

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

برنامه سلامت جسمانی ورودی افسران ارتش

تألیف و ترجمه:

دکتر محمد علی منشادی

(دکتری دانشگاه عالی دفاع)

مجتبی آبنار

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری)

محمد علی کهن پور

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی)

مرکز مطالعات و تحقیقات علمی ورزش پارسیان

پارسیا
انتشارات

سرشناسه	منشادی، محمدعلی، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور	برنامه سلامت جسمانی ورودی افسران ارتش / تألیف و ترجمه محمدعلی منشادی، مجتبی آبنار، محمدعلی کهن پور؛ برای مرکز مطالعات و تحقیقات علمی ورزش پارسیان.
مشخصات نشر	تهران: پارسیا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۶۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۷-۷۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	ایران. ارتش -- سلامت پروری
موضوع	آمادگی جسمانی
موضوع	تمرین (ورزش)
موضوع	ایران -- نیروهای مسلح -- افسران
شناسه افزوده	آبنار، مجتبی، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	کهن پور، محمدعلی، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده	مرکز مطالعات و تحقیقات علمی ورزش پارسیان
رده بندی کنگره	۶۱۳/۷
رده بندی دیویی	۶۹۳۳۰۲۰
شماره کتابشناسی ملی	

برنامه سلامت جسمانی ورودی افسران ارتش

تألیف و ترجمه:	محمدعلی منشادی، مجتبی آبنار، محمدعلی کهن پور
ناشر:	پارسیا
شمارگان:	۴۰۰ نسخه
حروف نگاری:	واحد رایانه نوآور
مدیر تولید:	محمد رضا نصیرنیا
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۱
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۷-۷۵-۴

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

نمایشگاه دائمی و مرکز فروش:

نوآور: تهران - خ انقلاب، خ فخررازی، خ شهدای ژاندارمری نرسیده به خ دانشگاه

ساختمان ایرانیان، پلاک ۵۸، طبقه دوم، واحد ۶

تلفن: ۶۶۴۸۴۱۸۹ - ۰۹۱۲۶۰۶۲۳۸۳

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 اصول ورزش
۹	 منظم
۹	 فزاینده
۱۰	 تعادل
۱۰	 تنوع
۱۰	 ویژگی داشتن
۱۰	 بازگشت به حالت اولیه
۱۱	 باز اضافه
۱۱	 عوامل به کار رفته در برنامه وضعیت جسمانی
۱۲	 رابطه تغذیه - استقامت
۱۲	 به اندازه خوردن، غذای صحیح
۱۳	 کربوهیدرات
۱۳	 چربی ها
۱۳	 پروتئین
۱۴	 ویتامین ها
۱۴	 مواد معدنی
۱۴	 آب
۱۵	 شما چه مقدار آب باید بنوشید و چرا؟
۱۷	 جذب آب قبل از ورزش یا هر رویداد بزرگ

جذب آب در طی زمان ورزش.....	۱۷
جذب آب پس از ورزش.....	۱۸
نقشه تمرین روزانه (الگو).....	۱۸
ورزش های سوئدی (سبک و بدون وسیله).....	۱۹
شایسته سازی.....	۱۹
سر زدن بدن.....	۲۰
ورزش هایی برای قدرت و استقامت عضلانی.....	۲۰
فنون برای استقامت قلبی عروقی.....	۲۲
محاسبه ضربان قلب تمرین (THR).....	۲۳
آگاهی دهنده ضربان قلب شما در طی تمرین.....	۲۴
جدول بهبودی آمادگی هوازی بر مبنای ۲ مایل دویدن.....	۲۶
ورزش های استقامت قلبی تنفسی.....	۲۹
دویدن ساکن (درجا زدن).....	۳۰
شنا روی زمین.....	۳۱
با پاها ی باز لی لی کردن.....	۳۱
دراز و نشست.....	۳۲
پريدن به شکل اسکی کردن.....	۳۲
شنا با بازوهای باز.....	۳۲
دوچرخه زدن در حالت طاق باز.....	۳۳
دراز نشست پیچ خورده.....	۳۴
اسکی صحرانوردی.....	۳۴
شنا با دست های نزدیک به هم.....	۳۵
دویدن ۴ دست و پا.....	۳۵
خر زدن ماهیچه های شکمی.....	۳۶

۳۶	موتور
۳۶	لرزاندن پاها
۳۷	ورزش های توان هوازی
۳۷	چرخه توان هوازی
۳۸	ورزش های توان هوازی
۳۸	اسکات
۳۹	کشش متناوب پشت (فیلد کمر)
۴۰	کشش پا (جلو پا با اکستنشن زانو)
۴۰	حلقه کردن پاها (شش پا یا فلکشن زانو)
۴۱	پرس سینه
۴۱	میله های موازی رو به پایین (دیب بارال)
۴۲	فشار روی سر (پرس روی سر)
۴۳	پایین کشیدن (زیر بغل با دستگاه از پشت یا کشش عمودی از پشت)
۴۳	خم شدن مستقیم (لیفت)
۴۴	پیچاندن عضله دو سر (جلو بازو)
۴۴	دراز و نشست مایل (شکم با میز شیب دار)
۴۵	کشش پشت
۴۶	ورزش های مقاومتی دو نفره
۴۶	اسکات اسپریت
۴۷	اسکات روی یک پا
۴۷	مقاومت کننده
۴۸	کشش پا (باز کردن پا)
۴۸	مقاومت کننده
۴۹	حلقه کردن پا (چرخش پا)

۴۹	بالا بردن پاشنه
۴۹	(خم شدن) (ساق پا)
۵۰	بالا آوردن پنجه
۵۱	فشار آوردن از بالای سر
۵۲	پایین آوردن
۵۴	شای روی زمین
۵۴	پارو زدن بسته
۵۵	متقبض کردن شانه‌ها
۵۶	کشش ماهیچه سه سر
۵۷	پیچاندن عضله دوسر
۵۸	پیچاندن عضله دوسر (تغییر)
۵۸	چرخش شکمی
۵۹	خرد شدن عضلات شکمی
۶۰	معیارهایی برای آزمون سلامت جسمانی ارتش (APFI)
۶۰	رویداد شنا روی زمین
۶۲	رویداد دراز نشست
۶۲	معیار برای آزمون تندرستی جسمانی ارتش (APFT)
۶۳	رویداد ۲ مایل دویدن

مقدمه

سلامت و آمادگی جسمانی لازمه ی یک زندگی سالم برای هر فردی در جامعه جهت انجام فعالیتهای روزمره زندگی است. همچنین این ملزوم، رابطه ی تنگاتنگی با فعالیت های نظامی ارتشیان دارد و می بایست مورد توجه ویژه قرار داشته باشد. اگر ما خواهان ارتشی نیرومند و چابک هستیم، می بایست همواره ارتقای جسمانی افسران ارتش را مد نظر قرار دهیم. تاریخ تربیت بدنی و علوم ورزشی به ما نشان می دهد که شکل گیری این علم در گذشته، در جهت برطرف کردن نیازهای نظامی بوده است. در واقع در گذشته های دور، هدف از طراحی برنامه های ورزشی، ارتقای توان جنگی و نظامی کشورها بوده است.

کتاب حاضر به دنبال آن است تا با نگرشی تلخیصی، برنامه ای مناسب جهت سلامت جسمانی و افزایش آمادگی بدنی را برای افسران نیروهای ارتش ارائه دهد.

دکتر محمدعلی منشادی و همکاران