

زمانبندی تمرینات قدرتی و استقامتی

بر پایه سلامت‌های فیزیولوژیکی عضلات

مؤلف: ای‌اشمور

ویراستار علمی:

دکتر یحیی کیان مرزبناب (دکترای فیزیولوژی ورزشی، تاسیسات علمی دانشگاه هامبورگ)

ویراستار ادبی:

دکتر سمیه کاویانی (دکترای ادبیات فارسی)

ترجمه:

دکتر شکوفه سخنور دستجردی (دکترای فیزیولوژی ورزشی)

دکتر علیرضا پاآهو (دکترای قلب و عروق و تنفس ورزشی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه رازی)

دکتر میترا خادم الشریعه (دکترای فیزیولوژی ورزشی)



انتشارات مانی

زمانبندی تمرینات قدرتی و استقامتی



انتشارات مبانی

زمانبندی

تمرینات قدرتی و استقامتی:

بر پایه ساعت‌های

فیزیولوژیکی عضلات

ألیب: امین اشموور

ویراستار علمی: دکتر ریحانه کین ویراناب

ویراستار ادبی: دکتر سیمیه درانی

ناظر کیفی: فرید صفرخان

طراحی صفحات و روجلد: واحد گرافیک

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰,۰۰۰ ریال

عنوان و نام پدید آور: زمانبندی تمرینات قدرتی و استقامتی:

بر پایه ساعت‌های فیزیولوژیکی عضلات؛ مترجمین:

شکوفه سخنوردستجردی، علیرضا پالهو، میترا خادم الشریعه

مشخصات نشر: مبانی‌دوب، انتشارات مبانی

مشخصات ظاهری: ۲۵۴ ص (وزیری)؛ مصور، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۱۸-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تمرین زمان‌بندی شده

موضوع: جنبه‌های فیزیولوژیکی

رده‌بندی کنگره: RMY۲۲۵

ردیف چاپی: ۶۱۵/۸۲

شماره ثبت: ۶۱۲۳۰۲۰

توجه: به موجب ماده ۵ از قانون حمایت، از حقوق

مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ

می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق

استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون

تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فروشگاه فروش: فروش تنها از طریق سامانه

اینترنتی خود انتشارات می‌باشد.

تلفن و فکس: ۰۴۴) ۴۵۲۲۴۶۳۰

پایگاه اینترنتی:

www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

«تهیه نسخه الکترونیکی از طاقچه»

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده

عضو خبرنامه سایت انتشارات مبانی و مجموعه علمی فرهنگی پویا کتاب شوید.

بخش ۱ آشنایی با علم ساعت‌های عضلانی

۷	۱) ساعت عضلانی چیست؟
۷	ساعت‌های عضلانی: تعریف و کارکردها
۱۴	ساعت زیستی و ساعت
۱۸	تنظیم ارتباط
۲۱	کاربرد مفهوم ساعت عضلانی در تمرین‌های مقاومتی
۲۷	نتیجه‌گیری

۲۹	۲) غلبه بر آشفتگی، سردرگمی و تداخل
۲۹	رقابت مولکولی
۳۰	نظریه تداخل
۳۱	تمرین استقامتی قلبی-عروقی
۳۱	استقامت عضلانی
۳۲	الگوهای فعال‌سازی عضلات
۳۳	رقابت سازگارهای عضلانی
۳۴	تداخل تمرین استقامتی قلبی-عروقی با تمرین مقاومتی
۳۹	سازوکارهای تداخل
۴۲	اجتناب از تداخل
۴۷	ورزشکاران تمرین کرده مقاومتی
۴۸	تمرین اینتروال شدید، خواب و ورزشکاران
۴۸	شواهد از ورزشکاران استقامتی هوازی
۴۹	زمان روز
۵۰	خلاصه برنامه‌ریزی
۵۰	نتیجه‌گیری

بخش ۲ یادگیری ابزارهایی برای برنامه نویسی تمرین

۵۵	۳ نیاز به علائم و بازگشت به حالت اولیه ساعت عضلات
۵۶	نکات زیست محیطی
۵۷	الگوهای فعالیت - استراحت
۵۸	نشانه‌های فیزیولوژیکی
۶۳	رین برنامه ریزی تمرین
۷۴	نتیجه گیری

۷۵	۴ به کار گیری شباهت مکانیکی در تمرینات مقاومتی و پلايومتریک
۷۵	شباهت بیومکانیکی
۸۰	انواع تمرین
۱۱۹	نتیجه گیری

بخش ۳ ساخت برنامه‌های تمرینی مؤثر

۱۲۳	۵ تمرین عضلات به منظور اندیشیدن و پیش بردن
۱۲۳	تأثیرات یادگیری حرکتی
۱۳۲	برنامه ریزی
۱۳۵	برنامه نمونه
۱۳۵	جملات خلاصه برنامه نویسی
۱۳۶	کاهش مرتبط با سن در پیش بینی
۱۳۷	نتیجه‌گیری

۱۳۹	۶ تمرین کاهی برای پیشینه سازی عملکرد
۱۴۰	بار تمرین
۱۴۲	تمرین کاهی ارادی
۱۴۳	رویکرد جدید به IQ عضله
۱۴۷	میانی برای تمرین کاهی
۱۵۱	برنامه ریزی متمایز
۱۵۶	نتیجه گیری

۱۵۷	۷ استفاده از ساعت های عضلانی برای تمرین قدرتی
۱۵۷	مدن تمرین مقارنه ای زوجی
۱۶۶	برنامه نویسی تمرین مقاومتی
۱۷۳	تمرین مقاومتی مقارنه ای معمول
۱۷۷	تمرینات آمادگی
۱۷۸	نتیجه گیری

۱۷۹	۸ استفاده از ساعت های عضلانی به منظور تمرین برای افزایش توان
۱۷۹	تمرین پیچیده
۱۹۲	برنامه ریزی تمرین پیچیده
۱۹۷	سری تمرین های مقاومتی و پلائیومتریک جفتی
۲۰۲	نمونه تمرینات
۲۰۳	نتیجه گیری

۲۰۵	۹ استفاده از ساعت های عضلانی برای تمرین همزمان
۲۰۵	تمرین همزمان
۲۰۷	سازوکارهای رقابت کننده
۲۱۵	استفاده از ساعت های عضلانی برای جلوگیری از تداخل در برنامه ریزی
۲۱۶	برنامه ریزی قلبی-عروقی برای بهبود پیامدهای تمرین مقاومتی
۲۱۹	خلاصه برنامه ریزی
۲۳۰	نتیجه گیری

۲۲۱	۱۰ استفاده از ساعت‌های عضلانی برای بهبود انعطاف‌پذیری
۲۲۲	انعطاف‌پذیری و عملکرد عضلانی
۲۲۲	انواع کشش
۲۲۵	انعطاف‌پذیری عضله یک نشانه زمان‌بندی است
۲۲۸	طول عضله
۲۲۸	محرك قدرت و توان
۲۲۹	بارگشت به حالت اولیه
۲۳۰	برنامه‌ریزی انعطاف‌پذیری
۲۳۴	خلاصه برنامه‌نویسی
۲۳۴	نتیجه‌گیری

مقدمه

اگر این کتاب را می‌خوانید، به راحتی می‌توان گفت که شما به افزایش قدرت^۱، توان عضلانی^۲ و برنامه‌ریزی تمرین مقاومتی^۳ علاقمند هستید. همچنین از تازه‌ترین پژوهش‌ها در حوزه فیزیولوژی عضله مطلع و مانند من از کشف ساعت عضلانی^۴ و تأثیر آن بر آینده تمرین مقاومتی و عملکرد ورزشی برانگیخته شده‌اید.

آنچه که ساعت‌های عضلانی به ما می‌گویند این است که عضلات اندام‌های مجری^۵ ساده‌ای تحت کنترل سیستم عصبی نیستند؛ آن‌ها ساختارهایی هوشمند و مستقل هستند که در صورت دریافت نشانه‌های درست از سوی ما می‌توانند زمان مناسب و هله‌های تمرین را پیش‌بینی نموده و عملکرد را بهبود بخشند. کلید مهم و کار با ساعت‌های عضلانی زمانبندی استراتژیک است.

دانشمندان عازم ورزش در زمان پیدایش تمرینات دوره‌بندی تمرین در شوروی سابق در دهه ۱۹۵۰ می‌دانستند که رانندگی یک از مهمترین متغیرهای برنامه ریزی اثرگذار بر اوج عملکرد ورزشی است. اگرچه این کتاب برپایه روش موند در زمینه دوره‌بندی نوشته شده است، اما دیدگاه نوینی نسبت به عضلات و برنامه ریزی تمرین مقاومتی دارد. خاستگاه این کتاب یک برنامه آماده سازی بوکس حرفه‌ای ۱۶ هفته است که در اواخر دهه ۱۹۶۰ در باشگاه ورزشی تاپ رنک شهر لاس وگاس^۶ اجرا و ثبت شد. در طول سال‌ها تلاش در باشگاه‌های بوکس حرفه‌ای تراز اول، متوجه ۲ رویه در رابطه با برنامه آماده سازی بسیار مؤثر آن‌ها شدم: به کارگیری مداوم تمرین‌های مشابه و پیروی از دستورالعمل‌های زمان‌بندی دقیق. سال‌ها بعد ورزش بوکس را با پژوهش‌های جدید در زمینه ساعت‌های عضلانی مورد ارزیابی قرار دادم و با ارزیابی زمانبندی تمرین راه‌های نوینی برای توسعه رویکردی نو جهت برنامه ریزی تمرین مقاومتی ارائه نمودم.

این کتاب برای سه گروه مختلف نوشته شده است:

• مربیان و تمرین‌دهندگان برنامه‌های قدرتی و توانی.

• مربیان آمادگی جسمانی خصوصی، تمرین‌دهندگان ورزشی و فیزیوتراپیست‌ها که با ورزشکاران و علاقمندان تراز اول آمادگی جسمانی کار می‌کنند.

1. Muscle Strength
2. Power Development
3. Resistance Training
4. Muscle Clocks
5. Effector
6. Las Vegas's Top Rank gym