

# تمرین‌های قدرتی و بدنسازی

تئودر آ. بومپا

لورنزو کورناچیا

برگردانندگان:

دکتر نعیم‌خواجوی

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت معلم تهران

عنایت اسدمنش

عضو هیئت علمی دانشگاه شیراز

جواد ضغادی

|                     |                                                                                                                  |                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| سرشناسه             | بومپا، تئودور او.                                                                                                | Bompa, Tudor O                   |
| عنوان و نام پدیدآور | تمرین‌های قدرتی و بدنسازی / تئودور ا. بومپا، لورنزو جی. کورناچیا؛ مترجمان نعیم‌خواجوی، جواد صفادی، عنایت اسدمنش. |                                  |
| مشخصات نشر          | تهران: علم و حرکت، ۱۳۸۹.                                                                                         |                                  |
| مشخصات ظاهری        | ۳۱۲ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۲۹×۲۲ س.م.                                                                           |                                  |
| شابک                | ISBN 978-600-5543-34-6                                                                                           |                                  |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | فیبا.                                                                                                            |                                  |
| یادداشت             | عنوان اصلی:                                                                                                      | Serious Strength Training: c2003 |
| یادداشت             | کتابنامه.                                                                                                        |                                  |
| یادداشت             | واژه‌نامه.                                                                                                       |                                  |
| موضوع               | بدن‌سازی                                                                                                         |                                  |
| موضوع               | تمرین با وزنه                                                                                                    |                                  |
| موضوع               | ماه‌یچه‌ها -- توانمندی                                                                                           |                                  |
| شناسه افزوده        | کورناکیا، لورنتسو، ۱۹۶۸ - م.                                                                                     | .Comacchia Lorenzo               |
| شناسه افزوده        | خواجوی، نعیم، مترجم                                                                                              |                                  |
| شناسه افزوده        | صفادی، جواد، ۱۳۳۶ -، مترجم                                                                                       |                                  |
| شناسه افزوده        | اسدمنش، عنایت، مترجم                                                                                             |                                  |
| رده‌بندی کنگره      | ۱۳۸۹ ۸۷ ب ۴ ط ۵۴۶ / GV                                                                                           |                                  |
| رده‌بندی دیویی      | ۶۱۳/۷۱                                                                                                           |                                  |
| شماره کتابشناسی ملی | ۲۲۴۲۰۵۰                                                                                                          |                                  |

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه کتبی ناشر، کپی، فوچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،  
پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹  
• نشانی پست الکترونیکی: elm.va.harekat@gmail.com

## تمرین‌های قدرتی و بدنسازی

تئودور ا. بومپا، لورنزو جی. کورناچیا

برگرداندگان: دکتر نعیم‌خواجوی، عنایت اسدمنش، جواد صفادی

ویراستار علمی: دکتر نعیم‌خواجوی

نشر علم و حرکت

چاپ سوم، ۱۴۰۲، تعداد ۱۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۲۵۰۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۳۴-۶ ISBN 978-600-5543-34-6

## مقدمه نویسنده برای ترجمه فارسی کتاب

9th April, 2011

Dear readers,

The publication of this book by my dear friend, Dr. Naeima Khajavi and his friends is really a very important event for me: another book of mine translated into farsi.

I would really like to thank Naeima and his friends for their effort to translate the book and, as such, to give me another chance to share with all my Iranian friends some information regarding strength and bodybuilding training. I know that Naeima wanted to have this book in Farsi for some time. This is why to respect Naeima's enthusiasm for this book.

Ever since I was a young man in Romania and started to train seriously for football and especially for track and field, I have realized the importance of strength for any athlete. As my performance increased, it was obvious to me that the knowledge of the time in strength training was, at best, very modest. Therefore, I have searched for better ways, especially after I have started to coach other athletes.

Now, after so many years I have realized that strength training is different for different sports: from bodybuilding to team sports. This book is particularly dedicated to athletes interested in developing the size of their muscles but in a natural way, without using drugs or any supplements that might harm the body of an athlete. To do so, I have tried to explore science and methodology to the highest levels to build the best body possible. I do hope you will be satisfied with the results from using this book.

I want to dedicate this book to all of my Iranian friends and athletes, to those who still have a vivid memory of their Persian ancestors. A sincere Romanian Salute of high respect and best wishes to all of you, who read this book.

God be with you.

Dr. Tudor O. Bompă

Professor Emeritus of York University, Canada

خوانندگان گرامی،

چاپ این کتاب به وسیله دوست گرامی من، دکتر نعیمه خواجهوی و دوستانش، به راستی یک رویداد با ارزش برای من است، کتابی دیگر از من به زبان فارسی.

دوست دارم از دکتر نعیمه و دوستانش برای کوشش‌هایی که در پیوند با برگرداندن این کتاب انجام دادند، سپاسگزاری کنم، چرا که این کوشش به من شانس دوباره‌ای داد تا آگاهی‌هایی خود درباره تمرین‌های قدرتی و بدنسازی را با دوستان ایرانی خود بخش کنم. از اینکه وی خواهان داشتن این کتاب به زبان فارسی بود آگاه بودم و به همین انگیزه به شور و شوق وی برای این کتاب ارج می‌نهم. هنگامی که یک مرد جوان در رومانی بودم و تمرین‌های جدی خود را برای فوتبال و به ویژه دوومیدانی آغاز کردم، به ارزش قدرت برای هر ورزشکاری پی بردم. همزمان با پیشرفت اجرای ورزشی‌ام، بر من آشکار شد که آگاهی‌ها درباره تمرین‌های قدرتی در آن زمان، در بهترین شرایط، بسیار کم بود. بدین انگیزه، به ویژه پس از اینکه مربیگری ورزشکاران دیگر را آغاز نمودم، پژوهش‌های خود را درباره بهترین راه‌های تمرینی انجام دادم.

هم اکنون پس از گذراندن سالها، پی بردم که تمرین‌های قدرتی از یک رشته ورزشی به رشته دیگر ناهمسان است، از بدنسازی گرفته تا رشته‌های ورزشی تیمی. این کتاب به ویژه به ورزشکارانی هدیه شده است که خواهان افزایش اندازه ماهیچه‌های خود به روش طبیعی و بدون کاربرد هر دارو یا جانشین غذایی که شاید به بدن آنها آسیب برساند. از این رو، من کوشش کردم علم و روشی را بیابم تا بتواند به بهترین صورت ممکن بدن را به بالاترین جایگاه خود برساند. امیدوارم شما از دستاوردهایی که با به کارگیری از این کتاب به دست خواهید آورد، خشنود باشید.

من این کتاب را به همه ورزشکاران و دوستان ایرانی، آنهایی که هنوز یاد روشنی از نیاکان پارسی خود دارند، پیشکش می‌کنم. درود ناب یک رومانیایی با بالاترین گرامیداشت و بهترین آرزوها برای همگی شما، کسانی که این کتاب را می‌خوانید.

خدا با شما باد

دکتر تئودور ا. بومپا

استاد بازنشسته دانشگاه یورک، کانادا

## فهرست مطالب

|     |       |                                                                   |
|-----|-------|-------------------------------------------------------------------|
| ۷   | ..... | سرآغاز                                                            |
| ۱۰  | ..... | سیاسگزاری                                                         |
| ۱۱  | ..... | قسمت اول : یک برنامه جدی برنامه‌ریزی کنید                         |
| ۱۳  | ..... | فصل ۱ بهره‌وری از علم برای گرفتن نتیجه                            |
| ۳۳  | ..... | فصل ۲ برنامه‌ریزی برای گرفتن نتیجه بیشینه                         |
| ۴۹  | ..... | فصل ۳ هدف‌های تمرین‌های هفتگی و دوره کوتاه مدت                    |
| ۶۱  | ..... | قسمت دوم: جلسه‌های تمرینی مرحله‌ای                                |
| ۶۵  | ..... | فصل ۴ مرحله اول - سازگاری ساختاری                                 |
| ۷۱  | ..... | فصل ۵ مرحله دوم - حجیم‌سازی                                       |
| ۸۹  | ..... | فصل ۶ مرحله سوم - تمرین‌های ترکیبی                                |
| ۹۷  | ..... | فصل ۷ مرحله چهارم - قدرت بیشینه                                   |
| ۱۱۱ | ..... | فصل ۸ مرحله پنجم - آشکارسازی ماهیچه‌ها                            |
| ۱۲۱ | ..... | فصل ۹ مرحله ششم - انتقال                                          |
| ۱۲۵ | ..... | فصل ۱۰ برنامه‌های تمرینی سالانه                                   |
| ۱۳۱ | ..... | قسمت سوم - ساختن و پرداختن یک پیکر دلخواه                         |
| ۱۳۳ | ..... | فصل ۱۱ تحریک بیشینه                                               |
| ۲۰۵ | ..... | فصل ۱۲ راهبردهای غذایی برای جداسازی ماهیچه‌ها                     |
| ۲۲۵ | ..... | فصل ۱۳ بازگشت به حالت اولیه ماهیچه‌ها بین جلسه‌های تمرینی         |
| ۲۶۱ | ..... | فصل ۱۴ تمرین بدون مواد نیروزا (برگرفته از دکتر مایرو دی پاسکواله) |
| ۲۸۵ | ..... | پیوست ۱                                                           |
| ۲۸۷ | ..... | پیوست ۲                                                           |
| ۲۹۱ | ..... | پیوست ۳                                                           |
| ۲۹۷ | ..... | واژه‌نامه                                                         |
| ۳۰۳ | ..... | فهرست منابع                                                       |