

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

گُشتی

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۵۲

نوربخش، ناصر	۷۹۶
گُشتی / مؤلف : ناصر نوربخش. - تهران : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۵.	۸۱۲/
۱۲۸ ص. : مصور (رنگی). - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۵۲)	ک۷۲۲ن
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	۱۳۹۵
برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا : کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی رشته تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. گُشتی. الف. شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ج. عنوان. د. فروست.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و
حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب سایت)

وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : کُشتی - ۴۸۳/۷

مؤلف : ناصر نوربخش

اعضای کمیسیون تخصصی : محمد خبیری، فریبا حسین آبادی، علی شاه‌محمدی، حسین کرم‌نژاد، معصومه سلطان رضوانفر و

حمیده نظری تاج آبادی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹.

وب‌سایت : www.chap.sch.ir

صفحه‌آرا : مریم نصرتی

طراح جلد : محمدحسن معماری

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (دارو بخش)

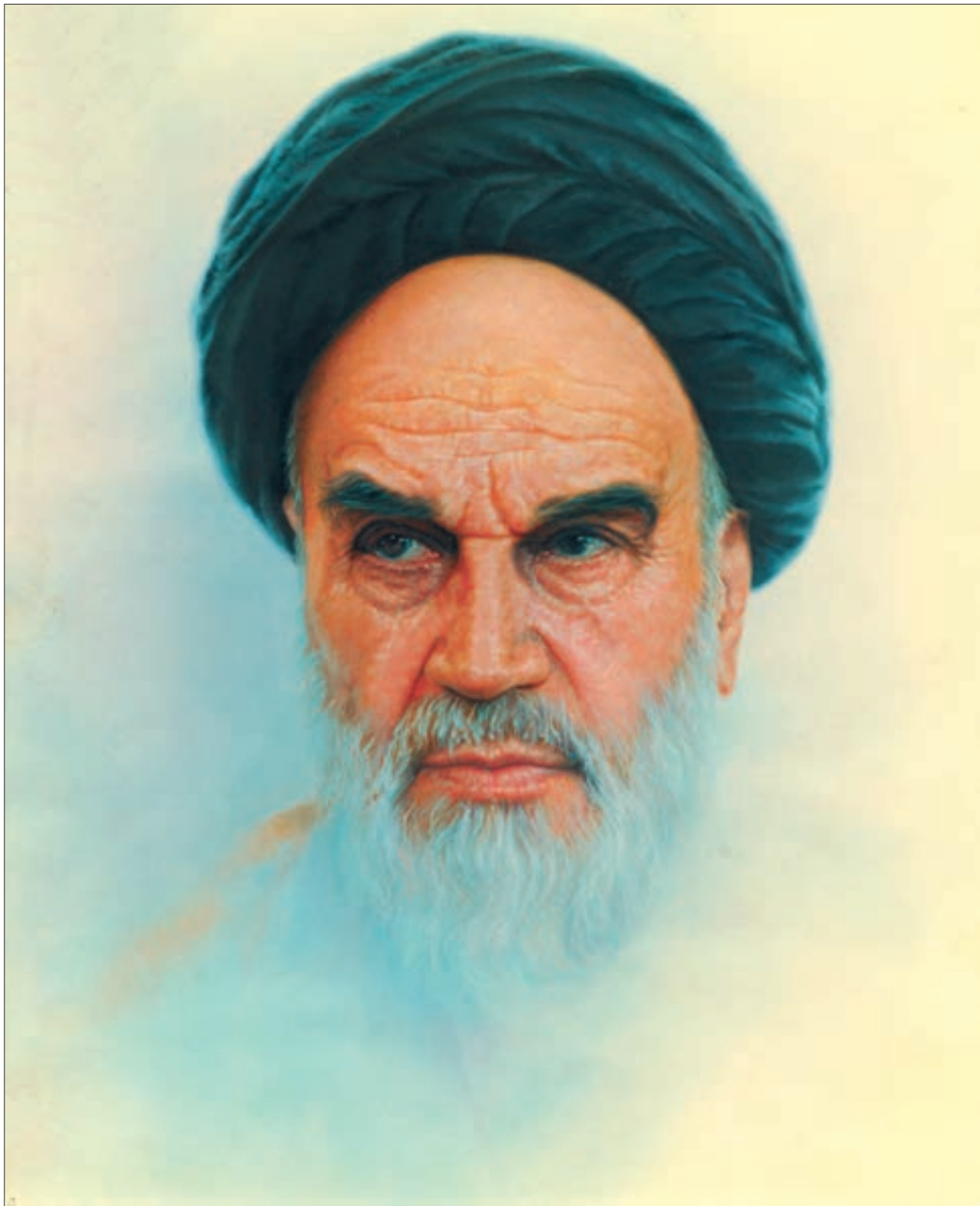
تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ پانزدهم ۱۳۹۵

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۶۴-۰۵-۰۴۱۰-۰۶-۰۶ ISBN 964-05-0410-6



ورزشکاران باید به علی (ع) اقتدا کنند.
امام خمینی «ره»

فهرست مطالب

۱	مقدمه
	فصل اول
۴	تاریخچه کشتی
	فصل دوم
۱۳	قوانین و مقررات بین‌المللی کشتی آزاد و فرنگی
	فصل سوم
۲۱	مهارت‌های بنیادی
	فصل چهارم
۵۴	فنون سریا (ایستاده)
	فصل پنجم
۸۷	فنون در خاک (نشسته)
۱۲۸	منابع و مآخذ