

اصول مربیگری پر روش اندام

صادق سلامی
دکتر علی پاکدل

عضو فدراسیون یوروش اندام روسیه سفید


دانشگاه
 (پایه نمونه کشور در سال ۹۳)



مجموعه ورزشی
رشته‌های ورزشی

اصول مربیگری پرورش اندام برنامه نویسی پیشرفته

صادق سلامی، دکتر علی پاکدل

- | سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میروسوی
- | مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی
- | ویراستار ادبی/ دکتر منصور مامعلیپور
- | صفحه‌آرا/ راضیه امیری
- | آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی
- | فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی
- | نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸
- | شمارگان/ ۵۰۰ نسخه
- | قیمت ۳۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: سلامی، صادق، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور: اصول مربیگری پرورش اندام برنامه نویسی پیشرفته/ صادق سلامی، علی پاکدل.
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۹۰ ص.: مصور(رنگی)، جدول(رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۲۶۲-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: بدن‌سازی
موضوع: Bodybuilding
موضوع: بدن‌سازی - تعلیم
موضوع: Bodybuilding -- Training
موضوع: تمرین‌های ورزشی - برنامه‌ریزی
موضوع: Exercise -- Planning
شناسه افزوده: پاکدل، علی، ۱۳۶۳-
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸: ۶۱۵/۵ GV۵۴۴
رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۵
شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۰۵۱۶



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک 1
مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان 12 فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،
ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد 23

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲
www.Hatmi.ir @ hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

روزگاری بود که تمرین در باشگاه‌های بدنسازی صرفاً در جابجا کردن وزنه‌ها خلاصه می‌شد و پرورش اندام در ابتدایی‌ترین شکل آن در باشگاه‌ها جریان داشت و صد البته فقط و فقط کسانی که ژنتیک مطلوب‌تری داشتند یا کسانی که به صورت کاملاً اتفاقی و تصادفی در و تخته در موردشان با هم جور شده بود به بدن‌های تحسین بر انگیز می‌رسیدند و سهم کثیری از ورزشکاران عموماً موفقیت چندانی در رسیدن به اهداف ورزشی خود کسب نمی‌کردند و دست آخر، سر خورده و مایوس از این همه تلاشی که کرده‌اند از ادامه‌ی راه منصرف می‌شدند. امروزه همانگونه که به وضوح بر روی سن مسابقات و ... می‌بینید داستان در بدنسازی و در باشگاه‌های بدنسازی به گونه‌ای دیگر در جریان است و خواه مربی باشید و خواه ورزشکار جویای بدن، نیازمند مطالعه و دانستن مفاهیم و موضوعات کاملاً علمی و مبتنی بر تحقیق و تجربه و دانش هستید و دیگر با آزمون و خطا و ی تقلید از دیگران و یا بی‌برنامگی و هرچه پیش آید خوش آید کسی دست کم در این عرصه راه به جایی نمی‌برد.

دوره‌ی برنامه‌های تمرینی ایستا و تکراری سال‌هاست که سر آمده است و امروزه شاید در مقاطع ابتدایی‌تر با استفاده از این مدل برنامه‌ها و یا حتی بدون استفاده از برنامه و با بی‌برنامگی محض بتوان پیشرفت‌های جزئی حاصل کرد ولی امروزه بر کسی پوشیده نیست که برای طی کردن ادامه‌ی راه و برای رسیدن به سطوح بالا در بدنسازی و فیتنس ناگزیر از برنامه‌ریزی دقیق و حساب شده‌ی تمرین خواهیم بود تا اولاً به آنچه که در تصورات خود پرورنده‌ایم برسیم و در ثانی از گزند مخاطرات احتمالی که ممکن است در کمین ما بوده و در اثر بی‌مبالاتی‌ها و کم دانشی‌های ما در باشگاه و در حین تمرین گریبان ما را گرفته و در سال‌های دور و در آینده، زندگی ما را دستخوش تحولات آزار دهنده بکند در امان باشیم.

اساسی‌ترین آفتی که تمرین با وزنه و بدنسازی یک بدنساز را همواره تهدید کرده است و می‌کند عادت کردن بدن به تمرین و عدم احساس نیاز بدن به دگرگونی و رشد می‌باشد و این تصمیمی است که بدن ما بدون مشورت با ما و کاملاً خودسرانه می‌گیرد و عموماً به این راحتی‌ها نیز حاضر به کوتاه آمدن از موضعی که گرفته است نمی‌شود و اینجاست که دانش برنامه‌نویسی باید وارد معرکه و نزاع شده و هنری که دارد و یا دست کم باید داشته باشد را در عمل نشان دهد. برنامه‌های تمرینی که استادانه و با در نظر گرفتن وضعیت هر فرد و با در نظر گرفتن شرایط منحصر به فردی که هر فرد دارد و بر اساس نیازی‌هایی که هر فرد حس می‌کند و یا دارد تنظیم می‌گردد معمولاً پاسخگویی انتظارات خواهد بود ولی در پرورش اندام و بدنسازی گاه به نقطه‌ای می‌رسیم که برنامه‌های تمرینی حساب شده و پیچیده و دقیق نیز در کمال ناباوری به بن بست می‌رسند و در این نقطه از این کارزار بزرگ است که ارزش و اهمیت مقوله‌ای به نام سیستم‌های تمرینی پیشرفته آشکارتر می‌گردد و اساس کتابی که پیش رو دارید کتاب مبانی برنامه‌نویسی از سری کتاب‌های اصول مربیگری پرورش اندام است که به قلم صادق سلامی و به قلم و همت دکتر علی پاکدل تقدیم حضور علاقمندان بدنسازی و فیتنس و پرورش اندام و ورزش‌های قدرتی می‌شود.

برای ارتباط با نویسندگان و برای بیان نظرات و دیدگاه‌های خود که مشوق اصلی ما برای خدمات بهتر در آینده به پیشگاه شما خوانندگان گرامی خواهد بود می‌توانید به سایت sadeghsalamy.com و alipakdel.com مراجعه کرده و یا از طریق آیدی تلگرام [@sadeghsalamy](https://t.me/sadeghsalamy) و [@alipakdel2000](https://t.me/alipakdel2000) با نویسندگان در ارتباط مستقیم باشید.

مقدمه نویسنده

فصل ۱

سیستم‌های تمرینی، تعریف کلی و لزوم استفاده

فصل ۲

افزایش ترشح طبیعی هورمون رشد انسانی با سیستم ۸X۶۰

اساس کار سیستم ۸ در ۶۰

فصل ۳

سیستم تمرینی CBVT

هیپرتروفی

هیپریلازی

دم عضلانی در CBVT

ست‌ها در سیستم CBVT

برنامه سینه در سیستم CBVT

فصل ۴

سیستم تمرینی قدرت و توده ی خالص عضلانی

واحد موتوری عضلات

شیوه‌ی اجرا

برنامه‌ی تمرینی قدرت و توده خالص عضلانی

فصل ۵

سیستم تمرینی Circuit Training

اساس کار سیستم تمرینی Circuit Training

آثار مثبت فیزیولوژیک این سیستم

اصول اجرای سیستم Circuit Training

کلیات برنامه‌ی تمرینی در سیستم Circuit Training

Flutter Kicks

پول اور با دمبل

پشت پا دمبل

قفسه زیر سینه با دمبل

باترفلای

Air Bike

پرس نظامی با ماشین

کرانچ با ماشین

Cross Body Crunch

Butt-Ups

هاگ اسکوات پا جمع

جلو بازو لاری با ماشین

اسکوات با ماشین (خوابیده)

جلو بازو سیم کش، دسته‌های طنابی
 دیپ با خرک
 پشت بازو خوابیده (هالتر پیشانی)
 StepMill
 سلام ژاپنی
 Stairmaster

فصل ۶ سیستم تمرینی شوک دهنده

هشدار در مورد سیستم شوک دهنده
 اصول کلی سیستم شوک دهنده

فصل ۷ سیستم تمرینی Double Up

مزایای تشدید فشار بر عضلات
 مزیت سیستم Double Up
 کلیات برنامه در سیستم Double Up

فصل ۸ سیستم تمرینی ویژه فیتنس بر پایه تکنیک سوپرست

کلیات برنامه تمرینی سیستم سوپرست
 تکنیک سوپرست
 نکات مهم در مورد سوپرست

فصل ۹ سیستم تمرینی اختصاصی خروج از استوپ

تفاوت برنامه تمرینی با سیستم تمرینی
 تفاوت بین سیستم‌های تمرینی
 استوپ عضلانی
 خروج از استوپ
 سیستم تمرینی خروج از استوپ
 کلیات سیستم تمرینی شوک‌دهنده و خروج از استوپ
 Rest-Pause
 دراپ ست

فصل ۱۰ عوارض ورزش حرفه‌ای، بی‌حسی و خواب رفتن انگشت‌ها

گیر افتادن عصب اولنار
 برق گرفتگی در آرنج
 کوپیتال تونل سندروم و موبایل
 کوپیتال تونل سندروم و میز نشینی
 کوپیتال تونل سندروم و تمرین با وزنه
 علائم گرفتار شدن عصب اولنار
 تبعات منفی گیر افتادن عصب اولنار
 آتروفی و ضعیف شدن دست‌ها
 تغییر شکل دست‌ها

کاهش کنترل بر حرکات دست

تشخیص بیماری

کوئیتال تونل سندروم و نوار عصب

درمان کوئیتال تونل سندروم

کوئیتال تونل سندروم و جراحی

فصل ۱۱ سیاه شدن سر استخوان لگن

آواسکولار نکروزیس

اختلال در خون‌رسانی به سر استخوان Femur

نکروز و مرگ استخوان Femur

نخستین علائم بیماری

افزایش ابتلا به این بیماری در میان ورزشکاران

تمرینات سنگین و سیاه شدن سر استخوان لگن

کورتون و سیاه شدن سر استخوان لگن

کورتون در بدنسازی

مکمل‌های آلوده به کورتون و سیاه شدن سر استخوان لگن

درمان سیاه شدن سر استخوان

۷۹

۷۹

۷۹

۸۱

۸۲

۸۳

۸۳

۸۳

۸۴

۸۴

۸۴

۸۶

۸۶

۸۶

۸۶

۸۶

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷

۸۷