

طراحی تمرینات قدرتی

پاول کولینز

سید علی حسینی (هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات فارس)

اعظم نخعی نیازی (هیئت علمی دانشگاه پیام نور)

اسماعیل عباس تژاد (کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

با همکاری: مهدی نورا

(هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات فارس)

ویراستار علمی: دکتر محمد علی آذربایجانی

(هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی)

۱۳۹۱

انتشارات فتمی
(ناشر کتب تفهیمی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



طراحی تمرینات قدرتی

پاول کولینز

سید علی حسینی، اعظم نخعی نیازی، اسماعیل عباس نژاد

با همکاری: مهدی نورا

ویراستار علمی: دکتر محمد علی آذربایجانی

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۱ - چاپ اول

صفحه آرائی: مناسرداری پور

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰ ۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۷۳۲-۶-۳ ISBN: 978-600-92732-6-3

نمایشگاه و فروشگاه دانش: تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت - جنب بانک صادرات - ساختمان ۱۴۸۲

تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ - فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

فروش و پخش: تهران - خیابان انقلاب - ۹۱۲۶۱۳۸۶۲۳ (حتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)

HatmiSS.pub@gmail.com ••• www.HatmiSS.ir

SMS: 3000 25 76

این اثر مشمول قانون حمایت از معلمان و مصنفان و ملامدان مصوب ۱۳۴۸ است.
هرگز تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، مروفه‌چینی و چاپ مجدد، چاپ نیست، فتوکپی
و انباج دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه نکند، مورد پیگرد قانون قرار خواهد گرفت.

کولینز، پل / Collins, Paul

طراحی تمرینات قدرتی / نویسنده: پاول کولینز / مترجمان: سید علی حسینی، ... و دیگران.

تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۱.

تهران: انتشارات حتمی.

۲۰۰ ص: مصور، جدول.

۹۷۸-۶۰۰-۹۲۷۳۲-۶-۳

سرشناسه:

عنوان و پدیدآور

مشخصات نشر

ناشر همکار

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی: نیا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۰۹. coer Strength: build your strongest body ever with Australia's body coach.

یادداشت: مترجمان: سید علی حسینی، محمد علی آذربایجانی، اعظم نخعی نیازی، اسماعیل عباس نژاد.

موضوع: تمرین (ورزش).

شناسه افزوده: حسینی، علی، ۱۳۶۱ - مترجم.

رده بندی کنگره: GV۳۴۱/۴۱۸۵۴ ۱۳۹۰:

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱:

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۹۹۳۱۸:

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۰	مقدمه
۱۱	مقدمه مترجمان
۱۲	فصل اول: تمرینات مقاومتی ویژه تکنیک کولینز
۱۴	ثبات مرکزی
۱۵	ثبات عملکردی مفصل
۱۶	تحرک بیش از حد
۱۷	تحرک بیش از حد و فعالیت ورزشی
۱۸	تعادل بدنی
۱۹	مدت زمان فشار
۲۰	مسیر صحیح حرکت
۲۱	آگاهی از قوس کف پا
۲۲	قرارگیری مناسب پا
۲۴	فصل دوم: عناصر کلیدی
۲۵	انحناهای اصلی ستون فقرات
۳۳	فصل سوم: فعالیت‌های ورزشی مقاومتی ایزومتریک
۳۵	تمرین ۱- نگهداشتن بدن در وضعیت بدنی رو به جلو (۱-۵)
۳۶	تمرین ۲- افزایش زاویه بازو در وضعیت رو به جلو
۳۸	تمرین ۳- نگهداشتن توپ فیتنس بال در وضعیت رو به جلو: آرنج‌ها
۳۹	تمرین ۴- (۱) دراز کشیدن روی آرنج (۲) از حالت دراز کشیده روی آرنج به وضعیت رو به جلو
۴۱	تمرین ۵- راه رفتن روی توپ فیتنس بال
۴۲	تمرین ۶- انقباض ایزومتریک در وضعیت رو به عقب
۴۳	تمرین ۷- انقباض ایزومتریک در وضعیت رو به عقب روی توپ فیتنس بال
۴۵	تمرین ۸- وضعیت بدنی بشقاب‌ی شکل
۴۶	تمرین ۹- غلت زدن در وضعیت بدنی بشقاب‌ی شکل

فصل چهارم: شکم و قسمت پایین کمر

۵۰

- ۵۲ تمرین ۱۰- انقباض شکمی: وضعیت بر پشت خوابیدن
- ۵۳ تمرین ۱۱- انقباض شکمی: وضعیت بر پشت خوابیدن (تغییر وضعیت پا و بازوها)
- ۵۵ تمرین ۱۲- انقباض شکمی: وضعیت دراز کش (دمر)
- ۵۶ تمرین ۱۳- دراز و نشست
- ۵۷ تمرین ۱۴- مجموعه تمرینات دراز و نشست
- ۵۸ تمرین ۱۵- دراز و نشست با کمک توپ مدیسین بال
- ۵۹ تمرین ۱۶- توپ فیتنس بال: توالی تمرینات دراز و نشست (۱-۴)
- ۶۱ تمرین ۱۷- تمرین ۱۰۰
- ۶۲ تمرین ۱۸- بالا بردن توپ مدیسین بال
- ۶۳ تمرین ۱۹- بلند شدن از پهلوی
- ۶۴ تمرین ۲۰- تمرینات شکمی به صورت مورب: توالی تمرینات متقاطع سینه‌ای
- ۶۶ تمرین ۲۱- چرخش بدن همراه با توپ مدیسین بال
- ۶۷ تمرین ۲۲- چرخش‌های مورب روی توپ فیتنس بال
- ۶۸ تمرین ۲۳- غلط زدن روی توپ فیتنس در وضعیت دراز کشیده
- ۶۹ تمرین ۲۴- کولینز-توالی تمرینات پرواز از پهلوی-سطح ۱، اهرم کوتاه
- ۷۰ تمرین ۲۵- کولینز-توالی تمرینات پرواز از پهلوی-سطح ۲، اهرم بلند
- ۷۱ تمرین ۲۶- کولینز-توالی تمرینات پرواز از پهلوی-سطح ۳، تمرینات هماهنگی (همراه با وزنه)
- ۷۳ تمرین ۲۷- چرخش مورب پیشرفته
- ۷۵ تمرین ۲۸- دراز و نشست وارونه
- ۷۶ تمرین ۲۹- لمس کردن زمین
- ۷۷ تمرین ۳۰- بالا بردن قسمت پایین پا
- ۷۸ تمرین ۳۱- چرخش قسمت پایین شکم
- ۷۹ تمرین ۳۲- کشش یک پا
- ۸۰ تمرین ۳۳- بالا آوردن زانو
- ۸۱ تمرین ۳۴- چرخش مورب
- ۸۲ تمرین ۳۵- قیچی
- ۸۳ تمرین ۳۶- نگهداشتن مفصل ران در وضعیت خم شده: پاها باز
- ۸۴ تمرین ۳۷- بالا بردن زانو در وضعیت آویزان شدن از پارالل
- ۸۵ تمرین ۳۸- بالا بردن مفصل ران: پل زدن روی شانه



- ۸۶ تمرین ۳۹- بالا بردن مفصل ران: یک پا در بالا
 ۸۷ تمرین ۴۰- بالا بردن کنترل شده کمر
 ۸۸ تمرین ۴۱- سوپرمن
 ۸۹ تمرین ۴۲- زانو زدن ۴ نقطه: بلند کردن بازو و پا
 ۹۰ تمرین ۴۳- توپ فیتنس بال: بالا آوردن متناوب بازو و پا
 ۹۱ تمرین ۴۴- بالا بردن کمر روی توپ فیتنس بال
 ۹۲ تمرین ۴۵- تمرین با قسمت‌های داخل و خارج توپ فیتنس بال
 ۹۳ تمرین ۴۶- چرخش‌های بدنی کاربردی کولینز-تمرینات ۱۸۰ درجه روی توپ فیتنس بال

۹۵ خلاصه فعالیت‌های ورزشی قسمت پایین کمر و شکم

۱۰۰ فصل پنجم: عضلات پا و مفصل ران

- ۱۰۲ تمرین ۴۷- نشستن - تکیه به دیوار
 ۱۰۳ تمرین ۴۸- بالا آوردن پا از پهلو
 ۱۰۴ تمرین ۴۹- بالا آوردن پا از پهلو همراه با مقاومت
 ۱۰۵ تمرین ۵۰- بلند کردن پا از پهلو در حالت ایستاده (همراه با مقاومت)
 ۱۰۶ تمرین ۵۱- بلند کردن نزدیک کننده‌های پا
 ۱۰۷ تمرین ۵۲- بلند کردن لگن
 ۱۰۸ تمرین ۵۳- بالا بردن پاشنه پا در وضعیت ایستاده
 ۱۰۹ تمرین ۵۴- بلند کردن ساق پا همراه با حفظ تعادل
 ۱۱۰ تمرین ۵۵- ضربه پا به عقب با کمک کش مقاومتی
 ۱۱۱ تمرین ۵۶- ضربه پا به عقب از روی توپ فیتنس بال
 ۱۱۲ تمرین ۵۷- جمع کردن پا با کمک توپ مدیسن بال
 ۱۱۳ تمرین ۵۸- چمباتمه همراه با تحمل وزن بدن (۱-۲)
 ۱۱۴ تمرین ۵۸-۲. چمباتمه همراه با کمک
 ۱۱۵ تمرین ۵۹- چمباتمه با کمک دیوار و توپ فیتنس بال
 ۱۱۶ تمرین ۶۰- چمباتمه با کمک دمبل
 ۱۱۷ تمرین ۶۱- چمباتمه با توپ مدیسن بال
 ۱۱۸ تمرین ۶۲- بشین-پاشو با توپ مدیسن بال
 ۱۱۹ تمرین ۶۳- چمباتمه با یک پا (همراه با کمک)
 ۱۲۰ تمرین ۶۴- پرتاب سریع پا در وضعیت ایستاده
 ۱۲۱ تمرین ۶۵- تغییرات متناوب پرتاب سریع پا (۱-۴)
 ۱۲۲ تمرین ۶۵-۲. پرتاب سریع پا در وضعیت راه رفتن
 ۱۲۲ تمرین ۶۵-۳. راه رفتن روی پله



مقدمه

من پاول کولینز، مربی بدنی می‌باشم. هدف من راهنمایی و تحریک شما جهت تقویت بدن‌تان با کمک گرفتن از وزن‌تان می‌باشد. قدرت، تمرین‌های را که با دست انجام می‌شوند را امکان پذیر می‌سازد، مشاور تمرینات همراه با تحمل وزن بدن در گروه‌های عضلانی خاص می‌باشد که با استفاده از یک سیستم تمرینی ویژه که این سیستم برای بهبود قدرت بدنی، انعطاف پذیری و وضعیت بدن طراحی شده است، صورت می‌گیرد. تمرین مقاومتی یک پیش نیاز برای بلند کردن وزنه‌های سنگین می‌باشد و این فقط یک قسمت از داستان است.

تمریناتی که در آنها وزن بدن تحمل می‌شوند تمریناتی می‌باشند که بنده برای افرادی که تازه شروع به تمرین می‌کنند همچنین ورزشکاران جهانی استفاده می‌کنم. این تمرینات، تمریناتی می‌باشند که تجهیزات آنها به راحتی قابل تهیه و خریداری می‌باشند برای مثال:

- توپ فیتنس بال
- توپ مدیسین بال
- کش مقاومتی
- وزنه‌های دستی

قدرت در افراد غیر ورزشکار به توسعه وضعیت بهتر، ادراک بدنی و ثبات مفصل کمک می‌کند. در حالی که مربیان و ورزشکاران را قادر می‌سازد تا عملکرد ورزشی خود را بهبود بخشند. هدف تمرین، تقویت عضلات، جهت کسب یک وضعیت بدنی بهتر می‌باشد. یکی از بزرگترین مزیت این تمرینات این می‌باشد که این تمرینات می‌توانند در هر زمان، در هر جا و در تمامی گروه‌های سنی و سطوح توانایی از قبیل کودکان، بزرگسالان، ورزشکاران انجام شوند. قدرت همچنین یک وسیله آموزشی برای کمک به مربیان جهت توسعه برنامه‌های تمرینی در حال اجرا برای آماده نگه‌داشتن، تقویت و سالم نگه‌داشتن ورزشکاران و تیم‌ها می‌باشد.

۱۰۰ تمرینی که در این کتاب آموزش داده می‌شود شامل تمریناتی می‌شوند که در آنها وزن بدن تحمل می‌شود و گروه‌های عضلانی ویژه‌ای را مورد هدف قرار می‌دهند که عبارتند از: عضلات شکمی و قسمت پایین کمر، سینه و بازوها، کمر و بازوها، شانه‌ها، پاها و ناحیه مفصل ران. جزئیات بهتر هر تمرین به وسیله توضیح تکنیک متحول کننده کولینز (که هدف آن برگرداندن تعادل به عضلات به وسیله توسعه انرژی هماهنگ در سرتاسر بدن می‌باشد) بهتر بیان می‌شود. در پایان هر فصل، این تمرینات خلاصه شده اند. این کتاب همچنین شامل برنامه‌های مقاومتی با کمک کش مقاومتی و مجموعه تمرینات مقاومتی روزمره می‌باشد که برای گروه‌های زیر برنامه ریزی شده اند:

- ورزش‌های توپی
- ورزش‌های تعادلی



- ورزش‌های راکتی و چوب دستی
- ورزش‌های کودکان
- تمرینات بعد از حاملگی
- دویدن
- شنا
- گلف

در این کتاب شما تمریناتی را خواهید آموخت که برای افرادی که برای اولین بار تمرین می‌کنند و ورزشکاران بین‌المللی قابل استفاده می‌باشد. شما همچنین می‌توانید قدرت خود را برای آگاهی از اینکه در کجا پیشرفت می‌کنید و در کجا پیشرفت نمی‌کنید، بسنجید. ممکن است شما این کتاب را به عنوان یک مربی، ورزشکار رقابتی یا تفریحی بخوانید، در هر صورت من آرزو مندم که این کتاب به شما کمک کند که درباره بدن خود و مزایای تمرینات قدرتی که در آنها وزن بدن تحمل می‌شود، بیشتر بدانید. هم اکنون شما یک برنامه تمرینی دارید که به آسانی قابل دسترسی می‌باشد و به شما کمک خواهد کرد که عضلات را منقبض کنید و بدن خود را تقویت نمائید.

من منتظر کار کردن با شما هستم



مقدمه مترجمان

زندگی ماشینی و وسایلی که برای راحت زندگی کردن اختراع شده‌اند، باعث شده است که تحرک بدنی مخصوصاً در بین شهرنشینان تا حد زیادی نقصان یابد و چون انسان ذاتاً متحرک آفریده شده و سالم بودن افراد مستلزم تحرک و فعالیت بدنی است، این فقر حرکتی باعث شده که مخصوصاً کسانی که بیشتر تحت تأثیر زندگی ماشینی قرار گرفته‌اند، دچار ناراحتی‌ها و بیماری‌های شوند و بیشتر به پزشک و دارو نیاز پیدا کنند. فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی می‌تواند از بروز عوارض ناشی از بی‌تحرکی جلوگیری کند و با تنظیم سوخت و ساز بدن سلامتی را تأمین نماید. همچنین می‌تواند دوران بزرگسالی را با سلامتی توأم سازد و عامل مهمی در بهبود کیفیت طول عمر به حساب آید. از دیگر فواید فعالیت بدنی می‌توان به مواردی همچون: بالا بردن سطح سلامت و بهداشت تن و روان، پیشگیری و حتی کمک به شیوه درمان بیماری‌هایی چون فشار خون بالا، بیماری کرونری، چربی خون بالا، چاقی، پوکی استخوان، برخی از انواع دیابت‌ها، سکته‌های مغزی، افسردگی بالینی و حتی بعضی از سرطان‌ها اشاره کرد. افزایش آگاهی افرادی مانند از شیوه علمی پرداختن به فعالیت ورزشی را شاید تا حدود زیادی بتوان به تالیف و ترجمه کتب علمی و انتشار نتایج یافته‌های پژوهشگران در مجلات معتبر دنیا نسبت داد. از اینرو مترجمین کتاب حاضر بر خود لازم می‌دانند از جناب آقای رضا حتمی مدیر انتشارات حتمی که ما را در چاپ این کتاب یاری نمودند قدردانی کنند. همچنین از سرکار خانم منا سرداری پور تشکر می‌شود که با هنرمندی خود در صفحه آرایی و طراحی جلد، یک جلوه خواص به این کتاب داده‌اند. در پایان از کلیه همکاران عزیز آقای فرشاد گودرزی، آقای مهدی حتمی، آقای محمد حتمی و خانم المیراسادات میر موسوی که در انتشارات حتمی ما را در فرایند چاپ و انتشار کتاب حاضر یاری رساندن کمال سپاسگذاری را داریم.

