

به نام خدا

دایرة المعارف تکنیک و سیستم در بدن سازی و پرورش اندام

میرزا مریان بدن سازی، پرورش اندام و فیتنس

دکتر مصدق بیگلر

شماره درخواست: ۲۰۹۴۵۸۲



دایرة المعارف تکنیک و سیستم

در بدنسازی و پرورش اندام

دایره المعارف تکنیک و سیستم در بدنسازی و پرورش اندام

نویسنده: مقصود نبیل پور

ویراستار علمی: مهدی خسروی

فروست: علمی-ورزشی

ناشر: انتشارات شناسنامه

گرافیک و صفحه آرایی: آتلیه شناسنامه

سال و نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۷۵۶-۴-۰

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



سرشناسه: نبیل پور، مقصود، ۱۳۶۳ -

عنوان و نام پدیدآور: دایرة المعارف تکنیک و سیستم

در بدنسازی و پرورش اندام / مقصود نبیل پور:

ویراستار علمی مهدی خسروی.

مشخصات نشر: تهران: نشر شناسنامه، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۱۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۷۵۶-۴-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: بدنسازی

موضوع: Bodybuilding

موضوع: بدنسازی -- قواعد

Bodybuilding -- Rules: قواعد

موضوع: ورزشکاران -- پرورش اندام

Athletes -- Physical training: موضوع

موضوع: آمادگی جسمانی

Physical fitness: موضوع

شناسه افزوده: خسروی، مهدی، ۱۳۷۷ -، ویراستار

رده بندی کنگره: ۷۷۳-۱۳۹۷-۲۰۰-۹۷۸-۶۰۰-۹۷۷۵۶-۴-۰

رده بندی دهی: ۷۱۳-۶۱۳

شماره کتابشناسی: ۵۳۶-۹۳۰



کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای نشر شناسنامه محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه از جمله: فتوکپی الکترونیکی، ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش بدون مجوز کتبی و قبلی از ناشر ممنوع است. این اثر تحت حمایت قانون «حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

خدا گر رساند به‌جانب زیان
کسی را نباشد به دفعش توان
چو خواهد که خیری ترا آورد
نشد بر آن کس زند دست رد
بیخشد بهر بنده‌ای کو بخواست
رحیم و غفور آن یگانه خداست

«امید مجد»

آسمان و زمین شهر مکه، امشب چشم در راه میلاد آخرین رحمت الهی، رسول حق و حقیقت، خاتم انبیاء و اولیاء است تا جهان به قدم مبارکش حلقه در گوش کند و علم کنت نبیاً آن تخت‌نشین شب معراج را بر در و دیوار خسته عالم وجود کشد. با زادن آن نقطه پرگار وجود، زمین و زمان دستک زنان و پای‌کوبان به شور و شوق آمدند و عاشقی خود و رسوایی خود را فریاد زدند که:

عاشق شده‌ای ای دل سودات مبارک باد از جا و مکان رستی آن جات مبارک باد
از هر دو جهان بگذر تنها زن تنها خیر تا ملک ملک گویند تهات مبارک باد
ای پیش رو مردی امروز تو برخوردی ای زاهد فردایی فردات مبارک باد
کفرت همگی دین شد تلخت همه شیرین شد حلوا شد کلی حلوات مبارک باد
در خانقه سینه غوغاست فقیران را ای سینه بی‌کله غوغات مبارک باد

ویژگی‌های مختلف تیپ بدنی و فیزیولوژیکی در کنار ویژگی عملکردی ورزشکاران در رشته‌های مختلف ورزشی باعث شده است تا تکنیک‌ها و سیوهای مختلف تمرینی به وجود آید و این مسئله در رشته بدن‌سازی و تمرین‌های مقاومتی بیش‌تر از هر رشته ورزشی دیگر به چشم می‌آید. از سویی دیگر، اگر نگاهی گذرا به اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت بیفکنیم، درخواهیم یافت، با پنج عامل نوع پیکری، آمادگی قلبی-عروقی، انعطاف‌پذیری، استقامت عضلانی و قدرت عضلانی روبه‌رو هستیم که مسلماً تمرین‌های با وزنه بر این عوامل تأثیر دارند و موجب بهبود آن‌ها می‌شوند؛ لذا ما در این کتاب به حاصل تجربیات علمی و عملی سال‌ها ورزشکاری، مربی‌گری و معلمی بوده است. در پی ایجاد و ترویج نگرشی نو به این تمرین‌ها هستیم تا مربیان و ورزشکاران بتوانند تمرین‌های با وزنه و به‌ویژه ورزش بدن‌سازی و پرورش اندام را از رویکرد تجربه‌گرایان به سمت اندیشه‌های نوآورانه علمی سوق دهند. زیرا نگاه سنتی به ورزش دیگر راهگشا نیست و حوزه علوم ورزشی نیز مانند سایر رشته‌های دانش بشری لحظه‌به‌لحظه در حال پیشروی است؛ به‌گونه‌ای که هر روز روش‌های تمرینی جدیدی معرفی می‌شود. بر این

اساس بایسته است که مربیان و ورزشکاران با شیوه‌های تمرین گوناگون آشنا شوند و سازگاری‌های لازم را ایجاد کنند.

بر این اساس، آنچه در این کتاب خواهید خواند، به این شرح است: در فصل اول، از آنجایی که اصول و مبانی تمرین‌های مقاومتی، بخش جدایی‌ناپذیر سیستم‌های تمرین در تمرین‌های مقاومتی است و درواقع هر سیستم تمرینی از چندین اصل تمرین‌های مقاومتی پیروی می‌کند، اصول و مبانی تمرینات مقاومتی به‌طور مبسوط شرح داده شده است تا مربیان و ورزشکاران ارجمند شناخت و درک عمیقی از سیستم‌های تمرین کسب کنند؛ فصل دوم، مروری جامع بر سیستم‌های رایج در تمرینات مقاومتی است که آخرین یافته‌های علمی و عملی را با مقایسه سیستم‌های تمرین معرفی کرده است؛ در فصل سوم (زمان‌بندی تمرین‌های مقاومتی) به تغییرات برنامه‌ریزی شده در متغیرهای حاد برنامه تمرینی شامل انتخاب تمرین، تعداد ست‌ها، تعداد تکرار در هر ست، دوره‌های استراحت بین ست‌ها، تمرین‌ها، شدت تمرین، حجم تمرین و تعداد جلسات تمرین روزانه در هر دوره برنامه به دست آوردن بیش‌ترین آمادگی بدنی اشاره شده است. در این بخش است که نگارنده بر پایه‌ی مطالعات علمی و عملی خود برای اولین بار زمان‌بندی تمرینات بر اساس سیستم‌های تمرین را ارائه کرده است که در آن هر سیستم تمرینی به‌عنوان یک مزوسیکل تمرینی در نظر گرفته می‌شود و هر سیستم (مزوسیکل) به‌صورت خطی افزایش می‌یابد. ورزشکاران پرورش اندام بیش‌ترین حجم زمان خود را برای هایپرتروفی صرف می‌کنند. بر این اساس، عمده تمرین‌های و سیستم‌های تمرینی که استفاده می‌کنند، توسعه حجم عضلات است. در مدل پیشنهادی ما، با توجه به آمادگی ورزشکار یک سیستم تمرینی پیشنهاد می‌شود و بعد از اتمام دوره که مدت آن بین ۳ تا ۶ هفته طول خواهد کشید. یک دوره ۳ تا ۷ روزه ریکاوری انجام خواهد گرفت و بعد از آن، سیستمی انتخاب خواهد شد که فشار بیش‌تری نسبت به سیستم قبلی ایجاد کند. این فشار می‌تواند ناشی از فشار مکانیکی، متابولیکی یا آسیب عضله باشد.

در پایان، به حکم «مَنْ عَلَّمَنِي حَرْفًا كُنْتُ لَهُ عَبْدًا» باید از استاد بزرگوارم، جناب آقای جواد حقروان، عضو هیئت‌علمی دانشگاه فنی و حرفه‌ای تبریز یاد کنم که من را با این حوزه آشنا کردند: هرکجا هست خدایا به سلامت دارش ...

و اگر این اثر مقبول طبع خوانندگان آمد و کورسویی از راه دانش بر دیده گشود، دعای خیر خود را نثار خاک محمد نبیل‌پور حکم‌آباد کنند.

به صورت از نظر ما اگر چه محبوب است همیشه در نظر خاطر مرفه ماست

مقصود نبیل‌پور تبریز، فروردین ۱۳۹۸

وقفه‌های استراحتی، (زمان استراحت بین دو ست



1

فهرست

فصل اول



اصول و مبانی

تمرین‌های مقاومتی

۳۷	متوالی
۳۸	حجم تمرین
۴۱	چه مواقعی حجم غالب است؟
۴۱	شدت تمرین
۴۲	چگونه می‌توان به شدت تمرین افزود؟
۴۲	چه موقع شدت غالب است؟
۴۲	تمرین تا حد ناتوانی
۴۲	تعداد دورها
۴۲	فاصله زمان استراحت
۴۳	چرخه فراجبرانی
۴۸	زاویه انقباض عضله
۴۹	فلات
۴۹	اصل سازگاری
۵۰	ترتیب تمرین
۵۰	رابطه خستگی و سیستم‌ها
۵۱	بیش‌تمرینی
۵۱	زمان تحت تنش
۵۲	ضرب آهنگ (تمپو)
۵۲	گونه‌های کشش‌های بدن را بشناسیم؟
۵۲	درد پس از تمرین (درد تاخیری)
۵۳	افزایش وزن بدن
۵۳	رکورد ورزشکاران
۵۴	میزان انرژی
۵۴	ریکاوری
۵۵	تکنیک و سیستم

۱۳	مقدمه بخش نظری
۱۳	تمرین
۱۴	تمرین مقاومتی
۱۴	تمرین قدرتی
۱۴	یک تکرار بیشینه
۱۶	تمرین‌های ایزوله و کامپاند
۱۶	اولویت‌بندی عضلات (تقدم)
۱۸	ویژگی‌های تمرین، با وزنه
۱۰	اصل اضافه‌بار یا بارگذاری در سیستم تمرینی
۲۱	اصل مقاومت فزاینده
۲۱	محدودیت‌های مقاومت فزاینده
۲۲	آرایش فیزیولوژیکی تارهای عضله
۲۲	آزمایش ساده برای فهمیدن آرایش تار ورزشکار
۲۲	تست شماره ۱ آزمون تکرار ۸۰٪
۲۴	افزایش تدریجی بار تمرین (پیشرفت تدریجی)
۲۵	اصل تفاوت‌های فردی
۲۷	اصل کاهش سرعت پیشرفت (کاهش بازده)
۲۷	اصل برگشت‌پذیری
۲۷	اصل تنوع
۲۸	متغیرهای دخیل در طراحی برنامه تمرینی
۲۸	انواع انقباض عضلانی (روش‌های تولید نیرو)
۲۹	روش هم‌طول (ایستا یا ایزومتریک)
۳۵	تواتر تمرین
۳۶	سرعت اجرای حرکت



فهرست فصل دوم



سیستم و تکنیک‌های تمرین

۸۳	مقایسه تمرین‌های عادی با سیستم مقاومت متغیر
۸۴	سیستم فلاشینگ یا خالی کردن
	سیستم‌های مورد استفاده با استفاده از انقباض
۸۵	برون‌گرا
۸۵	سیستم تکرارهای منفی اجباری
۸۶	سیستم مقاومت منفی
۸۷	مزایای تمرین‌های تکرارهای منفی
۸۷	سیستم انقباضی یا ایزو تنش
	تقسیم‌بندی سیستم‌های تمرین براساس حجم و
۸۸	شدت
۸۸	سیستم چینش نامحدود
۸۹	چقدر کم کنیم؟
۸۹	انواع ست‌های کم‌کردنی
	چطور تأثیر ست‌های کم‌کردنی را به حداکثر برسانید؟
۹۲	
۹۲	سیستم تعددی
۹۴	سیستم جهشی
۹۵	سیستم پیش‌خستگی
	ست‌های پس‌خستگی، با ست‌های سنگین به سبک
۹۶	
۹۷	سیستم تمرین FST-7
۱۰۱	سیستم تمرین پرواز
۱۰۱	تقسیم‌بندی روزهای تمرین
۱۰۲	به‌کارگیری تئوری رچ‌ها
۱۰۳	پیشرفت
۱۰۳	حرکات
۱۰۴	تمرین‌های اصلی و فرعی
105	سیستم T3Y
۱۰۸	سیستم ۲۰-۱۰-۵
۱۰۹	حرکت اول
۱۱۰	حرکت دوم
۱۱۰	حرکت سوم
	تقسیم‌بندی سیستم‌های تمرین براساس ریتم حرکت
۱۱۱	

۶۱	سیستم‌های پیکاربرد در دوران سازگاری ساختاری
۶۱	سیستم یک ستی
۶۲	سیستم چند ستی
۶۲	مقایسه سیستم یک ستی و چند ستی
۶۴	سیستم تمرینی دایره‌ای (CRT)
	سیستم تمرینی مقاومت دایره‌ای فنی‌الوده (SCRT)
۶۶	
۶۶	سیستم تمرینی عملکرد محیطی قلب (P.A)
۶۷	نحوه تمرین‌های عملکرد محیطی قلب
۷۰	سیستم بالک
۷۱	سیستم تفکیک عضلات
۷۱	سیستم‌های تمرین براساس الگوی باردهی
۷۱	سیستم هرمی ساده
۷۳	نمونه برنامه تمرینی
۷۳	سیستم هرمی معکوس
۷۵	مقایسه سیستم هرمی ساده و هرمی واژگون
۷۷	سیستم هرمی دوبل
	مقایسه سیستم هرمی معکوس و هرمی دوگانه (دوبل)
۷۸	
۷۸	سیستم هرمی مسطح
۷۹	سیستم هرمی اریب
۸۰	مقایسه سیستم هرمی اریب و هرمی صاف
۸۰	سیستم‌های تمرین براساس نوع انقباضات
۸۰	سیستم کشش بین ست
۸۱	سیستم ایزومتریک کاربردی
۸۲	سیستم مقاومت متغیر

۱۳۶	نمونه برنامه تمرینی سنتی تاباتا
۱۳۶	تمرین های متناوب تاباتا
۱۳۷	سیستم ۵.۳.۱
۱۳۸	نمونه دوم
۱۳۸	نمونه برنامه سوم
۱۳۹	سیستم HIML-۴
۱۴۰	هفته اول تمرین های سنگین
۱۴۱	هفته دوم تمرین های با شدت
۱۴۱	هفته سوم تمرین های متوسط
۱۴۲	هفته چهارم تمرین های سبک
۱۴۳	سیستم تمرینی HST
۱۴۴	پیشرفت فراینده
۱۴۴	غیرشرطی سازی استراتژیک
۱۴۵	اصول کلی حاکم بر یک دوره HST
۱۴۶	تقسیم بندی سیستم ها بر اساس زاویه انقباض
۱۴۶	سیستم کمکی
۱۴۷	سیستم قلبی
۱۴۸	انواع تکنیک قلب
۱۴۸	زمان استفاده از تکنیک قلب
۱۴۹	راهنمای به کارگیری صحیح از تکنیک قلب (ضرریه)
۱۴۹	سیستم بی نظمی
۱۴۹	سیستم بی نظمی
۱۴۹	سیستم بی نظمی
۱۴۹	سیستم بی نظمی
۱۵۰	سیستم چینش های (تکرار) انقباض
۱۵۳	تقسیم بندی سیستم ها بر اساس زمان
۱۵۳	سیستم افزایش دانسیته (EDT)
۱۵۴	شیوه عمل با این سیستم
۱۵۴	چطور باید پیشرف کرد؟
۱۵۵	چند وقت یک بار باید از این روش استفاده کرد؟
۱۵۶	کلیات برنامه تمرین
۱۵۶	سیستم نوبرت
۱۵۷	سیستم 4X
۱۵۸	سیستم RTVO

۱۱۱	سیستم کنترل و تمرکز
۱۱۲	سیستم فوق آهسته
۱۱۴	سیستم ۴ دقیقه ای
۱۱۵	سیستم بیت های سرعتی
۱۱۶	تقسیم بندی سیستم ها بر اساس استراحت بین حرکت...
۱۱۶	سیستم خوشه ای
۱۱۸	استراحت - وقفه (RPT)
۱۱۹	استفاده از تکنیک استراحت - وقفه در دوران حداکثر...
۱۲۰	استراحت وقفه ای
۱۲۰	استفاده از سیستم خوشه ای در دوران حجم
۱۲۰	سیستم تمرینی هوی دیوتی
۱۲۱	نمونه برنامه تمرینی
۱۲۲	فلسفه تکرارهای تکی
۱۲۴	سیستم تمرینی اینتروال
۱۲۴	توصیه های مهم برای ورزشکاران
۱۲۵	سیستم چینش ترکیبی
۱۲۵	سیستم سوپریت
۱۲۷	کامپانندیت
۱۲۷	در یک جلسه چه تعداد حرکت می توان به صورت سوپریت یا کامپانندیت اجرا کرد؟
۱۲۷	انواع کامپانندیت را از لحاظ ترکیب حرکات به چهار دسته می توان تقسیم کرد.
۱۲۹	سوپریت و کامپانندیت استاتیک (انقباض ایستا)
۱۲۹	انواع سوپریت و کامپانندیت استاتیک
۱۳۰	سیستم تری بیت
۱۳۱	جاینت بیت
۱۳۱	استفاده از تکنیک جاینت بیت در دوران هایپرتروفی
۱۳۲	استفاده از تکنیک جاینت بیت در دوران تفکیک
۱۳۲	سیستم تمرینی (مایک منتزر) ، فوق سنگین
۱۳۳	سیستم تمرینی HIT
۱۳۵	سیستم تاباتا

۱۶۰	مزیای تمرین های کاتسو
۱۶۱	سیستم های تمرینی پر حجم ۷۱
۱۶۲	سیستم ۱۰۰ تکراری
۱۶۵	سیستم غریزی (سیستم پایه)
۱۶۶	سیستم ۵ در ۵
۱۶۶	افزایش همزمان قدرت و حجم
۱۶۷	شیوه اجرا
۱۶۸	تمرکز روی حجم
۱۶۸	تقسیم بندی سیستم ها بر اساس ترتیب عضلات
۱۶۸	سیستم تمرینی عضلات جفتی موافق - مخالف
۱۶۹	سیستم سیستم های جفتی
۱۷۰	سیستم های مربع
۱۷۰	سیستم حجم آلمانی (G T)
۱۷۱	مکانیسم افزایش بار
۱۷۱	فاز اول
۱۷۱	فاز دوم
۱۷۱	هدف و راهکار
۱۷۱	استراحت
۱۷۲	سرعت اجرای حرکت
۱۷۲	تعداد حرکات
۱۷۲	تواتر تمرین
۱۷۲	یادآوری
۱۷۳	معایب سیستم حجم آلمانی
۱۷۴	سیستم تمرین ۸ × ۸ جیروندا
۱۷۵	روش اجرا
۱۷۵	چرا ۸ × ۸ مؤثر واقع می شود؟
۱۷۵	استراحت چقدر باشد؟
۱۷۶	نکاتی در مورد ریتم تمرین
۱۷۶	بار تمرینی چقدر باشد؟

- ۲۰۱ ترتیب بلوک‌ها
- ۲۰۳ زمان بندی خودکار تصحیح شده
- ۲۰۴ زمان بندی بر اساس سیستم‌های تمرین



منابع

۲۰۷

منابع



فهرست فصل سوم



زمان بندی تمرین‌های

- ۱۸۱ فلسفه زمان بندی
- ۱۸۳ پایه و محدودیت‌های عدم زمان بندی
- ۱۸۴ زمان بندی غیرخطی
- ۱۸۵ معایب زمان بندی غیرخطی
- ۱۸۶ زمان بندی غیرخطی انعطاف پذیر
- ۱۸۷ زمان بندی خطی
- ۱۸۹ زمان بندی خطی معکوس
- ۱۹۰ زمان بندی موجی
- ۱۹۱ زمان بندی موجی روزانه و هفتگی
- ۱۹۴ نمونه برنامه زمان بندی روزانه
- ۱۹۵ زمان بندی موجی روزانه در پاورلیفتینگ
- ۱۹۶ زمان بندی موجی روزانه انعطاف پذیر
- ۱۹۷ زمان بندی بلوکه
- ۱۹۷ بلوک انباشت (بلوک الف)
- ۱۹۸ بلوک بازپرداخت (بلوک B)
- ۱۹۸ بلوک مسابقه (بلوک C)
- ۱۹۸ اثر تأخیری طولانی مدت
- ۱۹۹ توسعه روش‌های زمان بندی در ورزش‌های فردی
- ۱۹۹ با استفاده از زمان بندی سنتی
- زمان بندی بلوکی برای ورزشکار پرورش اندام با تارهای
- ۲۰۰ تند انقباض / آسان
- زمان بندی بلوکی برای ورزشکار پرورش اندام با تارهای
- ۲۰۰ ترکیبی / متوسط
- زمان بندی بلوکی برای ورزشکار پرورش اندام با تارهای
- ۲۰۱ کند انقباض غالب