

قوانین و مقررات بدنسازی و پرورش اندام

به همراه

(بادی کلاسیک، فیزیک، پاورلیفٹینگ، مچ اندازی)

گردآوری و تالیف

دکتر محسن اسمعیلی

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی

سرشناسه

: اسماعیلی، محسن، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور

: قوانین و مقررات بدنسازی و پرورش اندام به همراه (بادی کلاسیک، فیزیک، پاورلیفتینگ، مج اندازی) / گردآوری و تالیف محسن اسماعیلی.

مشخصات نشر

: تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری

: ۱۲۲ ص.: مصور.

شابک

: 978-600-96536-4-5

وضعیت فهرست نویسی

: قیفا

یادداشت

: کتابنامه: ص. ۱۲۱ - ۱۲۲.

موضوع

: بدنسازی

موضوع

: Bodybuilding

موضوع

: بدنسازی -- قواعد

موضوع

: Bodybuilding -- Rules

رده بندی کنگره

: ۱۳۹۵ ۲۸ الف/۵/۵ GV۵۴۶

رده بندی درسی

: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی

: ۳۲۸۱۱



نام کتاب : قوانین و مقررات بدنسازی و پرورش اندام
به همراه (بادی کلاسیک، فیزیک، پاورلیفتینگ، مج اندازی)

مؤلف : دکتر محسن اسماعیلی

ناشر : میعاد اندیشه

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۵

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

قیمت : ۸۵۰۰۰ ریال

شابک : ۵-۴-۹۶۵۳۶-۶۰۰-۹۷۸

صفحه آرائی : میعاد

چاپ : میعاد

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای مؤلف محفوظ می باشد

مقدمه

رشته بدنسازی از جمله رشته های نوپای ورزشی است. نوپا از آن منظر که بیش از یکصد سال از عمر آن نمی‌گذرد. این رشته جذاب توانسته است در طی همین مدت تعداد علاقه مندان بیشماری را به خود جلب نماید. در کنار علاقه مندان فراوان، شاهد حضور تعداد بسیار زیاد مربیان و مدیران باشگاه ها می باشیم. باشگاه هایی که روز به روز بر تعداد آنها افزوده شده و شاهد رشد چشمگیر رقابت آن در عرصه خدمت رسانی به مشتریان می باشیم. اگر چه این رشته ابتدا جنبه نمایی داشت ولی هم اکنون توانسته جای خود را در تمام زمینه های حرفه ای، فیزیکی، هگانه و تفریحی باز کند. با گذشت زمان، رشته های مختلفی به این رشته ورزشی اضافه شده و تحت نظر فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام مشغول به فعالیت هستند و در پی آن مسابقات مختلفی نیز به انجام می‌رسد. این رشته همانند رشته ورزشی دیگری با رشته های مختلفی همچون تغذیه، علم تناسب، روانشناسی، فیزیولوژی، بیومکانیک و ... رابطه بسیار نزدیکی دارد. ضروری است کسانی که در این عرصه مشغول به فعالیت می باشند از آخرین قوانین و مقررات این رشته ورزشی آگاه بوده و بر اساس آن به تعلیم و آموزش علاقه مندان بپردازند. تا کنون کتاب های مختلفی در عرصه مربی گری و پرورش اندام به چاپ رسیده است که عموماً تأکید بر برنامه و روش های تمرینی و تغذیه داشته اند و در

برخی کتاب ها نیز به صورت بسیار خلاصه به معرفی قوانین و مقررات اشاره شده است. کتاب حاضر با هدف آشنایی علاقه مندان و ورزشکاران رشته بدنسازی با قوانین و مقررات بدنسازی و پرورش اندام به چاپ رسیده است. همچنین می توان به عنوان منبع آموزشی برای دوره های داوری از آن استفاده کرد. اگر چه تلاش مولف بر آن بوده است تا آخرین قوانین و مقررات مربوط به مربقات بکار برده شود ولی در هر حال نمی تواند به شکل کامل فارغ از مشکل باشد. لذا از تمامی خوانندگان تقاضا می شود جهت اصلاح نقاط ضعف کتاب با نویسنده تماس حاصل نمایند. بی شک دانستن قوانین و مقررات برای هر فرد بدون توجه به تاریخچه آن رشته نامطلوب می باشد. به همین دلیل در این کتاب در فصل اول تاریخچه رشته بدنسازی و پرورش اندام آورده شده و سپس در هر فصل به بررسی یکی از رشته های زیر مجموعه حوزه فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام پرداخته شده است.

ایمیل: m_smaeili2006@yahoo.com

فصل اول: تاریخچه بدنسازی و پرورش اندام و آشنایی با اسطوره ها ۱۱

فصل دوم: قوانین و مقررات رشته پرورش اندام ۲۹

نحوه لزاج فیزیک بنی یک ورزشکار ۳۱

شرایط وزن کشی ورزشکاران ۳۲

ابعاد صحنه مسابقه ۳۳

نورپردازی ۳۳

جایگاه عوامل و ملزومات ۳۳

شرایط ثبت نام شرکت کنندگان ۳۵

فیگورهای اجباری پرورش اندام ۳۶

خصوصیات ضروری برای داوران ۴۸

درجات داوری ۴۹

لباس داوران ۴۹

شرایط داوران برای قضاوت مسابقات ۵۰

فاکتورهای مورد نظر داوران برای مقایسه ورزشکاران برتر ۵۰

عوامل مسبب امتیاز منفی برای ورزشکاران ۵۱

ترتیب برگزاری مسابقات ۵۱

نحوه قضاوت داوران و شیوه انتخاب اولیه ورزشکاران ۵۲

عوامل اجرایی داوری ۵۴

تعداد داوران ۵۴

رفتار داوران ۵۵

جایگاه داور و منشی ۵۵

داوران تست ۵۶

۵۷	نیازمندی های مکان داوری
۵۷	مشخصات اندازه یک بدن متناسب برای ورزشکاران در رشته پرورش اندام
۵۸	گروههای سنی و وزنی در پرورش اندام
۵۹	الزامات اخلاقی ورزشکاران
۵۹	امتیاز تیمی
۶۱	فصل سوم: قوانین و مقررات رشته بادی کلاسیک، فیزیک و فیتنس
۶۳	بای کلاسیک (CLASSIC BODYBUILDING)
۶۳	معیارهای اساسی در سبک بدنسازی کلاسیک
۶۳	دسته بندی رسمی و مجلات بین المللی IFBB
۶۴	قوانین اساسی مسابقات
۶۴	مرحله نیمه پایانی - راند اول
۶۶	مرحله فینال - راند دوم
۶۷	استاندارد پوشش
۶۸	رشته ورزشی فیزیک
۶۹	لباس ورزشکاران
۷۱	جزئیات راند اول
۷۳	راند دوم: دور نهایی
۷۷	فصل چهارم: رشته پاورلیف팅
۷۹	مقررات عمومی پاورلیفینگ
۸۰	گروههای سنی
۸۱	دسته های وزنی
۸۱	قوانین و موارد خطا در حرکت اسکوات در مسابقات پاورلیفینگ
۸۴	موارد خطا در حرکت پرس سینه

۸۵	موارد خطا در حرکت ددلیفت
۸۵	روش اجرا مسابقات پاورلیفتینگ
۸۵	سیستم دوره ای
۸۶	عوامل اجرایی مسابقات و وظایف آنها
۹۱	نکات لازم برای داوران و مسئولین در برگزاری مسابقات پاورلیفتینگ
۹۴	مثال‌هایی از اشتباه در وزنه گذاشتن
۹۷	ژوری و کمیته فنی
۹۹	کمیته فنی IPF
۱۰۱	نکات ویژه داوران
۱۰۶	شرایط لازم برای داوران درجه ۲ بین المللی
۱۰۶	شرایط لازم برای داوران درجه ۱ بین المللی
۱۰۸	روش آزمون داوران بین المللی
۱۱۴	فصل پنجم: معاندازی
۱۱۵	قوانین فنی
۱۱۵	کلاسهای وزنی
۱۱۵	ریز استاندارد کلاسهای وزنی (دست چپ و دست راست)
۱۱۷	گروههای سنی
۱۱۷	ادوات معاندازی
۱۱۸	داوران
۱۱۹	قوانین بین المللی
۱۱۹	گرفتن دست (گریپ)
۱۲۰	ضربه شدن (باخت)
۱۲۱	منابع