

کاربرد نرم افزارهای رایانه‌ای در تربیت بدنی و علوم ورزشی

تألیف:

دکتر مهرداد محرم‌زاده

(اسناد مدیریت ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی)

مهدی پاشائی

(عضو باشگاه پژوهشگران جوان خبیبان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشکین‌شهر)

۱۳۹۶

(کارشناس آموزش باشگاه پیاه‌ور استان اردبیل)



انتشارات جهاد دانشگاهی استان اردبیل

سرشناسه : محرمزاده، مهرداد، ۱۳۴۴ -

عنوان و نام پدیدآور : کاربرد نرم‌افزارهای رایانه در تربیت بدنی و علوم ورزشی

تالیف مهرداد محرمزاده، مهدی پاشایی، لیلا تقوی.

مشخصات نشر : اردبیل: جهاد دانشگاهی، واحد اردبیل، سازمان انتشارات، ۱۳۹۶.

ه. مشخصات ظاهری : خ، ۲۰۸ص. مصور، جدول، نمودار.

شابک : ۲۰۰۰۰۰ ریال؛ 978-600-97100-7-2

وضعیت فهرست نویسی : فیا

پیدداشت کتابنامه:ص. ۱۵۹.

موضوع : کامپیوترها -- راهنمای آموزشی

موضوع : Computers -- Study and teaching

موضوع : نرم‌افزارهای رایانه -- راهنمای آموزشی

موضوع : Application software -- Study and teaching

شناسه افزوده : پاشایی، مهدی ۱۳۶۸ -

شناسه افزوده : تقوی، لیلا، ۱۳۵۳ -

شناسه افزوده : جهاد دانشگاهی. واحد اردبیل. سازمان انتشارات

رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۶ ک ۳ م ۲۷ / ۷۶

رده‌بندی دیویی : ۰۰۴/۰۷

شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۵۱۰۹۰

کاربرد نرم افزارهای رایانه‌ای در تربیت بدنی و علوم ورزشی

تألیف: مهرداد محرم‌زاده، مهدی پاشائی و لیلا نقوی

طرح روی جلد و صفحه آرای: محمود خروشی

ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی استان اردبیل

چاپ: اول - ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۰۰-۷-۲

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کسی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) کسر یا پخش یا درجه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



وحدت استان اردبیل

نشانی انتشارات: اردبیل - شهرک کارشناسان - میدان شفا، تلفن: ۷۴۹۵۰۶ - رایانه: ard.chap@chmail.ir

نشانی سازمان انتشارات: تهران - خیابان انقلاب اسلامی - خیابان فخررازی - خیابان شهدای ژاندارک - پلاک ۷۲، تلفن: ۶۶۹۵۲۹۴۸

مرکز پخش: اردبیل - خیابان دانشگاه - جنب دانشگاه محقق اردبیلی، تلفن: ۷۴۹۵۰۶

فهرست مطالب

عنوان	
پیشگفتار	۱۳

فصل اول : سیستم عامل مقدماتی ویندوز

۱-۱- مفاهیم پایه در علوم رایانه ای	۱۷
۲-۱- سواد رایانه ای	۱۷
۳-۱- تعریف و مزایایی رایانه	۱۷
۴-۱- رایانه به عنوان یک رسانه جمعی	۱۸
۵-۱- برنامه های آفیس	۱۹
۶-۱- برنامه های برای معلمان تربیت بدنی	۱۹
۷-۱- ارزشیابی آمادگی بهائیان	۱۹
۸-۱- کاربردهای رایانه در علوم ورزشی	۲۰
۹-۱- آموزش اصلی علوم ورزشی	۲۱
۱۰-۱- انواع رایانه	۲۲
۱۱-۱- رعایت ارگونومی حین کار با کامپیوتر	۲۳
۱۲-۱- وضعیت مناسب	۲۴
۱۳-۱- امکانات اولیه مورد نیاز ویندوز	۲۶
۱۴-۱- امکانات اولیه مورد نیاز ویندوز	۲۸
۱۵-۱- میز کار (Desktop) و اجزای آن	۲۹
۱-۱۵-۱- آیکن (Icon)	۲۹
۲-۱۵-۱- نوار وظیفه (Taskbar)	۲۹
۳-۱۵-۱- نوار های ابزار (Toolbar) نوار وظیفه	۳۰
۱۶-۱- کار با محیط ویندوز	۳۱
۱۷-۱- گزینه های منوی Start	۳۴
۱۸-۱- مشاهده فایل ها و پوشه ها	۳۵
۱-۱۸-۱- مفهوم و کاربرد درایوها	۳۶
۱۹-۱- کار با پوشه ها و فایل ها به وسیله برنامه My computer	۳۶
۱-۱۹-۱- تغییر دادن نام پوشه ها	۳۹
۲-۱۹-۱- حذف پوشه	۴۰

- ۱۹-۳- بازیابی پوشه حذف شده از Recycle Bin ۴۱
- ۱۹-۴- کپی کردن پوشه ها ۴۱
- ۱۹-۵- انتقال فایل یا پوشه ۴۲
- ۲۰- نحوه خاموش کردن کامپیوتر ۴۳

فصل دوم: اینترنت و کاربرد آن در ورزش

- ۱-۲- اینترنت (Internet) ۴۷
- ۲-۲- انواع آن که ۴۷
- ۲-۱- شبکه های تار عنکبوتی ۴۷
- ۲-۲- شبکه های سالیانی ۴۷
- ۲-۳- روش های بستن به اینترنت ۴۷
- ۲-۴- انواع سرویس های شبکه ۴۸
- ۲-۴-۲- تعریف وب (WEB) ۴۸
- ۲-۴-۳- تعریف وب سایت (Web Site) ۴۹
- ۲-۴-۴- تعریف وبلاگ (Web Log) ۴۹
- ۲-۵- موتور های جستجو Search Engine ۴۹
- ۲-۶- مزایای استفاده از شبکه اینترنت ۵۰
- ۲-۷- محدودیت های استفاده از شبکه اینترنت ۵۰
- ۲-۸- کاربرد اینترنت در ورزش ۵۰
- ۲-۹- کاربرد شبکه های محلی در ورزش ۵۲
- ۲-۱۰- معرفی سایت های اینترنتی و ورزشی ۵۳
- ۲-۱۱- ایجاد اکانت و نحوه ارسال و دریافت ایمیل در یاهو (yahoo) ۵۴
- ۲-۱۱-۱- ایجاد اکانت در یاهو (yahoo) ۵۴
- ۲-۱۱-۲- نحوه ارسال و دریافت در یاهو (yahoo) ۵۷

فصل سوم: نرم افزار پاورپوینت در تربیت بدنی و علوم ورزش

- ۱-۳- معرفی نرم افزار پاورپوینت power point ۷۱
- ۲-۳- آرایه پاورپوینت ۷۱
- ۳-۳- ایجاد یک سند در power point ۷۱
- ۴-۳- معرفی زبانه های اصلی ۷۲

۷۲	Home	زبانہ ۱-۴-۳
۷۲	Insert	زبانہ ۲-۴-۳
۷۳	Design	زبانہ ۳-۴-۳
۷۳	Animation	زبانہ ۴-۴-۳
۷۳	Slide show	زبانہ ۵-۴-۳
۷۳	Review	زبانہ ۶-۴-۳
۷۴	view	زبانہ ۷-۴-۳
۷۴	کپی، برش و جایگزینی واژه ها در نرم افزار پاورپوینت	۵-۳
۷۵	اجرای یک اسلاید	۶-۳
۷۵	درج سکال در اسلایدها	۷-۳
۷۶	پیدا کردن یک واژه در سند	۸-۳
۷۷	طراحی اسلایدها و زیباسازی آنها	۹-۳
۷۷	Themes	۱-۹-۳
۷۸	تنظیمات رنگ ها	۱-۱-۹-۳
۷۸	متحرک سازی و ایجاد انیمیشن در اسلایدها	۲-۹-۳
۷۸	متحرک سازی متن در یک اسلاید	۱-۲-۹-۳
۸۰	تنظیمات انیمیشن	۳-۹-۳
۸۱	درج صدا	۴-۹-۳
۸۳	اجرای فایل های صوتی پیش فرض پاورپوینت	۵-۹-۳
۸۳	درج پاورقی و سربرگ و شماره گذاری اسلایدها	۱۰-۳
۸۴	درج فیلم و صدا در یک اسلاید	۱۱-۳
۸۵	درج تصویر در پاورپوینت	۱۲-۳
۸۵	Smart Art	درج ۱۳-۳
۸۶	درج نمودارها در فایل های پاورپوینت	۱۴-۳
۸۸	شیوه های اجرای اسلایدها	۱۵-۳
۸۸	زمان بندی ارائه کنفرانس و تمرین پیش از سخنرانی	۱۶-۳
۸۹	ذخیره سازی در پاورپوینت	۱۷-۳

فصل چهارم: نرم افزار word در تربیت بدنی

۹۳	۱-۴-آشنایی با word
۹۴	۲-۴-منوی File
۹۶	۳-۴-مینوی HOME
۹۹	۴-۴-مینوی INSERT
۱۰۱	۱-۴-۴-تغییر فاصله سطرها و ستون ها
۱۰۴	۲-۴-۴-مرتب سازی سطر ها و ستون
۱۰۷	۳-۴-۴-ویرایش جدول
۱۱۳	۵-۴-مینوی Design
۱۱۴	۶-۴-مینوی Page Layout
۱۱۵	۷-۴-مینوی References
۱۱۶	۸-۴-مینوی Mailings
۱۱۷	۹-۴-مینوی Review
۱۱۷	۱۰-۴-مینوی View

فصل پنجم: نرم افزاری Excel کاربرد آماری Excel در تربیت بدنی

۱۲۷	۱-۵-آشنایی با نرم افزار Excel
۱۲۸	۲-۵-آنچه وارد یک صفحه کاری می شود
۱۲۹	۳-۵-وارد کردن اطلاعات Entering Information
۱۳۰	۴-۵-قابلیت Auto Fill برای وارد کردن اطلاعات
۱۳۱	۵-۵-مهارت های ویرایش و حفاظت اطلاعات در Excel
۱۳۱	۶-۵-لیست داده ها ، آمار توصیفی و توزیع های فراوانی
۱۳۱	۱-۶-۵-لیست ها و برجسب داده ها
۱۳۲	۲-۶-۵-توابع از پیش ساخته شده (Buit-in Functions)
۱۳۳	۷-۵-فرمول نویسی در Excel
۱۳۴	۸-۵-توابع آماری در Excel
۱۳۴	۱-۸-۵-AutoSum توابع آماری موجود در ابزار
۱۳۵	۲-۸-۵-توابع آماری با کمک Data List
۱۳۶	۹-۵-نمونه (sample) یا جمعیت (population)

۱۳۸	۱۰-۵- امار توصیفی در Excel
۱۴۰	۱۱-۵- توزیع های فراوانی
۱۴۰	۱۱-۵-۱- توزیع فراوانی ساده
۱۴۲	۱۱-۵-۲- توزیع فراوانی طبقه بندی شده
۱۴۲	۱۲-۵- نمودار ها
۱۴۳	۱۲-۵-۱- نمودار دایره ای
۱۴۵	۱۲-۵-۲- نمودار میله ای
۱۴۶	۱۲-۵-۳- نمودار میله ای مرکب
۱۴۷	۱۲-۵-۴- میله های خطا (Error Bars)
۱۵۰	۱۲-۵-۵- نمودار هیستو گرام
۱۵۱	۱۲-۵-۶- نمودار X- χ^2 یا X- χ^2 تست
۱۵۳	۱۲-۵-۷- نمودار حلقه
۱۵۳	۱۳-۵- ترکیب نمودارها
۱۵۵	۱۴-۵- نمودار جعبه ای
۱۵۹	۱۵-۵- آزمون های آماری در Excel
۱۵۹	۱۵-۵-۱- آزمون t با نمونه های مستقل (Independent – samples t – test)
۱۶۳	۱۵-۵-۲- آزمون f
۱۶۴	۱۵-۵-۳- آزمون T با نمونه های وابسته (Paired – samples t – Test)
۱۶۷	۱۵-۵-۴- آنالیز واریانس یک طرفه (One – Way ANOVA)
۱۷۰	۱۵-۵-۵- آنالیز واریانس اندازه گیری های مکرر (Repeated – Measures ANOVA)
۱۷۲	۱۵-۵-۶- آنالیز واریانس دو طرفه با تکرار (Anova two – factor With Replication)
۱۷۵	۱۵-۵-۷- همبستگی و رگرسیون (Correlation & Regression)
۱۸۱	۱۵-۵-۸- آزمون کای – دو chi – square tests
۱۸۳	۱۵-۵-۸-۱- آزمون کای – دو برای استقلال

فصل ششم : نرم افزار رفرنس دهی Endnote

۱۸۹	۱-۶- Endnote چیست
۱۸۹	۲-۶- قابلیت های کلیدی نرم افزار Endnote
۱۹۰	۳-۶- مراحل کلی کار در Endnote
۱۹۱	۴-۶- library چیست

- ۱۹۱.....Endnote library جدید در ۵-۶- ایجاد یک
- ۱۹۳.....library به (References) منابع ۶-۶- آوردن منابع
- ۱۹۷.....Endnote از پایگاه اطلاعاتی بصورت آنلاین ۷-۶- رفرنس دهی
- ۲۰۰.....Google Scholar از طریق ۸-۶- وارد کردن منابع
- ۲۰۱.....word در ۹-۶- وارد نمودن رفرنس ها
- ۲۰۳.....Style ایجاد یا ویرایش ۱۰-۶-
- ۲۰۷.....منابع

پیشگفتار

در جهان امروزی که روز به روز شاهد فزاینده علوم و رهیافت های دانش نوین و سازمان یافته هستیم که ما را به سوی جامع متعالی با داشتن سازمانهای پسامدرن و اجرای وظایف اجتماعی و سازمانی مسولانه و کار آفرین هدایت می کند و سوی دیگر ارتقاء سطوح آمادگی کاری و ضرورت اجتناب ناپذیر پذیرش تغییر در غالب تعامل با محیط بیرونی و نیز میل به رشد حرفه ای در هر دو غالب شغلی و فردی بیش از هر چیز دیگر ما را مجاب می کند که با کنولوژی و استفاده از علوم نوین رشته های بین رشته ای در توسعه حرفه خود روبرو بشویم. به گمان رایانه و نرم افزارهای رسانه ای و چند رسانه ای جزء محصولات قرن معاصر برای کمک به تعالی نتایج پژوهش های تخصصی بشمار می روند. بنابراین آشنایی این صنعت در عین حال تسهیل یادگیری و آموزش و به روز کردن مطالعات در عین حال زمینه تعالی و توسعه حرفه ای علوم مرتبط و تسهیل ایجاد اوقات فراغت برای پرداختن با زمینه های اجتماعی و کمک آموزشی نیز فراهم می کنند. شاید توجه به این واقعیت که امروزه آگاهی و آشنایی با زمینه و حیطه قابل توجه حوزه های مرتبط با آن در زمره ای سواد عصر حاضر تلقی گشته و همه نسل های اجتناب ناپذیری برای گویندگان علمی ناآشنا با این سیستم ایجاد می کند. بررسی نگاهها حاکی از این هستند که رایانه روح و احساس کاوش علمی از محقق سلب می کند اما می توان به وضوح و به سادگی عنوان کرد که رایانه به روح کاوش علمی آرامش و اطلاعات و اطاعت از صحت دقیق محاسبات و طبقه بندی اطلاعات تجزیه و تحلیل اطلاعات کاربری و ترسیم عملیاتی اطلاعات داده و پژوهشگر و یا گویند علمی را در مسیر توسعه تکنولوژی نتایج پژوهش های خود قرار می دهد کتاب حاضر نگاهی کاربردی به این هدیه عصر حاضر برای تمام رشته ها به ویژه رشته تربیت بدنی و علوم ورزش داشته و بی گمان برای دانشمندی است که از نگاه تیز و ادبیانه مخاطبان حرفه ای علاقمند و متعصب و متعدد این حوزه دور نخواهند ماند که امید است با راهنمایی ارزنده شما اساتید بزرگوار و متخصص در نگارشها و چاپهای بعدی هدایت گر ما همچنین فانوسی راهنما باشید.

با تشکر و احترام قلبی مهرداد محرم زاده و مهدی پاشائی