



آمادگی جسمانی پایه

(ویژه مراکز آموزشی)

مؤلفین:

سید حسن دیواندری

مهدی ذاکر اکبری

حسن سوری

ناصر حسن زاده



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

عنوان و نام پدیدآور	آمادگی جسمانی پایه (ویژه مراکز آموزشی) مولفین سیدحسن دیواندری، ا. و دیگران؛ ویراستار علمی سیدکاظم واعظ موسوی
مشخصات نشر	تهران: دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین(ع)، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۳۴ ص: مصور (رنگی)، جدول
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰۷-۷۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	کتاب حاضر در سال ۱۳۹۹ توسط همین انتشارات در ۱۷۲ صفحه فیبا گرفته است.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۳۳.
موضوع	آمادگی جسمانی
موضوع	Physical fitness
موضوع	تمرین‌های ورزشی
موضوع	Exercise
موضوع	آمادگی جسمانی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	(Physical fitness -- Study and teaching (Higher
شناسه افزوده	دیواندری، سیدحسن، ۱۳۴۹ -
شناسه افزوده	دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین(ع)
شناسه افزوده	Imam Hossein University for Training Officers & Guards
رده بندی کنگره	GV۴۸۱
رده بندی دیویی	۶۱۳۷
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۷۰۴۵۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	بیبا

نام کتاب: آمادگی جسمانی پایه (ویژه مراکز آموزشی)

تالیف: سید حسن دیواندری، مهدی ذاکراکبری، حسن سوری، ناصر حسن زاده

ناظر علمی: دکتر سید کاظم واعظ موسوی

ناشر: دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (علیه السلام)

نوبت چاپ: اول (تابستان ۱۴۰۰)

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰۷-۷۵-۱

لیتوگرافی، صحافی، چاپ: مرکز چاپ سپاه

کلیه حقوق، اعم از چاپ و تکثیر، نسخه برداری، ترجمه و اقتباس از این اثر برای دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (علیه السلام) محفوظ است.

تهران - اتوبان شهید بابایی - دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (علیه السلام)

تلفن: ۷۷۱۰۴۸۳۴ - ۷۷۱۰۴۸۳۶ نمابر: ۷۷۱۰۴۸۳۶ - ۰۲۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ»

نون و سوگند به قلم و آنچه می نویسند.

(سوره مبارکه قلم - آیه شریفه ۱)

سخن ناشر:

کتاب یکی از مهم ترین دست آوردهای بشری و بهترین ابزار ارتباطی برای انتقال معارف الهی و انسانی است. تألیف آثار علمی برجسته و معتبر از جمله رهیافت های کارآمد و اثربخش برای بهره گیری از تجربه های ارزشمند و اندوخته های دانش صاحب نظران هر حوزه از علم است.

دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (علیه السلام) با تدوین کتاب های علمی، فرهنگی، انقلابی و نظامی مورد نیاز با بهره گیری از علوم جدید و بومی سازی آن با تجارب متراکم انقلاب اسلامی تلاش می نماید تا مرزهای دانش را درنور دیده و علوم مورد نیاز در عرصه پاسداری از انقلاب اسلامی را کسب نماید و از این طریق تمدن نوین اسلامی را عرضه نماید.

امید است این امر جوششی در حرکت و پویایی این دانشگاه در راستای گام دوم انقلاب اسلامی باشد.

موسسه چاپ و انتشارات

دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (علیه السلام)

فهرست

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل اول: دانستنی‌ها.....	۱۷
۱- تعریف مفاهیم عوامل آمادگی جسمانی.....	۱۹
۲- آمادگی جسمانی وابسته به سلامت.....	۲۰
۳- عوامل آمادگی جسمانی وابسته به سلامت.....	۲۱
۴- عوامل آمادگی جسمانی وابسته به مهارت.....	۲۴
۵- شروع برنامه.....	۲۶
۶- ملاحظات ایمنی.....	۲۷
فصل دوم: اصول و محتوای برنامه تمرینی.....	۳۷
۱- جلسه تمرینی استاندارد.....	۳۹
۱-۱- گرم کردن استاندارد.....	۴۰
۲-۱- فعالیت‌ها و تمرین‌های استاندارد.....	۴۲
۳-۱- سرد کردن استاندارد.....	۴۳
۲- برنامه پیاده‌روی - دویدن (تمرین استقامتی قلبی - تنفسی).....	۴۴
۱-۲- شروع برنامه.....	۴۴
۲-۲- مداومت در دویدن.....	۴۵
۳-۲- دویدن سریع.....	۴۶
۴-۲- نحوه دویدن.....	۴۷
۵-۲- تنفس کردن.....	۴۹

۵۱.....	۳- ورزش های سوئدی.....
۵۱.....	۳-۱- تمرین های قدرتی و جنبشی.....
۵۲.....	۳-۲- برنامه بدن سازی ۱.....
۵۳.....	۳-۳- برنامه بدن سازی ۲.....
۵۴.....	۳-۴- برنامه بدن سازی ۳.....
۵۵.....	فصل سوم: تمرین های پایداری.....
۵۷.....	۱- مقدمه.....
۵۷.....	۲- برنامه چهاربخشی.....
۶۲.....	۳- برنامه استحکام لگن (شامل پنج تمرین).....
۶۲.....	تمرین ۱: بالابردن پای کناری (۵ اجرا در هر سمت).....
۶۴.....	تمرین ۲: بالابردن پا به داخل (۵ اجرا توسط هر یک از پاها).....
۶۶.....	تمرین ۳: بالابردن زانوی خمیده به پهلو (۵ اجرا توسط هر یک از پاها).....
۶۸.....	تمرین ۴: حرکت خم کردن ران یک پا (۵ اجرا توسط هر یک از پاها).....
۷۰.....	تمرین ۵: بالا آوردن یک پا به داخل سینه با زانوی خم.....
۷۱.....	۴- برنامه بدن سازی ۱ (شامل ده تمرین).....
۷۱.....	تمرین ۱: ایستادن، خم شدن و رساندن دست به زمین بین پاها.....
۷۳.....	تمرین ۲: گام بلند به عقب.....
۷۴.....	تمرین ۳: پرش عمودی.....
۷۵.....	تمرین ۴: پارو زدن.....
۷۶.....	تمرین ۵: اسکات.....
۷۸.....	تمرین ۶: آسیاب بادی.....
۸۰.....	تمرین ۷: یک گام به جلو.....
۸۱.....	تمرین ۸: قدرت پارو زدن به صورت درازکش.....
۸۲.....	تمرین ۹: تاب دادن جفت پای خمیده به پهلو.....

- تمرین ۱۰: شنا روی دست ۸۴
- ۵- برنامه حرکات نظامی (شامل سه تمرین) ۸۶
- تمرین ۱: قدم آهسته ۸۶
- تمرین ۲: حرکت به پهلو ۸۷
- تمرین ۳: دویدن سریع ۸۸
- ۶- برنامه کششی (شامل پنج تمرین) ۸۹
- تمرین ۱: کشش پهلوها، دست‌ها بالای سر ۸۹
- تمرین ۲: جهش پا به عقب ۹۰
- تمرین ۳: باز کردن و خم کردن کمر ۹۲
- تمرین ۴: کشش ران ۹۳
- تمرین ۵: کشش یک پا روی پای دیگر ۹۶
- ۷- برنامه بدن‌سازی ۲ (شامل سه تمرین) ۹۷
- تمرین ۱: شنا روی دست ۹۷
- تمرین ۲: دراز و نشست ۹۹
- تمرین ۳: بارفیکس ۱۰۱
- ۸- برنامه بدن‌سازی ۳ (شامل پنج تمرین) ۱۰۲
- تمرین ۱: قدرت جهش ۱۰۲
- تمرین ۲: بالا آوردن تنه و پاها به شکل V ۱۰۳
- تمرین ۳: حرکت کوهنورد ۱۰۵
- تمرین ۴: جمع کردن پاها به داخل شکم و چرخاندن به پهلو ۱۰۷
- تمرین ۵: شنا روی دست با یک پا ۱۰۸
- فصل چهارم: زمان‌بندی برنامه تمرینی ۱۱۱
- نحوه زمان‌بندی تمرین ۱۱۳
- زمان‌بندی برنامه تمرینی ۱ ۱۱۶

پیشگفتار

نویسندگان این کتاب، تمام عمر حرفه‌ای خود را مربیگری کرده‌اند. تعدادی از نویسندگان در حال بازنشتگی هستند، اما مانند گذشته ورزش و مربیگری می‌کنند؛ بنابراین، این کتاب حاصل تجربیات تمام عمر حرفه‌ای چهار مربی ورزش و آمادگی جسمانی است. هرچند یک دانشگاه نظامی این کتاب را منتشر کرده است، اما هم اصول کتاب و هم تمرینات آن برای همه مردم قابل استفاده است. با یک نگاه سریع به سرفصل‌های کتاب درخواهید یافت که نویسندگان در نوشتن این کتاب روال رایج کتاب‌نویسی را تقلید نکرده‌اند، بلکه به سرعت به سراغ اصل مطلب رفته و آنچه را که خواننده باید درباره ورزشی بداند، در اختیار او گذارده‌اند. امروزه بازار کتاب مملو است از درس‌نامه‌هایی درباره آمادگی جسمانی که بیشتر برای دانشجویان نوشته شده‌اند و اصطلاحات علمی به کار رفته در آن‌ها استفاده را برای عموم مردم دشوار می‌کند. در کتاب حاضر این مشکل وجود ندارد، به‌طوری که مطالب نسبتاً پیچیده نیز به سادگی بیان شده‌اند. از سال ۱۳۷۰ که اولین کتاب آمادگی جسمانی نظامیان به زبان فارسی منتشر شد تا امروز، کتابی که هم نیازهای نظامیان را از نظر ورزشی برآورده کند و هم برای عموم مردم قابل استفاده باشد، منتشر نشده است. من به عنوان معلمی که همان کتاب را ترجمه کرده و ۳۷ سال علوم ورزشی را در دانشگاه‌های متعدد، از جمله دانشگاه امام حسین علیه‌السلام تدریس کرده است، از نویسندگان محترم و انتشارات دانشگاه امام حسین علیه‌السلام سپاسگزارم. امیدوارم نویسندگان محترم، هر چند سال یکبار مطالب این کتاب را به روز کنند تا این کتاب توانایی برآورده کردن نیازهای به‌سرعت متغیر دنیای پرتکاپوی امروز را از دست ندهد.

تو خشنود باشی و ما رستگار

خدایا چنان کن سرانجام کار

دکتر سید محمدکاظم واعظ موسوی