

به نام خداوند جان و خرد

سنجش و اندازه گیری تکمیلی

در تربیت بدنی و علوم ورزشی

تالیف: دکتر محسن غفرانی

استادیار دانشگاه سیستان و بلوچستان

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

ویراستار علمی: عباس صالحی کیا، حامد موسوی



بامداد کتاب



بامداد کتاب

سنجش و اندازه‌گیری تکمیلی در تربیت بدنی و علوم ورزشی

تالیف: دکتر محسن غفرانی

ویراستار علمی: عباس صالحی کیا، حامد موسوی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری، ۱۲۰ صفحه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۰۹۸-۶

فروست: ۲۳۲

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است.

مرکز توزیع و فروش: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۶۶۴۸۱۲۴۳-۵ تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

Email: varzesh-pub@yahoo.com

www.bamdadketab.ir

سرشناسه:	غفرانی، محسن، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور:	سنجش و اندازه‌گیری تکمیلی در تربیت بدنی و علوم ورزشی / تالیف محسن غفرانی.
مشخصات نشر:	تهران: بامداد کتاب، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری:	۱۲۰ ص:، جدول، نمودار.
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۰۹۸-۶
موضوع:	آمادگی جسمانی - آزمون
موضوع:	تربیت بدنی - ارزشیابی
موضوع:	آمادگی جسمانی - ارزشیابی
موضوع:	تربیت بدنی - ارزشیابی - روش‌های آماری
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۰ س ۹ / غ ۴۳۶ / GV
رده‌بندی دیویی:	۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی:	۶۲۸۱۸۳۲

فهرست مطالب

۵	مقدمه مولف
۷	فصل اول: تاریخچه سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی
۸	ویژگی‌های اندازه‌گیری
۸	آموزش و تحقیقات علمی
۱۰	مبانی سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی
۱۱	کاربرد سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی
۱۲	سنجش و اندازه‌گیری استعدادها و آمادگی‌های بدنی
۱۵	فصل دوم: حداقل تمرین
۱۵	حداقل وسایل و مجریان
۱۶	هنجارها یا نورم‌ها
۱۶	ایمنی
۱۶	توجه به سرعت حرکت
۱۷	اقدامات مربوط به غربال مراجعه کنندگان
۱۷	مفهوم سنجش استقامت هوازی
۱۸	سنجش استقامت هوازی
۱۸	ضرورت و کاربرد سنجش استقامت هوازی
۱۹	شیوه‌های سنجش استقامت هوازی
۲۱	مفهوم سنجش تعادل
۲۱	سنجش و ارزشیابی تعادل
۲۲	مفهوم سرعت و چابکی
۲۳	انواع چابکی
۲۴	کاربردهای سنجش قدرت و استقامت عضلانی
۲۷	فصل سوم: انواع متغیرها
۲۸	تعریف اندازه‌گیری و مقیاس‌ها
۳۰	انواع ابزار اندازه‌گیری
۳۱	اندازه‌گیری عوامل مربوط به تربیت بدنی
۳۳	اندازه‌گیری سایر عوامل مربوط به تربیت بدنی
۳۵	اندازه‌گیری اجزای آمادگی جسمانی
۳۹	انعطاف‌پذیری
۴۱	ترکیبات بدن
۴۱	سرعت
۴۳	نیروی عضلانی
۴۴	اندازه‌گیری شکل ظاهری بدن
۴۴	انواع مقیاس‌ها
۴۹	فصل چهارم: انواع ارزشیابی

۵۴	اهداف ارزشیابی
۵۵	تفاوت بین اندازه‌گیری و ارزشیابی
۵۵	نحوه ارزیابی پیشرفت مهارت‌های ورزشی
۵۷	فصل پنجم: تعریف آزمون یا امتحان
۵۸	ملاک‌های انتخاب بهترین آزمون
۵۸	رابطه بین روایی و پایایی
۵۹	عوامل موثر بر پایایی آزمون
۶۰	انواع آزمون
۶۲	آزمون مهارت‌های ورزشی
۶۷	ملاحظات مهم پیش از انجام آزمون‌های قدرتی و استقامتی
۷۱	فصل ششم: ویژگی‌های آزمون
۷۵	شاخص مشکلی
۷۵	توانایی تشخیص
۷۷	ضریب دشواری
۷۷	ضریب تمیز
۷۷	ضریب تغییر (C. V)
۷۸	ضریب تعیین (تشخیص)
۷۹	فصل هفتم: همبستگی
۸۰	محاسبه ضریب همبستگی
۸۴	ارزشیابی ضریب همبستگی
۸۷	فصل هشتم: انواع نمره و روش‌های نمره دادن
۸۷	انواع نمره
۸۸	روش‌های نمره دادن
۸۹	نمره‌های استاندارد Z و T
۹۰	کاربرد و ویژگی‌های نمره استاندارد Z
۹۱	اصول تعیین نمره و رتبه
۹۵	فصل نهم: نمره‌های انفرادی
۹۵	تبدیل نمره‌ها، تعبیر و تفسیر آنها
۹۶	تبدیل نمرات صد ارزشی به بیست ارزشی به شرط ارفاق یا تعدیل
۱۰۰	نمره‌های کلاسی
۱۰۰	تغییر نمره‌های کلاسی
۱۰۵	ارزیابی نمرات کلاس
۱۲۰	منابع

مقدمه مولف

امروزه همه علمای تعلیم و تربیت، تربیت بدنی و علوم ورزشی را یکی از موثرترین ابزار تعلیم و تربیت انسان‌ها بر می‌شمارند. پرورش یافتگان مکتب تربیتی تربیت بدنی، انسان‌های ارزشمندی هستند که در آنان فضیلت‌های اخلاقی از جمله انسانی سالم و اجتماعی شکوفا گردیده است و ویژگی‌های اخلاقی صبر و شکیبایی، همت بلند و مسئولیت‌پذیری، سخاوتمندی و فداکاری، عدالت‌گرایی و انصاف، قانون‌گرایی و حرمت‌گذاری به حقوق دیگران، مسئولیت‌پذیری و اهتمام در انجام مسئولیت‌ها، احترام به بزرگان و پیشکسوتان و همیاری و تعامل با دیگران که همه از مهارت‌های مورد نیاز زندگی امروزه است را دارا هستند.

دولت‌ها به این نتیجه قطعی رسیده‌اند که فقط با توسعه تربیت بدنی و علوم ورزشی در تمام جهات می‌توانند جامعه‌ای سالم را مهیا کنند.

کتاب حاضر نیز با هدف ارتقاء سطح اطلاعات دانشجویان تربیت بدنی کشور و همچنین به عنوان کامل‌ترین منبع درسی، طبق سرفصل درسی وزارت علوم تحقیقات و فناوری تالیف گردیده و امید است که این مجلد برای کلیه دانشجویان تربیت بدنی که خواهان ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد هستند نیز، مفید واقع گردد. بر خود لازم می‌دانم که از کلیه خوانندگان نیک اندیش و نیک‌خواه اهل فن، به‌ویژه همکاران محترم که زحمت تدریس درس سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی را بر عهده دارند، درخواست کنم که هرگونه نواقص احتمالی را از طریق پست الکترونیکی به اینجانب اعلام نمایند.

در پایان از کلیه مسئولین و کارمندان محترم دانشگاه سیستان و بلوچستان به‌ویژه حوزه معاونت پژوهشی که در کلیه مراحل نگارنده را یاری نمودند، تشکر می‌نمایم.

دکتر محسن غفرانی

استادیار دانشگاه سیستان و بلوچستان

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

Mail: M_ghofrani2000@yahoo. com. Hk