

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: نکات لازم و ضروری در ورزش کشتی

نام نویسنده: دکتر جواد تقی زاده فیروزهایر

تعداد صفحات: ۴۷ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



نکات لازم و ضروری

در ورزش کشتی

دکتر جواد تقی زاده فیروزجایی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیشگفتار

همانطور که می‌دانیم ورزش کشتی، ورزش اول کشور ما است. زیرا این ورزش هم به لحاظ تاریخی و به لحاظ جغرافیای استعدادی چنان در مردم ایران نهادینه شده است که می‌توان رد پای این ورزش را در مراسم‌های سنتی کشورمان دید. خلاف واقع نیست که 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. به طور مثال، کشورهایی مثل آمریکا و ژاپن در میداین بزرگی مثل المپیک از کشتی‌گیرانی متوسط، کشتی‌گیرانی می‌سازند که با کشتی‌گیران با سابقه تیم ملی ما برابری می‌کنند. ریشه آمادگی جسمانی و تاکتیک‌پذیری یک کشتی‌گیر را باید در دوران نوجوانی این 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 علم ورزش را به کار برد.

این کتاب کوششی است که بتوانیم کشتی‌گیران را با نکات لازم و ضروری در ورزش کشتی آشنا کنیم. شاید این کتاب بتواند انگیزه‌ای باشد برای انجام کوشش‌های بهتر در راستای علمی کردن ورزش کشتی. هدف این کتاب این نیست که کشتی‌گیران را با فنون کشتی آشنا کنیم، بلکه هدف این است که نکات جامعی از نحوه تمرینات و تغذیه کشتی گفته شود که کمتر می‌توان این نکات را در باشگاه‌های کشتی آموخت.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اینجانب این نکات را از تجربه شخصی و کتاب‌های *Coaching Wrestling* ، *Conditioning,63 Strength* و *The Wrestling Drill Book* ، *Successfully* ، *Wrestlers and Nutrition Tips for* جمع آوری و تالیف کرده‌ام. این کتاب دو بخش دارد؛ در بخش اول نکات مربوط به تمرینات بدنسازی، تکنیک و تاکتیک در کشتی گفته می‌شود و در بخش دوم نکات مربوط به تغذیه کشتی‌گیران مطرح می‌شود.

در پایان، پیشاپیش از همه کسانی که مرا از نظرات خود در مورد این مجموعه آگاه می‌کنند تشکر می‌کنم.

آبان ماه ۱۳۹۱

دکتر جواد تقی زاده فیروزجایی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیشگفتار..... ۵

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

بخش دوم: تغذیه کشتی گیران..... ۳۷

اخلاق و فرهنگ ورزشی..... ۴۹



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بخش

اول :

نکات مربوط به تمرینات بدنسازی، تکنیک و تاکتیک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- **تمرین بیداری پا:** به این صورت است که دو کشتی گیر در روبه روی هم قرار می گیرند. هر وقت کشتی گیر مقابل دست چپ خود را جلو می آورد شما پای راست خود را به عقب پرتاب می کنید، هر وقت دست راست خود را جلو بیاورد شما پای چپ خود را به عقب پرتاب کنید و هر وقت دو دست خود را جلو بیاورد شما هر دو پای خود را به عقب پرتاب کنید. این حرکت پاها را بیدار می کند و سرعت شما را در دفاع زیر تقویت می کند.

- **تمرین کامل:** ورزشکارانی که تمرین کامل بدن دارند، بهتر می توانند بازده داشته باشند. جدا کردن تمرین های بدن، برای بدنسازی خوب است ولی نمی تواند برای کشتی خوب باشد. اگر قصد دارید که بازده بهتری روی تشک داشته باشید باید همه اجزای بدن را در هر جلسه تمرین تقویت کنید.

- **تمرین های قلبی-عروقی بعد از تمرین های قدرتی:** تمرین قدرتی، توانایی و هماهنگی خاصی لازم دارند. وقتی که یک تمرین سخت کشتی را انجام داده باشید، خیلی سخت است که مهارت ها و فنون جدید را بیاموزید. همیشه سعی کنید به خاطر پارامتر خستگی، تمرین های قدرتی را قبل از تمرینات قلبی-عروقی انجام دهید. وقتی شما قبل از تمرین قلبی-عروقی تمرین قدرتی می کنید بدن شما در



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سلول‌های ماهیچه گلیکوژن می‌سوزاند و باعث می‌شود که شما هنگام تمرین قلبی-عروقی، چربی‌های ماهیچه را بسوزانید. ولی اگر شما تمرینات قلبی-عروقی را قبل از تمرین قدرت انجام دهید، بدن شما گلیکوژی را در موقع حرکات قلبی مصرف می‌کند و باعث می‌شود موقع تمرین‌های قدرتی، ماهیچه را به عنوان انرژی بسوزانید.

- **دویدن آهسته و طولانی برای کم کردن وزن ممنوع :**

متاسفانه در بسیاری از کشتی‌گیران باب شده که به طور طولانی مدت بدونند تا وزن شان قبل مسابقات کم شود. دوندگی طولانی و ورزش‌های هوازی برای از بین بردن چربی‌ها بسیار مفید است. اگر شما بخواهید که با دوندگی طولانی مقدار زیادی از وزن‌تان را کم کنید قطعاً بیشتر ماهیچه می‌سوزانید تا چربی. اعتدال در دوندگی طولانی خوب است (ولی امروزه علم ورزش حرکات متناوب قلبی-عروقی را بهتر می‌داند). اگر برای شما قدرت در کشتی مهم است از دوندگی طولانی برای کم کردن وزن در دراز مدت استفاده نکنید.

- **از میله هالتر کلفت استفاده کنید:** امروزه در اکثر باشگاه‌های

بدنسازی حرفه‌ای توصیه می‌شود که ورزشکاران از میله کلفت برای تمرین استفاده کنند. میله کلفت همان میله هالتر است که محیط آن بزرگتر است. این میله به کشتی‌گیر کمک می‌کند که قدرت چنگزنی آن بالا رود و فشار را بهتر به ماهیچه‌ها منتقل می‌کند. توصیه می‌شود که از میله کلفت برای حرکت‌هایی مثل جلو بازو، سر شانه، پرس سینه و بقیه استفاده شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- **با سرعت زیاد دویدن:** یکی دیگر از راه‌های تقویت استقامت و سرعت (حرکت انفجاری) بدن، استفاده از حرکت با سرعت دویدن است. این تمرین مشابه یک مسابقه کشتی انرژی مصرف می‌کند. فاصله‌ای بین ۵۰-۱۰۰ متر را با سرعت بدوید و سپس به مدت ۳۰-۴۵ ثانیه استراحت کنید. این حرکت را ۵-۷ بار تکرار کنید. این حرکت سخت است ولی بسیار مفید است.
- **استفاده از ماشین هایپر اکشن:** این ماشین برای تقویت ماهیچه‌های پشت بدن و فیله موثر است (شکل زیر).



- **اولویت بندی برای ماهیچه‌های:** در تمرین‌های کشتی تمام ماهیچه‌ها باید تمرین داده شود. این باعث تعادل برای ماهیچه‌های



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مخالف هم می‌شود و قدرت کلی کشتی‌گیر را بالا می‌برد. شما باید ماهیچه‌ها را بر حسب اهمیت آن اولویت بندی کنید و تمرین دهید مگر اینکه بخواهید بدلیل ضعیف بودن ماهیچه‌های خاصی را تمرین دهید. اولویت بندی ماهیچه‌ها بدین صورت است: ماهیچه پشت باسن، ماهیچه پشت ران، ماهیچه‌های پشت کمرپایین (این سه ماهیچه در عمل با هم کار می‌کنند) سرشانه، سینه، بازو، ماهیچه‌های پشت و بالای کمر، دست، گردن و ماهیچه‌های شبکه‌ای شکم.

• **استفاده از ماشین بدنسازی هامر:** این ماشین بهترین آماده سازی عضلات بالای بدن انسان را فراهم می‌آورد. حالت‌های تمرین از دستگاه هامر را در شکل زیر می‌بینید. این حرکت باعث تقویت جلو بازو، پشت شانه، زیر بغل، میچ و سر شانه می‌شود. قدرت یک کشتی‌گیر را مخصوصا برای حرکت زیر گیری تقویت می‌کند(شکل زیر).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- **کشتی گرفتن با حریفان مختلف که سبک‌های کشتی متفاوتی دارند:** این کار سبب می‌شود که بتوانیم دفاع و حمله را مقابل سبک‌های مختلف کشتی تمرین کنیم و از نقاط ضعف و قوت خود در کشتی بیشتر آگاه شویم. مثلاً بسیاری از کشتی‌گیران، تا وقتی که مقابل یک کشتی‌گیر روس قرار نگرفته‌اند نمی‌دانند که در کار با دست‌ها چقدر مشکل دارند. مثال دیگر اینکه ممکن است ما کشتی‌گیر خوبی در استان خراسان باشیم و فنون لنگ را به خوبی اجرا کند ولی ممکن است مقابل یک کشتی‌گیر مازندرانی به راحتی زیر بدهد.
- **زمان تحت کشش:** برای افزایش قدرت در کشتی، کشیدن ماهیچه‌ها برای مدت طولانی‌تر بهتر از تکرار بیشتر حرکت است. زمان تحت کشش به این معناست که ماهیچه بدون استراحت با نیروی ثابت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کشیده شود. زمان بهینه برای کشیدن ماهیچه ۵۰-۹۰ ثانیه است. اگر بر این قاعده حرکت کنید فیبرهای ماهیچه‌ای بیشتری را درگیر خواهید کرد و بنابراین قدرت بیشتری بدست خواهید آورد.

- **انبساط آرام ماهیچه‌ها:** وقتی که در حال تمرین قدرتی هستید

همیشه باید سرعت انبساط ماهیچه دو برابر کندتر از سرعت انقباض آن باشد. این حرکت باعث می‌شود که فیبرهای ماهیچه‌ای بیشتری درگیر شود. مثلاً وقتی که ۲ ثانیه طول می‌کشد که یک وزنه را با میله هالتر بالا ببرید باید ۴ ثانیه طول بکشد تا آنرا پایین بیاورید.

- **حرکت جلو بازو با میله هالتر:** این حرکت به طور خیلی موثر به

تقویت ماهیچه دور سر بازو، ساعد و مچ کمک می‌کند. شاید شما قادر نباشید که وزنه زیادی را بلند کنید ولی تعداد زیاد برای این حرکت بسیار موثر است. در هنگام حرکت، بازو را کنار بدن خود به طور قائم نگه دارید.

- **تمرین قدرتی بعد از مسابقه:** سعی کنید که یک روز بعد از مسابقه

تمرین قدرتی داشته باشید. این کار باعث می‌شود که بعد از مسابقه ریکاوری (بازسازی) کنید. این کار درد تمرین‌های نزدیک به مسابقه را کاهش می‌دهد. اگر آسیب دیده‌گی در بدن دارید که جدی نیست، این تمرین را با مراقبت انجام دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

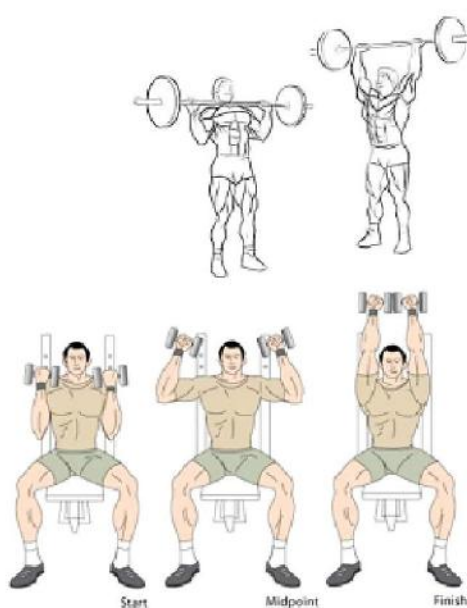


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- **حرکت پرس شانه:** این حرکت برای تقویت بالاتنه کشتی گیر مفید است. در شکل زیر دو نوع حالت برای انجام این حرکت را می بینید.



- **شنای سوئدی:** قدرت ماهیچه های جلوی سینه و شانه در ورزش کشتی بسیار مهم است. یک از راه های تقویت آن شنای سوئدی است. در این حرکت مشابه حرکت شنا روی شانه پایین می آییم و بعد بدن را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به سمت جلو، روی سینه می‌بریم و بالا می‌آییم. دقت کنید که پایین آمدن باید آهسته باشد.

• **۳ بار تمرین برای دوره غیر از مسابقات:** در طول دوره غیر

مسابقات، یک کشتی‌گیر ممکن است در اردو یا تورنومنت و یا تمرینات باشگاهی ساده داشته باشد. در طول این دوره هر کشتی‌گیر باید هفته‌ای ۳ بار تمرین داشته باشد. تمریناتی فول بادی (فشار به تمام اعضای بدن) باید به طور غیر متوالی انجام شود. و هر زمان بدن دچار خستگی دوره‌ای (خالی شدن) شد باید به آن استراحت داد. هر کشتی‌گیر باید تفاوت استراحت برای تخلیه شدن بدن و تنبلی را بشناسد که یک جلسه تمرین از دست رفته قابل جبران نیست.

• **هر ۴ تا ۵ روز، یک تمرین قدرتی برای دوره مسابقات:** در

طول تمرینات مسابقه‌ای باید از حرکتهای قدرتی بکاهیم تا بدن ما ریکاوری یا بازسازی کلی کند. در بدن ما مخزن نگه داری انرژی عصبی وجود دارد. این انرژی عصبی برای انجام فعالیت روزانه و تمرینات کشتی لازم است. بنابراین شما نیاز دارید که با کم کردن تمرینات قدرتی این مخزن را پر کنید و از تخلیه شدن بدن خود جلوگیری کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- **تمرین و مقاومت تصاعدی یا جلورونده: نکته کلیدی برای**

تمرین قدرتی این است که در هر جلسه باید قدرت و مقاومت تمرین از جلسه قبل بهتر باشد. شما نیاز دارید که با ماهیچه هایتان بجنگید. اگر در حال کم کردن زیاد وزن خود هستید و نمی‌توانید تمرینات جلو رونده داشته باشید حداقل سعی کنید که قدرت خود را ثابت نگه دارید.

- **حرکت سریعتر بین سری‌های تمرین: در جابه جایی بین**

حرکات تمرین با عجله به حرکت بعدی هجوم نبرید ولی باید سریعتر به حرکت بعدی بروید. بخصوص وقتی که شما یک دوره تمرین قدرتی فشرده را سپری می‌کنید. این نوع تمرین نه تنها قدرت شما را زیاد می‌کند بلکه استقامت بدن شما را نیز بالا می‌برد. بهتر است ورزشکاران در اول هر دوره تمرین فاصله‌ها را بیشتر کنند و به مرور زمان فاصله‌های سری‌های تمرین را کم کنند. این کار به طور فوق العاده‌ای بازده بدنی ورزشکار را بالا می‌برد.

- **تمرین با دستگاه Glute-Ham-Gastroc : تقویت ماهیچه‌های**

پشتی برای تمرین بسیار مهم است. Glute-Ham-Gastroc یک دستگاه تمرین روسی است که برای تقویت ماهیچه‌های پشت بدن انسان مخصوصاً فیله استفاده می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



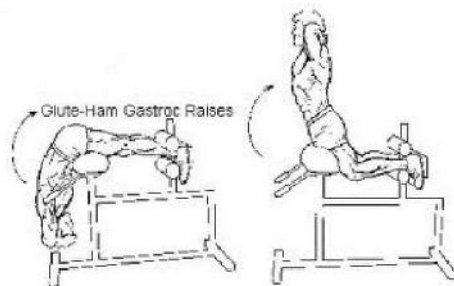
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- **کار با دستگاه:** بعضی از مربیان معتقدند که کار با دستگاه نمی‌تواند در تمرین‌های یک کشتی‌گیر جا داشته باشد. این غلط است، کار با ماشین‌نقض‌های ماهیچه‌ای را برطرف می‌کند. شما می‌توانید در کار با دستگاه، فیبرهای ماهیچه‌ای بیشتری را فعال کنید و قدرتتان را افزایش دهید.
- **استفاده از وزنه‌های آزاد (مثل دمبل):** وزن‌های آزاد و دستگاه برای افزایش قدرت موثر است. وزنه‌های آزاد ماهیچه‌های بیشتری را درگیر می‌کند.
- **پرهیز از کشتی‌گرفتن در حالتی که بدن ما گرم نیست و یا بعد از سرد کردن:** بسیاری از آسیب‌دیدگی‌های کشتی‌زمانی است که بدن ورزشکار به اندازه کافی گرم نشده باشد. همچنین، زمانی که بعد از تمرین بدن خود را سرد کرده‌اید هیچگاه دوباره کشتی‌نگیرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- **حرکت کامل ورزشی:** وقتی که با دستگاه یا با وزنه آزاد کار می‌کنیم به بعضی از نکات باید توجه داشته باشیم. باید همیشه از تمام طول ماهیچه در طول تمرین استفاده شود. این به این معنا است که در طول حرکت هر ماهیچه باید به طور کامل کش بیاید و به طور کامل منقبض شود. وقتی که بعد از حرکت کامل ماهیچه‌ها دیگر قادر به انجام حرکت نیستید شما می‌تواند با حرکت جزئی، حرکت خود را تمام کنید. عادت نکنید که حرکات ورزشی خود را با حرکت جزئی انجام دهید.
- **تعداد حرکات‌های قدرتی کمتر ۱۲ باشد:** در هر جلسه تمرین تعداد حرکات‌های قدرتی باید کمتر از ۱۲ باشد تا بتوانید قدرت عمومی بدن تان را بالا ببرید. تعداد حرکات شما می‌تواند کمتر از این تعداد باشد ولی هرگز بیشتر نشود.
- **تمرین ماهیچه‌های پشت بدن:** بسیاری از کشتی‌گیران فکر می‌کنند که برای اینکه روی تشک قوی عمل کنند باید تمرین سخت پرس سینه و جلو بازو انجام دهند. در صورتی که هر یک از این تمرینها جایگاه خاص خودش رو در تمرینات دارند. ولی راز واقعی تمرین در قوی کردن ماهیچه‌های پشت بدن نهفته است. این ماهیچه‌ها شامل ماهیچه باسن، ماهیچه پشت ران پا و ماهیچه‌های فیله کمر هست.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- **تمرین قدرتی کند برای کشتی گرفتن با سرعت:** بسیاری از کشتی گیران و مربیان بدنسازی معتقد هستند که برای اینکه بتوانند سریع کشتی بگیرند باید تمرینات قدرتی سریع انجام بدهند که واقعا اینطور نیست. تمرینات قدرتی سریع ممکن است باعث آسیب دیدگی شود. تمرینات قدرتی ممتوم زیادی نیاز دارد. اگر حرکت ممتوم بیشتر داشته باشد ماهیچه کمتری درگیر می شود. سعی کنید در تمرینهای قدرتی ممتوم حرکت را کمینه کنید تا فیبرهای ماهیچه‌ای بیشتری درگیر شود. در نتیجه قویتر خواهید شد.
- **حریف تمرین:** داشتن یک حریف تمرین برای کشتی گیر ضروری است. زیرا می توان فنون کشتی را مرور کرد و ضعف های اجرای فنون را برطرف کرد. همچنین می توان دفاع و بدل کاری را تمرین کرد.
- **میله بسته:** یکی از بهترین وسایلی که کشتی گیران می توانند استفاده کنند میله بسته هست. این میله یک شکل شبیه شش ضلعی دارد. این میله باعث می شود که بیشتر ماهیچه های شما درگیر شود و وزن را به مرکز بدن شما منتقل می کند. سعی کنید از راهنمایی یک مربی ماهر برای نحوه استفاده از میله بهره بگیرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



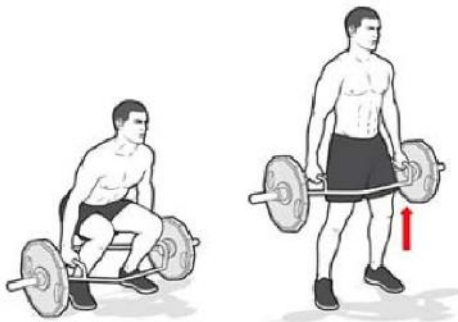
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- **تمرین کششی ایستا بعد از تمرین قدرتی:** تمرین کششی ایستا یعنی اینکه شما ماهیچه‌های خود در ۱۰-۱۵ ثانیه به حالت ثابت می‌کشید. این تمرین به انعطاف پذیری بدن شما کمک می‌کند. این تمرین باید بعد از تمرین قدرتی و یا کشتی انجام شود. هرگز تمرین کششی ایستا را قبل از کشتی و مسابقه انجام ندهید زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که تمرین کششی ایستا ماهیچه را با خواب می‌برد. شما می‌توانید تمرین کششی را در هر زمانی به غیر از قبل مسابقه انجام دهید.
- **گرم کردن قبل از تمرین یا مسابقه:** گرم کردن در کشتی باعث گرم شدن و شل شدن ماهیچه‌ها می‌شود. برای مثال طناب زدن گزینه خوبی برای گرم کردن است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- **پرهیز از کشتی گرفتن با کشتی گیران مبتدی:** کشتی گرفتن با ورزشکارهای مبتدی خطرناک است. زیرا اولاً ممکن است فنون را بدرستی روی شما اجرا نکنند و به شما آسیب برسانند. ثانیاً ممکن است به خودشان آسیب برسانند.
- **تکرار اجباری:** یک راه برای اینکه قدرت شما در کشتی زیاد شود، تکرار اجباری حرکات است. تکرار اجباری حرکات به این معنی است که وقتی شما حرکات خود را انجام داده اید و خسته شده اید، همراه شما به شما کمک کند تا بتوانید این حرکت را تا آخرین توان ماهیچه‌ای خود انجام دهید. مثلاً وقتی که می‌خواهید حرکت جلو بازو بزنید، همراه شما به شما کمک کند که چند حرکت بیشتر بزنید. البته باید توجه داشت که نباید در انجام این کار زیاده روی کنید چون باعث تخلیه ماهیچه‌های شما می‌شود.
- **جدول آمادگی یک کشتی گیر:** جدول آمادگی یک تیم کشتی موفق را در یک سال نسبت به تیم ضعیف در شکل زیر مشاهده می‌کنید. همانطور که مشاهده می‌کنید، هیچگاه یک تیم آمادگی خود را به زیر سطح خوب نمی‌رساند. بعلاوه، هیچگاه تیم برتر آمادگی خود را در طول سال چند بار بیشینه نمی‌کند (دقت کنید که یک کشتی گیر حرفه‌ای نباید در مسابقات شرکت کند که در طول سال مجبور شود چند بار تمام توان خود را در مسابقات به کار گیرد).



@caffeinebookly



caffeinebookly



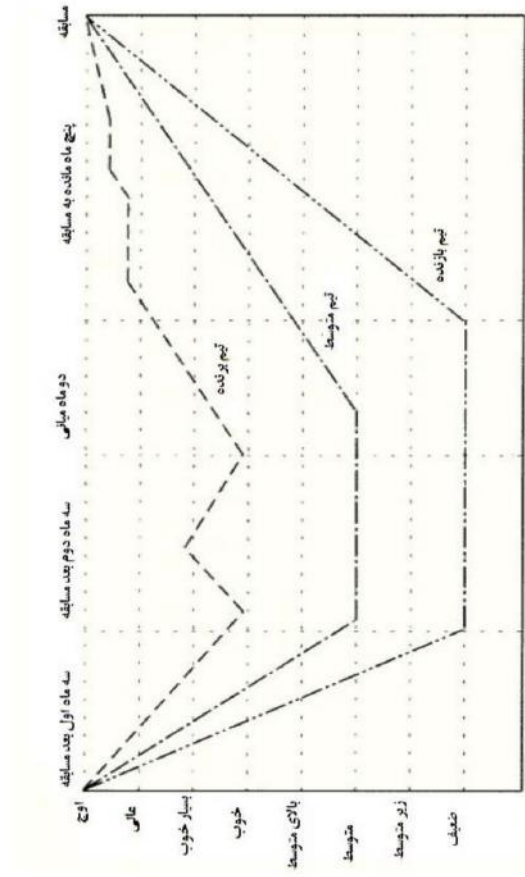
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- **تمرین قلبی-عروقی متناوب:** وقتی که شما تمرین تقویت قلب دارید، لازم است که شدت آنرا بالا ببرید. تمرین قلبی-عروقی باید شبیه مسابقه کشتی باشد. شما باید بازه تمرین قلبی-عروقی را روی تریتمیل رعایت کنید. شما باید به اندازه یک دقیقه تا آنجایی که توان دارید فشار بیاورد و به دنبال آن ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه حرکت را آرام کنید این تمرین همان مقدار انرژی که روی تشک مصرف می شود را می گیرد. همیشه سعی کنید که تمرین قلبی-عروقی شما شبیه تمرین روی تشک مسابقه باشد.
- **ماهیچه را در موقعیت انقباض نگه دارید:** بعد از انجام هر حرکت باید ماهیچه ها را در حال انقباض نگه دارید تا ماهیچه کاملا تخلیه شود. مثلا برای حرکت تقویت جلوی ران، وقتی که پای خود را بالا می برید باید ۲ ثانیه نگه دارید.
- **ماشین چهار طرفه تقویت گردن:** معمولا این ماشین در باشگاه های ورزشی پیدا نمی شود. ولی این ماشین کمترین خطر را برای حرکات تقویت گردن دارد. دقت کنید برای استفاده از این ماشین از وزن های سبک استفاده کنید و کم کم وزنه ها را سنگین کنید. البته می شود با استفاده از دست گردن خود را تقویت کنید ولی نسبت به این ماشین بازده ضعیفی دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



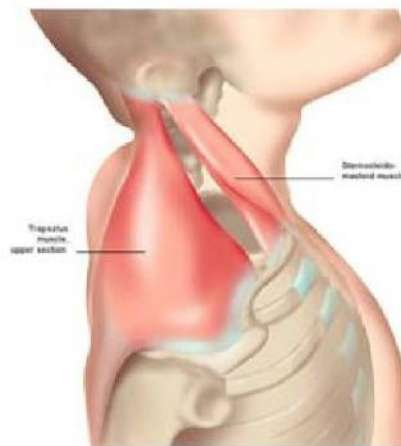
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- **حرکت بارفیکس:** میله بارفیکس را طوری بگیرید که کف دست شما به سمت شما باشد. فاصله دست شما باید ۳-۱۲ اینچ باشد (۸ تا ۲۵ سانتیمتر). این حرکت باعث تقویت جلو بازو و زیر بغل می شود. موقع



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



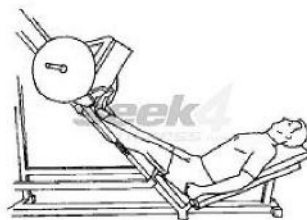
t.me/caffeinebookly

بارفیکس بدن خود را کمی خم کنید تا ماهیچه‌های بیشتری را درگیر کنید.

- **عدم اجرای مستقیم یک فن در کشتی:** بهترین راه برای این که بتوانید یک فن را مقابل حریف خود اجرا کنید این است که تمرکز حریف خود را بهم بزنید و یا حریف خود را فریب دهید (یعنی یک فن را نشان بدهید ولی فن دیگر را بزنید؛ به طور مثال در خاک حالت کنده حریف را بگیرید ولی با مقاومت حریف پا خود را در سگک قرار دهید). برای حالت اول یک مثال خوب کار با سر و گردن حریف است. این به معنی شلوغ کردن کشتی نیست. یک مثال خوب این است که اگر شما می‌خواهید در حالت سر درون بدن (پای موافق) از پای چپ حریف زیر بگیرید، سر و گردن حریف را با سرتو به سمت چپ بدنش ضربه بزنید. در این حالت حریف به حالت دفاع بدن خود را به سمت راست و بالا هدایت می‌کند و جلوی پای چپ برای زیرگیری آماده خواهد شد.

- **پرس پا روی پاشنه:**

این حرکت بلند شدن کشتی‌گیر را در حالت نشسته تقویت می‌کند (شکل زیر). این حرکت مشابه حرکت بلند کردن وزنه با میله هالتر است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

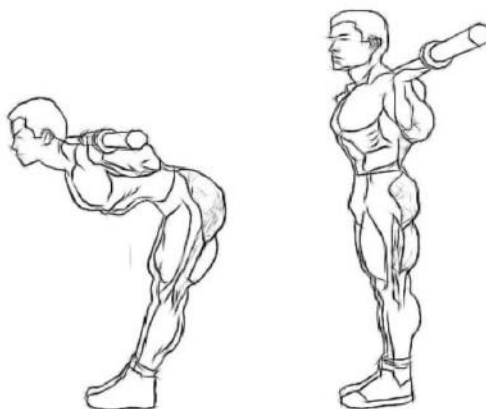


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- **حرکت گود مورنینگ:** نحوه انجام این حرکت را در شکل زیر مشاهده می کنید. این حرکت برای ورزشکارانی که به دستگاه های بدنسازی دسترسی دارند توصیه نمی شود. این حرکت برای تقویت ماهیچه های پشت بدن انسان بسیار مفید است. کنترل وزنه در این حرکت بسیار مهم است. در غیر این صورت ممکن است آسیب های جبران ناپذیری اتفاق بیافتد.



- **کمترین تکانه:** تکانه برابر است با حاصلضرب جرم در سرعت آن. برای رسیدن به قدرت بیشتر مهم نیست که چه حرکتی انجام می دهید بلکه مهم این است که تکانه حرکت شما باید کمترین باشد. هرگز وزنه را تاب ندهید. حرکت را با فشار کنترل شده انجام دهید. یادتان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



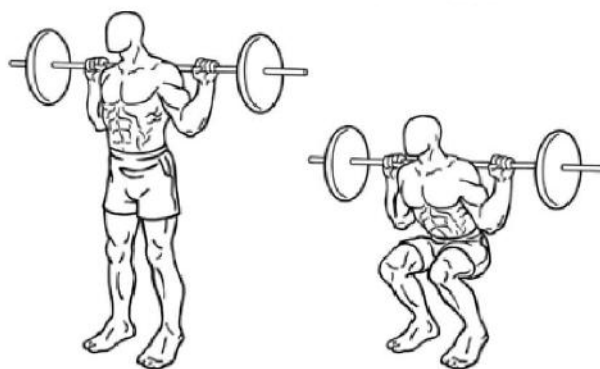
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باشد که در حرکت ورزشی هدف بلند کردن وزنه نیست بلکه کار کردن ماهیچه‌ها است.

- **تکرار حرکت اسکات پا:** یکی از حرکات مهم بدنسازی کشتی حرکت اسکات پا است که با میله هالتر انجام می‌شود. وزنه‌ای را انتخاب کنید که حدوداً ۲۰ بار بزنید. نحوه انجام صحیح این حرکت را در شکل زیر مشاهده می‌کنید.



- **توقف برای استراحت:** یکی از راه‌هایی که قدرت یک کشتی‌گیر را بالا می‌برد، توقف کوتاه برای استراحت است. اگر شما در حال انجام تمرین هستید و دیگر توان برای انجام ادامه حرکت را ندارید، به مدت ۱۰ ثانیه استراحت کنید و دوباره حرکت را تکرار کنید و سپس دوباره این حرکت را انجام دهید تا ماهیچه‌های شما خسته شود. این



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حرکت برای حالتی که شما نمی‌توانید تکرار اجباری انجام دهید و یا همراهی برای کمک کردن ندارید، مفید است.

- **کشتی گرفتن و رشد قد:** اغلب گفته می‌شود که کشتی باعث کوتاهی قد می‌شود، این نادرست است. کشتی گیری برنامه غذایی مناسبی داشته باشد و به طور طبیعی در مسابقات وزن کم کند نه تنها در نوجوانی دچار کاهش رشد نمی‌شود بلکه در سرعت رشد را تقویت می‌بخشد.

- **خواب کشتی گیر:** هر کشتی گیر حداقل باید ۸ ساعت بخوابد، دقت شود که هیچگاه با شکم پر نخوابید. یک ورزشکار هرگز نباید حالت بدی را برای خواب انتخاب کند مثلاً روی شکم نخوابد. استفاده از تشک خواب و بالش مناسب ضروری است.

- **برنامه هر جلسه تمرین:** برنامه جلسه تمرین کشتی را در شکل زیر می‌بینید.

آموزش تکنیک و تاکتیک	۲۰ دقیقه
گرم کردن	۱۵ دقیقه
استراحت و نوشیدن آب (بسیار کم)	۴ دقیقه
تمرین کشتی	۴۰ دقیقه
استراحت و نوشیدن آب (بسیار کم)	۴ دقیقه
بدنسازی	۱۵ دقیقه
سرد کردن و حرکات کششی	۱۰ دقیقه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- **حداقل یک تمرین مسابقه‌ای در هفته:** هر کشتی‌گیر باید هر هفته یک تمرین مسابقه‌ای داشته باشد تا بتواند تاکتیک‌های کشتی که در مسابقات کاربرد دارد را استفاده کند. به طور مثال بعضی از این تاکتیک‌ها عبارتند از:

۱. نگه داشتن کشتی در هنگامی که در کشتی از نظر امتیاز جلو هستیم.
۲. امتیاز گرفتن زمانی که از نظر امتیاز عقب هستیم.
۳. استفاده از نقاط مختلف تشک کشتی.
۴. هنر ذخیره کردن انرژی در مسابقه.
۵. وقت شناسی و حفظ روحیه در یک مسابقه (با تضعیف روحیه حریف).

- **فیلم برداری از مسابقات:** یک کشتی‌گیر حرفه‌ای باید نقاط ضعف خود را در کشتی بشناسد و آنرا برطرف کند. یکی از بهترین راه‌های دیدن ضعف یک کشتی‌گیر، این است که او باید فیلم‌های کشتی مسابقات خود را با حریفان ببیند. این راه کمک می‌کند که بهتر بتواند از ضعف‌های خود در کشتی آگاه شود.

- **تغییر سبک کشتی:** یک کشتی‌گیر حرفه‌ای باید سبک‌های مختلف کشتی در کشتی خود پیاده کند. این موضوع کمک می‌کند تا کشتی‌گیر بتواند تاکتیک‌ها و تکنیک‌های کشتی را در مسابقه پیاده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کند. به طور مثال اگر یک کشتی گیر فقط زیر گیر باشد و مقابل یک کشتی گیری قرار بگیرد که در زیر گرفتن بدل کار باشد، نمی تواند هیچ امتیازی بگیرد ولی اگر این کشتی گیر علاوه بر زیر گیر بودن، فنون بالا را خوب اجرا بکند و یا در کار با دست ها مهارت داشته باشد می تواند در این شرایط امتیاز بگیرد.

• **جدول برنامه ریزی تمرینات در یک ماه مانده به مسابقه**

نوع تمرین ها با زیر از شماره ۱-۱۲ در جدول لحاظ شده است:

- ۱- کشتی گرفتن با تمام قدرت
- ۲- کشتی گرفتن با احتیاط
- ۳- مرور فن مقاومتی (مثلا مقاومت در خاک، مقاومت هنگامی که حریف پای شما را در اختیار دارد و ...)
- ۴- تمرین در دو حالت دفاع و حمله
- ۵- مرور فن آموزشی
- ۶- تمرین تاکتیک های خاص و مهم کشتی در حالت سرپا و خاک
- ۷- تمرین تکنیک ها و تاکتیک ها به صورت فردی و با حضور حرفه ای ترین
- ۸- تمرینات انفجاری با گرفتن امتیاز کامل
- ۹- حرکت های دو سرعت s و دو سنگین h
- ۱۰- حرکات ایستگاهی دوره ای C (تقویت استقامت، سرعت و قدرت)
- ۱۱- سونا، ماساژ و ریلکس سازی بدن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



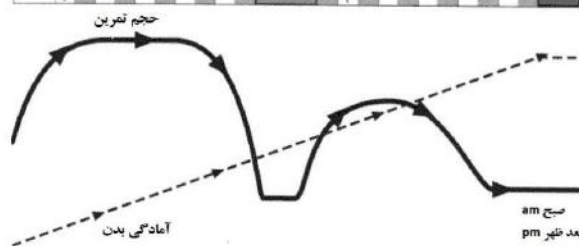
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۱۲- تماشای فیلم تمرینات و آشنایی با اخلاق خصوصی حریفان خود!
 اعدادی که در داخل جدول مشاهده می‌کنید زمان تمرین به دقیقه است. دقت کنید زمان لازم برای گرم کردن و سرد کردن در این جدول لحاظ نشده است.

نوع تمرین	روز های مانده به مسابقه													
	27 (2)	26 (2)	25 (1)	24 (1)	23 (2)	22	21 (1)	20 (2)	19 (1)	18 (1)	17 (1)	16	15	
	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm
1		25	25					30	15	15				
2		3	3						5	5			15	10
3		10	5	5	3	3			5	5	20			
4		10	5						5	5				
5		10												
6		15							5					
7		15							5					
8				35	30									
9			5 h	10 h,a	7 h,s	30 h,s		5 b	20 h,s	10 h		5 a		
10			5 c			45 h				15 c				
11				است ورنه	است ورنه					120 است ورنه	است ورنه	است ورنه	60 است ورنه	
12	20 t							30 t	15 t					



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



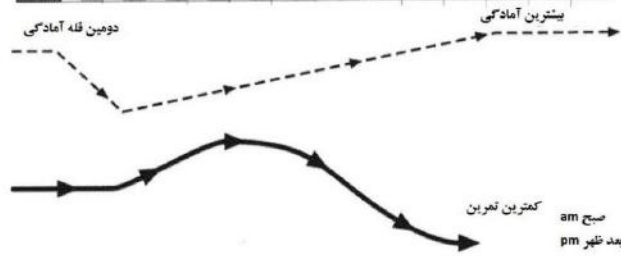
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز های مانده به مسابقه

14	13	12 (2)	11 (2)	10 (1)	9 (1)	8 (1)	7 (1)	6 (2)	5 (1)	4 (1)	3	2	1
am pm	am pm	am pm	am pm	am pm	am pm	am pm	am pm	am pm	am pm	am pm	am pm	am pm	am pm
		15	20					15					
			5						10				
			5					15	3	10			
			5					10	3				
		15											
		20											
		40											
			30	25									
		10	22	5	10	5			5				
		h	h.5	h	s	s			s				
					است	است			است				
					یازدهی و	یازدهی و			یازدهی و				
					روزن	روزن			روزن				
						40				60			
						h				است			
								30	15				
								است	روزن				
								45	15				
								t					



- **تشکک:** با توجه به اینکه کشتی گیران بسیار با تشکک تماس دارند، تشکک کشتی طوری طراحی شده است که ضربه‌های بدن از قبیل زانو و کتف را می‌گیرد. بنابراین نباید روی تشکک‌های ورزش‌های رزمی و زمین‌های دیگر کشتی گرفت.
- **کفش دو:** ورزش کشتی از جمله ورزشی است که دوهای سرعتی و استقامتی نقش مهمی در بدنسازی آن دارد. عدم استفاده از کفش مناسب در دویدن ممکن است باعث درد پاشنه پا و مفاصل خواهد شد.
- **مراقبت از آسیب دیدگی‌ها:** با توجه به پر خطر بودن ورزش کشتی، هر گونه آسیب دیدگی را باید جدی گرفت و تا طی نشدن مراحل کامل درمان از کشتی گرفتن خودداری کرد. مخصوصاً باید مراقبت‌های ویژه‌ای از پیچ خوردگی‌ها، دردهای مفصلی، دردهای کمر و گردن داشته باشیم.
- **انجام مکرر یک فن تا ملکه ذهن شدن آن:** به طور حتم هیچگاه یک کشتی هنگام اجرای فن در کشتی فکر نمی‌کند که چطور اجرا کند بلکه باید اینقدر این فن را تمرین اجرا کند که بدن او بتواند این فن را سریع و بدون نقض در کشتی انجام دهد.
- **آموزش اجرای صحیح فنون:** اجرای صحیح فنون مثل تلفظ درست لغات زبان هست. یعنی اگر شما یک فن را در کشتی درست



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اجرا نکنید و نقص اجرای فن خود را در اسرع وقت برطرف نکنید، چون این فن ملکه ذهن شما می‌شود، به سختی خواهید توانست نقص اجرای فن خود را برطرف کنید. مشابهاً، به سختی می‌توان تلفظ لغتی که به نادرستی حفظ کرده اید را اصلاح کرد.

- **اجرای سریع فنون کشتی:** مهمترین عامل برای اجرای یک فن در مسابقه سرعت انجام آن است. زیرا اگر فنی با سرعت زیاد انجام شود، فرصت دفاع یا بدن کاری از حریف گرفته می‌شود. حتی ممکن است حریف این فرصت را نداشته باشد که از نقص فن شما بدل کند.
- **کشتی نگرفتن در حالتی که بدن کامل تخلیه کرده است یا به حالت مدارا:** کشتی گرفتن در حالتی که بدن کاملاً تخلیه شده باشد، سبب می‌شود که کشتی گیر عادت کند فنون را آهسته و ناقص اجرا کند. همچنین عادت نکنید که در حالت مدارایی کشتی بگیرید. این امر سبب می‌شود که در دراز مدت قدرت اجرایی کشتی گیر افت کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بخش

دوم :

تغذیه کشتی گیران



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- **وعده غذایی زیاد با مقدار کم:** کشتی گیران نیاز دارند بیاموزند که چگونه غذا بخورند! بازده شما وقتی که نحوه تغذیه مناسبی داشته باشید بالا می‌رود. اولین نکته در این است که غذای کمتری بخورید ولی وعده غذایی تان را افزایش دهید. بدن شما در ۲۴ ساعت انرژی مصرف می‌کند. با تغذیه مداوم، این فرصت برای بدن شما بوجود می‌آید که قویتر و لاغرتر شود و انرژی بیشتری بدست آورد. اگر نیاز دارید که وزن تان را پایین بیاورید، حتما نیاز دارید غذای کمتری بخورید و وعده غذایی زیادتری داشته باشید.

- **مصرف شکر ممنوع:** بسیاری از کشتی گیران برای تنظیم وزن، زمانهای زیادی گرسنگی می‌کشند. سپس آنها در غذا خوردن عیاشی می‌کنند. این غذاها مقادیر زیادی شکر دارند (شکر جایگاه مهمی در رژیم غذایی کشتی گیر دارد که بعداً بحث می‌کنیم) شکر دوست کشتی گیر نیست. شکر بیشتر تعابیل دارد به چربی تبدیل شود و ذخیره شود. ما بسیاری از کشتی گیران را دیدیم که در طول تورنومنت‌های کشتی مواد حاوی شکر مصرف شود. مصرف شکر، سطح تعادل شکر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خون را ناپایدار می‌کند و یک ناعادلی در سطح انرژی شما ایجاد می‌کند. ترجیحاً تا جایی که ممکن است از مصرف شکر دوری کنید.

- **تکیه کردن کردن به مصرف پروتئین:** اگر شما یک کشتی‌گیر

باشید و بخواهید در سطح بالای بازدهی بدن باشید، باید به طور منظم و متعدد پروتئین مصرف کنید. تا زمانی که کربوهیدرات و چربی در بدن وجود دارد، پروتئین در بدن مصرف نمی‌شود. سعی کنید غذاهای پروتئین دار از قبیل جوجه (مرغ)، ماهی، پودرهای پروتئین، سفیده تخم مرغ و مواد کم چرب پروتئین دار مصرف کنید. ما پیشنهاد می‌کنیم گوشت راسته می‌تواند منبع خوبی از پروتئین باشد. گوشت قرمز حاوی ویتامین ب و کراتین است که سطح قدرت شما را بالا می‌برد.

- **جایگزین‌های نوشیدنی برای غذا:** اولین بار این جایگزین‌های

نوشیدنی توسط شرکت Met-R-X برای بیماران سرطانی ساخته شد. این نوشیدنی‌ها بسیار به سیستم غذایی کشتی‌گیران سازگار هستند. این نوشیدنی‌ها حاوی کالری پایین با منبع غنی از پروتئین هستند. همچنین به اندازه کافی حاوی کربوهیدرات برای تولید انرژی هستند و منابع خوبی برای ویتامین و مواد معدنی هستند اگر شما باید وزن کم کنید، شما نیاز دارید که از این جایگزین‌های نوشیدنی در رژیم غذایی‌تان استفاده کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- **مصرف آب :** بسیاری از کشتی گیران و مربیان آب را به عنوان یک دشمن می شناسند. بعضی از مربیان، کشتی گیران را از نوشیدن آب تا بعد از تمرین شان جلوگیری می کنند. دقت کنید که در زمان عصر گذشته نیستیم. نوشیدن جرعه ای از آب در هنگام تمرین، بازده تمرینات کشتی را بالا می برد. سیستم بدن شما نیاز به آب دارد. بیشتر ماهیچه شما از آب است. کم کردن آب بدن برای کاهش وزن هزینه بر است. جذب دوباره آب زمان بر است. شما برای کم کردن وزن باید ۳ تا ۴ انس (هر انس ۲۸ گرم) از آب برای هر سه ساعت مصرف کنید. این اهمیت کم کردن وزن را می رساند مگر بازدهی متوسط برای شما مورد قبول باشد. برای جلوگیری از کم آبی (دهیدراتاسیون) بدن و خستگی زودرس، ۱/۵ برابر وزن از دست رفته ی خود، در طی تمرین و مسابقه، آب یا مایعات دیگر بنوشید.

- **هرگز گرسنگی نکشید :** اگر شما می خواهید بهترین بازدهی را در مسابقه داشته باشید باید برای کم کردن وزن برنامه ریزی کنید. بعضی از کشتی گیران حتی سالها بدنشان را گرسنگی می دهند تا از وزن شان بکاهند. این یک عمل عادی در کشتی است. با خوردن کالری کمتر از نیاز بدنتان در روز، بدن تان را در حالت خود سازگار قرار دهید. وقتی که شما زیاد غذا نخورید خود به خود وزن بدنتان کم خواهد شد. وزنی که از چربی ها در حالت عادی به شما اضافه می شود کم خواهد بود. وقتی که بدن شما گرسنگی زیادی متحمل می شود، قسمتی از آب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بدن و بافت‌های ماهیچه‌ای را قربانی کم کردن وزن می‌کند. و نتیجه آن ضعیف شدن و کم انرژی بودن است.

- **وزن ضربدر ۲۵ مقدار حداقل کالری برای کاهش وزن:**

برای اینکه بدانید حداقل کالری لازم برای کاهش وزن چقدر است، شما باید وزن را در ۲۵ ضرب کنید. این حداقل کالری است که شما نیاز به کاهش وزن می‌شود بدون اینکه وارد فاز گرسنگی شوید. این مقدار کالری سوخت و ساز بدن را تند نگه می‌دارد.

- **درصد چربی بدن:** حداقل درصد چربی برای بدن آقایان ۵ درصد

است و برای بانوان ۱۲ درصد است. یک کشتی‌گیر باید چربی‌های بدنش در مرتبه ۷ درصد باشد. تا زمانی که ضخامت چربی‌های بغل بدن ما یا پشت شانه بیشتر از نیم اینچ (۱۲ میلیمتر) باشد می‌توانیم وزن کم کنیم.



- **کنسرو پروتئین آماده:** اکثر کشتی‌گیرانی که در تمرین بسر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌برند، در اکثر اوقات پختن غذا برایشان مشکل است. در این حالت کنسور غذایی حاوی پروتئین می‌تواند مفید باشد. بعضی از شرکت‌های امریکایی مثل RTD این کار را انجام می‌دهند. سعی کنید از این کنسورها در کوله ورزشی تان نگه داشته باشید. توجه داشته باشید که بدن شما نیاز به تغذیه مداوم پروتئین دارد بخصوص برای آنهایی که در برنامه کاهش وزن بسر می‌برند.

- **وزن کم کردن بیش ۱۰ پوند (۴,۵ کیلو) در ماه برای بدن در حال رشد توصیه نمی‌شود:** برای سلامتی کلی بدن یک فرد کم کردن ۱۰ پوند وزن در یک ماه برای بدن‌های در حال رشد توصیه نمی‌شود. یک بدن در حال رشد همیشه نیاز دارد که کالری اضافه داشته باشد. کمبود کالری در بدن از کمبود وزن، ممکن است در دراز مدت برای بدن زیان آور باشد. کشتی‌گیران وزن‌های بالا بیشتر می‌توانند نسبت به کشتی‌گیران وزن‌های پایین وزن کم کنند.
- **استفاده از کربوهیدرات پیچیده:** کربوهیدرات بهترین منابع انرژی برای بدن هستند. سعی کنید از کربوهیدرات‌هایی استفاده کنید که به صورت چربی در بدن ذخیره نمی‌شود. کربوهیدرات‌هایی چون حبوبات، جو، گندم، سیب زمینی، سیب زمینی هندی و برنج از منابع غنی کربوهیدرات پیچیده هستند.
- **هرگز کربوهیدرات را از غذاهایتان دور نکنید:** کشتی‌گیران



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هرگز نباید رژیم غذایی با کربوهیدرات کم استفاده کنند. این دستور به هر کس توصیه نمی‌شود ولی برای کشتی‌گیران ضروری هست. شما نیاز دارید که بدن تان در سطح بالای انرژی نگه دارید حتی در زمانی که کاهش وزن دارید. برای اینکه بدن شما بهینه کار کند شما باید کربوهیدرات پیچیده را استفاده کنید.

• **چهار وعده غذا برای وزن کردن: حداقل ۴ وعده غذایی در هنگام کاهش وزن لازم است.** برای کم کردن وزنی به اندازه ۵۰ گرم، وعده غذایی مثل زیر تجویز می‌کنم.

- وعده اول: نوشیدنی پروتئینی
- وعده دوم: ساندویچ بوقلمون با نان گندم و کاهو و سیب زمینی
- وعده سوم: نوشیدنی پروتئینی
- وعده چهارم: سینه مرغ با سالاد سبزیجات و یک قاشق سوپخوری روغن زیتون.

• **۱,۵ گرم پروتئین برای هر نیم کیلو گرم وزن بدن هنگام کم کردن وزن:** اگر شما در حال کم کردن وزن هستید نیاز دارید که کمترین کالری را در بدن نگه دارید ولی شما نیاز دارید که مقدار پروتئین مصرفی را افزایش دهید. ۱,۵ گرم پروتئین برای هر نیم کیلوگرم از وزن بدن هنگام وزن کم کردن لازم است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- **کراتین:** همه کشتی‌گیران درباره کراتین چیزهایی شنیده‌اند. معمولاً ورزشکاران از کراتین متو هیدرات استفاده می‌کنند. چندین سال پیش بحث خطرناک بودن کراتین وجود داشت و گفته می‌شد بعضی از ورزشکاران به خاطر مصرف آن جان باخته‌اند. آنها به خاطر مصرف کراتین نمرده‌اند بلکه به خاطر وزن کم کردن، گرسنگی و کمبود آب بدن جان باخته‌اند. کراتین یک ماده معدنی است که در گوشت قرمز است. در موقع مصرف کراتین باید آب زیادی بنوشید. ولی در حالت عادی نیازی به مصرف آن نیست. اگر در حال وزن کم کردن هستید، کراتین وزن بدن شما را بالا می‌برد و به سلولهای ماهیچه‌ای شما حجم می‌دهد.

- **مصرف مولتی ویتامین:** یک کشتی‌گیر باید روزانه مولتی ویتامین (مواد معدنی) مصرف کند. در حالت عادی و بخصوص موقع وزن کم کردن بدن شما به مولتی ویتامین احتیاج دارد. مصرف مولتی ویتامین در سلامت ذهن شما و عملکرد خوب بدن شما بسیار موثر است. اگر روزانه دو وعده از نوشیدنی‌های ویتامین دار و معدنی استفاده می‌کنید نیازی به مصرف مولتی ویتامین نیست.

- **آنتی اکسیدان:** مصرف ویتامین آنتی اکسیدان می‌تواند مفید باشد. این ماده از بروز بعضی بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. مصرف دراز مدت این مکمل برای بدن مفید است. برای پیشگیری و کاهش ضایعات اکسیداتیو (تخریب) بافت‌ها، مصرف آنتی اکسیدان‌هایی مثل ویتامین



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

E و C می‌تواند مفید باشد. دقت کنید این برای ورزشکارانی که مرتب تمرین ندارند این مکمل‌ها توصیه نمی‌شود.

- **مصرف گلوتامین:** اگر شما در حال کم کردن وزن هستید، مصرف گلوتامین مفید خواهد بود. وقتی کالری بدن کم می‌شود، گلوتامین باعث جمع شدن چربی و مصرف بهینه مایه‌چ‌ها می‌شود. می‌توان اثر این دارو برای چند هفته کوتاه دید. این ماده بسیار بی‌مزه است و شما می‌توانید اثرات همراه با نوشیدنی‌ها مصرف نمایید.

- **۸ ساعت خواب:** خواب یک نکته اساسی برای اجرای خوب یک حرکت ورزشی است. اگر می‌خواهید یک کشتی‌گیر خوب باشید، باید حداقل ۸ ساعت خواب کامل داشته باشید. البته داشتن حداقل ۱۵-۲۰ دقیقه خواب بین روز مفید خواهد بود. خواب خوب قسمتی از مرحله بازیابی نیرو است. اگر نمی‌توانید خوب بخوابید، دلیل آنرا بیابید. اگر در حال کم کردن وزن هستید داشتن خواب خوب مهم‌تر خواهد بود. اگر چه بدن در حال رشد نیاز بیشتری به خواب دارد ولی خوابیدن بلند مدت در روز مفید نخواهد بود چون چرخه جذب غذا در بدن را به هم می‌زند.

- **مصرف الکل ممنوع:** یک کشتی‌گیر حرفه‌ای نباید الکل مصرف کند. الکل یک حالت خاصی از شکر است. هر گرم شکر ۴ کالری دارد ولی هر گرم شکر الکل ۷ کالری دارد. چقدر بد است که شکر الکل از طریق روده وارد خون شود و ارزش غذایی نداشته باشد. علاوه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بر این الکل آسیب‌های بسیاری بر سلول‌های مغزی و بر سیستم گوارش می‌رساند. مصرف الکل روحیه معنوی ورزشکار را ضعیف می‌کند که می‌تواند این در مسیر موفقیت و تکامل یک کشتی‌گیر اثر بگذارد.

- **حداکثر میزان وزن که باید کم شود:** تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش وزن ۸ پوندی در ماه (چهار و نیم درصد وزن بدن) به اندازه سه و نیم درصد عملکرد ماهیچه‌ها را ضعیف می‌کند. در کل در نظر داشته باشید که کم کردن وزن بیشتر ضرر دارد تا سود. حداکثر میزان وزنی که هر شخص می‌تواند در یک هفته کم کند ۲ پوند (تقریباً یک کیلوگرم) است.

- **نیاز به چربی اشباع نشده در هنگام وزن کم کردن:** معمولاً مردم از چربی‌ها می‌ترسند و فکر می‌کنند که همه آنها بد هستند. این درست نیست. برای اینکه بدن به درستی کار کند نیاز به چربی‌ها است. شما به چربی‌های اشباع نشده نیاز دارید نه به چربی‌های اشباع شده. چربی‌های اشباع نشده از زنجیره‌های اسیدی چربی تشکیل شده‌اند که از ملوکول‌های هیدروژن پر نشده‌اند. بدن از این چربی استفاده می‌کند. اگر در حال وزن کم کردن هستید از چربی‌های غیر اشباع شده در روغن‌های مصرفی خودتان استفاده کنید. به طور مثال روغن زیتون، بادام و روغن دانه کتان می‌توانند گزینه‌های خوبی باشند. هر قاشق سوپخوری از این دو روغن در حدود ۱۰۰ کالری دارد که می‌تواند با غذاهایی مثل سالاد مصرف شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- **مصرف شکر بعد از تمرین:** اگر شما در دوره مسابقات نباشید و حتی در دوره مسابقات باشید و ۳-۴ پوند (تقریباً یک و نیم تا دو کیلو) وزن تان بالا باشد بهتر است که ۷۰-۹۰ گرم شکر ساده بعد از تمرین مصرف کنید. این شکر گلیکوژن مصرف شده توسط بدن را دوباره تامین می‌کند. این مقدار شکر را می‌توان با ۲۲-۲۵ گرم پودر پروتئین و یا گلوتامین مصرف کرد. اگر نگران افزایش وزن خود نیستید می‌تواند این مقدار شکر را با کراتین نیز مصرف کنید.
- **مصرف یک گرم پروتئین به هر پوند (تقریباً ۴۰۰ گرم) وزن انسان وقتی که کلاس وزنی خود را افزایش می‌دهید:** تا به حال نکات زیادی در مورد کم کردن وزن گفتیم. بسیاری از در دوران ورزش خود به کلاس وزنی بالاتر می‌روند که این کار آسانی نیست. باید به ازای هر پوند از وزن بدن شما، یک گرم پروتئین مصرف شود. این مقدار باید در ۵ وعده غذایی در هر روز مصرف شود. برای تعیین میزان کربوهیدرات باید وزن بدن خود (بر واحد پوند) را در ۲ یا ۳ ضرب کنید بعد این عدد را بر ۵ تقسیم کنید. عدد بدست آمده میزان کربوهیدراتی را مشخص می‌کند که باید در هر یک از این ۵ وعده غذایی روزانه مصرف شود.
- **خوردن سبزیجات:** کشتی‌گیران نیاز به خوردن سبزیجات دارند. در سبزیجات ویتامین‌ها و مواد معدنی وجود دارد. آنها به جذب گوشت در بدن کمک می‌کنند. سعی کنید که از سبزیجات سبز استفاده کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مصرف دو وعده سبزیجات در روز خوب است.

- **تعادل در غذا خوردن:** خیلی مهم است که کشتی گیران در غذا خوردن خود تعادل را رعایت کنند. تعادل غذایی انرژی در بدن را بالا نگه می‌دارد سبب پایین نگه داشتن چربی بدن می‌شود و توانایی دوباره نیروگیری بدن را افزایش می‌دهد. معمولاً تعادل غذایی در مصرف غذاهای جامد نسبت به نوشیدنی‌ها رعایت نمی‌شود.

- **اهمیت ماساژ:** امروزه اهمیت ماساژ بر هیچ کس پوشیده نیست. بعضی از مزایای ماساژ عبارت است از:

۱. کاستن آسیب‌های ورزشی از طریق کشش مناسب عضلانی در دوره مسابقات. همچنین ماساژ عمقی سبب پر خونی و گرمای درونی عضلات می‌شود.

۲. افزایش انعطاف پذیری عضلانی و بهبود حرکات مفصلی.

۳. بازیابی توان از دست رفته در طول دوره‌های تمرین یا مسابقات.

۴. افزایش رسیدن مواد غذایی و اکسیژن به عضلات از طریق افزایش جریان خون به عضلات.

۵. دفع مواد زائد تولید شده مثل اسید لاکتیک.

برنامه ریزی برای کم کردن وزن: هر چه بیشتر برای کم کردن وزن وقت بگذاریم چربی‌های بدن بیشتر می‌سوزد و ماهیچه‌ها باقی می‌ماند. مثلاً اگر ۲ روز مانده به مسابقات وزن خود را به طور ضربتی کم کنید، آمادگی بدن شما در مسابقه بالاترین نخواهد بود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اخلاق و فرهنگ ورزشی

- **توکل در ورزش:** استمداد از خداوند یک فرصتی است که یک کشتی گیر نباید آنرا از دست بدهد. زیرا، اولاً با توجه به پر خطر بودن ورزش کشتی، همیشه باید تقاضای سلامتی از خداوند متعال را داشته باشیم. ثانیاً باید از خداوند متعال بخواهیم که لطف خود را شامل حال ما کند تا بتوانیم از مسابقات سربلند و پهلوان بیرون بیاییم و همیشه پهلوان باقی بمانیم. اینجانب شخصاً معتقد هستم که گفتن ذکر "لا حول ولا قوه الا بالله العلی العظیم" قبل از کشتی، دعای خوبی برای استمداد از خداوند است.
- **کنترل خشم و غضب در کشتی:** در کشتی بسیار متداول است که کشتی گیران به سر و گردن هم ضربه بزنند و یا فنون خطایی را انجام دهند. در این شرایط یک کشتی گیر حرفه‌ای هیچگاه در صدد جبران این عمل بر نمی‌آید و یا از روی خشم و غضب عملی را انجام نمی‌دهد. زیرا در این حالت احتمال آسیب دیدگی را در خود بالا می‌برد و قدرت فکر برای انجام حرکت بهتر را از دست می‌دهد. بنابراین یک کشتی گیر حرفه‌ای همیشه به فکر امتیاز گرفتن از حریف است.
- **بازدید والدین و نزدیکان از باشگاهها:** توصیه می‌شود که والدین



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و نزدیکان کشتی گیران از باشگاه‌های کشتی فرزندان خود دیدن کنند و در مسابقات آنها حضور یابند. این امر انگیزه یک کشتی گیر را برای ادامه مسیر قهرمانی تقویت می‌کند. زیرا کشتی از جمله ورزش‌های سخت است که استقامت و روحیه برای قهرمانی شرط لازم است.

• **تقویت اعتماد به نفس:** یکی دیگر شرط‌های لازم برای موفقیت در کشتی، داشتن اعتماد به نفس است. زمانی که یک فرد کشتی را شروع می‌کند، مسلماً از همه کشتی گیران شکست می‌خورد. هر پله صعود در کشتی یعنی شما می‌توانید بر تعدادی از کشتی گیران غلبه کنید. پس یک کشتی گیر حرفه‌ای باید این نکته در ذهنش باشد که همیشه توانایی دارد که بر هر کشتی‌گیر هم وزنش غلبه کند. اینجاست که نقش اعتماد به نفس در کشتی بسیار مهم می‌شود. به علاوه، یک کشتی گیر با اعتماد به نفس، همیشه شجاعت اجرای فنون خود را مقابل یک کشتی گیر صاحب نام دارد و با چند بار شکست خوردن روحیه خود را از دست نمی‌دهد. بنابراین در درجه اول کشتی گیر، مریبان و خانواده ورزشکار باید رفتاری داشته باشند که روحیه و اعتماد به نفس کشتی گیر را تقویت کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly