

راهنمای طراحی تمرین مقاومتی ویژه رشته‌های ورزشی

سحر سوری صدقی
بهمن میرزایی فاضلی



ناشر برگزیده‌ی سال‌های ۸۹، ۸۷، ۸۵، ۷۹ و ۹۲ و ۹۳

سرسناسه	میرزایی قاضیانی، بهمن، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای طراحی تمرین مقاومتی ویژه رشته های ورزشی / بهمن میرزایی قاضیانی، سحر صفری صدقی.
مشخصات نشر	رشت: دهسرا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۸۸ ص.: جدول.
شابک	۷۰۰۰۰ ریال، ۹۷۸۹۶۳۱۹۷۳۴۵۹۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	تمرین های ورزشی -- دستنامه ها
موضوع	Exercise -- Handbooks, manuals, etc.
شناسه افزوده	صفری صدقی، سحر، ۱۳۶۹ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۶/م ۶۲/ GV۳۸۱
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۱۵۸۹۰

- نام کتاب: راهنمای طراحی تمرین مقاومتی ویژه رشته های ورزشی
- مؤلفین: سحر صفری صدقی، بهمن میرزایی قاضیانی
- ناشر: انتشارات دهسرا (ناشر برگزیده ی سالهای ۸۵، ۸۷، ۸۹، ۹۰، ۹۲ و ۹۳)
- دفتر مرکزی و انتشارگاه: پشت بام لاکانی، ابتدای خ هفده شهریور
- تلفن: ۳۳۲۳۰۹۷۱-۳۳۲۳۰۵۵۰، فکس: ۳۳۲۴۱۹۷۱-۱۳
- حروفچینی و صفحه آرایی: سحر صفری صدقی، انتشارات دهسرا
- طرح جلد: کانون تبلیغاتی دهسرا، www.DEHSARA.COM
- نوبت چاپ، تاریخ انتشار: چاپ اول، سال ۱۳۹۶
- تعداد صفحات، قطع: ۸۸ صفحه، وزیری
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: لیتوگرافی همراه ها، چاپ وکل
- شماره استاندارد بین المللی کتاب: ۹-۴۶۵-۱۹۷۱-۹۷۸
- قیمت در سراسر کشور: ۷,۰۰۰ تومان

www.DEHSARA.com

کلیه ی حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست مطالب

۹	 پیشگفتار
۱۱	 طراحی برنامه تمرین مقاومتی
۱۲	 ۱. اصول نسخه‌نویسی ورزشی بی‌هوازی
۱۵	 ۲. ویژگی‌های تمرین پذیر
۱۵	 ۱-۲. قدرت عضلانی
۱۶	 ۲-۲. هایپرتروفی
۱۷	 ۳-۲. استقامت وضعی عضلانی
۱۸	 ۴-۲. توان
۱۹	 ۱. گام اول: تجربه تحلیل بارها
۱۹	 ۱-۱. ارزیابی ورزش
۲۰	 ۲-۱. بررسی وضعیت ورزشکار
۲۰	 ۱-۲-۱. وضعیت تمرینی
۲۱	 ۲-۲-۱. آزمون جسمانی و ارزیابی
۲۲	 ۳-۲-۱. هدف اصلی تمرینات مقاومتی
۲۴	 ۲. گام دوم: انتخاب تمرین
۲۴	 ۱-۲. انواع تمرین
۲۴	 ۱-۱-۲. حرکات‌های اصلی و کمکی
۲۵	 ۲-۱-۲. حرکات تک مفصلی و چند مفصلی
۲۶	 ۲-۲. تجزیه و تحلیل حرکتی رشته ورزشی
۲۶	 ۱-۲-۲. تمرینات ویژه ورزشی
۲۷	 ۲-۲-۲. تعادل قدرت بین عضلات
۲۸	 ۳-۲-۲. تمرین برای بازیافت بهتر
۲۸	 ۳-۲. تجربه تکنیک در تمرین
۲۹	 ۴-۲. تجهیزات تمرینات مقاومتی در دسترس
۲۹	 ۵-۲. تمرین با وزنه‌های آزاد و دستگاه‌ها
۳۰	 ۶-۲. زمان در دسترس در هر جلسه تمرینی
۳۰	 ۷-۲. انتخاب تمرین با هدف بهبود ویژگی‌های تمرینی
۳۰	 ۱-۷-۲. انتخاب تمرین با هدف افزایش قدرت
۳۰	 ۲-۷-۲. انتخاب تمرین با هدف افزایش توان

۳۱	۲-۷-۳. انتخاب تمرین با هدف افزایش هایپرتروفی
۳۱	۲-۷-۴. انتخاب تمرین با هدف افزایش استقامت عضلانی
۳۳	۳. گام سوم: تعداد جلسات تمرینی
۳۳	۳-۱. وضعیت تمرینی
۳۶	۳-۲. فصل مسابقات
۳۶	۳-۳. بار تمرینی و انواع تمرینات
۳۷	۳-۴. تعداد جلسات تمرینی با هدف بهبود ویژگی‌های تمرینی
۳۷	۳-۴-۱. تعداد جلسات تمرینی با هدف افزایش قدرت
۳۷	۳-۴-۲. تعداد جلسات تمرینی با هدف افزایش توان
۳۷	۳-۴-۳. تعداد جلسات تمرینی با هدف افزایش هایپرتروفی
۳۸	۳-۴-۴. تعداد جلسات تمرینی با هدف افزایش استقامت عضلانی
۳۹	۴. گام چهارم: ترتیب حرکات ^۹
۳۹	۴-۱. توان، تمرینات اصلی و سپس تمرینات کمکی
۳۹	۴-۲. تمرینات بالاتنه پایین تن به صورت متناوب
۴۰	۴-۳. تمرینات هل دادنی کشیدنی (به صورت متناوب)
۴۰	۴-۴. سوپرست برای دو عضله، افق، خاف حرکت
۴۱	۴-۵. ترتیب حرکات با هدف بهبود ویژگی‌های تمرینی
۴۱	۴-۵-۱. ترتیب حرکات با هدف افزایش قدرت
۴۲	۴-۵-۲. اولویت‌بندی تمرینات با هدف افزایش توان
۴۲	۴-۵-۳. اولویت‌بندی تمرینات با هدف افزایش هایپرتروفی
۴۳	۴-۵-۴. اولویت‌بندی تمرینات با هدف افزایش استقامت عضلانی
۴۴	۵. گام پنجم: بار و تکرار تمرین
۴۴	۵-۱. بار حجمی و حجم تکرار
۴۵	۵-۲. ارتباط بین بار و تکرار
۴۷	۵-۳. آزمون یک تکرار بیشینه و چند تکرار بیشینه
۴۸	۵-۳-۱. آزمون یک تکرار بیشینه
۵۰	۵-۳-۲. تعیین یا تخمین یک تکرار بیشینه
۵۰	۵-۳-۲-۱. استفاده از جدول یک تکرار بیشینه
۵۱	۵-۳-۲-۲. پیش بینی یک تکرار بیشینه با استفاده از معادلات
۵۱	۵-۳-۳. آزمون چند تکرار بیشینه بر اساس تکرارهای هدف
۵۳	۵-۴. تعیین بار و تکرار بر اساس اهداف تمرینی

۵۵	۵-۴-۱. پیوستار حداکثر تکرار
۵۶	۵-۴-۲. درصدی از یک تکرار بیشینه
۵۷	۵-۴-۳. چگونگی محاسبه بار تمرینی
۵۷	۵-۴-۴. تعیین درصد یک تکرار بیشینه برای تمرینات توانی
۵۹	۵-۵. تنوعی در بار تمرینی
۶۰	۵-۶. پیشرفت در بار تمرینی
۶۰	۵-۶-۱. زمان افزایش بار
۶۰	۵-۶-۲. مقدار افزایش بار
۶۱	۵-۷. تنظیم بار و تکرار تمرینات با هدف بهبود ویژگی‌های تمرینی
۶۱	۵-۷-۱. تنظیم تکرار و بار تمرینی با هدف افزایش قدرت
۶۲	۵-۷-۲. تنظیم تکرار و بار تمرینی با هدف افزایش توان
۶۳	۵-۷-۳. تنظیم تکرار و بار تمرینی با هدف افزایش هایپرتروفی
۶۳	۵-۷-۴. تنظیم تکرار و بار تمرینی با هدف افزایش استقامت عضلانی
۶۷	۶. گام ششم: حجم
۶۸	۶-۱. چند نوبت در برابر تک‌نوبت
۶۹	۶-۲. وضعیت تمرینی
۶۹	۶-۳. هدف اصلی تمرین مقاومتی
۷۰	۶-۳-۱. تنظیم حجم تمرین با هدف افزایش قدرت
۷۲	۶-۳-۲. تنظیم حجم تمرین با هدف افزایش توان
۷۲	۶-۳-۳. تنظیم حجم تمرین با هدف افزایش هایپرتروفی
۷۴	۶-۳-۴. تنظیم حجم تمرین با هدف افزایش استقامت عضلانی
۷۵	۷. گام هفتم: دوره‌های استراحت
۷۶	۷-۱. تنظیم دوره‌های استراحت با هدف بهبود ویژگی‌های تمرینی
۷۶	۷-۱-۱. تنظیم دوره استراحت با هدف افزایش قدرت
۷۷	۷-۱-۲. تنظیم دوره استراحت با هدف افزایش توان
۷۷	۷-۱-۳. تنظیم دوره استراحت با هدف هایپرتروفی
۷۹	۷-۱-۴. تنظیم دوره استراحت با هدف افزایش استقامت عضلانی
۸۱	نتیجه‌گیری
۸۳	منابع

پیشگفتار

محدود بودن منابع فارسی در حوزه طراحی تمرینات مقاومتی ویژه مربیان بدنسازی بیانگر کاستی های بی شمار جامعه مربیان در این زمینه است. پاسخ به این نیاز، یکی از انگیزه های تالیف این کتاب بود.

مجموعه حاضر شامل هفت گام برای طراحی تمرینات مقاومتی است. ضمن معرفی هر یک از این گام ها به عنوان یک متغیر کلیدی در طراحی برنامه ها، اصول و روش های صحیح استفاده از آنها، به وسیله هر یک از ورزشکاران در رشته های مختلف ورزشی بررسی می شود. برای هر متغیر تمرینی در این کتاب یک جدول در نظر گرفته شده است تا چگونگی استفاده از آن متغیر بری مربیان بدنساز زمانیکه با تیم های ورزشی مختلف کار می کنند، میسر شود.

www.ketab.ir