###### 28

###### azad

###### **دانشگاه آزاد اسلامي**

######  **واحد تهران مرکز**

**موضوع:**

**پاورلیفتینگ، تاریخچه پاورلیفتینگ و قواعد تمرینی آن و نقش تغذیه**

**استاد راهنما:**

**دانشجو:**

**فهرست مطالب**

**عنوان:**

**تاریخچه پاورلیفتینگ**

**تاريخچه مسابقات پاورليفتينگ در ايران**

**پاورلیفتینگ یا پرورش اندام**

**قواعد تمرین پاورلیفتینگ**

**10راه برای سوپر شارژ نمودن متابوليسم بدن**

**نقش تغذیه در انجام ورزش ها**
**جدول ارزش غذایی**

**قوانین ومقررات مسابقات پاورلیفتینگ**

**منابع**

**تاریخچه پاورلیفتینگ**

از ابتدای پیدایش تمدنهای مختلف، انسان بطور ناخودآگاه علاقه زیادی به سالم بودن و داشتن اندام متناسب و قوی بود و این احساس و نیاز تا به امروز ادامه داشته است. بطوری که از آن زمان تا کنون همواره در میان مردم افرادی بودند که تمام سعی خود را برای داشتن اندامی زیبا و ماهیچه ای می کردند. سابقه ورزشهای پرورش اندام (Bodybuilding) بشکل کنونی به قرن 12 میلادی می رسد و حدود قرن 16 میلادی بود که این ورزش در نقاط مختلف دنیا توسط دمبل هایی که با چوب و استخوان درست می شدند انجام می شد که تفاوت چندانی با روشهای پرورش اندام امروزی امروزی نداشت.
حدود سالهای 1890 الی 1929 بود که پرورش اندام بصورت یک ورزش جدی و تجاری درآمد و طرفداران بسیاری را بخود جلب کرد و رقابت های بسیاری در جهان بخصوص در اروپا را بخود اختصاص داد. بطوری که داشتن اندامی ورزیده و زیبا جزو مزیت های شاخص افراد در انظار عمومی محسوب میشد.
به جرات می توان گفت که اولین ورزشکار مشهور این رشته فردی بود بنام ایوگن سندو (Eugen Sandow) که بنام پدر پرورش اندام مدرن معروف شد. چرا که او علاوه بر آنکه ورزشکار بود فعالیت های زیادی برای پیشرفت و نهادینه کردن این ورزش نیز انجام داد. بعنوان مثال او یکی از اولین مجله های پرورش اندام بنام Physical Culture را منتشر کرد. او بود که برای اولین بار دمبل های فلزی را معرفی کرد و بسیاری خدمات دیگر.



ایوگن سندو در کتابی اصول خود برای داشتن اندام قوی و متناسب را تشریح کرد.  در همین زمان بود که اولین مسابقه رسمی وزنه برداری در سال 1891 در انگلستان برگزارشد و 5 سال بعد اولین دوره این مسابقات بین کشورهای اروپایی شکل گرفت و در 1896 نیزدر بازی های المپیک آتن وزنه برداری بعنوان یک ورزش رسمی در کنار ورزشهایی مانند شنا، ژیمناستیک، کشتی تیراندازی و ... مطرح بود. 5 سال بعد سندو در رویال آلبرت هال لندن یک دوره مسابقه پرورش اندام برگزار کرد که بیش از 2000 تماشاچی را در سالن جمع کرد. سندو بتدریج در حال کسب شهرت بود و کم کم انگلستان در حال تبدیل شدن به مرکز توجه این ورزش می شد. برنار مکفدین (Bernarr Macfadden) از علاقمندان این رشته درآمریکا بود که به انگلستان آمد تا روشی ابداعی خود برای قویتر و پهن تر کردن شانه را به معرض نمایش بگذارد. برنر با انتشار مجله ای بنام Physical Development جزو اولین افرادی بود که به تشریح فیگورهای مختلف این ورزش پرداخت.

تاريخچه مسابقات پاورليفتينگ در ايران

بطور غیر رسمی برگزاری مسابقات پاورلیفتینگ در سال 1365 در استان گیلان آغاز گردید. اینجانب نظام دودل در آن موقع بعنوان مربی بدنسازی پیشنهاد برگزاری این مسابقات را به هیأت وزنه برداری استان گیلان ارایه نموده و پس از موافقت برگزاری مسابقات یاد شده در زمستان 1365 در سالن شهید باهنر رشت برگزار گردید.پس از آن هر ساله علاوه بر مسابقات قهرمانی بزرگسالان مسابقات رده سنی جوانان نیز برگزار می شد.بتدریج همراه با استان گیلان فعالیتهای این رشته ورزشی در استانهای کرمانشاه، خوزستان و اصفهان بتدریج انجام شد. در استان کرمانشاه استاد حاج محمد تقی خسروی ، در استان خوزستان زنده یاد استاد نادر حیدری و در اصفهان استاد دکتر حسین فرزانه فرد در این رابطه زحمات زیادی را متحمل شدند.در سال 1374 آقای علی مرادی به سمت ریاست فدراسیون وزنه برداری منصوب شدند.با حمایتهای ایشان و طی برگزاری چندین جلسه ای که اینجانب و آقای حبیب الله عایل با ایشان داشتیم ، طرح راه اندازی کمیته پاورلیفتینگ فدراسیون به تصویب رسید.البته مقررات این رشته ورزشی سالها قبل توسط نگارنده از طریق مکاتبات با دبیر کل وقت فدراسیون بین المللی پاورلیفتینگIPF آقای آرنولد بوستروم از سوئد دریافت و ترجمه شده بود.