

راهنمای تربیت بدنی ارتش

مترجمان:

اسماعیل کرمی

رحیم سعادت‌نی

عظیمه قیاض فاروجی



انتشارات دانشگاه فرماندهی و ستاد ارتش جمهوری اسلامی ایران

۱۴۰۲

عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای تربیت بدنی ارتش / مولف ارتش آمریکا ؛ مترجمان اسماعیل کرمی، رحیم سعادت، عطیه فیاض فاروجی
مشخصات نشر	: تهران: ارتش جمهوری اسلامی ایران، دانشگاه فرماندهی و ستاد، انتشارات دافوس، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۵ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۵۰-۸۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Army pocket physical training guide.
یادداشت	: کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	: ایالات متحده. ارتش - پرورش اندام Physical training -- United States . Army
موضوع	: آمادگی جسمانی مردان Physical fitness for Men
شناسه افزوده	: کرمی، اسماعیل، ۱۳۶۷، مترجم
شناسه افزوده	: سعادت، رحیم، ۱۳۶۹، مترجم
شناسه افزوده	: فیاض فاروجی، عطیه، ۱۳۸۲، مترجم
شناسه افزوده	: ایالات متحده. ارتش United states. Army
شناسه افزوده	: دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا. انتشارات دافوس
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

عنوان: راهنمای تربیت بدنی ارتش

مترجمان: اسماعیل کرمی، رحیم سعادت، عطیه فیاض فاروجی

ویراستار ادبی: مهناز کرمی

طراح جلد: میلاد فرهادی

صفحه آرای: امیرحسین رضائی

ناشر: دافوس

شمارگان: ۱۰۰۰

تعداد صفحه: ۱۱۵ص

نوبت چاپ: چاپ اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲

چاپ و صحافی: مدیریت چاپ، انتشارات و فصلنامه دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا

قیمت: ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال

نشانی: تهران، میدان پاستور، خیابان دانشگاه جنگ، دانشگاه فرماندهی و ستاد، انتشارات دافوس

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۴۱۹۱، ۰۲۱-۶۶۴۷۰۴۸۶

مسئولیت صحت مطالب بر عهده مترجمان می‌باشد.

کلیه حقوق برای دافوس آجا محفوظ است. (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است).

فهرست

۷	مقدمه
۸	راهنمای شروع کار
۹	ملاحظات ایمنی
۱۰	کنترل آسیب ها
۱۰	کفش
۱۱	لباس
۱۱	شرایط محیطی
۱۲	علائم و نشانه های صدمات ناشی از گرما
۱۳	علائم و نشانه های صدمات ناشی از هوای سرد
۱۴	هیدراتاسیون
۱۴	تغذیه
۱۶	نکات تغذیه ای
۱۷	استاندارد کردن جلسات تمرین
۱۹	تمرینات گرم کردن
۲۱	استاندارد کردن فعالیت های تربیت بدنی
۲۱	سرد کردن
۲۲	دویدن در حال اجرا (تمرینات استقامتی قلبی تنفسی)
۲۴	دویدن پایدار
۲۵	دو سرعت

۲۶	روش دویدن.....
۳۰	تمرین آمادگی جسمانی ۱.....
۳۱	آمادگی جسمانی ۲.....
۳۲	تمرین آمادگی جسمانی ۳.....
۳۷	تمرین ثبات لگن.....
۴۹	تمرین آمادگی جسمانی ۱.....
۶۵	تمرین حرکات نظامی.....
۶۸	تمرین کششی.....
۷۶	تمرین آمادگی جسمانی ۲.....
۸۲	تمرین آمادگی جسمانی ۳.....
۹۰	برنامه تمرینی.....
۹۱	استفاده از برنامه تمرین.....

مقدمه

اطلاعات زیر برای افرادی که برای خواسته های جسمی آموزش اولیه نظامی^۱ آماده می شوند، ارائه شده است. کارکنان مرکز آموزش آمادگی جسمانی ارتش ایالات متحده^۲ این راهنمای آموزش بدنی جیبی را تهیه کرده اند. این سند تنها دارایی فرماندهی آموزش و دکترین ارتش ایالات متحده^۳ است و برای استفاده در استخدام نیروهای ارتش آمریکا برای کمک به سربازان آینده در نظر گرفته شده است.

کیفیت و کمیت فعالیت بدنی تایید شده در این راهنما به افراد استفاده کننده از آن، با توصیه های فعلی فعالیت بدنی برای عموم مردم مطابقت دارد. مولفه های تناسب اندام، استقامت قلبی تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و ترکیب بدن همه در این نسخه از تجویز ورزش، عمومی هستند. این برنامه، شدت، مدت زمان و دفعات تمرینات را مشخص می کند و تعامل این سه متغیر است که منجر به بهبود سلامتی و آمادگی جسمانی می شود.

برای اینکه این برنامه ایمن و موثر باشد، باید همانطور که ترشته شده است دنبال شود. ورزش باید به طور منظم با شدت مناسب انجام شود تا تغییرات دلخواه در بدن ایجاد شود. با این حال، تغییرات در بدن به تدریج اتفاق می افتد. بنابراین صبور باشید و به برنامه پایبند باشید. اگر به دلایلی جلسه ای را از دست دادید، فقط جلسه روز بعد را در جایی که توقف کردید انتخاب کنید. با این حال، اگر یک هفته کامل از جلسات را از دست دهید، باید هفته را از ابتدا شروع کنید. علاوه بر این، پیروی از راهنمایی های تغذیه ای موجود در این سند و اطمینان از استراحت و ریکاوری کافی باعث بهینه سازی سلامتی، بهبود آمادگی جسمانی و کنترل صدمات می شود.

این برنامه تمرین ورزش بدنی را قبل از گذراندن معاینه بدنی معمول در مرکز پایش داوطلبان ورودی به نیروهای نظامی شروع نکنید.

^۱ Initial Military Training

^۲ Army Physical Fitness School

^۳ Training and Doctrine Command