

۲۱۱۹۸۷

بسم الله الرحمن الرحيم

علم تمرین

مؤلف

علیرضا امانی

www.ketab.ir

📖 نام کتاب: علم تمرین

✍ پدیدآورنده: علیرضا امانی

📖 ناشر: اندیشه عصر - ۶۶۴۲۴۶۱۷ - ۶۶۹۱۴۳۰۱

📖 شابک: ۱۰۰۰ نسخه

📖 شابک: ۱۳۹۹-اول

📖 شابک: ۱ - ۲۷۱ - ۴۲۱ - ۶۰۰ - ۹۷۸

📖 قیمت: ۷۰۰ تومان

عنوان و پدیدآورنده: علم تمرین، علیرضا امانی

مشخصات نشر: تهران؛ اندیشه عصر، ۱۱

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص / وزیری

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۷۳.

موضوع: تمرین‌های ورزشی

موضوع: Exercise

موضوع: بدن‌سازی

موضوع: Bodybuilding

شابک: ۱ - ۲۷۳ - ۴۲۱ - ۶۰۰ - ۹۷۸

رده‌بندی کنگره: GV۴۸۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۶۱۷۴۳۴۵

مرکز پخش: مازندران - محمودآباد - دریای ۲۸ موسسه تیسفون

همراه: ۰۹۱۱۱۲۸۱۳۸۱

فهرست مطالب

XI

مقدمه

فصل اول: اصول بنیادی در علمی تمرین و برنامه نویسی

۳	مقدمه
۴	علم تمرین چیست؟
۸	اصول تمرین
۹	اصل اختصاصی بودن تمرین
۱۱	انتقال نتایج تمرینی: چرا این مسئله برای ما مهم است؟
۱۴	سیستم های انرژی و تمرین
۱۸	اختصاصی بودن شیوه تمرین
۱۹	اصل اختصاصی بودن گروه های عضلاتی و الگوهای حرکتی
۲۰	اصل اضافه بار
۲۲	مثال اضافه بار
۲۳	اصل انطباق پذیری
۲۵	اصل مقاومت فزاینده و تمرینات درازمدت
۲۵	اصل تفاوت های فردی
۲۶	اصل مشارکت ورزشکار
۲۷	اصل یکنواختی، تنوع و اعتدال
۲۷	مثالی از یک بانک تخیلی
۲۸	جلوگیری از یکنواختی در دوره های المپیک
۲۹	اصل گرم کردن و سرد کردن
۳۰	اصل برگشت پذیری

۳۳	مقدمه
۳۴	تعیین شدت در برنامه هوازی
۳۹	تعیین ضربان قلب بیشینه و محاسبه ضربان در زونهای تمرینی
۴۹	ابزارهای مانیتور کردن ضربان قلب و شدت تمرینات هوازی (قلب و گام شمار)
۵۲	زونهای تمرین در برنامه هوازی
۵۴	نواحی (زون) سه گانه:
۵۶	زونهای پنج گانه تمرینی
۶۱	درک فشار تمرین: روش بایگزین برای ضربان قلب بیشینه
۶۵	تست صحبت کردن (مکالمه)
۶۶	برنامه های تمرینی تداوم
۶۷	تمرینات تناوبی

فصل سوم: اصول اساسی در برنامه ریزی تمرینات قدرتی

۷۱	مقدمه
۷۷	تئوری تحریک-خستگی-ترکاوری-سازگاری
۷۸	تعاریف بنیادی
۷۹	تکرار چیست؟
۸۰	ست چیست؟
۸۰	تکرار بیشینه چیست
۸۰	ارزیابی در تمرینات مقاومتی
۸۴	نکات مهم در اجرای یک ارزیابی موثر در تمرینات مقاومتی
۸۴	فاکتورهای مهم برای ارزیابی در تمرینات مقاومتی
۸۵	روش سبتي (مستقیم) در اندازه گیری یک تکرار بیشینه

- ۸۹ روشهایی بر اساس تخمین (روشهای غیر مستقیم)
- ۹۰ محاسبه بر اساس فرمول
- ۹۰ فرمول برزوسکی :
- ۹۱ فرمول اپلی
- ۹۳ محاسبه بر اساس 10RM
- ۹۴ ضرایب در تکرار بیشینه
- ۹۸ ارزیابی وضعیت آمادگی قدرت افراد بر اساس تست پرس سینه
- ۱۰۰ ارزیابی استخوانبندی در نیکاران
- ۱۰۱ مراحل طراحی برنامه تمرین مقاومتی
- ۱۰۵ قانون اول: انعطاف پذیری در سفاصل را بهبود ببخشید
- ۱۰۶ قانون دوم: تاندونها و لیگامنتهای را تقویت نمائید
- ۱۰۷ قانون سوم: قدرت عضلات کمر را ناحیه گتر و تنه را افزایش دهید
- ۱۰۸ قانون چهارم: قدرت عضلات فیکس کننده را بهبود ببخشید
- ۱۰۹ قانون پنجم: حرکت را تمرین کنید نه اینکه عضله را تقویت نمائید.
- قانون ششم: شما بجای اینکه هر قانون و یا نکته بدست آلمی را در برنامه تمرین خود قرار
- ۱۱۰ دهید به دنبال نیازها باشید.
- ۱۱۱ ابزارهای مورد استفاده در برنامه های تمرین مقاومتی
- ۱۱۱ دمبل
- ۱۱۳ هالتر
- ۱۱۳ نحوه گرفتن میله هالتر
- ۱۱۶ انواع مختلف فاصله در گرفتن میله ها
- ۱۱۷ باند کش مقاومتی
- ۱۱۹ دستگاههای بدنسازی
- ۱۲۰ کتل بل
- ۱۲۱ سایر ابزارهای در تمرینات مقاومتی
- ۱۲۲ کدام یک از ابزارهای تمرینی را برای تمرینات مقاومتی انتخاب نمائیم؟

۱۲۳	نحوه تنفس در تمرینات مقاومتی
۱۲۴	بررسی شدت در برنامه های تمرینی مقاومتی
۱۲۶	نکات مهم در طراحی برنامه تمرین
۱۲۶	انتخاب درست تمرین
۱۲۹	متغیرهای عمده در طراحی تمرین
۱۲۹	شدت
۱۲۹	وزنه مورد استفاده
۱۲۹	تعداد ست
۱۲۹	اثر حجم تمرین
۱۲۹	میزان استراحت
۱۲۹	نیروی تولید شده
۱۲۹	ترتیب در اجرای حرکات
۱۲۹	توالی در اجرای حرکات
۱۲۹	انتخاب حرکات
۱۲۹	ساختاری
۱۲۹	ترتیب در اجرا تمرینات

۱۳۳ فصل چهارم: سیستم ها و تکنیک ها در تمرینات مقاومتی

۱۳۴	مقدمه
۱۳۶	سیستم تک ستی SINGLE SET
۱۳۷	تمرین دایره ای سریع CIRCUTE EXPRESS
۱۳۷	سیستم تمرینی با ستهای چندگانه MULTIPLE SET
۱۳۸	سیستم دایره ای CIRCUT SYSTEM
۱۴۰	سیستم دراپ ست
۱۴۲	سیستم تمرینی هرمی

۱۴۳	نوع یک از سیستم هرمی: سیستم سبک به سنگین
۱۴۵	نوع دوم سیستم هرمی: سنگین به سبک
۱۴۶	سیستم روند دوگانه (هرمی دوگانه)
۱۴۷	سیستم های تمرینی بر اساس ترتیب در اجرای حرکات
۱۴۹	سیستم سوزشی
۱۵۰	سیستم های تمرینی بر اساس اولویت
۱۵۱	تدریس
۱۵۲	سوپر ست
۱۵۴	سیستم تمام بدن (کال بدنی)
۱۵۵	سیستم تقسیم بدن
۱۵۷	سیستم بخشی بدن
۱۵۸	ایزوله یا سیستم تمرین بلیتز
۱۵۸	تکنیکها در تمرینات مقاومتی
۱۵۹	تکنیک فریب
۱۶۰	تکنیک اجرا تا سر حد ناتوانی
۱۶۱	تکنیک سوزش
۱۶۲	تکنیک کمک در تکرار
۱۶۳	تکنیک تکرارهای ناتمام
۱۶۴	تکنیک فوق العاده آهسته
۱۶۶	انسداد جریان خون
۱۶۸	سیستم ایزومتریک عملکردی
۱۷۱	تمرینات با ابراهای ویژه (نامتعادل)
۱۷۳	تمرینات لرزشی
۱۷۹	تمرینات با سیستم منفی
۱۸۱	تمرین با استفاده از سطح نامتعادل
۱۸۲	فواید تمرین با استفاده از توپ های سوئیسی

۱۸۸	مقدمه
۱۹۱	برنامه نویسی در فاز آمادگی عمومی
۱۹۹	تعیین شدت بر اساس درک فشار تمرین در مرحله آمادگی عمومی
۲۰۱	فاز دوم آماده سازی: دوره حجم
۲۰۷	قدرت
۲۰۸	تعداد تکرارها در هر ست تمرین قدرتی
۲۰۸	میزان شدت تمرین
۲۰۸	میزان استراحت
۲۰۹	تعداد ست های تمرینی
۲۰۹	تعداد تمرینات و تعداد جلسات
۲۱۰	اعتدال و تنوع تمرینی
۲۱۰	اعتدال در درون یک جلسه تمرینی
۲۱۲	اعتدال در طول هفته
۲۱۴	تمرینات توان
۲۱۷	جمع بندی دوره های تمرین مقاومتی
۲۱۸	دوره بندی غیر خطی
۲۲۱	انواع مختلف از تمرینات غیر خطی
۲۲۱	مدل تمرینی غیر خطی جلسه ای
۲۲۲	مدل تمرین غیر خطی هفتگی
۲۲۳	مدل تمرین غیر خطی دو هفتگی

مقدمه

دوره برپا شده شما یاران. کتاب حاضر حاصل چندین سال فعالیت به عنوان مربی و مدرس در دانشگاهها و کارگاههای مختلف و بر اساس نیاز فعلی جامعه ورزشی و دانشجویان حوزه های مختلف علمی ورزشی نوشته شده است. امیدوارم با نوشتن این کتاب گامی کوچک در مسیر علمی و پرورشی در کنار همکاران و سایر دانشمندان این حوزه از دانش بردارانه باشید.

فرایند آماده سازی ورزشکاران کنونی در ما به عنوان بدنسازی نیز نامیده میشود به عنوان یک حوزه مهم دانش در علوم ورزشی در دنیا مطرح میباشد. این حوزه از دانش از مهمترین و پیچیده ترین زیر مجموعه های علوم ورزشی میباشد و رشد آن در کشورهای مختلف همراه بوده با پیشرفت های قابل توجهی در هر دو بخش موفقیت ورزشکاران و سلامت عمومی. متأسفانه این علم در کشور ما به خوبی توسعه پیدا نکرده است و هنوز هم بسیاری از تیم ها ورزشی و ورزشکاران ما به صورت های سنتی به آماده سازی ورزشکاران خود میپردازند و در نتیجه مشاهده میشود امروزه تیم های از کشورمان که به مراحل بین المللی میرسند به ناچار باید از مربیان بدنساز خارجی استفاده نمایند. در واقع این مشکل را باید از دو جنبه مورد بررسی قرار داد. جنبه اول توجه به این نکته است که علم بدن سازی همان علم پرورش اندام نیست. پرورش اندام یکی از جنبه های بدنسازی و یا همان آمادسازی بوده و یا به عبارتی از اجزاء آن است که در فاکتورهای خاص خود تمرکز داشته و فاکتورهای مختلف آماده سازی فراتر از این فاکتورها خواهند بود. اگرچه خوشبختانه کشور ما در حوزه پرورش اندام در سطح بین المللی خوب عمل کرده ولی این موفقیت های به دلایل مختلف قادر به تعمیم به سایر بخشها نمیشوند.

جنبه دیگری که در این میان باید بدان پرداخته شود عدم وجود سیاستهای مناسب در تربیت و استفاده از نیروهای کارآمد در این حوزه است. برخلاف سایر رشته ها که مربیگری (مربی آموزش دهنده) را شاید بتوان با یک دوره چند هفته ای آماده ورود به بازار کار کرد مربی در این دوره (بدنسازی و آماده سازی ورزشکاران) نیاز به دوره پیش نیاز دانشگاهی دارد. عدم تربیت نیروی مناسب کیفی به اندازه کافی از سوی دانشگاهها و در کنار آن عدم استفاده بازار ورزش کشور از این نیروها دو دلیل مهم این عدم موفقیت است. هنوز هم برخلاف سایر کشورهای جهان که تأییدیه پایان دوره های بدنسازی زیر نظر انجمن های علمی معتبر ورزشی غیر وابسته به دولت به انجام میرسد در کشور ما هنوز هم این امر بدون توجه و متولی باقی مانده است و موازی کاری در بخشهای مختلف که گاهی با اهداف اقتصادی صرف در هم می آمیزد برون دهی قابل اتکا برای جامعه ورزشی به بار نخواهد آورد. امید است که با رویکرد علمی و منطقی که از این پس از سوی دست اندرکاران این حوزه علمی-ورزشی وجود خواهد داشت شاهد توسعه بیشتر آن باشیم.

یکی از نکات مهمی که در حوزه علم تمرین باید بدان توجه نمود ارتباط دانش علم ورزشی و برنامه های تمرینی میباشد. باید بدانیم که دانش در حوزه های مختلف علوم ورزشی به معنی مواد اولیه و خامی در طراحی برنامه تمرینی میباشد. استفاده درست از دانش بنیادی و یا به عبارتی مواد خام میتواند باعث موفقیت یک مربی و ورزشکاران وی گردد. باید بدانیم که شما به راحتی قادر خواهید بود علوم ورزشی را از کتابهای مختلف دریافت نمائید ولی داده های مرتبط با طراحی تمرینات به صورت واضح و کاربردی در هر جایی قابل دسترس نیست و برای کسب آن باید مسیرهای سخت علمی و تجربی گذرانده شود. کتاب حاضر بر اساس سالیان تجربه تحصیل و تدریس در دانشگاههای و موسسات ورزشی مختلف نگاشته شده است. هنوز بر این باور هستم که این کتاب تنها به بخش کوچکی از دنیای علم تمرین پرداخته است و نویسنده در این کتاب سعی نمود تا از تازه ترین یافته های علمی برای نوشتن این کتاب استفاده نماید و اینجانب از همه

اساتید و مربیان و دانشجویان صاحب فن دعوت مینمایم تا ایرادات و پیشنهاداتی که بر این نوشته ها دارند را به صورت مستقیم و یا از طریق ایمیل به اینجانب ارسال دارند تا در تصیح آنها اقدام گردد. سپاس از همه شما دوستان. ما نا باشید.

علیرضا امانی

دکتری فیزیولوژی ورزشی

ایمیل: ali@scienceofexercise.com

وبسایت: www.fitpars.ir

www.ketab.ir