**تعیین عوامل مؤثر در استعداد یابی ورزشی دانش آموزان مقطع متوسطه**

**(قابل اجرا بصورت میدانی و در فضای مدرسه)**

**وزنه برداری**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عامل** | **تعریف** | **آزمون** | **حیاتی**  **85-100%** | **خیلی مهم %75** | **مهم**  **%50** | **لازم**  **%25** | **کم اثر**  **زیر 15%** |
| **1** | **نسبت قد به سن** | **طول قد ایستاده با توجه به سن فرد** | **طول قد ایستاده کنار دیوار** |  |  |  |  |  |
| **2** | **نسبت طول دست به سن** | **طول دست با توجه به سن فرد** | **اندازه طول دست آویزان از بالای شانه تا نوک انگشت وسط** |  |  |  |  |  |
| **3** | **نسبت طول پا به سن** | **طول پا با توجه به سن فرد** | **اندازه طول پا از برجستگی مفصل ران(تروکانتر بزرگ)تا قوزک خارجی** |  |  |  |  |  |
| **4** | **دور شانه** | **محیط کمربند شانه** | **اندازه محیط شانه از بالاترین نقطه بازو با متر نواری** |  |  |  |  |  |
| **5** | **نسبت فاصله دو دست به قد** | **طول دو دست باز به پهلو نسبت به قد** | **اندازه گیری طول دو دست باز به پهلو و تقسیم آن به طول قد** |  |  |  |  |  |
| **6** | **درصد چربی مطلوب** | **درصد مناسبی از وزن چربی به وزن کل بدن** | **اندازه گیری چین پوستی پشت بازو و ساق پا** |  |  |  |  |  |
| **7** | **انعطاف پذیری پشت پا و کمر** | **توانایی عضلات و مفاصل ناحیه کمر و ران برای حداکثر دامنه حرکتی در خم شدن به جلو** | **اندازه گیری جابجایی دست هنگام خم شدن به جلو از وضعیت نشسته** |  |  |  |  |  |
| **8** | **انعطاف پذیری شانه** | **توانایی عضلات و مفصل شانه برای حداکثر دامنه حرکتی در باز شدن مفصل شانه** | **اندازه گیری ارتفاع بالا آوردن دست از وضعیت خوابیده به شکم نسبت به طول دست** |  |  |  |  |  |
| **9** | **توان هوازی** | **توانایی فرد برای بیشترین دریافت و مصرف اکسیژن در واحد زمان** | **اندازه گیری ضربان قلب پس از آزمون پله آستراند و برآورد توسط نموگرام آستراند(ارتفاع پله 33 سانتی متر)** |  |  |  |  |  |
| **10** | **توان بی هوازی(توان اوج-توان میانگین و شاخص خستگی)** | **10-اوج توان:توانایی عضلات در تولید نیرو و با سرعت زیاد برای دوره زمانی کوتاه(حداکثر 5 ثانیه)** | **اندازه گیری تعداد پرش زیک زاک از مانع 20 سانتی متری در مدت 5 ثانیه** |  |  |  |  |  |
|  |  | **11-میانگین توان:توانایی نیروی نسبتا زیاد در حرکات سرعتی و انفجاری در دوره محدود** | **اندازه گیری میانگین تعداد پرش زیک زاک در 6 نوبت 5 ثانیه ای با 5ثانیه استراحت** |  |  |  |  |  |
|  |  | **12-شاخص خستگی(استقامت در توان):توانایی حفظ نیروی انفجاری و سرعتی بصورت تکراری** | **محاسبه درصد اختلاف بهترین و بدترین تعداد پرش زیک زاک در 6 نوبت 5 ثانیه ای با 5ثانیه استراحت تقسیم بر بهترین تعداد** |  |  |  |  |  |

**تعیین عوامل مؤثر در عملکرد**

**با در نظر گرفتن عوامل بیست گانه و میزان اهمیت آن ها**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **آمادگی جسمانی** | **تعریف** | **کارآیی مربوط** | **حیاتی**  **%100** | **خیلی مهم %75** | **مهم**  **%50** | **لازم**  **%25** | **کم اثر**  **زیر %15** |
| **13** | **قدرت انفجاری پایین تنه** | **توانایی تولید نیروی نسبتا زیاد پایین تنه(پاها)با سرعت زیاد** | **اندازه گیری ارتفاع پرش عمودی در کنار دیوار** |  |  |  |  |  |
| **14** | **قدرت انفجاری بالاتنه** | **توانایی تولید نیروی نسبتا زیاد بالاتنه(دست ها)با سرعت زیاد** | **اندازه گیری مسافت افقی پرتاب دو دست از سینه با توپ طبی 3 کیلوگرمی** |  |  |  |  |  |
| **15** | **قدرت عمومی** | **حداکثر نیروی عضلات پایین تنه و دست در حرکت لیفت با دستگاه دینامومتر** | **اندازه گیری قدرت بیشینه از حرکت لیفت** |  |  |  |  |  |
| **16** | **قدرت عمومی نسبی** | **حداکثر نیروی عضلات پایین تنه و دست در حرکت لیفت نسبت به وزن بدن** | **اندازه گیری قدرت بیشینه از حرکت لیفت و نتیجه تقسیم بر وزن بدن** |  |  |  |  |  |
| **17** | **استقامت در قدرت**  **(استقامت عضلانی بالاتنه)** | **توانایی عضلات برای تولید نیرو برای مدت نسبتا طولانی در حرکت شنا سوئدی** | **تعداد شنای سوئدی تا خستگی** |  |  |  |  |  |
| **18** | **استقامت در قدرت(استقامت عضلانی ناحیه مرکزی)** | **توانایی عضلات ناحیه مرکزی برای تولید نیرو برای مدت نسبتا طولانی در حرکت دراز و نشست** | **تعداد دراز و نشست در یک دقیقه** |  |  |  |  |  |
| **19** | **استقامت در قدرت(استقامت عضلانی پایین تنه)** | **توانایی عضلات برای تولید نیرو برای مدت نسبتا طولانی در حرکت نشست و برخاست با وزن بدن** | **تعداد نشست و برخاست روی لبه صندلی در مدت یک دقیقه** |  |  |  |  |  |
| **20** | **چابکی و چالاکی** | **توانایی بدن در شروع انفجاری حرکت،توقف و تغییر مسیر با حداقل کاهش در سرعت** | **آزمون پای پهلو در مسافت 2 متری در مدت 10 ثانیه** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |