

تربیت بدنی نبرد محور 'BFPT'

نویسنده: کاپیتان رابرت مورفی*

مترجم: سرهنگ پاسدار غلامحسن یاری

چکیده

در رزم، یگانهای مختلف دارای مأموریت های متفاوتی هستند. آمادگی جسمانی لازم برای انجام مأموریت های فوق در هر یگان نسبت به یگان دیگر تفاوت دارد. بنابراین فرماندهان باید نیروهای خود را با برنامه های آمادگی جسمانی مناسب برای برآورده کردن چالش های نبرد آماده سازند. یکی از روشهای نیل به مقصود فوق تهیه برنامه «تربیت بدنی نبرد محور» است. شش مرحله برای تهیه برنامه فوق وجود دارد. یک برنامه مناسب «تربیت بدنی نبرد محور، نه تنها نیروها را برای نبرد آماده می کند بلکه باعث افزایش نمره آمادگی جسمانی آنها نیز خواهد شد.

کلید واژه ها: تربیت بدنی نبرد محور، برنامه، مأموریت، واحد

^۱ BFPT (battle – focused physical training)

* کاپیتان رابرت مورفی مشاور آمریکایی در امور غیر نظامی شاغل در لشکر پنجم ارتش عراق در سال ۲۰۰۸ بود.

مقدمه

در مقاله حاضر، نویسنده بر این باور است که آمادگی جسمانی عمومی، آمادگیهای لازم را در یگان ها برای نبرد فراهم نمی سازد و حتی کسب نمره بالا در آزمون های آمادگی جسمانی به معنی آمادگی صد درصدی نیرو برای نبرد و انجام مأموریت ها نیست، و لذا برای اطمینان از آمادگی نیروها و یگان ها برای انجام مأموریت ها، باید "به تربیت بدنی نبرد محور" تأکید نمود. برنامه تربیت بدنی نبرد محور در شش مرحله تهیه می گردد. این مراحل ششگانه عبارتند از: تعیین فهرست وظایف ضروری یگان، مشخص کردن نیازمندیهای جسمانی هر یک از وظایف و مأموریت ها، تعیین نوع تمرین های ورزشی برای ایجاد و یا بهبود آمادگی جسمانی، مزایای ثانویه و ضرورت های اولیه فعالیت های ورزشی، تهیه دو معیارهای ارزشیابی مأموریت محوره و تهیه یک برنامه آمادگی جسمانی که اهداف یگان را برآورد می سازد. معرفی سپس نوع تمرینات ورزشی برای یک یگان پیاده با استفاده از مراحل فوق همراه با جدول زمانی ارائه می نمایند. جمع بندی نامبرده در این خصوص این است که «برنامه تربیت بدنی نبرد محور، یگان ها را نه تنها برای آمادگی جسمانی عمومی بلکه برای نبرد آمادگی می سازد و از آنها که مأموریت یگان متفاوت ایت باید هر یگان برنامه تربیت بدنی متفاوتی با نظر فرمانده یگان تهیه و اجرا نماید.

... در میدان رزم، یگان های مختلف مأموریت های متفاوت دارند و باید آمادگی جسمانی برای انجام این مأموریت ها در یگان ها متفاوت باشد. فرماندهان باید نیروهای تحت امر خود را با متناسب کردن برنامه های تربیت بدنی (آمادگی جسمانی) آماده کنند تا از عهده چالش های احتمالی که انتظار میرود در نبرد با آن مواجه شوند برآیند.

یکی از روشهای انجام این کار تهیه برنامه «تربیت بدنی» نبرد محور (BFPT) است، شش مرحله برای تهیه برنامه «تربیت بدنی نبرد محور» وجود دارد:

مرحله ۱ وظایف مشخص را که از فهرست وظایف ضروری مأموریت واحد شما حمایت می کنند. تعیین کنیم.

- وظایف ضروری برای انجام مأموریت یگان را در قالب یک فهرست کلی وظایف از هم تفکیک کنیم.

- وظایف مشخص را که به انجام مجموعه وظایف یگان کمک می کنند معینی کنید (و هر نیازمندی جسمانی دیگری که مجموعه وظایف مذکور ایجاب می کند)

- تنها آن دسته از وظایف مشخص را فهرست کنید که برای تحقیق یک مؤلفه آمادگی جسمانی ضروری هستند.

- در صورت مشخص نبودن نیازمندیهای جسمانی، فرمانده ارشد و مربی آمادگی جسمانی یگان بایستی مهارتهای جسمانی ضروری برای انجام وظیفه مورد نظر را معین کند.

مرحله ۲: نیازمندیهای جسمانی هر یک از اجزاء مأموریت را تعیین کنید.

- فرمانده و یا ارشد یگان هر آنچه را که یک نیرو باید از نظر جسمانی برای انجام هر یک از وظایف انجام دهد را فهرست نمایند.

- هیچ محدودیتی برای تعداد و نوع فعالیت های که یک نیرو باید انجام بدهد وجود ندارد.

- در صورت لزوم، توصیف فعالیت های مشابه استاندارد سازی شود.

مرحله ۳: هُن دسته از تمرین های ورزشی را تعیین کنید که این نیازها را برآورده می سازند

- فعالیت ها و تمرینهای ورزشی را معین کنید که بهتر اجزاء این اهداف خاص آمادگی جسمانی را ایجاد و اصلاح کنند.

- فرماندهان و ارشد یگان ها واقعی ترین و عملی ترین فعالیت ها و تمرینات ورزشی را برای یگان خویش تعیین کنند.

- فهرست کاملی از تمام فعالیت و تمرینات ورزشی مورد نیاز همراه با تعداد، شدت و زمان مطلوب گردآوری نمایید.

مرحله ۴: مزایای ثانوی و ضرورتهای اولیه این فعالیت ها را مشخص نمائید.

- مزایای ثانوی می تواند شامل :
- شد مهارت های نیرو
 - ولفه های آمادگی جسمانی حرکتی
 - استقامت روانی (سر سختی)
 - احساس همبستگی
- اموری که می توان طراحی کرد تا به مزیت ثانویه رسید :
- برانکارهای امدادی یگان را برای تخلیه واقعی تلفات آماده می کند
 - شرایطی را که باعث می شوند نیروهای با اعتماد نفس بیشتری با تجهیزات کار کنند
 - جنبه نامحسوس آمادگی جسمانی ممکن است مهمترین بخش آن باشد :
- تحت شرایط استرس در هنگام نبرد ، آنچه در ذهن و دل نیرو اتفاق می افتد او را قادر می سازد که مأموریت را با موفقیت انجام دهد.
- مرحله ۵ : معیارهای ارزشیابی «مأموریت محور» را تهیه نمایید.
- دقیق بودن برای موفقیت برنامه
 - مسابقات و استانداردهای واقع گرایانه ای را مشخص کنید که ارزیابی آمادگی جسمانی یگان برای انجام مأموریت فراهم می نمایند .
 - استانداردهای چالش آور را مطابق مأموریت ها تعیین نمایید.
- خلاصه کلام : اگر سربازان (نیروهای) شما می توانند وظایف را در حد استاندارد انجام دهند، آنها از نظر فیزیکی برای رزم آماده هستند .
- مرحله ۶ : یک برنامه آمادگی جسمانی تهیه کنید که اهداف یگان را برآورده می سازد.
- فرمانده و ارشد یگان طرح آمادگی جسمانی را تهیه کنند.
 - آمادگی جسمانی یگان در الویت قرار گیرد .
- این برنامه شامل تمام اجزاء آمادگی جسمانی باشد و از هفت اصل مندرج در فصل اول (FM 21-20) پیروی شود.

- آمادگی جسمانی میدانی یک «باید» برای موفقیت و رسیدن به اهداف می باشد. (البته زمانی که یگان در محیط تاکتیکی نیست).

- ین مسئولیت فرماندهی و مدیریت است و نیروها انتظار دارند که در وضعیت چالش زا قرار گیرند

برای درک بهتر تهیه برنامه «تربیت بدنی نبرد محور» BFPT ، به مثال زیر توجه کنید . برای اختصار فقط یک وظیفه مأموریتی آنالیز می شود . در هنگام تهیه برنامه آمادگی جسمانی یگان خود ، تمام وظایف برای تهیه برنامه مورد استفاده قرار می گیرند . مثلاً فرض کنید یگانی که ، برای آن برنامه BFPT طراحی می کنیم یک یگان پیاده سبک و دارای فهرست وظایف ضروری مأموریت (METL) زیر باشد .

- حرکت به سمت نقطه تماس و حمله به آن

- اجرای تک

- دفاع

- اجرای عملیاتهای نظامی در مناطق شهری

- حمله

تهیه برنامه BFPT (تربیت بدنی نبرد محور) برای وظایف METL (فهرست وظایف ضروری مأموریت): اجرای عملیات نظامی در مناطق شهری (MOU) به شرح ذیل خواهد بود.

مرحله ۱ : تک تک وظایف را بصورتی تعیین کنید که METL یگان را پشتیبانی کنند.

- تک تک وظایف

- واکنش به آتش غیر مستقیم به هنگام پیاده بودن

- انجام تکنیک های حرکت به هنگام عملیات نظامی در مناطق شهری

- انتقال برانکارد یک نفر و یا دو نفر

مرحله ۲ : نیازهای جسمانی را برای انجام هر وظیفه را تعیین کنید.

وظیفه فرد / شرایط افراد در کار گروهی	شرایط فیزیکی
واکنش به آتش غیر مستقیم به هنگام پیاده بودن	دویدن مسافتهای طولانی با حداکثر سرعت با تمام تجهیزات و در انواع زمین ها
انجام فنون حرکتی به هنگام عملیات در مناطق شهری	تعاادل داشتن ، با سرعت با تمام تجهیزات دویدن، پریدن - بالا رفتن از پنجره ها و به داخل پنجره ها، از دیوارها بالا رفتن ، نیروها را به داخل پنجره کشیدن ، پرتاب قلاب ، بلند کردن نیروها برای عبور از پنجره ، سینه خیز کوتاه ، سینه خیز بلند ، از پله بالا رفتن ، از طناب بالا رفتن
حمل برانکار یک نفره یا دو نفره	بلند کردن وزنه های سنگین بدون کمک، حمل مصدوم به محل مناسب برای انتقال، حمل وزنه های سنگین برای مدت زمان طولانی ، بلند کردن وزنه های سنگین روی موانع ، محکم گرفتن ، حمل وزنه های سنگین در انواع زمین ها

مرحله ۳: تمریناتی را برای ایجاد این شرایط تعیین کنید.

وظیفه فرد / شرایط افراد در کار گروهی	شرایط فیزیکی	تمریناتی که این شرایط را بوجود می آورند
واکنش به آتش غیر مستقیم به هنگام پیاده بودن	دویدن مسافتهای طولانی با حداکثر سرعت با تمام تجهیزات و در انواع زمین ها	دو سرعت همراه با لباس LCE، دو با جلیقه ضد گلوله دو صحرایی، دو با تجهیزات

عبور از مانع، بالا رفتن از طناب، بالا کشیدن بدن، بالا کشیدن بدن با بازو روی پارالل تا چانه، بالا رفتن از پله، <i>nautilus</i>، شنا روی زمین، آب تنی، ورزشهای شکمی، وزنه برداری آزاد	تعاادل داشتن، با سرعت دویدن با تمام تجهیزات، پریدن - بالا رفتن از پنجره ها و به داخل پنجره ها، از دیوارها بالا رفتن، نیروها را به داخل پنجره کشیدن، پرتاب قلاب، بلند کردن نیروها برای عبور از پنجره، سینه خیز کوتاه، سینه خیز بلند، از پله بالا رفتن، از طناب بالا رفتن	انجام فنون حرکتی به هنگام عملیات در مناطق شهری
حمل برانکار امدادی، حمل مصدوم، عبور از مانع تقویت عضلات پایین تنه، بالا کشیدن بدن با بازو روی پارالل تا چانه، حرکات حلزونی^۱ چرخش با کوله پر از ظروف آب یا شن، حمل برانکار، حمل افراد بی حال شده، تمرینات چریکی	بلند کردن وزنه سنگین بدون کمک، حمل مصدوم به محل مناسب برای انتقال، حمل وزنه های سنگین برای مدت زمان طولانی، بلند کردن وزنه های سنگین روی موانع، محکم گرفتن، حمل وزنه های سنگین در انواع زمین ها	حمل برانکار یک نفره یا دو نفره

^۱ - تمرینات ورزشی است که برای تقویت و تحمل ماهیچه ها انجام می شود.

مرحله ۴ : مزایای ثانویه و شرایط اولیه این فعالیت ها را مشخص نمایید.

وظیفه فرد / شرایط افراد در کار گروهی	شرایط فیزیکی	تمریناتی که این شرایط را بوجود می آورند.	مزایای ثانویه	منابع و وسایل مورد نیاز
واکنش به آتش غیر مستقیم به هنگام پیاده بودن	دویدن مسافتهای طولانی با حداکثر سرعت با تمام تجهیزات و در انواع زمین ها	دو سرعت همراه با لباس LEL ، دو Flak vest ، دو صحرایی، دو با تجهیزات	کار کردن در هنگامی که- لباس مخصوص flak vest را پوشیده اند ، آشنایی با انواع زمین ها، رهبری و بازرسی تجهیزات، بازرسی LCE و سایر تجهیزات	تجهیزات انفرادی، جلیقه ضد گلوله اُنیفورم PT یا BDU
انجام فنون حرکتی به هنگام عملیات در مناطق شهری	تعادل داشتن ، با سرعت دویدن با تمام تجهیزات ، پریدن –بالا رفتن ازپنجره ها و به داخل پنجره ها، از دیوارها بالا رفتن ، نیروها را به داخل پنجره کشیدن ، پرتاب قلاب ، بلند کردن نیروها برای عبور از پنجره ، سینه خیز کوتاه ، سینه خیز بلند ، از پله بالا رفتن ، از طناب بالا رفتن	عبور از مانع، بالا رفتن از طناب، بالا کشیدن بدن با بازو تا چانه، بالا رفتن از پله، انجام nautilus شنا روی زمین، آب تنسی، ورزشهای شکمی، وزنه برداری آزاد	یادگیری پرتاب قلاب، اعتماد به نفس در ارتفاع ، کارهای تیمی پیوسته	موانع با تمام شرایط تأسیساتی ، قلاب عملیات در مناطق شهری ، میله پارالل، طناب ، پله‌کان، تجهیزات مورد نیاز nautilus. وزنه های آزاد
حمل برانکار یک نفره یا دو نفره	بلند کردن وزنه سنگین بدون کمک، حمل مصدوم به محل مناسب برای انتقال، حمل وزنه های سنگین برای مدت زمان طولانی ، بلند کردن وزنه های سنگین روی موانع ، محکم گرفتن ، حمل وزنه های سنگین در انواع زمین ها	حمل برانکار امدادی، حمل مصدوم، عبور از مانع تقویت عضلات پائین تنه به بالا کشیدن بدن روی پارالل تا چانه، انجام nautilus. حرکت با کوله پر از ظروف آب با شن، حمل برانکا، حمل افراد بی حال شد، تمرینات چریکی	آموزش حمل مصدوم ، آموزش کمک های اولیه ، اعتماد به نفس در هنگام تخلیه ، آموزش MEDEVAC ، یکپارچگی یگان، شناسایی افراد تجات بخش در رزم احتمالی	موانع با تمام شرایط تأسیسات ، برانکار شبکه ای و بدون میله ، برانکار افراد بی حال شده ، کیسه های شن و ظروف آب، nautilus circuit ، طناب، شن ، میله پارالل ، وزنه

مرحله ۵ : معیارهای ارزشیابی «مأموریت محور» یگان را تعیین کنید.

مسابقه	حداقل استاندارد	تعداد ارزشیابی	منابع / محل تست / جزئیات
مسیر موانع	۳۰ دقیقه	به صورت فصلی	منابع : مسیر موانع ، آمبولانس، پزشکی، آب، زمان سنج دو عدد، ورقه ثبت امتیاز، ارزیاب ۸ نفر شرایط ویژه : هر نیرو باید عبور از موانع را انجام دهد . عدم اتمام مانع ۳ دقیقه جریمه را بدنبال دارد . آدمک های ۱۸۵ پوندی بین موانع حمل می شوند ، ۲ سطل آب ۴۰ پوندی هر کدام با یک دست حمل می شوند تا مشابه حمل برانکار باشد.

مرحله ۶: آن دسته طرحهای آمادگی جسمانی را تهیه کنید که اهداف را محقق می کنند. این قسمت از مرحله ششم انتقال تمرینات به فهرست زیر می باشد مربی آمادگی جسمانی یگان می تواند مشخص کند که کدام جزء آمادگی جسمانی از مرحله سوم مورد نیاز است. سپس تمام این تمرینات با اجزاء مناسب به چارت منتقل می شوند.

تعداد	تحميل / استقامت قلبی - تنفسی	تقویت عضلانی	تحميل عضلانی	تقویت عضلانی و تحميل عضلانی	انعطاف پذیری
تعداد	هفته ای ۳-۵ بار	هفته ای ۳ بار	هفته ای ۳-۵ بار	هفته ای ۳ بار	گرم کردن، کشش قبل و بعد از فعالیت، افزایش تدریجی ۲-۳ بار در هفته
شدت	افزایش ضربان قلب تا % ۷۰-۹۰	تکرار ماکزیمم ۳-۷ بار	تکرار ماکزیمم ۱۲+ بار	تکرار ماکزیمم ۱۲- بار	کشش، بدون درد
زمان	۲۰ دقیقه یا بیشتر	زمان لازم برای انجام ۳-۷ تکرار هر تمرین	زمان لازم برای ۱۲ بار تکرار هر تمرین	زمان لازم برای انجام ۸-۱۲ بار تکرار هر تمرین	گرم کردن / سرد کردن کشش ۱۵-۱۰ ثانیه افزایش تدریجی ۶۰-۳۰ برابر هر کشش
نوع	دو سرعت، دو flak - vest، دو صحرائی، مسیر مانع دار، پله، توقف حمل برانکار، circuit training، دو همراه با کشش، تمرینات چریکی	دو سرعت، دو flak - vest دو همراه با تجهیزات بالا کشیدن بدن روی پارالل تاچانه، آب تنی، ورزشهای شکم، شنا روی زمین، تمرینات چریکی	مسابقه با کیسه شن آمادگی جسمانی قسمت پائین تنه، دو آرام حمل برانکار	nautilus مسابقه با کیسه شنی، تقویت کمر، دو همراه با حمل برانکار	کشش و ثابت PNF

قسمت آخر مرحله ششم برای تهیه طرح آمادگی جسمانی واقعی می باشد. این طرح باید بر اساس ارزیابی کنونی فرمانده از آمادگی فیزیکی یگان باشد. فرمانده و ارشد

یگان باید موازنه بین تحمل قلبی - تنفسی، تحمل عضلانی و تقویت عضلانی برای موفقیت در اهداف از پیش مشخص شده را تعیین نمایند .

فرماندهان می توانند با استفاده از چارت FITT (چارت قبلی) آمادگی جسمانی یگان را طرح ریزی نمایند. یک مثال از برنامه BFPT (تربیت بدنی نبرد محور) که بر مبنای فهرست مأموریت آنالیز شده است بصورت یک تقویم به شرح ذیل است :

دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
انجام ورزش های nautilus بارفیکس، تمرینات ورزشی جهت تقویت پائین تنه	دو صحرایی ۳ مایلی، دو سرعت تجهیزات به میزان ۶×۶۰ یارد	عبور از موانع، کشش های پیشرفته	بالا رفتن از طناب شنا روی زمینی آب تنی	دو ۵ مایلی با LCE، انجام کشش های پیشرفته
مسابقه کیسه شن بالا رفتنی از پله و طبقات	آمادگی جسمانی آرام ، انجام کشش های پیشرفته	مسابقه حمل برانکار	مسابقه حرکت مارپیچ ، بارفیکس ،شنا روی زمین آب تنی	دو ۳ مایلی، انجام کششی های پیشرفته
عبور از مانع، انجام کشش های پیشرفته	مسابقه حرکت مارپیچ ، بارفیکس	دواستقامت ۴ مایل، کشش های پیشرفته	دو ۳ مایلی همراه با کشش nautilus	مسابقه کیسه شن
مسابقه شنا روی زمین بارفیکس، آب تنی	دو صحرایی ۳/۵ مایلی دو سرعت با تجهیزات حدود ۸×۶۰ یارد	دو با لباس LCE، کشش های پیشرفته	مسابقه، بالا رفتن از طناب	تمرینات چریکی، کششی های پیشرفته

بسیاری از دانشکده های افسری روی APFT «آمادگی جسمانی همگانی» تأکید دارند ، فرماندهانی که از BFPT «تربیت بدنی نبرد محور» استفاده می کنند از گذراندن APFT «آمادگی جسمانی عمومی» نباید نگران باشند زیرا برنامه تربیت بدنی نبرد محور مناسب، نیروها را برای آمادگی جسمانی عمومی آماده می کند و از این مهمتر، یگان ها را برای نبرد آماده می سازد .

منبع:

<http://www.militarynet.com/grandfist/BEPT>

واژه شناسی:

BFPT (battle – focused physical training)

تربیت بدنی نبرد محور

METL (mission essential task list)

فهرست وظایف ضروری مأموریت

mout (military operation in urbanized Terrains)

عملیات نظامی در مناطق شهری

ورزش هایی است که به منظور افزایش قدرت و تحمل عضلات انجام می شود

nautilus