





دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران مرکزی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

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

گرایش:

فیزیولوژی ورزشی

عنوان:

تأثیر یک دوره فعالیت‌های ورزشی منتخب بر میزان آمادگی جسمانی مشمولان مراکز آموزش

سربازی نیروهای مسلح و مقایسه‌ی آن با تمرینات ورزشی جاری

استاد راهنما:

دکتر محمد علی آذربایجانی

استاد مشاور:

دکتر مقصود پیری

پژوهشگر:

سید اصغر آزوره

بهار ۱۳۹۲



بسمه تعالی

در تاریخ ۱۳۹۱/۲/۲۵ دانشجوی کارشناسی ارشد آقای سیداصغر آزوره از پایان نامه خود دفاع نموده و
با نمره بحروف..... و با درجه مورد تصویب قرار گرفت.

امضاء استاد راهنما - دکتر محمد علی آذربایجانی

تشکر و قدردانی

خداوند را شاکر و سپاسگذارم که یکبار دیگر این فرصت را به من ارزانی داشت که لیاقت داشته باشم در راه کسب علم و ادب در مجامع علمی دانشگاه شاگردی نمایم.

قبل از هر مطلب بر خود واجب میدانم بر حسب ادب و احترام از استاد و راهنمای عزیز جناب آقای دکتر محمد علی آذربایجانی که با راهنمایی ایشان این پژوهش کامل گردید و همچنین از جناب آقای دکتر مقصود پیری که مشاوره و همکاری صمیمانه را مبذول داشتند تشکر نمایم.

همچنین لازم میدانم از، سردار سرتیپ دوم پاسدار دکتر مهر علی باران چشمه رئیس اداره تربیت بدنی نیرو های مسلح، امیر سرتیپ دوم دکتر محمدرضا فولادی فرمانده مرکز آموزش وظیفه ۰۱ نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران، آقایان دکتر فرشاد تجاری، دکتر حسن متین همائی، دکتر سید علی حسینی، کارشناس ارشد فیزیولوژی حسین نیکرو و تمامی دست اندرکاران دانشکده تربیت بدنی تهران

مرکز قدردانی نمایم

در پایان بی نهایت از همسر مهربانم که با صبوری و تشویق مرا یاری نمودند تشکر می شود.

تقدیم به

اداره تربیت بدنی ستاد کل نیروهای مسلح و تمام مشمولان
نیروهای مسلح که در راه اعتلای نظام مقدس جمهوری اسلامی
ایران در طول هشت سال دفاع مقدس در مقابل دشمن متجاوز از
جان خود گذشته و از دین و میهن اسلامی به دفاع پرداخته و
در این راه به درجه رفیع شهادت مفتخر شدند.

روحشان شاد و راهشان پر رهرو باد

تعهد نامه اصالت پایان نامه کارشناسی ارشد

اینجانب اصغر آزوره دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته به شماره دانشجویی ۸۹۰۹۱۲۷۰۲۰۰ در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش فیزیولوژی ورزش که در تاریخ ۱۳۹۲/۲/۲۵ از پایان نامه خود تحت عنوان " تأثیر یک دوره فعالیت‌های ورزشی منتخب بر میزان آمادگی جسمانی مشمولان مراکز آموزش سربازی نیروهای مسلح و مقایسه‌ی آن با تمرینات ورزشی جاری" با کسب نمره..... و درجه.....دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

۱- این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در 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 و سایر مشخصات آن را در فهرست ذکر و درج کرده ام.

۲- این پایان نامه قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها و مؤسسات 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 و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی: سید اصغر آزوره

تاریخ و امضاء:

بسمه تعالی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

(این چکیده به منظور چاپ در پژوهش نامه دانشگاه تهیه شده است)

نام واحد دانشگاهی: تهران مرکزی	کد واحد: ۱۰۱	کد شناسایی پایان نامه: ۱۰۱۲۱۴۰۴۹۱۲۰۰۴
عنوان پایان نامه: تأثیر یک دوره فعالیت‌های ورزشی منتخب بر میزان آمادگی جسمانی مشمولان مراکز آموزش سربازی نیروهای مسلح و مقایسه‌ی آن با تمرینات ورزشی جاری		
نام و نام خانوادگی دانشجو: سیداصغر آزوره	تاریخ شروع پایان نامه: ۱۳۹۱/۵/۱۱	
شماره دانشجویی: ۸۹۰۹۱۲۷۰۲۰۰ رشته تحصیلی: فیزیولوژی ورزشی	تاریخ اتمام پایان نامه: ۱۳۹۲/۲/۲۵	
استاد / استادان راهنما: دکتر محمد علی آذربایجانی	استاد / استادان مشاور: دکتر مقصود پیری	
آدرس و شماره تلفن:		
<p>چکیده پایان نامه: هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر یک دوره فعالیت‌های ورزشی منتخب بر میزان آمادگی جسمانی مشمولان مراکز آموزش سربازی نیروهای مسلح و مقایسه‌ی آن با تمرینات ورزشی جاری می باشد. بدین منظور در ابتدا ۴۰ نفر از سربازان مراکز آموزش نظامی ۰۱ تهران به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه تجربی ۲۰ نفری (گروه اول تحت فعالیت‌های ورزشی جاری و گروه دوم تحت تمرینات ورزشی منتخب) سازماندهی شدند. کل این تحقیق هشت هفته به طول انجامید. تمرینات ورزشی گروه تمرینات جاری در دوره‌ی آموزش رزم مقدماتی به مدت ۴۵ دقیقه از ساعت ۷:۱۵ تا ۸:۰۰ صبح و سه روز در هفته در روزهای یکشنبه، دوشنبه و چهارشنبه برگزار شد. تمرینات ورزشی جاری شامل ۲۰ دقیقه دویدن با شدت سبک تا متوسط و سپس ۲۵ دقیقه حرکات نرمشی شامل حرکات کششی، حرکات جنبشی و حرکات دورانی بود. همچنین تمرینات ورزشی گروه تمرینات ورزشی منتخب شامل ۱- تمرینات تقویت عضلانی به روش دایره‌ای با حرکات آمادگی جسمانی با وزن بدن به‌صورت گروهی و ۲- تمرینات هوازی تداومی با شدت متوسط بود. در این پژوهش تمرینات دایره‌ای با حرکات آمادگی جسمانی و بدون وزنه شامل شش حرکت، هر حرکت به مدت ۱۵ ثانیه، چهار نوبت و سپس ۲/۵ دقیقه استراحت نیمه فعال بین نوبت‌ها بود است. حرکات‌های تمرینات دایره‌ای به این صورت بود که پس از اجرای شش حرکت فوق سربازان ۲/۵ دقیقه استراحت نیمه فعال داشتند که این زمان را به تمرینات کششی و انعطافی اختصاص می‌دادند. بعد از استراحت نوبت چهارم تمرینات دایره‌ای، برنامه‌ی تمرین هوازی بر اساس راهنمای کالج آمریکایی طب ورزش اجرا شد که با تواتر سه جلسه در هفته و مدت جلسات تمرین ۱۰ تا ۲۵ دقیقه بود. تمرینات هوازی شامل پیاده‌روی، جاگینگ و دویدن که جلسه اول به مدت ۱۰ دقیقه با شدت متوسط (۵۵٪ تا ۶۰٪) ضربان قلب ذخیره‌ای و هر جلسه یک دقیقه بر زمان تمرین افزوده به‌طوری که در هفته ششم، هفتم و هشتم زمان تمرین در ۲۵ دقیقه حفظ شد؛ در انتهای هر جلسه تمرین عمل سرد کردن انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل فرضیه‌های تحقیق از آزمون‌های آماری t مستقل و وابسته استفاده شده ($p \leq 0.05$). نتایج این تحقیق نشان داد که تمرینات منتخب نسبت تمرینات جاری اثر بیشتری بر افزایش استقامت قلبی- تنفسی دارد؛ تمرینات منتخب و تمرینات جاری اثر یکسانی بر افزایش رکورد دو سرعت دارند؛ تمرینات منتخب و تمرینات جاری اثر یکسانی بر افزایش انعطاف پذیری دارند؛ تمرینات منتخب نسبت تمرینات جاری اثر بیشتری بر افزایش استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای دارد؛ تمرینات منتخب نسبت تمرینات جاری اثر بیشتری بر افزایش استقامت عضلات شکم دارد؛ تمرینات منتخب نسبت تمرینات جاری اثر بیشتری بر افزایش توان اندام تحتانی دارد. با توجه به نتایج این مطالعه توصیه می شود که جهت افزایش آمادگی جسمانی نظامیان به جای تمرینات جاری از تمرینات منتخب استفاده کنند.</p> <p>واژه های کلیدی: آمادگی جسمانی، تمرینات جاری، تمرینات منتخب</p>		

تاریخ و امضاء:

مناسب است

نظر استاد راهنما برای چاپ در پژوهش نامه دانشگاه

مناسب نیست

عنوان صفحه

فصل اول: کلیات طرح

- ۱-۱ مقدمه ۲
- ۲-۱ بیان مسئله ۲
- ۳-۱ ضرورت انجام تحقیق ۴
- ۴-۱ اهداف تحقیق ۵
- ۵-۱ فرضیه های تحقیق ۶
- ۶-۱ پیش فرض های تحقیق ۷
- ۷-۱ محدودیت های تحقیق ۷
- ۸-۱ تعریف واژه‌ها و اصطلاحات ۸

فصل دوم: مطالعات نظری

- ۱-۲ مبانی نظری تحقیق ۱۱
- ۱-۱-۲ آمادگی جسمانی و سیر تاریخی آن ۱۱
- ۲-۱-۲ ترکیبات آمادگی جسمانی ۱۲
- ۳-۱-۲ تعریف برخی از عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی ۱۲
- ۲-۲ مروری بر پیشینه تحقیق ۱۵

فصل سوم: روش شناسائی تحقیق (متدولوژی)

- ۱-۳ روش تحقیق ۲۷
- ۲-۳ طرح تحقیق ۲۷
- ۳-۳ جامعه و نمونه آماری و روش نمونه گیری ۲۸
- ۴-۳ روش اجرای تحقیق ۲۸
- ۵-۳ متغیر های تحقیق ۳۰
- ۱-۵-۳ متغیر های مستقل ۳۰

- ۳-۵-۲ متغیر وابسته..... ۳۰
- ۳-۶ ابزار اندازه گیری تحقیق..... ۳۱
- ۳-۷ روش اندازه گیری متغیر وابسته..... ۳۲
- ۳-۸ روش های آماری..... ۳۴

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق

- ۴-۱ توصیف آماری داده ها..... ۳۷
- ۴-۲ استنباط آماری داده ها..... ۳۸
- ۴-۳ آزمون نرمال بودن توزیع داده ها..... ۳۸
- ۴-۴ آزمون همگن بودن گروه ها..... ۴۰
- ۴-۵ آزمون فرضیه های تحقیق..... ۴۲

فصل پنجم: نتیجه گیری و پیشنهادات

- ۵-۱ خلاصه تحقیق..... ۵۹
- ۵-۲ بحث و بررسی..... ۶۰
- ۵-۳ نتیجه گیری..... ۶۴
- ۵-۴ پیشنهاد های تحقیق..... ۶۴
- ۵-۴-۱ پیشنهاد های کاربردی..... ۶۴
- ۵-۴-۲ پیشنهاد های پژوهشی..... ۶۵
- منابع..... ۶۶

فهرست جدول ها

عنوان.....	صفحه
جدول ۴-۱. آماره‌های مرکزی و پراکندگی عناصر آمادگی جسمانی.....	۳۷
جدول ۴-۲. نتایج آزمون کلموگروف- اسمیرنوف.....	۳۹
جدول ۴-۳. نتایج آزمون همگن بودن.....	۴۰
جدول ۴-۴. تغییرات استقامت قلبی- تنفسی بین گروه‌ها.....	۴۲
جدول ۴-۵. تغییرات استقامت قلبی- تنفسی گروه تمرینات ترکیبی منتخب.....	۴۳
جدول ۴-۶. تغییرات استقامت قلبی تنفسی گروه تمرینات ورزشی جاری.....	۴۳
جدول ۴-۷. تغییرات سرعت در گروه‌های تمرینات ترکیبی منتخب و جاری.....	۴۴
جدول ۴-۸. تغییرات سرعت گروه تمرینات ترکیبی منتخب.....	۴۵
جدول ۴-۹. تغییرات سرعت گروه تمرینات ورزشی جاری.....	۴۵
جدول ۴-۱۰. تغییرات انعطاف پذیری در گروه‌های تمرینات ترکیبی منتخب و جاری.....	۴۶
جدول ۴-۱۱. تغییرات انعطاف پذیری گروه تمرینات ترکیبی منتخب.....	۴۷
جدول ۴-۱۲. تغییرات انعطاف پذیری گروه تمرینات ورزشی جاری.....	۴۷
جدول ۴-۱۳. تغییرات استقامت کمر بند شانه‌ای و اندام فوقانی.....	۴۸
جدول ۴-۱۴. تغییرات استقامت کمر بند شانه‌ای و اندام فوقانی گروه تمرینات ترکیبی منتخب.....	۴۹

فهرست جدول ها

عنوان.....صفحه

جدول ۴-۱۵. تغییرات استقامت کمر بند شانه‌ای و اندام فوقانی گروه تمرینات ورزشی جاری.....	۵۰
جدول ۴-۱۶. تغییرات استقامت عضلات شکم	۵۱
جدول ۴-۱۷. تغییرات استقامت عضلات شکم گروه تمرینات ترکیبی منتخب	۵۱
جدول ۴-۱۸. تغییرات استقامت عضلات شکم گروه تمرینات ورزشی جاری	۵۲
جدول ۴-۱۹. تغییرات چابکی در گروه های تمرینات ترکیبی منتخب و تمرینات ورزشی جاری	۵۳
جدول ۴-۲۰. تغییرات چابکی گروه تمرینات ترکیبی منتخب.....	۵۴
جدول ۴-۲۱. تغییرات چابکی گروه تمرینات ورزشی جاری.....	۵۱
جدول ۴-۲۲. تغییرات توان اندام تحتانی گروه های تمرینات ترکیبی منتخب و جاری.....	۵۵
جدول ۴-۲۳. تغییرات توان اندام تحتانی گروه تمرینات ترکیبی منتخب.....	۵۶
جدول ۴-۲۴. تغییرات توان اندام تحتانی گروه تمرینات ورزشی جاری.....	۵۶

فهرست شکل ها

<u>عنوان</u>	<u>صفحه</u>
شکل ۳-۱. تمرینات دایره‌ای گروه تمرینات ورزشی منتخب.....	۳۰
شکل ۴-۱. تغییرات استقامت قلبی تنفسی در گروه های تمرینات ترکیبی منتخب و جاری.....	۴۴
شکل ۴-۲. تغییرات رکورد دو سرعت در گروه های تمرینات ترکیبی منتخب و جاری.....	۴۶
شکل ۴-۳. تغییرات انعطاف پذیری در گروه های تمرینات ترکیبی منتخب و جاری.....	۴۸
شکل ۴-۴. تغییرات استقامت کمربند شانه ای گروه های تمرینات ترکیبی منتخب و جاری.....	۵۰
شکل ۴-۵. تغییرات استقامت اندام فوقانی گروه های تمرینات ترکیبی منتخب و جاری.....	۵۰
شکل ۴-۶. تغییرات استقامت عضلات شکم گروه های تمرینات ترکیبی منتخب و جاری.....	۵۳
شکل ۴-۷. تغییرات چابکی گروه های تمرینات ترکیبی منتخب و جاری.....	۵۵
شکل ۴-۸. تغییرات توان اندام تحتانی گروه های تمرینات ترکیبی منتخب و جاری.....	۵۷

فصل اول

کلیات طرح

۱-۱ مقدمه

دفاع از تمامیت ارضی کشور و استقلال جمهوری اسلامی ایران و هم‌چنین جان، مال و ناموس مردم، وظیفه دینی و ملی هر فرد ایرانی است. بنابر اصل ۱۵۰ قانون اساسی، کلیه افراد کشور به‌منظور تحقق اهداف عالی نظام مقدس جمهوری اسلامی باید همواره توانایی دفاع از کشور را داشته باشد. در همین راستا، هر ساله حدود چند صد هزار نیروی جوان مستعد، وارد سازمان‌های نظامی و انتظامی می‌شوند و به‌مدت معینی برای انجام خدمت سربازی در اختیار نیروهای مسلح قرار می‌گیرند (دانش فرد ۱۳۸۹). این قشر عظیم نیروهای نظامی، در دفاع، حفظ ثبات و امنیت کشور نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. این افراد با توجه به وظایف و مأموریت‌ها و به مقتضای نوع شغلی که دارند، نیازمند حداقل سطوحی از آمادگی جسمانی می‌باشند (رحمانی ۱۳۹۰).

تاکتیک‌های رزم انفرادی، احترامات و آداب نظامی، رژه‌ها، حرکات سینه‌خیز، خیزهای نظامی، حرکات سریع، عبور از موانع، راه‌پیمایی، دویدن با سلاح، دروس تئوری نظامی، دروس معنوی، تربیت بدنی و ورزش صبحگاهی و غیره، جزء لاینفک دوره‌های آموزش نظامی هستند و سطح نسبتاً بالایی از آمادگی جسمانی را طلب می‌نمایند. پس فعالیت بدنی به‌عنوان ابزاری برای رسیدن به سلامت جسمانی و روانی، زیربنای اصلی تمام آموزش‌های نظامی در نقاط مختلف جهان است و نقش بسیار مهمی در بروز استعدادهای نهفته افراد دارد (ملکی ۱۳۹۰).

۲-۱ بیان مسئله

ورزش امروزه به‌عنوان یک پدیده اجتماعی در دنیا و از جمله در کشور ما پذیرفته شده و با استقبال خوبی روبرو گردیده است. امروزه ورزش به‌عنوان یک ابزار چند بعدی با تاثیرات گسترده، جایگاه و نقش خود را

در اقتصاد، سلامتی افراد، گذراندن اوقات فراغت سالم و لذت بخش، آموزش و پرورش، روابط اجتماعی، پیشگیری از بسیاری مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی رو به گسترش در جامعه و کاربردهای عدیده دیگر متجلی ساخته است. طبق تحقیقات انجام شده در کانادا، فقط ۲/۱ بیلیون دلار از جمع هزینه های مراقبتی بهداشتی و درمانی می تواند مستقیماً به ورزش اختصاص یابد. ۱۰٪ افزایش در فعالیتهای جسمانی موجب پس انداز فوری ۱۵۰ میلیون دلار در سال می گردد. اگر تمام کانادایی ها به ورزش روی آورند، مبلغ ۷۷۰ میلیون دلار در سال که بابت درمان بیماری های قلبی صرف می شود را می توان پس انداز کرد. ورزش همگانی یعنی ورزش برای سلامتی، شادابی، نشاط، رشد ظرفیت های اخلاقی و رفتاری، اجتماعی و عاطفی، شعاری که بارون پیردوکوبرتن بنیانگذار بازیهای المپیک جدید، در سال ۱۹۱۹ میلادی در جهت همگانی شدن ورزش اعلام داشته است. امروزه فقر حرکتی در دنیای ماشینی و صنعتی خود توجیه کننده یک ضرورت برای پرداختن و توجه بیشتر به امر ورزش به عنوان یک فعالیت فراغتی است. از طرف دیگر تندرستی و سلامتی به نوبه خود در افزایش مهارتهای شناختی، روانی، عاطفی و خلاقیت افراد نقش بسزایی ایفا می کند و برآیند این تحول منجر به رشد و تعالی شخصیت فرد و در نتیجه افزایش کارایی و بهره وری نیروی انسانی در مجموعه کاری و جامعه خواهد بود. حال با توجه به نقش موثر و بالای ورزش و فعالیت های بدنی در ارتقاء شخصیت فردی و اجتماعی افراد از طرفی و کاهش هزینه های بالای درمانی مشکلات جسمانی و روانی نیروی انسانی از طرف دیگر، باید به دنبال کشف شیوه های صحیح افزایش آمادگی جسمانی در فعالیتهای ورزشی و از بین بردن موانع پیش پای آن بود.

از گذشته تاکنون، آمادگی جسمی نظامیان نقش مهمی در پیروزی یا شکست داشته است. هدف مهم تمرینات بدنی، کسب و نگه‌داری آمادگی عملی است. آمادگی کامل، باید شامل فعالیتهای بدنی و بدنسازی افراد باشد تا بتوانند تحت هر شرایط آب و هوایی و محیطی عمل کنند. از ترکیب تمریناتی که باعث توسعه مهارت‌های بدنی می‌شوند و بدنسازی‌هایی که قدرت و استقامت را افزایش می‌دهند، آمادگی

جسمانی به وجود می‌آید. برای هر نظامی، درجه‌ای از آمادگی جسمی لازم است که آن را فقط می‌توان از طریق انجام فعالیت‌های بدنی به دست آورد. هدف برنامه‌های آمادگی جسمانی تقویت افراد است تا بتوانند وظایف محوله و ماموریت‌های خود را در هنگام جنگ یا مانور، به خوبی انجام دهند (نجفی ۱۳۸۹). بنابراین دوره‌ی آموزش نظامی به منظور ایجاد آمادگی جسمانی در نیروهای نظامی در زمان صلح کاربرد دارد و بیان شده است که نیروهای نظامی از هیچ طریق دیگری نخواهند توانست توانایی‌های لازم را به منظور اجرای کارها و مهارت‌های دشوار عملیاتی کسب کنند (نجفی ۱۳۸۹). از مزایای جسمانی شرکت در دوره‌های آموزش نظامی می‌توان به بهبود استقامت قلبی-تنفسی، سرعت گردش خون، توان عضلانی، انعطاف پذیری سیستم عضلانی-اسکلتی، دفع مواد زائد بدن، کنترل چاقی و کاهش احتمالات آسیب‌پذیری اشاره کرد. این آموزش‌ها از نظر ذهنی نیز به کاهش تنش و اضطراب روزانه و همچنین افزایش سهم خواب عمیق منجر می‌شود (جان نثاری ۱۳۸۴ و گروه‌ن^۱ ۱۹۹۹). بر این اساس می‌توان بیان کرد که عمده‌ترین اهداف دوره‌ی آموزش نظامی در هر سازمان نظامی، برنامه‌ریزی برای ارتقای ورزیدگی و آمادگی جسمانی، آمادگی روحی و داشتن شخصیت سالم و ایمن برای برآوردن نیازهای سازمان است (ملکی ۱۳۹۰).

با توجه به مطالب بیان شده هدف از این پژوهش بررسی تأثیر دو نوع فعالیت‌های ورزشی منتخب و جاری بر عناصر آمادگی جسمانی نظیر دوی ۱۶۰۰ متر، دوی ۴۵ متر، دوی رفت و برگشت ۴×۹ متر، پرش سارجنت، کشش بارفیکس اصلاح شده، دازونشست، نشستن و رساندن، قدرت عضلات دست (گرفتن) و شاخص‌های تن‌سنجی نظیر وزن، نمایه توده‌ی بدن، محیط کمر، درصد چربی بدن و نسبت دور کمر به باسن سربازان دوره‌ی آموزش رزم مقدماتی است. از این رو این مطالعه به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا بین دو برنامه‌ی مورد نظر و نتایج حاصل از آن‌ها تفاوتی وجود دارد؛ و همچنین کدام برنامه‌ی ورزشی می‌تواند اثر بهتری بر عناصر آمادگی جسمانی سربازان ایجاد نماید.

¹ Gruhn

۳-۱ اهمیت ضرورت پژوهش

آمادگی جسمی نظامیان نقش مهمی در پیروزی یا شکست دارد. برای هر نظامی، درجه‌ای از آمادگی جسمانی لازم است که آن را فقط می‌توان از طریق انجام فعالیت‌های بدنی به دست آورد. بنابراین دوره‌ی آموزش نظامی به منظور ایجاد آمادگی جسمانی در نیروهای نظامی در زمان صلح کاربرد دارد و بیان شده است که نیروهای نظامی از هیچ طریق دیگری نخواهند توانست توانایی‌های لازم را به منظور اجرای کارها و مهارت‌های دشوار عملیاتی کسب کنند (نجفی ۱۳۸۹). بر این اساس می‌توان بیان کرد که عمده‌ترین اهداف دوره‌ی آموزش نظامی در هر سازمان نظامی، برنامه‌ریزی برای ارتقای ورزیدگی و آمادگی جسمانی، آمادگی روحی و داشتن شخصیت سالم و ایمن برای برآوردن نیازهای سازمان است (ملکی ۱۳۹۰). در بررسی بعمل آمده مشخص شده است که پیش و پس از انقلاب تا کنون در مراکز آموزش سربازی بویژه مراکز آموزش مقاطع کاردانی "کارشناسی" ارشد و دکتری در طول دوره آموزش رزم مقدماتی (دوماه آموزش) برنامه ورزش و تمرینات آمادگی جسمانی در طول دوره لحاظ شده است ولیکن تاثیر آن بر ارتقاء آمادگی جسمانی مشخص نیست و از سوی دیگر آسیب‌هایی را به دنبال داشته است و تعداد قابل توجهی از افسران وظیفه تحت آموزش به نوع تمرینات و روش اجرای آن معترض هستند. بنابراین علاوه بر ضرورت اهمیت تحقیق و ایجاد انگیزه "محقق می‌خواهد بررسی نماید که بین دو برنامه‌ی مورد نظر و نتایج حاصل از آنها تفاوتی وجود دارد؛ و در نهایت کدام برنامه‌ی ورزشی می‌تواند اثر بهتری بر عناصر آمادگی جسمانی سربازان ایجاد نماید.

۴-۱ اهداف پژوهش

۱-۴-۱ هدف کلی

تأثیر یک دوره فعالیت‌های ورزشی منتخب بر میزان آمادگی جسمانی مشمولان مراکز آموزش سربازی نیروهای مسلح و مقایسه‌ی آن با تمرینات ورزشی جاری

۱-۴-۲ اهداف اختصاصی

۱. بررسی و مطالعه تأثیر یک دوره فعالیت‌های ورزشی منتخب بر عناصر آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی و حرکتی (استقامت قلبی- تنفسی، سرعت، انعطاف پذیری، استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای، استقامت عضلات شکم، چابکی و توان اندام تحتانی) مشمولان مراکز آموزش سربازی
۲. بررسی و مطالعه تأثیر تمرینات ورزشی جاری بر عناصر آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی و حرکتی (استقامت قلبی- تنفسی، سرعت، انعطاف پذیری، استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای، استقامت عضلات شکم، چابکی و توان اندام تحتانی) مشمولان مراکز آموزش سربازی
۳. بررسی و مطالعه مقایسه‌ی تأثیر یک دوره فعالیت‌های ورزشی منتخب و تمرینات ورزشی جاری بر عناصر آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی و حرکتی (استقامت قلبی- تنفسی، سرعت، انعطاف پذیری، استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای، استقامت عضلات شکم، چابکی و توان اندام تحتانی) مشمولان مراکز آموزش سربازی

۱-۵ فرضیه‌ها

۱. یک دوره فعالیت‌های ورزشی منتخب و جاری اثر یکسانی بر استقامت قلبی- تنفسی مشمولان مراکز آموزش سربازی دارد.
۲. یک دوره فعالیت‌های ورزشی منتخب و جاری اثر یکسانی بر سرعت مشمولان مراکز آموزش سربازی دارد.
۳. یک دوره فعالیت‌های ورزشی منتخب و جاری اثر یکسانی بر انعطاف پذیری مشمولان مراکز آموزش سربازی دارد.
۴. یک دوره فعالیت‌های ورزشی منتخب و جاری اثر یکسانی بر استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای مشمولان مراکز آموزش سربازی دارد.
۵. یک دوره فعالیت‌های ورزشی منتخب و جاری اثر یکسانی بر استقامت عضلات شکم مشمولان مراکز آموزش سربازی دارد.
۶. یک دوره فعالیت‌های ورزشی منتخب و جاری اثر یکسانی بر چابکی مشمولان مراکز آموزش سربازی دارد.
۷. یک دوره فعالیت‌های ورزشی منتخب و جاری اثر یکسانی بر توان اندام تحتانی مشمولان مراکز آموزش سربازی دارد.

۱-۶ پیش فرض ها

- ۱-۶-۱ برنامه های ورزشی جاری بر عوامل آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی اثر دارد.
- ۱-۶-۲ برنامه های ورزشی جاری بر عوامل آمادگی جسمانی وابسته حرکتی اثر دارد.
- ۱-۶-۳ برنامه های ورزشی ترکیبی منتخب بر عوامل آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی اثر دارد.

۴-۶-۱ برنامه های ورزشی ترکیبی منتخب بر عوامل آمادگی جسمانی حرکتی اثر دارد.

۷-۱ محدودیت های تحقیق

۱-۷-۱ محدودیت های اعمال شده توسط محقق

۱-۱-۷-۱ جنسیت: تمام آزمودنی ها سربازان دوره ی آموزش رزم مقدماتی فوق دیپلم به بالا انتخاب شدند.

۲-۱-۷-۱ سن: تمام آزمودنی ها در محدوده سنی (۲۲ سال تا ۲۴ سال) قرار داشتند.

۲-۷-۱ محدودیت های خارج از کنترل محقق

۱-۲-۷-۱ عدم کنترل بر فعالیت های اضافی آزمودنی ها در طول دوره تحقیق.

۲-۲-۷-۱ عدم امکان کنترل هیجانات و اضطراب آزمودنی ها در هنگام اجرای آزمون.

۳-۲-۷-۱ مشکلات و تنگناهای احتمالی از قبیل آسیب دیدگی آزمودنی ها در طی تحقیق.

۴-۲-۷-۱ عدم کنترل تغذیه آزمودنی ها.

۵-۲-۷-۱ عدم کنترل دقیق میزان فعالیت آزمودنی ها در کل دوره تحقیق.

۶-۲-۷-۱ عدم کنترل فعالیت آزمودنی ها در خارج از ساعات برنامه تمرینی.

۸-۱ تعریف واژه ها و اصطلاحات