



استعدادیابی یوگا

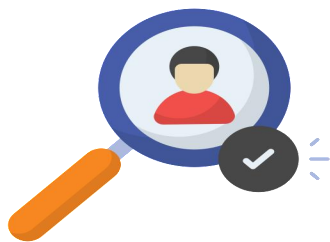
۵ الی ۱۲ سال

انعطاف پذیری جسمانی
تعادل و هماهنگی حرکتی
کنترل تنفس و آرامش جسمی
تمرکز ذهنی و حضور در لحظه
توانایی حفظ وضعیت‌ها
انگیزه و علاقه به تمرین یوگا



۱۴۰۴/۰۹/۰۴

مشخصات فردی شرکت کننده در آزمون استعدادیابی یوگا



نام: امیر علی

نام خانوادگی: زارعی

تلفن تماس: ۰۹۳۰۰۰۵۲۰۰۳

جنس: مرد

کد مراجع: ۲۳۱۴

سن: ۷



نام خانوادگی:

تلفن تماس:

جنس:

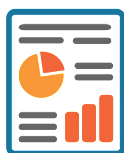
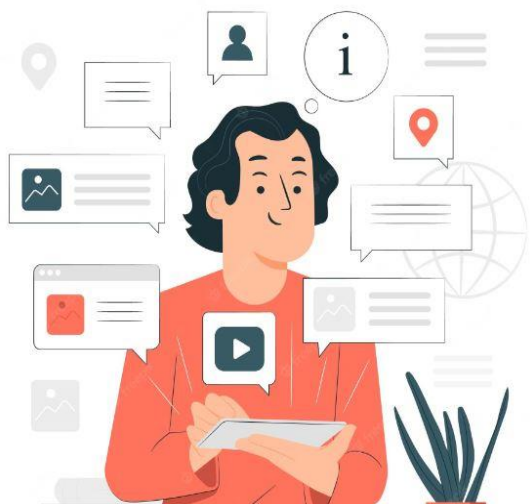
کد مراجع:

سن:

نرم افزار استعدادیابی یوگا کودکان ابزاری پرسشنامه‌ای، ساده و کارآمد است که با هدف شناسایی توانایی‌های جسمی، ذهنی و رفتاری کودکان در زمینه یوگا طراحی شده است. این نرم افزار با طرح مجموعه‌ای از پرسش‌های دقیق و استاندارد، به ارزیابی ویژگی‌هایی می‌پردازد که نقش مهمی در آمادگی کودک برای یادگیری و تمرین یوگا دارند. برخلاف ابزارهای پیچیده‌ی ورزشی، این نرم افزار بر پایه‌ی خودسنجی و مشاهده والدین ساخته شده و تلاش می‌کند تصویری واقعی و کاربردی از قابلیت‌های کودک ارائه دهد. هر یک از خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه جنبه‌ای مهم از توانایی کودک در اجرای حرکات یوگا، مدیریت بدن و ذهن و ارتباط با فضای آرام‌بخش این رشته را بررسی می‌کند.

انعطاف‌پذیری جسمانی یکی از شاخص‌های کلیدی است که میزان کشش عضلات و آمادگی بدنی کودک برای قرار گرفتن در پوزهای مختلف یوگا را نشان می‌دهد. تعادل و هماهنگی حرکتی، توانایی کودک در حفظ ثبات و کنترل حرکات را ارزیابی می‌کند. کنترل تنفس و آرامش جسمی بیانگر این است که کودک تا چه حد می‌تواند با تنفس آگاهانه، بدن خود را آرام کرده و حرکات را بهتر اجرا کند. تمرکز ذهنی و حضور در لحظه، میزان توانایی کودک در توجه به حرکات، احساسات و دستورالعمل‌ها را می‌سنجد. توانایی حفظ وضعیت‌ها (پوزها)، نشان‌دهنده استقامت، تعادل و ارتباط ذهنی-جسمی کودک با حرکات یوگا است. انگیزه و علاقه به تمرین یوگا نیز میزان اشتیاق، پذیرش و علاقه کودک به این فعالیت آرام‌بخش و سازنده را ارزیابی می‌کند.

در نهایت، خروجی نرم افزار تصویری روشن از استعداد کلی کودک در یوگا ارائه می‌دهد و والدین را در انتخاب مسیر مناسب برای آموزش و تقویت مهارت‌های ذهنی و جسمی او راهنمایی می‌کند. این ابزار می‌تواند نقطه شروعی مناسب برای پرورش انعطاف، تعادل و آرامش ذهنی در سال‌های نخست رشد کودک باشد.



در صورت داشتن هر گونه پیشنهاد یا انتقاد در خصوص این گزارش می‌توانید با ایمیل زیر در تماس باشید



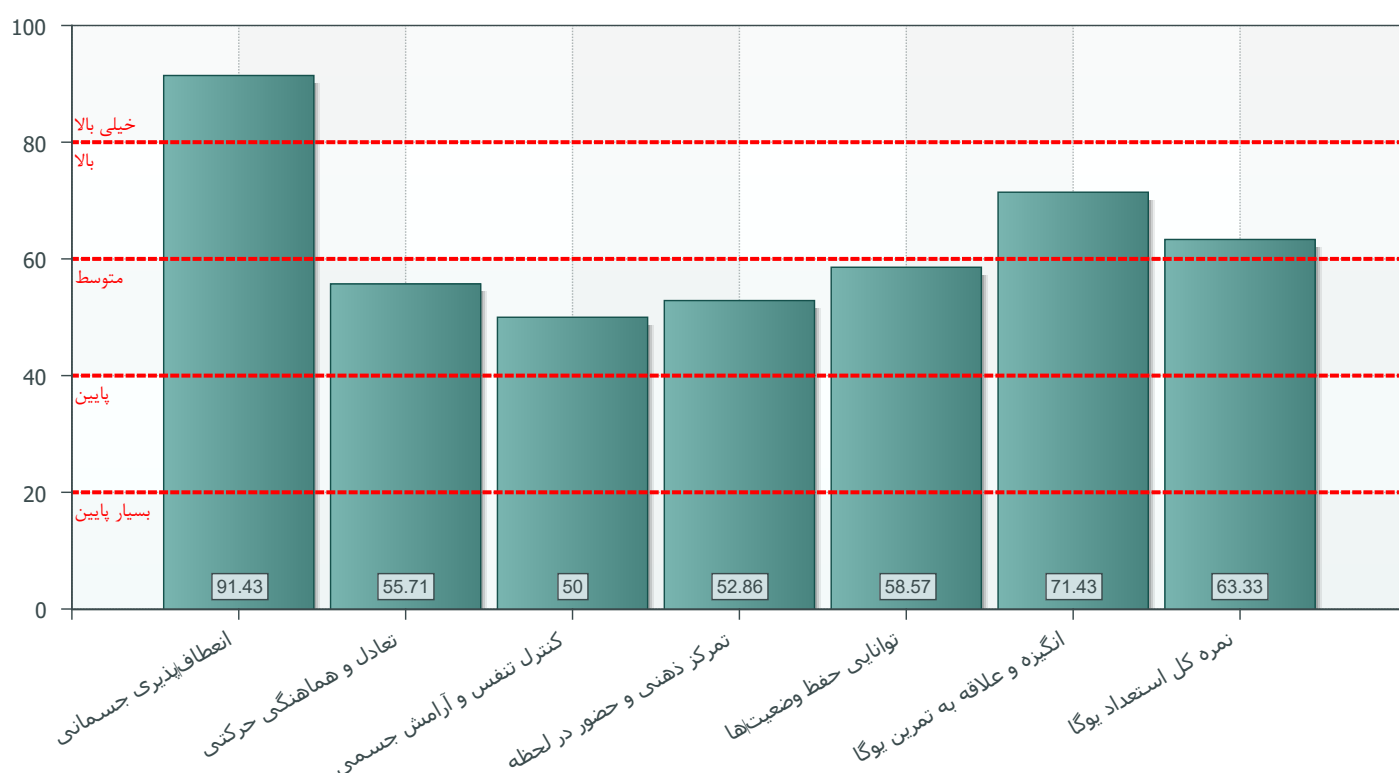
dpnami@gmail.com

تاریخ دریافت گزارش:

12/1/2025 7:39:21 PM

در ادامه نمرات خام و درصد کسب شده فرد در هر مولفه از استعدادیابی یوگا کودک آورده شده است

وضعیت	درصد	نمره خام	متغیرها
خیلی بالا	۹۱.۴۳	۶۴	انعطاف پذیری جسمانی
متوسط	۵۵.۷۱	۳۹	تعادل و هماهنگی حرکتی
متوسط	۵۰	۳۵	کنترل تنفس و آرامش جسمی
متوسط	۵۲.۸۶	۳۷	تمرکز ذهنی و حضور در لحظه
متوسط	۵۸.۵۷	۴۱	توانایی حفظ وضعیت‌ها
بالا	۷۱.۴۳	۵۰	انگیزه و علاقه به تمرین یوگا
بالا	۶۳.۳۳	۲۶۶	نمره کل استعداد یوگا



در ادامه هر کدام از متغیرها توضیح داده شده است و با توجه به نمره کسب شده فرد مورد تفسیر قرار گرفته اند

متغیر ها	نمره خام	درصد	وضعیت
انعطاف پذیری جسمانی	۶۴	۹۱.۴۳	خیلی بالا

انعطاف پذیری جسمانی یکی از مهم ترین شاخص ها در یوگا است و نشان می دهد کودک تا چه اندازه می تواند مفاصل و عضلات خود را بدون درد و تنش در دامنه حرکتی مناسب جابه جا کند. کودکانی که انعطاف بیشتری دارند، معمولاً در انجام پوزهای پایه مانند خم کردن بدن، کشش پاها و باز کردن قفسه سینه موفق تر عمل می کنند. این مؤلفه نشان دهنده آمادگی عضلانی و بافتی کودک برای یادگیری حرکات پیچیده تر یوگا در آینده است. پرسشنامه کودکان را بر اساس میزان راحتی در کشش ها و نحوه واکنش بدن به حرکات ساده ارزیابی می کند. انعطاف پذیری مناسب همچنین به بهبود گردش خون و افزایش آگاهی بدنی کمک می کند. این ویژگی زمینه ساز اجرای بدون تنش حرکات یوگا خواهد بود.

انعطاف پذیری جسمانی کودک بسیار بالا و برجسته است و کودک می تواند حرکات و وضعیت های پیچیده یوگا را با دقت، کنترل و آرامش کامل اجرا کند. این سطح استعداد نشان دهنده توانایی طبیعی کودک در انعطاف، هماهنگی و اجرای حرکات پیشرفته است و پایه ای بسیار قوی برای تمرین های طولانی، تکنیک های حرفه ای و توسعه مهارت های جسمانی فراهم می کند.

متغیر ها	نمره خام	درصد	وضعیت
تعادل و هماهنگی حرکتی	۳۹	۵۵.۷۱	متوسط

تعادل و هماهنگی حرکتی نشان می دهد کودک تا چه حد می تواند بدن خود را در حالت های مختلف کنترل کرده و ثبات خود را حفظ کند. بسیاری از پوزهای یوگا نیازمند ایستادن روی یک پا، حفظ مرکز ثقل یا حرکت یکنواخت اندام ها هستند. کودکی که هماهنگی بالایی دارد، معمولاً حرکات نرم تر، آرام تر و دقیق تری انجام می دهد. پرسشنامه توانایی او در کنترل بدن هنگام ایستادن، نشستن یا تغییر وضعیت را بررسی می کند. این توانایی علاوه بر عملکرد حرکتی، نشانه ای از رشد مناسب سیستم عصبی-عضلانی است. تقویت تعادل و هماهنگی به افزایش اعتماد کودک هنگام انجام وضعیت های مختلف کمک می کند.

تعادل و هماهنگی حرکتی کودک در سطح متوسط است و کودک معمولاً قادر است وضعیت های متوسط یوگا را با ثبات نسبی و کنترل مناسب انجام دهد و انتقال بین حرکات را به خوبی مدیریت کند. هرچند در موقعیت های پیچیده یا طولانی ممکن است کمی لرزش داشته باشد، اما پایه خوبی برای تمرین های پیشرفته و حفظ تعادل در پوزهای طولانی فراهم است و با تمرین منظم می توان مهارت ها را به سطح بالاتر ارتقا داد.

وضعیت	درصد	نمره خام	متغیرها
متوسط	۵۰	۳۵	کنترل تنفس و آرامش جسمی

کنترل تنفس و آرامش جسمی یکی از پایه‌های اصلی یوگاست و نشان می‌دهد کودک تا چه حد می‌تواند با تنفس آرام، بدن خود را از تنش رها کند. کودکانی که مهارت بیشتری در تنفس دارند معمولاً حرکات یوگا را با احساس آرامش بیشتری انجام می‌دهند. پرسشنامه توانایی کودک در پیروی از الگوهای تنفسی آرام، حفظ ریتم تنفس و کاهش تنش‌های بدنی را ارزیابی می‌کند. این ویژگی نقش مهمی در کاهش اضطراب، افزایش تمرکز و ایجاد حس تعادل در ذهن و جسم دارد. تنفس صحیح به کودک کمک می‌کند وضعیت‌ها را بهتر حفظ کند و ارتباط عمیق‌تری با حرکات بدنی برقرار کند.

کنترل تنفس و آرامش جسمی کودک در سطح متوسط است و کودک معمولاً می‌تواند تمرین‌های متوسط یوگا را با تنفس مناسب و آرامش نسبی انجام دهد و فشار عضلانی را مدیریت کند. هرچند در تمرین‌های طولانی یا حرکات پیچیده ممکن است کمی استرس و تنش ایجاد شود، اما پایه خوبی برای تمرین‌های پیشرفته‌تر و بهبود کنترل تنفس فراهم است و با تمرین منظم می‌توان مهارت‌ها را ارتقا داد.

وضعیت	درصد	نمره خام	متغیرها
متوسط	۵۲.۸۶	۳۷	تمرکز ذهنی و حضور در لحظه

تمرکز ذهنی و حضور در لحظه نشان می‌دهد کودک تا چه حد می‌تواند توجه خود را بر حرکت، تنفس و احساسات بدنی متمرکز نگه دارد. یوگا نیازمند توجه آرام، دقیق و بدون حواس‌پرتی است و کودکانی که تمرکز خوبی دارند بهتر می‌توانند دستورالعمل‌ها را دنبال کنند. پرسشنامه توانایی کودک در تمرکز بر فعالیت‌های آرام، کنترل افکار و حضور ذهنی هنگام فعالیت را بررسی می‌کند. این مؤلفه به پرورش ذهن آگاه و کاهش آشفتگی‌های فکری کمک می‌کند. حضور در لحظه موجب می‌شود کودک حرکات را با حس بهتر، کنترل بیشتر و آرامش بالاتری انجام دهد.

تمرکز ذهنی و حضور کودک در سطح متوسط است و کودک می‌تواند در اکثر تمرین‌های متوسط یوگا با توجه و حضور نسبی حرکات و تنفس را دنبال کند. هرچند در شرایط پیچیده یا طولانی ممکن است کمی حواسش پرت شود، اما پایه خوبی برای تمرین‌های پیشرفته و توسعه حضور ذهن فراهم است و با تمرین منظم می‌توان این مهارت را ارتقا داد.

متغیر ها	نمره خام	درصد	وضعیت
توانایی حفظ وضعیت‌ها	۴۱	۵۸.۵۷	متوسط

توانایی حفظ وضعیت‌ها به این معناست که کودک تا چه حد می‌تواند در یک پوزیشن یوگا باقی بماند، بدون اینکه تعادل یا آرامش خود را از دست بدهد. این ویژگی ترکیبی از استقامت، تمرکز، کنترل تنفس و هماهنگی بدنی است. پرسشنامه توانایی کودک در نگه داشتن پوزهای ساده و پایه، میزان لرزش بدن و سطح آرامش او در طول انجام وضعیت‌ها را می‌سنجد. کودکانی که این توانایی را دارند، پایداری بیشتری نشان می‌دهند و اجرای حرکات یوگا برایشان لذت‌بخش‌تر است. این مؤلفه نشان می‌دهد کودک می‌تواند ارتباط مناسبی بین ذهن و بدن ایجاد کند و حرکات را با ثبات انجام دهد.

توانایی کودک در حفظ پوزها در سطح متوسط است و کودک معمولاً می‌تواند پوزهای پایه و متوسط را با دقت و ثبات نسبی انجام دهد. هرچند در پوزهای طولانی یا پیچیده ممکن است کمی لرزش داشته باشد، اما پایه خوبی برای تمرین‌های پیشرفته و توسعه کنترل بدن فراهم است و با تمرین منظم می‌توان این مهارت را به سطح بالاتر ارتقا داد.

متغیر ها	نمره خام	درصد	وضعیت
انگیزه و علاقه به تمرین یوگا	۵۰	۷۱.۴۳	بالا

انگیزه و علاقه نشان می‌دهد کودک تا چه اندازه تمایل دارد یوگا را یاد بگیرد و تمرین‌های آن را ادامه دهد. حتی اگر کودک توانایی جسمی خوبی داشته باشد، بدون انگیزه پیشرفتی نخواهد داشت. این مؤلفه میزان اشتیاق کودک، لذت او از حرکات آرام‌بخش و تمایلش به حضور در جلسات تمرین را بررسی می‌کند. پرسشنامه رفتارهای کودک هنگام یادگیری، پشتکار او در مواجهه با چالش‌ها و میزان علاقه‌مندی‌اش به ادامه تمرین را ارزیابی می‌کند. وجود انگیزه موجب افزایش تمرکز، پیشرفت سریع‌تر و ایجاد ارتباط مثبت با یوگا می‌شود.

انگیزه و علاقه کودک بالا است و کودک با اشتیاق و انرژی مناسب تمرین‌ها را دنبال می‌کند، حتی در شرایط چالش‌برانگیز و تمرین‌های طولانی حضور دارد. این سطح استعداد نشان‌دهنده آمادگی کودک برای یادگیری تکنیک‌های پیشرفته، حفظ پشتکار در تمرین‌های طولانی و مشارکت فعال در کلاس‌های گروهی است و پایه‌ای محکم برای توسعه مهارت‌های جسمانی و ذهنی فراهم می‌کند.

وضعیت	درصد	نمره خام	متغیرها
بالا	۶۳.۳۳	۲۶۶	نمره کل استعداد یوگا

نمره کل استعداد یوگا ترکیبی از تمامی مؤلفه‌های جسمی، ذهنی و انگیزشی است و تصویری کلی از توانایی و آمادگی کودک ارائه می‌دهد. این نمره نشان می‌دهد کودک در مجموع چه میزان آمادگی برای یادگیری و پیشرفت در یوگا دارد. والدین و مربیان می‌توانند براساس این نمره، نقاط قوت و زمینه‌های نیازمند تقویت کودک را بهتر شناسایی کنند. این ارزیابی می‌تواند راهنمایی مفید برای انتخاب سطح مناسب تمرین یا شروع دوره‌های آموزشی باشد. نمره کل به‌عنوان یک شاخص جامع، مسیر رشد کودک را روشن‌تر کرده و کمک می‌کند تمرین‌ها مطابق ویژگی‌های فردی او تنظیم شوند.

نمره کل استعداد یوگا کودک بالا است و کودک می‌تواند تمرین‌ها و وضعیت‌های متوسط و پیشرفته را با کنترل، دقت و حضور ذهن مناسب انجام دهد. این سطح استعداد نشان‌دهنده آمادگی کودک برای تمرین‌های طولانی، ترکیب پوزها و توسعه هماهنگی بدنی و ذهنی است و پایه‌ای محکم برای یادگیری تکنیک‌های پیشرفته و ارتقای مهارت‌های جسمانی و ذهنی فراهم می‌کند.