به نام خدا

چاپ اول کتاب **۱۰۱ آزمون برای ارزیابی عملکرد ورزشی** ترجمه دکتر **جواد مهربانی** استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه گیلان و همکاران  در ۱۷۱ صفحه از سوی انتشارات طنین دانش در سال ۱۳۹۵ به چاپ رسیده است.

پیروی از یک برنامه ورزشی مطلوب و نیز ارزیابی دوره ای از روند پیشرفت عملکرد به ویژه برای ورزشکاران سطح بالا و نخبه، نیازمند اندازه گیری و ارزیابی ابتدایی و دوره ای کم است و گام نخست این فرآیند، نتایج کسب شده از آزمون های ورزشی با توجه به عوامل مختلف آمادگی جسمانی مورد نیاز رشته ورزشی است. بدیهی است دراین بین شناخت از آزمون های ورزشی کارآمد، پایا و قابل اجرا به ویژه برای مربیان تیم های ورزشی اهمیت بسیاری دارد.

ترجمه این کتاب برخی از آزمون های جدیدتر عملکرد ورزشکاران و غیرورزشکاران و همچنین هنجارهای مربوط به هریک از آنها معرفی شده و در اختیار علاقمندان قرار می گیرد و برای دانشجویان رشته فیزیولوژی ورزش، مدرسان درس آزمایشگاه، مربیان تیم های ورزشی و ورزشکاران رشته های مختلف که در سطوح قهرمانی تمرین می کنند و همچنین افرادی که قصد شرکت در یک برنامه آمادگی جسمانی به منظور ارتقای تندرستی دارند، قابل استفاده است.

محتوی کتاب در ۸ بخش اصلی به معرفی آزمون های اندازه گیری استقامت، چابکی، انعطاف پذیری و تعادل، ترکیب بدن، قدرت، سرعت و توان، روان شناسی ورزشی و سلامت عمومی پرداخته است.