

# معیار های هر رشته ورزشی

# دوومیدانی

الف) دوهای سرعت:

✓قد متوسط به بالا

✓ساق بلند تر از ران

✓نسبت قد به تنه

✓نسبت تار تند انقباض بالا

✓سرعت

✓زمان عکس العمل

✓هماهنگی و قابلیت آرامش عضلانی مناسب

✓انعطاف پذیری

دوندگان سرعت معمولاً از ویژگیهایی مانند قد بلند و باسنی باریک نیز برخوردار هستند.



# دوومیدانی



ب) مسابقات نیمه استقامت:

✓اکتومورف

✓توان بی هوازی و حداکثر اکسیژن مصرفی در هر کیلوگرم وزن بدن

✓توانایی تحمل اسید لاکتیک (سطح مازاد در خون متعاقب تمرین سنگین و کسر اکسیژن)

✓انعطاف پذیری

✓ظرفیت بالای گستره توجه و توانایی حفظ آن برای یک دوره طولانی مدت

# دوومیدانی



ج) مسابقات استقامت (دویدن، راهپیمایی):

✓قد کوتاه تر

✓ساق کوتاه تر از ران

✓توان هوازی بالا (حداکثر اکسیژن مصرفی در هر کیلوگرم وزن بدن)

✓نسبت تار کند انقباض بالا

✓حجم قلبی (گنجایش قلبی)

✓حجم ریه

✓مقاومت زیاد در برابر خستگی

✓تکرار و مداومت در تمرین (سرسختی ذهنی)

شایان ذکر است که دوندگان ماراتن معمولاً از ویژگیهایی مانند بدنی سبک، پاهایی لاغر و قد متوسط نیز برخوردار هستند.



# دوومیدانی

(د) مسابقات پرش:

✓قد بلند

✓پاهای بلند

✓ساق بلند تر از ران

✓انعطاف پذیری بالا

✓قدرت انفجاری

✓توان بی هوازی بالا

✓ظرفیت بالای گستره توجه و توانایی حفظ آن برای یک دوره طولانی مدت.

# دو و میدانی

ه) مسابقات پرتاب:

✓قد بلند

✓وزن بالا

✓قدرت عضلانی

✓توان عضلانی

✓پهن بودن شانه‌ها

✓انعطاف پذیری

✓ظرفیت بالای گستره توجه و توانایی حفظ آن برای یک دوره طولانی مدت

# ژیمناستیک



- ✓قد کوتاه تا متوسط
- ✓دست ها و پاهاى کوتاه
- ✓ساق بلندتر از ران
- ✓بالاترين سطح انعطاف پذيرى
- ✓هماهنگى
- ✓توان
- ✓تعادل دهليزى (گوش درونى)
- ✓توان بى هوازى بالا

شايان ذکر است که ژيمناست هاى زن معمولاً داراى بدنى کوچک و ظريف، عضلات قوى، بدنى باريک، توانايى حفظ تعادل، قدرت زياد و ظرفيت بالاى انرژى بوده‌اند.

# فوتبال



- ✓ هماهنگی (عصب و عضله)
- ✓ روح همکاری تیمی (انسجام ورزشی)
- ✓ ظرفیت هوازی و بی هوازی بالا
- ✓ درک تاکتیکی (هوش)
- ✓ ظرفیت یادگیری



# نتایج یک تحقیق در مورد فوتبال در سال ۲۰۲۱ از کشور آلمان

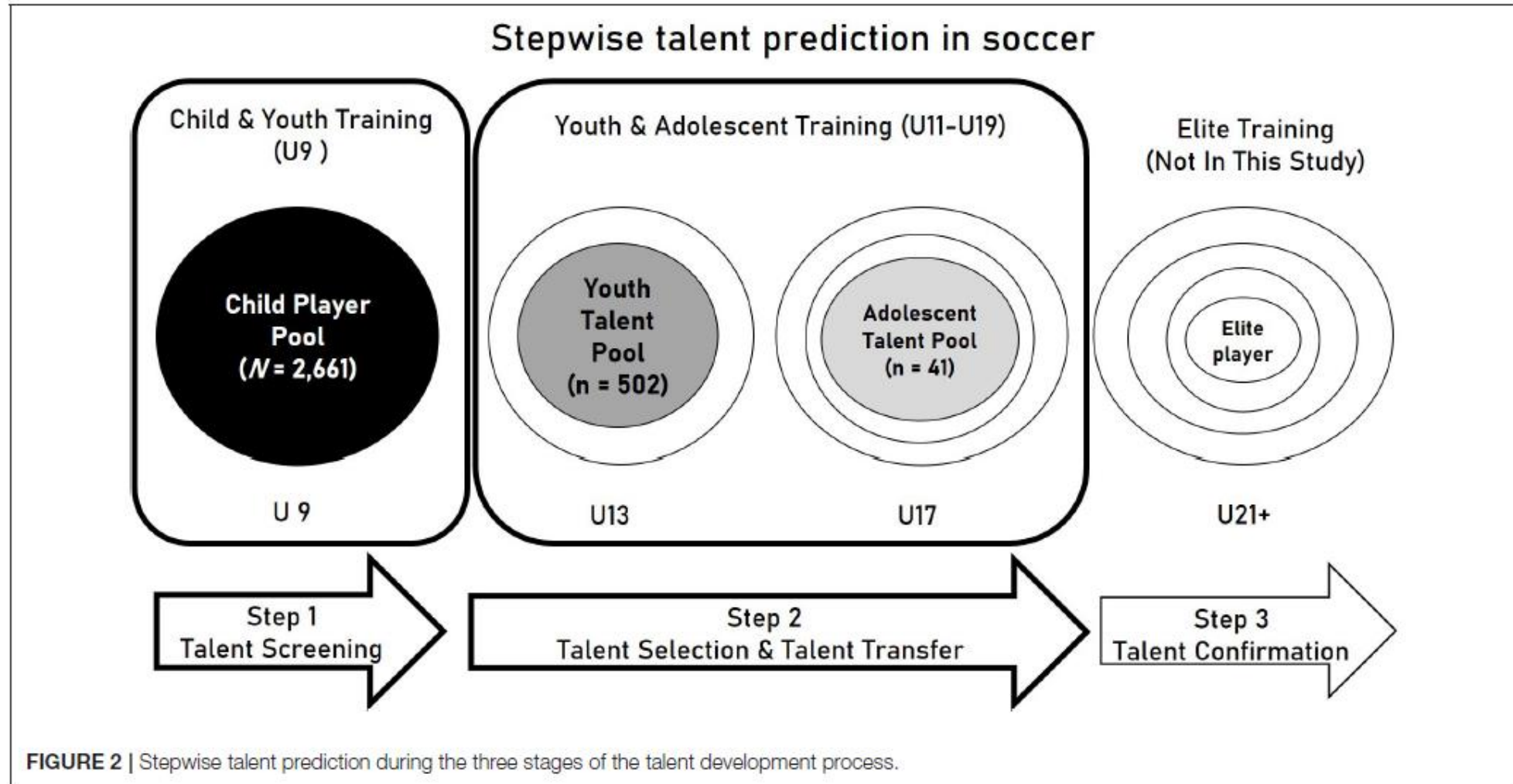


## Talent Identification in Youth Soccer: Prognosis of U17 Soccer Performance on the Basis of General Athleticism and Talent Promotion Interventions in Second-Grade Children

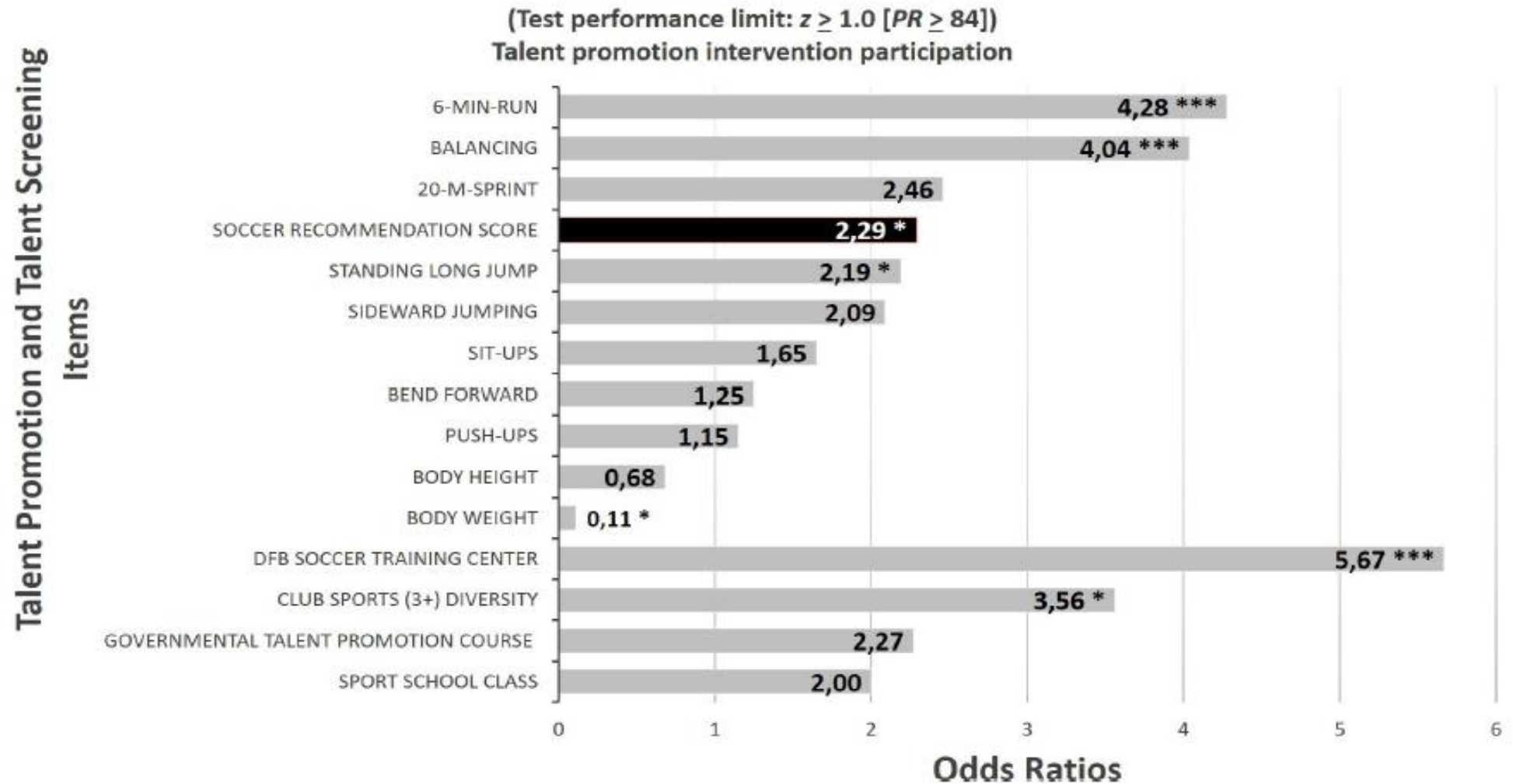
*Andreas Hohmann\* and Maximilian Siener*

*Department of Training and Movement Science, Institute of Sport Science, University of Bayreuth, Bayreuth, Germany*

# مراحل تحقیق



# نسبت شانسی (Odds ratios)



**FIGURE 6** | Odds ratios (at the  $z = 1.0$  and  $PR = 84$  threshold) of the two body dimensions and eight generic motor tests and the soccer recommendation score, as well as of four talent promotion interventions to predict the relative chances of the U9 participants to reach the highest (province) level of soccer competition performance at adolescent age (U17). Significant results are marked by asterisks: \* $p < 0.05$ ; \*\*\* $p < 0.001$ .

# فرمول پیشنهادی

SRS = 2z20m sprint + 1.8zsideward jumping + 1.6z6min endurance run +1.4 zstanding long jump + 1.2zsitups

$$SRS = 2^* z_{20m\ sprint} + 1.8^* z_{sideward\ jumping} + 1.6^* z_{6min\ endurance\ run} + 1.4^* z_{standing\ long\ jump} + 1.2^* z_{situps} \quad (1)$$



# والیبال

✓قد بلند

✓دست های بلند

✓ساق بلند

✓شانه های پهن

✓کف دست پهن

✓کف پای دراز

✓زمان واکنش

✓تمرکز

✓استقامت عضلانی

✓توان بالا

✓استقامت در توان

✓هماهنگی

✓درک تاکتیکی

✓روح همکاری تیمی (انسجام ورزشی)



• ویژگی های دروازه بان فوتبال بسیار شبیه به ویژگی های والیبال می باشد.

# بسکتبال

✓قد و بازوان بلند

✓ساق بلند

✓وزن و جثه بزرگ

✓توان بی هوازی بالا

✓ظرفیت هوازی بالا

✓هماهنگی

✓روحیه همکاری تیمی

✓درک تاکتیکی (هوش)

✓تمرکز



# ورزش های راکتی (بدمینتون، تنیس، اسکواش)



- چابکی
- زمان واکنش
- قد کوتاه تا متوسط
- وزن کم
- توان بی هوازی بالا
- توان هوازی بالا
- انعطاف پذیری



# ورزش های آبی



- ✓قد بلند
- ✓چگالی پایین بدن
- ✓بازوهای بلند
- ✓پاهای بلند
- ✓شانه های پهن
- ✓ظرفیت هوازی و بی هوازی بالا
- ✓انعطاف پذیری بویژه در کمر بند شانه
- ✓سرعت و استقامت بستگی به نوع شنا

شایان ذکر است که شناگران معمولاً از ویژگیهایی مانند کف پای بزرگ، کف دستانی بزرگ همانند پارو و باسنی باریک برای کاستن مقاومت آب نیز برخوردار بوده اند.

در شناگران سرعت، بزرگتر بودن طول ساعد، کوتاه بودن بازوان و ساق کوتاه تر از ران بهتر است.  
در شنای پروانه، تنه بلند تر بهتر است.

# شیرجه



✓ تعادل دهلیزی (گوش درونی)

✓ انعطاف پذیری

✓ شجاعت

✓ هماهنگی

✓ گستره توجه و تمرکز زیاد

# دوچرخه سواری



- ✓ ظرفیت هوازی بالا
- ✓ توانایی سازگاری با فشار
- ✓ بالاتنه کم حجم و سبک نسبت به پایین تنه
- ✓ شانه های کوچک برای کم شدن مقاومت هوا

# کشتی

- ✓ پاهای کوتاه در کشتی آزاد و پاهای بلند در کشتی فرنگی
- ✓ شانه‌های پهن و بازوان بلند
- ✓ ساق کوتاه تر از ران
- ✓ قدرت نسبت به وزن یا حجم عضله
- ✓ انعطاف پذیری
- ✓ هماهنگی
- ✓ زمان عکس العمل
- ✓ ظرفیت هوازی بالا
- ✓ ظرفیت بی هوازی بالا
- ✓ درصد چربی پایین
- ✓ درک تاکتیکی (هوش)
- ✓ روحیه رقابت پذیری
- ✓ سرسختی ذهنی





# جودو



- ✓ قدرت نسبت به وزن یا حجم عضله
- ✓ هماهنگی
- ✓ زمان عکس العمل
- ✓ درک تاکتیکی
- ✓ دستهای بلند برای دستیابی به حریف
- ✓ پنجه های کوتاه و قوی
- ✓ انعطاف پذیری

# تکواندو



- قد بلند
- پاهای بلند نسبت به قد
- دستهای کوتاه
- کف پای بلند
- زمان واکنش
- توان انفجاری بالا
- چابکی
- تعادل
- انعطاف پذیری
- درصد چربی پایین

# بوکس (مشت زنی)



- ✓ زمان عکس العمل
- ✓ قدرت
- ✓ هماهنگی
- ✓ درک تاکتیکی
- ✓ توان بی هوازی بالا
- ✓ ظرفیت هوازی بالا
- ✓ انعطاف پذیری

# وزنه برداری



- ✓ قدرت نسبت به وزن یا حجم عضله
- ✓ اهرم های کوتاه (دست و پایی کوتاه و تنه بلند)
- ✓ ساق بلند
- ✓ توان بالا
- ✓ شانه های پهن
- ✓ هماهنگی
- ✓ مقاومت در برابر خستگی و فشار
- ✓ تعادل

وزنه برداران معمولاً دارای عضلات و بدنی کاملاً قوی‌اند، الزاماً بلند قد نیستند، معمولاً دارای پاها و دستانی کوتاه و سیستم قلبی عروقی قوی برای تحمل افزایش ناگهانی فشار خون می باشند.

# تیراندازی



- ✓ تمرکز
- ✓ مقاومت در برابر خستگی عضلانی و استقامت عضلانی بالا
- ✓ تعادل
- ✓ کنترل هیجان (روانی)
- ✓ توان هوازی بالا برای کاهش ضربان قلب
- ✓ قلب بزرگ برای کاهش ضربان قلب
- ✓ هماهنگی بینایی- حرکتی و زمان عکس العمل برای اهداف متحرک

تیراندازان معمولاً دارای عضلات قوی کمر بند شانه‌ای هستند و ضربان قلب پایین دارند، به طوری که به هنگام شلیک می‌توانند ضربان قلب خود را تا ۲۰ ضربه در دقیقه کاهش دهند و دقیقاً در بین ضربان شلیک خود را انجام دهند.



# قایقرانی



- ✓ ظرفیت هوازی و بی هوازی بالا
- ✓ هماهنگی
- ✓ تمرکز
- ✓ قد بلند
- ✓ اندام‌های طویل و شانه‌های پهن
- ✓ مقاومت در برابر خستگی و فشار

پاروزنان حرفه‌ای مرد معمولاً از ویژگی‌هایی مانند سنگین وزن بودن، درصد چربی بسیار کم، پاهای قوی، پمپاژ ۴۰ لیتر خون در دقیقه از قلب نیز برخوردار بوده‌اند.

# اسکی صحرانوردی



✓ ظرفیت هوازی بالا

✓ حجم قلب

✓ نسبت تار کند انقباض بالا

✓ قد بلند

✓ مقاومت در برابر خستگی و فشار

# شمشیر بازی

✓ زمان عکس العمل

✓ چابکی

✓ سرعت

✓ هماهنگی

✓ درک تاکتیکی

✓ توان بی هوازی بالا



MEHR

Photo: Mohsen Norouzifard

MEHR NEWS AGENCY

# واترپولو



✓قد بلند

✓شانه‌های پهن

✓ظرفیت هوازی و بی هوازی بالا

✓درک تاکتیکی و روح همکار تیمی

✓مقاومت در برابر خستگی و فشار

✓فاکتورهای مهم در هندبال و شنا در این ورزش نیز می‌توانند حائز اهمیت باشند.

# مسابقه اسکیت



- ✓ پاهای بلند
- ✓ هماهنگی
- ✓ تعادل دهلیزی (گوش درونی)
- ✓ اندامی موزون و متناسب
- ✓ ظرفیت هوازی و بی هوازی بالا



# وضعیت های بدنی خاص

# پنجه پای چرخیده به داخل (پای کفتری)

- در مسافت های کوتاه از برتری سرعت برخوردارند.
- در ورزشهایی که به شتاب در مسیر های کوتاه نیاز است مفید است.
- مانند: تنیس، اسکواش، بدمینتون، والیبال، جودو، کشتی، بوکس، بسکتبال، شنای کرال سینه و کرال پشت



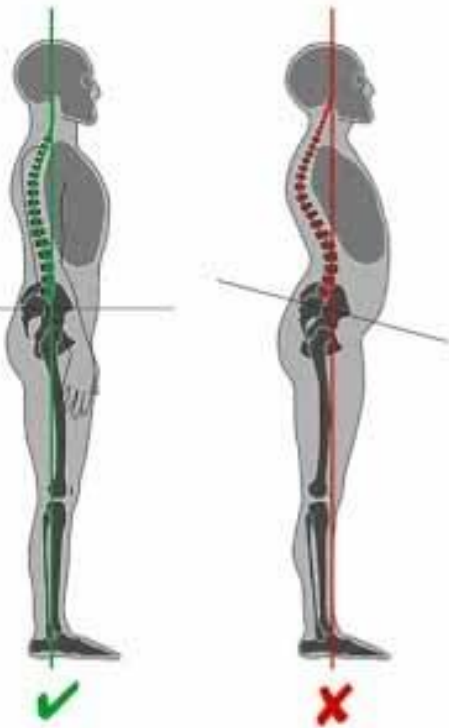
# پنجه پای چرخیده به خارج (پای اردکی)

- در شنای قورباغه برتری نسبی دارند.



# لوردوز (گودی کمر)

- **گودی کمر جزئی** همراه با چرخش قدامی لگن در دوی سرعت یا در ورزشهایی که نیاز به دویدن سریع است می تواند مزیت باشد.
- این وضعیت بدنی می تواند در ورزشهایی مثل بسکتبال و والیبال و پرش ها در دو میدانی به شرط داشتن سایر قابلیت های ضروری مفید باشد.
- افراد دارای پشت صاف و لوردوز جزئی و فاقد چرخش لگن به دلیل گام برداشتن راحت تر و طول گام در دوی استقامت برتری نسبی دارند.
- **لوردوز زیاد** همراه با چرخش قدامی لگن در زنان ژیمناست مشاهده می شود که این با ویژگی می توان در ژیمناستیک جهش ها و پرشهای بالاتری انجام دهند.



جدول ۸-۲ سنین پیشنهادی برای شروع تمرینات عمومی و اختصاصی (به سال)

ردیف	رشته ورزشی	سن شروع تمرینات آمادگی عمومی	سن شروع تمرینات اختصاصی	سن رسیدن به سطوح عالی
۱	اسکواش	۱۰ تا ۱۲	۱۵ تا ۱۷	۲۳ تا ۲۷
۲	اسکی مارپیچ	۷ تا ۸	۱۲ تا ۱۴	۱۸ تا ۲۵
	اسکی صحرانوردی	۱۲ تا ۱۴	۱۶ تا ۱۸	۲۳ تا ۲۸
	اسکی استقامت	-	۱۷ تا ۱۹	۱۴ تا ۲۸
	پرش با اسکی	۱۰ تا ۱۲	۱۴ تا ۱۵	۲۲ تا ۲۶
۳	اسکیت سرعت	۱۰ تا ۱۲	۱۵ تا ۱۶	۲۲ تا ۲۶
۴	بدمیتون	۱۰ تا ۱۲	۱۴ تا ۱۶	۲۰ تا ۲۵
۵	بسکتبال	۱۰ تا ۱۲	۱۴ تا ۱۶	۲۲ تا ۲۸
۶	بوکس	۱۳ تا ۱۵	۱۶ تا ۱۷	۲۲ تا ۲۶
۷	بیسبال	۱۰ تا ۱۲	۱۵ تا ۱۶	۲۲ تا ۲۸
۸	پنج گانه جدید	۱۱ تا ۱۳	۱۴ تا ۱۶	۲۲ تا ۲۵
۹	تنیس زنان	۷ تا ۸	۱۱ تا ۱۳	۲۰ تا ۲۵
	تنیس مردان	۷ تا ۸	۱۲ تا ۱۴	۲۲ تا ۲۷
۱۰	تنیس روی میز	۸ تا ۹	۱۳ تا ۱۴	۲۲ تا ۲۵
۱۱	تیراندازی	۱۲ تا ۱۵	۱۷ تا ۱۸	۲۴ تا ۳۰
۱۲	تیراندازی با کمان	۱۲ تا ۱۴	۱۶ تا ۱۸	۲۲ تا ۳۰
۱۳	جودو	۸ تا ۱۰	۱۵ تا ۱۶	۲۲ تا ۲۶
۱۴	دوچرخه سواری	۱۲ تا ۱۵	۱۶ تا ۱۸	۲۲ تا ۲۸



ردیف	رشته ورزشی	سن شروع تمرینات آمادگی عمومی	سن شروع تمرینات اختصاصی	سن رسیدن به سطوح عالی
۱۵	دوومیدانی:	۱۰ تا ۱۲	۱۴ تا ۱۶	۲۲ تا ۲۶
	دوهای سرعت	۱۳ تا ۱۴	۱۶ تا ۱۷	۲۲ تا ۲۶
	دوهای نیمه استقامت	۱۴ تا ۱۶	۱۷ تا ۱۹	۲۵ تا ۲۸
	دوهای استقامت	۱۲ تا ۱۴	۱۶ تا ۱۸	۲۲ تا ۲۵
	پرش ارتفاع با نیزه	۱۲ تا ۱۴	۱۷ تا ۱۹	۲۳ تا ۲۶
	پرش طول سه گام	۱۴ تا ۱۵	۱۷ تا ۱۹	۲۳ تا ۲۷
	پرتابها	۱۳ تا ۱۴	۱۶ تا ۱۷	۲۲ تا ۲۶
۱۶	راگبی	۶ تا ۸	۹ تا ۱۰	۱۴ تا ۱۸
۱۷	ژیمناستیک زنان	۸ تا ۹	۱۴ تا ۱۵	۲۲ تا ۲۵
	ژیمناستیک مردان	۱۰ تا ۱۲	۱۴ تا ۱۶	۲۲ تا ۲۸
۱۸	سوار کاری	۷ تا ۸	۱۲ تا ۱۴	۲۳ تا ۳۵
۱۹	شطرنج	۷ تا ۸	۱۲ تا ۱۵	۲۳ تا ۳۵
۲۰	شمشیر بازی	۷ تا ۹	۱۴ تا ۱۶	۲۰ تا ۲۵
۲۱	شنای زنان	۷ تا ۹	۱۱ تا ۱۳	۱۸ تا ۲۲
	شنای مردان	۷ تا ۹	۱۳ تا ۱۵	۲۰ تا ۲۴
۲۲	شیرجه زنان	۶ تا ۸	۹ تا ۱۱	۱۴ تا ۱۸
	شیرجه مردان	۸ تا ۱۰	۱۱ تا ۱۳	۱۸ تا ۲۲
۲۳	فوتبال	۱۰ تا ۱۲	۱۴ تا ۱۶	۲۲ تا ۲۶
۲۴	قایقرانی (کایاک یک نفره)	۱۱ تا ۱۴	۱۵ تا ۱۷	۲۲ تا ۲۶
	قایقرانی (کایاک چند نفره)	۱۰ تا ۱۲	۱۴ تا ۱۶	۲۲ تا ۳۰
	قایقرانی بادبانی	۱۱ تا ۱۳	۱۷ تا ۱۹	۲۴ تا ۲۷
۲۵	کشتی	۱۰ تا ۱۲	۱۶ تا ۱۷	۲۳ تا ۲۶
۲۶	واترپولو	۱۰ تا ۱۲	۱۶ تا ۱۷	۲۳ تا ۲۶
۲۷	والیبال	۱۰ تا ۱۲	۱۵ تا ۱۶	۲۲ تا ۲۶
۲۸	وزنه برداری	۱۴ تا ۱۵	۱۷ تا ۱۸	۲۳ تا ۲۷
۲۹	هاکی روی چمن	۱۱ تا ۱۳	۱۴ تا ۱۶	۲۰ تا ۲۵
۳۰	هندبال	۱۰ تا ۱۲	۱۴ تا ۱۶	۲۲ تا ۲۶

**Table 1.2** Ages for starting, specialising and reaching high performance in different sports (in years).

Sport	Begin the sport	Specialisation age	High performance
Basketball	7-8	10-12	20-25
Boxing	9-10	15-16	20-25
Cycling	9-10	16-17	21-24
Diving	5-6	8-10	18-22
Fencing	7-8	10-12	20-25
Figure skating	5-6	8-10	16-20
Gymnastics (women)	4-5	10-11	14-18
Gymnastics (men)	5-6	12-14	18-24
Rowing	12-14	16-18	22-24
Skiing	6-7	10-11	20-24
Soccer	5-6	11-13	18-24
Swimming	3-7	10-12	16-18
Track-and-field	6-8	12-14	22-25
Volleyball	11-12	14-15	20-25
Weightlifting	10-11	17-18	21-28
Wrestling	10-11	15-16	24-28