

راهنمای کشتی

مؤلف:

بهمن طیبی

www.ketab.ir

سرشناسه: طبیبی، بهمن، ۱۳۵۸

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کشتی، تألیف: بهمن طبیبی

مشخصات نشر: گرگان، مکتبمقلی فراغی، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۹۰ ص.

شابک: ۳-۵۶۰-۵۰۸-۹۶۲-۹۷۸

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: کشتی (ورزش)

موضوع: کشتی (ورزش) -- ایران

موضوع: کشتی (ورزش) -- قواعد

موضوع: کشتی (ورزش) -- تعلیم

شناسه افزودن: باقری، کوروش

رده بندی کنگره: ۷۹۰/۱۳۹۰ CV۱۱۹۵

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۸۱۲

راهنمای کشتی

مؤلف: بهمن طبیبی

ناشر: انتشارات مکتبمقلی فراغی

چاپ و صحافی: چاپ نخست مکتبمقلی ۲۲۲۳۵۵-۲۲۶۸۶۹-۱۷۱

نشانی: گرگان، خ شهید بهشتی، روبروی بیمارستان دزیانی، بهشت ۱۷

قطع: وزیری

چاپ: اول، ۱۳۹۰

شابک: ۳-۵۶۰-۵۰۸-۹۶۲-۹۷۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲	مقدمه
۳	فصل اول: تاریخچه گشتی
۱۱	فصل دوم: فنون در گشتی
۱۲	- گارد
۱۴	- سرشاسخ
۱۵	- قوس کردن
۱۶	- خمیه زدن
۱۶	- فیتلر
۱۷	- سر زیر بغل
۱۷	- دست تو
۱۸	- زیر یک خم
۱۹	- زیر دو خم
۲۰	- دفاع زیر گیری
۲۰	- یک دست و یک پا
۲۱	- فن کمر
۲۲	- کول انداز
۲۳	- هیچ چیک
۲۴	- پار انداز
۲۵	- فیتله هیچ
۲۵	- کتک
۲۶	- سگک

- فصل سوم: فیزیولوژی کشتی..... ۲۷
- اصول دهگانه تمرین در کشتی..... ۲۹
- ۱- اصل ویژگی تمرین..... ۲۹
- ۲- اصل اضافه بار..... ۲۹
- ۳- اصل سازگاری..... ۳۰
- ۴- اصل پیشرفت..... ۳۰
- ۵- اصل تفاوت های فردی..... ۳۱
- ۶- اصل تنوع..... ۳۱
- ۷- اصل گرم گردن - سرد کردن..... ۳۱
- ۸- اصل تمرینات دراز مدت..... ۳۲
- ۹- اصل برگشت پذیری..... ۳۲
- ۱۰- اصل اعتدال..... ۳۳
- عوامل موثر بر عملکرد کشتی گیر..... ۳۳
- مقدمه ای بر نقش دستگاههای انرژی در ورزش..... ۳۴
- ۱- دستگاه فسفازن..... ۳۵
- ۲- دستگاه اسید لاکتیک (گلیکولیز بی هوازی)..... ۳۶
- ۳- دستگاه اکسیژن (هوازی)..... ۳۹
- دستگاههای انرژی و نیاز مندیهای فیزیولوژیک کشتی..... ۳۹
- روشهای تمرینی در آماده سازی کشتی گیران..... ۴۲
- ۱- تمرین با وزنه..... ۴۵
- ۱-۱- تمرین با وزنه به منظور کسب قدرت حداکثر..... ۴۵
- ۲-۱- تمرین با وزنه به منظور کسب استقامت در قدرت..... ۴۶
- ۳-۱- تمرین با وزنه به منظور کسب قدرت انفجاری..... ۴۷
- فواید تمرین با وزنه..... ۴۹

۵۱	۲- تمرینات هوازی
۵۳	- کاهش فشار تمرین پیش از مسابقه
۵۵	- توجه به افزایش بار تمرین و ریکاوری
۵۷	- بیش تمرینی (تمرین زدگی) در کشتی گیران
۶۰	- علل بروز بیش تمرینی
۶۰	۱- علل مربوط به تمرین
۶۱	۲- علل نامرتبط با تمرین
۶۱	- انواع بیش تمرینی (نوع بیش تمرینی در کشتی)
۶۵	- راهکارهایی در زمینه پیشگیری از بیش تمرینی
۶۷	فصل چهارم: قوانین و مقررات بین المللی کشتی
۶۸	- تشک
۷۰	- پوشش کشتی گیران
۷۰	- مقامات مسئول در کشتی
۷۱	- وظایف کلی مقامات مسئول
۷۹	- هیات ژوری
۸۱	- گروههای وزنی مسابقات مردان
۸۱	- زمین مسابقات گروههای سنی
۸۲	- مقررات در هر تبایم ۲ دقیقه ای
۸۲	- امتیازات اجرای فنون
۸۴	- مربی
۸۴	- حق اعتراض
۸۵	- فنون غیر مجاز
۸۷	منابع

کسانی که می خواهند پا در حوضه مربیگری بگذارند وظیفه دشواری را پیش رو دارند. آنها بایستی جواب گوی اعتماد افرادی باشند که با داشتن آرزوهای بزرگ وارد این رشته ورزشی شده اند.

از آنها به عنوان یک مربی خواسته می شود تا وظایف بسیار متفاوتی را برای پرورش یک کشتی گیر و رساندن او به اوج افتخار بر عهده گیرند.

امروزه مربیان باید آگاهی داشته باشند که علاوه بر داشتن تبحر در مباحث فنی، میبایست بر نحوه و چگونگی انجام تمرینات بدنسازی خارج از تشک، جهت ارتقای فاکتورهای آمادگی جسمانی و همچنین تسلط بر قوانین و مقررات داوری و هماهنگ سازی تمرینات با آن توجه داشته باشند. چرا که عدم توجه به هریک از این چرخه ها می تواند باعث عدم دستیابی به نتیجه مطلوب گردد.

کتاب حال حاضر در چهار فصل تاریخچه کشتی، فنون کشتی، فیزیولوژی کشتی و قوانین و مقررات در کشتی با هدف کمک به مربیان و کشتی گیران در برنامه ریزی تمرینی و مسابقات جمع آوری گردیده است. بدیهی است که نیاز به راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی و تکمیلی در مطالب این کتاب وجود دارد. لذا هر گونه نظر و پیشنهاد مزید امتنان اینجانب خواهد بود.

بهمن طیبی

خرداد ۹۰