

به نام خدا

راهنمای کامل تمرینات با وزنه در

دو و میدانی

تالیف: روبرت جی. پرایس

مترجمان: مسعود میرزایی

سید اسماعیل شهرستانی

زمستان ۱۳۹۳

سیر شناسیه

: پرايس، روبرٽ جی،

Price, Robert G

عنوان و نام

راهنمای کامل تمرینات با وزنه در دو و میدانی / تألیف روبرت جی.

پیداوار

برایس؛ مترجمان مسعود میرزایی، اسماعیل شهرستانی.

مشخصات نشر

: همدان: کرشمه، ۱۳۹۳.

مشخصات

۱۵۸ : فصل : فصل اول : فصل اول

ظاہری

9VA-972-A122-99-7:JL,10000 :

وضعیت فهرست

فبا :

نویسی

: دو - تعلیم

موضوع

تمرین یا وزنه

٤٩٥٥

: آمادگی جسمانی

شناسه افزوده

میرزا یونس مسعود، ۱۳۶۹ - مترجم

شماره ۱۹۵۰۰۰

شماره ۱۳۶۹ - مرداد ۱۳۸۵

0.5, 1, 2, 5, 10, 20, 50, 100

1505 E. 4th (A/I) - ELEV. 1

ردہ بقدا حکرہ

14716

رده بندی

YY/V95 :

شماره

کتابت

m.mirzacefAAA@gmail.com

• 918 493 4 • 37

عنوان: راهنمای کامل تمویّنات با وزنه در دو و میدانی

نویسنده: ارویوت جی. یو ایس

متر: حمان: مسعود میر: آئی۔ سید اسماعیل شہرستانی

ناشر: انتشارات کو شمه

تا، بخ انتشا، :؛ مستان ۱۳۹۳

محل انتشار: همدان

تہوا از: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

تعداد صفحات: ۱۵۸

ISBN: 9VA-97E-A1TE-99-7

شماره: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۳۴-۹۹-۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۲	پیشگفتار مترجم
<u>فصل اول - تمرینات ویژه دو و میدانی</u>	
۳	برنامه خارج فصل
۹	برنامه داخل فصل
۱۱	توسعه ی تکنیک و سرعت برای دو و میدانی کاران
<u>فصل دوم - تمرینات مقدماتی</u>	
۲۱	گرم کردن
۲۲	سرد کردن
۲۳	عضلات شکم
۳۱	کشش
۳۵	روش مناسب
۳۶	تنفس مناسب
<u>فصل سوم - توصیه های تمرینی</u>	
۳۸	جایگزینی حرکات مشابه
۳۸	تمرینات سینه
۴۵	تمرینات زیر بغل (پشت)
۵۰	تمرینات شانه
۶۳	تمرینات جلو بازو ساعد

تمرینات پا ۹۹

فصل چهارم- ضروریات تمرینات باوزنه

تکمیل تکنیک ها ۷۷

تعیین یک تکرار بیشینه ۷۸

اصل تفاوت های فردی ۸۵

بیش تمرینی و درماندگی ۸۵

فواید تنوع در تمرین ۸۶

انواع تارهای عضلانی ۸۸

انواع تکنیک های تمرینی ۸۹

افزایش در تمرین ۹۲

توصیه های ایمنی ۹۹

آزمون هایی برای خود آزمایی ۱۰۳

فصل پنجم- تمرینات متهم

برنامه تمرینات چربی سوزی استقامتی ۱۰۶

برنامه تمرینات توان آمادگی عمومی ۱۲۵

برنامه های افزایش قدرت ۱۴۱

با بازکردن این کتاب «راهنمای کامل تمرینات با وزنه برای دو و میدانی» اولین گام را برای شکوفا کردن توانایی‌های واستعدادهایتان برداشته‌اید. این کتاب شامل به روزترین اطلاعات درباره‌ی تمرینات با وزنه می‌باشد، و یک برنامه سالانه اختصاصی برای دو و میدانی را ترسیم می‌کند. شما با مطالعه این کتاب روش اجرای بیش از هشتاد نوع تمرین را به شکل خوب، ایمن و کاربردی یاد می‌گیرید و برای انجام تمرینات آماده می‌شوید.

اهمیت اصلی این کتاب در برنامه تمرینات اختصاصی دو و میدانی می‌باشد که در فصل اول این کتاب آمده است. این برنامه‌ها فقط و فقط به یک دلیل طراحی شده‌اند و آن هم پیشرفت توانایی‌های بالقوه شما می‌باشد و با افزایش قدرت، توان، استقامت، انعطاف‌پذیری در قسمت‌هایی از بدن شما که بیشترین اهمیت را در دو و میدانی دارند به شما کمک می‌کنند. برنامه‌ها به صورتی طراحی شده‌اند که به شما این مزیت و برتری را می‌دهند که از هم‌تیمی‌های خود جلو بزنید، با پیروی از این برنامه‌ها شما دارای عضلاتی با قدرت، استقامت و همچنین انفجار، توان و چابکی مناسب خواهید شد.

با شروع فصل مسابقه شما از نظر بدنی و ذهنی آماده خواهید شد تا با حداکثر توانایی‌تان به رقابت بپردازید. هرچند ورزش دو و میدانی در درجه‌ی اول روی استقامت و قدرت عضلات پاها تأکید دارد، برای رسیدن به اوج آمادگی گروه‌های عضلانی مینی در اندام‌های فوقانی وجود دارند که نبایستی نادیده گرفته شوند. راهنمای تمرین با وزنه دو و میدانی از اهمیت این گروه‌های عضلانی چشم‌پوشی نمی‌کند و برای تمامی عضلات بدن شما به منظور رسیدن به اوج اجرا تمریناتی دارد.

این کتاب به شما آموزش نمی‌دهد که چگونه حرکات خاص را اجرا کنید. به شما بهترین راهبردها را برای برنده شدن مقابل حریفان نشان نمی‌دهد، نکاتی را برای بهبود مهارت‌های تخصصی نمی‌آموزد. این کتاب، بهترین روش‌ها، برنامه‌ها و راهبردهای موجود را برای بهبود وضعیت بدنی شما ارائه می‌دهد و به شما کمک می‌کند که استعدادهای بالقوه‌تان را در دو و میدانی به حداکثر برسانید.

پیشگفتار مترجم

سپاس یزدان بزرگ را.....

مقام معظم رهبری فرمودند:

«اگر جوانی از من بپرسد از من چه می‌خواهید؟ خواهم گفت: تهذیب، تحصیل، ورزش»

ورزش ارتباط مستقیمی با سلامت جسم دارد و سلامت جسم نیز تأثیر زیادی در سلامت روح دارد به همین دلیل اسلام سفارش زیادی به ورزش نموده و در دعاهای زیادی از خداوند خواسته شده تا سلامتی جسم به انسان عطا شود؛ زیرا انسان سالم می‌تواند خوب اطاعت خداوند کند. در نتیجه هر قدر ورزش با اصول درست همگام شود تأثیر بهتر و ماندگارتر بر انسان خواهد داشت. بنابراین تصمیم گرفتیم با فضل الهی کتابی در زمینه روش‌های مختلف تمرین با وزنه در رشته دو و میدانی ترجمه کنیم تا گامی در جهت اعتلای جسمی و روحی جوانان این سرزمین برداریم. کتاب‌هایی در این زمینه به چاپ رسیده اما مختص به رشته ی دو و میدانی نبوده است و این کتاب کمک زیادی به ورزشکاران دو و میدانی خواهد نمود. البته این کتاب اولین و آخرین کتاب در این زمینه نخواهد بود و خالی از اشکال نیز نمی‌باشد. بنابراین با کمال میل از انتقادات متخصصان و اساتید امر بهره خواهیم گرفت. با سپاس گزاری به درگاه احدیت این اثر تقدیم به همه کسانی می‌شود که قدمی هر چند کوچک و در حد توان خویش برای پیشرفت این مرز و بوم برداشته‌اند. در پایان از همه کسانی که در ترجمه این کتاب مستقیم و غیرمستقیم زحمت کشیده‌اند از جمله اساتید گرانقدر: دکتر خسرو ابراهیم، دکتر هوانلو، خانواده ارجمند و سرکار خانم مریم میرزایی تشکر می‌نمایم و آرزوی توفیق روزافزون برای ایشان دارم. از آنجایی که هیچ کاری عاری از اشتباه نیست، خوانندگان، مربیان، دانشجویان و اساتید محترم می‌توانند انتقادات و پیشنهادات خود را به آدرس پست الکترونیکی (m.mirzaee6888@gmail.com) یا (masoudmirzaee69@yahoo.com) ارسال نمایند.

مسعود میرزایی

زمستان ۹۳