

راه‌نمای آمادگی جسمانی نظامیان

ویژه

کارکنان نیروی زمینی

تالیف و ترجمه:

دکتر پژمان معتمدی

(استادیار دانشگاه تربیت معلم تهران)

ابراهیم برارپور

انتشارات حکیم

تابستان ۱۳۸۹

سرشناسه	معتمدی، پژمان، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای آمادگی اجسامانی نظامیان / ترجمه و
شخصات نشر	تألیف پژمان معتمدی، ابراهیم برارپور،
شابک	تهران: حکیم هیدجی، ۱۳۸۹.
	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۷۷-۳۳-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	ایران، ارتش - پرورش اندام
موضوع	آمادگی جسمانی مردان
موضوع	ورزش برای مردان
شماره افزوده	برارپور، ابراهیم، ۱۳۶۱
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۹ ۶۲ الف / ۸۸۵۳ UA
رده‌بندی دیویی	۳۵۵/۰۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۳۵۵۰۱

عنوان کتاب:	راهنمای آمادگی جسمانی نظامیان
تألیف و ترجمه:	دکتر پژمان معتمدی - ابراهیم برارپور
ناشر:	حکیم هیدجی
تیراژ:	۳۰۰۰ نسخه
چاپ:	چاپ اول - ۱۳۸۹ نادر
تایپ و صفحه‌آرایی:	فرشته‌لشنی‌زند
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۷۷-۳۳-۵
قیمت:	۳۹۰۰۰ ریال

نشانی مرکز پخش: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین بعد از وحید نظری -

تلفن: ۶۶۴۹۲۳۳۱

بن بست حقیقت - پلاک ۳ طبقه اول

پیشگفتار

سازمان‌ها به منظور تحقق اهداف خود، همواره رفتار اعضای خود را مورد توجه قرار می‌دهند. علم رفتار سازمانی با به‌کارگیری علوم مختلفی همچون: روانشناسی، جامعه‌شناسی، روانشناسی اجتماعی، مردم‌شناسی و علوم سیاسی در صدد شکل‌دهی به رفتار افراد و گروه‌ها در سازمان است. در این راستا، مقوله‌ای تحت عنوان توانایی مطرح می‌گردد که شامل توانایی فرد در انجام کارهایی است که می‌بایست در یک پست سازمانی مشخص انجام شود. این مؤلفه به دو مهارت عمده تقسیم‌بندی می‌گردد که شامل توانایی جسمی و توانایی ذهنی می‌باشد. توانایی ذهنی، موضوعاتی مانند: استعداد عددی، درک کلامی، سرعت ادراکی، استدلال قیاسی، تصور فضایی و حافظه را شامل می‌گردد و در کنار این موارد، همزمان توانایی‌های جسمانی نیز می‌بایست توسط مدیران و آن‌هم در هر یک از پست‌های سازمانی و به تناسب، مورد مطالعه و توجه قرار گیرد. توانایی‌های جسمانی، عواملی همچون: قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، استقامت قلبی - عروقی، انعطاف پذیری، توان عضلانی، هماهنگی، تعادل، سرعت و چابکی را شامل می‌گردد. پس از آن‌که توانایی‌های مطرح شده در دهه نود میلادی در سازمان‌های پیشرفته و در بخش منابع انسانی مورد بازآزمایی قرار گرفت، مانند سایر فعالیت‌ها تغییراتی را در پی داشت. هر یک از سازمان‌ها به فراخور بافت ویژه خود، می‌بایست اولویت‌های توانمندی کارکنان خود را مورد پژوهش قرار داده و آن را تعیین می‌نمودند. از طرفی درج توانمندسازی کارکنان در مدیریت سازمان‌ها که با نگاه رقابت سازمان‌ها و تلاش در جهت کیفیت برتر توأم با مردم‌سالاری بوده است، ایجاد ویژگی‌هایی را در کارکنان تعقیب می‌نمود که یکی از زیر مجموعه‌های آن، قابلیت جسمانی و اعتماد به نفس بوده است. یک مدل مطلوب توانمندسازی کارکنان که دیدگاه‌های اسپریتز (۱۹۹۲) و میشر (۱۹۹۲) را ترکیب نموده است، معتقد به ایجاد ویژگی‌های زیر توسط سازمان‌ها در کنار کارکنان آن‌ها است (وتن، کمرون، ۱۳۸۱، به نقل از ابطحی و عباسی، ص ۸۴):

❖ احساس دارا بودن حق انتخاب (خودسامانی)

❖ احساس مؤثر بودن

❖ احساس معنی دار بودن (ارزشمند بودن)

❖ احساس داشتن اعتماد به دیگران

در کشورهای پیشرفته جهان، به توانایی های جسمی و ذهنی انسان به عنوان یک اصل مهم در سلامت فرد، جامعه و همچنین پیشبرد اهداف سازمان، نگاه ویژه ای شده است و این مقوله همواره مورد پژوهش، اجرا و ارزیابی قرار گرفته است. در عین حال، عوامل ذکر شده در سازمان نیروهای مسلح از اهمیتی دوچندان برخوردار است. تجاربی که کشورهای مختلف جهان در جنگ های گوناگون کسب کردند نشان داد که آمادگی جسمانی و ذهنی، جزء جدایی ناپذیری از برنامه های آموزشی یک سرباز به شمار می آید و عدم توجه به این اصل مهم، بی توجهی به اساس آموزش های نظامی است. آمادگی جسمانی مطلوب، موجب می گردد تا سرباز بر فشارهای روانی فائق آمده و بتواند تصمیماتی منطقی اتخاذ نماید، در مقابل بیماری ها مقاومت نموده و با خستگی کمتری بدن و اشیاء سنگین را جابه جا نماید، وظایف دشوار سازمانی را با حفظ سلامت، شادابی و بدون گرفتگی های عضلانی به انجام رساند، در شرایط حساس و بحرانی، سریع واکنش نشان داده و در صورت لزوم متوقف گردد و در مجموع باعث افزایش کارایی فرد و سازمان می گردد. در مجموعه حاضر که با تلاش آقای دکتر پژمان معتمدی استادیار دانشگاه تربیت معلم تهران و جناب آقای ابراهیم برارپور تهیه گردیده، کلیه مراحل یک آموزش کاربردی و برنامه ای از تعریف، تبیین، مراحل اجرا و ارزیابی را در بر گرفته و جهت برنامه ریزی های آموزشی کلیه یگان های نظامی می تواند قابل بهره برداری باشد. امید آن که از گردآورندگان این اثر، در آینده ای نزدیک، شاهد فعالیت های گرانقدر دیگری باشیم.

❖ دکتر ناصر عباس زاده

❖ استادیار و معاون آموزشی دانشگاه افسری امام علی (ع)

به نام خداوند بخشاینده مهربان

حمایت از حقانیت و دفاع از حدود و ثغور کشور بر عهده نیروهای مسلح نهاده شده و این مهم حاصل نمی‌شود، مگر با ارتشی قوی و مقتدر. برای نیل به این هدف لازم است به توانمندی‌های نظامی خود بیفزاییم تا در موقع لزوم، از ورطه آزمایش که همان جهاد است، سربلند برون آییم. در طول تاریخ یکی از عوامل مهم برآورد قدرت ارتش‌ها در کنار عوامل کمی همچون: تجهیزات و تعداد سربازان، آمادگی جسمانی بوده است. البته در گذشته فاکتور آمادگی بدنی با تهور و جسارت به عنوان یک کیفیت در میزان قدرت یک ارتش مورد توجه بود. با توجه به پیشرفت در زمینه وسایل اندازه‌گیری، توانایی‌های بدنی سربازان نیز به عنوان یک عامل کمی مورد توجه کارشناسان قرار گرفت اما، با این‌که در عصر حاضر با استفاده از انواع وسایل سنجش، توان سربازان در ابعاد مختلف قابل اندازه‌گیری می‌باشد، نمی‌توان آمادگی سربازان را فقط یک عامل صرفاً کمی دانست چون این آمادگی سبب آمادگی ذهنی و ایجاد شجاعت و بی‌باکی در سرباز می‌گردد. ارتقاء توانایی جسمی نظامیان با اجرای تمرینات سخت، نتیجه قدیمی خود یعنی شهامت و شجاعت را به‌بار می‌آورد. با فوق مدرن شدن تسلیحات و تجهیزات، باز هم آمادگی جسمانی به عنوان الفبای نظامی‌گری مورد توجه کارشناسان نظامی است و آن را از اصول سربازی می‌دانند. با وجود دلایلی چون آفند، مانور و همچنین تصرف زمین به عنوان اصول جنگ، هنوز هم می‌توان آمادگی جسمانی سربازان را در اولویت آموزش نظامی قرارداد.

رئیس تربیت بدنی دانشگاه افسری امام علی (ع)

سرهنگ دوم پیاده ابراهیم احمدپور

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
فصل اول: آماده شدن برای رزم.....	۱
استانداردهای جلسات آمادگی جسمانی در ارتش.....	۳
پیاپی روی با وزنه.....	۳
انتقال مجروحین.....	۴
بلند کردن و جابه جایی جمیع مهمات.....	۴
حفر جان پناه.....	۴
ساختارهای پایه ای.....	۵
دستورالعمل هایی برای موفقیت.....	۶
توصیه هایی برای شما.....	۷
تأمین انرژی.....	۷
ایمنی و ممانعت از آسیب.....	۸
رو به رو شدن با آسیب.....	۱۱
تکیه بر برنامه تمرینی.....	۱۱
نکات پایانی.....	۱۳
سخنی با مسئولان آمادگی جسمانی در ارتش.....	۱۴
فصل دوم: اصول تمرینی در آمادگی جسمانی ارتش.....	۱۷
تمرینات هوازی.....	۱۷
نحوه اجرای تمرینات.....	۱۸
تمرینات قدرت.....	۱۹
نحوه انجام برنامه های تمرینی جهت قسمت فوقانی بدن.....	۲۰
ساختار تمرینات با وزنه.....	۲۱
تعیین مقدار وزنه جهت آغاز تمرین.....	۲۱

میزان افزایش وزنها در خلال تمرینات.....	۲۲
تمرینات قسمت مرکزی بدن (عضلات شکمی).....	۲۲
تمرینات توان و سرعت.....	۲۲
نحوه انجام تمرینات.....	۲۳
روزهای اختیاری تمرین.....	۲۳
تمرینات قدرتی ویژه قسمت فوقانی بدن و جریان تمرینات هوازی.....	۲۴
قدم برداشتن بر روی جعبه.....	۲۵
حفظ آمادگی جسمانی.....	۲۶
فصل سوم: برنامه‌های تمرینی.....	۲۷
مولفه‌های هر دوره تمرینی.....	۲۸
برنامه ۱۲ هفته‌ای آمادگی جسمانی ارتش.....	۲۸
راهنمای برنامه تمرینی ویژه هفته‌های اول تا چهارم.....	۳۵
تمرینات تناوبی هوازی.....	۳۵
تمرینات تداومی هوازی.....	۳۵
تمرینات قدرتی.....	۳۶
آموزش و تمرینات توان.....	۳۶
راهنمای برنامه تمرینی ویژه هفته‌های پنجم تا هشتم.....	۳۹
تمرینات هوازی تناوبی.....	۳۹
تمرینات هوازی تداومی.....	۳۹
تمرینات میدانی.....	۳۹
تمرینات قدرت.....	۴۰
تمرینات سرعت و توان.....	۴۰
تمرین در روزهای استراحت فعال.....	۴۰
راهنمای برنامه تمرینی ویژه هفته‌های نهم تا دوازدهم.....	۴۳
پیاده‌روی با وزنه.....	۴۳

۴۳	تمرینات میدانی
۴۳	تمرینات قدرتی
۴۳	تمرینات سرعت و توان
۴۳	تمرینات در روزهای استراحت فعال
۴۵	کنترل پیشرفت
۴۷	فصل چهارم: ارزیابی برنامه‌های تمرینی
۴۷	ارزیابی آمادگی هوازی
۴۸	ارزیابی قدرت عضلانی
۵۰	ارزیابی توان و سرعت عضلانی
۵۵	فصل پنجم: تمرینات بدنی جهت توسعه آمادگی جسمانی
۵۵	گرم کردن و تمرینات کششی
۵۶	گرم کردن عمومی
۵۷	گرم کردن اختصاصی
۵۷	سرد کردن بدن
۵۷	تمرینات کششی
۶۴	تمرینات دایره‌ای جهت افزایش قدرت و ایجاد سازگاری ساختاری
۶۵	تمرینات دایره‌ای ویژه اندام فوقانی - شماره یک
۶۵	استفاده از وزنه‌های آزاد
۶۸	تمرینات دایره‌ای ویژه اندام فوقانی - شماره دو
۷۰	تمرینات دایره‌ای ویژه اندام فوقانی - شماره سه
۷۲	تمرینات دایره‌ای ویژه اندام فوقانی - شماره چهار
۷۴	تمرینات دایره‌ای ویژه اندام فوقانی - شماره پنج
۷۷	تمرینات دایره‌ای ویژه اندام تحتانی - شماره یک
۷۹	تمرینات دایره‌ای ویژه اندام تحتانی - شماره دو
۸۲	تمرینات دایره‌ای ویژه اندام تحتانی - شماره سه

تمرینات دایره‌ای ویژه اندام تحتانی - شماره چهار	۸۴
تمرینات دایره‌ای ویژه اندام تحتانی - شماره پنج	۸۶
تمرینات دایره‌ای ویژه بخش مرکزی بدن - شماره یک	۸۸
تمرینات دایره‌ای ویژه بخش مرکزی بدن - شماره دو	۸۹
تمرینات دایره‌ای ویژه بخش مرکزی بدن - شماره سه	۹۰
تمرینات دایره‌ای ویژه بخش مرکزی بدن - شماره چهار	۹۱
تمرینات جایگزین - بارفیکس و طناب	۹۳
تمرینات جایگزین - الوارها	۹۴
تمرینات جایگزین - استوانه‌ها و لاستیک	۹۵
تمرینات سرعت و توان	۹۹
تمرینات دایره‌ای پلائیومتریک	۱۰۰
برنامه تمرینات سرعتی	۱۰۲
تمرینات میدانی	۱۰۳
فصل ششم: برنامه‌های تمرینی خاص	۱۰۵
برنامه بهبود آمادگی در هشت هفته	۱۰۶
راهنمای برنامه بهبود آمادگی در هشت هفته	۱۱۳
تمرینات تناوبی هوازی	۱۱۳
تمرینات تداومی هوازی	۱۱۴
پیاده‌روی با وزنه	۱۱۴
تمرینات قدرتی	۱۱۴
تمرینات سرعت و توان	۱۱۵
روز اختیاری تمرین	۱۱۵
برنامه بهبود آمادگی در شش هفته	۱۱۵
بخش راهنما	۱۲۱
برنامه بهبود آمادگی در سه هفته	۱۲۲

فهرست مطالب

عنوان

شماره صفحه

بخش راهنما.....	۱۲۵
برنامه بهبود آمادگی در چهار هفته (تمرینات میدانی).....	۱۲۶
بخش راهنما.....	۱۳۰
جدول ثبت تمرینات.....	۱۳۱
ثبت رکوردهای تمرینی.....	۱۳۱