

وزنه برداری بانوان

نویسنده: کاظم پنجوی

ترجمه:

دکتر کاظم قبادی عنصرودی

یعقوب دلاور، بیتا باغبان، منیژه کامروا

رقیه زادسر، پرستو سیمین دل

بهار ۱۴۰۲

وزنه برداری بانوان

نویسنده: کاظم پنجوی



ترجمه: دکتر کاظم قبادی عنصرودی، یعقوب دلاور
بیبا باغبان، منیژه کامروا، رقیه زادسر، پرستو سیمین دل

صفحه آرایی: کارگاه نشر نظامی، طرح جلد: مجید راستی،
مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص وزیری، شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۲۵۵-۰۱-۹
ناشر: انتشارات حکیم نظامی گنجهای، نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲،
تیراژ: ۱۰۰۰، چاپ، صحافی و لیتوگرافی: تبریز، نظامی

نقل و چاپ نوشته‌ها یا هر گونه برداشت به هر شکل،
منوط به اجازه‌ی رسمی از ناشر است.

سرشناسه: پنجوی، کاظم، ۱۹۴۵-م.
عنوان و نام پدیدآور: وزنه برداری بانوان / نویسنده کاظم پنجوی؛ ترجمه کاظم
قبادی عنصرودی... و دیگران
مشخصات نشر: تبریز: انتشارات حکیم نظامی گنجهای، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۱۳۸ص.: مصور (بخشی رنگی) جدول. قیمت: ۲۰۰۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۲۵۵-۰۱-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Female Olympic Weightlifters, 2022.
یادداشت: ترجمه کاظم قبادی عنصرودی، یعقوب دلاور، بیبا باغبان، منیژه
کامروا، رقیه زادسر، پرستو سیمین دل.
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۳۸.
موضوع: تمرین با وزنه زنان Weight training for women
وزنه برداری Weight lifting
تمرین‌های ورزشی برای زنان Exercise for women
بدن سازی زنان Bodybuilding for women
شناسه افزوده: قبادی عنصرودی، کاظم، ۱۳۵۸-، مترجم
رده بندی کنگره: GV۵۴۶/۶
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۵۳۹۰۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نشانی: تبریز، اول خیابان طالقانی، ساختمان نورافزا، طبقه ۱

تلفن: ۰۴۱۳۵۵۴۰۰۵۲-۰۹۱۴۸۶۰۶۹۶۶

آدرس سایت: Nezamibook.ir

آدرس الکترونیکی: Nezami.Pub@gmail.com

صفحه	عنوان	فهرست
	- پیشگفتار	
۸	وزنه برداری المپیک و رقابت های بانوان اولین دوره المپیک بانوان و رقابت های جهانی تفاوت های بین وزنه برداری قدرتی و وزنه برداری المپیکی	
۱۰	تفاوت در تجهیزات و جداول رقابتی وزنه برداران المپیکی آقایان و بانوان	
۱۲	بانوان و تمرینات مقاومتی	
۱۳	فواید وزنه برداری برای بانوان	
۱۶	بانوان و چرخه قاعدگی	
۱۷	وزنه برداری و چرخه قاعدگی در بانوان	
۲۶	تفاوت وزنه برداری قدرتی (پاورلیفتینگ) و وزنه برداری المپیکی	
۲۸	گرم کردن و سرد کردن وزنه برداری	
۳۰	قدرت بدنی	
۳۱	حرکات کششی و انعطاف پذیری	
۳۳	تمرینات سرعتی	
۳۴	تمرینات پلايومتریک	
۳۵	استقامت	
۳۷	تمرینات ایستگاهی	
۳۹	مهارت های حرکتی با هالتر	
۴۱	جداول مربوط به تمرینات کامل وزنه برداری	
۴۵	روش برنامه های تمرینی	
۴۷	چگونه برنامه تمرینی را انتخاب کنیم؟	
۴۷	وزنه برداران مبتدی سطح یک	
۴۸	وزنه برداران مبتدی سطح دو	
۴۸	وزنه برداران متوسط سطح دو	
۴۹	وزنه برداران سطح پیشرفته	
۴۹	۳۰ جلسه (۵ هفته) برنامه تمرینی سطح متوسط ۱ (قسمت ۱)	
۵۰	برنامه تمرینی وزنه برداران مبتدی سطح یک (قسمت ۲)	
۵۱	برنامه تمرینی وزنه برداران متوسط سطح دو (قسمت ۱)	
۵۳	برنامه تمرینی وزنه برداران متوسط سطح دو (قسمت ۲)	
۵۵	برنامه تمرینی وزنه برداران متوسط سطح دو (قسمت ۳)	
۵۷	نمونه برنامه تمرینی ۳۰ فصل (۵ هفته)، وزنه برداران سطح متوسط ۱ (بخش اول)	
۵۸	وزنه برداران سطح متوسط ۱ (بخش دوم)	

۵۹	وزنه برداران سطح متوسط ۲ (بخش اول)
۶۰	وزنه برداران سطح متوسط ۳ (بخش دوم)
۶۱	نمونه برنامه تمرینی دو جلسه در هفته برای افراد پرمشغله
۶۲	نمونه برنامه تمرینی ۳۲ فصل (۵ هفته)، وزنه برداران سطح پیشرفته (بخش اول)
۶۳	وزنه برداران سطح پیشرفته (بخش دوم)
۶۴	وزنه برداران سطح پیشرفته (بخش سوم)
۶۵	تمام برنامه های تمرینی
۶۶	نمونه برنامه تمرینی برای ۲ هفته مانده به مسابقه
۶۹	نمونه درصدهای تمرینی
۷۰	اهمیت ماساژ برای وزنه برداران
۷۴	مکمل های غذایی مورد نیاز برای وزنه برداران
۸۸	جدول برنامه پیشنهادی برای مصرف مکمل ها بصورت روزانه
۸۹	آموزش حرکات وزنه برداری
۹۰	آموزش حرکت یکضرب
۹۳	آموزش حرکت دوضرب
۹۵	مراحل اصلی بالا کشیدن
۹۸	موارد مربوط به زمان قبل از بلند کردن وزنه
۱۰۱	اشتباهات معمول و رایج
۱۰۵	توالی حرکت اول دوضرب
۱۰۵	توالی مراحل یکضرب
۱۱۱	بیومکانیک حرکات وزنه برداری
۱۱۶	جدول بیان اشکالات و دلایل آنها در حرکت یکضرب و آرایه راهکار برای اصلاح اشکالات
۱۱۸	جدول بیان اشکالات و دلایل آنها در حرکت دوضرب و آرایه راهکار برای اصلاح اشکالات
۱۱۸	جدول بیان اشکالات و دلایل آنها در حرکت بالا زدن (قیچی کردن) و آرایه راهکار اصلاح
۱۲۱	روش شناسی تمرین
۱۲۵	مراحل انجام یک تمرین خوب روزانه
۱۲۶	تمرینات کمکی
۱۳۶	منابع و مأخذ

پیشگفتار مترجمین

به نام خداوند جان و خرد

کزین برتر اندیشه بر نگذرد

خداوند متعال را شاکر و سپاسگزاریم که این توفیق را عنایت فرمود، تا در مملکت ولایت بتوانیم زمینه بروز و آشنایی عموم مردم و به خصوص دانشجویان و بانوان عزیز از یک ورزش المپیکی که دارای قدمت بالایی در تاریخ المپیک می باشد، را فراهم آوریم.

ورزش وزنه برداری از جمله ورزش هایی می باشد که مورد اقبال آحاد جامعه بوده و رشد و توسعه آن در سطح کشور توسط خود مردم انجام گرفته است. حضور در المپیک به عنوان یکی از قدیمی ترین ورزش های المپیکی و کسب اولین مدال المپیک ایران توسط سیدجعفر سلماسی در المپیک ۱۹۴۸ لندن و متعاقب آن اولین طلای رقابت های المپیک توسط محمود نامجو در المپیک ۱۹۵۲ ملبورن این رشته ورزشی را به یکی از رشته های پر اهمیت و مدال آور برای ایران مبدل نموده است.

ثبت رکوردهای جهانی و المپیک و قهرمانی های متعدد وزنه برداران کشورمان در رقابت های جهانی، المپیک، بازیهای آسیایی و دیگر رقابت های بین المللی موجب شده تا کارشناسان ورزشی و تصمیم گیرندگان عرصه ورزش نگاه ویژه ای به این رشته داشته باشند. با گسترش وزنه برداری بانوان در سال های اخیر این یک ورزشی به یکی از محبوب ترین ورزش ها در بین بانوان تبدیل شده و در اندک زمان گذشته از شروع این ورزش در بین بانوان، قهرمانان متعددی در عرصه های ملی و بین المللی ظهور و پرورش یافته اند. به دلیل نوپا بودن این رشته ورزشی در بین بانوان کشورمان، نبود تحقیقات در این زمینه و کمبود اطلاعات لازم در این رشته در بین بانوان و همچنین توسعه حرکات وزنه برداری در رشته نوپا و جدید کراسفیت که بخش اعظمی از حرکات ورزشی رشته کراسفیت را نیز حرکات یکضرت و دوضرب وزنه برداری و تمرینات متنوع آنها به خود اختصاص داده، گروه مترجمین این کتاب را بر آن داشت تا بتوانند با جستجو در بین کتب مختلف و انتخاب این کتاب ارزشمند و در کنار ترجمه منبع اصلی، جمع آوری اطلاعات جسته و گریخته در منابع علمی دیگر را نیز در سر لوحه کارهای خود قرار داده و با تدوین این منبع علمی گامی مهم در جهت آموزش و توسعه رشته وزنه برداری و حرکات مشترک آن با کراسفیت انجام دهند.

در این کتاب سعی بر آن شده تا خوانندگان با مفاهیم اولیه و اطلاعات مورد نیاز برای شروع و ادامه فعالیت در رشته وزنه برداری و حرکات وزنه برداری کراسفیت آشنا شده و مهارت ها و دانش فنی حضور در این رشته های ورزشی را یاد بگیرند. علیرغم اینکه مطالب موجود از جدیدترین منابع علمی تدوین، ترجمه و جمع آوری شده، با این حال نویسندگان و مترجمین کتاب حاضر، خود را مبرا از اشتباه ندانسته و آماده دریافت پیشنهادات و انتقادات و اصلاح اشکالات موجود می باشند.

دکتر کاظم قبادی عنصرودی، یعقوب دلاور

بیبا باغبان، منیژه کامروا، رقیه زادسر، پرستو سیمین دل

پائیز ۱۴۰۲