

۲۱۱۱۹۷۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصول آمادگی جسمانی و
مقدمات کار با وزنه برای
ورزشکاران مبتدی

محمدهادی اله قلی زاده حقی

سرشناسه: اله‌قلی‌زاده حقی، محمدهادی، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور: اصول آمادگی جسمانی و مقدمات کار با
وزنه برای ورزشکاران مبتدی / محمد‌های اله‌قلی‌زاده حقی

مشخصات نشر: تهران: نوآوران دانش، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص. مصور (رنگی)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۰-۶۰-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: وزنه‌برداری - Weight lifting

موضوع: آمادگی جسمانی - Physical fitness

موضوع: تمرین با وزنه - Weight training

رده بندی کلاس: ۷۹۶

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۴۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۲۰

عنوان: اصول آمادگی جسمانی و مقدمات کار با وزنه برای ورزشکاران مبتدی

نویسنده و گردآورنده: محمد‌هادی اله‌قلی‌زاده حقی

طراح جلد: محمد‌هادی اله‌قلی‌زاده حقی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۵۰,۰۰۰ ریال

انتشارات نوآوران دانش

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.

میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، تقاطع خیابان جمالزاده جنوبی، پلاک ۸۴، واحد ۴

تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۶۸۹۱۷ - ۶۶۵۶۸۹۰۳ - ۰۹۳۷۹۶۶۴۶۰۸

سفارش اینترنتی: www.novinelc.com



سخن مؤلف

در جامعه کنونی ما به علت گرفتاری‌های روزمره و علل اجتماعی دیگر فرهنگ ورزش کردن کم رنگ شده و هنگامی که از افراد جامعه پرسیده می‌شود برای خود دلیلی را بازگو می‌کنند. افراد جامعه ما علاقه‌ای برای توجه به سلامتی خود نشان نمی‌دهند، روند چاقی رو به رشد هست و افراد زیادی با مشکلات دیابت، ناراحتی‌های قلبی دست و پنجه نرم می‌کنند. علت و منشأ بیشتر آنها تغذیه نادرست، کم‌تحرکی و نبود ورزش بین خانواده‌هایی باشد. پزشکان و متخصصان امر ورزش رنگ خطری را از یک دهه پیش به ما درآوردند ولی جامعه ما و افراد آن را جدی نمی‌گیرند و حتی این نگرانی نیز در نسل جدید که رفتارهای مجازی و بازی‌های کامپیوتری و دیجیتالی هستند، بیشتر از همه دیده می‌شود. ما در آینده با چنان دور با رشد این موضوع، مشکلات زیادی بموجب بیماری‌های قلبی و دیابتی مشاهده خواهیم کرد. پس باید با بسیج شدن و فرهنگ سازی ورزش در هر زمان و مکان برای افراد و اقشار مختلف، جامعه باعث جلوگیری این بیماری خاموش شویم.

هدف از گردآوری این کتاب بیشتر متناسب با افراد تازه وارد به ورزش، بخصوص افرادی که می‌خواهند آمادگی جسمانی خود را بوسیله روشهای هوازی، دویدن، تمرینات با وزنه، تمرینات با وزن بدن خود و راههای دیگری که به صورت مختصر در این کتاب بیان شده، می‌باشد. هدف از اطلاعات این کتاب بیشتر بصورت همگانی است و گفتارها و موضوعات آن به صورت کوتاه بیان گردیده است. امیدوارم با نگارش این کتاب کمک شایانی به جامعه ورزشی خود کرده باشم.

با سپاس فراوان از شما

محمد هادی الله قلی زاده

فهرست مطالب

۷	بیوگرافی نویسنده
۱۱	فصل یک: مفاهیم پایه
۱۲	مقدمه
۱۳	آمادگی جسمانی
۱۳	بدنسازی
۱۳	تمرینات با وزنه
۱۴	اجزای آمادگی جسمانی و عوامل موجود در آن
۱۶	اهمیت آمادگی جسمانی
۱۶	اهداف آمادگی جسمانی
۱۸	آمادگی جسمانی عمومی و اختصاصی
۱۸	تست‌های آمادگی جسمانی (آزمون‌های آمادگی جسمانی)
۱۹	عوامل تشکیل دهنده آمادگی جسمانی، تعالیف و روش‌های بهبود آن
۳۱	فصل دوم: کار با وزنه
۳۲	مقدمات کار با وزنه
۴۱	تمرینات با وزنه
۷۱	فصل سوم: معرفی انواع سیستم‌های تمرینی در کار با وزنه
۷۳	سیستم تمرینی پیش خستگی
۷۳	ست‌های پس خستگی یا ست‌های سنگین به سبک
۷۴	ست‌های هرمی وزنه
۷۴	ست‌های تکرار هرمی
۷۴	ست‌های هرمی با استراحت موقت
۷۵	ست‌های افزودنی
۷۵	ست‌های منفی

ست‌های ۲۱.....	۷۶
ست‌ها و تکرارهای زمانی.....	۷۶
ست‌ها و تکرارهای نیمه.....	۷۷
ست‌های متوالی.....	۷۸
سوپرست.....	۷۹
ست‌های کمکی.....	۷۹
نکات کاربردی در کار با وزنه.....	۸۰
تأثیر تمرینات با وزن بدن در کاهش وزن.....	۹۱

فصل چهارم: پیشگیری از عوارضات ورزشی در فعالیت جسمانی و کار با وزنه..... ۹۵

پیشگیری از صدمات ورزشی.....	۹۶
اصول پیشگیری.....	۹۷
حمایت طبیبی.....	۹۷
رفتار ورزشکار.....	۹۸
محیط ایمن.....	۹۹
تجهیزات محافظت کننده.....	۹۹
آمادگی جسمی.....	۹۹
گرم کردن.....	۱۰۰
سرد کردن.....	۱۰۰

فصل پنجم: برنامه رژیم غذایی سالم همراه با ورزش..... ۱۰۱

برنامه رژیم غذایی فردی.....	۱۰۲
جدول زمان بندی برای نوبت‌های غذایی.....	۱۰۶
توصیه برای ورزشکاران پرورش اندام.....	۱۰۶
گفتار پایانی.....	۱۰۸

بیوگرافی نویسنده

بنده متولد ۱۳۶۶/۲/۲۸ در تهران هستم. ورزش را در سال ۷۳ با ورزش کشتی در باشگاه دخانیات آغاز و بعد از آن به رشته رزمی کونگوفو توا علاقمند شدم، بعد از مدتی هم در رشته بوکس فعالیت کردم و در رشته کیک بوکسینگ و کاراته عناوین داخلی و برون مرزی متعددی را کسب نمودم. در حال حاضر دانشجوی دکتری رشته تربیت بدنی گرایش مدیریت ورزشی در سازمانها هستم و مدرک کارشناسی فیزیولوژی ورزشی را هم از دانشگاه آزاد تهران مرکز دریافت کرده‌ام. شایان ذکر است از پدر، مادر، خواهر و برادر خود تشکر ویژه می‌نمایم و ضمناً از کمک تمام اسایید و دوستان خود در تمام این سال‌ها سپاسگزارم.

❖ رزومه و سوابق تحصیلی و ورزشی

- ✓ دانشجوی دکتری تربیت بدنی (مدیریت ورزشی) دانشگاه آزاد اسلامی
- ✓ کارشناس فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز
- ✓ کارشناس ورزش‌های رزمی

❖ سوابق شغلی و سمت در حیطه ورزش:

- ✓ مربی و مدرس دانشگاه
- ✓ مربی و مسئول ورزشهای رزمی تربیت بدنی دانشکده فنی دانشگاه تهران از سال ۹۳ تا ۹۸

- ✓ دبیر موسسه بین المللی ورزش‌های رزمی جوانان ۱۳۹۷
- ✓ مسئول برگزاری کارگاه‌های آموزشی و ورزشی انجمن ورزشهای رزمی (وزارت کشور) ۱۳۹۷

✓ مربی بدنساز تیم کاراته پدافند نیرو هوایی ارتش ایران در سوپر لیگ کاراته ایران سال ۱۳۹۶

✓ مربی بدنساز تیم کشتی دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۶

✓ عضو برگزاری اولین المپیاد ملی ورزش همگانی دانشجویان دانشگاه ها و موسسات

آموزش عالی کشور در تربیت بدنی دانشگاه تهران ۱۳۹۶

✓ عضو برگزاری مسابقات سبک جهانی فول کیک بوکسینگ فدراسیون ورزش های رزمی ایران ۱۳۹۸-۹۶

✓ مربی کتف بوکسینگ و جوجیستو دانشکده فنی دانشگاه تهران ۱۳۹۶

✓ معلم حق تدریس ورزش در آموزش پرورش منطقه ۳ تهران سال ۱۳۹۳

♦ دوره ها و گواهینامه ها

✓ مربی و داور درجه یک و دین ۶ سبک فول کیک بوکسینگ و مربی جوجیستو کوبودو (فدراسیون ورزش های رزمی ایران) ۱۳۹۶

✓ دارای گواهینامه مربیگری ملی کشتی (فدراسیون کشتی ایران) سال ۹۲

✓ دارای گواهینامه مربیگری پرورش اندام (فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام ایران) سال ۹۳

✓ دارای گواهینامه مربیگری آمادگی و جسمانی (فدراسیون آمادگی و جسمانی اروپا) ایران سال ۸۸

✓ دارای گواهینامه دوره عالی مدیریت بازاریابی ورزشی از (کمیته ملی اسپیک ایران) سال ۹۸

✓ دارای گواهینامه بدنسازی و طراحی تمرین (دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران) سال ۹۴

✓ دارای گواهینامه تغذیه ورزشی و مکمل ها و مدیریت وزن از (فدراسیون پزشکی ورزشی) سال ۹۳