

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

(گرایش فیزیولوژی ورزش)

عنوان

بررسی شیوه های تمرینی مورد استفاده مربیان کشتی استان کرمانشاه

از

سعید جمشیدی فر

اساتید راهنما

دکتر ارسلان دمیرچی

دکتر بهمن میرزایی

استاد مشاور

مرتضی اکبر

بهمن ۱۳۹۰

تقدیم به:

مادرم که خاک پایش سرمه

چشمانم باد

تقدیر و تشکر

تشکر می کنم از همکاری، راهنمایی ها و مساعدت های اساتید عزیزم، جناب آقایان دکتر ارسلان دمیرچی و دکتر میرزایی که فراتر از استاد راهنمای بودند و تمامی زحمات و سختی های کار جز با راهنمایی استادانه و دلگرمی های دلسوزانه این اساتید مقدور نبود. همچنین از راهنمایی ها و نظرات تخصصی استاد محترم جناب آقای مرتضی اکبر استاد مشاورم سپاسگزاری می نمایم.

فهرست مطالب

صفحه.....	عنوان.....
ج.....	فهرست جدول ها.....
ج.....	فهرست شکل ها.....
۷۳.....	فهرست پیوست ها.....
خ.....	چکیده فارسی.....
د.....	چکیده انگلیسی.....

فصل اول : طرح تحقیق

۱	-۱- مقدمه.....
۲	-۲- بیان مسئله.....
۴	-۳-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق.....
۵	-۴-۱- اهداف و پرسش های پژوهشی.....
۵	-۴-۱-۱- هدف کلی.....
۵	-۴-۱-۲- اهداف اختصاصی.....
۶	-۴-۱-۳- پرسش های تحقیق.....
۶	-۵-۱- روش اجرا.....
۶	-۵-۱-۱- جمع آوری اطلاعات.....
۷	-۵-۱-۲- جامعه و نمونه آماری.....
۷	-۵-۱-۳- ابزار جمع آوری.....
۷	-۵-۱-۴- روش تحلیل داده ها.....
۷	-۵-۱-۵- محدودیت های تحقیق.....
۸	-۵-۱-۶- پیش فرض های تحقیق.....
۸	-۵-۱-۷- تعریف عملیاتی واژه ها.....

فصل دوم : مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱۱	-۱-۲- مقدمه.....
۱۲	-۲- تاریخچه کشتی.....
۱۲	-۳-۲- مبانی نظری.....
۱۳	-۳-۲-۱- ارزشیابی آمادگی جسمانی در کشتی.....
۱۳	-۳-۲-۲- آمادگی جسمانی.....
۱۵	-۳-۲-۲- ترکیب بدنی.....
۱۶	-۳-۲-۳- سرعت.....
۱۷	-۳-۲-۴- استقامت.....
۱۸	-۳-۲-۵- انعطاف پذیری.....
۱۸	-۳-۲-۶- زمان بندی.....
۲۰	-۳-۲-۷- قدرت یا توان انفجاری.....
۲۱	-۳-۲-۸- تمرينات پلایومتریک.....

۲۶	- جمع بندی.....
۲۴	- پیشینه تحقیق خارجی.....
۲۳	- پیشینه تحقیق داخلی.....
۲۳	- پیشینه تحقیق.....
۲۲	- تمرینات بدنسازی برای افزایش قدرت در کشتی:.....
۲۲	- تمرینات افزایش قدرت و توان عضلانی.....

۲۸	فصل سوم : روش شناسی تحقیق
۲۹	- مقدمه.....
۲۹	- ابزار جمع آوری اطلاعات.....
۳۰	- مشخصات کلی جامعه آماری و نمونه آماری.....
۳۰	- روش تحقیق.....

۳۲	فصل چهارم : نتایج و یافته های تحقیق
۳۳	- ۱- مقدمه.....
۳۳	- ۲- شاخص های توصیفی.....
۳۳	- ۳- سن مریبیان کشتی استان کرمانشاه.....
۳۳	- ۴- سطح مریبی گری مریبیان کشتی استان کرمانشاه.....
۳۴	- ۵- سابقه مریبی گری مریبیان کشتی استان کرمانشاه.....
۳۵	- ۶- درجه مریبی گری مریبیان کشتی استان کرمانشاه.....
۳۵	- ۷- تحصیلات مریبیان کشتی استان کرمانشاه.....
۳۶	- ۸- زمان اندازه گیری فاکتور های آمادگی جسمانی کشتی گیران.....
۳۸	- ۹- فاکتور های آمادگی جسمانی که مریبیان آن ها را اندازه گیری می کنند.....
۴۰	- ۱۰- انواع تمرینات انعطاف پذیری کشتی گیران.....
۴۲	- ۱۱- زمان استفاده از تمرینات انعطاف پذیری.....
۴۲	- ۱۲- مدت انجام تمرینات انعطاف پذیری.....
۴۳	- ۱۳- مدت زمان حفظ کشش ایستا.....
۴۳	- ۱۴- انواع تمرینات سرعتی.....
۴۴	- ۱۵- تمرینات پلایومتریک.....
۴۶	- ۱۶- زمان استفاده از تمرینات پلایومتریک.....
۴۸	- ۱۷- انواع تمرینات هوازی.....
۵۰	- ۱۸- میانگین تمرینات مقاومتی ورزشکار در هفته و خارج از فصل مسابقات.....
۵۲	- ۱۹- زمان هر جلسه تمرین مقاومتی در خارج از فصل مسابقات.....
۵۲	- ۲۰- میانگین زمان تمرینات مقاومتی در هفته و در فصل مسابقات.....
۵۳	- ۲۱- میانگین زمان هر جلسه تمرین با وزنه، در فصل مسابقات.....
۵۴	- ۲۲- انواع تمرین مقاومتی بر اساس اهمیت.....
۵۴	- ۲۳- تعیین بار تمرینی کشتی گیران.....
۵۵	- ۲۴- خلاصه نتایج و یافته ها.....
۵۵	- ۱- فاکتور های آمادگی جسمانی.....
۵۵	- ۲- انعطاف پذیری

۵۵	-۳-۳-۴-تمرینات سرعتی.....
۵۶	-۴-۳-۴-تمرینات پلایومتریک.....
۵۶	-۵-۳-۴-تمرینات هوایی.....
۵۶	-۶-۳-۴-تمرینات افزایش قدرت و توان.....
۵۷	-۷-۳-۴-بار تمرینی.....

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

۵۹	-۱-۵-مقدمه.....
۶۰	-۲-۵-بحث و بررسی.....
۶۰	-۳-۵-پیشنهادها.....
۶۵	-۱-۳-۵-پیشنهاد کاربردی.....
۶۵	-۲-۳-۵-پیشنهادات پژوهشی.....
۶۶	

مراجع

فهرست شکل ها

شکل (۱-۳) مدل تحقیق بررسی شیوه های تمرینی مورد استفاده مربیان کشتی.....	۳۱
شکل (۱-۴) سن مربیان کشتی استان کرمانشاه.....	۳۳
شکل (۲-۴) سابقه مربی گری مربیان کشتی استان کرمانشاه.....	۳۴
شکل (۳-۴) درجه مربی گری مربیان کشتی استان کرمانشاه.....	۳۵
شکل (۴-۴) تحصیلات مربیان مربیان کشتی استان کرمانشاه.....	۳۵
شکل (۵-۴) فاکتور های آمادگی جسمانی که مربیان آن ها را اندازه گیری می کنند.....	۴۰
شکل (۶-۴) بار تمرینی.....	۵۷

فهرست جداول

۱۴.....	جدول (۱-۲) عوامل قابل سنجش آمادگی جسمانی.....
۳۴.....	جدول (۱-۴) سطح مرتبی گری مربیان کشتی استان کرمانشاه.....
۳۶.....	جدول (۲-۴) زمان اندازه گیری فاکتور های آمادگی جسمانی کشتی گیران (تفکیک شده).....
۳۷.....	جدول (۳-۴) زمان اندازه گیری فاکتور های آمادگی جسمانی کشتی گیران.....
۳۹.....	جدول (۴-۴) فاکتور های آمادگی جسمانی که مربیان آن ها را اندازه گیری می کنند.....
۴۱.....	جدول (۵-۴) انواع تمرینات انعطاف پذیری کشتی گیران.....
۴۱.....	جدول (۶-۴) انواع تمرینات انعطاف پذیری (تفکیک شده).....
۴۲.....	جدول (۷-۴) جدول فراوانی زمان استفاده از تمرینات انعطاف پذیری.....
۴۳.....	جدول (۸-۴) مدت انجام تمرینات انعطاف پذیری.....
۴۳.....	جدول (۹-۴) مدت زمان حفظ کشش ایستا.....
۴۴.....	جدول (۱۰-۴) تمرینات سرعتی.....
۴۵.....	جدول (۱۱-۴) تمرینات پلایومتریک.....
۴۶.....	جدول (۱۲-۴) تمرینات پلایومتریک (تفکیک شده).....
۴۷.....	جدول (۱۳-۴) زمان استفاده از تمرینات پلایومتریک.....
۴۸.....	جدول (۱۴-۴) زمان استفاده از تمرینات پلایومتریک (تفکیک شده).....
۴۸.....	جدول (۱۵-۴) ترکیب تمرینات با وزنه و پلایومتریک.....
۴۹.....	جدول (۱۶-۴) انواع تمرینات پلایومتریک.....
۵۰.....	جدول (۱۷-۴) انواع تمرینات پلایومتریک (تفکیک شده).....
۵۱.....	جدول (۱۸-۴) جدول فراوانی تمرینات هوایی.....
۵۱.....	جدول (۱۹-۴) تمرینات هوایی (تفکیک شده).....
۵۲.....	جدول (۲۰-۴) میانگین تمرینات مقاومتی ورزشکاران، در هفته و خارج از فصل مسابقات.....
۵۲.....	جدول (۲۱-۴) زمان هر جلسه تمرین مقاومتی در خارج از فصل مسابقات.....
۵۳.....	جدول (۲۲-۴) میانگین زمان تمرینات مقاومتی در هفته و در فصل مسابقات.....
۵۳.....	جدول (۲۳-۴) میانگین زمان هر جلسه تمرین با وزنه، در فصل مسابقات.....
۵۴.....	جدول (۲۴-۴) نوع تمرین مقاومتی بر اساس اهمیت.....
۵۴.....	جدول (۲۵-۴) تعیین بار تمرینی ورزشکاران.....

بررسی شیوه های تمرینی مورد استفاده مردم کشتی استان کرمانشاه

سعید جمشیدی فر

چکیده

هدف از این مطالعه، بررسی شیوه های تمرینی مورد استفاده مردم کشتی استان کرمانشاه بود. آزمودنی های پژوهش حاضر شامل ۱۰۰ نفر از مردم کشتی شهر های مختلف استان کرمانشاه بودند که از طریق پرسشنامه به بررسی دیدگاه آنان درباره شیوه های تمرینی اقدام شد. پس از جمع آوری نتایج خام و ارزش گذاری سوالات پرسشنامه، هشت فاکتور « مشخصات مردی، آزمون های جسمانی، توسعه انعطاف پذیری، توسعه سرعت، روش های تمرینی پلایومتریک، توسعه قدرت و توان و توسعه آمادگی هوایی » مورد بررسی قرار گرفت و با استفاده از آمار توصیفی و به صورت محتوایی (Content-analysis) و با استفاده از نرم افزار Spss داده ها تحلیل شد. نتایج بدست آمده نشان داد که مردم استان کرمانشاه سرعت (۱۰۰٪) و استقامت عضلانی، توان عضلانی و قدرت عضلانی (۹۷٪) را در اولویت اهمیت برای ارزیابی ورزشکاران خود قرار داده اند. ۱۰۰٪ مردم از تمرینات سرعتی برای توسعه سرعت ورزشکار خود استفاده می کنند که دویden شکل رایج تر در بین مردم بوده است. همچنین، همه مردم کشتی استان کرمانشاه از تمرینات پلایومتریک استفاده می کنند. ۷۴٪ مردم تجویز تمرینات پلایومتریک را برای افزایش سرعت کشتی گیر خود گزارش کردند. ۸۱٪ مردم از تمرینات اینتروال هوایی با زمان های مختلف برای افزایش ظرفیت هوایی ورزشکاران خود استفاده می کردند. ۷۰٪ مردم نیز گزارش دادند که در خارج از فصل مسابقات، بطور میانگین ۳ روز در هفته تمرینات مقاومتی (ازجمله تمرینات با وزنه) انجام می دهند. همچنین ۶۶٪ مردم اظهار کردند که تمرین با وزنه (مخصوصاً لیفت کشی و ...) برای تمرینات مقاومتی مناسب می باشد.

واژه های کلیدی: انعطاف پذیری، تمرینات پلایومتریک، توسعه قدرت، توان عضلانی و توسعه آمادگی هوایی

A study of training methods used by wrestling coaches in province of Kermanshah.

Saeed Jamshidifar

Abstract

The purpose of this study was to study of training methods used by wrestling coaches in province of Kermanshah. The subjects of present study were consisted of 100 wrestling coaches of different cities in Kermanshah province. The subjects' training knowledge was investigated through questionnaire. The questions included informations such as; coaches demographic characteristics; fitness tests, flexibility development, speed development, plyometric training methods, strength and power development and aerobic fitness development. The data were analyzed through descriptive statistics and in content analysis method by using Spss software. The result of this study indicated that the Kermanshah province coaches considered speed as the first priority (100%) and muscular endurance, power and strength as second priority (97%) of importance in evaluating their athletes. Ninety seven percent (97 %) of the coach's use speed training in order to develop their athletes speed which running was the most prevalent method of training. All the Kermanshah wrestling coaches also use plyometric trainings. Seventy four percent (74%) of the coaches reported plyometric trainings for increasing the speed of their wrestlers and 87% of the coaches used plyometric hopping exercises as regular practice in their trainings, 81% of the coaches used aerobic interval exercises with different times in order to increase the aerobic capacity of their athletes. Seventy percent (70%) of the coaches also reported that in off-season trainings they perform endurance trainings 3 days a week in average (including weight trainings). Sixty six percent (66%) of the coaches suggested weight trainings (especially lifting and ...) as resistance trainings.

Keywords: Flexibility, Plyometric trainings, Strength development, Muscular power, Aerobic fitness development.



فصل اول



طرح تحقیق

۱-۱- مقدمه

در دهه اخیر، موازی با پیشرفت سایر رشته های ورزشی در عرصه علم تمرین، رشتہ کشتی نیز حرکتی پیشرونده داشته است. بدون تردید، مسیر علمی کوتاه ترین و کم هزینه ترین مسیر برای رسیدن به قهرمانی است. ماندگاری موفقیت های به دست آمده در عرصه کشتی نیز در گرو توجه به فعالیت های علمی و حذف روش های سنتی است. از این رو، تجهیز مریبان کشتی کشور به سلاح علم تمرین، موجب استفاده بهینه از وقت و هزینه در دستیابی به هدف ها و سربلندی کشور عزیzman است [۲۷].

امروزه کسانی که به گونه ای با ورزشکاران سرو کار دارند به خوبی می دانند که بهره گیری از خدمات توان فرسای ورزشکار و مریبی به پیروی از اصول علمی و انضباط و جدیت در بکارگیری یافته های علمی وابسته است. تحقیق حاضر با هدف بررسی شیوه های مورد استفاده مریبان یکی از استان های کشتی خیز کشور، قصد دارد با یک ابزار کاربردی و در عین حال ساده، نقاط قوت و ضعف مربوط به دانش تمرینی و آماده سازی مریبان کشتی را مشخص نماید.

۲-۱- بیان مسئله

آمادگی جسمانی عامل کلیدی موفقیت در بسیاری از رشته های ورزشی است. مهارت تکنیکی و تاکتیکی در یک رشته ورزشی ویژه، بدون آمادگی جسمانی مطلوب ورزشکار تقریباً غیرقابل اجراست. اکثر تیمهای ورزشی برای دستیابی به سطح آمادگی مطلوب در جنبه های متفاوت (جسمانی، تکنیکی، تاکتیکی، روانی و غیره...) در طول سال از مریبان تخصصی (مریبان بدنساز، مریبی فنی، روانشناس ورزشی و غیره...) استفاده می کنند. مریبان، مسئولیت های ویژه ای مانند طراحی برنامه تمرینی، سازماندهی و مدیریت بر اجرای برنامه تمرینی، ارزیابی و آزمون فاکتورهای متفاوت آمادگی جسمانی ورزشکاران را قبل و در طول فصل مسابقات بر عهده دارند [۵]. بدیهی است که تخصص و دانش مریبان و بکارگیری روش های نوین برای افزایش آمادگی جسمانی ورزشکاران علاوه بر صرفه جویی در وقت و هزینه و جلوگیری از به هدر رفتن استعداد های ورزشی، موفقیت یک تیم ورزشی را در سطح ملی و بین المللی تضمین می کند. طراحی برنامه های تمرینی در رشتہ کشتی، به عنوان یکی از سنگین ترین و پرفشارترین رشته های ورزشی مبارزه ای، همواره با چالش ها

و پیچیدگی های زیادی همراه بوده است. تداخل دستگاه های انرژی درگیر در انجام یک مسابقه کشتی از یک طرف و قرار گرفتن این رشته در گروه رشته های ورزشی دارای طبقه بندی وزنی از طرف دیگر، موجب شده است که ورزشکاران و مربیان توجه ویژه ای به برنامه های آمادگی جسمانی و سهم غیرقابل انکار آن در موفقیت های ورزشی داشته باشند [۲۷]. فرایند آماده سازی کشتی گیران در شرایط و زمان های مختلف فرایند پیچیده ای است. از آنجا که سطح آمادگی جسمانی و روانی کشتی گیران سطح ثابت و بدون تغییری نیست، هیچ برنامه ای نیز ثابت و از قبل نوشته شده نخواهد بود. از اینرو، به اندازه تمام مربیان مجبوب روشن های تمرینی وجود دارد. همه این روش ها می توانند صحیح باشند؛ به شرطی که اصول علمی تمرین و آماده سازی ورزشکار در آن رعایت شده باشد [۲۶]. سطح دانش تمرینی و تخصص به روز مربیان می تواند همانند ابزاری قدرتمند و مدرن، ورزشکار را به سمت اوج عملکرد در میادین ورزشی رهنمون سازد. هرچند روش مورد استفاده برای دستیابی به آمادگی جسمانی توسط مربیان با یکدیگر متفاوت است، در برخی جنبه ها ممکن است از روش های مشابه و واحدی برای افزایش عوامل متفاوت آمادگی جسمانی استفاده شود. همچنین، با توجه به نقش قابل توجه عوامل آمادگی جسمانی نظیر سرعت، قدرت، استقامت، توان و چابکی در دستیابی به موفقیت های ورزشی، دانش و تخصص مربیان نقش مهمی در پرورش و به حداقل رساندن عملکرد کشتی گیران حرفه ای دارد. با وجود این، در مورد روش های مورد استفاده مربیان کشتی و سطح دانش آنها در داخل کشور تقریباً هیچ اطلاعاتی وجود ندارد. پرسشنامه ابزار مؤثری برای تعیین و تشخیص سطح دانش و روش های تمرینی مورد استفاده مربیان است. برنامه گواهی مربیگری براساس این نظریه تدوین شده است که هر ورزشکار شایستگی برخورداری از بهترین آموزش و مربیگری ممکن را دارد [۱۱]. بنابراین مهم ترین هدف برنامه مربی گری، آماده کردن مربیان به بهترین شکل ممکن به گونه ای است که به وسیله آن بتوان بهترین نوع آموزش و مربیگری را برای ورزشکاران فراهم کرد. وظیفه اصلی مربی کمک به ورزشکار برای بهبود عملکرد و موفقیت در میادین ورزشی و کسب احساس رضایتمندی، لذت بهرمند شدن از ورزش است. توانایی ایجاد ارتباط با ورزشکاران نیز کمال اهمیت را دارد این امر در شناخت هدف و طریق دستیابی به آن کمک می کند. برانگیختن کشتی گیران به طور موفقیت آمیز از دیگر وظایف مهم مربی است. مربی نیاز به شناخت و چگونگی روش های تمرینی در کشتی گیران را دارد. برای مثال، سیمنز^۱ و همکاران، روش کار و سطح دانش مربیان بسکتبال حرفه ای آمریکا(NBA) را مورد بررسی قرار دادند [۷۲]. علاوه براین، مطالعاتی مشابه در رشته های

¹ Simenz

فوتبال آمریکایی و هاکی گزارش شده است [۳۹، ۴۰]. محققان داخلی تنها نیم رخ آمادگی جسمانی ورزشکاران را در رشته های متفاوت ورزشی مورد بررسی قرار داده و اطلاعاتی را در این زمینه گزارش کرده اند [۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۲]. از نظر فیزیولوژیک، شاخص های آمادگی جسمانی تا حدود زیادی تحت تأثیر تمرین بهبود می یابند. بنابراین، علل ضعف و قدرت ورزشکاران در یک شاخص آمادگی تا حدود زیادی به شیوه های آماده سازی مورد استفاده، و به طور ویژه، با سطح دانش و تخصص مربیان در ارتباط است. با وجود این، هیچ مطالعه ای روش های تمرینی مورد استفاده و سطح دانش و آگاهی مربیان را در رشتۀ کشتی گزارش نکرده است. بدیهی است که آگاهی از سطح دانش و شیوه های تمرینی مورد استفاده مربیان داخلی می تواند نقاط ضعف و یا قوت احتمالی برنامه های تمرینی را در یک رشتۀ ورزشی خاص مشخص کرده و راهکارهای مفیدی را برای بهبود وضعیت موجود ارائه دهد. اجرای آزمون های تخصصی آمادگی جسمانی و اندازه گیری و توصیف وضعیت کشتی گیران می تواند مرز قابلیت های جسمانی آنها را تعیین نماید تا با توجه به اصل تفاوت های فردی، برنامه تمرینی هر کشتی گیر در حدود این مرز طراحی شود. داده های مطالعه حاضر می تواند ضمن تعیین نقاط قوت و ضعف مربیان از نظر علم تمرین، در طراحی برنامه های تمرینی فردی کشتی گیران مؤثر باشد. این اطلاعات ضمن کمک به مربیان جهت ارتقاء سطح آمادگی جسمانی کشتی گیران، می تواند شرایط مطلوبی برای اجرای تکنیک های کشتی فراهم آورد. از طرفی، از زمان انجام برخی از تحقیقات ذکر شده تاکنون قوانین کشتی تغییر کرده و مدت زمان مسابقه کشتی کوتاه شده است. این در حالی است که بر شدت اجرای حرکات و فنون کشتی (کارهای انفجاری) افزوده شده است. از این رو، بررسی برنامه ها و شیوه های تمرینی کشتی گیران و انجام مطالعات بیشتر در این زمینه ضروری به نظر می رسد. بنابراین، هدف این مطالعه بررسی روش های تمرینی مورد استفاده توسط مربیان کشتی استان کرمانشاه در رشتۀ ورزشی کشتی بوده است.

۱-۳-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق

ورزشکارانی که امروزه مدارا ها و سکو های برتر رقابت های جهانی را تصاحب می کنند از همتایان قدیمی تر خود از نظر قدرت و سرعت بالاتری برخوردارند. افزایش سطح آمادگی جسمانی ورزشکاران امروزی نتایج تلاش و پژوهش مربیان فنی و محققان علوم ورزشی است. توسعه روش ها و سیستم های نوین طراحی برنامه تمرین سبب استفاده از مربیان حرفه ای در زمینه بدن سازی شده است. این مربیان به طور تخصصی وظایفی مانند: طراحی برنامه تمرین، سازماندهی و نظارت ارزیابی و آزمون ورزشکاران را به منظور توسعه

سطح مطلوب آمادگی جسمانی قبل از فصل مسابقه و حفظ این سطح آمادگی را در طول فصل مسابقه برعهده دارند. آشنایی و آگاهی مربيان از شیوه های نوین ارزیابی و سیستم های جدید تمرینی نقش مهمی در پرورش و به حداقل رساندن ظرفیت های جسمانی یک تیم یا یک استعداد ورزشی برای دستیابی به سکوهای جهانی دارد. بدون تردید شیوه های آماده سازی، طراحی چرخه های تمرینی، استفاده از وسایل و ابزارهای تمرینی و ارزیابی منظم وضعیت آمادگی جسمانی ورزشکار در طول دوره آماده سازی، از دلایل مهم تفاوت ورزشکاران ایرانی و رقبای خارجی است [۲۷]. عدم تخصص و آگاهی در زمینه های فوق الذکر ممکن است ورزشکار را با سطوح ناکافی آمادگی و یا با خطر بالقوه بیش تمرینی راهی میدان مسابقه کند که هر دوی این عوامل افت عملکرد و اجرای ورزشی را بر همراه دارند. اگرچه این وظایف به طور اختصاصی بر عهده مربيان بدن سازی است، با وجود این، تقریبا هیچ مطالعه ای شیوه های تمرینی مورد استفاده و سطح دانش و آگاهی مربيان داخلی را در زمینه علم تمرین و همچنین شیوه های مورد استفاده برای آماده سازی ورزشکاران گزارش نکرده است. بنابراین، اطلاع از سطح دانش و روش های تمرینی مورد استفاده توسط مربيان استانهای مطرح کشتی کشور، علاوه بر ارائه پیشنهادات کاربردی به مسئولان فدراسیون کشتی، کمیته ملی المپیک و هیأتها کشتی استانها موجب تعیین علل ضعف یا قوت احتمالی مربيان کشتی در داخل کشور خواهد شد.

۴-۱- اهداف و پرسش های پژوهشی

۴-۱-۱- هدف کلی

بررسی شیوه های تمرینی مورد استفاده مربيان کشتی استان کرمانشاه.

۴-۲- اهداف اختصاصی

- ۱- بررسی دانش تمرینی مربيان کشتی استان کرمانشاه در استفاده از فاکتور های آمادگی جسمانی.
- ۲- بررسی دانش تمرینی مربيان کشتی استان کرمانشاه در استفاده از تمرینات انعطاف پذیری.
- ۳- بررسی دانش تمرینی مربيان کشتی استان کرمانشاه در استفاده از تمرینات سرعتی.
- ۴- بررسی دانش تمرینی مربيان کشتی استان کرمانشاه در استفاده از تمرینات پلیومتریک.
- ۵- بررسی دانش تمرینی مربيان کشتی استان کرمانشاه در استفاده از تمرینات هوایی.

۶- بررسی دانش تمرینی مربیان کشتی استان کرمانشاه در استفاده از تمرینات قدرت و توان عضلانی.

۱- ۴-۳- پرسش های تحقیق

۱- شیوه های تمرینی مورد استفاده و روش کار مربیان کشتی استان کرمانشاه با کدام الگوی تمرینی

صورت می گیرد؟

۲- آیا مربیان کشتی استان کرمانشاه در طی روند آماده سازی، فاکتور های آمادگی جسمانی کشتی

گیران را اندازه گیری می کنند؟

۳- آیا مربیان کشتی استان کرمانشاه در طی روند آماده سازی، فاکتور های انعطاف پذیری کشتی گیران

را اندازه گیری می کنند؟

۴- آیا مربیان کشتی استان کرمانشاه در طی روند آماده سازی، فاکتور های سرعت کشتی گیران را

اندازه گیری می کنند؟

۵- آیا مربیان کشتی استان کرمانشاه، از تمرینات پلیومتریک در طی روند آماده سازی استفاده می

کنند؟

۶- آیا مربیان کشتی استان کرمانشاه از تمرینات هوایی در طی روند آماده سازی، استفاده می کنند؟

۷- آیا مربیان کشتی استان کرمانشاه در طی روند آماده سازی، فاکتور های قدرت و توان عضلانی کشتی

گیران را اندازه گیری می کنند؟

۱- ۵- روش اجرا

براساس روش های تحقیقی رایج، پرسشنامه، سطح دانش و شیوه های مورد استفاده مربیان کشتی استان

کرمانشاه در خصوص شیوه های آماده سازی کشتی گیران را با سوال های راهنمایی شده به منظور روش ن

شدن این مساله که آیا مربیان کشتی از روش های تمرینی رایج و اصول علم تمرین در برنامه های آماده سازی

ورزشکاران استفاده می کنند، می سنجد.

۱- ۵- ۱- جمع آوری اطلاعات

پس از تعیین روایی، پرسشنامه شیوه های تمرینی مورد استفاده مربیان بین مربیان فعال کشتی استان

کرمانشاه و شهرستان های مجاور(۱۸ شهر) توزیع شد.

۱-۵-۲- جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این طرح عبارت بود از مردمیان فعال استان کرمانشاه (شهر های کنگاور، بیستون، هرسین، سنقر، صحنه، دینور، فیروزآباد، ماهیدشت، کوزران، اسلام آباد، روانسر، جوانرود، پاوه، ثلاث باباجانی، کرند غرب، گیلان غرب، سرپل ذهاب و قصرشیرین).

تعداد نمونه ها بر اساس تعداد مردمیان فعال استان و شهرستان های آن (بر اساس اطلاعات هیات کشتی استان) شامل ۱۰۰ نفر بود.

۱-۵-۳- ابزار جمع آوری

پرسشنامه شیوه های تمرینی مردمیان از مطالعه انجام شده توسط سیمنز و همکاران [۷۲] اقتباس شده است که پس از تعیین روایی در میان نمونه مورد مطالعه توزیع شد. این پرسشنامه شامل ۸ قسمت : اطلاعات شخصی، آزمون های جسمانی، توسعه انعطاف پذیری، توسعه سرعت، روش های تمرینی پلیومتریک، توسعه قدرت و توان و توسعه آمادگی هوازی می باشد.

۱-۵-۴- روش تحلیل داده ها

پرسشنامه شامل سوال های باز پاسخ و سوالاتی با پاسخ های ثابت بود. جواب به سوالات باز پاسخ بر طبق منابع گذشته که از طریق پرسشنامه طرز کار مردمیان را مورد بررسی قرار داده اند، توسط محققان متخصص و با تجربه در زمینه تحقیق در علم تمرین به صورت محتوایی (content-analyzed) تحلیل شد.

۱-۵-۵- محدودیت های تحقیق

۱-۵-۱- محدودیت های قابل کنترل

۱. این تحقیق ، در بین تمامی مردمیان فعال کشتی استان کرمانشاه انجام گرفته است.

۲. زمان اجرای تحقیق در سال ۱۳۸۹/۱۳۹۰ بوده است.
۳. سوالات با ملاحظات ویژه ای به تک تک مربیان توضیح داده می شد.
۴. پراکندگی زیاد شهرستان ها و همچنین ادارات تربیت بدنی شهرستان های استان کرمانشاه باعث طولانی شدن و سخت ترشدن فعالیت های میدانی جهت جمع آوری اطلاعات گردید.

۱-۵-۲- محدودیت های خارج از کنترل

۱. کلیه مربیان از نظر سطح دانش و آگاهی در یک سطح قرار نداشتند.
۲. ممکن است برخی از پاسخ گویان به دلیل تعجیل در ورود به تشك یا تعجیل برای مراجعت به منزل، با دقت به پرسشنامه پاسخ نداده باشند.
۳. در پاسخ گویی به سوالات از طرف مربیان ممکن است نوعی محافظه کاری و ملاحظات صورت گرفته باشد.

۱-۵-۶- پیش فرض های تحقیق :

- ۱- سوالات مطرح شده در پرسشنامه متناسب با نیازمندی های رشتہ کشته است.
- ۲- پرسشنامه مورد استفاده در این تحقیق، اهداف پژوهش را به دقت می سنجد.
- ۳- پاسخ دهنده‌گان به محقق اعتماد کرده و به سوالات با دقت و صادقانه پاسخ دادند.

۱-۵-۷- تعریف عملیاتی واژه ها :

آمادگی جسمانی : به توانایی یک فعالیت موثر و مفید، لذت بردن از زندگی، بدن سالم ، مقاوم بودن در برابر بیماری ها و غلبه بر شرایط ناگهانی و اورژانسی آمادگی جسمانی گفته می شود [۱۱]. در این تحقیق فاکتور های آمادگی جسمانی به ده فاکتور (قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، توان عضلانی، سرعت، ظرفیت بی هوایی، استقامت قلبی - عروقی، چابکی، ترکیب بدنی، اندازه های آنتروپومتریکی و انعطاف پذیری) طبقه بندی شده است.

استقامت : به توانایی اجرای یک فعالیت خاص برای مدت طولانی گفته می شود [۲۴].
استقامت عضلانی : توانایی یک عضله یا گروه عضلانی در استمرار حرکات یکنواخت اطلاق می شود [۲۴].

استقامت قلبی - عروقی : قابلیت بدن در پایداری و تحمل تمرين شدید است [۲۴].

توكیب بدنی : نسبت چربی به بافت های بدون چربی بدن [۲۴].

قدرت : توانایی عضله برای اعمال نیرو بر یک مقاومت (دینامیک و استاتیک) [۱۱].

توان : مقدار کار انجام شده در واحد زمان است و به دو عامل سرعت و قدرت وابسته است [۱۱].

چابکی : به توانایی تغییر موقعیت بدن یا مسیر حرکت به طور صحیح و سریع بدون از دست دادن تعادل گفته می شود [۲۴].

انعطاف پذیری : به توانایی حرکت راحت یک مفصل در تمام طول دامنه حرکتی آن گفته می شود [۲۴]. در این تحقیق تمرينات انعطاف پذیری به چهار (کشش پرتایی، کشش پویا، کشش ایستا و کشش PNF) قسمت طبقه بندی شده است.

کشش PNF: روش پی ان اف، یک نوع تمرين کششی است که باعث تقویت مقاومت و استقامت عضلات می گردد. در این نوع تمرين ورزشکار دست یا پایش را در حالتی قرار می دهد که یک حالت کشش جزیی را احساس کند، شخص دیگری دست یا پای ورزشکار را گرفته در این حالت ورزشکار سعی می کند که اندام مورد نظر را به حالت اولیه برگرداند ولی یار کمکی مانع از این کار می شود. باید این حالت ۱۰-۱۵ ثانیه به طول بیانجامد [۷۸].

ایستا^۱: در این نوع کشش، در مفاصل حرکت وجود نداشته و عضلات بتدریج کشیده می شوند [۷۸].
پویا^۲: در این نوع حرکات کششی عضلات نیز حرکت دارند شامل حرکات آرام و کنترل شده ای میباشند که به تدریج به سرعت و دامنه آنها افزوده میگردد. مانند بالا و پایین کردن دست ها از ناحیه کتف [۷۸].
تمرينات پلایومتریک: تمرينی که در آن عضله، به طور ناگهانی و با نیروی زیاد، پیش از آنکه انقباض صورت گیرد، تحت کشش قرار می گیرد [۲۶]. برنامه اجرای ویژه ای است برای ارتقاء توان انفجاری، این ارتباط حداقل قدرت و نیروی انفجاری را گسترش می دهد. در این تحقیق تمرينات پلایومتریک با طرح مثال هایی (پرس های عمیق، لی لی کردن و ...)، فهم آن را برای مربيان آسان تر نموده است.

کار با وزنه: تمرينی است که قدرت، استقامت، توان، مهارت و انعطاف پذیری را با استفاده از وزنه های آزاد یا

¹ Static

² Dynamic