با سلام خدمت استاد گرامی، جناب آقای یزدانی،

همونطور که ماه قبل باهاتون هماهنگ کردم، سوالات یک مصاحبه تمرینی رو در ادامه براتون میفرستم که زحمت پاسخ گویی رو بکشید. مشکلی از بابت فضا وجود نداره و می ­تونید پاسخ ها رو مفصل بنویسید. در ضمن، اگر پاسخ رو حداکثر تا سیزدهم همین ماه برام به همین آدرس ایمیل کنید یا با شماره 88951329 (خانم خادم) هماهنگ کنید و برای دفتر مجله فکس کنید، ممنون میشم. اگر عکسی هم از تمرینات یا فیگورهای خودتون داشتید که با این مطلب متناسب بود، برامون بفرستید.

با تشکر فراوان از همکاری شما

داود بیات (مجله دانش ورزش)

(09183853451)

متن سوالات به شرح زیر می باشد.

بیوگرافی

محسن یزدانی متولد 10/05/1348 تهران دارای مدرک کارشناسی حسابداری وفارغ تحصیل MBA ،متاهل ، دارای یک فرزند ورزش را از10 سالگی با رشته های ورزشی شنا و کشتی را آغاز کرد ، در سنین نوجوانی عنوان نایب قهرمانی مدارس تهران را در رشته کشتی نیز کسب میکند سپس به رشته بوکس روی آورد در سن 20 سالگی بعد از پایان دوران خدمت سربازی ورزش حرفه ای خود را در رشته پرورش اندام از باشگاه المپیک شروع کرده

سال شروع تمرین: 1369

**عناوین ملی:** عضویت در تیم ملی و قهرمانی در 10 سال متوالی

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ردیف | سال |  | وزن |
| 1 | 1369 | نفر سوم کشور | 65 کیلوگرم |
| 2 | 1370 | قهرمانی کشور | 70کیلوگرم |
| 3 | 1371 | قهرمانی کشور | 70کیلوگرم |
| 4 | 1372 | قهرمانی کشور- عضو تیم ملی | 70کیلوگرم |
| 5 | 1373 | قهرمانی کشور- عضو تیم ملی | 70کیلوگرم |
| 6 | 1374 | قهرمانی کشور- عضو تیم ملی | 70کیلوگرم |
| 7 | 1375 | قهرمانی کشور- عضو تیم ملی | 70کیلوگرم |
| 8 | 1376 | قهرمانی کشور- عضو تیم ملی | 70کیلوگرم |
| 9 | 1377 | قهرمانی کشور- عضو تیم ملی | 70کیلوگرم |
| 10 | 1378 | قهرمانی کشور- عضو تیم ملی | 70کیلوگرم |

**عناوین آسیایی :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ردیف | سال |  | وزن |
| 1 | 1993 | نفر هفتم آسیا ( سنگاپور) | 70کیلوگرم |
| 2 | 1994 | نفر سوم آسیا (مالاکای مالزی) | 70کیلوگرم |
| 3 | 1994 | بهترین فیگوریست آسیا در مالزی | 70کیلوگرم |
| 4 | 1995 | نفر دوم (چانک کونگ چین) | 70کیلوگرم |

**عناوین بین المللی:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ردیف | سال |  | وزن |
| 1 | 1999 | نفر پنجم مسابقات بین الملی اروپایی مونیخ  | 70کیلوگرم |
| 2 | 1999 | نفر اول مسابقات بین الملی اروپایی نیو الم  | 70کیلوگرم |
| 3 | 1999 | نفر اول مسابقات بین الملی اروپایی اشتوتگارت | 70کیلوگرم |
| 4 | 1999 | نفر اول مسابقات بین الملی اروپایی رگنسبورگ | 70کیلوگرم |
| 5 | 1999 | قهرمان قهرمانان اروپا رگنسبورگ | 70کیلوگرم |

**عناوین جهانی:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ردیف | سال |  | وزن |
| 1 | 1998 | نفر دوم جهان ازمیر ترکیه | 70کیلوگرم |
| 2 | 1999 | نفر اول جهان براتسیلاوای اسلواکی | 70کیلوگرم |
| 3 | 1999 | بهترین و پیشرفته ترین بدنساز جهان براتسیلاوای اسلواکی | 70کیلوگرم |
| 4 | 2000 | نفر چهارم جهان مالاکای مالزی | 70کیلوگرم |

**عناوین مسابقات حرفه ای:**

حضور در مسابقات شبه قهرمانان نیویورک

**عناوین تیم ملی جمهوری اسلامی ایران به سرمربیگری محسن یزدانی:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ردیف | سال | عنوان |
| 1 | 2003 | زیر نظر ABBFمقام سوم آسیایی برای اولین بار در منامه بحرین |
| 2 | 2008 | قهرمان آسیا زیر نظر ABBF پاتای تایلند |
| 3 | 2008 | نایب رقهرمان جهان منامه بحرین IFBB |
| 4 | 2009 | قهرمان آسیا کشور تایلند WBPF |
| 5 | 2009 | قهرمان جهان کشور امارات WBPF |
| 6 | 2010 | قهرمان آسیا کشور ایران میزبان مسابقات زیر نظرWBPF |
| 7 | 2010 | قهرمان جهانی کشور هند مسابقات زیر نظر WBPF |

* 10 سال عضو کمیته فنی فدراسیون و کمیته پرورش اندام

س: سلام. قبل از شروع مصاحبه، صمیمانه از طرف مجله دانش­ورزش و همینطور خوانندگان از شما تشکر می­کنم که دعوت ما را قبول کردید.

**ج: با تشکر از شما و نشریه وزین و علمی دانش و ورزش**

س: همانطور که می­دانید، قرار بر اینست که این مصاحبه تمرینی را به عضلات محبوب سینه اختصاص دهیم. پس بدون معطلی اولین سوال را مطرح می­کنم؛ با توجه به تجربیات زیادی که دارید، رعایت چه اصولی را برای تمرین سینه ضروری می­دانید:

ج: من معمولا با حرکات اصلی ار جهت شروع دوست دارم ولی در هر شرایطی برنامه نمرین با توجه به وضعیت عضلات و سینه ورزش کار طراحی صحیح انجام گیرد ، بصورت مثال کسی که عضلات سینه ضعف دارد ابتدا با حرکات اصلی و مادر سپس با حرکات فرعی به عضله سینه خود فشار وارد کند بهتر است و همچنین برای کسانی که عضلات سینه بزرگ دارند بهتر است از حرکات فرعی شروع کرده و در زوایای مختلف به سینه فشار وارد کنند مثلا جایی از عضله سینه نقص دارد (بالاسینه ضعیف است ) با سیستم تقدمی از حرکات بالا سینه شروع و در زوایای مختلف عضله را تحت فشار قرار میدهیم و بلعکس وقتی ضعف در پایین سینه میباشد با حرکاتی مثل پرس سینه قفسه سینه شیب عکس کراس آور و پارالل در زاوایای مختلف عضله زیر سینه را تحت فشار قرار میدهیم

س:حالا بیایید آن سوی قضیه را هم نگاه کنیم. آیا می­توانید تکنیک­ها یا طرز فکرهای اشتباهی را که در زمینه تمرین سینه وجود دارد، برای ما بازگو کنید؟ توصیه­تان برای اجتناب از این اشتباهات چیست؟

ج: به نظر من اشتباهی وجود ندارد تا زمانی که حرکت موجب آسیب و در خارج از زاویه خود نباشد . فقط به کسانی که در این عضله ضعف دارند توصیه میکنم از فشار بیش از حد و یا تمرینات بالا بصورت over train شدن عضله و تمرکز سنجی خود را برداشته و با حوصله و فرصت دادن به عضله این نقص را برطرف کنند و با مسئله بصورت مشکل و عصبی برخود نکنند و تصویرسازی مناسبی از را در ذهن خود داشته باشند و دیگر توصیه من این است که در مواقعی که عضله سینه دم زیادی دارد از حرکات سینه با کشش بالا که خطر پارگی عضله را دارد دوری گردد چون عضله سینه از عضلاتی است که در کشش بالا خطر پارگی در آن بسیار بالا بوده و آسیب و زایع شده و به ورزشکار وارد میکنیم که صرفنظر از درمان طولانی موجب دفرمه شده زیبایی بدن میگردد

س: خود شما در برنامه­ تمرین سینه­تان از چه تکنیک­هایی بیشتر استفاده می­کنید و این گروه عضلانی را چند بار در هفته تمرین می­دهید؟ اصلاً سینه برای شما جزو عضلات دیر رشد محسوب می­شود یا زود رشد؟

ج: من عضله سینه را دو بار در هفته با فاصله 72 ساعت تمرین میکنم. ابتدا از حرکت بالا سینه هالتر با ماشین اسمیت شروع و سپس بالا سینه دمبل و بعد از ان پرس سینه هالتر و کراس اور برنامه را با حداکثر فشار به پایان میرسانم عضله سینه من خوشبختانه در شرایطی عالی است.

س: اگر ممکن است یک نمونه از هر دو نوع برنامه­هایی را که در دوران حجم و کات برای تمرین سینه خودتان استفاده می­کردید، برای خوانندگان ما ارائه کنید.

ج: **دوران حجم :**

بالا سینه با هالتر6-8-10-12\*1

بالا سینه دمبل + کراس آور 9\*4

پرس سینه دمبل 10\*3

**دوران کات :**

بال سینه هالتر 10+10+10\*3 سیستم دراپ ست

بالاسینه دمبل + پرس سینه هالتر 12\*3 سوپر ست

کراس آور 15\*3

پارالل 20\*2

س: همانطور که می­دانید بعضی از افراد به­خاطر عدم تعادل هورمونی در دوران بلوغ (یا خدای نکرده مصرف استروئید) به ژینکوماستی مبتلا می­شوند. افراد غیر متخصص گاهی به این افراد می­گویند که مثلاً با فلان حرکت می­توانید این مشکل را حل کنید و به اصطلاح چربی­های نوک سینه را آب کنید. دوست دارم خوانندگان از نظر کارشناسی شما در این باره آگاه شوند و راه حل پیشنهادی شما برای خلاصی از ژینکوماستی را بشنوند.

ج: ژینکو ماستی عارضه عدم تعادل هورمونی است که در دوران بلوغ و گاها افرادی از هورمونهای با آندروژن بالا استفاده مینمایند به این عارضه مبتلا میشوند که این اتفاق از تبدیل شدن اندروژن به استروژن بوجود آمده و چربی خاصی نوک سینه تجمع میگردد. راه حل این است که با دکتر غدد در دوران بلوغ مشاوره کنید و معمولا 1 یا 2 سال بعد از بلوغ خود به خود این عارصه برطرف میشود ولی اکثر آن زیاد باشد چه بعد از بلوغ و با جراحی پلاستیک یا ساکشن قابل حل و درمان خواهد بود در صورتیکه خیلی حجم ژینکو ماستی کم باشد با توصیه پزشک از داروهای مربوط جهت رفع ان استفاده و در بیشتر مواقع جوابگو خواهد بود

س: فکر می­کنم سوال خاصی باقی نمانده باشد. باز هم بابت وقتی که در اختیار دانش­ورزش گذاشتید تشکر می­کنم. اگر صحبت خاصی با جامعه پرورش­اندام و طرفداران خودتان دارید بفرمایید.

ج: آرزو و سلامتی برای شما خوانندگان محترمتان را از یکتای فرزانه خواستارم