

**بررسی وضعیت اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی فراگیران مراکز آموزش
درجه‌داری ناجا
(مورد مطالعه مرکز آموزش درجه‌داری شهید چمران)**

محمد رضا رضایی^۱

غلامرضا مرادی^۲

چکیده

آمادگی جسمانی به طور کلی اجرای حرکت‌های عمومی را بهبود می‌بخشد، فعالیت بدنی با زندگی روزمره در ارتباط است و افراد دارای آمادگی جسمانی، مهارت‌های ورزشی را بهتر ارائه می‌دهند. نیروهای انتظامی و فراگیرانش به طور منظم تحت تست‌های آمادگی جسمانی قرار می‌گیرند تا تعیین شود که آیا آنها قادر به انجام وظایف طاقت‌فرسا مورد نیاز برای کارشان هستند. این پژوهش وضعیت اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی فراگیران مراکز آموزش درجه‌داری ناجا بررسی کرده است. روش تحقیق حاضر توصیفی - پیمایشی و از نظر هدف رویکردی کاربردی بود و گردآوری اطلاعات آن به صورت میدانی انجام گرفت. جامعه آماری این پژوهش را کلیه فراگیران مراکز آموزش درجه‌داری علمی تخصصی شهید چمران و تعداد ۱۲۰ نفر بر اساس روش نمونه‌گیری تصادفی به عنوان حجم نمونه آماری انتخاب شدند. برای اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از پرسشنامه و

۱-دکتری مدیریت ورزشی mrrezaee20@gmail.com

۲-هیئت علمی علوم انتظامی امین

فاکتورهای آمادگی جسمانی استفاده گردید. روایی تحقیق توسط اساتید صاحب نظر با پایایی محقق ساخته با آلفای کرونباخ (۰/۸۶) مورد تأیید قرار گرفت. نتایج نشان داد که: برنامه ریزی انجام فعالیت های آمادگی جسمانی فراگیران آموزش درجه داری، مناسب نیست. تناسب لازم بین اماکن و تجهیزات ورزشی با تعداد فراگیران مراکز آموزش درجه داری ناجا در اجرای برنامه های آمادگی جسمانی وجود نداشت. جایگاه منابع و متون ورزشی در اجرای برنامه های آمادگی جسمانی فراگیران مراکز آموزشی، وضعیت مطلوبی نداشت. برنامه تفصیلی دروس تربیت بدنی فراگیران مراکز آموزش درجه داری، وضعیت مطلوبی نداشت. میزان دانش اساتید و مربیان ورزش فراگیران مراکز آموزشی درجه داری در اجرای برنامه های آمادگی جسمانی، وضعیت مطلوبی داشت. زمان اجرای فعالیت های آمادگی جسمانی فراگیران مراکز آموزشی درجه داری، وضعیت مطلوبی نداشت. وضعیت آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی، استقامت عضلانی، قدرت عضلانی، سرعت عضلانی، چابکی، انعطاف پذیری) فراگیران مراکز آموزش درجه داری در بدو ورود در وضعیت مطلوب نبوده است، اما پس از تمرینات ورزشی در طول به وضعیت مطلوب رسیده است. پیشنهاد می شود در مراکز آموزش درجه داری ناجا تناسب بین امکانات و تجهیزات ورزشی با تعداد فراگیران برقرار گردد.

واژگان کلیدی: برنامه ریزی، آمادگی جسمانی، مراکز آموزش درجه داری ناجا

مقدمه

امروزه، اندیشمندان و نظریه پردازان روابط بین الملل، جملگی بر این نظرند که برخورداری هر نظام و حاکمیتی از آمادگی نظامی که در سایه وجود یک سازمان نظامی توانمند حاصل می آید، از عناصر کلیدی «قدرت ملی» آن کشور و نظام است. همچنین ضرورت برخورداری از آمادگی جسمانی و اطلاع از آن برای همه کارکنان در نیروی

انتظامی امری اجتناب ناپذیر بوده و این بدین معناست که انجام ماموریت‌های محوله با داشتن حد مطلوب آمادگی جسمانی میسر خواهد بود. داشتن نیروی انسانی آموزش دیده و کارآمد سالم از لحاظ روانی و جسمانی به خصوص در زمینه انجام ماموریت‌های نظامی و پلیسی بسیار مهم است. ورزش به عنوان بخش مهمی از تعلیم و تربیت، جایگاه سرنوشت سازی در مأموریت‌های نیروی انتظامی دارد. موفقیت توأم با سلامت در انجام مأموریت‌های نظامی ارتباط بسیار نزدیکی با آمادگی جسمانی و توان رزمی کارکنان ناجا دارد (کیانی، ۱۳۹۴).

وجود نیروهای انتظامی در همه نظامهای سیاسی و اجتماعی دنیا، از گذشته تا اکنون، از اهمیت و ضرورت فراوانی برخوردار بوده است. در نتیجه توجه به ابعاد سلامتی و میزان کیفیت زندگی نیروی‌های مسلح خصوصا نیروی انتظامی که نقش بسیار پررنگی در دفاع از نظام و امور مختلف درگیری را دارند از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. به طوریکه میزان فعالیت جسمانی برای قشر مهمی از نظام، انجام تمرینات نظامی و برنامه‌های مختلف ورزشی طی دوران آموزشی و تحصیلی آنان به میزان زیادی قدرت بدنی، استقامت، چابکی و آمادگی جسمانی نظامیان را افزایش داده و تاثیر بسزایی در کنترل وزن، کاهش بیماری‌های قلبی عروقی، افزایش اعتماد به نفس، کاهش تنش و اضطراب روزانه و به طور کلی افزایش سطح سلامت روانی و جسمانی نظامیان دارد. تاکتیک‌های رزم انفرادی احترامات و آداب نظامی، رژه‌ها، حرکات سینه خیز، خیزهای نظامی، حرکات سریع، عبور از موانع، راه پیمایی، دویدن با سلاح، دروس تئوری نظامی و ورزش صبحگاهی و ... سطح بالایی از آمادگی جسمانی را می‌طلبد. پس فعالیت جسمانی به عنوان یکی از ابزارهای تربیت بدنی است که زیربنای اصلی تمام آموزش‌های نظامی در نقاط مختلف جهان است و نقش بسیار مهمی در بروز استعدادها و نهفته افراد دارد (ملکی و همکاران، ۱۳۹۰). پرداختن به ورزش بالاخص در نیروی انتظامی که وظیفه حفظ نظم و امنیت جامعه را به عهده دارد از اهمیت خاصی برخوردار است، ساختار و ماموریت‌های ناجا ایجاب می‌کند

که با برنامه ریزی مناسب در زمینه ورزش بر کیفیت آمادگی جسمانی و توان عملیات کارکنان خود بیش از پیش پرداخته و شرایط و امکانات لازم را مهیا نماید یکی از ابعاد مختلف ورزش در نیروهای انتظامی پرداختن به آمادگی جسمانی است که سالهای اخیر در ناجا به آن اهمیت داده شده است. مراکز آموزش علمی تخصصی درجه داری که وظیفه تربیت و آموزش درجه دارانی لایق و شایسته را بر عهده دارند بر رشد ورزش و ارتقاء آمادگی جسمانی فراگیرانی می پردازد (مرادی، ۱۳۹۰). همچنین مطالعات مربوط به بررسی ویژگی های آمادگی جسمانی فراگیران به شکلی این تحقیق بگونه ای نوآوری بوده است و وضعیت فراگیران گزینش شده ونحوه اجرای برنامه های آمادگی جسمانی را بررسی کرده وامکان کنترل و بهبود فعالیت های آمادگی جسمانی مراکز را فراهم آورده. و از صرف هزینه های مادی و غیر ضروری در برنامه های آمادگی جسمانی جلوگیری خواهد کرد. و در نهایت این طرح میتواند کاربردهای زیر را نیز بدنبال داشته باشد:

۱) کمک به مربیان و مشاوران ورزشی در شناسایی میزان آمادگی جسمانی فراگیران انتظامی

۲) اطلاع از وضعیت آمادگی جسمانی فراگیران گزینش شده در بدو ورود و تاثیر آموزش های حوزه آمادگی جسمانی

۳) بهره وری مطلوب از نیروی انسانی و امکانات در مراکز آموزشی درجه داری

۴) اطلاع مسئولین و فرماندهان از میزان آمادگی بدنی و سلامت جسمانی فراگیران دوره های آموزشی.

همچنین از نظر ساختاری دارای فواید بسیاری برای یگانهای درون سازمانی ناجا همانند اداره کل تربیت بدنی ناجا، مراکز آموزش درجه داری، دانشگاه علوم انتظامی، بهداری کل ناجا، معاونت تربیت و آموزش ناجا، نیروی انسانی ناجا برون سازمانی کلیه مراکز آموزش درجه داری زیر مجموعه ستاد کل ناجا دارد. و با توجه به تاثیر شگرف تمرینات آمادگی جسمانی میان کارکنان ناجا و با توجه به اهتمام جدی مسئولان ذیربط به امر ورزش و توجه

به فاکتورهای آمادگی جسمانی همچون استقامت، قدرت، انعطاف پذیری، توان، سرعت و چابکی دارد همچنین تاکیدات فرماندهان و در راستای سیاست مرتبط به منظور، توسعه و گسترش کمی و کیفی فعالیت‌های آمادگی جسمانی با هدف ارتقاء سلامتی کارکنان و بهینه سازی شغل آنان است. در واقع فرماندهان و مسئولین انتظامی پیوسته در پی یافتن پاسخ به این سوال مهم هستند که «چگونه می‌توان مأموریت‌های انتظامی رابه نحوی مطلوب و در کوتاه‌ترین زمان ممکن و با کمترین تلفات و اعتماد به نفس انجام داد؟» بدون تردید می‌توان گفت داشتن آمادگی جسمانی و روانی مطلوب و ایده آل و حفظ و نگهداری آن در سطح مطلوب، بهترین پاسخ به این سؤال می‌باشد. در این خصوص گروه اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی فراگیران مراکز آموزش درجه‌داری ناجا بسیار مهم است. بنابراین این تحقیق به دنبال پاسخگویی به این سوال اساسی بوده است که وضعیت اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی فراگیران مراکز آموزش درجه‌داری ناجا چگونه است؟ بنابراین مروری بر مفاهیم پایه‌ای در این تحقیق و سپس مرور پیشینه و سوالات تحقیق می‌پردازیم.

سوال اصلی

وضعیت اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی فراگیران مراکز آموزش درجه‌داری ناجا چگونه است؟

سوالات فرعی:

۱. برنامه ریزی انجام فعالیت‌های آمادگی جسمانی فراگیران آموزش درجه‌داری ناجا چگونه است؟
۲. تناسب لازم بین اماکن و تجهیزات ورزشی با تعداد فراگیران مراکز آموزش درجه‌داری ناجا در اجرای برنامه‌ها، آمادگی جسمانی وجود دارد؟
۳. جایگاه منابع و متون ورزشی در اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی فراگیران مراکز آموزش چگونه است؟

۴. برنامه تفصیلی دروس تربیت بدنی فراگیران مراکز آموزشی درجه‌داری، چگونه است؟
۵. میزان دانش اساتید و مربیان ورزشی فراگیران مراکز آموزش درجه‌داری در اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی چگونه است؟
۶. زمان اجرای فعالیت‌های آمادگی جسمانی فراگیران مراکز آموزش درجه‌داری چگونه است؟
۷. وضعیت آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی، استقامت عضلانی، قدرت عضلانی، سرعت عضلانی، چابکی، انعطاف پذیری) فراگیرانی مراکز آموزش درجه‌داری قبل و بعد از دوره آموزشی چگونه است؟

پیشینه پژوهش

ناجی (۱۳۷۶) در تحقیق خود به تاثیر ۱۰ هفته آموزش نظامی بر روی استقامت قلبی - عروقی پاسداران وظیفه لشکر ۱۴ امام حسین (ع) پرداخت. این پژوهش براساس علل و عوامل گوناگونی از قبیل عینیت بخشیدن به اثرات آموزش، آگاهی از سطح آمادگی جسمانی افراد، آگاهی از نحوه عملکرد مربیان و ارزیابی برنامه‌ریزی فعالیت‌های بدنی آنها برای مربیان، و در مجموع اهمیت آمادگی جسمانی برای نظامیان شکل‌گیری شده است. تحقیق نشان می‌دهد که آیا ۱۰ هفته آموزش نظامی بر روی استقامت قلبی - عروقی پاسداران وظیفه موثر است یا خیر؟ اهداف ویژه این پژوهش عبارتند از: الف: تهیه نورم استاندارد جهت سن، قد، وزن، رکورد دو ۱۶۰۰ متر و ضربان قلب آزمودنیها پس از تست پله ب: عینیت بخشیدن به تاثیر آموزش بر روی استقامت قلبی - عروقی پاسداران وظیفه به کمک تست سه دقیقه‌ای YM CA^۱ و آزمون دو ۱۶۰۰ متر. جامعه آماری تحقیق را ۵۵۴ نفر پاسدار وظیفه با دامنه سنی ۱۹ تا ۲۶ تشکیل می‌دهند که در تابستان ۱۳۷۶ جهت انجام خدمت نظام وظیفه خویش جذب لشکر ۱۴ امام حسین (ع) شده‌اند این افراد در بدو خدمت خویش به مدت ۱۲ هفته تحت آموزش نظامی قرار می‌گیرند. متغیرهای وارد در

1 - Bench step test for cardiovascular fitness

تحقیق عبارتند از: الف -متغیر مستقل- ۱۰ هفته آموزش نظامی ب -متغیر تابع-استقامت قلبی-عروقی در این پژوهش که طرح پیش آزمون و پس آزمون با یک گروه به اجرا درآمده است از آزمون سه دقیقه‌ای پله و آزمون دو ۱۶۰۰ متر کمک گرفته شده نخواهند داد. در اینجا مختصراً در رابطه با موضوع، اهداف ویژه، جامعه آماری، متغیرها و ابزار اندازه‌گیری توضیحاتی عنوان می‌گردد و سپس در رابطه با اطلاعات و داده‌های آماری بحث شده و داده‌های بدست آمده با اطلاعات حاصله از تست سه دقیقه‌ای پله YMCA و دو یک مایل AAHPERD^۱ مقایسه می‌گردند. در پایان نیز پیشنهاداتی برخاسته از تحقیق و برای بررسی‌های بیشتر آورده شده است.

فکوریان و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیق خود به تأثیریک دوره تمرین منتخب نظامی بر آمادگی جسمانی، شاخص توده بدنی، سلامت روانی و خلق و خوی دانشجویان افسری پرداختند. یک دوره تمرین منتخب نظامی بر عملکرد هوازی (زمان آزمون دو ۱۶۰۰ متر) عملکرد چابکی زمان آزمون زمان آزمون ۴*۹ و عملکرد استقامت عضلانی (نمره آزمون دراز و نشست و نمره آزمون بارفیکس) تأثیر معنیداری بر گروه تجربی داشت ولی بر نمره شاخص توده بدنی، نمره سلامت روانی و نمره خلق و خو تأثیر معنی داری نداشت.

سالیانه و باران چشمه (۱۳۹۰) در تحقیقی به بررسی وضعیت آمادگی جسمانی کارکنان ناجا و ایجاد نورم با توجه به گروه‌های سنی پرداختند. با توجه به اهمیت آمادگی جسمانی به عنوان عامل مهم در سلامت جسمانی و بهداشت روانی و بهره‌وری افراد پلیس در محیط شغلی و با هدف تعیین چگونگی وضعیت آمادگی جسمانی کارکنان ناجا جهت استخدام و ترفیعات طراحی و اجراء گردیده است. به این منظور از میان ۳۰ استان ۱۰ استان به صورت تصادفی ساده انتخاب و نمونه‌ها به روش طبقه‌ای نسبی از هر استان انتخاب و در مجموع ۳۲۵۳ نفر مورد آزمون قرار گرفتند، آزمودنی‌ها در چهار گروه سنی (۲۰-۲۹، ۳۰-۳۹،

1-American Alience For Health

۴۹-۴۰ و ۵۰ سال و بالاتر) در آزمون‌های دوی ۳۰۰ متر سرعت ۲- دراز و نشست ۳- پرش عمودی ۴- چابکی ۵- شنای روی زمین ۶- دویدن یا راه رفتن ۲۴۰۰ متر شرکت کردند. یافته‌ها: تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از شاخص مرکزی (میانگین)، شاخص پراکندگی (انحراف معیار) نشان داد که در آزمون‌های ۳۰۰ متر $۵۷/۷۵ \pm ۵۳/۱۶$ ثانیه. دراز و نشست، $۲۶ \pm ۲۲۱/۷$ تکرار. پرش ارتفاع $۲۵/۳۸ \pm ۹۷۹/۷$ سانتیمتر. چابکی، $۱۱/۱ \pm ۱۸۶/۱$ ثانیه. شنا $۲۵/۲۲ \pm ۴۰۴/۵$ تکرار. دویدن ۲۴۰۰ متر $۶۱۱/۱ \pm ۹۹/۱۴$ دقیقه. این رکوردها حاصل شد. بر اساس داده‌های پژوهش حاضر، و با مقایسه نتایج میانگین آزمون‌های آمادگی جسمانی پلیس ایران با سازمان‌های پلیس مطرح جهان، پلیس ایران در اکثر آزمون‌های آمادگی جسمانی، رکوردهای مناسبی را در مقایسه با پلیس سایر کشورهای پیشرفته جهان کسب کرده است.

رضایی، کامکاری و رضایی (۱۳۹۳) در تحقیق خود به بررسی آثار آمادگی جسمانی و ویژگی‌های روانشناختی (بهداشت روان و سرسختی ذهنی) بر روی عملکرد کارکنان نیروهای انتظامی تهران بزرگ پرداختند. تحقیق با هدف بررسی آثار فاکتورهای آمادگی جسمانی و ویژگی‌های روانشناختی (سرسختی و سلامت روان) بر عملکرد کارکنان فرماندهی انتظامی تهران بزرگ نوشته شده است. روش این تحقیق، توصیفی، همبستگی و کاربردی بوده است. نتایج آمادگی جسمانی و ویژگی‌های روانشناختی بر عملکرد نیروهای انتظامی تهران بزرگ، اثر مثبت معنی داری داشته است و همچنین مؤلفه‌های آمادگی جسمانی و بهداشت روان و درنهایت، مؤلفه‌های سرسختی نیز بر عملکرد کارکنان فرماندهی انتظامی تهران بزرگ، اثر مثبت معنی داری داشته است.

چای و همکاران^۱ (۲۰۰۹) در پژوهش خود متاقب ده هفته تمرینات بدنی در پلیس سنگاپور چه از نوع تمرینات پایه و چه از نوع تنظیم شده با بهبود شاخص‌های آمادگی

1 Chai

جسمانی همراه بوده است. در این تحقیق کلیه شاخص‌های آمادگی جسمانی اعم از شاخص توده بدنی، درصد چربی بدن و حداکثر ظرفیت هوازی متعاقب ده هفته تمرینات آمادگی جسمانی نظامی بهبود داشته است.

تکسیریا^۱ (۲۰۱۰) در مطالعه‌ای که در ارتش برزیل بر روی ۱۰۱۱ نفر از مردان انجام شد نشان داد که سن و نحوه تغذیه در طولانی مدت در ارتباط مستقیم با امتیاز آمادگی جسمانی و میزان حداکثر ظرفیت هوازی بوده است.

کیم (۲۰۱۲) تحقیقی را تحت عنوان وضعیت آمادگی نیروهای ارتشی کره جنوبی انجام داد. نتایج این پژوهش نشان داد که وضعیت برنامه‌ریزی در این نهاد وضعیت مطلوبی است و امکانات و تجهیزات لازم به اندازه کافی وجود دارد. همچنین آزمودنی‌های این پژوهش وضعیت آمادگی جسمانی مطلوبی دارند.

مبانی نظری پژوهش

آزمون آمادگی جسمانی: منظور آزمون‌هایی است که برای سنجش توانمندی جسمانی کارکنان ناجا با توجه به نوع مأموریت نیروها و یگانها و براساس نیازها تدوین می‌شود (گاینی، ۱۳۸۲)

آمادگی جسمانی: توانایی یک فرد در انجام اعمال جسمانی حاصل از تلاش عضلانی را آمادگی جسمانی گویند یا آمادگی جسمانی عبارت است از: مجموعه‌ای از ویژگی‌های ذاتی و اکتسابی که توانایی اجرای فعالیت بدنی را تعریف میکند. بنابراین افراد می‌توانند آمادگی جسمانی را در ارتباط با قدرت عضلانی، توان عضلانی، استقامت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی، انعطاف پذیری و چابکی به کار برند. (گاینی، ۱۳۸۵)

دانش اساتید و مربیان: افزایش سطح دانش و کیفیت روش های آموزشی مربیان می تواند بر افزایش فرهنگ ورزشی، کاربرد مناسب ورزش و نقش مهمی در ارتقا سلامت و موفقیت ورزشی و عملکرد ورزشکاران داشته باشد. (حمیدی، ۱۳۹۰)

اماکن و تجهیزات ورزشی: به مکانی گفته می شود که از سوی سازمانی دولتی و یا بخش خصوصی به منظور اشاعه ورزش به وجود آمده است و افراد علاقه مند را به عضویت می پذیرد. اماکن ورزشی دارای هویت و موقعیت اجتماعی هستند. (گوس، ۲۰۰۵)

منابع و متون ورزشی: برای تأیید پذیری کامل مقاله ها یا کتاب های ورزشی به منابع نیاز است. که با توجه به شیوه های ارجاع به منابع با ارایه منابع معتبر این متون بهبود بخشیده می شود. مطالب بی منبع را می توان به چالش کشید و حذف کرد. براساس منابع، موضوع به چند بخش تقسیم می شود تا دسترسی به آن ساده تر گردد. (کاترین، ۱۹۹۵)

اعتبارات ورزشی: اعتبارنامه یک سند مالی صادره از یک نهاد مالی و عمدتاً توسط یک بانک، در درجه اول اعتبار در امور مالی بازرگانی استفاده می شود، که معمولاً تعهد پرداخت قطعی را فراهم می کند. اعتبارنامه در تجارت بین الملل، برای معاملات بین فروشنده از یک کشور و خریدار از کشوری دیگر اهمیت فراوانی دارد و شامل ذی نفع (شخص یا شرکت فروشنده)، بانک یا موسسه مالی صادرکننده (از طرف شخص خریدار)، بانک ابلاغ کننده (از طرف شخص ذی نفع) می گردد. (فهیم، ۱۳۸۹)

روش شناسی

تحقیق حاضر توصیفی - پیمایشی می باشد و اینکه نمونه آماری آزمون گیرنده در تست های کاری تعداد ۱۰۰ نفر کفایت می کند لذا تعداد ۱۲۰ نفر بر اساس روش نمونه گیری تصادفی به عنوان حجم نمونه آماری انتخاب شدند. برای جمع آوری داده های مورد نیاز این پژوهش از دو روش استفاده می گردد.

روش کتابخانه ای و اینترنتی و روش میدانی بوده است. که در این پژوهش هم از پرسشنامه و هم از فاکتورهای آمادگی جسمانی استفاده گردید. که این پرسشنامه محقق

ساخته دارای ۳۷ سوال بود و با نظرات صاحب نظران تنظیم گردید. روایی ابزار توسط اساتید صاحب نظر با پایایی محقق ساخته با آلفای کرونباخ (۰/۸۶) مورد تأیید قرار گرفت. و برای اندازه گیری فاکتورهای آمادگی جسمانی از آزمون دوی ۲۴۰۰ متر برای ارزیابی توان قلبی - عروقی، شنا سوئدی برای ارزیابی قدرت عضلانی، حرکت کشش به جلو برای ارزیابی انعطاف پذیری عضلات، دراز و نشست برای ارزیابی استقامت عضلانی، دوی ۶۰ متر برای ارزیابی سرعت، دو ۹ × ۴ متر برای ارزیابی چابکی استفاده شده است. که گروه آزمودنی در ابتدا مورد آزمون قرار گرفته و پس از ۵ ماه دوره مجدد مورد آزمون قرار گرفته اند. و برای تجزیه و تحلیل آماری یافته‌های پژوهش از آمار توصیفی برای طبقه‌بندی و توصیف یافته‌ها (میانگین، انحراف استاندارد، جداول توزیع فراوانی) استفاده شده است. در بخش آمار استنباطی از آزمون‌های کلموگروف اسمیرنوف و آزمون تی تک گروهی در نرم‌افزار Spss استفاده شده است.

یافته‌های پژوهش

الف- آمار توصیفی

در این بخش متغیرهای جمعیت شناختی نمونه‌های تحت بررسی و متغیرهای اصلی پژوهش به ترتیب از طریق جداول فراوانی، شاخص‌های گرایش به مرکزی، گرایش به پراکنندگی و شکل توزیع توصیف گردید.

جدول (۱): توزیع نمونه آماری پژوهش بر حسب سن

متغیر	گروه	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تراکمی
سن	کمتر از ۲۵ سال	۱۰۳	۸۵/۱	۸۵/۱	۸۵/۱
	۲۶ تا ۳۰ سال	۱۳	۱۰/۷	۱۰/۷	۹۵/۹
	۳۱ تا ۳۵ سال	۵	۴/۱	۴/۱	۱۰۰
وضعیت تاهل	مجرد	۹۳	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹
	متاهل	۲۸	۲۳/۱	۲۳/۱	۱۰۰
سابقه ورزشی	بله	۸۸	۷۲/۷	۷۲/۷	۷۲/۷

۱۰۰	۲۷/۳	۲۷/۳	۳۳	خیر	
۷۱/۱	۷۱/۱	۷۱/۱	۸۶	همگانی	نوع فعالیت ورزشی
۹۱/۷	۲۰/۷	۲۰/۷	۲۵	قهرمانی	
۱۰۰	۸/۳	۸/۳	۱۰	سازمانی	
۱۰/۷	۱۰/۷	۱۰/۷	۱۳	کمتر از ۶ ماه	مدت فعالیت ورزشی
۲۹/۸	۱۹/۰	۱۹/۰	۲۳	۱ سال	
۴۶/۳	۱۵/۶	۱۵/۶	۲۰	۲ سال	
۶۹/۴	۲۳/۱	۲۳/۱	۲۸	۲ تا ۵ سال	
۸۶/۸	۱۷/۴	۱۷/۴	۲۱	۵ سال به بالا	
۱۰۰	۱۳/۲	۱۳/۲	۱۶	سابقه فعالیت ندارد	
۶۲/۰	۶۲/۰	۶۲/۰	۷۵	همیشه	آمادگی جسمانی
۹۶/۷	۳۴/۷	۳۴/۷	۴۲	گاهی	
۱۰۰	۳/۳	۳/۳	۴	اصلاً	
۱۸/۲	۱۸/۲	۱۸/۲	۲۲	علوم انسانی	رشته تحصیلی
۳۳/۹	۱۵/۷	۱۵/۷	۱۹	علوم تجربی	
۵۶/۲	۲۲/۳	۲۲/۳	۲۷	علوم پایه	
۱۰۰	۴۳/۸	۴۳/۸	۵۳	فنی و مهندسی	
۲۶/۱۳	۲۶/۱۳	۲۶/۱۳	۲۳	سال ۱۳۹۴	اعتبارات ورزشی
۲۹/۷۸	۲۹/۷۸	۲۹/۷۸	۲۵	سال ۱۳۹۵	
۳۴/۰۹	۳۴/۰۹	۳۴/۰۹	۳۰	سال ۱۳۹۶	

جدول (۲): توصیف متغیرهای اصلی پژوهش با استفاده از شاخص‌های توصیفی

شاخص				متغیر
کشیدگی	کجی	انحراف معیار	میانگین	
۰/۰۰۹	۰/۱۹۸	۰/۶۹۲	۲/۹۸۲	برنامه‌ریزی
۰/۰۵۷	۰/۴۳۰	۰/۸۷۶	۲/۸۶۷	تناسب بین اماکن و تجهیزات
-۰/۷۲۱	۰/۲۵۳	۱/۱۳۹	۲/۶۶۳	جایگاه منابع
-۰/۱۴۵	۰/۲۴۱	۰/۹۴۵	۲/۹۱۹	برنامه تفصیلی
-۰/۲۲۰	-۰/۳۲۱	۰/۹۸۳	۳/۵۸۴	میزان دانش
-۰/۷۹۳	۰/۰۵۸	۱/۰۰	۲/۷۳۳	زمان اجراء

بر حسب مقادیر جدول بالا؛ (۱) میانگین متغیرهای برنامه‌ریزی، تناسب بین اماکن و تجهیزات، جایگاه منابع، برنامه تفصیلی و زمان اجراء در نمونه آماری پژوهش پایین‌تر از میانگین فرضی (۳) است. به عبارت دیگر نمونه آماری این متغیرها را پایین‌تر از حد متوسط ارزیابی کرده‌اند. این در حالی بود که نمونه آماری پژوهش میزان دانش را بالاتر از میانگین فرضی (۳) برآورد کرده بود. (۲) مقدار شاخص انحراف معیار مربوط به متغیرهای یاد شد بیانگر پراکندگی در حد متوسط داده‌های این متغیرها از شاخص میانگین است. (۳) همچنین شاخص‌های شکل توزیع (کجی و کشیدگی) نشان دادند که توزیع نمره متغیرها تقریباً نزدیک به یک توزیع نرمال است. از اینرو با توجه به حجم بالای نمونه، قضیه حد مرکزی (براساس قضیه حد مرکزی خواه توزیع جامعه پیوسته، گسسته، متقارن یا چوله باشد، مادامی که واریانس جامعه متناهی است، توزیع میانگین نمونه اگر حجم نمونه بزرگ باشد تقریباً نرمال است)؛ و همچنین نداشتن داده‌های پرت، می‌توان فرض نرمالیتی را برای متغیرهای یاد شده، قبول کرد و برای آزمون فرضیه‌های پژوهش استفاده از آزمون‌های پارامتریک مانعی ندارد.

۱ مبنای محاسبه میانگین فرضی یا حد متوسط، طیف سنجش این متغیر در پژوهش حاضر است (۱ تا ۵)

ب- آمار استنباطی

جدول (۳): برآورد آزمون تی (t) تک نمونه‌ای جهت بررسی میانگین متغیر برنامه‌ریزی

آمار استنباطی			آمار توصیفی		متغیر	
میانگین فرضی: ۳			انحراف معیار	میانگین		
Sig	آماره t	درجه آزادی			تفاوت میانگین	
۰/۷۸۶	۰/۲۷۲	۱۲۰	-۰/۰۱۷	۰/۶۹۲	۲/۹۸۲	برنامه‌ریزی
۰/۰۰۱	۱/۶۵۹	۱۲۰	-۰/۱۳۲	۰/۸۷۶	۲/۸۶۷	تناسب بین اماکن و تجهیزات
۰/۰۰۲	۳/۲۴۴	۱۲۰	-۰/۳۳۶	۱/۱۳۹	۲/۶۶۳	جایگاه منابع
۰/۳۴۸	-۰/۹۴۲	۱۲۰	-۰/۰۸۰	۰/۹۴۵	۲/۹۱۹	برنامه تفصیلی
۰/۰۰۱	۶/۵۴۰	۱۲۰	۰/۵۸۴	۰/۹۸۳	۳/۵۸۴	میزان دانش
۰/۰۰۴	-۲/۹۰۸	۱۲۰	-۰/۲۶۶	۱/۰۰۸	۲/۷۳۳	زمان اجراء

میانگین متغیر برنامه‌ریزی به‌طور غیرمعناداری ($\text{Sig} \geq 0/05$) پایین‌تر از میانگین فرضی یا مورد انتظار است. در نتیجه می‌توان گفت برنامه‌ریزی انجام فعالیت‌های آمادگی جسمانی فراگیران آموزش درجه‌داری، مناسب نیست. میانگین متغیر تناسب به‌طور غیرمعناداری ($\text{Sig} \geq 0/05$) پایین‌تر از میانگین فرضی یا مورد انتظار است. در نتیجه می‌توان گفت تناسب لازم بین اماکن و تجهیزات ورزشی با تعداد فراگیران مراکز آموزش درجه‌داری ناجا در اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی وجود ندارد. میانگین متغیر جایگاه منابع به‌طور معناداری ($\text{Sig} \leq 0/05$) پایین‌تر از میانگین فرضی یا مورد انتظار است. و چون مقدار میانگین حاصل شده پایین‌تر از میانگین فرضی یا مورد انتظار است، لذا با این نتیجه می‌توان گفت جایگاه منابع و متون ورزشی در اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی فراگیران مراکز آموزشی، وضعیت مطلوبی ندارد. میانگین متغیر برنامه تفصیلی به‌طور غیرمعناداری ($\text{Sig} \geq 0/05$)

(Sig) پایین تر از میانگین فرضی یا مورد انتظار است. در نتیجه می‌توان گفت برنامه تفصیلی دروس تربیت بدنی فراگیران مراکز آموزش درجه‌داری، وضعیت مطلوبی ندارد. میانگین متغیر دانش اساتید و مربیان به‌طور معناداری ($Sig \leq 0/05$) بالاتر از میانگین فرضی یا مورد انتظار است. لذا با این نتیجه می‌توان گفت میزان دانش اساتید و مربیان ورزش فراگیران مراکز آموزشی درجه‌داری در اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی، وضعیت مطلوبی دارد. میانگین متغیر زمان اجراء به‌طور معناداری ($Sig \leq 0/05$) پایین تر از میانگین فرضی یا مورد انتظار است. و چون مقدار میانگین حاصل شده پایین تر از میانگین فرضی یا مورد انتظار است، لذا با این نتیجه می‌توان گفت زمان اجرای فعالیت‌های آمادگی جسمانی فراگیران مراکز آموزشی درجه‌داری، وضعیت مطلوبی ندارد.

وضعیت آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی، استقامت عضلانی، قدرت عضلانی، سرعت عضلانی، چابکی، انعطاف پذیری) فراگیرانی مراکز آم*وزش درجه‌داری

جدول (۴) برآورد میانگین وضعیت آمادگی جسمانی در تمام ابعاد قبل و بعد از دوره

متغیر	گروه	میانگین \pm انحراف معیار	آزمون آماری	P-value
استقامت قلبی - عروقی	قبل از دوره	۱/۸۹ \pm ۱۳/۴۰	t = ۲/۸۹	P = ۰/۰۳۸
	بعد از دوره	۱/۷۷ \pm ۱۱/۱۰		
استقامت عضلانی	قبل از دوره	۱/۱۱ \pm ۳۷/۵۰	t = ۶/۳۲	P = ۰/۰۰۱
	بعد از دوره	۱/۵۶ \pm ۴۳/۲۲		
سرعت عضلانی	قبل از دوره	۱/۸۱ \pm ۹/۹۷	t = ۱/۸۷	P = ۰/۰۶۷
	بعد از دوره	۱/۰۸ \pm ۹/۱۱		
چابکی	قبل از دوره	۱/۳۴ \pm ۹/۳۰	t = ۲/۱۳	P = ۰/۰۴۲
	بعد از دوره	۱/۶۶ \pm ۸/۵۶		
انعطاف پذیری	قبل از دوره	۱/۲۷ \pm ۲۲/۱۳	t = ۴/۶۵	P = ۰/۰۰۱
	بعد از دوره	۱/۴۴ \pm ۳۱/۸۱		

طبق جدول فوق، وضعیت آمادگی جسمانی آزمودنی‌ها در ارتباط با استقامت قلبی-عروقی، استقامت عضلانی، چابکی و انعطاف‌پذیری بعد از دوره نسبت به قبل از دوره آموزشی بهتر شده بود چرا که اختلاف معناداری بین میانگین آزمون‌ها قبل و بعد از دوره وجود دارد و این اختلاف نیز در سطح اطمینان ۹۵٪ به لحاظ آماری معنادار است. این در حالی بود که وضعیت سرعت عضلانی آزمودنی‌ها قبل و بعد از دوره تفاوت چندانی با هم نداشت.

بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش نتایج نشان داد که برنامه‌ریزی انجام فعالیت‌های آمادگی جسمانی فراگیران آموزش درجه‌داری، مناسب نیست. به عبارتی دیگر برنامه‌ریزی انجام شده برای انجام فعالیت‌های آمادگی جسمانی از دیدگاه فراگیران آموزش درجه‌داری مطلوب نیست. این نتیجه با نتیجه تحقیق کیم (۲۰۱۲) که وضعیت آمادگی سربازان کره جنوبی را بررسی کرده بود، همخوانی نداشت. چرا که در پژوهش نام برده برنامه‌ریزی انجام شده برای بحث آمادگی سربازان از جانب برنامه‌ریزان وضعیت مناسبی داشت. هر چند که در این پژوهش تشخیص داده شد که وضعیت برنامه‌ریزی مناسب نیست، اما بایستی به این مهم توجه کرد که تفاوت چندانی بین میانگین حاصل شده و میانگین مورد انتظار وجود ندارد و این احتمال وجود داشت که اگر آزمودنی‌های بیشتری در فرایند این تحقیق شرکت کنند این نتیجه تغییر پیدا کند. بدین منظور به طور مطلق نمی‌توان وضعیت برنامه‌ریزی را در جامعه آماری این تحقیق نادیده پنداشت و بایستی اشاره به این داشت که فاکتورهای تعیین کننده برنامه تنها بهینه طراحی نشده است. هر چند این عامل نیز خود می‌تواند جای بحث داشته باشد چرا که امروزه همه مدیران با رویکرد و ضرورت برنامه‌ریزی آشنا هستند ولی هر کس به تعبیر خاص خود پای بند است. تجارب شخصی متفاوت و مشاهدات گوناگون نیز به این چند مفهومی دامن زده است. مدیران، مشاوران و کارشناسان برنامه‌ریز، همواره

در جستجوی روش‌های موثرتری برای تدوین برنامه‌ریزی و روش‌های آن هستند روش‌هایی که در صورت بکارگیری، نتایج بهتر و ملموس‌تری را به همراه داشت. این جستجو از سوی محققان، اندیشمندان و مراکز آکادمیک، با ارائه مستمر الگوهای تازه و تکامل یافته‌تری پشتیبانی می‌شود. پس می‌توان گفت برنامه‌پیش‌بینی اقداماتی است که برای دستیابی به هدف خاصی انجام می‌گیرد و پیش‌رانه برنامه‌ها زمان است و این با استراتژی که با فرصت به پیش‌رانده می‌شود ماهیتاً متفاوت است. استراتژی اصولاً یک فرایند نیست. استراتژی با بروز فرصت‌ها معنا می‌یابد و با از بین رفتن آنها معنای خود را از دست می‌دهد. بدین ترتیب مقایسه استراتژی با برنامه‌ریزی درازمدت اصولاً امری بی‌معناست. در حال حاضر در مراکز آموزش درجه‌داری به برنامه‌ریزی همه‌جانبه، نیاز بیشتری وجود دارد که تدابیر هماهنگ شده‌ایی را برای ساخت فرهنگ سازمانی، محیط کار، روش‌های انجام کار، روابط افراد، نظام‌های اطلاعاتی و تصمیم‌گیری و ارتباطی و بطور کلی ساخت و فرآیندهای مختلف سیستم اتخاذ نماید که با شرایط و الزامات قابل پیش‌بینی و غیر قابل پیش‌بینی آینده موافق و سازگار باشد. چرا که برنامه‌ریزی یک فرایند است که با یک ترتیب منطقی و به صورت گام به گام اهداف مورد نظر را دنبال می‌کند. مادامی که سازمان اقدامات خود را بر مبنای پیش‌بینی آینده متکی ساخته و اقدامات لازم برای تحقق آن را در ابعاد زمانی متفاوت پنج ساله، سالیانه، فصلی و ماهیانه برآورد و تنظیم کند، این کار یک برنامه‌ریزی است، حتی اگر عوامل مساعد و نامساعد موافق و مخالف داخل و خارج سازمان را تحت عناوینی مانند فرصت، تهدید، قوت و ضعف در جدولی نوشته و در برنامه‌ریزی خود لحاظ کرده باشد.

همچنین نتایج نشان داد که تناسب لازم بین اماکن و تجهیزات ورزشی با تعداد فراگیران مراکز آموزش درجه‌داری ناجا در اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی وجود ندارد. این نتیجه با نتیجه بررسی‌های انجام شده در برنامه‌راهبردی پنج ساله توسعه همخوانی دارد. امروزه با توجه به روند سریع تغییرات محیطی و تقاضاهای روبه‌ازدیاد برای

استفاده از امکانات ورزشی، نیاز به تهیه و احداث اماکن ورزشی افزایش یافته است. کلیه فعالیت‌های ورزشی نیازمند امکانات و تجهیزات ویژه‌ای هستند و از نظر مدیریت و بهره‌برداری، مستلزم آگاهی‌ها و تخصص خود می‌باشند. از جمله مسائلی و مشکلاتی که نه تنها در ناجا مطرح است بلکه در تربیت‌بدنی و ورزش کشور نیز مطرح است و باید به آن توجه ویژه‌ای داشت، کمبود امکانات و فضاهای ورزشی و عدم همخوانی این دو باهم است. اماکن و فضاهای ورزشی و تجهیزات ورزشی مربوطه خاستگاه، بستر و ابزارهای فعالیت‌ها و برنامه‌های ورزشی هستند، لذا کم و کیف آن می‌تواند بر دیدگاه افراد تأثیر بگذارد. و احتمال اینکه آزمودنی‌های این پژوهش چنین استنباطی را ارائه داده‌اند، تحت تأثیر چنین ویژگی قرار داشته باشد. اما نایستی فراموش شود که مدیریت اماکن و فضاهای ورزشی در کشور، از جمله مسائلی است که از نظر کمی و کیفی، برای رسیدن به استانداردها و معیارهای معمول دنیا، راه درازی در پیش دارد. افزایش جمعیت و توسعه استانداردهای زندگی موجب افزایش تقاضا و استفاده از منابع و امکانات گردیده است و این افزایش تقاضا و به تبع آن افزایش خدمات سبب بهره‌برداری غیرمنطقی از منابع و امکانات موجود و سپس کاهش سریع بهره‌وری از یک طرف و تخریب آن‌ها از طرف دیگر شده است.

در بخش دیگری از پژوهش مشخص گردید که جایگاه منابع و متون ورزشی در اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی فراگیران مراکز آموزشی، وضعیت مطلوبی ندارد. به عبارتی دیگر مشخص شد که منابع و متون ورزشی در ناجا به اندازه کافی وجود ندارد. این نتیجه با نتیجه پژوهش کیم (۲۰۱۲) همخوانی ندارد. از دلایل عدم همخوانی این نتایج می‌توان به توسعه یافتگی جامعه‌های مورد بررسی اشاره کرد، در پژوهش کیم جامعه هدف ارتش کره جنوبی بود این در حالی بود که در پژوهش حاضر تنها یکی از مراکز آموزش درجه‌داری هدف بود. با این حال حفظ سلامت ملل و ایجاد تحول در جوامع مختلف، همان قدر برای سرنوشت و زندگی بشری هم بوده است که اکتشافات و اختراعات صنعتی بوده اند. همه این تلاش‌ها، تحقیق‌ها، تفسیرها و تجربیات و آزمایش‌های علمی در این

مدت بیش از دو قرن باعث شدند تربیت بدنی به صورت علم جداگانه‌ای درآمده و انجام ورزش برای مردم جوامع صنعتی جنبه حیاتی پیدا کند برای این که احتیاج جوامع کنونی، به نیروی انسانی سالم بیش از هر زمان دیگر قابل لمس است، در جوامعی که نارسائی‌های کمی و کیفی ورزش وجود دارد عقب افتادگی آن جامعه نیز چشم گیر است و از این روست که ورزش امروز در جوامع مترقی دنیا علاوه بر اثرات بهداشتی و نقش مهم آن در سلامت یک ملت به عنوان یک پدیده اجتماعی و عامل مهم اقتصادی مورد مطالعه و پژوهش علمی قرار می‌گیرد به این دلیل که ترقی دانش و فنون و پیشرفت تمدن مسائل تازه‌ای به وجود آورده است که در گذشته یا مورد نظر نبوده و یا آن که چندان توجهی به آن نمی‌شد. بررسی‌های علمی و عملی ورزش و تربیت بدنی در جوامع صنعتی امروز جدا از پژوهش‌های پزشکی، آموزش و پرورش، روانشناسی، بهداشت، جامعه‌شناسی، اقتصاد و تاریخ نبوده بلکه با همه علوم فوق رابطه مستقیم دارد.

علاوه بر این نتایج نشان داد که برنامه تفصیلی دروس تربیت‌بدنی فراگیران مراکز آموزش درجه‌داری، وضعیت مطلوبی ندارد. این نتیجه با نتیجه تحقیق کیم (۲۰۱۲) همخوانی نداشت. احتمال اینکه این نتیجه تحت تأثیر برنامه‌ریزی انجام فعالیت‌های آمادگی جسمانی فراگیران در وهله اول قرار گرفته باشد، وجود دارد. چرا که در این مرحله برنامه‌ریزی انجام فعالیت‌های آمادگی جسمانی فراگیران آموزش درجه‌داری، مناسب تشخیص داده نشد.

همچنین مشخص گردید که میزان دانش اساتید و مربیان ورزش فراگیران مراکز آموزشی درجه‌داری در اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی، وضعیت مطلوبی دارد. این نتیجه با نتیجه تحقیق کیم (۲۰۱۲) همخوانی داشت. مربیان افرادی هستند که اصلاح و تربیت افراد را بر عهده دارند و در تفهیم ارزش‌های معنوی و روحیه ورزشکاری نقش بسزایی دارند. همچنین در صحنه‌های ورزشی شاگردان خود را از طریق فعالیت‌های حرکتی به مقصد تعلیم و تربیت راهنمایی می‌کنند این مهم زمانی به دست می‌آید که

راهنمای انسان فردی سالم و باتقوا بوده و شرایط احراز این مسئولیت مهم را داشته باشد. در این مسیر پرفراز و نشیب اگر مربی خود را به ویژگی‌ها و صفات مورد نیاز مسلح نماید در کار خود موفق خواهد شد. مربیان موفق به ورزشکاران خود کمک می‌کنند تا از تسلط یافتن بر مهارت‌های تازه، رقابت با دیگران و داشتن احساس خوب نسبت به خود لذت ببرند. این مربیان نه تنها در فنون و مهارت‌های ورزشی مهارت کامل دارند بلکه می‌دانند چگونه این مهارت‌ها را به ورزشکار آموزش دهند. آنان همچنین مهارت‌های لازم جهت زندگی در اجتماع را به شاگردان خود می‌آموزند، مربیان با پرورش عوامل جسمانی، روانی و اجتماعی شاگردان خود، به رشد همه جانبه آنان کمک نموده و ورزشکاران را به سوی کمال و شکوفایی استعدادها و بارور شدن هدایت می‌کنند. واژه مربیگری اغلب دربرگیرنده مجموعه گسترده از فعالیت‌هایی است که برای کمک به یک فرد و رسیدن به هدفی مشخص انجام می‌گیرد در ورزش مربیگری به عنوان مجموعه فعالیت‌ها و دستورالعمل‌های سازمان یافته‌ای توصیف شده است که به پیشرفت، تکامل و موفقیت یک ورزشکار یا گروهی از ورزشکاران کمک می‌کند. به عنوان یک مربی در سطح اولیه وظیفه مهم یک مربی، تفهیم ارزش‌های معنوی و روحیه ورزشکاری است که خود به میزان درک و پایبندی مربی نسبت به بازی عادلانه، دلایل حضور ورزشکاران در صحنه‌های ورزشی، نگرش و دیدگاه‌های مختلف به امر مربیگری است. به نظر می‌رسد این مهم در ناجا بیشتر نهادینه شده باشد چرا که فراگیران یا همان آزمودنی‌ها اعتقاد داشتند که مربیان این سازمان عملکرد مطلوبی دارند.

در ادامه مشخص گردید که زمان اجرای فعالیت‌های آمادگی جسمانی فراگیران مراکز آموزشی درجه‌داری، وضعیت مطلوبی ندارد. در واقع چون فعالیت‌های آمادگی جسمانی قابلیت سازگاری بدن در برابر فشارهای وارد شده را به تدریج و پیوسته افزایش می‌دهد و در آن هیچ‌گونه تعجیلی مجاز نیست. و اگر تمرین به خوبی انجام شود به تغییرات آشکاری در بافت‌ها و دستگاه‌های بدن می‌انجامد و اگر هم در آن تعجیل شود نتایج

مشخصی به بار نمی‌آید، فراگیران معتقدند که زمان اجرای فعالیت‌های آمادگی جسمانی آن‌ها کافی نیست و وضعیت خوبی ندارد. اما با این اوصاف نمی‌توان چنین زمانی را به‌طور مطلق ضعیف برآورد نمود چرا که آموزش افراد در ناجا اهداف چندگانه‌ای دارد و آمادگی جسمانی تنها بخشی از این اهداف است و نمی‌توان تماماً زمان آموزش را به آن اختصاص داد.

و در نهایت مشخص گردید که وضعیت آمادگی جسمانی فراگیران بهبود پیدا کرده است. وضعیت آمادگی جسمانی آزمودنی‌ها در ارتباط با استقامت قلبی-عروقی، استقامت عضلانی، چابکی و انعطاف‌پذیری بعد از دوره نسبت به قبل از دوره آموزشی بهتر شده بود چرا که اختلاف معناداری بین میانگین آزمون‌ها قبل و بعد از دوره وجود دارد و این اختلاف نیز در سطح اطمینان ۹۵٪ به لحاظ آماری معنادار است. این در حالی بود که وضعیت سرعت عضلانی آزمودنی‌ها قبل و بعد از دوره تفاوت چندانی با هم نداشت. این نتیجه با نتیجه پژوهش دراگوال و همکاران (۲۰۰۶) و چای و همکاران (۲۰۰۹) همخوان است. جای تعجب نیست که وضعیت فراگیران بهبود پیدا کرده باشد چرا که قبل از دوره این افراد به تازگی به مراکز آموزشی مراجعه کرده بودند و پیش از آن وضعیت آمادگی جسمانی آن‌ها به‌طور حرفه‌ای که در آموزش‌های ناجا به آن پرداخته می‌شود، تقویت نشده بود. لذا می‌توان گفت آموزش‌های لازمه در حین خدمت سبب بهبود وضعیت آمادگی جسمانی فراگیران در موقعیت‌های مختلف شده است. به عبارتی دیگر در تبیین بهبود آمادگی جسمانی فراگیران آموزش‌های حرفه‌ای مراکز آموزش سهم تعیین‌کننده‌ای دارد و هر اندازه محتوای آموزش و امکانات مورد نیاز آن بهینه فراهم شود، به موازات آن شاهد رشد و شکوفایی وضعیت آمادگی جسمانی فراگیران خواهیم بود.

پیشنهادها بر اساس یافته‌های تحقیق

۱. پیشنهاد می‌شود در مرکز آموزش شهید چمران در برنامه‌ریزی برای ورزش آن مرکز ویژگی‌های از قبیل توجه به آینده در کنار توجه به حال و گذشته، انعطاف‌پذیری پویا،

واقع بینانه بودن برنامه‌ها، توجه به ورزش‌های کاربردی ناجا و قابل اجرا بودن آن و توجه به ساده و جذاب بودن برنامه، مد نظر قرار گیرد.

۲. پیشنهاد می‌شود در مراکز آموزش درجه‌داری ناجا تناسب بین امکانات و تجهیزات ورزشی برقرار گردد. این مهم در مرکز آموزش شهید چمران می‌تواند از طریق اختصاص اعتبار لازم در جهت تهیه تجهیزات ورزشی فراهم گردد.

۳. پیشنهاد می‌شود زمان اجرای فعالیت‌های آمادگی جسمانی فراگیران مراکز آموزشی درجه‌داری افزایش پیدا کند، برای تحقق این هدف می‌توان وقت مناسب و بیشتری را در زمان مناسبی در برنامه تفضیلی و ساعات تدریس برای ورزش کردن لحاظ کرد، یا اینکه زمان برگزاری کلاس‌های عملی آمادگی جسمانی را در زمان مناسب‌تری قرار داد.

۴. پیشنهاد می‌شود منابع و متون ورزشی برای استفاده فراگیران در مراکز آموزشی با محتوای علوم ورزشی و تعداد کافی تهیه گردد، این مهم می‌تواند از طریق برنامه‌ریزی بلند مدت و یا میان مدت و اختصاص بودجه مختص به تألیف کتب ورزشی مخصوص فراگیران مراکز تحقق پیدا کند.

۵. پیشنهاد می‌شود وضعیت مربیان و آموزش دهندگان مراکز آموزشی در وضعیت مطلوب حفظ شود، برای این کار می‌توان ارتقاء تخصصی درس تربیت بدنی، استفاده از اساتید ورزشی مناسب، گردهمایی‌های تخصصی و کلاس‌های آموزشی و مربیگری مناسب را پیشنهاد کرد.

۶. پیشنهاد می‌شود وضعیت آمادگی جسمانی فراگیران تقویت شود و تلاش شود فراگیران ترغیب شوند با انگیزه بیشتری در کلاسهای آمادگی جسمانی حاضر شوند. برای این کار می‌توان با برنامه‌ریزی مناسب از سیاست‌های تشویقی به مانند افزایش مرخصی، افزایش حقوق و ... استفاده کرد.

۷. پیشنهاد می‌شود در جهت جذب و استخدام افرادی اقدام گردد که دارای حداقل آمادگی جسمانی و یا به عبارتی دارای آمادگی جسمانی اولیه باشند تا در طول دوره و با انجام تمرینات تخصصی به آمادگی جسمانی مورد نظر دست یابند.

منابع

۱. فکوریان علی و همکاران (۱۳۹۰) تاثیریک دوره تمرین منتخب نظامی بر آمادگی جسمانی، شاخص توده بدنی، سلامت روانی و خلق و خوی دانشجویان افسری، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران
۲. فهیم، کمال، حبیبون، جواد، ویتور، فرانک، فرهنگ اصطلاحات حقوقی و بازرگانی انتشارات بریل. لیدن. ۱۹۸۹
۳. ملکی بهنام، صانعی سعید، برهانی حسین، قوامی اکبر. (۱۳۹۰) تاثیر دوره آموزش نظامی بر ویژگی های شخصیتی دانشجویان نظامی. مجله طب نظامی. ۱۳۹۰؛ ۱۳:۱۹۵-۲۰۰
۴. گائینی، عباسعلی و رجبی، حمید (۱۳۸۵). کتاب آمادگی جسمانی، انتشارات سمت، چاپ چهارم،
۵. سالیانه، محمد علی و باران چشمه، مهرعلی (۱۳۹۰) بررسی وضعیت آمادگی جسمانی کارکنان ناجا و ایجاد نورم با توجه به گروه های سنی، ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی
۶. رضایی، کامکاری و رضایی (۱۳۹۳) بررسی آثار آمادگی جسمانی و ویژگیهای روانشناختی (بهداشت روان و سرسختی ذهنی) بر روی عملکرد کارکنان نیروهای انتظامی تهران بزرگ؛ فصلنامه علمی - پژوهشی آموزش در علوم انتظامی
کاترین، مارشال، و راسمن، گرچن ب. (۱۹۹۵). روش تحقیق کیفی. ترجمه: علی پارسائیان و سید محمد
- کیانی فرشید (۱۳۹۴) تدوین برنامه استراتژیک ورزش نیروهای مسلح (نیروی انتظامی) استان مازندران بر اساس مدل Swot، پایان نامه ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد آمل
- گائینی، عباسعلی و رجبی، حمید (۱۳۸۲) کتاب آمادگی جسمانی، انتشارات سمت، چاپ اول، پاییز ۱۳۸۲.
- ناجی جواد (۱۳۷۶) تاثیر ۱۰ هفته آموزش نظامی بر روی استقامت قلبی-عروقی پاسداران وظیفه لشکر ۱۴ امام حسین (ع)، پایان نامه تربیت بدنی، دانشگاه علامه طباطبایی

Chai LY, Ong KC, Kee A, Earnest A, Lim FC, Wong JC. A prospective cohort study on the impact of a modified Basic Military Training (mBMT) programme based on pre-enlistment fitness stratification amongst Asian military enlistees. *Ann Acad Med Singapore*. 2009;38(10):862-8.

Goss, B. D. Jubenville, C.B., and MacBeth, J. L. (2005). "Primary principles of poststadium security in the united states: tranatlantic implications from British practices". (on line). Available on: [www.iaam.org/CVMS/Post% 20911 %20Stadium% 20Security.doc](http://www.iaam.org/CVMS/Post%20911%20Stadium%20Security.doc)

Kim. M, Kim. K., & Ryoo, J. (). Relationship Between Occupational Stress and Work-Related Musculoskeletal Disorders in Korean Male Firefighters. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*

