

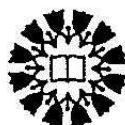
۱۵۸۹۱۹۸

آموزش فنون کشتی

دکتر بهمن میرزایی
دکتر سید حسین مرعشیان

تهران

۱۳۹۶



سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)

پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی

سرشناسه: میرزایی، بهمن، ۱۳۴۹ -

عنوان و نام پدیدآور: آموزش فنون کشتی / بهمن میرزایی، سید حسین مرعشیان.
مشخصات نشر: تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: دوازده، ۱۱۶ ص.؛ مصور، جدول.

فروست: «سمت»: ۲۱۳۷. علوم ورزشی، ۷۷.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۲-۰۵۳۳-۱ ۷۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

داشت: پشت جلد به انگلیسی: Bahman Mirzaei, Seyed Hosein Marashian. Wrestling Techniques.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: کشتی (ورزش) — تعلیم

موضوع: Wrestling Training

شناسه اثر: ده مرعشیان، سید حسین، ۱۳۵۶ -

شناسه افزوده: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی

The Organization for Researching and Composing University Textbooks in the Humanities (SAMT), Institute for Research and Development in the Humanities.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ GV ۱۱۹۵ / ۰۹۱۸

رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۸۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۷۷۹۲۲

سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)

پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی



آموزش فنون کشتی

دکتر بهمن میرزایی (عضو هیئت علمی دانشگاه گیلان) و دکتر سید حسین مرعشیان

(عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز)

ویراستار: زهرا جلال‌زاده آذر

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۶

تعداد: ۵۰۰

حروفچینی، لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سمت

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال. در این نوبت چاپ قیمت مذکور ثابت است و فروشندگان و عوامل توزیع مجاز به تغییر آن نیستند.

نشانی ساختمان مرکزی: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، غرب پل یادگار امام (ره)،

روبه‌روی پمپ گاز، کد پستی ۱۴۶۳۶، تلفن ۰۲-۴۴۲۴۶۲۵۰.

www.samt.ac.ir

info@samt.ac.ir

@sazman_samt

هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار
	بخش اول: کلیات
۵	فصل اول: تاریخچه کشتی ایران و جهان
۵	۱-۱ خاستگاه کشتی
۱۰	۲-۱ کشتی در ایران
۱۵	۳-۱ کشتی در سایر کشورها
۱۹	۴-۱ کشتی‌های سستی
۱۹	۵-۱ برخی سبک‌های کشتی سستی
۲۰	۶-۱ کشتی‌های سستی و محلی ایران
۲۰	۱-۶-۱ کشتی پهلوانی یا زورخانه‌ای
۲۰	۲-۶-۱ کشتی زوران پاتوله
۲۱	۳-۶-۱ کشتی لوچو
۲۱	۴-۶-۱ کشتی با چوخه
۲۲	۵-۶-۱ کشتی گيله مردی
۲۳	۶-۶-۱ کشتی لری
۲۳	۷-۶-۱ کشتی گورش یا ترکمنی
۲۴	۸-۶-۱ کشتی عربی
۲۵	۹-۶-۱ کشتی کمربندی
۲۵	۱۰-۶-۱ کشتی لشکرکشی
۲۶	۱۱-۶-۱ کشتی جنگ (زوران)
۲۶	۱۲-۶-۱ کشتی بغل به بغل
۲۶	۱۳-۶-۱ کشتی عاشیرما

۲۶	۱-۱۴۶ کشتی کج گردان
۲۶	۱-۱۵۶ کشتی دسته بغل
۲۶	۱-۱۶۶ کشتی کمری
۲۶	۱-۷ کشتی حرفه‌ای
۲۷	۱-۸ فدراسیون بین‌المللی کشتی
۲۸	۱-۹ کشتی در المپیک مدرن
۳۰	منابع
۳۱	فصل دوم: قوانین بین‌المللی کشتی (ویرایش دسامبر ۲۰۱۷)
۳۱	۲ ساختار کلی
۳۱	۱-۱-۱ رانین تنگ
۳۲	۱-۱-۲ لباس (دوبل) کشتی‌گیر
۳۳	۱-۲-۳ تبدیل در لباس
۳۳	۱-۲-۴ محافظ گرس (گرس‌بند)
۳۳	۱-۲-۵ کفش‌ها
۳۴	۱-۲-۶ موارد ممنوع
۳۴	۱-۲-۷ مجوز شرکت در مسابقه
۳۴	۱-۲-۸ رده‌های سنی، وزن و برگزاری مسابقات
۳۵	۱-۲-۹ گروه‌بندی وزن‌ها
۳۸	۱-۲-۱۰ رقابت‌ها
۳۹	۲-۲-۱ رقابت‌ها و برنامه‌ریزی‌ها
۳۹	۱-۲-۲ سیستم رقابت
۴۰	۲-۲-۲ رتبه‌بندی کشتی‌گیران از مقام پنجم به بعد
۴۴	۲-۲-۳ برنامه مسابقات
۴۵	۲-۲-۴ مراسم اهدای جوایز
۴۵	۳-۲-۱ روش رقابت
۴۵	۱-۳-۲ وزن کشتی
۴۶	۲-۳-۲ قرعه کشتی
۴۷	۴-۲-۱ داوری
۴۷	۱-۴-۲ لباس داور
۴۷	۲-۴-۲ مدت زمان مسابقه

۴۸	۲-۴-۳ فراخواندن به تشک
۴۸	۲-۴-۴ شروع مسابقه
۴۸	۲-۴-۵ وقفه در کشتی
۴۹	۲-۴-۶ پایان مسابقه
۵۰	۲-۴-۷ قطع و شروع مجدد مسابقه
۵۱	۲-۴-۸ انواع پیروزی
۵۲	۲-۴-۹ مربی
۵۳	۲-۴-۱۰ بازیینی
۵۴	۲-۵-۱۵ اجراء نغبات در قوانین کشتی از ابتدای سال ۲۰۱۸ میلادی
۵۴	۲-۵-۱۶ برگزاری مسابقات در دو روز
۵۵	۲-۵-۱۷ نحوه ایستادن تیم‌ها در رقابت‌های قاره‌ای و جهانی
۵۶	۲-۵-۱۸ دوپینگ در مسابقات تیم به تیم به شکست کل تیم می‌انجامد.
۵۶	۲-۵-۱۹ اضافه شدن بین‌مای و بدنه چک
۵۶	۲-۵-۲۰ برگزاری رقابت‌های جهانی کشتی زیر ۲۳ سال
۵۷	۲-۶-۱ قوانین و مقررات داوری کشتی کاسینو
۶۲	منبع

بخش دوم: فنون کشتی

۶۵	فصل سوم: گارد کشتی و تقسیم‌بندی آن
۶۵	۳-۱-۱ گارد
۶۶	۳-۲-۱ انواع گارد در کشتی
۶۶	۳-۲-۲ تقسیم‌بندی انواع گارد بر اساس وضعیت قرار گرفتن پاها
۶۸	۳-۲-۳ تقسیم‌بندی انواع گارد بر اساس سبک کشتی
۶۹	۳-۲-۴ تقسیم‌بندی انواع گارد بر اساس نحوه ایستایی دو حریف روبه‌روی هم

۷۳	فصل چهارم: آموزش و اجرای انواع زیرگیری
۷۳	۴-۱-۱ مراحل آموزش و اجرای فن زیر یک خم گارد موافق (نشسته سر بیرون)
۷۴	۴-۲-۱ مراحل آموزش و اجرای فن زیر دو خم گارد موافق (نشسته سر بیرون)
۷۵	۴-۳-۱ مراحل آموزش و اجرای فن تبدیل زیر یک خم به دو خم در ...
۷۶	۴-۴-۱ مراحل آموزش و اجرای فن زیر یک خم گارد مخالف سر پا (سرتو)
۷۷	۴-۵-۱ مراحل آموزش و اجرای فن دو خم درختکن (یک پا رو کار) در گارد موافق

فصل پنجم: آموزش و اجرای فنون خاک

- ۷۹ ۱-۵ وضعیت خاک
- ۷۹ ۲-۵ مراحل آموزش و اجرای فن بارانداز از کمر
- ۸۲ ۳-۵ مراحل آموزش و اجرای فن بارانداز نیم تیغ
- ۸۲ ۴-۵ مراحل آموزش و اجرای فن کلید بارانداز
- ۸۳ ۵-۵ مراحل آموزش و اجرای فن بارانداز از سینه
- ۸۴ ۶-۵ مراحل آموزش و اجرای فن فتنه پیچ معمولی
- ۸۵ ۷-۵ مراحل آموزش و اجرای فن فتنه بارانداز
- ۸۶ ۸-۵ مراحل آموزش و اجرای فن کننده یکچاک (ایستاده و نشسته)

فصل ششم: آموزش و اجرای فنون سرپا

- ۸۹ ۱-۶ مراحل آموزش و اجرای فن میانکوب گارد مخالف
- ۹۰ ۲-۶ مراحل آموزش و اجرای فن میانکوب گارد موافق
- ۹۱ ۳-۶ مراحل آموزش و اجرای فن دست توی گارد مخالف
- ۹۲ ۴-۶ مراحل آموزش و اجرای فن دست توی گارد موافق
- ۹۳ ۵-۶ مراحل آموزش و اجرای فن کمر
- ۹۴ ۶-۶ مراحل آموزش و اجرای فن لنگ

بخش سوم: فنون کشم

فصل هفتم: آموزش و اجرای انواع خیمه

- ۹۹ ۱-۷ مراحل آموزش و اجرای فن خیمه دفاع زیر یک خم گارد موافق
- ۱۰۰ ۲-۷ مراحل آموزش و اجرای فن خیمه رودست مقابل
- ۱۰۱ ۳-۷ مراحل آموزش و اجرای فن خیمه دست تو
- ۱۰۲ ۴-۷ مراحل آموزش و اجرای فن خیمه پیش انداز
- ۱۰۲ ۵-۷ مراحل آموزش و اجرای فن خیمه سروه یکی
- ۱۰۳ ۶-۷ مراحل آموزش و اجرای فن خیمه سگ بند

فصل هشتم: آموزش و اجرای انواع کننده کشی

- ۱۰۷ ۱-۸ مراحل آموزش و اجرای فن کننده در حالت دفاع زیر یک خم گارد موافق نشسته...
- ۱۰۷ ۲-۸ مراحل آموزش و اجرای فن کننده گردان
- ۱۰۹ ۳-۸ مراحل آموزش و اجرای فن کننده افلاک

۱۱۱	۴۸ مراحل آموزش و اجرای فن تبدیل مایه کنده افلاک به فثله پیچ
۱۱۲	۵۸ مراحل آموزش و اجرای فن کنده استانبولی یا کنده رو
۱۱۳	فصل نهم: آموزش و اجرای فنون پرتابی
۱۱۳	۱-۹ مراحل آموزش و اجرای فن رودست بالادست
۱۱۴	۲-۹ مراحل آموزش و اجرای فن کول انداز
۱۱۵	۳-۹ مراحل آموزش و اجرای فن پیچ پیچک
۱۱۶	منابع

[illegible]

مبتدیان درسی عملی - بخش اول - آری دانشجو-ان رشته تربیتی و علوم و روش‌های آن
مستوفیان و دروس و روش‌های آن است. کتب در قالب یک واحد درسی دانشگاهی و به
رشته و دروس و روش‌های آن است. محتوای آن و اهداف و روش‌های آن به گونه‌ای
تجربه و روش‌های آن است. محتوای آن و اهداف و روش‌های آن به گونه‌ای

است. هر چند که یک فصل کتاب به ترجمه آخرین نسخه قوانین و مقررات رایج کشتی آزاد و فرنگی می‌پردازد، اما از پرداختن به جزئیات غیر ضروری و غیر کاربردی قوانین برای دانشجویان پرهیز شده است.

آموزش فنون منتخب در کتاب دقیقاً بر اساس سرفصل‌های مصوب شورای برنامه‌ریزی درسی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است تا الگوی یکسانی برای مدرسان واحد کشتی ۱ و ۲ دانشگاه‌های کشور فراهم آید.

کتاب حاضر مشتمل بر سه بخش است. بخش نخست شامل کلیات، در دو فصل که مربوط به تاریخچه، و آخرین نسخه قوانین و مقررات کشتی است. بخش دوم کتاب شامل چهار فصل است که به نحوه آموزش و اجرای فنون کشتی ۱ می‌پردازد. سرانجام، بخش سوم کتاب، در سه فصل به آموزش و اجرای فنون کشتی ۲ می‌پردازد.

از مدرسان، مربیان و قهرمانان ورزش اول کشور تقاضا داریم با بیان پیشنهادها و نکات اصلاحی، زمینه اصلاح کتاب در ویرایش‌های بعدی را فراهم آورند. بر خود لازم می‌دانیم که هم‌کاران صمیمانه دو تن از دانشجویان ساعی دانشگاه گیلان، آقایان رسول بیاتی (از قهرمانان کشتی و دانشجوی کارشناسی ارشد، گرایش آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی) و حیدر علیزایی (از قهرمانان کشتی و دانشجوی کارشناسی ارشد، گرایش فیزیولوژی ورزش) سپاسگزاری نماییم. بی‌تردید، کمک این عزیزان در تهیه و تنظیم این اثر نقش بسزایی داشته است.

بهمن میرزایی

سید حسین مرعشیان

۱۳۹۶