

تسنا و لقب هانا

زندگی به من آموخت که مردم را دوست بدارم و تا آنجا که در حد
توانایی من است به آنان کمک کنم. حال این کمک از چه طریقی و از چه
راهی باشد مهم نیست، هر کس به قدر توانائیش.

«تاریخچه»

ورزش کشتی یکی از با سابقه‌ترین رشته‌های ورزشی است که در نزد ملل گیتی، از دوران باستان به شکل‌های مختلف برگزار می‌شده و تقریباً در هیچ ایل و قبیله و روستا و شهری نیست که این ورزش برای مردم آشنا نباشد.

مبدأ کشتی به حیات انسان بر می‌گردد. از زمانهای بسیار دور، کشتی چیزی کاملاً متفاوت با چیزی که امروزه ما آن را می‌شناسیم بوده است. وقتی انسان نخستین دریافت که به کمک قدرت بدنی و زور بازوی خود می‌تواند بهتر بر حریفان و حیوانات مهاجم چیره شود، بیشتر به اهمیت کشتی پی برد.

در آن هنگام کشتی ورزشی نبود که در اوقات بیکاری انجام شود و یا وسیله‌ای برای استراحت و یا فرار از جامعه باشد، بلکه وسیله‌ای برای ادامه بقا بوده است.

به کمک کشتی بود که انسان می‌توانست از جان خود و خانواده خود محافظت کند و باز هم به خاطر کشتی بود که انسان می‌توانست غذا بدست آورد. مردان هر خانواده و قبیله‌ای که زورمندتر از بقیه بودند،

موقعیت و مقام بیشتری نسبت به دیگر خانواده‌ها و قبایل کسب می‌کردند و حتی رئیس و فرمانده بقیه می‌شدند.

قرنها بعد هنگامی که انسان توانست به آتش دست یابد، به زراعت بپردازد، از فلزات ابزار بسازد و حیوانات را اهلی کند، کم کم کشتی جنبه‌های جدیدی به خود گرفت. از این زمان به بعد، کشتی تبدیل به یک وسیله سرگرمی شد.

علاوه بر این، مردان دست به کشتی می‌زدند تا قدرت خود را بیازمایند و مشخص شود که چه کسی قویتر است.

زایایان و کشتی

کشتی محلی ایران

مناطق مختلف ایران، متناسب با شرایط آب و هوایی و آداب و رسوم خنثان، کشتی‌های متفاوتی را ساخته‌اند. در گذشته، کشتی‌های ایران را می‌توان به دو دسته کلی تقسیم کرد: کشتی‌های شمالی و کشتی‌های جنوبی. کشتی‌های شمالی، که در استان‌های شمالی ایران ساخته می‌شدند، معمولاً از چوب درختان مقاوم و درختان کهنه ساخته می‌شدند. این کشتی‌ها دارای بدنه‌های ضخیم و مقاوم بودند و برای عبور از تنگه‌های باریک و خطرناک دریای شمال مناسب بودند. کشتی‌های جنوبی، که در استان‌های جنوبی ایران ساخته می‌شدند، معمولاً از چوب درختان مقاوم و درختان کهنه ساخته می‌شدند. این کشتی‌ها دارای بدنه‌های ضخیم و مقاوم بودند و برای عبور از تنگه‌های باریک و خطرناک دریای جنوب مناسب بودند.

کشتی در طول تاریخ

بسیاری از کتیبه‌های که از روزگاران قدیم و حدود پنج هزار سال پیش به جای مانده و توسط باستان شناسان کشف شده است، ثابت می‌کنند که کشتی در میان مصریان و آشوریان رواج بسیار داشته و دارای قاعده و مقررات مخصوصی بوده است. از بین النهرین و مصر، فنون کشتی به مناطق دور و نزدیک آسیا و روم و یونان راه پیدا کرد و در هر جا گسترش و تکامل بیشتری یافت. مریبان کشتی در یونان باستان، مراحل اجرای هر فن کشتی را به صورت چند نقاشی در حالات مختلف بر روی صفحات کاغذ پاپیروس یا پوست نقاشی می‌کردند و به کمک آنها شاگردان خود را تعلیم می‌دادند.

کشتی در ایران

در ایران قدیم، کشتی گرفتن و زورآزمایی کردن اهمیت بسیار داشته است و این ورزش در زندگی و سنتهای ما ایرانیان به قدری ریشه دوانیده که تبدیل به یک ورزش ملی شده است.

درباره کلمه کشتی و اینکه به چه معنی است و از کجا ریشه گرفته است، باید گفت که زرتشتیان و پارسیان باستان، هنگام غروب آفتاب، بندی به کمر خود می‌بستند و در برابر کانون آتش به دعا خواندن می‌پرداختند، آن کمر بند کستی نامیده می‌شد و کشتی گرفتن هم از این کلمه آمده به معنی کمر دیگری را گرفتن.

البته واژه «کستی» هم در طی زمان تبدیل به کشتی شده و امروزه

برای نامیدن این ورزش که زورگری و زورآزمایی است به کار می‌رود.

در شاهنامه فردوسی، درباره کشتی بسیار گفته شده و از صفات رستم و دیگر پهلوانان شاهنامه، کشتی گرفتن و مهارت و قدرت فراوان آنها در این فن است.

کشتی محلی ایران

در نقاط مختلف ایران، متناسب با شرایط آب و هوایی و آداب و رسوم مردم، کشتی‌های مختلف و متنوعی رواج دارد که مشهورترین آنها عبارتند از:

کشتی پهلوانی:

این کشتی در زورخانه‌ها متداول است و کشتی باستانی نیز گفته می‌شود.

در کشتی پهلوانی، حریفان شلوار مخصوص (با کمر بند و زانوبند چرمین) می‌پوشند و طی زورآزمایی، گرفتن کمر بند و زانوبند آزاد است.

کشتی با چوچه:

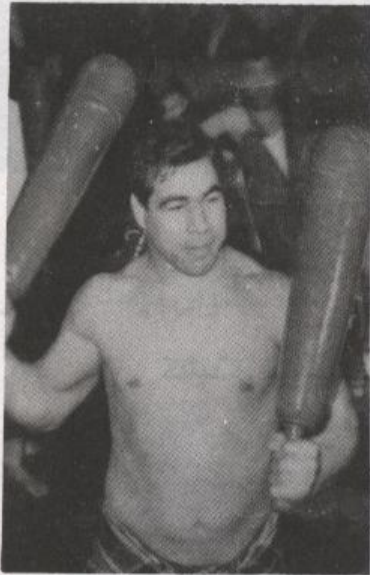
این کشتی در سراسر استان خراسان، به ویژه قوچان، بجنورد، شیروان، اسفراین، فریمان، و چناران رواج دارد و در فضای آزاد به اجرا در می‌آید.

کشتی لوچو: ران

از ورزشهای محبوب روستاهای مازندران است و چون جایزه کشتی گیران را بر نوک یک چوب در وسط میدان آویزان می‌کنند، به آن لوچو می‌گویند. جایزه قهرمانان لوچو، به طور معمول قواره پارچه، گاو و گوسفند است که به همان چوب وسط میدان بسته می‌شود.

کشتی گيله مردی:

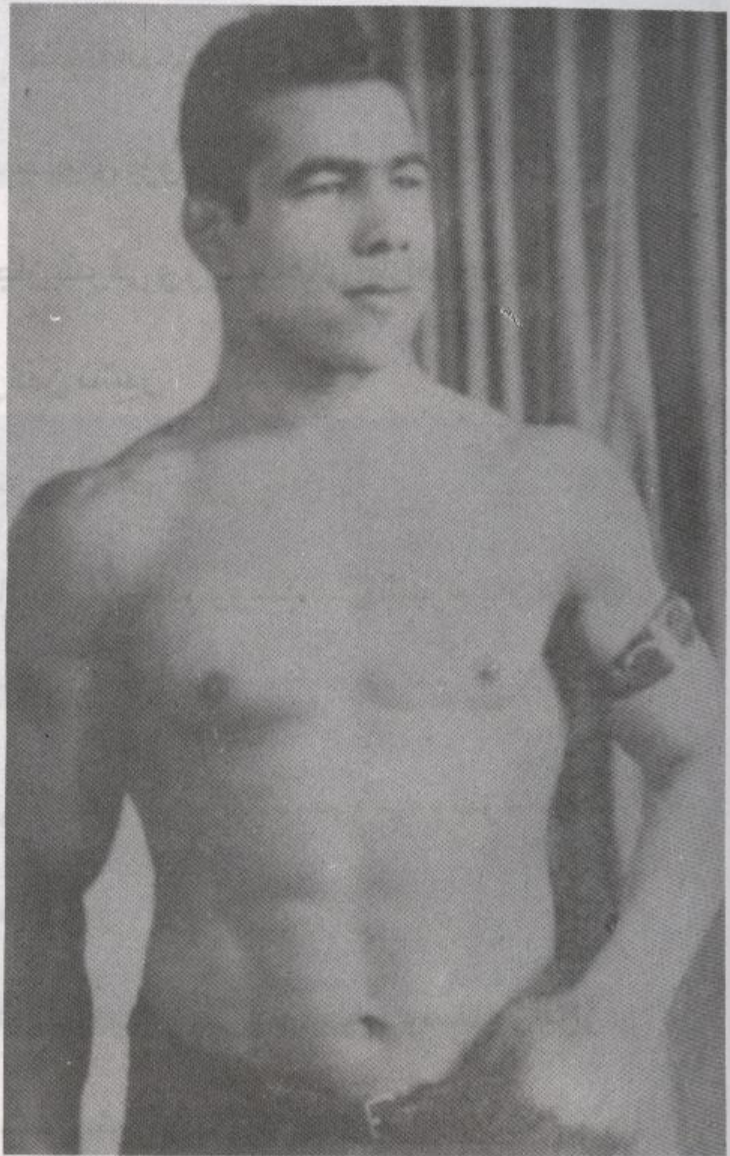
کشتی سنتی، متداول در استان گیلان است که چند قرن است در این منطقه رواج دارد. کشتی گيله مردی با زدن ضربه‌های دست و بر هم زدن تعادل حریف همراه است و هر کس که بتواند هر جای بدن حریف خود (غیر از کف پاها) را با زمین آشنا کند، برنده محسوب می‌شود. لباس کشتی گیران گيله مردی تنها یک شلوار تنگ است.



تختی رفت تا کشتی بماند.



تختی هرگز نمی‌میرد.



کشتی زوران پاتوله:

کشتی سنتی و محلی کردستان. در این کشتی دو حریف کمر بند یکدیگر را می گیرند و سعی می کنند با چرخاندن و پشت پا زدن، دیگری را از حالت تعادل خارج کنند و به زمین بزنند. در مناطق کردستان و کشتیهای محلی دیگری، از قبیل زوران مچکه، زیر و بالا و کشتی لژی متداول است.

کشتی جنگ (یا زوران): در منطقه الیگودرز و روستاهای آن

کشتی بغل به بغل: در روستاهای قزوین

کشتی آشیرما: در آذربایجان شرقی و روستاهای اطراف خوی

کشتی گرش: در مناطق ترکمن نشین

کشتی عربی: در میان ایلات و عشایر خوزستان

کشتی کمر بندی: در اصفهان، به ویژه در روستاهای شهرستان فریدن.

کشتی لشگرکشی: در استان یزد

کشتی دسته بغل: کشتی محلی استان فارس، به ویژه منطقه

ارسنجان

و دیگر انواع کشتی در میان ایلات و عشایر و مناطق روستایی ایران.

«کشتی Wrestling»

یکی از قدیمترین ورزشهای جهان، کشتی است. از زمانی که انسانها فهمیدند از نظر قدرت بدنی متفاوتند، مبارزه تن به تن وجود داشته است. ورزش کشتی زورآزمایی طبیعی انسانهاست، زیرا بدون وسیله و عوامل خارجی برگزار می‌شود.

مسابقات رسمی کشتی، امروزه به دو شکل آزاد و فرنگی برگزار می‌شود که هر یک از این دو نوع کشتی برای خود قوانین و مقررات خاصی دارد.

۱- کشتی آزاد: FREE STYLE

کشتی آزاد از لحاظ فنی با کشتی ایرانیان که در زورخانه‌ها انجام می‌شد، تفاوت چندانی نداشت و تفاوتش فقط در میدان مبارزه و لباس کشتی‌گیران بود.

کشتی آزاد از سال ۱۹۰۸ وارد بازیهای المپیک شد و در هر سرزمین، با آداب و رسوم خاصی اجرا می‌گشته است. این کشتی از برنامه المپیک سال ۱۹۱۲ که در استکهلم انجام گرفت، حذف شد. زیرا سوئدی‌ها با کشتی

آزاد آشنا نبودند اما در سال ۱۹۲۰ علی رغم موافق نبودن مقامات رسمی ورزشی از این ورزش، کشتی آزاد دوباره وارد بازیهای المپیک شد.

۲- کشتی فرنگی GREEC _ ROMAN

کشتی یونانی - رومی، بر خلاف نامش نه چیزی از یونان دارد و نه چیزی از روم.

«بوتن» بانی المپیاد جدید، این کشتی را به نام «یونانی - رومی» وارد برنامه المپیک کرد، اما چون مردم علاقه وافری به کشتیهایی داشتند که با مشت و لگد و وحشیگری بود از این رو در سال ۱۹۱۰ کشتی «یونانی - رومی» حرفه‌ای ناپدید گشت. نخستین فدراسیون کشتی کلاسیک به سال ۱۹۱۳ تشکیل شد و اگر المپیاد از کشتی کلاسیک حمایت نکرده بود، امروزه اثری از آن مشهود نبود. این کشتی در سال ۱۳۱۸ توسط آندره گرالویچ «به سبک اروپائیان با بدنسازی و تمرین کردن منطقی و شیوه صحیح مسابقه دادن در ایران رواج یافت». «آندره گرالویچ» که یک آشوری ایرانی الاصل بود، در سلماس از توابع آذربایجان - غربی چشم به دنیا گشود، وی در ۷۲ سال پیش به روسیه می‌رود و همانجا به کشتی روی آورده و رشد می‌کند.

کشتی

«تعریف کشتی و فایده آن»

کشتی از جمله ورزشهای سنگین و کاملیست که از قدیم مورد توجه ورزشکاران ایران بوده است.

بهترین تعریفی که میتوان برای کشتی بیان نمود این است: کشتی عبارت است از رد و بدل کردن فنونی که در نتیجه تمرین و فعالیت طرفین که قبلاً بدست آمده و در موقع لزوم بکار می آید و سرانجام به نفع یکی و به ضرر دیگری خاتمه می پذیرد.

کشتی گذشته از فوائد بیشماریکه برای نیرو بخشیدن به عضلات و نسوج بدن دارد از فوائد و نتایج معنوی و روحی نیز شخص را بی بهره نمی گذارد کشتی روح شهامت و تسلط و در عین حال خونسردی و داشتن ظرفیت و حتی فروتنی و گذشت را که مخصوص پهلوانان است در انسان تقویت می کند.

شخص کشتی گیر نه تنها برای مقابله با صدمات جسمی و عوارضی که ممکنست برای او پیش آید آماده می باشد بلکه بیش از اشخاص دیگر، می تواند ناملایمات زندگی را بر خود هموار سازد.

زندگی که ما با آن سرو کار داریم چیزی جز جنگ و ستیز و مبارزه نیست. زندگی حریف زورمندیست که خواه و ناخواه انسان را به نبرد با خود می‌طلبد. می‌توان گفت، معنی حقیقی زندگی و کیفیت برخورد و مبارزه با پیش آمدهای آن در این کلمه (کشتی) نهفته است، درست است که ورزشهای مختلف نسوج و عضلات بدن را رشد و نیرو می‌بخشد. ولی کشتی هنر این عضلات و فایده ریاضت آنها را معلوم می‌گرداند و در واقع کشتی نسبت به ورزشهای دیگر جنبه عملی‌تری را حائز است.

تاریخچه کشتی در ایران به هزاره‌ها پیش از میلاد مسیح بازمی‌گردد. در کتب قدیمی و اساطیر ایرانی، کشتی را به عنوان یکی از ورزشهای محبوب و مفید برای تقویت جسم و روح معرفی کرده‌اند. در دوره ساسانیان، کشتی به عنوان یکی از ورزشهای رایج در میان اشراف و اعیان دربار در جریان بود. در دوره صفویه، کشتی به عنوان یکی از ورزشهای محبوب در میان مردم دربار و اعیان دربار در جریان بود. در دوره قاجاریان، کشتی به عنوان یکی از ورزشهای محبوب در میان مردم دربار و اعیان دربار در جریان بود. در دوره پهلوی، کشتی به عنوان یکی از ورزشهای محبوب در میان مردم دربار و اعیان دربار در جریان بود. در دوره جمهوری، کشتی به عنوان یکی از ورزشهای محبوب در میان مردم دربار و اعیان دربار در جریان بود. در دوره کنونی، کشتی به عنوان یکی از ورزشهای محبوب در میان مردم دربار و اعیان دربار در جریان بود.

«مختصری از بهداشت ورزش»

رژیم غذایی کشتی‌گیر لازم است که با کمترین حجم دارای مواد مختلف و به مقدار زیاد باشد. بخصوص در مسابقه‌های کشتی بایستی کشتی‌گیر در دو سه وعده غذای آخر، از این دستور پیروی کامل نماید و هیچگاه غذاهای آبکی و حجیم که ایجاد نفخ (باد کردن و پف کردن دهان و گاز می‌کند. مانند: آشها و سبزیجاتی مانند ترب و شلغم و مایعات زیاد قبل از مسابقه صرف ننمایند. و سعی کنند آخرین وعده غذا را چهار ساعت قبل از انجام مسابقه به مقدار متوسط قناعت کنند تا این غذا در هنگام کشتی از معده گذشته باشد چون معده پر در هنگام ورزش علاوه بر فشار قلب و ایجاد نفس تنگی از راه تأثیر اعصاب موجب خستگی مغز و از دست دادن توجه فکری و تعادل بدن می‌شود.

غذای کشتی‌گیر باید کامل بوده و از مواد اولیه سه گانه ترکیب شده باشد:

اول - مواد نشاسته که در برنج و نان بیشتر یافت می‌شود مخصوصاً قند که به مقدار ۳۰ تا ۵۰ گرم در شبانه‌روز برای ورزشکاران لازم است. این ماده علاوه بر تقویت کبد عضلات و قلب را نیرو می‌بخشد.

دوم - مواد پروتئینی که در گوشت و تخم مرغ بیشتر موجود است و موجب تأمین نسوج تحلیل رفته (از دست رفته) ورزشکار می‌گردد.

سوم - مواد چربی که به مصرف احتراق داخلی بدن می‌رسد. علاوه بر سه ماده اصلی غذای ورزشکار به انواع ویتامین مخصوصاً ویتامین‌های D, O, B بسیار نیازمند است. که همه این مطالب ذکر شده در صفحات بعدی توضیح داده شده است.

بطور کلی یک نفر کشتی‌گیر بایستی با شرایط زیر در هنگام مبارزه با حریف حاضر شوند.

۱- عاری بودن از مو و ناخن بلند و هر گونه زخم و جوش‌های مختلف و بیماری‌های چشم و گوش و بینی که تشخیص قسمتی از آن به انضمام معاینه قلب و ریه بعهده پزشک است.

۲- مثانه و معده باید خالی باشد و استعمال بیضه بند از لحاظ بهداشت و فنی در کشتی کمال لزوم را دارد.

۳- در دهان داشتن آدامس اگر چه موجب بستن دهان و ترشح بزاق و مرطوب نگه داشتن دهان شده خستگی را به تأخیر می‌اندازد ولی گاهی توجه کشتی‌گیر را بخود معطوف داشته زیان آور است.

- ۴- در هنگام کشتی بایستی از راه بینی نفس کشید.
- ۵- لباس کشتی چنانکه معمول است باید کوتاه و سبک بوده، دامنه عملیات و جریان خون را در اعضاء به هیچوجه جلوگیری نکند.
- ۶- کفش نیز باید راحت بوده، مانع جریان خون در پا نشود و همچنین دارای کوچکترین قطعه فلز نباشد.
- ۷- پس از انجام کشتی، کشتی‌گیر استراحت نموده عرق بدن او را بزودی خشک کرده و او را گرم نگهدارند و در صورت لزوم بدن کشتی‌گیر را ماساژ بدهند.
- ۸- دوش گرفتن (دوش نیم گرم یا کمی سرد) بمنظور رفع خستگی و حسن جریان خون و تمیز کردن بدن پس از ورزش کشتی نافع بوده و باید با خشک کردن فوری بدن از سرماخوردگی جلوگیری نمود. توجه داشته باشید که دوش گرفتن ۱۵ دقیقه بعد از تمرین یا مسابقه صورت گیرد مناسبتر است.
- ۹- بعد از تمرین بلافاصله آب سرد یا نوشیدنی سرد ننوشید، اگر هم میل به نوشیدنی دارید سعی کنید که سرد نباشد، بلکه ولرم باشد.

«عوامل مؤثر در کشتی»

۱- نفس ۱۰- کشتی فقط زور نیست

۲- فکر- دقت ۱۱- دید چشم

۳- خونسردی ۱۲- بیداری بدن

۴- حریف را کوچک نشمردن ۱۳- وقت شناسی

۵- نرمی بدن ۱۴- قدرت تصمیم گیری

۶- فن و کشتی ۱۵- امروز کشتی سرعت است

۷- برهم زدن تعادل حریف و استفاده کردن

۸- تصمیم آنی برای بکار بستن فنون

۹- شانسی

۱- نفس

نفس عبارت است از استقامت و خسته نشدن که اساس موفقیت در کشتی و سایر ورزشهاست و در نتیجه تمرین زیاد می شود (در صورتیکه کشتی گیر معتاد به الكل و دخانیات نباشد) چه بسا در مسابقات اتفاق افتاده که یکی از کشتی گیران بواسطه تنگی نفس قادر به

ادامه کشتی نبوده اجباراً از ادامه کشتی خودداری کرده و حق خود را به حریف واگذار کرده است.

۲- فکر - دقت

برای شروع بهر کاری فکر و دقت لازم است در کشتی نیز فکر و دقت سهم بسیار بزرگی دارد و بسیار اتفاق افتاده است که کشتی گیر در حین عمل بمحض متوجه شدن بخارج زمین خورده این خود بهترین دلیل است که تا چه حد دقت فکر در کشتی مؤثر می باشد و باید حتی المقدور در کشتی بیش از زور و قدرت از فکر خود کمک گرفت تا موفق شد.

۳- خونسردی

کشتی گیر باید در مقابل حملات حریف خونسردی خود را حفظ کند و عصبانی نشود زیرا عصبانیت اراده را سلب و نابود می کند و کشتی گیر را از کار فلج می نماید و حریف هم از عصبانیت او استفاده کرده، بر او غالب می شود.

۴- حریف را کوچک نشمردن

کشتی‌گیر باید همیشه حریف خود را قویتر از آنچه هست فرض و پیش از شروع کشتی خود را برای نبرد با بزرگترین کشتی‌گیران آماده سازد و در ضمن کشتی‌گیر اگر حریف خود را ضعیف دید کوچکترین تأثیری در اراده‌اش پیدا نشود و کاملاً حریف خود را بزرگ و قوی، بشمارد زیرا اتفاق افتاده که همین حریفان ضعیف و کوچک برای آنکه طرف آنها را حقیر شمرده و بازیچه خود قرار داده در اغلب مواقع بر حریفان قویتر از خود فائق آمدند همواره باید به مصداق این شعر توجه داشت:

دانی که چه گفت با رستم گرد دشمن نتوان حقیر و بیچاره شمرد

۵- نرمی بدن

نرمی بدن در کشتی بسیار مؤثر است و بارها اتفاق افتاده که حریف بواسطه داشتن بدن نرم از زمین خوردن حتمی نجات یافته است. نرمی بدن عبارتست از: عضلات نرم که در اثر فشار و کشش ماهیچه‌ها بیش از اندازه معمول کشیده می‌شود و فقط بواسطه حرکات نرمش پیدا می‌شود (پوشیده نماند که نرمی بدن در بعضیها طبیعی است).

۶- فن و کشتی

فن که در حقیقت بایستی آنرا کلید کشتی نامید عبارتست از: گرفتن قسمتی از بدن حریف که او را ناراحت کند.

طرز بکار بستن فن بر سه قسم است:

۱- طرز گرفتن آن

۲- طرز عمل آن

۳- طرز بدّل و دفاع آن

شرط بکار بردن فن بستگی کامل به بر هم زدن تعادل حریف دارد.

۷- بر هم زدن تعادل حریف

(معمولاً کشتی گیران خود برای اینکار شگردهای بخصوصی دارند) و

روی هم رفته از این قرار است:

باید اول دست خود را به بعضی از قسمت های بدن حریف نزدیک کنید

و یا اینکه کاری را ناقص از حریف گرفته و یا بطرف چپ و راست و یا

جلو و عقب فشار دهید بطوریکه حریف را گیج کرده و او مجبور شود یک

مقدار از انرژی خود را صرف نگهداری تعادل بدن خود کند آنوقت فنی را
که خیال دارید بگیرید.

۱- طرز عمل آن:

بعد از آنکه فنی را که در نظر داشتید گرفتید باید اول مواظب خود
باشید (چون همانطوریکه شما خیال زمین زدن دارید او هم خیال دارد
شما را زمین بزند) که مبادا حریف شما را بدل کند و برای جلوگیری از این
عمل باز هم محتاج به بر هم زدن تعادل حریف می شود فنی را که گرفته اید
با یک فشار مخالف و سرعت کامل که آنهم باز کمک به بر هم زدن تعادل
حریف می کند اجرا کنید. در ضمن باید در همان ساعت تعادل خود را حفظ
کرده و باز هم مواظب باشید که بدل نشوید.

۲- طرز بدل و دفاع:

بدل کردن فن مشکل تر از گرفتن و زدن آن است (در اثر تمرین زیاد
آسان می شود) بدل فن عبارتست از خنثی کردن فن حریف در یک موقع
(یعنی فن را بدون اثر کردن) و یکی هم خنثی کردن و کار زدن که منتهی به
زمین خوردن حریف بشود.

به اصطلاح کشتی‌گیران آنرا بدل کاری می‌نامند که بایستی در حقیقت
گفت بدل و کاریکه عبارتست از زدن بدل در ضد فن و از همان طرز گرفتن
حریف (از فنی که حریف گرفته استفاده کرده و یک فن به او بزنید که
منتهی به زمین خوردن حریف بشود).

۳- دفاع:

یعنی ندادن فن به حریف بزور و یا به اصطلاح کشتی‌گیران در کشتی
را به روی حریف بستن که خود کار مهمی است.
حال اگر حریف فنی از شما گرفت در این حال نباید عجله کنید، بلکه
باید با هر ناراحتی (از فشاریکه بر شما می‌آید) خونسردی خود را حفظ
نمائید ولی اگر عجله کردید حریف از این عجله به ناراحتی شما و
موقعیت خود پی برده برای اجراء کردن فن خود می‌کوشد بنابراین شما
باید طوری خود را نشان دهید که پیش حریف چنین وانمود کنید که اصلاً
فشارهای او در شما تأثیری ندارد ولی در اینموقع باید کاملاً مواظب
باشید که طرف چه موقعی می‌خواهد نتیجه آخری را از فن بگیرد (در
موقعیکه حریف فن را تمام گرفت دیگر حرکت و دفاع شما تأثیری جز

مصرف انرژی ندارد مگر آنکه بدل کنید) آنوقت است که دیگر نتیجه
زحمت و تمرین با زمین زدن و زمین خوردن شما بازی می‌کند. می‌گویند
بهترین شیوه دفاع حمله می‌باشد.

۸- تصمیم آنی برای بکار بستن فنون کشتی

کشتی‌گیر نباید هیچوقت در زدن فن تردید کند و هر وقت بفکر خود
(البته با دقت اولیه و با در نظر گرفتن نقاط ضعف حریف) فنی را که برای
حریف پیش خود انتخاب کرد بفوریت برند در ضمن تعادل خود را حفظ
کند و مواظب باشد که بدل نشود.

۹- شانس

معمولاً در کشتی برای آنکه اختلافی بر سر تعیین حریف رخ ندهد
قرعه می‌کشند این عمل اینست که به بعضی حریف زورمند و به برخی
دیگر حریف کم زودتری می‌افتد یعنی در اینجا بیش از هر چیز شانس در
برداشتن قرعه تأثیر دارد. طبیعی است که هر چه حریف انسان قوی‌تر
باشد شانس را او برده و اگر ضعیف باشد موفقیت با کسی است که

قوی زیر نظر داشته باشد تا او نتواند امتیاز کسب کند. وقتی بعضی از کشتی‌گیران را روی تشک مشاهده می‌کنیم انگار خوابند، ولی بعضی دیگر را دقت کنیم متوجه می‌شویم چقدر هوشیار و دقیق می‌باشند. پس نتیجه می‌گیریم که آن دسته از کشتی‌گیرانی که چشمان تیزی ندارند هرگز موفق نیستند ولی گروهی که چشمان باز دارند و هوشیار هستند با دید خوب به مقام قهرمانی دست می‌یابند.

۱۲- بیداری بدن

یکی دیگر از خصوصیات کشتی‌گیر خوب بیداری بدن است که بسیار اهمیت دارد که به جرأت می‌توان گفت هیچ کشتی‌گیری بدون آن به هیچ جا نمی‌رسد.

کشتی‌گیری هر چقدر قدرتمند باشد ولی دارای بیداری بدن نباشد بطور قطع نمی‌تواند بموقع حملات و فنون رقیب را خنثی کند و یا بموقع بدون وقت روی حریف فنی را اجرا نماید.

۱۳- وقت شناسی

کشتی گیرانی که دارای قدرت مناسبی می باشند ولی وقت شناسی را نمی دانند و از فرصتها بموقع استفاده نمی کنند، احتمال موفق شدن در کشتی را ندارند شاید کمی پیشرفت کنند ولی به موفقیت به معنی وسیع کلمه برای آنان ممکن نیست.

۱۴- قدرت تصمیم گیری

بعضی از کشتی گیران دارای استعدادهای خوبی هستند، یعنی بیداری بدن دارند و بصورت نهفته وقت شناس هستند و اتفاقاً زور هم دارند، ولی اراده قوی و تصمیم گیری ضعیفی دارند. پس قدرت تصمیم گیری هم از نکات مهمی است که برای شش دانگ شدن کشتی گیر خیلی مهم است.

۱۵- امروز کشتی سرعت است

نکته دیگری که در کشتی حائز اهمیت است سرعت است، این صفت لازمه کشتی گیرانی است که می خواهند در سطح جهان در بین استثنائی ها باشند کشتی گیری داشتیم بنام امامعلی حبیبی علاوه بر

فاکتورها که گفته شد دارا بود، ولی آنچه باعث شد که او در بین تمام
قهرمانهای جهان و المپیک استثنائی باشد سرعت او بود و این حقیقت نه
فقط آن دوران بلکه امروزه نیز نقش مهمی را ایفا می نماید. در همین
رابطه می بینیم که هر سال تغییراتی در مقررات کشتی بوجود می آورند
که کشتی را سرعت ببخشند. و اگر مقایسه‌ای داشته باشیم که اغلب
کشتی گیران زورمند سرعت لازم را نداشته، به موفقیت نمی‌رسند.

در پایان این توضیح را می‌دهم که کشتی‌گیران برای پیشرفت در این
زمینه‌ها باید تلاش کنند و باید به قدرت بدنی نیز توجه داشته باشند،
قدرت این فاکتورهایی که در بالا ذکر شده بسیار مناسب است، ولی بدون
فاکتورهای بالا قدرت تنها هرگز کشتی‌گیر نمی‌سازد.

« آسیب دیدگی گوش در ورزشکاران کشتی »

زمانی که گوش ورزشکاری به طور مرتب با چیزی مثل تشک در تماس باشد و یا موقعی که دائماً متحمل ضربه یا ضرباتی، احتمال خونریزی بین پوست و لایه پوششی وجود دارد. در این موقع گوش آسیب دیده به طور مرتب در دز، حساس و متورم می شود. سپس بعد از چند ساعت یک توده سخت، صاف و ضخیم در درون لاله گوش خارجی شکل می گیرد خون و سیرم در کنار غضروف گوش جمع شده، باعث جدا شدن غضروف از بافتی که آنرا تغذیه می کند شده و خاصیت زنده بودن آن را هم زایل می کند. در این موقع ممکن است بافت غضروفی از بین رفته و یا متلاشی شود. اگر در این حالت گوش به بنحوی درمان نشود، هماتوم جمع شده در محل زخم برای هفته ها باقی می ماند. پیچیدن گوش به طرف داخل یک حالت (گل کلمی) شکل مثل گوش بوکسورها و یا گوش کشتی گیرها و یا گوش بازیکنان فوتبال (امریکایی) بوجود خواهد آورد. باید توجه کرد که آغشته کردن گوش با ماده ای مثل وازلین از آسیب های وارده به گوش در حین تمرین جلوگیری می کند اما این کار (آغشته کردن گوش با وازلین) در حین مسابقات ممنوع می باشد

کشتی گیرها مخصوصاً آنهایی که بطور مرتب تمرین می کنند می توانند از گوش بند استفاده کنند در ضمن در موقع استفاده از گوش بند باید توجه کرد که گوش بند باید محکم بسته شود زیرا که بستن نامناسب و یا شل ممکن است باعث آسیب دیدگیهای جدی تری شود.

اگر گوش یک ورزشکار در حین تمرین بر اثر تماس زیاد با تشک گرم شده باشد برای خنک کردن آن می توان از یک تکه یخ استفاده کرد. در ضمن هماتوم تشکیل شده باید به طور مرتب تخلیه و موضعش استریل شود. زیرا عفونت در این نقطه ممکن است منجر به التهاب غضروفی شود که درمانش زمان بیشتری خواهد برد.

پس از اینکه هماتوم تخلیه شد، موضعش باید فوراً با یک تکه کلوریون یا سیلکون و یا سولفات کلسیم کمپرس شود یا آوری می شود بسته کلورین یک تکه پنبه و یا نوار خیس شده در کلورین می باشد.

(چیزی شبیه به گاز استریل).

تا آنجا که امکان دارد و لازم است بانداژ باید روی گوش باقی بماند و اگر لازم شد باید چند بار این کار تکرار شود همچنین سولفات کلسیم به عنوان یک بانداژ عمل می کند. روشهای دیگری هم وجود دارد مثل استفاده

از پنبه استنت (Stent) که با روغن معدنی آغشته شده باشد که در داخل و پشت لاله گوش قرار می‌گیرد برای بانداژ گیجگاهی چشم می‌توان از گاز استریل که بطور متوسط ۱۰ روز در محلش ثابت بماند مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در ضمن یک راه چاره هم برای تخلیه هماتوم وجود دارد و آن شکافتن پوست و لایه خارجی‌اش می‌باشد در ضمن از تنظیف هم می‌توان برای بانداژ دندانپزشکی مورد استفاده قرار داد همانطور که می‌دانیم روشهای فوق توأم با مشکلات خواهد بود زیرا مثلاً کلودین و سولفات کلسیم ممکن است در حین تمرین از جای خود به راحتی جدا شود و یا اینکه فاقد منفذ باشد این مشکلات ممکن است با خودداری کردن از متداول کردن بانداژ سیلکون، از یک دالان فشار آن کانال خارجی گوش و هوای بیرون مساوی است استفاده شود.

قوی‌تر است. برای مثال همچنان که گاهی اتفاق افتاده در مسابقات شنا یکی از قسمت‌های بدن شناگر از کار می‌افتد و مانع حرکت او می‌شود. در کشتی نیز گاهی نظیر این اتفاق می‌افتد و کشتی‌گیر را از کار فلج کرده و به اصطلاح کشتی‌گیر (عضله دم می‌کند) البته این پیش آمد همان قدر که به ضرر یکی است منجر به ختم کشتی گردد.

۱۰- کشتی فقط زور نیست

کشتی تکنیک است، هنر است، کشتی زیرکی، هوشیاری، بیداری، استقامت، انعطاف بدنی و سرعت است. یک کشتی‌گیر قوی، اگر دارای فاکتورهای بالا نباشد شکست خواهد خورد.

۱۱- دید چشم

دید چشم در کشتی نقش بسیار مهمی دارد. کشتی‌گیر خوب کسی است که حریف خود را در یک لحظه از نظر دور نکند و زیر نظر داشته باشد و مانند شیر که شکار خود را یک لحظه از نظر دور نمی‌کند باشد. در موقع مناسب و زمان معینی به حریق یورش می‌برد و حرکات او را با دید

امروز نیز بزرگترین مسابقات کشتی حرفه‌ای ژاپن در فصل پائیز انجام می‌شود. قبل از اینکه به اصل موضوع به پردازیم بایستی اذعان (اقرار) نمائیم که رابطه‌ی ما ایرانیان با کشتی بسیار خوب و نزدیک بوده است این ورزش باستانی (کشتی) با خون ما ایرانیان آمیخته شده و واقعیاتی دور و نزدیک در آن به وقوع پیوسته است حتی نوزادان ما بعد از راه رفتن (بدون آموزش اولیه) در نقاط دور افتاده و روستاها به کشتی گرفتن (به گونه‌ای در حد خود) می‌پردازند و بچه‌های بزرگتر ما با الفبای آن تقریباً قبل از رفتن به باشگاه بطور ابتدایی آشنایی دارند که این خود یک معجزه است و تقریباً نوعی انتقال فرهنگ است که، از نسلی به نسل دیگر رسیده است. ورزش کشتی از قدیم‌ترین ایام، در سرزمینهای دور و نزدیک جهان وجود داشته و جوانان برای نمایش قدرت بازوان خود (در جنگ و مسابقه) از فنون کشتی در برابر یکدیگر استفاده می‌کرده‌اند ورزش کشتی در دنیا تازگی ندارد.

در سال ۱۸۹۰ میلادی اولین مسابقات قهرمانی جهان در رشته Catch
as Cath Can در آمریکا انجام شد، در این نوع کشتی نیز، قهرمانهای
بزرگی ظهور کردند.

مانند: جیم لاندوس، دانکولوف، هنری وگلین، آن پیررا و بسیاری
دیگر.

بازیهای المپیک در آتن در سال ۱۸۹۶ را می توان به عنوان رنسانس
کشتی آماتور دانست.

از آن زمان تاکنون همیشه کشتی در برنامه بازیهای المپیک بوده است.
علاوه بر المپیک بازیهای قهرمانی جهانی هر ساله برای بزرگان کشتی
برگزار می شود.

همچنین نظیر این مسابقه، برای کشتی گیران رده پائینتر نیز، هر یک
سال در میان برگزار می گردد. قاره ها و مناطق نیز خود دارای مسابقات
قهرمانی مربوط به خود می باشند، مانند: مسابقات قهرمانی کشورهای
اسکاندیناوی، مدیترانه، بالکان، منطقه کارائیب و غیره و ... نامهای
کشتی گیران برجسته مانند الکساندر مدوید، احمد آئیک، اینوولچف،
عبدالله موحد، یوردانف، ایوان فریگیچ، جرج برسینو، فرانک اندرسون و

بسیاری دیگر امروزه هنوز با افتخار یاد می‌شوند. میلیونها جوان آرزو دارند روزی نام آنها مانند نام این قهرمانان بر اوراق زرین تاریخ ثبت گردد.

یکبار از کشتی گیر معروف شوروی (روسیه) الکساندر مدوید که بارها قهرمان کشورش، و قهرمان المپیک و بسیاری از بازیهای جهانی و اروپایی شده است پرسیدند: کشتی چه چیزی برای شما دارد؟ در جواب گفتند «همه چیز» و سپس گفتند: کشتی ما را قوی، چابک، شکیبنا و با شهامت می‌کند.

در جای دیگر همین کشتی‌گیر یعنی مدوید گفته بود که به عقیده من کشتی ترکیبی از چندین ورزش است. در حقیقت به منظور این که شخص یک کشتی‌گیر خوب باشد باید قدرت یک وزنه بردار، سرعت یک آکروبات باز، تحمل یک دونده و قابلیت فکر کردن تاکتیکی یک شطرنج باز را داشته باشد.

کشتی احتیاج به پرورش تمام اعضاء سیستمهای بدن انسان و بالا بردن کلیه ابعاد فیزیکی و روانی او دارد.

دانشمندان اثبات کرده‌اند که در مقایسه با دیگر ورزشها، کشتی
قابلیت تحرک بدن را به بهترین و سریعترین وجه برای ورزشکاران
فراهم می‌کند.

عدهٔ بیشماری از مردان بزرگ مانند: پلاتو فیلسوف یونانی، اولین
دانشمند معروف، تولستوی نقاش معروف، ابراهام لینکلن رئیس
جمهور آمریکا و دیگران به ورزش کشتی می‌پرداخته‌اند.
علاوه بر پرورش قدرت، سرعت، شهامت و قابلیت تحمل، کشتی
همچنین بعضی قابلیت‌های مغزی مانند: صداقت، پشتکار، تواضع،
بخشش، دوستی و احترام برای رقیب را در انسان پرورش می‌دهد،
اکثریت ورزشکاران دنیا به دلیل داشتن چنین قابلیت‌هایی مورد تقدیر و
ستایش قرار می‌گیرند.
جهان پهلوان تختی، که هنوز هم نام ایشان بر سرزبانها می‌باشد،
زمانی که زلزله بوئین‌زهرا را ویران کرد فردای آن روز پهلوان تختی نه
بوق زد، نه کرنا، نه آگهی کرد، نه مصاحبه. اول صبح رفت سرچهار راه
پهلوی و هر جور که بود به گوش مردم رساند که می‌خواهد برای زلزله
زدگان اعانه جمع کند. من خود ندیدم اما از زبان دوستی که ناظر ماجرا

بود شنیدم غوغائی شده بود. مردم که دهن به دهن خبردار شده بودند از دور و نزدیک خودشان را رسانده بودند به پهلوان و بی دریغ هر چه که از دستشان بر می آمد کمک کرده بودند. چند تا دانشجو کتشان را در آورده بودند و انداخته بودند روی تل بزرگ لباسها، پتوها، ظرف و ظروفها، طلا و جواهرات و خلاصه هر چیزی که عابرین معمولاً همراه دارند یا خانه دارها، می توانند ازش صرف نظر کنند. پیرزنی چادرش را از سرش برداشته بود و داده بود به پهلوان. آری تختی را خودکشی کردند، تختی امروز نیست ولی یادش و نامش و راهش ماندنی است.

یک کشتی گیر بلغاری بنام افتمیل میلف که هنوز هم برای مردم بلغار از خودگذشتگی اش صادق است در یک حادثه رانندگی به منظور نجات جان مسافران یک اتوبوس که به یک رودخانه عمیق سقوط کرده بود، خود را به آب انداخت تا جان مسافران را نجات دهد. وی با به خطر انداختن جان خود بیشتر از ۱۰ بار به داخل آب یخ شیرجه زد و جان چندین نفر را نجات داد و بعد از بدون این که نام خودش را فاش کند به خانه خود بازگشت.



به استیون هاروات که قویترین کشتی گیر یوگسلاو می باشد به خاطر
دارا بودن نجابت در اخلاق ورزش جایزه و کاپ اخلاق اعطا شده است.
تمام بچه های ما، افسانه های قهرمانی را ستایش می کنند و سعی
دارند دست به همان کارهای قهرمانی و برجسته بزنند، کشتی احتیاج به سعی
کوشش، پشتکار، تمرین مداوم، و با شهامت بر مشکلات فایق آمدن لازم
دارد. کسی که می خواهد بر دیگران غلبه کند، اول از همه باید بر خود غلبه
کند، چون برنده مغرور حتماً بازی بعدی (کشتی بعدی) را می بازد.

«نقش مربی در قالب یک کوچ»

نقصی که سبب عدم نتیجه‌گیری کشتی‌گیران ما در میدانهای بین‌المللی گشته، اشتباهی اندک آنان برای رسیدن به پیروزی قاطعانه، ضربه فنی است، که این خود شاید معلول ضعف روحی آنان در برخورد با حریفان خارجی (به ویژه در میدانهای بزرگ) است. بدیهی است که بزرگ‌بینی حریفان که گاهی ناشی از عدم توجه مربیان به اصول ابتدائی روانشناسی و عدم شناخت واقعیت‌های جاری در جهان کشتی است، همان قدر در عملکرد کشتی‌گیران اثر سوء دارد که «کوچک‌بینی حریفان، ممکن است خطری برای آنان بیافریند! به این ترتیب مشاهده شده است که کشتی‌گیران ما نه تنها در صورت شکست، حتی با وجود پیروزی‌های امتیاز پی‌در پی، به علت افزونی امتیازهای منفی، نتوانسته‌اند جایگاه‌های بر حق خود را تصاحب کنند. مربی کشتی بویژه در سطح تیم‌های ملی و منتخب، حتماً باید علاوه بر صلاحیت‌های فنی که در این رشته دارد، به اصول ابتدائی روانشناسی (در حدودی که برای شناخت و تقویت روحیه و ایجاد اعتماد بنفس در کشتی‌گیران زیردستش و برای اداره تشک لازم است)، مجهز باشد و اگر چنین نیست، یکی از

مسئولیت‌های خدمتگزاران کشتی این خواهد بود که مربیان این رشته را به این ابزار ضروری تجهیز کنند. یک مربی همچنین لازم است که از فن جدول نویسی مسابقه‌ها و چم و خم برنامه و قرعه‌کشی و ... مطلع باشد!

ضمناً از نظر شخصیتی در سطحی باشد که سوای سوابق بیشتر، به لحاظ نوع رفتار، احترام کشتی‌گیران زیردستش را جلب کند، تا بتواند با قاطعیت تمام این نیروها را در جهت به ثمر رساندن دانش مربوطه، خوب بکار گیرد. یک مربی خوب و آگاه امروزی، باید ضمن هدایت کشتی‌گیران خود بر روی تشک مسابقات از کسب تجربه لازم در این رویدادها غافل نشود، در نوع فنون و شگردهائی که دیگران بکار می‌گیرند، همواره بکوشد که نقاط ضعف خود و تیم خود را از میان بردارد و نقاط قوت حریفان را در سنگر خود نیز ایجاد و احیاء کند. از همین روست که در بسیاری از مسابقات جهانی و بین‌المللی می‌بینیم که چه بسیار مربیان و کمک مربیان کشتی یا حتی مأموران حرفه‌ای، دوربین فیلمبرداری بدست و دفترچه یادداشتی بر دست دیگر، همواره حرکتهای تجربه‌انگیز روی تشک و حتی کنار آن را برای بهره‌گیری‌ها و آموزشهای بعدی ثبت و ضبط کند! آری نقش کوچ و مربی کنار تشک بخصوص در زمان مسابقات، قوت قلبی برای کشتی‌گیر و تنها یار مددکار اوست که با

راهنمائیها، جارجنجال و بعضی وقتها با عصبانیت کشتی گیر را یاری می نماید! اگر نقش مربی والا و ارزنده نباشد پس روسها چگونه شاهمراذف و یاریگین را همراه تیمشان اعزام می کنند؟ یا ژاپنیها تومی یاما و ماساکی ایتورا در کنار تیمشان به مسابقات می آورند.

برای بهبود اعتماد به نفس کشتی گیران از این چند حرکت میتوان بهره گرفت و این حرکات بعد از تمرین یا مرور فن اجرا می شود.

(۱) طناب زدن حداقل ۲۰۰ بار

(۲) پرش زیگزاکی ۵ بار در ۵ دقیقه

(۳) دوهای مقطعی با سوت مربی حداقل ۵ دقیقه در ۵ بار با ۲۰ ثانیه

استراحت

(۴) دوی صدمتر ۱۰۰۰ متر یعنی ۱۰ بار با ۲۰ ثانیه استراحت

(۵) پرش به سمت بالا در واقع چک زدن ۱۵۰ بار در ۱۰ تایم و ۲۰ ثانیه

استراحت.

همیشه باید کشتی گیران آنطوریکه قبل از مسابقه نرمش می کنند در

تمرین هم نرمش کنند از مربیان خواهش می کنم در هفته یکبار هم که

شده از کشتی گیران بخواهد ۱۰ دقیقه بطور اختیاری نرمش کنند تا برای

مسابقه عادت نموده که در مسابقه مشکلی از این نظر نداشته باشند.

راه و روش صحیح تمرین کردن و شرکت در مسابقات و همچنین

حداقل وظیفه کوچینگ در کنار تشک تمرین و مسابقه

قبل از آموختن فنون کشتی بایست شاگردان به نکات مهم و سرنوشت ساز توجه نموده و خود را برای پیمودن راهی پر فراز و نشیب مهیا نمایند و برای شنیدن و عمل کردن فرامین مربی که بحق عنصر پر تلاش و زحمتکش که بجز موفقیت شاگردان را نمی خواهد آماده باشند. بین استاد و شاگرد حتماً بایستی حرمت و احترام باشد. مربی وظیفه دارد قبل از تمرین با مطرح کردن تئوریهای با محتوا و سازنده روحیه شاگردان خود را صفا ببخشد و آنانرا برای مبارزه ای دوستانه آماده نماید. و همچنین هنگام مسابقه باید با زبان خود کشتی گیر که قبلاً شناخت در مورد او دارد، روحیه او را با تئوریهای منطقی خود صیقل داده و نقاط قوت او را کراراً برای او توضیح دهد و اگر از نقاط ضعف حریف اطلاع دارد به او یادآوری کند کشتی گیر را مانند یک پارچه آتش کرده و بجان حریف اندازد. و در حین مسابقه نقاط قوه و ضعف هر دو کشتی گیر را یادداشت نموده، بعد از اتمام کشتی چه شاگرد برنده یا بازنده باشد نقاط ضعف حریف را برای او تشریح کرده و راه چگونه از

نقاط ضعف حریف استفاده کردن را به شاگردش نشان بدهد و نقاط
ضعف خودش را بر طرف نماید. همیشه نقاط ضعف حریف را به
کشتی‌گیر بگوئید و اگر کشتی‌گیرتان از نقاط قوت حریفش حرف زد
نقاط قوت حریف را کوچک شمرده و نقاط قوت خودش را یادآوری کنید.
به کشتی‌گیر خود بگوئید بهترین شیوه دفاع حمله است. چون با دفاع
کردن خود فرصت تفکر به حریف داده و حریف نقاط ضعف او را
شناسائی می‌نماید و از آنطرف مطمئناً به او ضربه خواهد زد ولی اگر
بی‌امان حمله کند حریف وقت تفکر نخواهد داشت و شکست را پذیرا
خواهد بود.

هنگامیکه مسابقه ندارید بیشتر به مرور فن و بدنسازی وقت خود را
سپری کنید و ۲۰ روز تا یکماه به مسابقه مانده بدنسازی را رها کرده و
مرور فن جدی و کارهای سرعتی انجام دهید. در بدنسازی با وزنه باید
کشتی‌گیر $\frac{1}{3}$ وزن خودش را با وزنه کار کند و تعداد کمیت را بالا برده و
حداقل ۱ ساعت بدنسازی که ۱۰ دقیقه آن آمادگی جسمانی (نرمش) جهت
آماده شدن بدن برای کار کردن با وزنه و بدنسازی در هفته ۳ جلسه و یک
جلسه آخر میتوان تست هم به عمل آورد. بعد با حریف خود مرور فن

انجام دهید. ۲۰ روز یا یکماه قبل از مسابقه بدنسازی را رها کرده و باید در جهت بهبود نفس کار کرد و در این هنگام باید برای کشتی‌گیران مسابقه گذاشته شود تا نقاط ضعف‌شان شناسائی شود و برای بر طرف کردن آن باید اقدام شود. و دیگر اینکه اگر کشتی‌گیران از مسابقه ترس داشته باشند چند بار که مسابقه بدهند برای آنان عادی خواهد شد.

نکاتی که مربی می‌بایست مدنظر داشته باشد

- ۱- وقت‌شناسی
- ۲- روان‌شناسی و روان‌کاوی
- ۳- ایثار و فداکاری در راه پیشرفت هدف
- ۴- داشتن انگیزه و هدف
- ۵- عمل نمودن به آنچه به شاگردان درس میدهد.
- ۶- داشتن دیسیپلینی و نظم

ویژگیها و خصوصیات یک مربی موفق

چنانچه شخص مربی حس نموده که قابلیت‌های فوق را دارا می‌باشد و نیروی کمیت و آنقدر تعدادش بالا است که از کنترل وی خارج بود و شاید نتیجه بر عکس بدهد بین ۲۵ تا ۳۰ نفر آنها که استعداد بیشتر و بهتری دارند انتخاب نماید و حساب آنانرا از نیروی کمیت و بی‌مصرف و یا ضعیف جدا کند چون تجربه نشان داده تمام کسانیکه در امور آموزش بخصوص کشتی تعداد کمتری را قبول نموده و آنها را گلچین کرده است نتیجه بهتری داشته و شاگردان زبده بیشتری تربیت کرده است و بطور کلی باید مربی شاگردانی را که در اختیار دارد آنانرا گروه‌بندی کرده، مثلاً گروه C.B.A و بهترین نیروی خود را در گروه A قرار دهد. و شاگردانی را که از نظر قابلیت‌ها و دیگر مسائل پایین‌ترند گروه B و آنهائیکه تازه وارد هستند گروه C قرار دهد. و بین آنان رقابت ایجاد کند، نه اینکه ۳ گروه مختلف را بجان هم اندازد. اگر دو (۲) ساعت وقت تمرین دارد یک ساعت ونیم (۱/۵) صرف گروه اول کند و ۲۰ دقیقه صرف گروه B و ۱۰ دقیقه دیگر را برای گروه آخر مصرف نماید و بگوید اگر شما هم خود را به آنان رسانیدید به گروه بالاتر خواهید رفت و برنامه‌های دیگری که

خودتان ابتکاراً انجام خواهید داد از این قبیل، منظور من این است که شما گروه دوم و سوم را که مبتدی و یا نوجوان و تازه وارد هستند را تشویق کنید تا خود را به درجات بالا بکشند و مهمتر از همه به غیبت و کمکاری آنان بسیار اهمیت بدهید و شاگردان را به داشتن پشتکار و منظم بودن تشویق نمائید که رکن اصلی هر کاری پشتکار است.

سعی کنید با کشتی‌گیران بیشتر از اینکه به آنان فن بگوئید حرف بزنید و رهنمودهای لازم را شخصاً با آنها در میان بگذارید و از آنان دلجوئی کنید و در هنگام غم دلداریشان بدهید و از آنها بخواهید که مسائل و مشکلات خود را با شما در میان نهاده و اگر نمی‌توانید مشکلات مالی آنها را بر طرف کنید، حداقل با آنها همفکری بنمائید. در مورد درس و مسائل زندگی آنانرا رهنما باشید و در صورت امکان اگر استعدادی شگفت پیدا شد حتی با خانواده وی تماس داشته باشید. خصوصاً درس خواندن بسیار مهم است، چون اکثر ورزشکاران در زمان تحصیل وقتی که به ورزش روی می‌آورند، در خواندن درس و انجام تکالیف دوری می‌جویند و پدر و مادر همه بدبختی فرزندشان را گرایش به ورزش می‌دانند. در حالیکه اگر خوب توجه داشته باشند ورزش در کنار درس، بسیار مفید است چون باعث تقویت و شکوفائی استعداد ذهن می‌شود.

اداره کردن کلاس تمرین:

موضوعی که بیش از تمام مسائل حائز اهمیت می باشد طریقه اداره کردن کلاس تمرین توسط مربی مربوطه خواهد بود. اما چیزی که بدون استثناء همه کلاسها باید به آن توجه کنند رعایت نظام آموزشی و داشتن دیسیپلینی که اگر این مهم نباشد از هم پاشیدگی و رواج دادن بی بند و باری در آن کلاس حتمی است و نمیتوان نام آنرا کلاس درس و تمرین گذاشت. بایستی کاملاً تحت کنترل شدید و دقیق شخص مربی بوده و از کوچکترین حرکت های بدون برنامه جلوگیری جدی بعمل آید، مربی وظیفه دارد ضمن آموزش دادن فنون و آداب چگونه تمرین کردن و در مسابقه شرکت نمودن، او را از همه نظر مواظبت کند.

دیگر مسایلی که باید مربی رعایت نماید که در کار ورزشی اش موفق باشد این چند اصول است.

- ۱- از غیبت کشتی گیران جداً جلوگیری نمائید.
- ۲- خنده های بلند و شوخی های بی مورد در کلاس ضمن لطمه وارد کردن، کلاس را به هرج و مرج می کشاند.
- ۳- اجازه انتخاب حریف را به کشتی گیر ندهید انتخاب حریف بعهده شخص مربی می باشد.

- ۴- کشتی‌گیر خطاکار را از سر کلاس بیرون کنید و اجازه بازگشت نداده مگر اینکه مطمئن باشید که حرکات زشت خود را ترک کرده است.
- ۵- اگر کشتی‌گیری از شما به مقام قهرمانی رسید آنقدر به او احترام و توجه نکنید که وقتی زمین خورد منزوی و دست بکار خطرناک و جبران ناپذیر بزند.
- ۶- زمین خوردن و کشتی را واگذار کردن را برای شاگردان خود بی اهمیت جلوه دهید تا موفق شوند.
- ۷- کشتی‌گیر هنگامی که شکست خورد احتیاج به دلجوئی از استاد و دیگران را دارد نه هنگامی که برنده میشود، پیشنهاد به هیچ وجه وقتی کشتی‌گیر در مسابقه شکست خورد و در حال عادی نیست با وی برخورد شدید نداشته باشید که نتیجه مطلوبی در بر نخواهد داشت.
- ۸- مهمترین وظیفه‌ای که مربی باید مورد توجه خاص قرار دهد اینست که هنگام مسابقه کشتی‌گیران خود، دفترچه‌ای به همراه داشته باشد و نقاط ضعف و قوت شاگردان خود را یادداشت نموده و در شکوفا نمودن نقاط قوت و بر طرف شدن نقاط ضعف برخورداردی جدی داشته باشد. پیشنهاد بر طرف کردن نقاط ضعف و قوت باید در سر کلاس بوده، شاید دیگران نیز این مشکل را داشته باشند.

دیسپلین لازم و سازنده

معمولاً هر کلاسی برای خود از دیسپلین خاص برخوردار بوده که چنانچه حرکتی دارای دیسپلینی نباشد نه تنها موفقیت چندانی ندارد، بلکه مخرب و بی‌بند باری در آنجا رواج خواهد داشت. اداره کردن هر کلاس درس یا غیره احتیاج به مقررات داخلی و یا بین‌المللی دارد. شرط اینکه قانون‌گذار قانون شکنی نکند و اولین کسی که به آن قانون احترام می‌گذارد خود شخص قانون‌گذار باشد و خود او سرمشق دیگران بوده و باید به این چند اصل توجه مخصوص مبذول فرماید.

۱- مثلاً اگر شاگردانش گفت باید راس ساعت ۴ در کلاس لخت باشید خود معلم ساعت ۳/۵۰ دقیقه در کلاس حاضر باشد.

۲- و اگر گفته شد نباید سر کلاس بلند حرف بزنید خود او فریاد نکشد.

۳- و نباید در کلاس تمرین و یا درس خنده کنید خود قانون‌گذار با صدای بلند خنده نکند.

۴- و اگر گفته شد شخصی که وارد کلاس می‌شود باید سلام کند اگر

خود استاد نیز بدلیلی دیر سر کلاس آمد که شاگردان در کلاس بودند در

سلام از شاگردان پیشی بگیرد و منتظر سلام آنها نباشد.

برنامه تمرین برای کشتی گیر

لازمه موفقیت در کشتی علاوه بر داشتن تکنیک‌های صحیح، قدرت، چابکی و استقامت هم مورد نیاز است. اگر کسی قوی و چابک باشد احتمال پیشرفت او تا جایی که به یک کشتی‌گیر عالی مُبدل شود وجود دارد. برای اینکه در سر تا سر مسابقه نمایش سطح بالایی از کشتی ارائه شود به مقدار زیادی استقامت نیاز است. سرعت حرکت و زمان عکس‌العمل که در ارتباط با چابکی می‌باشند در کشتی از اهمیت بسیار زیادی برخوردارند. کشتی گرفتن به تمرین شدید نیاز دارد، علاوه بر این کشتی‌گیر برای رسیدن به شرایط آمادگی جسمانی باید خود را وقف این کار کند و وزن بدن خویش را حتی المقدور پائین نگهدار تا بتواند از امتیاز شرکت در وزن‌های پائین‌تر بهره‌مند شود.

اطلاعات زیر در مورد آمادگی راهنمائی‌های مفیدی است، توجه داشته باشید برنامه تمرین پیشنهادی نمی‌تواند برای تمام کشتی‌گیران یکسان باشد، زیرا که قابلیت و وضع آمادگی آنان با یکدیگر متفاوت است.

۱- دراز و نشست، کشش از بار فیکس، جهش از حالت چمباتمه و

۲- تمرینات با وزنه تنها برای آن دسته از گروه‌های عضلانی که در کشتی به حداکثر قدرت نیاز دارند مثل عضلات بازکننده‌های پا، پشت و بازو. از آنجائی که تمرینات ویژه افزایش قدرت هم جانبه بدن از طریق عضله‌سازی به بالا رفتن قدرت، منتهی می‌شود لزوم آن مورد تردید است.

۳- دویدن‌های طولانی، اغلب به اشکال صحرانوردی برای پیشرفت استقامت عمومی مفید است. با نزدیک شدن فصل مسابقه دوهای سرعت و پله نوردی در استادیوم مفید می‌باشد.

۴- تمرینات و مانورهای کشتی روزانه به تقریب ۳۰ دقیقه، قسمتی از این مانورها شامل ۳ نوبت یک دقیقه‌ای نبرد کردن با حریف در حالت‌های مختلف مثلاً سر پا و در خاک است، بتدریج این ۳ نوبت یک دقیقه به ۳ نوبت ۲ دقیقه و بالاخره ۳ نوبت ۳ دقیقه می‌انجامد. با تغییرات جدید در مدت کشتی تمرینات بالا را بطوری تنظیم می‌کنیم که در نهایت به ۲ نوبت ۳ دقیقه‌ای منتهی شود.

فصل تعطیل

یک کشتی گیر سخت کوش در تمام مدت سال آمادگی خویش را در سطح بالا نگه می دارد و اجازه نمی دهد اضافه وزن او زیاد شود. یک چنین کشتی گیری به انواع و اقسام فعالیت های شدیدی که برای او لذت آور است می پردازد. ترجیح داده می شود فعالیت های انتخابی او به عضلات بالای تنه و سیستم قلبی عروقی اختصاص داده شود. فعالیت های ژیمناستیک، شنا و حرکاتی از قبیل دراز و نشست، کشش از بارفیکس شنای سوئدی و برای حفظ آمادگی عضلانی و دوهای طولانی و شنا برای آمادگی سیستم قلبی و عروقی مفید است. علاوه بر فعالیت های فوق، برای آمادگی عضلانی همه جانبه بدن بویژه بالای تنه باید به تمرینات متوسط با وزنه (پرورش اندام) اقدام نماید. برای ممانعت و جلوگیری از افزایش زیاد توده عضلانی باید با وزنه سبک و به تعداد زیاد کار کند.

قبل از آغاز فصل مسابقه

معمولاً تمرینات قبل از فصل مسابقه، دو ماه قبل از آغاز مسابقه شروع میشود و شرح زیر است:

فصل مسابقه

برنامه آماده‌سازی در فصل مسابقه بیشتر شامل آن دسته از فعالیت‌هایی می‌شود که قبل از مسابقه انجام می‌شود با این تفاوت که تاکید آن متفاوت است. در خلال این فصل قسمت اعظم هر جلسه تمرین به کشتی گرفتن از حالات مختلف اختصاص داده می‌شود. یک جلسه تمرین می‌تواند شامل یک دقیقه کشتی گرفتن در خاک یک دقیقه سرپا و حالت‌های دیگری همراه با استراحت کوتاه بین این دوره‌های یک دقیقه‌ای باشد. بتدریج این مدت‌ها را به ۲ و ۳ دقیقه می‌توان افزایش داد.

بعضی از مربیان ترجیح می‌دهند که کشتی‌گیرانی که با ایشان کار می‌کنند ۸ تا ۱۴ دقیقه به کشتی مشغول شوند، در این مدت ۲ تا ۳ بار استراحت یک دقیقه‌ای به آنها داده شود و تا آنجا که لازم بنظر می‌رسد این فعالیت را تکرار می‌کنند. البته چندین روش دیگر نیز وجود دارد.

بهر حال تمرین با هر روشی که اداره می‌شود کشتی‌گیر باید در یک جلسه تمرین ۲۰ تا ۴۰ دقیقه با شدت کشتی بگیرد.

تمرین شدید کشتی برای مدت طولانی قدرت و استقامت را به اندازه قابل توجه افزایش میدهد و در نتیجه نیاز به اجرای برنامه‌های قدرتی و

استقامتی کاهش پیدا می‌کند و بسیاری از مربیان این مرحله را که وقف کشتی گرفتن می‌شود مرحله اصلی آماده‌سازی به حساب می‌آورند، با تمام این احوال توصیه می‌شود از تمرینات دیگری هم برای آمادگی استفاده شود. مقداری دویدن و مقداری دوی سرعت به عنوان قسمتی از برنامه تمرین در سرتاسر این فصل می‌تواند ادامه داشته باشد. دویدن برای قلب و عروق مفید است و وزن بدن را پائین نگاه می‌دارد. بعضی از مربیان با این نظر موافق هستند که برای حفظ حداکثر قدرت عضلات کلیدی این رشته ورزشی، به میزان محدودی کار با وزنه انجام شود. اگر از تمرینات با وزنه استفاده می‌شود، تنها در جلسات تمرین دوشنبه و سه‌شنبه از آن استفاده شود نه در سه، چهار روز مسابقه.

الف) ورزشکار بمقدار کافی به تمرینات استقامتی باید بپردازد و به آن دسته از تمرینات استقامتی اقدام نماید که سیستم قلبی و عروقی او را تقویت می‌کند. دویدن و تمرینات کشتی شدید و طولانی که ۳ تا ۵ دقیقه در فواصل آن استراحت داشته باشد برای دستیابی به این منظور بهترین است.

ب) ورزشکار باید قدرت و استقامت عضلانی خویش را بویژه عضلات بالاتنه را به حداکثر افزایش دهد.

ج) حتی المقدور وزن خویش را پائین نگاهدارد تا امتیاز کشتی گرفتن در وزن‌های پایین‌تر برخوردار شود.

«تغذیه پیش از مسابقه»

غالباً این سوال برای ورزشکاران مطرح است که مصرف چه نوع غذایی قبل از تمرین یا مسابقه مناسب‌تر است؟ و متأسفانه اکثر اوقات پاسخ صحیحی درباره نوع تغذیه قبل از مسابقات دریافت نمی‌کنند در نتیجه در طول فعالیت‌ها به خستگی زود رس و ناراحتی معده دچار می‌گردند.

مصرف غذا، قبل از مسابقه از دو جهت اهمیت دارد: یکی اینکه از گرسنگی ورزشکار جلوگیری می‌کند و دیگر اینکه حد نهائی گلوکز خون و گلیکوژن ماهیچه و کبد را حفظ می‌نماید.

غذای قبل از مسابقه باید دارای درصد بالایی از ئیدرات کربن باشد. مانند نان، برنج، مواد غذایی خمیری (مثل ماکارونی)، حبوبات، نان شیرینی و میوه‌هایی مانند سیب، پرتقال، موز یا سبزیجاتی چون سیب‌زمینی، ذرت و نخود فرنگی، غذاهایی که از نظر ئیدرات کربن غنی

هستند به سرعت هضم و جذب جریان خون شده و با حجم کم نیاز غذایی ورزشکار را بر طرف می‌سازند. از اینرو مزاج ورزشکار کمتر مستعد سوء هاضمه یا تهوع می‌گردد. غذاهای پرچربی مانند استیک، همبرگر، سوسیس، تخم‌مرغ یا غذاهای سرخ شده پرچربی مانند چیپس و نان شیرینی سرخ شده به مدت زمان بیشتری برای هضم، نیاز دارند و ممکن است باعث بروز اختلالات گوارشی، حالت تهوع یا حتی استفراغ شوند. ورزشکار قبل از مسابقه باید از صرف چنین غذاهایی پرهیز کند و یا حداقل به مقادیر کم از آنها استفاده نماید.

تحقیقات علمی جدید نشان داده‌اند که ۴-۱ ساعت قبل از شروع مسابقه یا تمرین صرف غذاها یا نوشیدنی‌هایی که دارای درصد بالایی نئیدرات کربن هستند، ممکن است در طول مسابقات استقامتی کوفتگی بدن را به تأخیر بیندازد.

بطور کلی این نظریه ثابت شده که اگر ورزشکار قبل از مسابقه یا هنگام تمرین طبق عادت از خوردن یک وعده غذا امتناع کنند، خود را در موقعیت نامساعدی قرار می‌دهند. اینگونه افراد را می‌بایست به شدت از امساک در خوردن منع نمود، زیرا انرژی مورد نیاز برای فعالیت عضلات تأمین نخواهد شد.

برای ورزشکارانی که تمام مدت روز در فعالیت‌های مختلف ورزشی مانند مسابقات سراسری دو، کشتی، شنا یا مسابقات قهرمانی شرکت می‌کنند، ممکن است استفاده از غذاهای مغذی ایجاد شکل نماید. در این موارد می‌توان از مایعات خوراکی جانشینی که به صورت تجارتي در بازار موجودند به عنوان یک منبع غذای زود هضم استفاده نمود.

اگر ورزشکار تمام مدت روز مشغول فعالیت‌های ورزشی است باید فاصله زمانی بین صرف غذا و مسابقه را به دقت تنظیم نماید.

نتیجه در طول فعالیت‌ها به بستگی رود رس و کارآمدگی می‌باشد. پس از ورزش از رابطة تعادل ۲-۶ ساعت بعد از آن باید تغذیه را تنظیم کرد.

برای آنکه در طول روز در فعالیت‌ها به بستگی رود رس و کارآمدگی می‌باشد. پس از ورزش از رابطة تعادل ۲-۶ ساعت بعد از آن باید تغذیه را تنظیم کرد.

مصرف غذا قبل از مسابقه از دو جهت اهمیت دارد. یکی اینکه از رابطة تعادل ۲-۶ ساعت بعد از آن باید تغذیه را تنظیم کرد. دیگری جلوگیری می‌کند و دیگر اینکه حدتهایی جلوگیری از خون رسانی به عضلات را کاهش می‌دهد.

و کلیه وزن ماهیچه و کبد را حفظ می‌نماید. پس از آنکه در طول روز در فعالیت‌ها به بستگی رود رس و کارآمدگی می‌باشد. پس از ورزش از رابطة تعادل ۲-۶ ساعت بعد از آن باید تغذیه را تنظیم کرد. یکی اینکه از رابطة تعادل ۲-۶ ساعت بعد از آن باید تغذیه را تنظیم کرد. دیگری جلوگیری می‌کند و دیگر اینکه حدتهایی جلوگیری از خون رسانی به عضلات را کاهش می‌دهد.

صورت غذاهای پیشنهادی قبل از مسابقه به این قرار است:

- | | |
|--|--|
| یک ساعت قبل از مسابقه: | دو یا سه ساعت قبل از مسابقه: |
| ● آب میوه یا سبزیجات | ● آب میوه یا سبزیجات |
| ● میوه‌های تازه مانند سیب و موز | ● نان، نان شیرینی، ماست کم چربی، کشمش |
| ● یک وعده نوشیدنی تجارتي دارای نئیدرات کربن فراوان | ● دو وعده نوشابه تجارتي حاوی نئیدرات کربن فراوان |

سه یا چهار ساعت قبل از مسابقه

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| ● آب میوه و سبزیجات | ● نان، نان شیرینی، سیبزمینی |
| ● میوه و سبزیجات تازه | پخته غلات همراه با شیر کم چربی، |
| | ماست کم چربی، مقدار کمی گوشت |
| | یا پنیر کم چربی |
| | ● دو وعده نوشابه تجارتي حاوی |
| | نئیدرات کربن فراوان مانند |
| | گتورید Gatorade |

«طریقه برگزاری و تقسیم یک جلسه تمرین»

اگر تمرین کشتی کلاسهای خود و دیگران را در نظر بگیرید یکنواختی و تکرار فرم و نحوه آن بوضوح به نظر خواهد رسید که این یکنواختی زائیده دلایل و نقایصی می باشد که متأسفانه کمتر به آن توجه شده است، با تجزیه و تحلیل در می یابیم که نداشتن یک برنامه منظم بوجود آورنده این نابسامانی در تمرینات خواهد بود، بطور کلی در هر کاری برنامه ریزی از ارزش و اعتبار بالایی برخوردار می باشد که اگر به آن توجه نشود بی نظمی و از هم پاشیدگی بوجود خواهد آمد.

حال چگونه می توانید برای تمرینات کلاس خود برنامه ریزی کنید:

۱- یک مربی کاردان و کارآموده و با تجربه که به ترقی و پیروزی شاگردان خود علاقمند می باشد، برای اینکه زودتر و بهتر از کار خود نتیجه گیری کند باید فصل تمرین خود را برنامه ریزی نماید، مربی باید با تقسیم بندی که روی شاگردان خود می نماید آنها را از نظر سنی، سطح کشتی، پذیرش تمرینات سنگین تقسیم بندی کرده و به فرا خور حال آنها برایشان تمرینات مناسب در نظر بگیرد، البته مربی برای آماده کردن یک کشتی گیر باید آگاهیهای داشته باشد، مثل بالا بردن قابلیت های جسمانی (قدرت، استقامت، سرعت و جنبش پذیری).

معمولاً برنامه فصل تمرین را دو ماهه یا سه ماهه یا شش ماهه و با توجه به موقعیت در نظر می‌گیرند که البته این مدت بستگی به تیم و نفرات و زمان دارد.

برای مثال کشتی‌گیران زیادی را در حال مبارزه می‌بینید که در اثر نداشتن برنامه ریزی صحیح تمرین نمی‌توانند تا آخر مبارزه ادامه دهند و یا آنطوریکه انتظار می‌رود فعالیت نمایند و نقایص زیر بوضوح در آنها مشاهده می‌شود.

۱- نداشتن استقامت کافی در طول مبارزه و خستگی زودرس

۲- نداشتن قدرت و انرژی برای انجام فعالیت‌های مختلف

۳- نداشتن سرعت کافی در حملات و اجرای فنون

یکی از دلایل بوجود آورنده این نقایص تمرینات بی‌برنامه و یکنواخت و به اصطلاح دیمی می‌باشد که معمولاً یکنواختی تمرینات کمک به بهبودی یکی از قابلیت‌های جسمانی می‌کند در صورتیکه اگر برنامه ریزی برای آمادگی بشود با تقسیم‌بندی برنامه و تمرینات مخصوص می‌توان قابلیت‌های مورد نیاز یک کشتی‌گیر را افزایش داد تا بتواند در طول مبارزه از قدرت و استقامت و سرعت کافی برخوردار باشد.

البته قابل توجه است در صورتی می توان تحت یک برنامه ریزی تمرینات را ادامه داد که تعداد مشخص و معینی کشتی گیر در اختیار بوده باشد. معمولاً کشتی گیران و تیمی که در اختیار داریم و برایشان برنامه ریزی می کنیم. باید حدود یک هفته به مسابقه مانده به اوج آمادگی رسیده باشند.

«تقسیم بندی یک جلسه تمرین»

یک مربی کاردان باید برای یک جلسه تمرین پیش بینی های لازم را بنماید تا با شروع تمرین با بی برنامه گی روبرو نشود، همانطوریکه پیش از شروع تمرینات اصلی با نرمشها و حرکات ژیمناستیک بدن کشتی گیران را گرم و آماده پذیرش فشارهای وارده می کنیم باید پس از خاتمه تمرینات اصلی با یک سلسله از حرکات نرمشی برگشت بحالت اولیه را ایجاد نمائیم ولی متأسفانه مکرراً دیده می شود که پس از انجام تمرینات شدید در حالیکه ضربان قلب حدود ۱۶۰ تا ۱۸۰ می باشد و درجه حرارت بدن فزونی یافته است کشتی گیران بحالت استراحت مطلق روی تشک خوابیده و یا می نشینند که این عمل بی نهایت ضرر دارد، در این

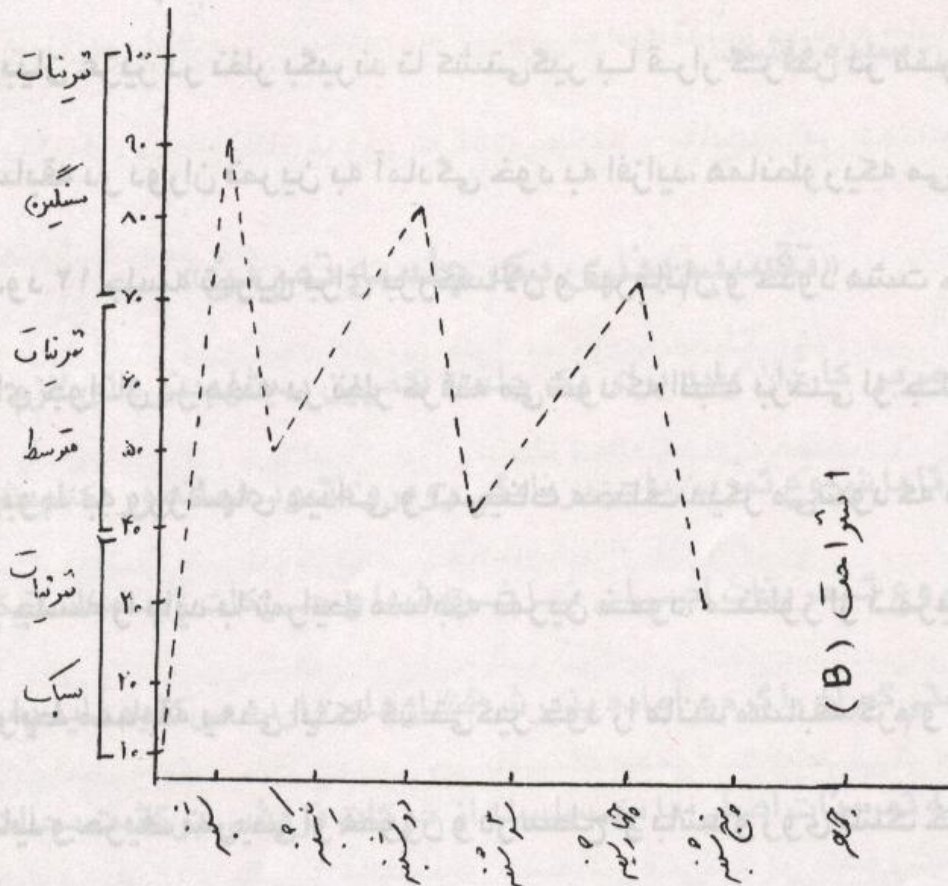
حالت همانطور که اشاره شد باید با انجام حرکات نرمشی و ژیمناستیک
سیر نزولی و برگشت بحالت اولیه را از نظر شدت و نحوه تمرین ایجاد
نمود.

انجام تمرینات با شرایط مسابقه یکی از مسائل مهمی است که باید
مربیان عزیز در نظر بگیرند تا کشتی‌گیر با قرار گرفتن در شرایط
مسابقه در دوران تمرین به آمادگی خود به افزایش، همانطوریکه می‌دانید
حدود ۱۲ جلسه تمرین برای بزرگسالان و قهرمانان و حدود هشت جلسه
برای جوانان در هفته در نظر گرفته می‌شود که البته برخی از جلسات
مربوط به ورزشهای میدانی و تمرینات مختلف دیگر می‌شود که یک یا
دو جلسه را باید با شرایط مسابقه تمرین نمود، منظور از تمرین با
شرایط مسابقه یعنی اینکه کشتی‌گیر خود را مانند مسابقه گرم و آماده
نماید و حریف تمرینی او هموزن و در سطح او باشد و روی تشک خالی و
با صدای زنگ و سوت عمل نماید و از نظر سرعت کار و خوی
مبارزه‌جویی خود را در جو مسابقات قرار دهد، این سبک تمرین کمک به
آمادگی جسمانی و روحی او می‌کند.

«برنامه تمرینی یک ماهه و هفتگی»

یک برنامه تمرینی خوب یک ماهه باید نوسان داشته باشد، هم از نظر

زمان و هم از نظر فشار بر روی کشتی گیر.



لازم به توضیح می باشد که بعد از تمرینات سنگین از ۷۰ درصد به بالا باید بدن را

با ۷۵٪ درصد چربی و پروتئین ۲۵ درصد مواد قندی و نشاسته ای تغذیه کرد.

بعد از تمرینات سبک ۵۰ درصد به پایین باید بدن را با ۷۵ درصد مواد قندی و

نشاسته ای ۲۵ درصد مواد چربی و پروتئین دار تغذیه کرد.

لازم به توضیح می باشد که بعد از تمرینات سنگین از ۷۰ درصد به بالا بدن را با ۷۵٪ درصد چربی و پروتئین ۲۵ درصد مواد قندی و نشاسته ای تغذیه کرد.

بعد از تمرینات سبک ۵۰ درصد به پائین باید بدن را با ۷۵ درصد مواد قندی و نشاسته ای ۲۵ درصد مواد چربی و پروتئین دار تغذیه کرد.

اگر کسی بخواهد به اوج قهرمانی برسد باید در هفته ۱۰-۱۲ جلسه تمرین داشته باشد.

برنامه تمرینی در هفته برای سنین مختلف:

بزرگسالان ۱۰ الی ۱۲ جلسه

جوانان ۷ الی ۸ جلسه

نوجوانان ۵ الی ۶ جلسه

البته نیمی از تمرین باید روی تشک انجام شود و نیمی دیگر خارج از

تشک:

تمرینات روی تشک: مرور فن، تمرین کشتی، پل سازی، و حرکات

آکروباتیک.

تمرینات خارج از تشک: والیبال، بیسبال، بسکتبال که خیلی مهم

می باشد، کوهنوردی، شنا، دو میدانی و ...

یک کشتی گیر که یک جلسه تمرین سنگین می کند باید غذاهای پرچرب و پروتئین دار بخورد یعنی ۷۵٪ غذاهای پروتئین ۲۵٪ مواد قندی و نشاسته ای.

یک کشتی گیر که یک جلسه تمرین سبک می کند باید غذاهای قندی و نشاسته ای بخورد یعنی ۷۵٪ غذاهای قندی و نشاسته ای و ۲۵٪ مواد چربی مواد چربی و پروتئین دار بخورد.

وقتی که می خواهیم بفهمیم که یک ورزشکار خوب است یا نه باید از او تست بعمل آوریم.

تمرین کردن هر ورزشکار باید با شرایط مسابقه ای او تنظیم شود. حرکت هایی که ضربان قلب را از ۱۴۰ الی ۱۵۰ به بالا ببرد تعداد تارهای عضله ای قلب را زیاد می کند و حرکت هایی که ضربان قلب را از ۱۶۰ الی ۱۸۰ به بالا ببرد هم تعداد تارهای عضله ای قلب را زیاد می کند و هم قطر قلب را بالا می برد.

«برنامه تمرینی و تغذیه یک هفته مانده به مسابقات»

۵ روز مانده به مسابقات باید تمرینات سبک باشد یعنی حرکت های جهشی و جابجائی.

۳ روز اول باید ۷۵٪ مواد پروتئین و چربیها ۲۵٪ گلوکز و کربوئیدرات را به ورزشکار بدهیم تا استفاده کند. ۲ روز مانده به مسابقات برعکس یعنی ۷۵٪ گلوکز و کربوئیدرات و ۲۵٪ مواد چربی و پروتئین دار به ورزشکار بدهیم تا استفاده کند.

«طریقه وزن کم کردن و بدنسازی»

کشتی گیرانی که در سن نوجوانی و جوانان هستند نباید اصلاً وزن کم کنند، ولی متأسفانه برای رسیدن به مقام قهرمانی و شرکت در مسابقه این کار را بدون هیچ اطلاعی انجام می دهند. و نتیجه آن هم این است که بسیار عصبی می شوند و حتی من چند بار شاهد بودم که غش می کنند و از حال می روند.

کشتی گیرانی که در سن امید یا بزرگسالان هستند می توانند تا ۳ کیلوگرم وزن کم کنند اشکالی ندارد و بیش از ۳ کیلو برای بدن ضرر و زیان دارد.

«وزن کم کردن در سونا اصلاً برای ورزشکار مناسب نمی باشد»

یعنی اگر یک کشتی‌گیر در سونا ۱۰۰۰ گرم وزن کم کند ۸۰۰ گرم آب از خون بدنش کم می‌شود و فقط ۲۰۰ گرم از چربیهای بدن آب می‌شود. و در اثر حرارت زیاد ویتامین‌ها از بین می‌روند.

ولی اگر با تمرینات بسکتبال و طناب‌زدن و کارهای جنبش‌پذیری ۱۰۰۰ گرم وزن کم کنیم ۸۰۰ گرم از چربیها و از حجم عضلات کم می‌شود و ۲۰۰ گرم از آب خون بدن ما کم می‌شود.

برای وزن کم کردن معمولی باید از خوردن زیاد چربیها و پروتئین جلوگیری کرد تا چربی و پروتئین بدن کم شود. باید سعی کنیم غذای روزانه را در ۶ وعده تقسیم کرد. ولی باید آب را حتماً بنوشیم چون آب هیچ تأثیری در چاقی ندارد. اگر کشتی‌گیر بخواهد در میان (وسط) تمرین آب نوش جان کند هیچ اشکالی ندارد حتماً آب باید آب ولرم باشد یعنی نه سرد و نه گرم، گرم. در هیچ زمانی با خوردن قرص سعی نکنید که وزن خود را کم کنید، چون باعث از بین بردن پتاسیم و منیزیم می‌گردد و کلیه‌ها را خشک می‌کند.

«خواب»

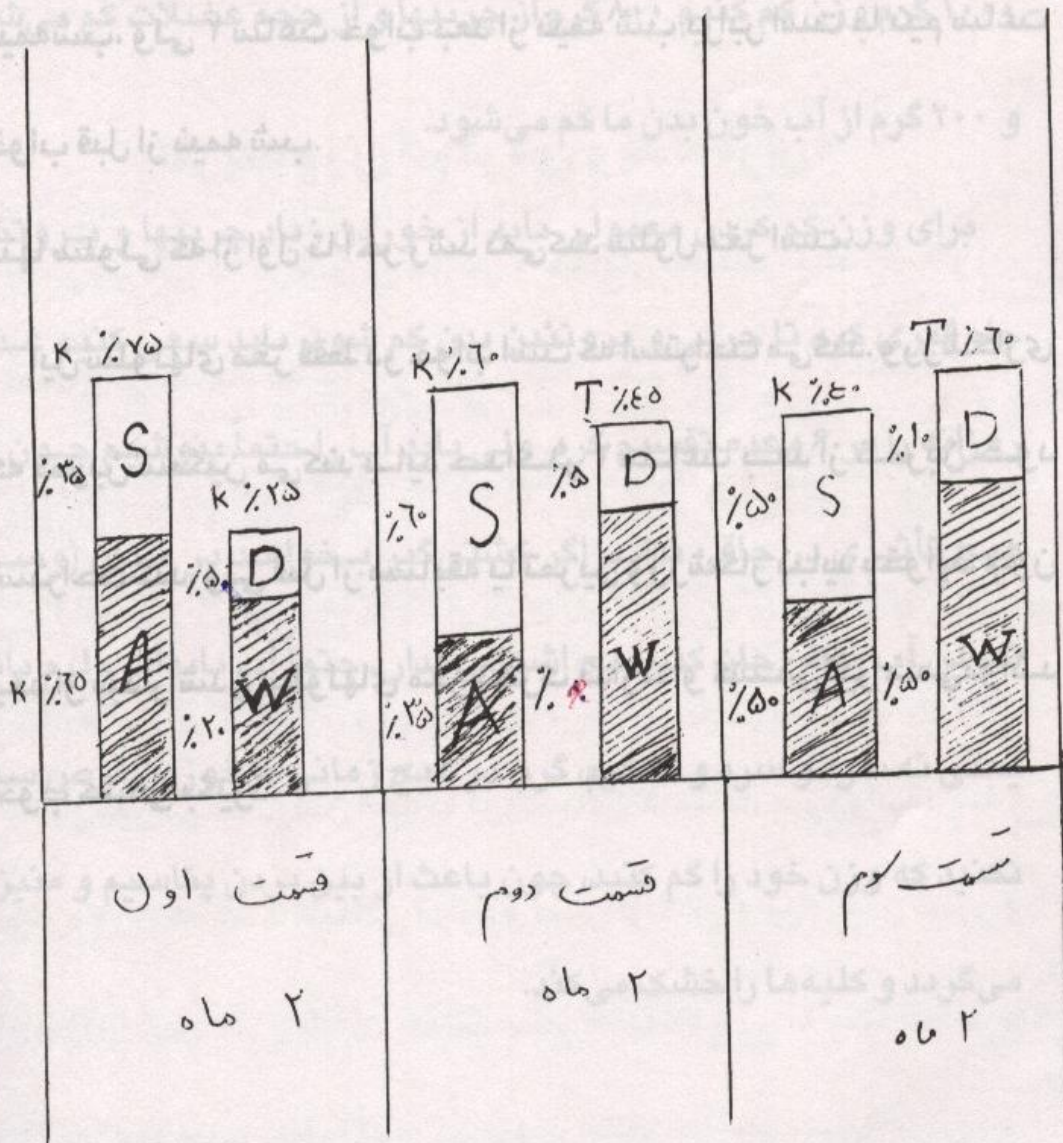
در مواد خواب من توضیحاتی داده‌ام، اما برای اطلاع بیشتر خواستم که توضیحاتی را به آن بیافزایم خواب تأثیری زیادی در ورزشکار دارد. ۲ ساعت خواب قبل از نیمه شب، برابر است با ۴ ساعت خواب بعد از نیمه شب، ولی ۲ ساعت خواب بعد از نیمه شب برابر است با نیم ساعت خواب قبل از نیمه شب.

تنها سلولی که از اول تا آخر رشد نمی‌کند سلول مغز است.

این سلولهای مغز فقط در خواب است که استراحت می‌کند. ورزشکاری که تمرین سنگین می‌کند باید حداکثر ۲ ساعت بعد از تمرین خود استراحت کند. ولی قبل از مسابقه یا تمرین ورزشکار نباید بخوابد، چون بعد از بیدار شدن سلولهای مغز تحرک ندارند و کشتی‌گیر نمی‌تواند خوب کشتی بگیرد.

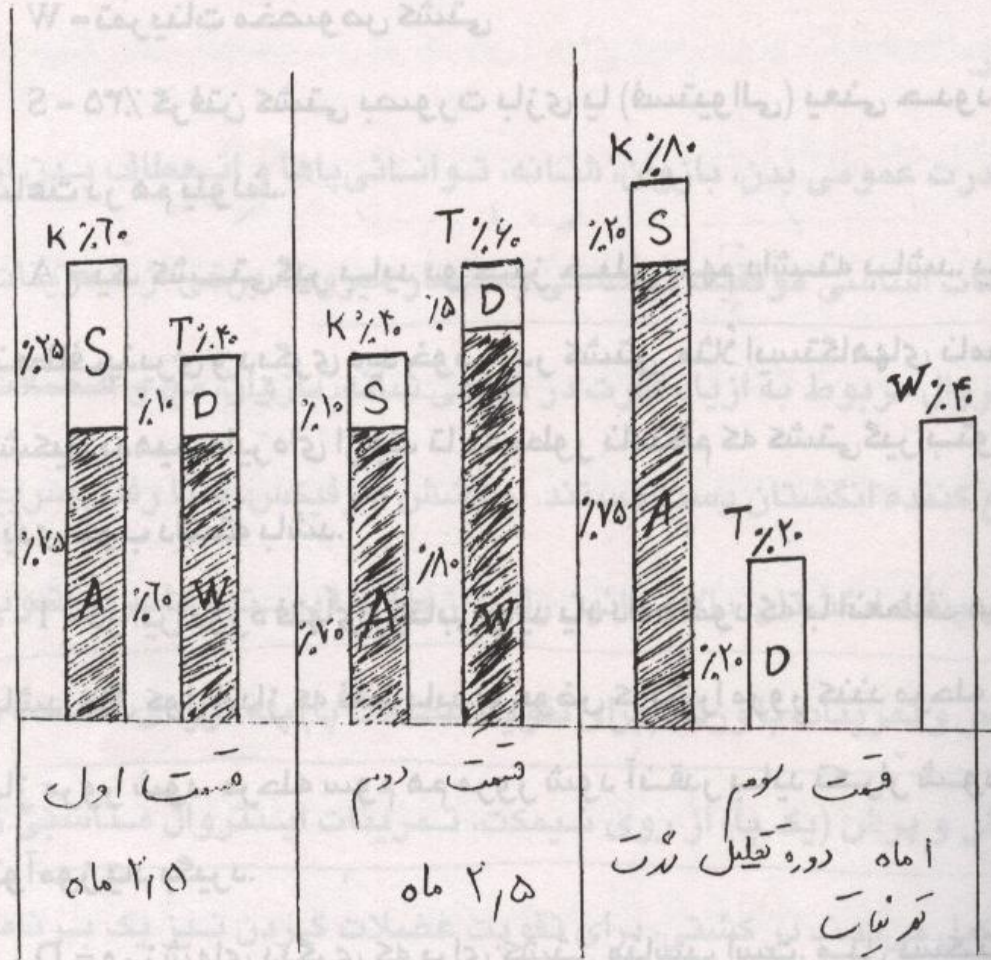
«شش ماهه اول»

نمودار مخصوص تمرینات کشتی نوجوانان یک دوره ۶ ماهه



«شش ماهه دوم»

نمودار مخصوص تمرینات کشتی نوجوانان یک دوره ۶ ماهه



K = قابلیت‌های جسمانی

S = تمرینات پیشرفته (اختصاصی) بصورت بازی و فستیوالی

A = تمرینات پایه قابلیت‌ها

T = میزان تمرینات تکنیکی (مرور فن، آموزش تکنیک)

D = میزان تمرینات یا ورزش‌های دیگر که برای کشتی مؤثر است.

W = تمرینات مخصوص کشتی

S = ۳۵٪ گرفتن کشتی بصورت بازی یا (فستیوالی) یعنی حدود یک

ساعت در هم بلولند.

A = یک کشتی‌گیر باید دو چیز خیلی مهم داشته باشد. یکی

انعطاف‌پذیری و دیگری دید خوب در کشتی. مثلاً ایستگاه‌های نامنظم

تشکیل بدهیم، دایره‌ای از یک تا ده بطور نامنظم که کشتی‌گیر بتواند

دید خوبی داشته باشد.

T = در این دوره فنهای پرتابی باید یاد داده شود که با انعطاف همراه

باشد. مثل کول انداز که فقط باید پا عوض کردن را مرور کنند مرحله دوم

باز مرور شود، مرحله سوم هم مرور شود آنقدر باید تکرار شود تا

نوآموز یاد بگیرد.

D = ورزش‌های دیگری که برای کشتی مناسب است. مثل بسکتبال،

شنا، طناب زدن، دو میدانی، کوهنوردی

W = حدود ۲۰٪ تمرینات خود کشتی است = آخر دو ماه اول

در ۲ ماه اول باید با نوجوانان کارهای جنبش‌پذیری و سرعتی یا

انتروال انجام داد. که قابلیت‌های جسمانی او ۷۵٪ خرج شود.

«بنیانگذار بازیهای المپیک»

بارون پیردوکوبرتن اول ماه ژنویه ۱۸۶۳ در شهر پاریس پایتخت فرانسه دیده بر جهان گشود و روز دوم سپتامبر ۱۹۳۷ درگذشت.

«کوبرتن» پس از گذراندن تحصیلات عالی در سن ۲۵ سالگی نیت والی انسانیش را به مرحله عمل در آورد و فعالیتهای او گسترش پیدا کرد. وی بازیهای المپیاد باستانی را که از خاطرها محو شده و از سال ۳۹۴ قبل از میلاد مسیح در تیرگیهای زمانه فرو رفته بود، دوباره احیاء نمود.

نخستین دوره‌های بازی‌های المپیک جدید در ورزشگاه آتن بین کشورهای مختلف پنج قاره جهان انجام شد. به گفته مورخین اولین المپیاد در سال ۷۷۶ قبل از میلاد مسیح و آخرین آن بیست و چهارمین دوره المپیک نوین است در سال ۱۹۸۸ در شهر سنول مرکز کره جنوبی برگزار گردید، و هنوز هم ادامه دارد. به هر حال کشتی در دنیا تاریخی کهن و جاودانه داشته است. شوما پادشاه کشور ژاپن در سال ۸۰۰ در شهر «نارا» (مقر سلطنت خود)، ضمن برگزاری جشنهای متعدد (در فصل پائیز) یک مسابقه کشتی نیز میان ولایات شرقی و غربی ترتیب می‌داد و

اینتروال دنبال نماید. یک تمرین مهارتی مناسب در کشتی به نام «سایه»

است که ورزشکار در حالت سر پا تصور به اینکه رقیبی جلوی اوست با

سرعت زیاد زیر می‌گیرد، بلند می‌شود و دوباره زیر می‌گیرد. بخاک

می‌افتد، می‌ایستد، دور میزند، اغفال می‌کند (گول می‌زند) و حرکات خود را

با ابتکارات مخصوصش در کشتی (برای مدت زیر ۳۰ ثانیه) دنبال

می‌کند و پس از استراحت (مربوط به زمان کارش) تکرار بعد را شروع

کرده و برنامه تمرینی خود را بصورت اینتروال اجرا می‌نماید.

در تمرینات دو نفری یکی در خاک می‌نشیند و دیگری رو کار می‌کند،

با فرمان مربی برای مدتی کمتر از ۳۰ ثانیه نفر زیر سعی می‌کند با

حرکات سریع (شدید) و بکار بردن فنون مختلف، بدون کوچکترین توقفی

از جا بلند شود. نفری که رو کار می‌کند، سعی می‌نماید با واکنش‌های

بجا، بدل‌های لازم و سرعت عمل مورد نیاز، رقیب را در خاک نگه دارد.

مهارتها در تمرینات اینتروال به صورت زیر نوشته می‌شود:

ست (دوره) ۱ فعالیت سر پا 10×10 در ۱۵ ثانیه با ۴۵ ثانیه استراحت

ست ۲ فعالیت در خاک 10×10 در ۱۰ ثانیه استراحت

قبل از تمرینات کشتی، فعالیت گرم کننده بسیار مهم می‌باشند.

عبدالله حسن علی دستغیبی

«تفاوت‌های فردی در ورزشکاران»

علل تفاوت‌های فردی ورزشکاران

وراثت:

صفات و ویژگی‌های بدنی که بصورت مادرزادی به ارث می‌رسند تا حدود زیادی در واکنش‌های حاصل از تمرین اثرگذار است. یکی از این ویژگی‌ها، آمادگی هوازی یا جذب، انتقال و مصرف اکسیژن است. آمادگی هوازی تا حد زیادی تحت تأثیر صفات ارثی همچون اندازه قلب و نوع تار عضلانی می‌باشد. سرعت، شتاب و توان نیز به وسیله عوامل وراثتی تعیین می‌شوند. علیرغم تأثیر وراثت بر روی این کیفیت‌ها، بایستی اقرار کرد که تمامی آنها به وسیله تمرین و فعالیتهای بدنی بهبود می‌یابند. ورزشکارانی که دارای استعداد بالقوه بیشتری باشند در زمره قهرمانان بین‌المللی قرار می‌گیرند. پس یکی از وظایف کلیدی مربیان، کمک به ورزشکاران در جهت موازی با استعداد و توانایی جسمانی آنها می‌باشند.

البته به یاد داشته باشید که بطور اساسی میزان پیشرفت
ورزشکارانی با میل و رغبت و سطح آرمان او ارتباط دارد.
بعنوان مثال دانش آموز که قد او کمتر از ۱۵۰ سانتی متر و قد والدین او
هم کمتر از ۱۶۵ سانتی متر باشد، احتمالاً هرگز در بسکتبال حرفه‌ای
موفق نخواهد بود اما همین دانش آموز ممکن است در آینده بصورت
بازیکن ممتاز دانشگاهی مطرح باشد. هر چند ممکن است که یک بازیکن
فوتبال با تمرین زیاد از عهده انجام مهارتهای کشتی بر آید، اما مطمئناً
هرگز، قهرمان جهانی کشتی نخواهد شد.
همانطوریکه گفته شد این وظیفه مربیان است که با ارزیابی صحیح
ورزشکاران خود که با استفاده از آزمونهای مناسب انجام می‌گیرد. آنها
را در انتخاب صحیح رشته ورزشی یاری نمایند.
دقیقاً بخاطر همین تفاوتهای فردی است که انجام مهارتهای ورزشی
برای گروهی سهل و آسان و برای گروه دیگر مشکل و طاقت فرسا
می‌باشد. این عادلانه نیست از ورزشکارانی که در قابلیت‌های جسمانی با
هم تفاوت دارند، انتظار یکسانی داشته باشیم.

نکته مهمی که باید بدانید این است که تحت تأثیر موفقیت آنی فرد قرار نگیرید و اگر ورزشکاری مثلاً در رشته کشتی در دبیرستان موفق بوده، الزاماً نمی‌تواند در سطح کشور هم برتر باشد و حتماً شنیده‌اید که چگونه بسیاری از همین ستارگان مدرسه، در سطح دانشگاه نتوانسته‌اند انتظارات مربیان خود را برآورد کنند.

به همین علت زمانی که استعداد ورزشکار را برای موفقیت‌های آتی پیش‌بینی می‌کنید بایستی بسیار مراقب باشید، کم نیستند، جوانانی که بخاطر ارزیابی غلط توانایی ورزشی‌شان از صحنه ورزش کنار زده می‌شوند.

رشد⁽¹⁾ و تکامل⁽²⁾ و نضج⁽³⁾

رشد تکامل و نضج در ورزشکاران جوان متفاوت بوده و افزایش اندازه بدنی و ظرفیت عملی دستگاه‌های مختلف بدن برای هر فرد تابع سطح خاصی است. از آن جایی که صفاتی همچون اندازه بدنی قدرت و استقامت از عوامل تعیین کننده در بیشتر ورزشها می‌باشند، میزان رشد و نضج یک ورزشکار در موفقیت‌های ورزشی او بسیار تأثیرگذار است.

2- develop ment

1- growth

3- Maturation

عوامل محیطی

افراد بصورت متفاوتی به عوامل محیطی همچون گرما، سرما، و ارتفاع واکنش نشان میدهند و حتی بعضی از ورزشکاران بسیار قوی نیز قادر نخواهند بود در هوایی که بسیار گرم و مرطوب باشد فعالیت کنند. اگر تیم شما باید در یک هوای گرم مسابقه بدهد، بازیکنان و یا از ورزشکاران خود بخواهید به مقدار زیاد از مایعات خصوصاً «آب» استفاده کنند. چون کم آبی موجب کاهش مایع سلولی و خون گردیده و استقامت را کم می‌کند. شما بایستی با علائم گرم‌زدگی آشنا بوده و با نگاه دقیق خود و مواظب ورزشکاران به هنگام اجرای تمرینات شدید باشید.

سازش با گرما

اگر حضور متوالی در محیط‌های گرم بمنظور تحمل فشار ناشی از حرارت به ورزشکار کمکی می‌کند تا کیفیت اعمال ورزشی او بهبود پیدا کند؟ مطالعات زیادی که در مورد این مسأله انجام شده است جملگی (همه) به این نتیجه رسیده‌اند که حضور متوالی در گرما موجب سازگاری تدریجی ورزشکار برای تحمل بهتر فشار حرارتی نمیشود، ظاهراً این سازگاری کلی در مدت ۵ تا ۱۴ روز حاصل میشود.

تغییراتی که موجب سازگاری (عادت به هوای گرم) میشود چیست؟

قابلیت عرق کردن افزایش پیدا می‌کند و در حرارات کمتر میزان عرق کاهش پیدا می‌کند، عرقی که از این راه تولید می‌شود رقیق‌تر است و در نتیجه ذخائر معدنی بدن حفظ می‌شود، درجه حرارت پوست بدن در همان شدت کار پائین می‌آید و تعداد ضربان قلب در پاسخ به تمرین استاندارد است و در پاسخ به کاری که شدت آن کمتر از حداکثر باشد کاهش پیدا می‌کند، آخرین تغییر بدلیل افزایش حجم ضربه‌ای خون است که به سبب افزایش حجم خون یا به سبب کاهش جریان خون در پوست و یا بهر دو علت ایجاد می‌شود، علاوه بر این تا قبل از رسیدن به عدم قابلیت کارآرایی و خستگی، کار بیشتری می‌توان انجام داد.

جریان سازگاری (عادت به هوای گرم) علاوه بر حضور در محیط گرم به چیزهای دیگر هم نیاز دارد، بنظر می‌رسد بمنظور کسب سازگاری و انتقال این سازگاری، لازم است تا در محیط گرم تمرین کنیم، بازیکنان و ورزشکاران که در محیطی خشک‌تر از محل مسابقه به تمرین اشتغال دارند بر ایشان سازگاری حرارتی قبل از مسابقه حائز اهمیت است، این سازگاری علاوه بر افزایش کیفیت ورزشی ورزشکار موجب کاهش

فشارهای فیزیولوژیکی ناشی از گرما هم میشود. ۵ تا ۷ روز، جلسات معمولی تمرین تقریباً موجب سازگاری کلی با گرما می‌شود، برای جلوگیری از فشار ناشی از گرما شدت تمرین در چند روز اول باید به ۷۰ تا ۸۰ درصد شدت کاهش داده شود.

اختلالات ناشی از گرما و نحوه پیشگیری

در میان اختلالاتی که در اثر فشار ناشی از گرما بروز می‌کند، گرفتگی ناشی از گرما از اهمیت کمتری برخوردار است، در این اختلال عضلات خصوصاً عضلات فعال ورزشی به سبب عرق بیش از حد که به کمبود آب و نمک در بدن می‌انجامد دچار گرفتگی شدید می‌شوند.

دومین عارض خستگی ناشی از گرما است که در آن حرارت بدن به ۱۰۱ تا ۱۰۴ درجه فارنهایت (۳۸ تا ۴۰ درجه سانتیگراد) می‌رسد و با خستگی شدید، تنگی نفس، گیجی، افزایش ضربان قلب یا افزایش غیرعادی ضربان قلب همراه است، این بی‌نظمی‌ها بدلیل کاهش تولید عرق بدن بوجود می‌آید و باین ترتیب یکی از راههای دفع حرارت دچار محدودیت می‌شود. گرم‌زدگی وخیم‌ترین اختلال ناشی از گرما است که درجه

حرارت بدن به ۴۱-۴۲ درجه سانتیگراد یا بیشتر افزایش پیدا می‌کند و با
حالاتی از قبیل مسدود شدن عرق، پریشانی یا بیهوشی همراه است و در
صورت عدم معالجه احتمالاً منجر به فوت بیمار میشود.

برای جلوگیری از اختلالات ناشی از گرمانکات زیر را رعایت کنید

هنگامی که هوا گرم و مرطوب است از برگزاری مسابقه و تمرین در
اماکن سر باز خودداری کنید و برنامه را طوری تنظیم کنید که صبح زود
یا پس از غروب آفتاب تمرین یا مسابقه برگزار شود.

مایعات را در دسترس ورزشکاران قرار دهید تا هر اندازه که مایل
هستند بنوشند.

حتی المقدور لباس ورزشکاران مختصر، درشت بافت و برنگ روشن
باشد زیرا رنگهای تیره حرارت را جذب می‌کنند و رنگ روشن حرارت را
از خود عبور می‌دهد.

ورزشکاران از پوشیدن لباس اضافی خودداری نمایند زیرا موجب
افزایش بار حرارتی می‌شود و بالاخره به ورزشکاران آموزش داده شود
تا به محض بروز علائمی که قبلاً ذکر آن رفت تمرین را متوقف نمایند.

بیماری یا مصدومیت

وقتی که ورزشکاران شما احساس بیحالی و دلزدگی دارند چه واکنشی نشان می‌دهید؟ این قبیل احساساتی اغلب نشانه مراحل اولیه یک سرماخوردگی یا آنفلونزا است.

بزرگترین دشمن ورزشکاران استقامتی مشکلات تنفسی، شامل عفونتهای ویروسی باکتریها، آلرژی و آسم می‌باشد. ورزشکارانی که به هنگام سرماخوردگی به سختی تمرین می‌کنند ممکن است اینگونه مشکلات را تشدید نمایند. ورزشکاران مبتلا به آلرژی زودتر خسته می‌شوند و غالباً مشکلاتی به هنگام تمرین یا مسابقه دارند.

همچنین بایستی مراقب ورزشکاران مبتلا به آسم و مبتلایان به سرماخوردگی شدید و همچنین آنها را به صلاحدید پزشک دارو استفاده می‌کنند باشید. بعضی از داروها ورزشکار را کسل و بیحال نموده و انرژی او را کم می‌کند مربیان باید هوشیار باشند که جوانان غالباً صدمات ورزشی خود را از ترس کنار گذاشته شدن از تیم پنهان نموده و خطر بزرگی آنها را تهدید می‌کند. اینگونه آسیبها و صدمات با تمرین بطور حتم بدتر شده و باید بمدت چند هفته از تمرینات ورزشکار

جلوگیری شود. ورزشکارانی می‌توانند بعد از بیماری یا مصدومیت به حالت اولیه برگردند که خوب استراحت کرده باشند. اگر شما فرصت استراحت کافی را پس از صدمات ورزشی و بیماریها به ورزشکار ندهید، همین آسیبها و حتی سرماخوردگی‌های کوچک سر منشاء بسیاری از مشکلات بزرگ خواهند بود. شعور و شکیبایی شما در برخورد با ورزشکار مصدوم یا بیمار موجب تسریع روال بهبودی شده و آنها را برای بازگشت موفقیت‌آمیز به صحنه مسابقات، توانا می‌سازد.

تغذیه

اگر ورزشکاران شما غذای مناسبی نمی‌خورند و دچار کمبود پروتئین، ویتامینها و مواد معدنی هستند، قادر به انجام تمرینات بدنی شدید نبوده و نیازمند تقویت و کمک شما برای رشد و تکامل هستند.

بعنوان یک مربی به یاد داشته باشید که تغذیه غلط ممکن است یکی از دلایل ناکامی ورزشکاران شما در انجام تمرینات شدید بدنی باشد و توجه داشته باشید تغذیه صحیح و کنترل وزن از اجزای مهم و حیاتی برنامه آمادگی جسمانی است. جمله‌ای جالب است که می‌گوید:

تغذیه خوب هرگز بازیکن یا ورزشکار نمی‌سازد، ولی تغذیه بد بازیکن یا ورزشکار خوب را خراب می‌کند.

خواب و استراحت

ورزشکاران برای رشد، نیازمند استراحت بیشتری نسبت به دیگران بوده و بسیاری از تغییرات ناشی از تمرین بهنگام خواب عارض می‌شود. به همین دلیل به ورزشکاران خود گوشزد نمائید که با بی‌خوابی اثرات سودمند تمرین را ضایع نکنند.

جدول راهنمای استراحت و خواب برای ورزشکاران جوان

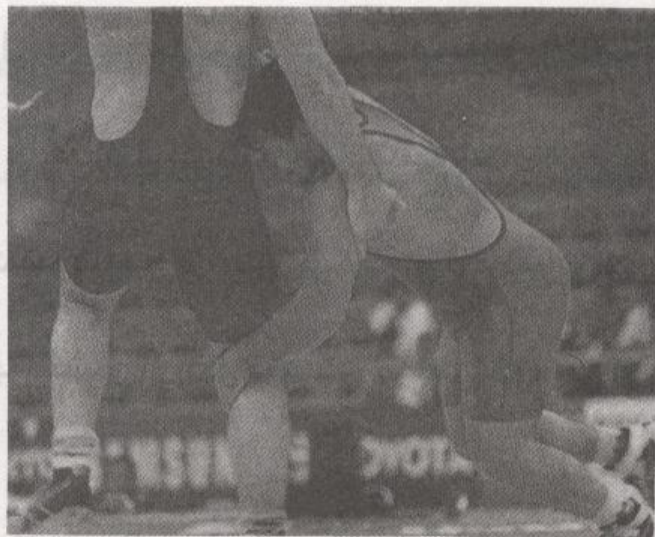
کودکی (۶-۱۰) سال	۱۰ ساعت
نوجوانی (۱۱-۱۴) سال	۹-۱۰ ساعت
جوانی (۱۵-۱۹) سال	۸-۹ ساعت
بالغین	۷-۸ ساعت

سطح آمادگی

آیا تا به حال متوجه شده‌اید که به هنگام تمرین، بعضی از ورزشکاران شما زودتر از سایرین خسته می‌شوند؟ سطح آمادگی ورزشکاران جوان با وسعت تجارب آنها در ورزش و همچنین صفات ارثی بدن آنها ارتباط دارد. مربیان نبایستی تعجب کنند که عمل مشابه‌ای برای ورزشکاری آسان و برای دیگری سخت باشد.

مربیان فهیم و دانا به سرعت این اختلاف را تشخیص داده و شرایط
تمرینی را متناسب با تفاوت‌های فردی سازگار می‌سازند. یکی از روش‌های
تشخیص تفاوت‌های فردی در ورزشکاران، اندازه‌گیری ضربان قلب به
هنگام استراحت می‌باشد. ضربان قلب به هنگام استراحت به شما خواهد
گفت که در چه زمانی ورزشکاران برای مرحله بعدی تمرین آماده هستند
و از این طریق شما می‌توانید برای ورزشکاران برتر و سطح بالا، کار
شدیدتری را تدارک ببینید.

هنگامی که آمادگی ورزشکار بهبود می‌یابد، برنامه‌های تمرینی نیز
مطابق با پیشرفت ورزشکار انطباق حاصل می‌کند. برای این کار شما
می‌توانید، شدت، زمان و تکرار تمرین را برای ورزشکاران برتر افزایش
دهید. و خلاصه اینکه کوشش کنید با برنامه اختصاصی برای هر یک از
ورزشکاران خود، شکوفایی استعداد‌های بالقوه آنها را فراهم آورید.



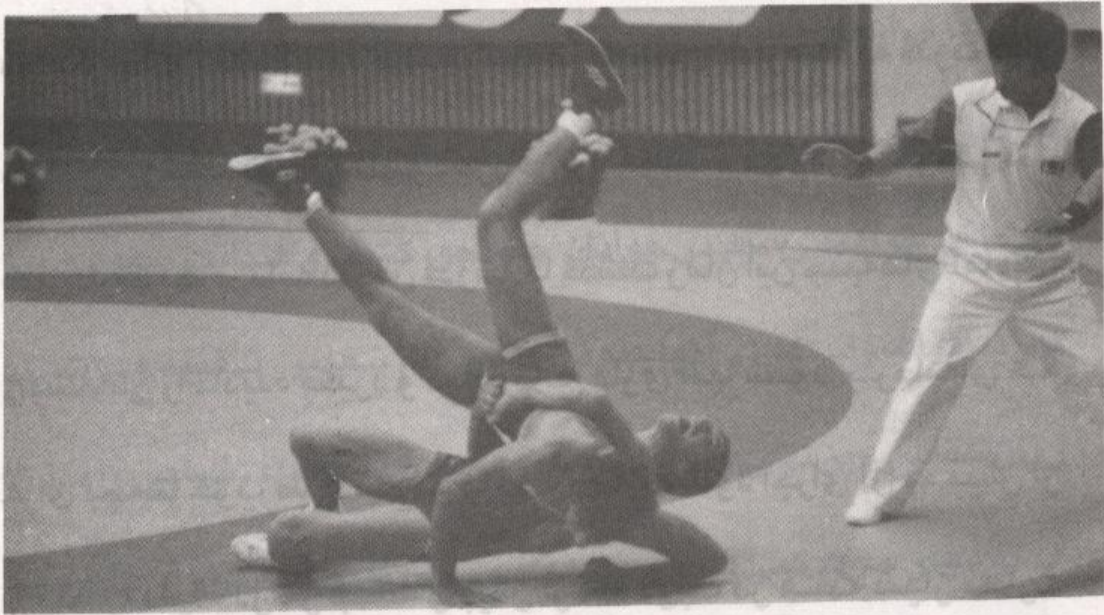
ورزش صحیح در سنین پائین برنامه نوجوانان

آیا تمرینات ورزشی باعث تسریع رشد میگردند؟

اصولاً چون یادگیری در سنین پائین بهتر صورت می‌گیرد و قدرت بکارگیری اعمال مشکل و حیرت‌انگیز بعلت عدم ترس به سهولت انجام می‌گیرد، بایستی ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی را که نهایتاً به قهرمانی خواهند رسید در جوانان جستجو، کشف و هدایت نمود و با تمرینات اصولی که در آنها علمی نظیر علم تمرین، تغذیه ورزشی، روان‌شناسی، پزشکی ورزشی، و ... رعایت شده باشند، شخص را بدون اینکه دچار سردرگمی شود و نیمه راه ورزش منتهی به فرار او بشود، تا مرحله قهرمانی هدایت نماید. متأسفانه این موضوع که به غلط در اذهان اکثر پدران و مادران کشور نقش بسته (که ورزش در سنین پائین باعث عدم رشد و تقویت قوای روحی و جسمی فرزندان آنها میشود) به هیچ وجه قابل قبول متخصصان ورزشی نبوده و علم پزشکی ورزش نیز این موضوع را رد می‌کند، زیرا از نظر علمی ثابت شده که تمرین باعث بوجود آمدن تغییرات بیوشیمی در بدن می‌گردد و فرد تمرین کننده را قادر به استفاده هر چه بیشتر از اندوخته‌های جسمی خود می‌نماید و بایستی

توجه داشت که این موضوع تحت شرایطی خاص امکان‌پذیر خواهد بود و آن، زمانی است که در تمرینات، عواملی سنی و شدت تمرین، مدت تمرین و تعداد دفعات تمرینی در رابطه با قوای جسمانی و وضع تغذیه فرد در نظر گرفته و تنظیم شده باشند. بچه‌ها به همان اندازه که به قدرت نیاز دارند به توسعه آمادگی قلبی-عروقی و انعطاف و مهارتهای حرکتی نیز نیاز دارند یک برنامه تمرین قدرتی با گذشت زمان این جنبه‌های آمادگی ژجسمانی را نادیده بگیرد و نباید مانع بازی آنها شود. برنامه‌ای که برای بچه‌ها خوب طرح شده و با دقت نظارت شود اجرای آن به بیش از ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در هر جلسه و بیش از سه نوبت در هفته نیاز ندارد. برنامه تمرین قدرتی باید در محیطی که موجب آرامش و لذت بچه‌ها شود اجرا گردد قبل از تمرین هر برنامه قدرتی، کلیه بچه‌ها باید به وسیله پزشک آگاه به طب ورزشی معاینه شوند. در موقع تمرین بچه‌ها باید از شوخیهای بیجا و خستگی که ممکن است منجر به آسیب‌دیدگی خود یا دوستانشان شود خودداری کنند، تکنیکهای غلط باید همان موقع که

تشخیص داده می‌شوند، تصحیح شوند این موضوع به بچه‌ها کمک
می‌کند که شکل صحیح تکنیک و اهداف جلوگیری از آسیب‌دیدگی را فرا
گیرند.



هدف تمرین

افزایش توانایی جسمی ورزشکاران و آماده کردن هر چه بیشتر و بهتر آنها برای بدست آوردن نتایج مطلوب می‌باشد. در رشته‌های ورزشی جهت رسیدن به این هدف باید تمرینات مربوطه طوری انتخاب شوند که ضمن انجام آنها شخصیت ورزشکار نیز تقویت گردد؛ به این معنی که از امکانات تربیتی موجود در تمرین باید نه تنها از نظر توسعه توانائی جسمی و یادگیری مهارت‌های حرکتی بلکه بخصوص از لحاظ تکامل خصوصیات اخلاقی شایسته و رفتار اجتماعی مطلوب حتی‌الامکان استفاده نمود و فرد را برای یک فعالیت پر ثمر در جامعه آماده کرد. تمرین باید بصورت تنظیم شده (سیستماتیک) انجام شود. موضوعی که در سالهای اخیر هر چه بیشتر مورد توجه قرار گرفته است علمی بودن تمرین است.

هدف آمادگی جسمانی

هدف از آمادگی جسمانی، تکامل و توسعه قابلیت‌های جسمانی بخصوص استقامت، قدرت، سرعت، چابکی، جنبش‌پذیری و هماهنگی می‌باشد و قابلیت‌های جسمانی برای افزایش میزان توانائی جسمی می‌باشند.

آمادگی از نظر تکنیک و تاکتیک

یک تکنیک خوب و صحیح فعالیت‌های بدنی متناسب و مقرون به صرفه را تضمین می‌کند و به ورزشکار اجازه می‌دهد که با حداقل انرژی بهترین نتیجه را بدست آورد. یک ورزشکار وقتی در اجرای یک تکنیک ورزش تسلط کافی پیدا خواهد کرد که قادر باشد آن تکنیک را در مسابقات نیز پیاده کند.

تاکتیک بعد از تکنیک به ورزشکار رشته کشتی آموزش داده می‌شود و منظور از تاکتیک کلیه اعمالی است که بر اساس نقشه‌های عاقلانه و قابل اجرا در چهارچوب مقررات مسابقات بمنظور بردن مسابقه طرح‌ریزی می‌شود.

تمرین نوجوانان

تمرین در سنین نوجوانی شامل تمرین مبتدیان (تمرینات مقدماتی) و تمرین ورزشکاران (تمرینات پیشرفته) می‌باشد. این تمرین باید حتی الامکان در سنین پائین شروع شود و مرحله مهم و مستقلى را از نظر پرورش قهرمانی در بر گیرد، در تمرین مبتدیان آموزش مهارت‌های پایه در درجه اول اهمیت قرار دارد.

هدف و وظیفه تمرین نوجوانان

هدف از تمرین نوجوانان این است که پایه استواری از نظر شرایط جسمانی در ورزشکاران جوان بوجود آورد و آنها را برای بدست آوردن رکوردهای ورزشی در سن قهرمانی بطور منظم و کامل آماده نماید. در تمرین نوجوانان بیشتر باید به آموزش مهارت‌های پایه در شرایط ساده و توسعه زمینه مساعد از نظر جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی و تکامل خصوصیات روانی و اخلاقی توجه شود. در تمرین ورزشکاران نوجوان سعی می‌کنیم بر اساس مهارت‌های پایه قابلیت‌های جسمانی و روانی را هر چه بیشتر پرورش و گسترش دهیم و آنها را برای شروع تمرین قهرمانی آماده کنیم، برای این منظور بیشتر از بازی‌هایی که از نظر فعالیت نزدیک به ورزش مورد نظر می‌باشد استفاده می‌کنیم. فراگیری حرکات ژیمناستیک و طرق مختلف دویدن‌ها و جهش‌ها و

آشنایی با توپ‌های مختلف در برنامه نوجوانان بسیار مهم است.

انجام مبارزه برای نوجوانان بصورتی که برای بزرگسالان و قهرمانان در نظر گرفته می‌شد صحیح نمی‌باشد. زیرا نوجوانان دارای احساسات لطیف و شکننده‌ای می‌باشند و نمی‌توانند به آسانی شکست

را متحمل شوند و ممکن است در مسیر زندگی ورزشی آنها اثر نامطلوبی پیدا شود. بهمین جهت فدراسیون کشتی بین‌المللی مسابقات نوجوانان را بصورت فستیوال برگزار می‌کند. مربیانی که تمرین نوجوانان را عهده‌دار هستند باید در کار خود مهارت و دانش کافی داشته باشند چون پایه‌ریزی و سازندگی اصل یک قهرمان در این دوران خواهد بود.

زمان شروع تمرین برای نوجوانان

با توجه به تجربیات عملی و تحقیقات علمی می‌توان زمان شروع تمرین نوجوانان (مبتدیان، ورزشکاران) و قهرمانان را برای رشته‌های مختلف ورزشی بشرح ذیل پیش‌بینی نمود: ورزشهای استقامت مانند دوهای استقامت، قایقرانی و ورزشهای سنگین مانند بوکس، کشتی، وزنه‌برداری.

شروع تمرین مبتدیان (نوجوانان): ۱۰ الی ۱۲ سالگی

شروع تمرین ورزشکاران: ۱۴ الی ۱۸ سالگی

شروع تمرین قهرمانان: از ۱۸ سالگی به بالا

بالا بردن قابلیت‌های جسمانی در ورزش‌های دیگر

برای بالا بردن آمادگی جسمانی باید برنامه تمرینات منظم و

سیستماتیک داشت.

ورزشکاران رشته‌های انفرادی مانند بوکس، وزنه‌برداری، پرتابها،

کشتی و غیره برای اینکه قابلیت‌های خود را افزایش دهند باید از

ورزش‌های دیگر مخصوصاً میدانی کمک بگیرند مثلاً یک کشتی‌گیر باید

وزنه‌برداری، راه‌پیمایی، بسکتبال، فوتبال، دوهای سرعت، دوهای

استقامت، کوهنوردی را برای افزایش قابلیت‌های خود البته با

برنامه‌ریزی صحیح انجام دهد. چنانچه فقط بخواد به رشته تخصصی

خود اکتفا ورزد هرگز به آن حد از آمادگی مطلوب نخواهد رسید.

آمادگی روانی

علاوه بر توسعه قوای جسمانی باید به آمادگی روانی ورزشکار نیز

توجه نمود و ورزشکار را فردی متکی بنفس، با اراده، با شخصیت و با

تربیت در آورد تا بتواند الگوی جامعه خویش باشد. معلم باید از طریق

صحبت و ارشاد ورزشکاران به آنها شخصیت تازه دهد و آنها را برای

بدست آوردن مکانهای بالا آماده ساخته و کاری کند که هیچ نشانی از

خستگی و فرسودگی و دلزدگی در اثر تمرینات زیاد و سنگین در ورزشکار ظاهر نشود.

در زندگی یک قهرمان نارسایی و مشکلات و مسائل زیادی وجود دارد که فائق آمدن بر آنها به آسانی امکان پذیر نیست و اغلب سد راه پیشرفت و موفقیت قهرمانان می گردد. در صورت وجود چنین حالتی وظیفه معلم و مربی است که در حل و رفع این مشکلات نهایت کمک و سعی را بنماید.



گارد و حالات مختلف آن

تصویر ۱-۲۱

یک تعریف از گارد: گارد در کشتی به حالتی گفته می‌شود که یک

کشتی‌گیر هنگام کشتی گرفتن برای آماده نگه داشتن بدن در مقابل حمله

احتمالی حریف مقابل به بدن (دستها و پاها) خود میدهد.

اما گارد صحیح گاردی است که نکات زیر در آن رعایت شود (در کشتی

آزاد).

الف) پاها کمی بیشتر از عرض شانته باز شود و پاها از قسمت مفصل

زانو کمی حالت شکستگی و فزری داشته باشد.

تصویر ۲-۲۱

ب) کمر و بالا تنه نه زیاد خمیده و نه زیاد بالا باشد بلکه طوری باشد

که مرکز ثقل بدن در وسط بدن قرار گیرد.

ج) دستها به اندازه عرض شانته در جلو از پای گارد محافظت نماید و

همانند پاها از قسمت مفصل آرنج شکسته شود و پنجه‌ها باز و انگشتان

شست رو به یکدیگر و نگاه کشتی‌گیر مستقیم بسوی حریف مقابل باشد.

نام‌گذاری گاردهای کشتی فرنگی و آزاد

۱- گارد راست ۲- گارد چپ ۳- گارد ژاپنی

۱- گارد راست:



گاردی است که کشتی‌گیر پای راست خود را جلوتر از پای چپ خود قرار میدهد و دستها در جلوی پای راست برای محافظت از پای گارد قرار می‌گیرد.

کشتی‌گیرانی که انواع گارد را می‌دانند، از دانستنیهای خود بیشترین بهره را می‌برند. چرا که می‌توانند راحت‌ترین فرم گارد را برای خود، و مشکلترین آن را برای رقیب خود انتخاب کنند.

۲- گارد چپ:



گاردی است بر عکس گارد راست که کشتی‌گیر پای چپ خود را جلوتر از پای راست خود قرار میدهند. بازوها را نیز در یک حالت پوشش به جلو ببرید. منظور این است که بازوی چپ را کمی در قسمت آرنج در جلوی پای چپ خم کنید، بازوی راست نیز باید در جلوی پای راست اما کمی بالاتر از بازوی چپ قرار گیرد.

سعی کنید که وزن بدنتان را از روی دو پا (هر دو زانو)

به طور مساوی تقسیم و پخش کنید.

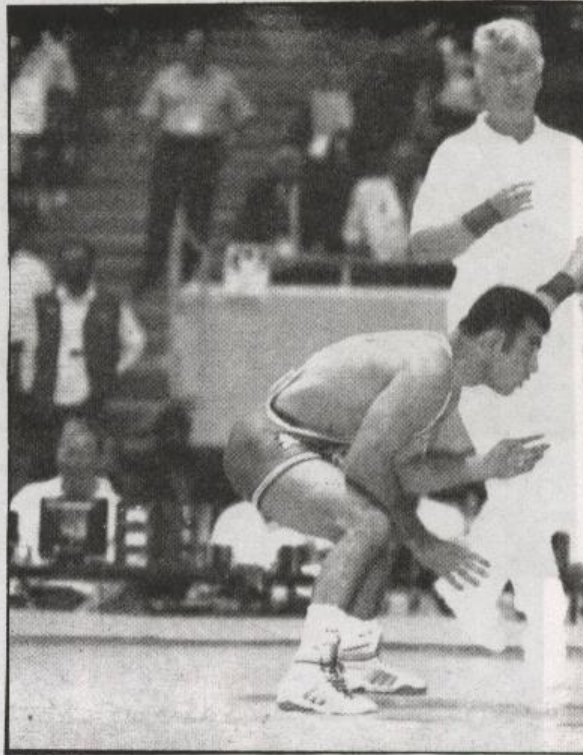
۳- گارد ژاپنی:

حالتی - رفاقمه - رفاقمه رفاقمه

گاردی است که کشتی گیر هر دو پای خود را به موازات هم
بیشتر از عرض شانها در یک خط افقی قرار میدهد و هر دست در
مقابل پای موافق همان دست در جلو قرار می گیرد.

(این گارد را بیشتر کشتی گیران جنوب شرقی آسیا و اروپا

استفاده می کنند.)



گاردهای مخالف - موافق - مختلط

نام‌گذاری گاردها در کشتی آزاد و فرنگی زمانی که دو کشتی‌گیر در

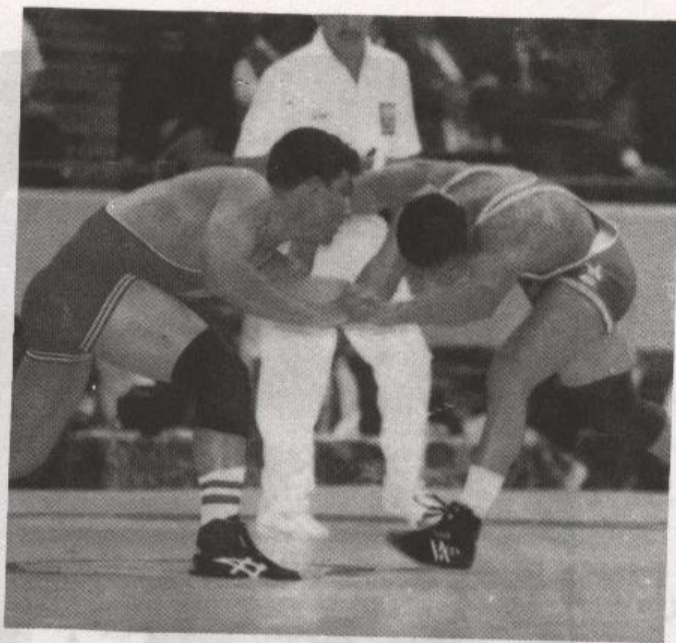
مقابل یکدیگر گارد می‌گیرند تغییر می‌کند که عبارتند از:

الف) گارد مخالف:

گاردی است که دو کشتی‌گیر پای گاردشان در مقابل هم با یکدیگر فرق

داشته باشد. مثلاً پای چپ در مقابل پای راست و یا بر عکس پای راست در

مقابل پای چپ حریف قرار گیرد.



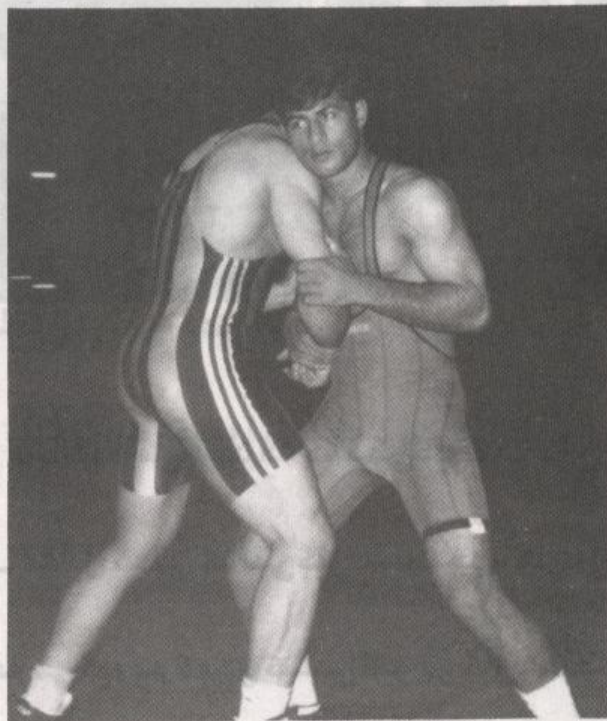
در تصویر مشاهده می‌کنید که کشتی‌گیر سمت راست، پای چپ را جلو

گذاشته و کشتی‌گیر سمت چپ، پای راست را جلو گذاشته است، بنابراین

نتیجه می‌گیریم که دو کشتی‌گیر در گارد مخالف قرار گرفته‌اند.

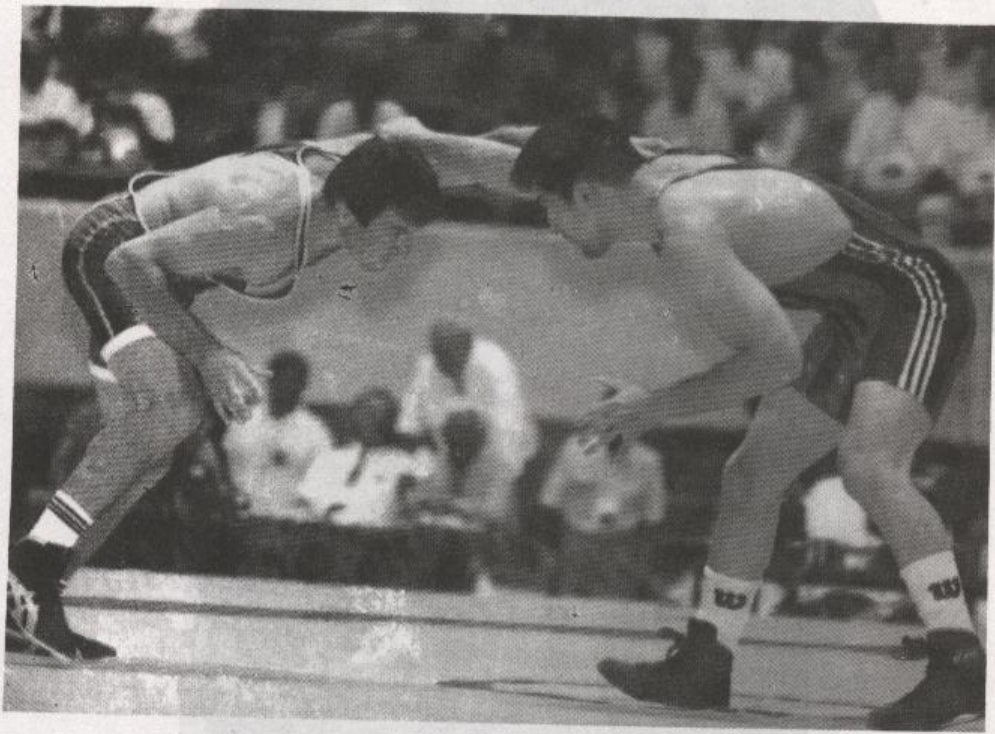
ب) گارد موافق:

گاردی است که بر عکس گارد مخالف پای گارد دو کشتی‌گیر در مقابل هم یکی باشد. مثلاً پای راست شما در مقابل پای راست حریفان یا پای چپ شما در مقابل پای چپ حریف قرار بگیرد.



ج) گارد مختلط: موافق - مختلط

گاردی است که پای گارد و کشتی‌گیر در مقابل یکدیگر نه موافق باشد نه مخالف. مثلاً یک کشتی‌گیر پای چپ یا راست خود را در جلو قرار میدهد و کشتی‌گیر مقابل او گارد ژاپنی می‌گیرد. یعنی هر دو پای خود را به موازات هم در مقابل پای چپ یا راست شما قرار میدهد.



در تصویر مشاهده می‌کنید که کشتی‌گیر سمت راست گارد راست گرفته و حریف مقابل یعنی کشتی‌گیر سمت چپ، گارد ژاپنی گرفته است. بنابراین نتیجه می‌گیریم که دو کشتی‌گیر در گارد مختلط قرار گرفته‌اند.

تفاوت حالت‌های بدن هنگام گارد گرفتن در کشتی آزاد و فرنگی:

در گارد کشتی آزاد دستها برای محافظت از پاهای در پائین نزدیک زانوها قرار می‌گیرد و خمیدگی و قوس بدن بسمت پائین بیشتر میشود تا راه نفوذ حریف مقابل برای زیر گرفتن را ببندد اما کشتی فرنگی بدلیل محدودیت در اجرای فنون کشتی، کشتی‌گیران حق گرفتن پاهای یکدیگر را ندارند لذا دیگر نیازی نیست که گارد آنان همانند کشتی آزاد پائین و بسته باشد بلکه حالت گارد تقریباً مانند گارد بالا و باز میشود و در این حالت دستها محافظت از (کمر به بالا) را دارند.

جدا از نام‌گذاری گاردهای انفرادی (راست - چپ - ژاپنی) گاهی اوقات بعضی از کشتی‌گیران بخاطر اطمینان به تجربیات - سرعت و آگاهی از فنون و بدلهای آن و بر عکس بعضی از کشتی‌گیران به علت کمبود داشتن این عوامل حالت بدن آنان (بالا تنه و دستها) در هنگام گارد گرفتن کمی تغییر می‌کند که اصطلاحاً به این نوع گاردها بدون در نظر گرفتن حالت پاهای (گاردهای باز یا بالا) و گارد پائین یا بسته می‌گویند.

گارد بالا یا باز:

چون دستها جدا از اجرای فن باید از پاها و بالاتنه محافظت و دفاع نمایند لذا اگر دستها در هنگام گارد گرفتن بیش از حد از پاها بسمت بالا رود خمیدگی و قوس بالا تنه و بدن کم گردد کاملاً باز و نفوذ توسط

حریف آسان می‌گردد.



گارد پائین یا بسته:

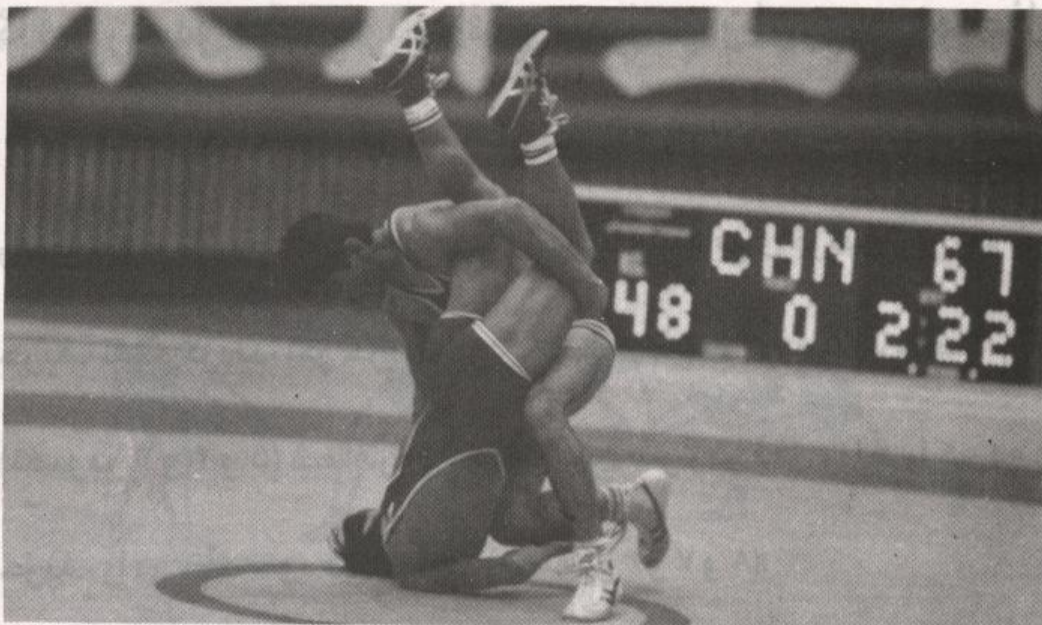
خمیدگی و قوس کمر در این گارد بیشتر از گارد بالا باید باشد و دستها در جلوی زانوی پای گارد قرار گرفته و مرکز ثقل بدن به تشک نزدیکتر میشود این گارد نفوذ و راه حمله توسط حریف برای زیرگیری از شما را به مقدار زیاد کاهش میدهد.



«نام ۲۱۰ فن در کشتی»

در روایت و افسانه‌ها آمده که ایرانیها صدها نوع فن کشتی داشته‌اند و سعدی نیز تعداد آنانرا ۳۶۰ فن می‌داند ولی تا کنون ۲۱۰ فن شناسائی شده که نام قدیمی آنها را در زیر می‌آوریم و بدون شک بجز اینها فنون دیگری نیز وجود دارد و البته بعضی از این فنون مغولی و یا ترکی هستند که در کشتی ما وارد شده‌اند اکثر این فنون امروز به سبب خطرناک بودن آنها در کشتی امروز دیگر متداول نیست و تنها نامی از آنها باقی مانده است، این فنون عبارتند از: آرنج دو طرف، آرنج سر پا، آفتاب مهتاب، از در بند، اشگل گربه، افلاک، اقل چپ و راست، النگه باخته، بادیه آسا، بادیه ساو خفته، بارانداز، باقولان، نجوز برگیر کرده، بزکش، بغل انا، بغل رومی، بنداشتر، پابند، پاتاوه، پا علم با کلات، پا گیر، پا بستن، پت پا، پس کاسه، پل، پیش کاسه، پلنگ‌گیر، پنیرپتان، پیش‌انداز، پیس‌قور، ترک بند، تو حلق، تو شاخ، تنگ ایاغ، تنگ خطر، تنگ شتر، تنگ حلواق، تنگ میلاب، تنگ بیلاب، تو شاخ دست‌آویز، توق لاما، جاب، جیلاقی، چپ‌پیش، چرخ دولاب، چرخ‌کمر، چگال پا، چدار انداز، چنبر شیب، بغل، چنگال، چنگک، چنگ کلاغ، چمار خم، حصیرمال، حمال‌بند تو خاک،

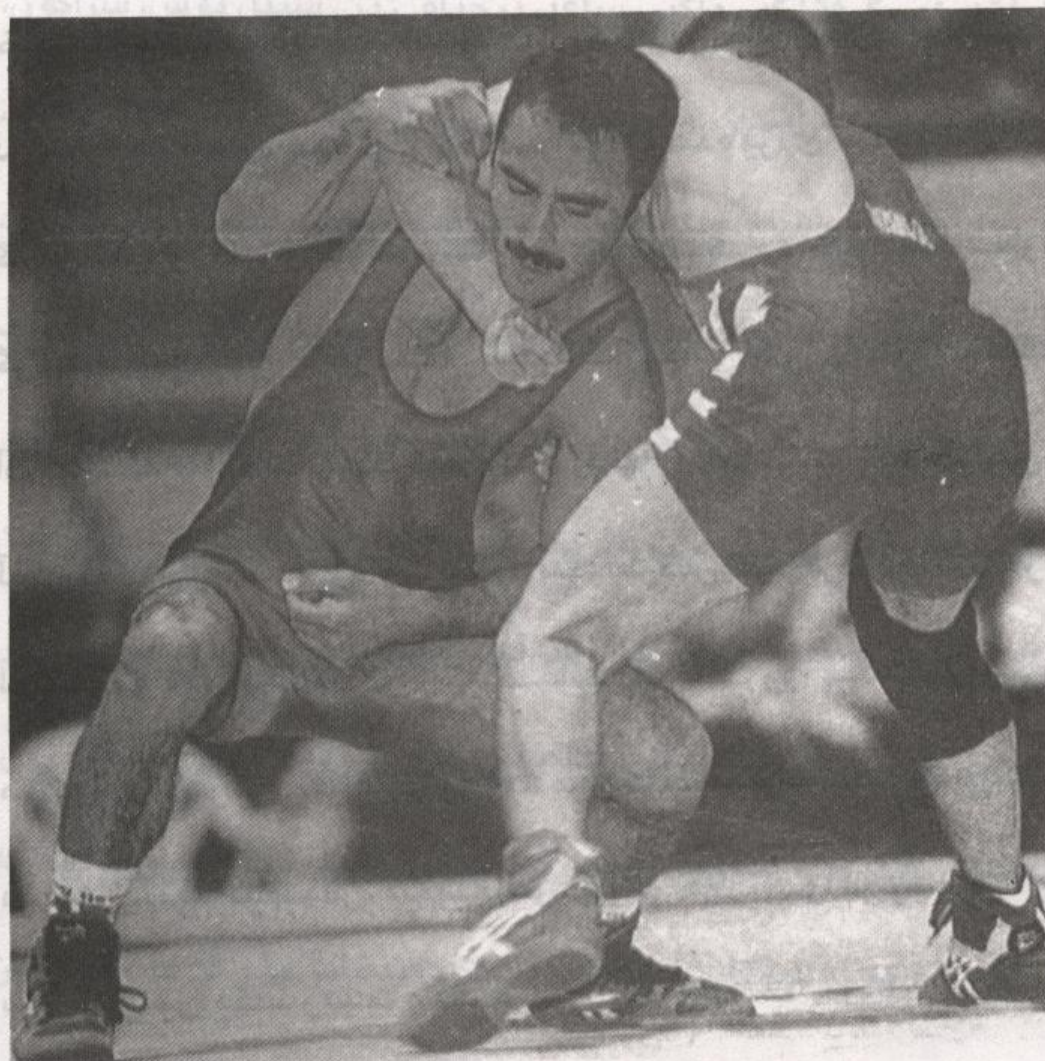
حمال بند سرپا، حمالی، حمله، خرک، داس نما، داشلما، درازکروه به یک طرف، در خاک کردن، درو، درو با دست، درو تو خاک، درو سرپا، دست تو دست چپ، دست چنبر، دست در شلوغ، دم شیر، دست در مخالف، دست گنجه، دم گاو، دم نطعی، دو دست یکدست، دو سراچه، دیوبندحیدری، رکابی، رکبی، روبین بند رو دست رو دست آرنج، رو دست کاری، رو دست و پا، زمین تو زمین چپ، زمین راست زیر دست، زیر کاسه، زیر گرفتن، زیر گرفتن گیر واگیر، ساعد، برجناق زدن، سبیل بوس، سراکون، سرابنائی، سرانداز، سربندی، سرپیچیده، سرخاک، سرخواب، سرزیربغل، سر شاخ، سرطلان، سر قوچ، سرکش، سرند، سرنعلین، سرین، سگک بند، سگک، سگک تو خاک، سگک سرپا، سگک سرپی، سگک وارونه، سالتو، سر و ته یکی، مخالف، شترغلت، شغالک، شیرغلت، شیرگیر، سیر خطر طریق، ظفر، عقربک، غل و غش، فتیله پیچ، فن شیراز، فن عوج، فن گرگ، فیل زوری، قپان، قبه قولان، قصاب شکن، قصابی، قفل قیصر، قل بند، قوچ بند، قوس، قیاقولان، کج، کردپا، کروامک، کش زدن، کشلش، کفتر بند، کف رو، کفشک، کف گرگی، کلاته، کلاته وارو، کلافه، که رنگ، کله کوب، کمرتاب، کنده، کنده افلاک، کنده این پا و آن پا، کنده این



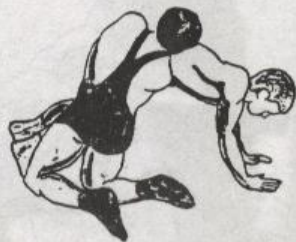
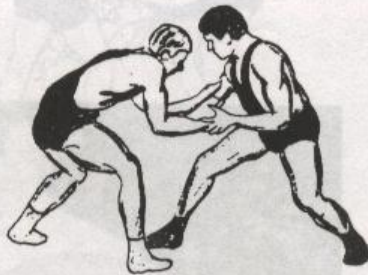
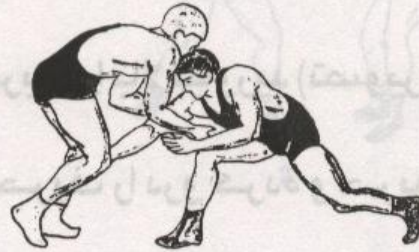
خاک و آن خاک، کنده پا، کنده حصیر مال، کنده خورجین، تکان، کنده دست
 در شکن، کنده عدل، کنده قوچ بند، کنده گردن، کنده یزدی، کنده یک چاک،
 گوهر، گازوار، گارزی گاوتاب، گاوزوری، گرگ کردی، گوسفندانان،
 گوسفند جمع، گهواره دیو، لنگه، لنگ، لنگاروپائی، گارزی گاوتاب، لنگ
 اندرون، شاخ، لنگالنگ، لنگ بهمن، لنگ پیشرو، لنگ خاک، لنگ خاکی،
 لنگر، لنگ زنگی، مسگری، لنگ سرپا، لنگ سرکش، لنگ کردی، لنگ کمر،
 لواشک، لواشه، لوغ لاما، لاوالامه، مخالف، مخالف رو، مخالف مغربی،
 مشک لقا، مضرابی، مقراضک، مهتاب، میان کوب، میمونه، نشسته پرتک،
 نیم به نیم نیم، نیم بخش، نیم تیغ، هر دو یکی هلال، هوا در یک دست و
 سر، یک زمین، یک سر نشست و یک خربی و پا در علم.

گرفتن زیر دو خم در گارد موافق و تبدیل کردن آن به سر زیر بغل

اول تعادل حریفان را در سر شاخ بهم زده و با دست گارد یعنی دست راست حمله می‌برید (تصویر ۱ و ۲) زمانیکه شما برای گرفتن زیر یک خم حریف اقدام کردید، اگر حریف روی شما در حالت ایستاده خیمه زده (تصویر ۳ و ۴ و ۵) شما در این حالت مایه سر زیر بغل را اجرا کرده و حریف را در خاک خود می‌شنایتید (تصویر ۶ و ۷ و ۸).

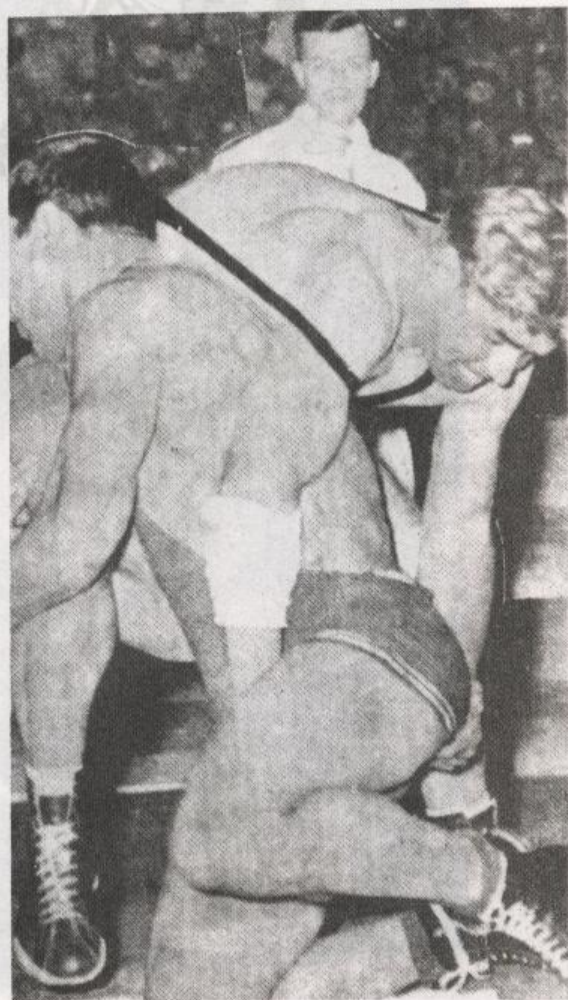
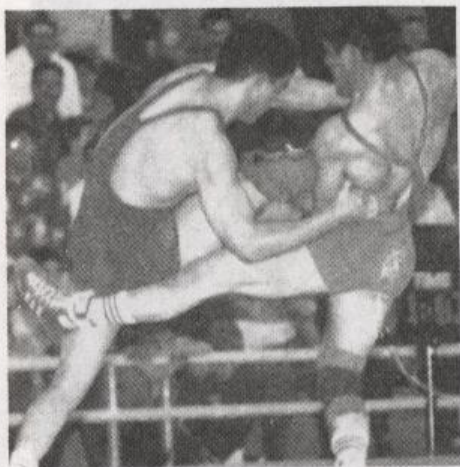


«گرفتن زیر دو خم در گارد موافق و تبدیل کردن آن به سر زیر بغل»

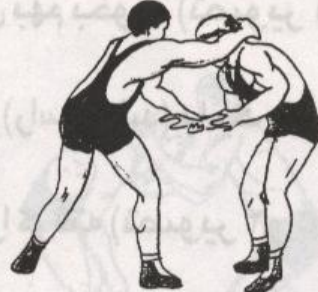
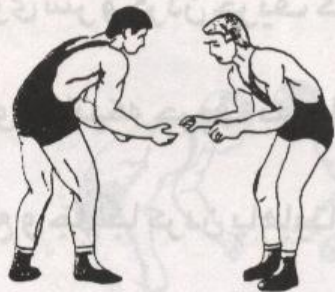


«گرفتن زیر یک خم و درو کردن حریف با پا»

اول تعادل حریفان را در سر شاخ بهم زده و زمانیکه حریف سر و گردن خود را به طرف بالا حرکت داد (تصویر ۱ و ۲ و ۳) شما زیر یک خم او را گرفته و به حالت درخت کن پای حریف را بالا بیاورید (تصویر ۴ و ۵ و ۶) و با پای بعدی خود، پای ستون حریف را درو کرده و حریف را با شکست مواجه سازد (تصویر ۷ و ۸).

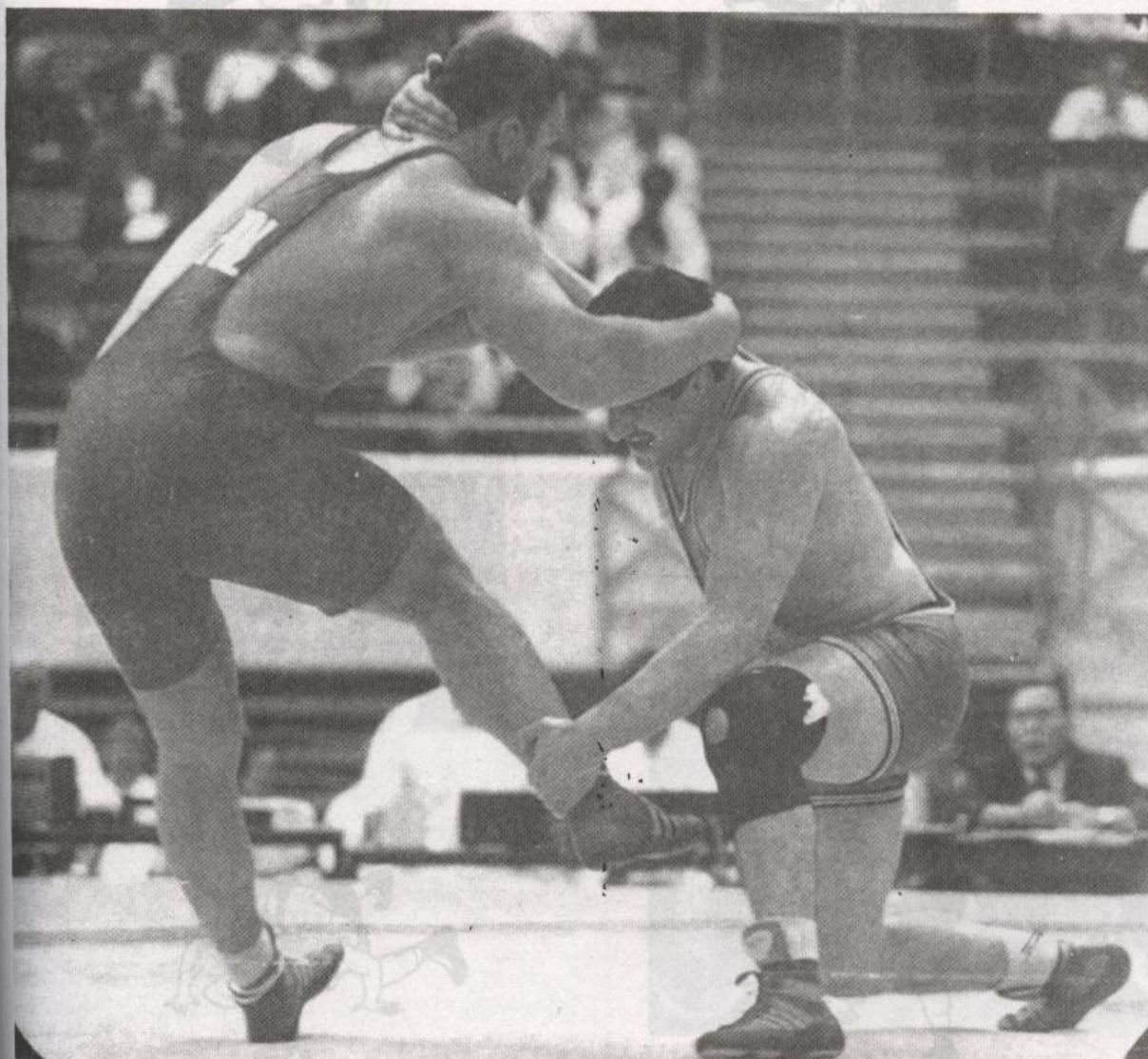


«گرفتن زیر یک خم و درو کردن حریف با پا»

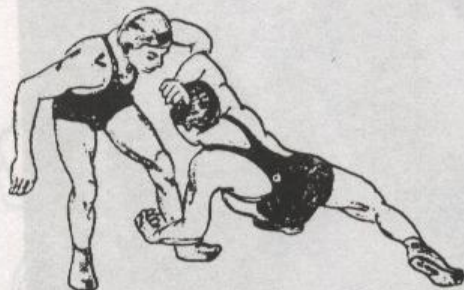
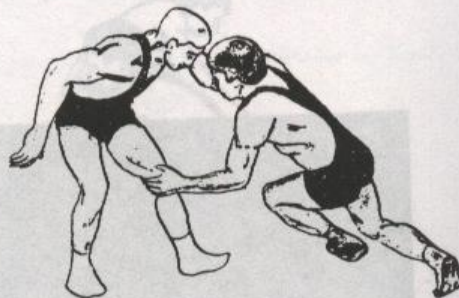
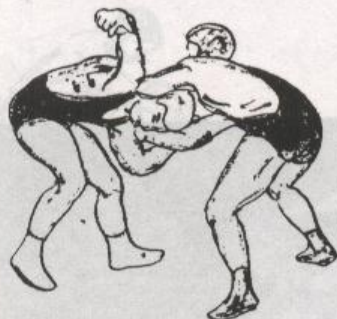
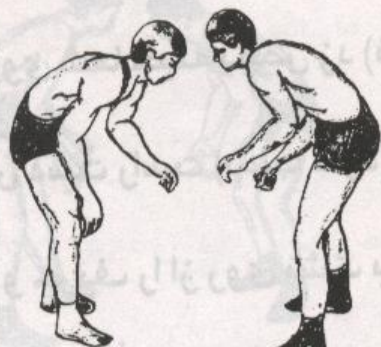


«گرفتن زیر از میچ پا در گارد مخالف»

روی سر و گردن حریف کار کرده تا تعادلش بهم بخورد (تصویر ۱ و ۲ و ۳) و زمانیکه حریف به حالت اولیه برگشت (راست شد) با یک حرکت سریع و جابجا کردن پاهایتان میچ پای حریف را گرفته (تصویر ۴ و ۵ و ۶) و با دست دیگر خود پای دیگر حریف را مهار کنید تا حریف در خاک شما بنشیند. (تصویر ۶ و ۷ و ۸)

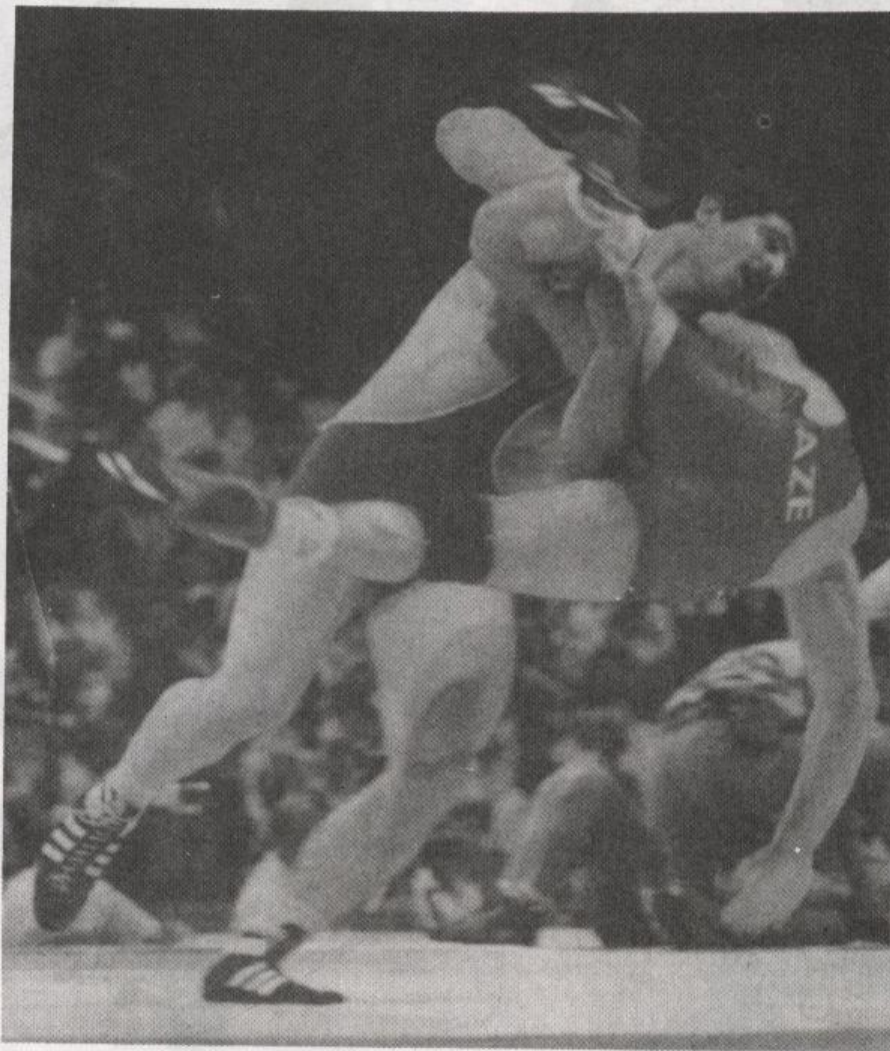


«گرفتن زیر از مچ پا در گارد مخالف»

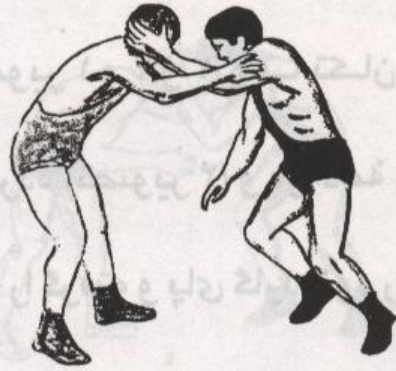


«اجرای فن یک خم درخت کن»

در سر شاخ زیر یک خم حریف را می‌گیرید (تصویر ۱ و ۲) و زمانیکه حریف روی شما خیمه ناقص زد (تصویر ۳)، از فرصت استفاده کرده با یک جهش دست راست (دست گارد) خود را بین دوران (بیخ‌ران) حریف قرار داده و حریف را از روی تشک بلند کنید (تصویر ۴ و ۵ و ۶) و او را در خاک خود بنشانید تا با شکست روبرو شود (تصویر ۷ و ۸)

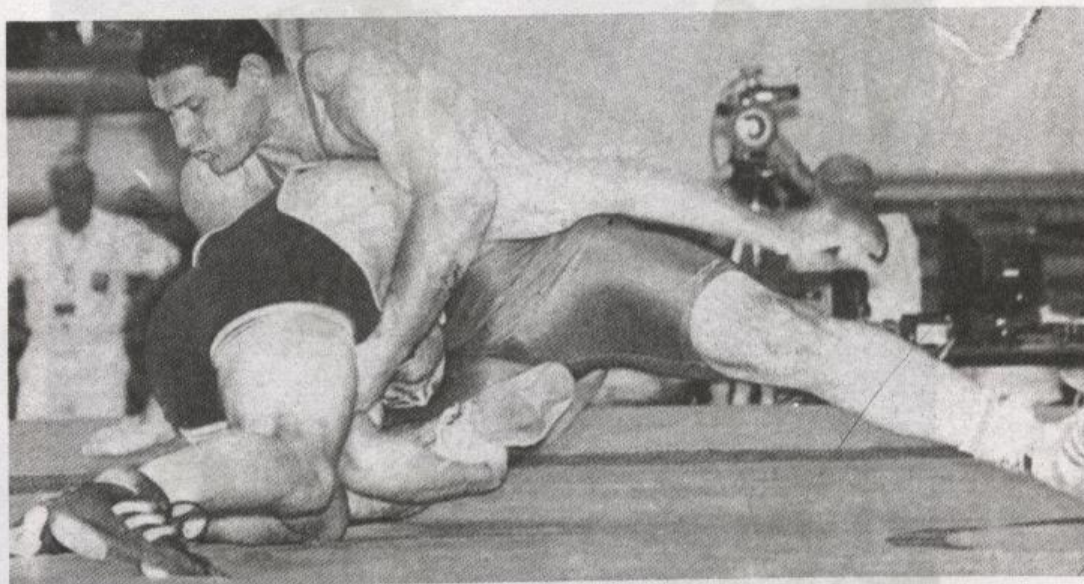


«اجرای فن یک خم درخت کن»

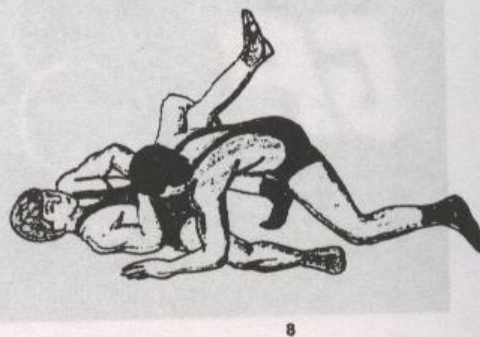
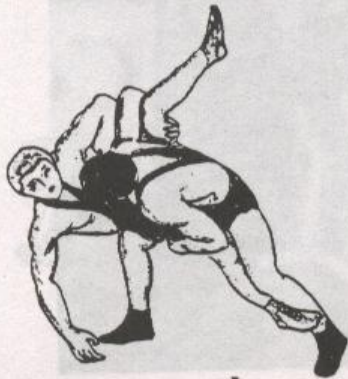
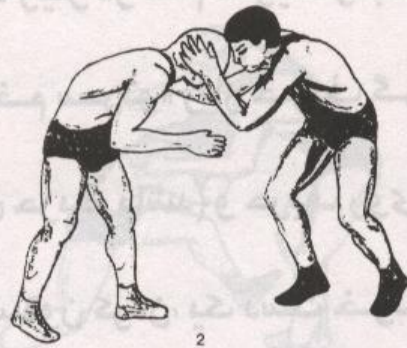
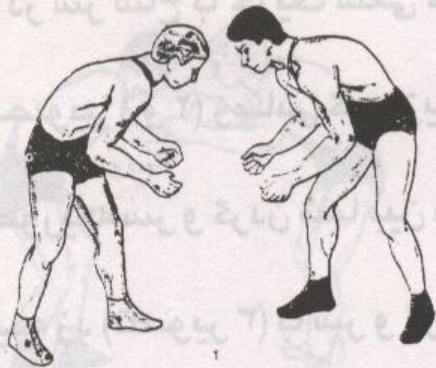


«اجرای فن یک خم و دو خم در گارد مخالف»

در سر شاخ با حریف سعی کنید تعادلش را بهم زده و در یک لحظه زیر حریف را از بالای زانو بگیرید (تصویر ۱ و ۲ و ۳) و با تکان دادن حریف، سر خود را به زیر بغل حریف برده (تصویر ۴) و در ادامه همان حال با دست چپ دور پای راست حریف را گرفته و پای گارد خود را بین دو پای حریف قرار داده و حریف را به سمت جلو حرکت دهید (تصویر ۵ و ۶) و با زانوی پای گارد خود حریف را به پل برده و او را با شکست نزدیک سازید. (تصویر ۷ و ۸).

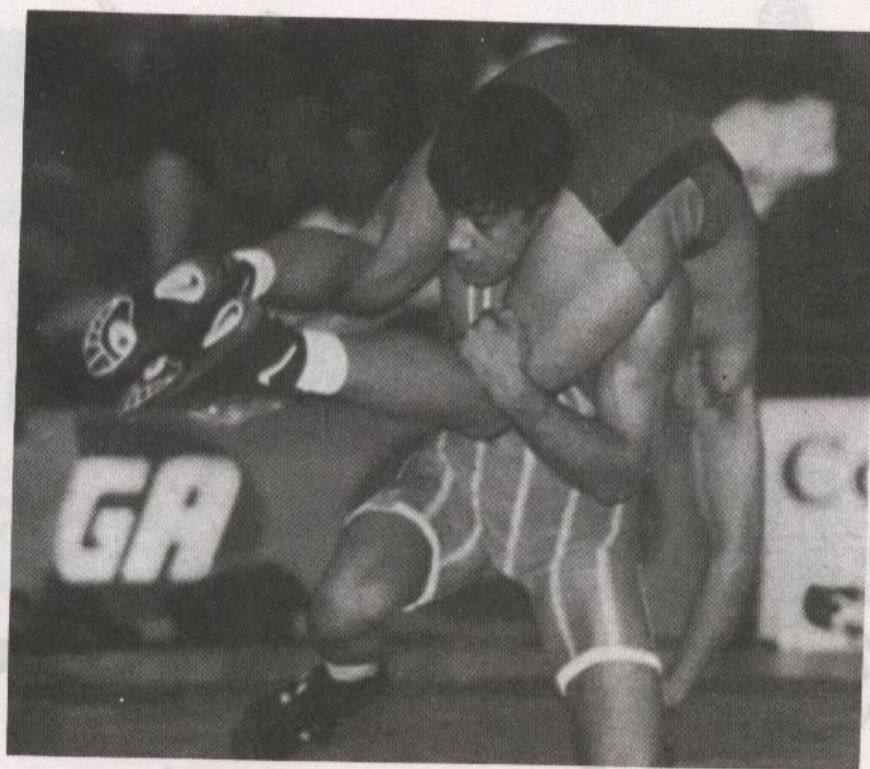


«اجرای فن یک خم و دو خم در گارد مخالف»

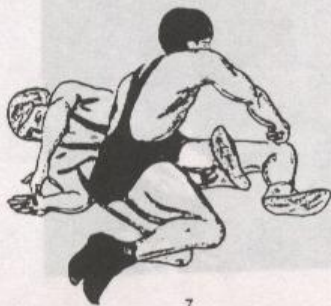
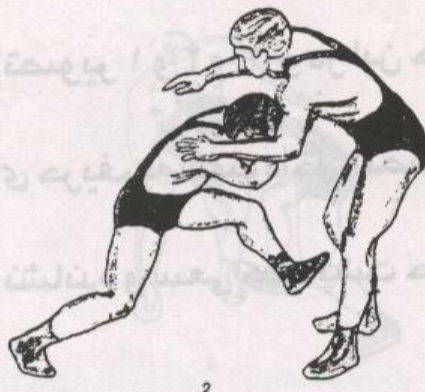


«گرفتن زیر دو خم»

در سر شاخ با حریف سعی می‌کنید تعادلش را بهم زده و در یک لحظه زیر حریف را بگیرد (تصویر ۱ و ۲) را از حریف گرفتید (بطوریکه سر و گردن شما بین دو پای حریف باشد) و حریف روی شما خیمه زد (تصویر ۳) با سر و گردن و ستون کردن، یک دست خود روی دو پای حریف قرار داده و حریف را به سمت جلو حرکت دهید (تصویر ۴ و ۵) تشک، پاهای حریف را از روی تشک بلند می‌کنید. احتمالاً حریف یک مچ پای شما را از پشت می‌گیرد (تصویر ۴ و ۵) شما از همان طرفی که حریف مچ پایتان را گرفته است دست عوض کرده و حریف را به خطر نزدیک می‌کنید (تصویر ۶ و ۷ و ۸).

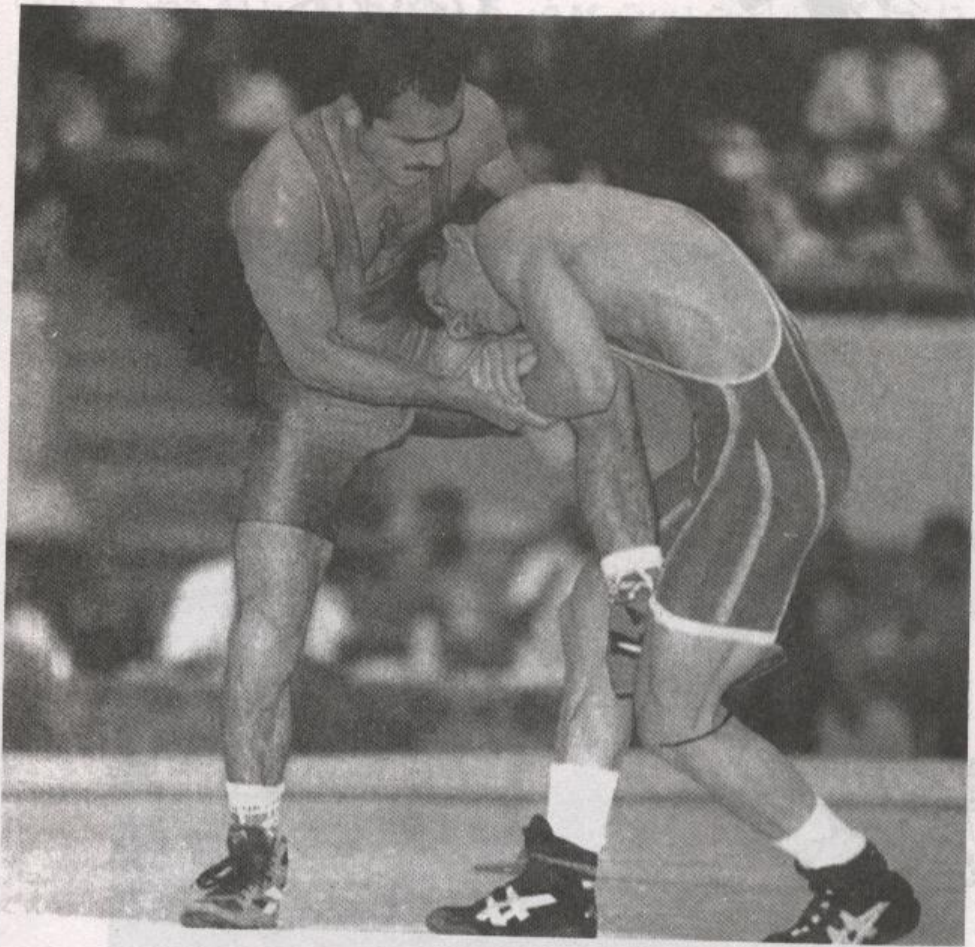


«گرفتن زیر دو خم»



«اجرای فن میانکوب در گارد مخالف»

در سرشاخ با حریف، زیر حریف را از ران در گارد مخالف گرفته و سر خود را به سینه حریف می‌چسبانند (تصویر ۱ و ۲ و ۳) و در این حالت با فشار آوردن سر و سینه و کشیدن پای حریف به سمت داخل، (تصویر ۴ و ۵ و ۶) حریف را با باسن روی تشک نشانده و سعی کنید پشت حریف را به تشک بچسبانید (تصویر ۷ و ۸)

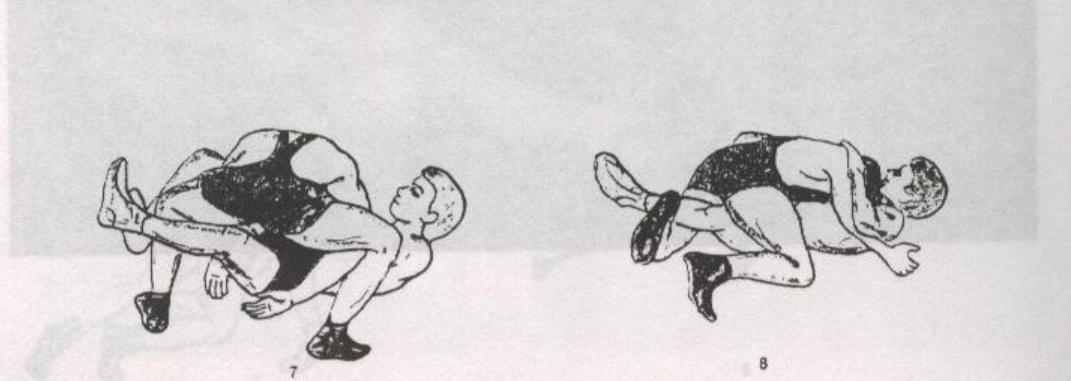
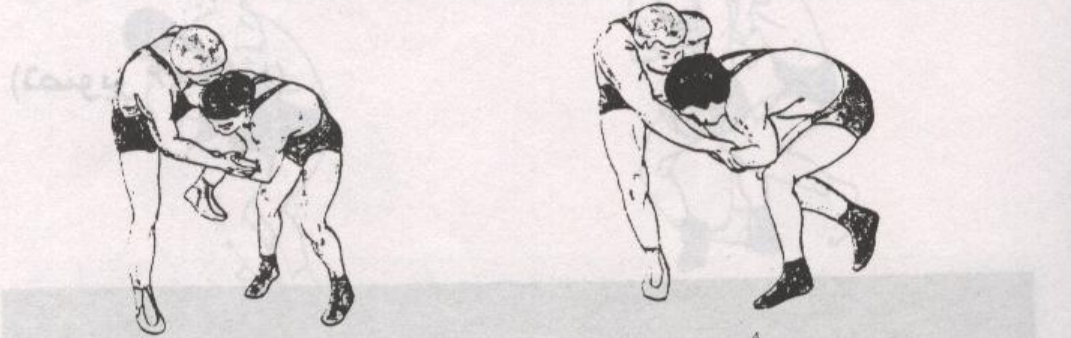


«اجرای فن میانکوب در گارد مخالف»

۱۲۷ (۱ و ۲) در صحنه) بیرون به بغیر و بغیر به بیرون از حالت تنبلی و گارد مخالف



بیانند، چنانکه در صحنه ۳ و ۴ مشاهده می‌گردد و در این حالت بغیر و گارد



«زدن زیرکتف و گرفتن زیر دوخم از حریف»

در سرشاخ دست گارد را زیر کتف حریف می‌برید (تصویر ۱ و ۲)، اگر

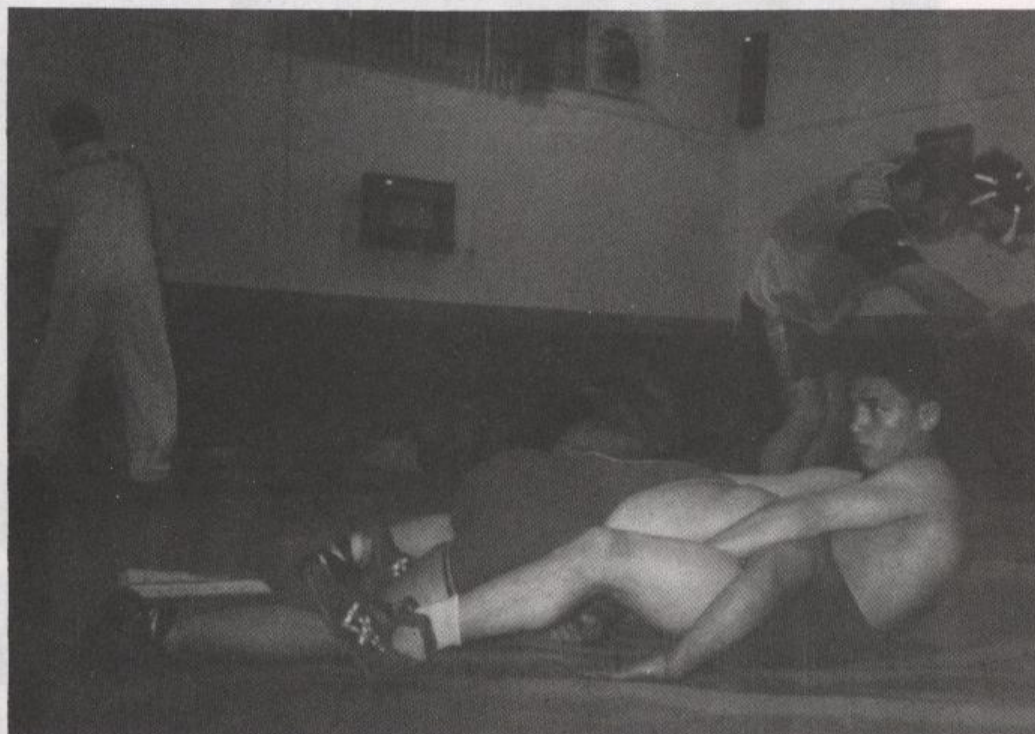
قدرت دستهای شما زیاد بود، می‌توانید حریف را با فن پیچ کمر به خطر

بیندازید (تصویر ۳) ولی اگر حریف از این فن فرار کرد و خود را به طرف

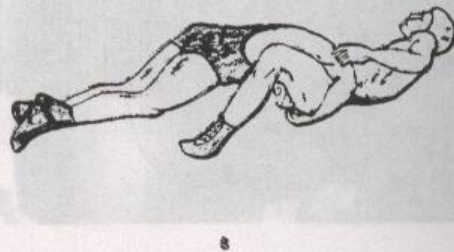
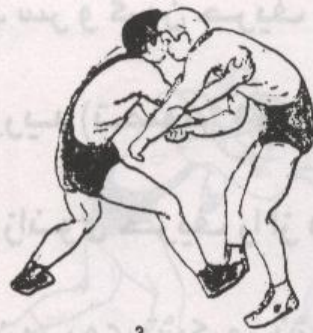
عقب کشید (تصویر ۴ و ۵) در این هنگام می‌توانید از این فرصت استفاده

کرده و حریف را دو خم ساخته و شانته‌هایش را به تشک نزدیک نمائید.

(تصویر ۶ و ۷ و ۸)



«زدن زیر کتف و گرفتن زیر دو خم از حریف»

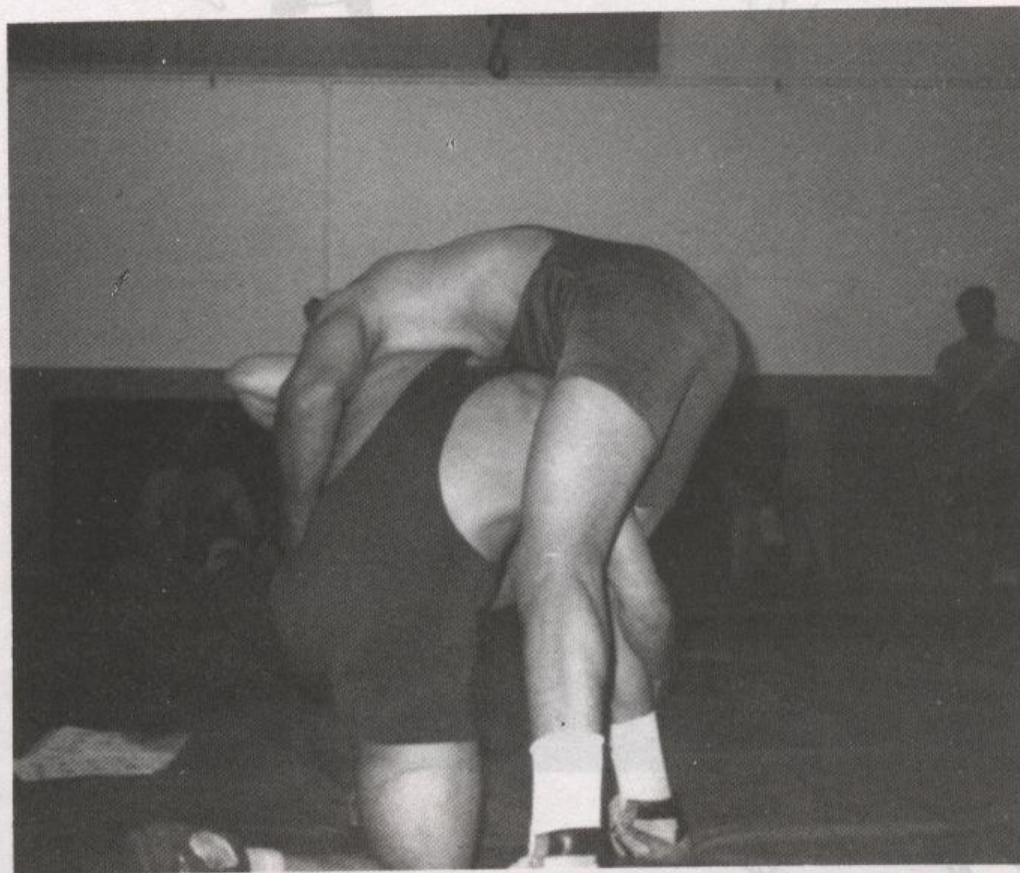


«اجرای فن سگ بند سروته یکی در گارد مخالف»

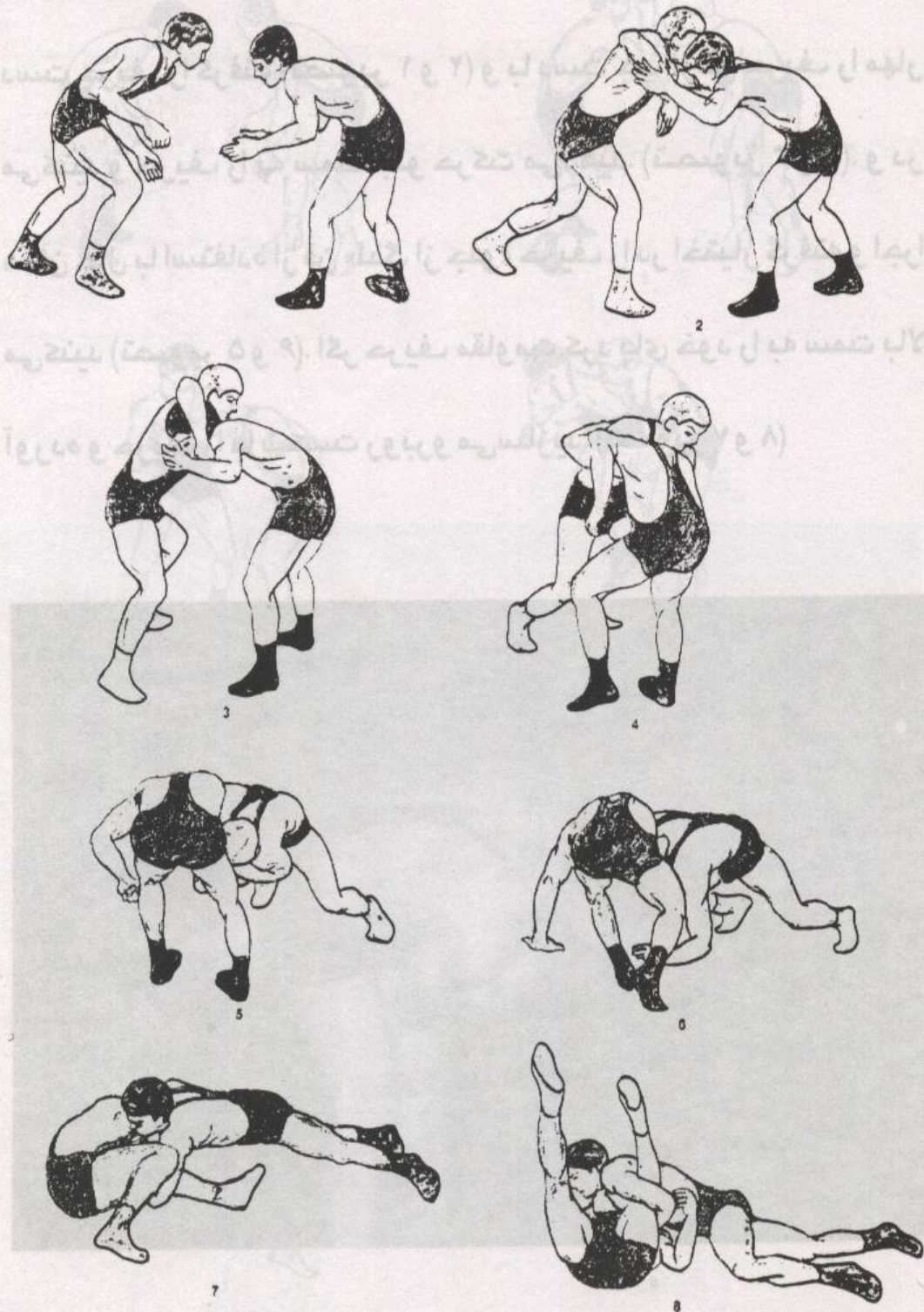
در سرشاخ با حریف با دست گارد سر و گردن حریف را در اختیار گرفته و آن را به طرف پائین فشار آورید (تصویر ۱ و ۲ و ۳) و در یک لحظه با دست دیگر از پائین کاسه زانوی حریف را از داخل گرفته (تصویر ۴ و ۵ و ۶) و حریف را با باسن بر روی تشک می‌نشانید.

و سروته حریف را جفت کرده و حریف را به خطر نزدیک کنید (تصویر ۷

و ۸)

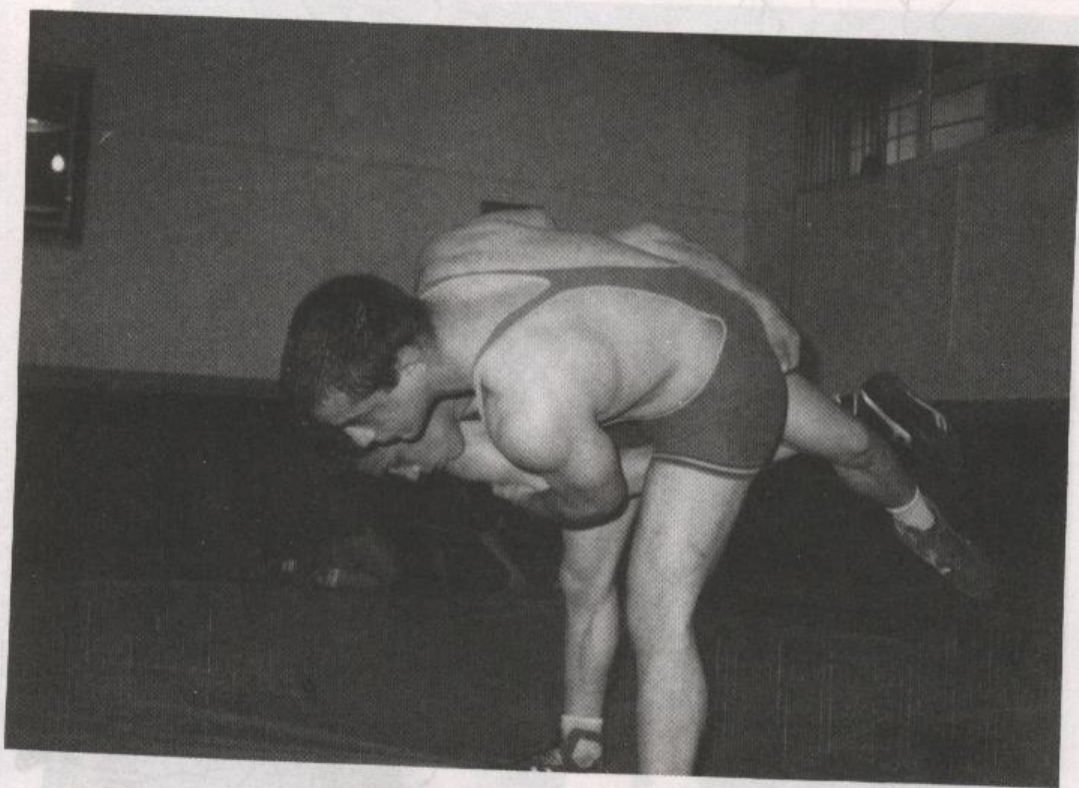


«اجرای فن سگ بند سرو ته در گارد مخالف»

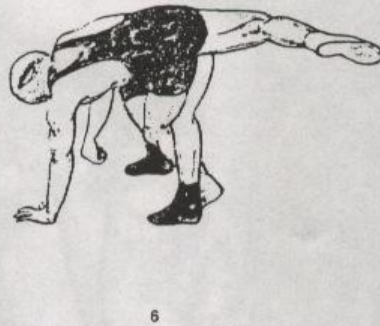
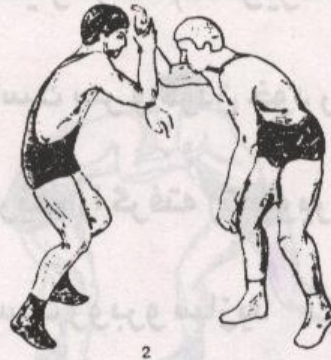
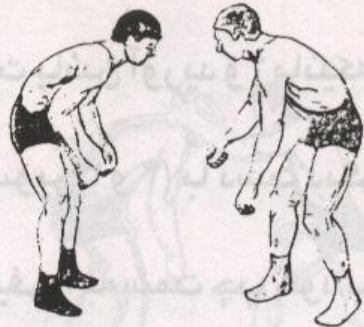


«اجرای فن یک دست و دو دست و لنگ از جلو»

زمانی که حریف دستش را روی شانه شما می‌آورد با دست راست مچ دست حریف را گرفته (تصویر ۱ و ۲) و با دست چپ آرنج حریف را مهار می‌کنید و حریف را به سمت جلو حرکت می‌دهید. (تصویر ۳ و ۴). و در همان حال با استفاده از فن «لنگ از جلو» حریف را در اختیار گرفته و اجرا می‌کنید (تصویر ۵ و ۶). اگر حریف مقاومت کرد پای خود را به سمت بالا آورده و حریف را با شکست روبرو می‌سازید. (تصویر ۷ و ۸)

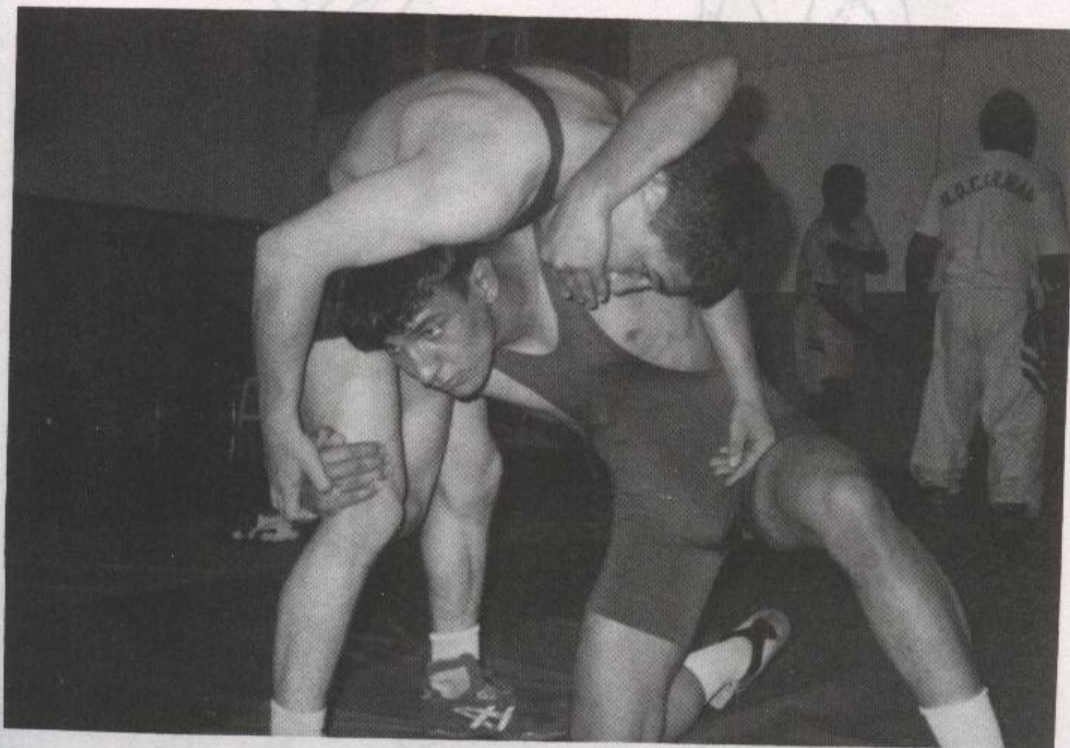


«اجرای فن یک دست و دو دست لنگ از جلو»



«اجرای فن سگ بند»

در سرشاخ سرو گردن حریف را در اختیار گرفته (تصویر ۱ و ۲) و به سمت پائین آورید و زمانیکه حریف خواست سر و گردن خود را آزاد کند (تصویر ۳ و ۴) با دست دیگر مچ پای حریف را گرفته (تصویر ۵ و ۶) و حریف را به سمت چپ خود برده و با شکست روبرو سازید (تصویر ۷ و ۸)



«اجرای فن سگ بند»

تغییر در وزن را باغب بین بدن زنده، هنگامی که تغییر در وزن و دست و پا نشاء است.

از تغییر در وزن را باغب بین بدن زنده، هنگامی که تغییر در وزن و دست و پا نشاء است.



1



2



3



4



5



6



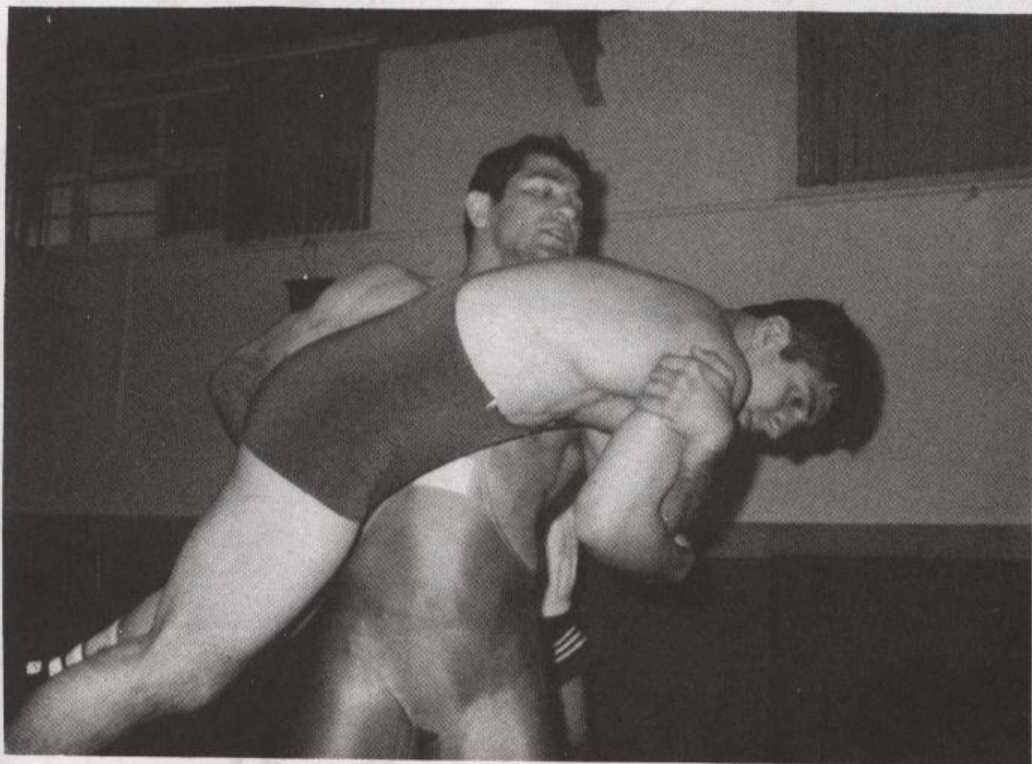
7



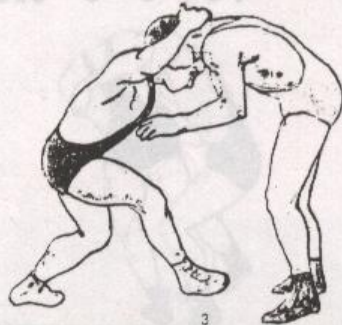
8

«اجرای فن دست در مخالف»

در سر شاخ سر و گردن حریف را گرفته، فن سر زیر بغل را روی حریف اجرا کرده (تصویر ۱ و ۲ و ۳) و با دست چپ آزاد دیگران حریف را می‌گیرید (تصویر ۴) و دست راست خود را از روی سر و گردن حریف به دور بازوی حریف قرار داده (تصویر ۵) و با یک استارت زدن حریف را از زمین بلند می‌کنید (تصویر ۶) و با کشیدن دست حریف و زانو زدن، حریف را به خطر می‌اندازید (تصویر ۷ و ۸)

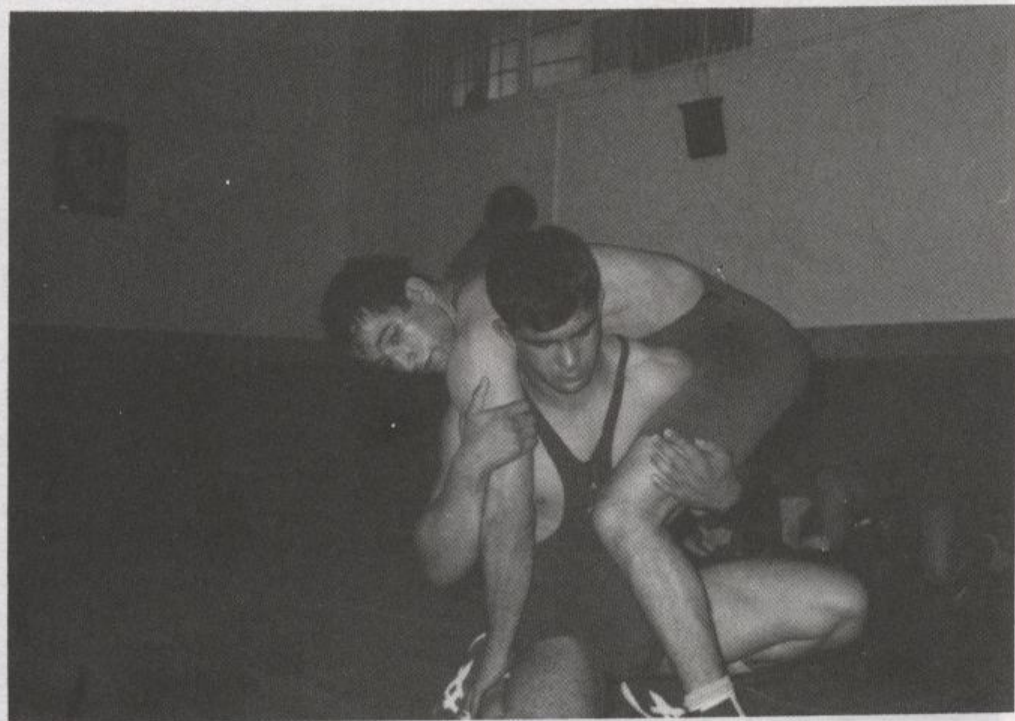


«اجرای فن دست در مخالف»



«اجرای فن یک دست و یک پا»

در سر شاخ ابتدا یک دست حریف را زیر بغل خود نگه داشته و به سمت خود می کشید (تصویر ۱ و ۲) و در حالت لنگ به داخل پای حریف یک ضربه زده و حریف را به سمت عقب می کشید (تصویر ۳ و ۴) که در این حالت از فرصت استفاده کرده و فن یک دست و یک پا را اجرا می کنید (تصویر ۵ و ۶ و ۷) و پشت حریف را به تشک می چسبانید (تصویر ۸)

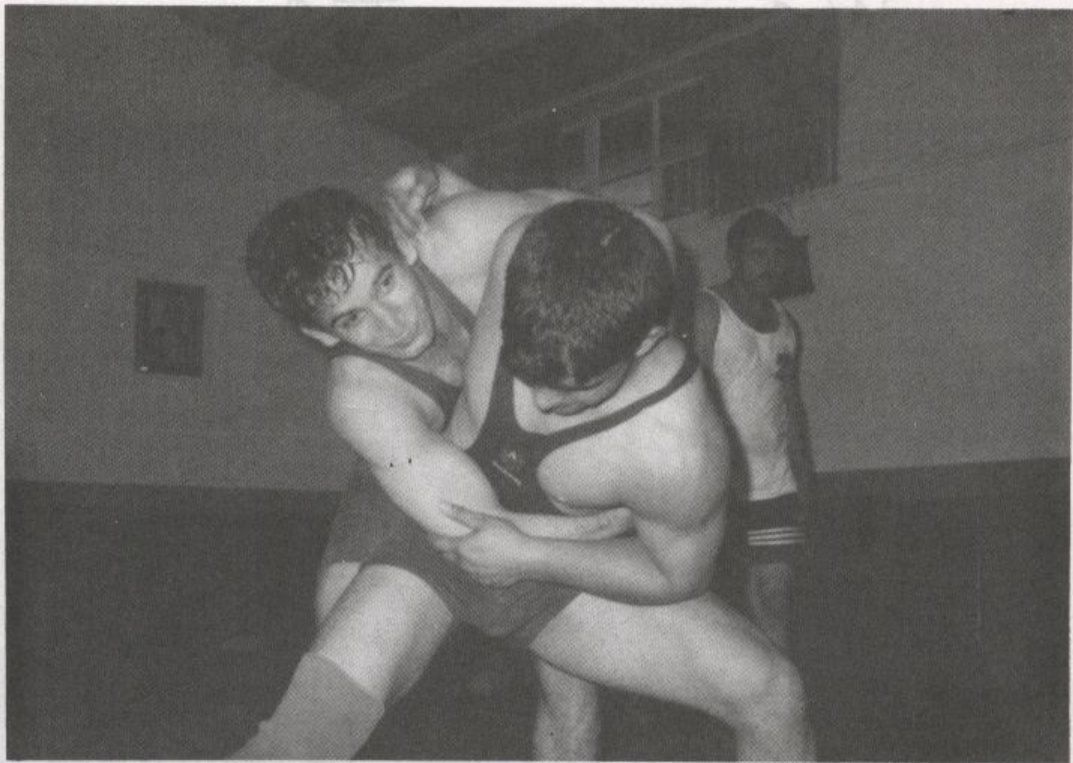


«اجرای فن یک دست و یک پا»



«اجرای فن پیچ کمر»

در این حالت به حریف نزدیک شوید و دست خود را در زیر کتف حریف برده و مچ دست او را نیز گرفته (تصویر ۱ و ۲ و ۳) و حریف را به سمت پهلوی خود هدایت کنید (تصویر ۴) و در این لحظه با جابجا کردن پاهای خود و اجرای استارت برای «پیچ کمر» این فن را اجرا نموده (تصویر ۵ و ۶) و پشت حریف را با تشک آشنا سازید (تصویر ۷ و ۸)



«اجرای فن پیچ کمر»



1



2



3



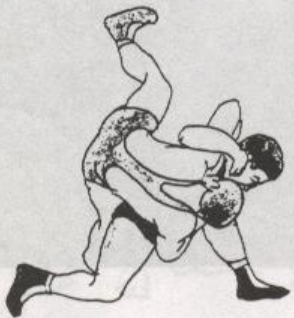
4



5



6



7



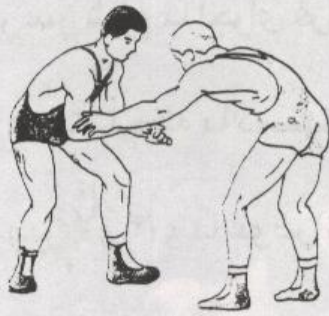
8

«اجرای فن کنده رو»

در سر شاخ با حریف مایه دست تو را از حریف گرفته و حریف را پیش می‌اندازید (تصویر ۱ و ۲) و در این حالت به سمت پهلو ی حریف رفته و با دست راستان، یک پای حریف را از بیخ ران گرفته و با دست دیگر کتف حریف را می‌گیرید و حریف را به طرف جلو حرکت داده (تصویر ۳ و ۴ و ۵) و در این لحظه پای خود را به پای دیگر حریف قلاب می‌کنید (تصویر ۶) و فن کنده رو را اجرا کرده و حریف را به پل می‌برید تا پشتش با تشک آشنا شود. (تصویر ۷ و ۸)



«اجرای فن کنده رو»



1



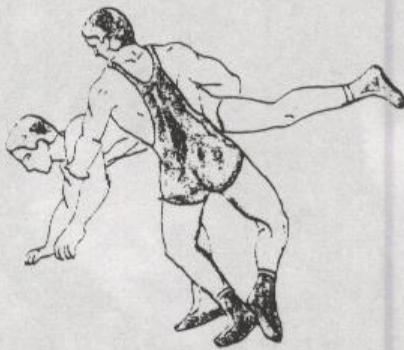
2



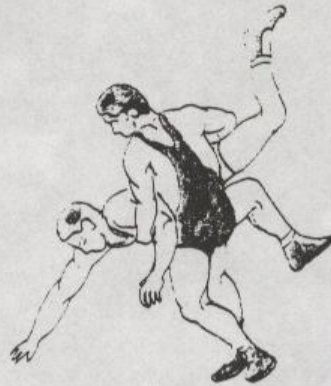
3



4



5



6



7



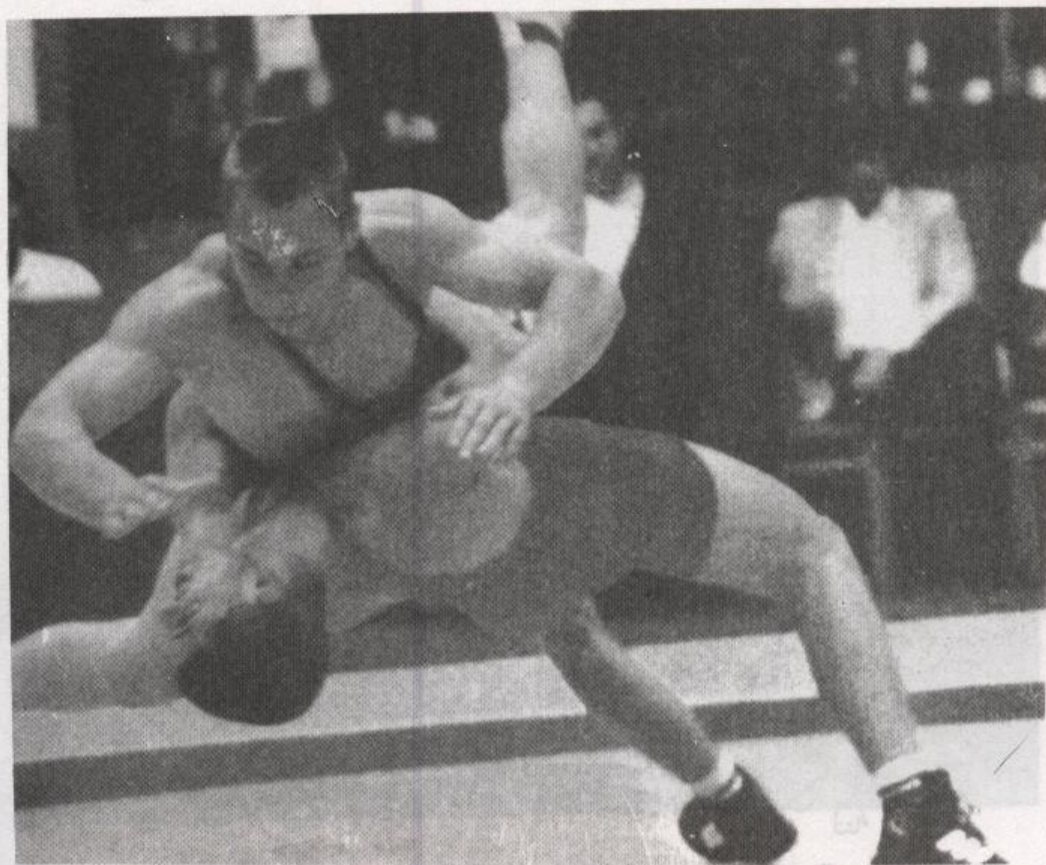
8

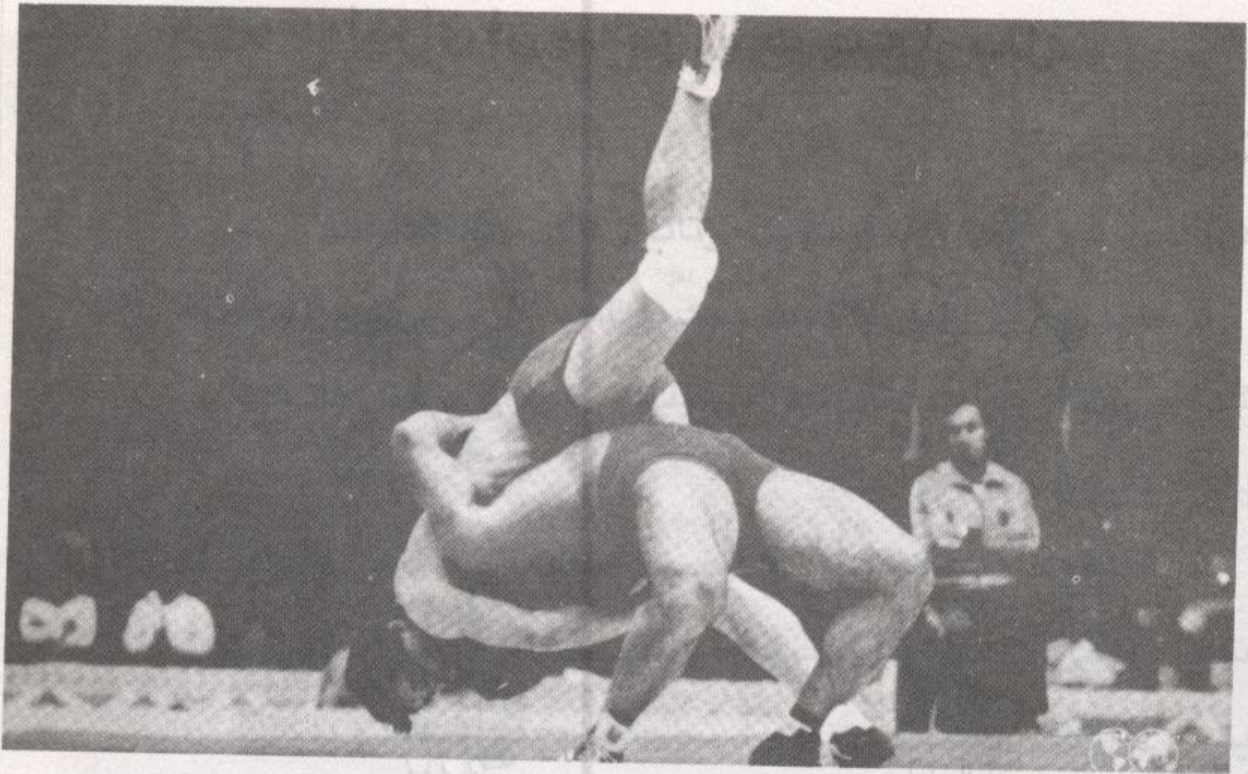
«اجرای فن سالتو دست جمع و باز»

در سر شاخ با اجرای فن دست تو، به پهلوئی حریف رفته (تصویر ۱ و ۲) و در یک لحظه با دستهای خود کمر و یک دست حریف را می‌گیرید (تصویر ۳ و ۴) و با عوض کردن پا و کشیدن حریف بر روی سینه خود و با به پل رفتن و شکم زدن حریف را از روی تشک کنده (تصویر ۵ و ۶) تا موجب شکست حریف شود و پشت حریف را به تشک بچسبانید (تصویر

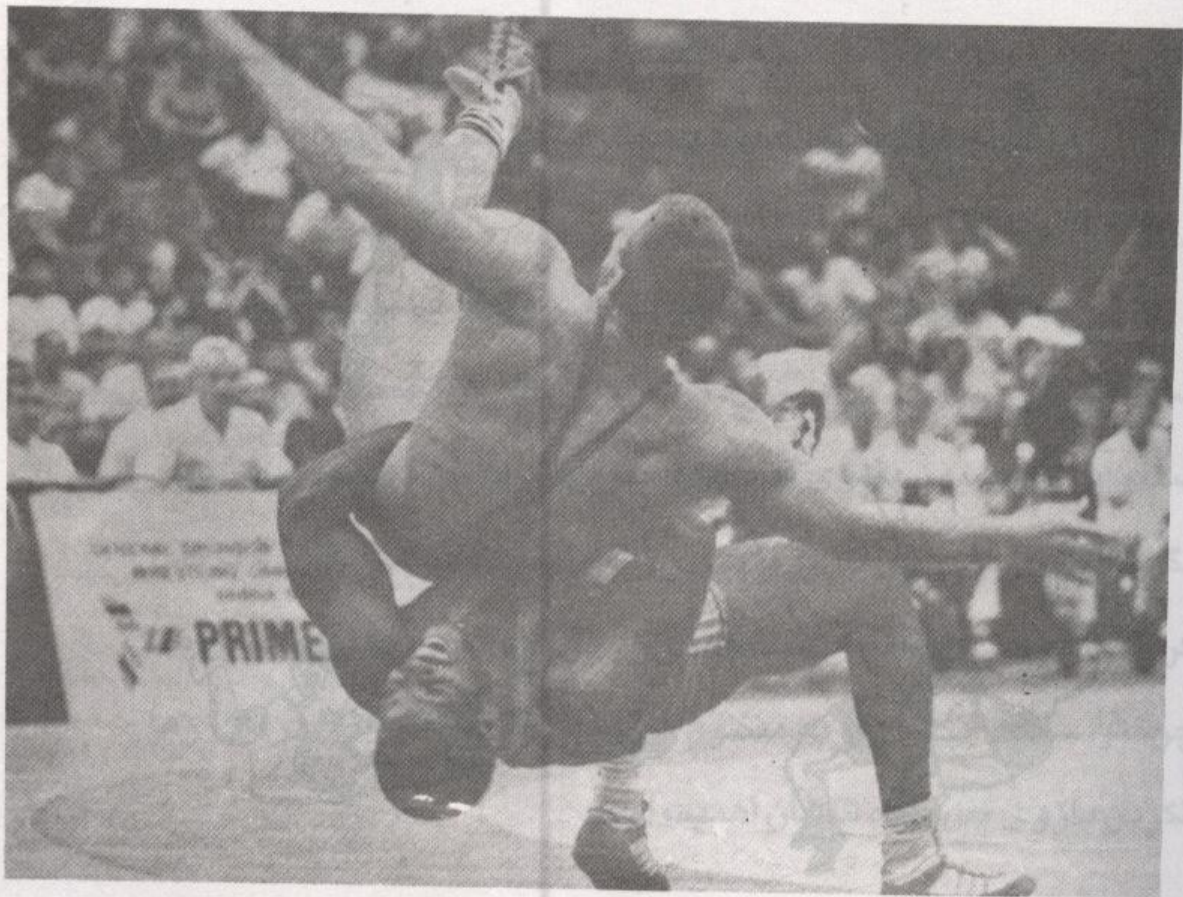
۷ و ۸)

توجه: فن سالتو هم از جلو و هم از عقب قابل اجراست.

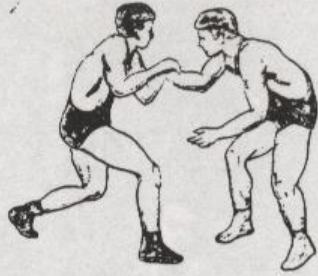




سریع او به سمت بالا، حرکت او را دنبال کنید. در هنگام وقوع شما باید



«اجرای فن سالتو دست جمع از بغل»



1



2



3



4



5



6



7



8

«یک دست و یک پا»

نحوه اجرای فن

فن یک دست و یک پا، در حقیقت یک پرتاب از بالای شانیه‌ها است. فن مزبور به این دلیل یک دست و یک پا نامیده می‌شود که بدن پرتاب شده حریف در هوا چرخشی اجرا می‌کند که شبیه به چرخش بادبانهای یک آسیاب بادی در هوا است.

این مهاجم است که خود را برای فرصتی آماده می‌کند، تا این فن را اجرا نماید و سعی می‌کند تا با یک حرکت تهاجمی به جلو حرکت کند. شما باید یکی از بازوهای حریف را در بالای آرنج چنگ زده قفل نمایید و با کشیدن سریع او به سمت خود، حرکت او را دنبال کنید، در همین موقع شما باید خیلی سریع سرتان را با نیروی زیاد در زیر بغل وی فرو نمایید، بازویش را قفل کنید و سپس با دست دیگر به چابکی مفصل ران حریف را از داخل قفل نمایید.

هدف شما لغزیدن هر چه بیشتر در زیر وی و بلند کردن او روی شانیه‌هایتان می‌باشد. بهترین راه برای اجرای این فن، چمباتمه زدن است. شما باید به کشیدن بازوی قفل شده حریفان ادامه دهید و به قصد نگهداشتن حریف روی تشک مفصل ران او را بلند کنید. سرنگون و پرتاب کردن را بایستی در امتداد شانیه‌ها و رو در روی حریف به دنبال یک چرخش سریع انجام داد. به منظور هر چه درست‌تر اجرا نمودن فن، رها نکردن بازوی قفل شده شایان اهمیت است.

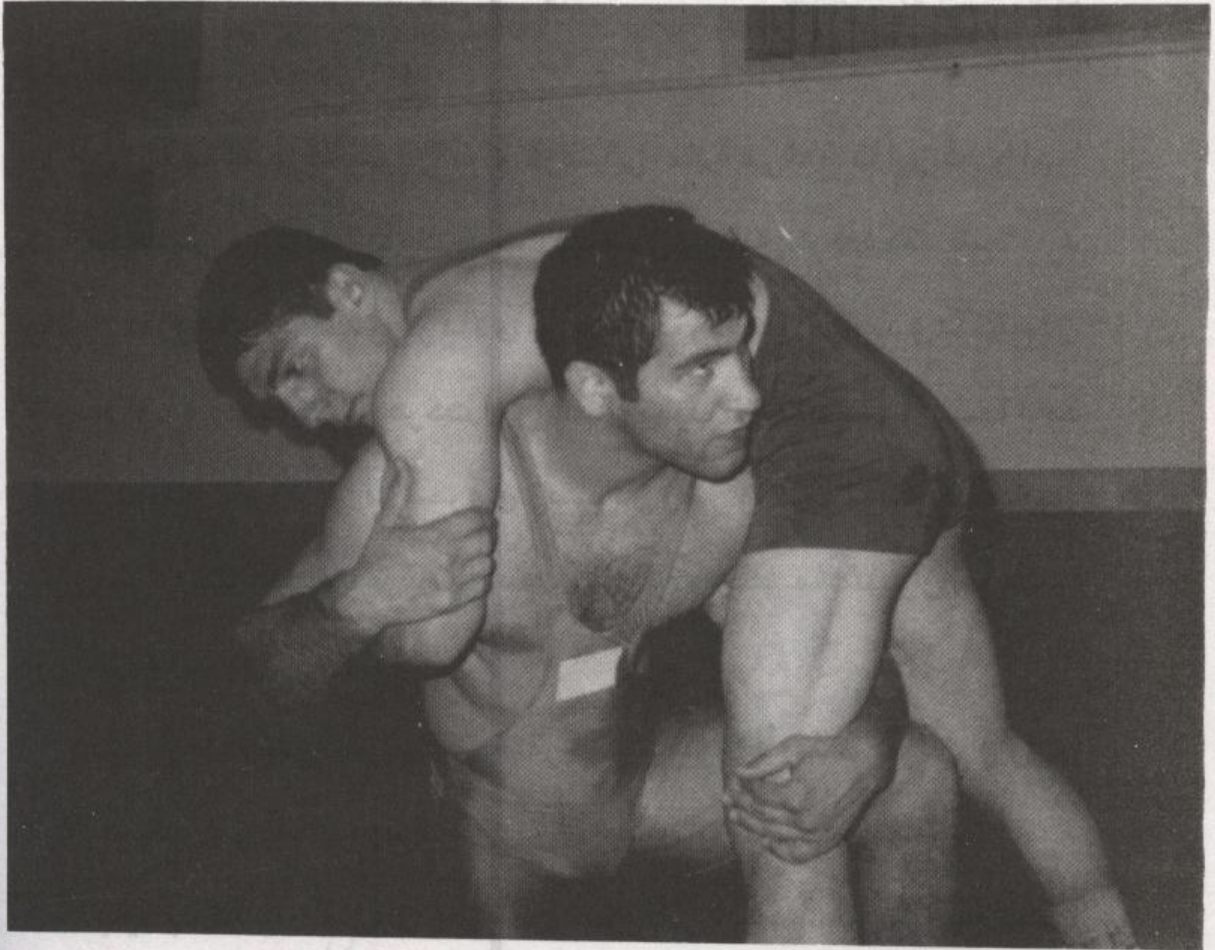
«اجرای فن پهلوانی و تندرستی» از بقل

نه در آن بهانه و صفت

تندرستی و سلامت روح و جسم را به دست می آید. این نوع تندرستی و سلامت

به دست می آید. این نوع تندرستی و سلامت روح و جسم را به دست می آید.

در این تندرستی، سلامت روح و جسم را به دست می آید. این نوع تندرستی و سلامت



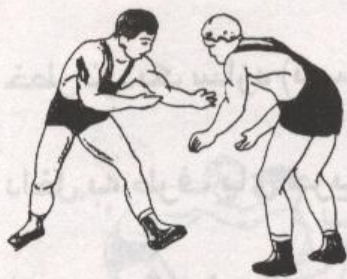
به دست می آید. این نوع تندرستی و سلامت روح و جسم را به دست می آید.

در این تندرستی، سلامت روح و جسم را به دست می آید. این نوع تندرستی و سلامت

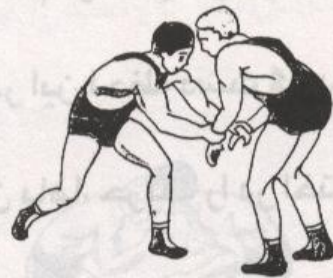
به دست می آید. این نوع تندرستی و سلامت روح و جسم را به دست می آید.

در این تندرستی، سلامت روح و جسم را به دست می آید. این نوع تندرستی و سلامت

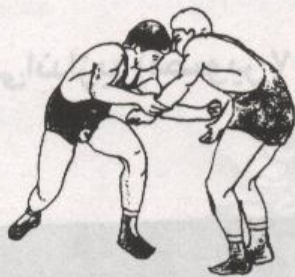
«اجرای فن یک دست و یک پا»



1



2



3



4



5



6



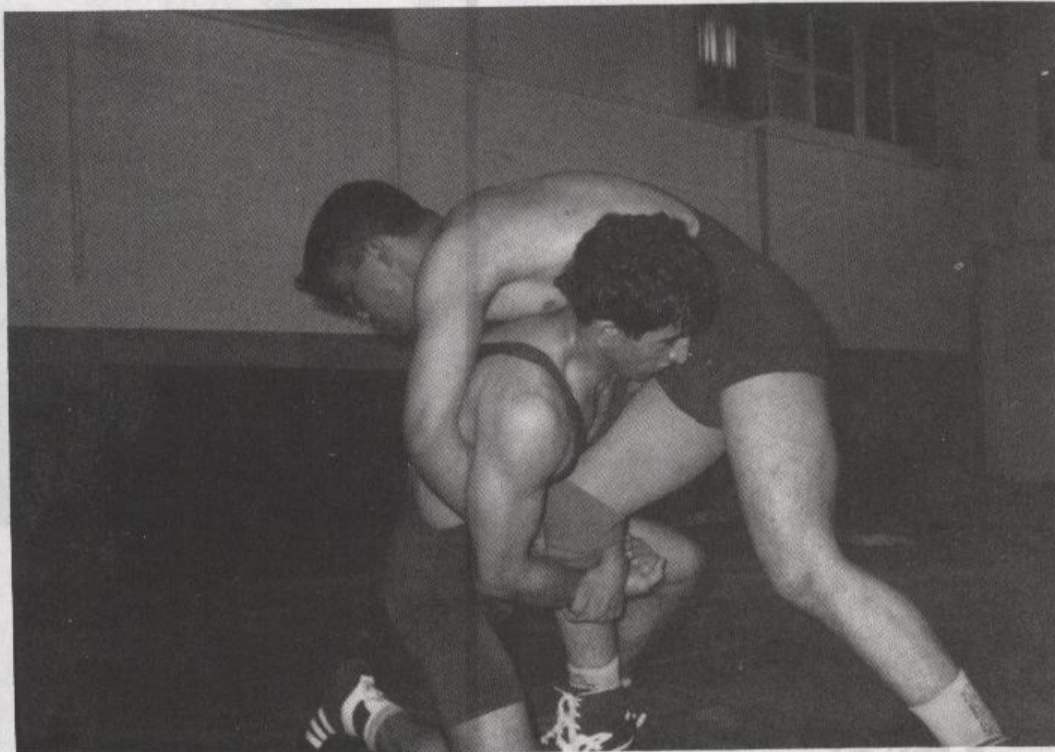
7



8

«اجرای فن رو دست»

در سر شاخ زمانیکه حریف زیر یک خم گرفته و می‌خواهد شما را به خطر نزدیک سازد (تصویر ۱ و ۲ و ۳) در این لحظه دست گارد خود را از داخل به طرف پای حریف برده و از بین پاها، حریف را در اختیار گرفته (تصویر ۴ و ۵ و ۶) و در این لحظه با یک استارت زدن خود را به پشت حریف می‌رسانید و حریف را در خاک در اختیار می‌گیرید و به خطر می‌اندازید (تصویر ۷ و ۸).



«اجرای فن رو دست»

۱) در این حالت (پایین) در ابتدا هر دو نفر به هم نزدیک می‌شوند و دست‌ها را در پشت سر یکدیگر می‌گیرند. (پایین)

۲) در این حالت (پایین) هر دو نفر به هم نزدیک می‌شوند و دست‌ها را در پشت سر یکدیگر می‌گیرند. (پایین)



۳) در این حالت (پایین) هر دو نفر به هم نزدیک می‌شوند و دست‌ها را در پشت سر یکدیگر می‌گیرند. (پایین)

۴) در این حالت (پایین) هر دو نفر به هم نزدیک می‌شوند و دست‌ها را در پشت سر یکدیگر می‌گیرند. (پایین)



۵) در این حالت (پایین) هر دو نفر به هم نزدیک می‌شوند و دست‌ها را در پشت سر یکدیگر می‌گیرند. (پایین)

۶) در این حالت (پایین) هر دو نفر به هم نزدیک می‌شوند و دست‌ها را در پشت سر یکدیگر می‌گیرند. (پایین)



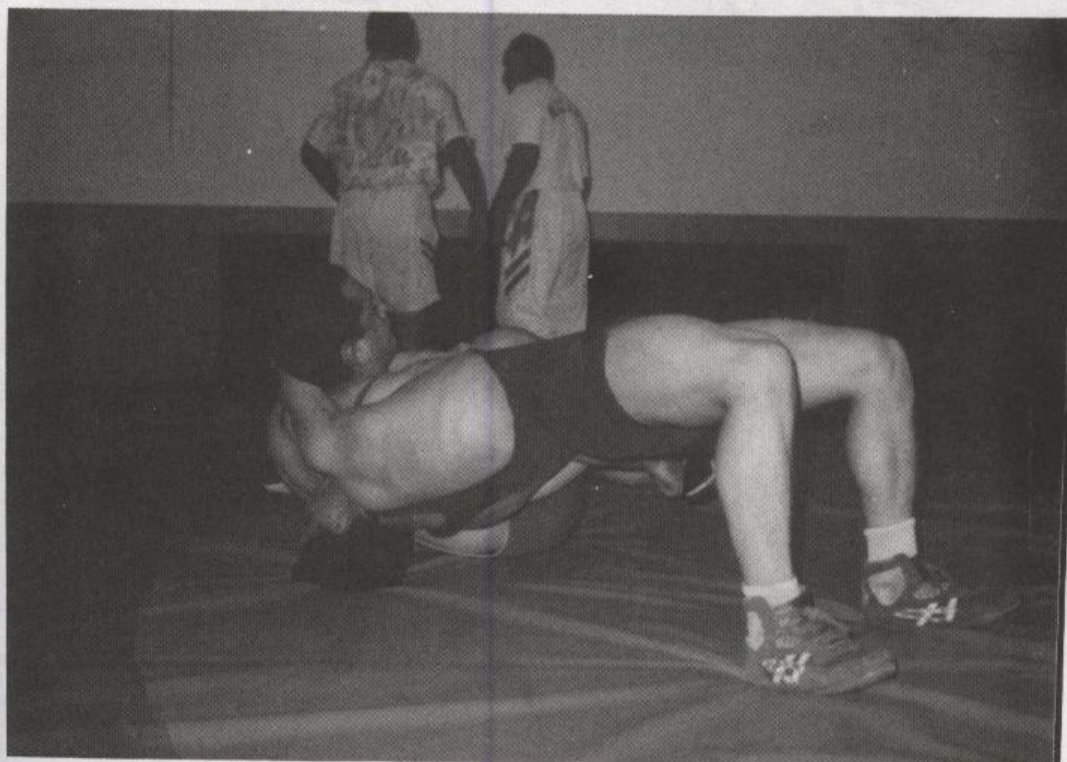
۷) در این حالت (پایین) هر دو نفر به هم نزدیک می‌شوند و دست‌ها را در پشت سر یکدیگر می‌گیرند. (پایین)

۸) در این حالت (پایین) هر دو نفر به هم نزدیک می‌شوند و دست‌ها را در پشت سر یکدیگر می‌گیرند. (پایین)

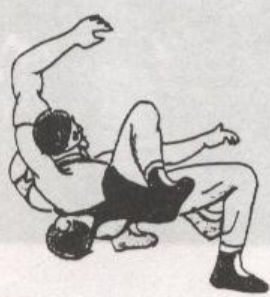
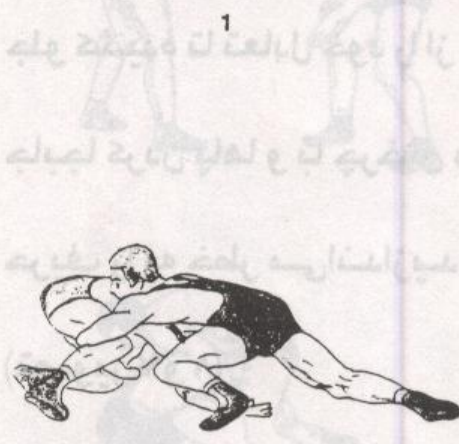


«اجرای فن سر و ته یکی از پشت»

در سر شاخ زمانیکه حریف زیر یک زانو می‌خیزد و شما زیر بگیرد (تصویر ۱ و ۲) در یک لحظه حریف را پیش انداخته و به پهلو او می‌روید و در همین موقع سر و ته آن را جمع کرده وقتی که حریف را در اختیار گرفتید (تصویر ۳ و ۴) او را به طرف چپ خود حرکت داده تا باسن او به تشک بخورد (تصویر ۵ و ۶) و در همین هنگام پاهای خود را جابجا می‌کنید و به پل می‌روید و حریف را به پل برده و با چرخشی که به خود می‌دهید حریف را با شکست مواجه می‌سازید. (تصویر ۷ و ۸)

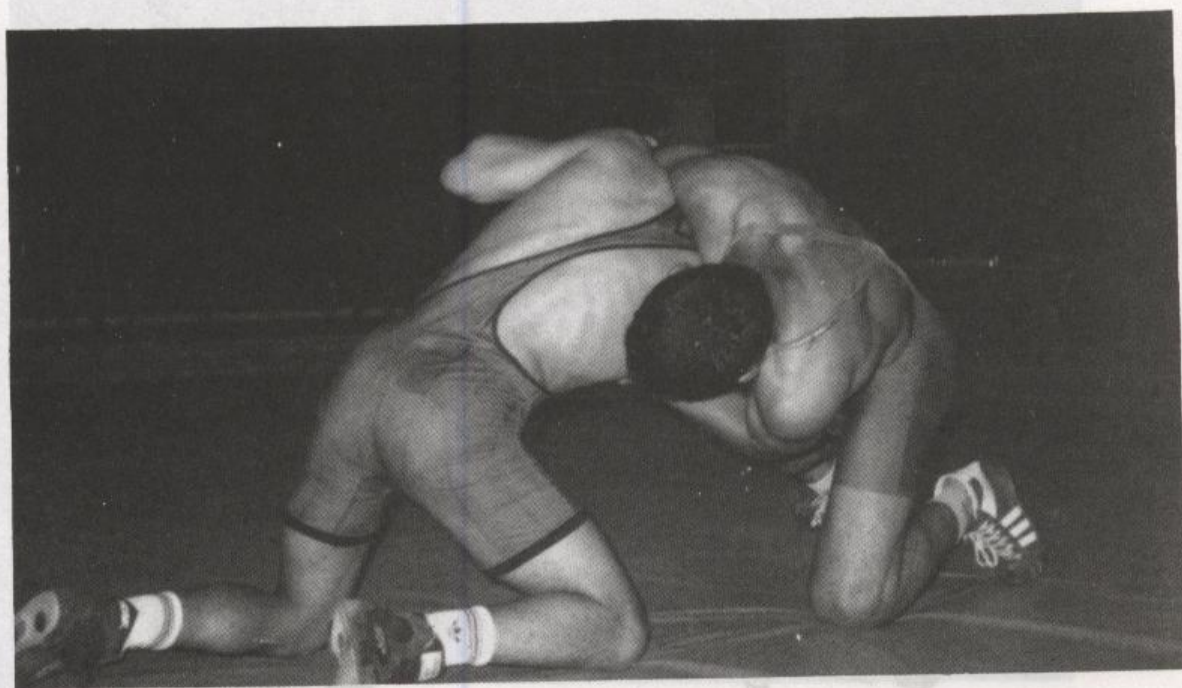


«اجرای فن سر و ته یکی از پشت»

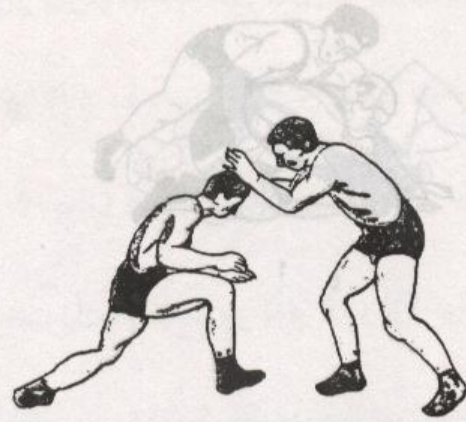
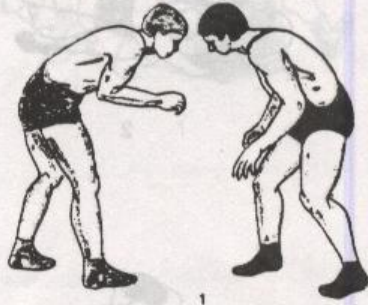


«تعیین‌های اجرایی فن فیتو»

در سر شاخ با حریف زمانی که حریف را برای زیرگیری اقدام می‌کند (تصویر ۱ و ۲) روی سر و گردن حریف خیمه زده و سر و گردن حریف را در اختیار خود می‌گیرید (تصویر ۳ و ۴) و در این لحظه حریف را به طرف جلو کشیده تا تعادل خود را از دست بدهد (تصویر ۵) و در این هنگام با جابجا کردن پاها و با چرخش بدن (تصویر ۶) فن فیتو را اجرا نموده و حریف را به خطر می‌اندازید و پشتش را با تشک آشنا می‌سازید. (تصویر ۷ و ۸)



«اجرای فن فیتو»



«اجرای فن کت کشی»

در سر شایخ یا حریف زمانی که حریف را برای زیر گرفتن اقدام می‌کنند

و گردن حریف خمیده می‌شود

در اختتام این فن (تصویر ۲ و ۳) و در این فن حریف را

جلو کشیده و با تعادل خود را از پشت بدن حریف (تصویر ۴) و در این هنگام با

جایجا کردن او با چرخش بدن (تصویر ۵) فن فیتو را اجرا می‌کنند و

حریف را اندازید و پشتش را بسازید



1



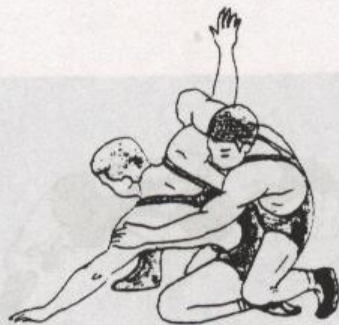
2



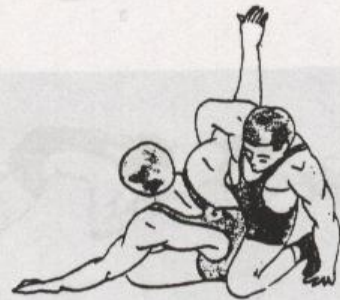
3



4



5



6



7



8

«اجرای فن سگک در خاک»



1



2



3



4



5



6



7

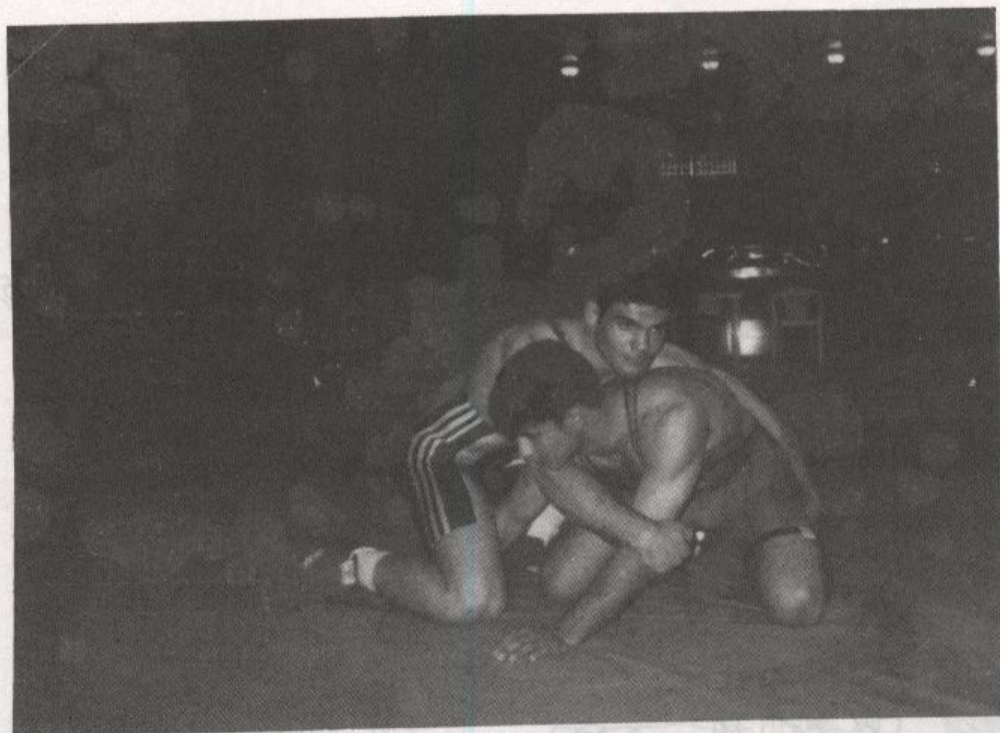


8

«اجرای فن حمال بند در خاک»

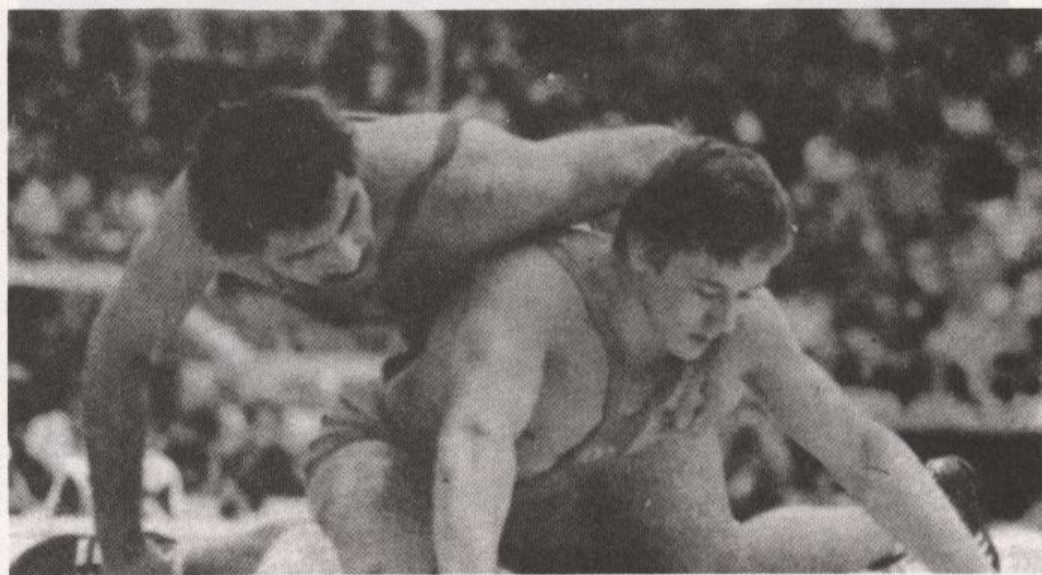
وقتی که حریف را در خاک شما قرار دارد، یک دست حریف را از جلوی صورتش جمع کرده (تصویر ۱ و ۲ و ۳) و با دست دیگر پای مخالف حریف را در اختیار بگیرید (تصویر ۴) و با کشیدن دست و پای خود حریف و با فشار سینه حریف را حرکت داده (تصویر ۵ و ۶) و وقتی او را خوب به خطر انداختید، بلافاصله پشتش را با تشک آشنا سازید (تصویر

۷ و ۸)



«اجرای فن سگک دو بل»

زمانی که حریف در خاک شما قرار دارد، یک پای حریف را از مچ جمع کرده، دست دیگرتان را جلوی کتف حریف قرار دهید تا حریف نتواند به جلو حرکت کند (تصویر ۱ و ۲ و ۳).
بعد پای حریف را از زانو تا کرده و پای تا شده حریف را سگک ببندید و با دست خود روی سر و گردن حریف فشار آورده (تصویر ۴ و ۵ و ۶) و با پا رکاب بزنید تا حریف به افت نزدیک شود. (تصویر ۷ و ۸).



«اجرای فن سگک دو بل»

«بے لپے کیا ہوتے نہ رہا ہے»



1



2



3



4



5



6



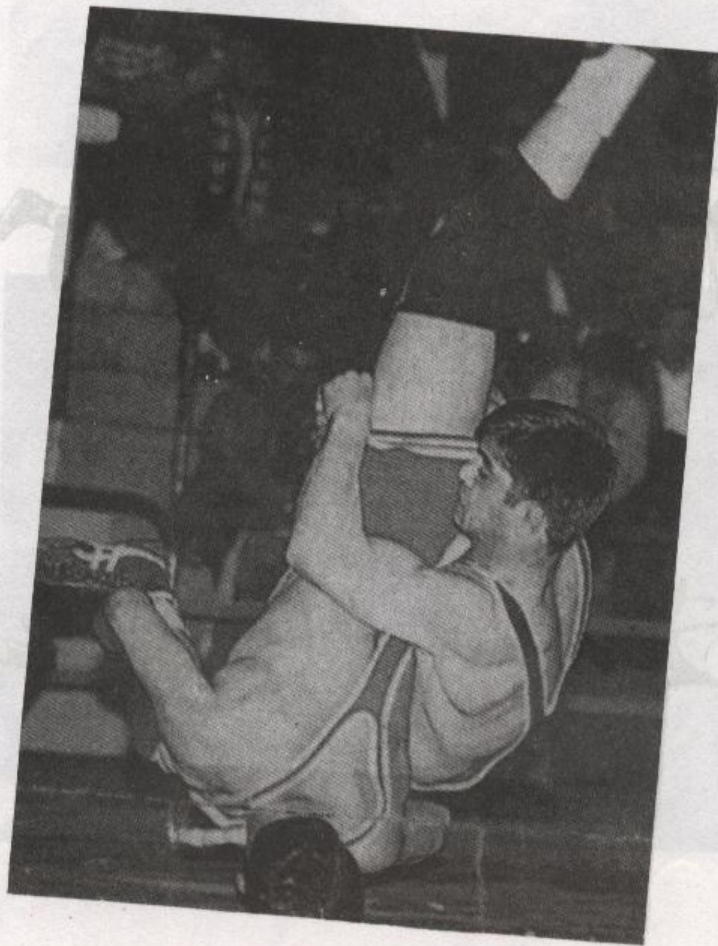
7



8

«اجرای فن کنده یک چاک»

زمانی که حریف در خاک شما نشستسته اول اجرای فن بارانداز را روی او اجرا کنید (تصویر ۱ و ۲ و ۳) اگر حریف مقاومت کرد، برای گول زدن حریف بلافاصله به دنبال فن سگک رفته (تصویر ۴) چنانچه حریف مجدداً مقاومت کرد (تصویر ۵) با یک چرخش بدن یک دست خود را بین پای حریف برده و دست دیگر خود را با دستی که بین پای حریف قرار گرفته قلاب کنید (تصویر ۶ و ۷) و حریف را به پهلو پرتاب می‌کنید تا اینکه حریف به افت نزدیک شود. (تصویر ۸)



«اجرای فن کنده یک چاک»



1



2



3



4



5



6



7



8

«اجرای فن کت کشی»

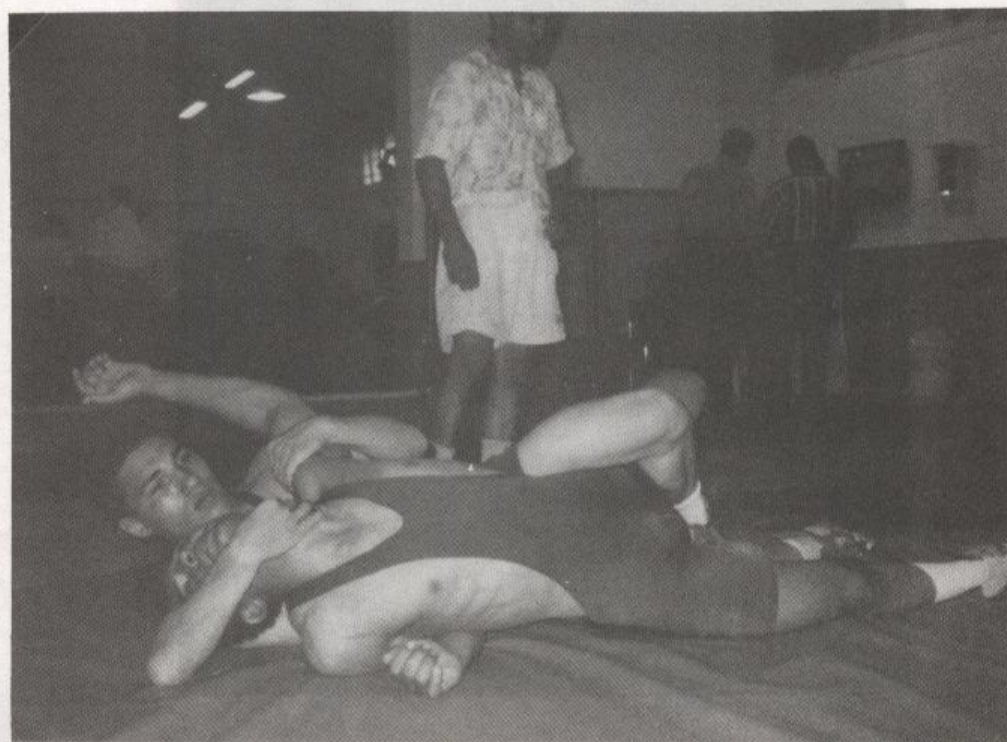
زمانی که حریف در خاک شما نشستته یک کتف حریف را در اختیار بگیرید.

اگر در این موقع حریف از خود مقاومت نشان داد (تصویر ۱ و ۲ و ۳) در یک لحظه با دست راست خود، دست راست حریف را از آرنج گرو گرفته و دست چپ خود را روی بازوی دست چپ حریف قرار دهید (تصویر ۴ و ۵) و با پای راست بین پاهای حریف رکاب زده (تصویر ۶) و حریف را به پهلو بیندازید تا شاننه‌هایش به تشک چسبانده شود (تصویر ۷ و ۸)



«اجرای فن سگک در خاک»

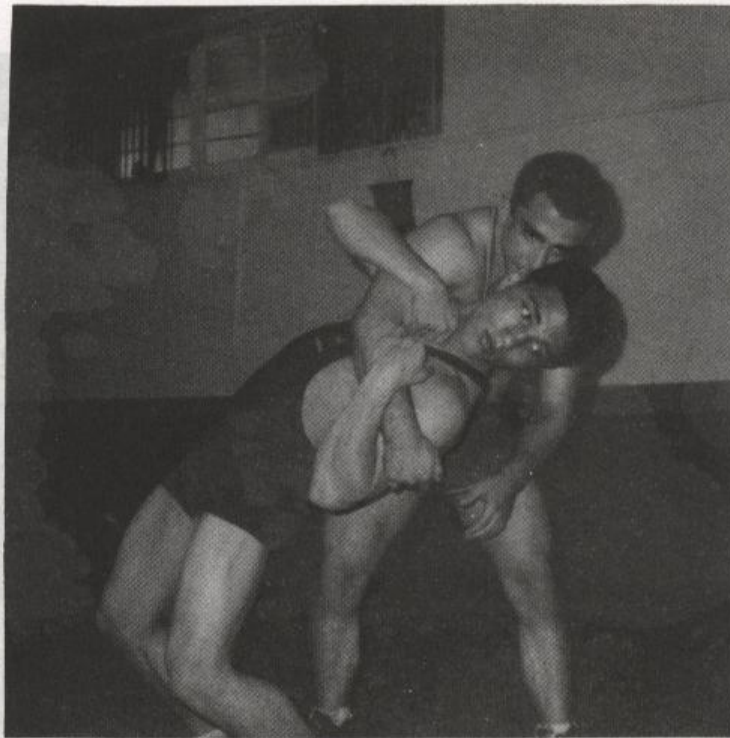
زمانی که حریف را در خاک نشانیدید و می‌خواهید حریف را از سمت چپ بارانداز کنید (تصویر ۱ و ۲) در این موقع حریف مقاومت می‌کند و نمی‌خواهد تسلیم شود حالا پای چپتان را که در زیر شکم حریف قرار دارد از زیر، داخل پای حریف قرار داده و پشت کاسه زانوی پای راست خودتان را قفل کنید (تصویر ۳ و ۴ و ۵) در این لحظه رکاب زده با دست چپ خود سر و گردن حریف را به سمت خود کشیده (تصویر ۶) و سپس حریف را به پل برده تا اینکه حریف با شکست روبرو شود. (تصویر ۷ و ۸).



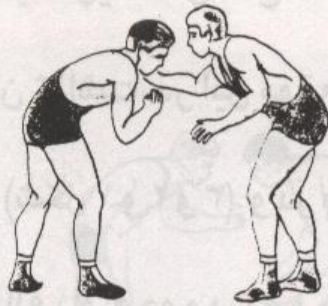
«اجرای فن لنگ از جلو»

نحوه اجرای فن

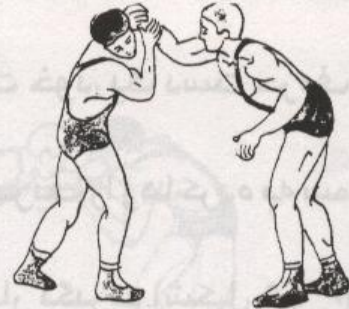
در سر شاخ با حریف، زمانی که حریف دست خود را بر روی شانه شما می آورد شما در یک فرصت بدست آمده، دست راست خود را بر روی آرنج حریف بگذارید (شکل ۱ و ۲ و ۳). و دست دیگر خود را دور بازوی حریف حلقه زده و روی پنجه پای خود بچرخید (شکل ۴ و ۵) در این حالت با کشش دست تعادل حریف را بهم زده و او را به پل برده تا با شکست روبرو شود. (شکل ۶ و ۷ و ۸).



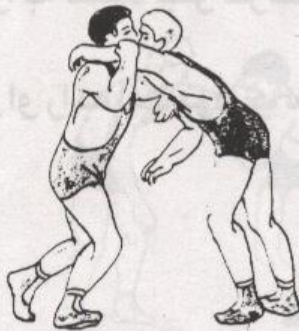
«اجرای فن لنگ از جلو»



1



2



3



4



5



6



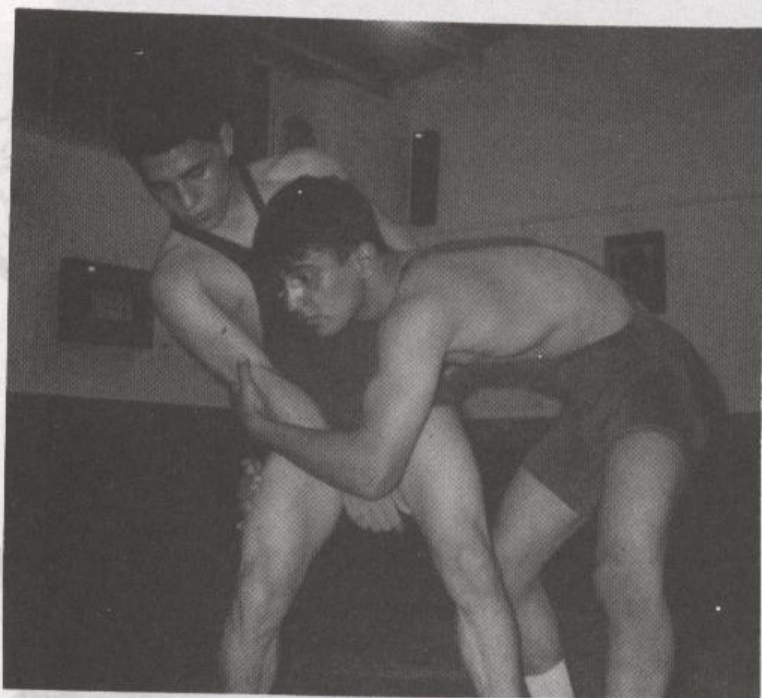
7



8

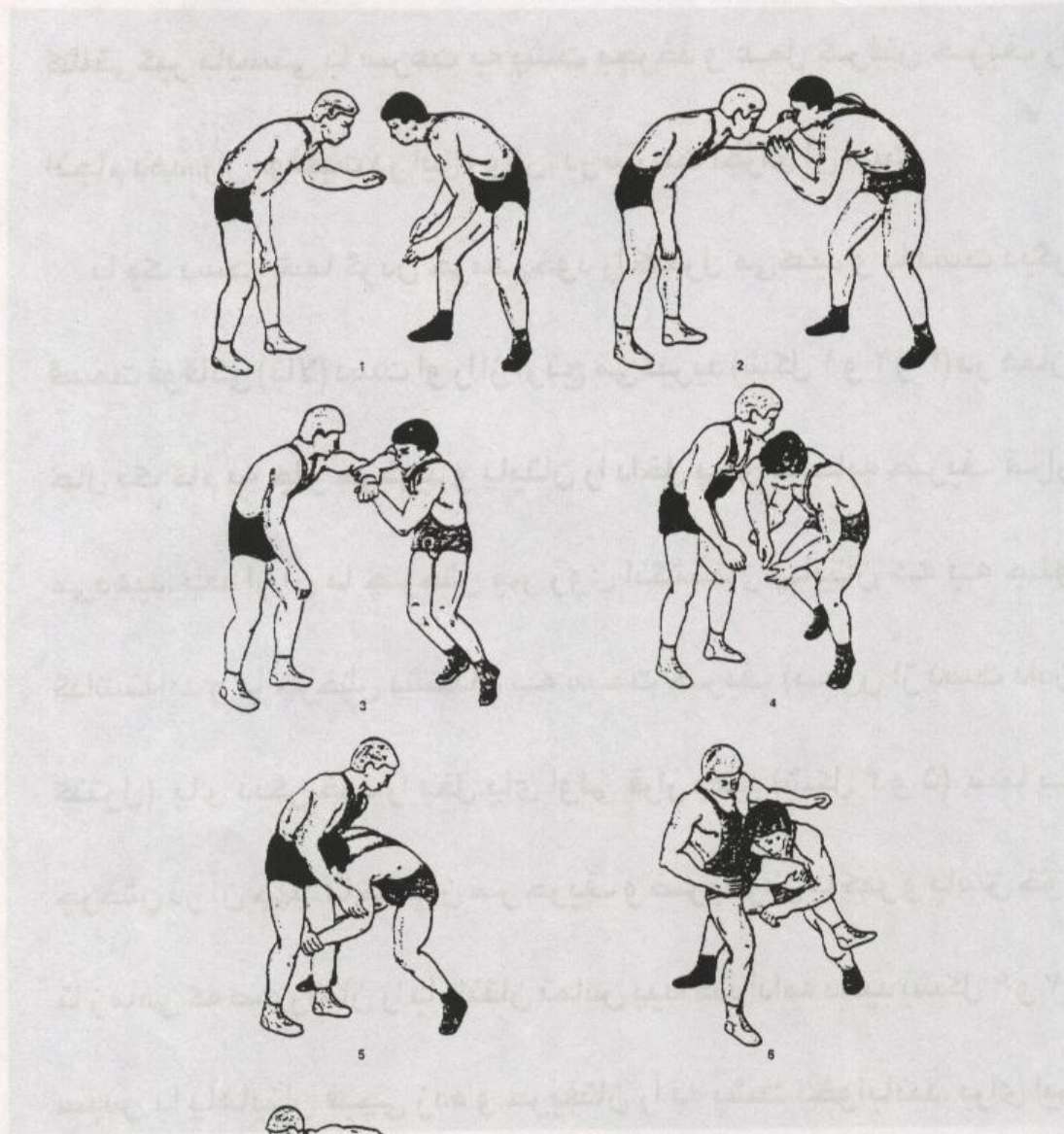
«اجرای فن یک دست و دو دست برای زیرگیری و گارد مخالف»

ابتدا با حریف سر شاخ شده و در حالیکه حریف دست چپش را روی شانته‌تان گذاشت، در این موقع شما با دو دست خود، یک دست حریف را بگیرید (شکل ۱ و ۲ و ۳). و در یک لحظه دست حریف را رها کرده به سمت پای مخالف او هجوم برده و پایش را در اختیار بگیرید (شکل ۴ و ۵ و ۶) و حریف را به سمت جلو حرکت داده و با دست چپتان، پای راست حریف را گرفته و او را به افت نزدیک سازید (شکل ۷ و ۸).



«اجرای فن یک دست دو دست برای زیرگیری در گارد مخالف»

مفهوم: در فن تکلیف و فکته جب، صسا صسا یا باک پیا پیا در فن...



بیدار نشنن لکنش لکنش اب، بیند...
 ان تکلیف بهمه لب و لیب و لیب اب ال...
 (۸) راضی) لیب لیب حیانه تکفا اب ال و ان کن رجیة راضی ان لیب لیب

«اجرافن کمر»

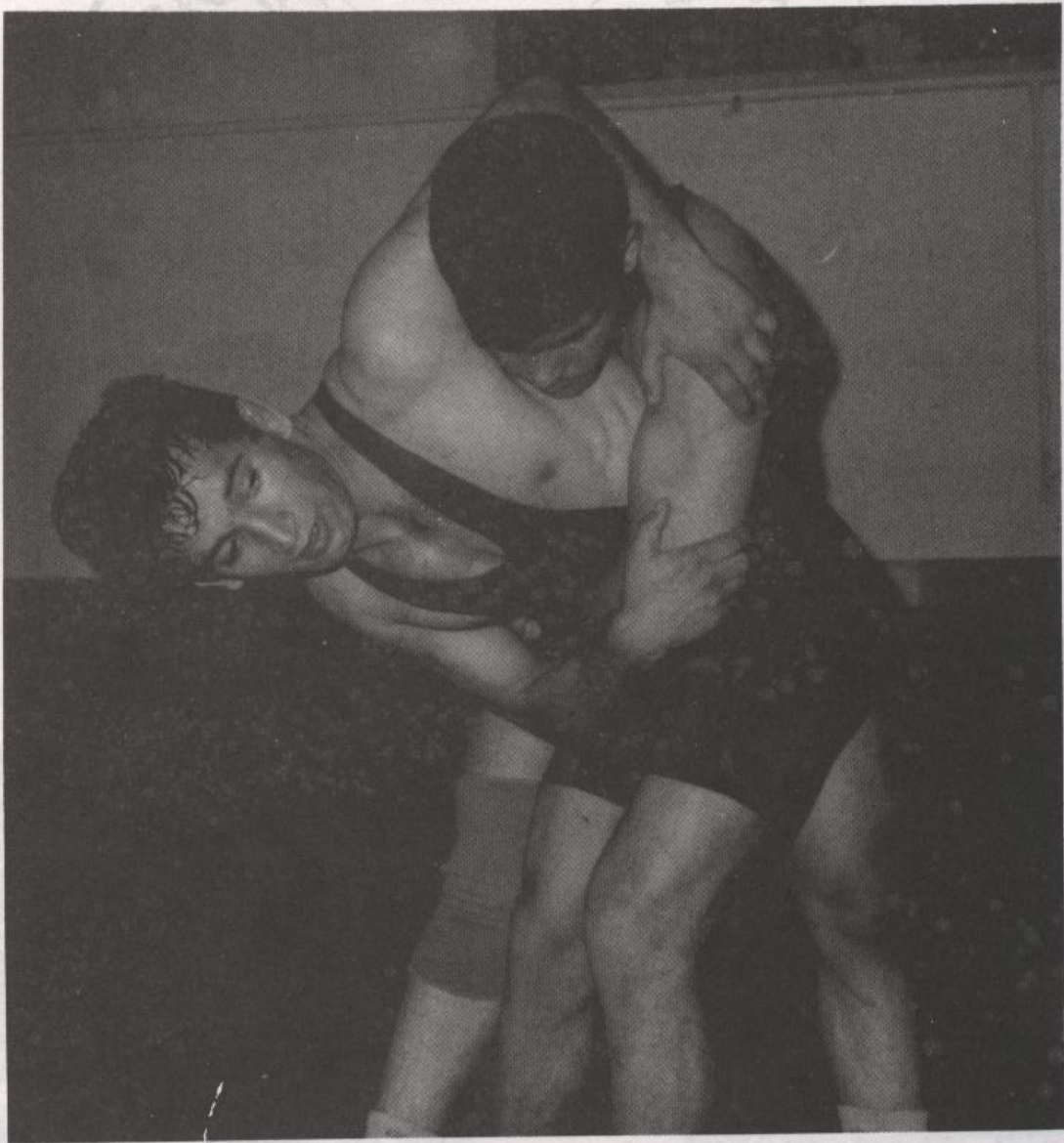
این فن یک روش پرتاب از پشت است. به منظور بلند کردن حریف، کشتی‌گیر بایستی با سرعت به پشت بچرخد و عمل گرفتن حریف را انجام دهد، راز موفقیت در این روش، در سرعت اجرای آن است.

با یک دست، شما گردن حریف خود را کنترل می‌کنید و با دست دیگر قسمت فوقانی (بالا) دست او را از آرنج می‌گیرید (شکل ۱ و ۲ و ۳) در همان حال یک گام به جلو می‌نهد و پایتان را داخل پای مشابه حریف قرار می‌دهید. بعد از آن با چرخش بر روی انگشتان پایتان که به جلو گذاشته‌اید و با چرخش پشتتان به سمت حریف (بدون از دست دادن کنترل)، پای دیگر خود را بغل پای اولی قرار دهید (شکل ۴ و ۵). شما با چرخش در آن جهت با کشیدن سر حریف و ضربه زدن با کمر و باسن خود تا زمانی که صورتتان را با رانتان تماس پیدا کند ادامه دهید (شکل ۶ و ۷).

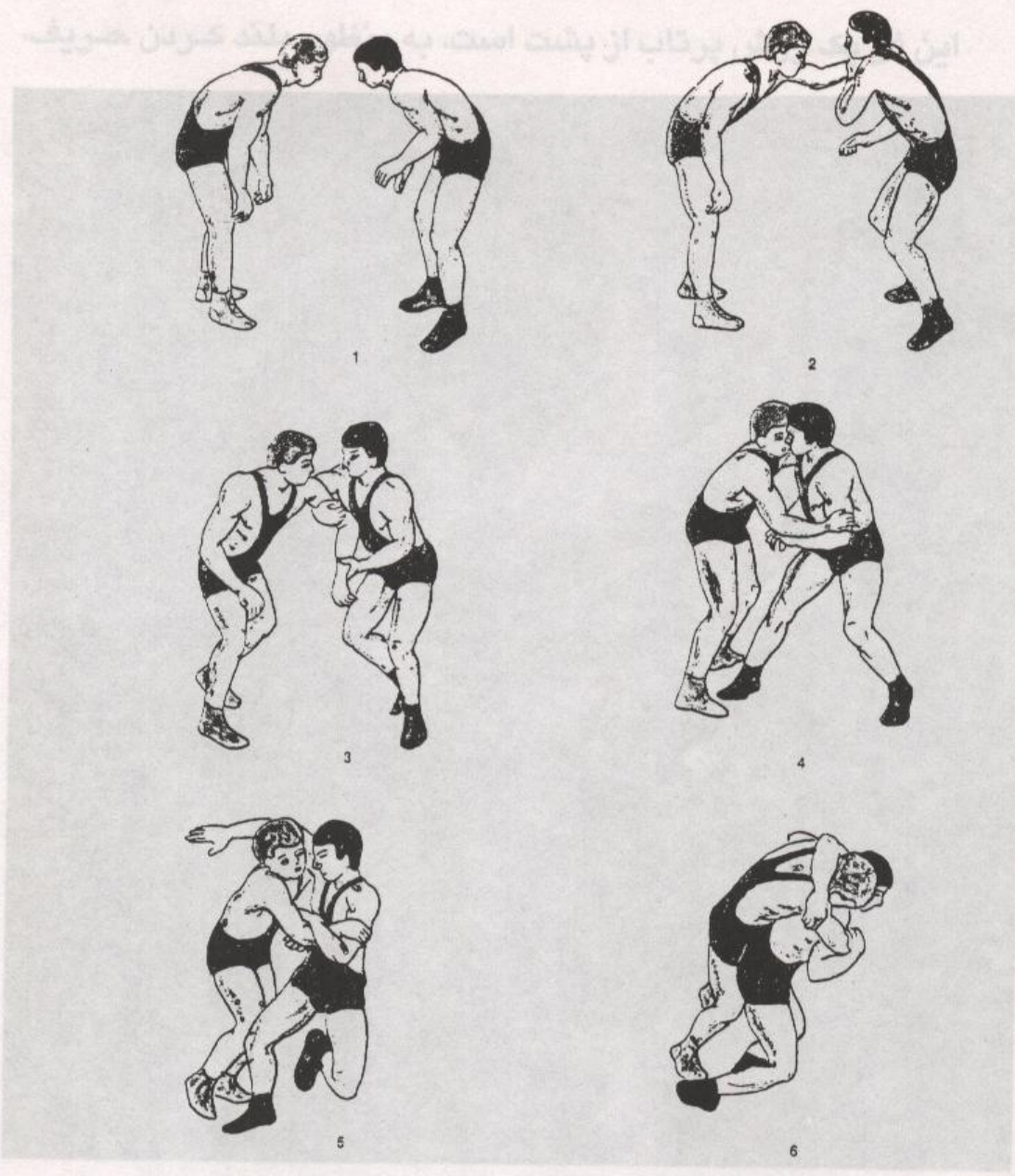
سپس با پاهایتان قیچی زده و حریفتان را به پشت بخوابانید. برای این که شما حریفتان را ضربه کنید، باید بر سینه‌اش با پشتتان فشار دهید، سرش را بلند کنید و دست مهار شده‌اش را بالا بیاورید و با کمک گرفتن از پاهایتان، عمل قیچی زدن او را به افت نزدیک نماید (شکل ۸).

«اجرای فن حریف با ایمن»

سعی کنید با کار کردن روی سر و گردن حریف تعادل او را برهم بزنید

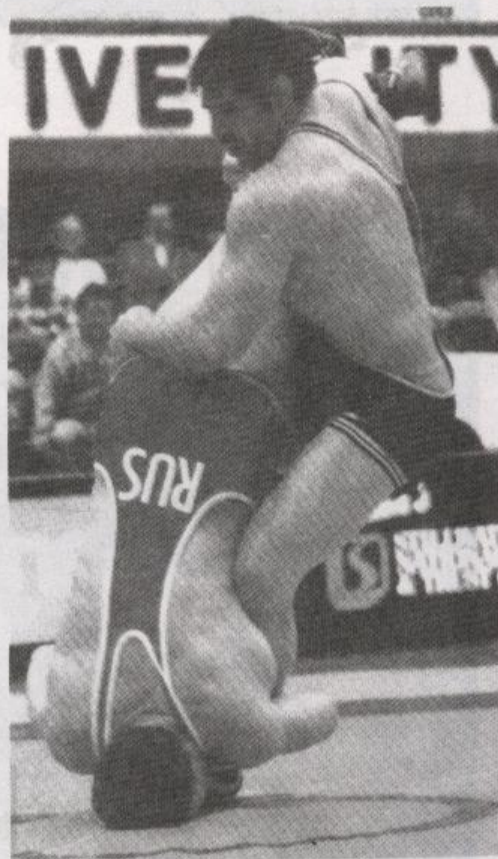


«اجرای فن کمر»

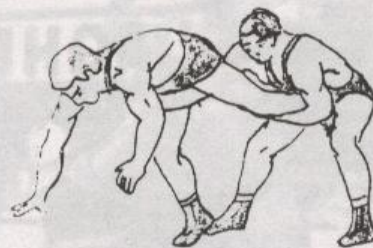
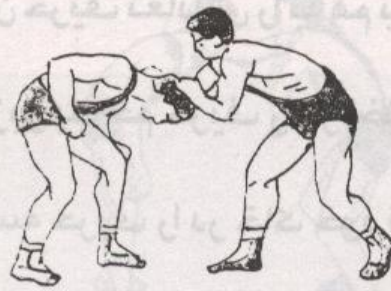
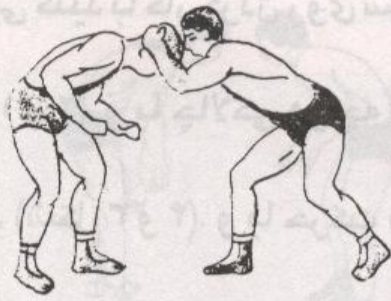


«اجرای فن فیتله پیچ»

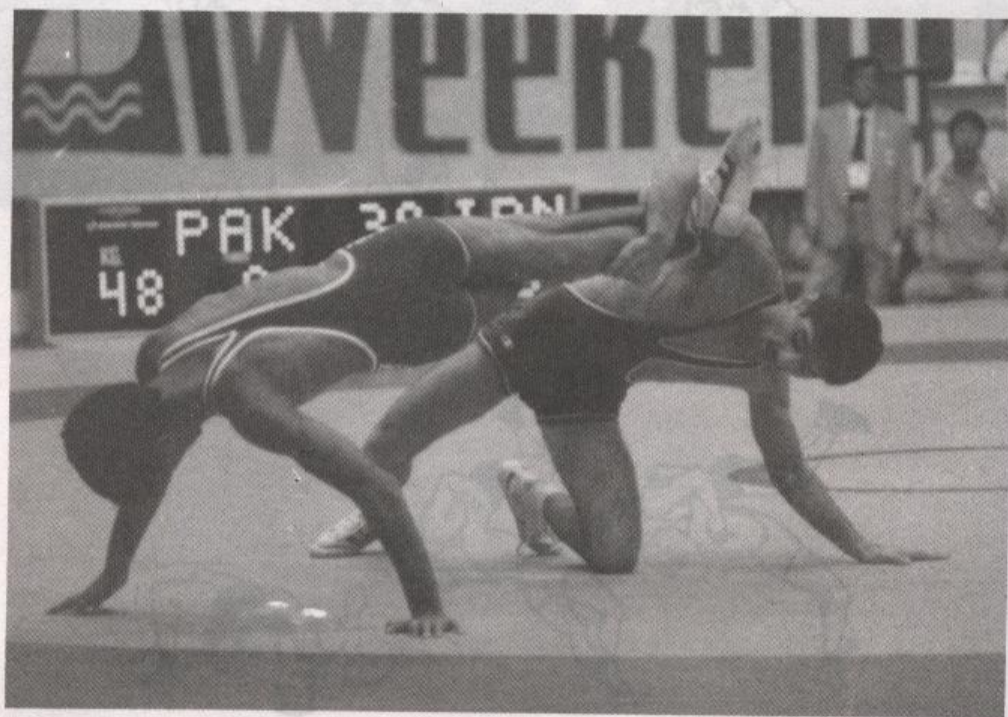
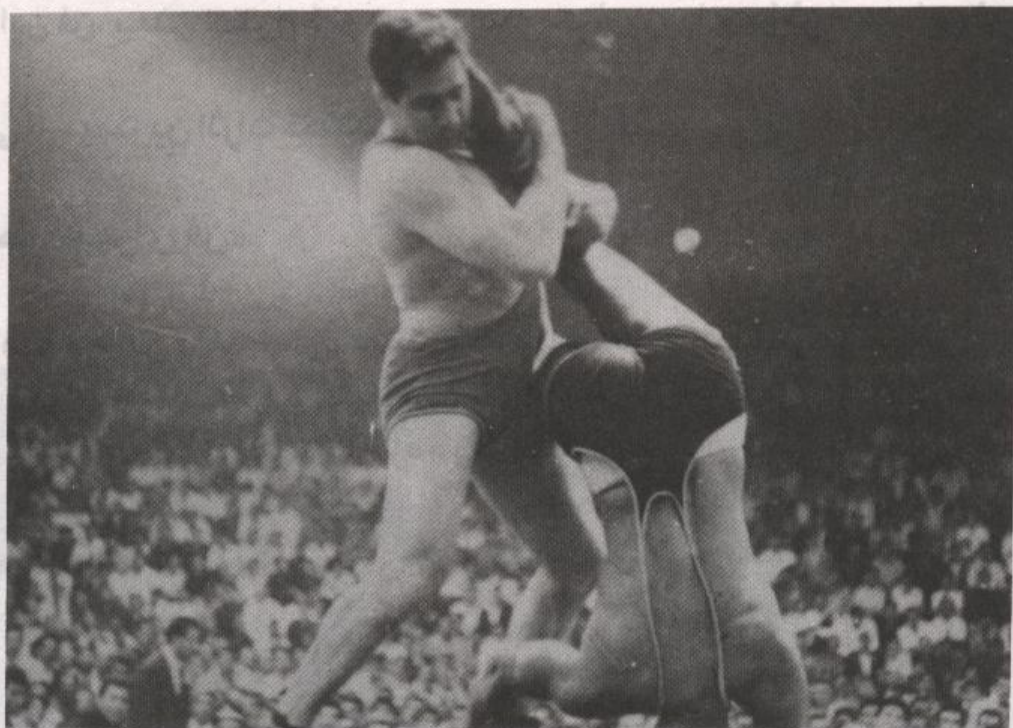
سعی کنید با کار کردن روی سر و گردن حریف تعادلش را به هم بزنند (شکل ۱ و ۲). و با چالاکی هر چه تمامتر زیر یک خم حریف را در اختیار بگیرید (شکل ۳ و ۴). و با حرکت پیش کاسه حریف را در خاک خود قرار داده و با دستهای خود، پاهای حریف را قفل کنید (شکل ۵ و ۶ و ۷) و او را در حالیکه کاملاً مسلط شدید بتابانید تا اینکه حریف با شکست مواجه شود. (شکل ۸).



«اجرای فن فیتله پیچ»



«اجرای فن فیتله پیچ در شکل‌های مختلف»

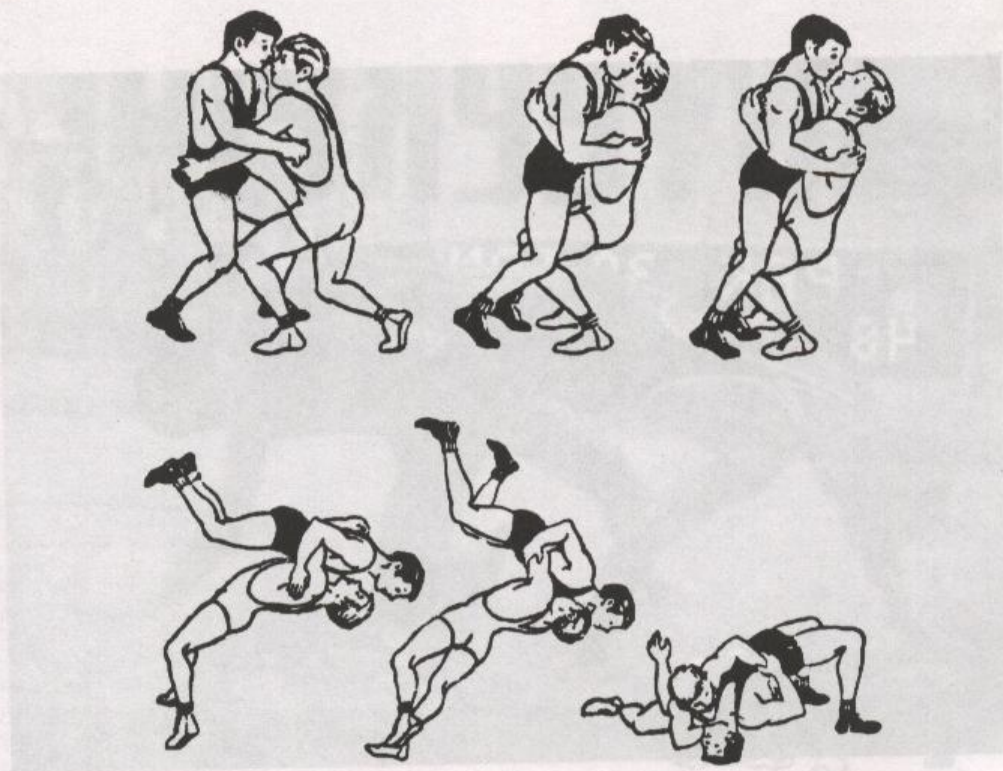


«سالتو از جلو»

این فن، یعنی کنترل تنه و یک دست یک فن زیبا و مؤثر است. این فن یکی از مهمترین اثرات تکنیکی کشتی می باشد.

«نحوه اجرای فن»

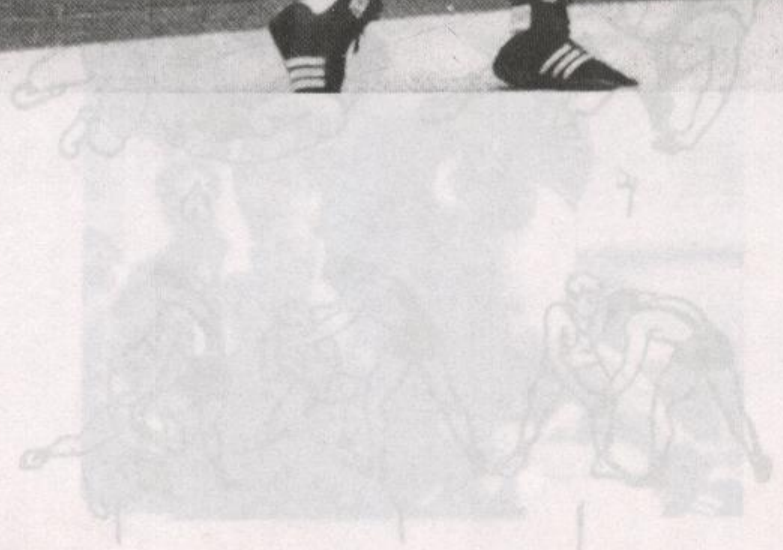
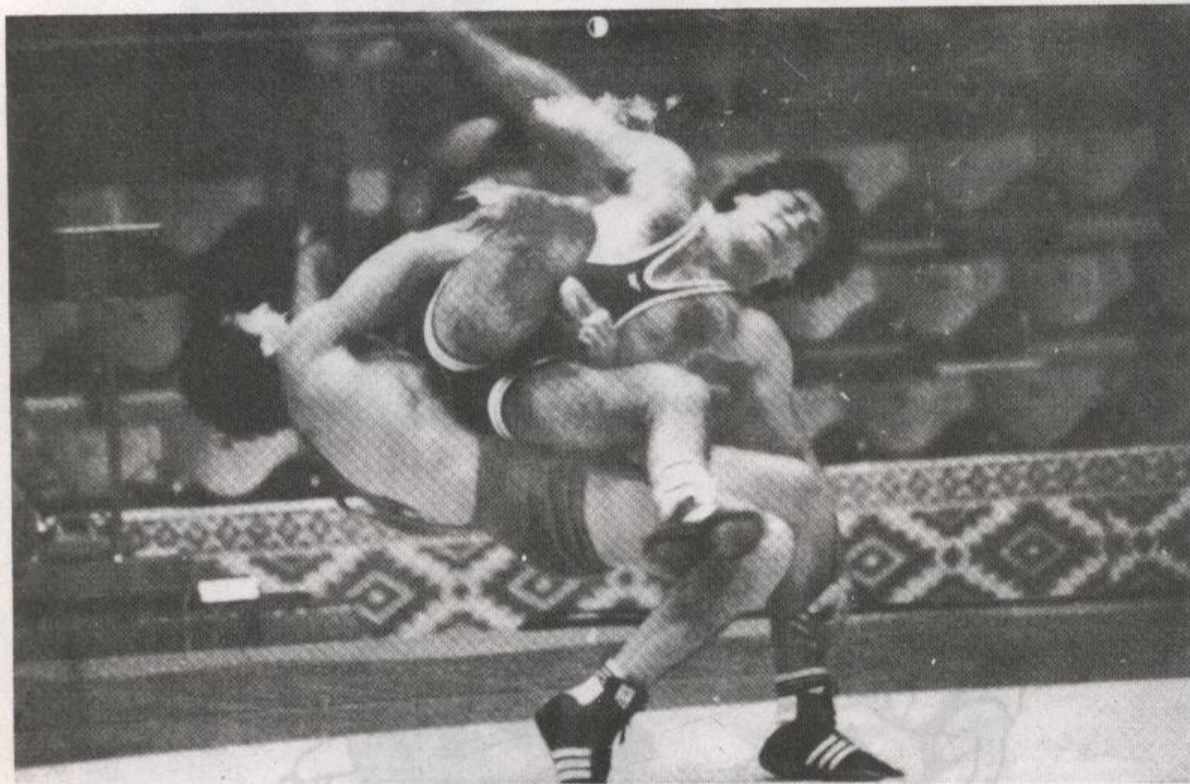
با خم کردن پاهای خود، کشتی گیر مهاجم گارد حریف را به هم می زند و محکم دور تنه حریف حلقه زده و دست و تنه خود را تا آن جا که ممکن است، به کمر او نزدیک می کند. بعد از کنترل کردن حریف، با چرخش کامل در جهتی که حریف کنترل شده او را به پل می برید.



«اجر» اجرای فن سالتو از پشت»

فنون رزمی با اهمیت

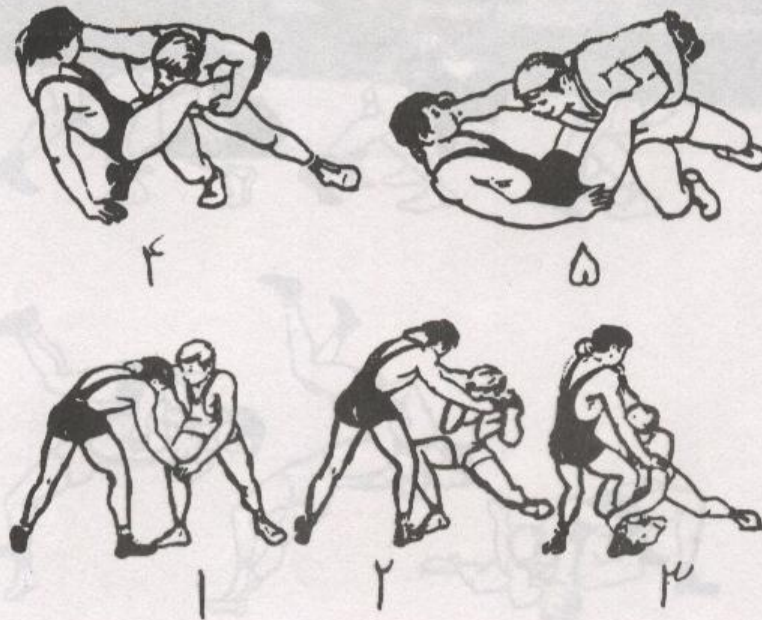
تاریخچه رزمی با اهمیت از آن زمان که انسان برای دفاع از خود و خانواده خود در برابر دشمنان و حیوانات وحشی مجبور به استفاده از مهارت‌های طبیعی خود می‌شد، آغاز می‌گردد. در طول تاریخ، انسان‌ها به تدریج به سمت استفاده از ابزارها و تکنیک‌های پیچیده‌تر برای مبارزه با یکدیگر حرکت کردند. فنون رزمی با اهمیت یکی از این فنون است که در طول تاریخ، در فرهنگ‌های مختلف ریشه دارد. این فنون شامل جودو، کاراته، تایکواندو، بوکس، و غیره می‌باشد. اجرای فن سالتو از پشت، یکی از تکنیک‌های مهم و جذاب در این رشته است که در این مقاله به بررسی آن خواهیم پرداخت.



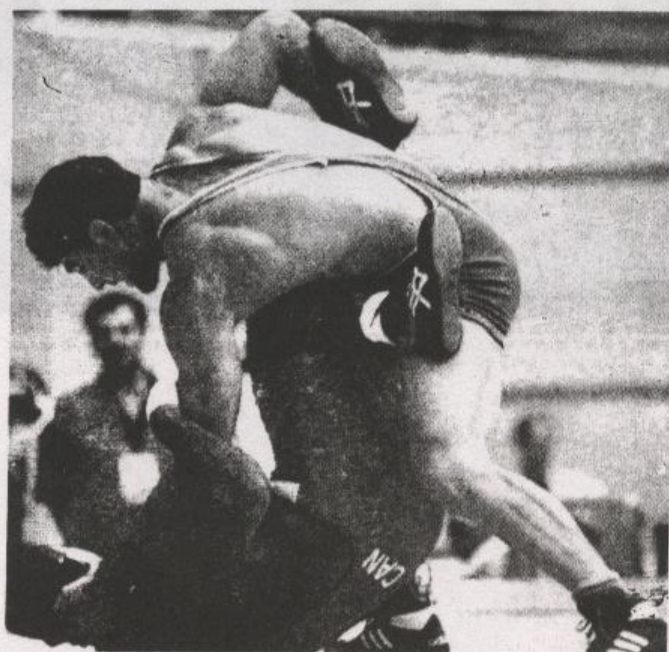
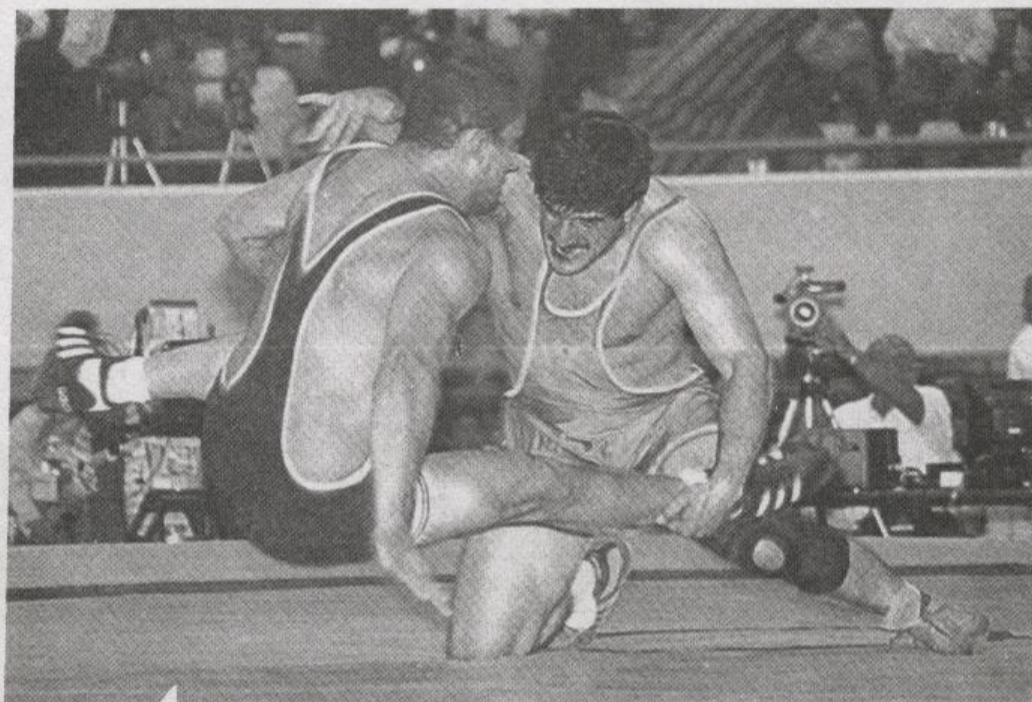
بزکش (سربند و پی)

نحوه اجرای فن

با یک دست گردن حریف را بگیرید و ناگهان او را به سمت خود بکشید (شکل ۱ و ۲). در یک لحظه هنگامیکه وی سعی می‌کند. با پای مخالف دست آزاد شما، یک قدم جلو بردارد و روی تشک پایش را بگذارد خیلی سریع قوزک پایش را از بیرون بگیرید (شکل ۳) و در عین حال هنگامی که وی با قدرت توسط شما بسویتان کشیده می‌شود، او را با ساعد (بازو) دیگرتان فشار دهید (شکل ۴). یک ترکیب و انسجام حساب شده از کشش و فشار، شما را قادر خواهد کرد که حریفان را به پشت به زمین بیندازید. (شکل ۵).



«اجرای فن بزکش (سر و بند پی)»



«اینتروال و کشتی»

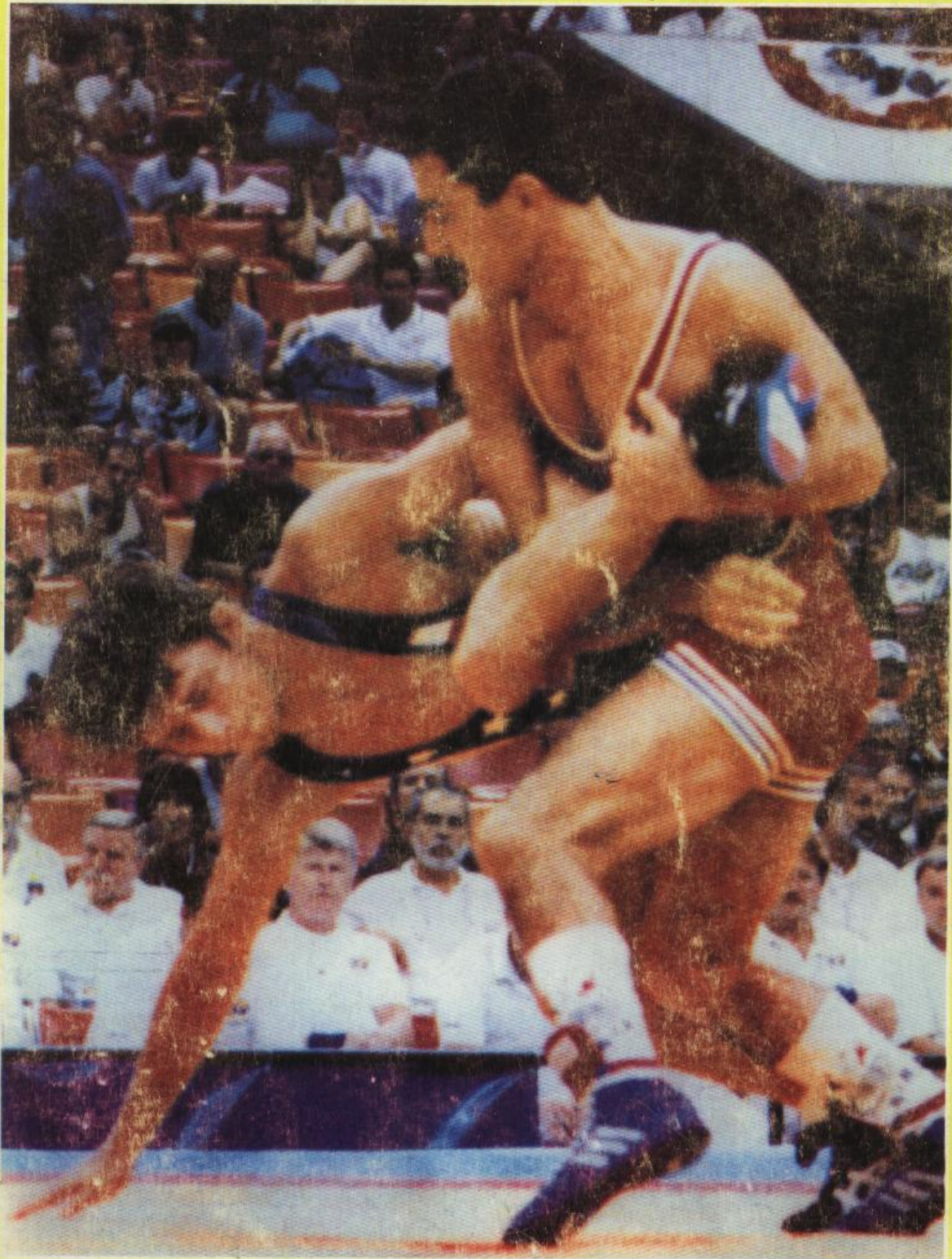
کشتی یک ورزش سنگین می باشد که احتیاج به توجه دقیق در تمرینات مختلف آن دارد. در حقیقت تمرینات اینتروال مربوط به سیستم های انرژی اسید لاکتیک ATP, PSD در کشتی اهمیت زیادی دارند.

قدرت عمومی بدن، بازوان، شانه، توانائی پاها و انعطاف بدن از مقدمات اساسی موفقیت در کشتی به شمار میروند، برخی از تمرینات اینتروال مربوط به ازیاد قدرت در نواحی شانه، بازوان، مچ و عضلات جمع کننده انگشتان دست هستند. از کشش بارفیکس، شنا رفتن سریع روی پنجه انگشتان، بالا و پائین رفتن از پله با دستها، فشردن توپ تنیس و تمرینات با وزنه، (برای تقویت عضلات پا) پله نوردی، نشست و جهش و پرش (یک پا) از روی نیمکت، تمرینات اینتروال مناسبی را تشکیل می دهند در کشتی، برای تقویت عضلات گردن نیز یک برنامه تمرینی اینتروال مورد نیاز است. نرمش های موجود در کشتی باید تاکید روی مفاصل شانه گردن، کمر، باسن، زانو، و مچ پا داشته باشند، در هر موقعیت مناسب مربی می تواند تمرینات مهارتی را نیز بصورت

جلد اول

آموزش تکنیکهای کشتی آزاد و فرنگی

(به انضمام نقش مربی در قالب یک کوچ)



مؤلف: مظاهر کیا دلیری کارشناس تربیت بدنی