



بامداد کتاب

- ◀ روش‌های ارزیابی در ورزش و عملکرد قهرمانی، ۵۰ آزمون جامع ورزشی برای ورزشکاران و داوطلبان ورزشی
- ◀ دیوید اچ. فوکودا
- ◀ ترجمه: دکتر محمداسماعیل افضل‌پور، سیدهای اصغری، هادی موذنی، مریم‌السادات اصغری، یگانه فیضی
- ◀ نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
- ◀ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- ◀ فروست: ۳۴۸
- ◀ ناشر همکار: نشر ورزش
- ◀ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۱۹۷-۶
- ◀ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- ◀ قیمت: ۴۴۰ هزار تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین www.bamdadketab.com

Bamdadketab1379

۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

سرشناسه	فوکودا، دیوید اچ.، ۱۹۸۰-م. ۱۹۸۰ - Fukuda, David H., 1980
عنوان و نام پدیدآور	روش‌های ارزیابی در ورزش و عملکرد قهرمانی/دیوید اچ. فوکودا؛ ترجمه محمداسماعیل افضل‌پور ... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران: بامداد کتاب، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۳۲۸ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۲۲×۲۹ س.م.
شابک	978-964-206-197-6
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: [Assessments for sport and athletic performance, 2019].
یادداشت	ترجمه محمداسماعیل افضل‌پور، سیدهای اصغری، هادی موذنی، مریم‌السادات اصغری، یگانه فیضی.
موضوع	استعداد ورزشی -- آزمون‌ها؛ آمادگی جسمانی -- آزمایش‌ها
شناسه افزوده	افضل‌پور، محمداسماعیل، ۱۳۴۴ - مترجم
رده‌بندی کنگره	GV۵/۴۳۶
رده‌بندی دیویی	۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	۹۴۵۱۰۸۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا
Athletic ability -- Testing; Physical fitness -- Testing	

فهرست مطالب

۶	 سخن ناشر
۷	 مقدمه مترجمان
۹	 پیشگفتار
۱۰	 قدردانی و تشکر
۱۱	 بخش اول/ مبانی ارزیابی
۱۳	 فصل ۱/ ارزیابی ۱۰۱: چه کسی، چرا و چگونه؟
۲۹	 فصل ۲/ ارزیابی ۲۰۱: چه تجهیزاتی؟
۴۷	 فصل ۳/ ارزیابی ۳۰۱: کدام آزمون‌ها؟
۷۵	 بخش دوم/ روش‌های انجام ارزیابی
۷۷	 فصل ۴/ ویژگی‌های آنتروپومتریک و ترکیب بدنی
۱۰۱	 فصل ۵/ انعطاف‌پذیری و تعادل
۱۳۷	 فصل ۶/ چابکی و دوی سرعت
۱۶۷	 فصل ۷/ توان
۲۰۳	 فصل ۸/ قدرت و استقامت عضلانی
۲۴۹	 فصل ۹/ آمادگی قلبی - تنفسی
۲۹۷	 فصل ۱۰/ پایش تمرین
۳۲۷	 منابع

مقدمه مترجمان

یک برنامه ورزشی مطلوب، نیاز به ارزیابی مستمر از روند پیشرفت عملکرد ورزشکاران دارد. فرآیند سنجش و ارزیابی عملکرد ورزشی، با اجرای آزمون‌های مختلف و مناسب، به‌صورت منظم و دوره‌ای صورت می‌گیرد و عوامل مختلف آمادگی جسمانی مورد نیاز رشته‌های ورزشی را مورد بررسی و سنجش قرار می‌دهد. برای این منظور، شناخت آزمون‌های ورزشی اثربخش، پویا و قابل اجرا؛ به‌ویژه برای مربیان تیم‌های ورزشی از اهمیت زیادی برخوردار است.

مجموعه پیش رو که توسط تعدادی از متخصصین و مربیان زبده خارجی تألیف و تدوین شده است، ضمن بیان دقیق اصول سنجش و اندازه‌گیری عملکرد ورزشی، آزمون‌های جامع، متنوع و معتبری را برای ارزیابی عملکرد ورزشکاران و مراجعه‌کنندگان به باشگاه‌های ورزشی معرفی کرده است. یکی از مواردی که برای مقایسه و ارزشیابی عملکرد ورزشکاران اهمیت فراوانی دارد و معمولاً مغفول واقع می‌شود، ارائه نورم‌ها و هنجارها برای هر یک از شاخص‌های اندازه‌گیری و امکان مقایسه شاخص‌ها است؛ و این مهم در کتاب پیش رو مورد توجه مؤلفین قرار گرفته است. مجموعه حاضر برای اعضای هیات علمی شاغل به تدریس در مراکز دانشگاهی و آکادمیک، مدرسین درس آزمایشگاه (فیزیولوژی ورزش، بیومکانیک ورزشی و ...)، مربیان شاغل در فدراسیون‌ها و هیات‌های ورزشی سراسر کشور، ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی، دانشجویان رشته علوم ورزشی و نهایتاً برای افراد علاقه‌مند به شرکت در برنامه‌های آمادگی جسمانی و تندرستی؛ قابل استفاده و بهره‌برداری است. امید است این اثر گران‌بها، مورد استفاده و استقبال جامعه ورزش کشور قرار گیرد.

دکتر محمداسماعیل افضل‌پور