



زمان بندی تمرینات مقاومتی

برنامه ریزی ساعت عضلانی
برای عملکرد مطلوب

امی آشمور

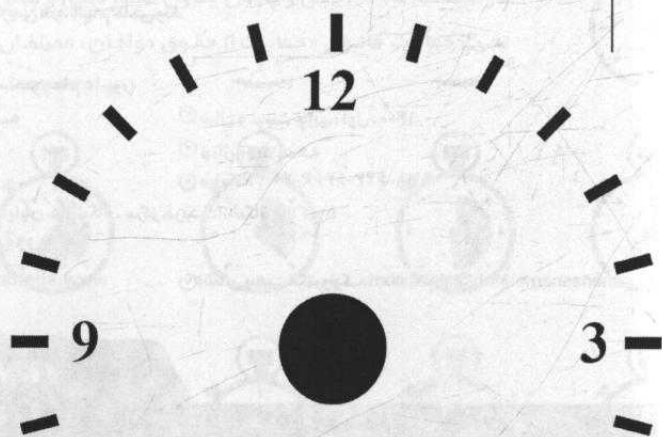
دکتر حمید اراضی

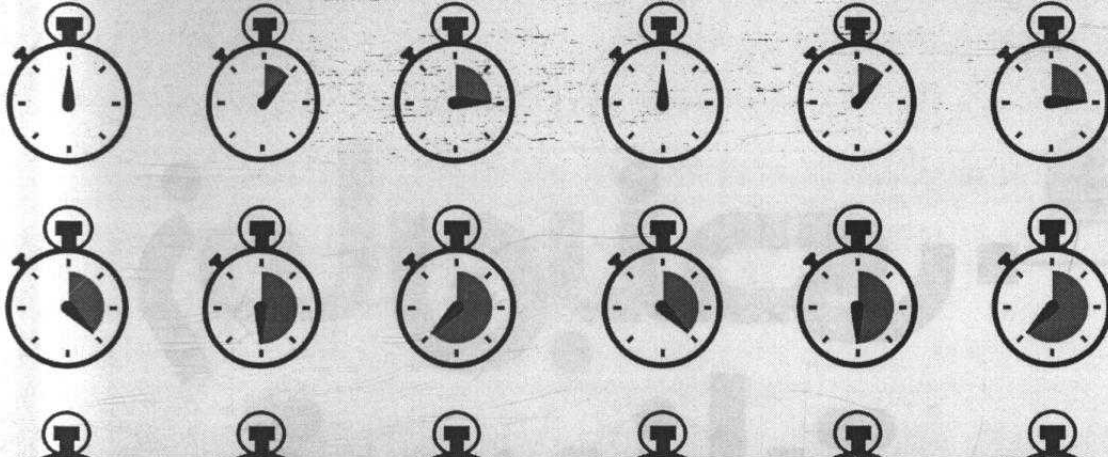
(استاد دانشگاه گیلان و

مدرس آکادمی فیتنس اروپا)

محمود کریمی فرد

الهام حاجی وند





زمان بندی تمرینات مقاومتی

برنامه ریزی ساعت عضلانی برای عملکرد مطلوب

✓ سرشناسه: اشمور، امی، ۱۹۷۱-م.

✓ Ashmore, Amy, ۱۹۷۱-

✓ عنوان و نام پدیدآور: زمان بندی تمرینات مقاومتی: برنامه ریزی ساعت عضلانی برای عملکرد مطلوب / امی آشمو: مترجمان حمید اراضی، محمود کریمی فرد، الهام حاجی وند؛ ویرایش دوم زمان بادی شناسنامه (منصور مام علیپور).

✓ مشخصات نشر: تهران: نشر شناسنامه، ۱۴۰۰.

✓ مشخصات ظاهری: ۲۷۸ ص.

✓ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۴-۴۱-۳

✓ وضعیت فهرست نویسی: فیبا

✓ یادداشت: عنوان اصلی: [2020]. Timing resistance training : programming the muscle clock for optimal performance.

✓ یادداشت: کتابنامه.

✓ عنوان دیگر: زمان بندی تمرینات قدرتی و استقامتی: برپایه ساعت های فیزیولوژیکی عضلات.

✓ موضوع: ورزش درمانی

✓ موضوع: Physical fitness -- Physiological aspects

✓ Exercise therapy: موضوع

✓ شناسه افزودنی: محمد، ۱۳۵۸-، مترجم

✓ موضوع: ماهیچه ها -- فیزیولوژی

✓ شناسه افزوده: فردی، مه، محمود، ۱۳۶۳-، مترجم

✓ Muscles -- Physiology: موضوع

✓ شناسه افزوده: حاجی وند، الهام، ۱۳۶۴-، مترجم

✓ موضوع: ماهیچه ها -- توانمندی

✓ رده بندی کنگره: RMY۲۵

✓ Muscle strength: موضوع

✓ رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲

✓ موضوع: تمرین زمان بندی شده

✓ شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۰۳۶۱۵

✓ Periodization training: موضوع

✓ اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

✓ موضوع: آمادگی جسمانی -- جنبه های فیزیولوژیکی

✓ نویسنده: امی آشمو

✓ مترجمان: دکتر حمید اراضی، محمود کریمی فرد، الهام حاجی وند

✓ مدیر فرایند نشر: مهدی خسروی

✓ ویرایش: دیپارتمان ادبی شناسنامه (منصور مام علیپور)

✓ سال و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

✓ گرافیک و صفحه آرایی: آتلیه شناسنامه

✓ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

✓ فروست: علمی - ورزشی

✓ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۴-۴۱-۳

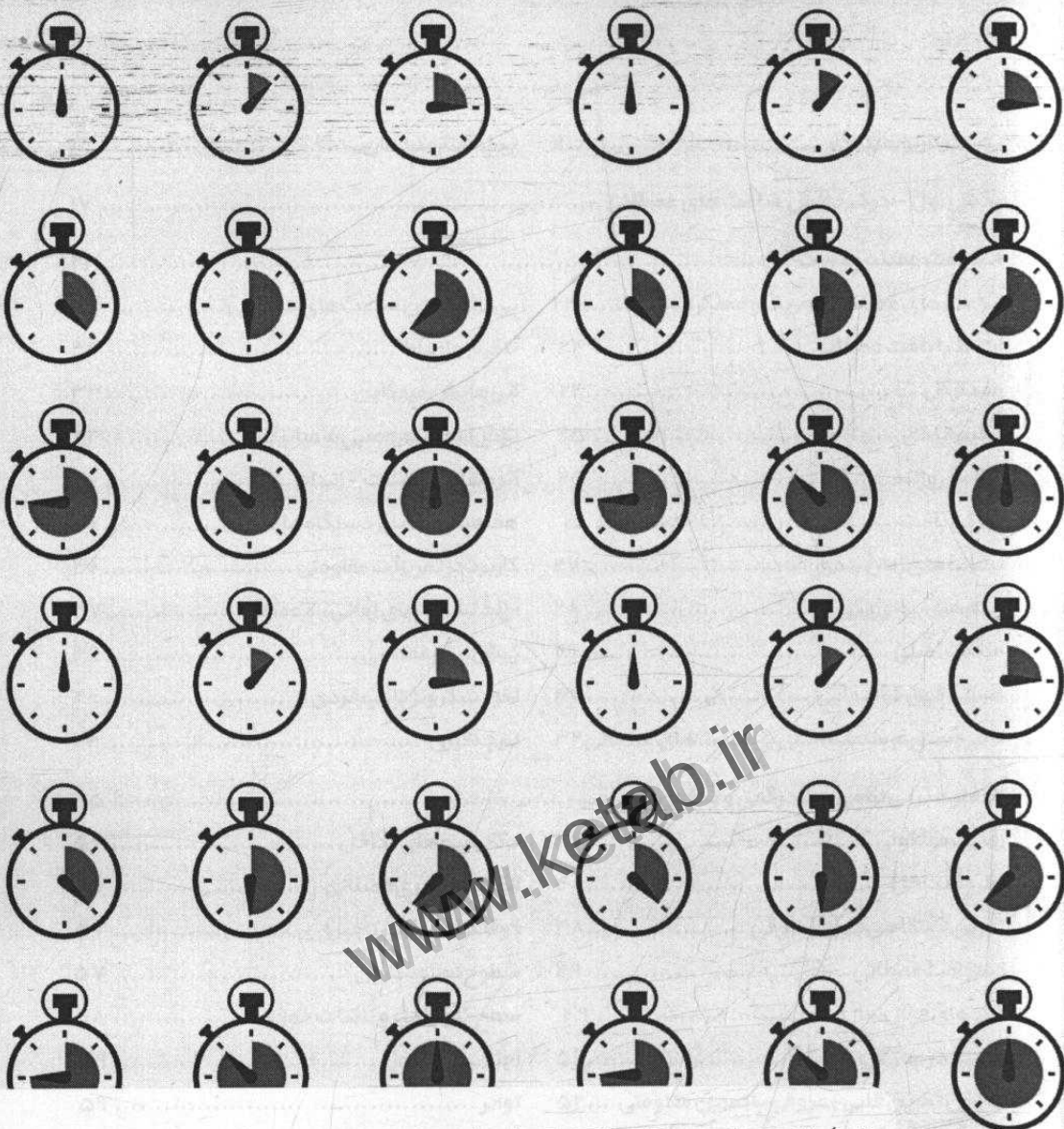
✓ ناشر: انتشارات شناسنامه

✓ نشانی ناشر: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، مرکز خرید دانشگاه، پلاک ۵

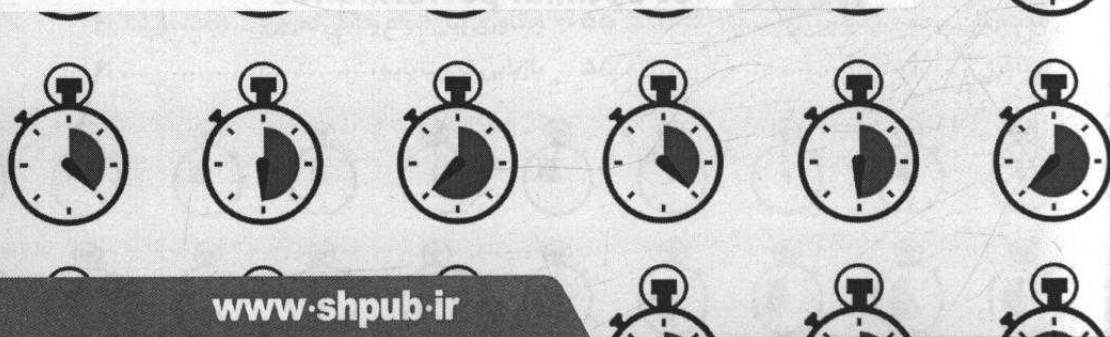
✓ تلفن تماس: ۶۶۹۵۷۳۳۵ - ۶۶۹۵۷۳۵۷

✓ نشانی پست الکترونیک: shenasnamehpub@gmail.com

✓ نشانی اینترنتی: www.shenasnamehpub.com



کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای نشر شناسنامه محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه از جمله فتوکپی الکترونیکی، ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش بدون مجوز کتبی و قبلی از ناشر ممنوع است. این اثر تحت حمایت قانون «حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.



www.ketab.ir



**Timing resistance training:
Programming the muscle clock
for optimal performance**

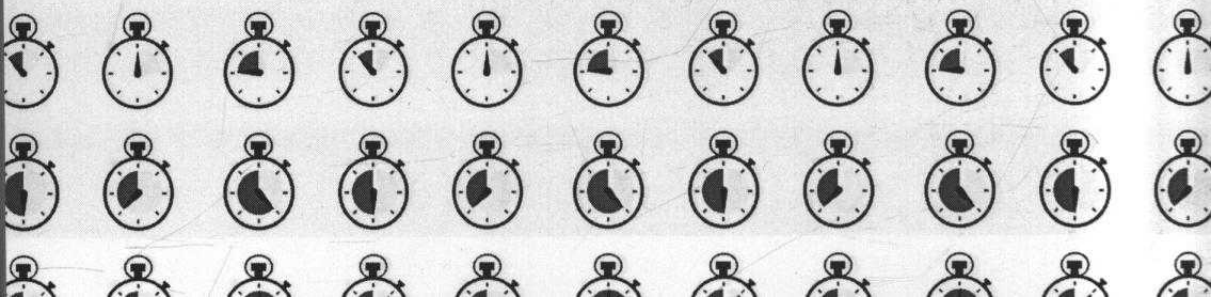
بخش اول - درک دانش ساعت های عضلانی ۱۷

۱. ساعت عضله چیست ؟ ۲۱

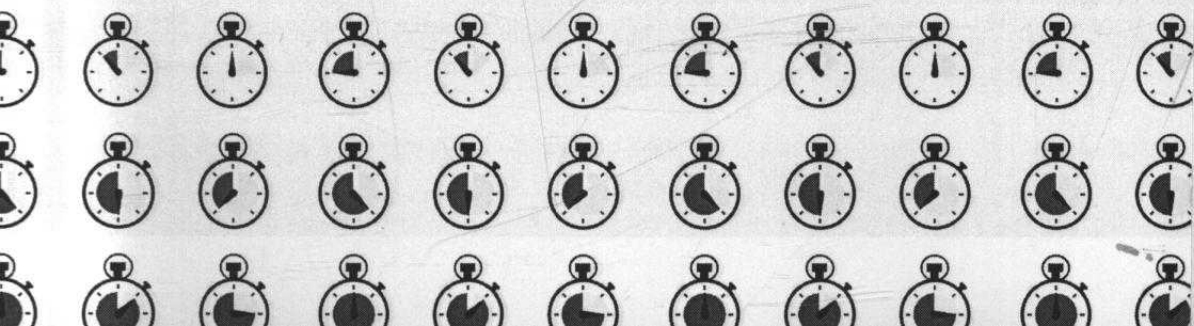
- ۲۳ ساعت های عضلانی: تعریف و عملکردها
 ۲۴ ارتباط با بافت عضلانی
 ۲۴ مقدار کل
 ۲۵ ترکیب بندی
 ۲۵ برنامه روزانه
 ۲۶ ویژگی بافت
 ۲۷ نشانه های زمان بندی
 ۲۸ ریتم های بیولوژیکی
 ۲۹ ساعت اصلی
 ۳۰ هسته فوق کیهامی
 ۳۲ تأثیر مستقیم ساعت اصلی بر ساعت های عضلانی
- ۳۲ بی تأثیر بودن ساعت های عضلانی
 ۳۳ تنظیم و ارتباط
 ۳۳ اثر رهایش میوکاین
 ۳۳ نقش سیستم عصبی سمپاتیک
 ۳۶ اثر متقابل عضلات - اندام
 ۳۶ هماهنگی با سایر دستگاه ها
 ۳۶ کاربرد در تمرینات مقاومتی
 ۳۷ ارائه نشانه های زمانی به عضله
 ۳۹ پیش بینی عضلانی
 ۴۰ تقویت کرونوتایپ فردی
 ۴۲ نتیجه گیری

۲. غلبه بر بی نظمی، سردرگمی و تداخل ۴۵

- ۴۶ رقابت مولکولی
 ۴۸ نظریه تداخل
 ۴۸ تمرین استقامتی قلبی - عروقی
 ۴۹ استقامت عضلانی
 ۴۹ الگوهای فعال سازی عضلات
 ۵۱ رقابت در سازگاری عضله
 ۵۲ تداخل تمرین قلبی - عروقی با تمرین مقاومتی
 ۵۳ ظرفیت تولید نیروی عضلانی
 ۵۳ تأثیر منفی بر نتایج قدرت
 ۵۴ مکانیسم های تداخل
 ۵۴ تواتر
 ۵۵ مدت زمان
 ۵۵ ریکاوری
- ۵۶ مکانیسم های تداخل
 ۵۶ انقباض و ذخیره عضلانی
 ۵۷ کوفتنی عضلانی تأخیری
 ۵۷ سطوح تستوسترون
 ۵۸ سطح کورتیزول و لاکتات خون
 ۵۹ اجتناب از تداخل
 ۵۹ تواتر
 ۵۹ تمرین مقاومتی
 ۵۹ تمرین قلبی - عروقی
 ۶۰ حجم
 ۶۰ شدت
 ۶۱ ریکاوری بین انواع رقابتی تمرین
 ۶۱ بازیابی قدرت پایه

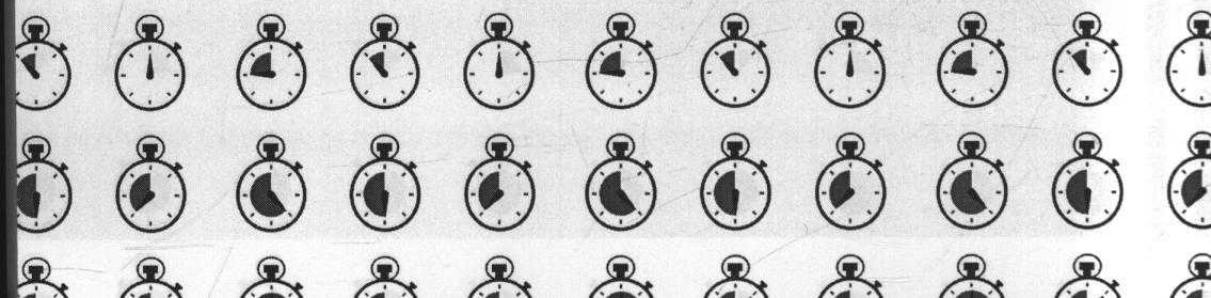


۶۵..... شواهدی از ورزشکاران استقامتی هوازی	۶۱..... تمرینات تناوبی با شدت بالا
۶۵..... زمان روز	۶۲..... تمرین بالاتنه در برابر پایین تنه
۶۶..... خلاصه برنامه ریزی	۶۳..... ورزشکاران تمرین کرده مقاومتی
۶۷..... نتیجه گیری	۶۴..... تمرینات تناوبی شدید، خواب و ورزشکاران
۶۹.....	بخش دوم - آشنایی با ابزارهای ویژه برنامه ریزی فعالیت ورزشی
۷۳.....	۳. نیاز ساعت عضلانی به نشانه ها و ریکاوری
۸۷..... زمان جلسه تمرینی در طول روز	۷۶..... نشانه های محیطی
۸۷..... تواتر تمرین	۷۷..... الگوهای فعالیت - استراحت
۸۷..... نوع فعالیت ورزشی	۷۷..... نشانه های فیزیولوژیکی
۸۸..... تمرین های قلبی - عروقی، مقاومتی و	۷۸..... تست سسترون
۸۹..... تشابه بیومکانیکی	۸۱..... هورمون رشد انسان
۹۰..... حجم	۸۱..... انعطاف پذیری عضلانی
۹۱..... شدت	۸۲..... عادت های خوردن
۹۲..... دوره های استراحت درون ستی	۸۲..... کورتیزول
۹۳..... چرخه های شدت - استراحت	۸۴..... تمرینات ورزشی و برنامه ریزی
۹۳..... استراحت تناوبی	۸۶..... فعالیت ورزشی اجباری
۹۵..... نتیجه گیری	همگام سازی ساعت
۹۷.....	۴. کاربرد تشابه بیومکانیکی در فعالیت های مقاومتی و ایروبیک
۱۱۲..... تمرینات یک طرفه پایین تنه	۹۹..... تشابه بیومکانیکی
۱۱۶..... تمرینات بالاتنه	۱۰۰..... عضلات مشابه یا یکسان مورد استفاده
۱۱۹..... تمرینات ایزوله	۱۰۰..... الگوی حرکتی مشابه
۱۲۴..... تمرینات پلایومتریک	۱۰۰..... اعمال مفصلی مشابه
۱۲۴..... تمرینات پلایومتریک دوطرفه پایین تنه	۱۰۱..... اعمال مفصلی فعال در مقایسه با غیر فعال
۱۲۷..... تمرینات پلایومتریک یک طرفه پایین تنه	۱۰۱..... الگوهای فعال سازی عضلانی مشابه
۱۳۲..... تمرینات پلایومتریک بالاتنه	شدت تمرین
۱۳۵..... نتیجه گیری	۱۰۳..... طبقه بندی فعالیت ورزشی
۱۳۷..... طراحی برنامه های تمرینی مؤثر	۱۰۴..... تمرینات توانی کل بدن
	۱۱۰..... تمرینات دوطرفه پایین تنه



۵. تمرین‌دهی عضلات برای تفکرو پیش‌بینی	۱۴۱
آثار یادگیری حرکتی	۱۴۳
پیش‌بینی دستگاه عصبی مرکزی	۱۴۴
چرخه‌های بیولوژیکی	۱۴۵
تعداد گزینه‌ها	۱۴۵
عدم قطعیت	۱۴۶
برنامه‌های کاربردی در ورزش	۱۴۶
پیش‌بینی عضلانی	۱۴۸
چرخه‌های بیولوژیکی	۱۴۹
تعداد گزینه‌ها	۱۵۰
برنامه‌های کاربردی برای پیامدهای تمرین	۱۵۱

۶. کم‌تمرینی برای پیشینه‌سازی عملکرد	۱۵۹
بار تمرین	۱۶۱
بار تمرینی خارجی	۱۶۱
بار تمرینی داخلی	۱۶۲
ادغام بار تمرینی	۱۶۲
نشانه‌های خستگی	۱۶۲
نسبت‌های تمرینی	۱۶۳
کم‌تمرینی هدفمند	۱۶۳
رویکرد جدید به هوش (IQ) عضله	۱۶۴
عضلات، حیوانات باربر نیستند	۱۶۵
عضلات می‌توانند پیش‌بینی کنند	۱۶۵
عضلات می‌توانند ارتباط برقرار کنند	۱۶۶
تجهیز عضلات به نشانه‌های زمان‌بندی	۱۶۷
جلوگیری از تله حجم و شدت	۱۶۷
مبانی کم‌تمرینی	۱۶۸
۷. کاربرد ساعت‌های عضلانی در تمرینات قدرتی	۱۷۹
الگوی تمرین مقاومتی جفتی	۱۸۱
استفاده از تمرینات چند مفصلی	۱۸۱



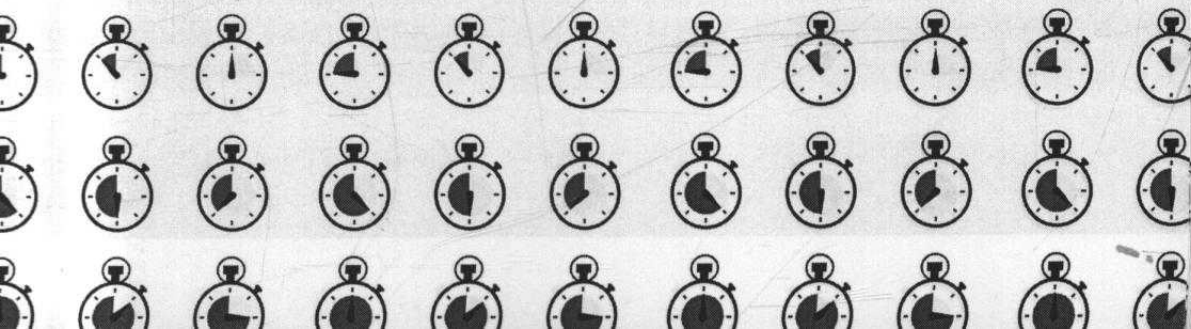
استفاده تکمیلی از تمرینات تک مفصلی.....	۱۸۳
جفت کردن تمرینات مشابه بیومکانیکی.....	۱۸۴
استفاده از عضلات یکسان یا مشابه.....	۱۸۵
استفاده از اعمال مفصلی همسان یا مشابه.....	۱۸۶
نشانه‌های زمان بندی.....	۱۸۷
استفاده از تمرینات مشابه بیومکانیکی.....	۱۸۷
سطوح و رهايش تستوسترون.....	۱۸۸
رهايش هورمون رشد انسانی.....	۱۹۰
رهايش کورتیزول.....	۱۹۰
برنامه ریزی تمرین مقاومتی.....	۱۹۰
استفاده از نوع تمرین در طراحی تمرینات.....	۱۹۱
تمرینات توانی کل بدن.....	۱۹۱
تمرینات پایین تنه و بالاتنه.....	۱۹۱
تمرینات دوطرفه و یک طرفه.....	۱۹۱
تمرینات موافق- مخالف.....	۱۹۳
دوره‌های کار- استراحت.....	۱۹۶
الگوهای مختلف فعال سازی.....	۱۹۷
شیوه‌های جفت کردن تمرینات مقاومتی.....	۱۹۸
نتیجه‌گیری.....	۲۰۳

۸. کاربرد ساعت‌های عضلانی در تمرینات توانی..... ۲۰۵

تمرینات ترکیبی.....	۲۰۷
الگوی برنامه ریزی.....	۲۰۸
نیرومندسازی پس فعالی.....	۲۰۸
برنامه ریزی برای سطح آمادگی جسمانی موجود.....	۲۱۰
برنامه ریزی برای سطوح پایه قدرت.....	۲۱۰
شدت تمرین آمادگی (مقدار وزنه).....	۲۱۰
ایجاد آمادگی برای تمرینات پلایومتریک.....	۲۱۱
ورزشکاران غیرآماده و ورزشکاران تفریحی.....	۲۱۱
جفت کردن تمرینات ترکیبی.....	۲۱۲
استفاده از عضلات مشابه یا یکسان.....	۲۱۲
استفاده از اعمال مفصلی مشابه یا یکسان.....	۲۱۳
نشانه‌های زمان بندی.....	۲۱۵
استفاده از تمرینات مشابه بیومکانیکی.....	۲۱۵
سطوح تستوسترون.....	۲۱۷
ترشح هورمون رشد انسانی.....	۲۱۸
ترشح کورتیزول.....	۲۱۹
برنامه ریزی تمرین ترکیبی.....	۲۱۹
استفاده از نوع تمرین برای طراحی تمرینات.....	۲۲۰
تمرینات پایین تنه.....	۲۲۰
تمرینات بالاتنه.....	۲۲۱
تمرینات یک طرفه.....	۲۲۱
تمرینات دوطرفه.....	۲۲۱
تمرینات موافق- مخالف.....	۲۲۱
شیوه‌های جفت کردن تمرینات مقاومتی و	
پلایومتریک.....	۲۲۴
نمونه تمرینات.....	۲۲۸
نتیجه‌گیری.....	۲۲۹

۹. کاربرد ساعت‌های عضلانی در تمرینات هم‌زمان..... ۲۳۱

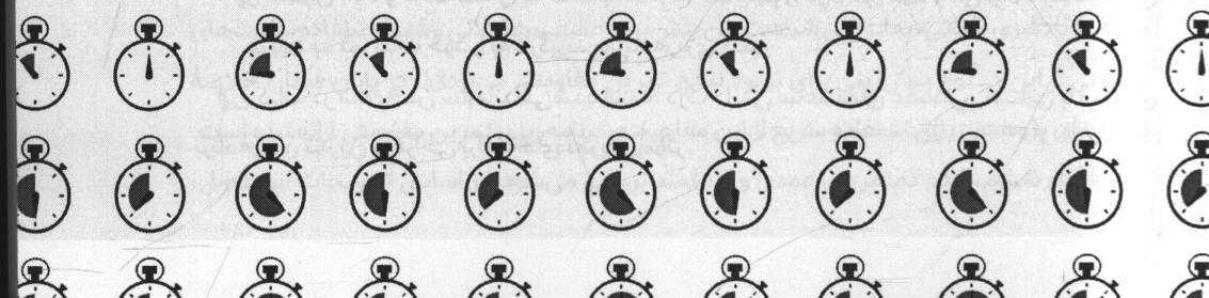
تمرین هم‌زمان.....	۲۳۳
عوامل عصبی.....	۲۳۵
عوامل عضلانی.....	۲۳۷
مکانیسم‌های رقابتی.....	۲۳۵



۲۳۷	تبدیل نوع تارها
۲۳۸	انقباض پذیری
۲۳۸	کوفتگی عضلانی تأخیری
۲۳۸	بیش تمرینی
۲۳۹	عوامل سوپسترایبی
۲۳۹	تجزیه پروتئین
۲۴۰	سطوح گلیکوژن
۲۴۰	تستوسترون
۲۴۰	سطح لاکتات و کورتیزول خون
۲۴۱	عوامل سیگنالینگ مولکولی
	کاربرد ساعت های عضلانی برای پیشگیری از تداخل

۲۵۱	۱۰. کاربرد ساعت های عضلانی در بهبود انعطاف پذیری
۲۵۳	انعطاف پذیری و عملکرد عضلات
۲۵۴	انواع کشش
۲۵۴	خودکششی
۲۵۵	کشش با کمک یار تمرینی و تسهیل عصبی عضلانی
۲۵۵	گیرنده های عمقی
۲۵۶	اندام وتری گلژی
۲۵۷	دوک های عضلانی
۲۵۷	انعطاف پذیری عضلات یک نشانه زمان بندی است
۲۵۸	زمان روز
۲۵۸	فاز نور- تاریکی
۲۵۹	الگوی فعالیت - استراحت
۲۶۰	طول عضله

۲۶۶	منابع
-----	-------



پیشگفتار نویسندگان

اگر در حال خواندن این کتاب هستید، می‌توان گفت بی‌گمان شما به راه‌کارهای افزایش قدرت، توان عضله و برنامه‌ریزی تمرین مقاومتی علاقه دارید. همچنین شما از جدیدترین پژوهش‌ها در زمینه فیزیولوژی عضلات آگاهی دارید و شما مانند من، در مورد کشف ساعت‌های عضلانی و نقش آن‌ها برای آینده تمرینات مقاومتی و عملکرد ورزشی هیجان‌زده هستید.

آنچه ساعت‌های عضلانی به ما می‌گویند، این است که عضلات صرفاً تحت تأثیر فرمان‌های سیستم عصبی نیستند. آن‌ها ساختارهای هوشمند و خودمختاری هستند که - با نشانه‌های صحیحی از خود ما - می‌توانند یاد بگیرند جلسات تمرینی پیش رو را پیش‌بینی کنند و عملکرد را بهبود بخشند.

پژوهشگران ورزشی از زمان پیدایش تمرینات دوره‌بندی، در اتحاد جماهیر شوروی در دهه ۱۹۵۰ می‌دانند که درواقع زمان‌بندی، یکی از مهم‌ترین متغیرهای برنامه‌ریزی است که بر اوج عملکرد ورزشی تأثیر می‌گذارد. اگرچه قبلاً این کتاب ریشه در دانش موجود در مورد دوره‌بندی دارد؛ اما به روش جدیدی به برنامه‌ریزی در مورد تمپینگ مقاومتی و عضلات می‌پردازد. خاستگاه این کتاب، یک برنامه آماده‌سازی حرفه‌ای بوکس ۱۶ هفته‌ای است که در اواخر دهه ۱۹۹۰ در یک سالن ورزشی رده برتر لاس‌وگاس اجرا و ثبت شد. در طول سال‌هایی که در سالن‌های ورزشی بوکس حرفه‌ای در سطح نخبه کارکرده‌ام، متوجه دو نکته بسیار مؤثر در مورد برنامه‌های آماده‌سازی شدم: استفاده مداوم و بلندمدت از تمرینات مشابه و پیروی از رهنمودهای دقیق زمان‌بندی. سال‌ها بعد، بوکس را با پژوهش‌های جدید در مورد ساعت‌های عضلانی تلفیق کردم و روش‌های جدیدی برای اندیشیدن درباره زمان‌بندی و تدوین یک رویکرد جدید در برنامه‌ریزی تمرین مقاومتی تنظیم کردم.

این کتاب برای سه طیف فکری مختلف نوشته شده است:

■ مربیان و افرادی که معتقد به افزایش قدرت و توان هستند.

■ مربیان آمادگی، مربیان ورزشی و فیزیوتراپیست‌هایی که با ورزشکاران و علاقه‌مندان به تناسب‌اندام در سطح زنده کار می‌کنند.

■ ورزشکاران آگاه و علاقه‌مندان به تناسب‌اندام که مفاهیم را درک می‌کنند و می‌توانند رهنمودهای مربوط به تمرینات خود را به‌کارگیرند و برنامه‌ریزی کنند.

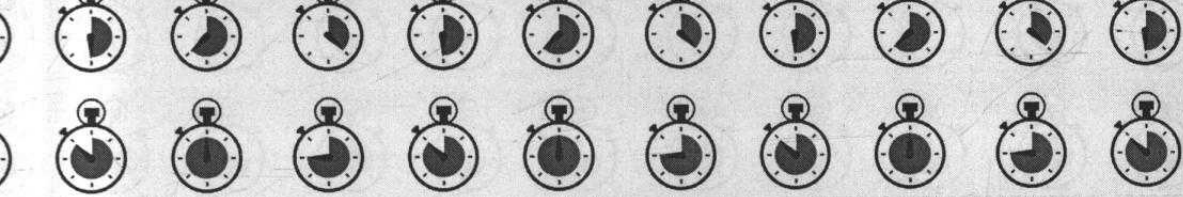
این کتاب در سه بخش سازماندهی شده است: درک دانش ساعت‌های عضلانی، آشنایی با ابزارهای برنامه‌ریزی تمرین و طراحی برنامه‌های تمرینی مؤثر.

فصل اول به توصیف ساعت‌های عضلانی و تأثیر نقش آن‌ها در آینده تمرینات مقاومتی و عملکرد ورزشی می‌پردازد. این فصل با ارائه پژوهش‌هایی نشان می‌دهد که هر یک از بیش از ۶۰۰ عضله اسکلتی ما دارای ساعت زمانی درونی خود هستند. که به آن ساعت عضلانی گفته می‌شود. هنگامی که این ساعت‌ها دچار اختلال شوند، بر عملکرد عضلانی تأثیر منفی می‌گذارند. این موضوع، نقش مهم ساعت‌های عضلانی را در عملکرد عضلانی نشان می‌دهد.

فصل دوم، به بررسی نظریه تداخل می‌پردازد. شواهد علمی نشان می‌دهد هنگامی که تمرینات استقامتی قلبی-عروقی، هم‌زمان و همراه با تمرین مقاومتی انجام می‌شود، در نتایج کسب قدرت و توان عضلات تداخل ایجاد می‌کند. در این فصل سازوکارهای پیشنهادی برای تداخل و چگونگی برنامه‌ریزی تمرین مقاومتی و تمرین استقامتی قلبی-عروقی برای جلوگیری از آن، بررسی شده است. فصل سوم، به سه نوع نشانه زمان‌بندی می‌پردازد که ساعت‌های عضلانی از آن‌ها برای نظارت بر فواصل زمانی تمرین استفاده می‌کنند و این نشانه‌ها را با متغیرهای برنامه‌ریزی دوره‌بندی متداول مرتبط می‌کند. همچنین این فصل به بحث در مورد استفاده از استراحت در روزهای غیر متوالی را. که استراحت تناوبی نامیده می‌شود. و جزئیات شیوه استفاده از آن برای برنامه‌ریزی ورزشی و همچنین تمرینات تناوبی با شدت بالا و ریکاوری عضلانی می‌پردازد.

در فصل چهارم، توصیه‌هایی برای تمرین‌های ورزشی خاص به منظور استفاده در فصل‌های بعدی ارائه شده است که شامل تمرینات ورزشی جفتی ویژه کسب قدرت و توان عضلانی به همراه استفاده از آن‌ها در برنامه‌های تمرینی هم‌زمان و انعطاف‌پذیری است. بر اساس ارائه نشانه‌های زمانی تمرینات به ساعت عضلانی، تمرین‌ها به ۶ گروه تقسیم می‌شوند: تمرینات توانی کل بدن، تمرینات دوطرفه پایین‌تنه، تمرینات یک‌طرفه پایین‌تنه، تمرینات بالاتنه، تمرینات ایزوله (تک‌مفصلی) و تمرینات پلايومتریک. تمرینات با استفاده از فواصل اصلی مورد استفاده و اعمال عضلانی، تجزیه و تحلیل می‌شوند تا پایه و اساس روش تمرین بیومکانیکی جفتی ایجاد شود.

فصل پنجم، تمرینات پیش‌بینی را ارائه می‌دهد: نوعی از تمرین که به استفاده راهبردی از زمان‌بندی برای گفت‌وگو با ساعت‌های عضلانی متکی است و به عضلات پیش‌بینی را می‌آموزد. این فصل با استفاده از مفاهیم یادگیری حرکتی، به ارزیابی شباهت بین پیش‌بینی عصبی و عضلانی و شیوه استفاده ساعت‌های عضلانی از این دو نوع پیش‌بینی برای بهبود نتایج تمرین مقاومتی می‌پردازد. در پایان فصل، خلاصه بیانی‌های پژوهشی برای استفاده سریع از این مفاهیم در برنامه‌ریزی تمرین مقاومتی ارائه شده است. در فصل ششم، ایده کم‌تمرینی عمدی و هدفمند بررسی می‌شود. بر اساس توضیحات این فصل،



وقتی که زمان بندی تمرینی برنامه ریزی شده و مراحل فعالیت - استراحت به عنوان متغیرهای اصلی برنامه ریزی استفاده می شوند، انجام دادن کم تمرینی یک روش تمرینی معقول است. زمانی که یک برنامه تمرینی مقاومتی با تمرکز بر زمان بندی به طور مداوم انجام شود، اعمال مولکولی مشخصی در عضله اتفاق می افتد و فرایند ریکاوری به حد مطلوب می رسد و عملکرد بهبود می یابد. کم تمرینی هدفمند در تقابل مستقیم با یک سیستم تمرینی بحث می کند که صرفاً بر حجم و شدت تمرکز دارد و عضلات را خسته می کند و اغلب منجر به بیش تمرینی می شود.

در نهایت، در فصل های هفتم تا دهم، همه این مفاهیم را برای کاربرد روش تمرین جفتی برای طراحی تمرینات و برنامه های تمرینی جدید قدرتی، توانی، هم زمان و انعطاف پذیری در تعامل با ساعت های عضلانی جمع آوری کردم. با استفاده از مفاهیم اولیه، مانند جلوگیری از تداخل، پیش بینی عضلات، کم تمرینی هدفمند، استراحت تناوبی و تمرینات ترکیبی، به شما نشان می دهیم که چگونه می توانید از تمرینات پیشرفته ای به همراه زمان بندی راهبردی برای طراحی تمرینات و برنامه های جدید تمرین مقاومتی استفاده کنید.

www.ketab.ir