

کمیته استعدادیابی فدراسیون ج.ا. ایران

جزئیات ایستگاههای تست های ملی کمیته استعدادیابی ویژه ورزشکاران ۵ تا ۸ سال

دستورالعمل داوری:

- قبل از شروع آزمون وسایل مورد نیاز داوران ( کرومومتر، تخته شاسی، سوت، چسب کاغذی، برگه های داوری، متر، خودکار و وسایل خاص هر ایستگاه آماده گردد)
- در هنگام ثبت اسامی آزمون شوندگان علاوه بر نام و نام خانوادگی، حتما شماره شناسنامه، دست برتر و شماره تماس آنها ثبت گردد.
- آزمونگر می بایست دست غالب یا پای غالب را قبل از آزمون مشخص کند ( راست دست یا چپ دست)
- سن مورد نظر برای شرکت کنندگان در سال تحصیلی ۹۸ (۹۳ - ۹۰) می باشد
- از آنجا که در این مقیاس توانمندی حرکتی کودک مورد ارزیابی قرار می گیرد، لذا آزمونگر می بایست به آزمون شونده هر گونه توضیح و تفسیری را که لازم باشد بدهد.
- حتی آزمونگر می تواند عمل مورد نظر را خود انجام دهد تا کودک کاملاً آگاه شود و سپس تقلید آن حرکت را درخواست نماید.
- اگر کودک عملی را انجام داد و آن عمل صحیح نبود و این صحیح نبودن به علت ملتفت نشدن او است، آزمونگر می تواند فقط یکبار دیگر آن ماده را بدون نمره منفی مجدداً برگزار کند.
- آزمون ها باید بصورت انفرادی اجرا گردد.
- آزمونگر باید مراقب و مانع از صدمات جسمانی به آزمون شونده باشد، بخصوص زمانی که او سعی دارد تعادل برقرار کند.
- آزمون در یک اتاق بزرگ حداقل به طول ۴۰ متر و خالی با کف مناسب ( کف اتاق سفت و خطرناک نباشد و کف پوش داشته باشد) یا در سالن ورزشی یا کف پوش مناسب اجرا گردد.

۱۰ تست ملی استعدادیابی

وسایل مورد نیاز مشترک: چسب کاغذی، تخته شاسی، خودکار، برگه داوری، متر چسب کاغذی، مازیک در دو رنگ

تعداد داور	شرح تست، اصلاح حرکت، خطا	هدف، وسایل مورد نیاز و چیدمان ایستگاه	ایستگاه
دو داور	<p><b>شرح آزمون:</b> هر ورزشکار در حالت ضربه زدن با راکت به زیر توپ و کنترل آن از بین ۱۰ مخروط بصورت زیگزاگ عبور کرده و مسیر رفت و برگشت را طی می کند. در این ایستگاه ورزشکار می تواند راه برود یا بدود ولی باید حتما بصورت زیگزاگ عبور کند. ورزشکار مجاز است هر سه توپ را همراه خود داشته باشد. در صورتی که توپ بیفتد خود ورزشکار یا باید توپ افتاده را بیاورد یا از ۲ توپ دیگری که همراه دارد استفاده کند. ورزشکار نمی تواند توپ را به عمد به بیرون پرتاب کرده واز توپ جایگزین استفاده کند، مربی یا هم تیمی ها مجاز نیستند به او توپ برسانند. اگر ورزشکار هنگام عبور از بین مخروطها مسیر اشتباه برود، یا از روی مخروط بپرد می بایست اصلاح حرکت انجام شود. ولی اگر توپ از روی راکت بیفتد، از همانجا حرکت دوباره آغاز می شود. چنانچه ورزشکار به مخروط برخورد کند یک خطا ثبت می گردد. <b>پایان</b></p> <p><b>تست:</b> هنگامی که بازیکن در مسیر برگشت از خط استارت عبور کند کرومومتر متوقف شده و تست پایان می پذیرد. <b>تعداد تکرار:</b> ۲ بار</p> <p><b>نمره گذاری:</b> هر دو رکورد ورزشکار به تائیه و صدم تائیه ثبت می شود. سپس به ازاء هر خطا ۲ تائیه به رکورد اضافه شده و رکورد نهایی ثبت می گردد <b>طریقه ثبت در فایل اکسل:</b> یکی از دو رکورد شرکت کننده که عدد کوچکتری است بعد از محاسبه خطا، ثبت شود. حتما صدم تائیه ثبت گردد.</p>	<p><b>هدف:</b></p> <p><b>وسایل مورد نیاز:</b> ۱۰ عدد مخروط بلند ( بالای مخروط میله ی پرچم دار نصب گردد طوری که ارتفاع مخروط یک متر و نیم باشد) راکت شخصی و ۳ عدد توپ، کرومومتر، فضایی به عرض ۳ متر و طول ۱۸ متر یا بیشتر</p> <p><b>چیدمان:</b> فاصله ی خط شروع تا اولین مخروط ۲۰ سانتی متر است و فاصله ی مخروط ها با یکدیگر یک متر می باشد. لازم است به جهت ایمنی ورزشکاران، یک فضای مناسب ( حدود ۸ تا ۱۰ متر) قبل از خط شروع در نظر گرفته شود</p>	<p>ضربه به زیر توپ و عبور از لایه های موانع بصورت ماریچی ( رفت و برگشت)</p>

<p>۲</p>	<p>اجرای سرویس هدف دار (۷ هدف)</p>	<p><b>هدف:</b> نشانه گیری و اجرای سرویس هدفمند</p> <p><b>وسایل مورد نیاز:</b> میز تنیس روی میز، ۵ عدد توپ داخل سبد، ۷ عدد هدف رنگی به ابعاد کاغذ A3، راکت (ورزشکار می تواند از راکت شخصی استفاده کند)</p> <p><b>چیدمان:</b> مانند شکل</p> <table border="1" data-bbox="858 365 1331 734"> <tr> <td data-bbox="858 365 1018 483">۱</td> <td data-bbox="1018 365 1177 483">۲</td> <td data-bbox="1177 365 1331 483">۳</td> </tr> <tr> <td data-bbox="858 483 1018 602"></td> <td data-bbox="1018 483 1177 602">۴</td> <td data-bbox="1177 483 1331 602"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="858 602 1018 734">۵</td> <td data-bbox="1018 602 1177 734">۶</td> <td data-bbox="1177 602 1331 734">۷</td> </tr> </table>	۱	۲	۳		۴		۵	۶	۷	<p><b>شرح آزمون:</b> هر ورزشکار ۵ هدف از ۷ هدف را انتخاب می کند. حتما باید توپ سرویس در هدفی که اعلام می کند فرود آید در غیر اینصورت امتیاز به فرد تعلق نمی گیرد. ورزشکار در انتخاب فورهند یا بکهند و نوع پیچ سرویس آزاد است). فرود توپ بر روی هر هدف فقط یکبار مورد پذیرش واقع می شود. اصلاح حرکت ندارد و خطای سرویس و عدم فرود توپ بر روی هدف از قبل تعیین شده موجب حذف امتیاز می گردد.</p> <p><b>پایان تست:</b> بعد از اجرای ۵ سرویس چند ثانیه استراحت می کند و دوباره ۵ سروی را اجرا می کند</p> <p><b>تعداد تکرار:</b> ۲ بار <b>نمره گذاری:</b> به ازاء هر سرویس صحیح، یک امتیاز ثبت می گردد. یا امتیاز آزمون اول و یا امتیاز آزمون دوم بعنوان رکورد در نظر گرفته می شود.</p> <p><b>طریقه ثبت در فایل اکسل:</b> یکی از دو رکورد شرکت کننده که عدد بزرگتری است ثبت شود.</p>
۱	۲	۳										
	۴											
۵	۶	۷										
<p>۳</p>	<p>درایو فورهند و بکهند در ۲ نقطه با حرکت پا</p>	<p><b>هدف:</b> اجرای درایو فورهند و بکهند با استفاده از حرکت پا</p> <p><b>وسایل مورد نیاز:</b> میز تنیس روی میز بطوری که یک سوم میانی میز را با موکت ۵۰*۵۰ می پوشانیم، ۱۰ عدد توپ داخل سبد، کروномتر، حضور مربی</p> <p><b>چیدمان:</b> میز را در یک فضایی به ابعاد ۵*۶ قرار داده و سبد توپ در اختیار مربی می گذاریم. مربی توپ را صحیح به دو طرف میز هدایت می کند.</p>	<p><b>شرح آزمون:</b> بازی با سرویس مربی و بکار افتادن کروномتر آغاز می شود، مربی توپ را در دو نقطه فورهند و بک هند می فرستد، بازیکن یک بار فورهند می زند سپس حرکت پا انجام می دهد و بعد ضربه بکهند می زند. داور شماره یک ضربات صحیح یک فور یک بک رامی شمارد. در پایان یک دقیقه تعداد ضربه صحیح به عنوان رکورد ثبت می شود. اگر بازیکن حرکت پا اجرا نکند یک خطا محسوب می شود. بنابراین داور وقت نگهدار، تعداد خطاها را می شمارد و به ازاء هر خطا یکی از شمارش کم می شود. اگر بازیکن دو ضربه متوالی فور یا بک بزند داور اول شمارش نمی کند و پس از اصلاح ادامه را می شمارد. <b>پایان تست:</b> مدت زمان اجرای این تست یک دقیقه است. <b>تعداد تکرار:</b> ۲ بار <b>نمره گذاری:</b> تعداد ضربات صحیح شمرده شده و تعداد خطاها از ضربات صحیح کم شده و ثبت می گردد.</p> <p><b>طریقه ثبت در فایل اکسل:</b> یکی از دو رکورد شرکت کننده که عدد بزرگتری است ثبت شود.</p>									
<p>۴</p>	<p>کات فورهند و بکهند در ۲ نقطه با حرکت پا</p>	<p><b>هدف:</b> اجرای کات فورهند و بکهند با استفاده از حرکت پا</p> <p><b>وسایل مورد نیاز:</b> میز تنیس روی میز ، ۱۰ عدد توپ داخل سبد، کروномتر، حضور مربی</p> <p><b>چیدمان:</b> میز را در یک فضایی به ابعاد ۵*۶ قرار داده و سبد توپ در اختیار مربی می گذاریم. مربی توپ را صحیح به دو طرف میز هدایت می کند.</p>	<p><b>شرح آزمون:</b> بازی با سرویس مربی و بکار افتادن کروномتر آغاز می شود، مربی توپ را با ضربه کات در دو نقطه فورهند و بک هند می فرستد، بازیکن یک بار کات فورهند می زند سپس حرکت پا انجام می دهد و بعد ضربه کات بکهند می زند. داور شماره یک ضربات صحیح رامی شمارد. در پایان یک دقیقه تعداد ضربه صحیح به عنوان رکورد ثبت می شود، اگر بازیکن دو ضربه متوالی کات فورهند یا کات بکهند بزند داور اول شمارش نمی کند و پس از اصلاح ادامه را می شمارد.</p> <p><b>پایان تست:</b> مدت زمان اجرای این تست یک دقیقه است. <b>تعداد تکرار:</b> ۲ بار <b>نمره گذاری:</b> تعداد ضربات صحیح شمرده شده <b>طریقه ثبت در فایل اکسل:</b> یکی از دو رکورد شرکت کننده که عدد بزرگتری است ثبت شود.</p>									

۵	پلانک آرنج	<p><b>هدف:</b></p> <p><b>وسایل مورد نیاز:</b> تشک / صفحه عمودی جهت تشخیص وضعیت صحیح بدن</p> <p><b>چیدمان:</b> فضای ۴*۴ که تشک در مرکز آن قرار دارد.</p> 	<p><b>شرح آزمون:</b> آرنج مستقیماً در موازات شانه روی زمین قرار می گیرد تا با زمین زاویه ۹۰ درجه تشکیل شود، پشت را در وضعیت صاف حفظ کنید و ستون فقرات در حالت خنثی قرار بگیرد و اجازه ندهید باسن خمیده شود. این وضعیت را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کند.</p> <p><b>پایان تست:</b> مدت زمان اجرای این تست با کرونومتر اندازه گیری می شود و با تغییر در وضعیت کمر (بالا رفتن یا پایین آمدن باسن) تست پایان می یابد. <b>تعداد تکرار:</b> ۲ بار <b>نمره گذاری:</b> مدت زمان اجرای صحیح بعنوان رکورد ثبت می شود. <b>طریقه ثبت در فایل اکسل:</b> یکی از دو رکورد شرکت کننده که عدد بزرگتری است ثبت شود.</p>
۶	جهش توپ از دیوار بطور متوالی در ۳۰ ثانیه	<p><b>هدف:</b></p> <p><b>وسایل مورد نیاز:</b> محوطه به عرض ۳ * ۵ متر / کرونومتر راکت و ۱۰ عدد توپ / سبد پایه دار / چوب ام دی اف به شکل دایره به قطر ۶۰ سانتیمتر</p> <p><b>چیدمان:</b> تخته چوبی (ام دی اف) با سطح صاف به شکل دایره با قطر ۶۰ سانتیمتر که بر روی دیوار نصب شده باشد. ارتفاع محیط دایره تا زمین یک متر و فاصله خطی که ورزشکار از پشت آن به دیوار ضربه می زند، یک متر و نیم است. یک سبد با تعدادی توپ در کنار بازیکن قرار دارد و البته توالی ضربه زدن باید رعایت گردد و چنانچه توپ از دست رفت، بازیکن می تواند توپ بعدی را بردارد</p>	<p><b>شرح آزمون:</b> ورزشکار به فاصله ۱،۵ متری از دیوار و پشت خط می ایستد و با علامت حاضر - رو ، توپ را با ضربات متوالی به داخل دایره ضربه می زند . با اولین برخورد توپ و راکت، کرونومتر شروع به کار می کند و در مدت زمان ۳۰ ثانیه تعداد ضربات صحیح که به طور متوالی و به داخل دایره برخورد کرده است بعنوان رکورد فرد محاسبه می گردد. ( ضربات به دلخواه با پشت یا روی راکت اجرا می شود)</p> <p><b>پایان تست:</b> مدت زمان اجرای این تست ۳۰ ثانیه است. <b>تعداد تکرار:</b> ۲ بار <b>نمره گذاری:</b> تعداد ضربات صحیح بصورت متوالی شمرده می شود. اگر توپ به دایره برخورد نکند یا از دست برود. ضربات ادامه دار شمرده می شود. <b>طریقه ثبت در فایل اکسل:</b> یکی از دو رکورد شرکت کننده که عدد بزرگتری است ثبت شود.</p>
۷	تعادل پویا	<p><b>هدف:</b> تعادل پویا</p> <p><b>وسایل مورد نیاز:</b> چوب ( مشابه چوب موازنه ) به ابعاد ۲۰*۲۰*۲۰ / کرونومتر چسب کاغذی دو سانتیمتری</p>	<p><b>شرح آزمون:</b></p> <p>فضای تست به ابعاد ۳*۵ می باشد. یک چوب به ابعاد ۲۰*۲۰*۲۰ سانتیمتر روی زمین قرار دارد. ۹ خط به فاصله ۲۰ سانتیمتری در تمام طول چوب با چسب خط کشی می کنیم. آزمون شونده در ابتدای چوب می ایستد و با علامت حاضر رو داور، بدون اینکه خط ها را لمس کند با حفظ تعادل مسیر مشخص را روی چوب طی می کند. لمس خطوط و افتادن از روی چوب موازنه خطا است و به ازاء هر خطا یک ثانیه به رکورد اضافه می شود.</p>

	<p><b>شرح آزمون:</b> فضای تست به ابعاد ۱۰*۱۰ می باشد. ۶ سبد را مطابق شکل روی زمین فیکس می کنیم. سبد شماره صفر در مرکز قرار دارد و خط استارت به شکل تی و با فاصله ۱۰ سانتیمتری از سبد صفر قرار دارد. ابعاد خط استارت ۱۰*۴۰ سانتیمتر است. سبد ها را از چپ به راست شماره گذاری می کنیم. داخل سبد ۱ تا ۴ توپ سفید و داخل سبد ۵ توپ نارنجی را قرار می دهیم. بازیکن پشت خط استارت می ایستد و با فرمان داور حرکت خود را آغاز می کند. ابتدا توپ سفید را از سبد شماره یک به سبد صفر می آورد و به همین ترتیب توپها را از سبد ۲ تا ۵ به سبد صفر می آورد. وقتی توپ نارنجی را در سبد صفر گذاشت، توپ سفید را از سبد صفر به سبد یک باز می گرداند. و اینکار را ادامه می دهد تا آخرین توپ را به سبد ۵ بازگرداند سپس بطرف خط استارت می آید و زمانی که از خط استارت عبور کرد کرومتر خاموش می شود.</p> <p><b>پایان تست:</b> هنگامی که آخرین توپ نارنجی از سبد صفر به سبد ۵ گذاشته شد، بازیکن باید بطرف خط استارت بیاید و از آن عبور کند. در این لحظه کرومتر خاموش می شود.</p> <p><b>نمره گذاری:</b> هر دو رکورد به ثانیه و صدم ثانیه ثبت می شود. کمترین رکورد آزمون شونده به عنوان بهترین رکورد ثبت می گردد</p> <p><b>تعداد تکرار: ۲ بار</b></p> <p><b>طریقه ثبت در فایل اکسل:</b> یکی از دو رکورد شرکت کننده که عدد کوچکتری است ثبت شود. صدم ثانیه باید درج گردد.</p>	<p><b>وسایل مورد نیاز :</b> ۵ توپ تنیس روی میز(۴ توپ سفید و ۱ توپ نارنجی) ۶ سبدگرد با اعداد ( ۲۸ Ø سانتیمتر)/ کرومتر / نوار اندازه گیری (۵ متر) چسب رنگی</p> <p>مدت آزمون: ۲ تا ۵ دقیقه برای هر بازیکن ارزیاب: ۱، ارزیاب باید با پروتکل آشنا شود و توسط ارزیابی متخصص ارایه شود.</p> 	<p>جایگی ( sprint یا حداکثر سرعت دویدن)</p> <p>۸</p>
	<p><b>شرح آزمون:</b> ورزشکار با علامت حاضر – رو که از طرف داور اعلام می شود شروع به طناب زدن می کند. و با شروع حرکت طناب زنی، کرومتر به کار می افتد. هر شیوه ای از طناب زدن قابل قبول است. ( فقط اگر به صورت جاگینگ طناب بزند هر دو تا ، یکی شمرده می شود) اگر طناب به پای ورزشکار گیر کند شمره نمی شود</p> <p><b>پایان تست:</b> تعداد طنابی که بطور صحیح از زیر پای ورزشکار در مدن زمان ۳۰ ثانیه عبور کند به عنوان رکورد وی ثبت می شود. برای شمارش طناب، داور باید به زیر پای ورزشکار نگاه کند و حرکات صحیح را ۱۰ تا ۱۰ تا بشمارد. <b>نمره گذاری:</b> هر دو رکورد به عدد ثبت می شود. بیشترین رکورد آزمون شونده به عنوان بهترین رکورد ثبت می گردد</p> <p><b>تعداد تکرار: ۲ بار طریقه ثبت در فایل اکسل:</b> یکی از دو رکورد شرکت کننده که عدد بزرگتری است ثبت شود. رکورد ها اعشار ندارد</p>	<p><b>وسایل مورد نیاز :</b> کرومتر ( بهتر است کرومتر سیستم time return داشته باشد که از ۳۰ ثانیه شروع کند و به صفر برسد) برگه داوری، خودکار، تخته شاسی، چند عدد طناب در سایز های مختلف ( استفاده از طناب شخصی قابل قبول است)</p> <p><b>چیدمان:</b> سالن ورزشی با کف پوش مناسب فضایی ۴*۸ یا بیشتر و محصور با پاریشن. با توجه به اینکه بعضی از ورزشکاران در هنگام طناب زدن حرکت می کنند، رعایت مسائل ایمنی اهمیت دارد.</p>	<p>طناب در ۳۰ ثانیه</p> <p>۹</p>
	<p><b>شرح آزمون:</b> آزمون قبل از اجرا برای ورزشکار شرح داده خواهد شد.</p> <p><b>تعداد تکرار : ۲ بار</b></p> <p><b>نمره گذاری:</b> پس از اتمام آزمون فایل های خروجی در اختیار آماربست قرار گرفته و نتایج استخراج می گردد.</p>	<p><b>وسایل مورد نیاز:</b> سیستم کامپیوتر و برنامه نرم افزاری جهت سنجش ری اکشن تایم ساده و ترکیبی.</p>	<p>ری اکشن تایم ساده و ترکیبی</p> <p>۱۰</p>