

اصول علمی کشتی گرفتن

مؤلفین:

دکتر محمود گودرزی

استاد دانشگاه تهران

عبدالمهدی نصیرزاده

عضویت علمی پیام نور

سرشناسه: گودرزی، محمود، ۱۳۳۴-

عنوان و نام پدیدآور: اصول علمی کشتن گرفتن / مولفین محمود گودرزی،
عبدالمهدی نصیرزاده.

مشخصات ظاهری: ۴۴۰ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.

شابک: 978-964-2593-46-0

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۴۳۴] - ۴۴۰.

موضوع: کشتی (ورزش)

موضوع: کشتی (ورزش) - - تعلیم

موضوع: کشتی (ورزش) - - قواعد

شماره افزوده: نصیرزاده، عبدالمهدی، ۱۳۶۳-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۱۶۲ ۹ گ/ GV۱۱۹۵۱

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۸۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۴۶۵۵۵



اصول علمی کشتی گرفتن

دکتر محمود گودرزی - عبدالمهدی نصیرزاده

ناظر فنی چاپ: مرتضی صالحی پور

لیتوگرافی: کیامرثی؛ چاپ و صحافی: کیامرثی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰؛ تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۹۳-۴۶-۰

قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال

پیشگفتار پژوهشکده

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های بعد از پیروزی انقلاب اسلامی روند رو به رشدی را در تمامی زمینه های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسایل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه ریزان، شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه های ورزش قهرمانی و میادین بین المللی است. به همین جهت پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی که به عنوان نخستین مرکز پژوهشی با هدف توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی، در سال ۱۳۷۷ بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت های پژوهشی - ورزشی و نیز ارتقاء سطح علمی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش ایران بردارد. یکی از راه های نشر و بسط تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشار کتاب های علمی - ورزشی - تخصصی ماحصل زحمات متخصصین و تحصیل کرده های رشته تربیت بدنی است. امید است با انتشار کتب علوم ورزشی و استفاده همه دست اندرکاران مرتبط با تربیت بدنی و علوم ورزشی کشور از اساتید و مدیران ورزشی گرفته تا مربیان، دانشجویان و دیگر کارشناسان مربوطه، به فضل خداوند متعال، گامی مهم هر چند کوچک در تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مقدمه مؤلفین

کشتی در کشور ما و البته در اغلب کشورهای که در تاریخ، تمدن، و قدمتی همچون ایران دارند، به عنوان یک عنصر فرهنگی جایگاه خاصی دارد. تأثیری که این مقوله بر سلامت جوانان داشته است انکارناپذیر است. همچنین نقشی که بر ورزش ایران در ابعاد داخلی و خارجی داشته است، غیرقابل کتمان می‌باشد. کسب اکثریت مدال‌ها در طول دهه‌های متمادی در مسابقات المپیک و جهانی و نیز داشتن نقش حداکثری در بسیج جوانان برای پرداختن به ورزش، از برکات این رشته زیبا و جذاب است.

تلاش مؤلفین طی سال‌ها تدریس کشتی در دانشگاه، و حضور مؤلفین کتاب در این عرصه، موجب شده است تا با رویکردی علمی در جهت اعتلا و توسعه این مهم فعالیت کنند. باور این است که تا مربیان، کشتی‌گیران و البته مدیران کشتی با مفاهیم و یافته‌های جدید دانشمندان عرصه‌های مربوطه آشنا نشوند و بر یافته‌های آنان تأکید نوزند و براساس آنها حرکت نکنند، بالطبع در میدانی بین‌المللی و رقابت‌ها توفیق نخواهند یافت. با کمال مسرت، بطور فزاینده شاهد حضور تحصیل‌کردگان در این عرصه هستیم، اما این کافی نیست و بر مدیران است که برای آشناسازی مربیان با مفاهیم جدید و مرتبط، تلاششان را مضاعف کنند.

تلاش مؤلفین در این کتاب، در فضولی که البته با جامع‌نگری تحریر شده است، بر آن بوده تا آنچه را که مورد نیاز یک کشتی‌گیر و مربی‌اش می‌باشد، لحاظ کنند. بدیهی است که آموختن و مطالعه بعضی از مطالب، نیاز به واکاوی و توضیح بیشتر توسط مربی و معلمین آشنا به مفاهیم دارد و کشتی‌گیران باید در تعامل با اهل فن، نسبت به آنها اشراف یابند.

به مسئولین فدراسیون کشتی توصیه می‌شود که کتاب حاضر را به این خیل مشتاق معرفی کنند تا انشاء... در اجر این اثر سهیم شوند.

قابل ذکر است که نویسندگان و اساتید بزرگوار بیشماری در مالکیت این مکتوب سهیمند، چرا که بخش عمده‌ای از مطالب کتاب متعلق به آنهاست و صرفاً گردآوری و تألیف آن به عهده

نگارندگان بوده است. جا دارد بطور ویژه از آقای دکتر احمد رضا موحّدی و سرکار خانم مریم وطن دوست که در زیور طبع پوشیدن این اثر سهم به سزایی داشته‌اند، قدردانی نماییم. امید که توانسته باشیم گامی کوچک در جهت رشد و توسعه ورزش اول کشورمان برداریم.

محمود گودرزی - عبدالمهدی نصیرزاده

www.ketab.ir

فهرست مطالب

موضوع.....	صفحه.....
فصل اول: استعدادیابی در کشتی.....	۱.....
تعاریف استعدادیابی.....	۲.....
تاریخچه استعدادیابی.....	۴.....
مزایای استعدادیابی.....	۴.....
خصیصه ها و شاخص های پیکری در استعدادیابی.....	۸.....
خصیصه ها و شاخص های بیوفیزیک.....	۱۲.....
سیستم های انرژی.....	۱۳.....
خصیصه ها و شاخص های روانشناختی.....	۱۶.....
پیشنهادهای اجرایی.....	۱۸.....
دیدگاه های روان شناختی و ورزشی برای کشتی گیران خردسال.....	۱۹.....
تبعیض در مورد کشتی گیران نونهالی که بلوغ دیررس دارند.....	۲۰.....
آسیب دیدگی ها.....	۲۱.....
آسیب های عاطفی.....	۲۳.....
تاکید بر افزایش مهارت.....	۲۵.....
نکاتی برای مربیان و معلمان.....	۲۶.....
نکاتی برای والدین.....	۲۶.....
خلاصه.....	۲۸.....
فصل دوم: بهداشت برای کشتی گیر.....	۳۰.....
بهداشت ورزشی.....	۳۱.....
بهداشت سالن کشتی.....	۳۲.....
بهداشت پوشاک ورزشی در کشتی.....	۳۳.....
بهداشت دهان و دندان.....	۳۵.....

- ۳۵.....بهداشت خواب و استراحت در کشتی گیران.
- ۴۰.....دوپینگ، داروها و مواد انرژی زا.
- ۴۱.....آمفتامین چیست؟
- ۴۲.....مدرها.
- ۴۳.....مواد ممنوعه در یک نگاه.
- ۴۳.....استروئید چیست؟
- ۴۴.....عوارض جانبی مصرف استروئیدها.
- ۴۷.....قوانین جاری دوپینگ.
- ۴۸.....روش انتخابی کشتی گیران برای آزمایش دوپینگ.
- ۴۸.....کنترل پزشکی و کنترل شخصی کشتی گیر.
- ۴۸.....ماساژ برای کشتی گیران.
- ۵۱.....عادت دادن کشتی گیر به آب و هوای جدید.
- ۵۱.....پرواز زدگی چیست؟
- ۵۲.....کشتی گیران و فعالیت جنسی.
- ۵۳.....فعالیت جنسی قبل از مسابقه.
- ۵۶.....بار تمرینی و میل جنسی.
- ۵۸.....سخنی با کشتی گیران.
- ۶۰.....خلاصه.
- ۶۲.....فصل سوم: کاهش وزن در کشتی.
- ۶۴.....کاهش وزن و کشتی گیران.
- ۶۵.....عواملی که باعث تغییر وزن بدن می شوند عبارتند از:
- ۶۷.....رشد و نمو کودک، نوجوان و جوان.
- ۶۸.....هدف کلی کاهش وزن در کشتی.
- ۶۹.....کاهش وزن و فیزیولوژی ورزش کشتی.
- ۷۰.....کاهش وزن در کشتی، روش ها و مضرات.

۷۲.....	رژیم های بسیار کم کالری.....
۷۲.....	رژیم های با کیلوکالری کم.....
۷۳.....	رژیم های فد یا عمومی.....
۷۴.....	مروری بر تحقیقات انجام شده در زمینه کاهش وزن.....
۷۷.....	روش کاهش وزن متابولیکی.....
۸۰.....	خلاصه.....

۸۳.....	فصل چهارم: آماده سازی روانی کشتی گیران.....
۸۴.....	روان شناسی.....
۸۵.....	روان شناسی ورزشی.....
۸۵.....	استرس چیست؟.....
۸۶.....	استرس خوب است یا بد؟.....
۸۹.....	چه عواملی شما را در معرض استرس قرار می دهد؟.....
۹۰.....	استرس و ورزش کشتی.....
۹۱.....	استرس در کشتی گیران چگونه ایجاد می شود؟.....
۹۴.....	استرس و آسیب های ورزشی حاصل از آن.....
۹۵.....	چگونه با استرس حاصل از موقعیت های ورزشی مقابله کنیم؟.....
۹۸.....	رفع استرس و اضطراب قبل از مسابقه به وسیله دارو.....
۹۹.....	راه های مقابله با استرس منتج از سوانح ورزشی.....
۱۰۱.....	مربی و مربیگری.....
۱۰۳.....	آیا یک مربی کشتی خوب باید خود الزاما قهرمان باشد؟.....
۱۰۴.....	وظایف مربیان کشتی.....
۱۰۵.....	خلاصه.....

۱۰۷.....	فصل پنجم: آسیب های رایج در کشتی.....
۱۰۸.....	چرا باید آسیب های رشته ورزشی کشتی را بشناسیم؟.....

۱۱۰.....	انواع آسیب ها.....
۱۱۴.....	PRICE چیست؟.....
۱۱۶.....	موارد زیر را هنگام بروز آسیب نباید انجام داد.....
۱۲۳.....	آسیب گردن در کشتی گیران.....
۱۲۳.....	آسیب گوش در کشتی گیران (گوش گل کلمی).....
۱۲۵.....	درمان عارضه گوش گل کلمی.....
۱۲۶.....	صدمه بینی در کشتی گیران.....
۱۲۸.....	آسیب دنده در کشتی گیران.....
۱۲۹.....	علائم آسیب دنده در کشتی گیران کدامند؟.....
۱۳۰.....	مکانیزم وقوع آسیب ها در کشتی.....
۱۳۱.....	بررسی عوامل موثر در بروز آسیب ها در ورزش کشتی.....
۱۴۱.....	خلاصه.....
۱۴۳.....	فصل ششم: اصول کلی تمرین در کشتی.....
۱۴۵.....	اصول تمرین و آمادگی جسمانی در کشتی.....
۱۵۲.....	عوامل موثر بر عملکرد کشتی گیر.....
۱۵۳.....	مقدمه ای بر نقش دستگاه های انرژی در ورزش.....
۱۵۷.....	دستگاه های انرژی و نیازمندی های فیزیولوژیک کشتی.....
۱۶۰.....	خلاصه.....
۱۶۲.....	فصل هفتم: روش های تمرینی در آماده سازی کشتی گیران.....
۱۶۳.....	تمرینات با وزنه.....
۱۶۵.....	جلوگیری از صدمات در تمرین قدرتی کشتی گیران.....
۱۶۹.....	تمرینات با وزنه به منظور کسب قدرت حداکثر در کشتی.....
۱۷۱.....	تمرینات با وزنه به منظور کسب استقامت در قدرت.....
۱۷۲.....	تمرین با وزنه به منظور کسب قدرت انفجاری (سرعت در قدرت).....

۱۷۲.....	روش پلایومتریک.....
۱۷۳.....	تمرینات با وزنه انفجاری.....
۱۷۳.....	تمرین ماکزس.....
۱۷۴.....	آمادگی انرژی.....
۱۷۶.....	تمرینات ایستروال.....
۱۷۷.....	روشهای تمرینی ایستروال.....
۱۸۲.....	استفاده از روش کاروونن برای توسعه توان هوازی.....
۱۸۳.....	توسعه آمادگی قلبی عروقی با استفاده از روش حداکثر ضربان قلب.....
۱۸۳.....	روش ویلت.....
۱۸۶.....	چگونگی محاسبه ضربان قلب.....
۱۸۸.....	کاربرد روش ویلت در تمرینات ایستروال رشته ورزشی کشتی.....
۱۸۸.....	توسعه ظرفیت هوازی از طریق روش آستانه بی هوازی.....
۱۹۰.....	آزمون کوپر.....
۱۹۲.....	کاهش فشار تمرینات پیش از مسابقه.....
۱۹۴.....	توجه به افزایش بار تمرین و بازگشت به حالت اولیه.....
۱۹۶.....	خلاصه.....
۱۹۷.....	فصل هشتم: مبانی کنترل تمرین کشتی گیران.....
۱۹۹.....	تمرین ورزشی.....
۱۹۹.....	آمادگی ورزشی.....
۱۹۹.....	منابع سوخت بدن.....
۱۹۹.....	ظرفیت تمرین پذیری فرد.....
۲۰۰.....	سیستم های انرژی بدن.....
۲۰۱.....	اسید لاکتیک بدن.....
۲۰۱.....	حالت یونیزه بدن.....
۲۰۱.....	حداقل ضربان قلب.....

۲۰۱	حداکثر ضربان قلب
۲۰۱	ضربان آستانه لاکتیک
۲۰۱	تمرین هوازی غیر لاکتیک
۲۰۲	تمرین غیر هوازی غیر لاکتیک
۲۰۲	تمرین غیر هوازی لاکتیک
۲۰۷	چگونه می توان آستانه بی هوازی کشتی گیران را بدست آورد؟
۲۲۰	فعالیت در منطقه B چگونه است؟
۲۲۱	دوره تمرینی قهرمانان
۲۲۲	تمرینات خارج از فصل مسابقه
۲۲۲	تمرینات پیش از فصل مسابقه
۲۲۳	تمرینات فصل مسابقه
۲۲۳	خلاصه
۲۲۶	فصل نهم: پیش تمرینی در کشتی گیران
۲۲۷	تعاریف پیش تمرینی
۲۳۱	علل بروز بیش تمرینی در کشتی
۲۳۳	انواع بیش تمرینی (نوع بیش تمرینی در کشتی)
۲۳۴	هشدار به مربیان و کشتی گیران
۲۳۷	چرخه معیوب بیش تمرینی
۲۳۷	توصیه هایی به مربیان کشتی در زمینه پیشگیری از بیش تمرینی
۲۴۰	بازگشت به حالت اولیه
۲۴۱	برخی عوامل موثر بر بازیافت
۲۴۴	سطح آمادگی بدنی کشتی گیر
۲۴۶	خلاصه
۲۴۸	فصل دهم: اصول و مفاهیم کلی تغذیه کشتی گیران

۲۵۲.....	اصول کلی که یک کشتی گیر باید در مورد تغذیه رعایت کند.....
۲۵۴.....	پروتئین یا کربوهیدرات قبل از مسابقه؟.....
۲۵۶.....	تغذیه در کشتی.....
۲۵۶.....	مقادیر قابل توجهی آب بنوشید.....
۲۵۷.....	نقش آب در بدن.....
۲۵۸.....	مرگ ناشی از کم آبی در سه دانشجوی کشتی گیر.....
۲۶۰.....	نوشیدنی های انرژی زا (املاح معدنی).....
۲۶۱.....	کربوهیدرات برای حداکثر ذخایر انرژی.....
۲۶۱.....	ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها.....
۲۶۲.....	کراتین برای توان و عملکرد ورزشی بهتر.....
۲۶۳.....	توصیه های تغذیه ای برای کشتی گیران.....
۲۶۳.....	کدام پروتئین با ارزش تر است؟.....
۲۶۴.....	مکمل گلوتامین.....
۲۶۴.....	شیر و فرآورده های لبنی.....
۲۶۵.....	چای و قهوه.....
۲۶۶.....	نیاز کشتی گیر به نمک.....
۲۶۶.....	مایع مصرفی هنگام مسابقه.....
۲۶۸.....	عسل.....
۲۶۸.....	چرا بعد از خوردن غذا کشتی گرفتن مناسب نیست؟.....
۲۶۹.....	تغذیه در روز قبل از مسابقه کشتی.....
۲۷۱.....	تغذیه شب قبل از مسابقه.....
۲۷۳.....	تغذیه روز مسابقات.....
۲۷۵.....	تغذیه در حین مسابقات و تمرین.....
۲۷۶.....	تغذیه پس از مسابقات.....
۲۷۷.....	تغذیه بعد از وزن کشی.....
۲۸۰.....	خلاصه.....

۲۸۳	فصل یازدهم: مکمل ها و داروها در کشتی
۲۸۴	تاریخچه مکمل های غذایی در ورزش
۲۸۴	تعریف مکمل غذایی
۲۸۸	علل مصرف ورزشکاران از مکمل ها
۲۸۹	رویکرد و میزان مکمل های مصرف کشتی گیران
۲۹۰	دسته بندی مکمل ها
۲۹۲	منابع کراتین
۲۹۳	کراتین و وزن بدن
۲۹۴	مسائل مرتبط با سلامت در مصرف مکمل های کراتین
۲۹۵	طبقه بندی دیگر مکمل ها
۳۰۲	راهنمای مصرف مکمل ها و داروها در رشته ورزشی کشتی
۳۱۵	راهنمای مصرف مکمل ها در رشته ورزشی کشتی
۳۱۵	طرز افزایش قدرت
۳۱۶	طرز افزایش سرعت
۳۱۷	طرز افزایش استقامت
۳۱۷	طرز رفع خستگی
۳۱۸	طرز بازسازی ذخایر انرژی حین مسابقات
۳۲۰	کم کردن وزن
۳۲۱	فصل دوازدهم: قوانین و مقررات بین المللی کشتی
۳۲۲	گروه های سنی مسابقات کشتی
۳۲۲	گروه های وزنی مسابقات مردان در حال حاضر
۳۲۳	گروه های وزنی مسابقات زنان
۳۲۳	زمان مسابقات گروه های سنی
۳۲۴	مقررات در هر وقت ۲ دقیقه ای

۳۲۵.....	برنامه مسابقات.....
۳۲۶.....	وزن کشتی.....
۳۲۶.....	قرعه کشتی.....
۳۲۷.....	اخطار.....
۳۲۷.....	پوشش کشتی گیران.....
۳۲۸.....	توقف کشتی به خاطر خدمات پزشکی.....
۳۲۹.....	معرفی کشتی گیران.....
۳۲۹.....	مربی.....
۳۳۰.....	اعتراض.....
۳۳۲.....	ممنوعیت های عمده.....
۳۳۴.....	فنون غیرمجاز.....
۳۳۶.....	امتیازات شرکت کنندگان جهت رده بندی تیمی.....
۳۳۷.....	امتیازات مثبت در جدول.....
۳۳۷.....	رده بندی مسابقات تیم به تیم.....
۳۳۸.....	امتیازات اجرای فنون.....
۳۴۰.....	جدول مسابقات کشتی.....
۳۴۱.....	دوره های گزینشی.....
۳۴۲.....	دوره های حذفی.....
۳۴۳.....	دوره های شانس مجدد.....
۳۴۵.....	فینال.....
۳۴۷.....	فصل سیزدهم: آمادگی فنی و تاکتیکی کشتی گیران.....
۳۵۱.....	اصول آمادگی تکنیکی و تاکتیکی.....
۳۵۶.....	تمرینات خاص و منحصر به فرد در کشتی.....
۳۵۶.....	گسترش دلخواه و محبوب ترین فنون.....
۳۶۰.....	فقدان شگرد.....

۳۶۳	توسعه و بهبود تاکتیک های فردی کشتی.....
۳۶۶	نکات کلیدی و استراتژی های کشتی.....
۳۷۵	خلاصه.....
۳۷۸	فصل چهاردهم: آزمونهای کاربردی در کشتی.....
۳۸۰	ملاحظات کلی درباره آزمونهای آمادگی جسمانی.....
۳۸۶	کنترل آمادگی جسمانی و عملی در کشتی.....
۳۸۸	آزمونهای برای ارزشیابی آمادگی جسمانی کشتی گیران.....
۳۸۸	آزمونهای قدرتی.....
۳۹۴	آزمونهای قدرت انفجاری.....
۳۹۶	آزمونهای استقامت در قدرت.....
۴۰۴	آزمونهای استقامت.....
۴۰۸	آزمونهای انعطاف پذیری.....
۴۱۲	آزمونهای جابجایی.....
۴۱۶	آزمونهای ترکیب بدن.....
۴۲۱	اصطلاحات انگلیسی در کشتی.....
۴۲۲	منابع.....