

# فرم استعدادیابی ورزشکاران دارای معلولیت (فدراسیون قایقرانی)

نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد (به روز): متقاضی رشته: استان:  
 تلفن تماس: میزان آشنایی با شنا: امتیاز کل:

## اندازه های پیکری بدن

شاخص ها	اندازه	امتیاز	شاخص ها	اندازه	امتیاز
قد ایستاده			قد نشسته		
وزن بدن			دور سینه		
طول دو دست			طول بالاتنه		
ارتفاع دو دست کشیده بالای سر حالت ایستاده					
نوع معلولیت (قابل مشاهده)					
اوتیسم	سندرم داون	نخاعی میان تنه	قطع کامل دو پا	قطع کامل یک پا	قطع ناکامل پا
قطع کامل یک دست	قطع ناکامل 2 دست	قطع ناکامل 2 دست	قطع از مچ دست	قطع از مچ پا	معلولیت بینایی
امتیاز کل (با توجه به جدول امتیازات)					
توضیحات تخصصی استعدادیاب					

## اندازه های فیزیولوژیک و آمادگی بدنی

حرکت	تعداد تکرار یا رکورد زمانی	امتیاز	نام حرکت	تعداد تکرار یا رکورد زمانی	امتیاز
انعطاف پذیری			رکورد 30 ثانیه ارگومتر دستی		
بارفیکس نشسته (پسران: تعداد، دختران: زمان آویزان شدن با دست خمیده)			رکورد 30 ثانیه هالتر پرس سینه		
شنا روی دست و زانو (تعداد و زمان)			رکورد 30 ثانیه هالتر کشش زیر		
ویلچر رانی 540 متر			پرتاب توپ مدیسین بال (پسران 5 کیلویی، دختران 2 کیلویی)		

شاخص	بدون امتیاز	ضعیف	متوسط	خوب	عالی	ممتاز
تکنیک کلی پارو زدن (ارگومتر)						
مدیریت روانی فرد در حین اجرا						
میزان جنگندگی حین اجرا						
تمرکز و توجه						
اعتماد به نفس						
توضیحات تخصصی استعدادیاب						

## توضیحات پیرامون نحوه انجام آزمون ها

شاخص های پیکرسنجی: در این شاخص ها از متر نواری، ابزار وزن کشی و خط کش استفاده می شود.

طول کف دست: از محل اتصال مچ به ساعد تا نوک انگشت وسط دست اندازه گیری می شود.

دور سینه، دور باسن و محیط دور بازو: از پهن ترین قسمت لگن، باسن و بازو برای اندازه گیری استفاده می شود.

طول دو دست: از نوک انگشت وسط دست تا نوک انگشت وسط دست دیگر در حالت کشیده کنار دیوار اندازه گیری می شود.

### آزمون انعطاف پذیری

توضیحات: در حالت نشسته پشت به دیوار و پاها در جلو بدن صاف و کشیده، ورزشکار دستهایش را به پاها نزدیک می کند. از جعبه Seat & Reach استفاده شود.

### آزمون قدرت، توان و استقامت عضلانی

توضیحات: الف- در بارفیکس، دستها هنگام پایین آمدن کاملا کشیده و در بالا رفتن، پیشانی روبروی میله برسد (اتمام حرکت با رهاسازی میله بارفیکس). در دختران مدت زمان آویزان شدن از میله بارفیکس با آرنج خمیده ثبت می شود. ب- در حرکت شنا روی دست، به زاویه آرنج توجه کنید، این زاویه هنگام پایین آمدن حداقل 90 درجه باشد و هنگام بالا رفتن حداقل به 150 درجه برسد. در دختران زانو روی زمین قرار بگیرد. ج- در حرکت پرش تواتری با پای خمیده از حالت اسکوات، حتما زانو هنگام آماده شدن برای پرش تا 120 درجه خم شود و هنگام پرش نیز پاها حداقل 5 سانتی متر از زمین جدا گردد. د- در حرکت دراز و نشست، دستها روی سینه بچسبند و از یار کمکی برای مهار پاها استفاده شود. ه- در حرکت های پرش به بالا زانوی خمیده و شنای روی دست در صورت توقف، 5 ثانیه برای ورزشکار توسط آزمونگر شمارش شود و در جدول علامت گذاری شود. سومین توقف به عنوان پایان آزمون در نظر گرفته می شود. و- در پرش سارجنت، ابتدا از نوک انگشتان یکی از دست ها به حالت کشیده علامتی روی دیوار گذارده (می توان از گچ استفاده نمود) و پس از پرش کامل به بالا و ضربه با دست به دیوار، اختلاف محل تماس نوک انگشتان با دیوار در حالت ایستاده اولیه و حالت پرش به بالا اندازه گیری و ثبت می شود. ز- در آزمون بی هوازی رست، 6 دور دویدن 35 متری (که تنها در رشته های سرعتی و انفجاری مورد نیاز است) با 10 ثانیه استراحت، رکوردهای هر مرتبه دویدن ثبت می شود و در نهایت، رکورد میانگین و بهترین رکورد در فرمول قرار می گیرد تا توان مطلق و توان میانگین بدست می آید. برای بدست آوردن توان بی هوازی بیشینه و کمینه، از بهترین و بدترین رکورد در فرمول توان هوازی اوج، بهره می بریم.

$PPO = \text{Body mass} * \text{Distance}^2 \div \text{Time}^3$	توان بی هوازی اوج
$MPO = \text{Body mass} * \text{mean Distance}^2 \div \text{Time}^3$	توان بی هوازی میانگین
$FI = (\text{Maximum power} - \text{Minimum power}) \div \text{Total time for the 6 sprints}$	شاخص خستگی

### آزمون استقامت هوازی

توضیحات: الف- حتی الامکان از حضور اورژانس در محل آزمون اطمینان یابید. ب- فاصله ای مناسب با آزمون های بخش قبل در نظر بگیرید. ج- بهتر است از پیست 400 متری استفاده شود.