

زمان بندی تمرینات قدرتی در کشتی

دکتر امیر (شیدلمیر) (استادیار دانشگاه فردوسی مشهد)

دکتر ممید (جبی) (دانشیار دانشگاه خوارزمی)

دکتر علی گُری (استادیار دانشگاه تبریز)

۱۳۹۱

انتشارات هتمی
(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



آمان‌بندی تمرینات قدرتی در کشتی

دکتر امیر رشیدلمیر، دکتر حمید رجبی، دکتر علی گزری

صفحه آرایی: المیرا میرموسوی

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۱ - چاپ اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۵۷۵۱-۶۸-۰ ISBN: 978-600-5751-68-0

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت - جنب بانک صادرات

ساختمان ۱۲۸۱ - تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ - فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

فروش و پخش: تهران - خیابان انقلاب - (حنمی) ۰۹۱۲۶۱۳۸۶۱۳ - (گودرزی) ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳

HatmiSS.pub@gmail.com ••• http://www.HatmiSS.ir

SMS: 3000 25 76

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و همکاران مصوب ۱۳۴۸ است.
هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، مرقه‌بندی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی
و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مؤلف پیگرد قانون قرار خواهد گرفت.

ترشیدلمیر، امیر - ۱۳۵۸ -

زمان‌بندی تمرینات قدرتی در کشتی / امیر رشیدلمیر، دکتر حمید رجبی، دکتر علی گزری -

تهران: انتشارات حنمی، ۱۳۹۱.

۶۴ ص: - مصور.

۹۷۸-۶۰۰-۰۵۷۵۱-۶۸-۰

نویسنده

وضعیت فهرست نویسی

کشتی (ورزش)

موضوع

تمرین (ورزش)

موضوع

تمرین با وزنه

موضوع

رجبی، حمید، ۱۳۴۶ -

شناسه افزوده

گزری، علی، ۱۳۶۰ -

شناسه افزوده

GV1195/زم ۱۳۹۱:۵

رده بندی کنگره

۷۹۶/۸۱۲

رده بندی دیویی

۲۸۱۵۱۹۱۲

شماره کتابشناسی ملی

فهرست مطالب

۵.....	پیشگفتار IOC
۶.....	پیشگفتار تهیه کنندگان
۷.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: مفاهیم پایه در تمرینات قدرتی
۱۱.....	واژه‌شناسی زمان‌بندی سبکی اروپایی
۱۲.....	چرخه بلند
۱۳.....	چرخه متوسط
۱۳.....	چرخه کوچک
۱۳.....	تعیین مراحل تمرین برای تعریف چرخه‌ها
۱۴.....	انواع واژه‌شناسی مراحل تمرین
۱۴.....	تمرین عمومی
۱۵.....	تمرین ویژه ورزش
۱۵.....	تمرین ویژه مسابقه
۱۵.....	زمان‌بندی قدرت و توان به روش آمریکایی
۱۶.....	مرحله آماده‌سازی عمومی
۱۸.....	برنامه‌های زمان‌بندی خطی
۲۱.....	برنامه‌های زمان‌بندی غیرخطی
۲۴.....	شروع تمرین قدرتی با یک برنامه پایه



فصل دوم: زمان‌بندی تمرینات قدرتی در کشتی ۲۹

۳۰	مقدمه
۳۰	نیازمندی‌های جسمانی
۳۱	منابع انرژی برای کشتی
۳۵	تغییر نیازمندی‌های انرژی در طول کشتی
۳۶	انرژی در دسترس و اجرا
۳۸	باسخ‌های اسید لاکتیکی به کشتی
۳۹	مفاهیم تمرینی
۳۹	مبنای نظری تمرین هوازی برای کشتی
۴۱	برنامه کشتی
۴۱	مرحله اول
۴۳	مرحله دوم
۴۳	مرحله سوم
۴۴	مرحله چهارم
۴۵	مرحله پنجم
۴۷	برنامه تمرینی براساس نظر پروفیسور بومبا
۴۷	مرحله اول
۴۸	مرحله دوم
۴۹	مرحله سوم
۵۰	مرحله چهارم
۵۱	فصل مسابقه
۵۳	منابع
۵۵	واژه‌نامه حرکات قدرتی



پیامگذار IOC

در حدود ۵۰ سال پیش تمرینات قدرتی نه تنها به عنوان تمریناتی غیرمؤثر برای آماده سازی ورزش ها شناخته می شد، بلکه به عنوان عاملی مضر برای عملکرد ورزشکاران در رشته های خاص ورزشی نیز قلمداد می شد. بعدها این نگرانی های مختلف از میان رفت و توسعه دانش، اثربخشی کاربرد صحیح تمرینات قدرتی برای بهبود عملکرد بسیاری از ورزش های المپیک را تأیید کرد. کتابچه راهنمای حاضر به ورزشکاران، مربیان و پزشکان ورزشی همه نوع اطلاعات پایه مرتبط با تمرین قدرتی را ارائه می دهد. می از نویسندگان این کتاب آموزشی و همچنین کمسیون پزشکی IOC به خاطر کمک مداوم به ورزشکاران در راه پیشرفت به سوی موفقیت تشکر می نمایم.

خوان آنتونیو سامارانش
رئیس وقت کمیته بین المللی المپیک



پیشگفتار تهیه کنندگان

بخش قابل توجهی از مجموعه حاضر بخش‌هایی از کتابی است که توسط ویلیام جی کرامر و همکارانش و به پیشنهاد کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) جهت استقامتی ورزشکاران نگاشته شده است. ارائه مفاهیم اساسی و دانش مورد نیاز مربیان و کشتی‌گیران درباره تمرینات قدرتی به شکلی کاملاً ساده و قابل فهم، محور اساسی نگارش این کتاب بوده است. امید است این اطلاعات بتواند مورد استفاده مربیان و ورزشکاران میهن عزیزمان قرار گیرد و در رساندن ورزش مدال آور ایران به جایگاه مناسبی در سطح قاره آسیا و دنیا مفید واقع گردد. از راهنمایی‌ها و کمک‌های ارزنده جناب آقای دکتر بهمن میرزایی در تهیه تک آموز حاضر تشکر و قدردانی می‌نمائیم.

امیر رشیدلمیر - حمید رجبی - علی گُری

**مقدمه**

در کتاب حاضر نمونه‌ای از برنامه تمرینی زمان‌بندی شده در کشتی همراه با دیدگاه‌ها و نکات آموزشی مرتبط با طراحی برنامه ارائه می‌شود. مطمئناً ارائه همه برنامه‌های جامع برای این ورزش المپیکی فراتر از اهداف این کتاب است اما شرح و چگونگی استفاده از اطلاعات علمی موجود جهت به‌کارگیری در برنامه‌ها نکاتی هستند که مورد توجه قرار خواهند گرفت. برای ارائه دیدگاه‌ها و نکات آموزشی در مورد هر برنامه تمرینی باید ویژگی‌های ورزش موردنظر به‌دقت مورد مطالعه قرار گیرد. نکته مهم و قابل توجه این است که هیچ‌کدام از این برنامه‌ها، یک روش تمرینی منحصر به فرد نبوده بلکه به‌عنوان یک نمونه برنامه برای ورزش موردنظر آورده شده است. بنابراین هنگام طراحی برنامه تمرین، باید متغیرهای تمرینی زیادی مدنظر قرار گیرند.

طراحی هر برنامه تمرینی برای یک ورزش، و به‌ویژه برای یک ورزشکار، متخصصان طب ورزشی را به چالش طلبیده و به تفکری ویژه و منحصر به فرد در فرایند استفاده از اطلاعات موجود نیاز دارد. در فصل اول کتاب، اطلاعات پایه در مورد زمان‌بندی تمرین ارائه شده است. سپس برای کمک به خواننده در به‌کارگیری این دانش پایه در طراحی برنامه تمرین، در فصل دوم نمونه برنامه تمرین قدرتی در کشتی ارائه می‌شود. در کتاب حاضر ملاحظات فردی ورزشکار مورد توجه قرار نگرفته است اما به هر حال مربیان و ورزشکاران باید به این موضوع در طراحی هر برنامه تمرینی توجه کنند.