

## آمادگی های عمومی بدنی در بین پسران ۷-۹ ساله دبستانی بر اساس آزمون کانادایی (CAFT) و تهیه نورم های استاندارد

دکتر علی محمد امیرتاش<sup>۱</sup>

۱- دانشگاه خوارزمی (تربیت معلم سابق)

### چکیده

هدف از تحقیق حاضر تهیه نورم های ملی آمادگی های عمومی بدنی پسران کلاس های اول، دوم و سوم دبستان های کشور می باشد. بدین منظور، از یک پرسشنامه محقق ساخته و آزمون کانادایی (CAFT) مشتمل بر: دو ۴۵/۷۲ متر، دراز و نشست در مدت ۱ دقیقه، آویزان ماندن از میله بارفیکس با آرنج خم، دو رفت و برگشت ۴\*۹/۱۴ متر، پرش طول جفت پا و دو ۲۷۴/۳۲ متر استفاده شده است.

جامعه تحقیق را دانش آموزان پسر کلاس های اول تا سوم دبستان های کشور تشکیل می دادند. نمونه گیری نیز به سبک تصادفی ساده (قرعه کشی) از بین استان های کشور در ۵ منطقه شمال، جنوب، مغرب، مشرق و مرکز انجام گردیده و نهایتاً ۱۰۸۰ نفر دانش آموز از هر یک از کلاس های اول، دوم و سوم در تحقیق شرکت داده شدند. نورم های استخراج شده از تحقیق برای هر یک از مواد آزمون، به تفکیک برای استان های مورد مطالعه، ارائه گردیده است. همچنین استان ها با یکدیگر مقایسه شده اند.

واژه های کلیدی: آمادگی جسمانی، آمادگی حرکتی، آمادگی های عمومی بدنی، آزمون آمادگی های عمومی بدنی جایزه کانادا، نورم.

### مقدمه

ارزش یابی آمادگی های عمومی بدنی دانش آموزان در مدارس از مشکلات شناخته شده ای است که پیوسته مورد توجه مسئولین وقت در اداره کل تربیت بدنی و کارشناس های مسئول وزارت آموزش و پرورش در استان ها قرار داشته است. نبودن معیارهای دقیق و مناسب انگیزه ای بوده تا تلاش های متعدد، ولی متفرق، در این باره صورت بگیرد.

اولین اقدامات برای ارزش یابی آمادگی های بدنی دانش آموزان مربوط به سال های حدود ۱۳۳۵ است که در قالب کارنامه های ورزشی توسط اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش صورت گرفته است. از آن زمان تاکنون معلمان تربیت بدنی پیوسته در صدد بوده اند تا روش ها و استانداردهای دقیق تری برای ارزش یابی شاگردان خود به دست آورند. فعالیت های کم و بیش علمی تر برای ارزش یابی آمادگی های بدنی دانش آموزان در اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش مربوط به سال های ۱۳۴۳ به بعد است. امروزه،

تحقیقات معدودی در این رابطه صورت گرفته و دستور العمل هایی نیز برای ساماندهی به امر ارزش یابی دانش آموزان از طرف اداره کل مذکور تهیه و ابلاغ شده است که آزمون های تعیین شده در آنها نیازمند روایی و پایایی بیشتر است (اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۶۲). به طور کلی، می توان گفت که ارزش یابی علمی دانش آموزان پسر و دختر در پایه های مختلف تحصیلی هنوز با مشکل مواجه است، محققین به اطلاعات کافی و دقیق دسترسی پیدا نکرده اند و امر ارزش یابی دانش آموزان در مدارس با عدم تجانس و یکنواختی لازم همراه است. مهمترین اقداماتی که برای کمک به رفع این مشکل به عمل آمده مربوط به مؤلف، به عنوان کارشناس اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش در سال های اول خدمت و مدرس رشته اندازه گیری و ارزش یابی از سال ۱۳۴۴ تاکنون، پویان فر (۱۳۷۳) در قالب رساله تحصیلی برای تهیه نورم های استاندارد کشوری، کاشف، مجتهدی و معینی کارشناسان و محققین اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش است که گزارشات مربوطه در اداره کل یاد شده موجود است.

در سالهای اخیر نیز حمایت همه جانبه ای برای جمع آوری اطلاعات و تهیه نورم های استاندارد از استان های مختلف کشور توسط اداره کل مطالعات و تحقیقات معاونت تربیت بدنی و بهداشت وزارت آموزش و پرورش از یک سو، و دانشجویان تحصیلات تکمیلی رشته تربیت بدنی در دانشگاه های مختلف از سوی دیگر، در جریان است که هنوز هیچکدام به گونه ای مناسب مشکل ارزش یابی دانش آموزان را در سطح کشور حل نکرده است. ابزار مورد استفاده در اکثر تحقیقات مربوطه، نورم گیری ها و دستور العمل های رسمی برای ارزش یابی در تربیت بدنی آزمون مرکب ایفرد بوده است که برای امتحانات عملی داوطلبان ورود به تحصیلات عالی رشته تربیت بدنی دانشگاه ها نیز تاکنون از آن استفاده شده است (اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۶۲ - امیرتاش، ۱۳۷۰ - پویان فرد، ۱۳۷۳ - قنبری، ۱۳۷۹). در حال حاضر در اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش آزمون تکامل یافته ایفرد به نام: «آزمون بهترین آمادگی جسمانی»<sup>۱</sup> (لامب ۱۹۹۴) مورد توجه محققین قرار گرفته است. در بخش دانشگاه ها نیز پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری سرگرم تهیه آزمون مرکب دیگری تحت سرپرستی فریده هادوی و مشاورت فنی چند متخصص دیگر، از جمله نگارنده، می باشد تا آن را جایگزین آزمون های عملی فعلی کنند.

نکته قابل توجه این است که نتایج تحقیقات اداره کل تربیت بدنی و وزارت آموزش و پرورش درباره آزمون بهترین آمادگی جسمانی و فریده هادوی هنوز رسماً گزارش نگردیده. ضمناً، جدیدترین تحقیقات نورم گیری که نتایج آن در دسترس می باشد رساله علیرضا پویان فر است که در سال ۱۳۷۳ در واحد تحقیقات دکتری دانشگاه آزاد اسلامی دفاع شده است به این ترتیب مطالعه نورم گیری حاضر را می توان جدیدترین نوع بعد از ۷ سال در ایران دانست. هدف از تحقیق حاضر کاربرد آزمون جدیدی از کانادا برای تهیه نورم های استاندارد روی متغیرهای جسمانی و حرکتی: سرعت، چابکی، استقامت قلبی - تنفسی، استقامت عضلات خم کننده بالا تنه و

<sup>۱</sup> . PHYSICAL BEST TEST

استقامت عضلات دست ها و کمر بند شانه ای است (ماتیوس ۱۹۷۸). در این تحقیق، وضعیت آمادگی های عمومی بدن دانش آموزان پسر پایه های اول تا سوم دبستان مورد توصیف قرار گرفته اند و نورم های استاندارد روی ویژگی های یاد شده بر مبنای سن از یک سو و پایه درسی از سوی دیگر ارایه شده اند. (راس ۱۹۹۷)

تحقیق حاضر با توجه به نمونه های تصادفی که از کشور جمع آوری گردید. وضعیت آمادگی های عمومی بدنی دانش آموزان پسر کشور را در سه پایه مقطع تحصیلی دبستان بر اساس مواد آزمون مرکب آمادگی های بدنی جایزه کانادا به دست داده و ضمناً نورم های استاندارد لازم را بر حسب سن و پایه تحصیلی آزمون ها نیز در اختیار می گذارد. مقایسه تصویری شانزده مرکز استان تحت بررسی روی شش ماده آزمون مورد استفاده دیگر اطلاعاتی است که در این مقاله ارائه گردیده. مطالب ارائه شده در این مقاله کمک خواهد کرد تا ارزش یابی بعضی موارد پایه در درس تربیت بدنی برای کلاس های اول تا سوم دبستان های پسرانه کشور با توجه به منابع متنوعتری صورت پذیرد (ن هاردر ۱۹۹۲).

### روش تحقیق

#### جامعه و نمونه تحقیق

جامعه تحقیق حاضر را دانش آموزان پسر پایه های اول تا سوم مقطع تحصیلی دبستان مناطق شهری آموزش و پرورش کشور تشکیل می دهد. آمارهای دبستانی مربوط به جامعه و نمونه پایه هایی که دانش آموزان در آن ها مشغول به تحصیل بوده اند، به شرح جدول های ۱ و ۲ و ۳ می باشد. توضیح اینکه، اطلاعات ارائه شده از کتاب آمار آموزش و پرورش، سال تحصیلی ۱۳۷۹-۱۳۸۰ از انتشارات دفتر خدمات ماشینی، معاونت برنامه ریزی و خدمات ماشینی وزارت آموزش و پرورش، چاپ بهمن ۱۳۷۹ استخراج شده است. تعداد نمونه نیز در چهارچوب محدودیت های موجود و توافق به عمل آمده با شورای پژوهش های علمی کشور ۶۰ نفر از هر پایه تحصیلی از ۱۸ منطقه نمونه برداری کشور تعیین گردیده.

جدول ۱- مناطق و حجم نمونه برداری از کلاس های اول ابتدایی پسرانه شهری کشور

منطقه/حجم نمونه	تعداد در استان	تعداد در شهرستان	تعداد نمونه	درصد استانی	درصد شهرستانی
آذربایجان شرقی	۱۹۵۱۳	۱۱۴۳۲	۶۰	۰/۳۱	۰/۵۲
اصفهان	۲۸۵۳۶	۱۴۰۳۳	۶۰	۰/۲۱	۰/۴۳
چهارمحال و بختیاری	۴۳۱۵	۱۶۵۰	۶۰	۱/۳۹	۳/۶۴
خراسان	۴۱۲۰۱	۱۸۳۷	۱۲۰	۰/۲۹	۶/۵۳
خوزستان	۳۵۵۱۰	۱۶۶۷۱	۶۰	۰/۱۷	۰/۳۵
زنجان	۵۱۳۸	۲۷۳۷	۶۰	۱/۱۷	۲/۱۹
سیستان و بلوچستان	۱۵۷۳۵	۱۳۳۳۰	۶۰	۰/۳۸	۰/۴۵
شهر تهران	۵۰۲۵۳	۵۰۸۸۹	۱۲۰	۰/۲۴	۰/۲۳
فارس	۲۲۷۱۴	۱۲۲۰۰	۶۰	۰/۲۶	۰/۴۹
قم	۹۱۴۱	۹۱۸۶	۶۰	۰/۶۶	۰/۵۸
کرمان	۱۴۲۶۶	۴۷۲۵	۶۰	۰/۴۲	۱/۲۷
کرمانشاه	۱۳۹۴۲	۱۰۷۸۱	۶۰	۰/۴۳	۰/۵۵
مازندران	۱۲۲۵۵	۲۰۶۹	۶۰	۰/۴۹	۲/۸۹
هرمزگان	۶۹۰۳	۳۱۴۴	۶۰	۰/۸۷	۱/۹۱
همدان	۹۱۱۸	۵۲۱۶	۶۰	۰/۶۶	۱/۱۵
یزد	۶۳۳۴	۲۲۸۰	۶۰	۰/۹۵	۲/۶۳
جمع کل	۲۹۴۸۷۴	۱۶۲۱۸۰	۱۰۸۰	۰/۳۷	۰/۶۶

توضیح : ۱- درصدهای استانی و شهرستانی به صورت ردیفی محاسبه شده اند.

۲- آمارهای مربوط به جامعه دانش آموزی از گزارشات رسمی سال ۷۹-۸۰ استخراج گردیده، ولی،

آمارهای مربوط به نمونه در تاریخ تنظیم گزارش تحقیق جمع آوری شده اند.

جدول ۲- مناطق و حجم نمونه برداری از کلاس های دوم ابتدایی پسرانه شهری کشور

منطقه/حجم نمونه	تعداد در استان	تعداد در شهرستان	تعداد نمونه	درصد استانی	درصد شهرستانی
آذربایجان شرقی	۲۱۴۶۴	۱۱۵۷۸	۶۰	۰/۲۸	۰/۵۲
اصفهان	۳۱۰۰۸	۱۵۰۳۱	۶۰	۰/۱۹	۰/۴۰
چهارمحال و بختیاری	۴۸۲۹	۱۸۹۲	۶۰	۱/۲۴	۳/۱۷
خراسان	۴۲۱۶۵	۱۹۵۴	۱۲۰	۰/۲۸	۶/۱۴
خوزستان	۳۷۴۰۶	۱۷۰۱۰	۶۰	۰/۱۶	۰/۳۵
زنجان	۵۷۰۶	۳۱۵۰	۶۰	۱/۰۵	۱/۹۰
سیستان و بلوچستان	۱۵۵۶۳	۱۳۱۷۶	۶۰	۰/۳۸	۰/۴۶
شهر تهران	۵۳۳۵۳	۵۲۹۹۳	۱۲۰	۰/۲۳	۰/۲۲
فارس	۲۴۰۹۳	۱۲۷۶۶	۶۰	۰/۲۵	۰/۴۶
قم	۹۶۹۱	۱۰۷۸۳	۶۰	۰/۶۲	۰/۵۶
کرمان	۱۵۱۴۳	۵۰۱۶	۶۰	۰/۴۰	۱/۲۰
کرمانشاه	۱۴۳۶۹	۱۰۹۲۸	۶۰	۰/۴۲	۰/۵۴
مازندران	۱۳۱۱۵	۲۲۵۴	۶۰	۰/۴۶	۲/۶۶
هرمزگان	۷۲۳۹	۳۴۷۰	۶۰	۰/۸۳	۱/۷۳
همدان	۱۰۱۶۶	۵۷۶۰	۶۰	۰/۵۹	۱/۰۴
یزد	۶۵۷۱	۲۳۶۳	۶۰	۰/۹۱	۲/۵۳
جمع کل	۳۱۱۸۸۱	۱۷۰۱۲۴	۱۰۸۰	۰/۳۵	۰/۶۳

توضیح : ۱- درصدهای استانی و شهرستانی به صورت ردیفی محاسبه شده اند.

۲- آمارهای مربوط به جامعه دانش آموزی از گزارشات رسمی سال ۷۹-۸۰ استخراج گردیده، ولی، آمارهای مربوط به نمونه در تاریخ تنظیم گزارش تحقیق جمع آوری شده اند.

جدول ۳- مناطق و حجم نمونه برداری از کلاس های سوم ابتدایی پسرانه شهری کشور

منطقه/حجم نمونه	تعداد در استان	تعداد در شهرستان	تعداد نمونه	درصد استانی	درصد شهرستانی
آذربایجان شرقی	۲۲۸۳۸	۱۳۱۰۹	۶۰	۰/۲۶	۰/۴۶
اصفهان	۳۴۱۷۷	۱۶۸۳۱	۶۰	۰/۱۸	۰/۳۶
چهارمحال و بختیاری	۵۶۷۰	۲۲۵۲	۶۰	۱/۰۶	۲/۶۶
خراسان	۴۵۳۳۶	۱۲۲۹	۱۲۰	۰/۲۶	۶/۲۲
خوزستان	۳۷۶۲۴	۱۶۹۲۰	۶۰	۰/۱۶	۰/۳۵
زنجان	۶۳۴۸	۳۶۲۷	۶۰	۰/۹۴	۱/۶۵
سیستان و بلوچستان	۱۴۲۴۹	۱۲۷۸۸	۶۰	۰/۴۲	۰/۴۷
شهر تهران	۵۶۱۸۴	۵۶۸۱۹	۱۲۰	۰/۲۱	۰/۲۱
فارس	۲۷۲۸۰	۱۴۴۹۰	۶۰	۰/۲۲	۰/۴۱
قم	۱۱۹۸۰	۱۱۰۹۲	۶۰	۰/۶۰	۰/۵۴
کرمان	۱۵۹۰۲	۵۳۷۸	۶۰	۰/۳۸	۱/۱۲
کرمانشاه	۱۵۶۶۰	۱۱۶۴۷	۶۰	۰/۳۸	۰/۵۱
مازندران	۱۴۴۹۸	۲۴۹۴	۶۰	۰/۴۱	۲/۴۰
هرمزگان	۷۷۵۷	۳۶۵۵	۶۰	۰/۷۷	۱/۶۴
همدان	۱۱۱۷۷	۶۴۷۹	۶۰	۰/۵۴	۰/۹۲
یزد	۷۱۷۹	۲۵۴۹	۶۰	۰/۸۴	۲/۳۵
جمع کل	۳۳۳۸۵۹	۱۸۱۳۵۹	۱۰۸۰	۰/۳۳	۰/۶۰

توضیح : ۱- درصد های استانی و شهرستانی به صورت ردیفی محاسبه شده اند.

۲- آمار های مربوط به جامعه دانش آموزی از گزارشات رسمی سال ۷۹-۸۰ استخراج گردیده، ولی، آمار های مربوط به نمونه در تاریخ تنظیم گزارش تحقیق جمع آوری شده اند.

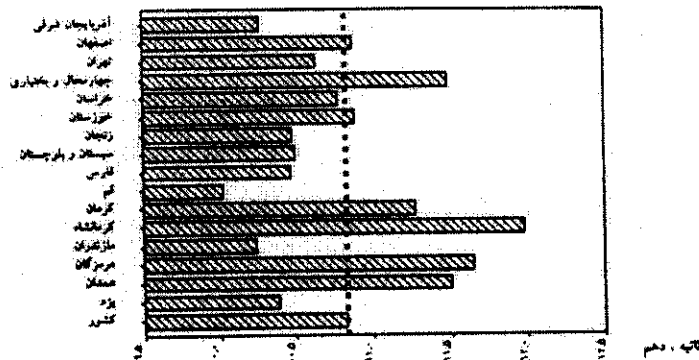
### روش ها و مقیاس های اندازه گیری

سن: برای اندازه گیری سن، به اظهار آزمودنی ها اکتفا شده است. با وجود این، از نظر کنترل درست بودن اظهارات، به شکل ظاهری آزمودنی ها و کلاس که در آن مشغول به تحصیل هستند توجه گردیده تا از اشتباهات احتمالی جلوگیری شود. آزمون کانادایی طبقه بندی آمادگی های عمومی بدن<sup>۱</sup> مرکب از شش آزمون است که به ترتیب اجرا عبارتند از: دویدن ۴۵/۷۲ متر (۵۰ یارد) مستقیم برای اندازه گیری سرعت حرکت، دراز-نشست سریع در مدت یک دقیقه برای اندازه گیری استقامت عضلات شکم، آویزان ماندن از میله بارفیکس با آرنج خم برای اندازه گیری استقامت عضلات کمر بندی شانه در نگهداری وزن بدن در فضا، دویدن رفت و برگشت ۴\*۹/۱۴ متر (۳۰ فوت) برای اندازه گیری چابکی، پرش طول جفتی برای اندازه گیری قدرت انفجاری عضلات پاها در پرتاب بدن به سمت جلو، دویدن ۲۷۴/۳۲ متر (۳۰۰ یارد) برای اندازه گیری استقامت قلب و تنفس.

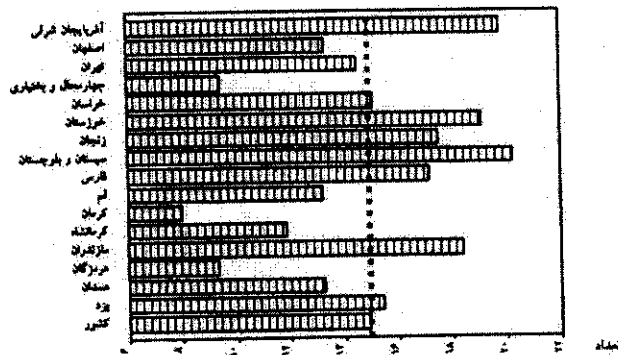
نحوه و ترتیب اجرای آزمون های یاد شده را می توان در منبع ماتیوس چاپ پنجم (۱۹۷۸) یافت.

<sup>1</sup>. Canadian Award Fitness Test(CAFT)

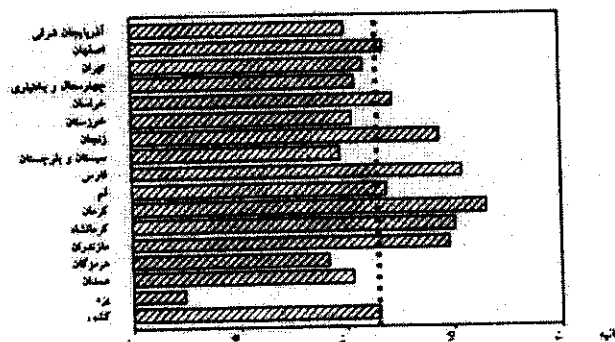
یافته‌های پژوهش و نتیجه‌گیری:



شکل ۱- میانگین‌های استانی دانش‌آموزان ۷ سال و کمتر در آزمون دو ۴۵،۷۲ متر

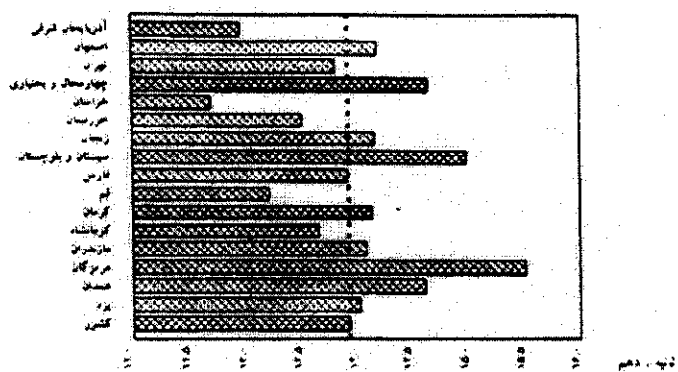


شکل ۲- میانگین‌های استانی دانش‌آموزان ۷ سال و کمتر در آزمون درازنشست

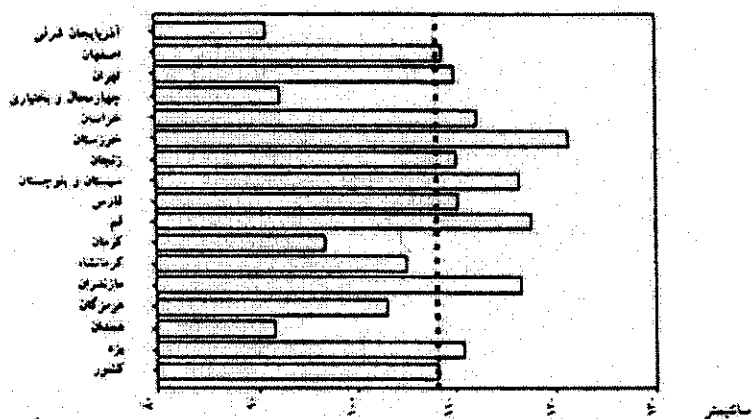


شکل ۳- میانگین‌های استانی دانش‌آموزان ۷ سال و کمتر در آزمون بارفیکس

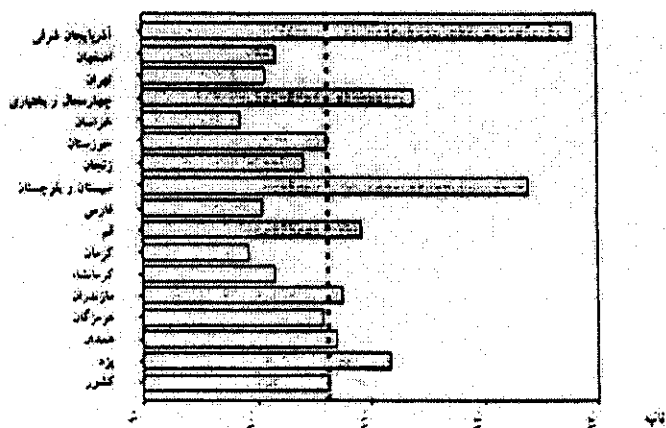




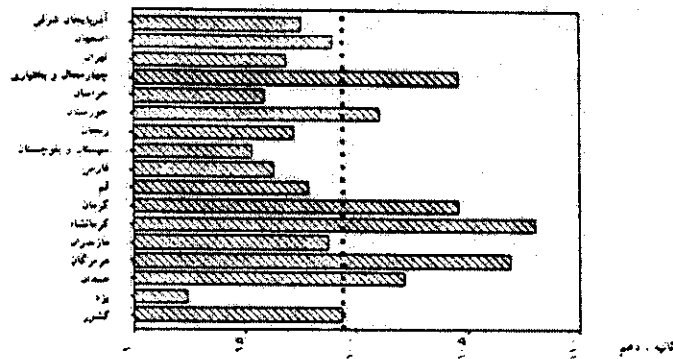
شکل ۴- میانگین های استانی دانش آموزان ۷ سال و کمتر در آزمون دو ۴\*۱۴،۹ متر



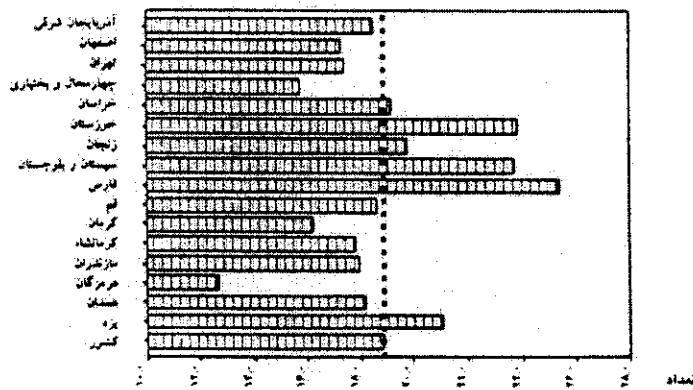
شکل ۵- میانگین های استانی دانش آموزان ۷ سال و کمتر در آزمون پرش



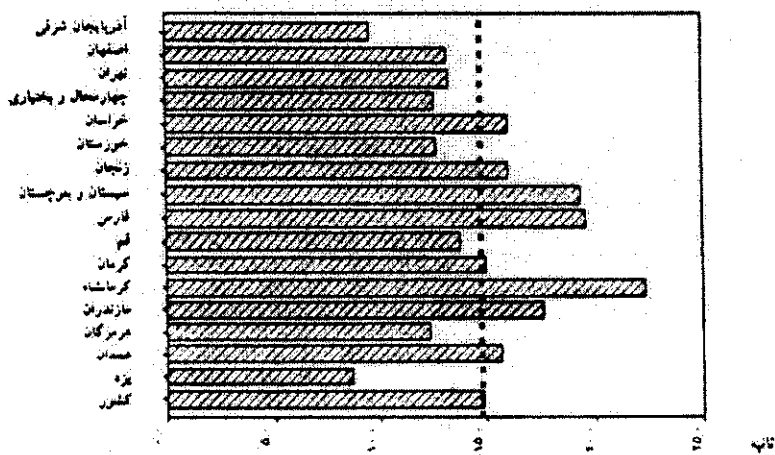
شکل ۶- میانگین های استانی دانش آموزان ۷ سال و کمتر در آزمون دو ۳۲،۲۷۴ متر



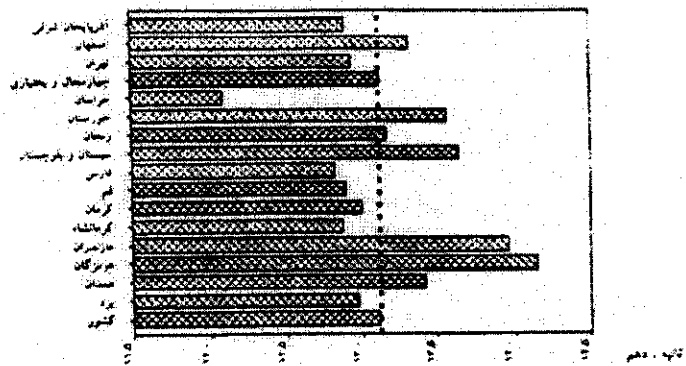
شکل ۷- میانگین های استانی دانش آموزان ۸ سال و کمتر در آزمون دو ۴۵،۷۲ متر



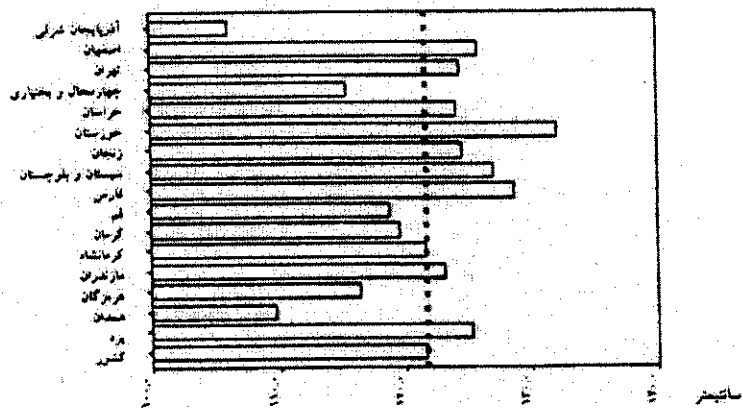
شکل ۸- میانگین های استانی دانش آموزان ۸ سال و کمتر در آزمون دراز و نشست



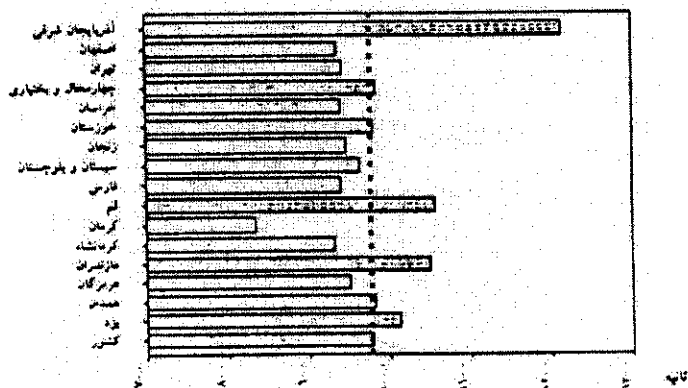
شکل ۹- میانگین های استانی دانش آموزان ۸ سال و کمتر در آزمون پارافیکس



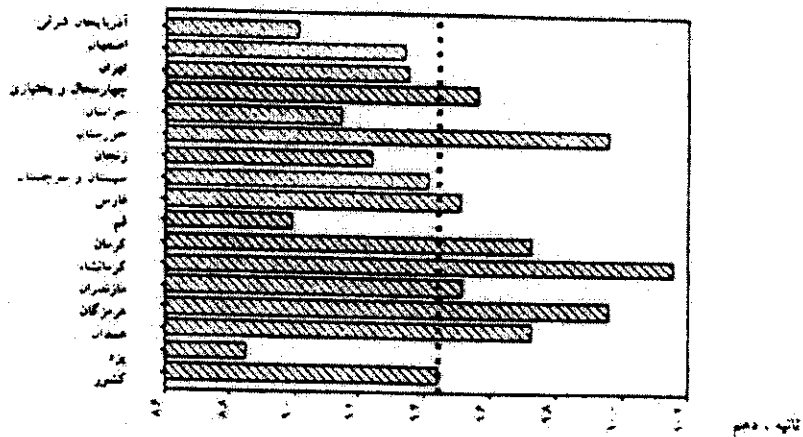
شکل ۱۰- میانگین های استانی دانش آموزان ۸ سال و کمتر در آزمون دو ۱۴، ۴\*۹ متر



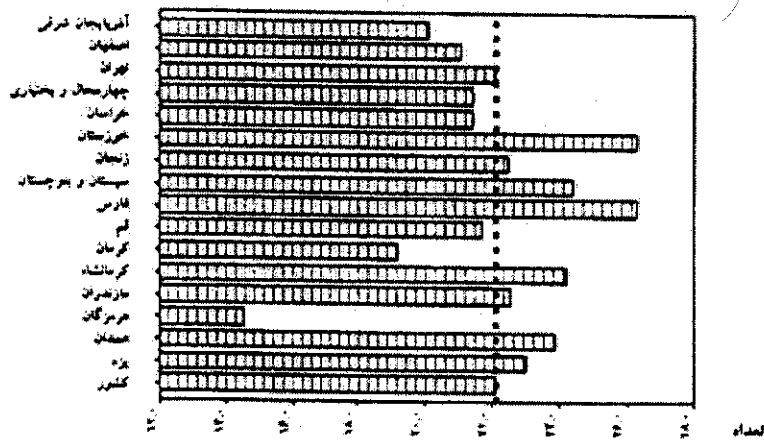
شکل ۱۱- میانگین های استانی دانش آموزان ۸ سال و کمتر در آزمون پرش



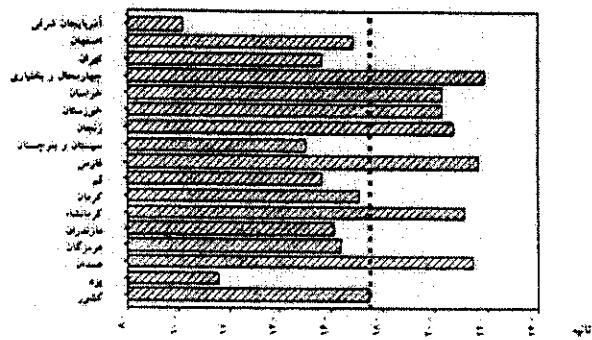
شکل ۱۲- میانگین های استانی دانش آموزان ۸ سال و کمتر در آزمون دو ۳۲، ۲۷\*۴ متر



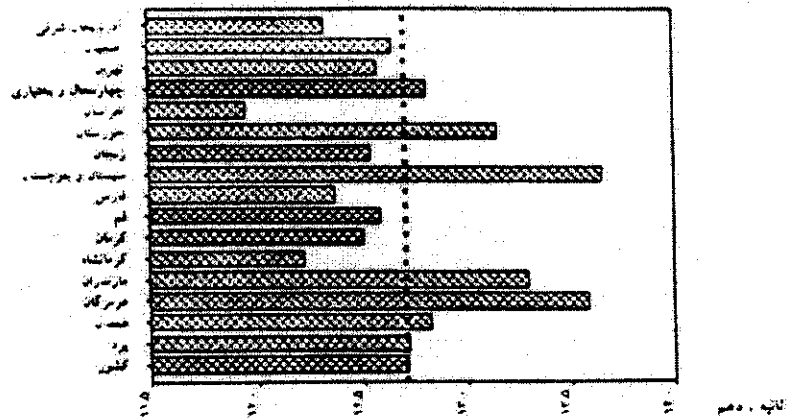
شکل ۱۳- میانگین های استانی دانش آموزان ۹ سال و کمتر در آزمون دو، ۷۲، ۴۵ متر



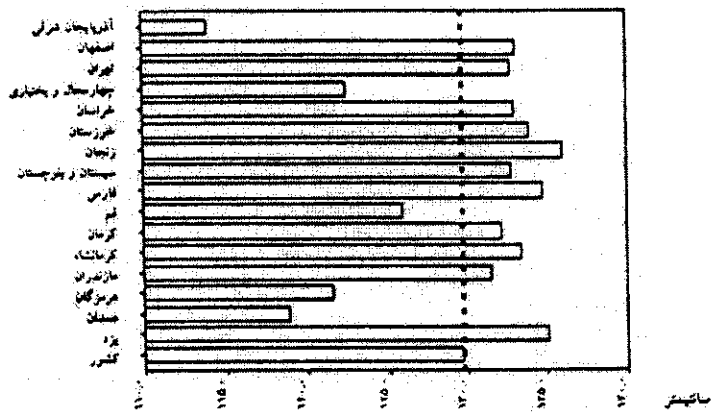
شکل ۱۴- میانگین های استانی دانش آموزان ۹ سال و کمتر در آزمون درازو نشست



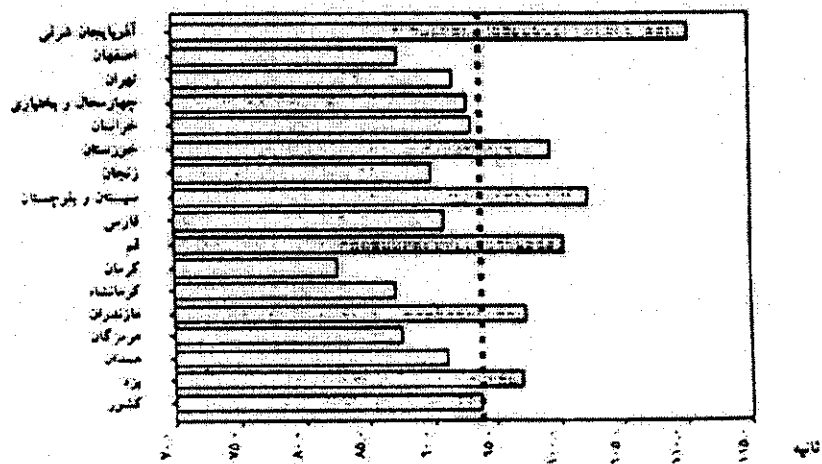
شکل ۱۵- میانگین های استانی دانش آموزان ۹ سال و کمتر در آزمون پارکس



شکل ۱۶- میانگین های استانی دانش آموزان ۹ سال و کمتر در آزمون دو ۱۴، ۹\*۴ متر



شکل ۱۷- میانگین های استانی دانش آموزان ۹ سال و کمتر در آزمون پرش



شکل ۱۸- میانگین های استانی دانش آموزان ۹ سال و کمتر در آزمون دو ۲۷۴، ۲۲ متر

نورم های استاندارد برای متغیرهای تحقیق در جدول ۴ آورده شده‌اند:

نورم‌های استاندارد

سن (سال)

جدول ۴- نورم‌های استاندارد برای پسران دبستانی ۷-۹ سال (لیندمن ۱۹۷۹)

دو ۴۵/۷۲ متر      درازو نشست      کشش بارفیکس      دو ۴\*۹/۱۴ متر

مرتبۀ درصدی	ثانیه و دهم ثانیه			برحسب ثانیه			تعداد در يك دقیقه			ثانیه و دهم ثانیه			مرتبۀ درصدی
	۹	۸	۷ و ۶	۹	۸	۷ و ۶	۹	۸	۷ و ۶	۹	۸	۷ و ۶	
۱۰۰	۱۰,۲	۱۰,۲	۱۱,۱	۸۶	۸۰	۶۹	۴۵	۴۵	۳۵	۷,۴	۷,۵	۷,۹	۱۰۰
۹۵	۱۱,۴	۱۱,۶	۱۲,۲	۴۲	۳۲	۲۸	۳۵	۳۱	۳۰	۸,۴	۹,۰	۹,۳	۹۵
۹۰	۱۱,۷	۱۲,۱	۱۲,۶	۳۳	۲۵	۲۱	۳	۲۸	۲۶	۸,۸	۹,۳	۹,۵	۹۰
۸۵	۱۲,۰	۱۲,۳	۱۳,۰	۲۸	۲۰	۱۸	۳۰	۲۶	۲۵	۹,۰	۹,۴	۹,۸	۸۵
۸۰	۱۲,۲	۱۲,۶	۱۳,۲	۲۴	۱۸	۱۶	۲۷	۲۴	۲۲	۹,۱	۹,۶	۱۰,۰	۸۰
۷۵	۱۲,۴	۱۲,۸	۱۳,۴	۲۱	۱۶	۱۴	۲۶	۲۳	۲۰	۹,۳	۹,۸	۱۰,۲	۷۵
۷۰	۱۲,۵	۱۳,۰	۱۳,۵	۱۸	۱۴	۱۳	۲۴	۲	۱۹	۹,۴	۱۰,۰	۱۰,۳	۷۰
۶۵	۱۲,۶	۱۳,۱	۱۳,۷	۱۷	۱۳	۱۱	۲۳	۲۰	۱۷	۹,۴	۱۰,۱	۱۰,۵	۶۵
۶۰	۱۲,۸	۱۳,۳	۱۳,۸	۱۵	۱۲	۱۰	۲۲	۱۹	۱۵	۹,۶	۱۰,۳	۱۰,۷	۶۰
۵۵	۱۲,۹	۱۳,۴	۱۴,۰	۱۳	۱۱	۹	۲۱	۱۸	۱۳	۹,۷	۱۰,۴	۱۰,۸	۵۵
۵۰	۱۳,۰	۱۳,۶	۱۴,۱	۱۱	۱۰	۸	۱۹	۱۶	۱۱	۹,۸	۱۰,۵	۱۱,۰	۵۰
۴۵	۱۳,۲	۱۳,۸	۱۴,۳	۱۰	۹	۷	۱۸	۱۵	۱۰	۹,۹	۱۰,۷	۱۱,۲	۴۵
۴۰	۱۳,۳	۱۳,۹	۱۴,۴	۹	۸	۶	۱۷	۱۴	۹	۱۰,۰	۱۰,۹	۱۱,۴	۴۰
۳۵	۱۳,۴	۱۴,۱	۱۴,۷	۸	۷	۵	۱۵	۱۲	۷	۱۰,۲	۱۱,۱	۱۱,۵	۳۵
۳۰	۱۳,۶	۱۴,۳	۱۴,۹	۷	۶	۵	۱۴	۱۱	۵	۱۰,۳	۱۱,۳	۱۱,۸	۳۰
۲۵	۱۳,۸	۱۴,۵	۱۵,۲	۵	۵	۴	۱۲	۹	۴	۱۰,۵	۱۱,۴	۱۲,۰	۲۵
۲۰	۱۴,۰	۱۴,۷	۱۵,۵	۴	۴	۳	۱۰	۶	۳	۱۰,۸	۱۱,۷	۱۲,۲	۲۰
۱۵	۱۴,۲	۱۵,۰	۱۶,۷	۲	۳	۲	۸	۴	۱	۱۱,۰	۱۲,۰	۱۲,۴	۱۵
۱۰	۱۴,۵	۱۵,۶	۱۶,۲	۰	۲	۰	۳	۲	۰	۱۱,۳	۱۲,۴	۱۲,۷	۱۰
۵	۱۵,۰	۱۶,۳	۱۷,۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۱۱,۸	۱۳,۱	۱۳,۱	۵
۰	۲۰,۱	۲۰,۲	۱۹,۶	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۱۶,۰	۱۶,۵	۱۶,۸	۰

نورم های استاندارد

سن (سال)

ادامه جدول

مرتبۀ درصدی	تعداد در يك دقیقه			ثانیه و دهم ثانیه			مرتبۀ درصدی
	۹	۸	۷و۶	۹	۸	۷و۶	
۱۰۰	۶۳	۶۴	۷۳	۱۸۰	۱۶۲	۱۶۰	۱۰۰
۹۵	۷۹	۸۳	۸۹	۱۵۰	۱۴۰	۱۳۵	۹۵
۹۰	۸۴	۸۷	۹۲	۱۳۵	۱۳۴	۱۲۹	۹۰
۸۵	۸۷	۹۰	۹۵	۱۳۰	۱۳۰	۱۲۱	۸۵
۸۰	۸۸	۹۲	۹۶	۱۳۷	۱۲۵	۱۲۰	۸۰
۷۵	۸۹	۹۵	۹۸	۱۳۵	۱۲۳	۱۱۵	۷۵
۷۰	۹۱	۹۷	۱۰۰	۱۳۲	۱۲۰	۱۱۲	۷۰
۶۵	۹۲	۹۸	۱۰۲	۱۳۰	۱۱۸	۱۱۰	۶۵
۶۰	۹۴	۹۹	۱۰۵	۱۲۶	۱۱۵	۱۱۰	۶۰
۵۵	۹۵	۱۰۱	۱۰۷	۱۲۵	۱۱۲	۱۰۵	۵۵
۵۰	۹۶	۱۰۳	۱۰۸	۱۲۰	۱۱۰	۱۰۵	۵۰
۴۵	۹۹	۱۰۵	۱۱۰	۱۲۰	۱۱۰	۱۰۰	۴۵
۴۰	۱۰۰	۱۰۷	۱۱۲	۱۱۷	۱۰۵	۱۰۰	۴۰
۳۵	۱۰۲	۱۰۹	۱۱۳	۱۱۱	۱۰۴	۱۰۰	۳۵
۳۰	۱۰۵	۱۱۱	۱۱۶	۱۱۰	۱۰۰	۹۵	۳۰
۲۵	۱۰۷	۱۱۴	۱۱۸	۱۱۰	۱۰۰	۹۱	۲۵
۲۰	۱۱۲	۱۱۷	۱۲۱	۱۰۶	۹۵	۹۰	۲۰
۱۵	۱۱۶	۱۲۰	۱۲۶	۱۰۳	۸۵	۸۵	۱۵
۱۰	۱۲۲	۱۲۶	۱۳۹	۱۰۰	۸۰	۸۰	۱۰
۵	۱۶۱	۱۳۲	۱۷۸	۹۵	۴۷	۷۲	۵
۰		۱۷۵		۶۷		۴۶	۰

## نتیجه گیری

خلاصه وضعیت آمادگی های جسمانی و حرکتی برای ورزش های همگانی در استان های تحت بررسی

سن (سال)	آزمون
۷ و کمتر	دو ۴۵/۷۲ متر
۷ و کمتر	رتبه های بالاتر: قم، مازندران، آذربایجان شرقی، یزد، فارس، زنجان رتبه های پایین تر: کرمان، هرمزگان، همدان، چهارمحال و بختیاری، اصفهان، خوزستان
۸	رتبه های بالاتر: یزد، سیستان و بلوچستان، خراسان، فارس، تهران، زنجان رتبه های پایین تر: کرمانشاه، هرمزگان، چهارمحال و بختیاری، همدان، خوزستان
۹	رتبه های بالاتر: یزد، قم، آذربایجان شرقی، خراسان، زنجان، اصفهان رتبه های پایین تر: کرمانشاه، خوزستان، هرمزگان، همدان، چهارمحال و بختیاری، کرمان
سن (سال)	آزمون
۷ و کمتر	دراز - نشست
۷ و کمتر	رتبه های بالاتر: سیستان و بلوچستان، آذربایجان شرقی، خوزستان، مازندران، زنجان، فارس رتبه های پایین تر: کرمان، هرمزگان، چهارمحال و بختیاری، قم، اصفهان
۸	رتبه های بالاتر: فارس، خوزستان، سیستان و بلوچستان، یزد، زنجان، خراسان رتبه های پایین تر: هرمزگان، چهارمحال و بختیاری، کرمان، اصفهان، تهران، کرمانشاه
۹	رتبه های بالاتر: خوزستان، فارس، سیستان و بلوچستان، کرمانشاه، همدان، یزد رتبه های پایین تر: هرمزگان، کرمان، آذربایجان شرقی، اصفهان، خوزستان، چهارمحال و بختیاری
سن (سال)	آزمون
۷ و کمتر	آویزان ماندن از میله بارفیکس
۷ و کمتر	رتبه های بالاتر: کرمان، فارس، کرمانشاه، مازندران، زنجان، خراسان رتبه های پایین تر: یزد، هرمزگان، سیستان و بلوچستان، آذربایجان شرقی، خوزستان، چهارمحال و بختیاری
۸	رتبه های بالاتر: کرمانشاه، فارس، سیستان و بلوچستان، مازندران، خراسان، همدان رتبه های پایین تر: یزد، آذربایجان شرقی، هرمزگان، چهارمحال و بختیاری، خوزستان، قم
۹	رتبه های بالاتر: چهارمحال و بختیاری، فارس، همدان، کرمانشاه، زنجان، خراسان رتبه های پایین تر: آذربایجان شرقی، یزد، سیستان و بلوچستان، قم، تهران، مازندران



خلاصه وضعیت آمادگی های جسمانی و حرکتی برای ورزش های همگانی در استان های تحت بررسی

سن (سال)	آزمون
۷ و کمتر	رتبه های بالاتر: خراسان، آذربایجان شرقی، قم، خوزستان، کرمانشاه، تهران رتبه های پایین تر: هرمزگان، سیستان و بلوچستان، چهارمحال و بختیاری، همدان، اصفهان، زنجان
۸	رتبه های بالاتر: خراسان، فارس، کرمانشاه، قم، آذربایجان شرقی، یزد رتبه های پایین تر: هرمزگان، مازندران، سیستان و بلوچستان، خوزستان، همدان، اصفهان
۹	رتبه های بالاتر: خراسان، کرمانشاه، آذربایجان شرقی، فارس، کرمان، زنجان رتبه های پایین تر: سیستان و بلوچستان، هرمزگان، مازندران، خوزستان، چهارمحال و بختیاری، همدان
سن (سال)	آزمون
۷ و کمتر	پرش طول جفتی
۷ و کمتر	رتبه های بالاتر: خوزستان، قم، مازندران، سیستان و بلوچستان، خراسان، یزد رتبه های پایین تر: آذربایجان شرقی، همدان، چهارمحال و بختیاری، کرمان، هرمزگان، کرمانشاه
۸	رتبه های بالاتر: خوزستان، فارس، سیستان و بلوچستان، اصفهان، یزد، تهران رتبه های پایین تر: آذربایجان شرقی، همدان، چهارمحال و بختیاری، هرمزگان، قم، کرمان
۹	رتبه های بالاتر: زنجان، یزد، فارس، خوزستان، کرمانشاه، اصفهان رتبه های پایین تر: آذربایجان شرقی، همدان، هرمزگان، چهارمحال و بختیاری، قم، مازندران
سن (سال)	آزمون
۷ و کمتر	دو ۲۷۴/۳۲ متر
۷ و کمتر	رتبه های بالاتر: خراسان، کرمان، فارس، تهران، کرمانشاه، اصفهان رتبه های پایین تر: آذربایجان شرقی، سیستان و بلوچستان، چهارمحال و بختیاری، یزد، قم، مازندران
۸	رتبه های بالاتر: کرمان، کرمانشاه، اصفهان، فارس، خراسان و زنجان رتبه های پایین تر: آذربایجان شرقی، قم، مازندران، یزد، چهارمحال و بختیاری، خوزستان
۹	رتبه های بالاتر: کرمان، کرمانشاه، هرمزگان، اصفهان، همدان، تهران رتبه های پایین تر: آذربایجان شرقی، سیستان و بلوچستان، قم، خوزستان، مازندران، یزد

## منابع

- ۱- اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، سنجش قوای جسمانی (سرعت، قدرت، استقامت)، چاپ اول، ۱۳۶۲
- ۲- امیرتاش، علی محمد (۱۳۶۸)، پژوهش توصیفی از نتایج آزمونهای عملی داوطلبان ورود به آموزشگاه تربیت بدنی سازمان تربیت بدنی ایران، ارزش یابی داده ها و تدوین نورمهای استاندارد
- ۳- امیرتاش، علی محمد (۱۳۷۰)، پژوهش توصیفی از آزمونهای عملی داوطلبان ورود به دانشکده های تربیت بدنی و علوم ورزشی در زنان و مردان بین سالهای ۶۴ تا ۶۷ و تدوین نورمهای استاندارد
- ۴- امیرتاش، علی محمد (۱۳۶۴-۱۳۷۲) جزوه های درسی ارزش یابی تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم تهران
- ۵- پویان فر، علیرضا (۱۳۷۳)، تعیین نورمهای ملی آمادگی جسمانی برای دانش آموزان ۱۰-۱۷ ساله ایران، رساله دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی ایران
- ۶- قنبری، علیرضا (۱۳۷۹)، آمادگیهای بدنی دانش آموزان پسر دوره ابتدایی، راهنمایی و متوسط شهرستان بجنورد بر اساس آزمون کانادایی طبقه بندی آمادگیهای بدنی و تهیه نورمهای استاندارد، پایان نامه کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی دانشگاه شهید بهشتی.
- 7- Lamb. J.A. (1994). Health, Related Fitness in Among Youth M. S Thesis University of Wisconsin, Lacrosse.
- 8- Lehnhard. H. R, Lehnhard R. A. Butter Field S. A, Beckwith D. M, Marion S. F, Health-Related Physical Fitness Levels of Elementary School Children Ages 5-9, Perceptual And Motorskills (Missoula-Mont) 75 (3 Part), Dec 1992.
- 9- Lindman, Richard H., Peter f. Merenda (1979). Educational Measurement(2<sup>nd</sup> . ed.), Scott Foresman Company.
- 10- Mathews, Donald K. (1978). Measurement in Physical Education (5<sup>th</sup> . Ed.), W. B. Saunders company.
- 11- Macolin, EFGS. (1981). Tests de Condition Physique Generale. Jeuness et Sport, Form 30, 90, 030F
- 12- Ross J. g. Pate; R. R. Delpy, L .A. Cold, R. S. (1997). Physical Fitness Test Norms for children (6-9). National Children and Youth Fitness Study II (NCYFS), JOPHERD, Nov. Des. Edition.