

تمرینات مقاومتی مبتنی بر آنالیز فنون کشتی

دکتر بهمن میرزایی

(دانشیار دانشگاه گیلان)

محمد حسین قهرمانی

بهنام نقی پور کیوی



سرشناسه	میرزایی، بهمن، ۱۳۴۹
عنوان و نام پدیدآورنده	تمرینات مقاومتی مبتنی بر آنالیز فنون کشتی / بهمن میرزایی، بهنام نقی پور گیوی، محمدحسین قهرمانی
وضعیت ویراست	اول
مشخصات نشر	تهران؛ پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی؛ انتشارات ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	۲۶۱ص؛ جدول، مصور
شابک	۹۰۰۰۰ ریال: ۶-۸-۹۳۱۰۵-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه ص، ۲۴۷-۲۴۸
موضوع	تمرینات مقاومتی
موضوع	فنون کشتی
موضوع	ماهیت و ماهیت کالبد شناسی
شناسه افزوده	بهمن میرزایی، ۱۳۴۹
شناسه افزوده	نقی پور گیوی، بهنام، ۱۳۶۲
شناسه افزوده	قهرمانی، محمدحسین، ۱۳۶۲
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ۵۹۵/۴۵/۱۱۵/۴۷
رده بندی دیویی	۷۹۶/۸۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۶۸۸۶۲

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
تمرینات مقاومتی مبتنی بر آنالیز فنون کشتی



تألیف: دکتر بهمن میرزایی، بهنام نقی پور گیوی، محمدحسین قهرمانی

◊ شابک: ۶-۸-۹۳۱۰۵-۶۰۰-۹۷۸

◊ ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

◊ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد - نوبت چاپ: تهران- اول ۱۳۹۱ - قطع: وزیری

◊ چاپ و صحافی: کیامرنی

لیتوگرافی: دیرین نگار

◊ قیمت: ۹۰۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

پیشگفتار پژوهشگاه

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال های بعد از پیروزی انقلاب اسلامی روند رو به رشدی را در تمامی زمینه های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه ریزان، شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه های لازم برای تولید علوم ورزشی و به کارگیری آن در عرصه های ورزش قهرمانی و میادین بین المللی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست های علمی- آموزشی و پژوهشی خود و انتقال آخرین یافته ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده است، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت های پژوهشی- ورزشی و نیز ارتقای سطح علمی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش ایران بردارد. یکی از راه های نشر و بسط تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشار کتاب های علمی- ورزشی- تخصصی ماحصل زحمات متخصصان و تحصیل کرده های رشته تربیت بدنی است. امید است با انتشار کتب علوم ورزشی و استفاده همه دست اندرکاران مرتبط با تربیت بدنی و علوم ورزشی کشور، از استیاد و مدیران ورزشی گرفته تا مربیان، دانشجویان و دیگر کارشناسان، به فضل خداوند متعال، گامی مهم هر چند کوچک در تحقق اهداف بلند نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

فهرست

پیشگفتار مؤلفان	۱۱
مقدمه	۱۳
فن شماره ۱: زیر یک خم و خاک کردن در مایه سر زیر بغل	۱۷
فن شماره ۲: زیرگیری و خاک کردن با مایه درو	۲۵
فن شماره ۳: زیرگیری از معج پای غیر گارد	۳۰
فن شماره ۴: زیر یک خم با مایه سر زیر بغل و درختکن	۳۶
فن شماره ۵: زیر یک خم گارد مخالف تبدیل به دو خم سر رو	۴۱
فن شماره ۶: زیر یک خم گارد مخالف نشسته سر تو یک پا رو کار	۴۵
فن شماره ۷: زیر یک خم گارد مخالف و تبدیل آن به دو خم از داخل	۴۹
فن شماره ۸: زیر یک خم و میاتکوب در گارد مخالف	۵۳
فن شماره ۹: زیر دو خم با مایه سر بند و پی	۵۷
فن شماره ۱۰: خیمه سگ بند	۶۳
فن شماره ۱۱: دو خم با مایه دست زیر کتف	۶۸
فن شماره ۱۲: زیر یک خم و تبدیل آن به دو خم در مایه شک	۷۲
فن شماره ۱۳: فن بزکش در مایه دودست یکدست	۷۶
فن شماره ۱۴: دست در مخالف با مایه سر زیر بغل و درختکن	۸۰
فن شماره ۱۵: زیر دو خم سر رو	۸۵
فن شماره ۱۶: پیچ و زیر یک خم پس کاسه با پا	۹۰
فن شماره ۱۷: دست تو، درو دست در مخالف با مایه زیر یک خم	۹۵

- فن شماره ۱۸ : دوخم سر رو دست در مخالف ۹۹
- فن شماره ۱۹ : یک دست و یک پا با مایه دو دست یکدست ۱۰۴
- فن شماره ۲۰ : یک دست و یک پای چرخشی ۱۰۹
- فن شماره ۲۱ : کول انداز با مایه پس لنگ ۱۱۴
- فن شماره ۲۲ : یک دست و یک پا (با سگارد موافق) ۱۱۸
- فن شماره ۲۳ : تندر با فت پا ۱۲۲
- فن شماره ۲۴ : دست در مخالف از رو به رو، درختکن ۱۲۷
- فن شماره ۲۵ : لنگ تندر ۱۳۱
- فن شماره ۲۶ : سر زیر بغل دست در مخالف ۱۳۶
- فن شماره ۲۷ : دست تو و کننده استابولی ۱۴۰
- فن شماره ۲۸ : گرفتن سر و گردن و کشیدن پای مخالف حریف از داخل ۱۴۳
- فن شماره ۲۹ : تندر با درو کردن پا ۱۴۷
- فن شماره ۳۰ : زیرگیری در مایه دو دست یک دست همراه با چرخش از پشت ۱۵۱
- فن شماره ۳۱ : رو دست در دفاع زیر یک خم حریف ۱۵۵
- فن شماره ۳۲ : بدل پس لنگ ۱۵۹
- فن شماره ۳۳ : خیمه سر و ته یکی مخالف ۱۶۲
- فن شماره ۳۴ : فیتو پیچ پا گرو ۱۶۶
- فن شماره ۳۵ : تبدیل پیش کاسه با دست به فیتله پیچ ۱۷۰
- فن شماره ۳۶ : کننده یک چاک ۱۷۵
- فن شماره ۳۷ : کلیدکشی از رو به رو ۱۸۰

۲۲۳	فن شماره ۳۸: کنده حمال بند
۲۲۸	فن شماره ۳۹: سگک از تُو
۱۹۲	فن شماره ۴۰: یکپاروکار
۱۹۷	فن شماره ۴۱: کنده رو یکپارو کار
۲۰۱	فن شماره ۴۲: کلید کشی
۲۰۵	فن شماره ۴۳: سگک دوبل (با جمع)
۲۱۰	فن شماره ۴۴: پیچ کمر
۲۱۴	فن شماره ۴۵: تندر از بغل
۲۱۸	فن شماره ۴۶: دو دست یک دست کول انداز
۲۲۲	فن شماره ۴۷: فن کمر با مایه دو دست یک دست
۲۲۶	فن شماره ۴۸: دست تو سالتو از بغل
۲۳۰	فن شماره ۴۹: پیچ پیچک با مایه چرخ یک دست
۲۳۴	فن شماره ۵۰: تُو حلق با پا در مایه فیتو
۲۳۸	فن شماره ۵۱: فیتو
۲۴۳	فن شماره ۵۲: سالتو از جلو، بدل دو دست یک دست پس لنگ
۲۴۷	منابع
۲۴۹	واژه نامه تمرینات مقاومتی

طراحی برنامه‌های تمرینی در رشته کشتی، به عنوان یکی از سنگین ترین و پرفشارترین رشته‌های ورزشی مبارزه‌ای^۱، همواره با چالش‌ها و پیچیدگی‌های زیادی همراه است. تداخل دستگاه‌های انرژی درگیر در یک مسابقه کشتی از یک طرف، و قرار گرفتن این رشته در گروه رشته‌های ورزشی دارای طبقه‌بندی وزنی از طرف دیگر، موجب شده است که ورزشکاران و مربیان به برنامه‌های آمادگی جسمانی و سهم انکارناپذیر آن در موفقیت‌های ورزشی توجهی ویژه داشته باشند.

بی تردید، برای طراحی تمرین در هر رشته ورزشی، ضمن داشتن درک صحیحی از سیستم‌های انرژی درگیر در آن رشته، باید عامل‌های اصلی آمادگی جسمانی و اولویت‌بندی نیاز به آنها را به خوبی شناخت، اما کانون توجه در مسابقه حاضر معرفی شیوه‌های تمرینی مقاومتی با توجه به آنالیز فنون رایج کشتی است.

اصل ویژگی تمرین در کشتی به انجام تمرینات ویژه کشتی به منظور آماده‌سازی ورزشکاران این رشته اشاره دارد. به عبارت دیگر، آماده‌سازی و تمرین‌دهی در کشتی باید مطابق نیازمندی‌های ویژه رشته کشتی جهت‌گیری شود. در طراحی تمرین، یکی از مهم‌ترین بخش‌های مرتبط با اصل ویژگی تمرین، الگوهای حرکتی و گروه‌های عضلانی مورد استفاده در اجرای فنون کشتی و پس از آن استفاده از شیوه‌های تمرینی است که دقیقاً همان گروه عضلانی را تقویت کند. برای مثال، یک مربی والیبالیست ممکن است برای تقویت عضلات بالانت و ورزشکار خود، به طور سنتی حرکت پرس سینه را تجویز کند حال آنکه حجیم شدن عضلات سینه ای که متعاقب پرس سینه ایجاد می‌شود، ممکن است با کاهش دامنه حرکتی، نقش بازدارنده‌ای در اجرای اسپیک والیبالیست داشته باشد. نمونه‌هایی از مثال بالا را می توان در رشته‌های ورزشی دیگر، از جمله کشتی، یافت. به عبارتی، تقویت بیش از حد و غیرضروری گروهی از عضلات کشتی‌گیران ممکن است نه تنها کمکی به اجرای یک فن ویژه کشتی نکند، بلکه با محدود کردن دامنه حرکتی، اجرای آن فن را دچار اشکال کند. بنابراین، تجویز حرکات تمرینی باید با نیازهای

ورزش کشتی همخوانی داشته باشد و بر پایه درک صحیحی از چگونگی ایجاد حرکت به وسیله عضلات، و نه بر پایه حرکات وام گرفته از وزنه برداری یا پرورش اندام انجام گیرد. این نظریه که حرکات برای همه رشته‌های ورزشی مناسبند، نادرست است؛ حرکت تنها زمانی مناسب است که از اصل ویژگی تمرین پیروی کند.

مربیان و کشتی‌گیران قبل از شروع هر برنامه تمرین با وزنه باید به نکات زیر توجه کنند.

نکات مهم قبل از شروع برنامه تمرین با وزنه برای کشتی‌گیران

۱. انعطاف پذیری مفاصل، قبل از تقویت عضلات اطراف آن ضروری است. بیشتر حرکات تمرین قدرتی با استفاده از دامنه حرکتی کامل مفاصل بزرگ، به ویژه مفاصل زانو، مچ پا و لگن اجرا می شوند. انعطاف پذیری مناسب، از کشیدگی لیگامنت‌ها و ایجاد درد در اطراف زانو، آرنج و مفاصل دیگر جلوگیری می کند.
۲. در ابتدای برنامه‌های تمرین قدرتی، قبل از تمرکز روی دست‌ها و پاها، باید عضلات مرکزی و تنه را تقویت کرد، زیرا قدرت دست‌ها و پاها به قدرت تنه وابسته است و تنه به عنوان عامل اتصال بین دست‌ها و پاها عمل می کند. ضعف تنه موجب حمایت ضعیف تنه از اندام‌ها هنگام اجرای فنون کشتی خواهد شد. بنابراین، تقویت گروه عضلات شکم و پشت، اهمیت ویژه‌ای در شروع برنامه تمرین با وزنه کشتی‌گیران دارد.
۳. به کشتی‌گیرانی که مشکل اضافه وزن دارند توصیه می شود برای افزایش قدرت، از الگوی تمرین با وزنه‌ای که در آن هایپرتروفی (حجیم شدن) عضله اتفاق نمی افتد، استفاده کنند. چنانچه هدف از تمرین، افزایش قدرت همراه با حجیم شدن عضله باشد (برای مثال در سنگین وزن‌ها)، الگوی باردهی هایپرتروفیک (حجم دهنده) پیشنهاد می شود.
۴. چگونگی اجرای تکنیک کشتی را از نظر جهت، زاویه اجرای فن و وضعیت عضو هنگام اجرا آنالیز کرده و عضلات حرکت دهنده اصلی تکنیک را مشخص کنید (در این بخش می توان از علم بیومکانیک و حرکت شناسی کمک گرفت).

۵. حرکاتی را انتخاب کنید که عضلات حرکت دهنده اصلی را بر اساس تشابه آنها با جهت اجرای فن و زاویه انقباض عضله درگیر کنند. این عمل به منزله شبیه سازی حرکات بدنسازی با اجرای واقعی فن کشتی است.

از بندهای ۴ و ۵ می توان استنباط کرد که شبیه سازی فنون کشتی در تمرینات با وزنه روش مطلوبی برای افزایش قدرت در آن دسته از کشتی گیرانی است که در اجرای فن خاصی دچار مشکل هستند. برای مثال می توان فن «تاباندن کننده حریف» را با مقداری وزنه و میله هالتری که یک انتهای آن بر روی زمین و انتهای دیگر آن به شکل تاباندن کننده در دست کشتی گیر است، به گونه ای طراحی کرد که دقیقاً الگوهای حرکتی و گروه های عضلانی درگیر در اجرای واقعی فن مذکور تقویت شوند. این شیوه را می توان برای فنون دیگر نیز شبیه سازی کرد. به این منظور ابتدا باید فن مورد نظر را تجزیه و تحلیل حرکتی کرد؛ به طوری که، عضلات اصلی در اجرای فن را شناخت و سپس برای تقویت عضلات مذکور، تمرین با وزنه ویژه آن فن را طراحی کرد.

به این مهم در کتاب حاضر پرداخته شده است. در این کتاب، پنجاه و دو فن رایج کشتی به سه مرحله گرفتن، اجرا و تاباندن تقسیم شده اند. در هر مرحله، عضلات اصلی و مهم ترین عضلات کمکی مورد استفاده مشخص شده و سپس، حدود ۱۵۰ نوع تمرین مقاومتی برای تقویت عضلات درگیر در اجرای مراحل سه گانه فن معرفی شده است.

برای معرفی هر فن، هشت تصویر مربوط به اجرای آن، که همگی از شگردهای قهرمانان اسبق جهان یا المپیک بودند، به کار گرفته شد.