

تمرین با وزنه

مراحل موفقیت

توماس . آر . بیچل

بارنی . آر . گروفرز

ترجمه : حمید اراضی

Baechle, Thomas

بیچل، تاس، ۱۹۴۳ - م

تمرین با وزنه : مراحل موفقیت / توماس . آر . بیچل ، بارنی . آ . گروفر ؛
ترجمه : حمید اراضی . - تهران : لک لک ، ۱۳۸۴ .
۳۲۷ ص : مصور ، جدول .

ISBN 964-8980-00-4

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا .

عنوان اصلی :

weight training: steps to succes, 2nd ed, c1998.

۱ . تمرین با وزنه . ۲ . وزنه برداری . الف . گروفر ، بارنی ، ۱۹۳۶ - م ،
Groves, Barney ب . اراضی ، حمید ، مترجم . ج . عنوان .

۶۱۳/۷۱۳

ت ۸ پ ۹ / ۳ / ۵۴۶ GV

۱۳۸۴

م ۸۴ - ۳۹۸۴۰

کتابخانه ملی ایران



انتشارات لک لک

تمرین با وزنه (مراحل موفقیت)

نویسنده : توماس . آر . بیچل ، بارنی . آر . گروفر

مترجم : حمید اراضی

طراح جلد : حامد عطار

مشاور فنی تولید : حمید رضا زندآبادی

نوبت چاپ : اول ۱۳۸۴ تهران

شمارگان : ۱۵۰۰ جلد

چاپ : کاوش

صحافی : البرز

بها : ۳۲۰۰ تومان

حروفچینی ، صفحه آرایی ، لیتوگرافی و مدیریت تولید : شرکت پام مهریشه
این کتاب با حمایت سازمان تربیت بدنی و مرکز ملی مدیریت و توسعه ورزش کشور
به چاپ رسیده است و کلیه حقوق نشر محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه مترجم
۹	مقدمه مؤلفان
۱۳	مراحل پیمودن پله های موفقیت
۱۶	تجدید حیات در تمرین با وزنه
۱۹	ملاحظات فیزیولوژیکی
۳۴	مسائل تغذیه و وزن بدن
۴۵	آشنایی با تجهیزات
۶۲	تمرین برای موفقیت
۶۹	مرحله ۱ مبانی بلند کردن وزنه: توجه به اصول
۹۱	مرحله ۲ روندهای تمرین: فراگیری مراحل
۱۰۹	مرحله ۳ تمرینات سینه: انتخابی برای برنامه تمرینی شما
۱۲۵	مرحله ۴ تمرینات پشت: انتخابی برای برنامه تمرینی شما
۱۳۹	مرحله ۵ تمرینات شانه: انتخابی برای برنامه تمرینی شما
۱۵۵	مرحله ۶ تمرینات بازو: انتخاب دو تمرین برای برنامه تمرینی شما
۱۷۵	مرحله ۷ تمرینات پا: انتخابی برای برنامه تمرینی شما
۱۸۹	مرحله ۸ تمرینات شکم: انتخابی برای برنامه تمرینی شما
۲۰۱	مرحله ۹ تمرینات پایه: جدول بندی جلسات تمرین
۲۰۹	مرحله ۱۰ ملاحظات طراحی برنامه: دستکاری متغیرهای تمرین
۲۴۷	مرحله ۱۱ به حداکثر رساندن فواید تمرین: تنظیم شدت
۲۶۳	مرحله ۱۲ برنامه اختصاصی شما: در نظر گرفتن تمام ملاحظات
۲۸۲	ارزیابی پیشرفت

۲۸۴	پیوست الف : تمرینات جایگزین
۳۰۸	پیوست ب : عضلات بدن
۳۰۹	پیوست ج : چارت جلسه تمرین با وزنه
۳۱۰	پیوست د : جدول تبدیل پوند به کیلوگرم
۳۱۱	واژه نامه
۳۲۳	منابع
۳۲۵	درباره مولفان

مقدمه مترجم

امروزه ماشینی شدن زندگی بشر که ماحصل پیشرف علم و فن آوری در ابعاد گوناگون می باشد، سبک زندگی را متحول نموده است. در دهه های اخیر، نقش فعالیت بدنی در زندگی روزمره بسیار کم رنگ شده است و در کنار تغذیه نامطلوب نرخ بروز بیماری ها، ناهنجاری ها و ضعف های دستگاه عضلانی - اسکلتی افزایش یافته است. لذا کم تحرکی و عدم استفاده از عضلات اسکلتی، شکل و تناسب بدن انسان را دستخوش تغییر کرده و با ایجاد اختلالات گوناگون، سلامت او را با تهدید مواجه ساخته است. بدین ترتیب، تمرین با وزنه به عنوان یکی از اشکال تمرین مقاومتی می تواند نقش موثری در پیشگیری از بروز ناهنجاری های ذکر شده و بهبود قدرت، استقامت و توان عضلانی، تناسب اندام، ظاهر بدن و سلامتی فرد داشته باشد.

از سوی دیگر، تمرین با وزنه پیش نیاز موفقیت و راهیابی به سطوح قهرمانی در هر رشته ورزشی است. به گونه ای که عدم توجه به آن، فرد را از پیشرفت لازم در رشته خود باز می دارد. رکورد شکنی ها و بهبود رکوردها در رشته های مختلف ورزشی، جملگی حکایت از آمادگی بالای بدنی (به ویژه افزایش توان، قدرت و استقامت عضلانی) در نتیجه تمرین با وزنه دارند.

تمرین با وزنه با دستگاه عضلانی سر و کار دارد. این دستگاه، لازمه هر گونه فعالیت بدنی است. بنابراین، برای موفقیت در هر رشته ای، باید عضلات نواحی مختلف بدن دارای قدرت و استقامت کافی بوده و با یکدیگر نیز در تعادل باشند. علاوه بر این، با وجود اینکه تمرین با وزنه ورزشی انفرادی محسوب می شود، اما این مزیت را داراست که طیف وسیعی از افراد گوناگون از پیر و جوان، کوتاه و بلند، چاق و لاغر، ورزشکار و قهرمان با شخصیت ها و طبقات اجتماعی مختلف در یک محیط ورزشی تحت عنوان باشگاه یا سالن وزنه گرد هم می آیند و در کنار یکدیگر تمرین می کنند. این فضا، ارتباطات عمیق اجتماعی مانند دوستی و رفاقت، استفاده از تجارب یکدیگر، کمک و همفکری و رقابت سالم را به وجود می آورد که به نوبه خود به محیط زندگی نیز تعمیم یافته و در

روابط بین افراد تأثیر مثبت خواهد گذاشت. سوای این مسایل، تمرین با وزنه، ورزشی است که در اماکن و منازل و حتی در فضاهای کوچک دارای نور و هوای کافی قابل انجام می باشد و می توان با حداقل تجهیزات و وسایل مانند دمبل، هالتر، نیمکت و مقداری وزنه به تمرین پرداخت. حال آن که اگر بخواهیم به ورزش های دیگری پردازیم، نیاز به امکانات بیشتری خواهیم داشت: برای مثال اگر قصد شنا کردن داشته باشیم باید به استخر برویم که ممکن است فاصله زیادی نیز از محل زندگی ما داشته باشد، اگر بخواهیم در رشته های دو و میدانی فعالیت کنیم، باید پیست دو و میدانی و ابزاری مانند نیزه، وزنه، دیسک، مانع، پایه و... در اختیار داشته باشیم. مضاف بر این، در اغلب ورزش ها، با توجه به ماهیت آنها، لباس و کفش ویژه ای مورد نیاز است. اما تمرین با وزنه به حداقل پوشش و کفش نیاز دارد و به پوشش خاصی نیاز ندارد و با یک پیراهن، شورت یا شلوار ورزشی قابل انجام است.

تمرین با وزنه، اگر به صورت مستمر انجام شود، نظم آفرین است. بدین مفهوم که با اصول و برنامه حساب شده ای انجام می شود و نظم و آرایش ویژه ای در این برنامه حکمفرماست. در گذر زمان این نظم در ابعاد دیگر زندگی و خارج از محیط تمرین نمایان می گردد. با تبعیت از اصول و برنامه هایی که سختی و فشار ویژه ای را به فرد تحمیل می کند، انگیزه وی برای دستیابی به هدفی ویژه تقویت می شود. بنابراین، فرد در امور زندگی با انگیزه قوی تری پا به میدان گذاشته و موانع و مشکلات را راحت تر تحمل می کند که پیامد آن، افزایش احتمال موفقیت در نیل به هدف می باشد.

نهایتاً اینکه، تمرین در سالن یا اتاق وزنه، مردمی ترین فعالیت ورزشی در میان همه رشته های ورزشی است که در آن، زن و مرد از همه طبقات اجتماعی، اقتصادی در گروه های مختلف سنی برای بهبود عملکرد ورزشی، وضعیت ظاهری و ارتقای سطح آمادگی، توأم با لذت از فعالیت بدنی گرد هم می آیند و علاوه بر تضمین نیرو و سلامت خود پنداره بدنی و اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشند. با انجام این تمرینات، خطر آسیب پذیری در فعالیت های روزانه کاهش می یابد و افراد نیازمند می توانند از آن در برنامه های توانبخشی استفاده کنند و اختلالات وابسته به وضعیت قامت، آسیب های ورزشی مانند کشیدگی رباط، تاندون و... را بهبود بخشند.

اثری که پیش روی شماست ، ترجمه ویراست دوم کتاب Weight training step to success است که دو تن از محققان ، متخصصان و مربیان برجسته در حوزه تمرین با وزنه به رشته تحریر در آورده اند و مؤسسه انتشاراتی هیومن کیتیک آن را منتشر کرده است . این کتاب در قالب دو بخش اصلی (آشنایی با تمرینات و طراحی برنامه) اطلاعات بسیار ارزشمندی را در اختیار مخاطبان و علاقمندان تمرین با وزنه قرار می دهد و شیوه نگارش نیز به گونه ای است که خوانندگان در سطوح مختلف تمرینی (مبتدی ، متوسط ، حرفه ای) به راحتی می توانند نیاز خود را مرتفع سازند و اطلاعات لازم را کسب نمایند .

مترجم کوشیده است ، متن را با حفظ امانت ، به صورت روان ترجمه کند و تا حد امکان از ترجمه تحت اللفظی اجتناب شود . با وجود این ، اثر حاضر خالی از اشکال نخواهد بود . لذا مترجم از اساتید و صاحب نظران ارجمند تقاضا دارد بر روی منت نهاده و با ارائه پیشنهادات و انتقادات خود ، لغزش های احتمالی در ترجمه را بازگو کنند تا در صورت تجدید چاپ ، برطرف گردد .

در پایان از همه کسانی که مرا در مراحل ترجمه و چاپ این کتاب یاری کرده اند ، تشکر می نمایم و به پاس راهنمایی ها و محبت های بی دریغ خانواده عزیزم ، کتاب حاضر را به محضر همه ایشان تقدیم می کنم .

حمید اراضی

بهار ۱۳۸۵

مقدمه مؤلفان

تحقیق اخیر سازندگان کالاهای ورزشی موید این است که تمرین با وزنه با حدود ۴۰ میلیون طرفدار، عمومی‌ترین نوع فعالیت تمرینی آمادگی در آمریکا است. دلیل این عمومیت کاملاً ساده است. نتایج سریع بدست می‌آیند و به طور قابل ملاحظه‌ای در بهبود قدرت، توان عضلانی، تناسب بدن، ظاهر و سلامتی تأثیر دارند. متأسفانه، کتب زیادی در این رابطه وجود ندارد که فرد بی تجربه، با اطمینان بتواند از آنها استفاده کند. اغلب اصطلاحات مبهم هستند، توضیحات روشن نیستند، و خوانندگان انتظار دارند به یکباره اطلاعات زیادی را کسب نمایند. شیوه نگارش این کتاب به گونه‌ای است که در کنار توضیح یا شکل، روشها و تمرینات پیشرفته به طور دقیق همراه هر مرحله آورده شده و تمرینات گوناگون و فرصت‌های خودارزیابی ارائه شده است.

این کتاب بر دو بخش اصلی متمرکز است. یک بخش به شما کمک می‌کند تا تمرینات با وزنه‌ای را که در یک برنامه تمرینی مناسب استفاده می‌شوند یاد بگیرید و بخش دیگر دانش مورد نیاز برای طراحی برنامه‌های تمرین با وزنه را فراهم می‌سازد. متن کتاب با توصیف وضعیت پاسخ بدن شما به تمرین با وزنه، تجهیزاتی که استفاده خواهید کرد، رژیم غذایی و اطلاعات تمرینی که برای موفقیت شما ضروری است، آغاز می‌شود. براساس این مفهوم، تکنیک‌های پایه بلند کردن وزنه و تمرینات معرفی می‌گردد و سپس تکنیک‌های تمرینی پیچیده‌تر توضیح داده می‌شوند... زمان فراگیری تمرینات، بارهای تمرینی سبک توصیه می‌شوند و سپس با بارهای سنگین‌تر پیشرفت حاصل می‌شود. بارکارهایی که نتایج شگفت‌آوری را پدید خواهند آورد! سازماندهی تمرینات و بارکارها در این وضعیت، بهترین فرصت را برای فراگیری سریع حرکات، بدون ترس از آسیب دیدگی بوجود می‌آورند.

به مجرد اینکه در تمرینات، تبحر پیدا کردید، آماده‌اید که چگونگی طراحی برنامه تمرین با وزنه ویژه خودتان را بیاموزید. توضیحات مرحله به مرحله و فعالیت‌های خودارزیابی که در مراحل ۱۱ و ۱۲ ارائه شده است، از نظر سهولت درک و تعقیب مفاهیم این کتاب

را به عنوان ساده ترین کتاب در بین تمامی کتب تمرین با وزنه معرفی کرده است. با مطالعه کتاب متوجه خواهید شد که استفاده از مراحل تمرین، تمرینات و فعالیت های خود ارزیابی نیز منحصر به فرد بوده و شیوه ای موثر برای توضیح محتوا و مهارت های تمرین با وزنه می باشد. کتاب حاضر مشتمل بر منابع جدید، تعدادی از تمرینات مختلف (پوست A) و تغییراتی در تمرینات قبلی و فعالیت های یادگیری است که کاربرد آنها را روانتر و راحت تر می سازد. تمرینات جدیدی که افزوده شده اند، به سطح بالاتری از مهارت نیاز دارند. همین امر این کتاب را فراتر از سطح مبتدی قابل استفاده می سازد. همچنین پس از انتشار چاپ اول کتاب تمرین با وزنه: مراحل موفقیت، نوار ویدئویی تهیه شده است که به روشنی تمام تمرینات موجود از مرحله ۳ تا مرحله ۸ این کتاب را نشان می دهد و به نکات ایمنی نیز اشاره می کند. اگر سعی کنید تمرینات را خودتان بیاموزید یا به دیگران در فراگیری تمرینات با وزنه کمک کنید، این کتاب منبعی فوق العاده است. منبع مناسب دیگر برای معلمان و مربیان خصوصی، کتاب آموزش تمرین با وزنه، مراحل موفقیت است که همزمان با چاپ اول این کتاب منتشر گردیده است. نگارش ویژه این کتاب برای معلمان، جامع ترین و مفیدترین شیوه برای تدریس تمرینات با وزنه را در آموزش امروزی فراهم آورده است و شامل روش هایی برای ارزیابی قدرت شاگردان، اطلاعاتی مختص بارهای کار، تدابیری برای آموزش حرکات و توصیه هایی برای طراحی برنامه های تمرینی می باشد. کتاب آموزش تمرین با وزنه: مراحل موفقیت، در بسیاری از موارد مشابه این کتاب است و نکات روشن و برجسته مراحل موفقیت معلم برای تدریس یک دوره مقدماتی تمرین با وزنه را بازگو می کند.

مایلیم از چند نفر که به طور مستقیم یا غیر مستقیم در پیشرفت و تکمیل این کتاب ما را یاری کرده اند، تشکر نمائیم. به ویژه آقای دان واتن^(۱) C, L/AT که پس از سالها همکاری، به شناخت و آگاهی ما را در مورد تمرین با وزنه و زندگی شخصی ارتقاء بخشیده است. علاوه بر این، از ریچ کاپینس^(۲) به خاطر کمک در تهیه نمونه ها و تصاویر و آرمیتا رایت^(۳) و

1- Dan Wathen

2- Rich Coppins

3- Armetta Wright

لیندا ترانیسی^(۱) برای همکاری در تایپ تشکر می کنیم . مهمتر از همه ، از خانواده هایمان سپاسگزاریم که انگیزش و حمایت لازم برای نگارش این کتاب را برای ما فراهم نموده اند . همچنین مایلیم از قابلیت های هنرمندانه کیت بلوم برگ^(۲) ، هنرمند گرافیک و حمایت و راهنمایی جودی پترسون رایت^(۳) ویراستار متخصص تشکر و قدردانی کنیم .

1- Linda Tranisi

2- Keith Blomberg

3- Judy Patterson wright