

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



طراحی تمرینات حرفه ای در



از سری کتابهای آموزشی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام

پروورس لندرام

تمرینات قدرتی چینی
تألیف: تنوع ا پرومپا
لورنر و ج. کورناشیا

ترجمه: مجید گرگ یراق . محمد علی پور
ویراستار: مجید گرگ یراق

سرشناسه : بومپا، تودور او

Bompa, Tudor O.

عنوان و نام پدیدآور : طراحی تمرینات حرفه ای در پرورش اندام تمرینات قدرتی
جدی/تالیف تودور ابومبا، اورنزوج، کورناشیا ؛ ترجمه مجید گرک یراق، محمد علی پور
؛ ویراستار مجید گرک یراق

مشخصات نشر : اصفهان: گلبن، ۱۳۸۸

مشخصات ظاهری : ۲۸۴ص. مصور، جدول، نمودار. ۲۹×۲۲×۴. س. م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۷-۳۵-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی: c۲۰۰۳، Serious strength training

یادداشت : کتابنامه

موضوع : بدن سازی

موضوع : تمرین با وزنه

موضوع : ماهیچه ها -- توانمندی

شناسه افزوده : دی پاسکوناله، مانورو جی.

Di Pasquale, Mauro G. : شناسه افزوده

شناسه افزوده : کورناکیا، لورتسو. ۱۹۶۸ - م

Cornacchia, Lorenzo : شناسه افزوده

شناسه افزوده : علی پور، محمد، ۱۳۵۷-، مترجم

شناسه افزوده : گرک یراق، مجید، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۸۸ ۸۷۵۴۶/ب GV۵۴۶

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱

۱۹۲۷۲۷۵ : شماره کتابشناسی ملی

انتشارات گلبن
اصفهان - چهارباغ عباسی - ابتدای خیابان شیخ بهایی
مجتمع تجاری جم - طبقه سوم - شماره ۳۰۲ - تلفن ۲۲۲۹۹۰۰

نام کتاب	: طراحی تمرینات حرفه ای در پرورش اندام
مترجمین	: مجید گرک یراق و محمد علی پور
ویراستار	: مجید گرک یراق
ناشر	: انتشارات گلبن
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۸۹
لیتوگرافی	: گلبن
تیراژ	: ۵۰۰۰ جلد
قطع	: رحلی
مدیر تولید	: مرتضی مسائلی
قیمت	: ۱۵۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۷-۳۵-۶

بسم الله الرحمن الرحيم

کتاب ۲۴۵ قلمه مدال طهارت و تقوی و غیر از اینها در این کتاب درج شده است و در کتاب
بر سینه و قدرترین این درجه و به دلیل استقلال فدا بیرون این از استعدادهای فاضله و ابرار
و نه عرق و نه به
اگر چه استعدادهای بسیار نیست در هر مقلد از جمله فاضل و لیکن عوامل طبیعی از جمله اثر
صنایع انجام نپذیرد و در قلوب علم نپذیرد و در هر استعدادهای خوب و بسیار نپذیرد و آنرا فاضل
لذا الفیض خدایتدار و نه در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل
در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل
آنچه در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل
و نه در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل
اسید و لکن فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل
مستفید از خدایت و نه در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل و نه در هر مقلد از این فاضل

نرا... بگویند

نرا... بگویند
نرا... بگویند
نرا... بگویند
نرا... بگویند

چه خوش است، رسیدن به قله کوه علم در دانش و معرفت،
و چه پرشکوه است، پیروزی در جهاد که یک درس آسان نداشت کارگاه
و نداشتن راه. سلاح روان علم، دانش است و حرب گمان پویان
در پیله کردن دانش نو.

ترجمه کتاب *Serious Strength Training* که تنی

دقیق از ورزش روح بخش و جانناز این بنیان است، رسیدن روح جدید
به قلبه این رشته و پیارس به هم رسیده اند کاران رشته بدن پرورش
اندام ایمان است، که براس توفیق این رشته در تلاش هستند.
ترجمان، آگاهیان عبید ترک عراق و محمد علی پور با صرف وقت
و تلاشی به این مهم رسیده یافته اند و یادش آنگاه پیشرفت است که به
حالت وجود این کتاب، حاصل خداوند است.

این بنیاد ضمن تیریک به سئوالات محترمند اندر ایوان بدن پرورش اندام
و همچنین ترجمان کتاب، کتاف دارم، به راهی که در آن تمام نوازه اند،
ادامه داده، چه براس این است ادامه راه سالان بخشد.

تلاش این محترمان، ادامه راه گذشتگان است، که پایانی بر آن
نیست، و کتاب حاضر دلیلی بر این ادعاست. امید است، با تلاش هم
اندیشندان، محاسن و نیرنگان، این رشته مفرح و دل بخشی دانش
نبرد در پیروزی به دست آید به رابعا راید.

محمدی اصغر درانی

تابش ۱۳۸۸

به نام خدا

پیدایش نهضتی که مساعی خود را به تأمین منابع علمی و گرد آوردن دستاوردهای دانش بشری از سویی و ایجاد عرصه های جدیدی برای بروز و ظهور ظرفیت های معقول جامعه از سوی دیگر معطوف نموده، یکی از کرانسنگ ترین رویدادهای دوران اخیر است که ریشه در فطرت تعالی طلب، بشردار و مضاعف شدن ذخیره های علمی جهان در تناوب ۱۰ ساله، اهمیت برقراری ارتباطی پویا و مستمر با مراکز تولید علم و دانش بیش از پیش مورد توجه قرار داده و در این تگاپوی بی وقفه "ترجمه" پللی است میان اذهان ملل تا در گزارش تجربه های یکدیگر شریک شده و بستر نوجویی و طرح مفروضات تازه را هموار سازند.

ترجمه پیش رو که به همت آقایان مجید کرک یراق و محمد علی پور به کجینه متون مرجع ورزش کشور افزوده شده، علاوه بر فراهم آوردن امکان دسترسی به سطح موثقی از منابع علم تمرین در بدنسازی و پرورش اندام، ضریب تحقق اهداف و چشم اندازهای این رشته را به میزان امیدوارکننده ای بالا میبرد.

موجب خوشوقتی جامعه ورزش استان است که با حمایت از نهضت یاد شده، در توسعه علمی کشور مشارکت نماید.

رشید خدا بخش - مدیرکل تربیت بدنی استان اصفهان



حمد و سپاس خداوندی را که همت عطا کرد تا بتوانیم گامی هرچند ناچیز در مسیر اعتلای ورزش کشور بخصوص در حیطه بدنسازی و پرورش اندام برداریم . امید است مسیر تعالی ورزش در کشور بیش از پیش سیر صعودی خود را طی نماید تا جوانان برومند کشور هر روز در میادین ورزشی برتر از دیروز باشند .

کتاب حاضر مجموعه علمی نفیسی است در توصیف بدنسازی و پرورش اندام که به خوانندگان کمک می نماید تا سیکل طراحی آکادمیک برنامه های تمرینی در پرورش اندام را بیاموزند . ماساژ، تغذیه و مکمل های غذایی نیز از عوامل کمک تمرینی می باشند که در جهت حصول هر چه بیشتر پاسخ تمرین در ورزشکار به مرییان کمک خواهند نمود . لذا در فصل های آخرین مجموعه در مورد مطالب مذکور نتایج تحقیقی با ارزشی توسط نویسندگان ارائه شده است.

جا دارد از تمام دوستانی که به ما کمک کردند تا مسیر این فعالیت هموار شود به نام تشکر نمائیم . آقایان ناصر پورعلی فرد ، دکتر علی اصغر رواسی ، دکتر رشید خدابخش و سرکار خانم زهرا امین به خاطر حمایت های فکری و معنوی ، آقایان علی تبریزی ، بیت ا.....عباس پور و فرشاد قره باغی در اجرای حرکات و مدیریت محترم انتشارات گلبن با همکاری های صمیمانه شان در امر چاپ .

مجید گرک یراق . محمد علی پور

بخش اول: علوم مرتبط با تمرینات قدرتی

- فصل اول: کاربرد علم در کسب نتیجه ۱۱
- فصل دوم: طراحی برنامه برای کسب بیشترین نتیجه ۲۹
- فصل سوم: میکروسیکل ها و اهداف تمرینات هفتگی ۴۳

بخش دوم: فعالیت بدنی زمان بندی شده

- فصل چهارم: مرحله اول: سازگاری آناتومیکی (AA) ۵۹
- فصل پنجم: مرحله دوم: هایپرتروفی (H) ۶۵
- فصل ششم: مرحله سوم: تمرینات تلفیقی (M) ۸۱
- فصل هفتم: مرحله چهارم: حداکثر قدرت (MXS) ۸۹
- فصل هشتم: مرحله پنجم: تفکیک عضلانی (MD) ۱۰۳
- فصل نهم: مرحله ششم: انتقال (T) ۱۱۱
- فصل دهم: برنامه های تمرین سالیانه ۱۱۳

بخش سوم: شکل دادن به ترکیب نهایی بدن

- فصل یازدهم: حداکثر تحریک بر اثر اجرای تمرین ۱۲۱
- فصل دوازدهم: طراحی رژیم غذایی برای دسترسی سریعتر به هدف ۱۹۳
- فصل سیزدهم: بازیافت عضله در بین فعالیتهای بدنی ۲۱۳
- فصل چهاردهم: استفاده از مکمل های غذایی ۲۴۱

پیوستها

- پیوست ۱ ۲۵۸
- پیوست ۲ ۲۵۹
- پیوست ۳ ۲۶۲
- واژه نامه ۲۶۶
- منابع ۲۷۵