

دہشتمای آموزش آمادگی جسمانی

وای نیروهای نظامی

ارزیا و گریش

وینسنت

رنداس یفنیس

جی دیس

سوزی سیندر

مترجم

جمال فاضل کلخوون

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

مریم بیات پور

دانشجوی دکتری رفتارمر کتی دانشگاه علوم و تحقیقات

سر شناسه

Stephenson, Mark - مارک - استیونسون :

عنوان و نام پدید آور

: راهنمای آموزش آمادگی جسمانی برای نیروهای نظامی:

ارزیابی و گزینش / نویسنده مارک استیونسون، جی دی ویس، سوزی سیندر ؛ [برای انجمن ملی

قدرت و بدنسازی ایالات متحده] ؛ مترجم جمال فاضل کلخوران، مریم بیات پور.

مشخصات نشر

: تهران: انتشارات المپیک، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری

: ۱۱۷ص. : مصور (رنگی).

شابک

: ۱۵۰۰۰۰ ریال: ۵-۰۰-۹۸۴۸۸-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی

: فیا

یادداشت

: عنوان اصلی: Training the tactical athlete

Special Forces association and Selection

یادداشت

: کتابنامه.

شناسه افزوده

: تربیت بدنی نظامی

Physical education and training, Military :

شناسه افزوده

: دوز جی

شناسه افزوده

: Daw's, Jay

شناسه افزوده

: اسنایدر، سوزی

شناسه افزوده

: Snyder, Suzie

شناسه افزوده

: بیات پور، مریم. ۱۱۷ص. : مترجم

شناسه افزوده

: فاضل کلخوران، جمال، ۱۳۳۴، مترجم

شناسه افزوده

: انجمن ملی قدرت و بدنسازی ایالات متحده

شناسه افزوده

: National Strength & Conditioning Association (U.S.) :

شناسه افزوده

: ۱۳۹۷ ۲۵الف/۲۳۲۰

رده بندی کنگره

: ۳۵۵/۵۴

رده بندی دیوئی

: ۴۹۵۹۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی

ناشر: انتشارات المپیک

عنوان کتاب: راهنمای آموزش آمادگی جسمانی برای نیروهای نظامی: ارزیابی و گزینش

مترجم: جمال فاضل کلخوران، مریم بیات پور

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی: تهران-شهرک دانشگاه-بلوار دکتر حسابی-بلوار دانشجو-

پلاک ۰-طبقه همکف-واحد ۳۵.

تلفن: ۴۴۹۰۵۹۶۳ / (۰۲۱) ۴۴۹۸۴۲۶ / ۹۰۲۷۵۹۸۴۲۶ (+۹۸)

دفتر پخش تهران: میدان انقلاب - ابتدای خیابان کارگر جنوبی - خیابان

شعبه نظامی - پلاک ۱۵ - واحد ۲.

info@olympicpub.ir

pubolympic@gmail.com

www.olympicpub.ir



کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات المپیک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ یا کسب این اثر را به شکل و صورت اعم از
تولیدی، چاپ کتاب و... ندارد، متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست مطالب

عناوین	صفحه
مقدمه.....	۷
بخش اول هفته - ۱ - ۴ دوره آموزشی قبل از انتخاب شدن ۱.....	۱۱
بخش دوم هفته - ۱ - ۴ دوره آموزشی قبل از انتخاب شدن ۲.....	۳۹
بخش سوم هفته - ۵ - ۷ دوره آموزشی قبل از انتخاب شدن ۳.....	۶۳
بخش چهارم هفته - ۵ - ۷ دوره آموزشی قبل از انتخاب شدن ۴.....	۸۷
بخش پنجم تمرین های دیدن، قوانین داخلی.....	۱۰۵
منابع و مأخذ.....	۱۱۵

ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ

سوره القلم - آیه ۱ ﴿

مکتب شاه

در این مباحث اولین گام در آماده سازی ورزشکار، بکارگیری روش های جسمی در ارزیابی و انتخاب افراد برای تربیت و تعلیم علوم ورزشی است. مباحث این کتاب بر اساس قوانین اصولی که ورزشکار را به وضعیت با قابلیت فعالیت عملی می رساند بنا شده است. تمرین ها و قواعد پیشرفته در این کتاب به صورت تصویر و با استفاده از تجهیزات تربیتی مرسوم می باشد. اولین بار بر روی شایسته سازی و تعلیم ورزشکار (TSAC) جهت توسعه صفت نسبی عملی برای اهداف نظامی شکل گرفت. هنگامی که ورزش و برنامه شایسته سازی به ورزشکاران شناخته شده ورزشکاران باید از خطرات جسمی مربوط به فعالیت های تمرین گرفته آگاه شوند. تمرین های بدنی برای اجرای عملکرد ورزشکاران، یک مفهوم جدید نیست. در واقع تاریخچه ای پر از مبارزات و تمرین های جسمانی و جسمی تمرین های شایسته سازی دارد که منجر به تحول روحی و جسمی ورزشکار و روش هایی همانند بوکس، کشتی و خیلی دیگر از رشته های ورزشی می گردید. این نوع ورزش، سربازان را قدرت مندتر، قوی تر و چابک تر می کرد تا مانند در مقابل دشمن با نهایت نیرو بایستد. این نوع ورزش دوره ای برای آماده سازی سربازان در جنگ، شکل گرفت که در طی جنگ احتمال ضربات جسمی، بدون رعایت قوانین صحیح آن، وجود داشت. به طور نوعی عمل گر تکنیکی، زمان خود را در بهبود توانایی های خود بدون در نظر گرفتن بهبود

شرایط جسمی، قوا، شایسته سازی و حتی تغذیه، صرف می کرد. متأسفانه این کتاب، یک راهنمای کامل در جهت آماده سازی عمل گریا سرباز در تمرین های آمادگی یا فیتنس نیست. اما سعی شده است حداکثر ارزشمندی را برای تناسب اندام ورزشکاران فراهم آورد.

برای اینکه ورزشکار به حالت حرفه ای برسد، باید سطوح حرفه ای را با استفاده از روش های تعلیم جدید و اصول علوم جدید تناسب اندام طی کند. اهداف برنامه 'TSAC، افزایش سطح توان انجام فعالیت های ورزشی در تمرین های برنامه افراد و در نتیجه تکنیکی بارآمدن ورزشکاران است.

توصیه می گردد تمرینات حاضر در این کتاب بطور مداوم و بدوم فاصله انجام شده و مکرر در زندگی شخصی افراد جایگاه حقیقی پیدا کند. در پایان از تمام کسانی که در تهیه این اثر ما را یاری رساندند تشکر می نمایم. مولف بر خود لازم می دارد تا از حمایت مارک استیفنسون؛ جی دیویس؛ سوزی سنیدر؛ و کلیه مسئولان انجمن تناسب اندام و ورزش بین المللی^۵ کمال تشکر را به عمل آورد.

^۱ ورزش تکنیکی و نخبه پروری (TSAC)

^۲Mark Stephenson, CSCS, 'D. ATC

^۳Jay Dawes, MS, CSCS, NSCA-CPT.'D

^۴Suzie Snyder, MS, CSCS

^۵National Strength and Conditioning Association NSCA