

عضله را تمرین ندهید

تمرین اینتراوال بیشینه برای چربی سوزی و آماده سازی ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی

مؤلف: جان سیسیک / جی داوئز

مترجم: ابوالفضل زاهدی

سرشناسه: سیسک، جان، ۱۹۷۱ م. Cissik, John, 1971.

عنوان و نام پدیدآور: عضله را تمرین ندهید: تمرین اینتروال بیشینه برای چربی سوزی و آماده سازی ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی / مؤلف: جان سیسک و جی داونز؛ مترجم: ابوالفضل زاهدی / مشخصات نشر: تهران: میراث فرهنگی، ۱۳۹۸ / مشخصات ظاهری: ۵۲۸ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی) / شابک: 978-600-8898-68-9

۴۹۰۰۰ ریال / وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [۲۰۱۵], Maximum interval training

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "تمرین تناوبی بیشینه" توسط انتشارات ورزشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است. عنوان دیگر: تمرین تناوبی بیشینه.

موضوع: مادگی جسمانی / موضوع: Physical fitness

شناسه افزوده: ده خجری، ۱۹۷۲ م / شناسه افزوده: Dawes, Jay

شناسه افزوده: زاهدی، ابوالفضل، ۱۳۷۲، مترجم

شناسه افزوده: Zane'i, Abolfazl / شناسه افزوده: مؤسسه فرهنگی هنری نوین پژوهش فیاض /

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ت ۸۸ س / ۷۴۸۱ C

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷، شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۷۳۴۴۷

عضله را تمرین ندهید

تمرین اینتروال بیشینه برای چربی سوزی و آماده سازی ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی

مؤلف: جان سیسک / جی داونز

مترجم: ابوالفضل زاهدی

ناشر: میراث فرهنگی، با همکاری و نظارت: مؤسسه فرهنگی هنری «نوین پژوهش فیاض»

چاپ اول / اسفند ۱۳۹۷ شمسی / شمارگان: ۵۰۰ نسخه / قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۹۸-۶۸-۹



۰۹۱۲۸۵ ۱۹۹۸۵
WWW.MIRASHESTUTAN.COM



۰۹۱۲۸۵ ۱۹۹۸۵
WWW.MIRASHESTUTAN.COM

فهرست مطالب

۲۱	بخش اول: شرایط تمرین اینتروال بیشینه
۲۳	فصل اول: مزایای تمرین اینتروال بیشینه
۲۹	فصل دوم: انتخاب تجهیزات و ملاحظات ایمنی
۳۹	بخش دوم: تمرینات اینتروال بیشینه
۴۱	فصل سوم: تمرین با وزن بدن
۸۱	فصل چهارم: دوی سرعت
۹۷	فصل پنجم: پرش دبی
۱۲۳	فصل ششم: ضربات سنگین
۱۵۵	فصل هفتم: TRX
۱۹۱	فصل هشتم: کتل
۲۳۵	فصل نهم: کیسه شن
۲۶۷	فصل دهم: اشکال تمرینی جایگزین
۲۸۹	بخش سوم: طراحی برنامه تمرین اینتروال بیشینه
۲۹۱	فصل یازدهم: ملاحظات آزمون و متغیرها
۳۰۷	فصل دوازدهم: پروتکل برای اندازه‌گیری آمادگی و پارامترهای اجرا
۳۴۵	فصل سیزدهم: تفسیر نتایج و تعیین اهداف
۳۶۵	فصل چهاردهم: طراحی برنامه شخصی
۳۸۳	فصل پانزدهم: استفاده از دوره‌بندی برای رساندن عملکرد به سطح بعد
۳۹۹	بخش چهارم: برنامه‌های اجرای اینتروال بیشینه
۴۰۱	فصل شانزدهم: قدرت و توان
۴۲۹	فصل هفدهم:
۴۵۵	فصل هجدهم: استقامت
۴۸۳	فصل نوزدهم: تندی و چابکی
۵۰۷	فصل بیستم: آماده‌سازی کل بدن
۵۲۵	منابع

مقدمه مترجم

این کتاب برای ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی نوشته شده است. اگر مربی یا ورزشکاری هستید که می‌خواهید با تمرین‌های عملکردی یا تمرین‌های اینتروال پیشینه که شامل تمرین با وزن بدن، دوی سرعت، TRX، مدیسین بال، بتل روپ، کتل بل و کیسه‌شن می‌باشد آشنا شوید کتاب درستی را در دست دارید.

نویسنده (ابوالفضل زاهدی) کیست؟

بنده فوق‌لیسانس تربیت بدنی در گرایش آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی از دانشگاه تهران هستم. به‌غیر از این کتاب کتاب‌های متعدد دیگری نیز در زمینه بدنسازی نوشته‌ام. همچنین صاحب سایت www.arnoldsho.com هستم. با تلفیق علم و عمل که در این سال‌ها با خواندن کتاب‌ها و مربیگری کردن به دست آورده‌ام به نوشتن این کتاب اقدام کردم.

چرا این کتاب را نوشتم؟

این کتاب را نوشتم تا دو طرز تفکر اشتباه را تصحیح کنم. ۱. در آماده‌سازی ورزشکاران عضله را تمرین دهید.

از دیدگاه من باید در آماده‌سازی ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی جنبه زیر را سرلوحه کار خود قرارداد "به جای اینکه عضله را تمرین دهید حرکت را تمرین دهید".

امروزه بحث تمرین دادن و بهبود آمادگی حرکتی ورزشکار به موضوع داغی در دنیای آماده سازی ورزشکار تبدیل شده است. دیدگاه‌های سنتی در رابطه با تمرینات ایزوله جای خود را به تمرینات عملکردی و تمرینات الگوهای حرکتی صحیح داده اند. در گذشته بیشتر تمرکز بر روی عضله بود، در صورتی که امروزه بیشتر بر روی الگوی صحیح اجرای حرکت تمرکز می‌شود. متأسفانه در کشور ما هنوز این دیدگاه‌ها بدرستی بیان نشده و جای کار بسیار دارد. در گذشته

بیشتر تمرکز بر روی خروجی و نتیجه حرکتی بود. بطور مثال بجای اینکه مربی در طول تمرین بر روی اجرای صحیح حرکت تمرکز داشته باشد، بر روی میزان وزنه‌ای که ورزشکار جابجا می‌کرد تمرکز داشت. مثلاً بجای تمرکز بر روی فرم صحیح اسکات، بر روی وزنه‌ای که ورزشکار در طول اسکات جابجا می‌کرد تمرکز می‌شد. این امر موجب ایجاد ناسازگاری‌های عضلانی می‌شد. زیرا اگر فرد در یک زنجیره حرکتی مشکل داشت، در زیر بار، بقیه زنجیره‌ها برای جبران آن دست به کار شده و این امر رفته رفته ادامه داشته تا اینکه برخی از عضلات دچار سفتی و کوتاهی، برخی دیگر دچار ضعف می‌شدند. نهایت به آسیب ختم می‌گردید. از طرف دیگر، اگر مربی بر روی الگوی صحیح حرکت توجه کند، نه تنها باعث بهبود زنجیره‌های متفاوت و انتقال بهتر نیرو بین آن‌ها می‌شود، بلکه باعث افزایش عملکرد ورزشکار و به تبع آن اجرای او نیز می‌گردد.

بنابراین تمرینی که ورزشکاران انجام می‌دهند باید مشابه فعالیتی باشد که در طول مسابقه انجام می‌دهند و انجام تمرین‌های ناسازی عمومی که غیر عملکردی هستند، توصیه نمی‌شود. تمرینات غیرعملکردی از قبیل جلوپازو که باعث تقویت ایزوله عضلات می‌شود، باعث بهبود عملکرد نمی‌شود. تمرینات عملکردی که در این کتاب شرح داده شده است می‌تواند به طور چشمگیری فرد را به اوج اجرا برساند.

۲. برای چربی سوزی، تمرین هوازی انجام دهید.

تفکر قدیمی بیان می‌کند که برای سوزاندن چربی، افراد باید تمرین با شدت کم را انجام دهند. مشکل با این خط فکری این است که تمرین با شدت کم، چربی زیادی را نمی‌سوزاند! تمرین شدت کم تا متوسط، چربی بیشتری در طول تمرین می‌سوزاند اما مقدار کل چربی سوزانده شده و مصرف کل کالری به‌طور معنی‌داری در هنگام استفاده از یک برنامه تمرین عملکردی یا تمرین اینتروال بیشینه بیشتر هستند. بنابراین، برای کسانی که اقدام به کاهش وزن یا حفظ وزن

می‌کنند، انجام تمرین اینتروال بیشینه ممکن است مفیدتر نسبت به انجام تمرینات هوازی باشد.

سفری کوتاه به مطالب کوتاه

در این کتاب با مزایای تمرین اینتروال بیشینه و نحوه انجام آن آشنا می‌شوید. طراحی برنامه تمرین اینتروال بیشینه را آموزش خواهیم داد و برنامه‌هایی جهت ارتقا قدرت، سرعت، استقامت، تندی و چابکی آماد سازی کل بدن ارائه شده است. امیدوارم هرچقدر از ترجمه این کتاب ذوق زده شدم و لذت بردم، شما هم همان قدر از خواندن این کتاب لذت ببرید. پس با من همراه شوید تا این سفر هیجان انگیز را هر چه زودتر آغاز کنیم.

تمرین یاب

تمرین	عضلات درگیر	نکته تمرین	صفحه
فصل ۳- تمرین با وزن بدن			
تمرینات بنیادی			
پروانه با وزن بدن	کل بدن	هماهنگی، ایستایی، قوی	۴۴
ضربه خرنجی با وزن بدن	شانه‌ها، ران‌ها	تحرك و پایداری	۴۵
خزیدن کرمی با وزن بدن	شانه‌ها، مرکز بدن، همسترینگ	پایداری، تعطیل پذیر، قدرت، استقامت	۴۶
خزیدن خرسی با وزن بدن	بازوها، پاها، مرکز بدن	هماهنگی، پایداری	۴۸
کوهنورد کوه با وزن بدن	مرکز بدن	آمدگی قلبی عروقی، پایداری	۴۹
گروینر	ران‌ها، نزدیک کننده‌ها	گرم کردن	۵۰
قیچی زدن با وزن بدن	پاها	سرعت	۵۱
بارفیکس با وزن بدن	پشت، شانه‌ها، دوسر بازویی	استقامت، قدرت، پایداری	۵۳
شنا سوئدی با وزن بدن	سینه، شانه‌ها، سه سر بازویی	قدرت، استقامت	۵۴
دیپ با وزن بدن	سینه، شانه‌ها، سه سر بازویی	قدرت، استقامت	۵۶
تمرینات پیشرفته			
پلانک متحرک با وزن بدن	مرکز بدن	پایداری	۵۷