

تمرین آمادگی جسمانی تفنگداران برای نبرد

تألیف و ترجمه:

اسماعیل کرمی

حسنین شیروانی



انتشارات دانشگاه فرماندهی و ستاد ارتش جمهوری اسلامی ایران

۱۴۰۳

عنوان و نام پدیدآور	تمرین آمادگی جسمانی تفنگداران برای نبرد/تفنگداران دریایی ایالات متحده آمریکا؛ تألیف و ترجمه اسماعیل کرمی، حسین شیروانی.
مشخصات نشر	تهران: ارتش جمهوری اسلامی ایران، دانشگاه فرماندهی و ستاد، انتشارات دافوس، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۴۲۰ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۸۳۳۰-۶۷-۹
یادداشت	عنوان اصلی: Marine physical readiness training for combat.
یادداشت	کتابنامه: ص. [۳۷۹] - ۳۹۳.
موضوع	ایالات متحده. سپاه تفنگداران دریایی — دستنامه‌ها
موضوع	United States . Marine corps -- Handbooks, manuals, etc
موضوع	ایالات متحده. سپاه تفنگداران دریایی — پرورش اندام — دستنامه‌ها
موضوع	United states. Marine corps -- Physical training -- Handbooks, manuals, etc
موضوع	آمادگی جسمانی — ایالات متحده — دستنامه‌ها
	Physical fitness -- United States -- Handbooks, manuals, etc
شناسه افزوده	کرمی، اسماعیل، ۱۳۴۷- مترجم Karami, Esmail ۱۹۸۸
شناسه افزوده	شیروانی، حسین، ۱۳۶۱- مترجم
شناسه افزوده	ایالات متحده. سپاه تفنگداران دریایی United states. Marine Corps
شناسه افزوده	دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا. انتشارات دافوس
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیپا

عنوان: تمرین آمادگی جسمانی تفنگداران برای نبرد

تألیف و ترجمه: اسماعیل کرمی و حسین شیروانی

طراح جلد: علیرضا اکبرپور

صفحه آرایشی: امیرحسین رضائی

ناشر: دافوس

شمارگان: ۱۰۰۰

تعداد صفحه: ۴۲۰ ص

نوبت چاپ: چاپ اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳

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

قیمت: ۴۴۰۰۰۰۰ ریال

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

تلفن: ۶۶۴۷۰۴۸۶-۰۲۱، ۰۲۱-۶۶۴۱۴۱۹۱

مسئولیت صحت مطالب بر عهده مترجمان می‌باشد.

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

پیشگفتار مولفین :

کتاب تمرین آمادگی جسمانی تفنگداران دریایی برای نبرد به عنوان یک کتاب مرجع برای نیروهای ناوگان تفنگداران دریایی با کد اختصاری FMFRP 0-1B در سال ۱۹۸۶ به همت ژنرال جان ای. هاپکینز دستیار رئیس ستاد فرماندهی توسعه‌ی رزمی تفنگداران دریایی ایالت متحده آمریکا با اقتباس از کتاب مرجع "تمرین آمادگی جسمانی ارتش آمریکا" تألیف شده و در سال ۱۹۶۹، با کد اختصاری FM21-20 جمع‌آوری و تألیف شده است.

اگرچه دستورالعملی وجود ندارد، اما این کتاب راهنما به عنوان مرجعی برای استفاده‌ی همه‌ی تفنگداران دریایی در توسعه‌ی تمرین آمادگی جسمانی واحد برای نبرد در نظر گرفته شده است. با این حال، سیاست کاملی را برای انجام تمرینات آمادگی جسمانی تعیین نمی‌کند. برای سیاست قابل‌اجرای سپاه تفنگداران دریایی درمورد آمادگی جسمانی، همچنین ممکن است این کتاب به عنوان مبنایی برای تمرین انجام‌شده توسط رهبران واحد یا به عنوان مرجعی برای تمرین استفاده شود.

پیشگفتار مترجمین:

خداوند بزرگ را شاکریم که فرصت ترجمه این کتاب را به ما اهدا کرد. کسانی که ورزش کرده اند چه به صورت تفریحی و چه قهرمانی این حقیقت را به طور کامل درک کرده اند که ورزش چه تأثیرات مهمی بر قوای جسمانی و روانی انسان دارد. نیروهای نظامی در هر جامعه‌ای رکن اساسی استقلال کشور می باشد که باید از بالاترین سطح از توان جسمانی و روانی به منظور دفاع از تمامیت ارضی کشور برخوردار باشد. کتاب حاضر دستورالعمل جامعی را برای تمرین تفنگداران نیروی دریایی ارتش ایالت متحده آمریکا تدوین کرده است. این کتاب توسط تیم ما ترجمه و مطالبی بسیاری نیز به آن اضافه گردیده است تا از این طریق مطالب علمی و دانشی آن بروزرسانی و در اختیار نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران قرار گیرد. این کتاب در هفت فصل نگارش و ترجمه و تألیف مجدد آن نیز برابر همان فصول

انجام گرفته است. انگیزه ترجمه و تالیف این کتاب این بود که بر خود واجب دانستم به عنوان
افسر ارتش جمهوری اسلامی ایران با ترجمه و تالیف این اثر، خدمتی هر چند کوچک به نیروهای
مسلح کشور به خصوص تفنگداران نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران کرده باشم.
آنانکه جان خود را برای سربلندی ایران عزیزمان در طَبَقِ اخلاص قرار داده اند.
این اثر را تقدیم میکنم به روح پاک تمام شهداء به خصوص شهدای ناوگان دریایی نیروهای
مسلح ایران

سرگرد اسماعیل کرمی

دکترای فیزیولوژی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

www.ketab.ir

فهرست

- فصل اول: راهنمایی آمادگی جسمانی ۱۵
- بخش اول: نقش آمادگی جسمانی در نبرد ۱۶
۱۱۰۱. هدف از تمرین آمادگی جسمانی ۱۶
۱۱۰۲. دامنه‌ی کتابچه‌ی راهنما ۱۶
۱۱۰۳. نقش فرمانده ۱۸
۱۱۰۴. تاریخ آمادگی جسمانی نظامی ۱۸
۱۱۰۵. نیازهای جسمانی مبارزه ۲۰
۱۱۰۶. آثار جسمی استرس رزمی ۲۱
۱۱۰۷. محدودیت‌های آمادگی جسمانی ۲۲
- بخش دوم: مبانی آمادگی جسمانی ۲۳
۱۲۰۱. آمادگی جسمانی برای تفنگداران دریایی ۲۳
۱۲۰۲. مولفه‌های آمادگی جسمانی ۲۳
۱۲۰۳. انواع فعالیت ورزشی ۲۵
۱۲۰۴. اصول وضعیت جسمانی ۲۶
۱۲۰۵. مراحل بهبود آمادگی جسمانی ۲۷
۱۲۰۶. آثار شرایط اقلیمی ۲۸
۱۲۰۷. گرم کردن و خنک کردن ۲۹
۱۲۰۸. فعالیت بدنی با افزایش سن ۲۹
- بخش سوم: اهداف تمرین آمادگی جسمانی ۳۰

۴۳۰۱. کلیات	۲۷۴.
۴۳۰۲. آزمون شنای مبارزه‌ای	۲۷۴.
فصل پنجم: فعالیت‌های آمادگی رقابتی	۲۷۷.
بخش اول: سازمان فعالیت‌های رقابتی	۲۷۸.
۵۱۰۱. رهبری فعالیت‌های رقابتی	۲۷۸.
۵۱۰۲. مسابقات میدانی - نظامی	۲۸۰.
بخش دوم: مبارزات	۲۸۴.
۵۲۰۱. توصیف و اهداف	۲۸۴.
۵۲۰۲. جداول مبارزات	۲۸۵.
بخش سوم: مسابقات امدادی	۲۹۲.
۵۳۰۱. توصیف و اهداف	۲۹۲.
۵۳۰۲. جداول مسابقه‌ی امدادی	۲۹۴.
بخش چهارم: مسابقات تیمی و ورزشی	۳۰۵.
۵۴۰۱. توصیف و اهداف	۳۰۵.
۵۴۰۲. مسابقات تیمی	۳۰۷.
۵۴۰۳. دویدن مسافت و کراس‌کانتری (ورزش‌های میدانی و صحرایی نظامی)	۳۱۶.
۵۴۰۴. ورزش‌های تیمی	۳۱۹.
فصل ششم: ارزیابی عملکرد درمدت تمرین و تمرین	۳۳۹.
۶۰۰۱. اهداف آمادگی مبارزه	۳۴۰.
۶۰۰۲. ارزیابی آمادگی جسمانی	۳۴۰.

۶۰۰۳	سایر روش‌های ارزیابی	۳۴۱
۶۰۰۴	مسئولیت‌پذیری	۳۴۱
۶۰۰۵	برنامه‌ی آمادگی جسمانی فرمانده	۳۴۲
۶۰۰۶	دیگر آزمون‌های رسمی	۳۴۴
۶۰۰۷	آزمون آمادگی جسمانی	۳۴۵
۶۰۰۸	آزمون آمادگی جسمانی کارآموز هواپرد	۳۴۹
۶۰۰۹	آزمون آمادگی جسمانی مورد نیاز نبرد	۳۶۰
فصل هفتم: آناتومی بدن انسان		
۷۰۰۱	کلیات	۳۶۲
۷۰۰۲	سیستم‌های بدن	۳۶۳
۷۰۰۳	سیستم اسکلتی	۳۶۳
۷۰۰۴	عضله‌ها	۳۶۷
۷۰۰۵	عملکرد سیستم‌های اسکلتی و عضله‌ای	۳۷۲
۷۰۰۶	سیستم‌های گردش خون و تنفسی	۳۷۴
۷۰۰۷	عملکرد سیستم قلبی و عروقی	۳۷۵
منابع		
پیوست‌ها		
۳۹۵		
پیوست الف: تذکرات مدرس و تمرین مدرس		
۳۹۶		