

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



طراحی تمرین و نسخه نویسی
در حرکات اصلاحی

۱ ۳ ۹ ۶



عنوان و نام پدیدآور: طراحی تمرین و نسخه‌نویسی در حرکات اصلاحی/مقصود نبیل‌پور...[و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: نشر شناسنامه، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۵۹-۶-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: مقصود نبیل‌پور، مجید گرگ‌یراق، آذر آقاییاری، ناصر امیری، مریم شریفی، حمید مهدوی.

موضوع: ورزش‌درمانی

موضوع: Exercise therapy

موضوع: ناهنجاری اندام‌ها -- ورزش‌درمانی

موضوع: Abnormalities, Human -- Exercise therapy

شناسه افزودن: نبیل‌پور، مقصود، ۱۳۶۳ -

رده‌بندی دنگ: ۱۳۹۶ ط۴ / RM۷۲۵

رده‌بندی دیویی: ۷۸/۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۶۹۵ - ۴۷۷

طراحی تمرین و نسخه‌نویسی در حرکات اصلاحی

مقصود نبیل‌پور - دکتر ناصر امیری

آذر آقاییاری - ناصر پورعلیفرد

مریم شریفی - حمید مهدوی

مجید گرگ‌یراق

ویراستار علمی: مقصود نبیل‌پور

مدیر هنری و طراح جلد: احسان نقاهی

ناشر: شناسنامه

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۶

چاپ: تات

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۵۹-۶-۱



قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

نشانی ناشر: تهران، خیابان انقلاب

خیابان دانشگاه، مرکز خرید دانشگاه، پلاک ۵ و ۱۲

تلفن تماس: ۶۶۹۵۷۳۳۵ * ۶۶۹۵۷۳۵۷



طراحی نمرب و نسخه نویسی
در حرکات اصلاحی

مقصود نبیل پور - دکتر ناصر امیری
آذر آقایی - ناصر پورعلیفرد
مجید گرک یراق - مریم شریفی
حمید مهدوی

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۶

ناشر: شناسنامه

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

نشانی ناشر: تهران، خیابان انقلاب

خیابان دانشگاه، مرکز خرید دانشگاه، پلاک ۵ و ۱۲

تلفن تماس: ۶۶۹۵۷۳۳۵ * ۶۶۹۵۷۳۵۷

نشانی اینترنتی: www.shenasnamehpub.com

نشانی پست الکترونیک: shenasnamehpub@gmail.com

فهرست

پیشگفتار.....	۹
سیزده گام برای طراحی تمرینات با وزنه برای ناهنجاری های اسکلتی.....	۱۲
گام اول: هدف گزینی در تمرینات برای ورزشکاران.....	۱۲
از اصطلاحات ثبت استفاده کنید.....	۱۳
مبارزه با پنه ولی واقع گرایانه.....	۱۳
برنامه زمانبندی شده.....	۱۴
تعیین اهداف کوتاه مدت، میان مدت و درازمدت.....	۱۴
مشاهده و ارزیابی.....	۱۴
اهداف ورزشی، توان بخشی و زندگی را با هم ترکیب کنید.....	۱۴
گام دوم: مشاهده.....	۱۵
طراحی تمرین.....	۱۵
گام سوم: اطلاعاتی که فرد می دهد (تاریخچه و شرح).....	۱۶
توضیح مختصر از وضعیت سلامت عمومی.....	۱۸
مشاهدات درمانگر (ارزیابی کلینیکی).....	۱۹
گام چهارم: تعیین سطح آمادگی جسمانی.....	۱۹
گام پنجم: آموزش تکنیک.....	۲۰
گام ششم: بررسی حرکات و مهارت های انتخاب شده از جنبه های مختلف علوم ورزشی.....	۲۰
حفظ مرکز ثقل بر روی سطح اتکا.....	۲۱
رفلکس های استواری قامت.....	۲۱
رفلکس های تعادلی.....	۲۲

- ۲۲ مشارکت زنجیره‌های باز و بسته
- ۲۲ **گام هفتم: تعیین توالی حرکات و مهارت‌ها**
- ۲۴ **گام نهم: الگوهای باردهی**
- ۲۵ انواع زمانبندی در تمرینات مقاومتی
- ۲۵ برنامه‌ریزی خطی
- ۲۶ برنامه‌ریزی غیرخطی - هفتگی و روزانه
- ۲۷ چطور حجم تمرینات را افزایش دهیم؟
- ۲۷ چگونه شدت تمرینات را افزایش دهیم؟
- ۲۸ **گام دهم: تمرینات یکپارچه سازی**
- ۲۹ سیستم حس عمقی
- ۳۰ **گام یازدهم: سیستم تمرین**
- ۳۱ سیستم هرمی ساده
- ۳۱ سیستم هرمی معکوس
- ۳۲ سیستم هرمی مسطح
- ۳۲ سیستم هرمی اریب
- ۳۲ **گام دوازدهم: ارزیابی برنامه**
- ۳۳ **گام سیزدهم: کنترل ورزشکار در هنگام انجام تمرینات**
- ۳۳ **نکات کلیدی در طراحی تمرینات برای اصلاح ناهنجاری**
- ۳۳ ۱. اصل ویژگی تمرین
- ۳۳ ۲. اصل اضافه بار
- ۳۴ بی‌تمرینی و برگشت پذیری
- ۳۴ اصل تنوع تمرین
- ۳۴ تفاوت‌های فردی

۳۵	مشارکت ورزشکار در تمرین و برنامه‌ریزی
۳۵	گرم کردن - سرد کردن
۳۶	استراحت بین تکرارها
۳۶	زاویه انقباض عضله
۳۷	زمان تحت تنش
۳۷	طراحی تمرین برای افراد با ناهنجاری سر به جلو
۴۲	تمرینات ملاحی در پشت گرد
۴۲	طراحی تمرین برای افراد گردن صاف در فاز سازگاری ساختاری
۴۳	طراحی تمرین برای افراد ردوزیس
۴۶	تمرین سازگاری ساختاری برای افراد ناهنجاری پشت صاف
۴۷	نمونه برنامه تمرینی برای کسب بالدا
۴۸	نمونه برنامه تمرینی افراد دچار عارضه کتف بالا در فاز هایپرتروفی
۵۰	تمرینات مقاومتی در لوردوز
۵۵	برنامه تمرینی برای افتادگی شانه در فاز سازگاری ساختاری
۵۸	طراحی برنامه تمرینی در فاز سازگاری ساختاری
۶۰	طراحی تمرین برای زانوی ضربدری
۶۳	طراحی تمرینات مقاومتی در زانوی پراشزی

پیشگفتار

سرآغاز گفتار نام خداست

که بخشنده و مهربان خلق راست

خدا گر رساند به جانب زیان

چو خواهد که خیری ترا آورد

بیخشد بهر بنده‌ای کو بخواست

کسی را نباشد به دفعش توان

نشاید بر آن کس زند دست رد

رحیم و غفور آن یگانه خداست

سوره یونس آیه ۱۰۷

ترجمه منظوم امید مجد

رمضان ماه آرامش روان و روان و سلامت جسم است. رمضان، ماه علی (ع) آن مقتدای عدالت و انسانیت است که بمار خون و شهادت در محراب عشق را برای اولین بار به یادگار گذاشت؛ و امشب شب قدر است شایسته‌ای که برتر از هزار ماه است و فرشتگان در این شب به اذن خدا فرود می‌آیند و جمیع مقدرات بنده‌ان را در طول سال تعیین می‌کنند. در این شب عزیز و با نیت بازگرداندن سلامتی به افرادی که بهر ناهنجاری و دفورمیتی شدند مقدمه این کتاب و در واقع آخرین بخش کتاب را برای سفیران بی‌ادبی سلامت می‌نویسم و امیدوارم ما را از دعای خیرشان بهره‌مند سازند.

انسان افزون بر جنبه مادی و جسمی، دارای بُعد معنوی و روحی هم هست و هر کدام در رسیدن به کمال مطلوب خود، برنامه‌های ویژه را نیاز دارند، اصلاح ناهنجاری‌های اسکلتی هم دارای دو جنبه روحی و جسمانی می‌باشد. یعنی ابتدا فرد باید به اصلاح روانی آمادگی و انگیزه را به دست آورد سپس اقدامات جسمانی صورت گیرد. لذا از مربیان و دانشمندان علوم ورزشی این انتظار می‌رود که به هر دو جنبه توجه داشته باشند تا کار اصلاح به خوبی پیش برود. ناگفته پیداست که مربیان ورزشی علاوه بر تسلط بر روی تمرینات جسمانی باید شناخت کافی از علوم روانشناسی را داشته باشند تا بتوانند خدماتشان را به نحو مؤثرتری به مرحله اجرا در بیاورند.

کتاب حاضر برای مربیان باتجربه بدنسازی و همچنین دانش آموختگانی که تسلط بر روی مبحث طراحی تمرین دارند نگارش شده است لذا افرادی که به تازگی به عرصه مربیگری گام

نهاده‌اند نیاز هست که ابتدا تجربیات لازم در خصوص تیپ‌های مختلف بدنی و نحوه طراحی تمرین را کسب کنند سپس اقدام به طراحی تمرین برای ناهنجاری‌های اسکلتی - عضلانی نمایند.

افرادی که می‌خواهند از این کتاب استفاده نمایند می‌بایست ابتدا کتاب حرکات اصلاحی به واسطه تمرینات با وزنه را خوانده باشند تا تسلط کاملی نسبت به موضوع حرکات اصلاحی داشته باشند سپس با استفاده از تمریناتی که در آن کتاب گفته شده است اقدام به طراحی تمرین و نسخه‌نویسی کنند. بر این اساس پیشنهاد می‌شود قبل از مطالعه این کتاب از مبانی نظری و عضلات در هر ناهنجاری اطلاعات کافی را به دست آورید.

همانطور که در مقدمه کتاب حرکات اصلاحی به واسطه تمرینات با وزنه گفته شد، هر دوی این کتاب‌ها تا - بی که تحقیق کردیم مشابه داخلی و خارجی نداشت و به نوعی اولین باری است که با این معیار کتابی منتشر می‌شود بر این اساس برخورد لازم می‌دانیم از خوانندگان نیک‌اندیش و نکته‌سنجان یک‌خبره اهل فن و مریان باتجربه بخواهیم تا نواقص موجود را بزرگوارانه منعکس نمایند ما نیز از تیرگوشان بی‌اندازه استقبال می‌کنیم.

مقصود نبیل پور

۹۶/۳/۲۳