



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
Ministry of Health and Medical Education

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

اصول و روش های نوین در آموزش

صادق سلامی
دکتر علی پاکدل

عضو فدراسیون پرورش اندام روسیه سفید



ناشر نمونه کشور در سال ۹۳

صادق سلامی، دکتر علی پاکدل

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میروسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| ویراستار ادبی/ دکتر منصور مامعلیپور

| صفحه‌آرا/ راضیه امیری

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: سلامی، صادق، ۱۳۵۳ -

عنوان و نام پدیدآور: اصول مربیگری پاورلیفتینگ/ صادق سلامی، علی پاکدل، ویراستار ادبی منصور مامعلیپور.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۸۹ ص.: مصور (بخشی رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۲۵۹-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: وزنه‌برداری

موضوع: Weight lifting

موضوع: تمرین با وزنه

موضوع: Weight training

موضوع: ورزشکاران - پرورش اندام

موضوع: Athletes - Physical training

شناسه افزوده: پاکدل، علی، ۱۳۶۳-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۶۸۰/س۸ GV۵۴۶

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۴۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۰۵۷۶۲



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان

۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

www.hatmi.ir | hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مقدمه

مدت زمان زیادی از شکل‌گیری پاورلیفتینگ و تک پرس در ایران نمی‌گذرد ولی به استناد عناوینی که ورزشکاران ایرانی در رقابت‌های آسیایی و بین‌المللی در این رشته‌های بسیار سنگین و طاقت فرسا کسب کرده‌اند و به پشتوانه‌ی رکوردهایی که ورزشکاران این رشته‌ها در مسابقات داخلی و حتی برون مرزی به ثبت رسانده‌اند بدون اغراق می‌توان ادعا کرد که در زمینه‌ی استعدادهایی که بتوان بر روی آنها برنامه‌ریزی کرده و امید به قهرمانی‌ها و حتی رکورد شکنی‌های شان بست چیزی کم از کشورهای صاحب نام دنیا نداریم و ناگفته پیداست اگر از دانش روز و از تکنیک‌های مدرن در جهت شکوفایی و پرورش این استعدادها بهره بگیریم ورزشکاران ما در سطوح بین‌المللی به مراتب درخشان‌تر از اینکه تا به امروز ظاهر شده‌اند ظاهر خواهند شد!

در زمینه‌ی ورزش‌های قدرتی و خصوصاً پاورلیفتینگ و تک پرس استعدادهایی در این کشور وجود دارند که در صورت حمایت‌شدن و در صورتی که از تکنیک‌ها و دانش مدرن در تربیت آنها استفاده شود به راحتی می‌توانند تا بلندترین قله‌های افتخار صعود کرده، رکوردهای دنیا را به کرات جابجا کرده و تا سال‌ها بر این قله‌ها بدرخشند. با توجه به اینکه زمزمه‌های ورود تک پرس و پاورلیفتینگ به بازی‌های المپیک نیز شنیده می‌شود جا دارد مسئولین ورزش کشور از ورزشکاران این رشته‌ها نیز اندکی حمایت کنند!

خوانندگان و مخاطبین عزیز برای بیان نظرات، دیدگاه‌ها، انتقادات و پیشنهادهای سازنده‌ی خود می‌توانند از طریق سایت‌های sadeghsalamy.com و alipakdel.com و یا از طریق تلگرام با آی دی‌های [@sadeghsalamy](https://t.me/sadeghsalamy) و [@alipakdel2000](https://t.me/alipakdel2000) با ما در تماس مستقیم باشند.

صادق سلامی

علی پاکدل

فصل ۱ تاریخچه ی لیفت و پاورلیفتینگ

۱۲

۱۴

انواع لیفت های باستان

۱۵

Eugen Sandow

۱۶

وزنه برداری در المپیک ۱۹۰۴

۱۶

شکل گیری لیفت المپیک

۱۶

وزنه برداری، تغییرات فاحش در اجرای تکنیک

۱۹

لیفت های قدرتی

۱۹

پرورش اندام متولد می شود!

۲۰

اولین دوره رقابت های رسمی پاورلیفتینگ

۲۱

استاندارد سازی حرکات

۲۲

استاندارد سازی پرس سینه

۲۳

ابداع میز پرس

۲۳

استاندارد سازی اسکوات

۲۵

فصل ۲ آیین نامه و قوانین مسابقات پاورلیفتینگ

۲۶

دسته بندی جنسیتی، سنی و وزنی

۲۶

دسته بندی سنی/ مردان

۲۶

تعداد اعضای تیم

۲۷

دسته بندی سنی/ زنان

۲۷

دسته بندی وزنی/ مردان

۲۷

دسته بندی وزنی/ زنان

۲۸

امتیازدهی در مسابقات پاورلیفتینگ

۲۸

هالتر و صفحه هالتر

۲۹

رنگ استاندارد صفحات هالتر

۳۰

رک اسکوات

۳۱

بنچ

کارت‌های خطا

جدول ثبت نتایج

فصل ۳ زیر ساخت‌های علمی پاورلیفتینگ

مزوسیکل‌ها

دوره‌های تمرینی

محاسبه‌ی شدت تمرینی

مزوسیکل هایپرتروفی

مزوسیکل Strength

مزوسیکل Power

مزوسیکل Peak

فصل ۴ تک پرس

مقاومت فزاینده

افزایش قدرت دلتوئیدها و پشت بازو

برنامه تمرینی ۱۰ هفته‌ای

پرس سینه با هالتر

پرس بالا سینه

قفسه با دمبل

دیپ

روپا سیم کش

اسکوات پا

پشت پا سیم کش

سرشانه هالتر از پشت

نشر از جانب با دمبل

پشت بازو پرس

پشت بازو هالتر روی پیشانی

زیر بغل هالتر خم

زیر بغل سیم کش

شراگر با دمبل

جلو بازو هالتر ایستاده

جلو بازو دمبل تناوبی

۳۱

۳۴

۳۵

۳۷

۳۷

۳۸

۳۸

۳۹

۳۹

۴۰

۴۱

۴۱

۴۵

۴۶

۴۷

۴۸

۴۸

۴۸

۴۹

۴۹

۵۰

۵۰

۵۰

۵۱

۵۱

۵۲

۵۲

۵۳

۵۳

۵۳

۵۴	پیرایش ذهن!
۵۵	چنگ زدن به میله هالتر
۵۵	تمرین به قصد تقویت مچ‌ها
۵۸	مکث کافی قبل از فاز منفی
۵۸	فشار در ابتدایی ترین نقطه فاز مثبت!
۵۹	پرس‌های سرعتی!
۵۹	تکرارهای نصفه و نیمه
۵۹	سیستم ۷۵٪، ۵۰٪، ۲۵٪
۵۹	قدرت در انتهای فاز مثبت
۶۰	تمرین زدگی
۶۰	علائم و نشانه‌های تمرین زدگی
۶۱	تکنیک تکرارهای تحمیلی
۶۱	راهکارهایی برای درمان تمرین زدگی
۶۱	تقویت پشت بازوها
۶۲	دراپ ست
۶۲	دیپ با وزنه اضافی
۶۲	تقویت عضلات پشت
۶۶	گرم کردن بدن و شانه‌ها
۶۶	پرس بر روی سطح زمین!
۶۷	تمرین بر روی عضلات درگیر در مفصل شانه
۶۷	موقعیت دست‌ها بر روی میله هالتر
۶۸	تنفس کردن صحیح
۶۸	پرس کردن با پاها
۶۹	تمرینات خاص بر روی شانه‌ها
۶۹	تقویت بافت‌های پیوندی با تکنیک partial
۶۹	استروئید و پارگی تاندون‌ها
۶۹	تکنیک Partial
۷۰	نکات کلیدی در اجرای این تکنیک
۷۰	پرس زیر سینه
۷۱	میز پرس‌های محافظت شده!

۷۱	جو تمرین!
۷۱	انگیزه‌ی تمرین
۷۱	تشویق فیزیکی و روانی تماشاچی
۷۲	همگرایی ذهن و جسم
۷۲	انرژی مثبت
۷۲	آدرنالین و کورتیزول
۷۲	Heavy Negatives
۷۳	Negatives
۷۳	اجرای تکنیک
۷۴	میله هالتر استاندارد
۷۴	تکنیک پیش خستگی
۷۵	آموزش
۷۵	استفاده از تجارب دیگران
۷۵	محل فرود آمدن هالتر
۷۶	اکسیژن دوپینگ مجاز
۷۶	به ورزشکار دروغ بگویید!
۷۷	بدن را همواره گرم نگه دارید!
۷۷	طرز صحیح گرفتن میله هالتر
۷۷	استراحت بین ست‌ها
۷۸	ریکاوری سلسله اعصاب
۷۸	هدف گذاری واقع بینانه
۷۹	افزایش تدریجی بار
۷۹	حریف تمرینی مناسب
۷۹	ترفند زنجیر
۸۱	حرکت هالتر در امتداد یک خط مستقیم

فصل ۶ ابزارهای روانی در ورزش های قهرمانی

۸۳	ابزارهای روانی در عهد باستان
۸۴	دونده افسانه‌ای یونان
۸۶	تصویرسازی ذهنی در خدمت غلبه بر موانع
۸۶	اتفاقات غیر منتظره!

۸۷	حرکت عجیب وزنه‌بردار ترک
۸۷	تأثیر ذهن بر بدن
۸۸	تئوری Psychoneuromuscular
۸۸	تئوری یادگیری نمادین (Symbolic Learning)
۸۹	تکنیک‌های وارheidگی
۸۹	تکنیک انگیزش