



به نام خدا

راهتمای کامل آمادگی



مسابقات
پرورش دام

نقشه عملکردی،
از شروع تا
سکوی مسابقه

لاین نورتون - پیتر بیکر

مترجم: مهدی خسروی

ویراستار علمی:

پروفسور حمید اراضی





راهنمای کامل آمادگی برای مسابقه

(نقشه‌ی عملکردی از شروع تا سکوی مسابقه)

- نویسنده: لاین نورتن - پیتر بیکر
- مترجم: مهدی خسروی
- ویراستار علمی: پروفسور حمید اراضی
- مدیر فرایند نشر: مهدی خسروی
- دبیر مجموعه: پروفسور حمید اراضی
- ویراستار ادبی: (دپارتمان ادبی شناسنامه - دکتر منصور مام علیپور)
- گرافیک و صفحه‌آرایی: (آتلیه شناسنامه - علیرضا زمانی)
- فروست: علمی-ورزشی
- ناشر: انتشارات شناسنامه
- سال و نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۴-۳۶-۹
- نشانی ناشر: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، مرکز خرید دانشگاه، پلاک ۵
- تلفن تماس: ۶۶۹۵۷۳۵۷ - ۶۶۹۵۷۳۳۵
- نشانی اینترنتی: www.shenasnamehpub.com
- نشانی پست الکترونیک: shenasnamehpub@gmail.com

سرشناسه: نورتن، لاین
Norton, Layne

- عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کامل آمادگی برای مسابقات ورزش
- اندام نقشه عملکردی، از شروع تا سکوی مسابقه/لاین نورتن، پیتر بیکر؛ مترجم مهدی خسروی؛ ویراستار علمی حمید اراضی.
- مشخصات نشر: تهران: نشر شناسنامه، ۱۳۹۹.
- مشخصات ظاهری: ۳۸۸ ص.؛ مصور.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۴۳۶-۹
- وضعیت فهرست نویسی: فیا
- یادداشت: عنوان اصلی: The complete contest prep guide: your roadmap from start to stage, ۲۰۱۸.
- یادداشت: عنوان دیگر: راهنمای کامل آمادگی برای مسابقه
- نقشه‌ی عملکردی از شروع تا سکوی مسابقه.
- یادداشت: کتابنامه.
- موضوع: بدن سازی -- مسابقه‌ها
- موضوع: Bodybuilding -- Competitions
- موضوع: بدن سازی
- موضوع: Bodybuilding
- موضوع: بدن سازان -- تغذیه
- موضوع: Bodybuilders -- Nutrition
- موضوع: ورزشکاران -- تغذیه
- موضوع: Athletes -- Nutrition
- شناسه افزوده: بیکر، پیتر، ۱۹۵۰ - م.
- شناسه افزوده: Baker, Peter
- شناسه افزوده: خسروی، مهدی، ۱۳۶۷ - مترجم
- شناسه افزوده: اراضی، حمید، ۱۳۵۸ - ویراستار
- رده بندی کنگره: GV۵۴۶/۵
- رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۵
- شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۴۰۵۸
- وضعیت رکورد: فیا



کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای نشرشاسنامه 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.



پیشگفتار به پسنندگان

من خوش‌شانس بودم؛ زیرا تقریباً یک ماه پیش از نخستین اجرا، با یک مربی بسیار خوب دیدار کردم و این دیدار، زندگی من را دگرگون کرد. من دکتر جو کلمزوسکی^۱ را ملاقات کردم. جو تمام این ایده‌های دیوانه‌وار دربارهٔ قطع نکردن مصرف آب و سدیم و تمرکز روی روش‌های علمی به‌منظور آماده شدن برای صحنه را داشت. من او را استخدام کردم (با پول ناچیزی، فکر کنم او احتمالاً دلش برایم سوخت) تا چهار هفتهٔ آخر آماده‌سازی برای رقابت‌م را بر عهده بگیرد.

رویدادهای شگفتی افتاد، من در ردهٔ نوجوانان و در ردهٔ بلندقامتان تازه‌کار در نمایشم قهرمان شدم. من در تله افتاده بودم. برای کودکی در حال رشد که برگزیده‌شده بود و با داشتن دوستانی که به او می‌گفتند هرگز به جایی نمی‌رسد، پیروزی در آن نمایش، حکم پیروزی در جام برتر را داشت. افزون بر پیروزی در آن نمایش، این‌ها این‌که جو چگونه می‌توانست از راه ایمیل هدایت‌م کند، به‌راستی من را به پویش وامی‌داشت.

یادم می‌آید که چند هفته قبل از نمایش، با او دیدار کردم و با خودم فکر کردم: این مرد برای امرار معاش، به بدن‌سازها آموزش می‌دهد و این موضوع چقدر جالب است. همان‌طور که آنجا نشسته بودم و از این‌که چقدر حیرت‌انگیز است، گرم شده بودم، با خودم گفتم که می‌خواهم همان کاری را انجام بدهم که تو انجام دادی. از این گذشته، یک دهه از زمانی که جو دکترای خود را گرفته بود، می‌گذشت و او شغل خود را آغاز کرده بود. بیشتر مردم حاضر نیستند چنین کاری انجام دهند.

اگر بگویم پانزده سال بعد، این تجربه، فقط زندگی من را تغییر داد، کم لطفی کرده‌ام. من رشتهٔ خود را از زیست‌شناسی به بیوشیمی تغییر دادم تا بتوانم متابولیسم را بهتر درک کنم. درحالی‌که بسیاری از مردم به من می‌گفتند که در صنعت تناسب‌اندام تابه‌حال هیچ‌کس به حرف‌های یک مربی علمی گوش نداده است. من فکر می‌کردم اگر آن‌ها می‌دانستند که آن مربی علمی، خودش هم تناسب‌اندام کارکرده است، به حرف‌هایش گوش می‌دادند. اطمینان داشتم که یادگیری هرچه بیشتر در مورد تغذیه و متابولیسم انسان، عامل موفقیت در صنعتی است که عاشقش شده بودم. تا جایی که تصمیم گرفتم دکترای خود را در علوم تغذیه بگیرم و پایان‌نامه‌ام متابولیسم پروتئین باشد. آن‌قدر خوش‌شانس بودم که تحت نظر دکتر دونالد لیمِن^۲. یکی از برجسته‌ترین متخصصان جهان در

1. Dr. Joe Klemczewski

2. Dr. Donald Layman

متابولیسم پروتئین عضلات. در دانشگاه ایلینویز^۱ تحصیل کنم. آنچه در مدت این شش سال آموختم، واقعاً فراتر از چیزی بود که بتوان تنها از طریق دانش به دست آورد.

من سرسختی، اندیشیدن بیرون از چارچوب، به چالش کشیدن رویه موجود و استحکام را یاد گرفتم. تمام چیزهایی که بعداً برای فعالیتهای تجاریام به آنها نیاز داشتم. در مراحل بعدی، در مقطع کارشناسی و در مراحل اولیه کارشناسی ارشد، آغاز به نوشتن برای وبسایت Bodybuilding.com و ارسال مطالب به صفحه پیام آنها کردم.

این که همه آرزومند یافتن اطلاعات سودمند بودند، مسائل را روشن می‌کند. مردم مقالاتم را مشتاقانه می‌خواندند. ده‌ها تن از راه ایمیل، پیام‌رسانی فوری و ارسال پیام مستقیم، در انجمن‌های گوناگون از من می‌خواستند به آنها کمک کنم. من عاشق این کار بودم. هنگامی که کارشناسی خود را گرفتم، کم‌وبیش ۲۰ نفر را به رایگان کمک یا مربیگری کردم. باین‌حال، با شروع کارشناسی ارشد، متوجه شدم که نمی‌توانم بدون دستمزد تا آن سطح به دیگران کمک کنم. در سال ۲۰۰۵ نخستین مشتری با دستمزد خود را پیدا کردم. تصمیمی دیگر که زندگیام را تغییر داد.

www.ketab.ir

پیشگفتار مترجم

من ز غفلت صد گنه را کرده ساز
تو عوض صد گونه رحمت داده باز
پادشاهها در من مسکین نگر
گر ز من بد دیدی آن شد این نگر
چون ندانستم خطا کردم ببخش
بر دل و بر جان پر دردم ببخش
عطار، منطق الطیر

سپاس و ستایش از آن خداوند جل جلاله که در فطرت کاینات به وزیر و مشیر و معونت و مظاهرت محتاج نگشت؛ خداوندی که آدما را به فضیلت نطق و مزیت عقل از دیگر حیوانات ممیز گردانید و از برای هدایت و ارشاد، رسولان فرستاد تا خلق را از ظلمت و ضلالت برهانند و صحن گیتی را به نور علم و معرفت آذین بستند.

از دست و زبان که برآید که عود شکرش به در آید

صلوات بر آخر پیامبران حق و آفتاب صدق و رحمت عالمین، عز و جوت و ختم رسالت، سید المرسلین و خاتم النبیین، ابوالقاسم محمد بن عبدالله، صلی الله علیه و علی عترته الطاهرین:

خواجۀ دنیا و دین گنج وفا	صدر و بدر هر دو عالم مصطفی
آفتاب شرع و دریای یقین	نور عالم، رحمة للعالمین
جان پاکان، خاکِ جانِ پاک او	جان رها کن، آفرینش خاک او
خواجۀ کونین و سلطان همه	آفتاب جان و ایمان همه



کتاب «راهنمای کامل آمادگی برای مسابقات پرورش اندام» مرجعی کامل و به روز است که به ورزشکاران کمک می کند، به بهترین حالت ممکن بر روی صحنه بروند و بدرخشند. ورزشکاران با استفاده از این کتاب، از اشتباهات رایجی که بر سلامت و عملکرد آن ها تأثیر مخرب دارند، مصون خواهند بود، به ویژه اینکه امروزه هجمه های فضای مجازی و اطلاعات نادرست بیداد می کند و شاید مرجع علمی و مسلم بسیاری از ورزشکاران و متأسفانه مربیان استناد به این مراجع بعضاً ناتندرست باشد. بر این

اساس، جای چنین کتابی در حوزهٔ بدن‌سازی بسیار خالی احساس می‌شد؛ لذا بر آن شدیم که دست به ترجمهٔ یکی از غنی‌ترین کتاب‌های این حوزه بزنیم.

پس آنچه محضر مبارک شما، خوانندگان ارجمند تقدیم خواهد شد، کتابی است در پانزده فصل که به زبانی ساده و مستند، سعی بر آن دارد مطالبی را ارائه دهد که به شما در سفر آماده‌سازی برای مسابقه کمک کند؛ اطلاعاتی دقیق و عالمانه که نشان از تسلط علمی و عملی نویسندگان دارد؛ بر این اساس، چون تلفیقی از علم و عمل است، باید بگوییم کتاب بسیار ارزنده و برازنده است. یکی از مهم‌ترین دلایل انتخاب ما برای ترجمهٔ این بوده است.

کتاب ارائه‌کنندهٔ راهنمایی‌هایی است که باعث می‌شود از ابتدا تا انتهای مسیرِ قدم زدن روی صحنه به بهترین شکل ممکن عمل کنید و به قول نویسندگان، این کتاب راهنما و نقشهٔ عملکردی شماست و پریشانی و نابسامانی درونی و برون شما را برای بهترین نتیجهٔ ممکن سازوسامان می‌دهند.



هر خردمندی که در عواقب کارهای عالم تفکری کند و فرازوفرود آن را پیشِ دل و چشم آورد، بر او مسلّم و مسجّل خواهد شد که نعمت‌های این جهان، چون روشنایی برق، بی‌دوام و ثبات است و مانند شورآبی است که هرچند تشنه از آن خورد، تشنگی غالب‌تر گردد و چون ظرف پُر شهد مسموم است که چشیدن آن موجب خوش‌کامی است، اما عاقبت باعث هلاک است...

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا

مهدی خسروی

تهران، بهمن ۹۹

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱۷	مقدمه
۲۳	فصل اول - مراحل مقدماتی آماده سازی
۲۵	• چه چیزی برای مسابقه لازم است ؟
۲۶	• چگونه می توانم برای مسابقه بدنم را کات کنم ؟
۲۸	• بهترین روش اندازه گیری چربی بدن
۳۰	• سایر عوامل
۳۳	فصل دوم - از کجا شروع کنیم: تعیین کالری مصرفی
۳۶	• برای کات شدن بدنم چقدر می توانم بخورم ؟
۳۸	• تعیین کالری نگهدارنده
۴۰	• محاسبه گرمی فیلین - سنت جنور
۴۱	• کج-مک آردل
۴۲	• هریس-بندیکت
۴۲	• هریس-بندیکت اصلاح شده (روزا)
۴۳	• معادله مولر
۴۴	• ضریب فعالیت
۴۴	• راهنمای ضریب فعالیت
۴۵	• بهترین روش: آزمون و خطا
۴۶	• تعیین تغییرات چربی بدن در مقابل توده بدون چربی بدن
۴۷	• چه میزان از وزن خود را باید کاهش دهم ؟
۵۳	• مدت زمان آمادگی
۵۵	• زمانی را به زندگی اختصاص دهید
۵۶	• تعیین کالری مصرفی روزانه برای شروع
۶۳	فصل سوم - از کجا شروع کنیم: درشت مغذی ها
۶۸	• تقسیم بندی اختصاصی درشت مغذی ها
۶۸	• پروتئین
۷۲	• کربوهیدرات ها و چربی ها
۸۱	• فیبر
۸۳	• گزینه های غذایی
۸۷	فصل چهارم - عوامل فیزیولوژیکی مؤثر بر آمادگی برای مسابقه
۸۹	• سابقه رژیم غذایی
۹۰	• نوسانات هورمونی

فهرست مطالب

۹۴	جنسیت
۹۶	روش پیشگیری از بارداری
۹۷	مشکلات پزشکی
۹۸	سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)
۹۹	بیماری سلیاک و بیماری تیروئید
۱۰۱	مسدودکننده‌های بتا
۱۰۲	کورتیکواستروئیدها
۱۰۳	داروهای ضدافسردگی
۱۰۵	سلب مسئولیت الزامی
۱۰۷	فصل پنجم - زمان‌بندی و توزیع مصرف مواد مغذی
۱۰۹	پروتئین
۱۱۱	کربوهیدرات
۱۱۴	چربی
۱۱۵	تعداد دفعات وعده غذایی
۱۱۹	فصل ششم - بازگشت تغذیه‌ای و شکستن رژیم غذایی
۱۲۱	فرایند متابولیک
۱۲۲	عواقب متابولیکی آماده‌سازی
۱۲۶	سایر سازگاری‌های متابولیک
۱۲۶	سازگاری‌های هورمونی
۱۲۷	سازگاری‌های بافت چربی
۱۲۸	نقطه تنظیم چربی بدن و کاهش چربی
۱۳۰	بازگشت تغذیه‌ای
۱۳۴	شکستن رژیم
۱۳۴	تعیین شیوه شکستن رژیم غذایی
۱۴۱	تقلب
۱۴۵	فصل هفتم - از کجا شروع کنیم: تمرین
۱۴۷	اضافه بار فزاینده
۱۵۰	ارزیابی فیزیکی بدن
۱۵۰	سازگاری با حجم تمرین
۱۵۲	تمرین در هنگام آمادگی
۱۵۳	چگونگی تمرین هنگام آماده‌سازی
۱۵۶	تمرینات هوازی

فهرست مطالب

۱۵۷	مقدار تمرین هوازی
۱۵۹	از چه نوع تمرینات هوازی باید استفاده کنید؟
۱۶۲	چه زمانی باید فعالیت هوازی انجام دهید؟
۱۶۵	■ فصل هشتم - مکمل ها
۱۶۸	پروتئین وی
۱۷۱	کراتین مونوهیدرات
۱۷۳	کافین
۱۷۵	بتانین (معروف به تری متیل گلیسین)
۱۷۶	سیترولین
۱۷۸	بتا آلانین
۱۸۰	اسیدهای آمینه شاخه دار (BCAAs)
۱۸۳	تارت چری [عصاره گیلاس ترش]
۱۸۴	رودیولا روزیا
۱۸۵	امگا ۳ روغن ماهی (DHA و EPA)
۱۸۶	اسیدهای آمینه ضروری (EAAs)
۱۸۷	ملاتونین
۱۸۹	HMB (بتا هیدروکسی بتامیل بوتیرات)
۱۹۰	کارنیتین
۱۹۲	ویتامین دی
۱۹۴	آشواگاندا [جنسینگ هندی، بوزیدان]
۱۹۵	آلفا-GPC
۱۹۶	فوکوزانتین
۱۹۷	دی اسید آسپارتیک (DAA)
۱۹۸	بوران
۱۹۸	مولتی ویتامین
۲۰۱	■ فصل نهم - استروئیدهای آنابولیک
۲۰۸	تستوسترون
۲۱۰	تستوسترون و فرآورده های آن
۲۱۱	تستوسترون و خانواده مناعی آن
۲۲۰	عوامل مهارکننده آروماتاز
۲۲۴	ترنبولون سخت
۲۲۷	آناوار

فهرست مطالب

۲۲۸	• پس از درمان یا نتیجه‌گیری
۲۳۳	■ فصل دهم - ادامه آمادگی سازی
۲۳۵	• نظارت بر پیشرفت خود
۲۳۵	• وزن بدن
۲۳۶	• اندازه‌گیری چربی بدن
۲۳۷	• عکس
۲۳۸	• شیوه ارزیابی پیشرفت
۲۴۰	• تفسیر نتایج بررسی
۲۴۱	• شرایط پایدار
۲۴۲	• تنظیمات تغذیه‌ای
۲۴۷	• تنظیم فعالیت هوازی
۲۴۸	• تنظیم برنامه تمرین
۲۵۹	■ فصل یازدهم - هفته اوج: شمارش معکوس
۲۶۴	• هنری لونیس لوجاتیله
۲۶۵	• روش‌های سنتی هفته اوج: آب
۲۶۷	• روش‌های سنتی هفته اوج: کاهش سدیم
۲۷۱	• روش‌های سنتی هفته اوج: تمرین
۲۷۲	• روش‌های سنتی هفته اوج: مصرف کربوهیدرات
۲۷۳	• دیگر افسانه‌های قدیمی هفته اوج
۲۷۴	• روش‌های سنتی هفته اوج: WTF
۲۷۷	• آنچه نیاز به اصلاح ندارد، تغییر ندهید
۲۷۸	• روش‌های سنتی هفته اوج: مصرف آب
۲۸۰	• روش‌های سنتی هفته اوج: مصرف سدیم
۲۸۲	• روش‌های سنتی هفته اوج: تمرین
۲۸۳	• روش‌های سنتی هفته اوج: مصرف کربوهیدرات
۲۸۴	• روش‌های سنتی هفته اوج: جداول نمونه
۲۸۹	• توصیه‌های متفرقه هفته اوج
۲۹۰	• اوج روز نمایش
۲۹۲	• دو روز مانده به نمایش
۲۹۵	■ فصل دوازدهم - فیگور

فهرست مطالب

۳۳۹	فصل سیزدهم - تصورات اشتباه در مورد آماده سازی
۳۴۱	لباس فیگور
۳۴۳	برنزه کردن
۳۴۵	اصلاح مو
۳۴۶	مسافرت
۳۵۱	فصل چهاردهم - روز نمایش
۳۵۳	سفر به محل نمایش
۳۵۵	برنزه کردن
۳۵۶	آرایش / مو
۳۵۶	جلسه رقبا
۳۵۷	پیش داوری
۳۵۷	دم انداختن
۳۵۸	روی صحنه
۳۵۸	مسابقه نهایی
۳۵۹	روند فیگورگیری
۳۵۹	رده کلی یا اورال
۳۶۱	مدیریت اضطراب
۳۶۲	خانواده و دوستان
۳۶۲	جوانمردی
۳۶۳	جشن بعد از نمایش
۳۶۵	فصل پانزدهم - پس از مسابقه
۳۶۷	خوب پس از آن، چه کنیم؟
۳۶۷	به برنامه ریزی نیاز دارید
۳۶۸	جنبه دیگر سازگاری متابولیک
۳۶۹	با چه میزانی باید کالری اضافه کنیم؟
۳۷۱	تشکر
۳۷۲	دکتر لین نورتن
۳۷۳	منابع