

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه:	شهلائی باقری، جواد، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدید آور:	کتاب آموزش علوم و فنون کشتی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی / مؤلفان جواد شهلائی باقری، رضارضائی؛ زیر نظر معاونت پژوهشی دانشگاه علامه طباطبائی.
مشخصات نشر:	تهران: دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری:	۱۸۶ ص: جدول؛ وزیری.
فروست:	انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی؛ ۶۸۲.
شابک:	۷-۵۵۶-۲۱۷-۹۶۴-۹۷۸: ۷۰۰۰ تومان
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	کتابنامه: ص. [۱۷۳] - ۱۷۸.
موضوع:	کشتی (ورزش) -- قواعد
موضوع:	Wrestling -- Rules
شناسه افزوده:	کشتی (ورزش) -- ایران
شناسه افزوده: شناسه	Wrestling -- Iran
افزوده:	رضائی، رضا، ۱۳۷۵ مرداد-
شناسه افزوده:	دانشگاه علامه طباطبائی
رده‌بندی کنگره:	GV ۱۱۹۵
رده‌بندی دیوئی:	۷۹۶/۸۱۲
شماره کتابشناسی ملی:	۹۲۰۱۸۶۲

آموزش علوم و فنون کشتی

برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

مؤلفان:

دکتر جواد شهلائی باقری

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

رضا رضائی



آموزش علوم و فنون کشتی
برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

مؤلفان:

دکتر جواد شهلائی باقری
رضا رضائی

زیر نظر معاونت پژوهشی دانشگاه

شابک: ۷-۵۵۶-۲۱۷-۹۶۴-۹۷۸

سروراستار: دکتر نازیلا فرمانی انوشه

صفحه آرا: فریده دیوباد

طراح جلد: سمیرا حاجی گلدی

ناظر فنی: رضا دنیوی

مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی؛ صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۳۴۸۷

فروشگاه آنلاین انتشارات book.atu.ac.ir

سایت مرکز چاپ و انتشارات press.atu.ac.ir

سایت فروشگاه الکترونیکی <https://mybooket.com/atu>

آدرس فروشگاه مرکزی: تهران انتهای بلوار دهکده المپیک، دانشگاه علامه طباطبائی

نیش درب ورودی میدان ورزش تلفن: ۴۸۳۹۲۶۵۹ همراه: ۰۹۹۰۲۴۹۹۹۸۵

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

شمارگان: ۲۰۰

چاپ اول ۱۴۰۲

فهرست مطالب

فصل اول: آشنایی با کشتی.....	۱
تاریخچه کشتی	۱
کشتی در ایران	۶
- تاریخچه حضور تیم ملی کشتی آزاد در رقابت‌های جهانی	۱۰
جمع‌بندی	۲۴
فصل دوم: اصول تمرین.....	۲۷
بار تمرین	۲۸
متغیرهای تمرین	۲۸
حجم تمرین	۲۹
شدت تمرین	۳۰
ارتباط بین حجم و شدت تمرین	۳۲
تراکم (تکرار) تمرین	۳۳
پیچیدگی تمرین	۳۴
سازگاری با تمرین	۳۴
چرخه فراگیرانی	۳۵
اصول تمرین	۳۷
اصل ویژگی تمرین	۳۷

۳۸.....	- اصل اضافه بار
۳۹.....	اصل سازگاری
۴۰.....	اصل پیشرفت تدریجی
۴۱.....	اصل تفاوت‌های فردی
۴۱.....	اصل تنوع
۴۲.....	اصل گرم کردن-سرد کردن
۴۴.....	اصل تمرین دراز مدت
۴۴.....	اصل کاهش سرعت پیشرفت
۴۵.....	اصل برگشت پذیری
۴۶.....	- اصل اعتدال
۴۷.....	- اصل مشارکت فعال
۴۸.....	- اصل پیشرفت همه‌جانبه
۴۹.....	* عوامل موثر بر عملکرد کشتی گیر
۵۰.....	جمع‌بندی
۵۱.....	فصل سوم: آشنایی با مهارت‌های ابتدایی کشتی.....
۶۶.....	جمع‌بندی
۶۷.....	فصل چهارم: آموزش فنون.....
۲۱۱.....	جمع‌بندی
۲۱۳.....	فصل پنجم: آشنایی با قوانین و مقررات کشتی.....
۲۱۴.....	موارد ممنوعه
۲۱۵.....	دسته‌بندی وزن‌ها و رده‌های سنی:
۲۲۲.....	نحوه امتیازات ثبت شده در جدول
۲۲۳.....	اهدای مدال و جوایز

۲۲۳.....	امتیاز رده‌بندی کشتی‌گیران
۲۲۴.....	وظایف سرپرست فنی و ژوری در حین مسابقات
۲۲۸.....	جمع‌بندی
۲۲۹.....	فصل ششم: اصول مربیگری و سبک‌های رهبری مربیان
۲۲۹.....	تعریف مربی
۲۳۱.....	نحوه کار مربی
۲۳۳.....	سه ویژگی مهم مربیان موفق
۲۳۳.....	آیا یک مربی خوب، باید الزاما سابقه قهرمانی داشته باشد؟
۲۳۴.....	مفهوم رهبری و مربیگری در ورزش
۲۳۸.....	نکات لازم برای کوچینگ در هنگام رقابت
۲۴۲.....	جمع‌بندی
۲۴۳.....	منابع (بر اساس حروف الفبا)

