

اصول و مبانی مربیگری پرورش اندام

ویژه مربیان

عبدالمهدی نصیرزاده

مریم وطن دوست

ناصر امیری

الیاس کوثری

نشر پلی

۱۳۹۳

اصول و مبانی مربیگری پرورش اندام ویژه مربیان / مولفان عبدالمهدی نصیرزاده ... [و دیگران].

تهران: پلک، ۱۳۹۳.

۴۱۲. مصور، جدول، نمودار.

۹۷۸،۹۶۴،۳۳۵،۲۶۲،۳

فیبا

مولفان عبدالمهدی نصیرزاده، مریم وطن دوست، ناصر امیری، الیاس کوثری،
کتابنامه.

امادگی جسمانی مربیگری

بدن سازی

تمرین (ورزش)

نصیرزاده، عبدالمهدی، ۱۳۶۳.

CV ۴۲۸/۷/الف ۱۳۹۲

۶۱۳/۷۱

۳۲۷۲۳۵

انتشارات پلک

عنوان کتاب: اصول و مبانی مربیگری پرورش اندام ویژه مربیان
مولفین: عبدالمهدی نصیرزاده، مریم وطن دوست، ناصر امیری، الیاس کوثری،

ناشر: انتشارات پلک

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۳۵-۲۶۲-۳

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی، ساختمان شماره ۱۷ - طبقه ۴، واحد ۵

تلفن تماس: ۶۶۴۸۱۰۶۵ تلفکس: ۶۶۴۸۱۰۶۶

تهیه کتاب: ۰۹۳۳۱۰۱۸۹۸۳

با نام و یاد خدای مهربان

با ابراز خورسندی از چاپ کتاب حاضر این افتخار عظیم را به جامعه ورزش تبریک گفته و امیدوارم توانسته باشم زکات این علم شگرف را در سایه باری تعالی محقق گردانیم.

تلاش مولفین طی سالها تدریس در دانشگاه ها و حضور مولفین کتاب در عرصه مربیگری بدنسازی و پرورش اندام موجب شده است تا با رویکردی علمی در جهت اعتلا و توسعه این مهم فعالیت کنند. باور این است که تا مربیان با مفاهیم و یافته های جدید دانشمندان عرصه های مربوطه آشنا نشوند و بر یافته ها تاکید نوزند و براساس آن ها حرکت نکنند، بالطبع در میادین بین المللی و رقابت ها توفیق نخواهند یافت.

تلاش مولفین در این کتاب، در فصولی که البته با جامع نگری تحریر شده است بر آن بوده تا از سویی آنچه را که مورد نیاز یک ورزشکار در جهت انجام تمرینات بدنسازی نیاز دارد لحاظ کنند و از سویی و دیگر سر فصل مطالب مطابق با این نامه دروس اختصاصی مربیگری آموزش و تحقیقات فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران طراحی گردد.

از مسئولین محترم وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک درخواست می گردد که کتاب حاضر را به این خیل مشتاق معرفی کنند تا انشا الله در اجرای این اثر سهیم شوند.

قابل ذکر است که نویسندگان و اساتید بزرگوار بیشماری در مالکیت این مکتوب سهیم اند چرا که بخش عمده ای از مطالب کتاب متعلق به آن هاست و صرفا گردآوری و تالیف آنها بعهدہ نگارندگان بوده است جا دارد به طور ویژه از آقایان پروفیسور محمود گودرزی، محمد نصیری و جلال نادمی و رضا نصیری فر و مرتضی قدرتی و محمدعلی عبدالهی که در دیور پوشیدن این اثر سهم به سزایی داشته اند، قدردانی نماییم.

ناصر پورعلی فر

رئیس فدراسیون

فهرست مطالب

۵	با نام و یاد خدای مهربان
۱۷	فصل اول
۱۷	آناتومی کاربردی
۱۹	Shoulders
۱۹	فرم عضلات سرشانه و وظایف آنها
۲۱	سرشانه هالتر از جلو
۲۳	سرشانه پرس دستگاه
۲۳	حالت‌های دیگر:
۲۴	سر شانه دمبل
۲۶	نشر از جلو دمبل
۲۸	نشر از جلو هالتر
۲۹	نشر جلو تک دمبل
۲۹	نشر جلو سیم کش
۳۱	نشر جانب دمبل
۳۳	نشر جانب سیم کش
۳۵	سرشانه دستگاه از طرفین
۳۵	نکته آناتومی
۳۷	نشر خم دمبل
۳۹	نشر خم سیمکش
۴۰	کراس معکوس
۴۱	نشر پشت دستگاه
۴۲	چرخش خارجی بازو سیمکش
۴۳	چرخش داخلی بازو سیمکش
۴۷	بالاسینه دمبل
۴۸	قفسه بالا سینه دمبل
۴۹	کراس بالاسینه
۵۰	پرس نیمکت
۵۰	نکته آناتومی
۵۱	پرس سینه دمبل
۵۲	قفسه سینه دمبل
۵۳	قفسه سینه سیم کش

۵۴		قفسه سینه دستگاه
۵۵		زیر سینه هالتر
۵۶		قفسه زیر سینه
۵۷		کراس اور
۵۸		پروانه دستگاه
۵۹		پول اور دمبل
۶۱		عضله دوزنقه ای (Trapezius)
۶۱		عضله متوازی الاضلاع (Rhomboids)
۶۲		عضله پستی بزرگ (Latissimus dorsi)
۶۳		شراگ هالتر
۶۴		کول هالتر
۶۵		سیم کش قایق
۶۶		لت دست باز
۶۷		بارفیکس
۶۸		لت دست جمع معکوس
۶۹		زیر بغل هالتر خم
۷۱		زیر بغل تک دمبل خم
۷۳		فیله
۷۴		ددلیفت
۷۵		سلام زاننی
۷۸		عضله دوسربازویی (Biceps brachii)
۷۸		عمل عضله دوسربازویی (Biceps brachii)
۷۸		عضله بازویی قدامی (Brachialis)
۷۸		عضله برون گرداننده دراز یا بازویی زند اعلائی (Brachioradialis)
۷۹		عضله سه سر بازویی (Triceps)
۸۰		جلو بازو هالتر
۸۲		جلو بازو دمبل
۸۳		جلو بازو دمبل تمرکزی
۸۴		جلو بازو سیمکش
۸۵		سیمکش از طرفین (صلیبی)
۸۶		جلو بازو لاری هالتر
۸۸		جلو بازو لاری دستگاه
۹۰		پشت بازو سیمکش ایستاده
۹۲		پارالل {Dip}
۹۳		پشت بازو هالتر خوابیده

۹۵	یشت بازو نشسته هالتر
۹۶	پرس دست جمع
۹۸	یشت بازو دمبل خم چکشی
۹۹	ساعد هالتر
۱۰۰	ساعد هالتر دست معکوس
۱۰۱	هالتر دست معکوس (ساعد)
۱۰۲	عضله چهار سر رانی
۱۰۳	عضله همسترینگ
۱۰۳	عضله سرینی بزرگ
۱۰۴	جلو پا دستگاه
۱۰۵	اسکات پا هالتر
۱۰۵	تشریح حرکت
۱۰۸	پرس پا دستگاه
۱۰۹	هاگ پا دستگاه
۱۱۰	لانگز
۱۱۱	یشت پا دستگاه
۱۱۲	هالتر ددلیفت
۱۱۲	تشریح حرکت
۱۱۴	ساق پا دستگاه
۱۱۴	تشریح حرکت
۱۱۵	ساق پا دانکی
۱۱۶	ساق پا روی دستگاه پرس پا
۱۱۷	ساق پا نشسته دستگاه
۱۱۸	شکم روی نیمکت شیب دار
۱۲۱	فصل دوم: تغذیه، دوپینگ و مکملها
۱۲۳	مقدمه
۱۲۳	تعریف اصطلاحات و مفاهیم رایج در تغذیه
۱۳۰	فعالیت ورزشی شدید
۱۳۰	فعالیت ورزشی متوسط و بلندمدت
۱۳۶	فراخوانی و مصرف چربیها هنگام فعالیتهای ورزشی
۱۳۷	عوارض ناشی از کمبود:
۱۳۷	مصارف پزشکی:
۱۴۱	پروتئین تخم مرغ (آلبومین):
۱۴۱	پروتئین سویا:
۱۴۱	پروتئین شیر (کازئین):

۱۴۲	استفاده از پروتئین هنگام فعالیت ورزشی
۱۴۴	ارزیابی انرژی دریافتی
۱۴۵	گرسنگی، اشتها و سیری
۱۴۶	ارزیابی انرژی مصرفی
۱۵۵	مکملهای غذایی و دوپینگ
۱۵۵	مکمل چیست؟
۱۵۹	مکملهای مؤثر در سوخت و ساز انرژی
۱۵۹	کراتین مونوهیدرات
۱۵۹	منابع کراتین
۱۶۰	کراتین و وزن بدن
۱۶۱	مسائل مرتبط با سلامت در مصرف مکملهای کراتین
۱۶۲	طبقه‌بندی دیگر از مکملها
۱۶۷	پروتئین و اسیدهای آمینه
۱۶۸	پیکولینات کروم
۱۶۸	بتا هیدروکسی بتا متیل بوتیرات (HMB)
۱۶۸	فسفا تبدیل سرین (PS)
۱۶۹	گلوتامین
۱۶۹	ال - کارنیتین
۱۶۹	بی کرینات سدیم
۱۷۲	دوپینگ و عوارض آن
۱۷۲	تاریخچه
۱۷۳	تعریف
۱۷۴	کاربرد غیر مجاز داروها در جوانان
۱۷۵	دلایل منع دوپینگ
۱۷۶	دوپینگ آگاهانه
۱۷۶	دوپینگ غیر آگاهانه
۱۷۶	روش انتخاب ورزشکاران برای آزمایش دوپینگ
۱۷۷	نمونه‌گیری برای آزمایش دوپینگ
۱۷۷	دوپینگ با چای و قهوه و کوکاکولا
۱۷۷	دوپینگ با داروهای معمولی
۱۷۸	دوپینگ خونی
۱۷۸	طبقه بندی مواد دوپینگی
۱۷۹	داروهای دوپینگ
۱۷۹	داروهای محرکهای سیستم اعصاب مرکزی
۱۸۱	داروهای مدر

۱۸۱	دلیل استفاده از داروهای ادرار آور در ورزشکاران
۱۸۲	استروئیدهای آنابولیک
۱۸۳	تأثیر استروئیدهای آنابولیک بر افزایش قدرت و اندازه:
۱۸۴	سازوکارهای اصلی مسئول افزایش قدرت وزن خالص بدن عبارتند از:
۱۸۴	آثار جانبی مصرف استروئیدهای آنابولیک
۱۸۵	پیشسازهای تستوسترون (آندرو ستن دیون و دیهیدرواپی آندوسترون):
۱۸۵	انواع استروئیدهای آنابولیک
۱۸۵	عوارض جانبی استروئیدها
۱۹۰	استروئیدهای تولید ایران
۱۹۲	داروهای کمک کننده عوارض استروئیدها
۱۹۵	هورمون رشد انسان
۱۹۵	خطرات مصرف هورمون رشد
۱۹۶	اثار نامطلوب هورمون رشد
۱۹۶	داروهای متفرقه
۱۹۷	انسولین
۱۹۸	کافئین
۱۹۸	آثار جانبی کافئین
۲۰۱	فصل سوم: فیزیولوژی در وزنه تمرینی
۲۰۳	مقدمه
۲۰۳	سیستم عضلانی
۲۰۳	ساختار و عملکرد عضلات
۲۰۹	تأثیر تمرین بر تارهای عضلانی FT و ST
۲۰۹	زیر گروههای تارهای عضلانی FT
۲۱۲	انواع تار و قابلیت ورزشی
۲۱۳	فراخوانی تار عضلانی FT و ST در جریان فعالیت
۲۱۵	آیا تارهای FT میتوانند به تارهای ST تبدیل شوند؟
۲۱۷	سیستم گردش خون
۲۲۰	ضربان قلب
۲۲۲	حجم ضربه ای
۲۲۲	برون ده قلبی
۲۲۴	گویچههای سرخ خون و حجم خون
۲۲۵	مویرگها
۲۲۷	تفاوت اکسیژن خون شریانی و وریدی
۲۲۹	فشار خون
۲۳۰	سیستم تنفس

۲۳۱	مصرف اکسیژن و عملکرد ورزشی
۲۳۳	VO_2max و شدت کار
۲۳۴	VO_2max و عملکرد
۲۳۵	نفس دوم و درد پهلوها
۲۳۵	نفس دوم
۲۳۶	درد پهلوها
۲۳۶	آیا انجام نفس عمیق موجب بهبود عملکرد میشود؟
۲۳۷	نقش هورمونها در تمرین و مسابقه
۲۳۸	واکنشهای هورمونی در جریان فعالیتهای بدن
۲۴۰	تأثیر تمرین بر هورمونها
۲۴۲	سوخت و ساز انرژی و عملکرد
۲۴۳	انرژی و منابع آن
۲۴۴	شکلهای ذخیرههای انرژی در بدن
۲۴۵	آدنوزین تری فسفات
۲۴۶	کراتین فسفات
۲۴۷	سه مرحله متابولیسم انرژی
۲۴۸	سیستم CP.ATP
۲۴۹	متابولیسم بیهوازی
۲۵۰	متابولیسم هوازی
۲۵۱	نقشهای میوگلوبین و میتوکندری در متابولیسم هوازی
۲۵۲	نقشهای اسید لاکتیک و PH عضله در خستگی
۲۵۲	اسید لاکتیک و خستگی
۲۵۳	عواملی که بر میزان تجمع اسید لاکتیک تأثیر میگذارند
۲۵۵	دفع اسید لاکتیک
۲۵۶	اسیدوز خستگی
۲۵۹	فصل چهارم: سیستمهای تمرینی
۲۶۰	جلوگیری از صدمات در تمرین قدرتی ورزشکاران
۲۶۳	علائم خطر در هنگام اعمال نیروی بیش از حد توان در سیستم نمرینات
۲۶۴	تشخیص عضلات هدف در یک سیستم
۲۶۵	نقطه توقف
۲۶۵	مکان نقطه توقف
۲۶۷	محاسبه 1RM یا حداکثر توان ورزشکار
۲۶۷	تأثیر سیستمها بر توسعه قدرت و حجم
۲۶۸	تقسیم بندی انواع سیستم
۲۶۹	نکته مهم

۲۷۰	معرفی سیستمهای تمرینی
۲۷۵	چهار فایده سیستم فول بادی
۲۷۶	نمونه ای از سیستم تمرینات تمام بدن (فول بادی)
۲۷۷	سه فایده سیستم اسپلیت
۲۸۱	نحوه طراحی تمرینات دایره ای
۲۸۲	اصول راهنمایی تمرینات دایره ای
۲۸۳	یادآوری
۲۸۳	تمرینات دایره ای به دو شکل قابل اجرا است
۲۸۴	مزایای تمرینات دایره ای
۲۸۷	انواع سوپرست (Superset types)
۲۸۸	انواع سوپرست (Superset type)
۲۸۸	سوپرست برای یک عضله
۲۹۰	سیستم پس خستگی
۲۹۰	سه ستی (set.Tri)
۲۹۱	سیستم تمرینی استراحت ، وقفه (REST - PAUSE)
۲۹۲	نکات مهم در اجرای سیستم استراحت ، وقفه
۲۹۲	کمکی
۳۱۱	سیستمهای تمرینی هوازی
۳۱۱	تمرینات اینتروال
۳۱۱	روشهای تمرینی اینتروال
۳۱۵	استفاده از روش کاروونن برای توسعه توان هوازی
۳۱۶	روش ویلت
۳۱۷	خلاصه برنامه ویلت
۳۱۹	فصل پنجم: طراحی تمرین
۳۲۱	مقدمه
۳۲۱	تمرین
۳۲۲	علم تمرین
۳۲۲	اصول تمرین
۳۲۹	اثرات گرم کردن
۳۳۰	اثرات فیزیولوژیکی
۳۳۰	مراحل گرم کردن
۳۳۰	برنامه گرم کردن
۳۳۱	اجرای برنامه صحیح گرم کردن
۳۳۱	اصل سرد کردن
۳۳۱	اهداف سرد کردن

۳۳۲	برنامه سرد کردن
۳۳۵	تعداد تکرارها در هر ست بر اساس هدف تمرین
۳۳۶	فاصله استراحت بین ستها بر اساس اهداف تمرین
۳۳۷	تعریف دور هیندی
۳۳۷	دور هیندی جرخه‌های تمرین
۳۳۸	ساختار کلی برنامه زمانبندی شده تمرین
۳۳۹	آمادگی عمومی
۳۳۹	آمادگیها اختصاصی
۳۴۰	اهداف تمرینی این مرحله عبارتند از:
۳۴۰	مرحله انتقال
۳۴۰	توصیه روش شناختی برای برنامه ریزی مسابقات:
۳۴۲	فراچهرائی
۳۴۲	اوج گیری
۳۴۲	کاهش تدریجی
۳۴۲	دوره تمرینی قهرمانان
۳۴۳	تمرینات خارج از فصل مسابقه
۳۴۳	تمرینات پیش از فصل مسابقه
۳۴۴	تمرینات فصل مسابقه
۳۴۵	اهداف تمرینات در مرحله سازگاری ساختاری (AA)
۳۴۶	مدت و تواتر تمرینات مرحله سازگاری ساختاری AA
۳۴۷	تذکرات مربوط به مرحله سازگاری ساختاری (AA)
۳۴۹	اهداف مرحله هایپرتروفی (H)
۳۵۰	مدت زمان مرحله هایپرتروفی (H)
۳۵۰	روشهای تمرین برای مرحله هایپرتروفی H
۳۵۰	روش هایپرتروفی (پرورش اندام کاران)
۳۵۱	متغیرهای روشهای تمرینی برای هایپرتروفی
۳۵۳	اهداف مرحله تلفیقی M
۳۵۳	طول مدت مرحله تمرینی M
۳۵۳	اهداف مرحله ی حداکثر قدرت MxS
۳۵۴	روشهای تمرین و مدت زمان مرحله MxS
۳۵۵	تذکرات مربوط مرحله ی حداکثر قدرت
۳۵۷	اهداف مرحله ی تفکیک عضلانی MD
۳۵۷	روشهای تمرینی MD و مدت آن
۳۵۷	طراحی برنامه برای مرحله MD
۳۵۸	کاهش بار (وزنه) در تکرارهای زیاد

۳۵۹	نکاتی پیرامون تمرینات مرحله ی MD
۳۶۱	اهداف مرحله ی انتقال
۳۶۱	مدت تمرین انتقال
۳۶۱	طراحی برنامه برای مرحله انتقال: بی تمرینی
۳۶۲	اثرات بی تمرینی بر روی عضلات
۳۶۳	کاهشی فنار تمرینات پیش از مسابقه
۳۶۴	توجه به افزایش بار تمرین و بازگشت به حالت اولیه
۳۶۵	بازگشت به حالت اولیه
۳۶۶	برخی عوامل مؤثر در بازیافت
۳۶۷	سطح آمادگی بدنی ورزشکار
۳۶۷	بیشتمرینی در ورزشکاران
۳۶۸	تعاریف بیشتمرینی
۳۶۸	تمرین = بازیافت + فعالیت
۳۷۰	علل بروز بیشتمرینی در ورزشکاران
۳۷۱	تمرین درازمدت یا شدت زیاد
۳۷۱	انواع بیشتمرینی
۳۷۳	هشدار به مربیان و ورزشکاران
۳۷۵	چرخه معیوب پیش تمرینی
۳۷۵	توصیههایی به مربیان در زمینه پیشگیری از بیشتمرینی
۳۷۶	تمرین یا وزنه به منظور کسب استقامت در قدرت
۳۷۷	تمرین یا وزنه به منظور کسب قدرت انفجاری (سرعت در قدرت)
۳۷۷	روش پلايومتریک
۳۷۸	تمرین پلايومتریک چیست؟
۳۷۹	راهنمای ویژه تمرین پلايومتریک
۳۸۰	تمرینات با وزنه انفجاری
۳۸۱	تمرین ماکرس
۳۸۱	انواع تمرینات اسقامتی
۳۸۱	استقامات
۳۸۲	استقامات عضلانی:
۳۸۳	استقامات عضلانی کوتاه مدت:
۳۸۳	استقامات عضلانی میان مدت:
۳۸۴	استقامات عضلانی بلند مدت:
۳۸۵	استقامات در توان:
۳۸۶	انواع تمرین و دستگاههای انرژی
۳۸۶	آمادگی انرژی

۳۸۹	فصل ششم: مبانی داوری
۳۹۱	نحوه ارزیابی فیزیک بدنی یک ورزشکار
۳۹۱	لباس داوران
۳۹۱	شرایط قرار گرفتن داوران برای قضاوت مسابقه
۳۹۲	شرایط وزن کشی ورزشکاران
۳۹۲	شرایط ثبت نام شرکت کنندگان
۳۹۳	نحوه قضاوت داوران
۴۰۲	عوامل اجرایی داوری
۴۰۳	مشخصات اندازه یک بدن متناسب برای ورزشکاران مرد
۴۰۳	تعداد داوران
۴۰۴	رفتار داوران
۴۰۶	امتیاز تیمی
۴۰۷	منابع فارسی
۴۰۹	منابع لاتین