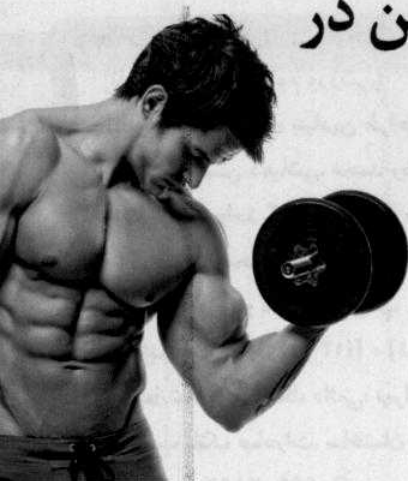




اصول بنیادین طراحی تمرین در پرورش اندام

ویژه مربیان و ورزشکاران

اثبات علمی و روش‌های تمرینی

محسن دهباشی

دانشجوی دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

محمد رضا آقایی

کارشناس ارشد فیزیولوژی

علی رضا عالمی

قهرمان پرورش اندام جهان و آسیا

- معماری عضله از تحریک تا انقباض
- اصول و چگونگی رشد عضلات
- راهکارهای خروج از توقف و غلبه بر نقاط ضعف
- اصول اساسی طراحی تمرین حرفه‌ای - مبتدی
- سیستم‌های رایج تمرینی
- تغذیه و اصول طراحی برنامه غذایی
- مکمل‌های رایج در پرورش اندام
- حرکت شناسی در پرورش اندام



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی

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 هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلسفین به موجب این قانون تمت پیکرد قانونی قرار می‌گیرند.

[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: اصول بنیادین طراحی تمرین در پرورش اندام ویژه مربیان و ورزشکاران]

[مؤلف: محسن دهباشی، محمد رضا آقایی، علی رضا عالمی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیست: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۵)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه: روشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت،

جنب خ - درات، ساختمان ۱۳۶۰، فروشگاه کتاب کاشفان]

[تلفن: ۰۶۶۴۰۳۱۶۰ فکس: ۰۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام: (sms) ۰۳۰۰۰۲۵۷۶]

[http://www. HatmiSS. ir] ر ایگاه اینترنتی:

[قیمت: ۳۷۵ ۰۰۰ ریال]



سرشناسه: دهباشی، محسن، ۱۳۶۴ -

عنوان و نام پدیدآور: اصول بنیادین طراحی تمرین در پرورش اندام و مربیان و ورزشکاران.../محسن دهباشی،

محمد رضا آقایی، علیرضا عالمی.

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۸۸ص: مصور(رنگی)، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۴۶۷-۷۹-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: بدن سازی

موضوع: تمرین های ورزشی

موضوع: ورزشکاران -- پرورش اندام

موضوع: ورزشکاران -- تغذیه

شناسه افزوده: آقایی، محمد رضا

شناسه افزوده: عالمی، علیرضا

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۶الف ۵/د GV۵۴۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۰۷۶۸۷

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۰۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

فهرست مطالب

۹	مقدمه مولفین
۱۱	مفاهیم اولیه
۱۷	فصل اول مبانی عضله از آناتومی تا انقباض
۱۸	عضله اسکلتی
۱۸	انواع عضله اسکلتی
۲۰	آناتومی ساختار منحصراً در عضله
۲۱	آناتومی عملکرد عضله اسکلتی
۲۴	عضلات چگونه تحریک و انقباض می‌شوند؟
۲۵	○ اصل اندازه
۲۵	○ قانون همه یا هیچ
۲۶	انواع انقباض عضلانی
۲۶	○ انقباض ایزومتریک
۲۷	○ انقباض ایزوتونیک
۲۷	○ انقباض درون‌گرا
۲۷	○ انقباض برون‌گرا
۲۹	○ انقباض ایزوکینتیک
۳۰	رشد عضلات چگونه اتفاق می‌افتد
۳۱	اصول اساسی و مورد نیاز رشد عضلات
۳۱	عوامل دخیل در رشد عضلانی (دستگاه‌های بدن - پاسخ هورمونی)
۳۲	بهترین پاسخ هورمونی چه موقع؟
۳۲	اثر آسیب سلولی و پاسخ هورمونی
۳۳	نقش سلول‌های ماهواره‌ای در رشد عضلات
۳۴	○ سه عامل افزایش سلول‌های ماهواره‌ای و هایپرتروفی
۳۵	نقش پروتئین‌ها در رشد عضلات

۳۷	فصل دوم اصول اساسی تمرین در پرورش اندام
۳۸	□ اصول تمرین در پرورش اندام
۳۸	○ اصل اضافه بار
۳۹	○ اصل مقاومت فزاینده
۳۹	○ اصل انطباق
۴۰	○ اصل ویژگی تمرین
۴۰	○ اصل برگشت پذیری
۴۰	○ اصل تداوم تمرین
۴۱	○ اصل تنوع تمرین در پرورش اندام
۴۱	○ اصل تفاوت فردی
۴۱	○ اصل مشارکت ورزشکار در تمرین و برنامه ریزی
۴۲	○ اصل گرم کردن - سرد کردن در پرورش اندام
۴۲	○ اصل اعتدال
۴۳	○ اصل توسعه هاله جانبی
۴۳	□ عوامل تعیین کننده برنامه تمرین در پرورش اندام
۴۳	○ انتخاب نوع تمرین
۴۴	○ ترتیب تمرینات
۴۵	○ شدت یا مقاومت تمرین
۴۷	○ حجم تمرین (تکرار - ست)
۴۷	○ دوره های استراحت بین ست ها و تمرینات
۴۹	□ سیستم های تمرینی در پرورش اندام
۴۹	○ سیستم هرمی
۵۱	○ سوپرست (ها)
۵۲	○ سیستم اسپلیت
۵۳	○ سیستم تمرینی فلاشینگ
۵۴	□ سیستم تمرینی تکنیک قلب
۵۴	○ سیستم تمرینی تری ست
۵۵	○ سیستم تمرینی ست های مرکب
۵۵	○ سیستم تمرینی استراحت - وقفه

۵۵	○ سیستم تمرینی پیش خستگی
۵۶	○ سیستم ست‌های کم کردنی یا ادامه‌دار
۵۶	○ سیستم ست‌های متناوب
۵۶	○ سیستم مقاومت منفی (تمرکزی)
۵۷	○ سیستم تمرینی تکرارهای یک چهارم یا تکرار سوزشی
۵۷	○ سیستم انقباض پایانی
۵۷	○ اصل تمرینی ایزومتریک
۵۹	فصل سوم طراحی تمرین مبتدی
۶۰	■ شناخت تپ بدنی و تحلیل نیازها
۶۰	■ تنظیم برنامه مبتدی
۶۰	○ گذر از مرحله آمادگی تاخیری (DOMS) و تعداد جلسات تمرین در هفته
۶۱	○ حرکات با دستگاه
۶۳	○ شدت و حجم تمرین
۶۳	○ سیستم مناسب تمرینی در ورزشکاران مبتدی
۶۶	○ گرم و سرد کردن COOL DOWN
۶۸	○ تنفس صحیح در تمرین وزنه
۶۹	○ تمرین عضلات مرکزی تنه (CORE)
۶۹	○ پیشرفت برنامه در ورزشکار مبتدی
۷۰	■ طراحی تمرین بین هفته پنجم تا نهم
۷۱	■ طراحی تمرین پس از سازگاری‌های اولیه
۷۲	○ انتخاب عضلات مورد تمرین
۷۲	○ برگزیدن سیستم تمرینی مناسب
۷۴	○ تنظیم شدت - حجم - مدت
۷۶	○ عبور از یکنواختی در تمرین (تغییر برنامه تمرین)
۷۷	فصل چهارم تنظیم تمرین حرفه‌ای
۷۸	■ سازگاری با برنامه
۸۰	■ نکات طراحی برنامه حرفه‌ای
۸۰	○ تفاوت‌های فردی و عادات رفتاری ورزشکار

۸۰	عبور از هموستاز و عادات فیزیولوژیک - مورفولوژیک بدنی
۸۱	○ شدت تمرین
۸۱	○ سیستم تمرین
۸۲	○ حجم تمرین
۸۳	○ تغییر گروه‌های عضلانی مورد تمرین
۸۳	○ ترک موقت تمرین
۸۷	■ غلبه بر نقاط ضعف
۸۷	○ شناسایی عادات اشتباه تمرینی
۸۷	○ تمرکز بر نقاط ضعف در تنظیم برنامه تمرینی
۸۸	○ روش انسدادی - (Occlusion)
۸۹	○ تمرکز بر شدت ضعیف (اجرای فیگور نمایشی)
۹۰	○ ماساژ
۹۰	○ استراحت و خواب کافی
۹۳	فصل پنجم تغذیه در پرورش اندام
۹۴	■ کربوهیدرات‌ها
۹۴	○ کربوهیدرات‌های ساده
۹۵	○ کربوهیدرات‌های پیچیده
۹۵	○ متابولیسم کربوهیدرات‌ها
۹۵	○ شاخص گلیسمیک
۹۷	○ دسته‌بندی ساختمانی کربوهیدرات‌ها
۹۸	○ مقدار نیاز روزانه بدن به کربوهیدرات
۹۸	■ پروتئین‌ها
۹۹	○ اسیدهای آمینه و (BCAA)
۹۹	○ آمینواسیدها و تاثیرات آنابولیکی
۱۰۰	○ آمینواسیدها و پرورش اندام
۱۰۰	■ چربی‌ها
۱۰۱	○ اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع
۱۰۱	■ ویتامین‌ها
۱۰۲	○ ویتامین‌های حائز اهمیت در پرورش اندام

۱۰۲	○ ویتامین A - (بتا کاروتن)
۱۰۲	○ ویتامین E - (آلفا توکوفرول)
۱۰۳	○ ویتامین D
۱۰۳	○ ویتامین C - (اسکوربیک اسید)
۱۰۴	○ خانواده B - کمپلکس
۱۰۴	○ ویتامین H - (بیوتن)
۱۰۵	□ مواد معدنی
۱۰۵	○ منیزیم
۱۰۵	○ روی
۱۰۶	○ کلسیم
۱۰۶	○ پتاسیم
۱۰۶	○ آب و الکترولیت
۱۰۹	فصل ششم اصول طراحی برنامه غذایی
۱۱۰	□ مراحل برنامه ریزی غذایی
۱۱۰	□ برنامه ریزی غذایی
۱۱۱	□ محاسبه متابولیسم پایه (BMR)
۱۱۲	□ محاسبه کالری مورد نیاز روزانه فرد
۱۱۴	□ طراحی برنامه و تعیین انرژی و ارزش غذایی مواد
۱۱۴	○ نحوه چیدمان مواد غذایی در طول شبانه روز
۱۱۶	○ نوشیدنی حین تمرین
۱۱۸	○ نمونه برنامه غذایی و جدول ارزش غذایی
۱۲۳	فصل هفتم مقدمه ای بر مکمل ها در پرورش اندام
۱۲۴	□ طبقه بندی مکمل ها
۱۲۵	□ مکمل های حجم دهنده گیر (کریو- پروتئین ها)
۱۲۶	○ پروتئین وی
۱۲۷	○ پروتئین کازئین
۱۲۷	○ پروتئین آلبومین
۱۲۸	○ پروتئین گوشت گوساله

- ۱۲۹ ■ مکمل‌های بازتوانی و ارتقاء دهنده عملکرد
- ۱۲۹ ○ گلوتامین
- ۱۳۰ ○ کراتین
- ۱۳۰ ○ ال-کارنیتین
- ۱۳۱ ○ ال - آرژنین
- ۱۳۲ ○ مکمل‌های بمپاز خون
- ۱۳۳ ○ مکمل آمینو اسید
- ۱۳۵ فصل هشتم حرکات شناسی در پرورش اندام
- ۱۴۰ ■ تمرینات اندام فوقانی
- ۱۷۷ ■ تمرینات اندام تحتانی / عضلات (CORE)

www.ketabonline.ir

همیشه وقتی در قفسه کتابخانه‌ها در حال جستجوی کتب مربوط به پرورش اندام بودیم، این سوال ذهن ما را درگیر خود می‌کرد، «چرا اکثر کتب بیشتر به آناتومی و حرکات تناسی در پرورش اندام تعلق دارد»، و یا چرا تمرکز بیشتر کتب به جای تحلیل موارد به تعریف آن معطوف شده است، سوالی که خیلی از مربیان، هم پاسخی برای آن ارا نمی‌دهند، واژه «چرا» چرا و به چه دلیل این سیستم تمرینی؟ و صدها سوال دیگر.

شاید بتوان یک دلیل ناخوشایند از پاسخ‌ها را در این کلمات یافت که، پرورش اندام صرفاً نه فقط حاصل علم است و نه فقط حاصل تجربه، مربیان با تجربه اصولی را پیش رو می‌گیرند که در اکثر مواقع صریح است، اما آنها اغلب دلیل علمی خاصی نمی‌توانند برای عقایدشان بیان کنند، از طرفی اهل علم، چون با محیط تمرین و از نظر تجربه به اندازه‌ی مربی تجربه کسب نکرده‌اند، بیشتر در قالب تعاریف به نشر علوم خود می‌پردازند و این عوارض می‌انند، به شکاف بیشتر دو قشر مربی و اهالی علم کمک کنند، یک تفاوت اصلی کتاب حاضر، همین نکته است، تلفیق علم و تجربه، که حاصل آن می‌تواند پاسخی به «براهای» ذهن هر مربی و ورزشکاری باشد، لذا کلیه مربیان و محققین و دانشجویان رشته‌های مرتبط، ورزشکاران رشته‌ی پرورش اندام، می‌توانند از مطالب این اثر بهره‌مند گردند.

نویسندگان کتاب حاضر به غیر از طی مراتب علمی، به ترتیب و تا به الان پانزده، هجده و بیست و دو سال از عمر خود را صرف رشته‌ی پرورش اندام نموده‌اند و به خوبی با نیازهای یک ورزشکار آشنایی دارند، لذا یک هدف اصلی ما در تلفیق تجربه و علم، سعی در رفع هر چه بیشتر شکاف بین مربیان و دانش پژوهان می‌باشد. این اثر که تحت عنوان «اصول بنیادین طراحی تمرین در پرورش اندام» ارائه می‌شود، متشکل از هشت فصل می‌باشد، فصل اول به مسائل مربوط به آناتومی و تحریک عضلات و تئوری‌های رشد عضلانی می‌پردازد، در فصل دوم اصول

و الگوهای تمرینی مورد بحث قرار می‌گیرد، در فصل سوم و چهارم نیز اصول و نکات ویژه طراحی تمرین مبتدی - حرفه‌ای به طور مجزا بررسی می‌شود، فصل پنجم و ششم این کتاب تغذیه و طراحی برنامه غذایی در پرورش اندام را بازگو می‌کند، فصل هفتم مکمل‌های رایج ورزشی و در نهایت فصل هشتم حرکت شناسی در پرورش اندام را ارائه می‌دهد.

علی‌رغم تلاش‌های صورت گرفته، این اثر همانند سایر کتب عاری از نقص نیست و نخواهد بود، لذا صمیمانه می‌فشاریم دستانی را که خطاها و اشتباهات احتمالی کتاب را گوشزد نمایند بدین منظور می‌توانید پیشنهادات و انتقادات خود را به آدرس اینترنتی dehbashi.m64@gmail.com ارسال نموده و یا با شماره‌های مستقیم ۰۹۱۵۴۰۴۵۴۹۰، ۰۹۱۳۳۶۱۲۲۳۳۲، ۰۹۱۵۵۰۰۴۵۳۳ تماس حاصل فرمائید.

www.ketab.ir