

# برنامه استعدادپروری در

# کشتی

برنامه تمرینی با توجه به  
مراحل رشد کشتی گیران



دکتر حمید سیفی

(عضو هیئت علمی دانشگاه علم و صنعت)

دکتر افسانه صنعت کاران

دکتر رسول نورالثناء

(عضو هیئت علمی دانشگاه علم و صنعت)

مهندس محمدعلی مقدادیان

## فهرست

تاریخچه	۷
مقدمه	۱۵
بخش اول: شروع فعالیت	۶۳
بخش دوم: مهارت‌های پایه	۶۷
بخش سوم: آموزش برای تمرین	۷۵
بخش چهارم: تمرین برای تمرین	۸۵
بخش پنجم: تمرین برای مسابقه	۹۹
بخش ششم: تمرین برای پیروزی	۱۰۹
بخش هفتم: فعالیت در زندگی	۱۲۱
ضمائم	۱۳۵
منابع	۱۷۲



## تاریخچه

شواهد بسیاری از حضور کشتی در تمامی تمدن‌های آغازین بشری وجود دارد. البته اولین بار در یونان باستان به یک ورزش واقعی تبدیل و در سال ۷۰۴ پ.م وارد المپیک شد، در المپیک باستان قهرمان کشتی پس از قهرمان پرتاب دیسک مهم‌ترین پهلوان یونان شمرده می‌شد، داستان رقابت اودیسه و آژاکس که هومر در ایلیاد روایت کرده است از قدیمی‌ترین و باشکوه‌ترین داستان‌های مربوط به کشتی است.

ورزش کشتی یکی از باسابقه‌ترین رشته‌های ورزشی است که در نزد ملل گیتی از دوران باستان به شکل‌های مختلف برگزار می‌شده و تقریباً در هیچ ایل و قبیله و روستا و شهری نیست که این ورزش برای مردم آشنا نباشد. با اطمینان می‌توان گفت که زورآزمایی و کشتی گرفتن از دوران نخستین ظهور انسان بر روی کره زمین مورد توجه بوده و در اوقات فراغت یا در جنگ‌ها و نزاع‌ها به شکلی طبیعی و غریزی اجرا می‌شده است هم‌چنین انسان شاید نخستین درس راه و رسم کشتی گرفتن و زورآزمایی کردن را از حیوانات آموخته باشد. وقتی انسان نخستین دریافت که به کمک قدرت بدنی و زور بازوی خود می‌تواند بهتر بر حریفان و حیوانات مهاجم چیره شود بیشتر به اهمیت کشتی پی برد. بنابراین بخشی از اوقات فراغت انسان‌های اولیه با کشتی گرفتن سپری می‌شد تا مهارت و آمادگی لازم را در این فن پیدا کنند و در وقت نیاز بکار ببرند.



## مقدمه

استعداد پروری، شامل یک برنامه بلندمدت جهت رشد و پیشرفت کشتی گیران می‌باشد که به‌اختصار در این متن آن را برنامه بلندمدت رشد کشتی گیران<sup>1</sup> (LTPD) می‌نامیم. چستی این برنامه مطابق مفاهیم زیر تعریف می‌شود:

✓ LTPD یک فلسفه است که از طریق آن ما می‌توانیم رشد مطلوب کشتی گیران و عملکرد آن‌ها را فراهم کنیم.

✓ LTPD برنامه‌ای جهت کسب تمرینات، مسابقات و ریکاوری مناسب و بهینه در طول دوران حرفه‌ای ورزشکار است؛ به‌ویژه در رابطه با سال‌های مهم و حساس رشد و نمو خردسالان.

✓ LTPD برنامه‌های تمرینی و مسابقه‌ای بهینه را در تمام مراحل استعداد پروری تضمین می‌کند.

✓ درحالی‌که LTPD یک برنامه ورزشکار محور است، اما توسط مربی هدایت می‌شود و از جانب وزارت ورزش، فدراسیون کشتی، مدیران و پشتیبان‌های ورزشی موردحمایت قرار می‌گیرد.

✓ به‌منظور موفقیت LTPD نیاز به هماهنگی کامل کلیه سیستم‌ها و ارگان‌های ورزشی و تجمیع آن‌ها وجود دارد.