

اصول تمرینات آمادگی جسمانی در ارتش

زیر نظر: امیر سرتیپ ۲ ستاد دکتر فتح‌الله (شیدزاده)

تالیف:

ابراهیم برارپور (پورسیه دانشگاه افسری امام علی (ع))

سرهنگ ستاد محمد جلالوند (فرمانده تیپ دانشجویان و مدرس دانشگاه افسری علی (ع))

بابک امیری نژاد (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم و فنون فارابی)

عباس شکیبی راد (عضو هیئت علمی دانشگاه افسری امام علی (ع))

موسسه انتشاراتی دولت‌مند

با حمایت تیپ دانشجویان دانشگاه افسری امام علی (ع)

بهار ۱۳۹۳

عنوان و نام پدیدآور	: اصول تمرینات آمادگی جسمانی در ارتش/تالیف ابراهیم برارپور... [و دیگران]؛ زیر نظر فتح‌الله رشیدزاده.
مشخصات نشر	: تهران: دولت‌مند، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۵ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۰۰۰۰ریال ۹-۳۷-۸۲۴۲-۹۶۴-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
موضوع	: ایران. ارتش -- پرورش اندام
موضوع	: ایران. ارتش -- سلامت پروری
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
شناسه افزوده	: برارپور، ابراهیم، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	: رشیدزاده، فتح‌الله، ۱۳۳۹ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ الف/۹الف / ۸۵۳UA
رده بندی دیویی	: ۳۵۵/۰۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۶۳۱۴۷

کلیه حقوق این اثر برای مولفین محفوظ می‌باشد

عنوان: اصول تمرینات آمادگی جسمانی در ارتش

تالیف: ابراهیم برارپور - محمد جلالوند - بابک امیری‌نژاد - عباس شکیبی راد

ویراستار ادبی: محمد هاشم شاهقلی

انتشارات: دولت‌مند / ۱۳۹۳ / چاپ اول / پرتوی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۲۴۲-۳۷-۹

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تهران. میدان انقلاب. جمالیزاده جنوبی. کوچه دانشور. پلاک ۴۶. واحد ۱

۶۶۹۴۸۸۵۷

بسمه تعالی

کلیه مراکز فرهنگی و آموزشی - علمی، علاوه بر این که در راستای رسالت و اهداف تدوین شده خود فعالیت می نمایند، سلامت سازمانی و در معنایی جزئی تر، سلامت افراد و اعضای خویش را باید مد نظر قرار دهند. آن ها باید رابطه ای منطقی و متعادل مابین سه فعالیت مرتبط با نگرش، دانش و توانش تنظیم نمایند. این سه گروه فعالیت گاهی مرتبط با اهداف کلی مراکز آموزشی و یا فرهنگی و گاهی مرتبط با قابلیت ها و توانایی های جسمانی افراد و اعضای تحت آموزش خواهد بود. آمادگی جسمانی، ورزیدگی و ورزش، فعالیت هایی تلقی می شوند که به منظور کسب نتایج مطلوب در آن ها، نیازمند مدل های ویژه ای متشکل از برنامه های گوناگون علمی و اجرایی می باشیم. آمادگی جسمانی یک مفهوم عام برای تعیین توانایی انجام کارهای مختلف توسط افراد سازمان یا عناصر تحت آموزش تلقی می شود.

بنابراین، تمامی افراد خواه در یک رشته ورزشی فعالیت نمایند یا خیر، جهت حفظ سلامتی، توانایی تا سنین بالا و لذت بردن از جنبه های مختلف زندگی، نیاز دارند تا حدی از این کیفیت را کسب نمایند. آمادگی جسمانی متشکل از دو بخش می باشد. اول آمادگی جسمانی در ارتباط با سلامت: یعنی کیفیتی که به لحاظ توانایی های بدنی عامه مردم در جهت حفظ سلامتی باید از آن برخوردار باشیم و بخش دوم که آمادگی جسمانی در ارتباط با مهارت است که ویژه ورزشکاران و قهرمانان می شود. مطالبی که در این مجموعه ارائه گردیده و از عنوان آن نیز مشخص است، تعریف آمادگی جسمانی در ارتباط با سلامت و تمرینات مناسب جهت کسب این کیفیت می باشد.

آماده سازی صحیح بدنی علاوه بر آن که باعث توانایی انجام بهتر فعالیت و کسب نتایج مطلوب در رقابت ها می شود، از بروز صدمات و آسیب های جسمانی نیز جلوگیری می کند. عدم تمرینات کافی و آماده سازی نامناسب و غلط بدنی موجب عدم هماهنگی عصبی - عضلانی، کاهش انعطاف پذیری، قدرت و استقامت نامناسب عضلانی، ضعف رباط ها و لیگامنت ها و در نهایت موجب افزایش آسیب های ناشی از ورزش و فعالیت بدنی خواهد شد.

آمادگی بدنی یا ورزشی را می‌توان به شیوه‌های مختلف طبقه‌بندی نمود. با توجه به فراوانی منابع علمی، چهارچوب کتاب حاضر به نحوی تنظیم شده است تا دانشجویان به راحتی با مفاهیم آن ارتباط برقرار نمایند و در راستای تندرستی، سلامت خویش و انجام اثربخش فعالیت‌های تعریف‌شده سازمانی گامی موثر بردارند.

در پایان توفیقات روزافزون دیگری را برای نویسنده محترم این مجموعه برای کارهای جدیدتر از خداوند متعال طلب می‌نمایم.

استادیار و معاون آموزشی دانشگاه افسری امام علی (ع)

سرهنگ ستاد دکتر ناصر عباس‌زاده