



## نقش ورزش هوگام (استراگوس) در تربیت تیم‌های امدادگر محله‌ای: طراحی یک برنامه درون‌رشته‌ای برای مقاوم‌سازی جامعه

مقداد کامرانی امیری کارشناس مسئول خدمات ایمنی سازمان آتش نشانی شهرداری بابل

رئیس کمیته هوگام (استراگوس) ایران

[Kamrany111@yahoo.com](mailto:Kamrany111@yahoo.com)

Meghdad Kamrani Amiri

### چکیده

هدف: این پژوهش با هدف طراحی مدلی درون‌رشته‌ای برای تربیت تیم‌های امدادگر محله‌ای از طریق ورزش هوگام (استراگوس) انجام شد.

روش: این پژوهش از نوع ترکیبی (کیفی-کاربردی) با رویکرد توسعه مدل بود. داده‌ها از طریق مرور اسناد، تحلیل محتوای برنامه هوگام (استراگوس) و مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با ۱۲ خبره (مربیان هوگام (استراگوس)، مسئولان فدراسیون ورزش همگانی، کارشناسان هلال احمر و آتش‌نشانی) جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها به روش تماتیک انجام گرفت.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که می‌توان با ادغام ماژول‌های استاندارد امداد اولیه (CPR، کنترل خونریزی، جابه‌جایی مصدوم) در ساختار کمربندهای هوگام (استراگوس)، تیم‌های امدادگر محله‌ای آموزش‌دیده تربیت کرد. همچنین، پیشنهاد "پایگاه هوگام (استراگوس)-امداد" به عنوان یک مدل سازمان‌یافته محلی در باشگاه‌های ورزشی ارائه شد.

نتیجه‌گیری: هوگام (استراگوس) می‌تواند به عنوان یک بستر مؤثر برای تربیت نیروهای امدادی محلی عمل کند. پیشنهاد می‌شود فدراسیون ورزش‌های همگانی و سازمان‌های امدادی همکاری مشترکی در جهت تأسیس پایگاه‌های هوگام (استراگوس)-امداد در سطح شهرها آغاز کنند.

کلیدواژه‌ها: ورزش هوگام (استراگوس)، تیم‌های امدادگر محله‌ای، امداد و نجات، مقاوم‌سازی جامعه، ورزش همگانی

Abstract



اولین کنفرانس بین‌المللی  
علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار  
The first International Conference on  
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

<https://icssps.ir>  
[info@icssps.ir](mailto:info@icssps.ir)

**Purpose:** This study aimed to design an interdisciplinary model for training neighborhood rescue teams through HOGAM sport.

**Methods:** This mixed-methods (qualitative-applied) study employed a model development approach. Data were collected through document review, content analysis of the HOGAM curriculum, and semi-structured interviews with 12 experts (HOGAM instructors, officials from the National Federation of Community Sports, Red Crescent, and Fire & Rescue). Thematic analysis was used for data interpretation.

**Findings:** Findings indicate that integrating standard first aid modules (CPR), hemorrhage control, victim movement) into the HOGAM belt-ranking system can effectively train neighborhood-level rescue teams. A structured model, "HOGAM-Rescue Station," was proposed for local implementation in sports clubs.

**Conclusion:** HOGAM can serve as a viable platform for training community-based emergency responders. It is recommended that the Federation of Community Sports and emergency organizations establish collaborative "HOGAM-Rescue" stations across urban and rural areas.

**Keywords:** HOGAM sport, neighborhood rescue teams, emergency response, community resilience, community sports

#### مقدمه

در دهه‌های اخیر، افزایش فراوانی حوادث طبیعی و انسانی اعم از زلزله، سیل، آتش‌سوزی، تروریسم و حوادث رانندگی، نیاز به تربیت نیروهای امدادی محلی را به‌عنوان نخستین خط دفاع در برابر بحران به اهمیتی فزاینده رسانده است. آمار سازمان‌های امدادی نشان می‌دهد که میانگین زمان رسیدن نیروهای تخصصی امداد به محل حادثه در مناطق شهری ۳ تا ۵ دقیقه و در مناطق روستایی تا ۳۰ دقیقه است. این فاصله زمانی بحرانی، می‌تواند با تربیت نیروهای امدادگر محله‌ای به‌طور قابل توجهی کاهش یابد.

ورزش استراگوس یا هوگام (استراگوس) که در ایران با عنوان "ورزش امدادی" نیز شناخته می‌شود، یکی از شاخه‌های ورزش‌های همگانی است که ترکیبی از مهارت‌های آمادگی جسمانی، دفاع شخصی، رفتار در شرایط اضطراری و تربیت روح و روان است. این ورزش با دارا بودن ساختار کمربندی (belt-ranking system) و تدریج آموزشی، ظرفیت بالایی برای نقش‌آفرینی در حوزه آموزش امداد و نجات دارد.

#### روش‌شناسی



# اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on  
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

<https://icssps.ir>  
[info@icssps.ir](mailto:info@icssps.ir)

این پژوهش از نوع ترکیبی (کیفی-کاربردی) با رویکرد توسعه مدل انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل خبرگان ورزش هوگام (استراگوس)، مسئولان فدراسیون ورزش همگانی، کارشناسان سازمان‌های امدادی و نجات بود. نمونه آماری شامل ۱۲ نفر خبره انتخابی از طریق نمونه‌گیری هدفمند بودند.

روش جمع‌آوری داده‌ها شامل:

۱. مرور اسناد و منابع مرتبط با ورزش هوگام (استراگوس) و آموزش امداد

۲. تحلیل محتوای برنامه آموزشی ورزش هوگام (استراگوس)

۳. مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با خبرگان

تحلیل داده‌ها به روش تحلیل تماتیک انجام شد که شامل شناسایی الگوها، موضوعات و مفاهیم کلیدی از داده‌های کیفی بود.

یافته‌ها

یافته‌های کیفی

۱. ساختار آموزشی هوگام (استراگوس):

- سیستم کمربندی 10 سطحی (زرد تا پلنگی) با مراحل تدریجی آموزشی

- ترکیب مهارت‌های فیزیکی، روانی و اخلاقی

- آموزش‌های دفاعی و مقابله با موقعیت‌های اضطراری

۲. ظرفیت‌های آموزشی هوگام (استراگوس):

- آمادگی جسمانی ویژه عملیات امداد

- تمرکز و کنترل نفس در شرایط بحرانی

- همکاری تیمی و رهبری

- اعتماد به نفس و تصمیم‌گیری سریع

۳. نیازهای آموزشی امدادگران محلی:



# اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on  
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

- امداد اولیه پایه (CPR، کنترل خونریزی)

- جابه‌جایی ایمن مصدومان

- ارائه اطلاعات به مرکز امداد

- مدیریت موقعیت‌های خطرناک

مدل پیشنهادی: "پایگاه هوگام (استراگوس) - امداد"

اجزای مدل:

- ماژول‌های آموزشی تلفیقی: ادغام مهارت‌های هوگام (استراگوس) با امداد اولیه

- ساختار کمربندی اصلاح‌شده: اضافه کردن مهارت‌های امدادی به هر سطح

- پایگاه محلی: تأسیس در باشگاه‌های ورزشی محله

- تیم‌های عملیاتی: تشکیل گروه‌های ۵ تایی در هر محله

برنامه آموزشی پیشنهادی:

برنامه آموزشی پیشنهادی			
سطح کمربند	مهارت‌های هوگام (استراگوس)	مهارت‌های امدادی	ساعت آموزشی
زرد - قرمز	آشنایی با محیط	اصول اولیه امداد	۱۰ ساعت
زرد - سبز	حرکات پایه	تماس با اورژانس	۲۰ ساعت
سبز - آبی	گذر از طبیعت سخت	ارزیابی اولیه	۳۰ ساعت
آبی - خاکی	ترکیب مهارت‌های عملی و گذر از موانع	پایه CPR	۴۰ ساعت
پلنگی	عبور از مسیر صعب العبور در طبیعت	کنترل خونریزی	۵۰ ساعت
نشان جنگل	رهبری تیم	جابه‌جایی مصدوم	۶۰ ساعت
نشان دریا	سناریوهای عملیاتی	امداد در حوادث	۷۰ ساعت
نشان کوهستان	آموزش مربیان - طراحی مسیر	مدیریت بحران	۸۰ ساعت
نشان کویر	مدرسی	امداد در جنگل، کوهستان	۶۰ ساعت
نشان سیلاب	استاد	امداد در دریا، کویر	۶۰ ساعت



# اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on  
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

<https://icssps.ir>  
[info@icssps.ir](mailto:info@icssps.ir)

## بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که ورزش هوگام (استراگوس) با دارا بودن ساختار آموزشی تدریجی و جامع، می‌تواند به‌عنوان یک بستر مؤثر برای تربیت تیم‌های امدادگر محله‌ای عمل کند. ادغام مهارت‌های امدادی در چارچوب برنامه آموزشی هوگام (استراگوس) نه تنها باعث افزایش کارایی این ورزش می‌شود، بلکه به ایجاد یک نیروی امدادی محلی آماده و ماهر منجر می‌گردد.

## مزایای مدل پیشنهادی:

- پایداری: استفاده از زیرساخت‌های موجود ورزشی
- پذیرش اجتماعی: جذابیت ورزش برای جوانان
- کارایی: ترکیب مهارت‌های فیزیکی و امدادی
- مقرون به صرفه: کاهش هزینه‌های آموزش امدادگران

## چالش‌های پیش‌بینی‌شده:

- نیاز به آموزش مربیان چند مهارتی (رشته‌های دیگر ورزشی)
- هماهنگی با سازمان‌های امدادی
- تأمین تجهیزات آموزشی تخصصی

## پیشنهادهای:

۱. آموزش مربیان چند مهارتی (رشته‌های دیگر ورزشی) در مراکز آموزش فدراسیون
۲. توسعه منابع آموزشی مشترک با سازمان‌های امدادی
۳. برگزاری دوره‌های آزمایشی در باشگاه‌های منتخب
۴. ایجاد شبکه ارتباطی بین پایگاه‌های هوگام (استراگوس) - امداد

## پیشنهاد برای پژوهش‌های آینده

- ارزیابی اثربخشی مدل در شرایط عملیاتی





اولین کنفرانس بین‌المللی  
علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار  
The first International Conference on  
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

<https://icssps.ir>  
[info@icssps.ir](mailto:info@icssps.ir)

- مقایسه کارایی امدادگران هوگام (استراگوس) با نیروهای امداد سنتی

- توسعه برنامه برای مناطق روستایی و خاص

- بررسی تأثیر آموزش بر کاهش تلفات در حوادث واقعی

منابع

۱. Smith, J. et al. (2020). Community-based emergency response: A systematic review. \*Journal of Emergency Management\*, 18(3), 245-260.

۲. محمدی، م.، رضایی، ع.، & حسینی، س. (۱۳۹۹). نقش ورزش‌های همگانی در افزایش مقاومت جامعه. \*فصلنامه ورزش همگانی ایران\*، ۱۲(۴)، ۷۸-۹۲.

۳. Johnson, A. & Brown, K. (2019). Martial arts and emergency preparedness: An interdisciplinary approach. \*International Journal of Sports Science\*, 15(2), 112-125.

۴. کمیته ورزش‌های همگانی فدراسیون جهانی ورزش (۱۳۹۸). راهنمای آموزش ورزش هوگام (استراگوس). تهران: انتشارات فدراسیون.

۵. Anderson, L. et al. (2021). First aid training in community sports clubs: Best practices and outcomes. \*Sports Medicine and Health\*, 22(1), 45-58.