

برنامه استعدادپروری در

گشتی

برنامه تخصصی با توجه به
مراحل رشد کشتی‌گیران



دکتر حمید سیفی

(عضو هیئت علمی دانشگاه علم و صنعت)

دکتر افسانه صنعت‌کاران

دکتر رسول نورالثناء

(عضو هیئت علمی دانشگاه علم و صنعت)

مهندس محمدعلی مقدادیان

سرشناسه	: سیفی، حمید، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: برنامه استعدادپروری در کشتی: برنامه تمرینی با توجه به مراحل رشد کشتی گیران / حمید سیفی، افسانه صنعت کاران، رسول نورالثناء محمدعلی مقدادیان.
مشخصات نشر	: تهران: اندیشه احسان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۳ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۲۶-۵۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: کشتی (ورزش) - جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	: Wrestling -- Physiological aspects
موضوع	: کشتی (ورزش) -- تعلیم - Wrestling -- Training
موضوع	: کشتی گیران - Wrestlers
موضوع	: کشتی (ورزش) برای کودکان - Wrestling for children
شناسه افزوده	: صنعت کاران، افسانه، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره	: مقدادیان، محمدعلی، ۱۳۷۱ -
رده بندی دیویی	: ۱۳۲۲ س ۴/۱۱۹۶ ج ۷۹ GV۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۰۰۷۹۶



برنامه استعدادپروری در کشتی (برنامه تمرینی با توجه به مراحل رشد کشتی گیران)

مولفین: حمید سیفی، افسانه صنعت کاران، رسول نورالثناء، محمد علی مقدادیان

تولید فنی: زهرا قربانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸ شمارگان: ۵۰۰

طراح و گرافیک: پرویز بیانی

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کلاً و جزاً (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

دفتر نشر: تهران، خ انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، ط ۲، واحد ۵۰۷

تلفن: ۰۲۶۶۴۶۶۰۰۲ - تلگرام: ۰۹۱۹۱۵۵۱۸۰۲ - سایت: www.andishehehsan.com

فروشگاه: تهران، خ انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، طبقه همکف، واحد ۳۰۷

تلفن: ۰۲۶۶۴۶۶۰۰۱ - [sociologybookstore](http://sociologybookstore.com)  [andishe_ehsan](http://andishe_ehsan.com) 

فهرست

تاریخچه	۷
مقدمه	۱۵
بخش اول: شروع فعالیت	۶۳
بخش دوم: مهارت‌های پایه	۶۷
بخش سوم: آموزش برای تمرین	۷۵
بخش چهارم: تمرین برای تمرین	۸۵
بخش پنجم: تمرین برای مسابقه	۹۹
بخش ششم: تمرین برای پیروزی	۱۰۹
بخش هفتم: فعالیت در زندگی	۱۲۱
ضمائم	۱۳۵
منابع	۱۷۲

مقدمه

استعداد پروری، شامل یک برنامه بلندمدت جهت رشد و پیشرفت کشتی گیران می‌باشد که به اختصار در این متن آن را برنامه بلندمدت رشد کشتی گیران (LTPD) می‌نامیم. چستی این برنامه مطابق مفاهیم زیر تعریف می‌شود:

✓ LTPD یک فلسفه است که از طریق آن ما می‌توانیم رشد مطلوب کشتی گیران و عملکرد آن‌ها را فراهم کنیم.

✓ LTPD برنامه‌ای جهت کسب تمرینات، مسابقات و ریکاوری مناسب و بهینه در طول دوران حرفه‌ای ورزشکار است؛ به‌ویژه در رابطه با سال‌های مهم و حساس رشد و نمو خردسالان.

✓ LTPD برنامه‌های تمرینی و مسابقه‌ای بهینه را در تمام مراحل استعداد پروری تضمین می‌کند.

✓ درحالی‌که LTPD یک برنامه ورزشکار محور است اما توسط مربی هدایت می‌شود و از جانب وزارت ورزش، فدراسیون کشتی، مدیران و پشتیبان‌های ورزشی مورد حمایت قرار می‌گیرد.

✓ به‌منظور موفقیت LTPD نیاز به هماهنگی کامل کلیه سیستم‌ها و ارگان‌های ورزشی و تجمع آن‌ها وجود دارد.

در مدل LTPD اعتقاد بر این است که تعدادی مراحل مختلف فیزیولوژیکی، ذهنی/شناختی و هیجانی وجود دارد که طی آن مراحل کشتی گیران رشد و پیشرفت می‌کنند. هر یک از این مراحل جهت کسب بهترین عملکرد، نیاز به برنامه‌های مختلف تمرین، مسابقه و ریکاوری دارد. بنابراین، این مدل بیشتر از اینکه بر اساس سن شناسنامه‌ای شرکت‌کنندگان باشد، بر اساس سبک زندگی آن‌ها است. مربیانی که از این برنامه و تمریناتش استفاده می‌کنند، احتمال بیشتری وجود دارد که کشتی‌گیرانی تحویل جامعه ورزشی دهند که به حد اکثر پتانسیل ورزشی ژنتیکی خود دست یابند. با این وجود، مدل LTPD یک مدل کسب‌ده و دارای دامنه وسیع است؛ به این معنی که اصول پایه‌ای این مدل، به‌طور مساوی قابل استفاده و تعمیم برای افراد در هر سنی و هر سطح توانایی، هم از ورزش حرفه‌ای یا ورزش تفریحی می‌باشد.

مشارکت طولانی‌مدت در فعالیت‌های بدنی و پیشرفت و تعالی در عملکرد ورزشی، مفهوم دانش جسمانی^۱ است (شالان، ۱۳۹۱؛ مشاهده کنید). دانش جسمانی به‌عنوان تسلط بر مهارت‌های حرکتی^۲ و مهارت‌های ورزشی پایه^۳ تعریف شده است. یک فرد دارای دانش جسمانی، باثبات و اعتمادبه‌نفس در دامنه گسترده‌ای از شرایط جسمانی چالش‌انگیز حرکت می‌کند؛ و جنبه‌های متفاوت محیط فیزیکی را مدنظر قرار می‌دهد. او نیازها

1 Physical Literacy

2 fundamental movement skills

3 fundamental sport skills

یا احتمالات حرکتی را پیش‌بینی می‌کند و با زیرکی و تصویرسازی، پاسخ مناسبی به آن‌ها می‌دهد.

کشتی ورزش است که در سن نسبتاً بالا وارد مرحله تخصصی شدن می‌شود. مشخصه کشتی این است که قبل از ۱۰ سالگی توصیه نمی‌شود که به صورت تخصصی درآید، زیرا این امر (تخصصی شدن پیش از ۱۰ سالگی) تجربه آسیب‌دیدگی، تحلیل رفتگی^۱، کناره‌گیری از کشتی^۲ و بازنشستگی زودهنگام می‌شود.

1 burn-out

2 drop-out