

شناسه:	سند انتظار پژوهش (RFP)	 پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
تاریخ:		
شماره:		

عنوان طرح به فارسی	تدوین و به روز رسانی نورم ملی آمادگی بدنی اقشار مختلف ایرانیان
عنوان طرح به انگلیسی	Develop and Update of Physical Fitness National Norm in Different Groups of Iranian Society

<p>۱. تعریف پروژه (توضیح روشن، صریح و خلاصه‌ای از آنچه که باید انجام، بررسی یا تعیین شود)</p> <p>در حال حاضر، شیوه زندگی بی‌تحرک گریبانگیر کشورهای صنعتی و برخی از کشورهای در حال توسعه می‌باشد و یکی از عوارض جانبی آن شیوع بیماری‌های قلبی عروقی است که به مرگ و میر زودرس در این جوامع منجر شده است (هاولی و فرانکز ۱۹۹۷، هاسکل ۲۰۰۰، نوید و همکاران ۱۹۹۸). مطالعات مختلف نشان می‌دهد فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی به همراه عواملی مثل کاهش مصرف سیگار، کنترل فشار خون، کنترل چربی‌های خون و داشتن وزن مطلوب می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و متابولیکی را کاهش دهد، به طوری که افراد غیرفعال بیشتر در معرض ابتلا به این نوع بیماری‌ها می‌باشند (هاردمن و استنسل ۲۰۰۴، هاولی و فرانکز ۱۹۹۷، نیمن ۱۹۹۳).</p> <p>بنابراین تعیین ارتباط بین شاخص‌های آمادگی جسمانی با بیماری‌های خطرناک، محور اساسی تحقیقات بوده است (بلر و همکاران ۱۹۹۲، هیوارد ۱۹۹۷، هاولی و فرانکز، ۱۹۹۷، دایتز ۱۹۵۵، مولر و همکاران ۱۹۹۴، فلیگال ۱۹۹۹، پاول و همکاران ۱۹۸۷، اوهارا و همکاران، ۱۹۸۹ کورین و پانگرازی، ۱۹۹۲، پات و همکاران، ۱۹۹۰، برودی ۱۹۸۸، ویلیامز ۱۹۹۵) و دور از انتظار نیست که محققان و مراکز علمی بی‌شماری، وقت خود را صرف بیان اهمیت این شاخص‌ها، توصیف آن‌ها، تهیه‌های مرتبط در اقشار مختلف جامعه و بالاخره ارائه راهکارهای لازم کنند.</p>
<p>۲. واژه‌های اصلی و محوری (اشاره به کلیدواژه‌ها و واژه‌هایی که به نوعی به پروژه مربوط می‌شوند، همراه با تعریف مختصر از هر کدام)</p> <p>شاخص‌های آمادگی جسمانی، اقشار مختلف جامعه، هنجارهای ملی</p>
<p>۳. سوابق پروژه (اشاره مختصر به سوابق پروژه‌های مشابه داخلی و خارجی)</p> <p>این موضوع در کشورهای توسعه یافته طی سالیان متمادی مورد توجه پژوهشگران بوده است و اطلاعات فراوانی نیز در این زمینه‌ها جمع آوری و به طور مستمر روز آمد و دسته بندی شده است (برودی ۱۹۸۸، ویلیامز ۱۹۹۵، کراس و هیرشلند ۱۹۵۴، هایدین و یوهاسز ۱۹۶۶، کمبل و پاوندروف ۱۹۶۱، کنانگین ۱۹۶۱، سالوان ۱۹۶۶، هییلینک و بورمس ۱۹۶۹، ۱۹۷۳، ایشیکو ۱۹۷۸، کانگر و همکاران ۱۹۸۲، واتکینز و همکاران ۱۹۸۳، سافریت و همکاران ۱۹۸۸، پلومن و ليو ۱۹۹۹). در کشور ما با وجود انجام پژوهش‌های متعدد در زمینه تعیین شاخص‌های آمادگی جسمانی در نمونه‌های کوچک اقشار مختلف جامعه (دانایی ۱۳۷۰، صفوی همایی ۱۳۷۱، موحدی ۱۳۷۴، نصیری ۱۳۷۵، رحیمی مقدم ۱۳۷۶، قدس بین ۱۳۷۶، مجتهدی ۱۳۷۷، دبیدی روشن ۱۳۷۷، حسین ۱۳۷۷، میرکازمی ۱۳۷۷، عباسپور ۱۳۷۸، آزمون ۱۳۷۸، فرهادی زاد ۱۳۷۹)، کمتر اقدام اساسی برای توصیف جامع از وضعیت آمادگی جسمانی بعمل آمده است. طی دهه اخیر یک مطالعه نسبتاً جامع از طرف پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی درباره وضعیت ترکیب بدنی و آمادگی قلبی-تنفسی جوامع دانش‌آموزانی، دانشجویی، کارمندی، کارگری و بانوان خانه دار کشور و تهیه‌های مرتبط انجام شده است. با این حال این گستره و متغیرهای مورد مطالعه در این مطالعات بسیار محدود بوده است و توجه‌ای به روز آمد کردن این اطلاعات بصورت سیستماتیک صورت نگرفته است. بنابراین با توجه به کمبود اطلاعات درباره وضعیت آمادگی جسمانی اقشار مختلف کشور و هنجارهای مربوط، ضرورت این مطالعات احساس می‌شود تا بدین وسیله ضمن توصیف وضعیت حاضر این شاخص‌ها در اقشار مختلف کشور، کمبودها و نارسایی‌ها مشخص شود و برای رفع آن برنامه ریزی اساسی صورت گیرد و فراتر از آن این اطلاعات، محوری برای مطالعات و پژوهش‌های بنیادی و کاربردی آتی باشد.</p>

۴. اهداف کلی و جزئی پروژه

اهداف کلی:

هدف کلی پژوهش حاضر عبارت است از مطالعه و ارزیابی شاخص های آمادگی جسمانی اقشار مختلف سراسر کشور (سنین ۱۵ تا ۶۴ سال) و تهیه و تدوین هنجارهای ملی.

اهداف اختصاصی:

- اندازه گیری و توصیف شاخص های آمادگی جسمانی اقشار مختلف مردم ایران بین سنین ۱۵ تا ۶۴ سال
- تهیه و تدوین هنجار ملی شاخص های آمادگی جسمانی اقشار مختلف مردم ایران بین سنین ۱۵ تا ۶۴ سال
- طبقه بندی شاخص های آمادگی جسمانی اقشار مختلف مردم به تفکیک جنسیت، گروه های سنی، شغلی، تحصیلی، طبقاتی و جغرافیایی
- ارائه الگوها و هنجارهای استاندارد آمادگی جسمانی اقشار مختلف مردم به تفکیک گروه های سنی و جنسی، با توجه به وضعیت مشاهده شده و مقایسه آن با استانداردهای موجود

۵. قلمروی سازمانی، مکانی و زمانی (اشاره به گستردگی پروژه در ابعاد سازمانی، مکانی، زمانی و دامنه منابع جمع آوری اطلاعات)

به دلیل محدودیت در گذشته اجرای پژوهش های مشابه با این موضوع، تنها در چند استان کشور به اجرا در آمده است. بنابراین به منظور افزایش اعتبار و عینیت بیشتر نتایج، پیشنهاد می شود پژوهش حاضر در تمامی استان های کشور اجرا شود. همچنین این پژوهش جهت شناسایی، ارزیابی و طبقه بندی و هنجاریابی وضعیت آمادگی جسمانی بین اقشار مختلف سراسر کشور (سنین ۱۵ تا ۶۴ سال) انجام گردد.

۶. تخصص ها و تجارب مورد نیاز برای اجرای پروژه

برای اجرای این پروژه به کارشناس، کارشناس ارشد و دکتری با تحصیلات تربیت بدنی و علوم ورزشی به ویژه به تخصص فیزیولوژی ورزشی نیاز است. همچنین داشتن شرایط زیر نیز مورد نظر می باشد

- تجربه مشارکت در امور پژوهشی و کار گروهی
- آشنایی با روش تحقیق در فیزیولوژی ورزشی
- آشنایی با اندازه گیری های فیزیولوژیکی
- تسلط در اجرای آزمون های آزمایشگاهی و میدانی
- آشنایی لازم در خصوص استفاده از ابزار

۷. ابزارهای پروژه (اشاره به ابزارها، امکانات، حمایت ها و ... برای انجام پروژه)

نیروی انسانی متخصص به تعداد کافی
بودجه پژوهشی مناسب
فضای مناسب برای اجرای آزمون ها
ابزار اندازه گیری های برای آزمون های میدانی و آزمایشگاهی از قبیل کرومومتر، کالیپر، مترونوم، چرخ کارسنج، نیرو سنج و ...
حمایت های لازم و مناسب در نهاد ها و سازمان ها مختلف
تبلیغات و اطلاع رسانی کافی برای ایجاد فضای مناسب همکاری با پروژه در سطح ملی
برگزاری کلاس های آموزشی (کارگاههای آموزشی)

۸. خروجی ها، کاربست ها و مستندات نهایی (اشاره به برون دادهای مختلف عملی، اجرایی، مستندسازی و آیین نامه ای نتایج پروژه)

نتایج این پژوهش می تواند به عنوان مبنا و پایه عمل برای پژوهش های آتی در نظر گرفته شود. بنابراین اجرای این پروژه بطور منظم به عنوان محصول دغدغه های دست اندرکاران برنامه ریزی و سیاست گذاری در حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی و بهداشت و سلامتی جامعه مورد توجه قرار می گیرد.
دولت ها و سایر مؤسسات به منظور اطلاع از راهکارهای سلامت اجتماعی و بازنگری در افزایش تدابیری که منجر به تغییرات رفتاری در جامعه شود، رفتارهای سالم از جمله فعالیت بدنی و تغییرات سطح آمادگی جسمانی و سطح سلامتی را مورد بررسی قرار می دهند و نتایج این پژوهش از این منظر کارکرد منحصر به فردی دارد.
با توجه به هنجارهایی که در ارتباط با هر یک از متغیرهای این پژوهش تعیین می شود می توان نسبت به تدوین و تعیین ملاک و مرجع مطلوب برای سلامتی افراد جامعه اقدام کرد.
با اجرای ادواری این مطالعات می توان روند تغییرات را بهتر نشان داد و نقش و سهم وزارت ورزش و جوانان، وزارت بهداشت و درمان،

وزارت علوم تحقیقات و فناوری، وزارت آموزش و پرورش، شهرداری‌ها و شوراهای شهر و رسانه‌ها به‌ویژه صدا و سیما را در ایجاد و توسعه فرهنگ ورزش کردن و توجه به فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی به عنوان یک رفتار مثبت و سالم مشخص و رصد کرد. با انتشار و در اختیار گذاردن نتایج این پژوهش، نهادها و سازمان‌های مختلف قادر به برنامه‌ریزی و تعیین راهکارهای لازم برای ارتقای سطح آمادگی جسمانی و سلامتی خواهند شد.

با شناسایی وضعیت موجود سطح آمادگی جسمانی اقشار مختلف کشور امکان پیشنهاد برای تغییر در سیاست‌ها و قوانین و تغییرات محیطی در مدارس، دانشگاه‌ها، محیط کار، مراکز اجتماعی و سایر اماکن حمایت‌های اجتماعی از فعالیت بدنی و ورزش فراهم می‌گردد.

۹. انتظارات پروژه در موضوع پیوند با سازمان‌های خارجی و خارجی

پیش‌بینی می‌شود با اجرای این پژوهش و جمع‌آوری نتایج امکان مطالعات تطبیقی و ارتباط با سایر سازمان‌های خارجی فراهم می‌گردد.

از آن‌جا که موضوع بهداشت و سلامتی آحاد جامعه یک مأموریت فرا سازمانی محسوب می‌شود، اجرای این پروژه می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد هماهنگی ملی بین سازمان‌های مختلف در تامین ابعاد مختلف بهداشت و سلامتی جامعه باشد. همچنین می‌تواند نسبت به برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف مشترک در این زمینه اقدام نمایند.

۱۰. ملاحظات اساسی (اقدامات مورد انتظار) در انجام پروژه

تدوین مفاهیم و کلیات طرح

تهیه مبانی نظری

تعیین شاخص‌های مورد پژوهش

تهیه نظام نامه اجرایی

هماهنگی با سایر وزارتخانه‌های

تامین نیروی انسانی متخصص و ایجاد کارگروه‌های تخصصی

برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی برای ایجاد هماهنگی و اجرای دقیق‌تر پروژه

۱۱. تجاری‌سازی و درآمدزایی (اشاره به دستاوردهای تجاری‌سازی و درآمدزایی برای پژوهشگاه)

- هم‌افزایی در هزینه‌های و بهره‌گیری از منابع مالی سایر بخش‌های وزارت علوم

- بهره‌گیری مناسب از منابع انسانی، مالی دانشگاه‌ها

- بهره‌گیری از منابع مالی سایر سازمان‌ها و وزارتخانه‌ها با فروش نتایج تحقیقاتی و دادن مشاوره‌های تخصصی

- کاربست نتایج این پروژه در برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری برای بهبود و توسعه سطح آمادگی جسمانی و سلامتی در جامعه موجب کاهش قابل توجه هزینه‌های درمانی، افزایش بهره‌وری در محیط کار و زندگی خواهد شد.

۱۲. پیش‌بینی زمان و هزینه انجام پروژه

کمتر از یکسال بین یک تا دو سال بیش از دو سال