

شماره درخواست :

۱۵۸ ۵۸۵۵

# مجموعه کامل وزنه برداری المپیک

(کتابچه راهنمای برنامه ریزی)

مؤلف: ویل فلمینگ

ویراستار علمی: دکتر علی اکبر نژاد

**مترجمان:**

دکتر علی اکبر نژاد (دانشیار دانشگاه تهران)

مرتضی یاری (کارشناسی ارشد دانشگاه تهران)

۵۵۸۵ ۸۵۱

|                        |                     |                                                                                                                                        |
|------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | سرشناسه             | : فلمینگ ، ویل                                                                                                                         |
| Fleming, Wil           | عنوان و نام پدیدآور | : مجموعه کامل وزنه برداری المپیک (کتابچه راهنمای برنامه ریزی) / مولف ویل فلمینگ: مترجمان علی اکبر نژاد، مرتضی یاری، تهران: نرسی، ۱۳۹۶. |
|                        | مشخصات نشر          | : ۱۶۴ص:، مصور، جدول، نمودار.                                                                                                           |
|                        | مشخصات ظاهری        | : 978-600-5028-65-2                                                                                                                    |
|                        | شابک                | : قیما                                                                                                                                 |
|                        | وضعیت فهرست نویسی   | : عنوان اصلی: Complet Olympic lifting                                                                                                  |
|                        | بازداشت             |                                                                                                                                        |
| Program manual, c2013. | موضوع               | : وزنه برداری- جنبه های فیزیولوژیکی                                                                                                    |
|                        | موضوع               | : Weight lifting- physiological aspects                                                                                                |
|                        | موضوع               | : بازی های المپیک                                                                                                                      |
|                        | موضوع               | : Olympics                                                                                                                             |
| Fleming, Wil           | سرشناسه             | : فلمینگ، ویل                                                                                                                          |
|                        | شناسه، وده          | : اکبر نژاد، علی، ۱۳۴۶-، مترجم                                                                                                         |
|                        | شناسه، وده          | : یاری، مرتضی، ۱۳۷۰-، مترجم                                                                                                            |
|                        | رده بند - دنگر      | : ۱۳۹۶ GV ۵۴۶/۸ف                                                                                                                       |
|                        | رده - خ. د. ب.      | : ۷۹۶/۴۱                                                                                                                               |
|                        | شماره ک - شناسی ملی | : ۲۹۶۲۱۸۹                                                                                                                              |

فهرست نویسی پیش از انتشار: انتشارات نرسی

|          |                                                                                     |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| نام کتاب | : مجموعه کامل وزنه برداری المپیک                                                    |
| تألیف    | : ویل فلمینگ                                                                        |
| ترجمه    | : دکتر علی اکبر نژاد - مرتضی یاری                                                   |
| طراح جلد | : محمود شهروسونند                                                                   |
| نوبت چاپ | : اول - ۱۳۹۶                                                                        |
| شمارگان  | : ۲۰۰ نسخه                                                                          |
| قیمت     | : ۱۶۰۰۰ تومان                                                                       |
| ناشر     | : انتشارات نرسی                                                                     |
| مرکز پخش | : خیابان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - مجتمع تجاری فروزنده - طبقه همک - شماره ۳۳۵ |
|          | ۶۶۹۵۵۰۸۰ ①                                                                          |

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر میباشد. تهران ۱۳۹۶

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۲۸-۶۵-۲

ISBN 978-600-5028-65-2

## فهرست مطالب

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| ۱۱ | ..... سخن مترجمان                                    |
| ۱۳ | ..... پیشگفتار نویسنده                               |
| ۱۶ | ..... بخش اول                                        |
| ۱۶ | ..... سودمند: عای بهره‌برداری المپیک                 |
| ۱۶ | ..... افزایش توان محرک: ای تغییرات توده عضلانی       |
| ۱۶ | ..... بهبود عملکرد ورزشی                             |
| ۱۷ | ..... قوی‌تر شدن                                     |
| ۱۷ | ..... ترتیب آموزش                                    |
| ۱۸ | ..... راهنمای طراحی برنامه                           |
| ۱۹ | ..... بخش دوم                                        |
| ۲۰ | ..... کشش / مهار قدرتی                               |
| ۲۰ | ..... سودمندی‌های ویژه کشش / مهار قدرتی              |
| ۲۰ | ..... سنگین‌ترین حرکت وزنه‌برداری المپیک             |
| ۲۱ | ..... یک زبان جهانی و مشترک                          |
| ۲۱ | ..... چگونگی اجرای کشش / مهار قدرتی: موقعیت شروع     |
| ۲۱ | ..... پوشش بند کفش‌ها (قرارگیری میله روی بند کفش‌ها) |
| ۲۲ | ..... کف پاها روی زمین                               |
| ۲۳ | ..... پهنای پاها هنگام پرش                           |
| ۲۳ | ..... تنه را فیکس کنید                               |
| ۲۴ | ..... موقعیت مفصل ران نسبت به زانوها                 |
| ۲۵ | ..... قرارگیری پشت هالتر (میله)                      |
| ۲۵ | ..... چشم‌ها به سمت جلو، گردن صاف                    |

- ۲۶..... ماهیچه پستی بزرگ را منقبض کرده، تنه را سفت نگه دارید.
- ۲۶..... بند انگشت‌های دست رو به عقب، بازوها صاف.
- ۲۷..... قفل کردن
- ۲۷..... پایه و اساس
- ۲۷..... اجرا
- ۲۸..... پهنای (فاصله دستها)
- ۲۸..... چگونگی اجرای کشش / مهار قدرتی :
- ۲۸..... شروع ایستا
- ۲۹..... شروع رویا
- ۲۹..... شروع پویا (در یک) خروج گهواره‌ای
- ۳۰..... شروع پویا: شروع تله‌ها
- ۳۱..... چگونگی اجرای کشش / مهار قدرتی: ای او ن کشش
- ۳۱..... جهش از روی پاشنه‌ها
- ۳۱..... زانوها عقب، بالاتنه را یکنواخت تغییر دهید
- ۳۲..... حرکت رو به عقب هالتر
- ۳۲..... به آرامی وزنه را بردارید
- ۳۲..... در برابر زانوها
- ۳۳..... چگونگی اجرای کشش / مهار قدرتی: اجرای کشش دوم
- ۳۳..... ایجاد مثلث
- ۳۳..... مثلث را ببندید
- ۳۴..... زانوها به جلو (حالت کماتی / هر دو زانو خم شود)
- ۳۴..... پایان جنبش مفصل زانوها و ران
- ۳۵..... بازوها در حالت استراحت، آرنج‌ها بالا
- ۳۶..... ضربه با آرنج‌ها

|    |                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------|
| ۳۶ | باسن و ران به عقب، پاها صاف                                        |
| ۳۸ | انواع کشش / مهار قدرتی                                             |
| ۳۸ | گوناگونی در موقعیت شروع: کشش / مهار قدرتی از حالت آویزان           |
| ۳۹ | موقعیت‌های مختلف شروع: کشش / مهار قدرتی از روی سکو                 |
| ۴۰ | حالت‌های مختلف مهار وزنه                                           |
| ۴۰ | کشش - قیچی                                                         |
| ۴۱ | کشش - اسکوات                                                       |
| ۴۳ | کاستی‌های رایج: کشش / مهار قدرتی و رهنمودهای مربی                  |
| ۴۳ | وزنه در هنگام برخاستن می‌شود                                       |
| ۴۴ | وزنه اطراف زانو حرکت می‌کند                                        |
| ۴۵ | ورزشکار با آرنج‌های روبه پایین وزنه می‌شود                         |
| ۴۶ | ورزشکار زمانی که وزنه را مهار می‌کند، جلو پرت می‌شود               |
| ۴۶ | ورزشکار زمانی که وزنه را روی سینه مهار می‌کند، عقب می‌رود          |
| ۴۶ | ورزشکار هنگام مهار وزنه با یک پرش پاهایش را از هم می‌کند           |
| ۴۷ | لیفت‌های کمکی راهکاری برای برطرف کردن کاستی‌ها در کشش / مهار قدرتی |
| ۴۷ | کشش با آرنج باز                                                    |
| ۴۹ | اسکوات جلو                                                         |
| ۵۰ | ددلیفت رومانیایی یا خم شدن از مفصل ران                             |
| ۵۲ | لیفت نیمه                                                          |
| ۵۳ | ابزار و تجهیزات در کشش / مهار قدرتی                                |
| ۵۳ | مچ‌بند نواری (بندلیفت)                                             |
| ۵۴ | کمربندهای وزنه‌برداری                                              |
| ۵۴ | کفش مناسب برای کشش / مهار قدرتی                                    |
| ۵۴ | کفش‌های دویدن                                                      |

- ۵۵..... کفش‌های نیمه برهنه
- ۵۵..... کفش‌های وزنه‌برداری
- ۵۷..... بخش سوم
- ۵۷..... بالازدن
- ۵۷..... سودمندی‌های ویژه بالا زدن سریع
- ۵۸..... تعادل در ویژگی‌های انفجاری
- ۵۸..... قدر بالا تنه
- ۵۸..... قدر یک پا
- ۵۹..... شیوه اجرای بالا تنه
- ۵۹..... آماده سازی: وضعت مفاصل
- ۵۹..... آماده سازی: پاها
- ۵۹..... آماده سازی: گرفتن میله با دست‌ها
- ۶۰..... آماده سازی: حالت بدن و میان تنه
- ۶۰..... اجرا: افت قبل از بالازدن
- ۶۲..... اجرا: جهش
- ۶۲..... قیچی زدن
- ۶۳..... انتخاب پای جلویی
- ۶۳..... هدف
- ۶۳..... وضعیت بدنی
- ۶۵..... قرار گرفتن در موقعیت
- ۶۵..... کوبیدن پای جلویی به سمت جلو
- ۶۵..... پرش و قیچی
- ۶۶..... برگشت از قیچی
- ۶۶..... روش آموزش بالازدن وزنه

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| ۶۶ | پرس بالای سر                                 |
| ۶۷ | افت                                          |
| ۶۷ | پوش پرس                                      |
| ۶۹ | بالازدن قدرتی از پشت گردن                    |
| ۷۰ | تمرین‌های کار با پا                          |
| ۷۲ | بالا زدن نیمه                                |
| ۷۳ | بالا زدن با قیچی از پشتگردن                  |
| ۷۵ | انواع بالازدن                                |
| ۷۵ | بالازدن قدرتی                                |
| ۷۶ | اسکوات بالازدن                               |
| ۷۷ | اشتباه‌های رایج در بالازدن هالتر             |
| ۷۷ | قرار گرفتن میله در جلو هنگام وضعیت دریافت    |
| ۷۷ | دلایل پنهانی: افت روی سینه پا                |
| ۷۸ | راهکار برای این اشتباه:                      |
| ۷۸ | دلایل پنهانی: حرکت رو به جلو زانوها          |
| ۷۹ | راهکار برای این اشتباه:                      |
| ۸۰ | دلایل پنهانی: لغزش میله                      |
| ۸۰ | راهکار برای این اشتباه:                      |
| ۸۰ | مشکل‌های وابسته به پاها در هنگام مهار وزنه   |
| ۸۰ | دلایل پنهانی: ستون کم‌عرض در هنگام مهار وزنه |
| ۸۱ | راهکار برای این اشتباه:                      |
| ۸۲ | دلایل پنهانی: پاهای کوتاه/بلند               |
| ۸۲ | راهکار برای این اشتباه:                      |
| ۸۲ | تمرین‌های کمکی بالازدن                       |

- ۸۲.....بالا زدن با درنگ
- ۸۳.....تمرین‌های ترکیبی کار با پاها
- ۸۳.....پرس کردن از وضعیت قیچی
- ۸۵.....بخش چهارم
- ۸۵.....یک ضرب
- ۸۵.....سودمندی‌های ویژه در حرکت یک ضرب
- ۸۵.....حرکت گرفتن دست‌ها
- ۸۵.....حرکت عضله‌های پشتی
- ۸۶.....قدرت در پی شانه
- ۸۶.....شیوه اجرای یک ضرب
- ۸۶.....شروع با نزدیک کردن
- ۸۷.....کف پاها روی زمین
- ۸۷.....پهنای پرش یا کمی بازتر از پهنای پرس
- ۸۸.....عضله پشتی بزرگ را به سمت پایین منقبض کنید
- ۸۹.....خم بودن مفصل ران در بالای زانو
- ۹۰.....نشستن پشت هالتر
- ۹۱.....گرددن در راستای طبیعی اما نگاه به بالا
- ۹۲.....کف دست به سمت پشت، آرنج‌ها به بیرون
- ۹۳.....نحوه گرفتن دست‌ها در یک ضرب
- ۹۳.....پهنا
- ۹۴.....ناهمسانی در تنش به خاطر پهنای دست‌ها
- ۹۵.....شیوه اجرای یک ضرب قدرتی
- ۹۵.....شروع ایستا
- ۹۵.....شروع پویا

|     |                                                 |
|-----|-------------------------------------------------|
| ۹۵  | ..... شروع تلمه‌های                             |
| ۹۶  | ..... کشش اول                                   |
| ۹۶  | ..... جهش از راه پاشنه‌های پا                   |
| ۹۶  | ..... زانوها به پشت، تغییر بالاتنه              |
| ۹۷  | ..... تاب دادن میله به عقب                      |
| ۹۸  | ..... وزن را به آرامی از زمین بردارید           |
| ۹۸  | ..... در کنار زانوها                            |
| ۹۹  | ..... کشش دوم                                   |
| ۹۹  | ..... ایجاد مثلث                                |
| ۹۹  | ..... مثلث را ببندید                            |
| ۹۹  | ..... زانوها به جلو (کمان شکل زانو)             |
| ۱۰۰ | ..... به حرکت لگن و زانوها پایان بدهید          |
| ۱۰۰ | ..... بازوها آرام، آرنج‌ها بالا                 |
| ۱۰۰ | ..... ضربه با دست‌ها                            |
| ۱۰۱ | ..... باسن به عقب، کف پاها روی زمین             |
| ۱۰۲ | ..... انواع یک‌ضرب                              |
| ۱۰۲ | ..... یک‌ضرب نیمه ایستاده                       |
| ۱۰۳ | ..... یک‌ضرب از روی بلوک                        |
| ۱۰۴ | ..... یک‌ضرب همراه باقی‌چپ                      |
| ۱۰۵ | ..... اسکوات یک‌ضرب                             |
| ۱۰۷ | ..... کاستی‌های رایج در یک‌ضرب و رهنمودهای مربی |
| ۱۰۷ | ..... تاب دادن میله                             |
| ۱۰۸ | ..... لیفت‌های کمکی برای بهبود حرکت یک‌ضرب      |
| ۱۰۸ | ..... کشش دست باز                               |

|     |                             |
|-----|-----------------------------|
| ۱۰۹ | اسکوات بالای سر             |
| ۱۱۰ | دذلیقت دست باز              |
| ۱۱۲ | وسایل و تجهیزات در یک‌ضرب   |
| ۱۱۲ | بندلیفت                     |
| ۱۱۲ | کمربندهای وزنه‌برداری       |
| ۱۱۲ | گرم کردن                    |
| ۱۱۲ | کشی و کشی برای یک‌ضرب قدرتی |
| ۱۱۴ | بخش پنجم                    |
| ۱۱۴ | بارگذاری در وزنه‌برداری     |
| ۱۱۴ | روش وزن بدن                 |
| ۱۱۵ | روش تدریجی                  |
| ۱۱۷ | روش درصدی                   |
| ۱۱۸ | جدول بریلین                 |
| ۱۱۸ | چکیده                       |
| ۱۲۰ | بخش ششم                     |
| ۱۲۰ | نمونه برنامه‌ها             |
| ۱۲۴ | بخش پایانی                  |
| ۱۲۴ | درباره نویسنده              |
| ۱۲۶ | درباره ویراستار             |
| ۱۲۹ | پیوست                       |

## پیش‌گفتار نویسنده

بیش از نیمی از زندگی‌ام را مشغول تمرین، رقابت و مربیگری در رشته وزنه‌برداری المپیک بوده‌ام. ۳۰ سال دارم و ۱۵ سال پیش به‌طور جدی شروع به فعالیت در رشته وزنه‌برداری کردم. دقیقاً در ۲۰ نوامبر ۱۹۹۷ بود. من زمان دقیق، آن را به وضوح بیاد می‌آورم. بدیهی است که زمانی اثرگذار در زندگی من بود. زمان را که به‌عنوان یک نوآموز خام بر روی سکوی وزنه‌برداری (تخته ۴\*۴ متر)، قهرمانی ملی در ورزش و اولین باری که مربی شدم را به‌روشنی یاد می‌آورم. دوران ورزشی قبل از یادگیری وزنه‌برداری المپیک را بیاد می‌آورم. با وزن ۷۰ کیلوگرم، ۳۶ متر سرعت را در ۵/۲ ثانیه می‌دویدم و رکورد کشش‌لهزار قدرتی ام ۷۵ کیلوگرم بود. همچنین بعد از یادگیری وزنه‌برداری المپیک با وزن ۹۷ کیلوگرم، ۳۶ متر سرعت را ۲۱ ثانیه می‌دویدم و رکورد کشش‌لهزار قدرتی‌ام ۱۸۲ کیلوگرم بود.

هدف بزرگ‌نمایی نیست بلکه بیان این است که لازم نیست که نیمی از زندگی خود را در سالن وزنه یا بر روی تخته وزنه‌برداری برای یادگیری آنچه به آن رخت‌آورد، بگذرانید. شما می‌توانید دانش ورزشکاران را نسبت به ورزش و وزنه‌برداری تغییر دهید. من می‌توانم جایگاهی که شما و یا ورزشکاران در آن قرار دارید، مشخص کنم. نیمی از عمرم را صرف کسب تجربه کرده‌ام که حاصلش این کتابچه راهنمای کاربر، به شکل مجموعه کامل وزنه‌برداری المپیک است.

وزنه‌برداری المپیک جزو انفجاری‌ترین ورزش‌ها و نمایش پرشی است. برخلاف نظر عموم، ورزشکاران تقریباً در تمام سطوح می‌توانند اصول اولیه و اساسی وزنه‌داری المپیک و زیر شاخه‌های آن را برای رشد و پیشرفت در ورزش‌های پویا یاد بگیرند. این کتاب به اسمای کاربر، نشان دهنده یک رویکرد اثبات شده و شیوه کارآمد برای انجام این کار است.

ورزش وزنه‌برداری المپیک، پس از اولین بازی‌های نوین المپیک در سال ۱۸۹۶ انجام می‌شده است. رویدادهای وزنه‌برداری (با برخی از تغییرات) در همه بازی‌های المپیک تابستانی پس از سال ۱۹۲۰

برگزار شده است. در اصل مسابقات فقط در پنج دسته وزنی بوده است؛ با این حال، امروزه وزنه‌برداران مرد در هشت رده وزنی و زنان در هفت وزن رقابت می‌کنند.

مسابقه استاندارد در وزنه‌برداری رقابتی شامل دو حرکت یک‌ضرب و دوضرب است.

تمرینات هر دوره شامل کشش/مهار<sup>۱</sup> و زیر شاخه‌های آن (کشش/مهار قدرتی<sup>۲</sup>، کشش/ مهار از حالت آویزان<sup>۳</sup>، کشش دست جم<sup>۴</sup>)، یک‌ضرب و زیر شاخه‌های آن (یک‌ضرب قدرتی<sup>۵</sup>، یک‌ضرب دست جم<sup>۶</sup>، کشش دست باز<sup>۷</sup>)، بالازدن و زیر شاخه‌های آن (بالازدن قدرتی<sup>۸</sup>، بالازدن با قیچی<sup>۹</sup>) و برگشت به حالت قبل از شروع و پایان برای هر حرکت است.

ورزش وزنه‌برداری رقابتی بیش از ۱۰۰ سال پیشینه دارد؛ اما تنها در نیمه دوم قرن است که عموم ورزشکاران، در برنامه‌ریزی تمرینی‌شان، وزنه‌برداری استفاده می‌کنند. اکثر منابع نشان می‌دهد که اولین مربی بدنسازی دانشگاهی<sup>۱۰</sup>، وزنه‌بردار رقابتی از دانشگاه ایالت لوئیزیانا<sup>۱۱</sup> برای اولین بار، تیم فوتبال ببر<sup>۱۲</sup> را با حرکات وزنه‌برداری<sup>۱۳</sup> مجهز کرد. این تیم مسابقات ملی فوتبال دانشگاهی<sup>۱۳</sup> را در سال ۱۹۵۸ با پیروزی دست به برداشت.

از آن زمان تاکنون، محبوبیت وزنه‌برداری در تمرینات ورزشکاران افزایش یافته است. امروزه، هزاران تیم دبیرستانی، دانشگاهی و حرفه‌ای از وزنه‌برداری المپیک برای سرعتی‌تر و انفجاری‌تر شدن ورزشکاران خود در میدانی رقابت استفاده می‌کنند.

- 
1. clean
  2. power clean
  3. hang clean
  4. clean pull
  5. power snatch
  6. clean grip snatch
  7. snatch pull
  8. power jerk
  9. split jerk
  10. Alvin Roy
  11. Louisiana
  12. Tiger football team
  13. NCAA