

مسابقات کودکان  
مسابقات نظامیان  
مسابقات بانوان  
مسابقات آزاد  
مسابقات خانوادگی

انجمن بوت کمپ  
کمیته اسپارتان  
کمیته وریر دش  
کمیته مودرانینگ



# خلاصه مطلب جهت معرفی بوت کمپ

- بوت کمپ چیست؟
- آیا اخیراً چیزی درباره عبارت «بوت کمپ» به گوشتان خورده است؟
- اگر پاسخ شما به سوال فوق «آری» است، می‌توان شما را متعلق به یکی از این دو گروه دانست: اول، گروهی که درباره بوت کمپ، آگاهی دارند و دوم، گروهی که همچنان نمی‌دانند که بوت کمپ به چه معناست.
- اجازه دهید مسیری را آغاز کنیم که طی آن، مفهوم، تاریخچه و ارزش تمرینی بوت کمپ را بکاویم. عبارت بوت کمپ می‌تواند مفاهیمی همچون بدن‌سازی در فضای باز، بوت کمپ تناسب‌اندام، تمرینات بوت کمپ و بدنسازی نظامی را دربرگیرد.
- زمانی که بوت کمپ برای اولین بار در ایالات متحده معرفی شد، در وهله اول به منظور اصلاح [فیزیکی] زندانیان و سپس، سربازان و در نهایت، نوجوانان، بزرگسالان و مشاهیر دارای اضافه‌وزن، طراحی شده بود. این مطلع بروز و ظهور، در سال ۲۰۰۹، منجر به ثبت تمرینات بوت کمپ توسط شورای تمرینات آمریکا به عنوان یکی از برترین روندهای تمرینی شد (مرسر، ۲۰۰۹).
- همچنین، پژوهش‌ها حاکی از آن است که بوت کمپ، [تاکنون] مؤثر واقع شده است (بارکر، ۲۰۱۰).
- American Council on Exercise
- Mercer
- Barker

بوت کمپ، نوعی برنامه تربیت بدنی گروهی است که توسط باشگاه‌ها، مربیان خصوصی و پرسنل سابق نظامی برگزار می‌شود. این برنامه‌ها، طوری طراحی شده‌اند که موجب ایجاد نیرو و تناسب اندام از طریق طیف متنوعی از بازه‌های تمرینات گروهی شدید و پرفشار، در طول مدت یک ساعت می‌گردند. این دوره‌ها، در قالب بخشی از یک برنامه تمرینی در حال انجام و یا به عنوان مجموعه کوتاه (تا ۶ هفته) و مراحل پرفشاری از جلسات [تمرینی] برگزار می‌گردند.

بوت کمپ، در ابتدا، در ایالات متحده به محبوبیت رسید و در سال ۱۹۹۹ به انگلستان آورده شد. از آن زمان تا کنون، محبوبیت آن در حال افزایش است. برنامه‌های تمرینات بدنی بوت کمپ، غالباً با تمرینات حرکتی و افزایش نبض آغاز شده و با طیف متنوعی از تمرینات تناوبی، ابزاربرداری، (ابزارهای سنتی مخصوص بوت کمپ) کشش بندهای لاستیکی تی.آر.ایکس [۱]، حرکت شنا، درازنشست، تمرینات پلایومتریک [۲] و سایر انواع تمرینات انفجاری پرفشار ادامه می‌یابند. این جلسات، معمولاً با تمرینات کاهش نبض و کششی پایان می‌یابند.

# اصل مفهوم بوت کمپ چیست؟

- عبارت «بوت کمپ» از سبک آموزش ابتدایی تازه‌سربازان در ارتش ایالات متحده اقتباس شده است. طول مدت این دوره (جدول ۱) در بین شاخه‌های مختلف نیروهای مسلح، متغیر است.

# جدول تمرینات بوت کمپ ویژه نظامی ها

شاخه	ایالات متحده	انگلستان
نیروی دریایی	۸ هفته	۱۰ هفته
نیروی هوایی	۸ هفته و نیم	۳۲ هفته (تفنگداران نیروی هوایی سلطنتی) ۱۰ هفته (زنان/مردان هوانورد) ۱۰ هفته (خدمه هوایی فاقد حکم). به همراه ۱۱ هفته دوره آموزش ابتدایی خدمه هوایی فاقد حکم
ارتش	۱۰ هفته	۲۸ هفته (پیاده نظام) ۱۰ هفته (هنگ نگهبانان پیاده نظام و هنگ چتربازی) ۱۴ هفته (غیر پیاده نظام)
تفنگداران دریایی	۱۳ هفته	۳۲ هفته

# مفهوم پدافند غیرعامل یعنی بوت کمپ

چه [در ابعاد نظامی] و چه «غیرنظامی» و چه به منظور نیل به تناسب اندام، می‌توان تمرینات بوت کمپ را به عنوان برنامه‌های تمرینی سنتی توصیف کرد. با اینکه این تمرینات غالباً بدون استفاده از هرگونه تجهیزاتی انجام می‌شوند، برخی برنامه‌های تمرینی از وزنه‌های آزاد بهره می‌برند. همچنین، با اینکه برخی برنامه‌های تمرینی بوت کمپ در فضای باشگاهی انجام می‌شوند، برخی دیگر در فضای باز صورت می‌گیرند.

با اینکه هدف از برگزاری این برنامه‌های تمرینی تبدیل غیرنظامیان به سربازان نیست، مهم است که قالبی که این سبک تمرینی در آن تکامل یافته است، [به خوبی] درک شود. این مفهوم به این معناست که ماهیت نظم و انضباط تمرین در بوت کمپ کاملاً باید حفظ شود. و به صورت پلن های ۱۲ هفته ای توسط مربیان طراحی و اجرا شود.

هدف برنامه های تربیت بدنی بوت کمپ آماده کردن افراد جامعه از کودکی تا بزرگسالی میباشد

بر اساس اظهارات دانشکده تربیت بدنی ارتش (دانشکده تربیت بدنی ارتش، ۲۰۰۱)، در صورت تلاش برای حفظ قدرت نبرد و سلامت کلی در سطوح بهینه، پرورش و حفظ تناسب اندام بر اساس این معیارها ضروری است. از این رو، این معیارها، ذیلاً مورد تاکید قرار گرفته اند:

**تناسب اندام شخصی:** سطح تناسب اندام فیزیکی شخصی لازم برای اینکه فرد بتواند از عهده حفاظت از خود در برابر آسیب دیدگی برآید، خطر ابتلا به بیماری های کم جنبشی (بیماری های ناشی از بی تحرکی) و استرس روانی را کاهش دهد، کیفیت زندگی را بهبود بخشد و خطر مرگ زودرس را کاهش دهد.

**تناسب اندام حرفه ای:** سطح تناسب اندام فیزیکی لازم برای اینکه فرد بتواند یک کار بخصوص را، در شرایط عملیاتی عادی، به صورت ایمن و مؤثر به انجام برساند.

**تناسب اندام جنگی:**

**تناسب اندام جنگی اولیه:** سطح حداقلی نگهداشت تناسب اندام فیزیکی فردی با توجه به اقتضات فیزیکی «عمومی» و متفاوت مرتبط با خدمت در یک شاخه نظامی یا خدماتی بخصوص.

**تناسب اندام جنگی پیشرفته:** سطح تناسب اندام فیزیکی مرتبط با هر وظیفه و مورد نیاز برای پشتیبانی از مأموریت واحد.

# مفهوم بوت کمپ

برای بسیاری از مردم، عبارات «بوت کمپ»، «بدن‌سازی نظامی» و «ورزش گروهی کوچک» به یک معنا و مشابه است.

با این حال، این مسئله می‌تواند برای مشتریانی که به دنبال مجموعه‌ی تمرین‌دهنده‌ی مناسبی برای نیازهای تناسب اندامی بخصوص خود می‌گردند، گیج‌کننده باشد.

بدین لحاظ می‌توان همانطور که در جدول ۲ تاکید شده است، بازار بوت کمپ تناسب اندام را به سه بخش مختلف، با ویژگی‌های متمایز کننده، تقسیم کرد:

بخش	بدن‌سازی نظامی	ورزش گروهی بزرگ	ورزش گروهی کوچک
نوع کسب‌وکار	شرکت با مسئولیت محدود	شرکت با مسئولیت محدود یا مؤسسه انفرادی	شرکت با مسئولیت محدود یا مؤسسه انفرادی
مالکیت	پرسنل نظامی سابق	سوابق نظامی و غیرنظامی	سوابق نظامی و غیرنظامی
صلاحیت‌ها	نظامی و غیرنظامی	نظامی و/یا غیرنظامی	نظامی و/یا غیرنظامی
نسبت مربی به اعضاء	۱:۱۲ تا ۱:۵۰	۱:۱۲ تا ۱:۱۵	۱:۲ تا ۱:۴ (می‌تواند تا ۱:۱۲ برسد)
آموزش خصوصی	آری	آری	اری
گزینه‌های پرداخت	برداشت مستقیم [از حساب]، دستور پرداخت دائمی یا پرداخت به ازای مصرف [۴]	برداشت مستقیم [از حساب]، دستور پرداخت دائمی یا پرداخت به ازای مصرف	پرداخت یکجا
دوره آزمایشی رایگان	آری	خیر	خیر
مشاوره	خیر	آری	آری
دوره زمانی	مداوم	مداوم	معمولاً بین ۲ تا ۶ هفته

برچسب‌هایی مانند «بدن‌سازی فضای باز»، «بوت‌کمپ»، «بدن‌سازی نظامی»، «ورزش گروهی بزرگ» و «ورزش گروهی کوچک» می‌توانند موجب گیج‌شدگی مشتریان شوند. اختلاط واژگان می‌تواند تعریف دقیق چستی بوت‌کمپ را دشوار سازد؛ چراکه این مسئله بستگی به آن دارد که هر یک از مجموعه‌های تمرین‌دهنده چه تصمیمی را درخصوص نام‌گذاری نشان تجاری خود و محصولاتی که ذیل هر نشان تجاری قرار می‌گیرند، اتخاذ می‌کند. با این حال، عناصر مشترک بسیاری میان انواع مختلف و فوق‌الذکر بوت‌کمپ وجود دارد.

در حال حاضر، عبارت «بوت‌کمپ»، در صنایع بهداشت و بدن‌سازی، برای توصیف کلاس‌هایی استفاده می‌شود که مروج کاهش چربی، رفاقت و همراهی و تلاش تیمی هستند. این کلاس‌ها به طور کلی، طوری طراحی شده‌اند که افراد را کمی بیشتر از حدی که معمولاً به تنهایی در باشگاه تلاش می‌کنند، به جلو سوق دهند. ایدهٔ بنیادین این کلاس‌ها در این نهفته است که همهٔ افراد عضو، در عین حال که با سرعت مختص خود پیش می‌روند، تیمی را تشکیل داده و در جهت نیل به یک هدف مشترک تلاش کنند (به صورت دوبه‌دو، تیم‌های کوچک یا حتی دو تیم بزرگ رقیب).

علاوه بر این، بوت کمپ، ارائه‌دهندهٔ حمایت اجتماعی برای شرکت‌کنندگان خود نیز هست. این دوره‌ها، فضای متفاوتی را برای علاقمندان بدنسازی که در فضای باشگاهی کسل و بی‌حوصله شده و برای ایجاد یک عادت تمرینی دچار دشواری می‌شوند، فراهم می‌کند. شرکت‌کنندگان، در حین تمرین، دوستان جدیدی پیدا کرده و با یکدیگر معاشرت می‌کنند (هرچند میزان سخت‌گیری مربیان بدنسازی مسئول به ویژگی‌های مجموعهٔ تمرین‌دهندهٔ ارائه‌دهندهٔ بوت کمپ بستگی دارد). سنجش‌های تناسب اندام نیز، از ویژگی‌های بارز برنامه‌های تربیت بدنی بوت کمپ به شمار می‌آیند و بر اساس سنجش تناسب اندام نظامی ارتش بریتانیا انجام می‌شوند.

بنابراین، باتوجه به توضیحات فوق، می‌توانیم بوت کمپ «تناسب اندام» را اینگونه تعریف کنیم: بوت کمپ تناسب‌اندام، نوعی کلاس تمرینی گروهی، در فضای باز یا بسته است که از طیف متنوعی از تمرینات و مفاهیم تمرینی سبک نظامی و/یا سبک غیرنظامی بهره می‌برد. این تمرینات و مفاهیم غالباً طوری طراحی شده اند که با استفاده یا عدم استفاده از یک قالب نظامی، شرکت‌کنندگان را سخت‌تر از حدی که به خودی‌خود تلاش خواهند کرد، به جلو سوق می‌دهند.

# هدف

هدف

بر اساس نظرات رابین کوپ، بنیانگذار بدن‌سازی نظامی بریتانیا، هدف از برگزاری بوت‌کمپ تناسب اندام، ارائه‌ی جایگزینی است که جای باشگاه را گرفته و عناصر گروهی، اجتماعی و تشویقی را در کنار عنصر تناسب اندام، در مرکزیت [توجه] قرار می‌دهد (کلارک، ۲۰۰۹؛ استارت‌آپ‌ها، ۲۰۱۱).

Robin Cope

British Military Fitness

Clarke

Startups

# ویژگی‌ها و خصایص

به طور سنتی، تمرین باشگاه-محور، یا در قالب تمرین انفرادی با افرادی شکل می‌گیرد که انتظار آزاد شدن تجهیزات ورزشی بعدی را می‌کشند، یا به صورت تمرین گروه-محور در فضای بسته، با استفاده از جلسات تمرینی یکسان و مشابه در طول هفته‌های متمادی انجام می‌شود. با این حال، ممکن است که این گزاره، از مصادیق تفکر قالبی به شمار آید!

تفکر و ایده‌ورای «بوت کمپ تناسب اندام»، این است که افراد، چه در فضای بسته و چه در فضای باز، به سوی تمرین و کار با یکدیگر، در فضایی مفرح و دوستانه سوق داده شوند. ایده‌دیگر، در ایجاد و انگیزش بروز ویژگی‌های اجتماعی در قالب یک مجموعه‌تمرین‌دهنده‌بخصوص، برای کارکنان و اعضا نهفته است.

# اولین بار در سال ۱۳۹۱ به انجمن آمادگی جسمانی پیشنهاد شد

- در بررسی مجدد ساختار انجمن و کمیته های زیر مجموعه آن، بوت کمپ بعنوان روش تمرین زیرمجموعه کمیته روشهای تمرین قرار گرفت اما با توجه به گستردگی این رشته و حجم مسابقات در این رشته پرترفدار مجددا در بهمن ۹۶ در جلسه ای فوق العاده در فدراسیون این رشته مورد بررسی قرار گرفت.
- تمام جزوات آموزشی و سرفصل های جهانی موجود میباشد اما برای سهولت فرآیند توسعه کل سرفصل آموزشی این رشته و زیرمجموعه های آن با راهنمایی های مستقیم دکتر میرزمانی و دکتر علم و توسط الهام فرهمند و حامد سالاری تدوین شده است.

# اولین بوت کمپ کشور جهت پایلوت یزد هتل ارگ جدید

- فضا بالای ۳ هزار متر مربع
- تقویت مهارت‌های بنیادی
- فضایی برای توسعه اغلب رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی و سایر فدراسیون‌ها
- مجهز به دو سالن سرپوشیده
- موقعیت بسیار عالی از نظر آب و هوایی
- محلی عالی برای برگزاری دوره‌های مربیگری بوت کمپ

- موسس الهام فرهنگند  
مهندس ناظر و سازنده ابزارها محمد علی مهدی نژاد  
حامی (مهندس حسین آزادی نایب رییس شورای شهر یزد)



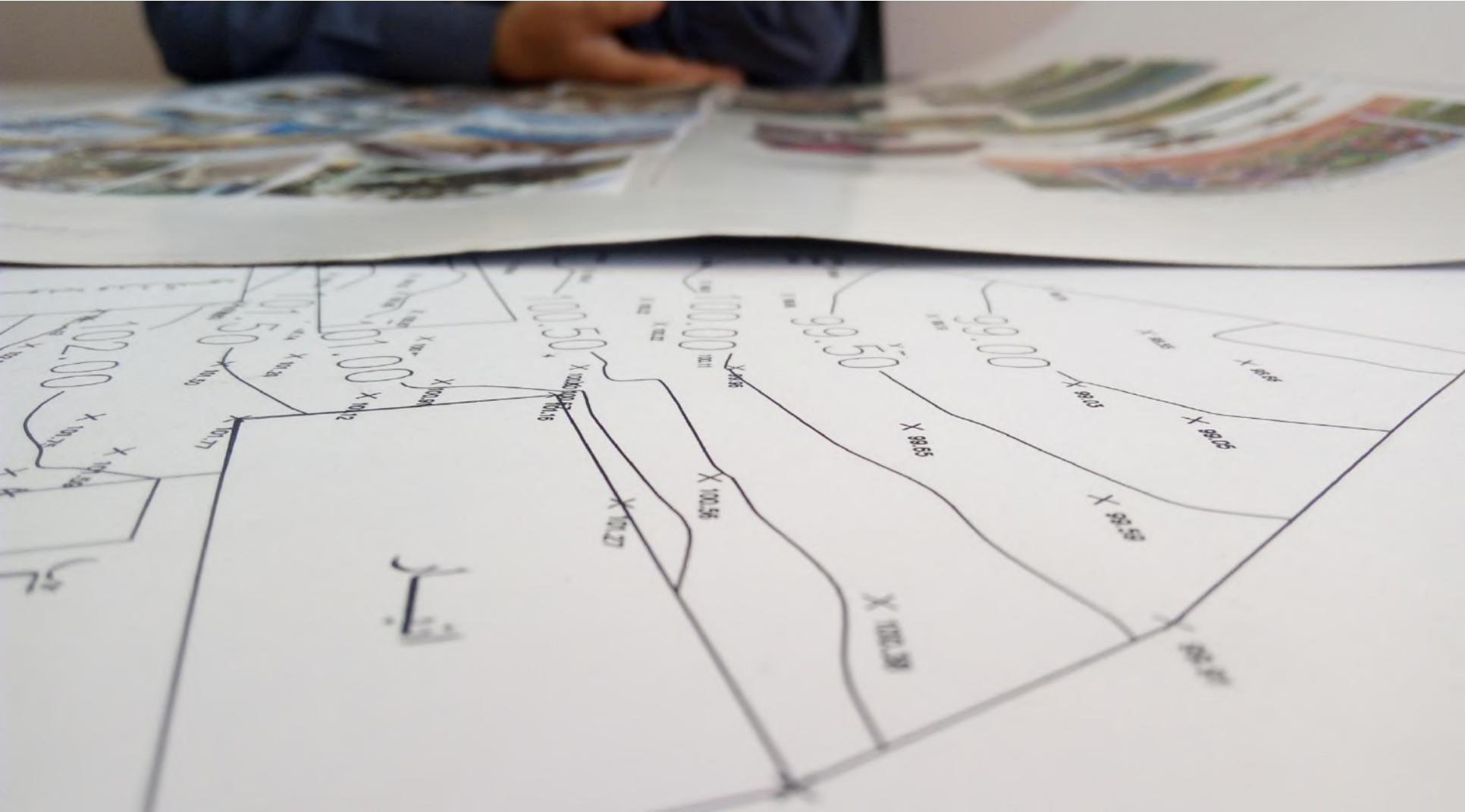
# بوت کمپ ابتدا اینگونه بود...



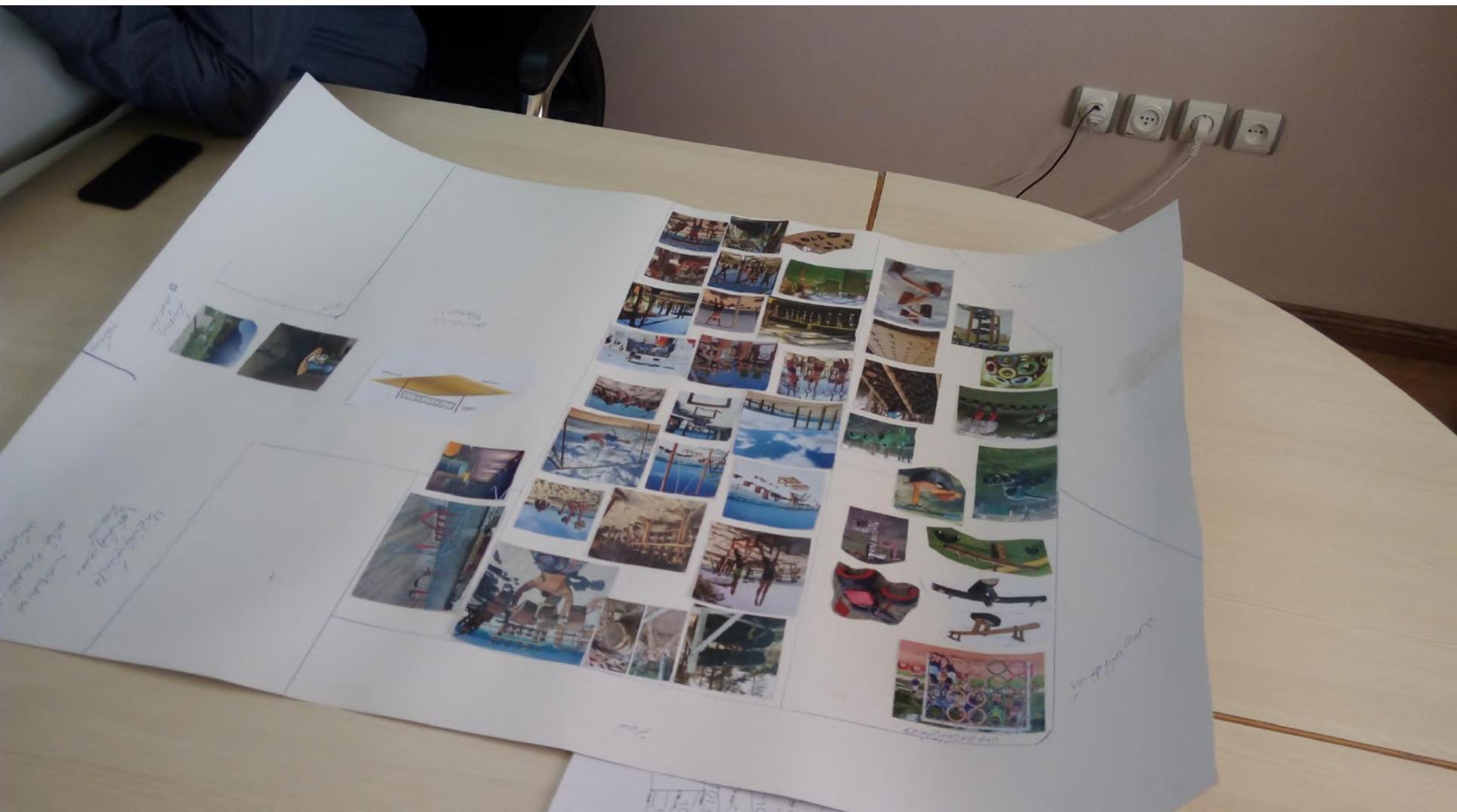
# انسان چیزی جز پاسخ تلاشهایش نیست..



# شروع بررسی نقشه و استارت طرح



# جاگزینی ابزارها و انتخاب ابزارها برای پایلوت



# و اگر نام خداوند را صدا بزنید قطعاً بهترین پاسخ را دریافت میکنید



# مرحله دوم استاندارد بازار کودکان و نوجوانان



**تلاش تیمی = نتیجه تیمی این بهترین تعریف برای بوت کمپ است (کارگروھی)**



# مرحله رنگ زنی (چریکی) یک هفته



**ما سایه ایم.. و اوست همیشه ماندگار**



# شروع دیوارکشی بوت کمپ



























# حضور ارزشمند ریاست محترم فدراسیون ورزشهای همگانی جناب دکتر مجدآرا و بازدید از اولین بوت کمپ کشور در یزد



## بازدید ریاست محترم فدراسیون ورزشهای همگانی از اولین بوت کمپ کشور به روایت تصویر



# اولین بوت کمپ کشور در یزد



# استقبال مدارس و مهدکودک ها از بوت کمپ



# تقویت مهارت‌های بنیادی کودکان با بوت کمپ



# سهم کودکان از شادی از خودگذشتگی کار آفرینان است



# کودکان و تقویت همه فاکتورهای جسمی و ذهنی در بوت کمپ



# بوت کمپ فقط ورزش شادی نیز بهمراه دارد





نسلی بهتر برای ایران عزیز با  
توسعه بوت کمپ ها در  
کشور

کشور ایران پتانسیل بالایی در  
توسعه بوت کمپ های  
جنگلی، ساحلی، کویری  
وفضاهای سرپوشیده و روباز  
ویژه بانوان  
خانوادگی و .. را دارد و ما  
برای این کار آماده ایم

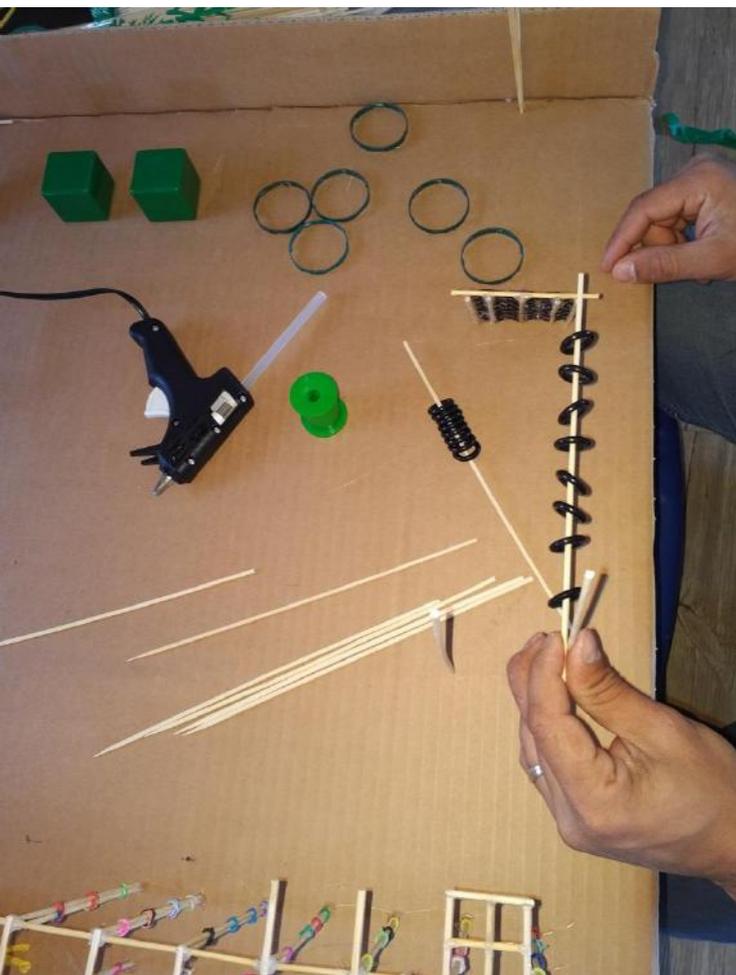
خورشید سهم کودکان سرزمین ماست  
آفتاب را از کودکان دریغ نکنیم



همه در کنار هم برای آبادی کشور

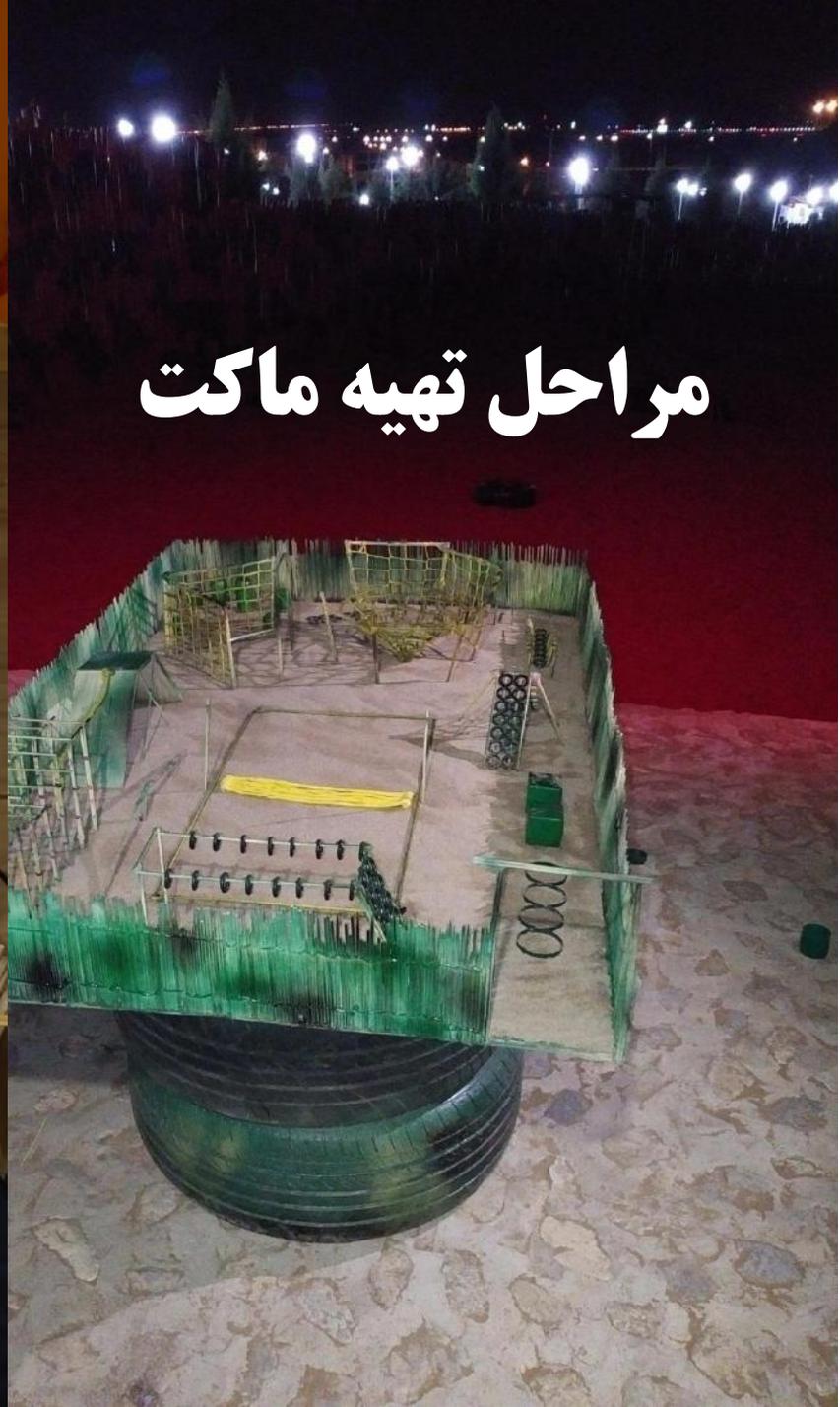


مراحل تهیه اولین ماکت بوت کمپ اهدایی هیات ورزشهای همگانی یزد به  
امیرمجدآرا ریاست محترم فدراسیون ورزشهای همگانی به مناسبت  
جشن ۲۲ بهمن



# مراحل تهیه ماکت اولین بوت کمپ کشور در یزد





مراحل تهیه ماکت

# ورزش در فضای باز و توسعه ورزش همگانی



# فضای زیبای بوت کمپ در شب



# فضای زیبای بوت کمپ در غروب



# اسپارتان ۲۰۱۸

قهرمانی جهان  
ایالات متحده آمریکا - اکتبر 2018  
(D)

قهرمانی اروپا  
مورزین فرانسه 7.7.2018  
(C)

رویدادهای فصلی عادی در  
اتحادیه اروپا  
(A)

مجموعه منطقه اروپای میانی (B)  
دو سرعت بیوم  
دو سرعت اسلواکی  
ممتاز وارگتس  
ممتاز کوتی  
فوق ممتاز میسکولتس

بیشترین برگزیده برتر زندگی مردان ایلتوان

پنج لده برگزیده برتر گروه سنی  
مردان ایلتوان

ده برگزیده برتر زندگی مردان ایلتوان

پنج لده برگزیده برتر گروه سنی  
مردان ایلتوان

ده برگزیده برتر زندگی مردان ایلتوان  
برای قهرمانی اروپا و قهرمانی جهان

پنج لده برگزیده برتر گروه سنی  
مردان ایلتوان





خدایا جواب تمام سوالها  
پیش تو ست  
من همه تلاشم را انجام  
دادم تو راضی باش...  
الهام فرهمند