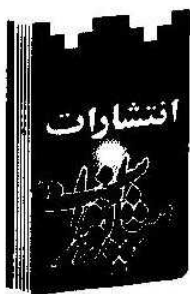


چَم و خَم کُشتی آزاد و فرنگی

تألیف

سید محمد رضا قیاسیان



خرم آباد

انتشارات شاپور خواست

۱۳۹۶

سرشناسه : قیاسیان، سیدمحمدرضا، ۱۳۲۴
 عنوان و نام پدیدآور : چم و خم کشتی آزاد و فرنگی / سیدمحمدرضا قیاسیان
 مشخصات نشر : خرم آباد: انتشارات شاپورخواست ۱۳۹۵
 مشخصات ظاهری : ۳۱۹ ص، مصور، جدول
 شابک : ISBN: 978 - 600 - 260 - 303 - 6
 وضعیت فهرست نویسی : فیفا
 یادداشت : کتاب نامه
 موضوع : کشتی (ورزش) - تعلیم
 موضوع : Wrestling -- Training
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ج ۸ ق ۹ / GV ۱۱۹۵
 رده بندی دیویی : ۷۹۶ / ۸۱۲
 شماره کتاب شناسی ملی : ۴۴۴۶۷۰۹



چم و خم کشتی آزاد و فرنگی

تألیف

سیدمحمدرضا قیاسیان

ویراستار: سیده فاطمه قیاسیان

ناشر: انتشارات شاپورخواست - محل نشر: خرم آباد، همراه: ۰۹۱۶۳۹۸۴۰۱۱

امور کامپیوتری و طرح جلد: سهیمه اسدزاده

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

لیتوگرافی: آفتاب - چاپ: زیتون

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۲۶۰ - ۳۰۳ - ۶

بها: ۲۵۰۰۰ تومان

فهرست

صفحه	عنوان
۱۵	پیش‌گفتار
	فصل اول
	اصطلاحات و نامگذاری فنون کشتی
۲۵	اصطلاحات
۲۸	تکامل اصول اصطلاحات توصیفی در آره تکنیک کشتی
	فصل دوم
	راز و رمز رززش کشتی
۳۴	توسعه تکنیک و تاکتیک در کشتی
۴۲	فن و بند
۵۰	ضد حمله
۵۱	آموزش گام به گام کشتی: فن و بند
۵۳	حالات مختلف گارد و حرکت روی تشک
۵۹	چگونه روی تشک حرکت کنیم؟
۵۹	فاصله دو کشتی‌گیر در زمان مبارزه
۶۰	سلسله مراحل نفوذ به داخل و خاک کردن حریف
۶۳	بررسی فنون ناب ایرانی زیرگیری
۶۴	تهاجم
۷۰	تکنسینی به نام تختی
۷۶	تاکتیک‌های آقا تختی

فصل سوم گذری کوتاه به آموزش فنون

آموزش فنون ۷۷

فصل چهارم کشتی آزاد

- ۸۳ حمله به یک پا (زیر یک خم)
- ۸۴ زیر یک خم از بیخ ران با باز کردن پاها
- ۸۶ زیر یک خم با گارد مخالف
- ۸۸ زیر یک خم (پیش کاسه)
- ۸۹ زیر یک خم با یک دست، دو دست
- ۸۹ تبدیل مایه یک دست، دو دست به حرکت بیخ ران حریف
- ۹۱ زیر یک خم با گرو، نمد به ناحیه بیخ ران
- ۹۲ یک خم در مایه سربند پی (برکش)
- ۹۴ فن بزکش (سربند پی) از تو به سبک تاکادا ژاپنی
- ۹۶ سربند پی به سبک رومان دیمتریوف روسی
- ۹۹ زیر یک خم با مایه (میانکوب)
- ۱۰۰ زیر یک خم با گارد مخالف (میانکوب)
- ۱۰۱ میانکوب به سبک آراچیلوف
- ۱۰۳ زیر یک خم سر وسط دو پای حریف به سبک منصور هندی رده
- ۱۰۳ یک خم دو خم نشسته، سر در میان دو پا
- ۱۰۵ یک خم، دو خم به سبک عبدالله موحد
- ۱۰۷ یک خم، دو خم به سبک عبدالبیکوف
- ۱۰۹ محسن فرهوشی تافته‌ای جدابافته در وزن ۵۷ کیلوهای جهان
- ۱۱۰ زیر یک خم تبدیل به دو خم به سبک محسن فرهوشی
- ۱۱۳ زیر یک خم (پس کاسه با دست)
- ۱۱۴ زیر یک خم (تبدیل به سر و ته یکی)
- ۱۱۹ طریقه گرفتن زیر دو خم

۱۲۳	زیر دوخم به شیوه‌ای دیگر
۱۲۴	حمله دو پا از زیر دو خم
۱۲۶	زیر دوخم به سبک علی‌رضا حیدری
۱۲۸	دوخم در سرشاخ به سبک یوری شاهمرادف
۱۳۰	دست در مخالف
۱۳۲	زیر دوخم با مایه‌دست در مخالف به سبک "کنی ماندی"
۱۳۴	فن دست در مخالف به سبک دکتر علی علی‌اف از شوروی سابق
۱۳۸	زیر دوخم نه‌سته
۱۳۸	زیر دوخم با مایه در زیر بغل
۱۳۸	زیر دوخم با مایه یک روکار
۱۳۹	زیر دوخم با مایه درو کردن
۱۳۹	دوخم به سبک پروکویچوت
۱۴۱	زیر یک‌خم (پلنگ‌شکن)
۱۴۳	زیر دوخم با مایه خورجین تکان
۱۴۴	فن درخت‌کن
۱۴۹	یک دست، یک پا
۱۵۱	یک‌دست یک پا به سبک پیترکیروف
۱۵۳	گرفتن فن فیتو در سر پا به صورت پرتابی
۱۵۴	فیتو از بغل
۱۵۴	فن فیتو به سبک هارتموت رایش
۱۵۷	سر و ته یکی
۱۵۹	سر و ته یکی به روش سابان ترستینا
۱۶۱	فت پا
۱۶۲	فت پا از خارج
۱۶۴	فت پا تبدیل به زیر یک خم
۱۶۵	فت پا از داخل
۱۶۵	فت پا به روش یومین

۱۶۸		خیمه زدن
۱۷۰		طریقه خیمه زدن
۱۷۱		خیمه رودست مقابل
۱۷۱		خیمه دست تو
۱۷۲		خیمه فیتو
۱۷۲		خیمه تبدیل به سروته یکی
۱۷۳		خیمه سگ‌بند
۱۷۳		دستو
۱۷۶		سر زیر بغل
۱۷۸		سر زیر بغل با ما سال‌اند
۱۷۸		اشگل گربه سر با
۱۸۰		فن سگک
۱۸۲		سگک از تو
۱۸۲		سگک سردست
۱۸۳		سگک وارو
۱۸۴		سگک عوج‌بند
۱۸۴		سگک کلاته عوج‌بند
۱۸۵		سگک و کت‌کشی
۱۸۶		سگک کشاله ران
۱۸۸		سگک کلاته به سبک محسن فرموشی
۱۹۰		فن لنگ
۱۹۲		لنگ کردی از عقب
۱۹۲		لنگ کردی
۱۹۴		لنگ تندر
۱۹۵		بدل لنگ تندر به سبک سرگئی بلوگازوف
۱۹۸		لنگ مغربی تور دوپرا
۱۹۹		لنگ آرنج

۲۰۰	لنگ سرکش
۲۰۱	لنگ پیشرو
۲۰۱	لنگ سرکش از چپ
۲۰۱	لنگ کمر
۲۰۲	پیش‌لنگ
۲۰۲	اجرای فن یک دست دو دست و لنگ از جلو
۲۰۳	لنگ تند
۲۰۴	پان‌باش در لنگ
۲۰۴	کنده یک چاک
۲۰۸	کنده یک چاک به سبک چین کنگور
۲۱۰	کنده رو در خاک
۲۱۱	کنده حمال‌بند
۲۱۳	کنده این خاک، آن خاک
۲۱۵	کنده تبدیل به سروته
۲۱۵	کنده یزدی‌بند
۲۱۶	کنده گوسفندان‌داز
۲۱۸	کنده استانبولی
۲۲۰	کنده دست‌درشکن
۲۲۲	کنده پنیرتپون
۲۲۲	کنده عوج‌بند
۲۲۳	کنده کردی
۲۲۴	کنده حصیرمال
۲۲۴	حصیرمال
۲۲۵	کنده افلاک
۲۲۵	کنده دیوبند حیدری
۲۲۶	کنده کشی به سبک یومین از شوروی
۲۲۸	کنده کشی به سبک بووایسا سایتی‌یف

۲۳۰		کُنده یک پا روکار به سبک آدولف زیگر
۲۳۲		آفتاب - مهتاب از مایه افلاک
۲۳۳		بدل آفتاب - مهتاب
۲۳۳		کُنده؛ فتیله پیچ (Turn)
۲۳۶		زشت و زیبا
۲۳۷		بدل زشت و زیبا
۲۳۷		چرخ دِ لَاب
۲۳۸		کلید کسیدن (Chicken Wine)
۲۴۳		کلید کُشی به روش جان اسمیت
۲۴۵		کلندون (براند) در کتاب موافق

فصل پنجم

کُشتی فرنگی

۲۴۷		فن کمر
۲۵۰		گاوتاب
۲۵۱		مشک سقا
۲۵۲		مشک سقا به روش دیگر
۲۵۳		پیچ کمر پرتابی در گارد موافق
۲۵۴		فن کمر به روش عبدالبیکوف
۲۵۶		فن کمر به سبک محسن فره‌وشی
۲۵۷		فن سالتو
۲۵۸		دوکت نیم‌سالتو
۲۶۰		سالتو پیش‌رو
۲۶۱		سالتو کمر
۲۶۲		سالتو عقب (سوپلس) (Souplesse)
۲۶۳		استارت زدن (کمرگیری)
۲۶۴		کمرگیری با مایه دستو
۲۶۵		کول انداز (تورتورا) (Buttocks)

۲۶۷	پیچ پیچک
۲۶۹	پیچ پیچک به سبک آشور علی اف
۲۷۲	فن تندر
۲۷۲	کمر تندر
۲۷۴	تندر به سبک سسلان اندیف از شوروی
۲۷۶	سالتو عقب (سویلس)
۲۷۷	نوعی سویلس با گرو
۲۷۸	مایه یک دست کمر
۲۷۸	دست تو
۲۷۸	پیش انداز
۲۷۹	بار انداز
۲۷۹	نوعی بار انداز
۲۸۱	بار انداز سینه
۲۸۲	کلید بار انداز
۲۸۴	بار انداز با گرو گرفتن دست حریف
۲۸۴	دفاع بار انداز
۲۸۵	عقربک
۲۸۶	کنده فرنگی
۲۸۸	کنده فرنگی به سبک الکساندر کارلین از روسیه
۲۹۰	کنده فرنگی به سبک حمید سوریان

فصل ششم

تمرینات اینتروال - فارتلک

۲۹۳	تمرینات اینتروال - فارتلک
۲۹۴	حرکات پرورشی
۳۱۷	کتاب نامه

پیش‌گفتار

به نام خداوند نیرو و رأی
 ره بر بالا و کوپال و یال
 نمپک را آتش ز آتشکده
 چو آتش بکن سبخت رخسار مرد
 ز پیروزی آن بر افسر است
 بر افراشته ایست آبی
 سوی نیکی و راستی رهنمای
 بگردد دلیر و یل بی‌همال
 بیار به آیین جشن سده
 مگر این سپید آن سیاهست و زرد
 که ایدر به مردی و نیرو در است
 بود دور از جنگ و پنداشتی

زاگرس‌نشینان لرستان، یکی ز باران و طلایه‌داران کشتی جهان

ورزش کشتی قدمتی دارد به درازای تاریخ بشر که هیچ‌کس نمی‌تواند تاریخ دقیق و مشخصی را تعیین نماید. "پلو تارک" مورخ معروف می‌گوید: «دو ورزش کشتی و بوکس از نظر القاء روح جنگاوری نزد ملل مختلف موجود بوده و هست.» وی می‌نویسد: «در روم قدیم کشتی با خشونت توأم بود و اغلب برده‌ها برگزارکننده آن بودند تا با کسب پیروزی، آزادی خویش را به دست آورند.»

"نات فلیشر"، محقق و نویسنده آمریکایی اعتقاد دارد: کشتی از ورزش‌هایی است که طی قرون گذشته نزد ملل مختلف محبوبیت و رواج داشته است.

در مقابر فراعنه پادشاهان مقتدر مصر قدیم، تصویر حجاری‌شده قهرمانان کشتی دیده می‌شود و این دکوراسیونی است که قبور پادشاهان مصر را زینت بخشیده است. ۴۰۰۰ طرح از مقبره "بنی‌حسن" ۲۱۹ طرح از مقبره "بهتی سوم" و ۱۲۲ طرح از مقبره ستهی تصاویر حک‌شده بر کتیبه‌ها در مصر معرف و مبتین این حقیقت تاریخی است که کشتی در چهار هزار سال پیش در مصر باستان رواج داشته است.

در کشور یونان قبل از برپایی دوران المپیادها بر خلاف امروز، زمان مسابقه‌های کشتی محدود نبود و تا از پا افتادن یکی از دو هم‌اورد، کشتی ادامه می‌یافت.

در افسانه‌های یونان آمده است: «خدایان مشتاقانه بر فراز ابرها به تماشای مسابقه‌های کشتی المپیادها می‌نشستند و سزار قیصر روم که سوای سلطنت، مقامی روحانی داشت در شهر "ای‌ترنال" در رینگ کشتی‌گیران بزرگ جای می‌گرفت.»
پیدایش ورزش کشتی را به "تئوسیوس" پادشاه آتن و قهرمان "آتیکا" و پسر او "اوژیوس" نسبت داده‌اند. لازم به ذکر است که در افتتاحیه المپیاد باستان سرودی خوانده می‌شد که برگردان آن این است:

بسیار شعله‌ها بر سر راه انسان درخشیده‌اند و
بسیار شعله‌ها خاموش شدند،
اما درخشش تو ای آتش المپیک،
در روز سرافراز من تابان است؛
و زنده و زنده‌تر از آن زمان که
برای زئوس می‌ایستد
برای سرزمین "اید"
که جوانان در آنجا پرکاری کردند.

در ضمن نوشته‌ها و کتیبه‌هایی که در دست است، نشانگر آن است که میان کشتی قدیم و جدید کم‌ترین وجه تشابهی وجود داشته است، چرا که کشتی در ادوار باستانی فقط وسیله زورآزمایی نبوده؛ بلکه نشانه هوش، بیادست و برتری هم به شمار می‌رفته است. در یونان قدیم مجسمه قهرمانان پیروز المپید در معبد مقدس شهر المپ نصب می‌شد. نات فلیشر، نیز معتقد است که کشتی نخستین بار در دایره‌های رود نیل در کشور باستانی مصر معمول شد و یونانیان که بعدها قهرمانان بزرگی را در دامان خود پروراندند، این رمز و فنون را از ملت مصر فرا گرفته‌اند. بنا به آنچه مورخ شهیر می‌نویسد و نات فلیشر آن را تأیید می‌کند، مسابقات کشتی از دور چهاردهم به سال ۷۰۸ قبل از میلاد حضرت مسیح^(ع) به طور رسمی معمول شد. در آن سال "اوابیتز" از اسپارت، گوی سبقت را از همگان گرفت و قهرمان شد، سپس "میلو" از شهر کروتون، بزرگ‌ترین قهرمان کشتی دوران باستان بود که در ۶ المپیاد پی در پی به مقام قهرمانی رسید. در رابطه با قدرت و صلابت میلو، در کتب یونان قدیم این‌چنین آمده است: «وقتی اهالی شهر کروتون می‌خواستند به پاس افتخارات ارزنده و درخشان این قهرمان

بی‌همتا، مجسمه‌اش را نصب کنند با مشکل فراوانی روبه‌رو شدند، زیرا که با وسایل و ادوات آن روزگاران ممکن نبود تا بتوانند مجسمه سنگین و سنگی میلو را تا مرکز شهر حمل کنند، اما "میلو" خود پیشقدم شد و به سهولت این تندیس بزرگ را بر دوش کشید و تا میدان شهر برد. رومیان در این خصوص نیز از میراث غنی "اتروسکاتر" که از تأثیر یونانیان توسعه یافت تقلید نموده و در مسابقات المپیاد رسماً شرکت کرده اما در اصل به دنبال چیزی مبارزه‌جویانه‌تر از این بودند به نام "پانکراتیوم" و نبرد گلادیاتورها^۱ ترجیح می‌دادند که سران سپاه و حتی امپراطوران روم با استفاده از مسابقات کشتی انتخاب می‌شدند.

ارزش، نقش و هدف کشتی

کشتی، مبارزه‌ای است بین دو نفر انجام می‌شود و در این مبارزه، هر یک از حریفان به وسیله حرکات‌های توأمان تکنیکی- تاکتیکی و با استفاده از نیروی جسمانی و روانی شان سعی در کنترل حرکات حریف مقابل خود دارند. اثر کشتی روی بدن باعث افزایش نیرو، کاهش بی‌رونی فکری و جسمی، افزایش طول عمر و همچنین افزایش رشد زیستی در پسران می‌شود. در گذشته بسیاری از شخصیت‌های برجسته جهان همچون سقراط، افلاطون، رسطو، فیثاغورث، ابوعلی سینا، لینکلن، تولستوی، تاگور و ...^۱ برای بهبود سلامت و افزایش قدرت بدنی و نیروی اراده خود، کشتی می‌گرفته‌اند. افلاطون خود یکی از قهرمانان کشتی بود و جایزه معروف "ایستیمیا"^۲ را در این راستا دریافت نمود او به تقلید از استادش سقراط بود که به آموختن فنون کشتی گرایش پیدا کرد.^۳ گرچه انقلاب علمی، تکنیکی باعث افزایش توان هماهنگی جسمانی انسان شد، اما قدرت و توانایی وی را به شدت کاهش داد و عدم تحرک کافی باعث تحلیل قوای جسمانی او شد؛ لذا برای حفظ تندرستی و

۱. پروفیسور رایکوف پتروف، استاد انستیتوی "جورج دی میتروف" صوفیا در کشور بلغارستان، کتاب کشتی، ترجمه

دکتر سیدمحمد حسینی‌خرمی، ص ۱۶۰

۲. اعیادی بود که یونانیان هر چهار سال یک بار در تنگه کرنوس به افتخار نیتونوس اقامه می‌کردند. (تعلیقات

تمدن قدیم تألیف نصرالله فلسفی)

۳. ماهنامه تخصصی کشتی، جبرئیل خان بابایی، مؤسسه هنر، ۱۳۸۵.

توانمندی، ورزش باید برای انسان جزء ضرورت‌ها قرار گیرد. با در نظر گرفتن اثرات مطلوب کشتی بسیاری از مراجع ذی‌صلاح و متخصصین، کشتی را مکمل تمام ورزش‌ها دانسته‌اند، زیرا کشتی نه تنها قدرت جسمی و فکری و روحی را بالا می‌برد؛ بلکه وسیله‌ای برای دفاع از خود نیز می‌باشد.



این مبارزه کاتوپانکریشن نام دارد که بدین گونه بین دو قهرمان نامی عهد باستان "فلورانس" و "گالری دگلی لوفیزی" برگزار می‌گردد.