



۲۲۴۱۹۵۵

# مثنوی نمرینات کشنی

(جلد دوم)

(اصول علمی نمرینات کشنی)

ناصر نوربخش



بامداد کتاب



بامداد کتاب

## متدولوژی تمرینات کشتی (جلد دوم) (اصول علمی تمرینات کشتی)

ناصر نوربخش

ویراستاری و صفحه آرایی: محمد نوربخش

نوبت چاپ: نخست - ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۵۱۲ صفحه

شابک: ۵-۱۴۹-۲۰۶-۹۶۴-۹۷۸

فروست: ۳۰۹

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است.

ناشر همکار: نشر ورزش

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

چاپ و صحافی: دیجیتال هوران

قیمت: ۱۵۹۰۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه ۲

تلفن: ۵ - ۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳

خرید آنلاین: [www.bamedadketab.com](http://www.bamedadketab.com)

|                         |                                                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | نوربخش، ناصر، ۱۳۳۶ -                                                                                     |
| عنوان و نام پدیدآور     | متدولوژی تمرینات کشتی: (اصول علمی تمرینات کشتی) ناصر نوربخش.                                             |
| مشخصات نشر              | تهران: بامداد کتاب: نشر ورزش، ۱۴۰۰.                                                                      |
| مشخصات ظاهری            | ۵۱۲ ص: مصور (رنگی)، نمودار.                                                                              |
| شابک                    | 978-964-206-149-5                                                                                        |
| وضعیت فهرست نویسی       | فیا                                                                                                      |
| یادداشت                 | کتاب حاضر جلد دوم کتاب "متدولوژی تمرینات کشتی: مبانی روش شناسی طراحی تمرینات کشتی" در نظر گرفته شده است. |
| یادداشت                 | کتابنامه.                                                                                                |
| عنوان دیگر              | اصول علمی تمرینات کشتی.                                                                                  |
| موضوع                   | کشتی (ورزش) -- قواعد                                                                                     |
| موضوع                   | Wrestling-- Rules                                                                                        |
| رده بندی کنگره          | GV۱۱۹۵                                                                                                   |
| رده بندی دیویی          | ۷۹۶/۸۱۲                                                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی     | ۸۵۱۵۳۷۸                                                                                                  |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | فیا                                                                                                      |

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                                  |
|------|--------------------------------------------------------|
| ۷    | معرفی نویسنده                                          |
| ۸    | پیشگفتار نویسنده                                       |
| ۹    | <b>فصل اول:</b>                                        |
| ۱۰   | مقدمه                                                  |
| ۱۰   | اصول علمی تمرینات کشتی                                 |
| ۱۳   | <b>فصل دوم:</b>                                        |
| ۱۴   | ۱- اصل برنامه ریزی (طراحی تمرینات)                     |
| ۱۵   | ۲- اصول آنالیز، ارزیابی، سنجش و اندازه گیری            |
| ۷۵   | <b>فصل سوم:</b>                                        |
| ۷۶   | ۳- اصل هدف گزینی (انتخاب هدف)                          |
| ۸۰   | ۴- اصل سازماندهی                                       |
| ۸۸   | ۵- اصل فرآیند تکاملی تمرینات                           |
| ۹۱   | <b>فصل چهارم:</b>                                      |
| ۹۲   | ۶- اصل آماده سازی                                      |
| ۱۱۴  | ۷- اصل زمینه سازی برای رسیدن به اوج آمادگی             |
| ۱۱۷  | <b>فصل پنجم:</b>                                       |
| ۱۱۸  | ۸- اصل افزایش تدریجی بار تمرین                         |
| ۱۲۱  | ۹- اصل اضافه بار                                       |
| ۱۲۳  | ۱۰- اصل افزایش بار مرحله ای یا پلکانی                  |
| ۱۳۶  | ۱۱- اصل تمرین مقاومت فزاینده                           |
| ۱۴۰  | ۱۲- اصل افزایش ظرفیت عملکرد                            |
| ۱۴۵  | <b>فصل ششم:</b>                                        |
| ۱۴۶  | ۱۳- اصل انطباق و سازگاری                               |
| ۱۵۱  | ۱۴- اصل به کارگیری هرم تمرینی                          |
| ۱۵۲  | ۱۵- اصل مانیپولینگ                                     |
| ۱۵۳  | ۱۶- اصل فراوانی تمرین                                  |
| ۱۵۳  | ۱۷- اصل آهنگ فعالیت                                    |
| ۱۵۵  | <b>فصل هفتم:</b>                                       |
| ۱۵۶  | ۱۸- اصل دسترسی به پیشرفت (اصل قابلیت وصول)             |
| ۱۶۱  | ۱۹- اصل شناخت فرآیند یادگیری مهارتهای تکنیکی و تاکتیکی |
| ۱۶۲  | ۲۰- اصل خلاقیت (اصل ابتکار و نوآوری)                   |
| ۱۶۵  | ۲۱- اصل توقع و انتظار                                  |

۸۴- اصول آموزش مهارت‌های تکنیکی - تاکتیکی در ورزش کشتی

۳۶۳

۸۵- اصل غافلگیری

۳۶۹

۸۶- اصل عدم استثناء پذیری (استثناء ناپذیری)

۳۶۹

۸۷- اصل تکرار بدون تکرار

۳۷۰

۸۸- اصل کنترل و نظارت

۳۷۱

۸۹- اصل صمیمیت

۳۷۱

۹۰- اصل جذبه

۳۷۲

۹۱- اصل هماهنگی

۳۷۲

۹۲- اصل آموزش و تمرین مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی کشتی به روش: کل - جزء - کل

۳۷۲

۹۳- اصل آموزش و تمرین مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی کشتی به روش: متغیر - ثابت - متغیر

۳۷۳

۹۴- اصل حذف تدریجی وابستگی به راهنمایی مربی

۳۷۳

۹۵- اصل قانون و نظم

۳۷۴

۹۶- اصل تناسب بین ساختار عملکرد هنگام مسابقه و حیطه‌های تمرین

۳۷۴

۹۷- اصل شناخت و استفاده صحیح از انواع روش‌های تمرینی

۳۷۷

## ۴۵۷

### فصل نوزدهم

۹۸- اصل ثبات و پایداری

۴۵۸

۹۹- اصل مستندسازی

۴۵۸

۱۰۰- اصل تمرین درازمدت

۴۵۹

۱۰۱- اصل اولویت‌بندی تمرین

۴۶۴

۱۰۲- اصل شوک تمرینی

۴۶۵

۱۰۳- اصل شبیه‌سازی تمرین

۴۶۶

۱۰۴- اصل ارتباط ذهن و بدن

۴۶۷

۱۰۵- اصل تمرین کیفی یا کیفیت تمرین

۴۷۹

## ۴۸۷

### فصل بیستم

۱۰۶- اصل تغذیه برای پیروزی

۴۸۸

۱۰۷- اصل تعامل

۴۹۶

۱۰۸- اصل مسئولیت‌پذیری

۴۹۸

۱۰۹- اصل بیوریتیم (ساعت‌های زیستی داخلی بدن)

۴۹۹

۱۱۰- اصل تجمع

۵۰۰

۱۱۱- اصل گرم کردن

۵۰۱

۱۱۲- اصل سرد کردن

۵۰۶

منابع فارسی

۵۰۹

منابع خارجی

۵۱۱

## پیشگفتار نویسنده:

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 صاحب نام کشتی جهان است که برای اولین بار تحت عنوان متدولوژی و اصول علمی 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 تربیت‌بدنی، کشتی‌گیران، مربیان کشتی، اساتید انستیتو کشتی، اساتید کمیته ملی المپیک و نیز اساتید کمیته آموزش فدراسیون بین‌المللی کشتی (فیلا) یا اتحادیه جهانی کشتی (UWW) 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 تا کنون در هیچ منبع دیگری با این جامعیت و کاربردی نیامده است.

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

ناصر نوربخش