

آموزش کشتی

ویژه دانشجویان رشته تربیت بدنی

تألیف

کوروش مروت نیا

کارشناس ارشد تربیت بدنی
دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران مرکز

دکتر عبدالعلی بنایی فر

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران جنوب

سرشناسه

مروت نیا، کوروش، ۱۳۵۰-

عنوان و نام پدیدآور

آموزش کشتی (ویژه دانشجویان رشته تربیت بدنی)

مشخصات نشر

تهران: انتشارات حیدری، ۱۳۹۳

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۶۹۷۱-۹۳-۳

وضعیت فهرست‌نویسی

فیبای مختصر

یادداشت

این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

شماره کتابشناسی ملی

۳۷۴۱۷۳۶

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است.
هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر)، منتشر یا پخش کند مورد
پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



ناشر کتب علوم پزشکی

• آموزش کشتی (ویژه دانشجویان رشته تربیت بدنی)

• مؤلفین: کوروش مروت نیا - عبدالعلی بنایی فر

• ناشر: انتشارات حیدری

• نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۳

• مدیر تولید: سیده مریم حیدری

• شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

• چاپ و صحافی: طرح و نقش

• بهاء: ۸۹۰۰ تومان

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۷۱-۹۳-۳

مراکز پخش:

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری غربی، روبروی اداره پست، پلاک

۱۲۴، طبقه اول، واحد ۲ | تلفن: ۶۶۹۷۶۶۷۸/۶۶۹۷۶۴۹۹

فروشگاه ۱: خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه، پاساژ فروزنده، طبقه همکف، پلاک ۳۲۳ | تلفن: ۶۶۴۷۸۹۴۷

فروشگاه ۲: خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، روبروی نشر حیحون، فروشگاه کتب پزشکی، ۶۶۴۹۹۲۱۴

فروشگاه ۳: قلهک، خیابان زرگنده، دانشگاه آزاد اسلامی، کتابفروشی دانشگاه | تلفن: ۲۲۶۲۳۶۰۵

فروشگاه ۴: اراک، خیابان دکتر حسایی، فروشگاه نشر حیدری | تلفن: ۸۶۳-۲۲۳۴۸۸۳

و کتابفروشی‌های معتبر سراسر کشور

به نام خدا

کتاب حاضر مجموعه اطلاعاتی است از دستاوردهای جدید علمی در عرصه ورزش که میتواند کمک شایانی به علاقه مندان، کشتی گیران، مربیان نماید تا با نگاه نوینی به توسعه و پرورش استعدادهای ورزشی این کشور نماید. امروزه تلفیق علم و عمل در عرصه ورزش جزء لاینفک بوده و همگان می دانند که هیچ کشوری بدون استفاده از دانش روز در شاخه های فیزیولوژی، تغذیه، علم تمرین، آسیب شناسی، ریکاوری و بیومکانیک و... نمی تواند عملکرد قابل قبولی در عرصه قهرمانی داشته باشد. چیزی که به تازگی در یک دهه اخیر در کشور حائز اهمیت گشته و دستاوردهای چشم گیری را به خصوص در کشتی به ارمغان آورده است. این کتاب شامل تاریخچه کشتی در ایران و جهان، استعداد یابی، آموزش تکنیک ها و فن های کشتی، سیستم انرژی و تمرینات مربوط به این سیستم، طراحی تمرینات، تمرینات TRX و پیلومتریک و تغذیه می باشد که عملاً کتاب جامع و کاملی برای مربیان و کشتی گیران بوده. امید است مطالب این کتاب بتواند در پیشرفت و پرورش استعداد های این کشور موثر بوده و گامی مهم هرچند کوچک در تحقق اهداف عالی نظام جمهوری اسلامی ایران داشته باشد. در پایان جا دارد از تمامی کسانی که در گردآوری این کتاب تلاش نمودند تشکر نمایم.

کوروش مروت نیا

زمستان ۱۳۹۳

فهرست مطالب

فصل اول: تاریخچه کشتی

۲	تاریخچه کشتی
۲	تعریف کشتی
۳	تعریف لغوی کشتی
۴	سازماندهی و مسابقات
۴	پیدایش کشتی
۵	کشتی در ایران
۶	کشتی های مرسوم در ایران
۶	کشتی کردی
۷	کشتی ترکمنی
۷	کشتی مازندرانی (گیلکی)
۷	کشتی ایلپاتی
۷	کشتی باستانی
۸	کشتی آزاد
۹	کشتی فرنگی

فصل دوم: ویژگی های آنترپومتریکی و فیزیولوژیکی در استعدادیابی کشتی

۱۲	استعدادیابی
۱۲	عوامل آنترپومتریکی، حرکتی و روانشناختی مهم
۱۳	آموزش فنون
۱۳	گاردها
۱۳	تعریف گارد
۱۳	انواع گارد
۱۳	چپ گارد
۱۳	راست گارد
۱۳	گارد موافق
۱۴	گارد مخالف
۱۵	گارد زاپنی
۱۵	گارد مختلط

۱۶	دفاع از یک خم
۱۶	گارد مختلط
۱۷	گرفتن یک خم همراه مایه سگک سرپا
۱۷	بدل زیر یک خم
۱۷	یک خم از میج و میانکوب سرپا با کمک دست
۱۷	گرفتن یک خم در مایه بزکش
۱۷	نوع بدل از یک خم و دو خم
۱۷	گرفتن یک خم از ناحیه ران و ساق یا مایه سرو
۱۸	نوعی سر و بند از پشت سر (مایه بزکش)
۱۸	فن افلاک
۱۸	بدل یک خم از مایه بزکش
۱۸	میانکوب با کمک سروگردن (بصورت گردن)
۱۹	تبدیل یک خم به دو خم
۱۹	بدل از دو خم در حالت خیمه
۱۹	انواع دروها
۱۹	درو از پهلوی (سمت راست و یا چپ)
۱۹	درو از روبرو
۲۰	درو از پشت
۲۰	دفاع درو از پشت
۲۰	بدلی دیگر از درو
۲۰	اشکل گریه سرپا
۲۰	سرزیر بغل
۲۱	دست تو
۲۱	فن کمر
۲۱	رو دست بالا دست
۲۲	سر و ته یکی از رو دست بالا دست (با استفاده از پای موافق)
۲۳	بدل یک دست و یک پا
۲۳	فت پا از داخل
۲۳	فت پا از بیرون
۲۳	سرپند و پی

- نوع دیگری از سربند و پی ۲۳
- دو خم از پشت ۲۳
- یک خم سر دست ۲۴
- پیش انداختن حریف ۲۴
- نوعی دیگر پیش انداختن (بام کردن) ۲۴
- لنگ از جلو ۲۴
- لنگ آرنج سرپا ۲۵
- لنگ آرنج در حالت ایستاده (بدل از یک خم) ۲۵
- لنگ کاری سر پا (با استفاده از پای مخالف حریف) ۲۵
- لنگ از بغل ۲۵
- یک خم نشسته سر رو ۲۵
- رد کردن پا و درو کردن حریف ۲۵
- پیش کاسه ۲۶
- پیچ پیچک (فن پیچ) ۲۶
- سالتو از جلو با استفاده از یک دست حریف ۲۷
- کول از با مایه پیچ ۲۷
- فیتو ۲۷
- سالتو از پشت کردن حریف از خاک ۲۸
- فتون در خاک ۲۸
- چگونگی خاک کردن حریف ۲۸
- نشست در خاک ۲۸
- با ر انداز با گرو گرفتن دست حریف ۲۹
- کنده فرنگی ۳۰
- انواع کنده کشی ها ۳۰
- کنده یک چاک بصورت سرپا ۳۰
- کنده یک چاک در خاک ۳۰
- کنده یک چاک (بزدی بند) ۳۰
- کنده کشی ۳۱
- کنده مخالف رو با استفاده از پاها ۳۲
- نوعی بارانداز بادو دست (قدرتی) ۳۲

۳۲	فتیله پیچ
۳۳	برات (کلندون)
۳۳	سگک کلاته اوج بند
۳۳	مشک سقا از خاک
۳۳	فن کمر
۳۴	پرتاب حریف در سرشاخ (فیتو)
۳۴	نوعی کلید سالتو در حال نشسته
۳۴	چند نوع پل شکن
۳۴	فیتو- مهار سرو کتف حریف در خاک
۳۴	سگک و کنده کشی
۳۴	سگک با گرفتن سر و گردن حریف سگک از تو
۳۴	نوعی دفاع از سگک
۳۴	نوعی کلید کشی
۳۵	سگک کلاته اوج بند
۳۵	حصیر مال
۳۵	کتف کشی با یکدست (کلید کشی)
۳۵	کلید بصورت دابل یا کفتر بند
۳۵	کشیدن کتف از مایه کلاته (قفل قیصر)
۳۵	نوعی دفاع از زیر یک خم
۳۵	فتیله پیچ در خاک
۳۶	دفاع از یک خم
۳۶	دفاع از یک خم «از مایه کفتر بند»
۳۶	فنون در کشتی آزاد و فرنگی
۳۶	نام چند فن در کشتی فرنگی

فصل سوم: اصول تمرین و آمادگی برای مسابقات

۳۸	سیستم انرژی در کشتی
۳۸	نیازهای جسمانی بدن یک کشتی گیر
۳۸	منابع انرژی موردنیاز رشته کشتی
۴۱	طراحی تمرینات رشته کشتی

۴۲	پرش سینه نشسته.....
۴۳	تمرینات گردن.....
۴۳	تمرین توان بی هوازی بدون لاکتیک.....
۴۳	تمرین ظرفیت بی هوازی بدون لاکتیک.....
۴۴	تمرین ظرفیت بی هوازی با لاکتیک.....
۴۴	تمرین های هوازی برای کشتی گیران.....
۴۴	تمرینات سیستم هوازی.....
۴۶	تمرینات پلايومتریک.....
۴۶	پرش اسکوات.....
۴۷	پرش قیچی.....
۴۷	جهش به طرف بالا.....
۴۷	پرش افقی.....
۴۷	پرش به طرفین.....
۴۸	لی با یک پا.....
۴۹	پرش با الگوی اسکی سرعت.....
۴۹	پرش با استفاده از جعبه.....
۵۰	پرش عمقی.....
۵۰	پرش با استفاده از جعبه.....
۵۱	نکات و توجهات لازم در تمرین پلايومتریک.....
۵۱	اصول ویژه در تمرینات پلايومتریک.....
۵۱	تمرینات TRX در کشتی و تاثیر آن بر آمادگی جسمانی.....
۶۶	ریکاوری.....
۶۷	سرما و گرما درمانی.....
۶۷	پروتئین شیک.....
۶۷	ریکلس کردن عضلات با ماساژ.....
۶۸	حمام یخ.....

فصل چهارم : آسیب های رایج در کشتی جلوگیری از بروز آسیب ها

۷۰	آسیب های شایع در کشتی گیران.....
۷۱	آسیب گردن.....

بهداشت فردی و جمعی و اماکن کشتی‌گیران ۷۵

فصل پنجم: اصول تغذیه در کشتی

مواد کالری‌دار ۷۸

مواد قندی (گلوکزها) ۷۸

چربی‌ها (لیپیدها) ۷۸

مواد پروتئینی ۷۹

مواد نشاسته‌ای ۷۹

ویتامین‌ها ۷۹

ویتامین A ۸۰

ویتامین B ۸۰

ویتامین C ۸۰

کاهش وزن از طریق آب زدایی و جایگزینی مایعات از دست رفته بدن ۸۱

کافئین ۸۳

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کشتی‌گیران ۸۴

فهرست منابع ۸۶