

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصول مبانی آموزش فنون کشتی

(مخصوص دانشجویان تربیت بدنی)

مؤلفین:

دکتر رضا فرضی زاده

عضو هیات علمی دانشگاه محقق اردبیلر

حسن مهرزاد

دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی

سرشناسه : فرضی زاده، رضا، ۱۳۶۴ -
 عنوان و نام پدیدآور : اصول مبانی آموزش فنون کشتی (مخصوص دانشجویان تربیت بدنی) // مولفین رضا فرضی زاده، حسن مهرزاد.
 مشخصات نشر : اردبیل: نگین سبلان، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص.
 شابک : ۶۰۰۰۰ ریال ۹۷۸۶۰۰۴۳۱۳۴۳۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : کشتی (ورزش) — تعلیم
 موضوع : Wrestling -- Training
 شناسه افزوده : مهرزاد، حسن، ۱۳۷۵-
 رده بندی کنگره : ۱۱۹۵GV
 رده بندی دهکده : ۷۹۶/۸۱۳
 شماره کتابخانه ملی : ۵۹۴۵۷۱۱

مشخصات کتاب:

نام کتاب: اصول مبانی آموزش فنون کشتی (مخصوص دانشجویان تربیت بدنی)

پدیدآور: دکتر رضا فرضی زاده، حسن مهرزاد ناشر: نگین سبلان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۱-۳۴۳-۸ نویسنده: پ:اول - ۱۳۹۸

طراحی، چاپ و صحافی: چاپخانه نگین قیمت: ۶۰۰ تومان

فصل اول: تاریخچه کشتی ایران و جهان

۱	تاریخچه کشتی ایران و جهان
۲	تاریخچه کشتی
۳	توسعه کشتی در طول تاریخ
۷	آشنایی با تاریخچه رشته ورزشی کشتی در ایران
۸	تاریخ کشتی در ایران

فصل دوم: فنون کشتی

۱۴	اصول تمرین در کشتی
۱۸	اصول آموزش و اجرای فنون در کشتی
۱۸	گارد در ورزش کشتی
۱۹	انواع گاردها با توجه به نوع کشتی
۲۰	انواع گارد با توجه به روش قرار دادن پاها
۲۲	انواع گارد با توجه به تقابل گاردهای دو کشتیگیر
۲۶	سرشاخ شدن:
۲۹	ولو شدن در خاک
۳۰	روش صحیح ولو شدن
۳۱	خاک در ورزش کشتی:
۳۱	بارانداز
۳۲	بارانداز از کمر
۳۳	بارانداز از سینه
۳۴	سالتو بارانداز
۳۴	فیتیله پیچ
۳۶	سرزیر بغل:
۳۷	دستتو

- ۳۹..... زیرگیری
- ۳۹..... زیر یکخم
- ۴۰..... نحوه صحیح بلند شدن بعد از زیر گیری کردن
- ۴۰..... زیر یکخم در گارد موافق
- ۴۲..... زیر یکخم در گارد مخالف
- ۴۳..... زیر دو خم
- ۴۴..... خیمه زن
- ۴۴..... خیمه دست تپ
- ۴۵..... خیمه پرس انداز
- ۴۶..... خیمه سر و ته حی
- ۴۶..... میانکوب
- ۴۸..... پرس کاسه با دست در گارد موافق
- ۴۸..... پیش کاسه با دست در گارد مخالف
- ۴۹..... یک دست و یک پا
- ۵۲..... لنگ
- ۵۲..... تقسیمبندی انواع فنون لنگ
- ۵۵..... فن کمر
- ۵۷..... کننده یک چاک در خاک
- ۵۸..... کننده گردان
- ۵۹..... کننده افلاک
- ۶۰..... تبدیل کننده افلاک به فتیله پیچ
- ۶۱..... کننده استانبولی
- ۶۴..... کول انداز در گارد مخالف، چرخشی پرتابی، اجرا از بیرون:
- ۶۵..... پیچ پیچک
- ۶۷..... رو دست بالا دست
- ۶۸..... فیتو

فصل سوم: قوانین کشتی

- قوانین کشتی (اهداف کلی) ۷۰
- قوانین عمومی ۷۱
- ماده ۱- اهداف ۷۱
- ماده ۲- تفسیر قوانین ۷۲
- ماده ۳- کاربرد قوانین ۷۲
- ماده ۴- تشک کشتی ۷۲
- ماده ۵- پوشش شرکت کنندگان (یونیفرم) ۷۳
- ماده ۷- سن، وزن و طبقه بندی مسابقات ۷۵
- طبقه بندی وزنی ۷۷
- بخش ۴ - گروه دآوری ۸۰
- ماده ۱۶- ترکیب گروه دآوری ۸۰
- ماده ۲۲- جرایم گروه دآوری ۸۰
- ماده ۲۳- مدت زمان مسابقه ۸۱
- ماده ۲۴- فراخوانی (اعلام نام کشتیگیران برای حضور در رینگ تشک) ۸۲
- ماده ۲۵- معرفی کشتیگیران ۸۲
- ماده ۲۶- شروع مسابقه ۸۳
- ماده ۲۷- قطع مسابقه ۸۳
- ماده ۲۸- پایان مسابقه ۸۵
- ماده ۲۹- قطع و ادامه مسابقه ۸۶
- ماده ۳۰- انواع پیروزی ۸۸
- برنامه مسابقات ۸۹
- وزن کشتی اوزان ۸۹
- قرعه کشتی ۹۰
- اخطار ۹۰
- ماده ۳۱- مربی ۹۱
- ماده ۳۲- اعتراض (چلنج) ۹۱

۹۲	نکات خاص
۹۴	مراسم اعطای جوایز
۹۵	امتیازات شرکت کنندگان جهت رده بندی تیمی
۹۵	امتیازات مثبت در جنول
۹۶	بخش ۶ - امتیازات فعالیت ها و فنون
۹۶	ماده ۳۵ - ارزیابی فعالیت ها و فنون
۹۹	ماده ۳۶ - حالت خطر
۱۰۰	ماده ۱ - ۱ - ۱ - امتیازات
۱۰۰	ماده ۳۸ - فنون پرتاب با دامنه زیاد (فن زیبا)
۱۰۱	ماده ۳۹ - ارزیابی فعالیت ها و فنون
۱۰۵	مقامات مسئول در کشتی
۱۰۷	وظایف کلی مقامات مسابقه
۱۰۸	داور وسط
۱۱۱	قاضی
۱۱۳	ناظر تشک
۱۱۶	ماده ۴۳ - ضربه فنی
۱۱۶	ماده ۴۴ - برتری فنی
۱۱۷	بخش ۸ - کشتی منفی
۱۱۷	ماده ۴۵ - حالت خاک در حین مسابقه
۱۱۸	دستور نشستن در خاک
۱۱۹	ماده ۴۷ - مراحل جریمه کم کاری (رشته آزاد و فرنگی)
۱۲۲	بخش ۹ - ممنوعیت ها و فنون غیر قانونی
۱۲۲	ماده ۴۸ - ممنوعیت های عمومی