

# تمرینات آمادگی جسمانی ویژه پلیس

(همه‌ی چیزهایی که نیاز دارید تا از نظر آمادگی جسمانی  
خود را برای اشتغال در نیروی پلیس آماده کنید)

www.ketab.ir

نویسنده: کوین سینکلیر

مترجمان: دکتر حمد اله هادی،

دکتر مسعود اصغرپور ارشد، دکتر جواد افشاری

(اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم انتظامی امین)

دانشگاه علوم انتظامی امین

۱۳۹۹

## تمرینات آمادگی جسمانی ویژه پلیس



انتشارات دانشگاه  
علوم انتظامی امین

نویسنده: کوین سینکلر

مترجم: دکتر حمد اله هادی، دکتر مسعود اصغریور ارشد، دکتر جواد افشاری

ناظر علمی: علی محمدی درآباد

صفحه آرا: زهرا طاهری

چاپ یکم: بهار ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۸۰۰۰۰ ریال

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: راه فردا

نشانی: تهران، ابتدای بزرگراه شهید خرازی، خیابان شهید جدی اردبیلی،

دانشگاه علوم انتظامی امین. تلفن: ۴۸۹۳۱۲۹۳

سرشناسه: سینکلر، کوین Sinclair, Kevin

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات آمادگی جسمانی ویژه پلیس (همه چیزهایی که نیاز دارید تا از نظر آمادگی جسمانی خود را برای اشتغال در نیروی پلیس آماده کنید) نویسنده کوین سینکلر؛ مترجمان حمداله هادی، مسعود اصغریور ارشد، جواد افشاری.

مشخصات نشر: تهران: دانشگاه علوم انتظامی امین، انتشارات، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ص: مصور (رنگی)، جدول؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۳۴۴۶-۶

یادداشت: عنوان اصلی: Fitness Training for Police: Everything you need to prepare your

۲۰۱۵. fitness for a career in the police service

عنوان دیگر: (همه چیزهایی که نیاز دارید تا از نظر آمادگی جسمانی خود را برای اشتغال در نیروی پلیس آماده کنید). شناسه افزوده: دانشگاه علوم انتظامی امین. انتشارات

موضوع: آمادگی جسمانی

موضوع: تمرین‌های ورزشی

موضوع: Exercise

موضوع: پلیس - آموزش

موضوع: Police training

شناسه افزوده: هادی، حمداله، مترجم

شناسه افزوده: اصغریور ارشد، مسعود، ۱۳۶۱- مترجم

شناسه افزوده: افشاری، جواد، ۱۳۶۴- مترجم

رده بندی دیویی: ۶۱۴/۷

رده بندی کنگره: GV۴۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۵۵۰۹۴

## سخن ناشر

کسب علم و دانش و تلاش برای بهره‌گیری از علوم جدید و بومی‌سازی آن برای رفع نیازهای علمی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی به‌منظور اعتلای اقتدار امت اسلامی از توجه‌های مهم اسلام است. علوم پلیسی که همگام با پیشرفت بسیاری از علوم محض و تلفیق آن‌ها با یکدیگر، روز به روز نومی‌شود و مرزهایی جدید از دانش می‌سازد، از جمله علوم است که درخت آن در کشورمان در حال رشد و نمو و ثمردادن است.

ترجمه آثار علمی برجسته و معتبر و اشاعه مفاهیم آن‌ها از جمله دریافت‌های کارآمد و اثربخش است که در سایه آن می‌توان بستر مناسبی برای حرکت نخبگان و کارشناسان علوم پلیسی در کشورمان ساخت. بدیهی است تلفیق همگن تجربه‌های کارشناسان امور پلیسی داخلی با علوم و تجربه‌های کارشناسان و خبرگان علوم پلیسی دیگر کشورها باعث پیشبرد دانش پلیسی در کشور خواهد شد. امید است آثاری از این دست، نویسندگان، محققان، کارشناسان و استادان را برانگیزاند تا تجربه‌ها و توان علمی خود را متبلور کنند و به رشته تحریر درآورند و گامی هرچند کوچک در این مسیر طولانی برداریم.

# فهرست

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۱۱ | مقدمه‌ی مؤلف                                    |
| ۱۳ | فصل اول: نیازهای آمادگی جسمانی مرتبط با شغل     |
| ۳۲ | استانداردهای ملاک                               |
| ۳۹ | فصل دوم: سیستم تمرینی ویژه پلیس                 |
| ۴۰ | مؤلفه‌های آمادگی جسمانی                         |
| ۴۶ | اصول تمرین                                      |
| ۵۴ | طراحی برنامه‌ی تمرینی                           |
| ۵۷ | برنامه                                          |
| ۶۱ | شناخت برنامه‌ی تمرینی                           |
| ۶۵ | رهنمودهای تمرینی                                |
| ۶۹ | فصل سوم: جزئیات تمرین مقاومتی                   |
| ۷۵ | تصورات غلط در تمرین قدرتی                       |
| ۷۷ | اهداف تمرین با وزنه                             |
| ۸۰ | اصول تمرین قدرتی                                |
| ۸۳ | تمرین قدرتی چگونه عمل می‌کند؟                   |
| ۸۵ | در تمرین با وزنه، از چه وزنه‌هایی استفاده کنیم؟ |

|     |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| ۸۶  | ..... چگونه تمرینات را سازمان دهی کنید؟ |
| ۹۸  | ..... ایمنی در زمان استفاده از وزنه     |
| ۱۰۲ | ..... تشریح فعالیت ها                   |
| ۱۰۳ | ..... فعالیت های معیار                  |
| ۱۰۳ | ..... شنا روی زمین                      |
| ۱۰۵ | ..... بارفیکس                           |
| ۱۰۷ | ..... پرس سینه                          |
| ۱۰۸ | ..... اسکوات                            |
| ۱۱۰ | ..... پرس بالای سر                      |
| ۱۱۱ | ..... لیفت مرده                         |
| ۱۱۳ | ..... کرانچ                             |
| ۱۱۴ | ..... سایر حرکات تمرینی                 |
| ۱۱۴ | ..... لانسر                             |
| ۱۱۶ | ..... پارویی                            |
| ۱۱۷ | ..... پارویی ایستاده                    |
| ۱۱۹ | ..... شراگ (بالا بردن شانه ها)          |
| ۱۲۰ | ..... راه رفتن کشاورزان                 |
| ۱۲۱ | ..... دیپ                               |
| ۱۲۲ | ..... فلای سینه                         |
| ۱۲۴ | ..... نشر از طرفین                      |
| ۱۲۵ | ..... نشر از جلو                        |
| ۱۲۶ | ..... فلای معکوس                        |
| ۱۲۷ | ..... جلو بازو دمبل                     |
| ۱۲۸ | ..... پشت بازو دمبل چکشی                |
| ۱۳۰ | ..... پشت بازو دمبل ایستاده             |