



دانشگاه پیام نور

# اصول آموزش کشتی ۲

(رشته تربیت بدنی)

مرتضی رضایی صوفی

رضایی صوفی، مرتضی  
 اصول آموزش کشتی ۲ (رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی) / تألیف مرتضی  
 رضایی صوفی؛ ویراستار علمی محمود گودرزی. — تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۴.  
 هشت، ۱۰۷ ص: مصور. — (دانشگاه پیام نور؛ ۱۱۲۶. گروه تربیت بدنی و علوم  
 ورزشی؛ ۶۶/آ)

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

واژه نامه.

کتابنامه: ص. ۱۰۷.

۱. آموزش از راه دور — ایران. ۲. کشتی (ورزش) — آموزش برنامه‌ای. الف.  
 گودرزی، محمود، ۱۳۳۴ — ویراستار. ب. دانشگاه پیام نور. ج. عنوان.

۳۷۸ / ۱۷۵۰۹۵۵

LC ۵۸۰۸ / الف ۹ ۵۸۵

۴۰۹۹۲ - ۸۳م

کتابخانه ملی ایران

ISBN 964 - 387 - 150 - 9

شابک ۹ - ۱۵۰ - ۳۸۷ - ۹۶۴



دانشگاه پیام نور

اصول آموزش کشتی ۲

مرتضی رضایی صوفی

ویراستار علمی: دکتر محمود گودرزی

حروفچینی، نمونه خوانی: مدیریت تدوین

طراح جلد: فرزانه شعاع

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: انتشارات دانشگاه پیام نور

شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول مرداد ۱۳۸۴

کلیه حقوق برای دانشگاه پیام نور محفوظ است.

قیمت: ۷۰۰۰ ریال

## بسم الله الرحمن الرحيم

### پیشگفتار ناشر

کتابهای دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف به صورت درسنامه، آزمایشی، قطعی، متون آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک‌درسی چاپ می‌شود. کتاب درسنامه (د) نخستین ثمره کوششهای علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصلهای مصوب تهیه می‌شود و پس از داوری علمی در گروههای آموزشی، بدون طراحی آموزشی و ویرایش چاپ می‌شود. با تجدیدنظر صاحب اثر و دریافت بازخوردها و اصلاح نارساییها، درسنامه با طراحی آموزشی، ویرایش، و طراحی فنی - هنری به صورت آزمایشی (آ) چاپ می‌شود. با دریافت نظرهای اصلاحی، صاحب اثر در کتاب تجدید نظر می‌کند و کتاب به صورت قطعی (ق) چاپ می‌شود. در صورت ضرورت، در کتابهای چاپ قطعی نیز تجدید نظرهای اساسی به عمل می‌آید یا متناسب با پیشرفت علوم و فناوری بازنویسی می‌شوند. متون آزمایشگاهی (م) متونی است که دانشجویان با استفاده از آن و راهنمایی مربیان کارهای عملی آزمایشگاهی را انجام می‌دهند. کتابهای فرادرسی (ف) و کمک‌درسی (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه می‌شوند. کتابهای فرادرسی با تأیید معاونت پژوهشی و کتابهای کمک‌درسی با تأیید شورای انتشارات تهیه می‌شوند.

مدیریت تدوین

## فهرست

هفت

مقدمه

بخش اول: تاریخچه کشتی ایران و تاریخچه حضور تیمهای کشتی ایران در مسابقات

- ۱ المپیک، جهانی و آسیایی
- ۳ فصل اول تاریخچه کشتی در ایران
- ۳ گفتار ۱ تاریخچه کشتی در ایران
- ۹ فصل دوم تاریخچه حضور تیمهای ایران در مسابقات رشته آزاد و فرنگی
- ۹ گفتار ۱ تاریخچه حضور ایران در مسابقات المپیک
- ۱۱ گفتار ۲ تاریخچه حضور ایران در مسابقات جهانی
- ۱۵ گفتار ۳ تاریخچه حضور ایران در مسابقات آسیایی

- ۱۹ بخش دوم تمرینات، فنون، آب و کاهش وزن
- ۲۱ فصل سوم تمرینات و آمادگیهای اختصاصی کشتی در فصول مختلف
- ۴۱ فصل چهارم فنون زیرگیری
- ۶۳ فصل پنجم نقش و اهمیت آب در بدن و کاهش وزن در کشتی
- ۶۳ گفتار ۱ اهمیت آب در بدن و عوارض کاهش آن
- ۶۷ گفتار ۲ کاهش وزن در کشتی

- ۷۳ بخش سوم قوانین و مقررات کشتی
- ۷۵ فصل ششم قوانین و مصوبات اجرایی فیلا (۱۹۹۸ تهران)
- ۷۵ گفتار ۱ سیستم برگزاری مسابقات
- ۷۹ گفتار ۲ برنامه، مدت و مکان مسابقه
- ۸۰ گفتار ۳ گروه سنی، وزنی، پوشش، امتیازات و مقررات عمومی
- ۸۸ گفتار ۴ تصمیمات متخذه در مورد مقررات کشتی پس از کنگره سیدنی

- ۹۵ پیوست ۱
- ۹۷ پیوست ۲
- ۱۰۳ پاسخنامه
- ۱۰۷ واژه‌نامه انگلیسی - فارسی
- ۱۰۹ منابع و مآخذ

## مقدمه

کشتی به عنوان یک پدیده انسان‌ساز از دیرباز تاریخ و فرهنگ ایران ریشه عمیق و استوار دارد هرچند این ورزش در سایر نقاط جهان نیز از اهمیت به‌سزایی برخوردار است که نمونه آن کسب عناوین قهرمانی توسط افلاطون فیلسوف مشهور یونانی بود که می‌گویند نام وی به دلیل چهارشانه بودنش توسط معلم کشتی او به وی داده شده است. اما جوانمردی و پهلوانی در کشتی ایران زیانزد سایر رشته‌های ورزشی و کشورها بوده و می‌باشد که نمونه‌های آن را در تاریخ کشتی ایرانیان فراوان داریم که ذکر آنها از حوصله این متن خارج است.

پرواضح است کسب عناوین قهرمانی و مدالها در جهان باعث سربلندی و برافراشته شدن پرچم کشورها می‌شود اما این همه چیز و هدف اصلی در دنیای کشتی نباید محسوب شود و اگر این دیدگاه محض در ذهن کشتی ما نقش ببندد آنگاه شاهد سقوط ارزشها و معنویت و اخلاق وزیر سوال رفتن منش پهلوانی، عیاری، گذشت و ایثار یلان کشتی‌گیر تاریخ کشورمان خواهیم بود. پس آمیخته با تلاش در جهت کسب عنوان و مدال همواره باید در طریق معنویت و پهلوانی قدم گذاشت تا در هر دو جنبه قهرمان باشیم اما در دنیای ورزش امروز دیگر نمی‌توان به شیوه‌های سنتی دلخوش کرد و بسان گذشته در راه آمادگی برای شرکت در مسابقات بزرگ از تجربه‌های غیرعلمی استفاده نمود.

امروز جهت آمادگی مطلوب یک کشتی‌گیر می‌بایست از راهبردهای علمی جدید بهره گرفت. گزارشهای مختلف تحقیقی حکایت از آن دارند که علوم ورزش به‌طور گسترده‌ای توسعه یافته و برتری در مسابقات کوچک و بزرگ این رشته ورزشی از آن

کسانی است که از یافته‌های علمی روز در اجرای ورزش خود بهره‌مند می‌شوند. اکنون که در سایه تلاش محققین و صاحب‌نظران علم ورزش کشورمان در خصوص مباحث تئوری و علمی در حد قابل قبولی قرار گرفته‌ایم جا دارد تا با همت همه اساتید، اعضای هیأت علمی دانشگاه‌های کشور، کارشناسان و مربیان زمینه کاربردی شدن این علوم را در عرصه پیشرفت ورزش به‌ویژه کشتی را میسر نماییم.

کتاب حاضر که در حقیقت دنباله کتاب اصول آموزش کشتی یک می‌باشد، در بخش اول به تاریخچه کشتی در کشور عزیزمان پرداخته است و جهت شناخت بهتر عزیزان دانشجو نحوه گرایش مردم این سرزمین را به این رشته پهلوانی و اهمیت این رشته در نزد سلاطین و شاهان و نحوه برخورد آنان را بیان کرده و به تشریح تن در کنار تربیت روح یلان و پهلوانان ایرانی پرداخته است. سپس تاریخچه شرکت تیمهای ایرانی در مسابقات المپیک، جهانی، آسیایی و رخدادهای و کسب عناوین این تیمها را توضیح داده است.

در بخش دوم چگونگی تمرین در ابعاد مهارتی، انرژی و عضلانی در فصول مختلف قبل از مسابقه، مسابقه و پس از مسابقه بیان نموده آنگاه فنون مختلف کشتی را به همراه مراحل انجام تکنیک و شگرد قهرمانان جهان تشریح کرده است. لازم بود تا در کتاب کشتی در خصوص تغذیه ورزش و داروهای ارگوزنیک و کاهش وزن بحث مفصلی را در خود جای دهد اما از آنجایی که دانشجویان رشته تربیت بدنی واحد تغذیه را به عنوان یک درس می‌گذرانند، از بیان تغذیه ورزش و دوپینگ خودداری کرده‌ایم اما با توجه به اهمیت کاهش وزن در کشتی و قلت مطالب آن در کتابهای تغذیه به تشریح آن اقدام کرده و پس از بیان اهمیت آب در بدن به ذکر راههای کاهش وزن پرداخته و مضرات هر یک از موارد توضیح داده شده آنگاه اصولی‌ترین راه کاهش وزن و راههای از بین بردن انگیزه کشتی‌گیران جهت کاهش وزن کوتاه مدت توسط مجریان برگزاری مسابقات بیان شده است. در بخش سوم صرفاً به بیان قوانین مهم و تغییر یافته توسط فیلا اشاره شده است در پایان از استاد ارجمند جناب آقای دکتر ابوالفضل عزیزآبادی فراهانی که با رهنمودهای خود مرا در تألیف این کتاب یاری نمودند و همچنین از جناب آقای دکتر صادق محبوبی که خود از قهرمانان و سکانشانان رشته کشتی می‌باشند سپاس و قدردانی می‌شود.

مرتضی رضایی صوفی