

فرم استعدادیابی 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

امتیاز	اندازه	شاخص ها	امتیاز	اندازه	شاخص ها
		دور کمر			قد
		اندازه کف دست			وزن بدن
		طول بالاتنه			طول دو دست
		محیط دور بازو			ارتفاع دو دست کشیده بالای سر حالت ایستاده
		دور سینه			طول پا تا برآمدگی استخوان لگن
		دور باسن			طول دست از برآمدگی شانه تا نوک انگشت وسط
		عرض شانه			قد نشسته
امتیاز کل (با توجه به جدول امتیازات)					
توضیحات تخصصی استعدادیاب					

اندازه های فیزیولوژیک و آمادگی بدنی

امتیاز	تعداد تکرار یا رکورد زمانی	نام حرکت	امتیاز	تعداد تکرار یا رکورد زمانی	حرکت
		پرش به بالا (سارجنت)			انعطاف پذیری
		تعداد تکرار پرش تواتری از حالت اسکوات (روئینگ)			بارفیکس (پسران: تعداد، دختران: زمان آویزان شدن با دست خمیده)
		دراز و نشست (1 دقیقه)			شنا روی دست (تعداد و زمان)
		آزمون دوی 540 متر			پرش طول جفت پا
		توان بی هوازی (6 عدد مسافت 35 متر دویدن با 10 ثانیه استراحت)			دوی 4*9 متر (اسلalom و کانوپولو)

ممتاز	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	بدون امتیاز	
						تکنیک پارو زدن
						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 پار 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.