

برنامه نویسی تمرینات پرورش اندام،

فیتنس، فیزیک، ایروبیک

«از مبتدی تا حرفه‌ای»



نوشته: عطاءاله محمد علی نژاد

(دانشجوی مقطع دکتری)

سرشناسه	:	محمّدعلی نژاد، عطاءالله، ۱۳۳۶
عنوان و نام پدیدآور	:	برنامه‌نویسی تمرینات پرورش اندام، فیتنس، فیزیکی، ایروبیک (از مبتدی تا حرفه‌ای)/نوشته عطاءالله محمّدعلی نژاد.
مشخصات نشر	:	تهران: علم و ورزش، ۱۳۹۸.
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	بدن‌سازی
موضوع	:	Bodybuilding
موضوع	:	تمرین با وزنه
موضوع	:	Weight training
موضوع	:	ماهیه‌ها -- توانمندی
موضوع	:	Muscle strength
رده بندی کا ره	:	۱۳۹۸ ب۴۳/۵/۷۵ GV
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی	:	۵۶۳۰۷۲۷

هرگونه تصویر برداری به هر شکل و با هر وسیله الکترونیکی شامل تکثیر، ضبط یا ذخیره و بازیافت به صورت طلاعات بدون اجازه ناشر ممنوع است.

عنوان	:	برنامه‌نویسی تمرینات پرورش اندام، فیتنس، فیزیکی، ایروبیک (از مبتدی تا حرفه‌ای)
نویسنده	:	عطاءالله محمد علی نژاد (دانشجو در رشته تربیت مربی ورزشی)
ناشر	:	انتشارات علم و ورزش
تیراژ	:	۱۰۰
نوبت چاپ	:	اول - ۱۳۹۹
چاپ	:	سهیل
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۴۴۹-۱۱۱-۵
قیمت	:	۵۰۰۰۰ تومان

آدرس ناشر و مرکز پخش: تهران - میدان انقلاب - خیابان شهید منیری جاوید - کوچه توحید - پلاک ۱
تلفن: ۶۶۹۶۶۶۹۷، ۶۶۴۸۶۹۱۵ - دورنگار: ۶۶۴۸۵۷۲۲ همراه ۰۹۱۲۱۱۷۳۵۶۷

Gmail: elmovarzeshpub@gmail.com

فهرست مندرجات

صفحه

عنوان

۷ مقدمه نویسنده (نام)

فصل اول:

برنامه تمرین مبتدیان

۱۲	 نقش برنامه تمرینی در پرورش اندام
۱۲	 نیازهای وسایل شخصی در پرورش اندام
۱۳	 مقدمه: چگونه وارد شدن به برنامه نویسی تمرینات پرورش اندام
۱۵	 برنامه تمرین مبتدیان
۱۶	 برنامه مبتدیان (برنامه دو بخشی - ۴ جلسه در هفته)
۱۸	 برنامه مبتدیان (برنامه ۳ بخشی ۶ جلسه در هفته)
۲۰	 برنامه مبتدیان (برنامه ۳ بخشی - ۵ جلسه در هفته)
۲۲	 ساخت دستگاه‌های باشگاهی منطبق با هر یک از عضلات بدن
۲۶	 دسته‌بندی عضلات و حرکات بر اساس وسایل ویژه آنها
۲۶	 دستگاه‌های مورد هدف برای عضلات پا
۲۶	 برای عضلات ساق پا
۲۶	 برای عضلات سینه

۲۶	برای عضلات جلو بازو.....
۲۷	برای عضلات پشت بازو.....
۲۷	برای عضلات میچ و ساع.....
۲۷	برای عضلات سرشانه، دلتوئیدها.....
۲۷	برای عضلات شکم و پهلوها.....
۲۹	برنامه مبتدیان سنین جوان گروه دوم - ۳ جلسه در هفته.....
۳۰	برنامه مبتدیان سنین جوان گروه دوم.....
۳۲	برنامه مبتدیان سنین جوان گروه دوم.....
۳۴	برنامه مبتدیان سنین جوان گروه دوم (برنامه ۳ بخشی ۵ جلسه در هفته چرخشی).....

فصل دوم:

برنامه تمرینی افراد مبتدی (سطح تمرینی ورزشکاران جدی)

۴۲	برنامه‌نویسی تمرین با وزنه ورزشکاران مبتدی.....
۴۷	برنامه‌نویسی افراد با سابقه در پرورش اندام.....
۵۲	تنوع برنامه‌نویسی ۳ بخشی افراد با سابقه ورزشی.....

فصل سوم:

برنامه‌نویسی افراد در سطح قهرمانی

۵۹	تنوع برنامه‌نویسی قهرمانان پرورش اندام.....
۶۹	تغییر و جابجایی برنامه‌ها.....

فصل چهارم:

برنامه‌نویسی گروه (حرفه‌ای)

۷۳	برنامه‌نویسی گروه (حرفه‌ای).....
۷۷	برنامه‌نویسی ورزشکاران حرفه‌ای ۳ ترجیحا ۵ و ۶ و حتی ۸ جلسه در هفته.....
۸۰	برنامه‌نویسی ورزشکاران حرفه‌ای ۴ بخشی از ۶ تا ۸ جلسه در هفته.....

فصل پنجم:

۸۷ برنامه تمرینی برای دختران

فصل ششم:

برنامه نویسی برای بانوان

۹۳ ورود بانوان به باشگاه های بدنسازی

۹۳ برنامه نویسی برای بانوان

۹۵ روش ضایع پر خوری

فصل هفتم:

گونگی تمرینات با وزنه در منزل

۱۰۱ برنامه نویسی در منزل با برنامه ای برای یک روز در میان

فصل هشتم:

۱۰۷ برنامه نویسی سایر رشته های ورزشی (توضیحات)

فصل نهم:

۱۱۷ برنامه نویسی رشته های مختلف ورزش (جداول)

۱۱۹ آی کی دو

۱۲۰ تیراندازی

۱۲۰ دوچرخه سواری

۱۲۱ قایقرانی

۱۲۲ کوهنوردی

۱۲۲ شیرجه

۱۲۳ اسب دوانی

۱۲۳ شمشیر بازی

۱۲۴ هاکی

۱۲۴	ژیمناستیک
۱۲۵	هندبال
۱۲۶	پیاده‌روی
۱۲۷	جودو
۱۲۸	کاراته
۱۲۹	اسکی اروپایی (میدانی)
۱۲۹	اسکی اروپایی (پرشی)
۱۳۰	در استم
۱۳۰	اسکیت (یخ)
۱۳۱	اسکیت (برد)
۱۳۱	اسکیت (سرعت)
۱۳۱	اسکی
۱۳۲	غواصی
۱۳۲	فوتبال
۱۳۳	شنا
۱۳۴	تنیس
۱۳۵	ورزش‌های میدانی (ده گانه و پنج گانه)
۱۳۶	ورزش‌های میدانی (دوهای استقامت)
۱۳۶	ورزش‌های میدانی (دوهای سرعت)
۱۳۷	ورزش‌های میدانی (پرتاب نیزه)
۱۳۸	والیبال
۱۳۸	واترپلو
۱۳۹	کشتی
۱۴۰	مچ انداختن

مقدمه نویسنده (ناشر)

ابعاد گسترده علوم ورزش و پرورش اندام و کار با وزنه و دستگاه با گذر زمان همچنان در حال پیشرفت و تحقیقات در آزمایشگاه‌ها و مراکز پزشکی و کلینیک‌های تخصصی دنیای وقت در حال بررسی است. این ابعاد شامل علم تمرین و فیزیولوژی عضلات، ساختمان ریه و سب و عضله، آناتومی بدن و مکانیسم عملکرد حین تمرینات با وزنه، علم بیولوژی، ساخت دستگاه‌های مجهز و مدرن به منظور کاهش انرژی مصرفی هنگام تمرین، بهره‌مندی و اثرات مفید تر بر عضلات و مفاصل و اندام‌ها، روش‌ها و متدهای نوین تمرینی در نهایت بسایان به ویژه در منازل و اماکن کلینیکی و طبی و سالن‌های زیبایی و تمرین درمانی و همچنین باشگاهی و سرانجام دستگاه‌های مدرن به منظور تمرینات پیشرفته ویژه قهرمانی با سطح رفاهای جهان می‌باشند.

امروزه پرورش اندام کمک شایان و قابل توجهی به جامعه ورزش سراسر جهان نموده است. زیرا زیربنایی فاکتورهای اصلی حفظ و آمادگی جسمانی هر رشته ورزشی به کمک تمرینات با وزنه و پرورش اندام در کوتاه ترین زمان قابل کسب است تا هر ورزشکار از انعطاف پذیری و چابکی و چالاکی، سرعت، قدرت، استقامت و جنبش پذیری ایده آلی برخوردار گردد اما متأسفانه گاهی ملاحظه می‌شود که حتی قهرمانان و مربیان و مسئولین فدراسیون‌های گوناگون رشته‌های مختلف ورزشی به عامل مهم تمرینات با وزنه در زیرساخت آمادگی جسمانی ورزشکاران و قهرمانان مانند سایر فدراسیون‌های جهانی کمتر مورد توجه قرار می‌دهند. در نتیجه در کشور ضعف عمومی

رشته‌هایی چون کشتی، وزنه برداری، بوکس، هنرهای رزمی و گاهی فوتبال در صحنه‌های بین‌المللی را شاهد هستیم.

ورزش پرورش اندام به مفهوم واقعی مرتبط با دانش و علوم پزشکی امروز است. زیرا این ورزش قادر است همه افراد هر جنسیتی اعم از زن، مرد، دختر، پسر و ورزشکاران سایر رشته‌ها و حتی افرادی که هرگز ورزشی نکرده اند به خواسته باطنیان آن جامه عمل می‌پوشاند.

این ورزش علاوه بر رفع خستگی همه کارکنان و کارگران و حتی افرادی که شدیداً از نظر شغلی دچار فشار جسمی و روحی کاری‌اند، کار با وزنه می‌تواند زندگی تازه‌ای به آنها داده و به آنها روحیه و صف ناپذیری در جسم و روان آنان چه به صورت فردی، خانواده و حتی در جمع ایجاد نماید. بدیهی است افراد در شرایط خستگی شدید کاری قادر خواهند بود پس از تدریجاً احساس رضایت بخشی را احساس نمایند.

در تقسیم بندی اندام و تیب، افراد مختلف در جامعه قطعاً شاهد اندامی غیر عادی یا آن نرمال بوده‌ایم، عده‌ای از آنها در اثر فعالیت شغلی، بدن طبیعی خویش را از دست داده و به طور مثال دارای سینه‌های تنگ و سرشانه‌های باریک، پشت خط و یا گردن کشیده و بالعکس، کمری کود و یا باسنی به عقب و شکمی به جلو پاهایی ضعیف و یا تنه کوتاه و یا بلندتر نسبت به نیمه دیگر داشته باشند.

خوشبختانه پرورش اندام با راهنمایی مربیان آگاه می‌تواند به این گونه افراد کمک شایانی بنماید، حتی تا حدی که یک پزشک با دارو و درمان ممکن است قادر به اصلاح اینگونه ناهنجاری اسکلتی در افراد نگردد. به عبارتی چنانچه افرادی به طور مادرزادی دارای بدنی طبیعی نباشند کمک به این گونه افراد مشکل‌تر خواهد بود و لازم است تحت نظر مربیان تحصیل کرده و آگاه ورزشی به تمرینات پرورش اندام بپردازند تا حدی که اگر در اصلاح و درمان آن نرمال فیزیکی افراد نتوانند رفع نقص در آنها نمایند، حداقل می‌توانند از پیشروی ناهنجاری عضو و یا اندام افراد پیشگیری نمایند.