

عنوان و نام پدیدآور: دایرة المعارف بدنسازی و پرورش اندام نوین / ناصر امیری... [و دیگران]؛ ویراستار ادبی مهدی خسروی.
مشخصات نشر: تهران: نشر شناسنامه، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۴۵۹ ص. : مصور (رنگی)، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۵۹-۴-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: ناصر امیری، مجید گرگ یراق، مرتضی قدرتی، الیاس کوثری، مصطفی موسوی، مقصود نبیل پور.

یادداشت: کتابنامه: ص. [۴۴۵] - ۴۵۹.

موضوع: بدن سازی

موضوع: Bodybuilding

موضوع: بدن سازی -- تمرین

موضوع: Bodybuilding -- Exercise

موضوع: ورزشکاران -- پرورش اندام

موضوع: Athletes -- Physical Training

موضوع: مکمل های مواد غذایی

موضوع: Dietary supplements

شناسه افزوده: امیری، ناصر، ۱۳۸۳ -

رده بندی کنگره: ۷۷۱/۴۶۵/۵۲ ۱۳۹۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۲۷۸۷۴

دایرة المعارف بدنسازی

و پرورش اندام نوین

دکتر ناصر امیری - مجید گرگ یراق

مرتضی قدرتی - دکتر الیاس کوثری

دکتر مصطفی موسوی - مقصود نبیل پور

ویراستار ادبی: مهدی خسروی

مدیر هنری و طراح جلد: احسان خانقاهی

ناشر: شناسنامه

چاپ اول: بهار ۱۳۹۶

چاپ: تات

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۵۹-۴-۷



قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

نشانی ناشر: تهران، خیابان انقلاب

خیابان دانشگاه، مرکز خرید دانشگاه، پلاک ۵

تلفن تماس: ۶۶۹۵۷۳۳۵ * ۶۶۹۵۷۳۵۷



اپ اول: بهار ۱۳۹۶

ناشر: شناسنامه

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

نشانی ناشر: تهران، خیابان انقلاب

خیابان دانشگاه، مرکز خرید دانشگاه، پلاک ۵

تلفن تماس: ۶۶۹۵۷۳۳۵ * ۶۶۹۵۷۳۵۷

نشانی اینترنتی: www.shenasnamehpub.com

نشانی پست الکترونیک: shenasnamehpub@gmail.com

دایرة المعارف بدنسازی

و پرورش اندام نوین

دکتر ناصر امیری - مجید گرگ یراق

مرتضی قدرتی - دکتر الیاس کوثری

دکتر مصطفی موسوی - مقصود نبیل پور

فهرست

۲۹	مقدمه مؤلفین
۳۱	فصل اول / آذتومی وزنه تمرینی
۳۳	مقدمه
۳۴	نحوه تنفس در زمان حرکات کار با وزنه
۳۴	تطابق ساختاری
۳۴	تطابق بیومکانیکی
۳۵	فرم عضلات سرشانه و وظایف آنها
۳۷	سرشانه هالتر پرس از جلو
۳۸	سرشانه پرس دستگاه
۳۹	سرشانه پرس دمبل
۴۰	نشر از جلو دمبل
۴۲	نشر هالتر از جلو
۴۳	نشر جلو سیم کش
۴۴	نشر جانب دمبل
۴۵	نشر جانب سیم کش
۴۶	سرشانه دستگاه از طرفین
۴۷	نشر خم دمبل
۴۸	نشر خم سیم کش
۵۰	کراس معکوس
۵۱	نشر پشت دستگاه

- ۵۵..... پرس بالا سینه هالتر
- ۵۶..... بالاسینه دمبل
- ۵۷..... قفسه بالا سینه دمبل
- ۵۸..... قفسه سیم کش از پایین
- ۵۹..... پرس نیمکت
- ۶۱..... پرس سینه دمبل
- ۶۲..... قفسه سینه دمبل
- ۶۳..... قفسه سینه سیم کش
- ۶۴..... قفسه سینه دستگاه
- ۶۵..... پرس زیر سینه ستر
- ۶۶..... کر اس آور
- ۶۷..... دیپ سینه
- ۷۰..... عضله دوزنقه ای
- ۷۰..... عضله متوازی الاضلاع
- ۷۲..... شراگ هالتر
- ۷۳..... قایقی رو به بالا (کول هالتر)
- ۷۴..... سیم کش قایقی
- ۷۶..... زیر بغل سیم کش دست باز
- ۷۷..... بارفیکس
- ۷۹..... زیر بغل سیم کش دست جمع معکوس
- ۷۹..... زیر بغل هالتر خم
- ۸۱..... زیر بغل تک دمبل خم
- ۸۲..... باز کردن ستون فقرات
- ۸۳..... ددلیفت

۸۴	سلام ژاپنی
۸۸	عضله دوسر بازویی
۸۸	عمل عضله دوسر بازویی
۸۸	عضله بازویی قدامی
۸۹	عضله برون گرداننده دراز یا بازویی زند اعلایی
۸۹	عضله سه سر بازویی
۹۰	جلو بازو - بتر
۹۱	جلو بازو - میل
۹۲	جلو بازو دمبل تمریزی
۹۲	جلو بازو سیم کش
۹۳	سیم کش از طرفین (صلیبی)
۹۴	جلو بازو لاری هالتر
۹۵	جلو بازو لاری دستگاه
۹۶	پشت بازو سیم کش ایستاده
۹۷	دیپ پارالل
۹۸	پشت بازو هالتر خوابیده
۱۰۰	پشت بازو نشسته هالتر
۱۰۱	پشت بازو نشسته تک دمبل
۱۰۱	پرس دست جمع
۱۰۲	پشت بازو دمبل خم چکشی
۱۰۳	پشت بازو سیم کش خم
۱۰۵	عضله مورب خارجی شکم
۱۰۵	عضله مورب داخلی شکم
۱۰۵	عضله عرضی شکم

- ۱۰۵..... دراز و نشست روی نیمکت شیب دار
- ۱۰۷..... دراز و نشست چرخشی
- ۱۰۸..... بلند کردن پا (خلیبانی)
- ۱۱۱..... چهار سر ران
- ۱۱۲..... همسترینگ
- ۱۱۳..... سرینی
- ۱۱۳..... ساق
- ۱۱۴..... اسکات هالتر
- ۱۱۶..... پرس پا
- ۱۱۸..... هاگ اسکات
- ۱۱۹..... لانج
- ۱۲۰..... جلو ران دستگاه
- ۱۲۱..... پشت ران خوابیده
- ۱۲۲..... ددلیفت همسترینگ
- ۱۲۳..... ساق پا دستگاه
- ۱۲۴..... ساق پا دانکی
- ۱۲۵..... ساق پا نشسته دستگاه
- ۱۲۷..... فصل دوم / فیزیولوژی تمرینات مقاومتی
- ۱۲۷..... انتظار می رود در پایان فصل بتواند
- ۱۲۹..... فیزیولوژی عضلات اسکلتی
- ۱۳۰..... سازماندهی عضله اسکلتی
- ۱۳۰..... فیبرهای عضلانی
- ۱۳۴..... انواع عضله اسکلتی
- ۱۳۷..... منابع انرژی در طول انقباض

ATP	۱۳۷
کراتین فسفات	۱۳۷
نقش کربوهیدرات‌ها در تولید انرژی	۱۳۸
نقش اسید چرب و تری گلیسیریدها در تولید انرژی	۱۳۸
منابع انرژی در پرورش اندام	۱۳۹
وام اکسیژن	۱۳۹
انواع هپروفم	۱۴۰
۱. افزایش حجم میوفیبرها	۱۴۱
۲. افزایش سارکوپلاسم	۱۴۲
شروع هیپرتروفی در تمرین مقاومتی	۱۴۷
شروع پاسخ سلولی و مولکولی در هپروفم	۱۴۸
هیپرتروفی متفاوت در نواحی مختلف عضله	۱۴۹
هایپرپلازی در تارهای عضلانی	۱۵۱
تمرین پذیری در اندام فوقانی و تحتانی بدن	۱۵۱
تأثیر تمرین مقاومتی بر ترکیب بدنی و سلامتی	۱۵۲
تمرینات مقاومتی و کنترل وزن	۱۵۳
نقش تمرینات مقاومتی در کاهش چربی	۱۵۴
نقش تمرینات مقاومتی در تبدیل چربی سفید به چربی قهوه‌ای	۱۵۵
نقش تمرینات هوازی در سلامت و ترکیب بدنی	۱۵۵
نقش تمرینات مقاومتی در کاهش کبد چرب	۱۵۶
نقش تمرینات مقاومتی در کاهش التهاب	۱۵۷
نقش تمرینات مقاومتی در بیماران دیابتی	۱۵۸
نقش تمرینات مقاومتی در رگ زایی	۱۵۹
رابطه تمرینات مقاومتی با حداکثر اکسیژن مصرفی	۱۶۰

- ۱۶۰..... تمرینات مقاومتی و سارکوپنیا
- ۱۶۲..... تأثیرات تمرینات مقاومتی بر قلب و عروق
- ۱۶۴..... تأثیر تمرینات مقاومتی بر بهبود بیماری‌های قلبی-عروقی
- ۱۶۶..... پدیده مانور والسالوا
- ۱۶۷..... بی‌تمرینی در تمرینات مقاومتی
- ۱۶۷..... تمرینات مقاومتی و فشار خون
- ۱۶۸..... توانی تمرینات استقامتی و قدرتی
- ۱۶۹..... اثر داخل تمرینات ترکیبی (قدرتی و استقامتی همزمان)
- ۱۷۰..... کوفتگی عضلات در تمرینات مقاومتی
- ۱۷۲..... مکانیسم‌های پیشنها شده برای کوفتگی عضلانی تأخیری
- ۱۷۳..... تشخیص کوفتگی عضلات تأخیری
- ۱۷۴..... مدیریت کوفتگی عضلانی تأخیری
- ۱۷۷..... فصل سوم/ تغذیه و مکمل‌ها/ غذای د پرورش اندام و بدنسازی
- ۱۷۹..... هرم مواد غذایی
- ۱۸۰..... تقسیم‌بندی مواد مغذی
- ۱۸۰..... درشت مغذی‌ها
- ۱۸۰..... الف. کربوهیدرات‌ها
- ۱۸۱..... تقسیم‌بندی کربوهیدرات‌ها بر اساس خواص شیمیایی
- ۱۸۷..... پلی‌ساکاریدها
- ۱۸۹..... شاخص قندی (GI)
- ۱۸۹..... بار گلیسمیک
- ۱۹۰..... منابع غذایی کربوهیدراتی
- ۱۹۰..... فیبر موجود در منابع کربوهیدراتی
- ۱۹۲..... اعمال کربوهیدرات‌ها

۱۹۲	فرآیندهای متابولیکی مرتبط با کربوهیدرات ها
۱۹۲	مقدار مورد نیاز کربوهیدرات ها
۱۹۳	کربوهیدرات ها و ورزش
۱۹۳	تأثیر کربوهیدرات ها بر متابولیسم و اجرای فعالیت های ورزشی
۱۹۴	کربوهیدرات ها در روز قبل از مسابقه (یا تمرین)
۱۹۵	کربوهیدرات ها در ساعت های قبل از مسابقه
۱۹۶	کربوهیدرات ها طی مسابقه (یا تمرین)
۱۹۶	کربوهیدرات ها بعد از تمرین یا مسابقه
۱۹۷	پروتئین ها
۱۹۸	استخر آمینواسیدی سلول ها
۱۹۸	نقش و اعمال پروتئین ها در بدن
۲۰۰	انواع اسید آمینه
۲۰۱	ترانس آمیناسیون
۲۰۱	کیفیت پروتئین ها
۲۰۱	فرآیند و قابلیت هضم پروتئین
۲۰۱	تعادل نیتروژن در بدن
۲۰۲	علل کمبود پروتئین
۲۰۲	عوارض کمبود پروتئین
۲۰۳	دریافت بیش از نیاز پروتئین
۲۰۳	هضم پروتئین ها
۲۰۴	تکمیل سازی منابع پروتئین با بهبود وضعیت پروتئینی مواد غذایی
۲۰۴	چند نمونه از موارد تکمیل سازی آمینو اسیدی
۲۰۴	ارزیابی دریافت کافی پروتئین
۲۰۵	پروتئین ها و ورزش

- ۲۰۶ مقدار دریافت پروتئین ها از رژیم غذایی
- ۲۰۶ سهم پروتئین ها در تأمین انرژی در زمان گرسنگی
- ۲۰۷ نقش اسیدهای آمینه آلانین و گلوتامین
- ۲۰۷ نقش هورمون ها در سنتز پروتئین
- ۲۰۸ مقدار مجاز برای مصرف پروتئین
- ۲۰۸ چقدر پروتئین کافی است؟
- ۲۰۹ نوع پروتئین را در نظر بگیرید
- ۲۱۰ درصد ناشی از مصرف مازاد پروتئین ها
- ۲۱۱ چربی ها (Lipids)
- ۲۱۲ اهمیت چربی غذا
- ۲۱۲ انواع چربی ها
- ۲۱۲ تری گلیسیریدها
- ۲۱۳ اساس طبقه بندی اسیدهای چرب
- ۲۱۴ منابع اسیدهای چرب اشباع
- ۲۱۴ منابع اسیدهای چرب غیراشباع
- ۲۱۴ اسیدهای چرب سیس و ترانس
- ۲۱۴ چربی رژیم غذایی
- ۲۱۵ کلسترول
- ۲۱۶ منابع کلسترول
- ۲۱۶ توصیه هایی در مورد چربی رژیم غذایی
- ۲۱۷ نقش چربی ها در بدن
- ۲۱۷ فراخوانی اسیدهای چرب از بافت چربی در طول ورزش
- ۲۱۸ تغییرات بیوشیمیایی چربی ها در اثر فعالیت های ورزشی
- ۲۱۹ لیپولیز موضعی

۲۱۹.....	مقایسه کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها در تأمین انرژی بدن
۲۲۰.....	راهنمایی‌های غذایی در مصرف چربی
۲۲۰.....	ریز مغذی‌ها
۲۲۱.....	ماهیت ویتامین‌ها
۲۲۲.....	ویتامین‌های محلول در چربی
۲۲۳.....	ویتامین D
۲۲۳.....	علائم کمبود ویتامین D در بدن
۲۲۴.....	علائم مصرف بیش از ویتامین D (مسمومیت)
۲۲۵.....	ویتامین E
۲۲۵.....	ویتامین K
۲۲۶.....	ویتامین C
۲۲۷.....	ویتامین B1 یا تیامین
۲۲۷.....	ویتامین B2 یا ریبوفلاوین
۲۲۸.....	ویتامین B3 یا نیاسین
۲۲۹.....	علائم مصرف بیش از اندازه (مسمومیت)
۲۲۹.....	ویتامین B5 یا اسید پنتوتیک
۲۲۹.....	ویتامین B6 یا پیریدوکسین
۲۳۰.....	ویتامین B7 یا بیوتین
۲۳۰.....	ویتامین B12 یا کبالمین
۲۳۱.....	ویتامین B9 یا اسید فولیک
۲۳۱.....	مواد معدنی
۲۳۳.....	کلسیم
۲۳۴.....	آهن
۲۳۵.....	منیزیم

۲۳۵	روى
۲۳۶	يد
۲۳۶	فسفر
۲۳۷	پتاسيم
۲۳۷	سدیم
۲۳۸	آب و مواد معدنى
۲۳۹	روش آب در بدن
۲۳۹	علائم و خطرات کم آبی در ورزشکاران
۲۴۰	مقدار مصرف آب
۲۴۱	تفاوت رژیم غذایی ورزشکاران با افراد عادی
۲۴۱	تفاوت های فیزیولوژیک مردان و زنان و تاثیر آن بر تغذیه
۲۴۱	طول عمر و مرگ
۲۴۱	تفاوت های فیزیولوژیکی بدن، اندام و نیازها
۲۴۲	تفاوت های جنسی در نیازهای غذایی
۲۴۳	یافته های آزمایشگاهی
۲۴۴	فاکتورهای مؤثر در تعیین کالری مورد نیاز در یک رژیم غذایی
۲۴۵	محاسبه سوخت و ساز پایه و کالری مورد نیاز بدن
۲۴۵	محاسبه متابولیسم پایه (BMR)
۲۴۶	تعیین کردن سطح فعالیت بدنی: (PAL)
۲۴۷	معادل متابولیکی: (METS)
۲۴۸	مکمل های غذایی
۲۴۸	تعریف مکمل غذایی
۲۴۸	موارد قابل توجه قبل از مصرف مکمل ها
۲۴۹	جدول ارزش غذایی

۲۵۰	اندازه بکار رفته
۲۵۱	ارزش روزانه
۲۵۱	ارزش درصد روزانه
۲۵۱	راهنمای کلی در مورد درصد DV
۲۵۲	اشکال عرضه مکمل‌ها در بازار
۲۵۳	دسته‌بندی مکمل‌های غذایی
۲۵۳	برخی از مکمل‌های غذایی رایج
۲۵۴	مولتی ویتامین
۲۵۴	مولتی ویتامین مینرال
۲۵۴	مولتی ویتامین تراپوتیک
۲۵۶	کراتین مونوهیدرات
۲۵۶	دوره مصرف کراتین
۲۵۷	بارگیری
۲۵۷	نگهداری
۲۵۷	پاکسازی
۲۵۸	عوارض جانبی مصرف کراتین
۲۵۸	ال-کارنیتین
۲۵۹	مقدار مصرف ال-کارنیتین
۲۵۹	اسید لینولئیک مزدوج (CLA)
۲۶۰	برخی تأثیرات احتمالی CLA
۲۶۲	آمینواسیدهای زنجیره‌ای یا شاخه‌دار (BCAA)
۲۶۳	کبد و BCAA
۲۶۴	تحقیقات در مورد سوخت و ساز اسیدهای آمینه زنجیره‌ای (BCAA)
۲۶۵	مصرف مکمل‌های BCAA

۲۶۵	پروتئین وی
۲۶۶	اثرات سلامت بخش پروتئین وی
۲۶۷	پروتئین کازئین
۲۶۸	آمینو اسید
۲۶۹	گلوتامین
۲۷۱	بتا هیدروکسی بتا متیل بوتیرات (HMB)
۲۷۳	کافئین
۲۷۵	ال آرژنین
۲۷۷	دوپینگ و داروهای ممنوعه
۲۷۷	تاریخچه دوپینگ - داروهای نیروزا
۲۷۷	مقدمه
۲۷۸	تعریف دوپینگ
۲۷۸	سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ (AJA)
۲۷۸	کاربرد غیر مجاز داروها در جوانان
۲۷۹	دلایل منع دوپینگ
۲۷۹	دوپینگ در ورزش
۲۸۰	ابعاد بیوشیمیایی و فیزیولوژیکی هورمون ها
۲۸۱	تعریف هورمون
۲۸۲	دوپینگ زن
۲۸۲	زن درمانی زمینه آغاز دوپینگ ژنی
۲۸۳	روش های کلی زن درمانی و یا دوپینگ ژنی
۲۸۴	دوپینگ در ورزش
۲۸۴	S0 - مواد فاقد تأییدیه
۲۸۴	S1 - عوامل آنابولیک

۲۸۵	S2 - هورمون‌های پتیدی، فاکتورهای رشد و مواد در ارتباط با آنها
۲۸۶	S3 - بتادوآگونیست ها
۲۸۷	S4 - مودولاتورهای (تعدیل کننده‌های) هورمونی و متابولیک
۲۸۸	S5 - مواد مدر (دیورتیک‌ها) و دیگر عوامل پوشاننده
۲۸۹	M2 - دستکاری های فیزیکی و شیمیایی
۲۹۰	M3 - دوپینگ ژنی
۲۹۰	مواد و روش های ممنوعه در حین مسابقات
۲۹۰	S6 - محرک ها
۲۹۲	S7 - مخدرا ها
۲۹۲	S8 - کانابینوئیدها
۲۹۴	MHA
۲۹۷	فصل چهارم / سیستم‌ها تمرین در بازی و پرورش اندام
۲۹۹	مبانی نظری مرتبط با سیستم‌های تمرین
۲۹۹	مبانی آناتومیکی و ارتباط آن با شیوه‌های تمرین مقارنی
۳۱۳	الگوهای باردهی در سیستم‌های تمرینی
۳۱۳	الگوی باردهی خطی
۳۱۴	الگوی باردهی تناوبی
۳۱۵	رابطه خستگی و سیستم‌ها
۳۱۶	زمان تحت تنش
۳۱۷	ضرب آهنگ (تمپو)
۳۱۸	نقطه توقف
۳۱۹	نکات قابل توجه به نگام اجرای یک سیستم تمرینی
۳۱۹	سازگاری
۳۲۰	تنفس
۳۲۱	تمرکز

۳۲۱	کنترل.....
۳۲۱	ایمنی دستگاه.....
۳۲۲	انعطاف.....
۳۲۳	کفش و لباس.....
۳۲۳	کنترل سر و چشم.....
۳۲۳	پرهیز از آسیب.....
۳۲۳	علامت خطر در هنگام اعمال نیروی بیش از حد توان در سیستم های تمرین.....
۳۲۴	چه زمانی باید تا رسیدن به مرز خستگی تمرین کنند؟.....
۳۲۴	دام حرکت.....
۳۲۴	تدارک حرکت.....
۳۲۵	حامی تمرین.....
۳۲۵	حفظ تعادل.....
۳۲۶	انتخاب وزنه.....
۳۲۶	یادداشت.....
۳۲۷	تشخیص عضله ی هدف در یک سیستم.....
۳۲۷	سیستم کار قلب و اتساع عروق.....
۳۲۹	حساسیت انتخاب سیستم تمرین هوازی یا بی هوازی.....
۳۲۹	حساسیت انتخاب سیستم ها از لحاظ هوازی یا بی هوازی بودن.....
۳۲۹	تقسیم بندی انواع سیستم.....
۳۳۰	تقسیم بندی انواع ماکرو سیستم.....
۳۳۳	معرفی سیستم های تمرینی.....
۳۳۳	سیستم هرمی.....
۳۳۳	سیستم هرمی معکوس.....
۳۳۴	سیستم های هرمی دوگانه.....

۳۳۴	سیستم هرمی دوگانه معکوس
۳۳۵	سیستم تمرینات تمام بدن (فول بادی)
۳۳۶	چهار فایده سیستم فول بادی
۳۳۷	نمونه‌ای از سیستم تمرینات تمام بدن (فول بادی)
۳۳۷	سیستم تمرینات دوقسمتی (اسپلیت)
۳۳۷	سه مزیت سیستم اسپلیت
۳۳۸	آرنولد
۳۳۹	پیش خستگی
۳۴۰	پس خستگی
۳۴۱	سیستم دایره‌ای
۳۴۲	نحوه طراحی تمرینات دایره‌ای
۳۴۳	اصول راهنمایی تمرینات دایره‌ای
۳۴۶	مزایای تمرینات دایره‌ای
۳۴۶	سوپرست
۳۴۷	خواص سوپرست‌ها
۳۴۷	انواع چینش‌های ترکیبی
۳۴۹	سه ستی
۳۵۱	سیستم تمرینی استراحت، وقفه (REST - PAUSE)
۳۵۱	نکات مهم در اجرای سیستم استراحت، وقفه
۳۵۲	کمکی
۳۵۲	ست انداختنی
۳۵۲	اجرای استاندارد تکنیک
۳۵۳	حد ناتوانی
۳۵۴	منفی

۳۵۵	 فوق آهسته
۳۵۶	 تکرار ناقص
۳۵۶	 ایزومتریک
۳۵۷	 ایزومتریک (۳ قسمتی)
۳۵۷	 چند مفصلی یا ترکیبی
۳۵۹	 تک مفصلی یا ایزولیت
۳۵۹	 فریب
۳۶۰	 نقل
۳۶۱	 جات ست
۳۶۲	 حجم المان
۳۶۳	 تمرینات خوشه‌ای
۳۶۴	 روش کلاسیک اجرای سریناد ساختهای
۳۶۵	 فصل پنجم / طراحی تمرین
۳۶۷	 نسخه ورزشی
۳۶۷	 اصول تمرین
۳۶۷	 ۱. اصل ویژگی تمرین
۳۶۸	 ۲. اصل اضافه بار
۳۶۹	 ۳. اصل اضافه بار تدریجی (مقاومت فزاینده)
۳۶۹	 ۴. اصل انطباق (سازگاری)
۳۷۰	 ۵. اصل ویژگی تمرین
۳۷۰	 ۶. اصل برگشت پذیری
۳۷۰	 ۷. اصل بی تمرینی
۳۷۲	 ۸. اصل تداوم تمرین (تمرین درازمدت)
۳۷۳	 ۹. اصل تنوع تمرین

۳۷۳	۷. اصل تفاوت‌های فردی
۳۷۴	۸. اصل مشارکت ورزشکار در تمرین و برنامه‌ریزی
۳۷۴	۹. ۱۰ اصل گرم کردن - سرد کردن
۳۷۴	مراحل یک جلسه تمرین
۳۷۴	گرم کردن انجام مهارت سرد کردن
۳۷۶	مدت‌زمان اثر گرم کردن
۳۷۶	مزایای گرم کردن
۳۷۶	سرد کردن
۳۷۷	مزایای تمرین‌های سرد کردن
۳۷۷	۱۱. اصل اعتدال
۳۷۸	۱۲. اصل کاهش بازده
۳۷۹	اکتومورفی مزو مورفی اندرومورفی
۳۸۱	۱۳ گام در جهت طراحی تمرین
۳۸۱	گام اول: بررسی سطح آمادگی جسمانی اولیه ورزشکار
۳۸۴	گام دوم: تعیین هدف تمرین
۳۸۵	اهداف طراحی تمرین در مرحله تطابق آناتومیکی: (AA)
۳۸۵	اهداف طراحی تمرین در مرحله افزایش حجم عضلانی
۳۸۶	اهداف طراحی تمرین در مرحله تلفیق
۳۸۶	اهداف طراحی تمرین در مرحله حداکثر قدرت
۳۸۶	اهداف طراحی تمرین در مرحله تفکیک عضلانی
۳۸۶	گام سوم: ایجاد انگیزش در ورزشکار برای رسیدن به هدف
۳۸۷	گام چهارم: تعیین سیستم انرژی غالب در تمرینات
۳۸۹	حجم تمرینات
۳۹۰	شدت تمرینات

۳۹۱	چکیده
۳۹۱	نیازهای فردی
۳۹۱	مرحله تمرین
۳۹۲	تکرارهای هر ست
۳۹۲	سرعت اجرای حرکت
۳۹۳	تعداد دوره ها
۳۹۳	فعالیت هایی که در هر جلسه تمرین انجام می شود
۳۹۳	مرحله تمرین
۳۹۳	گروه های عضلانی که در هر جلسه تمرین داده می شوند
۳۹۴	تجربه پرورش اندام کار و یا تمرین کننده با وزنه
۳۹۴	استراحت بین تکرارها (تراحت تناوبی)
۳۹۴	استراحت تناوبی بین ست ها
۳۹۶	نکات مهم در مورد RI
۳۹۶	استراحت تناوبی بین جلسات تمرین قدرتی و پرورش اندامی
۳۹۶	نکته مهم در مورد تمرینات هوازی
۳۹۶	فعالیت زمان استراحت
۳۹۷	نتیجه ی کاربردی
۳۹۸	گام پنجم: تعیین نوع تمرینات
۳۹۸	۱. تمرینات مقاومتی
۳۹۹	انتخاب ایستاد: ایزومتریک
۴۰۰	A. تمرینات مقاومتی ایزومتریکی یا استاتیکی
۴۰۰	B. تمرینات مقاومتی دینامیکی با مقاومت ثابت
۴۰۰	C. تمرینات مقاومتی متغیر
۴۰۱	D. تمرینات مقاومتی اکستریک

۴۰۱	E. تمرینات مقاومتی ایزوکیتیک
۴۰۴	۳. تمرینات ترکیبی
۴۰۴	۴. تمرینات مهارتی
۴۰۵	گام ششم: تعیین روش تمرینات
۴۰۵	۱. روش تناوبی
۴۰۶	۲. روش تداوم
۴۰۷	گام هفتم: تعیین یکات و مهارت‌های مورد استفاده در برنامه تمرینی
۴۰۷	سطح پیشرفت
۴۰۹	گام هشتم: بررسی یکات و مهارت‌های انتخاب شده از جنبه‌های مختلف علوم ورزشی
۴۰۹	گام نهم: تعیین توالی حرکات مهارت‌ها
۴۱۰	گام دهم: تعیین متغیرهای تمرین
۴۱۲	گام یازدهم
۴۱۲	گام دوازدهم: رعایت اصل اضافه بار
۴۱۳	الگوهای افزایش بار
۴۱۳	روش هرمی
۴۱۳	روش هرمی دوبل
۴۱۴	روش هرمی اریب
۴۱۴	روش هرمی صاف
۴۱۵	گام سیزدهم: کنترل ورزشکار در هنگام انجام تمرینات
۴۱۷	فصل ششم / داوری
۴۱۹	قوانین داوری
۴۱۹	حامیان مالی
۴۱۹	تبلیغات
۴۲۰	صلاحیت برای شرکت در مسابقات رسمی IFBB

- ثبت نام و سنجش ۴۲۰
- جلوگیری از استفاده داروهای نیروزا (دوپینگ) ۴۲۱
- شکل ظاهری و ارائه نمایش روی صحنه ۴۲۲
- داوران ۴۲۲
- چیدمان چارت داوری ۴۲۳
- داوران تعویضی ۴۲۳
- دقت در داوری ۴۲۳
- شکل گیری، داوری و چارت داوری ۴۲۳
- الحاق کت ۴۲۷
- آیین رفتار قدرتیون جهانی (مرام نامه) ۴۲۷
- نحوه قضاوت داوران ۴۲۹
- نحوه ارزیابی فیزیک بدنی و اسکال ۴۲۹
- فیگورهای اجباری و اختیاری در رشته پرورش اندام و بادی کلاسیک ۴۳۰
۱. جفت بازو از روبرو ۴۳۰
۲. زیربغل از روبرو ۴۳۰
۳. قفسه سینه و بازو از پهلو ۴۳۱
۴. جفت بازو از پشت ۴۳۱
۵. زیر بغل از پشت ۴۳۲
۶. پشت بازو از پهلو ۴۳۲
۷. شکم و ران ۴۳۳
۸. حجم عضلات (کول) ۴۳۳
- نحوه انتخاب اولیه ورزشکاران در مسابقات ۴۳۳
- عوامل اجرایی داوری ۴۳۴
- اوزان مسابقات پرورش اندام آسیایی ۴۳۴



۴۳۵		اوزان پیشکوتان
۴۳۵		بادی کلاسیک مردان
۴۳۵		دسته‌بندی‌های رقابتی در بادی کلاسیک
۴۳۶		مسابقات بادی کلاسیک جوانان
۴۳۶		مسابقات بادی کلاسیک پیشکوتان
۴۳۷		راندها
۴۳۷		ارزیابی مسابقات
۴۳۸		امتیازبندی مقدماتی
۴۳۹		فیزیک مردان
۴۴۰		روش حذف
۴۴۱		راند پیش داوری و نهایی
۴۴۲		شماره داور
۴۴۲		فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران
۴۴۲		فرم رتبه‌بندی داوران
۴۴۳		منابع

مقدمه مؤلفین

ورزش بدنسازی و پرورش اندام از دیرباز در کشورمان از محبوبیت ویژه‌ای برخوردار بوده و خیل عظیم مشتقان همه روزه در باشگاه‌های بدنسازی به ساعات زیادی را به تمرینات می‌پردازند. بر این اساس محققین به مدد ورزشکاران و مربیان آمده‌اند تا بتوانند نیازهای تمرینی و تغذیه‌ای ورزشکاران را برطرف نمایند. تألیفات خوبی صورت گرفت و برخی از کتاب‌های علمی کارآمد ترجمه شد و فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام از این نویسندگان و مترجمان همواره حمایت کرده است. با این حال در چند دهه گذشته کتاب جامعی از بدنسازی و پرورش اندام به رشته تحریر در نیامده بود.

کتاب پیش رو، شما حاصل تلاش یک و نیم ساله جمعی از مدرسین فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام می‌باشد که تمرینات چندین ساله خودشان را در غالب این کتاب به اشتراک گذاشته‌اند.

در فصل اول کتاب مبانی علمی کارکردی به صورت کامل تشریح شده و اغلب حرکات رایج کار با وزنه مورد کنکاش قرار گرفته است. در فصل دوم مسائل مرتبط با فیزیولوژی تمرینات مقاومتی به‌ویژه عوامل مرتبط با سلامتی تأکید شده است. در این فصل تلاش شده است که به نقش تمرینات مقاومتی در پیشگیری و درمان بیماری‌های مرتبط با سندرم متابولیک پرداخت شود و از مزایای تمرینات در بهبود کیفیت زندگی آشنایی اولیه را به خوانندگان داده باشیم. همچنین مکانیسم‌های افزایش حجم عضلات و بهبود ترکیب بدنی تا حدودی تشریح کرده‌ایم. در فصل سوم مبحث تغذیه که یکی از مهم‌ترین مباحث هم در حوزه سلامتی و هم در حوزه قهرمانی است را مورد بررسی قرار داده‌ایم. همچنین نقش برخی از مکمل‌های ورزشی در بهبود عملکرد و ارتقای سلامت، مورد بررسی قرار داده‌ایم و سعی شده تا باورهای نادرست راجع به مکمل‌ها از میان برداشته شود. هدف از این کتاب آشنایی با داروها بر اساس آیین نامه فدراسیون جهانی دوپینگ ارائه داده‌ایم. در فصل چهارم به بررسی سیستم‌های تمرین پرداخته شده و نیازهایی که برای اجرای یک سیستم تمرینی وجود دارد را به تفصیل توضیح داده شده است. همچنین به مواردی که ایمنی ورزشکار در سالن تمرین فراهم می‌آورد پرداخته شده است. فصل پنجم شرح مفصلی از طراحی تمرین ارائه شده است؛ از اصول و مبانی که برای طراحی تمرین وجود دارد بحث شده و در نهایت سیزده گام برای طراحی تمرین ارائه شده است. در فصل ششم در رابطه با مباحث داوری مطالبی که یک مربی نیازمند داشتن آن اطلاعات می‌باشد پرداخت کرده‌ایم.

نویسندگان به خوبی می‌دانند که دانش بدنسازی روز به روز در حال تغییر است و مطالبی که در این کتاب استفاده شده بر اساس آخرین یافته‌های علمی بوده است با این حال از شما مربیان، محققان و اساتید خواهشمند است چنانچه مبحثی را ملاحظه کردید که نیاز به تذکر داشت از شما سروران ارجمند تقاضا دارد با پیشنهادات و راهنمایی‌های خود ما را در هرچه بهتر و کاربردی‌تر شدن این دایره المعارف یاری نموده و از نظرات خود ما را محروم نفرمایید.