

فصل اول: تاریخچه‌ی کشتی

- ۱- تاریخچه‌ی کشتی در جهان
- ۲- تاریخچه‌ی کشتی در ایران
- ۳- تاریخچه‌ی تغییرات زمان مسابقات کشتی
- ۴- کشتی جهان و معروف‌ترین کشتی‌گیران آن
- ۵- کشتی ایران و معروف‌ترین کشتی‌گیران آن

تاریخچه‌ی کُشتی

- هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل فراگیرنده، باید بتواند:
- قوانین اولیه‌ی کُشتی در یونان باستان را توضیح دهد.
 - مشهورترین کُشتی‌گیر یونان را بشناسد و نام و روش مسابقه‌ای را که در یونان رایج بوده است، شرح دهد.
 - تاریخچه‌ای از کُشتی ژاپن را توضیح دهد.
 - ویژگی‌های کُشتی سومو و جوجیتسو را توضیح دهد و مقایسه کند.
 - نام و نوع کُشتی پهلوانی در هندوستان را بداند.
 - روش و قانون کُشتی شوینگن در سوئیس را توضیح دهد.
 - مقررات کُشتی «کج» در آمریکا را شرح دهد.
 - نام کُشتی‌های محلی متداول در کشورهای انگلستان، شوروی (سابق)، چک و اسلوانی، اسپانیا، ارمنستان، سوئد و فنلاند را بداند.
- تاریخچه‌ای از کُشتی ایران را شرح دهد.
- معنی کلمه‌ی کُشتی را و این که از کجا ریشه گرفته است، توضیح دهد.
 - چگونگی پدید آمدن نام‌های فنون را توضیح دهد.
 - ویژگی‌های پهلوانانی هم‌چون پوریای ولی و عبدالرزاق بیهقی را تشریح کند.
 - تاریخچه‌ای از کُشتی پهلوانی در ایران را شرح دهد.
 - کُشتی‌های محلی در ایران را بشناسد.
 - کُشتی پهلوانی را توضیح دهد.
 - تاریخچه و نوع تغییرات زمان مسابقات کُشتی را شرح دهد.
 - بداند که ایران در چه سالی و در چه مسابقه‌ای پا به عرصه‌ی کُشتی بین‌المللی گذاشت.

تاریخچه‌ی کُشتی

مهارت و آمادگی لازم، به کُشتی گرفتن اختصاص می‌یافت، زیرا موقعیت و مقام مردانی که زورمندتر از بقیه بودند بیش‌تر بود تا جایی که اینان رئیس و فرمانده بقیه می‌شدند.

در جنگ‌های دوران باستان، ابتدا پهلوانان هر لشکر، برای کُشتی گرفتن به میدان مبارزه می‌رفتند. در قصص انبیا، سخن از

ورزش کُشتی از دوران باستان به شکل‌های مختلف در اکثر کشورها، شهرها و قبایل، برای مردم آشنا بوده شاید از دوران‌های نخستین ظهور انسان، بر روی کره زمین، در اوقات فراغت یا در جنگ‌ها به شکل طبیعی و غریزی اجرا می‌شده است. بخشی از اوقات فراغت انسان‌های اولیه به منظور کسب

پهلوانی به نام «سامسون» به میان می‌آید که قدرت بدنی خارق‌العاده‌ای داشت و می‌توانست با حیوانات نیرومندی مانند شیر، کُشتی بگیرد و آن‌ها را مغلوب سازد. کُشتی را نیز به انبیا و اولیای خدا نسبت می‌دهند. نقل است که اولاد یعقوب پیغمبر(ع) از این هنر برخوردار بودند و حضرت یعقوب(ع) این علم را می‌دانسته و به منظور گرفتن و دفع دشمن آن را به فرزندان خود آموخته است. گفته‌اند که حضرت آدم(ع)، ۴۴۰ هنر می‌دانسته: از جمله‌ی این هنرها، هنر کُشتی گرفتن بوده است و در روایات آمده که حضرت حمزه سیدالشهدا که با کافران جنگ می‌کرد، اکثر دشمنان را با کُشتی بر زمین می‌زد. و هم‌چنین نقل دیگری است که امام حسن(ع) و امام حسین(ع) با یکدیگر کُشتی می‌گرفتند و مشوقین آن‌ها حضرت رسول(ص) و جبرئیل(ع) بوده‌اند.

کُشتی میان دو پهلوان به نام‌های «اولیس» و «آژاکس» از جذاب‌ترین قصه‌های «هومر» شاعر یونان باستان است.

کُشتی معروف رستم و سهراب نیز یکی از آشناترین قصه‌های ما ایرانیان است که فردوسی در کتاب شاهنامه از آن به زبان شعر یاد می‌کند.

۱- تاریخچه‌ی کُشتی در جهان

بسیاری از کتیبه‌هایی که از روزگاران قدیم و حدود پنج‌هزار سال پیش به جای مانده است، ثابت می‌کند که کُشتی در میان مصریان و آشوریان رواج بسیار داشته است. در کتیبه‌هایی که در دهکده‌ی بنی حسن، در کنار رود نیل، از دوران مصر باستان به دست آمده، صدها نقاشی از حالات مختلف کُشتی گرفتن دیده می‌شود و هر تصویر بیانگر اجرای یک فن خاص کُشتی است. در سال ۱۹۳۸ میلادی، در ویرانه‌های معبد «کیافاجه» (در بین‌النهرین، نزدیک بغداد) دو لوح سنگی و برنزی به دست آمد که بر روی آن شکل‌های برجسته‌ای از مبارزه‌ی کُشتی‌گیران دیده می‌شود. این لوح‌ها متعلق به سومریان در سه هزار سال پیش از میلاد است.

۱-۱- کُشتی در یونان: از بین‌النهرین و مصر، فنون کُشتی به مناطق دور و نزدیک آسیا و روم و یونان راه پیدا کرد و به تدریج گسترش و تکامل بیش‌تر یافت. مریبان کُشتی در یونان باستان، مراحل اجرای هر فن کُشتی 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. با رواج کُشتی در یونان، مسابقات مربوط به آن نیز از سال ۷۰۴ قبل از میلاد به مواد پنج‌گانه بازی‌های المپیک باستان افزوده شد. کُشتی‌گیران یونانی، بدن خود را با روغن زیتون چرب می‌کردند تا به آسانی به چنگ حریف نیفتند و هنگام گیر افتادن هم چون ماهی رها شوند و اگر کُشتی‌گیری زمین می‌خورد، ذرات خاک به بدن او می‌چسبید و همین نشانه‌ی شکست او تلقی می‌شد. قوانین اولیه‌ی کُشتی در یونان باستان، چنین بود که هر کسی سه بار زمین بخورد مغلوب به حساب آید. ولی در بیش‌تر کُشتی‌های باستانی رسم بر این بود که هر قسمت از بدن (به‌جز کف پاها) با زمین تماس پیدا کند، آن کُشتی‌گیر بازنده اعلام شود. از مشهورترین کُشتی‌گیران یونان در قرن ششم پیش از میلاد، پهلوانی به نام «میلو» از اهالی «کروتون» بود. «میلو»، در شش دوره‌ی پیاپی بازی‌های المپیک به مقام قهرمانی رسید و در ۳۲ مسابقه‌ی بزرگ، حریفان خود را شکست داد و پُر آوازه‌ترین کُشتی‌گیر دوران خود بود.

در یونان باستان، نوعی مسابقه به نام «پانکراتیوم»، به معنی باتمام قدرت، متداول بود که ترکیبی از کُشتی و مشت‌زنی بود و بیش‌تر به یک نزاع خونین و خطرناک شباهت داشت و اغلب به صدمات سنگین بدنی تا حد مرگ می‌انجامید.

۲-۱- کُشتی در مغولستان: در مغولستان، کُشتی ورزشی عبادی و سنتی بوده است و همراه با مراسم خاصی برگزار می‌شود. همه‌ی پسران باید فنون این ورزش را از سنین کودکی بیاموزند.

۳-۱- کُشتی در ژاپن: در یکی از سندها، که متعلق به قرن ششم میلادی است، از کُشتی‌گیر همیشه پیروزمندی به نام «سوکون» یاد می‌شود. در قرن هشتم میلادی (حدود ۱۲۰۰ سال قبل) بنا به فرمان «شومو» امپراتور ژاپن، کُشتی گرفتن هم به عنوان یکی از مراسم مذهبی و عبادی به‌شمار آمد. در سال ۸۵۸ میلادی، دو پسر امپراتور «بوتوکیو» با یکدیگر کُشتی گرفتند تا هرکس که پیروز شد، صاحب تاج و تخت پدر شود.

از سال ۱۶۰۰ میلادی به بعد، چون حکمرانان محلی ژاپن، برای دفاع از منافع خود، کُشتی‌گیران و پهلوانان را با حقوق

۸-۱- کشتی در آمریکا: در آمریکا، قبایل سرخ‌پوست در میان خود به نوعی زورآزمایی می‌پرداختند. با آمدن سفیدپوست‌ها به این قاره، آن زورآزمایی به تدریج از میان رفت و به جایش نوعی کشتی به نام کشتی «کچ» رواج یافت. کشتی کچ ورزشی بسیار خشن است و در آن، استفاده از هر فن، حتی آزار دادن و شکنجه رساندن، برای پیروزی بر حریف، مجاز است و امروزه جنبه‌ی نمایشی دارد.

۹-۱- کشتی در سایر کشورها: کشتی‌های محلی که در دیگر کشورهای جهان وجود دارد عبارت‌اند از: «سامبو» (شوروی)، «زاپاسو» (چکسلواکی سابق، چک و اسلوانی فعلی)، «لوچا» (اسپانیا)، «کُخ» (ارمنستان شوروی)، «بروتینگ» (سوئد)، «سومن» (فنلاند).

۲- تاریخچه‌ی کشتی در ایران

ورزش کشتی در ایران قدیم در زندگی و سنت‌های ما ایرانیان به قدری ریشه دوانیده که تبدیل به یک ورزش ملی شده است.

درباره‌ی کلمه‌ی کشتی و این‌که به چه معنی است و از کجا ریشه گرفته، گفته‌اند 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 با این کلمه مرتبط است، به معنی کمر یکدیگر را گرفتن. در کتاب زرتشتیان آمده است شمال یا کمر بند پهلوانی که به ورزش کشتی می‌پردازد، از جنس ابریشم یا پشم گوسفند است و به دست زن موبدی بافته می‌شود و ۷۲ نخ دارد، سمبل ۷۲ فصل کتاب مقدس، ۶ رشته دارد، به نام ۶ بخش کتاب اوستا و یا اینکه به شش گاهنبار (جشن‌های دینی سال) اشاره دارد و هر رشته ۱۲ تا می‌خورد به نام ۱۲ ماه سال. این شال سه دور به دور کمر بسته می‌شود، که اشاره به کردار نیک، پندار نیک، و گفتار نیک است. در شاهنامه‌ی فردوسی، درباره‌ی کشتی بسیار گفته شده و از صفات رستم و دیگر پهلوانان شاهنامه؛ کشتی گرفتن، مهارت، و قدرت فراوان آن‌ها در این فن است.

کشتی در بین ایرانیان از همان روزگاران نخست، که مردم برای حفظ جان خود از دست دشمنان و از خطرات گوناگون، در

زیادی استخدام می‌کردند، ورزش‌های رزمی در ژاپن رواج فراوان یافت و جنگ جوئیانی موسوم به «سامورایی» ظهور کردند که در فنون کشتی مهارت بسیار داشتند و علاوه بر این، شمشیرزن و سوارکار نیز بودند. به این ترتیب، رفته‌رفته کشتی در ژاپن به دو شاخه تقسیم شد؛ یک شاخه، که به طور عمده جنبه‌ی زورگری داشت، به کشتی «سومو» شهرت یافت و شاخه‌ی دیگر، که ترکیبی از فنون جنگی و مهارت‌های رزمی بود «جوجیستو» نامیده شد. جودو و کاراته، ریشه در کشتی رزمی «جوجیستو» دارند. امروزه کشتی سومو در ژاپن، به ویژه در نزد پیروان مذهب «شینتو»، بسیار مورد احترام است و هر بار که کشتی‌گیران سومو برای زورآزمایی به میدان می‌آیند، انبوه مردم در سکوت کامل به تماشای مسابقات آنان می‌نشینند. کشتی‌گیران سومو برای نیرومند شدن خود، آن قدر غذا می‌خورند که وزن آن‌ها گاه به ۲۵۰ کیلو هم می‌رسد. در کشتی سومو هر یک از دو حریف که بتواند دیگری را به زمین بزند یا از روی تشک کشتی به خارج پرتاب کند، برنده محسوب می‌شود.

۴-۱- کشتی در هندوستان: در هندوستان یک نوع کشتی پهلوانی که بین حریفان سنگین وزن و کوه‌پیکر، انجام می‌شود، طرفداران بسیار دارد و به آن «بن جز» می‌گویند.

۵-۱- کشتی در سوئیس: در کشور سوئیس، نوعی کشتی سنتی به نام «شوینگن» متداول است. در این کشتی، دو حریف لباس مخصوص می‌پوشند و کمر بندهای محکم به کمر می‌بندند. در این کشتی، گرفتن کمر بند حریف و برهم زدن تعادل و سپس بر زمین زدن او اهمیت بسیار دارد. و اوج هیجان تماشاگران موقعی است که یکی از دو حریف بتواند دیگری را بر سر دست بلند کند و به زمین بکوبد.

۶-۱- کشتی در ایسلند: در ایسلند، کشتی جالبی که کم و بیش شبیه کشتی «شوینگن» است، رواج دارد. با این تفاوت که حریفان کمر بند و یراق چرمین به خود می‌بندند و با گرفتن این بندها به زورآزمایی می‌پردازند.

۷-۱- کشتی در انگلستان: در انگلستان، کشتی سنتی «کورن وال» بیش‌تر در منطقه‌ای به همین نام، در جنوب غربی انگلستان طرفدار دارد. هانزی هشتم پادشاه انگلستان، خود از کشتی‌گیرانی بود که «کورن وال» را به خوبی و با قدرت اجرا می‌کرد.

بی ابداع لوازم جنگی بوده‌اند، به صورت درگیری و تلاش رواج داشته و گاه به کشتن پهلوانان مغلوب می‌انجامیده است، ولی چنان‌که از شاهنامه استنباط می‌شود، کُستی با قواعد و مقرراتی به‌طور سواره یا پیاده و یا گاهی در چند نوبت انجام می‌شده است و مترجمان که همراه دو پهلوان به محل کُستی می‌رفتند تقریباً به‌طور غیرمستقیم در طرز اجرای کُستی، نظارت و داوری داشته‌اند.

از آن‌جا که پهلوانان در بین اهل دیوان و سایر طبقات محبوبیتی داشته‌اند، جوانان نوحاسته می‌کوشیدند با پیروی از راه و روشی مطلوب در ردیف پهلوانان صاحب نام قرار گیرند و صاحب زنگ و ضرب شوند.

بعضی از استادان فن کُستی، با پی‌گیری خاص، شاگردانی را که از استعدادهای استثنایی و اندامی مناسب برخوردار بودند، مورد تشویق و آموزش فنون مخصوص، و تمرینات منظم قرار می‌دادند و برای پیشرفت آن‌ها از فنون نامتداول سود می‌بردند و چه بسا سال‌ها چنین بوده است و کم‌تر کسی می‌توانست این فنون استثنایی را بدل کند. استادان فن، با در نظر گرفتن خصوصیات بدنی هر کُستی‌گیر، فنون خاصی به آن‌ها می‌آموختند تا بتوانند بر حریفان خود پیروز شوند.

در مورد پدید آمدن نام‌های فنون، آن‌چه به حدس می‌توان دریافت، این است که، استادان فن، با توجه به شکل ظاهری و طرز اجرای فنون و با استمداد از ذوق و سلیقه‌ی شخصی، نامی برای آن فن برمی‌گزیده‌اند. در ایران باستان، عنوان جهان پهلوان از منصب‌های عالی ارتشی بوده است و همه ساله پس از مسابقات کُستی، پهلوانان اول کشور، به عنوان پهلوان پایتخت منصوب می‌شدند.

کُستی گرفتن در تاریخ ایران، مدتی بعد از حمله‌ی مغول رسمیت بیش‌تری پیدا کرد و چهره‌ی پهلوانان نامدار ایران، شناخته‌تر شد.

کُستی میدانی و پهلوانی که مدت‌ها بعد از حمله‌ی مغول‌ها متروک مانده بود، در دوران «اوکتای قآن» دوباره رونق گرفت و توجه پسر چنگیزخان را به خود جلب کرد. در عهد باستان و نیز دوران قدیم، کُستی و پهلوانی گاهی به صورت عیاری و گاهی به عنوان صوفیگری و زمانی به طریق فتوت پا به عرصه‌ی جامعه گذاشت. نقش پهلوانی که نشست گرفته از روح خداجویی، کرم و

تقوا، صلاح و خیر و تواضع و رحمت بود، در قرن هشتم هجری، که هر قسمت از خاک ایران تحت سیطره‌ی اتابکی بود، به صورت فعال خود یعنی عیاری بازگشته بود. یکی از پهلوانان آن عصر به نام «اسد کرمانی» بر شاه شجاع اتابک فارس شورید و مدت‌ها با او به جنگ و ستیز برخاست. از پهلوانان نامی ایران، که در اواخر قرن هشتم هجری از سرزمین ایران برخاست، پهلوان «پوریای ولی» بود که از مرشدان، جوانمردان، عارفان، و شعرای به نام عصر خود بوده است.

از دیگر پهلوانان عیّار که در زمان خود از شهرت، شجاعت، جوان‌مردی و اخوت برخوردار بود «عبدالرزاق بیهقی» است، که در نهضت سرداران خراسان با ستمکاری‌های حاکم بیگانه مبارزه کرد. او ابتدا مقام جهان پهلوان داشت و بعدها به همت و کوشش عالی خود، نهضت سرداران خراسان را به ثمر رساند و به عنوان سرسلسله‌ی دودمان طایفه‌ی سرداران خراسان شناخته شد.

تاریخ کُستی پهلوانی ایران، سرشار از نام‌های آشنایی است که قدرت بدنی و نیروی خود را در راه مبارزه با بی‌عدالتی و دفاع از مظلومان به کار برده‌اند. از پهلوانان قدیم؛ پوریای ولی، عبدالرزاق بیهقی، مفرد قلندر، فیله‌ی همدانی، شمس محمد، محمد مالانی و یوسف ساوی، شهرت و محبوبیتی بیش‌تر دارند و از پهلوانان دوره‌ی معاصر می‌توان به نام‌های مشهوری هم‌چون ابراهیم یزدی، اکبر خراسانی، حاج محمدصادق بلورفروش و حاج سیدحسن رزاز اشاره کرد.

در این‌جا می‌توان از چند پهلوان استثنایی، صاحب بازوبند و زنگ و ضرب با فنون استثنایی که شگرد آن‌ها بود نام برد، که عبارت‌اند از: (۱) پهلوان شعبان‌سیاه (سربندی)، (۲) ابراهیم یزدی معروف به یزدی بزرگ (کُنده این خاک و آن خاک)، (۳) حاج رضاقلی (توشاخ)، (۴) پهلوان اکبر خراسانی (زیر، سگک و کلاته)، (۵) محمد یزدی کوچک (فوس و دست تو)، (۶) پهلوان صادق قمی (میانکوب). پهلوان اکبر خراسانی از جمله افراد استثنایی عالم کُستی بود که علاوه بر بدن خارق‌العاده از هوش و خردی سرشار برخوردار و مردی پاکدامن بود.

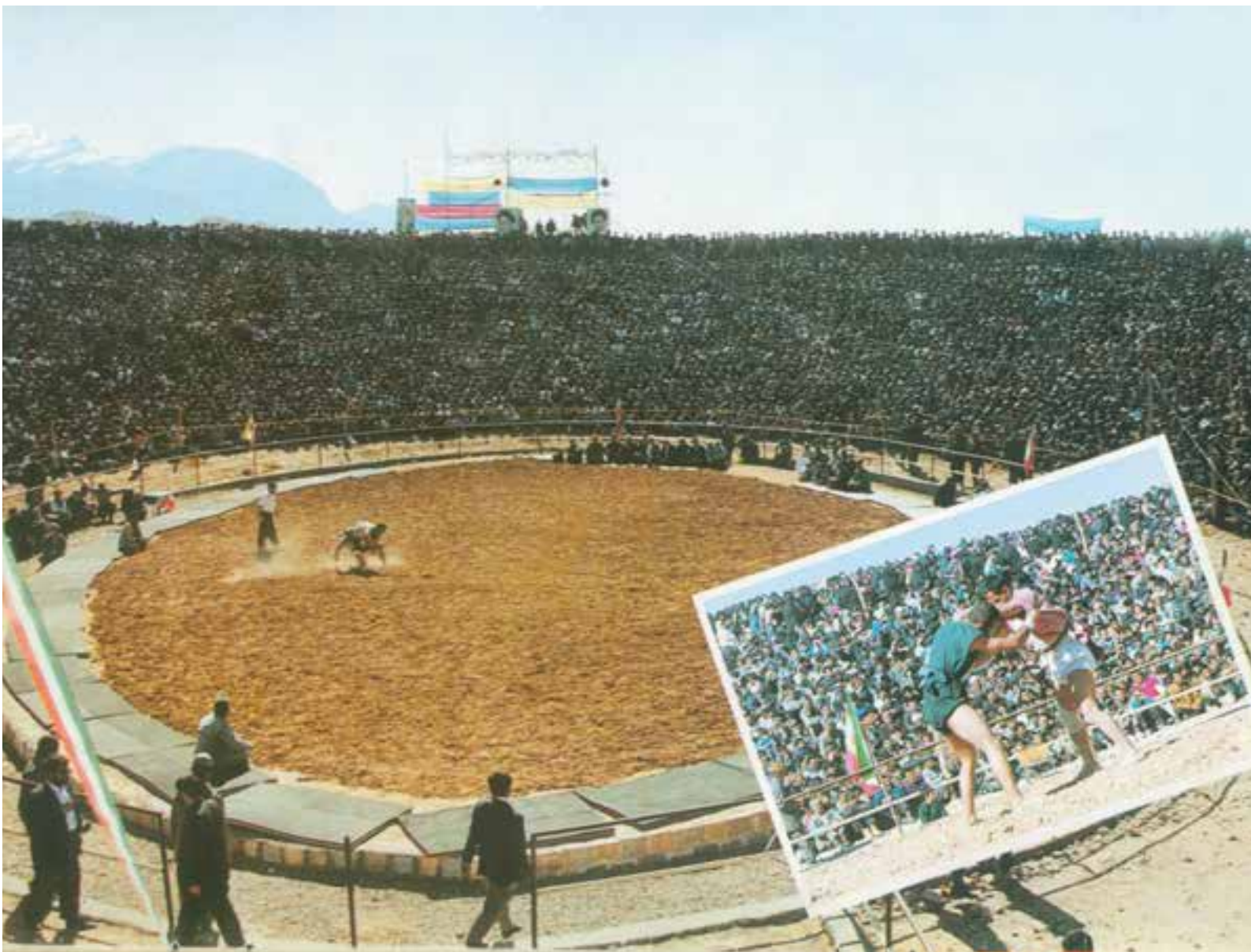
۱-۲- کُستی‌های محلی ایران: در نقاط مختلف

ایران، متناسب با شرایط آب و هوایی و آداب و رسوم مردم، کُستی‌های مختلف و متنوعی رواج دارد که مشهورترین آن‌ها

عبارت‌اند از :

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

۱- کُشتی پهلوانی: این کُشتی در زورخانه‌ها اجرا می‌شود و به آن کُشتی باستانی نیز گفته می‌شود. در کُشتی



قهرمانان لوچو، به طور معمول قواره‌ی پارچه، شال و ترمه، و گاهی هم گاو و گوسفند است که به همان چوب وسط میدان بسته می‌شود. ۴- کُشتی گيله مردی: این کُشتی چند صد سال است که در استان گیلان رواج دارد. در کُشتی گيله مردی با زدن ضربه‌های دست و برهم زدن تعادل حریف سعی می‌کنند که هر جای بدن حریف خود (غیر از کف پاها) را با زمین آشنا کنند و پیروز شوند.

۲- کُشتی با چوخه: این کُشتی در سراسر استان خراسان، به ویژه قوچان، بجنورد، شیروان، اسفراین، فریمان و چناران رواج دارد و در فضای آزاد به اجرا درمی‌آید.

۳- کُشتی لوچو: از ورزش‌های محبوب روستاهای مازندران است و چون جایزه‌ی کُشتی گیران را بر نوک یک چوب در وسط میدان آویزان می‌کنند، به آن «لوچو» می‌گویند. جایزه‌ی

لباس کشتی‌گیران گيله مردی، تنها یک شلوار تنگ است.
۵- کشتی زوران پاتوله: کشتی سنتی و محلی کردستان است. در این کشتی کمر بند یکدیگر را می‌گیرند و سعی می‌کنند با چرخاندن و پشت پا زدن، دیگری را از حالت تعادل خارج کنند و به زمین بزنند. در مناطق کردستان، کشتی‌های محلی دیگری، از قبیل زوران مچکه، زیر و بالا، و کشتی لری متداول است.

۶- کشتی لری: کشتی لری به دو شکل تحت عنوان، زور و صافونه، و دست زیر والا در خرم‌آباد لرستان و روستاهای آن به عنوان کشتی‌های سنتی و محلی متداول بوده است.

۷- کشتی جنگ (یازوران): در منطقه‌ی الیگودرز و روستاهای آن

۸- کشتی بغل به بغل: در روستاهای قزوین

۹- کشتی آشیرما: در آذربایجان شرقی و روستاهای اطراف

خوی

۱۰- کشتی گرش: در مناطق ترکمن‌نشین

۱۱- کشتی عربی: در میان ایلات و عشایر خوزستان

۱۲- کشتی کمر بندی: در اصفهان، به ویژه در روستاهای

شهرستان فریدن

۱۳- کشتی لشکرکشی: در استان یزد

۱۴- کشتی کچ گردان: در سیستان و بلوچستان، و به ویژه

در روستاهای شهرستان زابل

۱۵- کشتی دسته‌بغل: کشتی محلی استان فارس، به ویژه

منطقه‌ی ارسنجان. و دیگر انواع کشتی در میان ایل‌ها و عشایر و مناطق روستایی ایران.

۳- تاریخچه‌ی تغییرات زمان مسابقات کشتی

از نخستین دوره‌ی بازی‌های المپیک در سال ۱۸۹۶ که کشتی وارد مسابقات شد، زمان معینی برای آن وجود نداشت و دو حریف آن قدر مبارزه می‌کردند تا یکی از آن‌ها بر دیگری پیروز شود. به عنوان مثال، در بازی‌های المپیک استکهلم (سال ۱۹۱۲)، یکی از مسابقات یازده ساعت به درازا کشید و چون نتیجه‌ای حاصل نشد، داوران مسابقه به هر دو حریف مدال نقره دادند!

با تکرار این وضع، گردانندگان مسابقات کشتی برای هر مسابقه، حداکثر ۲۰ دقیقه زمان تعیین کردند ولی، این زمان را

هم به تدریج کم کردند و به ۱۵ دقیقه، و سپس ۱۲ دقیقه کاهش دادند. ظرف مدت کوتاهی طبق تصمیم کنگره‌های بین‌المللی مدت کشتی به دو وقت ۵ دقیقه‌ای و جمعاً به ۱۰ دقیقه رسید. از اوایل ژانویه سال ۱۹۶۷ برابر با یازدهم دیماه ۱۳۴۵، مسابقه‌های کشتی، در ۳ وقت ۳ دقیقه‌ای که بین هر ۳ دقیقه یک دقیقه استراحت داده می‌شد، تقلیل یافت. در تصمیمات بعدی فدراسیون بین‌المللی کشتی، مدت مبارزه‌ی کشتی به ۲ وقت ۳ دقیقه‌ای با یک دقیقه استراحت بین دو مرحله کاهش یافت. و امروز، زمان کشتی به ۵ دقیقه‌ی قانونی و در صورت تساوی تا ۳ دقیقه وقت اضافی (جمعاً ۸ دقیقه) برای رده‌های سنی جوانان و بزرگسالان رسیده است. در مورد نونهالان و نوجوانان، این وقت به ۴ دقیقه و در صورت تساوی، ۳ دقیقه وقت اضافی (جمعاً ۷ دقیقه) تقلیل یافته است.

۴- کشتی جهان و معروف‌ترین کشتی‌گیران آن

در مسابقات جهانی و بازی‌های المپیک، هر بار حدود ۵۰۰ کشتی‌گیر قدرتمند، از سراسر دنیا قدم به میدان مسابقه می‌گذارند که در آن میان، کشورهای شوروی (روسیه و کشورهای تازه استقلال یافته‌ی آن)، آمریکا، آلمان، بلغارستان، ترکیه و ایران از قدرت‌های برتر کشتی جهان به شمار می‌روند. معروف‌ترین کشتی‌گیران جهان عبارت‌اند از:

۱- جورج هاکن اشمیدت، معروف به شیر روسی. این پهلوان به مدت ده سال (از سال ۱۸۹۸ تا سال ۱۹۰۸) از هیچ حریفی شکست نخورد. هاکن اشمیدت در سال ۱۹۶۸ در سن ۹۱ سالگی درگذشت.

۲- باشار دوغو، کشتی‌گیر معروف ترکیه و فاتح مدال طلای المپیک ۱۹۴۸ (در وزن ۷۳ کیلوگرم) و قهرمان جهان در سال ۱۹۵۱.

۳- تدیا شویلی (شوروی)، از بهترین کشتی‌گیران جهان در دهه‌ی ۱۹۷۰ که در وزن‌های ۸۲ و ۹۰ کیلوگرم کشتی می‌گرفت. تدیا شویلی در فاصله‌ی سال‌های ۷۶-۱۹۷۱، تعداد ۶ مدال طلا از بازی‌های المپیک و مسابقات جهان به گردن آویخت.

۴- حمید کاپلان (ترکیه)، کشتی‌گیر سنگین وزن و قهرمان المپیک ۱۹۵۶ و قهرمان جهان در سال ۱۹۵۸

جهان در سال‌های ۱۹۶۱ (یوکوهاما- ژاپن) و ۱۹۶۵ (منچستر- انگلستان) بوده است، ضمن آن که در قاره‌ی آسیا، اغلب به مقام قهرمانی دست یافته است. مشهورترین کشتی‌گیران ایران که در مسابقات قهرمانی جهان و بازی‌های المپیک مدال گرفته‌اند، عبارت‌اند از: جهان پهلوان غلامرضا تختی، عباس زندی، حبیبی، سیف‌پور، محمدعلی صنعتکاران، منصور مهدی‌زاده، عبداللّه موحد، ابراهیم جوادی، شمس‌الدین سیدعباسی، محسن فرح‌وشی، منصور برزگر، محمدرضا نوائی، رمضان خدر، رضا سوخته‌سرایبی، محمدحسین محبی، محمدحسن محبی، مجید ترکان، عسگری محمدیان، علیرضا سلیمانی، رسول خادم، امیررضا خادم، غلامرضا محمدی، عباس جدیدی و

۵- الکساندر مدوید (شوروی)، برنده‌ی مدال طلا در المپیک‌های ۶۴، ۶۸، ۷۲ و قهرمان دنیا در سال‌های ۶۲، ۶۳، ۶۷، ۶۹، ۷۰ و ۷۱. افتخارات و پیروزی‌های مدوید در تاریخ کشتی جهان بی‌نظیر است.

۶- واتانابه (ژاپن)، تنها کشتی‌گیر بدون شکست جهان و قهرمان المپیک و دنیا در سال‌های ۶۴-۶۳-۱۹۶۲. واتانابه طی سال‌های ورزش خود ۱۸۶ کشتی در میدان‌های ملی و بین‌المللی گرفت و در هیچ یک از آن‌ها مغلوب نشد.

۵- کشتی ایران و معروف‌ترین کشتی‌گیران آن
ایران از سال ۱۹۴۸ (المپیک لندن) قدم به صحنه‌های بین‌المللی نهاد و به عنوان یک قدرت قابل ملاحظه و درجه‌ی اول مطرح شد. درخشان‌ترین پیروزی ایران، دوبار کسب مقام قهرمانی

خودآزمایی

- ۱- در قصص انبیاء سخن از چه پهلوانی به میان آمده؟ ویژگی‌های او را توضیح دهید.
- ۲- از جذاب‌ترین قصه‌های «هومر»، کشتی میان کدام پهلوانان بوده است؟
- ۳- فردوسی در کتاب شاهنامه، کشتی معروف کدام پهلوانان افسانه‌ای را نقل کرده است؟
- ۴- کتیبه‌هایی که در حدود پنج هزار سال پیش به جای مانده و در دهکده‌ی بنی‌حسن، در کنار رود نیل به دست آمده چه چیزی را ثابت می‌کند؟
- ۵- فنون کشتی از کجا به روم و یونان راه پیدا کرد؟
- ۶- در چه تاریخی مسابقات کشتی نیز به مواد پنج‌گانه‌ی بازی‌های المپیک یونان باستان افزوده شد؟
- ۷- میلو از قهرمانان قدیم کدام کشور و از کدام اهالی بوده و افتخارات قهرمانی او کدام‌اند؟
- ۸- قانون و تاریخچه‌ی کشتی پانکراتیوم را توضیح دهید.
- ۹- سوکون از کشتی‌گیران همیشه پیروز کدام کشور بوده و در چه قرنی می‌زیسته است؟
- ۱۰- هانزی هشتم پادشاه انگلستان کدام کشتی را به خوبی و با قدرت اجرا می‌کرد؟
- ۱۱- کشتی جوچستو در ژاپن دارای چه نوع مهارت‌ها و فنونی بود؟
- ۱۲- کدام کشتی در آمریکا جانشین کشتی سرخ‌پوستان شد؟
- ۱۳- کشتی‌گیران سومو برای نیرومند شدن خود چه کار می‌کردند؟
- ۱۴- کشتی «پن‌چز» به کدام کشور تعلق داشته و ویژگی آن چیست؟
- ۱۵- در سوئیس چه نوع کشتی سنتی متداول است؟
- ۱۶- شش رشته‌ی کمر بند کستی به چه چیزی اشاره دارد؟

- ۱۷- علت رواج ورزش‌های رزمی در ژاپن را توضیح دهید.
- ۱۸- کُشتی میدانی و پهلوانی که مدت‌ها بعد از حمله‌ی مغول‌ها متروک مانده بود، در دوران چه کسی دوباره رونق گرفت؟
- ۱۹- سامورایی‌ها دارای چه ویژگی‌های رزمی بودند؟
- ۲۰- فنون زیر، سگک و کلاته، شگرد کدام پهلوان نامی ایران بود؟

فعالیت‌های عملی

- ۱- تاریخچه‌ی کُشتی یکی از کشورها را بررسی کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.
- ۲- به وسیله‌ی مطالعه و مصاحبه با تعدادی از پهلوانان و قهرمانان قدیم تاریخچه‌ای از کُشتی ایران را جمع‌آوری کنید و در کلاس ارائه دهید.
- ۳- کُشتی‌های محلی یکی از استان‌های کشور را بررسی کنید و قوانین و مقررات و شیوه‌ی انجام مسابقات آن را به کلاس ارائه دهید.