



کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

اصول برنامه ریزی و طراحی تمرینات گشتی

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

دکتر بهمن سیستانی
استاد دانشگاه تهران
عضو کمیسیون علمی فدراسیون جهانی گشتی
سید محمد فواد سیستانی
دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه گیلان

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح

کتابخانه تخصصی ورزش و تفریح



تألیف: دکتر بهمن میرزایی، سیدمحمدفواد سیدرحمانی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه‌آرا/ راضیه امیری

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۹

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

| قیمت: ۶۹۹۰۰۰ ریال

سرش سه: میرزایی، بهمن، ۱۳۴۹-
عنوان: اصول برنامه‌ریزی و طراحی تمرینات کشتی/ بهمن میرزایی، سیدمحمدفواد سیدرحمانی.
مشخصات نشر: بهمن، شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهر: ج: ۴، ص: ۱۰۰، جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵۳۸۵-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: کشتی (ورزش)
Wrestling: موضوع
موضوع: تمرین‌های ورزشی
Exercise: موضوع
شناسه افزوده: سیدرحمانی، سیدمحمدفواد، ۱۳۴۳-
رده بندی کنگره: GV1۱۹۵
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۸۱۲
شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۷۸۰۰۲



کتان

فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید
(اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و
اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir | ۶۶۴۰۳۱۷۰

توجه:



به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق
این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را
ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فصل ۱ مفاهیم اساسی تمرین در کشتی

۱۷	مؤلفه‌های مؤثر بر عامل آمادگی تکنیکی	۱۱	حجم تمرین
۱۷	مؤلفه‌های مؤثر بر عامل آمادگی تاکتیکی	۱۱	شدت تمرین
۱۹	بی‌تمرینی	۱۲	تکرار تمرین
۲۰	کاهش بار تمرین قبل از مسابقه	۱۳	سازگاری با تمرین
۲۰	سیستم‌های انرژی در ورزش	۱۳	بیش‌جبرانی
۲۰	سیستم‌های تأمین انرژی در بدن	۱۴	اصول دهگانه تمرین
۲۱	سیستم فسفاژن	۱۴	اصل ویژگی تمرین
۲۱	تقویت سیستم فسفاژن	۱۴	اصل اضافه بار
۲۲	بازسازی ذخایر فسفاژن پس از تخلیه آنها	۱۴	اصل سازگاری
۲۲	سیستم اسیدلاکتیک	۱۴	اصل پیشرفت تدریجی
۲۲	تقویت سیستم اسیدلاکتیک	۱۵	اصل تفاوت‌های فردی
۲۳	آستانه بی‌هواری	۱۵	اصل تنوع
۲۴	سیستم هواری	۱۵	اصل گرم‌کردن - سرد کردن
۲۴	تقویت سیستم هواری	۱۵	اصل تمرین دراز مدت
۲۵	سیستم‌های انرژی در کشتی	۱۵	اصل برگشت‌پذیری
۲۵	تغییر نیازمندی‌های انرژی در طول کشتی	۱۶	اصل اعتدال
۲۶	کتابخانه	۱۶	عوامل مؤثر بر عملکرد کشتی‌گیر
		۱۷	مؤلفه‌های مؤثر بر عامل آمادگی جسمانی
		۱۷	مؤلفه‌های مؤثر بر عامل آمادگی ذهنی و روانی

فصل ۲ آزمون‌های آمادگی جسمانی در کشتی

۳۱	آزمون قدرت پنجه‌ها در کشتی	۲۸	اجرای آزمون
۳۱	آزمون پرس‌سینه	۲۸	دلایل انجام آزمون
۳۲	آزمون اسکوات پا	۲۸	عوامل تأثیرگذار بر نتایج آزمون‌ها
۳۲	آزمون لیفت مرده	۲۹	فرآیند انجام آزمون
۳۳	آزمون‌های استقامت در قدرت	۲۹	آزمون‌های آمادگی جسمانی در کشتی
۳۳	درازونشست	۳۰	آزمون‌های استقامت قلبی - تنفسی
۳۳	بارفیکس	۳۰	آزمون بروس
۳۴	شنا سوندی	۳۰	آزمون حداکثر اکسیژن مصرفی کوپر
۳۵	آزمون قدرت انفجاری پاها	۳۱	آزمون‌های قدرت

آزمون‌های توان بی‌هوازی با لاکتیک	۴۱	آزمون پرش عمودی	۳۵
آزمون ارگوچامپ ۳۰ ثانیه	۴۱	آزمون پرش طول درجا	۳۶
آزمون دوی سرعت بی‌هوازی RAST	۴۱	آزمون‌های انعطاف پذیری	۳۶
آزمون‌های توان بی‌هوازی بی‌لاکتیک	۴۲	آزمون خم‌شدن نشسته	۳۶
آزمون ارگوچامپ ۱۵ ثانیه	۴۲	آزمون بازکردن تنه	۳۷
آزمون وینگیت دست ۸ ثانیه	۴۲	آزمون بلندکردن شانه‌ها	۳۷
وینگیت پا ۸ ثانیه	۴۳	آزمون‌های چابکی	۳۸
آزمون واکنش	۴۳	آزمون دوی رفت و برگشت (دوی ۴×۹ متر)	۳۸
آزمون واکنش دیداری دو جهت	۴۳	آزمون زیگزگ	۳۸
آزمون‌های ترکیب بدن	۴۴	آزمون شش ضلعی	۳۹
آزمون تعیین در صد چربی بدن	۴۴	آزمون ایلینویز	۳۹
آزمون تعیین توده بدون چربی بدن	۴۴	آزمون T	۴۰
کتابنامه	۴۵	آزمون سرعت	۴۰
		آزمون دوی سرعت ۳۶ متر	۴۰

فصل ۳ طراحی تمرین در گشتی

آماده‌سازی اختصاصی	۵۶	پیچیدگی طراحی تمرین در گشتی	۴۷
طراحی یک میکروسیکل نمونه در مرحله	۵۶	دوره‌بندی تمرین	۵۰
قبل از مسابقه	۵۶	مفاهیم واژه‌ها در دوره‌بندی	۵۰
طراحی یک میکروسیکل نمونه در مرحله تیپرینگ	۵۷	دوره‌بندی چرخه‌های تمرین	۵۱
طراحی یک میکروسیکل تمرینی	۵۷	اهداف دوره‌های آماده‌سازی عمومی	۵۱
برنامه تمرینی اردوی سوم	۵۷	اهداف مرحله آماده‌سازی عمومی	۵۱
(مرحله آماده‌سازی عمومی)	۵۸	اهداف مرحله آماده‌سازی اختصاصی	۵۱
برنامه تمرینی اردوی سوم	۵۸	اهداف مرحله قبل از مسابقه	۵۱
(مرحله آماده‌سازی عمومی)	۵۹	اهداف مرحله انتقال	۵۲
برنامه تمرینی اردوی چهارم (مرحله آماده‌سازی		طراحی یک جلسه تمرین	۵۲
اختصاصی / شرکت در مسابقه تدارکاتی)	۶۰	اهداف طراحی یک جلسه تمرین	۵۲
برنامه تمرینی اردوی پنجم	۶۱	عوامل مهم در تجویز فعالیت‌های ورزشی	۵۲
(مرحله قبل از مسابقه)	۶۱	عوامل تعیین‌کننده سازمان هر جلسه تمرین	۵۲
برنامه تمرینی اردوی ششم	۶۱	اجزای یک جلسه تمرین	۵۲
(مرحله تیپرینگ / مسابقات آسیایی)	۶۲	طراحی یک میکروسیکل نمونه در مرحله	۵۵
نکات کلیدی در مرحله تیپرینگ	۶۴	آماده‌سازی عمومی	۵۵
برنامه تمرینی اردوی هفتم (مرحله		طراحی یک میکروسیکل نمونه در مرحله	

برنامه تمرینی اردوی نهم

- ۶۷ (مرحله تیپرینگ / مسابقات جهانی)
۶۸ کتابنامه

آماده سازی اختصاصی / ۳۶ روز مانده

- تا مسابقات جهانی)
برنامه تمرینی اردوی هشتم
(مرحله قبل از مسابقه)

فصل ۴ روش های تمرین در کشتی

- تمرین قدرتی
انواع قدرت
زمان بندی تمرین قدرتی
مرحله سازندگی ساختاری
تمرینات پیراهن
برنامه تمرین استاندارد در طول مرحله
سازگاری ساختاری
پارامترهای تمرین استاندارد
مرحله هایپر تروفی
مرحله قدرت حداکثر
مرحله تبدیل
۱) تمرین با وزنه برای کسب قدرت حداکثر
(قدرت بیشینه) در کشتی
۱-۱) الگوی هرم ساده
۱-۲) الگوی هرم دوگانه
۱-۳) الگوی هرم اریب
۱-۴) الگوی هرم مسطح
نکات مهم در محاسبه زمان استراحت بین
سست ها و جلسات تمرین با وزنه
- ۲) استقامت در قدرت
۱-۲) تمرین با وزنه برای کسب
استقامت عضلانی
۲-۲) تمرین با وزنه به روش استقامت
در توان
۲-۳) استقامت عضلانی میان مدت
۳) سرعت در قدرت
۱-۳) تمرین پلایومتریک
تمرینات پلایومتریک
تمرینات پلایومتریک با توپ مدیسین بال
۳-۲) تمرین با وزنه به روش انفجاری
۳-۳) تمرین ماکزس
نکات مهم در تجویز حرکات با وزن برای کشتی گیران ؟
حرکات با وزنه
تمرینات دو نفره
تمرینات ۲ نفره
تمرینات کششی
تمرینات هوازی
کتابنامه

فصل ۵ بیش تمرینی در کشتی

- تعاریف بیش تمرینی
انواع بیش تمرینی
علل بیش تمرینی
چرخه معیوب بیش تمرینی
ورزشکاران در معرض خطر بیش تمرینی
علایم و روش های تشخیص بیش تمرینی
- تشخیص بیش تمرینی
پرسشنامه تشخیص اولیه بیش تمرینی
پیشگیری از بیش تمرینی
روش های پیشگیری از بیش تمرینی
درمان ورزشکاران مبتلا به بیش تمرینی
کتابنامه

۱۹۳	مبانی نظری ریکاوری	۱۹۶	عوامل روانی
۱۹۴	اهداف ریکاوری	۱۹۶	نداشتن آسیب موضعی شدید و بیش‌تمرینی
۱۹۴	بهبود سطوح گلیکوژن	۱۹۶	در دسترس بودن و جایگزینی ریزمغذی‌ها
۱۹۴	به حداقل رسانی تخریب عضله	۱۹۶	انتقال مؤثر انرژی و دفع فرآورده‌های زائد
۱۹۴	بازگرداندن الکترولیت‌های از دست رفته بدن	۱۹۷	منحنی ریکاوری
۱۹۵	آبرسانی	۱۹۷	روش‌های ریکاوری
۱۹۵	تأثیر رادیکال‌های آزاد	۱۹۷	ریکاوری فعال
۱۹۵	کاهش التهاب	۱۹۷	استراحت کامل یا غیرفعال
۱۹۵	کاهش دردهای عضلانی	۱۹۸	ماساژ
۱۹۵	افزایش سیستم ایمنی بدن	۱۹۹	گرما و سرما درمانی
۱۹۵	به دست آوردن خواب مناسب	۱۹۹	تغذیه، سوخت و مایعات ویژه ریکاوری
۱۹۶	عوامل اثرگذار بر ریکاوری	۲۰۰	مقدار کربوهیدرات مصرفی
۱۹۶	سن ورزشکار	۲۰۰	نوع کربوهیدرات
۱۹۶	جنسیت	۲۰۰	زمان‌بندی مصرف کربوهیدرات
۱۹۶	عوامل محیطی	۲۰۲	مکمل‌های غذایی
۱۹۶	نوع تارهای عضلانی مورد استفاده در تمرین	۲۰۲	ریکاوری روانی
۱۹۶	نوع فعالیت ورزشی و دستگاه‌های تولید کننده انرژی	۲۰۳	کتابنامه