

# نقشه راه تاکتیکی: بدنسازی تحسبی تخصصی کشتی

## عبور از تمرینات سنتی و ساخت یک ماشین مبارزه



راهنمای جامع قدرت، سرعت و تغذیه برای کشتی‌گیران

# فلسفه قدرت در کشتی: فراتر از حجم



توسعه قدرت  
انفجاری، استقامت و  
انعطاف پذیری.

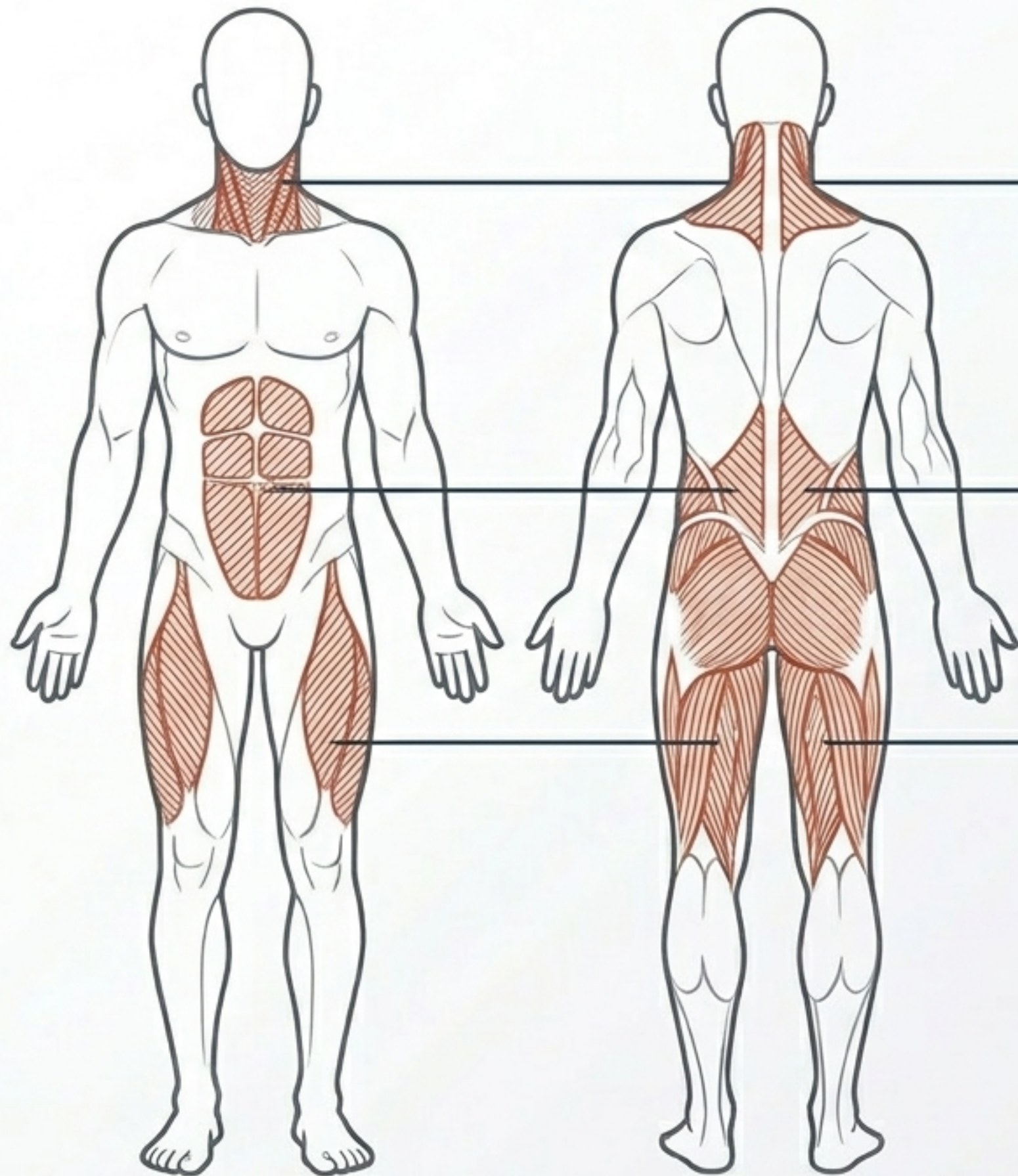
شبیه سازی درگیری فیزیکی و  
تغییرات ناگهانی حرکتی روی تشک.

بر اساس تحقیقات دکتر جان میلر  
(UCLA)، کشتی گیران به حرکات  
عملکردی و پلائیومتریک نیاز دارند،  
نه فقط عضله سازی.

# ماتریس عملکرد: زیبایی در برابر کارایی

بدنسازی سنتی	بدنسازی کشتی	
افزایش حجم، زیبایی ظاهری و تفکیک عضلانی.	بهبود عملکرد ورزشی، قدرت انفجاری، چابکی و تعادل.	هدف اصلی
حرکات ایزوله (مثل جلو بازو) برای برای رشد متقارن.	کاردیو شدید، پلایومتریک و حرکات ترکیبی عملکردی.	نوع تمرینات
بدون ارتباط مستقیم با الزامات رقابتی.	شبیه‌سازی شرایط مسابقه و درگیری فیزیکی.	ارتباط با رقابت

# نقشه حرارتی عضلات کشتی‌گیر



## ستون فقرات و گردن

تقویت ویژه گردن برای کنترل حریف و جلوگیری از آسیب در پل زدن.

## هسته مرکزی

مرکز ثقل و انتقال قدرت برای اجرای فنون پرتابی.

## پایین تنه

منبع اصلی تولید نیروی انفجاری و حفظ و حفظ تعادل روی تشک.

# ستون اول: معماری بالاتنه و هسته مرکزی



## زیربغل

زیربغل قایقی (۴ ست ۱۲ تایی) | زیربغل  
سیمکش از جلو/پشت (۳ ست ۱۵ تایی).



## سینه

شنا سوئدی (۳ ست ۱۵ تایی) | پرس سینه هالتر  
+ شنا دستگاه (۳ ست ۱۲ تایی) بالا سینه دمبل  
(۳ ست ۱۲ تایی).



## هسته مرکزی

کرانچ شکم (۳ ست ۲۵ تایی) | حرکت  
پلانک (۳ ست ۳۰ ثانیه).



## سرشانه و بازو

سرشانه هالتر از پشت (۳ ست ۱۰ تایی) |  
پشت بازو سیمکش (۴ ست ۱۲ تایی) |  
بتل روپ (۴ ست، در حد توان).

# ستون اول: موتور محرک پایین تنه



## قدرت پایه

اسکات از پشت (۴ ست ۱۵ تایی) | اسکات از جلو (۳ ست ۱۲ تایی) | لانگ متداول (۳ ست ۱۵ تایی).



## توسعه عضلانی

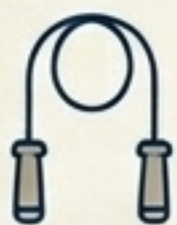
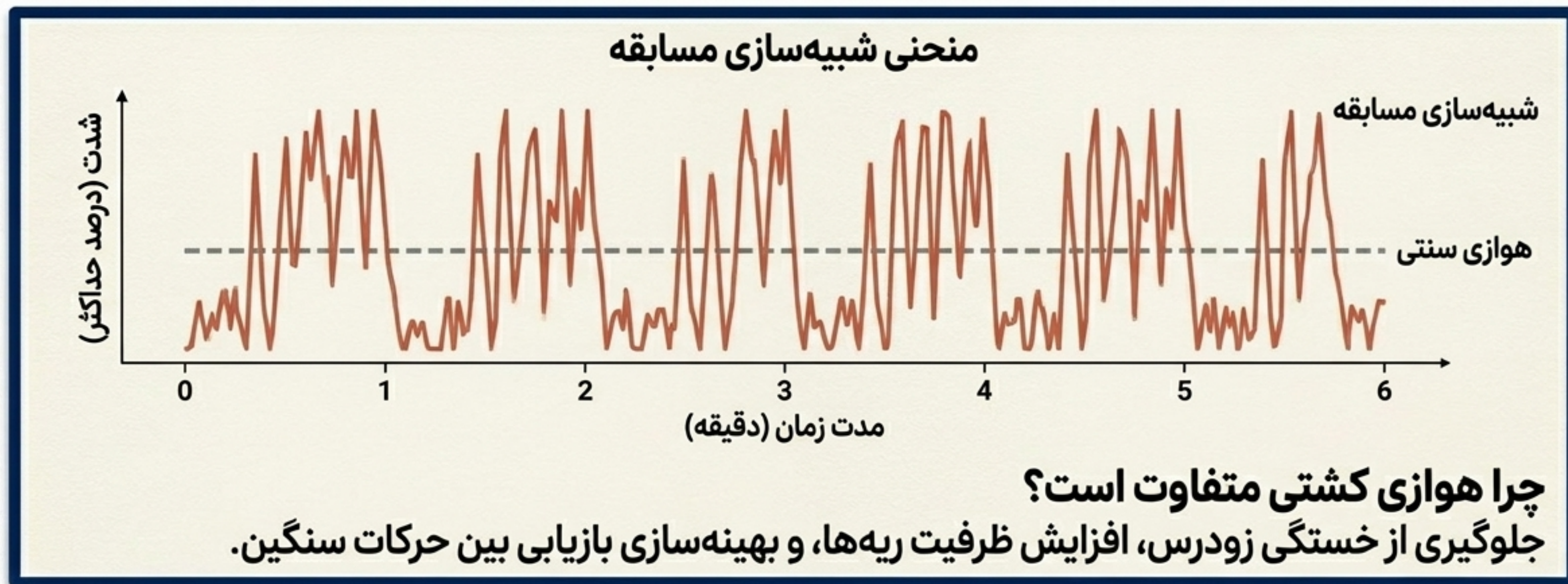
پرس پا (۴ ست ۱۲ تایی) | جلوپا ماشین (۴ ست ۱۰ تایی) | پشت ران هالتر (۳ ست ۱۲ تایی).



## توان انفجاری

پرش روی میز (در حد توان) | اسکات دمبل جفت پرشی (در حد توان) | ساق پا نشسته (۴ ست ۲۰ تایی).

# ستون دوم: سیستم‌های انرژی و استقامت قلبی



**طناب‌زدن**  
(افزایش هماهنگی)

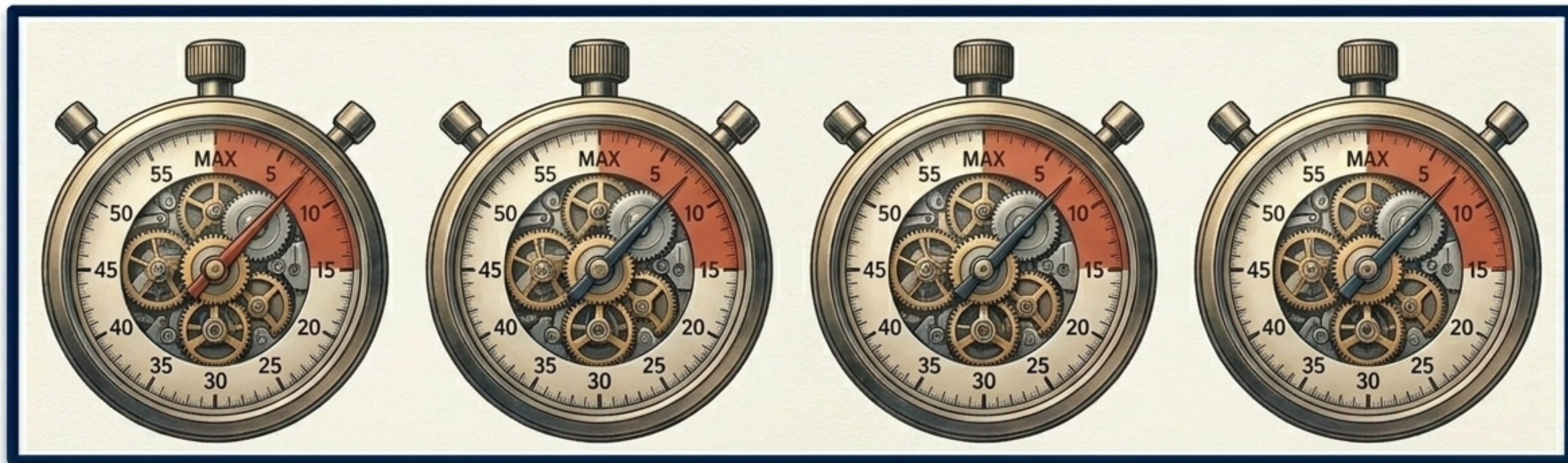


**شنا**  
(استقامت بدون فشار بر مفاصل)



**دوچرخه‌سواری**  
(ظرفیت قلبی پایین‌تنه)

# ستون سوم: سرعت انفجاری (کشتی آزاد)



## دویدن متغیر (Sprints)

۱۵-۱۰ بار دویدن: ۲۰ ثانیه  
سریع، ۴۰ ثانیه آرام  
(بهبود سرعت انفجاری).

## پلایومتریک (Plyo)

پرش از جا، پرش به جلو  
(بهبود شتاب و نیروی  
لحظه‌ای).

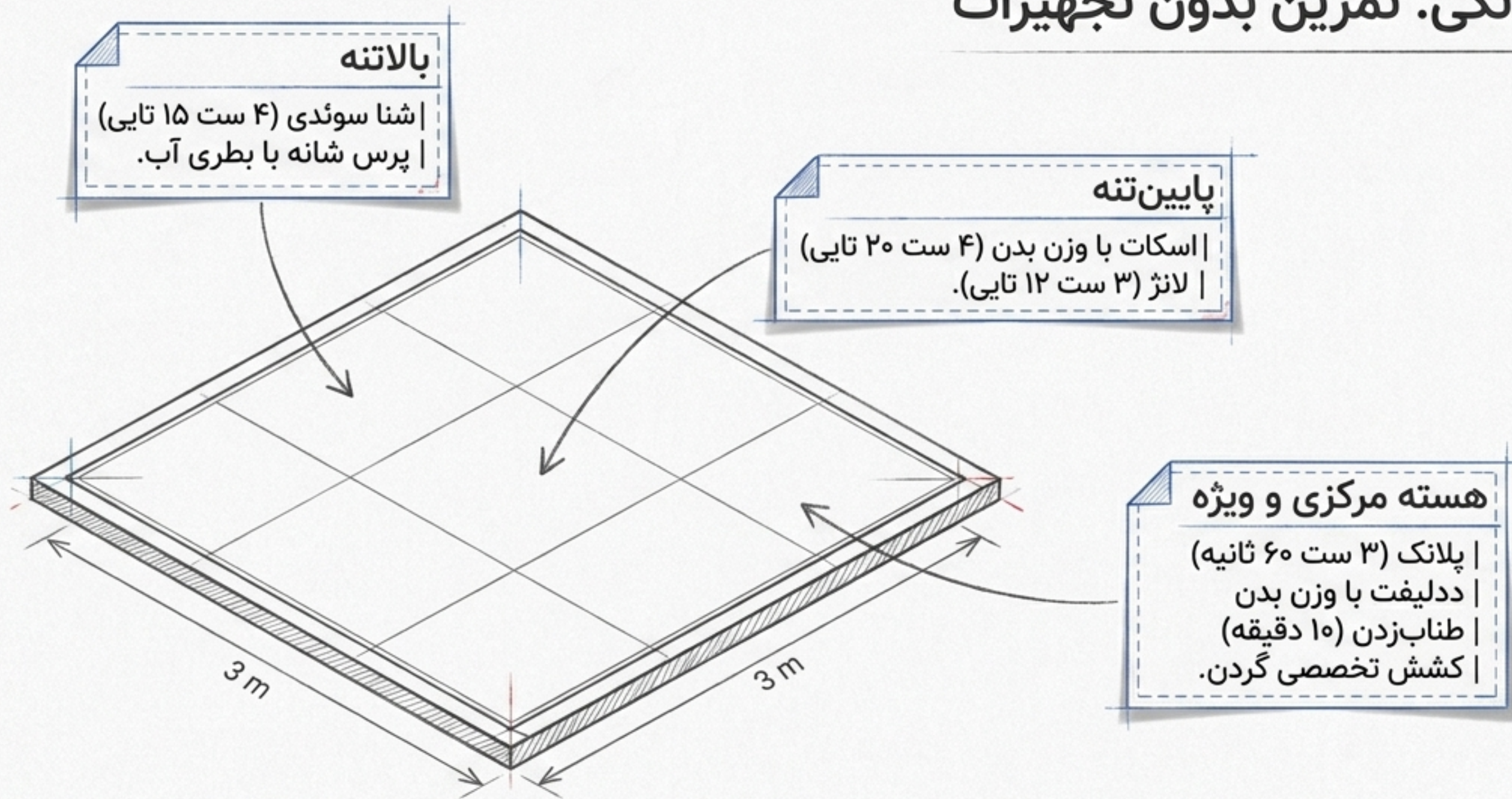
## پله (Stairs)

۵-۱۰ بار دویدن پله‌ای  
(تقویت قدرت پا).

## واکنش سریع (Reaction)

پاسخ سریع به دستور  
مربی برای تغییر جهت  
ناگهانی.

## نقشه راه خانگی: تمرین بدون تجهیزات



# سازگاری و فراگیری: بدنسازی کشتی بانوان

## • رویکرد علمی:

- بر اساس تحقیقات دکتر آندرو پارکر (دانشگاه فلوریدا)، تمرینات بدنسازی به شدت موجب بهبود تکنیک و استقامت زنان کشتی‌گیر می‌شود.

## • مزایا:

- افزایش توانمندی‌های جسمانی، قدرت بدنی و تمرکز روانی.

## • استراتژی:

- اجرای اصول یکسان با تعدیلات متناسب با نیازهای خاص فیزیولوژیکی و جنسیتی.



## ستون چهارم: سوخت‌گیری ماشین مبارزه

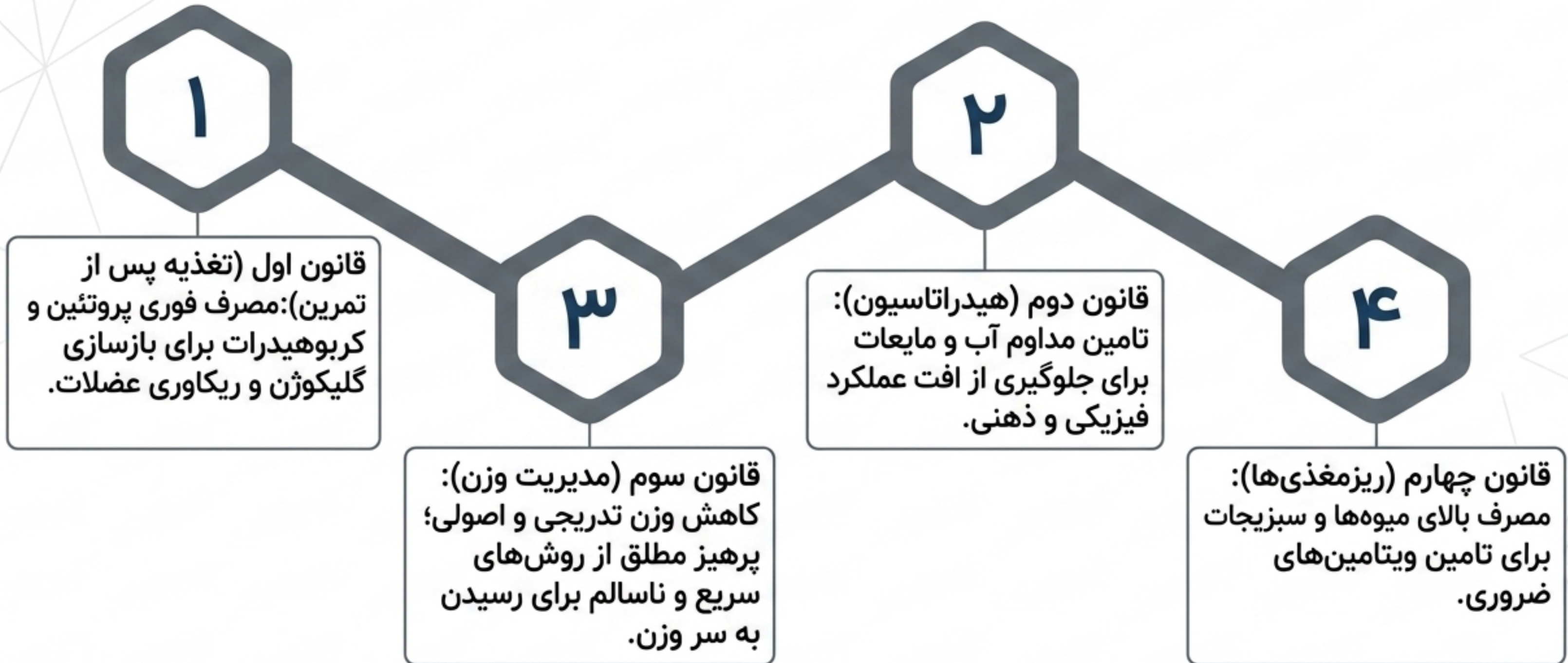
پروتئین‌ها (ترمیم و رشد):  
گوشت بدون چربی، ماهی،  
تخم‌مرغ و محصولات لبنی.



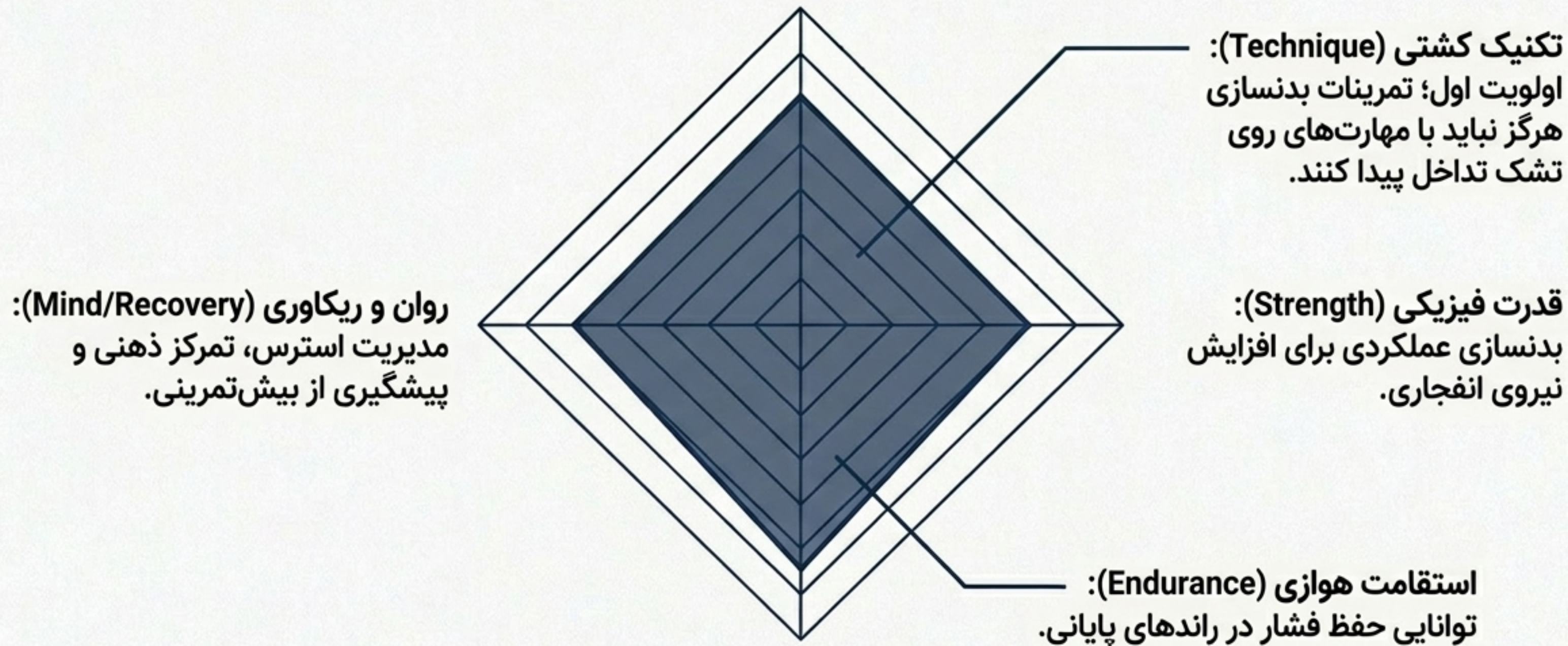
کربوهیدرات پیچیده (انرژی)  
پایدار): (پایدار): برنج قهوه‌ای،  
سیب‌زمینی و سبزیجات.

چربی‌های سالم (عملکرد و ضدالتهاب):  
روغن زیتون، آووکادو و مغزها.

# قوانین تاکتیکی تغذیه و مدیریت وزن



## تعادل قهرمان: هم‌افزایی نیروها



# محدودیت‌های تاکتیکی: خطوط قرمز

پرهیز از بیش‌تمرینی: تمرینات سنگین بدنسازی در روزهای نزدیک به مسابقات ممنوع است تا از خستگی سیستم عصبی جلوگیری شود.



اولویت تشک: بدنسازی ابزار است، نه هدف. تکنیک و آموزش مربی کشتی همیشه در اولویت است.



نظارت پزشکی: بررسی آسیب‌های جسمانی پیشین و مشورت با پزشک؛ پرهیز مطلق از حرکات غیرمنطقی که مفاصل درگیر در کشتی را به خطر می‌اندازند.



# پایان مسیر آغاز موفقیت است

موفقیت در کشتی تصادفی نیست. ترکیبی است از تمرینات سخت بدنی، تغذیه مهندسی شده و یک اراده پولادین روانی.

با استمرار و تمرکز، بدن خود را به یک ماشین غیرقابل توقف روی تشک تبدیل کنید.