پرسشنامه اطلاعات فردی و سنجش تندرستی ورزشکاران

اطلاعات فردی

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| نام و نام خانوادگی: | تاریخ تولد: | رشته ورزشی: | وضعیت تاهل |
| کدملی : | تلفن همراه: | تلفن ثابت: | تحصیلات: |

پرسشنامه آمادگی برای فعالیت بدنی

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ردیف | سوال | بله | خیر |
| 1 | آيا عارضه قلبي داريد و فعاليت بدني­تان باید مورد تایید پزشک باشد؟ |  |  |
| 2 | آيا هنگام فعاليت بدني، در قفسه سينه خود درد احساس مي کنيد؟ |  |  |
| 3 | آيا در ماه گذشته، هنگام استراحت دردي در قفسه سينه خود احساس کرده‌ايد؟ |  |  |
| 4 | آيا تا به حال تعادل خود را بر اثر سرگيجه از دست داده اید؟ |  |  |
| 5 | آيا مشکل استخواني يا مفصلي داريد که با انجام فعاليت بدني بدتر شود؟ |  |  |
| 6 | آيا به تازگي به علت فشار خون يا عارضه قلبي براي شما دارو تجويز شده است؟ |  |  |
| 7 | آيا هيچ دليل ديگري داريد که باعث نگراني شما از انجام فعاليت بدني باشد؟ |  |  |

پیشینه پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | نوع بیماری | درگذشته دچار این بیماری بوده­ام | هم­اکنون دچار این بیماری هستم | تاکنون دچار این بیماری نشده­ام |
| 1 | سکته قلبی |  |  |  |
| 2 | بیماری های قلبی |  |  |  |
| 3 | دیابت |  |  |  |
| 4 | فشارخون بالا |  |  |  |
| 5 | آسم |  |  |  |
| 6 | صرع |  |  |  |
| 7 | سرطان |  |  |  |
| 8 | نقرس |  |  |  |
| 9 | روماتیسم |  |  |  |
| 10 | ام اس |  |  |  |
| 11 | فتق |  |  |  |
| 12 | فتق دیسک کمر |  |  |  |
| 13 | پوکی استخوان |  |  |  |
| 14 | بیماری های کلیوی |  |  |  |
| 15 | بیماری کم خونی |  |  |  |
| 16 | پایین بودن قند خون |  |  |  |
| 17 | غیره: ................................................................................................................................................................................................................................................ امضاء | | | |

اطلاعات پیکرسنجی

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| وزن: | محیط گردن: | محیط کمر: | محیط لگن: |
| قد: | سن: | ضربان قلب استراحتی: | فشار خون استراحتی: |
| ترکیب بدن(BMI): | درصد چربی بدن: | نسبت دور کمر به قد: | گروه خونی: |

پیشینه فعالیت بدنی

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | سوال | گزینه های جواب | | | | | | | | | |
| 1 | شدت کار بدنی شغل اصلی شما چقدر است؟ (\* راهنمای پایین صفحه) | کم | | | متوسط | | | | | زیاد | |
| 2 | من در سر کار در حالت نشسته هستم. | هرگز | بندرت | | | گاهی | | | اغلب | | همیشه |
| 3 | من در سر کار در حالت ایستاده هستم. | هرگز | بندرت | | | گاهی | | | اغلب | | همیشه |
| 4 | من در سر کار در حال راه رفتن هستم. | هرگز | بندرت | | | گاهی | | | اغلب | | همیشه |
| 5 | من در سر کار اجسام سنگین بلند می کنم. | هرگز | بندرت | | | گاهی | | | اغلب | | همیشه |
| 6 | من پس از کار خسته هستم. | هرگز | بندرت | | | گاهی | | | اغلب | | همیشه |
| 7 | در سر کار عرق می کنم. (در اثر کار نه گرما) | هرگز | بندرت | | | گاهی | | | اغلب | | همیشه |
| 8 | فکر می کنم که کار بدنی شغل من در مقایسه با همسالانم ................. است. | خیلی سنگین | سنگین | | | نسبتا سنگین | | | سبک | | خیلی سبک |
| 9 | آیا شما ورزش می کنید؟ | بلی | | | | | خیر | | | | |
| الف) اگر جواب شما مثبت است: - رشته ورزشی شما چیست؟ |  | | | | |  | | | | |
| شدت آن چقدر است ( \*\* راهنمای پایین)؟ | کم | | متوسط | | | | | | زیاد | |
| در رشته ورزشی چه مدت سابقه دارید؟ |  | | | | | | | | | |
| چند ساعت در هفته ورزش می کنید؟ | 1 | 2-1 | | | 3-2 | | | 4-3 | | 4< |
| چند ماه در سال ورزش می کنید؟ | 1 | 3-1 | | | 6-4 | | | 9-7 | | 9< |
| ب) اگر ورزش دومی دارید: - نام ان را ذکر کنید. |  |  | | |  | | |  | |  |
| شدت آن چقدر است( \*\*راهنمای پایین صفحه)؟ | کم | | متوسط | | | | زیاد | | | |
| چند ساعت در هفته ورزش می کنید؟ | 1 | 2-1 | | | 3-2 | | | 4-3 | | 4< |
| چند ماه در سال ورزش می کنید؟ | 1 | 3-1 | | | 6-4 | | | 9-7 | | 9< |
| 10 | فکر می کنم که فعالیت بدنی من در اوقات فراغت نسبت به همسالانم ...... است. | خیلی کم | کم | | | مشابه | | | زیاد | | خیلی زیاد |
| 11 | در اوقات فراغت عرق می کنم. (در اثر فعالیت نه گرما) | هرگز | بندرت | | | گاهی | | | اغلب | | همیشه |
| 12 | در اوقات فراغت ورزش می کنم. | هرگز | بندرت | | | گاهی | | | اغلب | | همیشه |
| 13 | در اوقات فراغت تلویزیون یا تلفن همراه را چک می کنم | هرگز | بندرت | | | گاهی | | | اغلب | | همیشه |
| 14 | در اوقات فراغت پیاده روی می کنم. | هرگز | بندرت | | | گاهی | | | اغلب | | همیشه |
| 15 | در اوقات فراغت دوچرخه سواری می کنم. | هرگز | بندرت | | | گاهی | | | اغلب | | همیشه |
| 16 | در اوقات فراغت برای رفت و آمد به سر کار، دانشگاه یا خرید چند دقیقه پیاده روی یا دوچرخه سواری می کنید؟ | 5> | 15-5 | | | 30-15 | | | 45-30 | | 45< |
| \*شدت کم: کار اداری، رانندگی، مغازه دار، تدریس، تحصیل، خانه داری، پزشکی و از این قبیل؛ شدت متوسط: کار در کارخانه، لوله کشی، نجاری، کشاورزی و از این قبیل؛ شدت زیاد: کار در اسکله، کار ساختمانی، ورزش حرفه ای و از این قبیل.  \*\*شدت کم: بیلیارد،، گلف و از این قبیل؛ شدت متوسط: بدمینتون، دوچرخه سواری، شنا، پینگ پونگ و از این قبیل؛ شدت زیاد: بسکتبال، فوتبال، و از این قبیل. | | | | | | | | | | | |

فاکتور های امادگی جسمانی(1)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ------ | | Body Site | | | | | | | | | | | | | |
| chest | 1RM | thigh | 1RM | shoulder | 1RM | Back | 1RM | Arm | 1RM | Leg | 1RM | Core | 1RM |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | … |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | … |
| فاکتور های امادگی جسمانی | استقامت عضلانی |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| هایپرتروفی |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| قدرت |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| توان عضلانی |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

فاکتور های امادگی جسمانی (2)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ازمون ها  فاکتور ها | ازمون 1 | | ازمون 2 | | ازمون3 | |
| توان هوازی |  |  |  |  |  |  |
| توان بی هوازی |  |  |  |  |  |  |
| انعطاف پذیری |  |  |  |  |  |  |
| چابکی |  |  |  |  |  |  |
| سرعت |  |  |  |  |  |  |