



به نام خالق یکتا

آشنایی با شاخص‌ها و آزمون‌های مورد نیاز در

فرآیند ارزیابی بدنی و استعدادیابی ورزشی فدراسیون تکواندو ج.ا.ا.

مقدمه:

این جزوه آموزشی توسط کمیته استعدادیابی فدراسیون تکواندو ج.ا.ا. و به منظور توانمندسازی مربیان پایگاه‌های استعدادیابی در استان‌های مختلف تهیه شده است. با توجه به رواج روز افزون استعدادیابی ورزشی مبتنی بر آخرین دستاوردهای علمی روز دنیا این حرکت مهم و بنیادی چند سالی است که در فدراسیون تکواندو آغاز شده است. بر این اساس فرآیندی به عنوان مبنای عمل قرار گرفت که دارای تاییدیه‌های معتبر از سازمان ثبت اختراعات و بیناد ملی نخبگان است و برگرفته از حجم وسیعی مطالعات داخلی و خارجی در حوزه استعدادیابی ورزشی می باشد. به منظور استفاده از این فرآیند باید ۳ دسته شاخص‌های پیکرسنجی، فیزیولوژیکی و حرکتی توسط مربیان مجرب پایگاه‌های استعدادیابی اندازه گیری شود و این مهم نیازمند آموزش و آرایه دوره‌ها، فیلم‌ها و جزوه‌های آموزشی مرتبط می باشد. در این راستا به منظور آشنایی بیشتر مربیان عزیز با آزمون‌های میدانی مورد استفاده در این فرآیند جزوه‌ای مختصر تهیه گردید.

شاخص‌های پیکرسنجی:

روش‌های ارزیابی شاخص‌های پیکری در پاورپوینت ارائه شده در دوره‌های هماهنگی مربیان سال ۹۶ تشریح گردیده است. این اسلاید بر روی سایت فدراسیون تکواندو (بخش اخبار کمیته استعدادیابی) در دسترس می باشد.

ویژگی‌های پیکرسنجی

قد	تیپ بدنی	طول اندام فوقانی	عرض شانه	محیط بازو	محیط ساعد	طول اندام تحتانی	عرض لگن	محیط ران	محیط ساق	طول کف پا	طول کف دست
----	----------	------------------	----------	-----------	-----------	------------------	---------	----------	----------	-----------	------------

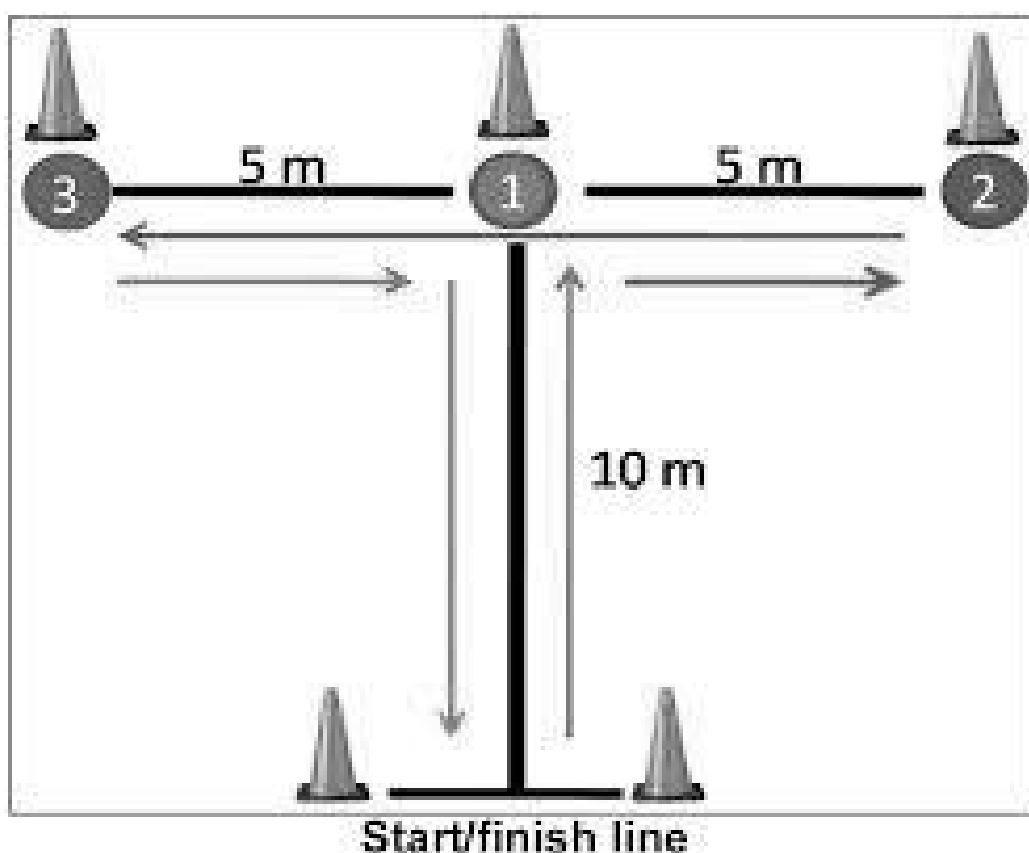
شاخص‌های فیزیولوژیکی و حرکتی:

استقامت عضلانی: در این فرآیند برای سنجش استقامت عضلانی از آزمون دراز و نشست و آویزان شدن از بارفیکس استفاده می گردد. در آزمون دراز و نشست تعداد حرکت انجام شده در مدت ۳۰ ثانیه در فرم مربوطه ثبت می گردد. برای اجرا پاها به صورت خم توسط آزمون گیرنده ثابت نگه داشته می شوند و پشت از زمین کنده می شود و آرنج‌ها تا نزدیکی زانوها و استخوان ران (یک سوم بالایی) حرکت می کند. در این حرکت دست‌ها جلوی سینه یا کنار گوش قرار بگیرد و از قرار دادن دست‌ها پشت گردن اکیدا خودداری گردد. در آزمون بارفیکس فرد به کمک آزمون

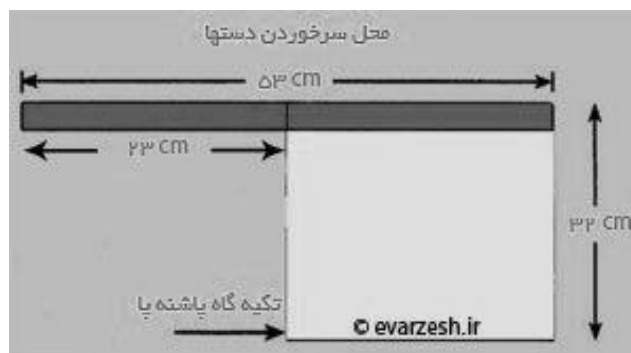
گیرنده از میله بارفیکس آویزان می گردد و خود را در حالت استاندارد قرار می دهد یعنی آرنج ها خمیده و چانه در مقابل میله بارفیکس قرار می گیرد. در این حالت کف دست ها باید به طرف مقابل باشد و پشت دست به طرف صورت باشد به طوری که استقامت کمر بند شانه ای مورد ارزیابی قرار بگیرد. مدت زمانی که فرد در وضعیت صحیح خود را آویزان نگه می دارد ثبت می گردد. نکته ایمنی اینکه در طول زمان اجرای آزمون بارفیکس فرد باید توسط آزمون گیرنده تحت مراقبت و حمایت باشد.



چابکی: برای سنجش چابکی از آزمون T استفاده می گردد. در این حرکت، شخص ۱۰ متر به جلو میدود و سپس به صورت حرکت T بصورت پای پهلو ۵ متر به سمت راست می رود و سپس ۱۰ متر به سمت چپ و مجدداً ۵ متر به سمت راست می رود در انتها بادویدن عقب به نقطه شروع برمیگردد. در این حرکت، لمس خطوط می تواند با پا یا دست انجام شود و یا اینکه به جای خطوط از اجسامی مانند مخروط استفاده شود.



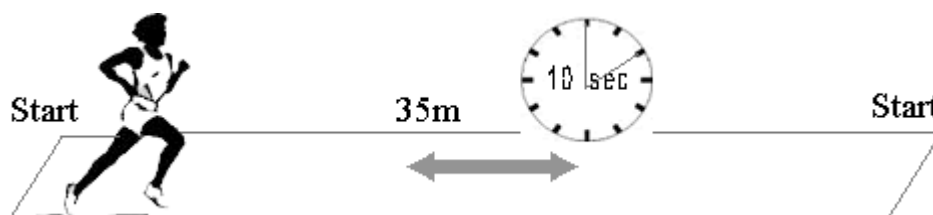
انعطاف پذیری: برای سنجش انعطاف پذیری از تخته انعطاف پذیری یا seat & reach استفاده می گردد. در این حرکت فرد پای خود را به تخته مقابل می چسباند و به آرامی بالاتنه را خم کرده دست های خود را به صورت جفت کنار هم روی تخته سر می دهد تا جایی که دست ها متوقف شوند. جهت اطمینان از صحت اجرا و کاهش خطا می توان ۳ بار فرصت تکرار داد و بیشترین رکورد را ثبت نمود.



تعادل: برای سنجش تعادل از آزمون لک لک (Stork) استفاده می گردد. در این حرکت فرد پای دلخواه را کنار زانوی پای دیگر یا داخل ران و بالای زانوی پای دیگر قرار می دهد. دست ها می تواند باز یا داخل کمر قرار گیرد. سپس پاشنه را از زمین بلند می کند، مدت زمانی که فرد پاشنه را می تواند از زمین بلند نگه دارد برایش ثبت می گردد. زمان فرد به محض برخورد پاشنه با زمین قطع می گردد. در این حرکت تعادل ایستاد مد نظر می باشد لذا فرد نباید لی لی کند یا حرکت کند در صورت خروج از حالت تعادل زمان قطع شده بعنوان رکورد در این آزمون ثبت می گردد، در صورت نیاز و دشواری حرکت برای آزمون دهنده به منظور کاهش خطا ۳ بار فرصت تکرار به فرد داده شود، بیشترین رکورد برای وی ثبت گردد.



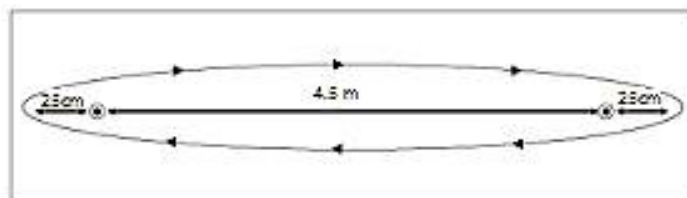
توان بی هوازی: برای سنجش توان بی هوازی از آزمون rast استفاده می شود. در این آزمون فرد باید فاصله ۳۵ متری را ۶ مرتبه (۳ بار رفت و ۳ بار برگشت) با نهایت سرعت طی کند. در پایان هر ۳۵ متر فرد باید به مدت ۱۰ ثانیه استراحت کند و مجدد حرکت را آغاز کند. زمان اجرا برای هر ۳۵ متر در فرم مربوطه ثبت می گردد. بهتر این است به منظور ارتقای دقت این آزمون توسط ۲ داور اجرا شود. بعلت فشار بالای این حرکت حتما باید از سلامت قلبی و تنفسی فرد آزمون شونده مطلع شد. نوشیدنی های قند دار و آب نیز در محل موجود باشد.



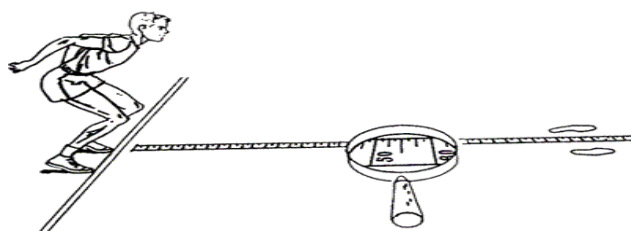
قدرت: برای سنجش قدرت از **hand grip** یا دینامومتر بهره گرفته می‌شود. ورزشکار دست خود را در دور دسته دینامومتر حلقه می‌کند و بدون اینکه دستگاه را به بدن خود تماس دهد، به دسته آن نیرو وارد می‌کند و در این حالت سعی می‌کند دست خود را مشت نماید. برای کاهش خطا و صحت حرکت ۳ بار فرصت تکرار داده می‌شود و بیشترین رکورد برای فرد ثبت می‌گردد.



سرعت: برای سنجش سرعت از آزمون شاتل ($5m * 10$) استفاده می‌گردد. برای این منظور دو مخروط با فاصله $4/5$ متر از هم قرار داده می‌شوند و با علامت داور فرد باید این فاصله را به صورت رفت و برگشت (۵ بار رفت، ۵ بار برگشت) و با نهایت سرعت طی کند. فرد باید حتماً از پشت موانع دور بزند، انداختن مخروط یا دست زدن و برگشتن مد نظر نمی‌باشد.



توان عضلانی: برای سنجش این شاخص از آزمون پرش طول بهره گرفته خواهد شد. برای این منظور فرد پشت خط به صورت جفت پا می‌ایستد، بدون دورخیز و فقط با استفاده از حرکت دست به طرف جلو پرش می‌کند و به صورت جفت پا نیز فرود می‌آید. محلی که فاصله آن بعنوان رکورد فرد ثبت می‌گردد پشت پای فرود می‌باشد.



استقامت هوازی: برای سنجش استقامت هوازی از آزمون راه رفتن راکپورت استفاده می‌گردد. برای این منظور فرد پس گرم کردن مسافت یک مایل یا 1609 متر را با سرعت بالا پیاده‌روی می‌کند. در پایان مدت زمان پیاده روی بعنوان رکورد برای فرد ثبت می‌شود. نکات حائز اهمیت اینکه دویدن در این آزمون اشتباه هست و هدف پیاده روی سریع می‌باشد. بهتر است قبل از اجرای آزمون از سلامت قلبی تنفسی فرد مطمئن شد. آب و آبمیوه به میزان مورد نیاز در حین اجرای آزمون در دسترس باشد.

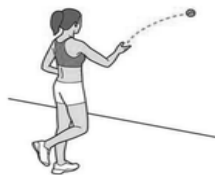


هماهنگی: برای سنجش این ویژگی از آزمون هماهنگی چشم دست بهره گرفته خواهد شد. در این حرکت فرد در فاصله ۱.۵ متری از دیوار یا تخته می ایستد. همچنین توسط رنگ یا چسب بر روی دیوار و با ارتفاع ۲ متری از سطح زمین علامتی گذاشته می شود (در صورت کوتاه بودن قد یا کم بودن سن و تشخیص داور به مقدار کم فاصله ها قابل اصلاح است)، سپس از فرد درخواست می شود تلاش کند توپ به علامت و یا نزدیکی آن پرتاب کند. برای این منظور فرد باید ابتدا توپ را با دست راست پرتاب کند توپ برگشتی را با دست چپ دریافت کند سپس توپ دریافتی را با دست چپ پرتاب کرده و با دست راست مجددا دریافت کند و این توالی بهمین شکل ادامه پیدا می کند. حرکت دست شبیه پرتاب توپ هفت سنگ از پایین و کنار بغل و رو به بالاست حرکت از جلوی بدن به صورت سرعتی یا والیبالی و غیره خطاست. در صورتی که توپ به علامت برخورد نکند یا اینکه توپ برگشتی از دست فرد خارج شود پرتاب در شمارش تعداد محاسبه می گردد ولی زمان قطع نمی شود. تعداد حرکت در مدت ۳۰ ثانیه بعنوان رکورد فرد ثبت می گردد. در صورت ناآشنایی آزمون شونده به خصوص در سنین پایین ابتدا آموزش داده شود و بعد از چند

Hand Eye Coordination

Equipment needed:

- Tennis Ball
- Stopwatch
- Smooth Wall
- Assistant
- Metre Rule



How to conduct the test

This test requires the athlete to throw and catch a tennis ball off a wall.

- The athlete stands two metres away from a smooth wall
- The assistant gives the command "GO" and starts the stopwatch
- The athlete throws a tennis ball with their right hand against the wall and catches it with the left hand, throws the ball with the left hand and catches it with the right hand. This cycle of throwing and catching is repeated for 30 seconds
- The assistant counts the number of catches and stops the test after 30 seconds
- The assistant records the number of catches

سرعت عکس العمل: برای سنجش این ویژگی از آزمون خط دست استفاده خواهد شد. خط کش توسط داور به شکلی بین شست و انگشت اشاره فرد گرفته می شود که بالای شست و انگشت نقطه صفر را نشان دهد سپس خط کش رها شده و بلافاصله باید توسط شست و انگشت اشاره خط کش متوقف شود فاصله طی شده خط کش برای فرد به عنوان رکورد ثبت می گردد. به منظور کاهش خطا می توان به فرد ۳ بار فرصت تکرار داد و میانگین فاصله ها به عنوان رکورد فرد ثبت شود.

