



دانشگاه فنی و حرفه ای

آموزشکده فنی و حرفه ای پسران شیروان

دانشجویان محترمی که در حال گذراندن واحد درسی ورزش ۱ با اینجانب برغم‌دی می باشند با توجه به آزمونهای پیوست و همچنین رعایت مسائل بهداشتی در خصوص پیشگیری از بیماری کرونا ، تمرینات و آمادگی لازم را داشته باشند ، آزمون پایان ترم شامل ۴ آزمون می باشد که در صفحات بعدی تشریح می شوند.

نکته حائز اهمیت این که در محیط های شلوغ از تمرین کردن اجتناب فرمایید.

محمد رضا برغم‌دی

### آزمون اول: دراز و نشست (Bent – Knee Sit- Ups Test)

**هدف آزمون:** آزمون دراز و نشست قدرت و استقامت عضلات شکم را اندازه‌گیری می‌کند. زمان اجرای آزمون دراز و نشست ۱ دقیقه است. این آزمون را میتوان روی فرش، موکت یا تشک ژیمناستیک اجرا کرد.

**روش اجرای آزمون:** آزمودنی به پشت دراز می‌کشد و درحالی‌که کف پاهایش روی زمین قرار دارد، زانوها را طوری خم می‌کند که پاشنه پاهایش از محل نشیمنگاه (باسن) جدا شده و زانوها زاویه ای ۹۰ درجه و یا کمتر داشته باشند. او سپس کف دست‌ها را به صورت ضربدری روی سینه قرار می‌دهد، کف دست راست روی سینه چپ و کف دست چپ روی سینه راست قرار می‌گیرد. پاهای آزمودنی به وسیله یکی دیگر از آزمودنیها نگه داشته می‌شود تا کف پای آزمودنی ثابت روی زمین بماند. آزمودنی با انقباض عضلات شکم و آوردن سر به سمت زانوها حرکت را انجام میدهد.

**مقررات و محدودیتها:** هر آزمودنی فقط میتواند یک مرتبه این آزمون را انجام دهد مگر اینکه به تشخیص اجراکننده آزمون معلوم شود، آزمودنی ضمن اجرای آزمون با مشکل ویژه‌ای روبرو بوده است. بین هر دراز و نشست استراحت وجود ندارد. دراز و نشستی به حساب نمی‌آید که:

الف: دست‌ها از شانه‌ها جدا شود.

ب: در مرحله نشست آرنجها، زانوها یا رانها را لمس نکند.

تعداد دراز و نشست‌های صحیح در مدت ۱ دقیقه به عنوان رکورد فرد محسوب می‌شود.



تصویر ۱-۱: نمای شماتیک روش اجرای آزمون دراز و نشست

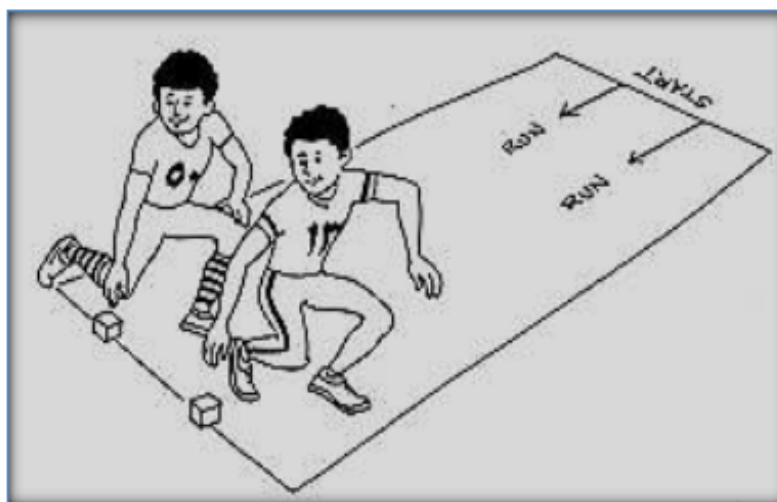
### آزمون دوم: دو ۴در ۹ متر رفت و برگشت (4x9 Meter Shuttle Run Test)

هدف آزمون: آزمون دو ۴×۹ متر رفت و برگشت ، چابکی و سرعت آزمودنی را اندازه گیری میکند .

امکانات و وسایل مورد نیاز: کورنومتر و دو قطعه چوب مکعب مستطیل به ابعاد ۵ × ۵ × ۱۰ سانتیمتر.

روش اجرای آزمون: دو خط موازی به فاصله ۹متر از یکدیگر روی زمین کشیده می شود . خطوط طولی زمین والیبال برای اجرای این آزمون مناسب است . آزمودنی در پشت خط قرار میگیرد و با فرمان "رو" به طرف قطعات چوب می دود و با برداشتن یکی از چوبها به طرف خط شروع برمیگردد و با گذاشتن آن روی زمین در پشت خط(چوب را نباید پرتاب کند) مجدداً "بازگشته" و چوب دیگر را بر میدارد و به طرف خط شروع می دود و از آن عبور میکند. لازم به ذکر است که دو قطعه چوب باید در پشت یکی از خطوط روی زمین گذاشته شود.

مقررات و محدودیتها: هر آزمودنی می تواند این آزمون را ۲ بار اجرا کند و در بین هر تکرار باید استراحت کافی داشته باشد . در ۲ بار تکرار، بهترین زمان بر حسب ثانیه و دهم تائیه به حساب نمره فرد گذاشته می شود .



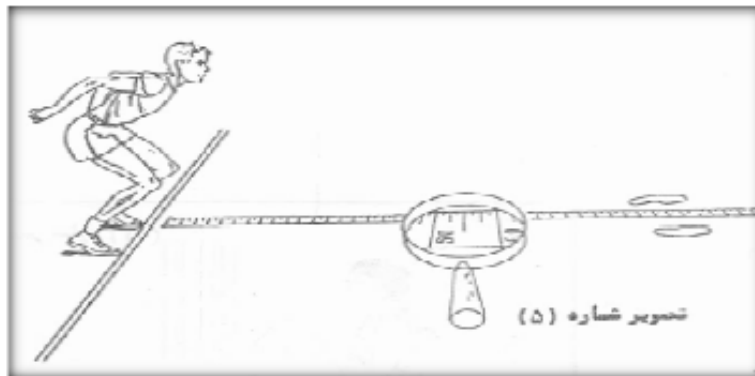
تصویر ۱-۲: نمای شماتیک روش اجرای آزمون دو ۴×۹ متر رفت و برگشت

### آزمون سوم: پرش طول جفتی ( Standing Broad Jump Test )

**هدف آزمون:** این آزمون برای اندازه گیری توان و نیروی عضلات اندام تحتانی به کار می‌رود .

**امکانات و وسائل مورد نیاز:** وسیله مورد نیاز این آزمون یک متر نواری است که بر روی زمین چسبانده می شود .

**روش اجرای آزمون:** برای اجرای این آزمون ، آزمودنی در پشت خط می ایستد و به صورت جفتی و درجا اقدام به پرش به سمت جلو میکند . فاصله بین نزدیکترین اثر پا یا هر نقطه از بدن با خط پرش رکورد فرد محسوب میشود . برای انجام آزمون ، آزمودنی میتواند از حرکت تاب دادن دستها و کلیه امتیازات اهرمی بدن استفاده کند . این پرش بدون دورخیز انجام می شود . میزان پرش پس از فرود از اثراتهای پاشنه محاسبه می شود . آزمون ۳ بار تکرار شده و بهترین رکورد ، نمره فرد محسوب می شود.



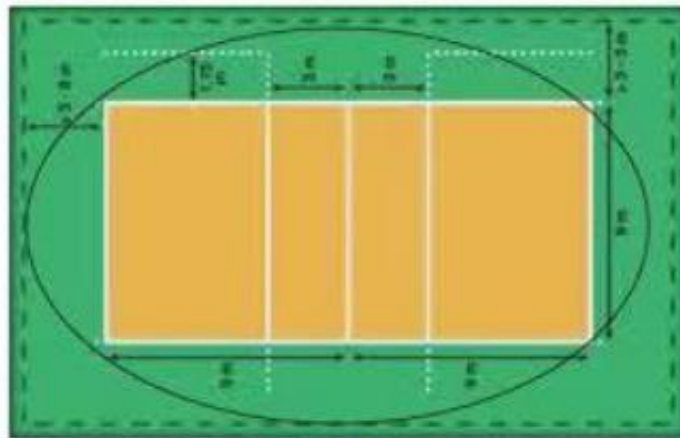
تصویر ۳-۱: روش اجرای آزمون پرش طول درجا

### آزمون چهارم: دوی ۵۴۰ متر (540 Meter Endurance Running Test)

هدف آزمون: این آزمون به منظور نظرسنجی استقامت قلبی تنفسی طراحی و ارائه شده است.

امکانات و وسایل مورد نیاز: زمین والیبال ، کورنومتر

روش اجرای آزمون: به منظور سهولت در اجرای آزمون در سمت داخل ۴ گوشه زمین والیبال ۴ عدد صندلی یا مانع مخروطی گذاشته می شود به گونه ای که آزمودنی بتواند در گوشه های زمین از پشت مانع عبور کند . آزمودنی از نقطه ی استارت با دستور آزمونگر شروع به حرکت کرده و دور زمین والیبال را ۱۰ دور طی می کند . زمان طی کردن مسافت ۵۴۰ متر از زمان شروع تا نقطه ی پایان به عنوان رکورد فرد محسوب می شود .



نمای شماتیک مسیر مدور دور زمین والیبال و روش اجرای آزمون دوی ۵۴۰ متر