

کشتی آزاد

(مجموعه‌ای از تمرینهای بدنسازی، قوانین کشتی و آسیبهای ورزشی)

تألیف:

افشین کریم‌نژاد

کریم‌نژاد، افشین، ۱۳۴۵ -

کشتی آزاد (مجموعه‌ای از تمرینهای بدنسازی، قوانین کشتی و آسیبهای ورزشی) /

تألیف افشین کریم‌نژاد، - مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به‌نشر، ۱۳۸۵.

۱۳۶ ص. : مصور، عکس. - (آستان قدس رضوی، شرکت به‌نشر: ۷۳۳)

ISBN 964 - 02 - 0553 - 2

شابک: ۲ - ۰۵۵۳ - ۰۲ - ۹۶۴

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۱۳۶

۱. کشتی (ورزش) - تعلیم. الف. آستان قدس رضوی، شرکت به‌نشر. ب. عنوان.

۷۹۶/۸۱۲۰۷۱

GV ۱۱۹۵ / کی ۴۶

م ۸۵ - ۵۳۳۶

کتابخانه ملی ایران



به‌نشر
انتشارات آستان قدس رضوی

۷۳۳

کشتی آزاد

(مجموعه‌ای از تمرینهای بدنسازی، قوانین کشتی و آسیبهای ورزشی)

افشین کریم‌نژاد

ویراسته حمیدرضا نگهبان

چاپ اول / ۱۳۸۵

۲۰۰۱ نسخه / وزیری

چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

شابک: ۲ - ۰۵۵۳ - ۰۲ - ۹۶۴

حق چاپ محفوظ است.

به‌نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

دفتر مرکزی: مشهد، ص. پ ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹، تلفن ۸۵۱۱۱۳۶-۷، نمابر ۸۵۱۵۵۶۰

دفتر تهران: ۸۸۹۶۰۶۲۰، ۸۸۹۶۲۳۰۱، نمابر ۸۸۹۶۵۹۸۲

آدرس اینترنتی: www.behnashr.com پست الکترونیک: publishing@behnashr.com

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۱	نحوه صحیح گارد (وضعیت قرار گرفتن پاها)
بخش اول: آموزش فنون در حالت سرشاخ (۶۴ - ۱۷)	
۱۷	آموزش فنون در حالت سرشاخ
۱۹	زیر یک خم در گارد موافق
۲۱	زیر یک خم تبدیل به دو خم در گارد مخالف
۲۳	زیرگیری از میچ (زیر از پهلوی)
۲۵	زیرگیری از میچ در گارد مخالف
۲۶	سرزیر بغل تبدیل به خم در گارد موافق
۲۹	زیر یک خم در گارد مخالف (پیش کاسه)
۳۱	زیر یک خم (پس کاسه)
۳۲	زیر یک خم در گارد موافق (میانکوب)
۳۴	زیر در گارد موافق و اجرای درخت کن
۳۶	کننده رو با اجرای دست تو
۳۹	زیر یک خم با اجرای دست تو

۴۰	 سربندویی
۴۱	 یکدست و یک پای موافق
۴۴	 کول انداز
۴۷	 فیتو
۴۹	 اجرای خیمه و خیمه فیتو
۵۱	 خیمه بزکش
۵۴	 خیمه سگک بند
۵۶	 فیتله پیچ با اجرای زیر یک خم پیش کاسه
۵۸	 فن کمر
۶۲	 پیچ کمر
۶۳	 پیچ پیچک

بخش دوم: آموزش فنون در هنگام خاک (۱۴۳ - ۶۵)

اجرای فن هنگام خاک

۶۷	 وضعیت صحیح در موقع خاک
۶۸	 کتف کشی (کلید کشی)
۷۰	 کلید کشی از رویرو
۷۲	 کنده حصیر مال (حمل بند)
۷۵	 سگک از داخل
۷۷	 سگک کلید
۷۹	 سگک دوپل
۸۱	 سگک تبدیل به کنده
۸۳	 اجرای بدل در حالت رو کردن حریف در سگک
۸۵	 یک خم کولندون
۸۷	 بار انداز
۸۸	 کلید بارانداز

۸۹	برات
۹۰	زیر یک خم در مایه پیچ پیچک
۹۳	سالتو
۹۶	سالتو از پشت
۹۸	تندر
۹۹	بدنسازی (موارد تمرینی و مؤلفه‌های لازم)
۱۰۰	مقدمه و تعریف
۱۰۴	ککش و تمرین
۱۰۶	نمودار حرکات (کشی، استقامتی و قدرتی)
۱۲۲	تمرینهای با وزنه
۱۲۳	نمودار تمرینهای با وزنه
۱۳۲	آسیب شناسی ورزشی در رشته کشتی
۱۴۰	مقررات کشتی
۱۴۴	فهرست منابع فارسی

مقدمه

کشتی از قدیمی‌ترین رشته‌های ورزشی است که به عنوان یکی از ورزشهای سنتی با تاریخ و فرهنگ ما ایرانیان عجین شده است. کلمه کشتی از واژه «گستی» در زبان فارسی گرفته شده است. گستی نام کمربندی بود که در زمان زرتشتیان و پارسیان قدیم به کمر می‌بستند و در مرکز دایره شکلی، به کار دعا و نیایش می‌پرداختند. این واژه به مرور زمان به واژه «کشتی» تبدیل شد و ورزشی لقب گرفت که با گرفتن کمر و خاک کردن حریف همراه است. مسابقات کشتی امروزه به دو شکل کشتی آزاد و کشتی فرنگی در مسابقات المپیک و جهانی برگزار می‌شود.

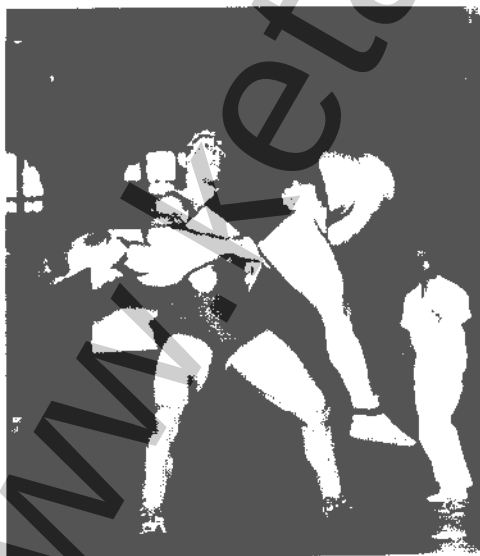
البته در ایران و در بسیاری از کشورهای دیگر، کشتی به شیوه‌های سنتی و با مقررات خاص خود در بین مردم مناطق و نواحی مختلف جریان دارد. این نوع مسابقات کشتی با توجه ریشه تاریخی آنها و آداب و رسوم مردم در بسیاری از کشورها با شکلهای و مقررات خاص برگزار می‌شود. عده‌ای از تاریخ‌نویسان منشأ کشتی آزاد را برگرفته از علاقه و استعداد ایرانی‌ها در این ورزش دانسته و ایران را جایگاه و سرزمین اصلی کشتی آزاد می‌دانند. این مسأله با توجه به وجود قهرمانان و دلاورانی که ایران در رشته کشتی آزاد به جهان معرفی کرده، نزدیک به ذهن به نظر می‌رسد. قهرمانانی همچون تختی با چهارعنوان قهرمانی در سطح آسیا و جهان و عبدالله مؤحد با شش عنوان قهرمانی در سطح جهان و المپیک، ایران را در ردیف

دارنده بهترین کشتی‌گیران کشتی آزاد، مطرح کردند. البته، در زمینه کشتی‌فرنگی هم در کشور ما قهرمانان زیادی پا به عرصه وجود گذاشتند. قهرمانانی همچون «محمد پذیرایی» دارنده اولین مدال المپیک ایران در رشته کشتی‌فرنگی (۱۳۳۹ هجری شمسی) و فیروز «علیزاده» که اولین مدال طلای کشتی‌فرنگی را در سال ۱۳۴۹ به دست آورد. کشتی‌آزاد به دلیل اینکه کشتی‌گیر مجری فن را در هنگام اجرای فن در استفاده از دست و پا بطور همزمان آزاد می‌گذارد، به این نام معروف شد. علاقه و استعداد کشتی در بین تمام ایرانی‌ها و در تمام رده‌های سنی اعم از نوجوانان، جوانان و حتی افراد بزرگسال جامعه وجود دارد و در خیلی از خانواده‌ها بچه‌ها، پدرها و حتی پدربزرگها از طرفداران این رشته ورزشی هستند. در بین قدیمیها و بزرگترهای خانواده، کسانی هستند که هم‌دوره تختی، برزگر، فره‌وشی و تعداد دیگری از قهرمانان این رشته بودند و خاطرات خوبی از این قهرمانان به یاد دارند. زمانی سکوی قهرمانی و افتخار در اختیار قهرمانان ایرانی بود و در اکثر اوزان کشتی آزاد، ایران قهرمانان بنامی داشت.



عبدالله موحد دارای شش عنوان قهرمانی جهان و المپیک

در سالهای گذشته، اکثر کشورهای جهان در رشته کشتی (آزاد و فرنگی) پیشرفت زیادی کردند، ولی متأسفانه ایران دچار افت شدیدی در این رشته ورزشی شد. کشتی با اصول علمی روز عجین شده و بسیاری از قهرمانان با تمرینهای منظم و دوره‌های بدنسازی، خود را آماده مسابقات می‌کنند. در حال حاضر، حتی کشورهای آسیایی مثل کره و ژاپن به موقعیت خوبی در این رشته ورزشی دست پیدا کردند. باید به اصول علمی تمرین و بدنسازی در بین کشتی‌گیران و باشگاهها توجه بیشتری شود و مربیانی که با اصول علمی روز آشنایی دارند، در باشگاهها و تیمهای ملی به تمرین جوانان و نوجوانان بپردازند. برگزاری منظم مسابقات لیگ و باشگاهی در ایجاد انگیزه و بالا بردن توان مربیان و ورزشکاران، می‌تواند بسیار مفید باشد.



جهان پهلوان تختی در مسابقات آسیایی تهران

در کتاب حاضر تلاش شده علاوه بر معرفی و آموزش اکثر فنون رایج و مطرح کشتی آزاد، خوانندگان با مجموعه‌ای از برنامه‌های آماده سازی و مقررات کشتی آشنا شوند. این مجموعه مختصر، قدم کوچکی در راه آموزش و ترویج ورزش

کشتی است که امیدوارم مورد قبول خوانندگان قرار بگیرد. متأسفانه درباره کشتی آنچه در عمل رخ داده در عرصه کتاب و نوشتار هم وجود دارد و هنوز ما در زمینه رشته کشتی (آزاد و فرنگی) تألیفات بسیار کمی داریم. با توجه به اهمیت این رشته ورزشی در کشور ما و با توجه به ریشه تاریخی ورزش کشتی در ایران، چندین جلد کتاب نیاز است تا در زمینه سبکهای کشتی و اجرای فنون مختلف بتوان ورزش کشتی را در سطوح عالی و مورد قبول برای استفاده همگان مطرح کرد. با عطف به مطالب بالا، امیدوارم این قدم کوچک و مختصر، شروعی تازه در این راه باشد و مورد توجه دوستداران و علاقه‌مندان این رشته قرار بگیرد. از همه عزیزانی که در این راه مرا یاری کردند و با در اختیار گذاشتن وقت خود در سالنهای کشتی به نمایش بهتر اجرای فنون راهنمایی کردند، ممنون و متشکرم.