



مطراحی برنامه‌های تمرینی برای افزایش وزن در افراد لاغر

ویراستار علمی: دکتر محمود نیک‌سرشت

تألیف:

دکتر محمود نیک‌سرشت (استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی)

دکتر عبدالحسین طاهری کلانی (استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی)

دکتر امین عیسی‌نژاد (استادیار گروه علوم ورزشی، دانشگاه شاهد)

مهدی نیک‌سرشت (دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه مازندران)

پاییز ۱۳۹۸

عنوان و نام پدیدآور	:	طراحی برنامه های تمرینی برای افزایش وزن در افراد لاغر = Designing training programs for weight gain in lean individuals / ویراستار علمی محمود نیک سرشت ؛ تألیف محمود نیک سرشت ... [و دیگران]
مشخصات نشر	:	تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۸ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	978-600-8930-28-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	Designing training programs for weight gain in lean individuals
یادداشت	:	تألیف محمود نیک سرشت، عبدالحسین طاهری کلانی، امین عیسی نژاد، مهدی نیک سرشت.
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	افزایش وزن / Weight gain
موضوع	:	آمادگی جسمانی / Physical fitness
شناسه افزوده	:	نیک سرشت، محمود، ۱۳۶۴-
شناسه افزوده	:	پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
رده بندی کنگره	:	RM۲۱۰۳
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۱۵۶۰



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

طراحی برنامه های تمرینی برای افزایش وزن در افراد لاغر

تألیف: دکتر محمود نیک سرشت، دکتر عبدالحسین طاهری کلانی،

دکتر امین عیسی نژاد و مهدی نیک سرشت

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۲۸-۰

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۵۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۸ قطع: وزیری

لیتوگرافی: کیامرئی چاپ و صحافی: کیامرئی

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نامبر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ ssrc.ac.ir info@ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
پیش‌نگاهی به کتاب.....	۸
بخش اول: وزن نرمال و عوامل اصلی کمبود وزن.....	۹
فصل اول - مفهوم جامع وزن نرمال و اهمیت آن.....	۱۱
پیش‌زمینه به فصل.....	۱۱
وزن نرمال چیست؟.....	۱۱
شاخص توده بدن و محاسبه آن.....	۱۳
فرمول‌های محاسبه وزن نرمال.....	۱۵
تأثیر وزن بدن بر سلامتی.....	۲۱
فصل دوم: عوامل اصلی کمبود وزن.....	۲۳
پیش‌نگاهی به فصل.....	۲۳
دلایل کمبود وزن.....	۲۳
ژنتیک.....	۲۳
سبک زندگی.....	۲۵
سن.....	۲۶
بیماری‌های مزمن و عوارض آنها.....	۲۶
عوامل روانی.....	۲۷
غدد درون‌ریز.....	۲۸
اختلالات خوردن.....	۲۹
پوکی استخوان.....	۳۱
مداخله‌های دارویی برای افزایش وزن.....	۳۲

۳۵	بخش دوم: برنامه جامع افزایش وزن
۳۷	فصل سوم: طراحی برنامه تمرین مقاومتی برای افزایش وزن
۳۷	پیش‌نگاهی به فصل
۳۷	گواهی پزشک
۳۸	اصول تمرین و آماده‌سازی
۳۸	اصل اضافه‌بار فزاینده
۳۹	اصل تغییر در بار تمرین
۳۹	اصل ویژگی
۳۹	اصل تفاوت‌های فردی
۴۰	اصل کاهش سرعت حرکت
۴۰	اصل برگشت‌پذیری
۴۰	مفاهیم اصلی در طراحی برنامه تمرین مقاومتی
۴۱	شدت تمرین
۴۲	حجم تمرین
۴۳	تواتر تمرین
۴۴	تمرین تا حد خستگی
۴۴	تغییر حرکات بدنسازی
۴۵	نوع انقباض
۴۶	ترتیب حرکات بدنسازی
۴۶	سرعت اجرای حرکت
۴۷	ریکاوری
۵۰	زمان‌بندی تمرین مقاومتی
۵۰	تمرین مقاومتی با زمان‌بندی خطی برای افزایش وزن

سازگاری ساختاری ۵۳

هایپرتروفی ۵۵

حداکثر قدرت ۶۱

حفظ وزن دلخواه یا قدرت عضلانی ۶۲

انتقال ۶۶

فصل چهارم: طراحی برنامه تمرین مقاومتی معلق (TRX) ۶۹

پیش‌نگاهی به فصل ۶۹

تمرین مقاومتی معلق (TRX) ۶۹

معرفی حرکات TRX ۷۰

حرکات بالاتنه ۷۱

حرکات پایین تنه ۹۴

حرکات ناحیه شکم ۱۰۹

نکات اساسی در طراحی برنامه تمرین مقاومتی معلق (TRX) ۱۲۱

فصل پنجم: تغذیه مطلوب برای افزایش وزن ۱۲۷

پیش‌نگاهی به فصل ۱۲۷

راهبردهای تغذیه‌ای جهت افزایش وزن ۱۲۷

سرعت افزایش وزن چقدر است؟ ۱۲۸

مصرف مواد مغذی باید چگونه باشد؟ ۱۲۹

کربوهیدرات ۱۳۱

پروتئین ۱۳۱

مقدار و زمان‌بندی مصرف پروتئین ۱۳۲

مشکلات مصرف پروتئین مازاد ۱۳۵

چربی ۱۳۶

۱۳۶.....	وعده غذایی ایده آل پیش از فعالیت ورزشی چیست؟
۱۳۷.....	تغذیه در حین فعالیت ورزشی
۱۳۸.....	وعده غذایی ایده آل پس از فعالیت ورزشی چیست؟
۱۴۰.....	آیا مکمل ها به افزایش وزن کمک می کنند؟
۱۴۱.....	کراتین
۱۴۱	بتا- هیدروکسی متیل بوتیریک اسید (β -BMH)
۱۴۵	فصل شش: سبک زندگی و افزایش وزن
۱۴۵	پیش نگاهی به فصل
۱۴۵	ریتم شبانه-روزی
۱۴۸.....	سن و سیرکادین ریتم
۱۵۰	ساعت بیولوژیک و رشد عضلانی
۱۵۲	خواب و رشد عضلانی
۱۵۵	سبک زندگی و رشد عضلانی
۱۵۹	فصل چهارم: کتابنامه

پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و کاربرد آن در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاد شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای تسهیل فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقای سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی را در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتب‌های علمی- ورزشی- تخصصی برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار اینگونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌هایی مایه‌ی در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری