

چکیده

هدف: از تحقیق حاضر تدوین نورم آزمون‌های آمادگی جسمانی دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت بود.

مواد و روش‌ها: جامعه آماری این تحقیق شامل دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت بود که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ واحد تربیت بدنی عمومی (۱) داشتند. نمونه آماری مطابق با جامعه آماری ۲۲۵ نفر در نظر گرفته شد؛ اما فقط ۲۰۹ نفر (با میانگین سنی $23/53 \pm 5/37$ و شاخص توده بدنی $24/20 \pm 3/74$) شرایط شرکت در آزمون‌ها را داشتند. از کالیپر برای تعیین درصد چربی بدن استفاده شد. آزمون‌های آمادگی جسمانی شامل دراز و نشست، انعطاف پذیری، پرش عمودی و دوی ۶۰۰ متر بود که نهایتاً با استفاده از نمره استاندارد T نمره آمادگی جسمانی افراد تعیین شد. از نقاط درصدی با فاصله ۵ درصد برای تدوین نورم و از آزمون‌های کالموگراف اسمیرونف و ضریب همبستگی اسپیرمن برای تجزیه و تحلیل آماری استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین درصد چربی بدن و نسبت دور کمر به لگن با آمادگی جسمانی به ترتیب ($r = -0/16$ و $r = -0/15$) همبستگی معکوس وجود داشت ($P \leq 0/05$). با این حال رابطه بین شاخص توده بدن با آمادگی جسمانی معنی دار نبود.

نتیجه گیری: نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد، افزایش سطح آمادگی جسمانی با بهبود وضعیت ترکیب بدن و تناسب اندام دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت همراه است. همچنین تهیه نورم برای این آزمون‌ها می‌تواند علاوه بر یکسان سازی ارزشیابی درس تربیت بدنی عمومی (۱) در کلاس‌های مختلف، می‌تواند منجر به تعیین سطح آمادگی جسمانی و شناسایی نقاط قوت و ضعف دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت گردد.

کلید واژه: نورم آزمون‌های آمادگی جسمانی، دانشجویان پسر، دراز و نشست، انعطاف پذیری، پرش سارجنت، دوی ۶۰۰ متر