

اندازه گیری عوامل مربوط به تربیت بدنی

مواد قابل اندازه گیری در تربیت بدنی

آمادگی جسمانی

استقامت عضلانی
انعطاف پذیری
قدرت
توان
تعادل
چابکی
سرعت
آمادگی قلبی - تنفسی

موارد مربوط به روانشناسی ورزشی

موارد مربوط به ورزشهای
اصلاحی و درمانی
مهارت در ورزش

موارد مربوط به فیزیولوژی،
تغذیه و طب ورزشی

موارد مربوط به
بیومکانیک ورزشی

آمادگی جسمانی

- **کلارک:** توانایی انجام کارهای روزانه با توانمندی بدون احساس خستگی زودرس و داشتن انرژی کافی برای پرداختن به فعالیت های تفریحی و توانایی مقابله با کارهای پیش بینی نشده در زندگی
- **کورتیون:** درختی که تمام جنبه های زندگی یعنی نیرو، نشاط و شادابی از آن مایه می گیرد

آمادگی جسمانی

گنشل: فردی که از آمادگی جسمانی برخوردار است به مراتب زودتر از فردی که از آن برخوردار نیست خود را با فعالیت جسمانی مستلزم تلاش عضلانی سازگار ساخته و درتر خسته شده، زودتر از خستگی بیرون آمده و زودتر به حالت عادی برمی گردد. ضربان قلب شخص دارای آمادگی جسمانی در حالت استراحت کمتر و پایین تر است، اما در هر ضربه خون بیشتری را به اندام ها می رساند.

سازمان بهداشت جهانی: توانایی انجام فعالیت های عضلانی به صورت رضایتبخش

تقسیم بندی آمادگی جسمانی



اجزای آمادگی جسمانی از دیدگاه ایفر



اندازه گیری مهارت در ورزش

بخشی از روانشناسی ورزشی

امتیاز یا رکورد ورزشکار پس از اجرای مهارت

کمی - کیفی

آزمونهای مهارت ساخت مربی

آزمونهای مهارت استاندارد

اندازه گیری موارد مربوط به فیزیولوژی تغذیه و طب ورزشی



اندازه گیری موارد به روانشناسی ورزش

یادگیری و کنترل حرکتی

رشد و تکامل حرکتی

روانشناسی اجتماعی و شخصیت

روانشناسی ورزش

اندازه گیری موارد مربوط به ورزشهای اصلاحی و درمانی

- ۱- مشاهده فرد از نمای پشت، جلو و پهلو و بررسی حرکات مربوطه
- ۲- بررسی وضعیت طبیعی مفاصل و اندام ها به ویژه معاینه یا از نظر تغییر شکلهای غیرطبیعی مفصل و انگشتان پا
- ۳- روش ترسیم نقش پا با استفاده از پودر تالک و سایر پودرهای بهداشتی
- ۴- بررسی وضعیت کفش و مشاهده ساییدگی آن

اندازه گیری ناهنجاری سر به جلو



ارزیابی کایفوز سینه ای و لوردوز
کمری



اندازه گیری کایفوز، لوردوز و
دامنه حرکتی ستون فقرات

ارزیابی ناهنجاری های کف پای
صاف و کف پای گود



اندازه گیری موارد مربوط به بیومکانیک ورزشی

۱- شبیه سازی

۲- سینماتوگرافی یا فیلمبرداری

۳- استریوسکوپي

۴- فیلمبرداری ویدیویی

۵- آنترپومتری

۶- زمان سنجی

۷- زاویه سنج الکتریکی

۸- الکترو مایوگرافی

