



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران مرکزی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)

گرایش :

فیزیولوژی ورزش

عنوان :

تاثیر یک دوره تمرین منتخب نظامی بر آمادگی جسمانی ، شاخص توده بدنی ، سلامت روانی و خلق

و خوی دانشجویان افسری

استاد راهنما :

دکتر محمد علی آذربایجانی

استاد مشاور :

دکتر مقصود پیری

پژوهشگر :

علی فکوریان

زمستان ۱۳۹۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران مرکزی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)

گرایش :

فیزیولوژی ورزش

عنوان :

تاثیر یک دوره تمرین منتخب نظامی بر آمادگی جسمانی ، شاخص توده بدنی ، سلامت روانی و خلق

و خوی دانشجویان افسری

استاد راهنما :

دکتر محمد علی آذربایجانی

استاد مشاور :

دکتر مقصود پیری

پژوهشگر :

علی فکوریان

زمستان ۱۳۹۰

تقدیم به

۴۸۰۰۰ شهید و ۲۰۰ هزار جانباز ارتش جمهوری اسلامی ایران که در اجرای فرمان حق و در طلب قسط قیام کردند و به مصاف با اصحاب شیطان برخاستند و با تیغ ستم سوز خود لاشه ظلمانی کفر را از هم شکافتند و پای بر حلقوم کفار فشردند.

سپاسگذاری

سپاس خداوند را که زبان قلم یارای سپاس او نیست.

به پایان رسیدن پژوهش حاضر پس از لطف و عنایت خدای بزرگ، مرهون یاری عزیزانی است که کریمانه بذر عنایت برفشاندند و ذکر نامشان را نه به جبران زحمات بی دریغشان بلکه اظهار مراتب قدرشناسی ام از آن بزرگواران بر خود واجب می دانم.

نهایت سپاسم نثار:

جناب آقای دکتر محمد علی آذربایجانی استاد راهنمای بزرگوارم که دقت علمی و الفبای پژوهش را از ایشان آموختم و همچنین جناب آقای دکتر مقصود پیری به پاس آموخته هایم از ایشان، همراهی و رهنموده های ارزنده و همکاری صمیمانه شان.

همچنین لازم می دانم که از مسئولان محترم دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز و فرماندهی محترم دانشگاه افسری مورد مطالعه و دانشجویان عزیزی که در انجام این پژوهش همکاری نمودند تشکر نمایم.

تعهد نامه اصالت پایان نامه کارشناسی ارشد

اینجانب علی فکوریان دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد نا پیوسته به شماره دانشجویی ۸۸۰۶۵۰۸۱۴۰۰ در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش فیزیولوژی ورزش که در تاریخ ۹۰/۱۰/۲۹ از پایان نامه خود تحت عنوان تاثیر یک دوره تمرین منتخب نظامی بر آمادگی جسمانی ، شاخص توده بدنی ، سلامت روانی و خلق و خوی دانشجویان افسری با کسب نمره..... ودرجه.....دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

۱- این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده ودر مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب ، مقاله و.....) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه های موجود، نام منبع مورد استفاده وسایر مشخصات آن را در فهرست ذکر ودرج کرده ام.

۲- این پایان نامه قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح،پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها ومؤسسات آموزش عالی ارائه نشده است.

۳- چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هرگونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و.... از این پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.

۴- چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را بپذیرم و واحد دانشگاهی مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط ومقررات رفتار نموده ودر صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام ونام خانوادگی: علی فکوریان

تاریخ وامضاء:



بسمه تعالی

در تاریخ ۱۳۹۰/۱۰/۲۹

دانشجوی کارشناسی ارشد آقای علی فکوریان از پایان نامه خود دفاع نموده و با نمره
بحروف..... و با درجه مورد تصویب قرار گرفت.

امضاء استاد راهنما - دکتر محمد علی آذربایجانی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: کلیات طرح	
مقدمه.....	۲
۱-۱ بیان مسئله.....	۳
۱-۲ اهداف تحقیق.....	۴
۱-۲-۱ اهداف کلی.....	۴
۱-۲-۱ اهداف جزئی.....	۵
۱-۳ اهمیت موضوع تحقیق و انگیزش انتخاب آن.....	۵
۱-۴ سئوالات و فرضیه های تحقیق.....	۷
۱-۴-۱ پیش فرضها.....	۷
۱-۴-۲ فرضیه های تحقیق.....	۷
۱-۵ مدل تحقیق.....	۸
۱-۶ تعاریف عملیاتی متغیر ها و واژه های کلیدی.....	۹
۱-۶-۱ آمادگی جسمانی.....	۹
۱-۶-۱-۲ آمادگی جسمانی در ارتباط با سلامت.....	۹
۱-۶-۱-۳ آمادگی جسمانی در ارتباط با مهارت.....	۹
۱-۶-۱-۴ استقامت قلبی - تنفسی.....	۹
۱-۶-۱-۵ استقامت عضلانی.....	۱۰
۱-۶-۱-۶ آمادگی جسمانی نظامیان.....	۱۰
۱-۶-۱-۷ آمادگی هوایی.....	۱۰
۱-۶-۱-۸ چابکی.....	۱۰
۱-۶-۱-۹ خلق و خو.....	۱۰
۱-۶-۱-۱۰ سلامت روانی.....	۱۱
۱-۶-۱-۱۱ اقد.....	۱۱
۱-۶-۱-۱۲ وزن.....	۱۱
۱-۶-۱-۱۳ شاخص توده بدن.....	۱۱
۱-۶-۱-۱۴ دانشجوی افسری.....	۱۱
۱-۷ روش تحقیق.....	۱۱
۱-۸ قلمرو تحقیق.....	۱۲
۱-۹ جامعه و حجم نمونه.....	۱۲
۱-۱۰ محدودیت ها و مشکلات تحقیق.....	۱۳
فصل دوم: مطالعات نظری	
مقدمه.....	
۱-۲ آمادگی جسمانی.....	۱۵

۱۷	۱-۲-۱ ترکیبات آمادگی جسمانی
۱۹	۱-۲-۲ مقدمه ای بر آمادگی جسمانی و تندرستی
۲۰	۱-۲-۳ نظریه های آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی
۲۱	۱-۲-۴ اجزاء آمادگی جسمانی در ارتباط با تندرستی
۲۲	۱-۲-۵ اجزاء آمادگی بدنی مربوط به مهارت های حرکتی
۲۲	۱-۲-۶ اندازه گیری و ارزشیابی قوای جسمانی
۲۴	۱-۲-۷ استقامت قلبی - تنفسی
۲۴	۱-۲-۸ انواع آزمون های جسمانی
۲۴	۱-۲-۹ آزمون های جسمانی نظامیان
۲۵	۱-۲-۱۰ آزمون کارایی بدن نظامیان
۲۵	۱-۲-۱۱ آزمون ایفرد
۲۶	۱-۲-۱۲ آزمون ایفرد برتر
۲۷	۲-۲ سلامت روانی
۲۷	۲-۲-۱ سلامت روانی از دیدگاه اسلام
۲۸	۲-۲-۲ نظریه های سلامت روانی
۲۸	۲-۲-۳ زیست گرایی
۲۸	۲-۲-۴ روان کاوی
۲۹	۲-۲-۵ رفتار گرایی
۲۹	۲-۲-۶ انسان گرایی
۲۹	۲-۲-۷ بوم شناسی
۳۰	۲-۲-۸ نظریه سلامت روانی و فعالیتهای حرکتی و ورزشی
۳۱	۲-۲-۹ رابطه احتیاجات و آمادگی های عمومی بدنی با بهداشت روانی
۳۳	۲-۲-۱۰ اثر فعالیتهای جسمانی بر تندرستی و سلامت روانی
۳۳	۲-۲-۱۱ تمرین بدنی و سلامت روانی
۳۴	۲-۲-۱۲ تمرین بدنی و عملکرد ذهنی
۳۵	۲-۲-۱۳ تمرین بدنی و تندرستی
۳۶	۲-۲-۱۴ انواع آزمون های سلامت روانی
۳۶	۲-۲-۱۵ فهرست حالت / صفت اضطرابی
۳۶	۲-۲-۱۶ مقیاس تشخیصی
۳۷	۲-۲-۱۷ مطالعه رفتار
۳۷	۲-۲-۱۸ پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ)
۳۸	۳-۲ خلق و خو
۳۸	۳-۲-۱ اسئالات شش گانه آزمون در روش نمره دهی
۳۹	۳-۲-۲ تحقیقات انجام شده در داخل و خارج از کشور
۳۹	۳-۲-۳-۱ مقدمه
۴۰	۳-۲-۳-۲ تحقیقات انجام شده در داخل از کشور
۴۱	۳-۲-۳-۳ تحقیقات انجام شده در خارج از کشور

۲-۴-۴-جمع بندی..... ۶۳

فصل سوم : روش شناسائی تحقیق (متدولوژی)

مقدمه

۳-۱-روش تحقیق..... ۶۶

۳-۲-جامعه آماری..... ۶۷

۳-۳-حجم نمونه و روش اندازه گیری..... ۶۷

۳-۳-۱-سنجش های فیزیولوژیک..... ۶۸

۳-۳-۲-سنجش سلامت روانی..... ۶۹

۳-۳-۳-سنجش خلق و خو..... ۷۰

۳-۴-ابزار جمع آوری اطلاعات..... ۷۱

۳-۵-روش تجزیه و تحلیل داده ها..... ۷۲

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق

مقدمه

۴-۱-تحلیل اکتشافی داده ها..... ۷۴

۴-۲-آزمون فرضیه اول..... ۷۵

الف)تاثیر ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر عملکرد استقامت هوازی (زمان آزمون دو ۱۶۰۰ متر)..... ۷۵

ب) تاثیر ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر عملکرد چابکی(زمان آزمون دو ۹*۹متر)..... ۸۰

ج) تاثیر ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر نتایج آزمون دراز و نشست..... ۸۴

د) تاثیر ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر استقامت عضلانی(نتایج آزمون کشش بارفیکس)..... ۸۸

۴-۳-آزمون فرضیه دوم؛ تاثیر ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر نمره شاخص توده بدنی دانشجویان افسری..... ۹۲

۴-۴-آزمون فرضیه سوم؛ تاثیر ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر نتایج خلق و خوی دانشجویان افسری..... ۹۵

۴-۵-آزمون فرضیه چهارم؛ تاثیر ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر نتایج سلامت روانی دانشجویان افسری..... ۹۸

فصل پنجم: نتیجه گیری و پیشنهادات

مقدمه

۵-۱-بحث و نتیجه گیری..... ۱۰۲

۵-۲-پیشنهادات..... ۱۰۴

۵-۲-۱-پیشنهادات حاصل از تحقیق..... ۱۰۴

۵-۲-۲-پیشنهادات برای محققین بعدی..... ۱۰۵

۵-۳-فهرست منابع و مآخذ..... ۱۰۶

پیوستها..... ۱۰۹

چکیده انگلیسی..... ۱۱۹

فهرست جدول ها

عنوان	صفحه
جدول ۴- ۱: میانگین، انحراف استاندارد و مقدار معنی داری آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای مقایسه توزیع داده های زمان آزمون دو ۱۶۰۰ متر بر حسب ثانیه با توزیع طبیعی.....	۷۵
جدول ۴- ۲: نتایج آزمون تأثیرات درون گروهی (جدول آزمون چند متغیره و نتایج Wilk's Lambda) در زمان دو ۱۶۰۰ متر در سه اندازه گیری (برگرفته از آزمون تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه های تکراری).....	۷۷
جدول ۴- ۳: نتایج تحلیل واریانس با اندازه تکراری برای مقایسه زمان دو ۱۶۰۰ متر در سه اندازه گیری.....	۷۷
جدول ۴- ۴: آزمون تأثیرات بین گروهی میانگین زمان آزمون دو ۱۶۰۰ متر در بین دو گروه کنترل و تجربی (برگرفته از آزمون تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه های تکراری).....	۷۸
جدول ۴- ۵: آزمون تحلیل واریانس یک راهه برای مقایسه میانگین نمره زمان آزمون دو ۱۶۰۰ متر در بین دو گروه به تفکیک در هر اندازه گیری.....	۷۹
جدول ۴- ۶: میانگین، انحراف استاندارد و مقدار معنی داری آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای مقایسه توزیع داده های زمان آزمون دو ۴ * ۹ متر بر حسب ثانیه با توزیع طبیعی.....	۸۰
جدول ۴- ۷: نتایج آزمون تأثیرات درون گروهی (جدول آزمون چند متغیره و نتایج Wilk's Lambda) در زمان دوی ۴ * ۹ متر در سه اندازه گیری (برگرفته از آزمون تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه های تکراری).....	۸۱
جدول ۴- ۸: نتایج تحلیل واریانس با اندازه تکراری برای مقایسه زمان دو ۴ * ۹ متر در سه اندازه گیری.....	۸۲
جدول ۴- ۹: آزمون تأثیرات بین گروهی میانگین زمان آزمون دو ۴ * ۹ متر در بین دو گروه کنترل و تجربی (برگرفته از آزمون تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه های تکراری).....	۸۲
جدول ۴- ۱۰: آزمون تحلیل واریانس یک راهه برای مقایسه میانگین نمره زمان آزمون دو ۴ * ۹ متر در بین دو گروه به تفکیک در هر اندازه گیری.....	۸۳
جدول ۴- ۱۱: میانگین، انحراف استاندارد و مقدار معنی داری آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای مقایسه توزیع داده های آزمون دراز و نشست با توزیع طبیعی.....	۸۴
جدول ۴- ۱۲: نتایج آزمون تأثیرات درون گروهی (جدول آزمون چند متغیره و نتایج Wilk's Lambda) در نمره آزمون دراز و نشست در سه اندازه گیری (برگرفته از تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه های تکراری).....	۸۵
جدول ۴- ۱۳: نتایج تحلیل واریانس با اندازه تکراری برای مقایسه نمره آزمون دراز و نشست در سه اندازه گیری به تفکیک در هر گروه.....	۸۶
جدول ۴- ۱۴: آزمون تأثیرات بین گروهی میانگین نمره آزمون دراز و نشست در بین دو گروه کنترل و تجربی (برگرفته از آزمون تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه های تکراری).....	۸۶
جدول ۴- ۱۵: آزمون تحلیل واریانس یک راهه برای مقایسه میانگین نمره آزمون دراز و نشست در بین دو گروه به تفکیک در هر اندازه گیری.....	۸۷
جدول ۴- ۱۶: میانگین، انحراف استاندارد و مقدار معنی داری آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای مقایسه توزیع داده های آزمون بارفیکس با توزیع طبیعی.....	۸۸

جدول ۴-۱۷: نتایج آزمون تأثیرات درون گروهی (جدول آزمون چند متغیره و نتایج Wilk's Lambda) در نمره آزمون بارفیکس در سه اندازه گیری (برگرفته از تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه های تکراری).....	۸۹
جدول ۴-۱۸: نتایج تحلیل واریانس با اندازه تکراری برای مقایسه نمره آزمون بارفیکس در سه اندازه گیری به تفکیک در هر گروه.....	۹۰
جدول ۴-۱۹: آزمون تأثیرات بین گروهی میانگین نمره آزمون بارفیکس در بین دو گروه کنترل و تجربی (برگرفته از آزمون تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه های تکراری).....	۹۰
جدول ۴-۲۰: میانگین، انحراف استاندارد و مقدار معنی داری آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای مقایسه توزیع داده های شاخص توده بدن با توزیع طبیعی.....	۹۲
جدول ۴-۲۱: نتایج آزمون تأثیرات درون گروهی (جدول آزمون چند متغیره و نتایج Wilk's Lambda) در نمره شاخص توده بدن در سه اندازه گیری (برگرفته از تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه های تکراری).....	۹۳
جدول ۴-۲۲: آزمون تأثیرات بین گروهی میانگین نمره شاخص توده بدن در بین دو گروه کنترل و تجربی (برگرفته از آزمون تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه های تکراری).....	۹۴
جدول ۴-۲۳: میانگین، انحراف استاندارد و مقدار معنی داری آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای مقایسه توزیع داده های خلق و خوی با توزیع طبیعی.....	۹۵
جدول ۴-۲۴: نتایج آزمون تأثیرات درون گروهی (جدول آزمون چند متغیره و نتایج Wilk's Lambda) در نمره خلق و خوی در سه اندازه گیری (برگرفته از تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه های تکراری).....	۹۶
جدول ۴-۲۵: آزمون تأثیرات بین گروهی میانگین نمره خلق و خوی در بین دو گروه کنترل و تجربی (برگرفته از آزمون تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه های تکراری).....	۹۷
جدول ۴-۲۶: میانگین، انحراف استاندارد و مقدار معنی داری آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای مقایسه توزیع داده های سلامت روانی با توزیع طبیعی.....	۹۸
جدول ۴-۲۷: نتایج آزمون تأثیرات درون گروهی (جدول آزمون چند متغیره و نتایج Wilk's Lambda) در نمره سلامت روانی در سه اندازه گیری (برگرفته از تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه های تکراری).....	۹۹
جدول ۴-۲۸: آزمون تأثیرات بین گروهی میانگین نمره سلامت روانی در بین دو گروه کنترل و تجربی (برگرفته از آزمون تحلیل واریانس بین گروهی با اندازه های تکراری).....	۱۰۰

فهرست شکل ها

صفحه

عنوان

شکل ۴-۱: میانگین زمان آزمون دو ۱۶۰۰ متر در دو گروه تجربی و کنترل در سه مرحله اندازه گیری.....	۷۶
شکل ۴-۲: میانگین زمان آزمون دو ۹ * ۴ متر در دو گروه تجربی و کنترل در سه مرحله اندازه گیری.....	۸۰
شکل ۴-۳: میانگین نمره آزمون دراز و نشست در دو گروه تجربی و کنترل در سه مرحله اندازه گیری.....	۸۵
شکل ۴-۴: میانگین نمره آزمون بارفیکس در دو گروه تجربی و کنترل در سه مرحله اندازه گیری.....	۸۸

شکل ۴-۵: میانگین زمان شاخص توده بدن در دو گروه تجربی و کنترل در سه مرحله اندازه گیری.....۹۲

شکل ۴-۶: میانگین نمره خلق و خوی در دو گروه تجربی و کنترل در سه مرحله اندازه گیری.....۹۵

شکل ۴-۷: میانگین نمره سلامت روانی در دو گروه تجربی و کنترل در سه مرحله اندازه گیری.....۹۸

فهرست پیوست ها

<u>عنوان</u>	<u>صفحه</u>
پیوست ۱: نمودار مستطیلی میانگین نمره آزمون دو ۱۶۰۰ متر در دو گروه تحقیق در سه مرحله اندازه گیری.....	۱۰۹
پیوست ۲: نمودار مستطیلی میانگین نمره آزمون دو ۹*۴ متر در دو گروه تحقیق در سه مرحله اندازه گیری.....	۱۰۹
پیوست ۳: نمودار مستطیلی میانگین نمره تعداد دراز و نشست در دو گروه تحقیق در سه مرحله اندازه گیری.....	۱۱۰
پیوست ۴: نمودار مستطیلی میانگین نمره تعداد بارفیکس در دو گروه تحقیق در سه مرحله اندازه گیری.....	۱۱۰
پیوست ۵: نمودار مستطیلی میانگین نمره شاخص توده بدنی در دو گروه تحقیق در سه مرحله اندازه گیری.....	۱۱۱
پیوست ۶: نمودار مستطیلی میانگین نمره خلق و خوی آزمودنی های دو گروه تحقیق در سه مرحله اندازه گیری.....	۱۱۱
پیوست ۷: نمودار مستطیلی میانگین نمره سلامت روانی در دو گروه کنترل و تجربی در سه مرحله اندازه گیری.....	۱۱۲
پیوست ۸: پرسشنامه سلامت روانی گلدبرگ GHQ-28.....	۱۱۳
پیوست ۹: پرسشنامه خلق و خوی برومز.....	۱۱۷

فصل اول:

کلیات طرح

از آنجایی که نظام هر کشوری ضامن ثبات، اقتدار و امنیت آن کشور محسوب می شود و با توجه به موقعیت استراتژیک ایران در منطقه، سرمایه گذاری جهت ارتقای کیفیت و کمیت آموزش های نظامی جهت بالا بردن توان رزمی و دفاعی نیروهای نظامی امری ضروری به نظر می رسد. ضمن اینکه امروزه به کلیه جوانب زندگی اعم از فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و نظامی با دید علمی نگریسته می شود.

اقتصاد جهانی نیز گویای آن است که بیشترین سهم درآمد کشورها و سرمایه های مادی و معنوی، صرف بالا بردن توان نظامی می گردد، چه از نظر رقم نیروی انسانی و چه از نظر مدرن ترین تجهیزات، اولویت با قوای نظامی بوده و مغزها و اندیشه ها در خدمت این بعد از تشکیلات حکومتی جهان قرار دارد. تاریخ بشریت نیز گویای آن است که هر حکومتی برای حفاظت و دفاع از خود و همچنین هجوم به دشمنان خود انسان هایی را تحت عنوان نیروی نظامی تربیت و به کار گرفته است. تاریخ بشریت هر روز گویای تکامل و پیچیدگی قوای نظامی بوده است. این مهم، بررسی تمدن را همواره با قوای نظامی، تکنیک ها و تاکتیک های رزمی همراه کرده است. امروزه نیز در تقسیمات سیاسی و جغرافیایی دنیا هر کشوری برای حفظ حدود مشخص شده، تسلط بر امور داخلی حکومتی، و متناسب با تهدیدات خارجی و درجات دوربردتر جهت عدم دخالت قدرت ها و مایوس نمودن آنهایی که چشم طمع به سرزمین آنها دارند و به دلایل بسیار پیچیده سیاسی، اقتصادی، علمی به ایجاد قوای نظامی اقدام می نمایند. از آنجایی که امروزه جنگ ها بر عنصر تکنولوژی استوار است، نباید قوای جسمانی و سلامت روانی دانشجویان که از مولفه های مهم و مورد توجه می باشد را فراموش کرد، بلکه باید به طور وسیع و کاربردی به آن پرداخت. با توجه به اینکه سلامت روانی و قوای جسمانی سالم و توانا می تواند جنبه های معنوی، شجاعت و دلیری را در خود شکوفا سازد، باید به این مقوله بطور اساسی نگاه کرد. در نتیجه باید همه ی ابعاد وجودی نظامیان را ارتقاء بخشید و افسرانی شجاع، با ایمان، و جسور تربیت کرد، همانند کلام شیوای امیر مومنان (ع) که فرمودند "کوتاه بودن شمشیرها را با پیش نهادن گام های تان جبران کنید". سربازان

زمانی با صلابت و استوار به سوی دشمن حرکت می کنند و هراسی به دل راه نمی دهند که از لحاظ آمادگی جسمانی و سلامت روانی در شرایط مطلوبی باشند. این مهم زمانی به تحقق می یابد که در جهت تقویت و بهینه سازی آن برنامه ریزی اصولی و علمی داشته باشیم. تا به اهداف نظامی خود برسیم. لذا این تحقیق انجام می گیرد تا گامی در جهت ارتقاء کیفیت آموزش های نظامی دانشجویان برداشته شود.

فلسفه وجودی نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران، حفظ و حراست از تمامیت ارضی کشور و پاسداری از دستاوردهای انقلاب می باشد. برای تحقق رسالت نیروهای مسلح لازم است آمادگی های متناسب برای حراست از تمامیت ارضی وجود داشته باشد. لذا اطلاع از میزان آمادگی جسمانی نیروهای مسلح یکی از حیاتی ترین و استراتژیک ترین موضوعات برای تصمیم گیری می باشد.

اطلاع از توان رزمی نیروهای مسلح موضوعی نیست که به راحتی به دست آید، بلکه نیازمند طراحی های پیچیده و اجرای عملیاتی آن به صورت مستمر می باشد. توان رزمی نیروهای مسلح به صورت مستمر توسط مراکزی که این مسئولیت را برعهده دارند، می بایست مورد بررسی قرار گرفته تا در هر لحظه امکان تعیین وضعیت آمادگی رزمی و جسمانی، امکان پذیر باشد. نیروهای مسلح بنا به وضعیت شغلی و ماهیت مأموریت های رزمی همواره باید در وضعیت آمادگی کامل باشند. سطح آمادگی جسمانی برای مشاغل مختلف سازمان متفاوت می باشد، ولی یک سطح عمومی آمادگی برای کلیه کارکنان متناسب با سن خدمتی و زمانی آن می باید وجود داشته باشد.

هدف از اجرا و افزایش برنامه های آمادگی جسمانی تقویت افراد است تا بتوانند وظایف محوله و مأموریت هایشان را هنگام جنگ و یا تمرین به خوبی انجام دهند.

۱-۱ بیان مسئله

برخورداری از آمادگی جسمانی و رزمی یکی از ضروریات برای هر فرد نظامی است. محقق در نظر دارد تاثیر یک دوره دوازده هفته ای تمرین منتخب نظامی را بر برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی از قبیل استقامت

هوازی ، چابکی و استقامت عضلانی به‌مراه شاخص توده بدنی ،سلامت روان و خلق و خو را اندازه گیری نماید. بهمین جهت با گزینش نمونه ای ۹۰ نفره از مجموعه ۱۸۰ نفر دانشجویان ورودی سال ۱۳۸۹ دانشگاه افسری با اجرای یک برنامه ی تمرینی منتخب به مدت ۱۲ هفته و هفته ای ۵ روز و هر روز ۲مرحله تمرین را بر روی عوامل فوق مورد بررسی و محاسبه قرار داده تا در صورتی که نتایج مطلوبی را به همراه داشت به مسئولین و دست اندرکاران مراکز آموزشی نیروهای مسلح پیشنهاد نماید تا به صورت یک برنامه منظم و هماهنگ به اجرا گذاشته شود. دانشجویان افسری بصورت شبانه روزی در اختیار مراکز آموزش نظامی قرار دارند و در طول مدت ۴سال حضور در آنجا میبایست در زمینه های مختلف تحت آموزش های ویژه قرار گیرند لذا با توجه به حجم بالای آموزش های علمی و نظامی ، نیاز به برنامه ریزی ویژه جهت گنجاندن یک برنامه ورزشی ، جهت حفظ و ارتقاء سطح آمادگی جسمی و روانی افراد میباشد. علیهذا تعداد ۷۰نفر از دانشجویان یکی از دانشگاههای افسری بعنوان گروه تجربی تحت ۱۲هفته تمرین منتخب نظامی(شامل ۵روز در هفته ،هر روز ۲مرحله تمرین ، صبح بمدت نیم ساعت ورزش صبحگاهی و عصر بمدت یک ساعت ورزش تخصصی) قرار خواهند گرفت ضمناً " گروه کنترل نیز در نظر گرفته شد ؛ و در ۳مرحله ابتدای دوره(هفته اول) ،میان دوره(هفته ششم) و انتهای دوره(هفته دوازدهم)آزمونهای دراز و نشست ،کشش بارفیکس،دو ۴x۹متررفت و برگشت و دو ۱۶۰۰متر جهت تعیین پاره ای از فاکتورهای آمادگی جسمانی ،محاسبه قد و وزن جهت تعیین میزان BMI،پرسشنامه خلق و خوی برومز(Brums) و پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ(GHQ-28) جهت تعیین میزان سلامت روانی دانشجویان افسری انجام شد.

۲-۱ هدفهای تحقیق

۱-۲-۱ اهداف کلی

هدف کلی این تحقیق، بررسی تأثیر ۱۲هفته تمرین منتخب نظامی بر میزان آمادگی جسمانی ،شاخص توده بدنی ، سلامت روانی و خلق و خوی نیروهای تحت آموزش می باشد.

۱-۲-۲ اهداف جزئی

۱- تعیین میزان اثر بخشی ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر عملکرد استقامت هوازی (زمان آزمون دو ۱۶۰۰ متر) دانشجویان افسری

۲- تعیین میزان اثر بخشی ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر عملکرد چابکی (زمان آزمون دو ۹ * ۴ متر دانشجویان افسری)

۳- تعیین میزان اثر بخشی ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر عملکرد استقامت عضلانی (نتایج آزمون دراز و نشست) دانشجویان افسری

۴- تعیین میزان اثر بخشی ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر عملکرد استقامت عضلانی (نتایج آزمون بارفیکس) دانشجویان افسری

۵- تعیین میزان اثر بخشی ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر نتایج شاخص توده بدنی دانشجویان افسری

۶- تعیین میزان اثر بخشی ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر نتایج خلق و خوی دانشجویان افسری

۷- تعیین میزان اثر بخشی ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر نتایج سلامت روانی دانشجویان افسری

۱-۳ اهمیت موضوع تحقیق و انگیزش انتخاب آن

از قدیم آموزش جسمانی نظامیان نقش اساسی را در پیروزی و یا شکست در جنگ بعهده داشته است. در هر جنگی برنامه های تمرینی ابزاری برای تأمین احتیاجات بدنی بودند و پیروزی بستگی به مقدار زمانی داشت که جهت آماده نمودن سربازان برای شرایط جنگی در دسترس بود و شکست ها حمل بر ناتوانی سربازان در تحمل جنگ شدید روی زمین های ناهموار و سخت، تحت شرایط نامطلوب آب و هوایی می شد (۶). داشتن سلامت جسمانی و روانی در سطوح مطلوب و ایده آل به عنوان وجه تمایز یک نظامی می باشد.

به خاطر اهمیت آمادگی جسمانی در نیروهای نظامی، نخستین آزمون های علمی و عملی آمادگی جسمانی، در طول جنگ جهانی دوم معرفی شدند و بعد ها این آموزش ها بر روی افراد غیر نظامی نیز انجام پذیرفت. تاخیر

در شروع دوره های آمادگی جسمانی و موکول کردن آن به زمان بحران، مشکلات حادی را برای فرماندهان ایجاد می کند. سیستم اولیه نظامیان آمریکایی در کره، نمایش آشکار از وضعیت بدنی آنها بود. در جنگ های مکانیزه امروزی ممکن است نقش آمادگی جسمانی مشهود نباشد و لیکن این امر در زندگی هر نظامی در هر واحد نقش حیاتی دارد. (۳۹)

با تمام تحولات موجود ضرورت و اهمیت آمادگی جسمانی نظامیان به اعتراف صحیح و روشن کارشناسان این فن ، نه تنها ارزش خود را از دست نداده بلکه دو چندان گردیده است. در یگانهای آموزشی همانند دانشگاههای افسری محور اساسی آموزش ها و فعالیت ها بالا بردن توان جسمی - استقامت عمومی بدن و سلامت روانی دانشجویان است. زیرا آنان بایستی روح و روانی آماده و بدنی آزموده جهت عملیات و مانورهای نظامی داشته باشند ، حرکاتی چون سینه خیز های نظامی، حرکات سریع، رژه ها و حرکات منظم، حمل وسایل و تجهیزات نظامی، راه پیمایی ها، عبور از میادین مین و موانع، دویدن ها و تغییر مسیر دادن های گوناگون و تعقیب و گریز ها و... جز لاینفک این عملیات ها و مانورهاست و پر واضح است که سطح نسبتا بالایی از آمادگی جسمانی و روانی خوب را طلب می نمایند. (۳۹)

فرماندهان و مسئولین نظامی پیوسته در پی یافتن پاسخ به این سوال مهم هستند که چگونه می توان مأموریت های نظامی را به نحو احسن در کوتاهترین زمان ممکن و با کمترین تلفات و با دقت، هوشیاری و اعتماد به نفس انجام داد؟ بدون تردید می توان گفت آمادگی مطلوب و ایده آل از لحاظ جسمانی، سلامت روانی و حفظ و نگهداری آنان در سطوح مطلوبی از آمادگی ها از عناصر زیر بنای پاسخ به سوال بالاست.

علی رغم نتایج مختلف کسب شده از آموزش ها و تمرینات مختلف بر روی عناصر آمادگی جسمانی و روانی ، وجود یک برنامه منتخب نظامی - ورزشی مشترک در بین تمام ارگان های نیروهای مسلح ضروری میباشد. هر چند تاثیر آموزش های مختلف بر عناصر آمادگی جسمانی و سلامت روانی ، چیزی اثبات شده است ولی منظور از انجام این تحقیق ، تاثیر ۱۲ هفته تمرین منتخب نظامی بر فاکتور های فوق می باشد که اطلاعات