

# آکادمی ملی فوتبال ایران

## مجموعه آزمون های آمادگی جسمانی



## اجرای آزمون های آمادگی جسمانی در مرکز سنجش آکادمی ملی فوتبال

آکادمی ملی فوتبال ایران، تحت نظر فدراسیون فوتبال در بخش های مختلفی در زمینه ی گسترش فوتبال بویژه فوتبال پایه فعالیت می کند. مرکز سنجش آزمون های آمادگی جسمانی یکی از بخش های زیرمجموعه ی آکادمی است که بازیکنان تیم های ملی فوتبال در دو بخش آقایان و بانوان را از نظر آمادگی جسمانی مورد سنجش و ارزیابی قرار می دهد. این مرکز در تیر ماه سال ۱۳۸۹ فوتبال افتتاح گردید. کلیه ی نتایج این آزمون ها نیز در نرم افزار ثبت اطلاعات مربوط به آزمون ها ذخیره می شود. خلاصه ای از شرح آزمون ها در ذیل آمده است.

### آزمون شماره ۱: ارزیابی ترکیب بدنی

#### شرح آزمون:

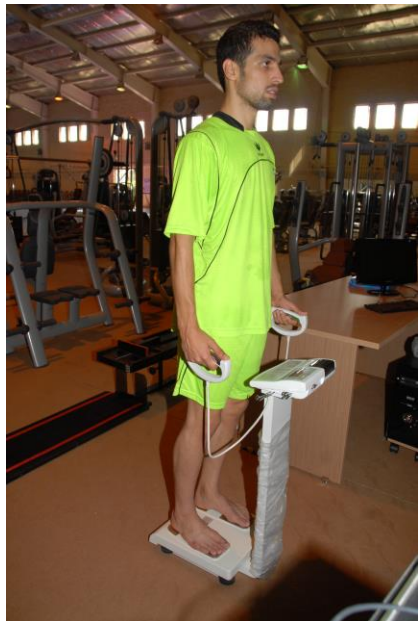
آزمون شونده قبل از اجرای تست می بایست کلیه وسایل فلزی (مانند انگشتر، سگک کمر بند، ساعت مچی و...) را از خود دور کند. سپس با فرمان شروع با پای برهنه روی دستگاه بایستد و سپس دسته های مورد نظر را بگیرد. در این حالت ورزشکار می بایست دست ها را کمی بیش تر از عرض شانه از بدن دور کند.

#### تجهیزات:

- دستگاه آنالیز ترکیب بدنی.

#### هدف:

- تعیین وزن، درصد چربی و شاخص توده بدنی ایده آل و میزان انحراف از نقطه استاندارد بر اساس سن، ویژگی های مورفولوژیک و پست بازیکنان.



### آزمون شماره ۲: آزمون سرعت های تکراری (RAST)

#### شرح آزمون:

ورزشکار برای این آزمون وزن کشی می شود. پس از ده دقیقه گرم کردن ۵ دقیقه ریکاوری کند. شش دوی سرعت ۳۵ متری را با حداکثر توان انجام می دهد (بین هر دوی سرعت ۱۰ ثانیه زمان دارد که بازگردد). در این میان رکوردهای هر ۳۵ متر تا صدم ثانیه ثبت می شود.

$$\text{Power} = \text{Weight} \times \text{Distance}^2 \div \text{Time}^3$$

#### ارزشیابی:

با توجه به دستور العمل های زیر توان بیشینه، توان حداقل، توان متوسط و شاخص خستگی مشخص می شود:

توان بیشینه = حداکثر توان بین ۶ تکرار

توان حداقل = حداقل توان بین ۶ تکرار

توان متوسط = مجموع توان ۶ تکرار تقسیم بر ۶

شاخص خستگی = (توان بیشینه - توان حداقل) ÷ مجموع توان برای ۶ مرحله دویدن

#### تجهیزات:

یک مسیر ۴۰۰ متری با مسیر مشخص ۳۵ متری مستقیم، مخروط، کرنومتر.

#### هدف:

اندازه گیری استقامت غیرهوازی ورزشکار. در واقع این آزمون برای اندازه گیری شاخص های توان و خستگی بکار برده می شود.

### آزمون شماره ۳: ارزیابی انعطاف پذیری

#### شرح آزمون:

○ در حالیکه ورزشکار بر روی تشک نشسته، با پای کاملاً کشیده و صاف و چسبیده به جعبه ی اندازه گیری، تا حد توان بجلو خم می شود و انگشتان خود را روی خط کش یا متر روی جعبه قرار می دهد. پس از انجام دو تکرار برای گرم کردن رکورد حرکت سوم برای وی ثبت می شود.

#### ارزشیابی:

بیشترین مقدار حرکت دست روی خط کش به عنوان امتیاز آزمون ثبت می شود. برای تفسیر نتایج می توان از هنجار های مربوطه استفاده کرد



#### تجهیزات:

- تشک، خط کش ۳۰ تا ۴۰ سانتیمتری

#### هدف:

- ارزیابی انعطاف پذیری عضلات پشت ران و کمر

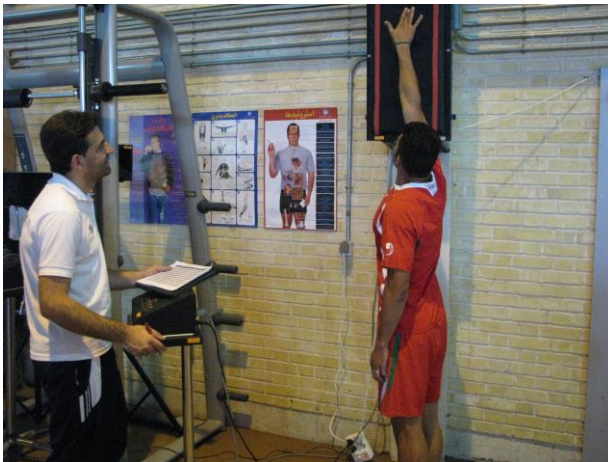
### آزمون شماره ۴: ارزیابی توان انفجاری

#### شرح آزمون:

- ورزشکار کنار دیوار یا تخته ی مدرج می ایستد. دست خود را به منبزم آغشته کرده و در حالت ایستاده و یک دست کشیده بالای سر روی تخته علامت می گذارد. حال با یک پرش عمودی، تا حد امکان به بالا پریده و دوباره با دست خود روی تخته علامت می گذارد. اختلاف دو ارتفاع علامت در واقع میزان پرش وی ثبت می شود.

#### ارزشیابی:

- اختلاف ارتفاع دوم و ارتفاع اول ، میزان پرش شخص را بر حسب سانتی متر مشخص می کند و به عنوان امتیاز آزمون ثبت می شود.



#### تجهیزات:

- تخته مدرج الکترونیکی.

#### هدف:

- اندازه گیری توان انفجاری عضلات چهارسر

### آزمون شماره ۵: ارزیابی چابکی

#### شرح آزمون:

- ورزشکار بر روی شکم روی خط شروع دراز کشیده و با شروع آزمون از چا بلند شده و در راستای مشخص شده مخروط ها را طی می کند.

#### ارزشیابی:

بهترین زمان از مجموع حداقل ۲ بار آزمایش که از زمان شروع تا عبور سینه از خط پایان ثبت می شود، به عنوان امتیاز آزمون بر حسب ثانیه و صدم ثانیه، محسوب می شود. زمان استراحت بین دو آزمون، باید به حدی باشد که آزمودنی برای اجرای نوبت دوم، آمادگی کامل داشته باشد.



تجهیزات:

○ کورنومتر، مخروط.

هدف:

○ ارزیابی چابکی.

○

## آزمون شماره ۶: ارزیابی سرعت

شرح آزمون:

○ ورزشکار درحالیکه در یک فضای مناسب جهت دویدن آماده است با فرمان رو شروع به دویدن می کند و آزمونگر زمان وی را در پایان ثبت می کند.

ارزشیابی:

بهترین زمان از مجموع دو نوبت آزمون به عنوان امتیاز ورزشکار ثبت می شود. برای تفسیر نتایج آزمون باید به جدول های هنجار درباره این آزمون مراجعه شود.



تجهیزات:

○ کورنومتر.

هدف:

○ ارزیابی سرعت.

## آزمون شماره ۷: آزمون دویدن متناوب یو یو

### شرح آزمون:

این تست با استفاده از سیگنال شنیداری بوسیله CD به طور متناوب حین ۴۰ متر (۲۰متر رفت و ۲۰متر برگشت) انجام می شود پخش صدا می تواند توسط یک دستگاه پخش صوت در استادیوم یا زمین انجام شود یک فاصله ۲۰ متری می بایست با یک خط شروع و بازگشت مشخص شود. تست با یک سیگنال شروع Beep آغاز می شود بازیکن با شنیدن صدا ۲۰متر را می دود ، می ایستد و قبل از اینکه بوق بعدی را بشنود می بایست به سمت خط شروع حرکت کند و در آن نقطه بایستد. سرعت دویدن در هر سطح افزایش می یابد. یک دوره استراحت کوتاه (۱۰ ثانیه) پس از هر تناوب وجود دارد. در صورتی که بازیکن نتواند قبل از شنیدن صدای بوق از خط عبور کند یک هشدار توسط آزمونگر دریافت می کند هشدار دوم بازیکن را از ادامه تست حذف خواهد کرد.

### ارزشیابی:

مسافت کلی طی شده به عنوان امتیاز آزمون ثبت می شود . بازیکنان فوتبالیست مرد خوب تمرین کرده می توانند مسافت های ۲۱۰۰ تا ۲۳۰۰ متر را طی کنند . برخی از فوتبالیست های زن سطح بالا مسافت بیش از ۱۸۰۰ را طی می کنند که یک سطح آمادگی استثنایی را نشان می دهد. حداقل استاندارد برای بازیکنان سطح بالا می بایست حدود ۱۰۰۰ متر باشد.

### تجهیزات:

CD آزمون، دو عدد کنز cm دستگاه پخش CD قابل حمل این تست به یک CD تست Beep نیاز دارد به خاطر اینکه سیگنال شنیداری جهت پیشرفت تست ضروری است .

### هدف:

ارزیابی توان هوازی



## آزمون شماره ۸: آزمون پرش توآوری (با استفاده از تشک بوسکو)

### شرح آزمون:

آزمون شونده روی تشک می ایستد. سپس با فرمان شروع به مدت ۱۵ ثانیه به طور متناوب به بالا و پایین می پرد. در این حالت دست ها می بایست آزادانه در کنار بدن قرار گیرند. در صورتیکه ورزشکار حین پرش از تشک خارج شود، آزمون مجدداً تکرار می شود.

### امتیاز گذاری:

امتیاز محاسبه شده توان ورزشکار می باشد . که خود دستگاه این عدد را محاسبه خواهد کرد.

### تجهیزات:

- تشک بوسکو

### هدف:

ارزیابی توان بی هوازی اندام تحتانی



## آزمون شماره ۹: آزمون سرعت دربیل

### شرح آزمون:

آزمون شونده به فاصله ۹ متر از اولین مخروط می ایستد. سپس با فرمان شروع به طرف مخروط هایی که هر یک به اندازه ۱/۸ متر از هم فاصله دارند می دود و به صورت زیگزاگ و با سرعت از بین آنها می گذرد و مجدداً به خط شروع بر می گردد.

### امتیاز گذاری:

بر اساس زمان به ثانیه از شروع حرکت در اولین مخروط تا عبور از آخرین مانع و پا گذاشتن روی توپ است.

### تجهیزات:

- تعداد ۶ کونز - توپ فوتبال - کورنومتر

### هدف:

ارزیابی مهارت دربیل

