

سیستم‌های تمرین در پرورش اندام

ویث مکیان پرورش اندام و بدنسازی

■ مقصود نیل پرورش

انتشارات حتمی

(ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

☐ ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳ ☐

۱۳۹۳

[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: سیستم‌های تمرین در پرورش اندام]

[تألیف و گردآوری: مقصود نیل پور]

[ویراستار علمی: دکتر عبدالمهدی نصیرزاده]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: المیرا سلیمانی] + [طراح جلد: محمودرضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آه‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی راویلی] + [ایستگرافی: باختر]

[تیراژ چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه]

[آدرس: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۱۶۸۵، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس: کتونی‌ها] + [تلفن: ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.hatmi.ir>]

[قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیک (B-E) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و شش‌صص مقیقی یا مقوقی مق استفاده از آن را ندارد و متلفین به موجب این قانون است مجازند قرار می‌گیرند.

سرستاسه: نیل پور، مقصود: ۱۳۶۳-

عنوان: نام بدید آور: سیستم‌های تمرین در پرورش اندام

مشخصات نشر: تهران، شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص:، مصور: جدول

شابک: ۶-۳۴-۳۵۵-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیهای مختصر

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۲۳۵۲۶



۹	فصل اول اصول و مبانی تمرینات مقاومتی
۱۰	مقدمه
۱۰	راژدها و مرتبط با تمرینات
۱۰	اصول تمرین
۱۵	اصل اصل به اصل
۱۷	افزایش تدریجی بار تمرین
۱۸	اصل تفاوت‌های فردی
۱۸	اصل کاهش سرعت پیشرفت
۱۸	اصل برگشت پذیری
۱۹	اصل تنوع
۱۹	متغیرهای دخیل در طراحی برنامه تمرینی
۱۹	انواع انقباض عضلانی
۲۲	تواتر تمرین
۲۲	آهنگ (سرعت) اجرای حرکت
۲۳	وقفه‌های استراحتی
۲۴	حجم تمرین
۲۵	شدت تمرین
۲۶	چگونه می‌توان به شدت تمرین افزود
۲۷	تعداد دورها
۲۷	فاصله استراحت
۲۷	چرخه فرا جبرانی
۲۹	زاویه انقباض عضله
۲۹	هیپروتروفی عضلانی
۳۰	اصل سازگاری
۳۱	ترتیب تمرین
۳۲	بیش تمرینی

۳۲	ریکاوری
۳۳	چگونه واکنش‌های بدن را بشناسیم
۳۵	تکنیک و استیل
۳۵	آموزش و یادگیری سیستم

۳۷

فصل دوم سیستم‌های تمرینی

۳۸	سیستم یک ست
۳۸	سیستم چند ستی
۳۹	مقایسه سیستم یک ستی و چند ستی
۴۰	سیستم سبک به سنگین
۴۰	سیستم سنگین به سبک
۴۲	سیستم هرمی معکوس
۴۴	مقایسه سیستم هرمی و هرمی معکوس
۴۵	سیستم هرمی دوبل
۴۶	مقایسه سیستم هرمی معکوس و هرمی دوبل
۴۶	سیستم هرمی مسطح
۴۷	سیستم هرمی اریب
۴۷	سیستم بالک
۴۸	سیستم استراحت-وقفه
۴۹	سیستم پیش خستگی
۵۲	سیستم کنترل و تمرکز
۵۳	سیستم تکرارهای منفی اجباری
۵۴	سیستم تفکیک عضلات
۵۴	سیستم غریزی
۵۵	سیستم‌های چینش ترکیبی
۵۵	سیستم سوپر ست
۶۰	سیستم سوپرست استاتیک
۶۲	سیستم تری ست
۶۳	سیستم ماموت ست
۶۵	سیستم ۵-۱۰-۲۰
۶۷	سیستم کمکی
۶۹	سیستم مقاومت منفی

۷۰	سیستم تعددی
۷۱	سیستم فلاشینگ
۷۲	سیستم قلبی
۷۴	سیستم هرمی انقباض استاتیک
۷۴	سیستم انقباضی
۷۷	سیستم چیش نامحدود
۸۱	سیستم منفردویل
۸۲	سیستم ۲ تایی
۸۲	سیستم ست ها و تکرارهای زمانی
۸۳	سیستم ایردای
۸۶	سیستم سوپر ایردای
۸۸	سیستم عملکرد مکانیکی قلب
۸۸	سیستم فوق سنگین مری منفر
۸۹	سیستم Y3T
۹۱	سیستم FST- 7
۹۴	سیستم تکرارهای ناقص
۹۷	سیستم جهشی
۹۸	سیستم ۱۰۰ تکراری
۱۰۰	سیستم ۸x۸ حیروندا
۱۰۶	سیستم تکرارهای طولانی
۱۱۰	سیستم vt
۱۱۱	سیستم HIT
۱۱۴	سیستم فوق آهسته
۱۱۶	سیستم HST
۱۱۹	سیستم هوی دیوتی
۱۲۲	سیستم Rep-Targeting
۱۲۳	سیستم حجم آلمانی
۱۲۷	سیستم اینتروال
۱۲۸	سیستم یک حرکت با نهایت شدت
۱۳۱	سیستم تکرار کم
۱۳۲	سیستم ۴X
۱۳۲	سیستم RTVO

۱۳۴	سیستم افزایش داناییسته
۱۳۸	سیستم فریب دهنده
۱۳۹	سیستم پرواز
۱۴۵	سیستم تلفیقی
۱۴۶	سیستم HML-4

www.ketab.ir

بسم الله الرحمن الرحيم

با ابراز خرسندی از تالیف کتاب حاضر این افتخار را به جامعه ورزشکاران و دانشگاهیان تبریک گفته و امیدوارم علاوه بر توفیق در بروز رسانی مطالب، این کتاب توانسته باشد گامی در رشد و اعتلای ورزش بدنسازی و پرورش اندام کشور بردارد.

بقینا چون تجربه به یافته‌ها و دست آوردهای جدید تحقیقاتی، کسب رکوردهای خیره کننده و اجرای مهارت‌ها برجسته و ممتاز امکان پذیر نخواهد بود. سیستم‌های تمرینی مورد استفاده ورزشکاران امروزی در مقایسه با گذشتگان تجربه بسیار گسترده نیست، دستکاری عوامل تمرین از قبیل حجم، شدت و تواتر باعث به وجود آمدن سیستم‌های نوین تمرین گشته است که می‌تواند تاثیر بسیار مثبتی در بهینه سازی اجرای ورزشی ورزشکاران داشته باشد. لذا لازم است مربیان و ورزشکاران آشنایی کافی با انواع سیستم‌های تمرینی داشته تا بتوانند در کنار سایر رقبای جهانی از سایر رقبا باز نمانند.

بر همین اساس، در تلاش برای پاسخ گویی به یکی از نیازهای اساسی تمرین آقای مقصود نبیل پور مدرس محترم فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام اقدام به تدوین و جمع آوری کتابی با عنوان سیستم‌های تمرینی کار با وزنه نموده است که در نوع خود دیدگاهی نظیر آنست.

در پایان ضمن توصیه مطالعه کتاب حاضر به خیل عظیم ورزشکاران و مربیان، شایسته می‌دانم، از زحمات ارزنده ایشان تشکر و قدردانی نمایم.

عبدالله حبیبی
۱۳۸۵

رئیس کمیته آموزش و تحقیقات فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام

شیوه تمرین ورزشکاران با یکریگر متفاوت است و این مسئله در مورد بدنسازی بیشتر از هر رشته ورزشی دیگر صدق می‌کند. هیچ سیستم تمرینی شاید به تنهایی نتواند تمامی نیازهای یک ورزشکار را به نحو مطلوب برآورده کند. اما با اختیار داشتن آنها این امکان فراهم می‌شود که مربیان موثرترین روش را پیدا کرده و در نتیجه بتواند مناسب‌ترین برنامه تمرینی را برای ورزشکار ارائه نماید.

یکی از سیستم‌های تمرینی که در این کتاب معرفی خواهد شد در دنیای امروز تمرینات با وزنه کاملاً بی‌فایده و تقریباً تمامی مربیان این سیستم‌ها و اصول را به کار می‌گیرند، شواهد و مستندات علمی نیز وجود دارد اما تعداد کثیری از این سیستم‌ها و ادعاهایی که در رابطه با آنها ذکر شده است نیازمند تحقیق و پژوهش است. بسیاری از این سیستم‌ها هنوز در جوامع علمی به اثبات نرسیده است. امید است این کتاب پنجمین بار برای پژوهشگران بگشاید تا بتوانند این سیستم‌های تمرین با وزنه را مورد کنکاش قرار دهند و یافته‌های آن را کشف و در اختیار مربیان و ورزشکاران قرار دهند و بدین گونه تمرینات با وزنه و بخصوص فنل بدنسازی و پرورش اندام از رویکرد تجربه‌گرایانه به سمت اندیشه‌های نو آورانه علمی سوق یابد. این رایج‌ترین تا بایستی با تغییر نگرش در تمامی سطوح برای ورود به عرصه نورقم بخورد. لذا هدف این کتاب معرفی کلی از سیستم‌های رایج در تمرینات با وزنه می‌باشد.

تلاش بسیاری شد که هیچ مطلبی بدون ذکر این کتاب آورده نشود اما با توجه به این که تا کنون هیچ کتاب و مرجع اختصاصی و جامع چه داخل کشور و چه در خارج کشور در دسترس نبود در بعضی موارد به نوشته سایت‌های اینترنتی اکتفاء شده است. تا آنجایی که مقدور بود نام ابداع کنندگان به همراه سالی که سیستم را معرفی کردند آورده شده است. اما در برخی موارد اطلاعات قابل استنباطی به دست نیامد و سیستم بدون ذکر ابداع کننده آن و سال ابداع معرفی شده است.