

آمادگی جسمانی نظامی

سید مهدی حسینی سکه

ربیع مشرق

۱۴۷۷۰۴

۹۵، ۱۱، ۲۶

۹۶ (۱۴۷۷) ۲۱، ۹۶



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

سرشناسه	: حسینی سکه، سیدمهدی، ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآور	: آمادگی جسمانی نظامی / تألیف و ترجمه سیدمهدی حسینی سکه، ربیع مشایخ
مشخصات نشر	: تهران: سفیراردهال، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۱۳۰ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول
شابک	: ۴ - ۳۵۹ - ۳۱۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یا ... ت	: کتابنامه: ص ۱۲۷ - ۱۳۰
رضوه	: تربیت بدنی نظامی
موضوع	: Physical education and training Military
سازمان افزوده	: مشایخ، ربیع، ۱۳۴۷
رده: بی کنگ	: ۱۳۹۵ آ/ح/۳۲۰
رده‌بندی دی	: ۳۵۵/۵۴
شماره کتابه	: ۴۵۷۹۷۰۴



آمادگی جسمانی نظامی

تألیف و ترجمه: سیدمهدی حسینی سکه - ربیع مشایخ
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: واحد آماده‌سازی، سفیراردهال
لیتوگرافی، چاپ، صحافی: سفیراردهال

شمارگان: ۵۵۰ نسخه ♦ شماره نشر: ۱-۴۲
به‌ها: ۱۰۰۰۰۰ ریال

© حق چاپ: ۱۳۹۶، انتشارات سفیراردهال www.safirardehal.ir

شابک: ۴ - ۳۵۹ - ۳۱۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸

نشانی دفتر: تهران، خیابان مفتح، خیابان سمیه، روبه روی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴
تلفن مرکز پخش: ۸۸۳۱۳۸۹-۸۸۳۱۹۳۳۲ کد پستی: ۱۵۸۱۸-۷۴۷۱۵ email: safirardehal@yahoo.com

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گیومه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۱۴.....	مقدمه
۱۵.....	نوشته‌ها و تحقیقات در زمینه آمادگی جسمانی
۱۶.....	تاریخچه سبک زندگی و ورزش در تریب بدن
۲۲.....	آشنایی با مدرسه ایفرد (AAHPERD)
۲۴.....	آشنایی با آزمون فیزیکی - مانی ایفرد (آزمون‌های آمادگی جسمانی)
۲۶.....	برخی از دلایل توجه به آمادگی جسمانی وابسته به بهداشت
۲۷.....	ترکیب بدن
۲۸.....	قدرت و استقامت عضلانی
۲۸.....	انعطاف پذیری
۲۹.....	نیروی عضلانی (توان)
۳۲.....	تحقیقات خارجی
۳۷.....	تحقیقات داخلی
۳۹.....	بارفیکس
۳۹.....	درازونشست
۴۰.....	پرش جفت
۴۰.....	دو ۳۶ متر
۴۱.....	دو رفت و برگشت ۴ در ۹ متر
۴۱.....	انعطاف پذیری
۴۲.....	دو ۱۶۰۹ متر
۴۳.....	انواع برنامه‌های تمرینی ورزشکاران استقامتی

۴۵.....	الف) تمرین تداومی با شدت زیاد:
۴۹.....	حداقل شدت و تواترهای تمرین
۵۳.....	آمادگی جسمانی
۵۳.....	پنج گانه نظامی
۵۷.....	آزمون های آمادگی جسمانی ارتش های دنیا
۵۸.....	سه رو باد (آیتم) PFT
۶۱.....	تست آمادگی جسمانی نیروی دریایی (PRT)
۶۳.....	دوره BJJ / S
۶۳.....	تمرینات برای تنش فیزیکی
۸۴.....	آمادگی جسمانی گارد ساحلی
۱۰۵.....	عملیات ویژه
۱۰۸.....	بررسی حرکات ورزشی مورد نیاز در حلبان
۱۱۰.....	بررسی و نقش آمادگی جسمانی، معرفی تست ها و استانداردهای آمادگی جسمانی در جنگ
۱۱۰.....	جهانی دوم
۱۱۷.....	دویدن در محیط سر بسته یا سالن
۱۱۹.....	پنج گانه نظامی
۱۲۷.....	منابع

مقدمه

در چند دهه گذشته علاقه مندی به فعالیت های تخصصی که حاصل توسعه تربیت بدنی بوده است، منجر به پیدایش و افزایش تعداد حرفه ها و تخصص ها در زمینه ورزش و تربیت بدن شده است. آمادگی جسمانی یکی از مباحث مهم در فیزیولوژی ورزش است که در سال های اخیر مبنای کار بسیاری از پژوهشگران و عنوان بسیاری از کتب علمی ورزش شده است. سازمان بهداشت جهانی^۱ (WHO) آمادگی جسمانی را توانایی انجام کارهایی به گونه ای رضایت بخش تعریف کرده است (شفارد جی^۲ ۱۹۹۸). سافریت^۳ برای آمادگی جسمانی دو بخش مستقل قایل شده است. یکی آمادگی جسمانی وابسته به بهداشت (تندرستی) و دیگری آمادگی جسمانی وابسته به اجرای ورزشی. وی آمادگی وابسته به بهداشت را شامل آمادگی قلبی - عروقی و ترکیبات بدنی و آمادگی وابسته به اجرای ورزشی را شامل کشش باریکس، دو ۶۰ متر، پرش طول و دو ۵۴۰ متر معرفی کرده است (همتی نژاد ۱۳۷۵). چارلز بوچر^۴ در کتاب مبانی تربیت بدنی و ورزش بیان می کند که آمادگی جسمانی از عناصر متعددی تشکیل می شود و این عناصر در سطوح مختلفی قابل طبقه بندی هستند. بعضی از این عناصر با بهداشت و بعضی با اجرای مهارت های

1 . World health organization (WHO)

2 . Shefard G R

3 . Safrit

4 . Charles bucher

حرکتی در ارتباط هستند (دبورا^۱ ۱۹۹۶). در سال ۱۸۷۶ که مصادف با تاسیس اولین آزمایشگاه روانشناسی توسط ویلهلم وونت در شهر لایپزیک آلمان بود، سنجش و اندازه گیری قابلیت های بدنی به صورت علمی و دقیق مورد توجه قرار گرفت. این تحول در دنیای علم، نردبان ترقی را پیش روی دانشمندان بعدی قرار داد (فیاض ۱۳۷۵). ۱۰ دسامبر ۱۹۵۳ در مجله اتحادیه آمریکایی تندرستی، تربیت بدنی و تفریحات سالم، مقاله ای با عنوان آمادگی عضلانی و تندرستی چاپ شد. در این مقاله ناتوانی های جسمانی آمریکای ها در مقایسه با اروپای ها مورد بحث قرار گرفت. این وضعیت تربیت همگان را برانگیخت و در نتیجه منجر به حرکتی شد که جنبش آمادگی جسمانی نام گرفت. اتحادیه جوانان مسیحی، مجمع دو و میدانی آماتور^۲ (AAU) و سایر سرمان، ابراز بهبود آمادگی جسمانی تلاش کردند. شورای ملی تحقیقات ایفرد، آزمون آمادگی جسمانی کودکان را تصویب کرد. سیستم اداری آمادگی جسمانی آمریکا توسط موسسه ایفرد و به منظور بهبود آمادگی جسمانی، رهبری، ارتباطات عمومی و تحقیقات افتتاح شد. در سال ۱۹۵۶ ایفرد آزمون آمادگی جسمانی را ارائه کرد و نرم های بسیار فنی برای آمریکای ها تهیه و تنظیم گردید. در اولین برنامه نرم گیری موسسه ایفرد، ۱۰۰ زن و مرد حضور داشتند که سطح آمادگی آنها توسط این آزمون ها اندازه گیری شد. آزمون هایی که از این آزمودنی ها بعمل آمد، کشش بارفیکس، دراز و نشست بارفیکس، دو رفت و برگشت (۴ در ۹ متر)، دو ۵۰ یارد سرعت، دو یا قدم زدن ۶۰۰ یارد، پرش جفت طولی و پرتاب توپ سافت بال بود (دبورا^۳ ۱۹۹۶). نرم گیری بعدی در سال ۱۹۶۵ بر روی ۹۲۰۰ نفر تهیه شد. آزمون مورد استفاده در این نرم گیری همان آزمون های قبلی بود به استثنای آن که کشش بارفیکس با دست های خمیده برای زنان انجام

^۱. Debora

^۲. Amateur athletic union

^۳. Debora

گرفت. سال ۱۹۷۵، تغییرات چندی در مجموعه آزمون‌ها بوجود آمد و آزمون پرتاب توپ سافت بال به دلیل آن که جنبه مهارتی داشت حذف شد و آزمون دراز و نشست با پای صاف و کشیده - به علت فشار زیادی که به ستون فقرات وارد می‌آورد به دراز و نشست با پای خمیده به مدت یک دقیقه تغییر شکل یافت (دبورا ۱۹۹۶). در سال ۱۹۸۸، آزمون برتری جسمانی توسط ایفرد ابداع و معرفی شد. آزمون برتری جسمانی از پنج عنصر برای بررسی اجزای آمادگی جسمانی وابسته به بهداشت بهره می‌برد که شامل موارد زیر است:

۱. استقامت هوایی

۲. ترکیب بدنی

۳. انعطاف پذیری

۴. استقامت و قدرت عضلانی شکم

۵. استقامت و قدرت عضلانی بالا تنه (دبورا ۱۹۹۶).

بعد تشکیل تست‌های استاندارد برای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی افراد، همواره مقایسه‌های بین آمادگی جسمانی افراد با آمادگی افراد دیگر یا با نورمهای استاندارد به منظور مشخص شدن نقاط ضعف یا قوت انجام می‌گرفت. مورد نظر انجام شده. همچنین مقایسه آمادگی جسمانی افراد با نورم‌های استاندارد این مکان را به وجود می‌آورد تا بر اساس موقعیت افراد، جایگاه هر فرد را از نظر قابلیت جسمانی در میان گروه‌های مشابه مشخص ساخت. به عنوان مثال (نوگچی و یوشیدا ۱۹۵۹) در مطالعه‌ای که روی مردان ژاپنی داشته‌اند، دریافتند که ژاپنی‌ها نسبت به آمریکایی‌ها در آزمون دراز و نشست و دو ۵۴۰ متر ضعیف‌تر بوده‌اند (سلطانی بیات ۱۳۷۵).

بیان مسئله

با پیشرفت روز افزون علوم در رشته‌های مختلف بخصوص در رشته تربیت بدنی و ورزش، محققان و پژوهشگران ورزشی نیز تلاش‌های گسترده‌ای داشته‌اند تا رهیافت‌های علمی در تربیت بدنی آشکارتر شود. که از تحقیقات بسیار مهم در این زمینه، می‌توان بررسی وضعیت تندرستی و آمادگی جسمانی افراد هر جامعه را نام برد. در دنیای پر اضطراب امروز آمادگی جسمانی عمومی به عنوان یک عنصر مهم اثر گذار بر شیوه زندگی بشر مقام و منزلت خود را بدست آورده، بطوریکه مشارکت فعال در برنامه‌های آن می‌تواند ضامن پیشگیری و محافظت از ناهنجاری‌های فیزیولوژیکی، ذهنی و اجتماعی باشد. آنچه که زیر بنای سلامتی و تمام فعالیت‌های حرکتی انسان را تشکیل می‌دهد میزان آمادگی عمومی بدن است. داشتن آمادگی عمومی بالا نه تنها در انجام حرکات بنیادی ما را یاری می‌دهد، بلکه در یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی نیز موثر است و افرادی که از آمادگی عمومی بالاتری سود می‌برند احتمالاً مهارت‌های ورزشی را سریعتر فرا می‌گیرند.

آمادگی عمومی بدن از دو بخش تشکیل شده است: بخش اول آمادگی جسمانی، به قابلیت‌های گفته می‌شود که آموزش پذیر نیستند، قابلیت‌هایی چون استقامت عضلانی و استقامت قلبی- تنفسی در این نوع آمادگی قرار دارند و بخش دیگر آمادگی حرکتی است، این نوع آمادگی، قابلیت‌های را در بر می‌گیرد که آموزش پذیر و اکتسابی هستند. قابلیت‌های چون چابکی و قدرت در حیطه آمادگی حرکتی قرار دارند. هر دو نوع آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی در اثر تمرین بهبود می‌یابند. لیکن آمادگی حرکتی در اثر آموزش بهبود سریعتری خواهند داشت. باید توجه داشت که برای تعیین حصول به هدف‌های عینی تربیت بدنی، فرآیند ارزشیابی از واجبات می‌باشد. عمل ارزشیابی آمادگی جسمانی پرسنل نیروی هوایی

ارتش یکی از شیوه‌های اندازه‌گیری قابلیت‌های جسمانی آنها می‌باشد تا ضمن ایجاد انگیزه، پرداختن به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در آنان تقویت شده و از این طریق قوای جسمانی و حرکتی آنان بهبود یابد.

ضرورت تحقیق

در گذشته، رشد کارایی جسمانی، عضویت گروهی و فعالیت‌های تفریحی محور اساسی فعالیت انسان اولیه را تشکیل می‌داد. اشاعه تندرستی و سلامتی بین افراد جامعه با ایجاد پشتمنه‌ای قوی برای تیم‌های ورزشی، منوط به داشتن نوجوانان و جوانان قوی و نیرومند. سطح آمادگی بدنی و ذهنی مطلوب است. لاری. ال. توکر^۱ در تحقیق خود بیان داشته است که افرادی که آمادگی جسمانی بهتری دارند از حس عاطفی کاملتری برخوردارند (خنگی ۱۳۷۳). با پیشرفت روز افزون علوم در رشته‌های مختلف به خصوص در رشته تربیت بدنی و ورزش، محققان و پژوهشگران ورزشی تلاش‌های گسترده‌ای داشتند تا ارتباطات علمی در تربیت بدنی آشکارتر شود. از تحقیقات بسیار مهم در این زمینه، بررسی وضعیت تندرستی و آمادگی جسمانی افراد هر جامعه است.

برای حصول هدف‌های عینی تربیت بدنی، فرایند ارزشیابی امری ضروری تلقی می‌شود. ارزشیابی فاکتورهای حرکتی یکی از شیوه‌های اندازه‌گیری قابلیت جسمانی است تا ضمن ایجاد انگیزه، پرداختن به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد تقویت شده و از این طریق قوای جسمانی و حرکتی آنان بهبود یابد. تحقیقات متعددی در زمینه اندازه‌گیری‌های مختلف انجام شد که از جمله می‌توان به تحقیقات (دل‌هیر^۲ ۱۶۹۹، کرام‌ول^۳ ۱۸۶۰ و سارجنت^۴ ۱۸۷۳) اشاره کرد (پویا فر

1. Lari I. toker

2. Delahir

3. Kram well

4. Sarjent

۱۳۷۳، متیو^۱ (۱۹۷۵). در سال ۱۸۸۵، کمیته سنجش و اندازه گیری در آمریکا تاسیس شد و در سال ۱۹۰۲ دکتر سارجنت یک آزمون جامع برای اندازه گیری قدرت، سرعت و استقامت منتشر کرد. این روند همچنان ادامه یافت و تحقیقات متعدد در جهت ساختن آزمون‌های مختلف صورت گرفت تا اینکه در سال ۱۹۵۶ کمیته ویژه شورای تحقیقات ایفرد، آزمون آمادگی جسمانی ایفرد را ابداع کرد. پس از ابداع تست آمادگی جسمانی جوانان ایفرد، تحقیقات زیادی در مورد این آزمون‌ها در خارج و داخل کشور انجام شد که می‌توان به تحقیقات (پائول هانسکیر^۲ ۱۹۸۵، بیسکوف جی^۳ ۱۹۰۳، لی سونگ^۴ ۱۹۹۵، فرهنگ^۵ ۱۳۷۴، لی^۵ ۱۹۹۵) در خارج کشور و تحقیقات (مهندس کاشانی^۶ ۱۳۶۷، حسین مجتهدی ۱۳۶۸، علیرضا پویا فر ۱۳۷۲، سالاری وفا ۱۳۷۳، علی فرهنگ^۷ ۱۳۷۴) و تحقیقات دیگر اشاره کرد (کاشف ۱۳۷۵، پویا فر ۱۳۷۳، سالاری ۱۳۷۳، فرهنگ^۸ ۱۳۷۴، عرب پور ۱۳۷۶). دست اندرکاران تربیت بدنی، برای تسهیل امر ارزشیابی اقدام به تدوین نورم‌های استاندارد آمادگی جسمانی در خصوص تبدیل رکورد انجام کرده اند و سپس به مقایسه این نورم‌ها با نورم‌های دیگر یا نورم‌های استاندارد پرداختند به عنوان مثال از سال‌های ۱۹۶۲ تا ۱۹۶۴، بخش پیشگیری از امراض و تندرستی وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا به همراه ایفرد و دیگر موسسات، به بررسی آمادگی جسمانی زنان و مردان کشور پرداختند. این اولین ارزیابی گسترده آمادگی جسمانی در یک دهه بود نتایج در سال ۱۹۶۵ نشان داد که یک سوم افراد در فعالیت مناسب تقویت کننده استقامت قلبی-عروقی شرکت داشته اند (دبورا^۹ ۱۹۹۵). در سال ۱۹۸۵، دومین تحقیق برای بررسی آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی و عادات فعالیت و حرکتی

1. Mathews
2. hansicre
3. Bischoff
4. Lee seong
5. lee
6. Debora

شروع شد و نتایج آن در سال ۱۹۸۷ منتشر گردید؛ نتایج بیانگر ضعف استقامت قلبی-عروقی در این رده جمعیتی بود. این افراد در مقایسه با هم‌تایان خود در دهه ۱۹۶۰ از درصد چربی خون بالایی برخوردار بوده‌اند (دبورا ۱۳۷۵). (سبکتکین ۱۳۵۸) نتایج تحقیق خود را که تحت عنوان حداقل آمادگی عضلات در دانش‌آموزان مدراس تهران بود با همین گروه سنی در کشور آمریکا مقایسه کرده و نتیجه‌گیری کرده است که آمادگی جسمانی کودکان ۶ تا ۱۶ ساله تهرانی از همسالان آنها در آمریکا بهتر است. در سال ۱۳۷۶ اداره کل تربیت بدنی در بین آزمون‌های معروف و معتبر بفرد، آزمون معروف به آمادگی جسمانی وابسته به بهداشت را انتخاب و با ایجاد تغییرات جزئی در آنها، برای تهیه نرم‌های استانی اقداماتی را آغاز کرد. دلیل انتخاب این گروه آزمون، توجه به مهم‌ترین اصل و هدف یعنی سلامت جسمانی و روانی بوده است. بعد از آنکه استان‌ها دارای نرم‌های مخصوص به خود شدند، این سوالات پیش آمد که وضعیت آمادگی جسمانی زنان و مردان سراسر کشور چگونه است؟ آیا افراد کلیه استان‌ها در رده سنی از آمادگی جسمانی یکسانی برخوردار هستند؟ میزان آمادگی جسمانی زنان نسبت به نرم ملی چگونه است؟ افراد کدام استان‌ها از آمادگی جسمانی مناسب‌تری برخوردار هستند؟ با توجه به اینکه میزان آمادگی جسمانی هر فرد و هر گروه از - معه نشان دهنده میزان سلامت جسمانی و روانی آنها است. و برای شناسایی نقاط ضعف و رفوت، باید میزان آمادگی جسمانی هر فرد یا گروه را با نرم‌های مرجع مقایسه کرد.