

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اندازه گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی

مفاهیم و آزمونها

(با تجدید نظر)

تالیف و ترجمه:

دکتر فریده هادوی

دانشیار دانشگاه تربیت معلم



تهران ۱۳۹۰

سرشناسه : هادوی، فریده، ۱۳۳۸ -
 عنوان و نام پدیدآور : اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی : مفاهیم و آزمون‌ها / تألیف و ترجمه فریده هادوی.
 وضعیت ویراست : [ویراست ۲]
 مشخصات نشر : تهران: دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری : ۳۹۰ ص: مصور، جدول، نمودار.
 شابک : ۶۰۰۰ ریال؛ ۴-۷۷-۶۷۰۶-۹۶۴-۹۷۸
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 یادداشت : چاپ قبلی: دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۸۳ (۴۰۲ص).
 یادداشت : عنوان دیگر: اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی (مفاهیم- کاربرد- آزمون‌ها).
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۳۸۹-۳۹۰
 عنوان دیگر : اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی (مفاهیم - کاربرد - آزمون‌ها).
 موضوع : تربیت بدنی - روش‌های آماری
 موضوع : تربیت بدنی.
 شناسه افزوده : دانشگاه تربیت معلم تهران
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۹ الف ۵۲/۵۷۴۳۴ GV
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۳/۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۸۰۶۳۷

نام کتاب: اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی (مفاهیم - کاربرد - آزمون‌ها)
 تألیف: دکتر فریده هادوی
 ویراستار: دکتر علی محمد امیرتاش
 طراح تصاویر متن: مریم مرادی
 چاپ و انتشارات: دانشگاه تربیت معلم
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰
 شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۶۰۰۰ ریال
 حروفچینی: معاونت پژوهشی دانشگاه تربیت معلم
 شابک: ۴-۷۷-۶۷۰۶-۹۶۴-۹۷۸
 ISBN: 978-964-6706-77-4

حق چاپ برای دانشگاه تربیت معلم محفوظ است
 آدرس: تهران - خیابان شهید مفتح - شماره ۴۳ - کد پستی: ۱۴۹۱۱-۱۵۷۱۹ تلفن: ۸۸۳۱۱۸۶۶

پیشگفتار

یکی از اهداف اندازه گیری و ارزشیابی ورزش و تربیت بدنی، گردآوری اطلاعات برای بهبود بخشیدن به فرایند برنامه ریزی و در نتیجه بهبود وضعیت جسمانی، حرکتی و مهارتی افراد و در نهایت توسعه دو بعد بهداشت و تندرستی جامعه، و کسب نتایج با ارزش فعالیت های قهرمانی است.

ارزشیابی فعالیتی است که ماهیت آن آموزشی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است، به کمک ارزشیابی می توان مقایسه ای میان اهداف و عملکرد برنامه انجام داد. در بعد آموزشی، معلم یا مربی از طریق اندازه گیری و ارزشیابی قادر خواهد بود تا اهداف، محتوای برنامه و عملکرد خود و فراگیر را مورد سنجش قرار دهد.

کتاب حاضر تلاش دارد تا ضرورت اندازه گیری و ارزشیابی، آشنایی با مفاهیم آنها و نظارت و کنترل و همچنین آزمون ها، سازماندهی و مدیریت اجرای برنامه ها و نحوه استاندارد کردن نمره ها را به بحث بگذارد و امید است که دانشجویان بتوانند از آن به نحو احسن بهره ببرند.

از دانشجوی دوره کارشناسی ارشد خانم نسترن سلیمی و همچنین دانشجوی دوره دکتری خانم سمیه صفری تشکر می کنم.

از آقای دکتر امیرتاش که ویرایش فنی کتاب را بر عهده داشتند، صمیمانه سپاسگزارم.

در پایان لازم میدانم که از آقای محمدحسن پیمان فر دانشجوی دوره کارشناسی ارشد که در روزآمد نمودن آزمونهای آمادگی جسمانی و حرکتی چاپ ششم کتاب زحمات بی شائبه ای متحمل شدند تشکر ویژه نموده و موفقیت روزافزون برای ایشان آرزومندم.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول - اندازه گیری.....	۱
بخش اول - رهیافت های اندازه گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی.....	۳
بخش دوم - تعاریف مفاهیم اساسی.....	۷
فصل دوم - مروری بر مفاهیم آماری.....	۱۷
بخش اول - مفاهیم اساسی در آمار.....	۲۱
بخش دوم - مقادیر تمایل مرکزی.....	۳۵
بخش سوم - اندازه های پراکنندگی.....	۴۷
بخش چهارم - همبستگی.....	۶۱
فصل سوم - تجزیه و تحلیل امتیاز های آزمونها.....	۸۳
بخش اول - نمره های استاندارد.....	۸۵
بخش دوم - مقیاس های درجه بندی و روش محاسبه آنها.....	۹۱
فصل چهارم - انتخاب آزمون.....	۱۰۳
بخش اول - ویژگی های مطلوب در انتخاب آزمون.....	۱۰۵
بخش دوم - چگونه یک آزمون بسازیم؟.....	۱۱۳
فصل پنجم - آمادگی های جسمانی.....	۱۱۹
بخش اول - پیکر سنجی و آزمونهای آن.....	۱۲۳
بخش دوم - انعطاف پذیری و آزمونهای آن.....	۱۳۳
بخش سوم - قدرت و آزمونهای آن.....	۱۵۳

بخش چهارم - استقامت عضلانی و آزمونهای آن	۱۷۱
بخش پنجم - آمادگی دستگاه قلبی - عروقی - تنفسی و آزمونهای آن	۱۸۵

فصل ششم - آمادگی های حرکتی	۲۰۹
بخش اول - توان عضلانی و آزمونهای آن	۲۱۳
بخش دوم - تعادل و آزمونهای آن	۲۲۷
بخش سوم - سرعت حرکت و زمان واکنش و آزمونهای آن	۲۴۱
بخش چهارم - چابکی و آزمونهای آن	۲۶۱

فصل هفتم - مهارت های ورزشی	۲۷۹
بخش اول - مهارت های ورزشی	۲۸۱
بخش دوم - آزمونهای مهارت های ورزشی	۲۸۵

فصل هشتم - ارزشیابی	۳۴۱
بخش اول - ارزشیابی و معیار های آن	۳۴۳
بخش دوم - انواع ارزشیابی	۳۵۳

فصل نهم - سازماندهی و مدیریت در شیوه اجرای برنامه های

اندازه گیری و ارزشیابی	۳۵۹
بخش اول - عوامل مهم در مدیریت برنامه های اندازه گیری و ارزشیابی	۳۶۳

فصل دهم - روش های نمره دادن	۳۷۱
بخش اول - نمره دادن در تربیت بدنی	۳۷۵
بخش دوم - روش های تعیین نمره در تربیت بدنی	۳۷۹