

به نام خداوند جان و خرد

متدولوژی تمرینات کشتی

(مبانی روش شناسی طراحی تمرینات کشتی)

ناصر نوربخش



نشر ورزش



نشر ورزش

متدولوژی تمرینات کشتی (مبانی روش شناسی طراحی تمرینات کشتی)

ناصر نوربخش

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

صفحه آرایی: کیانقش

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۳۲۰ صفحه

شابک: ۷ - ۳۵ - ۷۳۵۶ - ۶۰۰ - ۹۷۸

فروست ۱۴۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۲۴۹۰۰ تومان

مرکز پخش و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری شرقی، شماره ۱۰۵

تلفن: ۵-۱۲۴۳۸۱۶۴۴ و ۷-۶۶۹۷۵۶۹۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۴۲۴

سایت: www.bamdadketab.com پست الکترونیکی: varzesh_pub@yahoo.com

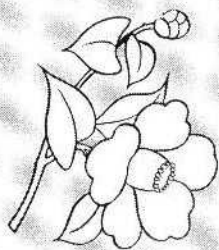
سرشناسه	نوربخش، ناصر، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور	متدولوژی تمرینات کشتی: مبانی روش شناسی طراحی تمرینات کشتی (۱) / ناصر نوربخش -
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۳۲۰ ص: مقصور، جدول -
شابک	978-600-7356-35-7
وضعیت فهرست نویسی	فیا
عنوان دیگر	مبانی روش شناسی طراحی تمرینات کشتی.
موضوع	کشتی (ورزش) -- قواعد
رده بندی کنگره	GV۱۱۹۵/م۲ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	۷۹۶/۸۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۱۱۷۹۵

فهرست

۳۷.....	مراحل تنظیم برنامه جدید.....	۷.....	سخن ناشر.....
۳۷.....	انواع تمرینات چرخه‌ای.....	۸.....	پیشگفتار نویسنده.....
۳۷.....	انواع زمان بندی تمرین و مدت زمان تمرینات در دوره‌های آماده سازی، رقابتی و انتقال.....	فصل اول / مبانی متدولوژی تمرینات	
۳۷.....	روش طراحی جدول برنامه تمرینات چرخه ای (سالانه).....	۹.....	کشتی.....
۳۸.....	برای برنامه ریزی تمرینات کشتی، باید.....	۱۰.....	مبانی نظری تمرینات کشتی.....
۴۰.....	فرآیند برنامه ریزی تمرینات کشتی.....	۱۱.....	مبانی طراحی تمرینات در ورزش کشتی.....
۴۲.....	اهمیت و ضرورت طراحی تمرین.....	۱۱.....	(۱)- تمرینات سیستم بی هوازی غیر لاکتیک (فسفاژن یا ATP-PC).....
۴۲.....	نکات مورد توجه در طراحی یک برنامه ی تمرینی مؤثر.....	۱۲.....	(۲)- تمرینات سیستم بی هوازی لاکتیک (اسید لاکتیک).....
۴۲.....	نیازمندی های ضروری در طراحی برنامه ی تمرین.....	۱۲.....	(۳)- تمرینات سیستم هوازی (آیروبیک یا اکسیژن).....
۴۳.....	شناسایی بنیادهای علمی و شیوه های عملی در برنامه ریزی تمرینات کشتی.....	۱۲.....	سیستم های انرژی و طراحی تمرینات تخصصی کشتی گیران.....
۴۴.....	بررسی اجمالی پایه های علمی ورزش کشتی و تجزیه و تحلیل (آنالیز) حرکتی مهارت های کشتی.....	۱۶.....	مراحل تمرینات ورزشی رشته کشتی.....
۴۴.....	عوامل مؤثر در برنامه ریزی تمرینات کشتی.....	۱۷.....	دانستنی های لازم برای طراحی تمرین.....
۴۵.....	اهداف برنامه نویسی تمرینات کشتی چرخه ای یا دوره ای.....	۱۷.....	قلمرو تمرینات کشتی.....
۴۶.....	عناصر تدارکاتی تمرین.....	۱۹.....	اهداف تمرینات کشتی.....
۴۸.....	فرم ورزشی مطلوب.....	۲۱.....	سیستم تمرینات کشتی.....
۴۹.....	برنامه ریزی چندساله تمرینات کشتی.....	۲۳.....	متدولوژی تمرینات کشتی.....
۵۰.....	اصل علمی تمرینات کشتی.....	۲۴.....	مبانی متدولوژی و آماده سازی کشتی گیران جوان.....
۵۲.....	فصل دوم / طبقه بندی انواع طرح های تمرینی چرخه ای سالانه.....	۲۴.....	رابطه بین رشد و آمادگی کشتی گیران.....
۵۷.....	برنامه ریزی سالانه تمرینات کشتی.....	۲۵.....	متدولوژی (روش شناسی) حاکم بر مربیگری.....
۵۸.....	عوامل مؤثر قبل از طراحی و سازماندهی برنامه تمرینات کشتی، عبارتند از:.....	۲۷.....	اهمیت طراحی تمرینات کشتی.....
۶۰.....		۲۷.....	(۴)- روش سازماندهی و طراحی تمرینات کشتی.....
		۳۰.....	(۵)- انواع برنامه تمرینات کشتی از نظر مدت زمان.....
		۳۲.....	مراحل برنامه ریزی تمرینات کشتی.....

تمرینات استقامت عمومی در مراحل مختلف یک	برنامه ریزی عملیاتی تمرینات کشتی..... ۶۰
برنامه تمرینی دوره‌ای..... ۱۲۲	طبقه‌بندی انواع طرح‌های تمرینی چرخه‌ای سالانه
تمرینات استقامت ویژه در مراحل مختلف یک	 ۶۵
برنامه‌ی تمرینی چرخه‌ای..... ۱۲۶	فصل سوم / زمان‌بندی تمرین..... ۷۳
تمرینات دوومیدانی برای کشتی‌گیران..... ۱۲۸	زمان‌بندی تمرین..... ۷۴
فصل چهارم / چرخه تمرینی..... ۱۳۱	جنبه‌های مهم زمان‌بندی..... ۷۵
مراحل یک چرخه تمرینی..... ۱۳۲	چرخه‌ی دوره بزرگ (ماکروسیکل)..... ۷۸
برنامه ریزی ماکروسیکل تمرینی چهارساله المپیک	انواع مزوسیکل‌های یک طرح تمرینی دوره‌ای و
برای کشتی‌گیران..... ۱۴۷	زمان‌بندی آنها..... ۸۰
تقسیم بندی مراحل مختلف یک چرخه چهارساله	ماه‌ها..... ۸۲
المپیک..... ۱۴۹	چرخه‌ی دوره کوچک هفتگی (میکروسیکل)..... ۸۳
برنامه‌ریزی سالیانه و طراحی مراحل تمرینات	انتخاب تمرینات هفتگی در اردوهای آماده‌سازی
آماده‌سازی کشتی‌گیران برجسته..... ۱۴۹	تیم‌های ملی کشتی..... ۹۳
تقویم سالیانه‌ی مسابقات..... ۱۵۱	زمان‌بندی و برنامه‌ریزی تمرینات اردویی..... ۹۴
قوانین تدارکاتی و طراحی تمرینات آماده سازی	تفاوت بین زمان‌بندی تمرینات اردویی و
کشتی‌گیران..... ۱۵۲	زمان‌بندی تمرینات دوره‌ای..... ۹۷
فصل / پنجم طراحی یک جلسه تمرینی	ریکاوری بین اردوها..... ۹۹
در مزوسیکل‌های مختلف..... ۱۵۳	عوامل مؤثر در طول مدت و نوع تمرینات
عوامل تعیین کننده در طراحی یک جلسه تمرینی	ریکاوری بین اردوها..... ۹۹
..... ۱۵۴	تمرینات مسابقه‌ای..... ۹۹
اصول طراحی یک جلسه تمرینی..... ۱۵۵	(۳) - زمان‌بندی قابلیت‌های زیست حرکتی..... ۱۰۱
ساختار جلسات تمرین کشتی..... ۱۶۹	(ب) - زمان‌بندی سیستم‌های انرژی..... ۱۰۴
جلسه تمرین و خستگی..... ۱۷۰	زمان‌بندی مراحل تقویت سیستم‌های انرژی در
نمونه برنامه‌ی یک جلسه تمرین کشتی..... ۱۷۰	ورزش کشتی..... ۱۰۸
جلسات مکمل تمرینی (تمرینات مکمل)..... ۱۷۲	(۲) - زمان‌بندی مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی
دوره تمرین روزانه..... ۱۷۲	 ۱۱۰
فصل ششم / طراحی تمرینات	(۵) - زمان‌بندی ویژگی‌های روان‌شناختی..... ۱۱۳
میکروسیکل‌ها در مزوسیکل‌های مختلف	(۶) - زمان‌بندی نیازهای تغذیه‌ای..... ۱۱۶
..... ۱۷۵	(۷) - زمان‌بندی ترکیبی (تلفیقی)..... ۱۱۸
طراحی تمرینات یک هفته‌ای (میکروسیکل) در	(۸) - زمان‌بندی استقامت و تمرینات دو و میدانی
مزوسیکل‌های مختلف..... ۱۷۷	در ورزش کشتی..... ۱۱۸

طراحی انواع تمرینات مختلف در مزوسیکل	(۲)- طراحی تمرینات یک هفته‌ای (میکروسیکل) در
مقدماتی (تطبیق تدریجی)..... ۲۱۵	مزوسیکل آماده‌سازی عمومی..... ۱۸۰
حجم تمرینات کشتی در مزوسیکل مقدماتی	(۳)- طراحی تمرینات یک هفته‌ای (میکروسیکل)
(تطبیق تدریجی)..... ۲۱۷	در مزوسیکل متغیر ویژه..... ۱۸۳
(۲)- طراحی حجم و شدت تمرینات در مزوسیکل	(۴)- طراحی تمرینات یک هفته‌ای (میکروسیکل)
آماده‌سازی عمومی..... ۲۲۸	در مزوسیکل آماده‌سازی ویژه و تخصصی..... ۱۸۶
(۳)- طراحی حجم و شدت تمرینات مختلف در	(۵)- طراحی تمرینات یک هفته‌ای (میکروسیکل)
مزوسیکل متغیر ویژه..... ۲۳۸	در مزوسیکل کسب فرم ورزشی مطلوب..... ۱۸۹
(۴)- طراحی حجم و شدت تمرینات مختلف در	(۶)- طراحی تمرینات یک هفته‌ای (میکروسیکل)
مزوسیکل آماده‌سازی ویژه و تخصصی..... ۲۴۷	در مزوسیکل حفظ و تثبیت..... ۱۹۲
(۵)- طراحی حجم و شدت تمرینات مختلف در	(۷)- طراحی تمرینات یک هفته‌ای (میکروسیکل)
مزوسیکل کسب فرم ورزشی..... ۲۵۷	در مزوسیکل تعدیل فشار (تپیر)..... ۱۹۵
(۶)- طراحی حجم و شدت تمرینات مختلف در	(۸)- طراحی تمرینات یک هفته‌ای (میکروسیکل)
مزوسیکل حفظ و تثبیت..... ۲۶۷	انتقال یا تغییر و تحول‌پذیری (ترانزیت)..... ۱۹۸
(۷)- طراحی حجم و شدت تمرینات مختلف در	نسبت تعداد جلسات استراحت به تعداد جلسات
مزوسیکل تعدیل فشار تمرین (تپیر)..... ۲۸۳	تمرین..... ۲۰۰
(ک-۷)- تمرین دوچرخه ثابت در مزوسیکل	فصل هفتم / متغیرهای تمرین ۲۰۵
کاهش فشار (تپیر)..... ۲۹۳	متغیرهای تمرین..... ۲۰۶
جدول حجم، شدت، و نمونه برنامه‌ی تمرینات	عوامل تعیین‌کننده حجم و شدت انواع تمرینات
مختلف در مزوسیکل‌های متفاوت:..... ۳۰۳	آماده‌سازی و تمرینات کشتی برای کشتی‌گیران
واژه‌نامه انگلیسی..... ۳۱۱	 ۲۱۰
منابع فارسی..... ۳۱۸	اصول و روش طراحی انواع تمرینات در مزو
منابع انگلیسی..... ۳۱۹	سیکل‌های مختلف..... ۲۱۲
معرفی نویسنده..... ۳۲۰	(۱)- طراحی حجم و شدت تمرینات مختلف در
	مزوسیکل مقدماتی..... ۲۱۴



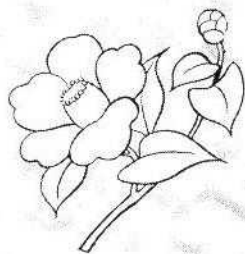
سخن ناشر

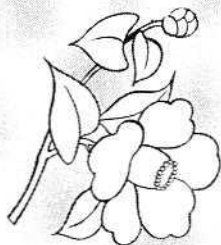
منت خدای را عزوجل که توفیق ارایه خدمات فرهنگی آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی انتها توانستیم با نشر آثار متعدد در حیطه علوم ورزشی و تربیت بدنی انتقال تجارب علمی و آموزشی دانشمندان و سایر اساتید و همکاران گرامی را به آحاد جامعه و تمام نقاط کشور فراهم کنیم.

استقبال کم نظیر اساتید و دانشجویان و ورزش دوستان از آثار ارایه شده نه تنها موجب غرور گردید بلکه رسالت ما را در قبال جامعه ورزش کشور سنگین تر کرد و ما را بر آن داشت تا با گام های مستحکم در راه نشر آثار غنی و ارایه کتاب هایی با قیمت مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود به پیش بریم. و خشنودیم که گام های اولیه را با استواری هر چه تمام تر در راه نشر آثار برگزیده برداشته ایم و به خشنودی خداوند از اعمال و کردارمان اعتقاد داریم.

در این راستا و به منظور دستیابی به اهداف تمامی توان خود را به کار گرفته ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر کتاب هایی منتشر کنیم که از نظر محتوای علمی غنی بوده و نیاز جامعه ورزش کشور را برطرف سازد؛ و این میسر نمی گردد مگر با تلاش بی وقفه و خستگی ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب نظران فن و دست اندرکاران دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی میسر نمی شود؛ بنابراین از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می نماییم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.





پیشگفتار

این کتاب، حاصل سال‌ها تجربه، تدریس و تحقیق در دانشگاه‌ها، کلاس‌های مربیگری کشتی و همراهی تیم‌های ملی کشتی در سطوح مختلف و نیز استفاده از منابع مکتوب علمی ایران و سایر کشورهای صاحب‌نام کشتی جهان است که برای اولین بار با عنوان متدولوژی تمرینات کشتی با انگیزه رفع نیازهای تخصصی برای طراحی و برنامه‌ریزی تمرینات کشتی‌گیران و تیم‌های ملی کشتی و خلق دانش و تکامل علمی دانشگاه‌ها چاپ می‌شود.

محتوای علمی - کاربردی این کتاب برای اساتید و دانشجویان رشته تربیت بدنی، کشتی‌گیران، مربیان کشتی، اساتید انستیتو کشتی، اساتید کمیته ملی المپیک و نیز اساتید کمیته آموزش فدراسیون بین‌المللی کشتی (فیلا) قابل استفاده است.

موفقیت قهرمانان، مربیان و تیم‌های کشتی بدون شک بستگی به طراحی و برنامه‌ریزی صحیح تمریناتی دارد که در این کتاب به‌طور اصولی و منسجم ارائه شده که تاکنون در هیچ منبع دیگری با این جامعیت و کاربردی نیامده است.

امید است تألیف این کتاب، خلاء یک منبع جامع و کامل برای افزایش دانش مربیان، کشتی‌گیران، دانشجویان و اساتید در روش‌شناسی تمرینات کشتی را پر کند. صمیمانه از متخصصان و صاحب‌نظران تقاضا می‌کنیم ما را از نظرات سازنده خود محروم نکنند.

