

نکات ضروری

در ورزش کشتی

جواد تقی زاده فیروزجایی

www.ketab.ir

سرشناسه : تقی‌زاده فیروز حاجی، جواد. ۱۳۶۲-  
 عنوان و نام پدیدآورنده : نکات ضروری در ورزش کشتی / جواد تقی‌زاده فیروز حاجی  
 مشخصات نشر : تهران: انتخاب، ۱۳۹۱.  
 مشخصات ظاهری : ۶۶ ص.  
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۳۷۷۹-۸۰-۲  
 وضعیت فهرست‌نویسی: فینا  
 موضوع : کشتی (ورزش)  
 موضوع : کشتی‌گیران--تغذیه  
 موضوع : ورزش--جنبه‌های اخلاقی  
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۱ ۸ن ۷ت/ ۱۱۹۵ GV  
 رده‌بندی دربی : ۷۹۶/۸۱۲  
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۲۲۸۹۳



نشر انتخاب

ناشر کتاب‌های دانشگاهی

خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۱۲۶، طبقه چهارم

[nashreentkhae.com](http://nashreentkhae.com)

[Info@nashreentkhae.com](mailto:Info@nashreentkhae.com)

### نکات ضروری در ورزش کشتی

جواد تقی‌زاده فیروز حاجی

موسسه مهراد

حروفچینی

موسسه مهراد

چاپ و صحافی

اول-۱۳۹۱

چاپ

۱۰۰۰ جلد

شمارگان

۳۰۰۰ تومان

قیمت

۹۷۸-۹۶۴-۳۷۷۹-۸۰-۲

شابک

نظرات و پیشنهادات خود را با سامانه ارتباطی پیام کوتاه (SMS)

به شماره ۰۶۵۱۰۶۶۹۳۸۳۰۰۳ با ما در میان بگذارید.

## پیشگفتار

همانطور که می‌دانیم ورزش کشتی، ورزش اول کشور ایران است؛ زیرا این ورزش در جامعه ما به لحاظ تاریخی و جغرافیایی نهادینه شده است؛ به‌طوری که می‌توان ردپای این ورزش را در مراسم‌های سنتی کشورمان دید. خلاف واقع نیست، این ورزش را یکی از محبوب‌ترین ورزش‌های کشور بنامیم که تعداد زیادی از ورزشکاران را به خود جذب کرده است.

متأسفانه دور بودن فضای علم ورزش از باشگاه‌های ورزشی (مخصوصاً ورزش‌های سنتی مثل کشتی) سبب می‌شود که ورزش کشور آهنگ رشد مناسب را در مقایسه با کشورهای پیشرفته جهان نداشته باشد به‌طور مثال، کشورهای مثل آمریکا و ژاپن در میداين بزرگی مثل المپیک از کشتی‌گیرانی متوسط، کشتی‌گیرانی می‌سازند که با کشتی‌گیران با سابقه تیم ملی ما برابری می‌کنند. ریشه آمادگی جسمانی و تاکتیک-پذیری یک کشتی‌گیر را باید در دوران نوجوانی ورزشکار جست. اینجاست که علم ورزش نباید صرفاً برای کشتی‌گیران تیم ملی مطرح شود؛ بلکه باید در دورترین باشگاه‌های کشتی و در سنینی مثل نونهالی و نوجوانی نیز به کار گرفته شود.

در این کتاب سعی شده است تا بتوانیم کشتی‌گیران را با نکات لازم و ضروری در ورزش کشتی آشنا کنیم. شاید این کتاب بتواند سبب انگیزهای برای کوشش‌های بیشتر در راستای علمی کردن ورزش کشتی شود. هدف این کتاب این نیست که کشتی‌گیران را با فنون کشتی آشنا کنیم، بلکه هدف این است که نکات جامع از نحوه تمرینات و تغذیه کشتی گفته شود که کمتر می‌توان این نکات را در باشگاه‌های کشتی آموخت. این نکات را از تجربه شخصی و کتاب‌هایی که در مراجع ذکر شده جمع‌آوری و تالیف شده است. این کتاب سه بخش دارد: در بخش اول

نکات مربوط به تمرینات بدنسازی، تکنیک و تاکتیک در کشتی گفته می شود؛ در بخش دوم نکات مربوط به تغذیه کشتی گیران مطرح می شود و در پایان نکاتی از اخلاق و فرهنگ ورزشی آورده شده است.

امید است خوانندگان از این کتاب بهره‌ی کامل و کافی ببرند و از ارسال نظرات و یافته‌های خود به نشانی پست الکترونیک [taghizade.javad@gmail.com](mailto:taghizade.javad@gmail.com) دریغ نورزند.

آبان ماه ۱۳۹۱

دکتر جواد تقی زاده فیروزجایی

www.ketab.ir

## فهرست مطالب

---

پیشگفتار ..... ۵

بخش اول: نکات مربوط به تمرینات بدنسازی، تکنیک و تاکتیک ..... ۹

بخش دوم: تغذیه کشتی گیران ..... ۳۷

اخلاق و فرهنگ ورزشی ..... ۶۴

www.ketab.ir