

اصول فیزیولوژیک طراحی تمرین وزنه در بانوان

دکتر مهرداد فتحی

عضو هیأت علمی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه فردوسی

محسن ده اش

دانشجوی دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

بهاره کتابدار

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

هر آنچه که در تنظیم برنامه
وزنه زنان باید بدانیم

- مقدمه‌ای بر سیستم فیزیولوژیک زنان
- تفاوت‌های فیزیولوژیک و آناتومیک دو جنس
- اعمال محدودیت‌های خاص در برنامه تمرینی زنان
- آناتومی کاربردی عضله از تحریک تا رشد
- سیستم‌ها و الگوهای تمرینی
- تنظیم برنامه با اهداف خاص در زنان
- تغذیه و نکات مربوط به زنان
- تمرین وزنه با تمرکز بر عضلات هدف



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 متفلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: اصول فیزیولوژیک طراحی تمرین وزنه در بانوان]

[مؤلف: دکتر مهرداد فتحی، محسن دهباشی، بهاره کتابدار]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی]

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

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان: ۵۰۰ نسخه]

[نمایشده و فروشگاه: اتمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت،

جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، فروشگاه کتاب کاشفان]

[تلفن: ۰۲۰۳۱۶۲، فکس: ۰۲۰۳۱۷۶۶۴۴]

[سرویس پیام کوتاه: sms ۳۰۰۰۲۵۷۶]

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

[قیمت: ۱۷۵۰۰۰ ریال]



سرشناسه: فتحی، مهرداد، ۱۳۴۴-

عنوان و نام پدیدآور: اصول فیزیولوژیک طراحی تمرین وزنه در بانوان: هر آنچه که در تنظیم برنامه وزنه زنان باید بدانیم.../ مهرداد فتحی، محسن دهباشی، بهاره کتابدار.

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۷۱-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: هر آنچه که در تنظیم برنامه وزنه زنان باید بدانیم...

موضوع: تمرین با وزنه زنان

موضوع: ورزش برای زنان -- جنبه‌های فیزیولوژیکی

موضوع: ماهیچه‌ها -- توانمندی

شناسه افزوده: دهباشی، محسن، ۱۳۶۴ -

شناسه افزوده: کتابدار، بهاره، ۱۳۶۸ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴/۵۲۹/۶/۵۴۶۷.GV

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۱۸۱۷۶

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

بخش اول: مفاهیم پایه فیزیولوژیک در زنان

۹	ساختمان بدنی
۱۰	قدرت عضلانی
۱۱	وزن بدن
۱۱	ترکیب بدن
۱۱	شاخص نمایانگر توده بدن (Body Mass Index - BMI)
۱۲	نسبت سمر، باسن (Waist / hip ratio - WHR)
۱۲	بافت بدون چربی، چربی، چربی
۱۲	سیستم فیزیولوژیک زنان
۱۳	هورمون‌های اساسی در زنان
۱۴	پاسخ‌های فیزیولوژیک در زنان
۱۶	سیستم تولید مثل زنان و تمرینات ورزشی
۱۶	اثرات ورزش بر قاعدگی

بخش دوم: تحرک - انقباض و عملکرد عضلات در تمرینات قدرتی

۱۸	آناتومی کاربردی عضله
۱۹	تحرک عضلانی
۱۹	اصل اندازه
۲۱	قانون همه یا هیچ
۲۲	مکانیزم‌های محافظتی
۲۴	انواع عملکردهای عضله
۲۴	انقباض ایزوتونیک
۲۵	انقباض کانسنتریک
۲۵	انقباض اکسنتریک
۲۶	انقباض ایزومتریک
۲۶	تمرینات ایزوتونیک در مقایسه با تمرینات ایزومتریک
۲۷	انقباض ایزو کینتیک
۲۷	منحنی طول-کشش (نیرو)

بخش سوم: سازگاری‌ها، سوخت ساز و فرایند رشد عضلات

عضلات چگونه پرورش می‌یابند؟

بنیان و پایه رشد عضلانی

سازگاری عصبی برای تمرین قدرتی

سازگاری‌های عصبی که با تمرین مقاومتی همراه هستند

سوخت و ساز عضله

دستگاه $ATP-Cr$

دستگاه گلیکولیتیک

دستگاه تنفس میتوکندری

فرآیند رشد عضله

پاسخ هورمونی به انقباض عضلانی

آسیب عضلانی و پاسخ هورمونی

نقش سلول‌های ماهواره‌ای

ترکیب و امتزاج پروتئین‌ها

افزایش اندازه فیبر

سازگاری ساختاری

بخش چهارم: اصول کلی طراحی تمرینات با وزنه

اصول تمرین

اصل اضافه بار

اصل اضافه بار تدریجی یا مقاومت فزاینده

اصل انطباق

اصل ویژگی تمرین

اصل برگشت پذیری

اصل تداوم تمرین

اصل تنوع تمرین

اصل تفاوت فردی

اصل مشارکت ورزشکار در تمرین و برنامه‌ریزی

اصل گرم کردن - سرد کردن

۴۹	اصل اعتدال
۴۹	اصل توسعه همه جانبه
۵۰	متغیرهای تعیین کننده تمرینی
۵۰	انتخاب نوع تمرین‌ها
۵۱	ترتیب تمرینات
۵۳	شدت یا مقاومت تمرین
۵۴	حجم تمرین
۵۵	دوره‌های استراحت بین ست‌ها و تمرینات

۵۹ بخش پنجم: انواع تمرین قدرتی و سیستم‌های تمرینی

۶۰	انواع و ترتیب تمرین‌ها
۶۰	تمرین قدرتی
۶۱	تمرینات میان تنه یا Core
۶۲	تمرینات کمکی
۶۲	سیستم‌های متداول تمرین قدرتی
۶۲	سیستم هرمی (Pyramid)
۶۴	سیستم سوپرست
۶۵	اصل تمرینات سیستم اسپلیت (Split)
۶۶	سیستم تمرینی فلوشینگ
۶۶	سیستم تمرینی تکنیک تقلب
۶۷	سیستم ست‌های ترکیبی
۶۷	سیستم تمرینی تری ست
۶۷	سیستم تمرینی ست‌های مرکب (Giant sets)
۶۸	سیستم تمرینی استراحت - وقفه (Rest - Pause)
۶۸	سیستم تمرینی - اصل اولویت
۶۸	سیستم تمرینی پیش خستگی
۶۹	سیستم ست‌های کم کردنی یا ادامه دار (Drop sets)
۶۹	سیستم ست‌های متناوب
۶۹	سیستم افزایش ضربه قلب
۶۹	سیستم مقاومت منفی

- سیستم تمرینی تکرارهای یک چهارم یا تکرار سوزشی (Burns) ۷۰
سیستم انقباض پایانی ۷۰
اصل تمرینی تکرارهای سرعتی ۷۰
اصل تمرینی ایزومتریک ۷۰

بخش ششم: طراحی تمرین وزنه با اهداف خاص ۷۱

- قدرت حداکثری ۷۳
هایپرتروفی عضلانی ۷۵
توان عضلانی ۷۶
استقامت عضلانی موضعی ۷۸
بهبود عملکرد ورزشی ۷۹

بخش هفتم: طراحی برنامه تمرینی مختص بانوان ۸۱

- تنظیم برنامه جهت ارتقاء قدرت حاکم ۸۴
تمرین جهت ارتقاء سطوح استقامت ۸۵
تمرین ارتقاء توان در بانوان ۸۶

بخش هشتم: نکات تغذیه در تمرینات وزنه بانوان ۸۷

- مقایسه زنان و مردان در نیازهای غذایی ۸۸
تفاوت نیازهای غذایی در دو جنس ۸۹
نیازهای ویتامینی برای ورزشکاران زن ۹۳
ویتامین ها و سندرم پیش از قاعدگی ۹۴
آهن ۹۵

بخش نهم: حرکات و تمرینات با وزنه در بانوان ۹۷

- تمرینات اندام فوقانی ۱۰۰
تمرینات اندام تحتانی ۱۵۰

به نام صاحب حقیقت

در دنیای امروز و با مرور تاریخچه فعل و انفعالات تاریخی، نقش زنان در جوامع و میادین مختلف، هم آورد با مردان و دوش به دوش آنها غیر قابل انکار است، شرکت فعال و گسترده زنان در رشته‌های مختلف ورزشی، در چند دهه اخیر ضمن آنکه مهر تاییدی بر صحت مطالب گفته شده می‌باشد، استلزام طراحی و ایجاد تنوع در برخه سنجی تبیین و تعیین اصول تمرین را در بین زنان دو چندان می‌کند، تمرینات با وزنه به عنوان یک اصل اساسی در ارتقاء قدرت و هایپر تروفی، به عنوان تمرینات کمکی در اکثر رشته‌ها، شناخته می‌شوند، نکته حائز اهمیت اینکه تفاوت‌های فیزیولوژیک موجود در دو جنس، محدودیت‌هایی خاص را در طراحی و تنظیم برنامه اعمال می‌کند، این در حالی است که کمتر محقق در صدد رفع این نیاز مبرم اقدام به تدوین و تجزیه و تحلیل این مهم پرداخته است. لذا بر آن شدیم ضمن تکیه به اصول علمی- تجربی «اصول فیزیولوژیک طراحی تمرین وزنه» را عنوان را تنظیم کنیم.

کتاب حاضر که حاصل سال‌ها تحقیق و پژوهش شرکان فعال در عرصه ورزش، دانشمندان علوم مختلف، مدرسین و مربیان و در نهایت مولفین می‌باشد متشکل از ۹ بخش مجزا می‌باشد، در گام اول به تعریف مفاهیم پایه می‌پردازد، در بخش دوم، اصول فعل و انفعالات مربوط به تحریک و انقباض عضلانی، سوخت و ساز عضله مورد بررسی قرار می‌گیرد. در بخش‌های بعدی و تا قبل فصل هشتم، اصول طراحی تمرین، سیستم‌های تمرین و نکات مارو و بانوان مورد سنجش و تحلیل قرار می‌گیرد و در بخش هشتم تغذیه و اهمیت آن در جنس مؤنث مورد بحث قرار گرفته و در فصل انتهایی نحوه صحیح انجام حرکات بصورت تصویری و مبتنی بر آننومی عضلات به تصویر کشیده می‌شود، با این حال و علی‌رغم تلاش‌هایی که مبنی بر عاری از خطا بودن کتاب صورت گرفته است، این اثر همانند سایر کتب خالی از اشتباه نخواهد بود، لذا صمیمانه می‌فشاریم دستانی را که اشکالات احتمالی کتاب را با نشانی الکترونیکی dr.mfathi@gmail.com در میان بگذارند. مستقیم ۰۹۱۵۴۰۴۵۴۹۰ در میان بگذارند.