

هوالمسلم

شماره درجاست: ۲۰۹۴۵۸۴



دایرة المعارف بدنسازی و
پرورش اندام نوین (ویرایش سوم)

دکتر ناصر امیری - مجید کرک یراق
مقصود نبیل پور - مرتضی قدرتی
دکتر الیاس کوثری - دکتر مصطفی موسوی

۱۳۹۸



عنوان و نام پدیدآور: دایره المعارف بدنسازی و پرورش اندام نوین / ناصر امیری ... [و دیگران]: ویراستار مهدی خسروی.

وضعیت ویراست: ویراست ۴.

مشخصات نشر: تهران: نشر شناسنامه، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۴۲۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۹۹۷۵۶-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: ناصر امیری، مجید گرگ‌یراق، مقصود نبیل‌پور، مرتضی قدرتی، الیاس کوثری، مصطفی موسوی.

یادداشت: چاپ سوم.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: بدن‌سازی

Bodybuilding

موضوع: بدن - ری - ترین

Bodybuilding - erc

موضوع: ورزشکاران - پرورش اندام

Physical training - A

موضوع: مکمل‌های غذایی

Dietary supplements

شناسه افزوده: امیری، ناصر، ۱۳۹۷

رده بندی کنگره: ۷۲۵/۵/۵۲۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۱۲۶۲۷

دایره المعارف بدنسازی و پرورش اندام نوین (ویرایش سوم)

تهران: امیری - مجید گرگ‌یراق

مقصود نبیل‌پور - مرتضی قدرتی

دکتر الیاس کوثری - دکتر مصطفی موسوی

ویراستار: مهدی خسروی

فروست: علمی-ورزشی

ناشر: شناسنامه

سال چاپ: ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۹۹۷۵۶-۶۲۲-۹۷۸



نشانی ناشر: تهران، خیابان انقلاب

خیابان دانشگاه، مرکز خرید دانشگاه، پلاک ۵

تلفن تماس: ۶۶۹۵۷۳۳۵ - ۶۶۹۵۷۳۵۷



**دایرة المعارف : شناسنامه
پرورش اندام نوین (ویرایش سوم)**

دکتر ناصر امیری - مجید کرک یراق
مقصود نبیل پور - مرتضی قدرتی
دکتر الیاس کوثری - دکتر مصطفی موسوی



نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

ناشر: شناسنامه

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

نشانی ناشر: تهران، خیابان انقلاب

خیابان دانشگاه، مرکز خرید دانشگاه، پلاک ۵

تلفن تماس: ۶۶۹۵۷۳۳۵ * ۶۶۹۵۷۳۵۷

نشانی اینترنتی: www.shenasnamehpub.com

نشانی پست الکترونیکی: shenasnamehpub@gmail.com

۱۵.....	فصل اول: آناتومی وزنه تمرینی
۱۷.....	نحوه تنفس در زمان حرکات کار با وزنه
۱۹.....	فرم عضلات سرشانه و وظایف آنها
۲۲.....	سرشانه هالتر پرس از جلو
۲۴.....	پرس سرشانه دستگاه
۲۵.....	پرس سرشانه دمبل
۲۶.....	نشر از جلو دمبل
۲۷.....	نشر هالتر از جلو
۲۸.....	نشر جلو سیمکش
۲۹.....	نشر جانب دمبل
۳۱.....	نشر جانب سیمکش
۳۲.....	سرشانه دستگاه از طرفین
۳۴.....	نشر خم دمبل
۳۶.....	نشر خم سیمکش
۳۷.....	کراس معکوس
۳۸.....	نشر پشت دستگاه
۴۱.....	پرس بالاسینه هالتر
۴۲.....	بالاسینه دمبل
۴۳.....	قفسه بالاسینه دمبل
۴۴.....	قفسه سیمکش از پایین
۴۵.....	پرس سینه نیمکت

- ۴۷ پرس سینه دمبل
- ۴۹ قفسه سینه سیمکش
- ۵۰ قفسه سینه دستگاه
- ۵۱ پرس زیرسینه هالتر
- ۵۲ کراس آور
- ۵۳ دیپ سینه
- ۵۸ شراگ هالت
- ۶۰ قایقی رو به بالا ۲۰۰ هالت
- ۶۱ سیمکش قایقی
- ۶۳ زیربغل سیمکش دست باز
- ۶۵ بارفیکس
- ۶۷ زیربغل سیمکش دست جمع معکوس
- ۶۸ زیربغل هالتر خم
- ۷۰ زیربغل تک دمبل خم
- ۷۲ بازکردن ستون فقرات
- ۷۳ ددلیفت
- ۷۴ سلام ژاپنی
- ۷۹ جلو بازو هالتر
- ۸۰ جلو بازو دمبل
- ۸۱ جلو بازو دمبل تمرکزی
- ۸۲ جلو بازو سیمکش

۸۳	سیم‌کش از طرفین (صلیبی)
۸۴	جلو بازو لاری هالتر
۸۵	جلو بازو لاری دستگاه
۸۶	پشت بازو سیم‌کش ایستاده
۸۸	دیپ پارالل
۸۹	پشت بازو هالتر خوابیده
۹۱	پشت بازو نشسته هالتر
۹۱	پشت بازو نشسته تک‌سایه
۹۲	پرس سینه دست جمع
۹۳	پشت بازو دمبل خم چکشی
۹۳	پشت بازو سیم‌کش خم
۹۷	درازو نشست روی نیمکت شیب‌دار
۹۹	درازو نشست چرخشی
۱۰۰	بلند کردن پا (خلبانی)
۱۰۴	همسترینگ
۱۰۷	اسکوات هالتر
۱۰۹	پرس پا
۱۱۱	هاگ اسکوات
۱۱۲	لانچ
۱۱۳	جلو ران دستگاه
۱۱۴	پشت ران خوابیده

۱۱۵	ددلیفت همسترینگ
۱۱۶	ساق پا دستگاه
۱۱۷	ساق پا دانکی
۱۱۸	ساق پا نشسته دستگاه
۱۱۹	فصل دوم: فیزیولوژی تمرینات مقاومتی
۱۲۱	فیزیولوژی تمرینات مقاومتی
۱۲۱	فیزیولوژی عضلات اسکلتی
۱۲۱	ساختار و عملکرد
۱۲۳	نقش بافت های همبند
۱۲۳	سارکومر
۱۲۳	الیاف اکتین و میوزین
۱۲۵	واحد حرکتی
۱۲۵	تئوری لغزش الیاف عضلانی
۱۲۶	تار عضلانی
۱۲۷	انواع تارهای عضلانی
۱۳۰	پاسخ ها و سازگاری ها
۱۳۰	محرك عصبی
۱۳۰	فعال سازی عضلات
۱۳۲	هماهنگی واحدهای حرکتی
۱۳۲	انقباض هم زمان عضلات مخالف
۱۳۲	شلیک دوگانه (هم زمان)

۱۳۳	تعداد پروتئین
۱۳۴	سازماندهی عضله اسکلتی
۱۳۵	انواع عضله اسکلتی
۱۳۷	منابع انرژی در طول انقباض
۱۳۷	کراتین فسفات
۱۳۸	نقش کربنیدها در تولید انرژی
۱۳۹	نقش اسید چرب و تم گلیسریدها در تولید انرژی
۱۳۹	منابع انرژی در پرورش اندام
۱۴۰	وام اکسیژن
۱۴۱	انواع هایپرتروفی
۱۴۹	هایپرلازی در تارهای عضلانی
۱۴۹	شروع هایپرتروفی در تمرینات مقاومتی
۱۵۰	شروع پاسخ سلولی و مولکولی در هایپرتروفی
۱۵۱	هایپرتروفی متفاوت در نواحی مختلف عضله
۱۵۳	تمرین پذیری در اندام فوقانی و تحتانی بدن
۱۵۳	تأثیر تمرین مقاومتی بر ترکیب بدنی و سلامتی
۱۵۵	تمرینات مقاومتی و کنترل وزن
۱۶۹	پدیده مانور والسالوا
۱۷۴	مکانیسم‌های پیشنهاد شده برای کوفتگی عضلانی تأخیری
۱۷۹	فصل سوم: تغذیه و مکمل‌های غذایی در پرورش اندام و بدنسازی
۱۸۱	تغذیه ورزشی

تقسیم بندی مواد مغذی	۱۸۲
کربوهیدرات ها	۱۸۲
شاخص گلیسمیک (GI) یا شاخص قندی	۱۸۴
بارگلیسمیک	۱۸۷
شایعات عوارض ناشی از مصرف مازاد پروتئین ها	۲۰۰
چربی ها	۲۰۲
چربی رژیم غذایی	۲۰۵
توصیه هایی در مورد چربی رژیم غذایی	۲۰۷
فراخوانی اسیدهای چرب بافت چربی در طول ورزش	۲۰۸
تغییرات بیوشیمیایی چربی در اثر حالت های ورزشی	۲۰۸
مقایسه کربوهیدرات ها و چربی ها در تأمین انرژی بدن	۲۰۹
نکات قابل توجه به هنگام مصرف منابع چربی	۲۱۰
زمان بندی غذایی	۲۱۰
قبل از تمرین چه چیزی بخوریم	۲۱۰
در هنگام تمرین چه چیزی بخوریم	۲۱۳
بعد از تمرین چه چیزی بخوریم	۲۱۳
مکمل های غذایی	۲۲۳
فصل چهارم: سیستم های تمرین در بدنسازی و پرورش اندام	۲۵۷
مبانی نظری مرتبط با سیستم های تمرین	۲۵۹
مبانی آناتومیک و ارتباط آن با شیوه های تمرین مقاومتی	۲۵۹
علائم خطر در هنگام اعمال نیروی بیش از حد توان در سیستم های تمرین	۲۸۵

۲۹۱.....	حساسیت انتخاب سیستم تمرین هوازی یا بی‌هوازی
۲۹۵.....	معرفی سیستم‌های تمرینی
۲۹۷.....	سیستم تمرینات تمام بدن (فول بادی)
۲۹۹.....	سیستم تمرینات دو قسمتی (اسپلیت)
۳۰۱.....	پس خستگی
۳۰۴.....	سیستم پره‌ا
۳۰۸.....	چینش‌های ترکیبی
۳۱۱.....	سه ستی
۳۱۳.....	نمونه‌ای از تمرین تری ست
۳۱۴.....	سیستم تمرینی استراحت، وقفه (REST - PAUSE)
۳۱۵.....	کمکی
۳۱۶.....	ست انداختنی
۳۲۰.....	ایزومتریک
۳۲۱.....	ایزومتریک (۳ قسمتی)
۳۲۱.....	فریب
۳۲۹.....	نسخه ورزشی
۳۳۰.....	اصول تمرین
۳۴۱.....	اکتومورفی مزو مورفی اندرومورفی
۳۴۳.....	۱۳ گام در جهت طراحی تمرین
۳۵۷.....	نکات مهم در مورد RI
۳۵۸.....	نتیجه‌ی کاربردی

۳۶۱	 انواع تمرینات مقاومتی
۳۷۷	 فصل ششم: داوری
۳۷۹	 قوانین داوری
۳۸۲	 داوران
۳۸۶	 الحاقیه یک
۳۹۰	 فیگورهای اجباری و اختیاری در رقابت‌های پرورش اندام و بادی کلاسیک
۳۹۷	 نحوه انتخاب اولیه ورزشکاران در مسابقات
۳۹۷	 عوامل اجرایی داوری
۳۹۸	 بادی کلاسیک مردان
۴۰۰	 مسابقات بادی کلاسیک پیش‌سوتی
۴۰۰	 راندها
۴۰۲	 هفت فیگور اجباری به شرح زیر می‌باشد:
۴۰۳	 فیزیک مردان
۴۰۴	 روش حذف
۴۰۵	 راند پیش داوری و نهایی
۴۰۶	 شماره داور

بنام خدا

حمد و سپاس خداوندی را سزااست که رمضان را ماه آموزش و رحمت خود قرارداد. ماهی که در آن درهای بهشت باز می‌گردد و درهای جهنم بسته می‌شود روزهایش بهترین روزها و ساعاتش از بهترین ساعات است و شبهایش از بهترین لحظات شبانگاهیهست.

خداوند متعال را خاضعانه سپاس می‌گویم که امروز در ایران اسلامی جوانان این مرز و بوم با اتکا به دانش و توانایی‌های خود توانسته‌اند قله‌های جهانی را فتح نمایند. هر روز از طریق رسانه‌ها خبر از موفقیت مردان و زنان این خطه به گوش می‌رسد و در این بین ورزشکاران فدراسیون بدنسازی و پیرانش جزئی از پرچم دران این موفقیت‌ها هستند. مسلماً این موفقیت‌ها در سایه تلاش و پشتکار و یسکان و در کنار آن دانش مربیان به دست آمده است.

تألیف کتاب دایره المعارف بدنسازی نو در جامعه بدنسازی و پرورش اندام کشور را رقم خواهد زد. همواره برای ورزشکاران این است که بتوانیم رشته‌های فدراسیون را به صورت عمومی و همگانی در سطوح جامعه بگسترانیم. محتوای این کتاب بگونه‌ای تألیف شده است که بخشی از این نیاز و اهداف فدراسیون را برآورد عمل می‌پوشاند. از طرفی ورزش قهرمانی لازمه گسترش ورزش همگانی ورزش عمومی می‌باشد که در این کتاب بشکل کاملاً علمی و عملی به آن پرداخت شده است. لذا با کمال مسرت مربیان و حتی دانشجویان را به خواندن این کتاب دعوت می‌نمایم و از مؤلفین که از پیشروان علم در این رشته هستند کمال تشکر را دارم.

از خداوند بزرگ مسئلت دارم که در این ماه مبارک دعای مستاتین ایدار و تشنگان حق و حقیقت را مستجاب کند و ما را از یاران آن مهدی موعود قرار دهد.

ناصر پورعلیفرد

