

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصول تمرینات وزنه برداری

(جلد اول)

تألیف:

دکتر معرفت سیاه کوهیان

عضو هیأت علمی دانشگاه محقق اردبیلی

حسن کردی

فرناز سیفی اسگت شهر

- سرشناسه : سیاهکوهیان، معرفت، ۱۳۴۷ -
 عنوان و نام پدیدآور : اصول تمرینات وزنهبرداری / تألیف معرفت سیاهکوهیان، حسن کردی، فرناز سیفی اسگشهر.
 مشخصات نشر : اردبیل: مهر غزال، ۱۳۸۹ -
 مشخصات ظاهری : ج: مصور، جدول.
 شابک : ج. ۱: 978-600-6014-09-8 بهاء : ۴۵۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : وزنهبرداری
 موضوع : وزنهبرداری -- تمرین
 شناسه افزوده : کردی، حسن، ۱۳۶۴ -
 شناسه افزوده : سیفی اسگشهر، فرناز، ۱۳۶۰ -
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ س ۹ الف ۶ / GV۵۴۶
 رده بندی دیویی : ۷۹۶۷۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۴۶۰۷۵

نام کتاب: اصول تمرینات وزنهبرداری
 تألیف: دکتر معرفت سیاهکوهیان، حسن کردی، فرناز سیفی اسگشهر
 ناشر: مهر غزال اردبیل (۱۵۴۳۹۳۶-۰۹۱۴۱۵۴۳۹۳۶ - صفری)
 چاپ و صحافی: چاپخانه نگین (۰۴۵۱-۲۲۴۱۴۴۶)
 نوبت چاپ: اول
 سال انتشار: ۱۳۸۹
 تیراژ: ۲۰۰۰ جلد
 صفحه آرای: زهرا محمدی صائم
 بهاء: ۴۵۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۱۴-۰۹-۸

ISBN: 978-600-6014-09-8

فهرست مطالب

فصل اول: ابعاد تاریخی وزنه‌برداری

۱۱	۱-۱- مقدمه.....
۱۳	۱-۲- وزنه‌برداری در المپیک.....
۱۶	۱-۳- وزنه‌برداری در جهان.....
۱۷	۱-۴- وزنه‌برداری در ایران.....

فصل دوم: فیزیولوژی وزنه‌برداری

۲۳	۲-۱- مقدمه و کلیات.....
۲۶	۲-۲- نیازمندی‌های فیزیولوژیک.....
۲۷	۲-۳- نیازمندی‌های جسمانی وزنه‌برداران.....
۳۰	۲-۴- ویژگی‌های جسمانی وزنه‌برداران.....
۳۴	۲-۵- تمرین بدنی وزنه‌برداران.....
۳۶	۲-۶- قابلیت‌های جسمانی وزنه‌برداران.....
۳۶	۲-۶-۱- تونوس عضلانی.....
۳۷	۲-۶-۲- قدرت.....
۳۹	۲-۶-۳- قدرت در سرعت.....
۴۴	۲-۶-۴- قدرت در استقامت.....
۴۶	۲-۶-۵- انعطاف‌پذیری.....
۵۰	۲-۷- روش جدید کشش: جدا کردن فعال.....
۵۴	۲-۸- سن ورزشی در وزنه‌برداری.....
۵۸	۲-۹- قابلیت‌های حرکتی وزنه‌برداران.....
۶۰	۲-۱۰- نیازهای ویژه وزنه‌برداران و ورزشکاران قدرتی.....
۶۳	۲-۱۱- نیازمندی‌های پروتئینی ویژه ورزشکاران رشته وزنه‌برداری.....

- ۱۲-۲- اثرات تمرین روی بافت عضلانی وزنه‌برداران ۶۵
- ۱۳-۲- خستگی در وزنه‌برداران ۶۷
- ۱۴-۲- آمادگی قلبی- تنفسی وزنه‌برداران ۷۰
- ۱۵-۲- آمادگی بی‌هوازی (ظرفیت بی‌هوازی) وزنه‌برداران ۷۲
- ۱۶-۲- ملاحظات متابولیکی ۷۳

فصل سوم: تمرینات وزنه‌برداری

- ۱-۳- حرکت‌های اصلی وزنه‌برداری ۷۷
- ۱-۱-۳- تکنیک حرکت‌های یک ضرب و دو ضرب ۷۷
- ۱- حرکت نسبتاً قائم هالتر در حین بالا کشیدن ۷۸
- ۲- پیموده شدن کوتاه‌ترین مسیر توسط هالتر ۷۹
- ۳- سرعت مطلوب اجرا ۸۰
- ۴- استفاده از سبک شخصی با توجه به ویژگی فردی ۸۱
- ۵- مقدار نیروی عضلانی بر حسب وزن هالتر ۸۲
- ۲-۱-۳- حرکت یک ضرب ۸۲
- ۱- وضعیت شروع ۸۳
- ۲- کشش یا کندن؟ ۸۴
- ۳- بالا بردن وزنه روی دست‌ها ۸۵
- ۴- بلند شدن ۸۷
- ۵- ثابت کردن هالتر بر روی دست‌ها در بالای سر ۸۸
- ۳-۱-۳- یکضرب سرپا (یکضرب قدرتی) ۸۹
- ۴-۱-۳- حرکت دو ضرب ۹۱
- الف- وضعیت شروع ۹۲
- ب- کشش ۹۲
- ج- رفتن به زیر هالتر ۹۳

- د- بلندشدن ۹۵
- ه- وضعیت شروع برای بردن هالتر به بالای سر ۹۶
- پرتاب هالتر از روی سینه به بالای سر ۹۶
- ۲-۳- کار عضلات در حرکت یکضرب ۹۹
- ۳-۳- کار عضلات در حرکت دو ضرب ۱۰۴

فصل چهارم: روانشناسی در وزنه‌برداری

- ۱-۴- مهارت‌های روانی ۱۱۱
- ۲-۴- تصویرسازی ذهنی ۱۱۵
- دستورالعمل‌هایی برای هدف‌گزینی مؤثر ۱۱۹
- ۳-۴- تمرکز ۱۲۱
- ۴-۴- استرس و روش‌های مقابله با آن ۱۲۳

فصل پنجم: سنجش و اندازه‌گیری قابلیت‌های وزنه‌برداران

- ۱-۵- مقدمه ۱۲۷
- ۲-۵- آزمون‌های پیشنهادی برای ارزشیابی شاخص‌های آمادگی جسمانی- حرکتی وزنه‌برداران ۱۲۸
- ۱-۲-۵- آزمون‌های قدرت بیشه ۱۲۸
- ۲-۲-۵- آزمون‌های قدرت انفجاری ۱۳۱
- ۳-۲-۵- آزمون قدرت استقامتی (استقامت در قدرت) ۱۳۴
- ۴-۲-۵- آزمون سرعت ۱۳۵
- ۵-۲-۵- آزمون انعطاف پذیری ۱۳۵
- ۶-۲-۵- آزمون‌های آنتروپومتریکی ۱۳۸
- ۷-۲-۵- آزمون تعیین ترکیب بدنی ۱۴۱
- ۳-۵- آزمون‌های مهارتی وزنه‌برداری ۱۴۴
- ۱-۳-۵- آزمون مهارت یکضرب و دوضرب ۱۴۵

فصل ششم: آسیب‌های رایج در وزنه‌برداری

۱۵۱	۶-۱- مقدمه و کلیات
۱۵۲	۶-۲- آسیب‌های عضلانی، اسکلتی در وزنه‌برداران
۱۵۵	۶-۲-۱- شکستگی آرنج وزنه‌برداران
۱۵۸	۶-۳- آسیب‌های عصبی متعاقب تمرینات وزنه‌برداری
۱۵۹	۶-۳-۱- آسیب‌های عصبی سیستم اعصاب محیطی
۱۶۲	۶-۳-۲- آسیب‌های سیستم اعصاب مرکزی
۱۶۵	۶-۴- نتیجه‌گیری و پیشنهادات

فصل هفتم: قوانین و مقررات وزنه‌برداری

۱۷۱	۷-۱- برنامه‌ی مسابقات
۱۷۱	۷-۱-۱- دو حرکت اصلی وزنه‌برداری
۱۷۱	۷-۲-۱- شرکت کنندگان
۱۷۲	۷-۳-۱- دسته‌ها (طبقه وزنی)
۱۷۴	۷-۲- دو حرکت اصلی وزنه‌برداری
۱۷۴	۷-۲-۱- حرکت یکضرب
۱۷۵	۷-۲-۲- حرکت دوضرب
۱۷۶	۷-۲-۳- قوانین عمومی برای کلیه حرکات (یکضرب و دوضرب)
۱۷۷	۷-۲-۴- حرکات و وضعیت‌های نادرست در حرکات یکضرب و دوضرب
۱۷۸	۷-۲-۵- حرکات خطا در یکضرب
۱۷۸	۷-۲-۶- حرکات خطا در دوضرب (تا روی سینه کشیدن وزنه)
۱۷۸	۷-۲-۷- حرکات خطا در قیچی (بالا زدن وزنه از روی سینه)
۱۷۹	۷-۳- تجهیزات و امکانات
۱۷۹	۷-۳-۱- میله وزنه
۱۸۰	۷-۳-۲- نخته مسابقه

۱۸۱	۷-۳-۳ چراغ‌های الکترونیکی داوران
۱۸۴	۷-۳-۴ ترازوها
۱۸۴	۷-۳-۵ زمان‌سنج
۱۸۵	۷-۳-۶ سایر تجهیزات
۱۸۷	۷-۳-۷ مدارک اصلی مورد نیاز مسابقه
۱۸۸	۷-۴ تجهیزات ورزشکاران و شرکت‌کنندگان
۱۸۸	۷-۴-۱ لباس
۱۸۹	۷-۴-۲ کفش و زره‌برداری
۱۹۰	۷-۴-۳ کمربند
۱۹۰	۷-۴-۴ بانداژها، نوارها و چسب‌ها
۱۹۲	۷-۵ رقابت‌ها (مسابقات)
۱۹۲	۷-۵-۱ ورودی‌ها
۱۹۳	۷-۵-۲ قرعه‌کشی
۱۹۳	۷-۵-۳ وزن‌کشی
۱۹۴	۷-۵-۴ معارفه
۱۹۵	۷-۵-۵ جریان مسابقه
۱۹۸	۷-۵-۶ ترتیب اعلام
۲۰۰	۷-۵-۷ فاصله استراحت
۲۰۰	۷-۵-۸ رتبه‌بندی تیم‌ها و ورزشکاران
۲۰۲	۷-۶ مسئولین و برگزارکنندگان مسابقات
۲۰۵	۷-۶-۲ مدیر یا دبیر مسابقات
۲۰۶	۷-۶-۳ ناظران فنی
۲۰۷	۷-۶-۴ داوران
۲۱۵	۷-۶-۵ وقت نگه‌دار
۲۱۶	۷-۶-۶ مسئول کل مسابقه (ریاست)

۲۱۶	 ۷-۶-۷- گویندگان سالن
۲۱۶	 ۷-۶-۸- وظایف پزشک
۲۱۷	 ۷-۷- رکوردهای جهانی
۲۱۹	 ۷-۸- مراسم ها

فصل هشتم: داروها و دوپینگ در وزنه برداری

۲۲۵	 ۸-۱- مقدمه
۲۲۶	 ۸-۲- دوپینگ و انواع داروهای غیر مجاز
۲۳۰	 ۸-۳- کنترل دوپینگ
۲۳۱	 ۸-۴- استروئیدهای آنابولیک
۲۳۲	 ۸-۴-۱- اشتباهات ورزشکاران در نحوه استفاده از استروئیدها
۲۳۴	 ۸-۴-۲- عوارض جانبی مصرف استروئیدهای آنابولیک
۲۴۱	 ۸-۵- معضلات مصرف داور در کشور
۲۴۵	 منابع