

## عنوان مقاله:

طراحی پروتکل تمرین ویژه بر اساس نیازهای فیزیولوژیک پلیس کلانتری

## محل انتشار:

مجله طب نظامی، دوره 23، شماره 12 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

محمد فشی - گروه علوم زیستی ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

حسین نجفقلی زاده - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

علی مقدسی - دانشگاه شهید بهشتی تهران

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: انجام تمرینات نظامی بدون در نظر گرفتن نیازهای ویژه فیزیولوژیکی موجب کاهش ارزش تمرین و ناتوانی در رسیدن به اهداف و نیز عدم موفقیت در آماده کردن افسران برای انجام وظایف شغلی می‌شود. بنابراین، هدف از انجام این پژوهش طراحی پروتکل تمرینی ویژه بر اساس نیازهای فیزیولوژیکی پلیس کلانتری بوده است. روش‌ها: مطالعه حاضر بر روی ۱۰۰ نفر از نیروهای پلیس کلانتری شهر رشت که در سال ۹۶-۹۷ مشغول به کار بودند، انجام شد. ابتدا ضربان قلب و لاکتات و مقیاس درک فشار در حالت استراحت و سپس همین متغیرها حین ماموریت ماموران کلانتری اندازه‌گیری شد. این افراد سه جلسه تمرین دایره‌ای متفاوت را در سه روز مختلف انجام دادند و همبستگی ضربان قلب، اسید لاکتیک و مقیاس درک فشار آن‌ها با فاکتورهای اندازه‌گیری شده مشابه پیش و حین ماموریت بررسی شد. همچنین همبستگی سه پروتکل دایره‌ای نیز باهم مورد بررسی قرار گرفت. از روش همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط متغیرهای تحقیق استفاده شد ( $P < 0.05$ ). یافته‌ها: یافته‌های تحقیق نشان داد که بین مقادیر لاکتات، ضربان قلب و مقیاس درک فشار در حین تمرین و ماموریت همبستگی بالایی وجود دارد ( $P < 0.05$ ). همچنین بین مقادیر مقادیر لاکتات، ضربان قلب و مقیاس درک فشار در سه نوع تمرین دایره‌ای تدوین شده همبستگی بالایی وجود داشت ( $P < 0.05$ ). نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های تحقیق می‌توان نتیجه‌گیری کرد که، استفاده از تمرینات ویژه پلیس کلانتری با روش دایره‌ای احتمالاً می‌تواند منجر به آمادگی بیشتر آنان برای انجام ماموریت و مواجهه با خطرات شود.

## کلمات کلیدی:

تمرینات دایره‌ای ویژه، نیازهای فیزیولوژیک، پلیس کلانتری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1711993>

