



# طرح جامع افزایش آمادگی جسمانی پرسنل نیروی زمینی سپاه

دکتر سیدمحمد کاظم واعظ موسوی - مر تضى ناجى  
اعضاء هیأت علمی دانشگاه امام حسین (ع)

---

## چکیده

در یگانها، قرارگاه‌ها، مقرها، ستادها و تمام محلهایی که نظامیان در آن آموزش می‌بینند و یا کار می‌کنند، زمان قابل توجهی صرف ورزش روزانه می‌شود. فرماندهان علاقه‌مندند از مدتی که صرف ورزش می‌شود، سودمندی اطمینان‌بخشی حاصل شود. از آنجا که پرسنل رسته‌های مختلف نیروی زمینی برای افزایش و نگهداری آمادگی جسمانی خود به تمرینات بدنی مختلفی نیاز دارند، پیشنهاد مشخص این پژوهش این است که مجموعه تمرینی مرکب از حداکثر ده حرکت با دستورالعملی ساده طراحی شود تا نیروهایی که در جبهه حضور دارند و از نظر زمانی و امکانات در مضیقه هستند با آن حرکات بتوانند آمادگی جسمانی خود را تا حد امکان حفظ کنند.

برنامه‌ریزان آمادگی جسمانی نیروی زمینی در چند سال گذشته با سؤالیهای روبه رو بوده‌اند که پاسخ آنها فقط از طریق پژوهش امکانپذیر است.

این پژوهش در پاسخ به این سؤال انجام شد:

«آیا پرسنل رسته‌های مختلف نیروی زمینی برای افزایش و نگهداری آمادگی جسمانی خود به تمرینات بدنی مختلفی نیاز دارند؟»

بدیهی است پاسخ به سؤال فوق بسادگی امکانپذیر نبود، زیرا زمینه‌های پاسخ صحیح به آن مهیا یا روشن نشده بود. ابتدا باید تفاوت آمادگی جسمانی نیروهای رسته‌های مختلف - در صورتی که اولاً "تفاوتی وجود داشت - روشن می‌شد. ضروری بود که این تفاوت با توجه به عوامل مختلف تشکیل دهنده آمادگی جسمانی و با در نظر داشتن طبقات سنی گوناگون معلوم می‌شد. این بخش از پژوهش پس از یکسال تلاش همکاران تحقیق و با حمایت سازمان جهاد خودکفایی نیروی زمینی انجام شد. کمیت و کیفیت فعالیتهای این بخش از پژوهش آن قدر گسترده بود که آن را به عنوان پژوهشی مستقل مطرح کرد. یکی از دستاوردهای پژوهش، ایجاد هنجار سنی آمادگی جسمانی پرسنل این نیرو با توجه به رسته خدمتی بود که هم اکنون از آن در ارزشیابی نیرو استفاده می‌شود. گزارش این تحقیق به تربیت بدنی و جهاد خودکفایی نیروی زمینی تقدیم شد.

گام دوم در پاسخ به سؤال فوق این بود که ویژگیهای فعالیت بدنی پرسنل رسته‌های خدمتی نیروی زمینی از نظر «حرکت‌شناسی فعالیت بدنی» مشخص شود و تمرینات ورزشی ویژه‌ای که با الگوی فعالیت افراد همخوانی داشته باشد و تقویت‌کننده عضلانی که معمولاً "به کار می‌آید، انتخاب، ابداع و تجویز شود.

**اهمیت تحقیق و نیاز به آن**

اهمیت این تحقیق زمانی کاملاً آشکار می‌شود که آن را از دیدگاه‌های ذیل مطالعه کنیم:

## الف) دیدگاه فرماندهی

در یگانها، فرارگاهها، مقرها، ستادها و تمام محلهایی که نظامیان در آن آموزش می‌بینند یا کار می‌کنند، زمان قابل توجهی صرف ورزش روزانه می‌شود. این ورزش صرف نظر از نوع آن، نتایج مثبت و مفیدی دارد و به همین دلیل است که به صورت یک سنت ادامه می‌یابد. اما فرماندهان علاقه‌مندند از مدتی که صرف ورزش می‌شود، سودمندی قابل محاسبه و اطمینان بخشی حاصل شود. آنان به دنبال راه‌هایی هستند که کارآیی (Efficiency) این مدت را افزایش دهند. به این ترتیب که علاوه بر فواید عمومی ورزش به فواید اختصاصی تری از آن نیز دست یابند.

از این دیدگاه، اهمیت این تحقیق از طریق شناخت نیازها و طراحی پیشنهاد ورزشهای مناسب آشکار می‌شود.

## ب) دیدگاه هدفمندی

تعیین هدف، اولین گام ارزشمند کردن عملکردهاست. در صورتی که نیروها به این واقعیت آگاه باشند که فعالیت ورزشی، تواناییهای انجام دادن وظیفه آنان را افزایش می‌دهد، احتمالاً "برای آن، تمرینات بیشتری در نظر خواهند گرفت. با توجه به این واقعیت، مربیان نیز برای مسئولیت خود ارزش بیشتری قائل خواهند شد.

## ج) دیدگاه اصلاحی

بسیاری از فعالیتهای شغلی به علت یکنواختی در الگوی حرکتی یا اصولاً "کم حرکتی، عوارض نامطلوبی در پی دارد. در صورتی که ورزشهای تجویز شده برای نیروهای یگانهای نظامی، محدودیتهای حرکتی، عوارض جانبی ناشی از یکنواختی الگوهای حرکتی و نکات ارگونومیک (Ergonomic) مشاغل را در نظر گرفته باشد، روشهایی را برای کاستن این عوارض و از بین بردن ضعفهای بدنی ناشی از آن پیشنهاد خواهد کرد.

سه دیدگاه مجزای فرماندهی، هدفمندی، و اصلاحی از سه پایگاه اجرایی، روانشناسی و بدنی اهمیت این تحقیق و نیاز به آن را روشن می‌کند.

### هدفهای تحقیق

با عنایت به توضیحات درج شده تحت عنوان اهمیت تحقیق و نیاز به آن، هدفهای این پژوهش به شرح ذیل است:

- ۱- شناخت الگوهای حرکتی مشاغل مختلف در هر رسته خدمتی نیروی زمینی سپاه پاسداران
- ۲- شناخت عضلات اصلی و کمکی که در حرکت‌های بدنی نیروی رسته‌های مختلف نیروی زمینی فعالیت می‌کنند.
- ۳- آگاهی یافتن به میزان فشاری که گروه‌های عضلانی در حرکتها تحمل می‌کنند.
- ۴- طراحی پیشنهاد تمرینات ورزشی که عضلات حرکت دهنده اصلی و کمکی را تقویت می‌کند.
- ۵- طراحی پیشنهاد تمرینات ورزشی که ضعفهای بدنی ناشی از یکنواختی کار نیروها را جبران می‌کند.
- ۶- طراحی و پیشنهاد تمرینات ورزشی که با ویژگی محیطهای نظامی سازگار، و در صورت کمبود وسایل و تجهیزات ورزشی قابل انجام باشد.
- ۷- آزمون ورزشهای پیشنهادی و تعیین میزان تأثیر آنها

### روش این پژوهش

این پژوهش روی رسته‌های پیاده، توپخانه، پدافند هوایی، زرهی، مهندسی، مخابرات، بهداری، جنگ نوین جنگ شهری، لجستیک و ستاد انجام شد. گروه

تحقیق، اطلاعات خود را از طریق مشاهده فعالیت‌های حرکتی گردانهای مختلف هر رسته جمع آوری کرد. جلسات متعددی با فرماندهان عملیات نیروی زمینی و کارشناسان تربیت بدنی این نیرو به منظور شناخت و دسته بندی فعالیت بدنی گردانهای مختلف هر رسته برگزار شد. گروه تحقیق در محل کار هر گردان حاضر شد و ضمن مصاحبه با فرماندهان و مربیان، شیوه فعالیت‌های هر گردان را مشاهده، و عکسهایی نیز برای بحث و بررسی بیشتر تهیه کرد. چهل گردانی که تحت این مطالعه قرار گرفتند عبارت بودند از:

ادوات، پیاده صحرائی، پیاده کوهستان، هوابرد، نیروی مخصوص، تکاور دریایی، توپخانه ۱۲۲ میلیمتری، توپخانه ۱۳۰ میلیمتری، توپخانه ۱۵۵ میلیمتری، توپخانه ۱۷۰ میلیمتری، موشک انداز کاتیوشا، موشک انداز ۲۴۰ میلیمتری، تعمیر و نگهداری، پشتیبانی، دیده بان، موشک انداز ارتفاع پست، آتشبار اسکای گارد، آتشبار ۲۳ میلیمتری، موشک انداز دستی، تانک، مکانیزه (خدمه، پیاده)، سواره زرهی، تعمیرات، پشتیبانی راهسازی، پل سازی، تخریب (کاشت و برداشت، انفجارات)، استحکامات، بی سیم، باسیم، تعمیرات امدادگر، ش.م.ه، بهداشتی کلینیکی، جنگ نوین، لجستیک، ستاد و جنگ شهری.

شکاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

## روش جمع آوری اطلاعات

برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز این پژوهش از روشهای زیر استفاده شد:

۱- مصاحبه: مصاحبه‌های متعددی با فرماندهان، مدیران و رؤسای رده‌های مختلف سپاه به عمل آمد که اطلاعات مفیدی از مأموریتها، شیوه وظایف و تکلیفهای حرکتی نیروها داشتند.

۲- مطالعه ادبیات مربوط: به تمام کتابها، مجلات، بروشورها و مقالاتی که در دسترس محققان بود مراجعه شد که نام آنها در لیست منابع این پژوهش آمده است.

- ۳- مشاهده: افراد گروه تحقیق شخصاً فعالیت‌های حرکتی نیروهای رسته‌های مختلف را مشاهده کردند و از دید کارشناسی آن را مورد بررسی قرار دادند. این مشاهده گاهی به صورت تماشای فیلم‌های آموزشی از عملکرد نیروهای رسته‌های مختلف بود. مزیت فیلم‌های آموزشی در این بود که «حرکتهای غلط» و نا به جا در آنها دیده نمی‌شد.
- ۴- تجربیات شخصی: اعضای گروه تحقیق از تجربیات کاری خود در رسته‌ها، مسئولیتها و مشاغل سپاه از آغاز تأسیس آن تاکنون استفاده کردند. تجربیات جبهه‌های نبرد حق علیه باطل، سرمایه بزرگی بود که به پژوهشگران یاری کرد.
- ۵- مشورت و نظرخواهی از کارشناسان: اعضای گروه تحقیق با کارشناسان نظامی و ورزشی درباره یافته‌ها و تحلیل‌های خود مشورت کردند.

## جدول شماره ۱

این جدول، شماره حرکت‌های تمرینی را برای یگان‌های زیر نشان می‌دهد:

گردان ادوات از رسته پیاده

گردان تعمیرات و پشتیبانی از رسته زرهی

گردان توپخانه ۱۲۲ میلیمتری، ۱۵۵ میلیمتری، موشک انداز کاتیوشا، موشک

انداز ۲۴۰ میلیمتری، تعمیر و نگهداری و پشتیبانی از رسته توپخانه

گردان راهسازی، پل سازی و استحکامات از رسته مهندسی

۱۳	۱۴	۱۷	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۴	۳۷	۳۸
۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
۴۹	۵۰	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۹	۶۱	۶۲
۶۶	۶۷	۶۸	۷۰	۷۴	۷۵	۸۰	۹۵	۱۱۵	۱۱۶
۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲	۱۲۷	۱۲۹	۱۳۵	۱۳۶

حرکتهای تمرینی این جدول بر افزایش قدرت عضلانی تأکید دارد. مدت هر حرکت بین ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه است (اصل افزایش تدریجی رعایت شود).

حرکتهای مربوط به میدان مانع دوبار انجام شود. در صورت عدم دسترسی به موانع می توان مدت حرکتهای دیگر را تا حداکثر افزایش داد. این حرکتهای مکمل دویدن روزانه است. مدت دویدن بین ۱۰ تا ۳۰ دقیقه است. سرعت این حرکتهای به صورتی است که تمرین در محدوده هوازی و گاهی تا آستانه تحریک بی هوازی انجام شود.

### جدول شماره ۲

این جدول برخی از ورزشهایی را که بر قدرت بدنی تأکید دارد پیشنهاد می کند. این ورزشها به گردان ادوات از رسته پیاده، گردان تعمیرات و پشتیبانی از رسته زرهی، بیشتر گردانهای رسته توپخانه و گردان راهسازی، پلسازی و استحکامات از رسته مهندسی پیشنهاد می شود.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
وزنه برداری	پرتاب وزنه	پرتاب چکش	جو دو	پاروژنی	ژیمناستیک	کنشی	پرش با نیزه	راگبی	بوکس

### جدول شماره ۳

این جدول برخی از ورزشهایی را پیشنهاد می کند که بر «استقامت عضلانی» و «استقامت قلبی - عروقی» و «چابکی» تأکید دارد. این ورزشها به نیروهای گردان پیاده صحرائی و پیاده کوهستان از رسته پیاده، گردان بی سیم از رسته مخابرات و گردان امدادگر از رسته بهداشتی پیشنهاد می شود.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
دوهای استقامت	کوه روی	دوچرخه سواری	دو با مانع	اسکی	پاروژنی	والیبال	فوتبال	هندبال	بینگ پنگ

## نظر و پیشنهاد

تجویز تمرین برای گردانهای تخصصی بر اساس شناسایی الگوهای حرکتی و تواناییهای جسمی مورد نیاز از مطلوبترین فعالیتهای نیروی زمینی در زمینه آمادگی جسمانی است. پرسنل این نیرو می‌توانند از بین تمریناتی که به آنان پیشنهاد شده با توجه به وضعیت و وقت، برخی را در برنامه ورزشی روزانه خود جای دهند. هر چند این امر در زمان صلح براحتی امکانپذیر است، تجربه هشت سال دفاع مقدس نشان داد که تعداد زیادی تمرین با رعایت نوبت و بطور منظم به صورت گروهی، کاری بسیار دشوار است. به نظر می‌رسد در زمان جنگ - نظامیانی که در خطوط اول و دوم جبهه فعالیت می‌کنند و احتمالاً زمان زیادی در آن محل به سر خواهند برد، به دستورالعمل ساده‌تری نیازمندند.

پیشنهاد مشخص این پژوهش این است که مجموعه تمرینی ساده، مرکب از حداکثر ۱۰ حرکت، با دستورالعملی ساده طراحی شود تا نیروهایی که در جبهه حضور دارند و از نظر زمانی و امکانات در مضیقه به سر می‌برند، با آن حرکات بتوانند آمادگی جسمانی خود را تا حد امکان حفظ کنند. بدیهی است این امر به برنامه‌ریزی و پژوهش مستقل نیازمند است.

