

۱۵۹۶۵۸۸



تمرینات قدرتی

(برای مردان)

پنول کالبنز

ترجمه:

دکتر شعله خداداد کاشی (عضو هیئت علمی دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی)

جمال الدین شریعتی (عضو هیئت علمی دانشگاه علم و صنعت ایران)

ویراستار علمی: دکتر ابراهیم علی دوست قهفرخی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



هنر و ورزش

تمرینات قدرتی (برای مردان)

پاول کالینز

ترجمه: دکتر شعله خداداد کاشی - جمال الدین شریعتی

ویراستار علمی: دکتر ابراهیم علی دوست قهفرخی

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰ نسخه

قلم: وزیری - ۱۹۴ صفحه

شابک: ۳-۴۶-۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸

کلید حقون برای مترجمان محفوظ است.

فروست: ۱۳۸۰

قیمت: ۲۰.۰۰۰ تومان

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان خرمی، پیک پور، پلاک ۶ - تلفن: ۶۶۹۷۴۱۶۲

مرکز پخش - تماس: ۶۶۴۸۰۳۴۳۴

فروش آنلاین: www.banadadkash.com

سرشناسه	کالینز، پاول Collins, Paul
عنوان و نام پدیدآور	تمرینات قدرتی برای مردان/کالینز پاول؛ ترجمه شعله خداداد، جمال الدین شریعتی؛ ویراستار علمی ابراهیم علی دوست قهفرخی.
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۹۴ص: مصور(رنگی).
شابک	978-600-7356-46-3
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	Strength training for men : the ultimate core strength to power conversion : عنوان اصلی :
موضوع	training system,2010
موضوع	تمرین با وزنه - ماهیچه‌ها - توانمندی - تمرین‌های ورزشی
شناسه افزوده	Exercise -Muscle strength -Weight training
شناسه افزوده	خداداد، شعله، ۱۳۶۱، مترجم - شریعتی، جمال الدین، مترجم
رده‌بندی کنگره	علی دوست، ابراهیم، ۱۳۶۰، ویراستار
رده‌بندی دیویی	۱۳۹۷ ک ۷۵۴۶/۸۷۲
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۳/۷۱۳
	۳۹۰۳۳۸۲

فهرست مطالب

فصل ۱/ سیستم تمرینات تبدیلی.....	۷
فصل ۲/ مرحله ۱: پایه ریزی قدرت.....	۱۷
فصل ۳/ مرحله ۲: بهبود قدرت عضلات تنه.....	۸۱
فصل ۴/ مرحله ۳: تبدیل قدرت به توان.....	۹۹
فصل ۵/ مرحله ۴: وزنه برداری اسپیکتی - تبدیل به توان.....	۱۵۵
فصل ۶/ مرحله ۵: طراحی برنامه تمرین.....	۱۷۳

مقدمه مترجمان

وزنه‌برداری حرفه‌ای با سرعت بسیار در حال پیشرفت است و هر روز بر کیفیت کار وزنه‌برداران و کمیت وزنه‌ها افزوده می‌شود؛ بنابراین نیازهای جسمانی و فیزیولوژیک در هر فصل بیشتر می‌شود. برای مثال وزنه‌برداران، امروزه در مقایسه با سال‌های قبل به توانایی قابل ملاحظه‌تری برای شتاب گرفتن در مراحل مختلف اجرای تکنیک، افزایش کمیت وزنه‌ها نیاز دارند. تمامی این مهارت‌ها به قدرت و قابلیت عضلانی بستگی دارد. برای اجرای خوب هر یک از مراحل تکنیک‌ها، وزنه‌برداران به قدرت بدنی و قدرت قابل ملاحظه‌ای در بیشتر قسمت‌های بدن بزرگ خود احتیاج دارند.

برای داشتن بدنی قوی به تمرینات قدرتی نیاز است و وزنه‌برداران نمی‌توانند مثل عضله‌سازان تمرین کنند. تمرینات عضلانی آنان باید نیازهای سار فردی و تخصصی رشته وزنه‌برداری را پاسخ دهد. برای اجرای موثر تمرینات قدرتی، بازیکنان و مربیان و نه مربیان به رهنمودهایی در زمینه شناسایی قدرت پایه، قدرت انتقالی و قدرت وزنه‌برداری و چگونگی یادگیری هر یک از این سه نوع قدرت نیاز دارند. مطالعه یافته‌های جدید علمی و تجربی حاصل از تحقیقات و کار با وزنه‌بردارهای نخبه و عادی به خواننده کمک می‌کند تا در توسعه هر یک از انواع قدرت، موثر عمل کند.

مربیان، بازیکنان و به‌ویژه مربیان آمادگی جسمانی وزنه‌برداران باید اطلاعات جامعی در مورد هر یک از انواع قدرت و چگونگی توسعه آنها با تمرینات ویژه داشته باشند. با داشتن اطلاعات علمی و تجربی خوب، احتمال توسعه کاربردی قدرت «با تمرینات قدرتی» کمتر صورت می‌گیرد. بنابر این وزنه‌برداران و مربیان عزیز وزنه‌برداری را به مطالعه دقیق مطالب این کتاب که به‌طور اختصاصی در مورد تمرینات قدرتی و انواع آن در وزنه‌برداری است دعوت می‌کنم، زیرا به اعتقاد دانشمندان ورزش و بیشتر افراد تجربی در این رشته ورزشی رشته وزنه‌برداری بر این اصل استوار است که همه وزنه‌برداران و بعضی به دلیل ضعف در گروه خاصی از عضلات به تمرینات قدرتی نیاز دارند تا علاوه بر اجرای بهتر تکنیک‌ها و کمیت بیشینه وزنه‌ها در مقابل آسیب‌های احتمالی آن نیز پیشگیری مناسب انجام داده باشند.