



کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

فیزیولوژی کشتی (کاربردی)

مؤلف:

دکتر بهمن میرزایی

(عضو هیئت علمی دانشگاه گیلان)

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

زمستان ۱۳۸۵



فیزیولوژی کشتی (کاربردی)

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران
تألیف: دکتر بهمن میرزایی (عضو هیئت علمی دانشگاه گیلان)

ویراستار: مزدک انوشه

نظارت فنی: پرویز خاکی

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: سید محمد اورنگ

لیتوگرافی: شاهین

چاپ و صحافی: شرکت چاپ و نشر طلایه آفاق

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: زمستان ۱۳۸۵

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۶۴-۵۶۰۵-۵۲-۰ ISBN: 964-5605-52-0

نشانی: تهران، خیابان گاندی، خیابان ۱۲، شماره ۴۴، کد پستی ۱۵۱۷۸۳۳۸۱۳

تلفن: ۸۸۷۷۹۱۳۶، نمابر: ۸۸۷۷۰۸۲

Email: nociri@nede.net Website: www.olympic.ir

سرشناسه : میرزایی، بهمن.
عنوان و پدیدآور : فیزیولوژی کشتی (کاربردی) / مؤلف بهمن میرزایی.
مشخصات نشر : تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری : ۹۶ ص. : جدول
شابک : ISBN: 964-5605-52-0
یادداشت : فیبا
یادداشت : ۹۵-۹۶ : کتابخانه
موضوع : کشتی (ورزش)
شناسه افزوده : ایران، کمیته ملی المپیک
رده‌بندی کنگره : ۷۹۶/۸۱۲ : ۹۴
رده‌بندی دیویی : ۷۹۶/۸۱۲ : ۹۴
شماره کتابخانه ملی : ۸۵-۲۴۱۷۶

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
تاریخچه کشتی.....	۱۳
اصول تمرین و آمادگی جسمانی در کشتی.....	۱۷
اصول دهگانه تمرین در کشتی.....	۱۸
۱- اصل ویژگی تمرین.....	۱۸
۲- اصل اضافه بار.....	۱۸
۳- اصل سازگاری.....	۱۹
۴- اصل پیشرفت.....	۱۹
۵- اصل تفاوت های فردی.....	۱۹
۶- اصل تنوع.....	۲۰
۷- اصل گرم کردن - سرد کردن.....	۲۰
۸- اصل تمرین دراز مدت.....	۲۱
۹- اصل برگشت پذیری.....	۲۱

- ۱۰- اصل اعتدال..... ۲۱
- عوامل مؤثر بر عملکرد کشتی گیر..... ۲۲
- مقدمه ای بر نقش دستگاه های انرژی در ورزش..... ۲۴
- ۱- دستگاه فسفاژن..... ۲۵
- ۲- دستگاه اسیدلاکتیک (گلیکولیز بی هوازی)..... ۲۶
- ۳- دستگاه اکسیژن (هوازی)..... ۲۶
- دستگاه های انرژی و نیازمندی های فیزیولوژیک کشتی..... ۲۷
- روش های تمرینی در آماده سازی کشتی گیران..... ۳۰
- ۱- تمرینات با وزنه..... ۳۰
- ۱-۱- تمرین با وزنه به منظور کسب قدرت حداکثر در کشتی..... ۳۲
- ۱-۲- تمرین با وزنه به منظور کسب استقامت در قدرت..... ۳۳
- ۱-۳- تمرین با وزنه به منظور کسب قدرت انفجاری (سرعت در...)..... ۳۴
- ۲- تمرینات هوازی..... ۴۰
- کاهش فشار تمرینات پیش از مسابقه..... ۴۲
- توجه به افزایش بار تمرین و ریکاوری..... ۴۴
- بیش تمرینی (تمرین زدگی) در کشتی گیران..... ۴۵
- علل بروز بیش تمرینی در کشتی..... ۴۸
- ۱- علل مربوط به تمرین..... ۴۸
- ۲- علل نامرتبط با تمرین..... ۴۹
- انواع بیش تمرینی (نوع بیش تمرینی در کشتی)..... ۵۰
- هشدار به مربیان و کشتی گیران..... ۵۱



- ۵۴.....چرخه معیوب بیش تمرینی
- ۵۵.....توصیه هایی به مربیان در زمینه پیشگیری از بیش تمرینی
- ۵۶.....ویژگی های جسمانی کشتی گیران نخبه کشور
- ۵۷.....معرفی آزمون های تخصصی آمادگی جسمانی کشتی گیران
- ۹۰.....نتیجه گیری
- ۹۱.....منابع

پیشگفتار

با وجود پیدایی و گسترش رسانه‌های گوناگون در عرصه اطلاع‌رسانی، کتاب رسانه‌ای است که همچنان رسالت و اهمیت آن در فرایند آموزش و انتقال اطلاعات محسوس و محفوظ مانده است. علمی ساختن فعالیت‌ها، مطلوب همه تلاشگران ورزشی است و نشر کتاب‌های علمی و فنی در حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی سهم بسزایی در روند علمی شدن ورزش کشور دارد.

خوشبختانه، انتشار کتاب‌های ورزشی در ایران در دو دهه اخیر فزونی چشم‌گیری یافته است. امروزه ناشران متعددی در بخش دولتی و خصوصی به نشر کتاب‌های ورزشی اقدام می‌کنند که این میزان با دو دهه گذشته قیاس‌پذیر نیست. از سویی، دانش و فن ورزشی نیز در طی این دوره گسترش بسیاری یافته و بر حیطه‌های تخصصی آن افزوده شده است؛ به گونه‌ای که حجم دانش کنونی در ورزش را نیز با میزان آن در دو دهه پیش نمی‌توان قیاس کرد. یافته‌های تازه تخصصی در حوزه علوم ورزشی هر روز به جهان عرضه می‌شود و این سیر به سرعت ادامه دارد.

کمیته ملی المپیک همواره کوشیده است تا به منظور افزایش دانش مربیان، دانشجویان و علاقه‌مندان علوم ورزشی، از رهگذر نشر علوم ورزشی، به‌ویژه در بخش‌هایی که نیاز بیش‌تری احساس می‌شود، گام بردارد.

در این میان، انتشار تک‌آموزهای آموزشی که به زبانی نسبتاً ساده به یکی از

موضوع‌های مطرح در فرهنگ یا علوم ورزشی می‌پردازند، بیش از کتاب‌های معمول، مورد توجه و استقبال مربیان و ورزشکاران بوده است. از این رو، کمیته ملی المپیک تنوع عنوان‌های این گونه انتشارات و افزایش شمارگان آن را مد نظر قرار داده است تا موضوع‌ها و مخاطبان بیش‌تری را دربرگیرد.

موج تازه انتشار تک‌آموزها که از تابستان سال ۱۳۸۵ آغاز شده است، حیطه‌های عمده علوم ورزشی، مانند فیزیولوژی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی، بیومکانیک ورزشی و نیز مسائل فرهنگی و تربیتی را دربرمی‌گیرد که تک‌آموز حاضر یکی از آنهاست.

امید آن که این مجموعه مورد استفاده مربیان و ورزشکاران ارجمند کشور قرار گیرد و بخشی از نیاز بزرگ ما به اشاعه علوم ورزشی را تأمین کند.

کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

مقدمه

یکی از ناگوارترین لحظات زندگی ورزشی هر مربی کشتی، لحظه‌ای است که کشتی‌گیرش، علی‌رغم زحمات فراوانی که متحمل شده است، عملکرد ضعیفی از خود در عرصه رقابت‌ها ارائه دهد. به نظر می‌رسد آن شعار سستی در ورزش که «هر کس زحمت بیش‌تری بکشد، نتیجه بهتری می‌گیرد» باید به «هر کس صحیح‌تر زحمت بکشد، نتیجه بهتری می‌گیرد»، تبدیل شود. هم‌گام با پیشرفت دیگر رشته‌های ورزشی در عرصه علم تمرین، رشته کشتی نیز حرکت رو به جلویی در چند دهه اخیر داشته است. بخشی از این پیشرفت، مدیون یافته‌های علمی تحقیقات گوناگون و تلاش مربیان و کشتی‌گیران است. بی‌تردید، مسیر علمی کوتاه‌ترین و کم‌هزینه‌ترین راه برای رسیدن به قهرمانی است. ماندگاری موفقیت‌های به‌دست‌آمده در عرصه کشتی نیز در گروی توجه به فعالیت‌های علمی و حذف روش‌های سنتی است. بنابراین، تجهیز مربیان زحمت‌کش کشتی‌کشور به ابزار علم تمرین، موجب اتلاف نشدن وقت و هزینه در نیل به اهداف خود و کشور عزیزمان خواهد شد. در تهیه مجموعه حاضر، مؤلف کوشیده است تا با توجه به تجربه چندساله خود در روند آماده‌سازی کشتی‌گیران تیم‌های ملی و حضور در کمیته‌های تخصصی تحقیق و بدن‌سازی فدراسیون کشتی، به‌ساده‌ترین روش، اصول علمی تمرین و آماده‌سازی کشتی‌گیران را

ارائه کند. امید است تا گامی هرچند کوچک به سوی اعتلای ورزش اول کشور برداشته باشیم.

بهمن میرزایی

زمستان ۱۳۸۵

www.ketab.ir