

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# آزمون‌های ورزشی

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

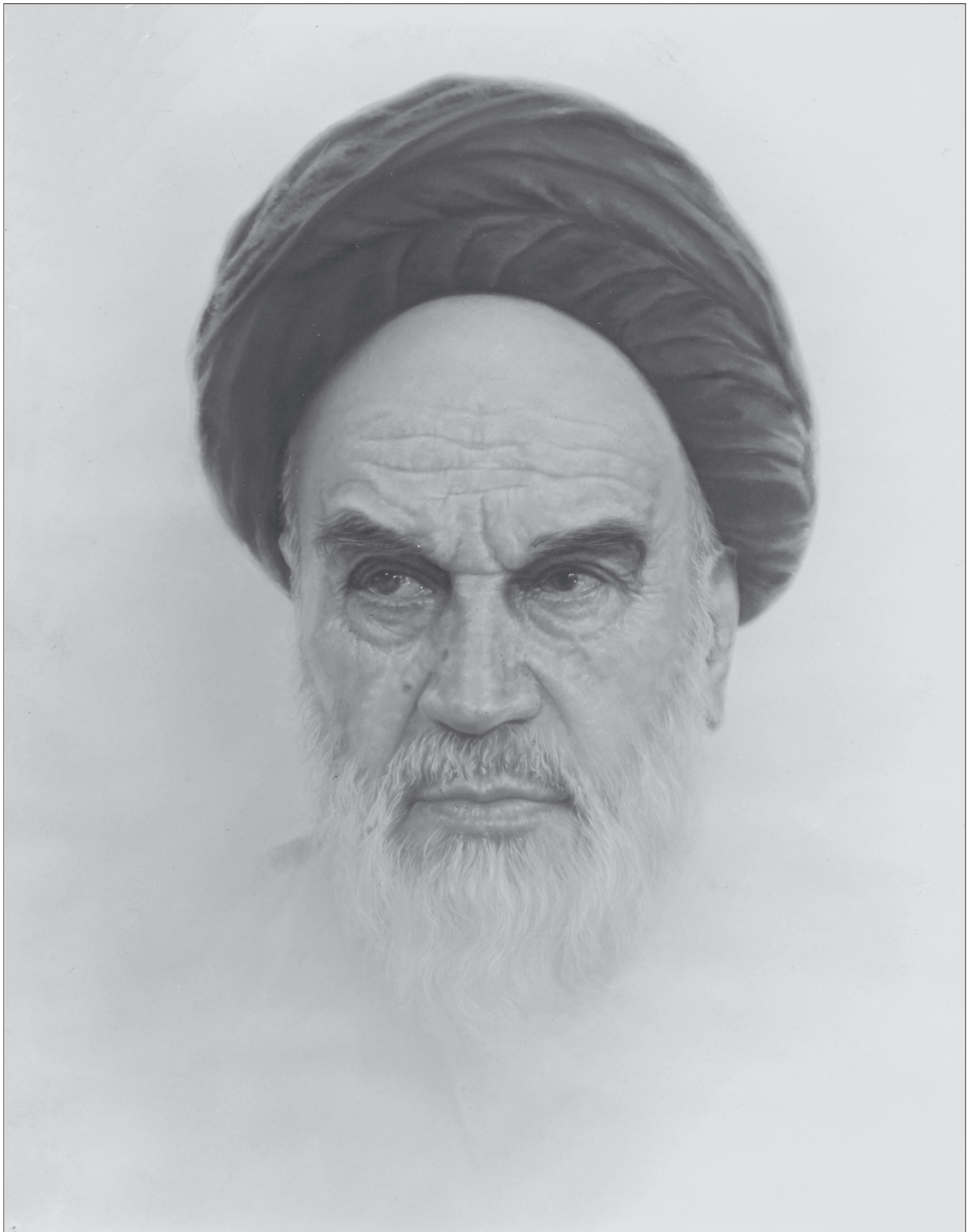
زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۷۲

مجتهدی، حسین	۷۹۶
آزمون‌های ورزشی/ مؤلف: حسین مجتهدی. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های	/۰۷۶
درسی ایران، ۱۳۹۱.	آ ۲۶۷ /م
۱۰۱ ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۷۲)	۱۳۹۱
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	
برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های	
درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت	
آموزش و پرورش.	
۱. ورزشی - آزمون‌ها. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه‌ریزی و تألیف	
آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ب. عنوان. ج. فروست.	





کسانی که اهل خدا هستند ورزش جسمی می کنند و ورزش روحی.

امام خمینی «ره»

# فهرست مطالب

## مقدمه

۱	فصل اول: تاریخچه‌ی آزمون‌های ورزشی
۱	اهداف رفتاری
۱	تاریخچه‌ی مختصری از پیدایش آزمون‌های ورزشی در ایران و جهان
۲	آزمون‌های مهارتی
۲	آزمون‌های قدرت
۳	آزمون‌های آمادگی جسمانی
۳	تاریخچه‌ی اجرای آزمون‌ها در ایران
۴	خودآزمایی
۵	فصل دوم: مفهوم و ویژگی‌های آزمون‌های ورزشی
۵	اهداف رفتاری
۵	آزمون‌های ورزشی
۶	مقیاس‌های اندازه‌گیری
۷	متغیرها و اندازه‌گیری آن‌ها
۷	انواع ارزش‌یابی
۷	ارزش‌یابی پایانی
۷	ارزش‌یابی کمی
۸	ارزش‌یابی ورودی، مستمر و پایانی
۹	کاربرد آزمون‌های ورزشی
۱۰	ویژگی‌های آزمون استاندارد
۱۰	ملاک‌های فنی آزمون استاندارد
۱۰	اعتبار
۱۰	پایایی (ثبات)
۱۱	عوامل مؤثر در پایایی
۱۱	عینیت
۱۲	ملاک‌های دیگر برای انتخاب آزمون
۱۲	روش اجرای آزمون‌های ورزشی
۱۳	انواع آزمون‌های ورزشی
۱۴	نیم‌رخ آمادگی جسمانی و مهارتی
۱۷	خودآزمایی

۱۸	فصل سوم: آزمون‌های انسان‌سنجی
۱۸	اهداف رفتاری
۱۸	آزمون‌های انسان‌سنجی جسمانی
۲۱	محدودیت‌های آزمون‌های ترکیب بدنی
۲۲	خودآزمایی
۲۳	فصل چهارم: آزمون‌های استقامت قلبی – عروقی
۲۳	اهداف رفتاری
۲۳	آزمون‌های استقامت قلبی – عروقی
۲۳	دوهای طولانی (استقامتی)
۲۷	آزمون پله
۲۹	آزمون یک مایل پیاده‌روی
۳۲	خودآزمایی
۳۳	فصل پنجم: آزمون‌های قدرت عضلانی
۳۳	اهداف رفتاری
۳۳	آزمون‌های قدرت عضلانی
۳۳	قدرت ایستا
۳۳	قدرت پویا
۳۴	قدرت نسبی پویا
۳۴	آزمون‌های قدرت عضلانی پویا
۳۴	آزمون کشش از بارفیکس با حمل بار اضافه
۳۴	آزمون دیپ پارالل با بار اضافه
۳۴	آزمون‌های قدرت با استفاده از وزنه
۳۶	خودآزمایی
۳۷	فصل ششم: آزمون‌های استقامت عضلانی
۳۷	اهداف رفتاری
۳۷	آزمون‌های استقامت عضلانی
۳۷	آزمون کشش از بارفیکس پویا
۳۸	آزمون کشش بارفیکس ایستا
۳۸	آزمون دراز و نشست
۳۹	آزمون دراز و نشست (دست‌ها روی سینه)
۴۰	آزمون خم شدن به بالا
۴۰	آزمون‌های کشش از بارفیکس اصلاح شده
۴۲	آزمون شنای روی زمین
۴۳	آزمون دیپ پارالل
۴۳	خودآزمایی

## فصل هفتم: آزمون‌های چابکی و هماهنگی بدن

- ۴۴ اهداف رفتاری
- ۴۴ آزمون‌های چابکی و هماهنگی بدن
- ۴۵ آزمون بشین پاشو
- ۴۵ آزمون دویدن به طرفین اجرن
- ۴۶ آزمون دوی رفت و برگشت ۹. ۴ متر
- ۴۶ آزمون دویدن در مسیر ماریچ
- ۴۶ آزمون پرتاب بی دربی توپ سافت‌بال یا توپ تنیس
- ۴۷ آزمون دوی زیگ‌زاگ (ماریچ)
- ۴۷ آزمون لاستیک اتومبیل
- ۴۸ دوی رفت و برگشت در زمان معین
- ۴۹ چابکی - هماهنگی در اندام‌ها
- ۵۰ خودآزمایی

## فصل هشتم: انعطاف‌پذیری و تعادل

- ۵۱ اهداف رفتاری
- ۵۱ انعطاف‌پذیری و تعادل
- ۵۲ انعطاف‌پذیری ایستا
- ۵۲ آزمون انعطاف‌پذیری لگن
- ۵۲ آزمون انعطاف‌پذیری شانه
- ۵۳ آزمون انعطاف‌پذیری میچ پا
- ۵۴ تعادل
- ۵۴ آزمون لک‌لک
- ۵۵ آزمون تعادل پویا
- ۵۵ آزمون راه رفتن روی چوب موازنه
- ۵۶ آزمون تعادل ایستا
- ۵۷ خودآزمایی

## فصل نهم: سرعت و سرعت عکس‌العمل

- ۵۸ اهداف رفتاری
- ۵۸ آزمون‌های سرعت و سرعت عکس‌العمل
- ۵۹ آزمون سرعت عکس‌العمل
- ۵۹ روش ساختن آزمون خط‌کش
- ۶۱ آزمون دوی سرعت با دورخیز
- ۶۱ خودآزمایی

۶۲	فصل دهم: آزمون‌های توان و نیروی عضلانی
۶۲	اهداف رفتاری
۶۳	آزمون‌های توان و نیروی عضلانی
۶۳	آزمون پرش عمودی
۶۴	آزمون پرش طول جفتی
۶۴	آزمون پرتاب توپ طبی
۶۴	خودآزمایی
۶۵	فصل یازدهم: مجموعه آزمون‌های آمادگی جسمانی
۶۵	اهداف رفتاری
۶۵	آمادگی جسمانی
۶۶	مجموعه آزمون‌های آمادگی جسمانی
۶۷	مجموعه آزمون آمادگی جسمانی جوانان ایفرد
۶۸	ارتباط و همبستگی آزمون‌های ورزشی با ویژگی‌های جسمانی
۶۹	خودآزمایی
۷۰	فصل دوازدهم: آزمون‌های مهارتی
۷۰	اهداف رفتاری
۷۰	آزمون‌های مهارتی
۷۱	اهداف آزمون‌های مهارتی
۷۱	آزمون‌های مهارت در بدمینتون
۷۱	آزمون بدمینتون لوکهارت و مک پیرسون
۷۲	آزمون بدمینتون بازی با دیوار میلر
۷۳	آزمون بدمینتون فرنچ
۷۴	آزمون‌های مهارت در بسکتبال
۷۴	مجموعه آزمون بسکتبال جانسون
۷۶	مجموعه آزمون بسکتبال ایفرد برای پسران و دختران
۸۱	آزمون‌های مهارت در والیبال
۸۱	مجموعه آزمون والیبال ایفرد
۸۸	آزمون‌های مهارت در فوتبال
۹۲	آزمون تنیس روی میز (مُت - لوکهارت)
۹۲	آزمون‌های شنا
۹۵	آزمون‌های مهارت هندبال
۹۷	آزمون‌های مهارتی ژیمناستیک
۹۸	آزمون‌های دو و میدانی
۱۰۰	خودآزمایی
۱۰۱	فهرست مآخذ و منابع



## مقدمه



همه‌ی ما در زندگی روزمره با آزمون و آزمایش کردن و اندازه‌گیری سروکار داریم، ولی بسیاری از ما از نفوذ و نقشی که اندازه‌گیری در تنظیم امور زندگی دارد، بی‌خبریم. با اندکی تأمل درمی‌یابیم که به‌طور خودکار، بخش اعظم اعمال روزمره‌ی خود را با آزمایش و اندازه‌گیری انجام می‌دهیم و بدون آن زندگی ممکن نیست. کلیه‌ی جنبه‌های زندگی با اندازه‌گیری آمیخته است و اندازه‌گیری، نیازمند ابزاری است که آن ابزار، «آزمون» نام دارد.

پاسخ به سؤالاتی از قبیل «ساعت چند است؟»، «فاصله‌ی مدرسه تا خانه چه قدر است؟»، «با اتوبوس یا پای پیاده در چه مدت زمانی می‌توان فاصله‌ی مدرسه تا خانه را طی کرد؟»، نیازمند اندازه‌گیری است، ولی چون این نوع اندازه‌گیری‌ها بسیار ساده‌اند، به‌تدریج در طول زندگی به‌صورت عادت و خودکار درآمده است و برای ما ملموس نیست. انسان‌های اولیه نیز با آزمایش و خطا چیزهایی را یاد می‌گرفتند و این کار مستلزم اندازه‌گیری و استفاده از آزمون‌های خودساخته بود. برای مثال انسان اولیه به‌درستی دریافته بود که برای شکار حیوانات باید از ابزارهای تیزتری استفاده کند و برای آزمایش تیز بودن اشیا و سلاح‌های خود، احتمالاً آن‌ها را آزمایش می‌کرده است. این کار یعنی بریدن یک شیء با آن ابزار یا سلاح برای اطمینان از تیز بودن، خود یک «آزمایش» است. ابزار و عمل آزمایش کردن، «آزمون» نام دارد. انسان به مرور زمان و با پیشرفت علم، به آزمایش‌های دقیق‌تری دست زد و آزمون‌های معتبری را ابداع کرد. در کلیه‌ی رشته‌های علمی، اندازه‌گیری و استفاده از آزمون، بنیاد و اساس روش‌های تحقیق برای پیشرفت آن علوم است. هر رشته‌ی علمی برای خود آزمون‌ها و اندازه‌گیری‌های خاصی دارد که بدون آن، پیشرفت غیر ممکن است. برای مثال در علم پزشکی آزمون‌های فراوانی وجود دارد. اندازه‌گیری کلسترول، چربی، هموگلوبین خون در آزمایشگاه‌ها و یا عکس‌برداری از شکستگی استخوان با اشعه‌ی x در رادیولوژی، نوار قلبی، نوار مغزی و ... همه از انواع اندازه‌گیری‌اند، و با ابزاری صورت می‌گیرد که «آزمون» نام دارد. از ذکر مثال در سایر علوم پایه چون شیمی، فیزیک، زیست‌شناسی و ... می‌گذریم.

در تربیت بدنی و علوم ورزشی نیز اندازه‌گیری با استفاده از آزمون‌های مختلف انجام می‌گیرد و هر آزمونی ویژگی یا قابلیت خاصی را می‌سنجد. برای مثال آزمون دوی ۴۵ متر ویژگی‌ای را که «سرعت» نام دارد، اندازه‌گیری می‌کند. در تربیت بدنی قابلیت‌های مختلفی وجود دارد و برای اندازه‌گیری هر مؤلفه‌ای، آزمون ویژه‌ای ابداع شده است. این آزمون‌ها برای اندازه‌گیری «متغیرها» به‌وجود آمده‌اند. در واقع متغیرها صفات یا ویژگی‌هایی هستند که اشیا یا انسان‌ها آن‌ها را با خود دارند. برای مثال قد، وزن، رنگ مو، چابکی، سرعت، قدرت و ... متغیرهایی هستند که قابل اندازه‌گیری‌اند و با آزمون‌های خاصی مورد سنجش قرار می‌گیرند. مسئله‌ی مهم این است که قبل از ساختن آزمون، متغیر مورد نظر باید دقیقاً تعریف شود. اگر متغیر تعریف‌پذیر نباشد، آزمونی هم نخواهد داشت. برای مثال چابکی عبارت است از تغییر مسیر بدن با سرعت و دقت و ... حال اگر بخواهیم آزمونی برای چابکی بسازیم، باید از روشی استفاده کنیم که در آن تغییر مسیرهای لازم تحقق یابد. بنابراین، نمی‌توان مثلاً با دوی ۱۵۰ متر، چابکی را اندازه‌گیری کرد. «آزمون» در تربیت بدنی، ابزار مناسبی برای تشخیص تفاوت‌های فردی است. برای مثال اگر یک مربی والیبالی بخواهد از میزان آمادگی جسمانی شاگردان خود آگاه شود، چه کار می‌کند؟ یکی از روش‌ها این است که روزها و هفته‌ها بازی شاگردان خود را تماشا کند و کسانی را که تلاش زیادی می‌کنند و خسته هم نمی‌شوند، تشخیص دهد. این کار وقت‌گیر است و اطلاعات دقیقی هم در اختیار قرار نمی‌دهد. ضمن این که ارزش‌یابی مربی در این مورد ذهنی خواهد بود. راه آسان و عینی دیگری که وجود دارد، استفاده از آزمون‌های ویژه برای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی والیبالیست‌هاست که در طول ۱ الی ۲ ساعت می‌توان آمادگی جسمانی و تفاوت‌های فردی شاگردان را به‌طور عینی و نه ذهنی تشخیص داد.





با توجه به این مثال ساده نقش و کارکرد آزمون‌ها را دریافتیم. به عبارت دیگر آزمون‌ها ابزارهای ساده و کم‌خرجی هستند که به آسانی شما را به اهدافتان نزدیک می‌کنند. آزمون‌ها در کلیه رشته‌های علمی، توسعه‌ی روزافزونی یافته‌اند و هرکجا که پیشرفت علم متوقف شده، در آنجا ابزار کارآمد و مناسبی برای اندازه‌گیری وجود نداشته است؛ مانند آنچه که در بررسی کهکشان‌ها دیده شده است یا در بررسی اجزای خاصی از سلول‌ها. درس آزمون‌های ورزشی سعی می‌کند تا شما را با انواع گسترده‌ی آزمون‌های ورزشی آشنا کند. در اوایل کتاب شما با تاریخچه و مبانی نظری آزمون‌های ورزشی و با ویژگی‌های یک آزمون خوب و مناسب آشنا خواهید شد. مطالب بعدی کتاب درباره‌ی آزمون‌های متنوع ورزشی است و برای هر قابلیت، یک یا چند آزمون معرفی شده است. برای مثال استقامت قلب و عروق، قابلیت است که آزمون‌های دوی ۱۶۰۰ متر، آزمون پله، ۹ دقیقه دویدن، آزمون کوپر و ... آن را اندازه‌گیری می‌کنند. یکی از اهداف مهم کتاب این است که شما دانش‌آموزان بتوانید کلیه‌ی آزمون‌های مندرج در آن را توضیح دهید و آن را به‌طور عملی اجرا کنید. از سوی دیگر، فراگیران این درس باید کارکرد هر آزمون یا مجموعه آزمون‌ها را به‌درستی تشخیص دهند. زیرا هر آزمونی برای سنجش مؤلفه‌ی خاصی ساخته شده است. اهداف آزمون، مواد قابل اندازه‌گیری در آزمون و روش اجرای آن به‌طور عملی، مواردی است که هر دانش‌آموزی باید آن‌ها را بداند و به آن‌ها عمل کند.

درس آزمون‌های ورزشی، به منظور آموزش به میزان ۲ واحد ارائه شده است که ۲ ساعت در هفته به مباحث نظری اختصاص دارد و ۴ ساعت در هفته اجرای عملی آزمون‌ها تدریس می‌شود. در این درس، سعی شده است از آزمون‌های ساده که نیاز به وسایل و تجهیزات گران‌قیمت ندارد استفاده شود ولی با این وجود، همین آزمون‌های ساده نیز نیاز به وسایل و امکانات ویژه دارند. لذا وسایل و ابزارهای کمک آموزشی از یک سو و سالن ورزش و محیط یادگیری از سوی دیگر نقش تعیین‌کننده‌ای در برگزاری مفید و مؤثر این واحد درسی دارند و قبلاً باید نسبت به تهیه‌ی وسایل موردنیاز برای اجرای عملی آزمون‌ها، اقدام شود.

روش تدریس این کتاب و این واحد باید به‌صورتی باشد که مباحث تئوری آزمون‌ها در ابتدای ساعات تدریس مورد تأکید قرار گیرد تا در هنگام اجرای عملی آن‌ها، دانش‌آموزان مبنا و ارزش‌های هر یک از آزمون‌ها و کارکرد آن‌ها را بهتر درک نمایند. هر یک از آزمون‌ها دارای اسامی خاصی است و توانایی خاصی را اندازه‌گیری می‌کنند. پیش‌نهاد می‌شود همکاران محترم طی نیم‌سال، علاوه بر پرسش‌های شفاهی و اجرای عملی آزمون‌ها در هر جلسه، ارزش‌یابی میان نیم‌سال و سپس ارزش‌یابی پایانی را به عمل آورند. چون دو سوم وقت کلاس به مباحث عملی اختصاص دارد، لازم است در هر جلسه پرسش‌هایی در مورد نحوه‌ی اجرای آزمون‌های تدریس شده در جلسات قبل مطرح شود تا اجرای آن‌ها نزد دانش‌آموزان به‌صورت خودکار و ماندگار درآید.

## هدف کلی کتاب

آشنایی با آزمون‌های آمادگی جسمانی و آزمون‌های مهارتی و اجرای آن