



# بزمی

www.ketab.ir

مؤلفین:

یوسف بی نیاز

بابک بی نیاز

بهاره چله

|                         |                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | : بی‌نیاز، یوسف، ۱۳۵۸-                                  |
| عنوان و نام پدیدآور     | : بدنسازی/مولفین یوسف بی‌نیاز، بابک بی‌نیاز، بهاره چله. |
| مشخصات نشر              | : اردبیل: گونش‌نگار، ۱۴۰۰.                              |
| مشخصات ظاهری            | : ۱۶۰ ص: مصور (بخشی رنگی).                              |
| شابک                    | : ۵۵۰۰۰۰ ریال: ۷-۲۵-۹۷۸-۶۲۲-۷۶۳۸                        |
| وضعیت فهرست نویسی       | : فیپا                                                  |
| موضوع                   | بدن‌سازی                                                |
| موضوع                   | Bodybuilding                                            |
| شناسه افزوده            | : بی‌نیاز، بابک، ۱۳۶۵-                                  |
| شناسه افزوده            | : چله، بهاره، ۱۳۶۵-                                     |
| رده‌بندی کنگره          | : GV۵۴۶/۵                                               |
| رده‌بندی دیویی          | : ۶۱۳/۷۱۳۴                                              |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۸۴۶۲۰۳۳                                               |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیپا                                                  |

|          |                                          |
|----------|------------------------------------------|
| نام کتاب | : بدنسازی                                |
| تألیف    | : یوسف بی‌نیاز، بابک بی‌نیاز و بهاره چله |
| ناشر     | : انتشارات گونش‌نگار                     |
| نوبت چاپ | : اول، ۱۴۰۰                              |
| تیراژ    | : ۵۰۰ جلد                                |
| قیمت     | : ۵۵۰۰۰۰ ریال                            |
| شابک     | : ۷-۲۵-۹۷۸-۶۲۲-۷۶۳۸                      |



آدرس: اردبیل، اول خیابان دانشگاه، روبروی اداره مخابرات، انتشارات گونش‌نگار

۰۴۵-۳۳۵۲۳۳۵۹

mail.xepersian.print@yahoo.com

کلیه حقوق قانونی، مادی و معنوی برای مولفین و ناشر محفوظ است هیچ شخص حقوقی یا حقیقی حق تکثیر تمام یا قسمتی از این مجموعه را ندارد، در صورت مشاهده تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

## فهرست مطالب

عنوان

صفحه

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| فصل اول: مبانی روانشناسی ورزشی.....     | ۱۱ |
| ماهیت مهارت‌های روان شناختی (ذهنی)..... | ۱۱ |
| مهارت‌های ذهنی.....                     | ۱۱ |
| اجرای روان:.....                        | ۱۸ |
| ابعاد اجرای روان.....                   | ۱۸ |
| تعداد چالش مهارت.....                   | ۱۹ |
| ادغام عمل آگاهی □.....                  | ۲۰ |
| اهداف واضح.....                         | ۲۰ |
| بازخورد بدون ابهام.....                 | ۲۱ |
| "تمرکز" بر روی وظیفه در دست اجرا.....   | ۲۱ |
| حس کنترل.....                           | ۲۲ |
| از دست دادن خودآگاهی.....               | ۲۲ |
| تغییر و تحول زمان.....                  | ۲۲ |
| قصد و عزم درونی.....                    | ۲۳ |
| شدت تجارب اجرای روان.....               | ۲۴ |
| فراوانی تجارب اجرای روان.....           | ۲۵ |
| شخصیت دارای قصد و عزم درونی.....        | ۲۵ |
| فعالیت‌های اجرای روان.....              | ۲۶ |
| اجرای روان در میدان رقابت (مسابقه)..... | ۲۶ |
| ذهن آگاهی.....                          | ۲۸ |
| ابعاد مفهومی ذهن آگاهی.....             | ۲۸ |
| شرح مختصر مولفه‌های ذهن آگاه.....       | ۲۹ |
| مزایای ذهن آگاهی برای ورزشکاران.....    | ۳۰ |
| رابطه ذهن آگاهی با توجه.....            | ۳۱ |

- ۳۲..... ابعاد ذهن آگاهی همخوان با اجرای روان، مقایسه اجرای روان و ذهن آگاهی.....
- ۳۴..... هیجان در ورزش.....
- ۳۵..... ترکیب تنظیم هیجان با حالت ذهن آگاهی.....
- ۳۶..... دشواری در تنظیم هیجان.....
- ۳۶..... تنظیم هیجان و حالت ذهن آگاهی.....
- ۳۷..... راهبردها و فنون مداخله ذهن آگاه.....
- ۳۷..... تمرکززدایی.....
- ۳۷..... مواجهه.....
- ۳۸..... تغییر شناختی.....
- ۳۸..... آرام سازی.....
- ۳۸..... پذیرش.....
- ۳۸..... روش های مداخله.....
- ۳۹..... رویکردهای مداخله ای مبتنی بر ذهن آگاهی:.....
- ۴۰..... تغییر ساختار مغز با انجام تمرین های مراقبه ذهن آگاهی هشت هفته ای:.....
- ۴۰..... توصیف MSPE.....
- ۴۱..... تمرینات ۸ هفته ای (MSPE) اقتباس از کافمن و همکاران (۲۰۱۷).....

- ۴۵..... فصل دوم: تغذیه.....
- ۴۵..... اهمیت تغذیه.....
- ۴۷..... ویژگی های یک رژیم غذایی مناسب.....
- ۴۷..... فواید یک رژیم غذایی مناسب.....
- ۴۸..... هرم مواد غذایی.....
- ۴۹..... پنج گروه اصلی مواد غذایی گروه نان و غلات.....
- ۵۰..... گروه میوه و سبزی.....
- ۵۰..... گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ.....
- ۵۰..... گروه چربی ها، روغن ها و شیرینی.....
- ۵۱..... انواع مواد مغذی.....

|         |                                                      |
|---------|------------------------------------------------------|
| ۵۲..... | پروتئین.....                                         |
| ۵۳..... | کربوهیدرات.....                                      |
| ۵۴..... | چربی.....                                            |
| ۵۵..... | ویتامین ها.....                                      |
| ۵۷..... | اوره و کراتینین.....                                 |
| ۵۸..... | رژیم غذایی متعادل چیست؟.....                         |
| ۵۹..... | روش های تنظیم رژیم غذایی.....                        |
| ۶۰..... | روش های ارزیابی وضع تغذیه.....                       |
| ۶۱..... | RDA.....                                             |
| ۶۱..... | متابولیسم پایه.....                                  |
| ۶۲..... | عوامل مؤثر بر متابولیسم پایه.....                    |
| ۶۲..... | عوامل مؤثر بر متابولیسم پایه عبارتند از:.....        |
| ۶۳..... | سیستم های تولید انرژی.....                           |
| ۶۴..... | سیستم فسفاژن (ATP-CP).....                           |
| ۶۴..... | سیستم گلیکولیز بی هوازی یا اسیدلاکتیک.....           |
| ۶۴..... | سیستم هوازی.....                                     |
| ۶۵..... | سیستم های انرژی مورد استفاده در بدنسازان.....        |
| ۶۵..... | نیاز به انرژی در ورزشکاران.....                      |
| ۶۶..... | مصرف انرژی در ورزشکاران در مقایسه با افراد عادی..... |
| ۶۶..... | مصرف مکمل های غذایی در بدنسازی.....                  |
| ۶۷..... | اهمیت پروتئین در بدنسازی.....                        |
| ۶۹..... | آنتروپومتری.....                                     |
| ۷۰..... | ترکیب بدنی.....                                      |
| ۷۱..... | روش اندازه گیری ضخامت لایه چربی زیر پوستی.....       |
| ۷۲..... | BMI.....                                             |
| ۷۳..... | گروه های بدنی.....                                   |
| ۷۴..... | تاریخچه بدنسازی.....                                 |

- ۷۵.....خصوصیات رشته بدنسازی.....
- ۷۶.....ابزار و وسایل بدنسازی.....
- ۷۶.....اصول تمرینات بدنسازی اصل ویژگی.....
- ۷۷.....اصل اضافه بار.....
- ۷۷.....اصل پیشرفت.....
- ۷۷.....اصل سطوح اولیه و تفاوت‌های فردی.....
- ۷۷.....اصل کاهش بازده.....
- ۷۸.....اصل برگشت پذیری.....
- ۷۸.....برنامه تمرینی بدنسازی.....
- ۸۱.....فصل سوم: اصول، مبانی و تاریخچه بدنسازی.....
- ۸۱.....اصول و مبانی بدنسازی.....
- ۸۱.....بدنسازی چیست؟.....
- ۸۱.....تاریخچه بدن سازی در جهان.....
- ۸۳.....دوره شکوفایی ورزش بدنسازی.....
- ۸۵.....تاریخچه بدنسازی در ایران.....
- ۹۱.....اف ورزش بدنسازی.....
- ۹۱.....فواید بدنسازی.....
- ۹۲.....بهترین وقت روز برای بدن سازی چه وقتی است؟.....
- ۹۳.....تیپ های بدنی.....
- ۹۳.....تیپ بدنی اکتومورف.....
- ۹۴.....شدت:.....
- ۹۵.....تجدید قوا:.....
- ۹۶.....تیپ بدنی مزومورف.....
- ۹۷.....شدت:.....
- ۹۷.....تجدید قوا:.....
- ۹۸.....ملاحظات تغذیه تیپ بدنی مزومورف:.....

- ۹۸..... سبک زندگی تیپ بدنی مزومورف:
- ۹۹..... تیپ بدنی اندومورف.....
- ۱۰۰..... تجدید قوا:
- ۱۰۰..... تمرینات هوازی:
- ۱۰۱..... ملاحظات تغذیه تیپ بدنی اندومورف:
- ۱۰۱..... سبک زندگی تیپ بدنی اندومورف:
- ۱۰۱..... نتیجه گیری:
- ۱۰۲..... اصول تمرین.....
- ۱۰۵..... اخلاق ورزشی.....
- ۱۰۷..... ورزش، بازدارنده انحراف.....
- ۱۰۷..... نقش ورزش در ارضای نیازهای جوانان.....
- ۱۰۸..... چگونگی تاثیر بدنسازی روی مغز انسان.....
- ۱۰۸..... با بدنسازی اعتماد بنفس خود را تقویت کنید.....
- ۱۰۹..... لباس ورزشی.....
- ۱۱۲..... حرفه‌ای رفتار کنید.....
- ۱۱۲..... انواع رشته های بدنسازی.....

## ۱۱۷..... فصل چهارم: مکمل ها.....

- ۱۱۷..... مکمل.....
- ۱۱۸..... مکمل های آنٹی اکسیدانی.....
- ۱۱۹..... کراتین.....
- ۱۲۱..... اسیدهای آمینه شاخه دار.....
- ۱۲۱..... گلوتامین.....
- ۱۲۲..... بتا آلانین.....
- ۱۲۳..... پروتئین.....
- ۱۲۴..... پروتئین وی.....
- ۱۲۴..... پروتئین کازئین.....

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| ۱۲۵..... | تریبولوس.....                       |
| ۱۲۵..... | ال کارنتین.....                     |
| ۱۲۶..... | گیر.....                            |
| ۱۲۶..... | بتا-هیدروکسی بتا-متیل بوتیرات.....  |
| ۱۲۶..... | آرژنین.....                         |
| ۱۲۷..... | ال کارنتین.....                     |
| ۱۲۸..... | اسید لینولئیک مزدوج.....            |
| ۱۲۹..... | استروئیدها.....                     |
| ۱۲۹..... | ایبوستنز و فیزیولوژی تستوسترون..... |
| ۱۲۹..... | بایندینگ و بافر تستوسترون.....      |
| ۱۳۰..... | دیاناتابول.....                     |
| ۱۳۰..... | ناندرولون.....                      |
| ۱۳۱..... | پرمبولان.....                       |
| ۱۳۱..... | اکسی متولون.....                    |
| ۱۳۱..... | وینستروول.....                      |
| ۱۳۲..... | لازیکس.....                         |
| ۱۳۲..... | اریتروپویتین.....                   |
| ۱۳۳..... | ناندرولون دکانات.....               |
| ۱۳۳..... | تستوسترون انانتات.....              |
| ۱۳۴..... | پارابولان.....                      |
| ۱۳۵..... | هورمون رشد - سوماتوتروپین.....      |
| ۱۳۷..... | علم تمرین.....                      |
| ۱۳۷..... | مقدمه.....                          |
| ۱۳۹..... | روند سازگاری تمرینی.....            |
| ۱۴۰..... | ویژگیهای بیومکانیکی.....            |
| ۱۴۱..... | ویژگیهای قابلیت حرکتی.....          |
| ۱۴۲..... | ویژگیهای روان شناختی.....           |