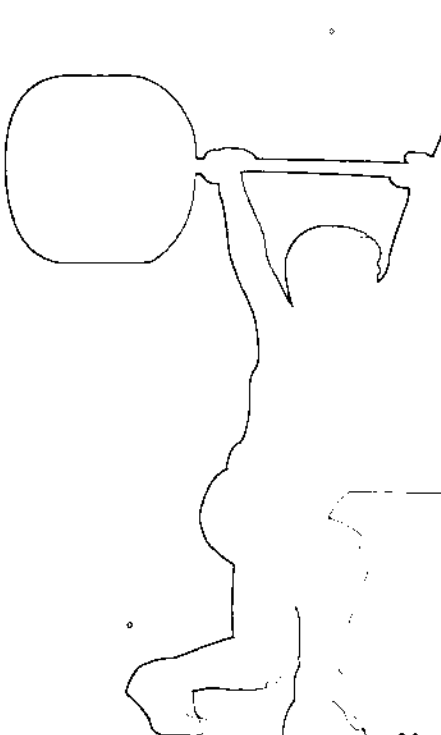




تمرینات قدرتی

فیزیولوژی علم قدرت و سیستم‌های کار با وزنه

پرفسور لی براون

رئیس دپارتمان قدرت دانشگاه کالیفرنیا

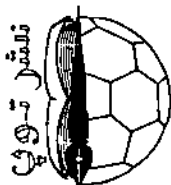
بهزاد نوشادی

عضو انجمن ملی قدرت و بدنسازی امریکا



کتاب مرجع برنامه‌ریزی تمرینات قدرتی: فیزیولوژی علم قدرت و سیستم‌های کار با وزنه/	عنوان و نام پدیدآور
آنجمن ملی قدرت و بدنسازی ایالات متحده؛ نویسنده لی براون؛ مترجم بهزاد نوشادی.	مشخصات نشر
تهران: نشر توب؛ ناقوس، ۱۳۹۱.	مشخصات ظاهری
IV، ۴۱۶ ص: مصوربخشی رنگی، جدول، نمودار.	شلیک
۱۲۰۰۰۰ ریال: 978-600-92642-3-0	وضعیت فهرست نویسی
فیبا	یادداشت
Strength training 2011، عنوان اصلی:	عنوان دیگر
فیزیولوژی علم قدرت و سیستم‌های کار با وزنه.	عنوان دیگر
برنامه‌ریزی تمرینات قدرتی: کتاب جامع علمی سیستم‌ها و تمرینات با وزنه.	موضوع
تربیت بدنی	موضوع
ماه‌چهار - توانمندی	موضوع
آمادگی جسمانی - جنبه‌های فیزیولوژیکی	موضوع
براون، لی ای، ۱۹۵۶ - م، ویراستار	شناسه افزوده
Brown, Lee E.	شناسه افزوده
نوشادی، بهزاد، مترجم	شناسه افزوده
انجمن ملی قدرت و بدنسازی ایالات متحده	شناسه افزوده
(Conditioning Association U.S & National Strength	شناسه افزوده
۱۳۹۱ ۴۶/۷۱۱/۵GV	رده بندی کنگره
۶۱۳۷	رده بندی دیویی
۲۷۱۶۵۸۶	شماره کتابشناسی ملی

ناشر تخصصی کتاب‌های علم تمرین، بدنسازی - قدرت - فوتبال



نویسنده، پروفسور لی براون

مترجم، بهزاد نوشادی

ناشر، انتشارات توب

ناشر همکار، ناقوس

صفحه‌آرایی، بی‌تا نگاره

تیراژ، ... ۵ نسخه

نوبت چاپ، اول ۱۳۹۱

قیمت، ... ۱۵ تومان

شابک، ... ۳-۹۵۶۱۴۳-۰۶-۹۷۸

میراکثر پخش

میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان نظری، پلاک ۱۰۰ - طبقه دوم

انتشارات بامداد تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳

میدان انقلاب - بین خیابان منیری جاوید و ۱۲ فروردین - روبری دانشگاه - ساختمان جیبی

پلاک ۱۳۳۲ - فروشگاه فجر تلفن: ۰۱-۶۶۴۹۳۷۰-۶۶۴۱۴۱۰۹

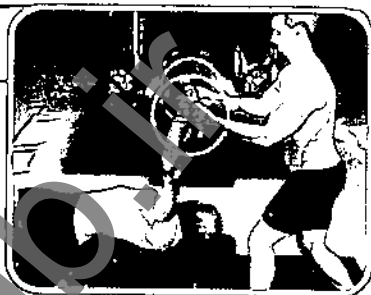
میدان انقلاب - خیابان روانمهر - بن بست دولتشاهی - پلاک ۲ - انتشارات ناقوس

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۵۸۲۰

همراه: ۰۹۱۹۱۰۰۸۹۱۳

۰۹۱۰۱۰۰۸۹۱۳

۰۹۱۲۱۰۰۸۹۱۳



I ا) آناتومی کاربردی عضلات II

عضله و کارکرد آن - تجدید قوای عضله-اصل
اندازه- قانون همه یا هیچ- مکانیزم های
محافظتی- فعالسازی عضله و تمرین قدرتی-
انواع عملکردهای عضله

پ) پیکونه عضلات پرورش می یابند III

شالوده و پایه رشد عضلانی- پروسه رشد عضلانی

س) انواع سیستم های تمرینی IV

متغیرهای تعیین کننده تمرینی- برنامه های تمرینی
عضلانی- انتخاب تمرین ها- توصیه های تمرینی

ع) نقش تغذیه در رشد عضله V

متابولیسم عضلانی- درشت مغذی ها- آب-
ریزمغذی ها- مکمل ها



راهنمای تمرینات قدرتی

بخش II

۱۴۳

۵ ارزیابی قدرت

تنظیم اهداف - ارزیابی قدرت - ارزیابی توان -
تفسیر نتایج

۱۶۵

۶ انواع تمرینات قدرتی و توان

تمرینات ایزومتریک - تمرینات ایزوتونیک - تمرینات
ایزوکینتیک - تمرینات پلائومتریک - تمرین با مدیسین
بال - تمرین با کش‌های مقاومتی

۱۸۹

۷ برنامه‌ریزی تمرین و استراحت

انطباق متغیرهای تمرینی با اهداف ورزشی -
سازماندهی تمرینات بدنی

۲۱۷

۸ ایمنی، درد و آسیب‌دیدگی

ایمنی در وزنه زدن - چگونگی برخورد با خستگی و
دردناکی عضلانی - شناسایی و درمان آسیب‌ها



۳۳۳

برنامه‌های تمرینی برای مبتدیان

۹

ملاحظات طراحی برنامه - برنامه
پیشنهادی برای مبتدیان

۳۴۷

برنامه‌های تمرینی برای سطوح متوسط

شالوده و پایه رشد عضلانی - پروسه رشد عضلانی

۳۶۴

برنامه‌های تمرینی برای سطوح پیشرفته

۱۱

سازگاری‌های اساسی با برنامه - برنامه‌های دوره‌ای

۳۷۷

برنامه‌های تمرینی برای جوانان

۱۲

منافع تمرینات قدرتی برای جوانان - خطرات و
نگرانی‌ها - ملاحظات مربوط به طراحی برنامه -
برنامه تمرینی جوانان

۳۹۷

برنامه‌های ورزشی برای سالمندان

۱۳

مزایای تمرینات قدرتی برای سالمندان - ملاحظات
مربوط به طراحی برنامه - برنامه تمرینی سالمندان



تکنیک‌های تمرینی

بخش IV

۱۴

تمرینات بالا تنه

شانه - قفسه سینه و سرشانه‌ها - بالای پشت -
بالای بازو

۱۵

تمرینات پایین تنه

بالای پا و عضله سرینی بزرگ - پایین پا

۱۶

تمرینات میان تنه

شکمی - پایین پشت

۱۷

حرکت انفجاری با وزنه

پاورکلین - هنگ کلین - پرس سرشانه فشاری



تقديم

کتابی که تقديم شما می‌گردد در حال حاضر جدیدترین، کامل‌ترین، جامع‌ترین و آخرین ویرایش در حوزه علم قدرت فیزیولوژی قدرت، طراحی، برنامه‌ریزی، سیستم‌های مدرن و نمایش بیش از ۲۰۰ تصویر و حرکت تخصصی قدرتی و کار با وزنه برای پرورش همه عضلات بدن می‌باشد. هیچ قهرمان ورزشی یا حتی ورزشکار آماتوری وجود ندارد که در طول زندگی‌اش یک بار با وزنه تمرین نکرده باشد.

بیشک وزنه، ریشه، بنیاد بدنه و پدر همه ورزش‌ها است. برای تضمین قهرمانی یا حتی سلامتی شما می‌توانید از کودکی تا سالمندی با وزنه زندگی کنید.

در دنیای حرفه‌ای ورزشی و یا زندگی ماشینی امروز وزنه جزء لاینفک و جدانشدنی از برنامه‌های روزمره محسوب می‌شود. ولی متأسفانه اشکالی در این وجود دارد و آن اینکه نه تنها اکثر مردم جامعه، حتی تعداد کثیری از متخصصین ورزشی، اطلاعات و دانش علمی- عملی مختصری از روش‌های تمرینی دارند. این کم توجهی سبب بروز صدمات مزمن، مانع پیشرفت و درک لذت از تمرینات با وزنه می‌شود.

این کتاب مجموعه‌ای کامل و همه جانبه از آنچه که در رابطه با وزنه در سطح بسیار کاربردی و نیز در حوزه‌های علمی- آموزشی- تخصصی (برای قهرمانان، بدنسازان، دانشگاهیان، تیم‌های ورزشی حرفه‌ای، فدراسیونهای ورزشی، افراد آماتور و ...) مورد نیاز است را به علاقمندان تقديم می‌کند.

نام لاتین کتاب Strength Training می‌باشد که توسط پروفیسور لی براون، رئیس دپارتمان قدرت و بدنسازی دانشگاه کالیفرنیا که یکی از با سابقه‌ترین متدلوژیست‌ها، متخصصین و محققین تئوری‌های جدید قدرت و کار با وزنه می‌باشد، با همکاری ۱۴ نفر از پروفیسورهای بزرگ و نظریه‌پردازان سیستم‌ها و شیوه‌های مدرن علم تمرینات قدرتی که هر کدام موجب بروز انقلابی عظیم در این عرصه گردیده‌اند، به صورت تخصصی در هر بخش به رشته تحریر درآمده است که اسامی آنان عبارتند از:

دکتر کرامر، دکتر فلک، دکتر جی هافمن، دکتر وینگرین، دکتر اسپیرینگ، دکتر هاتفیلد، دکتر فراگالا، دکتر ولک، دکتر مورای، دکتر فیندلی، دکتر جی‌برا، دکتر بارنس، دکتر سینیا، دکتر فایگن باوم و دکتر تئودوبومپا

ایراد و پیشنهاد:

پیر ۹۰



بخش
۱

منبع (منشأ) قدرت

این بخش از کتاب بر روی علم قدرت و اساس آن تمرکز می نماید.

در ابتدا باید این مسئله مورد بررسی قرار گیرد که عضلات چگونه کار می کنند و بر اساس برنامه قدرتی که شما به آنها می دهید، رشد می یابند. فصل یک تا ۴ به معرفی بسیاری از جنبه های اساسی فیزیولوژی عضلانی و اشکال گوناگون طراحی برنامه تغذیه ای مناسب برای رشد عضلانی می پردازد. بخش ۱ با عنوان "آناتومی عضلات" نگاه ویژه ای به انقباض عضلانی داریم. این اطلاعات به شما اجازه خواهد داد تا تمرینات مورد نظر برای بخش های مختلف بدن را برگزینید و به درک مزایای انواع مختلف حرکات، همانند تمرینات کشیدن و فشار دادن، دست یابید.

فصل ۲ با عنوان "چگونه عضلات رشد می یابند"، به پروسه انقباض عضلانی، نظر خواهد داشت. این اطلاعات زمانی اهمیت خود را نشان می دهند که شما در حال طراحی برنامه های قدرتی هستید زیرا شما را در انتخاب صحیح تمرینات و اجزای دیگری که مورد نیازتان است، راهنمایی می کنند.

فصل ۳ نیز با عنوان "انواع تمرینات قدرتی"، به معرفی انواع برنامه های متنوع پرداخته و نیز انواع برنامه ها و کیفیت هایی که شما می توانید در برنامه خود برگزینید را آشکار می سازد. در نهایت توصیه هایی برای برنامه تمرینی شما که در تناسب آشکار با هدف تان از انجام تمرینات است را بیان می دارد.

فصل ۴ نیز با عنوان "تغذیه برای رشد عضلانی"، به توصیف متابولیسم بدن، چگونگی فعالیت آن و نیز به این مهم که چگونه می‌توان قدرت بدنی را افزایش داد، خواهد پرداخت. این بخش به شرح بیشتری از اینکه چگونه تغذیه به توسعه و رشد عضلانی، کمک خواهند کرد، می‌پردازد.

www.ketab.ir