

# دستورالعمل اجرای آزمون عملی جسمانی و مهارتی

برای داوطلبان استخدامی معلم تربیت بدنی

## مقدمه:

به منظور ارزیابی آمادگی جسمانی، حرکتی و مهارتی داوطلبان استخدام در سمت معلم تربیت بدنی با حداقل زمان و با امکانات مناسب و با کارایی بالا، آزمون عملی جسمانی و مهارتی به شرح زیر به اجرا در می آید:

آزمون دارای هشت ایستگاه و شش رکورد می باشد که به صورت پیوسته و ادامه دار تا آخرین مرحله به اجرا در آمده و در نهایت زمان کل به عنوان یکی از اصلی ترین رکوردها ثبت می شود.

### ایستگاه اول: دریبل بسکتبال:

شروع آزمون با برداشتن توپ بسکتبال و دریبل به صورت زیگزاگ از بین پنج مانع به ارتفاع حداقل یک متر که با فاصله دو متر از یکدیگر قرار گرفته اند، می باشد. زمان اجرای این بخش ۳۰ ثانیه می باشد که به صورت رفت و برگشت دریبل انجام شده و تعداد موانعی که در مدت ۳۰ ثانیه داوطلب طی می کند به عنوان اولین رکورد در برگه مخصوص ثبت می گردد. در پایان ۳۰ ثانیه با اعلام داور، فرد باید خیلی سریع توپ را به صورت دویدن به محل اول برگرداند و آن را سر جای خود قرار داده و سریعاً به ایستگاه دوم برود.

در این ایستگاه خطاهایی که رخ می دهد و توسط سرداور باید ثبت شود، به شرح زیر است:

- ۱- رانینگ: یعنی در حالی که توپ را در دست ها گرفته بدون به زمین زدن راه برود و گام بردارد.
  - ۲- دَبَل: یعنی بین دریبل زدن وقفه ای ایجاد کند و توپ را بگیرد و دوباره بزند.
  - ۳- انداختن یا حرکت دادن موانع (در صورتی که به موانع برخورد کند، اما مانع از جای خود حرکت نکند، خطا نمی باشد). هم چنین اگر به طور زیگزاگ حرکت نکند، مانع مربوطه شمارش نمی شود.
  - ۴- پس از پایان ۳۰ ثانیه توپ را به جای اول برگرداند یا آن را به طرف محل خود پرتاب کند.
- تذکر: تعداد خطاها در برگه مخصوص ثبت شود. در صورتیکه توپ از دست داوطلب جدا شود، باید سریعاً آن را برداشته و حرکت را از همان محل جدا شدن، ادامه دهد.

## ایستگاه دوم: دراز و نشست:

پس از اتمام درپیل بسکتبال داوطلب خیلی سریع روی تشک دراز و نشست می نشیند و با برداشتن توپ طبی ۲ کیلویی حرکت دراز و نشست را در ۳۰ ثانیه انجام می دهد. هر مرتبه که به پشت دراز می کشد، باید توپ را در بالای سر به زمین بزند و وقتی می نشیند توپ را در بین دو پا خود مجدداً به زمین بزند. تعداد دراز و نشست های صحیح شامل شمارش برخورد توپ به زمین در حالت نشسته، رکورد فرد محسوب شده و در برگه مخصوص ثبت می شود. شروع این بخش بدون اعلام از سوی داور و تنها با آمادگی و استقرار داوطلب صورت می گیرد. اما پایان آن پس از ۳۰ ثانیه توسط داور اعلام می شود. با پایان ۳۰ ثانیه فرد توپ طبی را سر جای اول خود قرار داده و به سوی ایستگاه بعدی می دود. رکورد دراز و نشست در ۳۰ ثانیه دومین رکورد محسوب می شود.

در این بخش خطاها به شرح زیر است:

- ۱- عدم برخورد توپ به زمین بالای سر در حالت دراز کش
  - ۲- عدم برخورد توپ به زمین در حالت نشسته
  - ۳- جدا شدن توپ از دست داوطلب که باید سریعاً آن را برداشته و حرکت را ادامه دهد تا زمان ۳۰ ثانیه به پایان برسد.
  - ۴- عدم قرار دادن توپ، در محل اولیه در پایان ۳۰ ثانیه
- در این بخش سرداور باید با صدای بلند شمارش را اعلام کند و مواردی که خطا بوده را شمارش نکند، بنابراین در صورت خطا عدد قبلی را تکرار کند و تنها در صورت وقوع بند ۳ و ۴ خطاهای فوق، تعداد آن را در برگه ثبت کند.

## ایستگاه سوم: غلت جلو:

پس از اتمام دراز و نشست، فرد سریعاً بلند شده و به سوی تشک غلت می رود و با یک پرش کوتاه، کف دست ها و پشت گردن خود را روی تشک گذاشته و عمل غلت جلو را انجام می دهد و به ایستگاه بعدی می رود. این ایستگاه رکوردی ندارد و فقط خطا ها به شرح زیر ثبت می شود:

۱- بدون غلت زدن به ایستگاه بعد برود.

۲- غلت را از بغل انجام داده و به طور صحیح نباشد و روی یک دست و از پهلو اجرا شود.

تعداد خطا ها توسط سرداور در برگه مخصوص ثبت می شود.

## ایستگاه چهارم: چوب موازنه ۴ متری:

پس از اجرای غلت جلو، سریعاً روی چوب موازنه ۴ متری رفته و با حرکت تعادلی آن را طی می کند. این ایستگاه نیز رکوردی ندارد و تنها خطا های آن ثبت می شود که به شرح زیر است:

۱- بر هم خوردن تعادل داوطلب و برخورد پاهای وی با زمین (هر برخورد یک خطا)

۲- از وسط چوب به حرکت پایان دهد و به طرف ایستگاه بعدی برود.

۳- از ابتدای چوب روی آن نرفته و از وسط چوب حرکت را آغاز کند.

تعداد خطاها توسط سرداور در برگه مخصوص ثبت می شود.

## ایستگاه پنجم: دریل فوتسال:

پس از پایان حرکت تعادلی روی چوب موازنه، سریعاً به طرف توپ فوتسال رفته و با حرکت پا دریل را در مدت ۳۰ ثانیه آغاز می کند و به صورت زیگزاگ از بین ۵ مانع دریل با پا را انجام می دهد. تعداد موانعی که در مدت ۳۰ ثانیه طی کرده است، به عنوان رکورد فرد در برگه مخصوص توسط

سرداور ثبت می شود. با اعلام پایان ۳۰ ثانیه و توسط داور، داوطلب باید توپ را خیلی سریع برداشته و در محل اول خود گذاشته و سریعا به ایستگاه بعدی برود.

خطاهایی که در این بخش رخ می دهد، به شرح زیر است:

- ۱- حرکت زیگزاگ انجام ندهد که در این صورت مانع مورد نظر شمارش نمی شود.
  - ۲- با برخورد با موانع آنها را حرکت داده و یا به زمین بیناندازد( در صورتی که به مانعی برخورد کند اما جابجایی صورت نگیرد خطا نمی باشد).
  - ۳- عدم قرار دادن توپ در محل اول خود و رها کردن آن در پایان ۳۰ ثانیه
  - ۴- جداشدن توپ از پای داوطلب و خارج شدن از مسیر مربوطه، که در این حالت باید سریعا توپ را با پا به مسیر اصلی برگردانده و از همان محل جدا شده، ادامه دهد.
- تعداد خطاها در برگه مخصوص توسط داور ثبت می شود.

### ایستگاه ششم: دو رفت و برگشت ۴×۹ متر:

پس از پایان ایستگاه پنجم، داوطلب سریعا به محل آغاز دو رفت و برگشت ۴×۹ متر رفته و با به سمت دو قطعه چوب که در پایان ۹ متر روی زمین قرار داده شده، می دود. ابتدا چوب اول را برداشته و به بیرون خط شروع روی زمین می گذارد و دوباره به طرف چوب دوم رفته و چوب دوم را برداشته و آن را نیز باید به بیرون از خط روی زمین بگذارد. رکورد این حرکت به ثانیه و صدم ثانیه، توسط سرداور در برگه مخصوص ثبت می شود. شروع و پایان این حرکت توسط داوطلب انجام شده و داور، زمان وی را برای ثبت به سرداور اعلام می کند و در پایان به ایستگاه بعدی می رود.

خطاهایی که در این مرحله رخ می دهد به شرح زیر است:

- ۱- از شروع مسیر ۹ متر حرکت آغاز نشود.

۲- چوب ها را پرتاب کند و آن ها را بیرون از خط نگذارد.

۳- چوب ها را روی خط و یا داخل مسیر ۹ متر روی زمین بگذارد.

هر خطا توسط داور شمارش شده و در برگه مخصوص ثبت می شود.

### ایستگاه هفتم: پرتاب توپ طبی:

پس از پایان ایستگاه ششم، داوطلب سریعا به سمت نیمکتی که توپ های طبی روی آن قرار داده شده، می رود و با برداشتن توپ اول آن را با دو دست از داخل سینه (به صورت پاس سینه در بسکتبال) به سمت جلو پرتاب می کند و بلافاصله توپ دوم را برداشته و به همان شکل پرتاب می کند. بهترین مسافتی که توپ را پرتاب کرده به سانتیمتر، رکورد فرد محسوب می شود. که توسط سرداور در برگه مخصوص ثبت می گردد.

خطاهایی که در این بخش رخ می دهد به شرح زیر است:

۱- توپ را با یک دست پرتاب کند.

۲- توپ را از بالای سر پرتاب کند.

۳- توپ را در مسیر مستقیم در جلو پرتاب نکند.

تعداد خطاها توسط داور در برگه مخصوص ثبت شده و در صورت بروز یک خطا مسافت پرتاب صحیح ثبت می شود و اگر هر دو پرتاب خطا باشد، کمترین مسافت پرتاب منظور شود.

### ایستگاه هشتم: دو ۴×۲۰ متر:

پس از پرتاب دومین توپ طبی در ایستگاه هفتم، داوطلب سریعا به سمت محل شروع دوی ۴×۲۰ متر رفته و مسافت ۲۰ متر که توسط دو مانع مشخص شده را ۴ مرتبه به

صورت رفت و برگشت می دود و در پایان دور چهارم بعد از گذشتن از خط، زمان کل توسط سرداور در برگه مخصوص ثبت می شود.

خطاهایی که در این مرحله رخ می دهد به شرح زیر است:

۱- عدم شروع از آغاز ۲۰ متر

۲- عدم دور زدن از پشت مانع در زمان برگشت

۳- عدم گذشتن از خط پایان در دور چهارم

تعداد خطاها در برگه مخصوص توسط سرداور ثبت می شود.

### **وظایف داوران:**

برای اجرای صحیح این آزمون و ثبت رکوردها و خطاها در برگه مخصوص و زمان گیری در هر مرحله، یک سرداور و یک داور مورد نیاز است که وظایف هر یک به شرح زیر است:

### **وظایف سرداور:**

سرداور یا داور ثبات، با در دست داشتن برگه مخصوص ثبت خطاها و رکورد ها به کیفیت اجرای هر مرحله نظارت دارد و وظایف خود را به شرح زیر به انجام می رساند.

۱- در هر ایستگاه تعداد حرکتهای صحیح را شمارش کرده و در پایان هر مرحله رکورد مربوطه را در محل خود در برگه مخصوص درج نماید.

۲- تعداد دراز و نشست صحیح را با صدای بلند شمارش کند.

۳- تعداد خطاها را در هر ایستگاه در محل مخصوص درج نماید.

۴- رکوردهای ۴×۹ متر و زمان کل را از داور پرسیده و در محل مخصوص درج نماید.

۵- پس از درج زمان کل، تعداد خطاها در ایستگاههای هشت گانه را جمع کرده و مجموع آنها در محل مخصوص درج نماید.

۶- زمان کل را به ثانیه و صدم ثانیه تبدیل کند و مجموع خطاها را در عدد ۲ ضرب کرده و به زمان کل (به ثانیه) اضافه نماید و زمان کل با منظور کردن خطاها را به ثانیه و صدم ثانیه در محل خود درج نماید.

۷- قبل از شروع آزمون، از چگونگی اجرای صحیح هر ایستگاه و خطاها آگاهی کامل کسب نماید.

۸- در پایان برگه ثبت نتایج را امضاء نماید.

### وظایف داور:

داور باید دارای دو کرونومتر باشد و با اعلام شروع آزمون هر دو کرونومتر را به کار بیاورد. یک کرونومتر زمان کل را اندازه گیری می کند که فقط در پایان ایستگاه هشتم متوقف می شود. کرونومتر دوم زمان های ۳۰ ثانیه دریبیل بسکتبال (ایستگاه اول)، دراز و نشست (ایستگاه دوم) و دریبیل فوتبال در ایستگاه پنجم و همچنین زمان دوی ۴×۹ متر رفت و برگشت در ایستگاه ششم را اندازه گیری می کند.

وظیفه داور به شرح زیر است:

۱- اعلام شروع و پایان زمان ۳۰ ثانیه در دریبیل بسکتبال که هم زمان با شروع، کرونومتر زمان کل را نیز به کار می آید.

۲- شروع به کار کرونومتر با آغاز حرکت دراز و نشست از سوی داوطلب و اعلام پایان ۳۰ ثانیه برای توقف دراز و نشست

۳- شروع به کار کورنومتر در آغاز دربیبل فوتبال در ایستگاه پنجم از سوی داوطلب و اعلام پایان ۳۰ ثانیه برای توقف دربیبل فوتبال.

۴- شروع به کار کورنومتر در آغاز حرکت ۴×۹ متر در ایستگاه ششم و توقف آن در پایان حرکت و اعلام زمان صحیح به صورت ثانیه و صدم ثانیه به سرداور برای ثبت در برگه مخصوص.

۵- توقف کورنومتر زمان کل در پایان ایستگاه هشتم و اعلام آن به سرداور به صورت دقیقه، ثانیه و صدم ثانیه برای ثبت در برگه مخصوص

تذکر: داور باید قبل از شروع آزمون از سالم بودن کورنومترها اطمینان حاصل کند و چند مرتبه به صورت آزمایشی با کورنومترها کار کند تا در هنگام اجرای آزمون دچار مشکل نشود. وی باید دقت کافی در شروع به کار و توقف کورنومترها و خواندن آنها داشته باشد تا از بروز هر گونه مشکل در حین اجرای آزمون ها جلوگیری به عمل آورد.

سرداور و داور با مطالعه این دستورالعمل و مشاهده فیلم مربوطه از نحوه اجرای صحیح آزمون آگاهی حاصل نمایند تا در زمان اجرای آزمون دچار سردرگمی نشوند. در پایان ثبت کلیه نتایج، سرداور برگه مخصوص را امضاء نموده و به مسئول مربوطه تحویل دهند.