



www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور: کشتی / تهیه و تدوین آوند گرافیک.

مشخصات نشر: تهران: عابد، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۲ ص: مصور (رنگی).

فروست: ورزش راه سلامتی.

شابک: 978-600-382-006-7

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: کشتی (ورزش)

موضوع: Wrestling

شناسه افزوده: شرکت آوند گرافیک

رده بندی کنگره: ۷۹۶/۸۱۲: ۴۸۴۶۴۲

ردۀ بندی دیویی: ۷۹۶/۸۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۴۶۴۲

انتشارات عابد



انتشارات عابد



کشتی

تهیه و تدوین: آوند گرافیک

مدیر هنری: هادی آسیابانی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: دقت

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / شهریور ۹۶

قیمت: ۳۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۲-۰۰۶-۷

آدرس مرکز پخش: تهران، خیابان کارگر
شمالی، نرسیده به بلوار کشاورز، خیابان
قدیر، پلاک ۶، واحد ۱ | تلفن: ۶۶۵۶۷۶۲۶-۷

فهرست

- ۲ تاریخچه
۸ بدن ورزشکار
۱۲ منطقه مبارزه
۱۶ مقررات کشتی
۲۰ کشتی فرنگی
۲۲ کشتی آزاد
۲۴ فنون کشتی فرنگی
۲۶ فنون کشتی آزاد
۲۹ تاریخچه کشتی خدایان
۳۳ کشتی در نواحی ایران

مقدمه

باسمه تعالی

آمادگی بدنی یکی از مهمترین عناصر در سوق دادن زندگی به سوی یک شیوه‌ی زندگی سالم است. ورزش علاوه بر نقش کلیدی در سلامت بدن، پایه فعالیت فکری خلاق و پویا نیز محسوب می‌شود. شرکت مستمر در ورزش‌های انفرادی، دوفردی، تیمی و گروهی اعتماد به نفس را بالا می‌برد و نشاط را در انسان می‌آفریند. ورزش و تربیت بدنی به شناخت همه جانبه از توانمندی‌های فرد کمک می‌کند، به قابل توجهی به او می‌کند و با غنی‌سازی اندوخته‌های اطلاعاتی، موقعیت خوبی را برای کشف طلاعات ورزشی از رشته‌های موجود و جدید، برای ورود به جهان رقابتی را فراهم می‌سازد. انتشارات عابد مفتخر است که در این راستا، مجموعه سی‌جلدی ورزش راه سلامت را به پای شناخت بیشتر ورزش‌های ملی و جهانی به سال نواندیش دانش‌آموز، دانشجو، مربیان گرامر تربیت بدنی و جامعه شریف ورزشی کشور تقدیم نماید.