

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

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 سنتی
۱۹	۵-۱ برخی سبک‌های کشتی سنتی
۲۰	۶-۱ کشتی‌های سنتی 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 گیله‌مردی
۲۳	۶-۶-۱ کشتی گری
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 بغل‌به‌بغل
۲۶	۱۳-۶-۱ کشتی عاشیرما

صفحه	عنوان
۲۶	۱-۶-۱۴ کشتی کج گردان
۲۶	۱-۶-۱۵ کشتی دسته‌بغل
۲۶	۱-۶-۱۶ 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	۱-۲ ساختار کلی
۳۱	۲-۱-۱ قوانین تشک
۳۲	۲-۱-۲ لباس (دوبند) کشتی‌گیر
۳۳	۲-۱-۳ تبلیغات در لباس
۳۳	۲-۱-۴ محافظ گوش (گوش‌بند)
۳۳	۲-۱-۵ کفش‌ها
۳۴	۲-۱-۶ موارد ممنوع
۳۴	۲-۱-۷ مجوز شرکت در مسابقه
۳۴	۲-۱-۸ رده‌های سنی، وزن و برگزاری مسابقات
۳۵	۲-۱-۹ گروه‌بندی وزن‌ها
۳۸	۲-۱-۱۰ رقابت‌ها
۳۹	۲-۲ رقابت‌ها و برنامه‌ریزی‌ها
۳۹	۲-۲-۱ 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	۲-۳ روش رقابت
۴۵	۲-۳-۱ وزن کشتی
۴۶	۲-۳-۲ قرعه کشتی
۴۷	۲-۴ داوری
۴۷	۲-۴-۱ لباس داور
۴۷	۲-۴-۲ مدت زمان مسابقه

صفحه	عنوان
۴۸	۳-۴-۲ فراخواندن به تشک
۴۸	۴-۴-۲ شروع مسابقه
۴۸	۵-۴-۲ وقفه در کشتی
۴۹	۶-۴-۲ پایان مسابقه
۵۰	۷-۴-۲ قطع و شروع مجدد مسابقه
۵۱	۸-۴-۲ انواع پیروزی
۵۲	۹-۴-۲ مربی
۵۳	۱۰-۴-۲ بازیینی
۵۴	۵-۲ اجرای تغییرات در قوانین کشتی از ابتدای سال ۲۰۱۸ میلادی
۵۴	۱-۵-۲ برگزاری مسابقات در دو روز
۵۵	۲-۵-۲ نحوه امتیازدهی تیم‌ها در رقابت‌های قاره‌ای و جهانی
۵۶	۳-۵-۲ دوپینگ هر کشتی گیر در مسابقات تیم به تیم به شکست کل تیم می‌انجامد.
۵۶	۴-۵-۲ اضافه شدن دوربین‌های ویدئوچک
۵۶	۵-۵-۲ برگزاری رقابت‌های جهانی کشتی زیر ۲۳ سال
۵۷	۶-۲ قوانین و مقررات داوری کشتی کلاسیک
۶۲	منبع

بخش دوم: فنون کشتی ۱

۶۵	فصل سوم: گارد کشتی و تقسیم‌بندی آن
۶۵	۱-۳ گارد
۶۶	۲-۳ انواع گارد در کشتی
۶۶	۱-۲-۳ تقسیم‌بندی انواع گارد بر اساس وضعیت قرار گرفتن پاها
۶۸	۲-۲-۳ تقسیم‌بندی انواع گارد بر اساس سبک کشتی
۶۹	۳-۲-۳ تقسیم‌بندی انواع گارد بر اساس نحوه ایستایی دو حریف روبه‌روی هم
۷۳	فصل چهارم: آموزش و اجرای انواع زیرگیری
۷۳	۱-۴ مراحل آموزش و اجرای فن زیر یک خم گارد موافق (نشسته سر بیرون)
۷۴	۲-۴ مراحل آموزش و اجرای فن زیر دو خم گارد موافق (نشسته سر بیرون)
۷۵	۳-۴ مراحل آموزش و اجرای فن تبدیل زیر یک خم به دو خم در ...
۷۶	۴-۴ مراحل آموزش و اجرای فن زیر یک خم گارد مخالف سر پا (سر تو)
۷۷	۵-۴ مراحل آموزش و اجرای فن دو خم درختکن (یک پا رو کار) در گارد موافق

هفت

صفحه	عنوان
۷۹	فصل پنجم: آموزش و اجرای فنون خاک
۷۹	۱-۵ وضعیت خاک
۸۲	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 فتیله پیچ معمولی
۸۵	۷-۵ مراحل آموزش و اجرای فن فتیله بارانداز
۸۶	۸-۵ مراحل آموزش و اجرای فن کنده یکچاک (ایستاده و نشسته)
۸۹	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 کشتی ۲
۹۹	فصل هفتم: آموزش و اجرای انواع خیمه
۱۰۰	۱-۷ مراحل آموزش و اجرای فن خیمه دفاع زیر یک خم گارد موافق
۱۰۱	۲-۷ مراحل آموزش و اجرای فن خیمه رودست مقابل
۱۰۲	۳-۷ مراحل آموزش و اجرای فن خیمه دست تو
۱۰۲	۴-۷ مراحل آموزش و اجرای فن خیمه پیش انداز
۱۰۳	۵-۷ مراحل آموزش و اجرای فن خیمه سروته یکی
۱۰۵	۶-۷ مراحل آموزش و اجرای فن خیمه سگبند
۱۰۷	فصل هشتم: آموزش و اجرای انواع کنده کشتی
۱۰۷	۱-۸ مراحل آموزش و اجرای فن کنده در حالت دفاع زیر یک خم گارد موافق نشسته...
۱۰۹	۲-۸ مراحل آموزش و اجرای فن کنده گردان
۱۱۰	۳-۸ مراحل آموزش و اجرای فن کنده افلاک

صفحه	عنوان
۱۱۱	۴-۸ مراحل آموزش و اجرای فن تبدیل مایه کنده افلاک به فتیله پیچ
۱۱۲	۵-۸ 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

پیشگفتار

رشته ورزشی کشتی به دلیل محبوبیت، قدمت و اصالتش در ایران همواره مورد توجه مسئولان ورزش کشور بوده است. کشتی در قالب یک واحد درسی دانشگاهی و به عنوان درسی عملی-تخصصی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی از ابتدای شکل گیری گروه تربیت بدنی در دانشگاه‌ها وجود داشته است.

پنج دوره قهرمانی تیمی دنیا در کشتی آزاد و یک دوره در کشتی فرنگی، کسب ۴۳ مدال رنگارنگ المپیک (تا المپیک ۲۰۱۶) و مدال‌های با ارزش متعدد دیگر در مسابقات جهانی، قاره‌ای و بازی‌های آسیایی گواهی بر این مدعاست که کشتی رشته‌ای متفاوت نزد ایرانیان است. بر اساس اطلاعات و مدارک تاریخی، در ایران باستان کشتی گرفتن فراتر از ورزش و بخشی از زندگی مردم بوده است. در عهد باستان، کشتی گرفتن گاه به صورت عیاری و گاه به عنوان صوفی گری و فتوت در جامعه ظهور کرده است. در شاهنامه فردوسی، درباره کشتی بسیار گفته شده است و از صفات رستم و دیگر پهلوانان شاهنامه، کشتی گرفتن و مهارت و قدرت آن‌ها در این زمینه، فراوان دیده می‌شود.

آنچه در گذر زمان کمتر دستخوش تغییر شده است «فنون» کشتی است، نه قوانین حاکم بر مسابقات آن. تصاویر بر جای مانده از فنون کشتی قدمتی چند هزار ساله دارند و جالب اینکه این تصاویر با آنچه امروزه فنون کشتی آزاد و فرنگی نامیده می‌شوند، تفاوت چشمگیری ندارد، در حالی که قوانین هر ساله، و گاه چند بار در سال، دستخوش تغییر می‌شوند تا اقبال عمومی به سمت این رشته المپیکی افزایش یابد. از این رو، با توجه به اینکه در کتاب حاضر، مخاطبان اصلی دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی هستند، تأکید اصلی مؤلفان بر فنون پایه و اصلی کشتی

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 سر فصل‌های 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 از همکاری 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