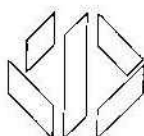


زوران

پیشینه کشتی آزاد و روش اجرای آن

مؤلف

محمود خاوران



نشر دات

سرشناسه	: خاوران، محمود، ۱۳۲۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: زوران: پیشینه کشتی آزاد و روش اجرای آن / مولف محمود خاوران
مشخصات نشر	: تهران: دات، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۶۷۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۹۸-۴۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیا.
موضوع	: کشتی (ورزش) -- تعلیم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ز ۹ خ / ۷۱۱۹۵ GI
رده بندی دیوبی	: ۷۹۶ / ۸۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۳۸۳۶۹

همه حقوق این اثر متعلق به مؤلف است. هر نوع استفاده بازرگانی اعم از زیراکس و بازنویسی ضبط کامپیوتری یا تکثیر کلی و جزئی به هر صورت ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.
تلفن تماس: ۰۹۱۲۵۷۶۸۰۷۴ - سایت: www.zooran.ir

نشر دات

زوران

پیشینه کشتی آزاد و روش اجرای آن

مؤلف:	محمود خاوران
طرح جلد:	خسرو پریچهر
تصویر کشتی روی جلد	آرشیو فدارسیون کشتی ایران
نقاشی متن:	محمود خاوران
چاپ اول:	۱۳۹۳
شمارگان:	۳۰۰۰ نسخه

چاپ فرشیود - صحافی تهران

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۹۸-۴۸-۴

تلفکس انتشارات: ۶۶۴۱۰۳۲۵

<http://www.dotbook.net>

Email: info@dotbook.net

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

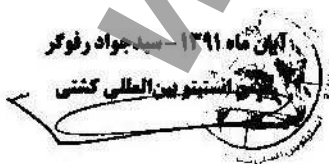
نشر و ترویج موضوع‌های علمی و اندیشه‌ها و حرف‌های تازه که در زندگی جوامع بشری اثرگذار باشد، از آغاز پیدایش خط و کتابت، در قالب کتاب، همیشه در خدمت تعالی زندگی بشر بوده است. در ورزش نیز این نقش بسیار پررنگ است. در ورزش کشتی ایران و دیگر کشورهای باسابقه‌ی درخشان کشتی‌گیری مانند روسیه و جمهوری‌های استقلال یافته‌ی شوروی سابق، ترکیه، بلغارستان، ژاپن و ... کتاب‌های مختلفی در زوایا و موضوع‌های گوناگون علمی و فنی نگارش و تقدیم علاقه‌مندان کشتی جهان شده است.

یکی از موضوع‌های مهمی که در انتشار کتاب‌های کشتی مورد توجه مولفان قرار گرفته، مقوله‌ی آموزش مصور فنون مختلف کشتی در سر پا و خاک است. نظر به کثرت نویسندگان ارجمنده این کتاب‌ها، با احترام به زحمات اندیش‌مندان و مثبت تمام آن‌ها، از ذکر نامشان معذوریم.

آقای محمود خاوران، در دهه‌ی ۵۰-۱۳۴۰ در شماره قهرمانان خبره و خردمند کشتی ایران بود که در برابر حریفان ایرانی و خارجی، کشتی را فکورانه و زیبا به نمایش می‌گذاشت و عنوان‌های بین‌المللی مختلفی نیز به دست آورد. بعضی شرایط نامساعد مانند آسیب دیدگی باعث شد تا در میدان قهرمانی برابر با ظرفیت فنی و شایستگی‌هایش به حق خود نرسد

ایشان پس از قهرمانی، با تحمل سال‌ها رنج و مرارت، حاصل چند ده سال تجربه‌ی ناب دوران قهرمانی و مربی‌گری خود در سطوح مختلف استانی و ملی را در قالب کتاب حاضر تقدیم جامعه‌ی کشتی کرده است. این کتاب، با نظر کارشناسان زبده‌ی انستیتو بین‌المللی کشتی، با تمام کاستی‌ها و محدودیت‌ها و معذوریت‌ها، از نظر نگرش آموزش فنون کشتی، یکی از کتاب‌های ارزشمند آموزش کشتی است.

امیدواریم حاصل چند ده سال دانش نظری و تجربه‌ی عملی این بهلولان وازسته و فرهیخته‌ی کرمانشاهی در گسترش، پیش‌رفت و پالایش اخلاقی و فنی کشتی و کشتی‌گیران کشورمان موثر افتد. برای آقای خاوران، خانواده‌ی ارجمند و تمام اندیش‌مدان و خردمندان خادم به ورزش کشور، آرزوی سلامت و نشاط می‌کنیم.



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲۵	عوامل‌های مؤثر در ورزش کشتی
۴۷	کشتی پهلوانی
۵۱	کشتی در اساطیر ایران
۵۷	کشتی در ایران باستان
۶۴	کشتی در فرهنگ ایرانی
۶۷	پهلوانان در دوران عباسی
۸۶	کشتی پهلوانی از قرن دوازدهم به بعد
۸۸	پهلوانان دوره‌ی قاجاریه
۱۱۴	پهلوانانی که در کشتی، در روزه‌ها صاحب ضرب و زنگ بودند.
۱۳۲	تاریخچه‌ی مسابقات کشتی آزاد قهرمانی کشور
۱۳۴	تاریخچه‌ی کشتی در جهان
۱۴۵	اولین دوره مسابقات کشتی فرنگی (بی وزن)
۱۴۸	تاریخ اولین مسابقات قهرمانی جهان
۱۴۹	انواع کشتی‌های متداول در ایران و جهان
۱۵۳	فصل اول: تمرینات دایره‌ای
۱۵۸	تمرینات دایره‌ای در سطح بالا
۱۶۱	تمرینات چالاکتی فردی
۱۶۵	فصل دوم: گاردها و فنون
۱۶۶	گارد بالا
۱۶۸	گارد پایین
۱۷۰	گارد راست
۱۷۲	گارد چپ بالا در کشتی آزاد
۱۷۴	گارد ژاپنی
۱۷۶	گارد مخالف
۱۷۸	گارد موافق
۱۸۰	گارد مختلط
۱۸۲	گارد اروپایی

۱۸۴	گارد بسته‌ی پایین در کشتی آزاد
۱۸۶	طرز ایستادن در مقابل حریف «سریا»
۱۸۸	قوس کردن
۱۹۰	قوس کردن با گارد مخالف
۱۹۲	روش چهارم: کف گرگی
۱۹۴	طریقه‌ی گرفتن میچ دست از حریف مدافع
۱۹۶	سرشاخ شدن در کشتی آزاد
۱۹۸	روش‌های صحیح سرشاخ شدن
۲۰۰	جگونگی بر هم زدن تعادل بدن حریف مدافع
۲۰۲	بام با گارد موفق
۲۰۴	قچاق (نوع اول)
۲۰۶	قچاق «روش دوم»
۲۰۸	خیمه
۲۱۰	روش اول خیمه: طریق گرفتن کتف و سر و گردن
۲۱۲	روش دوم: خیمه‌ی سر داخل
۲۱۴	روش سوم: خیمه
۲۱۶	روش چهارم: خیمه
۲۱۸	پیش‌انداز در حالت سرپا
۲۲۰	پیش‌انداز درو خاک کردن
۲۲۲	پیش‌انداز (از مایه‌ی خیمه زدن)
۲۲۴	سینه زدن، ارجون
۲۲۶	فت پا به پای چپ
۲۲۸	روش اول: فت پا به پای راست حریف مدافع
۲۳۰	روش دوم فت پا
۲۳۲	سر زیر بغل
۲۳۴	تندر

۲۳۶	بیج پیچک
۲۳۸	کول انداز (تور دویر او)
۲۴۰	سالتو از بغل یا گارد موافق
۲۴۲	سر بند پی «روش اول»
۲۴۴	روش دوم سر بندویی از ناحیه‌ی سر و گردن و پشت کاسه‌ی زانو
۲۴۶	روش سوم سر بندویی با بهره‌گیری از سر و گردن و موج پای حریف مدافع
۲۴۸	روش چهارم سر بندویی مخالف
۲۵۰	روش پنجم سر بندویی با بهره‌گیری از مایه‌ی سر زیر بغل و ...
۲۵۲	روش ششم سر بندویی با گرو گرفتن یک خم راست مدافع
۲۵۴	سگ بند با گارد موافق
۲۵۶	سگ بند با گارد مخالف
۲۵۸	دو نوع دیگر سگ بند
۲۶۰	گاوتاب
۲۶۲	درخت کن
۲۶۴	رو دست بالا دست «روش اول»
۲۶۶	رو دست بالا دست «روش دوم»
۲۶۸	رو دست بالا دست «روش سوم»
۲۷۰	رو دست بالا دست «روش چهارم»
۲۷۲	رو دست بالا دست «روش پنجم»
۲۷۴	رو دست بالا دست «روش ششم»
۲۷۶	رو دست بالا دست «روش هفتم»
۲۷۸	یک دست رو کار
۲۸۰	طریقه‌ی گرفتن فن کمر بدون یار تمرینی
۲۸۲	فن کمر در مایه‌ی گاوتاب (دو دست و کف‌ها هر دو جفت)
۲۸۴	فن کمر در حالت زیرگیری حریف مدافع
۲۸۶	فن کمر یک پا شوت

۲۸۸	فن کمر با بهره‌گیری از چرخش کمر ۱۸۰ درجه
۲۹۰	فن کمر جفت دست‌ها
۲۹۲	فن کمر مخالف
۲۹۴	فن کمر بدل لنگ
۲۹۶	فن کمر بدون بهره‌گیری از سر و گردن مدافع
۲۹۸	فن کمر با بهره‌گیری از جفت نمودن و قلاب انگشت‌های دو دست
۳۰۰	مایه‌ی یک دست دو دست سر زیر بغل خاک
۳۰۲	مشک سقا
۳۰۴	تو شاخ
۳۰۶	تو شاخ لنگ کردی
۳۰۸	رکبی
۳۱۰	چهار میخ
۳۱۳	فصل سوم: یک دست و یک پا
۳۱۴	یک دست و یک پای موافق «روش اول»
۳۱۶	روش دوم: یک دست و یک پای مخالف
۳۱۸	یک دست و یک پای پرتابی
۳۲۰	یک دست و یک پای کششی
۳۲۲	یک دست و یک پای قدرتی
۳۲۴	یک دست و یک پای قدرتی (جفت زانو زده)
۳۲۶	یک دست و یک پای چکشی
۳۲۸	یک دست و یک پای چکشی «روش هشتم»
۳۳۰	یک دست و یک پای چرخشی
۳۳۲	یک دست و یک پای مخالف در مایه‌ی دست
۳۳۴	یک دست و یک پای پرتابی از پشت سر
۳۳۶	یک دست و یک پا با بهره‌گیری از فت پای مجری
۳۳۸	یک دست و یک پا در مایه پیچ پیچک از پای مخالف

۳۴۰	یک دست و یک پا در مایه بیچ پیچک از پای موافق
۳۴۲	یک دست و یک پای مقابل بدون زانو زدن بر روی تنگ
۳۴۴	یک دست و یک پای فرنگی
۳۴۷	فصل چهارم: زیرگیری‌ها
۳۴۸	روش‌های متداول و مختلف زیرگیری
۳۵۰	زیر یک خم مختلف پشت کاسه سر بیرون
۳۵۲	زیر یک خم (پیش کاسه با پا)
۳۵۴	زیر یک خم در مایه دست
۳۵۶	زیر یک خم در مایه دست
۳۵۸	زیر یک خم مخالف
۳۶۰	زیر یک خم مخالف «درو با پای چپ»
۳۶۲	زیر دو خم خورجین تکان
۳۶۴	زیر یک خم
۳۶۶	زیرگیری نشسته زانو زده
۳۶۸	زیر دو خم سر رو، زانو زده
۳۷۰	اقل راست از زیر یک خم
۳۷۲	پسنگ تنگ
۳۷۴	زیر یک خم پیش کاسه
۳۷۶	زشت و زبیه
۳۷۸	زیر یک خم نشسته زانو زده
۳۸۰	زیر یک خم نشسته سر پا
۳۸۲	زیر یک خم (روش دوم)
۳۸۴	زیر دو خم (سر رو)
۳۸۶	زیر دو خم نشسته درو خرجنگی با پاشنه‌ی پا
۳۸۸	زیر دو خم از مایه دست
۳۹۰	زیر دو خم از میج پا در مایه‌ی دست

۳۹۲	زیر دو خم بر گردان
۳۹۴	شیر غلت
۳۹۶	سالتو از روبرو
۳۹۸	سالتو با استفاده از پا به داخل یا
۴۰۰	دستو در مایه‌ی دوم از بغل با پا
۴۰۲	سر زیر بغل
۴۰۵	فصل پنجم: لنگ‌ها
۴۰۶	پیش لنگ معیار
۴۰۸	پیش لنگ
۴۱۰	لنگ پیش رو
۴۱۲	لنگ تند
۴۱۴	لنگ تو شاخ
۴۱۶	لنگ سرکش
۴۱۸	لنگ گاوتاب
۴۲۰	لنگ دست در هم
۴۲۲	لنگ بهمنی
۴۲۴	پس لنگ
۴۲۶	لنگ پی‌گیر از پای راست
۴۲۸	لنگ آرنج
۴۳۰	یک نوع لنگ کردی با کرو گرفتن گردن
۴۳۲	یک نوع لنگ کردی دست در گرو آرنج
۴۳۴	لنگ کمر (یک نوع لنگ کردی)
۴۳۶	لنگ مغربی
۴۳۸	لنگ آرنج مغربی
۴۴۰	نوع دیگر لنگ کردی
۴۴۲	لنگ پیش رو

۴۴۴	لنگ رو
۴۴۶	لنگ یانباش
۴۴۸	لنگ کردی "روش بیست و دوم"
۴۵۰	لنگ کردی "روش بیست و سوم"
۴۵۲	لنگ کردی "روش بیست و چهارم"
۴۵۴	لنگ رو، در ماهی دو دست یک دست
۴۵۶	لنگ رو در ماهی دو دست یک دست
۴۵۸	ارنج یا بهره گیری از پا و میج دست
۴۶۰	بذل لنگ در ماهی دو دست در حریف
۴۶۲	یک نوع لنگ کردی - کندهای بر تایی
۴۶۴	لنگ بی کبر از پای چپ حریف
۴۶۷	فصل ششم: کندها
۴۶۸	کندهای یک چاک ((روش اول))
۴۷۰	کندهای یک چاک - سر بیرون
۴۷۲	کندهای یک چاک سر پا
۴۷۴	کندهای یزدی بند در سر پا
۴۷۶	کندهای یک چاک ((روش پنجم))
۴۷۸	کندهای لنگه یا خته
۴۸۰	کندهای پشت کاسه از داخل گودی زانو
۴۸۲	کندهای بر کردن
۴۸۴	کندهای یک چاک ((روش نهم))
۴۸۶	کندهای یک لنگه یا خته - ساعد در شسته
۴۸۸	کندهای رو
۴۹۰	کندهای رو تبدیل به کندهای یک چاک
۴۹۲	کندهای کوسفندانداز ایستاده
۴۹۴	کندهای یزدی بند از پای چپ حریف مدفع در خاک (نوع اول)

کنده‌ی یودی‌بند از پای راست حریف مدافع (نوع دوم) ... ۴۹۶

کنده‌ی دویل ۴۹۸

کنده‌ی یک پا رو دست ۵۰۰

کنده‌ی یک چاک ۵۰۲

کنده‌ی حصیرمال (ایستاده) ۵۰۴

کنده‌ی گوسفندانداز سر یا ایستاده ۵۰۶

کنده‌ی گوسفندانداز با استفاده از پا ۵۰۸

کنده‌ی افلاک یونانی ۵۱۰

کنده‌ی پنیر تپان ۵۱۲

کنده‌ی دست در شکن ۵۱۴

کنده‌ی نشسته (نوع دوم) ۵۱۶

کنده‌ی یک چاک مقابل ۵۱۸

کنده‌ی سر ملون (سر داخل) ۵۲۰

کنده‌ی آفتاب مهتاب از سر پا، نوع یک از سایه‌ی افلاک ۵۲۲

کنده‌ی آفتاب مهتاب در خاک ۵۲۴

کنده‌ی افلاک ۵۲۶

کنده‌ی افلاک سوار نشسته بر حریف ۵۲۸

کنده‌ی افلاک پیشترو ۵۳۰

کنده‌ی حمال‌بند ۵۳۲

کنده‌ی دست در مخالف ۵۳۴

کنده‌ی یک پا رو کار ۵۳۶

کنده‌ی دو ۵۳۸

کنده‌ی حصیرمال در خاک ۵۴۰

کنده‌ی نمدمال ۵۴۲

کنده‌ی حمال‌بند در خاک ۵۴۴

کنده‌ی نمدمال در خاک ۵۴۶

۵۴۸	کنده‌ی یک پا رو کار
۵۵۰	کنده‌ی فلاک پیش رو
۵۵۲	کنده‌ی یک چاک
۵۵۴	کنده‌ی وج بند در خاک، یا قوچ بند
۵۵۶	کنده‌ی بین خاک آن خاک
۵۵۸	کنده‌ی فتیله پیچ ایستاده، سر پا
۵۶۰	کنده‌ی فتیله پیچ در مایه‌ی پیش کاسه
۵۶۲	کنده‌ی فتیله پیچ در مایه‌ی افلاک
۵۶۴	کنده‌ی فتیله پیچ دست چپ ستون
۵۶۶	کنده‌ی یک پا رو کار
۵۶۸	کنده‌ی فتیله پیچ گردشی
۵۷۰	کنده‌ی فتیله پیچ ایستاده از سر پا
۵۷۲	کنده‌ی استانبولی
۵۷۴	کنده‌ی یک پا رو کار
۵۷۶	کنده‌ی یک پا رو کار در مایه‌ی درخت کن نشسته
۵۷۸	کنده‌ی کشی وارو یک پا رو کار
۵۸۰	کنده‌ی اشکل گریه ایستاده از مایه‌ی دستو
۵۸۲	کنده‌ی فرنگی
۵۸۴	کنده‌ی اشکل گریه روئینگ
۵۸۶	کنده‌ی فتیله پیچ
۵۸۸	کنده‌ی یک پا رو کار
۵۹۰	کنده‌ی یک چاک، درو با پا، پیش کاسه با پا
۵۹۳	فصل هفتم: سرو نه یکی‌ها
۵۹۴	سرو نه یکی گرگ‌بند زیر یک‌خمه مخالف در مایه‌ی میانکوب
۵۹۶	سرو نه یکی در حالت زیرگیری از حریف
۵۹۸	سرو نه یکی برگردن در خاک

۶۰۰	سر و ته یکی قصاب شکن
۶۰۲	سر و ته یکی در مایه‌ی زیرگیری حریف مدافع
۶۰۴	سر و ته یکی در مایه‌ی افلاک
۶۰۶	سر و ته یکی در مایه‌ی رو دست بالا دست
۶۰۸	سر و ته یکی در مواقعی که حریف در خاک می‌باشد
۶۱۰	سر و ته یکی مقابل (بدون چرخش و تاباندن)
۶۱۲	سر و ته یکی (وزو) در خاک
۶۱۴	سر و ته یکی (معلی) بر تابی در خاک
۶۱۶	سر و ته یکی در مایه‌ی پیش کاسه
۶۱۸	سر و ته یکی (گروگبند) در مایه‌ی دستو
۶۲۰	سر و ته یکی سر پا در مایه‌ی یک دست و یک پا
۶۲۲	سر و ته یکی با پا
۶۲۴	سر و ته یکی در خاک قرار گرفتن مجری حالت سنگ
۶۲۶	سر و ته یکی در حالت گرو گرفتن سر و گردن حریف
۶۲۸	سر و ته یکی سر پا در مایه‌ی دستو
۶۳۰	سر و ته یکی در خاک
۶۳۳	متفرقه
۶۳۴	آسیاب خراب کن
۶۳۶	دم کاو
۶۳۸	فن بزکش
۶۴۰	آرنج
۶۴۳	فصل هشتم: خاک
۶۴۴	قنون بنداز در خاک
۶۴۶	وضعیت اساسی نشستن در خاک
۶۴۸	خاک شدن در کشتی
۶۵۰	طریقه ولو نمودن حریف مدافع در خاک جهت اجرای فلون

روش اول: طریقه‌ی سینه زدن و ولو نمودن حریف مدافع در خاک...

روش دوم: طریقه‌ی سینه زدن و ولو نمودن حریف مدافع در خاک...

مخالف مغربی

بارانداز «با پا»

سنگک از رو (از تو)

بارانداز

بغل رومی با استفاده از پا

رو دست (رو کردن فرار از خاک)

منابع و مآخذ تألیف کتاب

مدال آوران المپیک کشتی آزاد ایران