

تمرینات آمادہ سازی رژه

مؤلفان:

اسماعیل شریفیان

محمد باقر سعادت طلب



انتشارات دانشگاه فرماندهی و ستاد ارتش جمهوری اسلامی ایران

۱۴۰۳

سرشناسه	: شریفیان، اسماعیل، ۱۳۵۲، Sharifian, E
عنوان و نام پدیدآور	: تمرینات آماده‌سازی رژه/ مؤلفان اسماعیل شریفیان، محمدباقر سعادت‌طلب.
مشخصات نشر	: تهران: ارتش جمهوری اسلامی ایران، دانشگاه فرماندهی و ستاد، انتشارات دافوس، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۰ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۳۰-۷۷۰۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۸ - ۱۴۰.
موضوع	: رژه نظامی Military parades انسان - فیزیولوژی Human physiology رژه -- ایران - تاریخ Processions -- Iran
شناسه افزوده	: سعادت‌طلب، محمدباقر، ۱۳۶۳
شناسه افزوده	: دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا، انتشارات دافوس
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۹۰۸۴۵۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

عنوان: تمرینات آماده‌سازی رژه

مؤلفان: اسماعیل شریفیان و محمدباقر سعادت‌طلب

طراح جلد: علیرضا اکبرپور

صفحه‌آرایی: هدی مسگران

ناشر: دافوس

شمارگان: ۱۰۰۰

تعداد صفحه: ۱۴۰ ص

نوبت چاپ: چاپ اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳

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

قیمت: ۱۶۰۰.۰۰۰ ریال

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

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۴۱۹۱، ۰۲۱-۶۶۴۷۰۴۸۶

مسئولیت صحت مطالب بر عهده مؤلفان می‌باشد.

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

فهرست مطالب

۱۱	فصل اول: تاریخچه
۱۲	تاریخچه ورزش در نیروهای مسلح
۱۴	تاریخچه رژه
۱۴	دوران باستان
۱۵	دوران روم باستان
۱۵	دوران میانه
۱۵	دوران جدید
۱۶	قرن ۱۹
۱۶	قرن ۲۰
۱۶	رژه‌های پس از جنگ: دوره معاصر
۱۷	تاریخچه رژه در ایران
۱۷	رژه و کودتای سوم اسفند ۱۲۹۹
۱۹	فصل دوم: تعاریف و مفاهیم
۲۰	نیروهای مسلح
۲۰	ارتش
۲۰	تعریف آمادگی جسمانی
۲۱	انسجام
۲۱	رژه
۲۱	رژه نظامی
۲۴	مفهوم رژه
۲۴	انواع رژه
۲۶	نیروهای نظامی و ساز و برگ در ادوار تاریخ ایران

۲۶	امپراطوری ماد
۲۷	امپراتوری هخامنشی
۲۷	اشکانیان، ساسانیان، سلجوقیان
۲۸	صفویه، افشاریه، زندیه
۲۹	قاجاریه و پهلوی
۳۱	فصل سوم: آمادگی جسمانی در نیروهای مسلح
۳۲	آمادگی جسمانی
۳۲	آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی
۳۳	آمادگی جسمانی حرکتی
۳۴	ضرورت آمادگی جسمانی نیروهای مسلح
۳۵	سختی با مسئولان آمادگی جسمانی در نیروهای مسلح
۳۹	فصل چهارم: روش مرسوم آماده‌سازی رژه
۴۰	مراحل آماده‌سازی
۴۲	فرامین رژه
۴۶	عوامل موثر در رژه
۴۷	رژه یگان‌های افسری
۴۸	رژه یگان‌های غیر افسری
۴۹	نتایج مطالعات در مورد مضرات رژه
۵۴	برخی معایب روش آموزش مرسوم رژه
۵۵	برخی از راه کارهای تعدیل آسیب و ارتقا کیفیت رژه
۵۵	توجه به ارگونومی
۵۷	ارگونومی رژه نظامی
۵۹	کسب آمادگی جسمانی

۵۹	توجه به اصول علمی
۶۱	فصل پنجم: آناتومی حرکتی رژه
۶۲	شناخت عضلات
۶۴	تجزیه و تحلیل حرکات بدن در اجرای رژه
۷۹	فصل ششم: آشنایی با فیزیولوژی ورزشی و علم تمرین
۸۰	سیستم های تولید انرژی در ورزش
۸۱	انواع فعالیت های ورزشی
۸۱	سیستم های تولید انرژی
۸۲	۱. سیستم فسفاژن
۸۳	۲. سیستم بی هوازی (گلیکوژن-اسیدلاکتیک)
۸۴	۳. سیستم هوازی
۸۴	برگشت به حالت اولیه و وام اکسیژن (ریکاوری)
۸۶	کاربرد سیستم های انرژی در برنامه ریزی تمرینات ورزشی
۸۶	سیستم انرژی بی هوازی بی اسیدلاکتیک (فسفاژن)
۸۷	سیستم های انرژی بی هوازی با اسیدلاکتیک
۸۷	سیستم انرژی هوازی
۹۰	ساختمان عضلات و انواع انقباضات عضلانی
۹۱	انواع انقباضات عضلانی
۹۲	منابع انرژی
۹۲	توصیه هایی برای قبل از شروع تمرین
۹۳	دستیابی به تناسب اندام
۹۴	ایمنی و ممانعت از آسیب در اجرای فعالیت های بدنی
۹۶	روبه رو شدن با آسیب

۹۷	اصول تمرینی در آمادگی جسمانی
۹۷	تمرینات هوازی
۹۹	تمرینات کششی
۱۰۴	تمرینات تقویت عضلات
۱۰۵	تمرینات مربوط به تقویت عضلات دورکننده بازو: (عضلات دالی، فوق خاری و دوسربازویی)
۱۰۷	تقویت عضلات تاکننده ساعد: (عضلات دوسربازوئی، بازوئی زنداعلائی، بازویی قدامی) ...
۱۱۰	تمرینات مربوط به عضلات تاکننده ران: (عضلات سوند، خاصره ای، راست قدامی، عضله شانه‌ای و خیاطه)
۱۱۴	تمرینات مربوط به عضلات بازکننده زانو: (عضلات راست قدامی، و عضلات رانی (چهارسر ران))
۱۱۵	تمرینات مربوط به تقویت عضلات نعلی، دوقلو، تاکننده دراز انگشتان پا
۱۱۶	تمرینات مربوط به تقویت عضلات ستون مهرهها (عضلات گوش‌های، راست کننده ستون مهره‌ها)
۱۱۷	تمرینات توان و سرعت
۱۱۹	فصل هفتم: رژه و آمادگی روانی
۱۲۰	انگیزه و انگیزش
۱۲۰	مفهوم انگیزش
۱۲۱	انگیزش و تأکید بر تفاوت‌های آدمی
۱۲۲	انواع نظریه‌های محتوایی
۱۲۲	انواع نظریه‌های فرآیندی
۱۲۲	نظریه‌های معاصر
۱۲۳	سلسله مراتب نیازها از نظر «مازلو»
۱۲۳	نظریه ERG آلدرفر
۱۲۴	تفاوت نظریه مازلو و آلدرفر

۱۲۵	انتقادات وارد بر نظریه مازلو
۱۲۵	مهارت‌های روانی مرتبط با تمرینات جسمانی
۱۲۶	عوامل مؤثر بر تمرکز
۱۲۶	آرام سازی
۱۲۷	روش آرام سازی فزاینده جاکوبسن
۱۲۷	تجسم سازی
۱۲۸	تصویرسازی
۱۲۸	خود گفتاری
۱۲۸	هدف گزینی
۱۲۹	خودپندار
۱۲۹	اعتماد به نفس
۱۳۰	خودکارآمدی
۱۳۰	عزت نفس
۱۳۰	روش‌های ایجاد انگیزه
۱۳۱	مهارت‌های روانی مورد نیاز مربی
۱۳۱	مهارت‌های ارتباطی
۱۳۲	تنظیم انرژی روانی و ایجاد حالت سبکبالی
۱۳۳	نقش و جایگاه انگیزه و روحیه در رژه
۱۳۳	تناسب بین هدف و انگیزه
۱۳۴	عوامل و راهکارهای آموزشی ایجاد و ارتقای انگیزش پیشرفت
۱۳۴	بررسی انگیزش در رفتار کارکنان سازمان‌های نظامی از دیدگاه قرآن
۱۳۵	نقش مربی در انگیزش افسران و سربازان تحت آموزش
۱۳۷	منابع و مآخذ

پیشگفتار

یکی از مولفه های مهم در پایداری و استمرار جوامع کنونی، وجود نیروهای مسلح قدرتمند است به نحوی که هرچه میزان توسعه و پیشرفت نیروهای مسلح به عنوان تولیدکنندگان امنیت و حافظان صلح جامعه بیشتر باشد، یقیناً شکوفایی و پیشرفت در کلیه زمینه های علمی، سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و ... را در پی خواهد داشت.

در طول تاریخ یکی از عوامل مهم بازدارنده در نیروهای مسلح نمایش اقتدار و قدرت نظامی است و یکی از مهمترین و متداول ترین راه در نمایش اقتدار در توان رزم نیروهای نظامی رژه است.

به طور کلی رژه یکی از آموزش های تخصصی نیروهای مسلح است که به منظور نشان دادن قدرت و توانایی نظامی در یگان ها، آموزش داده می شود و این مستلزم داشتن آمادگی جسمانی و روانی بالای نیروهای نظامی است. هرچه نیروها از آمادگی جسمانی بالاتری برخوردار باشند، متقابلاً دارای انرژی و روحیه آفندی بالاتری خواهند بود و نتیجه این سطح بالای آمادگی، نمایش قدرت نظامی بالای آن یگان نظامی است.

در مجموعه حاضر با نگرش به اینکه رژه را به طور کلی یک فعالیت بدنی و نمایش اقتدار و توان جسمانی بر می شمارند؛ ابتدا کلیاتی از ورزش و فعالیت جسمانی بویژه در نیروهای مسلح مطرح گردید و سپس سعی بر آن شد پس از بررسی رژه مرسوم، راه کارهای اجرای هرچه بهتر رژه با اهتمام به اصول علمی در راستای ارتقاء توان جسمانی و آمادگی های روانی، ارتقاء دانش مربیان و رژه روندگان بررسی و همچنین آسیب های شایع رژه و ضرورت تغییر در سبک مرسوم را مورد واکاوی قرار دهیم.

در پایان خدا را شاکر و سپاسگزاریم که ما را در این راه یاری نمود و از تمامی عزیزانی که به هر نحو ما را در تالیف این کتاب یاری نمودند تقدیر و تشکر می نمایم.