

## بررسی توانایی‌های جسمانی روسای کوپ انتظامی استان همدان

محمد معصومی<sup>۱</sup>، اکبر امینی<sup>۲</sup>

### چکیده

یکی از عرصه‌های مهم آمادگی جسمانی، سنجش مهارت‌ها و توانایی‌های انسان‌ها می‌باشد که در آن، قابلیت‌هایی اندازه‌گیری می‌شود که آمادگی فرد را برای انجام اعمال روزانه عمومی و حرفه‌ای معین می‌کند. از جمله عناصری که در موفقیت بخش‌های انتظامی در جامعه مؤثرند. فرماندهان کوپ‌ها می‌باشند. این تحقیق به دنبال آن است تا میزان آمادگی جسمانی رؤسای کوپ انتظامی استان همدان را در سال ۱۳۹۳ بررسی نماید. نوع تحقیق کاربردی و به صورت توصیفی انجام شده است. جامعه آماری تحقیق رؤسای کوپ انتظامی استان همدان به تعداد هفتاد نفر بود که به صورت تمام شمار به‌عنوان آزمودنی تحقیق انتخاب شدند. اطلاعات گردآوری شده برای تدوین مبانی نظری با بهره‌گیری از مصاحبه و اسناد موجود و یافته‌های تحقیق و مستندات مربوط به انجام سنجش آمادگی جسمانی به صورت عملی بوده است. تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS و برای تعیین خصوصیات جامعه آماری از جداول فراوانی آمار توصیفی و از آمار استنباطی با بهره‌گیری از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که میزان آمادگی جسمانی آزمودنی‌ها در سه آزمون دراز نشست، شنای سوئدی و سرعت در حد مطلوب و میانگین دوی استقامت کم‌تر از حد مطلوب می‌باشد. علاوه بر این، یافته‌های تحقیق نشان داد که ۸۰٪ از رؤسای کوپ‌های انتظامی استان همدان دارای اضافه وزن و در خطر چاقی، ۱۷٪ دارای وزن طبیعی و ۳٪ از آنها مبتلا به چاقی هستند.

**واژه‌های کلیدی:** توانایی‌های جسمانی، روسای کوپ، استان همدان، چابکی

<sup>۱</sup>. کارشناسی ارشد مدیریت و فرماندهی (نویسنده و مسئول) mohammadmasomi418@gmail.com

<sup>۲</sup>. کارشناسی ارشد فرماندهی و ستاد

## مقدمه

بهترین هدیه خداوند در روی زمین حیات است و ارزنده‌ترین نوع آن حیات انسانی است و پراهمیت‌ترین آن حیات سالم و شاداب است و باارزش‌ترین سرمایه برای یک جامعه، افراد سالم، نیرومند و قوی می‌باشد که باید در سایه امنیت که وظیفه اساسی پلیس است، حمایت شوند (اسدی: ۱۳۸۳).

آمادگی جسمانی پلیس شامل سلامت بدن، ظرفیت اجرای مداوم و ماهرانه حرکات، توانایی بازگشت سریع به حالت اولیه بعد از تلاش زیاد، میل به تکمیل وظایف و اعتماد به نفس در رویارویی با هر موقعیتی است (رضایی، ۱۳۸۰).

از دیدگاه فیزیولوژی، آمادگی جسمانی عبارت است از توانایی بدن برای پذیرش تمرینات عضلانی و بازگشت سریع به وضعیت قبل از تمرین و در واقع، توانایی انجام کارهای شدید بدون آنکه فشار فوق‌العاده‌ای بر فرد وارد شود و در مواقع اضطراری و غیرقابل پیش‌بینی انرژی کافی داشته باشد. نیروهای پلیس که وظیفه خطیر دفاع از کیان، استقرار امنیت و دفع تهدیدات دشمن را دارند، نیازمند نیروی انسانی مزین به دانایی و هوشمندی توأم با قدرت و استقامت جسمانی می‌باشد (رضایی، ۱۳۸۰).

آموزش وقتی مؤثر و موفق تلقی خواهد شد که به پیدایش تغییر مطلوب در جنبه‌ها یا ابعاد گوناگون رفتار افراد منجر شود. این ابعاد شامل موارد زیر است.

- بُعد شناختی (معلومات، افکار، عقاید)
- بُعد روانی - حرکتی (مهارت‌ها)
- بُعد عاطفی (احساسات، گرایش‌ها، ارزش‌ها)
- بُعد اجتماعی (روابط اجتماعی)

و در تربیت‌بدنی و ورزش علاوه بر ابعاد بُعد جسمانی هم مدنظر می‌باشد. نباید فراموش کرد که بین این ابعاد یا جنبه‌ها، تعامل معلوم وجود دارد و به شکل سیستمی عمل می‌کند (شعائری نژاد، ۱۳۷۹).

تربیت‌بدنی و ورزش بخش لاینفک فرهنگ ملل است. تربیت‌بدنی و ورزش تا آن حد در جامعه نفوذ کرده که از آن به‌عنوان «دنیای کوچک» در جامعه یاد می‌شود (دبورا و چارلز، ۱۳۷۶).

هزینه‌های روزافزون مراقبت‌های بهداشتی و خدمات سلامتی، سیاست‌های دولت را به‌منظور بهبود وضعیت سلامتی به سمت تأکید بیشتر بر روی شاخص‌هایی نظیر آمادگی جسمانی کشانده است. بدون شک، جالب توجه‌ترین و دقیق‌ترین تعریف سلامتی، هنوز همان تعریفی است که در دیباچه اساسنامه سازمان بهداشت جهانی (WHO)<sup>۱</sup> در اواخر دهه ۱۹۴۰ ارائه شده است: «سلامتی عبارت است از حالتی از رفاه کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و نه صرفاً نبود بیماری و ناتوانی».

این تعریف مبتنی بر نظر مسئولین این سازمان می‌باشد. آن‌ها امنیت و آینده صلح جهانی را در بهبود و توسعه سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی می‌دانند. اساساً در این تعریف سلامت چیزی فراتر از نداشتن بیماری است و دامنه‌اش دربرگیرنده نوع احساسات و عملکرد جسمانی، روانی و اجتماعی افراد است (دبورا و چارلز، ۱۳۷۶). تربیت‌بدنی فرآیندی است آموزشی-تربیتی که هدف آن، بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است. تربیت‌بدنی شامل کسب و پردازش مهارت‌های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت، کسب دانش علمی درباره‌ی فعالیت‌های جسمانی و تمرین و توسعه‌ی ذهنیت مثبت از فعالیت‌های جسمانی به‌عنوان وسیله‌ای برای بهبود عملکرد انسان است. آمادگی

1. World Health Organization (WHO)1980 سازمان بهداشت جهانی

جسمانی تنها به فواید جسمانی حاصل از شرکت در فعالیت‌های بدنی توجه ندارد بلکه با بالا بردن دانش و آگاهی و ایجاد موقعیت‌های مناسب برای یادگیری، فعالیت مداوم را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. آمادگی جسمانی به‌عنوان جلوه‌ای از فرآیند کلی تعلیم و تربیت در برآورده شدن این اهداف انسان را یاری می‌کند (دبورا و چارلز، ۱۳۷۶).

نیروی نظامی مؤثرترین و قدرتمندترین پایگاه اجتماعی برای نیل به آرامش جامعه و خانواده‌ها می‌باشد که باید تندرستی و سلامت فرماندهان و پرسنل ناجا را در جریان تلاش برای فراهم کردن یک زندگی شاد، پربار و شکوفا کننده استعداد، مورد توجه قرار دهند.

بعد از انقلاب فرهنگی - اجتماعی، ورزش و آمادگی جسمانی جزو اولویت‌های نظام جمهوری اسلامی ایران قرار گرفت و اکنون بعد از گذشت سال‌ها، ورزش و آمادگی جسمانی با اهداف عمومی از قبیل توسعه قابلیت‌های جسمانی مانند قدرت، استقامت، سرعت و توسعه قابلیت‌های روانی مانند آرامش روانی، اعتماد به نفس، ایجاد شخصیت مطلوب و اهداف اختصاصی از قبیل همکاری و گذشت، تشریک - مساعی، تواضع و احترام به قوانین و مقررات، هم‌چنان در نیروی نظامی و یگان‌های ویژه به‌صورت اختصاصی مورد توجه قرار گرفته است (رحمانی نیا، ۱۳۷۷).

#### سوالات / فرضیه ها

فرماندهان و مسؤولین نظامی پیوسته در پی یافتن پاسخ به این سوال مهم هستند که «چگونه می‌توان مأموریت‌های 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، می‌توان گفت داشتن آمادگی جسمانی مطلوب و ایده‌آل و حفظ و نگهداری آن در سطح مطلوب از عناصر زیربنایی پاسخ به سوال بالاست.

## روش شناسی پژوهش

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه رؤسای کوپ‌های استان همدان به تعداد ۷۰ نفر و به صورت تمام شمار انتخاب شدند که در سال ۹۳ مشغول خدمت بودند. این پژوهش براساس هدف و نتیجه تحقیق، از نوع کاربردی و از نظر ماهیت و روش تحقیق، توصیفی است. قبل از اجرای آزمون‌ها، اهداف و روش اجرای آزمون‌های آمادگی جسمانی استاندارد برای آزمودنی‌ها تشریح شد. اجرای آزمون‌ها در سالن سرپوشیده و پیست دو و میدانی نیروی انتظامی استان انجام گردید و سعی شد تا شرایط اجرای این پژوهش با شرایط استفاده از هنجار ارزشیابی ناجا یکسان باشد.

ابزارهای پژوهش مورد استفاده در این تحقیق شامل موارد زیر می باشد.

۱- فرم آزمون آمادگی جسمانی؛ فرمی استاندارد است که در ناجا مورد استفاده قرار می گیرد.

۲- زمان سنج

۳- زمین استاندارد با ابعاد مشخص

۴- تشک دراز و نشست

هدف: ارزیابی استقامت عضلات شکمی

وسایل مورد نیاز: تشک

شرح آزمون: آزمودنی به صورت طاقباز روی تشک دراز کشیده، درحالی که پاهایش از ناحیه زانو خمیده است کف پاها روی تشک طوری قرار گرفته که ۱۲-۱۸ اینچ از باسن فاصله داشته و دست‌ها روی سینه و شانه مقابل قرار می‌گیرد. آزمودنی حرکت را با بالا آوردن تنه شروع می‌کند تا آرنج‌ها با ران‌ها تماس پیدا کند و آنگاه به وضعیت اول برمی‌گردد به طوری که شانه‌هایش با سطح تشک تماس یابد. در سرتاسر حرکت

دست روی سینه بوده و جدا نمی‌شود. فرد دیگری پاهای آزمودنی را از مچ پا گرفته تا حرکت به صورت صحیح انجام شود. استراحت بین تکرارها مجاز است، اما فرد تنها یک دقیقه فرصت دارد تا بیشترین تکرار را داشته باشد (مکنزی، ۲۰۰۵).

۱- آزمودنی نتواند بالا آمده آرنج‌ها را به ران برساند.

۲- پاهای آزمودنی از دیوار جدا شود.

۳- آزمودنی نتواند دست‌ها را کامل به زمین بزند.

امتیاز گذاری: تعداد دراز و نشست‌های صحیح (یوسفیان، ۱۳۸۳).

هدف: اندازه‌گیری سرعت عمومی بدن

وسایل مورد نیاز: فضای مناسب

شرح آزمون: یک مسیر ۶۰ متری را مشخص کرده، آزمون‌شونده پشت خط ایستاده و با فرمان حاضر و رو با سرعت خود را به انتهای ۶۰ متر رسانده و با سرعت از خط پایان عبور می‌کند.

امتیاز گذاری: مدت زمان شروع حرکت تا عبور از خط پایان به‌عنوان رکورد فرد در نظر گرفته می‌شود.

هدف: اندازه‌گیری استقامت قلبی - تنفسی

شرح آزمون: در این آزمون، آزمودنی سعی می‌کند که با استفاده از دویدن و راه رفتن مسافت ۲۴۰۰ متر را در کوتاه‌ترین زمان ممکن طی نماید. مدت زمان طی این مسافت تعیین کننده امتیاز آزمودنی در آزمون می‌باشد.

- آزمون‌شونده مجاز است مسافت ۲۴۰۰ متر با دویدن و راه رفتن طی کند.

- هدف این است که آزمون‌شونده، ۲۴۰۰ متر را در حداقل زمان ممکن طی کند.

- مسیر حرکت باید مخالف حرکت عقربه‌های ساعت باشد.

- با فرمان رو، کروномتر به کار می‌افتد و با گذشتن از خط پایان زمان متوقف می‌شود.  
- امتیازگذاری: مدت زمان شروع حرکت تا عبور از خط پایان به‌عنوان رکورد فرد در نظر گرفته می‌شود (دلشاد، ۱۳۸۴).

در پژوهش حاضر، از آمار توصیفی برای توصیف داده‌ها استفاده شد. برای توصیف وضعیت و سطح آمادگی جسمانی روسای کوپ‌ها در هر آزمون، از میانگین انحراف معیار و تعیین حداقل و حداکثر رکوردها استفاده شده است و برای مقایسه با نرم استاندارد ناجا پس از جمع‌آوری نتایج آزمون‌ها از آزمون  $t$  تک نمونه‌ای استفاده شد.

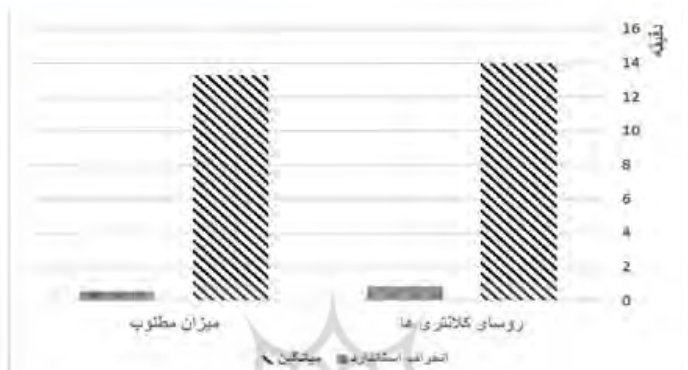
### یافته‌های تحقیق

جهت پاسخ به هر کدام از سؤالات تحقیق، از جداول و آزمون آماری  $t$  استفاده شد که به‌صورت مجزا نتایج برای هر سؤال ارائه شده است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

جدول (۱) مقایسه میزان استقامت قلبی عروقی روسای کوب های انتظامی استان همدان با میزان مطلوب این شاخص

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	t	p-value
آزمودنی ها	۱۳/۹۶	۰/۸۷	۵/۳۳	۰/۰۰
شاخص مطلوب	۱۳/۲۸	۰/۵۳		



نمودار (۱) میانگین و انحراف استاندارد استقامت قلبی عروقی روسای کوب های انتظامی استان همدان با میزان مطلوب این شاخص

سؤال اول: آیا آمادگی استقامت قلبی تنفسی روسای کوب های انتظامی استان همدان در حد مطلوبی می باشد؟

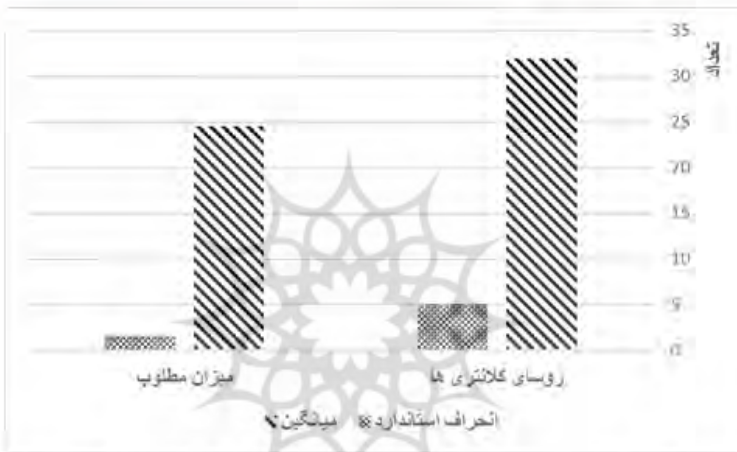
( مشاهده می شود که در سطح معناداری انتخابی (۱) و نمودار (۱) با توجه به جدول )  
 ( بین میانگین استقامت قلبی عروقی روسای کوب های انتظامی استان  $P < 0.05$  )  
 همدان با میزان مطلوب این شاخص تفاوت معناداری وجود دارد. از آنجا که میانگین میزان رکورد مطلوب کم تر از میانگین استقامت قلبی عروقی روسای کوب های انتظامی استان همدان می باشد، می توان بیان نمود که روسای کوب های انتظامی استان همدان دارای استقامت قلبی عروقی مطلوبی نمی باشند. ۵۲ نفر معادل با ۷۴/۳٪ از روسای کوب ها دارای رکوردی ضعیف تر از رکورد مطلوب مربوط به رده سنی شان بوده و ۱۸ نفر معادل با ۲۵/۷ درصد رکورد مطلوبی را نشان دادند.



سؤال دوم آیا وضعیت استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای روسای کوپ‌های انتظامی استان همدان در حد مطلوبی می‌باشد؟

جدول (۲) مقایسه میزان استقامت عضلات کمر بند شانه ای روسای کوپ های انتظامی استان همدان با میزان مطلوب این شاخص

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	t	p-value
آزمودنی ها	۳۱/۹۲	۵/۰۲	۱۱/۸۵	۰/۰۰۱
شاخص مطلوب	۲۴/۵۴	۱/۵۲		



نمودار (۲) میانگین و انحراف استاندارد استقامت عضلات کمر بند شانه ای روسای کوپ های انتظامی استان همدان با میزان

مطلوب این شاخص

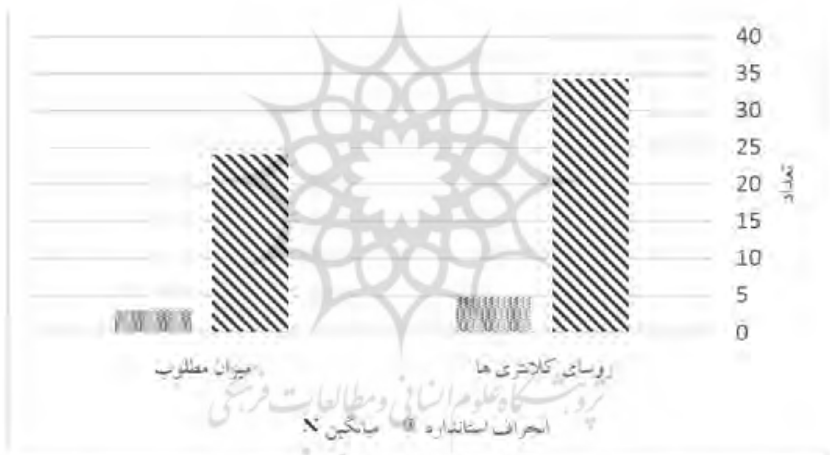
( مشاهده می‌شود که در سطح معناداری انتخابی (۲) و نمودار (۲) با توجه به جدول )  
 ( بین میانگین استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای روسای کوپ‌های  $P < 0.05$  )  
 انتظامی استان همدان با میزان مطلوب این شاخص تفاوت معناداری وجود دارد. از آنجا که میانگین رکورد بارفیکس رؤسای کوپ‌ها از میانگین میزان مطلوب این رکورد بیشتر می‌باشد، می‌توان بیان نمود که استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای رؤسای کوپ‌های انتظامی استان همدان مطلوب می‌باشد. ۶ نفر معادل با ۸/۶٪ از رؤسای

کوپ‌ها دارای رکوردی ضعیف‌تر از رکورد مطلوب مربوط به رده سنی شان بوده و ۶۴ نفر معادل با ۹۱/۴ درصد رکورد مطلوبی را نشان دادند.

سؤال سوم: آیا وضعیت استقامت عضلات شکمی رؤسای کوپ‌های انتظامی استان همدان در حد مطلوبی می‌باشد؟

جدول (۳) مقایسه میزان استقامت عضلات میان تنه رؤسای کوپ‌های انتظامی استان همدان با میزان مطلوب این شاخص

متن	میانگین	انحراف استاندارد	t	p-value
آزمودنی‌ها	۳۴/۳۲	۴/۷۶	۱۶/۴۵	۰/۰۰۱
شاخص مطلوب	۳۴/۰۸	۳/۰۴		



نمودار (۳) میانگین و انحراف استاندارد استقامت عضلات میان تنه رؤسای کوپ‌های انتظامی استان همدان با میزان مطلوب این شاخص

(مشاهده می‌شود که در سطح معناداری انتخابی (۳) و نمودار (۳) با توجه به جدول) (بین میانگین استقامت عضلات میان تنه رؤسای کوپ‌های انتظامی استان  $P < 0.05$ ) همدان با میزان مطلوب این شاخص تفاوت معناداری وجود دارد. لذا فرض صفر رد و فرض تحقیق مبنی بر مطلوب بودن استقامت عضلات میان تنه رؤسای کوپ‌های

انتظامی استان همدان پذیرفته می‌شود. از آنجا که میانگین رکورد شنای روسای کوپ‌ها از میانگین میزان مطلوب این رکود بیشتر می‌باشد می‌توان بیان نمود که استقامت عضلات میان تنه رؤسای کوپ‌ها مطلوب می‌باشد. ۲ نفر معادل با ۲/۸٪ از رؤسای کوپ‌ها دارای رکوردی ضعیف‌تر از رکورد مطلوب مربوط به رده سنی شان بوده و ۶۸ نفر معادل با ۹۷/۸ درصد رکورد مطلوبی را نشان دادند.

سؤال چهارم: آیا آمادگی سرعتی رؤسای کوپ‌های انتظامی استان همدان در حد مطلوبی می‌باشد؟

جدول (۴) مقایسه میزان سرعت دویدن روسای کوپ‌های انتظامی استان همدان با میزان مطلوب این شاخص

متغیر	میانگین انحراف		t-value
	استاندارد	میزان مطلوب	
آزمودنی‌ها	۹/۸۸	۰/۵۷	۰/۴۲
شاخص مطلوب	۹/۸۲	۰/۳۵	

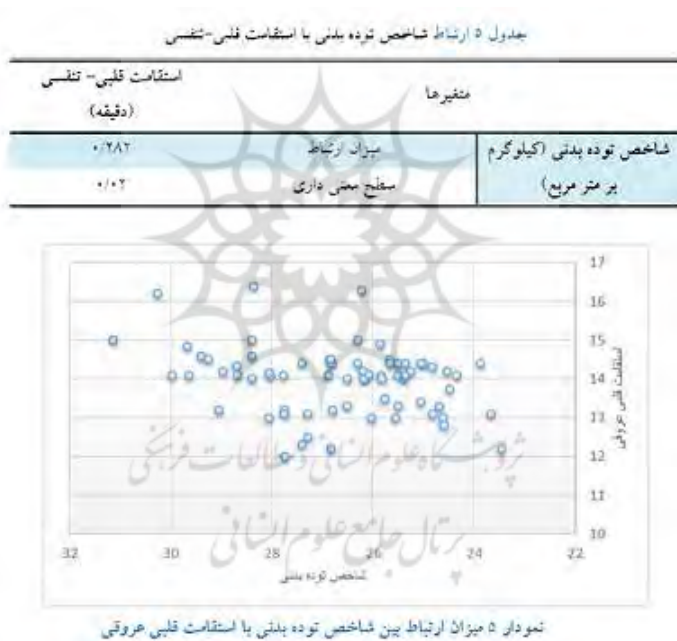


نمودار (۴) میانگین و انحراف استاندارد سرعت دویدن روسای کوپ‌های انتظامی استان همدان با میزان مطلوب این شاخص

با توجه به جدول (۴) و نمودار (۴) مشاهده می‌شود که در سطح معناداری انتخابی (بین میانگین آمادگی سرعتی رؤسای کوپ‌های انتظامی استان همدان با  $P < 0.05$ ) میزان مطلوب این شاخص تفاوت معناداری وجود ندارد. از آنجا که میانگین رکورد

آمادگی سرعتی رؤسای کوپ‌ها از میانگین میزان مطلوب این رکورد کم‌تر می‌باشد می‌توان بیان نمود که آمادگی سرعتی رؤسای کوپ‌های انتظامی استان همدان مطلوب نمی‌باشد. ۲۹ نفر معادل با ۴۲/۴٪ از رؤسای کوپ‌های انتظامی استان همدان دارای رکوردی ضعیف‌تر از رکورد مطلوب مربوط به رده سنی شان بوده و ۴۱ نفر معادل یا ۵۸/۶ درصد رکورد مطلوبی را نشان دادند.

سؤال پنجم: ترکیب بدنی بر فاکتورهای آمادگی جسمانی رؤسای کوپ‌های انتظامی استان همدان تاثیر دارد؟



(مشاهده می‌شود که در سطح معناداری انتخابی ۵) و نمودار (۵) با توجه به جدول (بین میانگین شاخص توده بدنی آزمودنی‌ها و استقامت قلبی عروقی  $P < 0.05$ ) آن‌ها ارتباط معکوس و معناداری وجود دارد. لذا فرض صفر رد و فرض تحقیق

مبنی بر وجود ارتباط معنادار بین شاخص توده بدنی با استقامت قلبی - عروقی رؤسای کوپ‌های انتظامی استان همدان پذیرفته می‌شود.

جدول ۶: ارتباط شاخص توده بدنی با استقامت عضلات میان تنه

متغیرها	استقامت عضلات میان تنه	
شاخص توده بدنی	میزان ارتباط	-۰/۳۸
	سطح معنی داری	۰/۰۰۱

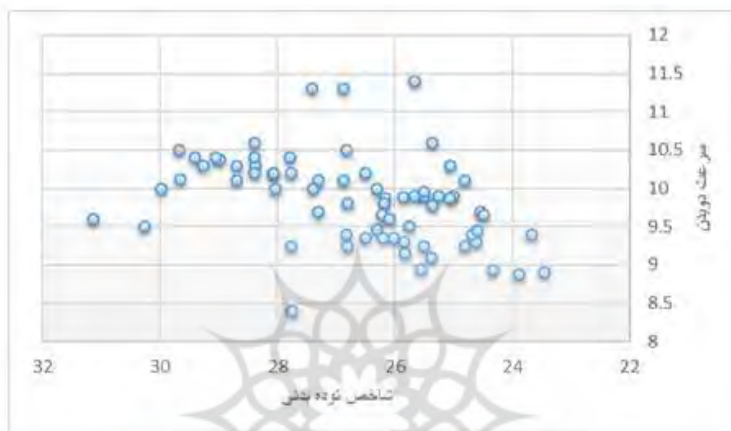


نمودار ۶: ارتباط بین شاخص توده بدنی با استقامت عضلات بالاتنه

( مشاهده می‌شود که در سطح معناداری انتخابی (۶) و نمودار (۶) با توجه به جدول )  
 ( بین میانگین شاخص توده بدنی آزمودنی‌ها و استقامت عضلات میان تنه  $P < 0.05$  )  
 آن‌ها ارتباط معکوس و معناداری وجود دارد. لذا فرض صفر رد و فرض تحقیق  
 مبنی بر وجود ارتباط معنادار بین شاخص توده بدنی با استقامت عضلات میان تنه  
 رؤسای کوپ‌های انتظامی استان همدان پذیرفته می‌شود.

جدول ۷: ارتباط شاخص توده بدنی با سرعت

سرعت	متغیرها	شاخص توده بدنی
۰/۴۰	میزان ارتباط	
۰/۰۰۱	سطح معنی داری	



نمودار ۷ | ارتباط بین شاخص توده بدنی با سرعت دویدن

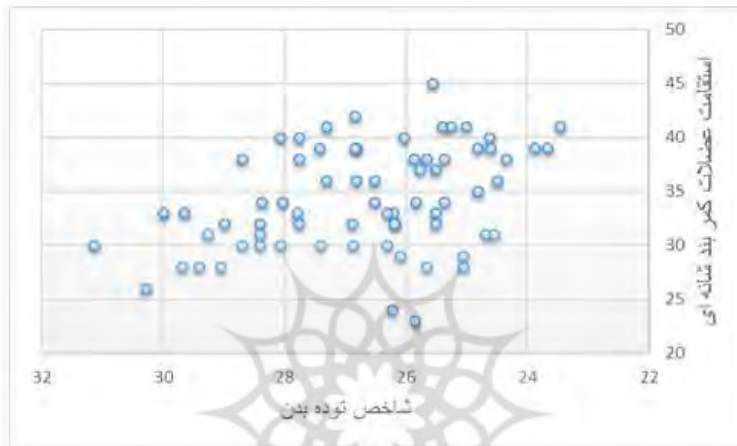
پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

( مشاهده می‌شود که در سطح معناداری انتخابی (۷) و نمودار (۷) با توجه به جدول )  
( بین میانگین شاخص توده بدنی آزمودنی‌ها و سرعت دویدن آن‌ها  $P < 0.05$  )  
ارتباط معکوس و معناداری وجود دارد. لذا فرض صفر رد و فرض تحقیق مبنی بر  
وجود ارتباط معنادار بین شاخص توده بدنی با سرعت دویدن رؤسای کوپ‌های  
انتظامی استان همدان پذیرفته می‌شود.



جدول ۸ ارتباط شاخص توده بدنی با استقامت عضلات کمر بند شانه ای

استقامت عضلات کمر بند شانه ای		متغیرها
-۰/۲۹	میزان ارتباط	شاخص توده بدنی
+۰/۱۴	سطح معنی داری	



نمودار ۸ ارتباط بین شاخص توده بدنی با استقامت عضلات کمر بند شانه ای

( مشاهده می شود که در سطح معناداری انتخابی ۸) و نمودار (۸) با توجه به جدول ( بین میانگین شاخص توده بدنی آزمودنی ها و استقامت عضلات کمر بند  $P < 0.05$ ) شانه ای آن ها ارتباط معکوس و معناداری وجود دارد. لذا فرض صفر رد و فرض تحقیق مبنی بر وجود ارتباط معنادار بین شاخص توده بدنی با استقامت عضلات کمر بند شانه ای رؤسای کوپ های انتظامی استان همدان پذیرفته می شود.



## بحث و نتیجه گیری

در کلیهٔ آزمون‌های ابعاد آمادگی جسمانی، ارتباط آماری معنادار و معکوسی وجود داشت، که یکی از دلایل آن می‌تواند عدم و یا فعالیت بدنی ناکافی افراد مبتلا به چاقی باشد و همچنین میزان آمادگی کلیهٔ کارکنان در همهٔ آزمون‌ها در سطح مطلوبی بود، به غیر از توانایی‌های سرعتی. این نتایج حاکی از آن است که رؤسای کوپ انتظامی استان همدان مبتلا به اضافه وزن نیاز به آموزش بدنی بیشتری دارند علاوه بر آن، در برنامه‌ریزی فعالیت جسمانی آن‌ها باید به توانایی‌های آن‌ها نیز توجه داشت، باید به این واقعیت توجه داشت که آن‌ها دارای یک سطح اطمینان از توانایی‌های جسمانی و حرکتی می‌باشند که باعث می‌شود آن‌ها نتوانند در فعالیت جسمانی افراد دارای وزن طبیعی مشارکت منظم داشته باشند.

آمادگی قلبی - تنفسی رؤسای کوپ‌های انتظامی استان همدان در حد مطلوب بود. در تحقیق حاضر، نتایج داده‌ها و محاسبات آماری آن‌ها نشان داد که استقامت قلبی عروقی آزمودنی‌ها در حد مطلوب بود. در تحقیق حاضر، نتایج داده‌ها و محاسبات آماری آن‌ها نشان داد که بین شاخص تودهٔ بدنی با استقامت قلبی عروقی آزمودنی‌ها ارتباط معکوس معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، با افزایش شاخص تودهٔ بدنی عملکرد آزمودنی‌ها کاهش پیدا می‌کند. همخوان با نتایج تحقیق حاضر (ازسلیک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶) در تحقیقی نشان دادند که ارتباط منفی بین افزایش شاخص تودهٔ بدنی با ظرفیت آمادگی قلبی تنفسی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن وجود دارد. این محققین همچنین نشان دادند که ظرفیت هوازی برای هر کیلوگرم وزن بدن نیز با افزایش شاخص توده بدنی ارتباط منفی دارد. ضربان قلب نیز با افزایش شاخص توده بدن ارتباط منفی و معکوسی دارد. آن‌ها بیان نمودند که با توجه به رابطهٔ معکوس بین

شاخص توده بدن با ظرفیت هوازی، آمادگی هوازی و ضربان قلب، ممکن است مفید باشد که شاخص توده بدن را در بررسی سلامت قلبی تنفسی در افراد مختلف مورد توجه قرار دهیم. در این رابطه، (کیم<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵) نیز در تحقیقی بیان نمودند که میانگین تست‌های آمادگی جسمانی در میان دانش آموزان مبتلا به شاخص توده بدن بالاتر از صدک ۸۰ بسیار پایین است. این محققان همچنین گزارش نمودند که عدم موفقیت در آزمون دوی استقامت و یا قدرت بالا تنه با بروز اضافه وزن در دختران و پسران همراه است. (دفورچ، ۲۰۰۳) نیز در تحقیقی مشابه با تحقیق حاضر نشان دادند که افراد چاق در تمام آزمون‌هایی که نیاز به نیروی محرکه و یا بلند کردن توده بدنی (پرش ایستاده، دراز و نشست، آویزان شدن از بارفیکس با بازوی خم، دوی چابکی و دوی استقامت) در مقایسه با هم‌تایان غیرچاق خود عملکرد ضعیف‌تری دارند. در مقابل، افراد چاق قدرت چنگ بیشتری دارند. در انتها آنها متذکر شدند که هر دو گروه افراد چاق و غیرچاق از فعالیت بدنی اوقات فراغت مشابهی برخوردارند، در حالی که، پسران غیرچاق نسبت به هم‌تایان چاق خود فعالیت ورزشی بیشتر دارند. نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیق (مک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰) که ارتباط غیرخطی را بین شاخص توده بدن و آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت در نوجوانان گزارش نمودند، همخوانی ندارد. وضعیت استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای روسای کوپ انتظامی استان همدان در حد مطلوب بود.

در تحقیق، حاضر نتایج داده‌ها و محاسبات آماری آن‌ها نشان داد که استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای آزمودنی‌ها در حد مطلوب می‌باشد.

وضعیت استقامت عضلات شکمی روسای کوپ انتظامی استان همدان در حد مطلوب بود.

در تحقیق حاضر، نتایج داده‌ها و محاسبات آماری آن‌ها نشان داد وضعیت استقامت عضلات شکمی روسای کوپ انتظامی استان همدان در حد مطلوب بود. آمادگی سرعتی روسای کوپ انتظامی استان همدان در حد مطلوب نبود. در تحقیق حاضر، نتایج داده‌ها و محاسبات آماری آن‌ها نشان داد میانگین سرعت آزمودنی‌ها از میانگین حد مطلوب پایین‌تر بود شاید یکی از دلایل این نکته، افزایش سن با کاهش سرعت عضلات می‌باشد.

شاخص توده بدنی روسای کوپ‌های انتظامی استان همدان در حد مطلوبی است. در تحقیق حاضر، نتایج داده‌ها و محاسبات آماری آنها نشان داد که بین شاخص توده بدنی با سرعت دویدن آزمودنی‌ها ارتباط معکوس معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، با افزایش شاخص توده بدنی عملکرد آزمودنی‌ها در سرعت دویدن کاهش پیدا می‌کند. دوکیس و مددویس<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) و ارترو و...<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) نیز در تحقیقاتشان به نتایج مشابه دست یافتند. دوکیس و مددویس گزارش نمودند که اضافه‌وزن ارتباط منفی و معناداری با توان انفجاری پا و قدرت عضلات بازوها و شانه‌ها دارد، در حالی که چاقی با قدرت عضلات دست و شانه‌ها، سرعت دویدن، قدرت عضلات تنه و قدرت انفجاری پا ارتباط منفی دارد. کودکانی که دارای اضافه‌وزن و چاق می‌باشند، در مقایسه با کودکان طبیعی کاهش معنادار مهارت‌های حرکتی، به‌خصوص در رابطه با قدرت و سرعت نشان می‌دهند. ارترو و همکاران نیز گزارش نمودند که نوجوانان دارای اضافه‌وزن و چاق در مقایسه با وزن طبیعی در دوی سرعت، آویزان شدن از

1. Đokić, and Međedović.

2. Artero et al.

بارفیکس با بازوی خم، پرش طول و دوی چابکی عملکرد ضعیف‌تری را نشان دادند، اما عملکرد بالاتری را در قدرت گرفتن نشان دادند.

ارتباط بین ترکیب بدنی با عوامل آمادگی جسمانی روسای کوپ انظامی استان همدان در چه وضعیتی است؟

در تحقیق حاضر، نتایج داده‌ها و محاسبات آماری آنها نشان داد که بین شاخص توده بدنی با استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای آزمودنی‌ها ارتباط معکوس معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، با افزایش شاخص توده بدنی عملکرد آزمودنی‌ها در استقامت عضلات بالاتنه کاهش پیدا می‌کند. ارترو و<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) و دفورچ و<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) در مطالعات خود به نتایجی مشابه با تحقیق حاضر دست یافتند. دفورچ و همکاران در مطالعه خود نشان دادند که افراد چاق در تمام آزمون‌های که نیاز به نیروی محرکه و یا بلند کردن توده بدنی دارد چون پرش ایستاده، دراز و نشست، آویزان شدن از بارفیکس با بازوی خم، دوی چابکی، و دوی استقامت در مقایسه با همتایان غیرچاق خود عملکرد ضعیف‌تری دارند؛ در حالی که این افراد قدرت چنگ بیشتری دارند. ارترو و همکاران نیز گزارش نمودند که نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق در مقایسه با وزن طبیعی در دوی سرعت، آویزان شدن از بارفیکس با بازوی خم، پرش طول و دوی چابکی عملکرد ضعیف‌تری را نشان می‌دهند، اما عملکرد بالاتری را در قدرت گرفتن نشان می‌دهند. مطابق با نتایج تحقیقات گذشته، کاهش ظرفیت فعالیت جسمانی یک یافته شایع در افراد مبتلا به چاقی است که دارای شاخص توده بدنی بالایی هستند که علت آن توده چربی بدنی بیش از حد می‌باشد.

---

1. Artero et al  
2. Deforche et al.

در تحقیق حاضر، نتایج داده‌ها و محاسبات آماری آنها نشان داد که بین شاخص توده بدنی با استقامت عضلات شکمی آزمودنی‌ها ارتباط معکوس معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش شاخص توده بدنی عملکرد آزمودنی‌ها در استقامت عضلات شکمی کاهش پیدا می‌کند. نتایج تحقیقات مک و.. (۲۰۱۰)، دفورچ و.. (۲۰۰۳) و کارگرفر و سالاری (۱۳۸۷) نیز با تحقیق حاضر همخوانی دارد. مک و همکاران در مطالعه‌ای نشان دادند که چهار آزمون آمادگی جسمانی (درازونشست، شنای سوئدی، ۹ دقیقه دویدن و آزمون انعطاف‌پذیری) با یکدیگر ارتباط معنادار و مثبتی دارند و شاخص توده بدن تنها با دراز و نشست و شنای سوئدی ارتباط معناداری و ضعیفی دارد. آنها نشان دادند که عملکرد آزمودنی‌ها در آزمون شنای سوئدی، دراز و نشست، ۹ دقیقه دویدن از وزن طبیعی به سمت اضافه وزن و چاق کاهش پیدا می‌کند.

## منابع

- اسدی، سعید(۱۳۸۳)، مقایسه و بررسی دیدگاه دانشجویان دانشگاه تهران و صنعت شریف در مورد میزان اثر بخش تربیت‌بدنی عمومی ۱ و ۲، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
- دلشاد، امیر (۱۳۸۴)، بررسی و مقایسه میزان آمادگی جسمانی وابسته به بهداشت (سلامتی) دانش آموزان متوسطه قدیم، ص ۱۲.
- دبورا آ. وست چارلز آبوچر (۱۳۷۶) مبانی تربیت‌بدنی و ورزش، ترجمه احمد آزاد، چاپ دوم، انتشارات کمیته المپیک تهران.
- رحمانی نیا، فرهاد (۱۳۷۷). مبانی روانی - اجتماعی در تربیت‌بدنی. انتشارات دانشگاه گیلان، چاپ اول.
- سالیانه، محمد علی؛ رضایی، محمد علی(۱۳۸۰). بررسی وضعیت آمادگی جسمانی کارکنان ناجا و تعیین نرم با توجه به رسته‌های مصوب و گروه‌های سنی. مجله توسعه انسانی پلیس. شماره ۴ (۳۲)، ۲۳.

شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۷۹). کارگاه وزارت های آموزشی. دفتر برنامه ریزی آموزشی نظارت و ارزشیابی، بهمن ماه.

نیمن، دیوید (۱۳۸۵). مبانی آمادگی جسمانی، ترجمه دکتر مهدی طالب پور، جلد اول، انتشارات آستان قدس رضوی.

یوسفیان جواد، ناظم فرزاد، فرهپور نادر، خاوری لیلی (۱۳۸۳). بررسی ارتباط بین آزمون های درازونشست ایفرد و آهنگین در سنجش استفامت عضلات شکمی، نشریه حرکت، شماره ۲۲، ۱۳۷-۱۴۸.

Brian Mackenzie, (۲۰۰۵), ۱۰۱ Performance Evaluation Tests

Bucher, wvest (۲۰۰۳), Foundation of Physical Education, Exercise Science and sport ۴۴<sup>Th</sup> Ed, Gra.w Hill

Engin, E., & Cam, O. (۲۰۰۹). Effect of self-awareness education on the self-efficacy and sociotropy–autonomy characteristics of nurses in a psychiatry clinic. Archives of psychiatric nursing, ۲۳(۲), ۸۸۸-۶۵۶.

Garcia, A. W., & King, A. C. (۱۹۹۱). Predicting long-term adherence to aerobic exercise: A comparison of two models. Journal of Sport and Exercise Psychology, ۱۳(۴), ۹۹۴-۱۱۰.

Gruhn J, Leggat P, Muller R (۱۹۹۹). Injuries presenting to armyphysiotherapy in north Queensland, Australia. Mil Med; ۴۴۴ (۲): ۴۴۵-۵۲.

Hoffman, jay (۲۰۰۶) Norms for fitness, performance, and health, c mir wals, R.L, Bailey.D.A (۲۰۰۲), longi tudind comparison of areobic power in active and in active boys aged ۷ to ۱۷ years wood.j.A, part.R.R (۲۰۰۱), correlates to performance on field tests of muscular strength.



پروژه‌های پژوهشی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی