

به نام خدا

## راهنمای آزمون‌های آمادگی جسمانی

آزمون‌های مرتبط با سلامتی برای جوانان با معلولیت‌های جسمی و حرکتی،

کم‌توان ذهنی و نابینایان و کم‌بینایان

تألیف:

جوزف پی وینیک و فرانسیس ایکس شورت

ترجمه:

حسین سلیمانی ملکان - عباس اردستانی

ویراستاران علمی:

دکتر حمید طباطبائی - عباس اردستانی



بامداد کتاب



فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین  
جمهوری اسلامی ایران



بامداد کتاب

## راهنمای آزمون‌های آمادگی جسمانی

□ جوزف پی وینیک و فرانسس ایکس شورت (دانشگاه ایالتی نیویورک - دانشکده براکپورت)

□ مترجمین: حسین سلیمانی ملکان - عباس اردستانی

□ ویراستاران علمی: حمید طباطبائی - عباس اردستانی

□ نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۶

□ شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

□ قطع: وزیری - ۱۸۴ صفحه

□ تایپ و صفحه‌آرایی: شهیر

□ قیمت: ۲۳۰۰ تومان

□ شابک: ۰ - ۳۸ - ۲۵۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

□ شماره کتاب (سری تربیت بدنی): ۹۲

□ این کتاب زیر نظر شورای آموزش و پژوهش فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین به چاپ رسیده و تمامی حقوق مادی آن نیز متعلق به این فدراسیون است.

سرشناسه: وینیک، جوزف، ۱۹۳۶، م. Winnick, Joseph P.

عنوان و پدیدآور: راهنمای آزمون‌های آمادگی جسمانی براکپورت آزمون مربوط به سلامتی جوانان با معلولیت‌های جسمی و کم‌توانی ذهنی، جوزف پی وینیک و فرانسس ایکس شورت؛ مترجمین حسین سلیمانی ملکان، عباس اردستانی.

مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۸۵.

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.

شابک: 0 - 38 - 2585 - 964 - 978

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

The Brockport physical fitness test manual

یادداشت: عنوان اصلی:

موضوع: آمادگی جسمانی کودکان -- آزمایش -- دستنامه‌ها. ورزش درمانی کودکان -- دستنامه‌ها. کودکان علی - رشد -- دستنامه‌ها.

شناسه افزوده: شورت، فرانسس ژاویه، ۱۹۵۰، م. Short, Francis Xavier

مترجم: اردستانی، عباس، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۵، ۲، ۹، ۱۳۸۱ RJ

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۲۰۲۸۷

شماره کتابخانه ملی: ۸۵ - ۴۷۰۹۰ م

مرکز توزیع و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، شماره ۲۴۰

تلفن: ۰۵ - ۶۶۴۸۱۲۴۳ - شماره: ۶۶۹۷۵۶۹۷

## فهرست مطالب

۵	.....	مقدمه
۹	.....	پیشگفتار
۱۱	.....	فصل اول - مقدمه
۱۲	.....	ساختار آزمون
۱۴	.....	جامعه هدف
۲۱	.....	فصل دوم - چارچوب مفاهیم
۲۱	.....	فعالیت جسمانی
۲۳	.....	سلامتی
۲۳	.....	آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی
۲۴	.....	یک رویکرد اختصاصی
۲۴	.....	اهداف، مواد آزمون و استانداردهای اجزاء آمادگی جسمانی
۲۵	.....	مبانی استانداردها
۵۳	.....	فصل سوم - کاربرد آزمون آمادگی جسمانی براکپورت
۵۳	.....	مراحل عمومی در آزمایش و ارزیابی آمادگی جسمانی
۵۶	.....	سازگارسازی آزمون آمادگی جسمانی براکپورت
۶۳	.....	کاربرد آزمون آمادگی جسمانی براکپورت با سایر آزمون‌ها
۶۳	.....	توسعه برنامه آموزش فردی
۶۵	.....	فصل چهارم - برنامه‌ها، راهنمای انتخاب آزمون و استانداردها
۶۵	.....	پارامترهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی برای عموم جوانان جامعه
		پارامترهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی برای جوانان کم‌توان ذهنی یا مبتلا به
۶۸	.....	معلولیت خفیف

۷۱	پارامترهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی جوانان با نقص بینایی
۷۴	پارامترهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی برای جوانان با ضایعات نخاعی
۷۷	پارامترهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی برای جوانان با معلولیت فلج مغزی
۸۰	پارامترهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی برای جوانان با معلولیت ناهنجاری‌های مادرزادی و قطع عضو
۹۷	<b>فصل پنجم - مواد آزمون و اجرای آنها</b>
۹۸	ملاحظات و رهنمودهای ایمنی
۱۰۰	ملاحظات سنی
۱۰۰	عملکرد هوازی
۱۱۱	ترکیب بدنی
۱۱۶	عملکرد عضلات اسکلتی: قدرت و استقامت عضلانی
۱۶۵	<b>فصل ششم - آزمون جوانان مبتلا به معلولیت شدید</b>
۱۶۵	تجزیه و تحلیل فعالیت
۱۶۶	اندازه‌گیری فعالیت‌های جسمانی
۱۶۹	پیوست A - جدول شاخص توده بدن
۱۷۱	پیوست B - خرید و ساخت لوازم مورد نیاز در آزمون‌های اختصاصی
۱۷۹	واژه‌نامه
۱۸۱	منابع

## مقدمه

در سال ۱۹۹۳ وزارت آموزش و پرورش آمریکا بودجه لازم برای یک برنامه تحقیقاتی، به منظور تهیه و توسعه آزمون آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، ویژه نوجوانان معلول ۱۷- ۱۰ ساله را به تصویب رساند. اجرای این برنامه تحقیقاتی به دانشگاه ایالتی نیویورک - دانشکده براکپورت محول گردید. مدیریت این برنامه را جوزف. پی. وینیک (Joseph.p. winniek) بر عهده گرفت و فرانسیس. ایکس. شورت (Francis.x. short) نیز به عنوان هماهنگ کننده با وی همکاری نمود. یکی از اهداف مهم این برنامه تعیین استانداردها برای دستیابی به آمادگی جسمانی از طریق تناسب اندام و گسترش توانایی های جسمانی جوانان معلول بود.

آزمون تهیه شده در این برنامه تحقیقاتی «آزمون آمادگی جسمانی براکپورت» با علامت اختصاری 'BPFT' نامیده شد. در این کتاب درک مفاهیم این آزمون، استفاده از آن و روش بررسی نتایج به دست آمده، تشریح می گردد. اطلاعات مربوط به روایی<sup>۲</sup> و پایایی<sup>۳</sup> آزمون نیز به طور خلاصه توضیح داده شده است. اطلاعات کامل در این زمینه را می توانید از نرم افزار مربوط به آزمون آمادگی جسمانی براکپورت به دست آورید. این نرم افزار با عنوان «آمادگی رقابت<sup>۴</sup>» در دسترس می باشد (Short and winneck, 1999).

مقدمه فصل اول این کتاب راهنما به شناسایی، تعریف و کلاس بندی جامعه مورد مطالعه اختصاص یافته است. آشنایی آزمون گران با این اطلاعات ضروری است.

در فصل دوم کتاب، اطلاعات مربوط به مبانی نظری آزمون ها ارائه شده است. فعالیت های جسمانی، سلامتی و آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی در این فصل از کتاب توضیح داده شده اند و نقش آنها در آزمون BPFT بیان شده است. یک روش اختصاصی برای آزمون آمادگی جسمانی نیز ارائه شده است. در این روش اختصاصی تعیین فاکتورهای مؤثر مرتبط با سلامتی، بالا بردن آمادگی جسمانی با توجه به فاکتورهای تعیین شده، انتخاب عناصر مورد

1. Brockport Physical Fitness Test

2. Validity

3. Rellability

4. Fitness challenge

اندازه‌گیری در آمادگی جسمانی، تعیین موارد مربوط به عناصر اندازه‌گیری در آزمون و انتخاب استانداردها برای ارزیابی آمادگی جسمانی را شامل می‌گردد.

در فصل سوم کتاب، توصیه‌های ما به استفاده‌کنندگان از آزمون BPFT درج گردیده است. برای استفاده از آزمون سه روش پیشنهاد شده است:

۱- منحصرأ از مواد آزمون و استانداردهای آن استفاده به عمل آید.

۲- اصلاح یا تنظیم مواد آزمون BPFT برای ارائه آن به جوانان معلول

۳- ترکیب آزمون BPFT با سایر آزمون‌ها به منظور استفاده مشترک افراد معلول و غیر معلول از آن.

در قسمت پایانی این بخش، برنامه آموزش فردی و توسعه آن به طور خلاصه شرح داده شده است.

فصل چهارم این کتاب به استانداردها و رهنمودهای لازم برای انتخاب معیار در آزمون آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی اختصاص یافته است. این اطلاعات در جداولی که نشان‌دهنده پارامترهای مرتبط با سلامتی جوانان در کل جامعه و جامعه معلولین هستند، ارائه شده‌اند.

در فصل پنجم کتاب اطلاعات کلی پیرامون نحوه ارائه آزمون و راهنمایی‌های ویژه در مورد برخی از مواد آزمون، گنجانده شده است. آزمون BPFT دارای ۲۷ ماده است که همه آنها در کتاب درج شده‌اند ولی معمولاً برای هر نفر بین ۶-۴ ماده آزمون، مورد استفاده قرار می‌گیرند. اهداف هر یک از مواد آزمون، نحوه ارائه آنها، تجهیزات مورد نیاز، نحوه امتیازدهی، آزمایش‌های لازم، اصلاحات آزمون و پیشنهاداتی پیرامون روش استفاده از آنها نیز توضیح داده شده‌اند. مواد آزمون طبقه‌بندی شده‌اند و طبقه‌بندی آنها براساس نوع آمادگی جسمانی مورد استفاده عبارتند از: عملکرد هوازی، ترکیب بدنی و عملکرد عضلات اسکلتی که قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری و دامنه حرکتی را شامل می‌گردد.

فصل ششم به آزمون آمادگی جسمانی که از معلولیت شدید رنج می‌برند اختصاص یافته است.

در حین طراحی آزمون، برای طراحی بدیهی بود که افراد با توانایی‌ها و معلولیت‌های گوناگون را نمی‌توان با یک آزمون واحد مورد سنجش قرار داد. به هر حال آزمون BPFT برای اغلب جوانان معلول که دارای یک مشکل منحصر به فرد در آمادگی جسمانی هستند، مناسب

است ولی برای جوانانی که از معلولیت شدید رنج می‌برند چندان مناسب نیست. دو پیشنهاد در ارتباط با اندازه‌گیری آمادگی جسمانی یا فعالیت جسمانی افرادی که دچار معلولیت شدید هستند ارائه می‌شود. یکی از این دو توصیه به تجزیه و تحلیل کار و دیگری به اندازه‌گیری فعالیت جسمانی مربوط می‌گردد.

در پیوست‌های انتهایی این کتاب یک جدول شاخص توده بدن و پیوستی درباره خرید و نصب تجهیزات ویژه وجود دارد. ضمناً لیستی از واژگان مورد استفاده و حامیان این برنامه نیز تهیه شده است.

با ارائه آزمون BPFT، ما این نکته را مورد تأکید قرار می‌دهیم که این آزمون گام نخست در تهیه آزمون‌های روا و پایا برای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی محسوب می‌گردد. مواد موجود در این آزمون نیاز به مطالعه و بررسی دقیق دارند. اطلاعات کامل در زمینه تهیه و اصلاح آزمون BPFT در کتاب راهنمای فنی با عنوان «آمادگی رقابت» و نرم‌افزار «آزمون آمادگی جسمانی براکپورت» گردآوری شده‌اند. برای تماس با نویسندگان کتاب می‌توانید به آدرس زیر مراجعه نمایید.

Department of Physical Education and sport, State university of New york,  
College at Brockport, Brockport N.Y. 14420

برای درک کامل مفاهیم آزمون، مطالعه کتاب «آمادگی رقابت» و نرم‌افزار مربوط به آزمون آمادگی جسمانی براکپورت (Short and winneck, 1999) ضروری است.

## پیشگفتار

پیشرفت روزافزون علوم و تکنولوژی با پیچیدگی‌های دنیای کنونی، علیرغم تمام مزایایی که برای بشریت به همراه داشته است؛ اما الزامات خواسته یا ناخواسته آن موجب به خطر افتادن یکی از مهمترین اصول و پایه‌های زندگی یعنی «سلامتی» شده است. در همین راستا پدیده معلولیت نیز یکی از دستاوردهای این دنیای پر تلاطم است که عوارض ثانویه ناشی از آن، باعث خدشه‌دار شدن سلامتی در بین این گروه می‌گردد.

بدون شک، ورزش یکی از ابزارهای بسیار مهم برای نیل به سلامتی در بین افراد جانباز و معلول تلقی می‌گردد که تحقیقات گسترده اخیر نیز دلیل این مدعاست. بنابراین توسعه ورزش و علوم مرتبط آن می‌تواند روند صعودی رسیدن به این امر را برای جامعه به ارمغان آورد.

کتاب حاضر که به معرفی آزمون‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی می‌پردازد. به دنبال آن است تا راهگشای تلاش عزیزان جانباز و معلول به سوی سلامت مطلوب باشد. در این کتاب علاوه بر معرفی معلولیت‌های مختلف، تعیین فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، آزمون‌های مورد نیاز برای اندازه‌گیری هر فاکتور با حداقل استانداردهای موجود تعیین گردیده است که مطالعه آن برای تمامی گروه‌های معلولیت، ورزشکاران جانباز و معلول و به خصوص معلمین و مربیان دست‌اندرکار فعالیت ورزشی این قشر از جامعه توصیه می‌شود.

فدراسیون وظیفه خود می‌داند تا با تقدیر از شورا و مدیریت آموزش و پژوهش که این کتاب با همت و نظارت آنان به چاپ رسیده است، از زحمات آقایان حمید طباطبایی، حسین سلیمانی ملکان و عباس اردستانی که در ترجمه و ویرایش این اثر با ارزش تلاش نموده و همچنین انتشارات بامداد کتاب که در جهت چاپ آن متحمل زحمت گردیده‌اند، تشکر نماید. امید است این تلاش، مورد رضای خداوند باری تعالی و قابل استفاده برای دست‌اندرکاران جامعه ورزش جانبازان و معلولین واقع شود.

شکی نیست این اثر خالی از اشکال نبوده، لذا از خوانندگان گرامی و صاحب‌نظران اندیشمند استدعا دارد ما را از رهنمودهای ارزنده و سازنده خود محروم نسازند.

فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین

زمستان ۱۳۸۵