



# اصول آموزش کشتی ۱

(رشته تربیت بدنی)

دکتر مرتضی رضایی صوفی

|                      |   |                                                |
|----------------------|---|------------------------------------------------|
| سرشناسه              | : | رضایی صوفی، مرتضی، ۱۳۴۴ -                      |
| عنوان و نام پدید آور | : | اصول آموزش کشتی ۱/ مرتضی رضایی صوفی.           |
| مشخصات نشر           | : | تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۰.                 |
| مشخصات ظاهری         | : | ده، ۱۱۸ ص.                                     |
| فروست                | : | دانشگاه پیام نور، ۱۸۱۶. گروه تربیت بدنی، ۱۸۱۶. |
| شابک                 | : | 978 - 964 - 387 - 858 - 0                      |
| وضعیت فهرست نویسی    | : | فیبیا.                                         |
| یادداشت              | : | کتابنامه.                                      |
| موضوع                | : | کشتی ( ورزش ) - آموزش برنامه ای.               |
| شناسه افزوده         | : | دانشگاه پیام نور                               |
| رده بندی کنگره       | : | ۱۳۹۰ الف ۶/۱۱۹۵ GV                             |
| رده بندی دیویی       | : | ۷۹۶/۸۱۲                                        |
| شماره کتابشناسی ملی  | : | ۲۶۷ ۷۸۴                                        |



دانشگاه پیام نور

## اصول آموزش کشتی ۱

مؤلف: دکتر مرتضی رضایی صوفی

ویراستار علمی: دکتر محمدعلی قره

تهیه و تولید: مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور

شمارگان: ۶۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول خرداد ۱۳۹۱

شابک: ۰ - ۸۵۸ - ۳۸۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 387 - 858 - 0

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی‌های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

( کلیه حقوق نشر اعم از چاپی، الکترونیکی، تصویری، صوتی و اینترنتی برای دانشگاه پیام نور محفوظ است )

قیمت: ۱۶۰۰۰ ریال

## بسم الله الرحمن الرحيم

### پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک‌درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمره کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرات اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صوری جدید چاپ می‌شود.

متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و کمک‌درسی (ک) به منظور علمی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

## فهرست

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| نه | مقدمه                                               |
| ۱  | فصل اول: آشنایی با تاریخچه کشتی                     |
| ۱  | تاریخچه ورزش کشتی در دوران باستان                   |
| ۲  | توسعه کشتی در طول تاریخ                             |
| ۷  | فصل دوم: آشنایی با تاریخچه رشته ورزشی کشتی در ایران |
| ۷  | کشتی در ایران                                       |
| ۱۱ | کشتی‌های محلی در ایران                              |
| ۱۵ | فصل سوم: آشنایی با رشته ورزشی کشتی و اهداف آن       |
| ۱۵ | تعریف کشتی                                          |
| ۱۵ | اهداف ورزش کشتی                                     |
| ۱۸ | صفات یک کشتی‌گیر خوب                                |
| ۲۰ | آماده‌سازی روانی در کشتی                            |
| ۲۱ | اهمیت آمادگی‌های غیرجسمانی در کشتی                  |
| ۲۲ | شاخص‌های مهم یک کشتی‌گیر برتر                       |
| ۲۵ | فصل چهارم: تمرین و اصول علمی آن                     |
| ۲۵ | تمرین و اهداف آن                                    |
| ۲۶ | مراحل برنامه‌نویسی تمرین                            |
| ۲۷ | اصول ده‌گانه تمرین در کشتی                          |
| ۳۳ | نمونه تمرینات آمادگی جسمانی کشتی‌گیران              |
| ۴۵ | فصل پنجم: مهارت‌های اولیه در کشتی و گارد            |
| ۴۵ | مهارت‌های کشتی                                      |

|    |                          |
|----|--------------------------|
| ۴۶ | گارد در کشتی             |
| ۴۸ | آموزش گارد               |
| ۵۱ | فصل ششم: آموزش فنون کشتی |
| ۵۱ | زیر یک‌خیم گارد مخالف    |
| ۵۲ | زیر یک‌خیم پس کاسه       |
| ۵۳ | زیر سرور                 |
| ۵۳ | دو‌خیم کلندون            |
| ۵۴ | دو‌خیم سر زیر بغل        |
| ۵۴ | دو‌خیم گردون             |
| ۵۵ | دو‌خیم یک پا روکار       |
| ۵۵ | سگ بند                   |
| ۵۶ | فیتو                     |
| ۵۷ | یک دست و یک پا           |
| ۵۷ | خیمه                     |
| ۵۸ | دست در مخالف             |
| ۵۹ | کنده‌رو                  |
| ۵۹ | کنده استانبولی           |
| ۶۰ | کنده یک چاک در خاک       |
| ۶۱ | فت پا                    |
| ۶۱ | فن کمر                   |
| ۶۲ | سالتو از جلو             |
| ۶۳ | بزکش                     |
| ۶۳ | فیتله پیچ                |
| ۶۴ | رو دست در سرپا           |
| ۶۵ | زشت و زیبا               |
| ۶۵ | مقراضک                   |
| ۶۶ | بار انداز                |
| ۶۷ | رو دست در خاک            |
| ۶۷ | چنگک                     |

|    |                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------|
| ۶۸ | چنگک سالتو                                                        |
| ۶۸ | حصیر مال                                                          |
| ۶۹ | سگک ساده                                                          |
| ۷۰ | سگک دوپل                                                          |
| ۷۰ | حمل‌بند در خاک                                                    |
| ۷۳ | فصل هفتم: استراتژی کلی در کشتی                                    |
| ۷۳ | استراتژی کلی                                                      |
| ۷۵ | استراتژی مبارزه                                                   |
| ۷۶ | استراتژی وضعیت خاک                                                |
| ۷۷ | استراتژی دفاعی                                                    |
| ۷۹ | فصل هشتم: تغذیه و کاهش وزن سریع در کشتی‌گیران                     |
| ۷۹ | نیازهای انرژی                                                     |
| ۸۱ | رعایت نکات تغذیه‌ای روز قبل از مسابقه، پس از وزن‌کشی و روز مسابقه |
| ۸۲ | تأثیر کاهش وزن سریع                                               |
| ۸۵ | راه‌های کاربردی برای کاهش وزن                                     |
| ۸۷ | فصل نهم: قوانین کشتی                                              |
| ۸۷ | گروه‌های سنی مسابقات                                              |
| ۸۸ | زمان مسابقات                                                      |
| ۸۸ | مقررات هر تایم ۲ دقیقه‌ای                                         |
| ۸۹ | مسابقات                                                           |
| ۸۹ | برنامه مسابقات                                                    |
| ۹۰ | وزن‌کشی                                                           |
| ۹۰ | قرعه‌کشی                                                          |
| ۹۰ | اخطار                                                             |
| ۹۰ | کیسه گوی‌ها در مسابقات کشتی                                       |
| ۹۱ | پوشش کشتی‌گیران                                                   |
| ۹۱ | توقف کشتی بخاطر خدمات پزشکی                                       |

|     |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| ۹۲  | معرفی کشتی گیران                        |
| ۹۲  | تشک                                     |
| ۹۳  | سطح مرکزی تشک                           |
| ۹۳  | منطقه زون تشک                           |
| ۹۳  | حاشیه ایمنی تشک                         |
| ۹۳  | مریی                                    |
| ۹۴  | اعتراض                                  |
| ۹۵  | ممنوعیت عمده                            |
| ۹۵  | فنون غیرمجاز                            |
| ۹۶  | مراسم اعطاء جوایز                       |
| ۹۷  | امتیازات شرکت کنندگان جهت رده بندی تیمی |
| ۹۷  | امتیازات مثبت در جدول                   |
| ۹۸  | رده بندی مسابقات تیم به تیم             |
| ۹۸  | امتیازات اجرای فنون                     |
| ۹۹  | مقامات مسئول در کشتی                    |
| ۱۰۰ | تعیین داوران از طریق قرعه کشی           |
| ۱۰۱ | وظائف کلی مقامات مسئول                  |
| ۱۰۲ | داور وسط                                |
| ۱۰۴ | قاضی                                    |
| ۱۰۵ | رئیس تشک                                |
| ۱۰۶ | ناظر تشک                                |
| ۱۰۶ | تصمیم و رأی گیری                        |
| ۱۰۷ | ثبت علانم در برگه داوری                 |
| ۱۰۹ | پاسخنامه                                |
| ۱۱۱ | ضمانت                                   |
| ۱۱۸ | منابع                                   |

## مقدمه

کشتی یکی از قدیمی‌ترین و فراگیرترین ورزش‌های دنیا است و احتمالاً در دوران ماقبل تاریخ با تغییر شکل در جنگ‌های تن‌به‌تن و جایگزین کردن مرگ یا صدمات شدید با یک پیروزی نمادین ایجاد شده است. شواهد بسیاری از حضور کشتی در تمامی تمدن‌های آغازین بشری وجود دارد. آنچه از شواهد برمی‌آید کشتی از گذشته‌های دور با زندگی انسان عجین بوده است. اولین نشانه در کشتی مربوط به کشور پهلوان‌خیز ایران و یا تمدن سومریان است که حدود ۶ هزار سال پیش در قسمت جنوبی بین‌النهرین می‌زیسته‌اند. در طی سالیان دراز این ورزش در اثر عوامل مختلف اشکال متفاوتی به خود گرفته است.

از تاریخ ایران مشهور و آشکار است که کشتی از روزگاران بسیار دور در ایران رواج داشته است و از ورزش‌های ملی محسوب می‌شده است. مردم ایران به علت سوابق طولانی در این ورزش، صاحب اطلاعات وسیع و دقیقی هستند، کشتی و کشتی‌گیران را دوست می‌دارند و به سنت‌های نیکوی پهلوانی حرمت فراوانی می‌گذارند. پدران و اجداد ما به خاطر زیستن و پیروزی بر مشکلات زندگی و بخاطر حفظ خویش در درگیری‌های حیات به نیرومندی توجه فراوان داشتند و کشتی گرفتن را یکی از راه‌های رسیدن به قدرت و توانایی مورد نظر می‌پنداشتند. در روزگاران خیلی دور، کشتی بیشتر حالت جنگ و ستیز داشته و برای پیروزی بر حیوانات و با غلبه بر دشمن بکار می‌آمده است. بعدها بر اثر تعالیم دینی زرتشت جنبه روحانی و مقدس پیدا کرده و اندک اندک هم پای سواری و تیراندازی بصورت ورزشی ملی و میهنی درآمد.

با پیدایش فرهنگ و تمدن ارزشمند اسلام، فرهنگ پهلوانی، دلیری و سلحشوری نقش بسیاری در این ورزش ایفا نمود. اسلام ارزش ورزش کشتی را در ترکیه نفس و خودسازی خلاصه می‌کرد که می‌توان آن را در زورخانه‌ها جستجو کرد. بدین ترتیب قرن‌ها پهلوانان فراوانی در ایران زمین ظهور کردند، از پوریای ولی تا سیدحسن رزاز و ورزش کشتی با زندگی مردم این سرزمین عجین شده است. کشتی امروزه یکی از شایع‌ترین ورزش‌ها در دنیا محسوب می‌شود زیرا از سن و آیین ملی نشأت می‌گیرد.

از خلال آثار بجا مانده از کشتی و کشتی‌گیران به صفات و سجایای انسانی و درخشانی برمی‌خوریم که نشان‌دهنده روحیه پاک و عالی پهلوانان ایران است و از



رادمردی و جوانمردی آنان حکایت دارد. کتاب حاضر به عنوان اصول آموزش کشتی ۱ در ۹ فصل ارائه گردیده که در فصل اول و دوم تاریخچه کشتی در دنیا و ایران چگونگی ظهور و بروز این رشته ورزشی در جهان مورد بحث قرار گرفته و در فصل سوم و چهارم این رشته ورزشی را تشریح کرده و با ذکر اهداف این رشته ورزشی به تمرینات مربوطه جهت آمادگی بهتر پرداخته است. در فصل پنجم و ششم به مهارت‌های اولیه این ورزش مفرح و فنون آن را تشریح نموده است. استراتژی کلی مبارزه و تغذیه و کاهش وزن فصول هفتم و هشتم را به خود اختصاص داده است و در پایان قوانین اولیه کشتی ارائه شده امید است با بهره‌گیری از رهنمودهای حکیمانه همه متخصصان و پیش‌کسوتان عرصه علم کشتی کتاب حاضر در چاپ‌های بعدی جامع‌تر و کامل‌تر گردد.

دکتر مرتضی رضایی صوفی