

پاورلیفٹینگ

آموزش گام به گام پاورلیفٹینگ

www.ketab.ir

سرشناسه : نبیل پور، مقصود ، ۱۳۶۳ -
 عنوان و نام پدید آور : پاورلیفتینگ : آموزش گام به گام پاورلیفتینگ / نویسنده مقصود نبیل پور ، ناصر امیری .
 مشخصات نشر : تبریز ، یاران ، انتشارات آذربایجان ، ۱۳۹۵ .
 مشخصات ظاهری : ۳۹۶ صفحه
 شابک : ۶ - ۲۰۰ - ۲۳۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع : وزنه برداری
 موضوع : Weight Lifting
 موضوع : آمادگی جسمانی
 موضوع : physical fitness
 موضوع : تمرین با وزنه
 موضوع : Weight training
 موضوع : بدن سازی
 موضوع : Bodybuilding

شناسه افزوده : امیری ناصر ، ۱۳۵۳ -
 رده بندی کنگره : ۷۵۴۶ / ۲ ن
 رده بندی دیویی : ۷۹۰ / ۴۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۱۲۱۳۱

پاور لیفتینگ آموزش گام به گام پاور لیفتینگ

• نویسندگان : مقصود نبیل پور - ناصر امیری • ناشر : یاران (یا همکار) آذربایجان
 • لیتوگرافی: واژه • چاپ: شهاب • صحافی: امین • تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 • اندازه: وزیری - ۳۹۶ صفحه • نوبت چاپ: اول - ۱۱۰۵
 • شابک : ۶ - ۲۰۰ - ۲۳۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

• قیمت : ۳۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

مراکز پخش انتشارات یاران

تبریز- خیابان امین ، پاساژ کریمی تلفن : ۳۵۵۶۷۹۲۵ - ۳۵۵۴۱۱۳۱
 خ امام ، نرسیده به سه راه تربیت ، نشر یاران ، کتابفروشی نوبل
 تلفن : ۳۵۵۵۷۲۹۶ تلفاکس : ۳۵۵۵۱۴۶۲
 انتشارات آذربایجان تلفن : ۳۵۵۴۱۱۳۱

۵	مقدمه
	فصل اول: مروری بر تاریخچه تمرینات قدرتی
۲۴	تاریخچه اسکات، شلیت و پرس سینه
۲۵	تاریخچه پاورلیفتینگ
۲۷	پاورلیفتینگ در قاره کهن
۲۸	پاورلیفتینگ در ایران
	فصل دوم: فیزیولوژی تمرینات قدرتی و توانی
۲۹	قدرت
۳۲	سازگاری‌های عمومی با تمرین قدرتی
۳۳	نیازمندی‌های جسمانی در پاورلیفتینگ
۳۴	عوامل مؤثر در بهبود قدرت
۳۸	کنترل عصبی افزایش قدرت
۳۹	فراخوانی واحدهای حرکتی بیشتر
۴۰	مهار خوددیده‌خودی
۴۰	مکانیسم‌های نوروفیزیولوژیک
۴۱	دوک عضلانی
۴۱	اندام وتری گلزی
۴۳	- افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی

۴۴	فعالسازی عضلات
۴۵	هماهنگی بین عضلاتی، هماهنگی درون عضلانی
۴۷	واحد حرکتی
۴۸	انواع هیپرتروفی
۵۱	فعال شدن عصبی و هیپرتروفی
۵۲	هایپرپلازی
۵۳	تکثیر سلول‌های ماهوارهای (ساتلایت)
۵۳	انواع عضلات
۵۴	ساختمان عضلات ارادی
۵۴	انواع فیبرهای عضلات منقطع
۵۵	آسیب بافت عضله و رشد عضله
۵۷	تجمع سوسترا
۵۸	خستگی در پاورلیفتینگ
۵۸	قانون همه یا هیچ
۵۹	الگوی فراخوانی تارها
۶۰	به کارگیری فیبرهای عضلانی
۶۱	استعدادیابی میدانی
۶۱	تشخیص نوع تار عضلانی
۶۲	آزمون‌های شناسایی درصد نوع تار عضلانی
۶۲	برآورد نوع تار عضلانی با یک تکرار بیشینه
۶۴	مفاهیم ضمنی برای تمرین
۶۷	آمادگی قلبی-ریوی پاورلیفترها
۶۷	آمادگی بی‌هوازی (ظرفیت بی‌هوازی) پاورلیفترها
۶۷	فشار حفره درون شکمی
۶۹	فشار خون
۷۱	ریلکس عضلات و مکانیک عضله
۷۱	سرعت آغازین حرکت
۷۲	قدرت در استقامت

۷۳	نقش تمرینات ذهنی بر عملکرد ورزشکاران
۷۴	آموزش و ظرفیت یادگیری حرکات جدید
۷۶	بهبود یادگیری حرکتی

فصل سوم: گرم کردن و سرد کردن

۷۷	آمادگی برای شروع تمرینات ورزشی
۷۷	اهداف فیزیولوژیک گرم کردن بدن
۷۸	فواید مکانیکی گرم کردن
۷۹	خلافه ای از فواید گرم کردن قبل از فعالیت ورزشی
۸۰	اصول گرم کردن
۸۰	حرکات کششی
۸۱	حرکات کششی ایستا
۸۲	حرکات کششی پویا
۸۳	حرکات کششی ایزومتریک
۸۴	حرکات چرخشی
۸۵	حرکات چرخش بالاتنه
۸۶	حرکات چرخشی پایین تنه
۸۷	حرکات جهشی
۸۸	اول حرکات کششی یا جهشی
۸۸	حرکات قدرتی با بار کم
۱۰۱	گرم کردن بالاتنه
۱۰۲	اشکال گوناگون حرکت
۱۰۳	بالا کشیدن یک ضرب با یک ضرب
۱۰۴	بالا آوردن هالتر از جلو
۱۰۴	زیر بغل هالتر خم
۱۰۵	سلام ژاپنی
۱۰۶	بالا تنه با دمبل و صفحات کوچک
۱۰۶	کول دمبل با یک ضرب
۱۰۷	نشر خم

۱۰۹	توب مدسین بال
۱۱۰	مدت زمان گرم کردن
۱۱۰	سرد کردن
۱۱۱	خلاصه‌ای از فواید سرد کردن بعد از فعالیت ورزشی

فصل چهارم: اسکوات

۱۱۶	نحوه گرفتن، حمایت و اجرای حرکت
۱۱۸	موقعیت پاها
۱۱۸	محل دست ها در اسکوات
۱۱۹	محل قرارگیری ماله هالتر
۱۲۰	فاصله دست ها بر روی میله هالتر
۱۲۱	زاویه دید و وضعیت سر
۱۲۲	الگوی تنفس صحیح
۱۲۳	آموزش حرکت اسکوات
۱۲۳	مراحل انجام اسکوات
۱۲۵	تمرینات مکمل
۱۲۶	اسکوات از جلو
۱۲۷	تفاوت اسکوات معمولی با اسکوات از جلو
۱۲۸	اسکوات با میله ضخیم
۱۲۹	تفاوت بین میله هالتر ضخیم و میله هالتر معمولی
۱۳۲	اسکوات پا جمع
۱۳۳	اسکوات پا متوسط
۱۳۳	اسکوات پا باز
۱۳۴	مقایسه سه نوع اسکوات پا جمع، پا متوسط و پا باز
۱۳۷	اسکوات پا با مکث
۱۳۹	اسکوات ناقص
۱۳۹	اسکوات نیمه
۱۴۰	اسکوات با زنجیر
۱۴۲	اسکوات از روی جعبه

۱۴۲	اسکوات از جعبه بلند
۱۴۴	اسکوات با جعبه کوتاه
۱۴۵	اسکوات با میله ایمنی
۱۴۶	اسکوات زرچر
۱۴۷	اسکوات بلغاری تکی
۱۴۸	اسکوات هالتر از پشت
۱۴۹	اسکوات با دستگاه اسمیت
۱۴۹	فیله کمر
۱۵۰	ولکاووت
۱۵۱	پشت پا ماشین
۱۵۲	جلو پا ماشین
۱۵۴	پرس پا
۱۵۵	اشکال گوناگون تمرین
۱۵۶	لانژ
۱۵۶	لانژ با دمبل
۱۵۷	لانژ با هالتر
۱۵۷	لانژ از پهلو
۱۵۸	لانژ معکوس
۱۵۹	لانژ راه رفتی
۱۶۰	گام گذاشتن روی پله
۱۶۱	فیله معکوس
۱۶۲	ساق پا هالتر
۱۶۵	شکم با دستگاه
۱۶۵	هاگ اسکوات
۱۶۶	اسکوات با پاشنه
۱۶۷	مشکلات شایع در حرکت اسکوات و راهکارهای فائق آمدن بر آن‌ها
۱۶۹	قوس صحیح کمر

فصل پنجم: پرس سینه

- ۱۷۲ مکانیسم پرس سینه خوابیده
- ۱۷۳ نحوه انجام پرس سینه هالتر خوابیده
- ۱۷۴ مکانیسم تکنیک پرس کمانی
- ۱۷۵ انجام پرس سینه با استفاده از تکنیک کمانی
- ۱۷۷ پرس سینه قدرتی
- ۱۷۸ حرکت شناسی حرکت پرس سینه
- ۱۷۹ تمرینات کامل برای حرکت پرس سینه
- ۱۷۹ پرس از روی تخته
- ۱۸۱ پرس سینه با حوله
- ۱۸۲ پرس سینه روی زمین
- ۱۸۳ پرس بالای سینه
- ۱۸۵ اشکال گوناگون تمرین
- ۱۸۵ بالا سینه با دستگاه
- ۱۸۵ پرس سینه معکوس با کش
- ۱۸۷ راک پرس
- ۱۸۸ پرس سینه دست جمع
- ۱۸۹ پرس بالای سینه دست جمع
- ۱۹۰ پرس سرشانه هالتر
- ۱۹۱ اشکال گوناگون تمرین سرشانه
- ۱۹۱ پرس شانه با دستگاه
- ۱۹۱ پرس سرشانه پشت گردن
- ۱۹۲ پارالل پشت بازو
- ۱۹۳ پشت بازو نشسته با میله خم (EZ)
- ۱۹۳ پشت بازو با دمبل بر روی میز زیرسینه
- ۱۹۴ پشت بازو خوابیده بر روی میز صاف
- ۱۹۴ پرس کالیفرنایی
- ۱۹۵ پشت بازو سیم کش

۱۹۷	پشت بازو سیم‌کش با طناب
۱۹۷	زیربغل هالتر خم
۱۹۸	قایقی دست جمع
۱۹۹	دمبل خم میز شیب‌دار
۲۰۰	تی بار
۲۰۲	زیربغل دمبل خم
۲۰۳	بارفیکس خوابیده
۲۰۴	نشر طناب
۲۰۶	نشر روبرو با صفحه
۲۰۷	پرس سرشانه با دمبل
۲۰۸	نشر خم دمبل

فصل ششم: ددلیفت

۲۱۰	انواع گریپ کردن هالتر
۲۱۲	انواع ددلیفت مسابقه‌ای
۲۱۲	مکانیسم ددلیفت سستی
۲۱۵	مکانیسم ددلیفت سومو
۲۱۸	پایین آوردن میله هالتر
۲۱۸	مقایسه ددلیفت سستی با سومو
۲۱۹	سرعت تلاش آغازین در لیفت
۲۲۰	افزایش قدرت گریپ کردن
۲۲۱	ددلیفت رومانیایی
۲۲۲	رک ددلیفت
۲۲۳	ددلیفت پا صاف
۲۲۴	ددلیفت سومو
۲۲۴	ددلیفت پا خشک
۲۲۶	ددلیفت دست باز
۲۲۶	ددلیفت با زنجیر
۲۲۸	لیفت با شراگ

۲۲۹	لیفت از زیر زانو
۲۳۰	جفروسون لیفت
۲۳۱	بارفیکس دست باز
۲۳۲	بارفیکس دست جمع
۲۳۳	زیربغل سیم کش
۲۳۴	قایقی دست جمع
۲۳۵	زیربغل هالتر
۲۳۶	زیربغل دیس
۲۳۷	شراگ هالتر از جلو
۲۳۸	شراگ دمبل
۲۳۹	کول هالتر
۲۴۰	تی بار شراگ

فصل هفتم: علم تمرین

۲۴۱	اصل ویژگی در تمرینات قدرتی
۲۴۲	گروه عضلانی تمرین شده
۲۴۵	اصل اضافه بار یا بارگذاری
۲۴۵	افزایش تدریجی بار تمرین (پیشرفت تدریجی)
۲۴۷	اصل تفاوت های فردی
۲۴۸	اصل کاهش سرعت پیشرفت (کاهش بازده)
۲۴۸	اصل برگشت پذیری
۲۴۹	اصل تنوع
۲۵۰	اصل برگشت پذیری
۲۵۱	ریلکس آگاهانه عضلات
۲۵۲	ثبت رکوردها
۲۵۲	طراحی برنامه تمرینی
۲۵۲	انواع انقباض عضلانی (روش های تولید نیرو)
۲۵۷	تواتر تمرین
۲۵۷	آهنگ (سرعت) اجرای حرکت

۲۵۸	وقفه‌های استراحتی (زمان استراحت بین دو ست متوالی)
۲۵۸	حجم تمرین
۲۶۱	تعداد دوره‌ها
۲۶۱	فاصله استراحت
۲۶۲	چرخه فرا جبرانی
۲۶۵	اصل سازگاری
۲۶۶	بیش تمرینی
۲۶۶	ریکاوری

فصل هشتم: زمانبندی تمرینات پاورلیفتینگ

۲۶۹	تمرین چیست؟
۲۶۹	مقدمه
۲۷۱	دوره بندی تمرین (زمانبندی)
۲۷۲	انواع زمانبندی
۲۷۲	زمانبندی یگانه
۲۷۳	زمانبندی دوبل
۲۷۵	گام‌های توسعه مدل زمانبندی
۲۷۵	راهبرد سیکل نوسانی
۲۷۸	آشنایی با اصطلاحات
۲۷۸	چرخه بلند مدت
۲۷۹	ساختار چرخه بلند مدت در تمرینات قدرتی
۲۷۹	چرخه کوتاه مدت
۲۸۲	ملاحظات ساختاری در طراحی چرخه
۲۸۶	آزمون و ارزیابی
۲۸۷	عوامل دخیل در زمانبندی
۲۹۲	سازگاری آناتومیک
۲۹۳	مرحله هیپرتروفی
۲۹۵	مرحله تلفیق
۲۹۶	ریکاوری در مرحله تلفیق

۲۹۶	 مرحله حداکثر قدرت
۲۹۹	 مرحله تلفیق حداکثر قدرت و توان
۳۰۰	 هفته قبل از مسابقه
۳۰۰	 مرحله گذار، تعطیلی مسابقات
۳۰۳	 مرحله جبران

فصل نهم: لوازم و تجهیزات پاورلیفتینگ

۳۰۶	 پنج یا سوت پاس سینه
۳۰۷	 نکاتی در آمادگی ر پنج پرس
۳۰۸	 سوت اسکوات
۳۱۲	 زانو بند
۳۱۲	 مچ بند
۳۱۲	 کمربند پاورلیفتینگ
۳۱۳	 کش پرس سینه
	 بریف
۳۱۳	

فصل دهم: رور مسابقه

۳۱۵	 انتخاب وزنه برای رفتن روی سکو
۳۱۶	 گرم کردن و آماده سازی بدن قبل از مسابقه

فصل یازدهم: مقررات عمومی پاورلیفتینگ

۳۲۰	 گروه های سنی
۳۲۲	 دسته های وزنی
۳۲۶	 تجهیزات مسابقه و مشخصات آن ها
۳۳۰	 پایه های اسکوات
۳۳۰	 نیمکت پرس سینه
۳۳۱	 چراغ های داوری
۳۳۳	 اسکور بوردها
۳۳۳	 تجهیزات و لباس های شخصی

۳۳۶	شورت‌ها
۳۳۷	جوراب
۳۳۷	کمر بند
۳۳۸	کفش و چکمه
۳۳۹	بانداژها
۳۴۰	بازرسی لباس‌ها و تجهیزات شخصی
۳۴۲	حرکات مسابقه و قوانین آن‌ها
۳۴۷	قوانین شرکت ورزشکاران معلول در مسابقات تک حرکت پرس سینه
۳۵۰	وزن کشی
۳۵۱	ترتیب برگزاری مسابقه
۳۵۷	وظایف متصدیان
۳۶۲	مثال‌هایی از اشتباه در وزن برداشتن
۳۷۴	هیئت ژوری و کمیته فنی
۳۷۵	کمیته فنی IPE
۳۹۱	فهرست منابع

مقدمه نویسندگان

سرآغاز گفتار نام خداست

که بخشنده و مهربان خلق راست

خدا گر رساند به جانب زیان کسی را نباشد به دفعش توان

چو خواهد که خیری ترا آورد نشاید بر آن کس زند دست رد

بخشد بهر بنده‌ای کو بخواست رحیم و غفور آن یگانه خداست

سوره یونس آیه ۱۰۷ - ترجمه منظوم امید مجد

مطالعات اسلامی، ستاندارد اناسی نشان می‌دهد که تمرینات قدرتی از دیرباز مورد توجه اقشار مختلف مردم بوده است. استقبال چشمگیر از تمرینات و مسابقات قدرتی تا جایی بود که کوبرتن در سال ۱۹۲۰ بخشی از شعار المپیک (سریع‌تر، بالاتر، قوی‌تر) به موضوع فست اختصاص داد. از همین‌جا درود بفرستیم به تمامی بزرگ مردانی همچون کوبرتن که در سطوح صلح و دوستی، تفاهم و تعامل فرهنگی بین ملل تلاش کردند.

رشته پاورلیفتینگ در کنار رشته وزنه‌برداری از رشته‌های پرطرفدار قدرتی در جهان به حساب می‌آید با این وجود به دلیل عدم تأییدی به مسابقات المپیک همواره زیر سایه رشته وزنه‌برداری قرار گرفته است و کمتر توجه مجامع علمی را به خود جلب کرده است. در ایران پاورلیفتینگ یا وزنه‌برداری قدرتی که توسط کمیته پاورلیفتینگ تحت نظارت فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام به فعالیت می‌پردازد در چند سال اخیر بخصوص پس از پیروزی انقلاب اسلامی طرفداران زیادی را پیدا کرده است. با این وجود اندک مطالعات دانشگاهی برای این رشته ورزشی صورت گرفته و منابع علمی جامعی از این رشته در دسترس نیست. این نقیصه باعث شده بود امر آموزش و تربیت مربیان همواره یک رویکرد سنتی و

غیر مدونی را داشته باشد. لذا کتاب حاضر با بررسی وضع موجود به نگارش در آمده تا شاید توانسته باشد بخشی از این کاستی‌ها را جبران نماید. امید است که دیگر اساتید و مربیان نیز در جهت هر چه شکوفاتر شدن این رشته همت گمارند.

لازم می‌دانم از قهرمانان ارزنده کشورمان آقایان مجید دهقانی محمود آبادی، علیرضا اسماعیلی، داریوش کاسبی، کامیار قرتی و فرشاد کاسبی که از تصاویر این عزیزان استفاده شد کمال تشکر را داشته باشیم. امید است این عزیزان قهرمان زندگی خود باشند.

با سپاس فراوان از جناب آقای سید میثم میرحجازی مربی پرورش اندام و مدیریت استودیو مکعب که در جمع‌آوری عکسهای این کتاب و اجرای تکنیک صحیح حرکات کمک شایانی دانستند.

در باب وظیفه از زحمات استاد رانقر و داور بین‌المللی کشورمان جناب آقای ناصر ذوقی که غریب به نیم قرن با اعتلای ورزش بدنسازی و پاورلیفتینگ کمک کردند و همواره مشوق نویسندگان بودند تقدیر و تشکر می‌نمایم. خدایش خیر دهد.

برخود لازم می‌دانیم از خوانندگان نیک‌اندیش و نکته‌مدان نیک‌خواه اهل فن و مربیان باتجربه بخواهیم تا نواقص موجود را بزرگوارانه منعکس نمایند. ما نیز از تذکرشان بی‌اندازه استقبال می‌کنیم تا از جنس این سروده مولانا باشیم:

از هزاران اندکی زین صوفیند باقیان در دولت او می‌زیند
جز مگر آن صوفیی کز نور حق سیر خورد او فارغست از ننگ دق

مقصود نبیل پور-ناصر امیری

۱۳۹۵/۵/۵