

# به نام شکرانه سلامت

## وبه امید زدودن ناپایکیها و شکست کرونا

آزمون تستهای پایه ورزشی و آمادگی جسمانی

مقدمه:

یا توجه به وضعیت اخیر پیش آمده نسبت به موضوع ویروس جدید و سلامت جهانی و رعایت هرچه بیشتر پروتوکولهای سلامتی تصمیم بر این شد که آزمونها و مسابقات ورزشی مثل کلاسهای آنلاین و دیگر موارد نیز آنلاین برگزار گردد. بدیهیست به علت مقدور نبودن حضور مربی یا داور در کنار ورزشکاران محترم شرکت کننده، لطفاً اگر تصمیم به شرکت در یک مسابقه آنلاین و تست سطح آمادگی جسمانی خود را دارید شرایط و موارد مسابقه را آنگونه که گفته شده، درست و دقیق انجام دهید. بدیهیست که تستها نه چندان سخت و نه چندان راحت میباشد و همچنین از لحاظ سابقه ورزشی مثل قهرمانی المپیک و یا لیگهای کشوری مزیت خاصی در زندگی ورزشی اشخاص ایجاد نمیکند. از این روی درخواست انجام حرکات را چنان که در فیلمها و در ادامه ذکر شده خواستارم تا تستها یا مسابقه با شرایط صادقانه و درست انجام شود تا شیرینی هیجان مسابقات آنلاین را بیشتر تجربه کنیم.

دانشگاه علوم ورزشی تهران

## موارد لازم برای شرکت در رویداد:

- 1- داشتن لباس و پوشش ورزشی مناسب به گونه ایی که مثلا در حرکت شنا سوئدی یا اسکات برای شمارش به صورت آنلاین مشکلی ایجاد نشود و اگر شمردن برای داور آنلاین دقیق مشخص نشود حرکت شمرده نمیشود یا امتیاز کلی حرکت حذف خواهد شد.
- 2- نشان دادن زمان و تاریخ در طول انجام آزمون بعد از اجرای هر حرکت.
- 3- داشتن کفش ورزشی مناسب.
- 4- اعلام مشخصات فردی در ابتدا با تاریخ تولد.
- 5- تهیه فیلم در انجام حرکات به گونه ایی باشد که کل بدن شرکت کننده در کادربه صورت واضح مشخص باشد.
- 6- ۱۰ دقیقه گرم کردن قبل شروع تست ها مثل نرم دوی یا حرکات موزون و رساندن ضربان قلب برای افراد بالای ۴۰ سال بین ۱۰۰ تا ۱۱۰ و زیر ۴۰ بین ۱۱۰ تا ۱۱۵. برای خانمهای محترم شرکت کننده این اعداد ۱۰ ضربان پایینتر است. بعد از گرم کردن انجام حرکات کششی پویا در عکسها به نحوی نشان داده شده. ترتیب انجام حرکات مهم نیست. هر حرکت تکراری، در بازه ۵-۱۰ تکرار به صورت آهسته میباشد.



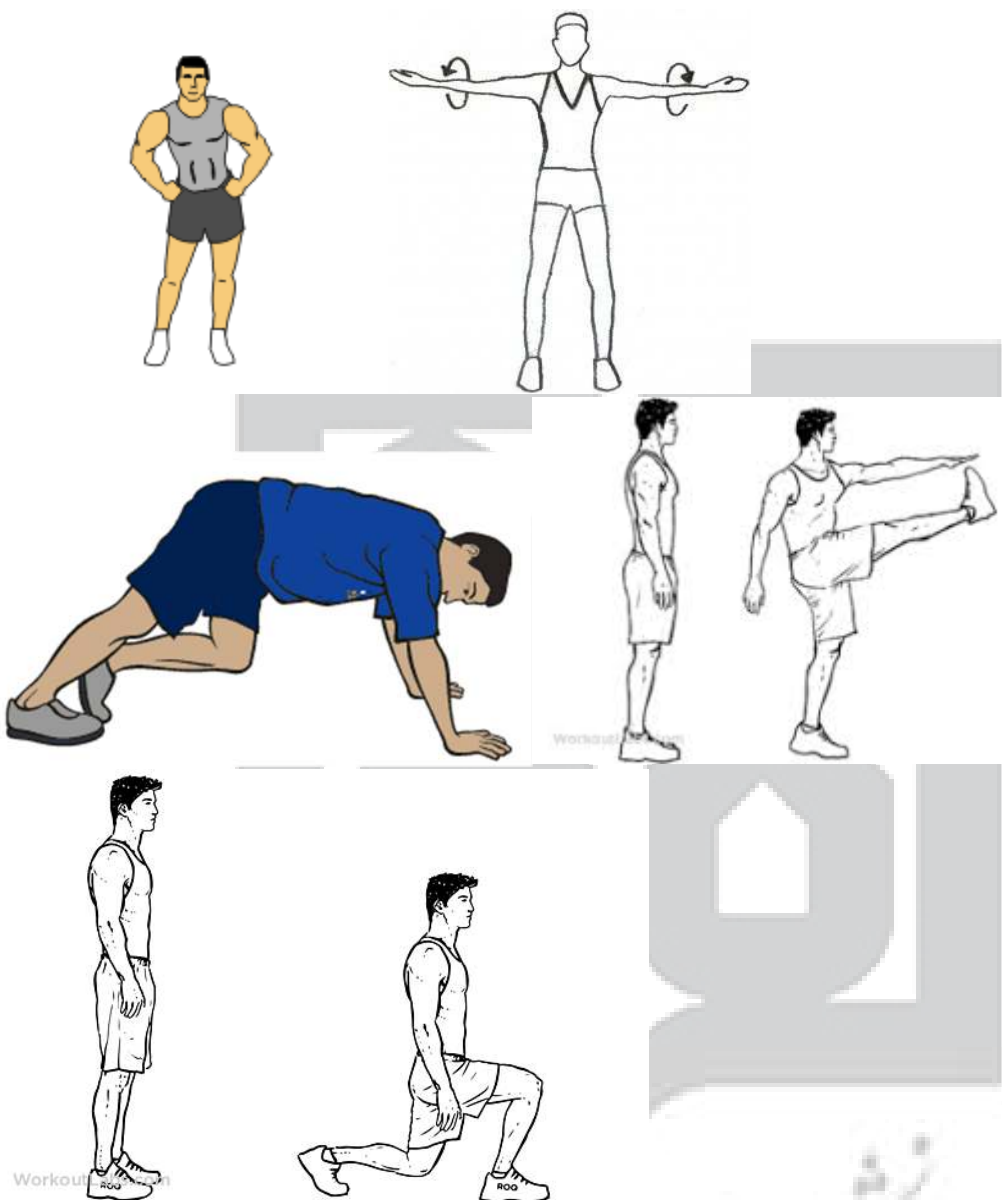


YURIELKAM



WorkoutLabs.c





7- شروع انجام تستها به ترتیب با توجه به شرحی که در فیلمها و ادامه توضیح داده شده.

8- ۵-۱۰ دقیقه سرد کردن با کششهای ایستا و عادی.

جدول آیتمهای مسابقه:

| ترتیب حرکات | نوع حرکت         | زمان انجام حرکت | امتیاز دهی         | محاسبه خطا                                 |
|-------------|------------------|-----------------|--------------------|--------------------------------------------|
| ۱           | اسکات            | ۴ دقیقه         | هر تکرار ۱۰ امتیاز | استیل نا صحیح شمرده نمیشود                 |
| ۲           | شنا سوئدی کلاسیک | ۱ دقیقه         | هر تکرار ۱۰ امتیاز | استیل نا صحیح شمرده نمیشود                 |
| ۳           | تعادل            | حداکثر          | هر ثانیه ۱۰        | تا زمانی که ثبات به هر علتی بهم بریزد.     |
| ۴           | طناب             | ۱ دقیقه         | هر تکرار ۱ امتیاز  | جفت نزدن- متوقف شدن بر اثر اصابت ۵- امتیاز |
| ۵           | پلانک            | ۱:۳۰ دقیقه      | هر ثانیه ۵ امتیاز  | تا زمانی که استیل بهم بخورد                |
| ۶           | برپی             | ۱ دقیقه         | هر تکرار ۳۰ امتیاز | استیل نا صحیح محاسبه نمیشود                |

- انجام صحیح ایتامها در فیلمها ارسال شده.
- در حرکت برپی نیاز به شنا رفتن نیست و فقط بعد از رسیدن به حالت شروع شنا حرکت بعدی برپی را انجام دهید.
- لطفا حرکات را با صدای واضح بشمارید. شمارش تعداد صحیح حرکات توسط داور مجدد بازبینی و شمرده خواهد شد.
- در حرکت اسکات فیلم باید به گونه ای باشد که تماس عضلات سرینی با مانع مشهود باشد.
- در حرکت شنا سوئدی از لیوانهای پلاستیکی استفاده شود و مثل حرکت اسکات تماس سینه با لیوان مشهود باشد.
- فیلمهای ارسالی از زوایی گرفته شود که زحمات عزیزان شرکت کننده در فیلمها قابل بررسی بهتر باشد و در صورت واضح نبودن امتیاز حرکت محاسبه نمیشود.
- در تست تعادل بسیار دقت کنید. بعد از شروع حرکت هرگونه عدم تعادل اتمام حرکت خواهد بود.
- اجازه اجرای دوباره نیست و فیلمها باید یک تکه باشد و فیلم انجام ایتامها باید یک تکه باشد.
- بعد از انجام هر حرکت برای شروع حرکت بعدی حداکثر ۳۰ ثانیه فرصت دارید.

تهیه و تنظیم :

کیارش دباغیان مربی آمادگی جسمانی دانشگاه علوم پزشکی تهران

تیرماه ۱۳۹۹

دانشگاه علوم پزشکی تهران