

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کشتی :

از علم تا عمل

مؤلفین:

دکتر رضا فرضی زاده

دکتر سجاد انوشیروانی

پروفسور معرفت سیاهکوهیان

۱۳۹۷

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل ۱: تاریخچه کشتی	۱
نگاهی به تاریخچه کشتی در دوران باستان.....	۱
توسعه کشتی در طول تاریخ.....	۴
آشنایی با تاریخچه رشته ورزشی کشتی در ایران.....	۶
کشتی در طول تاریخ.....	۸
تاریخ کشتی در ایران.....	۸
رشته کشتی آزاد.....	۱۳
رشته کشتی فرنگی.....	۱۴
قوانین و مقررات کشتی.....	۱۷
اوزان و طبقه بندی وزنی کشتی ایران.....	۱۷
کشتی زنان در ایران.....	۱۸
قوانین کشتی بانوان تصویب شد.....	۱۹
امکانات مورد نیاز در کشتی - مسابقات تمرینات.....	۲۰
امکانات تمرینی اختصاصی کشتی.....	۲۱
انواع کشتی های محلی در ایران.....	۲۲
فصل ۲: مدال آوران ایران در طول تاریخ	۲۷
مدال آوران ایران در مسابقات جهانی.....	۷۲
کشتی فرنگی.....	۸۸
مدال آوران ایران در بازی های المپیک.....	۹۴
کشتی آزاد.....	۹۴
کشتی فرنگی.....	۱۰۰
برترین کشتی گیران فرنگی کار ایران در مسابقات المپیک و جهانی.....	۱۲۱
برترین های کشتی آزاد در قرن بیستم.....	۱۲۷
فصل ۳: نقش مربی و کوچینگ کشتی	۱۳۰
اصول و نقش مربیان در رده های سنی پایه.....	۱۳۰

۱۳۰	ورزش - مربی - (نونهالان) :
۱۳۲	فرایند های اعمال دفاعی نونهالان در باشگاه بسیار گوناگون است
۱۳۴	اصول تربیت اخلاقی نونهالان
۱۳۷	شناخت مربی از نیازهای نونهالان

فصل ۴: علم تمرین کشتی

۱۴۰	علم برنامه ریزی تمرین
۱۴۱	نیازمندی های برنامه ریزی
۱۴۳	تعیین و تاکید بر عامل یا جزء اصلی تمرین
۱۴۳	پیشرفت و دوره ای برنامه تمرینی
۱۴۴	انواع برنامه های ورزشی استفاده در تمرین
۱۴۴	جلسه های تمرین
۱۴۵	انواع جلسات تمرین
۱۴۵	شکل های مختلف جلسه های تمرین
۱۴۶	جلسه های تمرین گروهی
۱۴۶	جلسه های تمرین فردی
۱۴۷	جلسه های تمرین ترکیب
۱۴۷	جلسه های آزاد تمرین
۱۴۸	ساختار جلسه های تمرین
۱۴۸	مقدمه
۱۴۸	آمادگی (گرم کردن)
۱۵۲	قسمت اصلی جلسه های تمرین
۱۵۵	نتیجه گیری
۱۵۶	مدت هر بخش از جلسه تمرین
۱۵۷	خستگی و دستورالعمل های علمی برای جلسه های تمرین
۱۶۰	دوره های تمرین
۱۶۰	میکروسیکل یا دوره ی کوچک
۱۶۲	جایگزینی شدت و سیستم های انرژی
۱۶۳	ماکروسیکل های مرحله ی مسابقات

۱۶۴		اوج گیری برای مسابقات
۱۶۴		شرایط تمرین برای اوج گیری
۱۶۸		عوامل تسهیل کننده ی اوج گیری
۱۷۰		عوامل بازدارنده ی اوج گیری
۱۷۰		سازماندهی مسابقات
۱۷۱		حالات ورزشکار
۱۷۱		تمرین و مربی
۱۷۲		مسابقات ورزشی
۱۷۵		فیزیولوژی ورزش کشتی و سیستمهای انرژی درگیر در آن
۱۷۵		طراحی برنامه تمرینی، شنه کشتی
۱۷۶		پنجیدگی طراحی تمرین در کشتی
۱۸۰		سیستمهای انرژی در ورزش
۱۸۳		سیستمهای انرژی در کشتی
۱۸۷		اصول و روشهای تمرین و آماده سازی در کشتی
۱۸۷		تمرین با وزنه
۱۸۸		عوامل تاثیر گذار در موفقیت و اصول تمرین در کشتی
۱۸۸		اصول دهگانه تمرین
۱۹۱		پلکان موفقیت
۱۹۱		عوامل تاثیر گذار بر اجرای کشتی
۱۹۴		شرایط تمرین برای اوج گیری
۱۹۵		مثالی از این شیوه برای کشتی گیران
۱۹۸		تمرین با وزنه برای کسب قدرت حداکثر (قدرت بیشینه) در کشتی
۲۰۰		الگوی هرم مسطح
۲۰۰		الگوی هرم ساده
۲۰۱		الگوی هرم دوگانه
۲۰۱		الگوی هرم اریب
۲۰۲		نکات مهم در محاسبه زمان استراحت بین ستها و جلسات تمرین با وزنه
۲۰۳		استقامت در قدرت
۲۰۳		تمرین با وزنه برای کسب استقامت عضلانی

۲۰۴.....	تمرین با وزنه به روش استقامت در توان
۲۰۵.....	استقامت عضلانی میان مدت
۲۰۵.....	سرعت در قدرت
۲۰۶.....	روش پلايومتریک
۲۰۸.....	تمرینهای با وزنه به روش انفجاری
۲۰۸.....	تمرین ماکزس
۲۰۹.....	روش دلروم و واتکینز
۲۰۹.....	روش مک کوئین
۲۰۹.....	روش اسپارک
۲۰۹.....	تمرینات دایره ای
۲۱۰.....	تمرینات هوازی
۲۱۲.....	کاهش فشار تمرینات پیش از سابقه
۲۱۳.....	توجه به افزایش بار تمرین و کاور
۲۱۴.....	بیش تمرینی (تمرین زدگی) در کشتی گیران
۲۱۶.....	علل بروز بیش تمرینی در کشتی
۲۱۸.....	انواع بیش تمرینی (نوع بیش تمرینی در کشتی)
۲۱۹.....	هشدار به مربیان و کشتیگیران
۲۲۱.....	چرخه معیوب بیش تمرینی
۲۲۲.....	توصیه هایی به مربیان در زمینه پیشگیری از بیش تمرینی
۲۲۳.....	ویژگیهای جسمانی کشتی گیران نخبه کشور
۲۲۳.....	معرفی آزمونهای تخصصی آمادگی جسمانی کشتی گیران
۲۲۴.....	گروه های عضلات درگیر در فنون کشتی و تمرینات با وزنه
۲۲۵.....	شاخصهای فیزیولوژیک در کشتی گیران آزاد و فرنگی نخبه
۲۲۶.....	قلب شناسی کشتیگیران
۲۲۹.....	انرژی مصرفی در کشتی
۲۲۹.....	ترکیب بدنی کشتی گیران
۲۳۰.....	فصل ۵: کاهش وزن در کشتی
۲۳۰.....	نگاه تاریخی به وزن کشی در کشتی

۲۳۰	کاهش وزن در کشتی گیران
۲۳۱	مفهوم «سر وزن رسیدن»
۲۳۲	تراکم یا ازدیاد وزنی در کشتی یعنی چه؟
۲۳۳	محدودیت سنگین وزن
۲۳۳	دلایل کاهش وزن در کشتی گیران
۲۳۶	تاثیر کاهش وزن سریع
۲۳۷	آیا کاهش وزن ضرورتی دارد؟
۲۴۰	روش آبرزایی، محرومیت از نوشیدن آب و پیامدهای آن
۲۴۳	اثرات درجات مختلف کمآبی
۲۴۴	روشهای نادرست کاهش وزن
۲۴۵	استفاده از داروهای مکمل های چربی سوز
۲۴۶	استفاده از رژیم غذایی بسیار کم کالری و محدود
۲۴۷	روشهای متداول کنترل وزن در کشتی
۲۴۸	وزن مطلوب و چرخه وزنی
۲۴۹	اثر کاهش سریع وزن بر عملکرد کشتی گیران
۲۵۱	خطرات و اثرات کاهش سریع وزن
۲۵۱	عوارض کوتاه مدت
۲۵۱	عوارض دراز مدت
۲۵۲	داروهای ادرار آور و استفراغ عمدی
۲۵۲	رژیم های غذایی کم کالری افراطی
۲۵۲	تغییرات چرخه های وزن
۲۵۳	ورزشکاران در معرض خطر
۲۵۳	مفهوم حداقل انرژی در دسترس
۲۵۴	تخمین حداقل وزن کشتی گیران
۲۵۴	روش استفاده از ضخامت چین های پوستی
۲۵۵	تاثیر دهیدراتاسیون روی یک کشتی گیر
۲۵۶	کم آبی (دهیدراتاسیون) و آب رسانی مجدد (رهیدراتاسیون) در کشتی گیران
۲۵۷	شاخص گلیسمیک
۲۵۸	تغذیه پس از وزن کشی

اختلال های تغذیه‌ای در ورزشکاران	۲۵۸
بی‌اشتهایی عصبی	۲۵۸
پراشتهایی عصبی	۲۵۹
جریان خون معده ای روده ای در حین فعالیت ورزشی	۲۵۹
راهها و شیوه های صحیح کاهش وزن کشتی گیران	۲۵۹
رهنمودهای کاربردی برای کاهش وزن	۲۶۳

فصل ۶: تغذیه و انرژی کشتی گیران

مقدمه	۲۶۶
تامین انرژی در فعالیتهای ورزشی:	۲۶۷
دستگاههای انرژی:	۲۶۷
دستگاه آدنوزینسینسفات فسفوکراتین یا دستگاه فسفاژن:	۲۶۸
دستگاه اسید لاکتیک یا گلیکولیز هوازی:	۲۶۸
دستگاه هوازی یا دستگاه اکسیداسیون:	۲۶۹
اجزای انرژی مصرفی روزانه:	۲۶۹
انرژی مصرفی استراحت	۲۷۰
عوامل مؤثر بر انرژی مصرفی استراحت:	۲۷۱
اثر گرمایابی غذا:	۲۷۲
انرژی مصرف شده در فعالیت جسمانی:	۲۷۳
ذخیره انرژی در بدن:	۲۷۳
شاخص کفایت انرژی دریافتی:	۲۷۴
منابع	۲۷۵