

### فصل سوم: مقدمات کشتی (مهارت‌های بنیادی)

- ۱- گارد در ورزش کشتی
- ۲- سرشاخ شدن
- ۳- خیمه زدن
- ۴- خاک در ورزش کشتی
- ۵- قفل کردن انگشتان و قلاب نمودن دست‌ها
- ۶- پل و انواع آن
- ۷- پل شکن
- ۸- تمرینات پل‌سازی
- ۹- مهارت‌های رهایی از پل
- ۱۰- تقسیم‌بندی کلی فنون و مهارت‌های ورزش کشتی
- ۱۱- مرور فن

## مهارت‌های بنیادی

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل فراگیرنده باید بتواند:

- انواع گارد در کُشتی را، با توجه به روش قراردادن پاها، میزان خم شدن به جلو، و تقابل گاردهای دو کُشتی‌گیر، بیان کند و به‌طور عملی نشان دهد.
- گارد آزاد و فرنگی را باهم مقایسه کند و به‌طور عملی نشان دهد.
- ملاک و روش انتخاب نوع گارد و آزمون‌های آن را بیان کند و به‌طور عملی نشان دهد.
- علت و ویژگی‌های یک گارد خوب را توضیح دهد.
- نحوه‌ی آموزش و تمرین فنون کُشتی در گاردهای مختلف را شرح دهد.
- ویژگی‌های سرشاخ شدن صحیح را توضیح دهد.
- نحوه‌ی سرشاخ شدن در کُشتی آزاد و فرنگی را مقایسه کند و به‌طور عملی توضیح و نشان دهد.
- انواع سرشاخ شدن را به‌طور عملی نشان و شرح دهد.
- خیمه زدن را بیان کند و به‌طور عملی نشان دهد.
- خاک در کُشتی و نحوه‌ی صحیح نشستن در خاک و روش‌های مختلف قرار دادن پاها در موقع نشستن در خاک را به‌طور عملی نشان دهد و تشریح کند.
- ولوشدن و نحوه‌ی صحیح ولوشدن در خاک را به‌طور عملی نشان دهد و تشریح کند.
- انواع قفل کردن انگشتان و قلاب نمودن دست‌ها را به‌طور عملی نشان دهد و تشریح کند.
- پل و انواع آن را بیان کند و به‌طور عملی نشان دهد.
- پل شکن و انواع آن را تشریح کند و به‌طور عملی نشان دهد.
- انواع تمرین‌های پل‌سازی را به‌طور عملی نشان و توضیح دهد.
- انواع مهارت‌های رهایی از پل را در حالت‌های مختلف به‌طور عملی نشان و شرح دهد.
- تقسیم‌بندی کلی فنون و مهارت‌های کُشتی را توضیح دهد.
- تفاوت فنون دفاع، بدلکاری و تهاجمی را بداند و آن‌ها را باهم مقایسه کند.
- ویژگی‌های یک مهارت صحیح را شرح دهد.
- انواع مرور فن و مراحل اجرای مرور فن را توضیح دهد.

### ۱- گارد در ورزش کُشتی

گارد، زمانی صحیح و قابل اطمینان است که هنگام کُشتی گرفتن، تعادل کُشتی‌گیر را در تمام عملیات و مانورها، کنترل نماید، و نیز زمانی است که عملیات انجام شده از نظر فیزیکی صحیح باشد، به‌طوری که مرکز ثقل به‌وجود آمده مانع عدم تعادل کُشتی‌گیر نگردد.

«گارد» عبارت است از نحوه‌ی قرارگرفتن کُشتی‌گیر در مقابل حریف، یا نحوه‌ی تقابل دو کُشتی‌گیر در مقابل هم، و با طریقه‌ی ایستادن کُشتی‌گیر برای انجام کُشتی.

آزاد، مجری می‌تواند برای اجرای فنون از تمام اعضای بدن خود و حریف استفاده کند. از این رو، کُشتی‌گیران مجری و مدافع، برای محافظت از بدن و خصوصاً از پاها، در مقابل حملات حریف، از گاردی خمیده به طرف جلو استفاده می‌کنند و دست‌ها را به منظور محافظت از پاها در مقابل بدن، قرار می‌دهند.

در گاردها، دست‌ها نقش مهمی را در کنترل بدن و محافظت پاها ایفا می‌نمایند. گاردها در ورزش کُشتی، با توجه به نوع کُشتی، نحوه‌ی قرار دادن پاها، میزان خم شدن به طرف جلو، و هم‌چنین تقابل این گاردها در مقابل هم، انواع مختلفی دارد که به شرح آن‌ها پرداخته می‌شود.

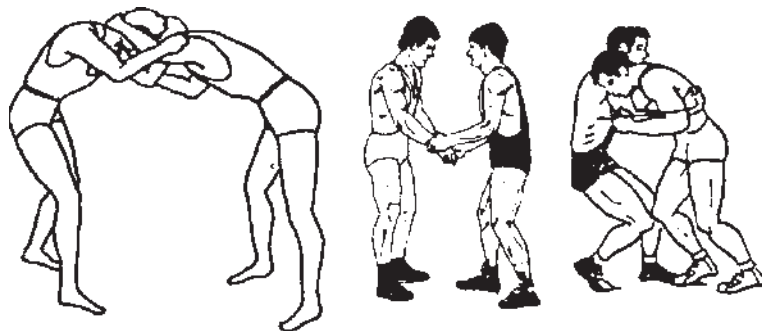
۱-۱- انواع گاردها با توجه به نوع کُشتی:  
گارد آزاد: در این نوع گارد، با توجه به مقررات کُشتی



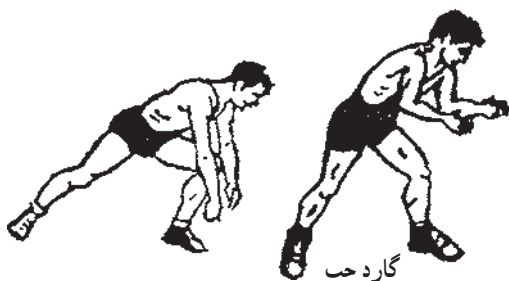
گارد در کُشتی آزاد

مجاز به استفاده از گاردی خمیده نیستند. از این رو کُشتی‌فرنگی از گاردی قائم و بدون خمیدگی برخوردار است.

گارد فرنگی: در این نوع گارد، با توجه به مقررات کُشتی فرنگی، مجری فقط مجاز است برای اجرای فنون، از بالاتنه‌ی حریف استفاده کند، و کُشتی‌گیران مجری و مدافع،



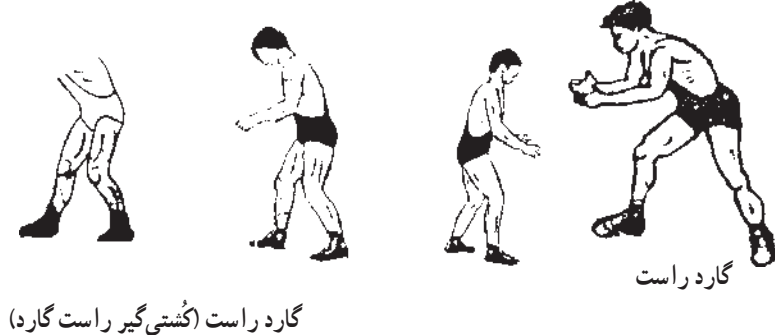
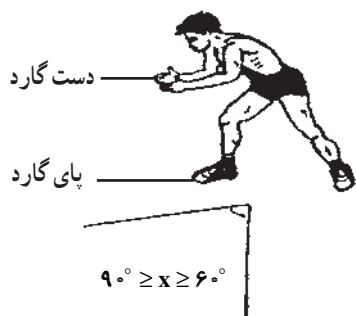
گارد در کُشتی فرنگی



گارد چپ (کُشتی‌گیر چپ گارد)

۲-۱- انواع گارد با توجه به روش قرار دادن پاها:  
گارد چپ: در این گارد، کُشتی‌گیر، پای چپ خود را جلو و پای راست خود را عقب می‌گذارد. در این حالت، پای چپ را پای گارد، دست چپ را دست گارد، پای راست را پای غیرگارد، دست راست را دست غیرگارد و کُشتی‌گیری را که دارای این نوع گارد است، کُشتی‌گیر چپ گارد می‌گویند.

چپ را پای غیرگارد، دست چپ را دست غیرگارد، و کُشتی‌گیری را که دارای این نوع گارد است، کُشتی‌گیر راست گارد می‌گویند.



### ۳-۱- انواع گارد با توجه به میزان خم شدن به

جلو:

گارد باز: در این گارد، کُشتی‌گیر به حالت نیمه خمیده به طرف جلو، حفاظت و کنترل ضعیفی روی پاهایش دارد و معمولاً از این نوع گارد در کُشتی فرنگی استفاده می‌شود.

گارد بسته: در این گارد، کُشتی‌گیر به حالت کاملاً خمیده به طرف جلو، کنترل و حفاظت کاملی روی پاهایش دارد. از این نوع گارد، در کُشتی آزاد استفاده می‌شود.

### ۴-۱- انواع گارد با توجه به تقابل گاردهای

دو کُشتی‌گیر

گارد موافق: هرگاه دو کُشتی‌گیر با گاردی یکسان، در مقابل هم قرار گیرند، دارای گاردی موافق هستند، که خود شامل: الف) هر دو چپ‌گارد: در این حالت، هر دو کُشتی‌گیر با گارد

چپ در مقابل هم قرار می‌گیرند.

گارد راست: در این گارد، کُشتی‌گیر، پای راست خود را جلو و پای چپ خود را عقب می‌گذارد. در این حالت، پای راست را پای گارد، دست راست را دست گارد، پای

### گارد جفت (ژاپنی): در این گارد، کُشتی‌گیر هر دو پای

خود را در یک خط قرار می‌دهد، به طوری که هیچ یک از پاهای کُشتی‌گیر، جلوتر یا عقب‌تر نباشد. در این حالت، در شرایط مختلف، با توجه به جهت گرفتن فنون و سمت اجرای مهارت‌ها، دست و پای گارد مشخص می‌شود، و کُشتی‌گیری را که دارای این نوع گارد است، کُشتی‌گیر جفت گارد می‌گویند.



گارد ژاپنی

گارد جفت یا ژاپنی (کُشتی‌گیر جفت گارد)



گارد موافق، در حالتی که هر دو کُشتی‌گیر چپ گارد هستند.

ب) مجری چپ و مدافع راست: در این حالت، کُشتی‌گیر مجری، چپ‌گارد و کُشتی‌گیر مدافع راست‌گارد است.



گارد مخالف، حالتی که کُشتی‌گیر مجری چپ‌گارد و مدافع راست‌گارد است.

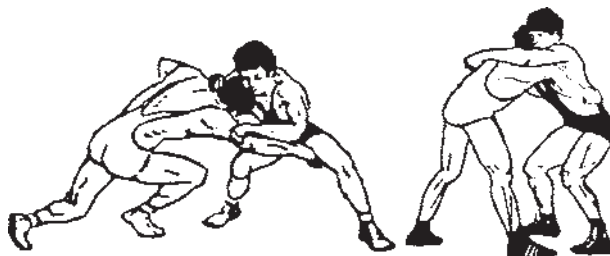
گارد مختلط: هرگاه دو کُشتی‌گیر با گاردی متفاوت در مقابل هم قرار گیرند، به طوری که یکی از آن‌ها دارای گارد ژاپنی (جفت‌گارد) و دیگری دارای گارد چپ و یا راست باشد، تقابل آن دو گارد را مختلط می‌گویند، که خود شامل:  
الف) مجری جفت و مدافع چپ: در این حالت، کُشتی‌گیر مجری دارای گارد ژاپنی و کُشتی‌گیر مدافع دارای گارد چپ می‌باشد.



گارد مختلط، در حالتی که مجری جفت‌گارد و مدافع چپ‌گارد است.

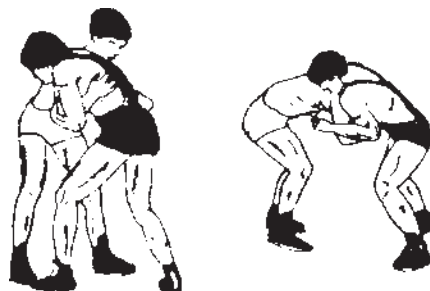
ب) مجری جفت و مدافع راست: در این حالت، کُشتی‌گیر مجری دارای گارد ژاپنی و کُشتی‌گیر مدافع دارای گارد راست می‌باشد.

ب) هر دو راست‌گارد: در این حالت، هر دو کُشتی‌گیر با گارد راست در مقابل هم قرار می‌گیرند.



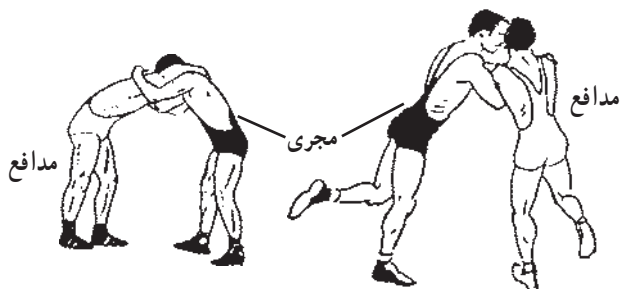
گارد موافق، در حالتی که هر دو کُشتی‌گیر راست‌گارد هستند.

ج) هر دو جفت‌گارد: در این حالت، هر دو کُشتی‌گیر، دارای گارد ژاپنی هستند.



گارد موافق، در حالتی که هر دو کُشتی‌گیر جفت‌گارد هستند.

گارد مخالف: هرگاه دو کُشتی‌گیر با گاردی متفاوت، در مقابل هم قرار گیرند، دارای گاردی مخالف هستند که خود شامل:  
الف) مجری راست و مدافع چپ: در این حالت، کُشتی‌گیر مجری، راست‌گارد و کُشتی‌گیر مدافع چپ‌گارد است.



گارد مخالف، حالتی که کُشتی‌گیر مجری راست‌گارد و مدافع چپ‌گارد است.

## ۵-۱- ملاک و روش انتخاب نوع گارد:

اصولاً نوآموزان برای انتخاب صحیح و مناسب نوع گارد، متناسب با توانایی‌های خود، باید دارای ضوابطی مبتنی بر اصول علمی باشند، بدین منظور می‌توانند از دو آزمون استفاده کنند که عبارت‌اند از:

**الف) آزمون واکنش:** در این آزمون، نوآموز به طور ایستاده، هر دو پای خود را در یک خط قرار می‌دهد و سپس بدون توجه به حرکت پاها و یا تصمیم‌گیری در مورد حرکت آن‌ها، در حالی که با منحرف کردن تفکر خود از این موضوع، خود را چندین بار به طرف جلو رها می‌کند، تا با واکنشی که به منظور ممانعت از سقوط خود به روی تشک یا زمین از خود نشان می‌دهد، یکی از پاهایش را به طرف جلو بگذارد. در نتیجه، پایی که زودتر واکنش نشان می‌دهد و برای ممانعت از سقوط بدن در جلو قرار می‌گیرد، طبعاً از واکنش بیش‌تری نسبت به پای دیگر برخوردار است، و این ملاک مناسبی برای کُشتی‌گیران رشته‌ی آزاد است که در هنگام زیرگیری از جانب حریف با واکنش مناسب و سریع دفاع کند و پای خود را عقب بکشد. بنابراین، هرگاه پای چپ کُشتی‌گیری دارای واکنش بیش‌تری باشد بهتر است که چپ‌گارد باشد و هرگاه پای راست کُشتی‌گیری دارای واکنش سریع‌تری باشد بهتر است که راست‌گارد باشد. در صورتی که در آزمون‌های متعدد مشخص شود که هر دو پای کُشتی‌گیر، به یک نسبت دارای واکنش است، بهتر است آزمون قدرت را نیز انجام دهد تا در انتخاب نوع گارد، دقیق‌تر عمل کند.

**ب) آزمون قدرت:** در این آزمون، نوآموز به طور ایستاده، هر بار روی یکی از پاهایش می‌نشیند و سپس بلند می‌شود. در این حالت، سهولت نشستن روی هر یک از پاها، نشان دهنده‌ی بالا بودن قدرت بیش‌تر آن پا خواهد بود. در نتیجه، هر کدام از پاها که قدرت کم‌تری داشته باشد، به عنوان پای گارد (پای جلویی) انتخاب می‌شود، و پایی که قوی‌تر باشد، به عنوان پای غیرگارد، عقب گذاشته می‌شود، تا در صورتی که حریف پای جلویی (پای گارد) را گرفت کُشتی‌گیر مدافع بتواند، روی پای عقب به عنوان پای ستون که قوی‌تر است مقاومت کند و تعادل بدن خود را حفظ نماید.



گارد مختلط، در حالتی که مجری جفت‌گارد و مدافع راست‌گارد است.

**ج) مجری راست و مدافع جفت:** در این حالت، کُشتی‌گیر مجری دارای گارد راست و کُشتی‌گیر مدافع دارای گارد ژاپنی می‌باشد.



گارد مختلط، در حالتی که مجری راست‌گارد و مدافع جفت‌گارد است.

**د) مجری چپ و مدافع جفت:** در این حالت، کُشتی‌گیر مجری دارای گارد چپ و کُشتی‌گیر مدافع دارای گارد ژاپنی می‌باشد.



گارد مختلط، در حالتی که مجری چپ و مدافع جفت‌گارد است.

۶-۱- کدام آزمون ملاک اصلی انتخاب نوع گارد است؟ به طور کلی، بهتر است هردو آزمون به طور همزمان انجام شود، تا با در نظر گرفتن مجموع نتایج هردو آزمون، نوع گارد انتخاب شود. مثلاً؛ اگر نوآموزی دارای پای چپ، ضعیف تر و سرعت واکنش بیش تری باشد، بهتر است گارد چپ را انتخاب کند.

۷-۱- کدام گارد بهتر است؟ با توجه به انواع مختلفی از گاردها که توضیح داده شد، گارد چپ و راست، نسبت به گارد جفت یا ژاپنی از نظر دفاع در برابر حملات حریف از مزایای بیش تری برخوردار است. این گارد از لحاظ واکنش مناسب و به موقع، شرایط بهتری را برای کُشتی گیر مدافع فراهم می کند. در صورتی که، کُشتی گیران جفت گارد، در هر لحظه از هر دو جهت ممکن است مورد هجوم کُشتی گیر مجری قرار گیرند. از این رو، این شیوه فاقد مزایای قدرت تصمیم گیری به موقع و آمادگی قبلی برای دفاع از بدن خواهد بود. در مورد حمله، در گارد مختلط، در شرایطی که مجری جفت گارد است و مدافع، چپ گارد و با راست گارد، کُشتی گیر جفت گارد، حتی اگر توانایی اجرای فنون از هردو جهت را داشته باشد و بتواند فنون را دوسویه (از چپ و از راست) اجرا کند، فقط از یک جهت می تواند به کُشتی گیر مدافع حمله کند، و از طرفی چون اکثر کُشتی گیران معمولاً، از هماهنگی و ارتباط عصبی - عضلانی یکسویه برخوردار هستند و با توجه به این که بهترین تقسیم بندی تقابل گاردها، در مورد آموزش و یادگیری بهتر مهارت ها و فنون کُشتی، گارد موافق و مخالف است، در نتیجه بهتر است که کُشتی گیران یکی از دو نوع گارد چپ و یا راست را انتخاب نمایند.

۸-۱- آموزش و تمرین فنون کُشتی در گاردهای مختلف: ترتیب آموزش و یادگیری فنون و مهارت های کُشتی با توجه به نوع گارد، باید به گونه ای باشد که این فنون ابتدا در گارد موافق و سپس در گارد مخالف آموزش داده و یاد گرفته شوند. این روش کمک می کند تا تداخلی در یادگیری اجزای تکنیک های کُشتی اتفاق نیفتد و در نتیجه، اجزای مهارت ها با یک انسجام و نظم فکری مطلوبی در حافظه ی حرکتی ثبت شوند. هم چنین با توجه به قانون مجاورت در یادگیری، قدرت فراگیری و گیرایی فنون و تکنیک های ورزش کُشتی، بیش تر امکان پذیر خواهد بود. به علاوه، بعد از فراگیری مهارت ها در گاردهای

مختلف، تکرار تمرین و اجرای مهارت های آموخته شده از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است در این صورت اجرای هر یک از فنون از مرحله ی تمرکز و دقت ذهنی در سطح هوشیاری به مرحله ی ناهوشیار و واکنش می رسد که لازمه ی ملکه شدن ظرافت های فنون کُشتی است.

۹-۱- نکات مورد توجه در آموزش، یادگیری و تمرین گاردها:

۱- بعد از آموزش و شناخت انواع گارد، لازم است ابتدا با آزمون های واکنش و قدرت پاها، نوع گارد نوآموزان مشخص شود.

۲- در مرحله ی دوم آموزش، حرکت به طرف جلو، عقب، چپ و راست و به طور انفرادی، بدون این که حالت پاها در گارد تغییر کند، ضروری است.

۳- در حین حرکت روی گاردها، آموزش و تمرین نحوه ی قرار گرفتن دست ها، در حفاظت از پاها ضروری است.

۴- در مرحله ی چهارم، کُشتی گیرانی که دارای گارد مشابه هستند، روبروی همدیگر قرار می گیرند تا گارد موافق را تشکیل دهند. سپس هردو کُشتی گیر به طور همزمان حرکت روی گاردها را به طور مخالف انجام می دهند.

۵- در این مرحله، کُشتی گیرانی که دارای گارد متفاوت هستند، روبروی همدیگر قرار می گیرند تا گارد مخالف را تشکیل دهند. سپس هردو کُشتی گیر، به طور همزمان حرکت روی گاردها را به طور مخالف انجام می دهند.

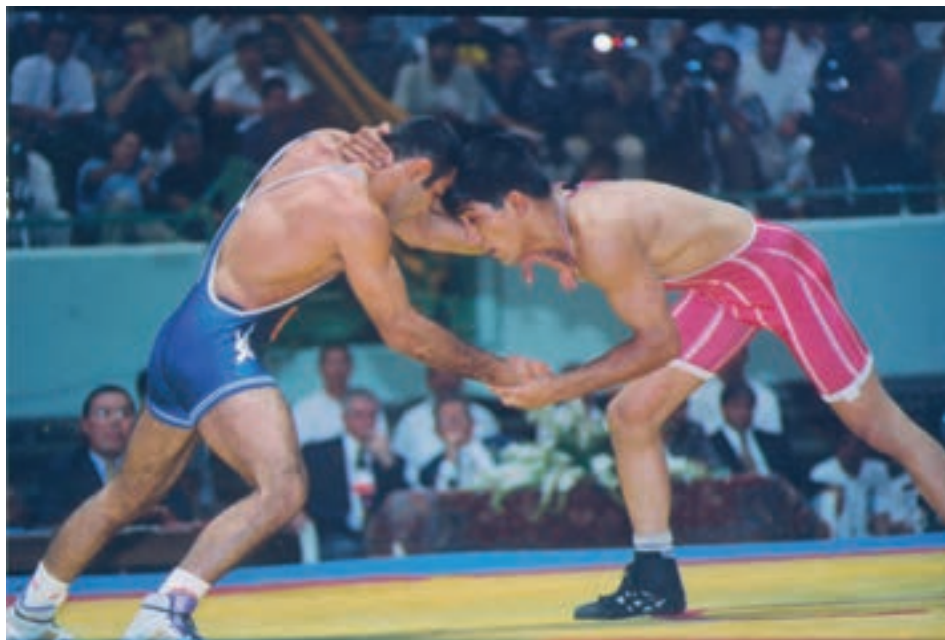
۶- در مرحله ی بعد، در حالی که، کُشتی گیران با گارد موافق باهم سرشاخ شده اند، روی گارد حرکت می کنند.

۷- در این مرحله، در حالی که کُشتی گیران با گارد مخالف با هم سرشاخ شده اند، روی گارد حرکت می کنند.

۸- در مرحله ی بعد، که کُشتی گیران حرکت روی گاردها را یاد گرفتند و هماهنگی نسبی بوجود آمد، باید این حرکات روی گاردها را با جهش، چابکی و سرعت انجام دهند.

۹- کُشتی گیران، کلیه ی عملیات و مانورهای روی گارد را باید ابتدا با گارد باز (نیمه خمیده) انجام دهند.

۱۰- بعد از تمرین عملیات و مانورها، روی گارد باز، باید آن ها را در گارد بسته نیز تمرین کرد.



## ۲ - سرشاخ شدن

به حالتی که دو کُشتی گیر در فاصله‌ی بسیار نزدیکی، در مقابل هم قرار می‌گیرند تا بتوانند همدیگر را از ناحیه‌ی بالاتنه بگیرند و با هم تماس پیدا کنند و یا این که سرهای خود را به روی سینه، شانه و یا سر همدیگر قرار دهند، اصطلاحاً «سرشاخ» می‌گویند.

## ۱ - ۲ - روش صحیح سرشاخ شدن: اصولاً روش

صحیح سرشاخ شدن در ورزش کُشتی، باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

الف) امکان حمله و اجرای فنون از طرف حریف را کاهش دهد.

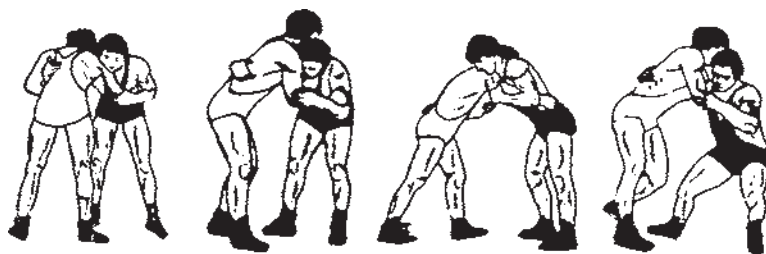
ب) شرایط مناسب را برای تسهیل در اجرای فنون





روش سرشاخ شدن صحیح در کُشتی آزاد

ب) سرشاخ در کُشتی فرنگی: سرشاخ شدن صحیح در کُشتی فرنگی شامل:  
 ۱ - دست در کمر (یک دست کمر): در این حالت، کُشتی گیر یک دست خود را از زیر بغل حریف به دور کمر او قرار می دهد.

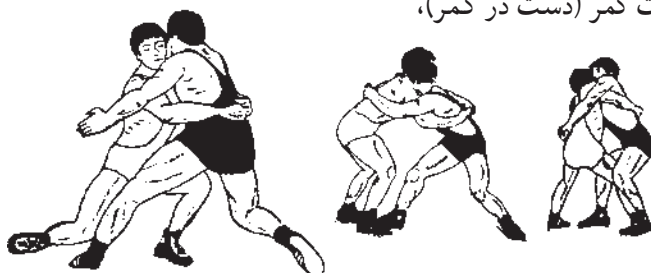


سرشاخ شدن در حالت دست در کمر



سرشاخ شدن در حالت دست در گردن

دست های خود را به هم قلاب می کند.



سرشاخ شدن در حالت دست در کمر (یک دست کمر) با قلاب دست ها

و تکنیک های کُشتی را فراهم کند.

ج) امکان آسیب و صدمه را کاهش دهد.

د) متناسب با قوانین و مقررات کُشتی، امکان اخطار و

کم کاری (پاسیو) را کاهش دهد.

۲-۲ - حالت های صحیح سرشاخ شدن: حالت های

صحیح سرشاخ شدن، در کُشتی آزاد و فرنگی متفاوت است:

الف) سرشاخ در کُشتی آزاد: سرشاخ شدن صحیح در کُشتی

آزاد به گونه ای است که کُشتی گیر با گاردی کوتاه (بسته) و

دست هایی کشیده، که روی شانه های حریف قرار می دهد، مانع

نزدیک شدن حریف و اجرای فنون از سوی او می شود؛ خصوصاً

اگر کُشتی گیر، فاقد توانایی در اجرای مهارت های کُشتی فرنگی

باشد و کُشتی گیر مقابل از قابلیت اجرای فنون فرنگی برخوردار

باشد.

۲- دست در گردن (یک دست گردن): در این حالت،

کُشتی گیر، یک دست خود را دور گردن حریف قرار می دهد و با

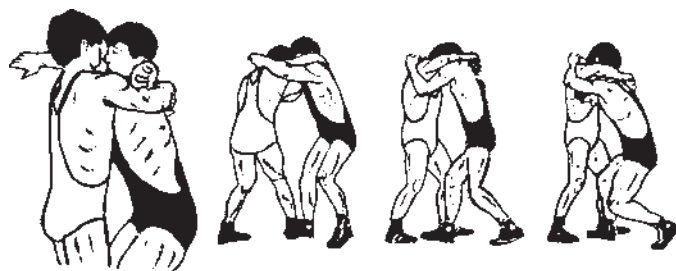
دست دیگر خود، بازوی او را می گیرد.

۳- دست در کمر (یک دست کمر) با قلاب دست ها: در این

حالت، کُشتی گیر، در وضعیت یک دست کمر (دست در کمر)،

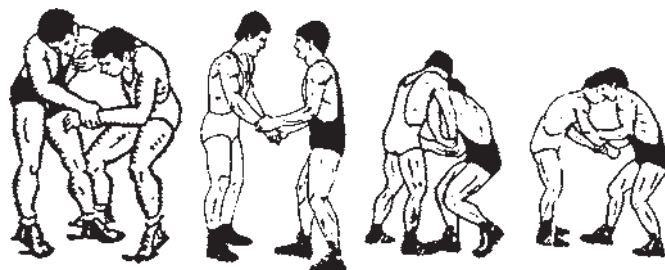
و دست دیگر زیر کتف، دست هایش را به هم قلاب می کند.

۴- دست در گردن (یک دست گردن) با قلاب دست ها: در این حالت، کُشتی گیر، در وضعیت یک دست گردن (دست در گردن)

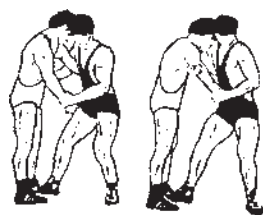


سرشاخ شدن در حالت دست در گردن (یک دست گردن) با قلاب دست ها

۵- میج دست یا دست ها را گرفتن: در این حالت، کُشتی گیر، با روش های مختلف در گارد موافق و مخالف میج حریف را



سرشاخ شدن در حالت گرفتن میج دست یا دست های حریف



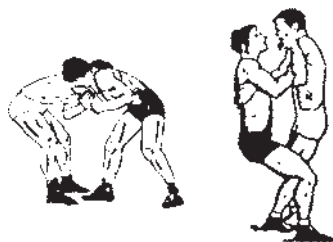
سرشاخ شدن در حالت دو دست دو دست

۶- یک دست دو دست در گارد مخالف: در این حالت، کُشتی گیر، با هر دو دست خود، یک دست حریف را در گارد مخالف می گیرد.



سرشاخ شدن در حالت یک دست دو دست

۸- یک دست دو دست در گارد موافق: در این حالت، کُشتی گیر با هر دو دست خود، دست گارد حریف را در گارد موافق می گیرد.



سرشاخ شدن در حالت یک دست دو دست در گارد موافق

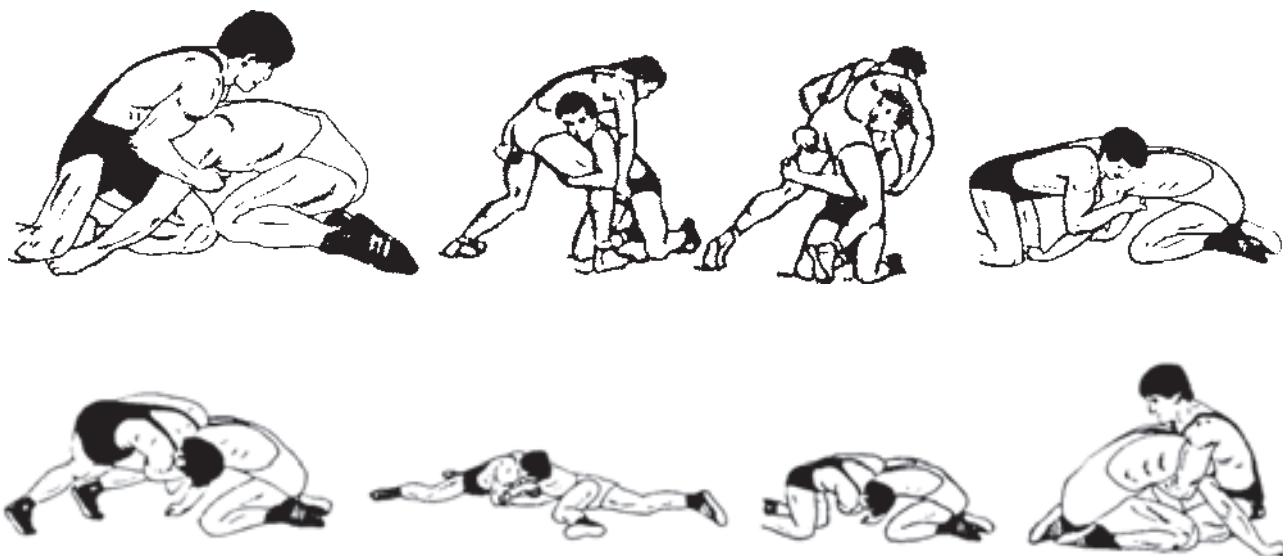
۷- دو دست دو دست: در این حالت، کُشتی گیر با هر دو دست خود، دست های حریف را در گارد موافق می گیرد.



### ۳- خیمه زدن

و یا کمر حریف از خود نشان می‌دهد و مانع از اجرای فنون از سوی کُشتی‌گیر مجری می‌شود و یا این‌که، کُشتی‌گیر مجری با فنونی مانند قوس کردن، پیش‌انداز و دست تو، حریف را در حالتی قرار می‌دهد که بتواند به روی او مسلط شود و او را از بالا کنترل کند.

خیمه زدن عبارت است از حالتی که یا کُشتی‌گیر مدافع، به عنوان واکنش مناسب در برابر کُشتی‌گیر مجری، هنگام زیرگیری در کُشتی آزاد و کمرگیری در کُشتی فرنگی، با عقب گذاشتن پاها و ستون کردن پاهای خود به روی تشک همراه با گرفتن سروگردن



چند روش مختلف خیمه زدن

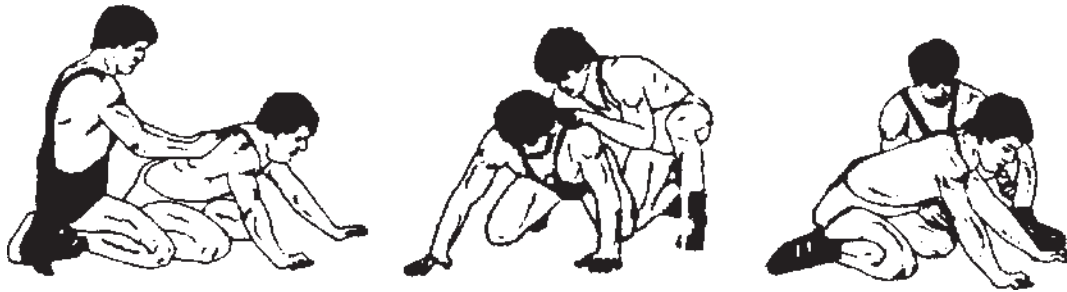


#### ۴ - خاک در ورزش کشتی

خاک در ورزش کشتی، عبارت است از حالتی که کشتی‌گیر، به صورت زانو زده به شکل چهاردست و پا بر روی

تشک قرار گرفته باشد و یا در حالت دفاع و واکنش در خاک به صورت ولو شده به روی شکم و سینه، روی تشک قرار گیرد. این حالت ممکن است با اجرای فنون از سوی حریف به وجود

آمده باشد و یا این که در اثر کم کاری (پاسیو) و یا اخطار، کُستی گیری از سوی داور مجبور به نشستن در خاک باشد.



حالت نشستن در خاک

روش قرار دادن پاها در موقع نشستن در خاک، بستگی به عادت و تمرینات قبلی کُستی گیر دارد، که در شرایط مختلف، متناسب با وضعیت و موقعیت کُستی، دفاع در برابر فنون حریف، و یا تصمیم به اجرای فنون و انجام عملیات رهایی از خاک متفاوت است.



روش های مختلف قرار دادن پاها در موقع نشستن در خاک

حریف مقاومت کند. (ه) نه تنها سر و گردن کُستی گیر نشسته در خاک نباید آویزان باشد، بلکه او باید با انقباض عضلات ناحیه ی کمر بند شانه و گردن، محکم به روی تشک قرار گیرد.

۲- ۴- ولو شدن در خاک: هنگامی که کُستی گیر در خاک، با شکم و سینه بر روی تشک دراز شده باشد، اصطلاحاً به آن «ولو شدن در خاک» می گویند. این حالت، اغلب به منظور افزایش سطح اتکا و نزدیک کردن مرکز ثقل بدن به سطح اتکا انجام می شود، که در نتیجه تعادل، مقاومت و استحکام بدن در مقابل اجرای فنون از جانب حریف افزایش می یابد.

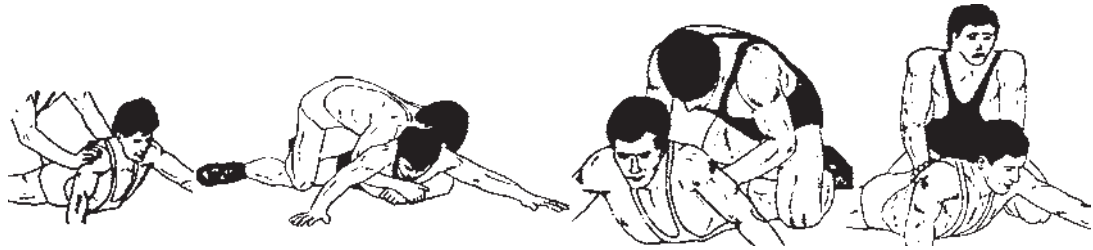
۱- ۴- روش صحیح نشستن در خاک: نشستن صحیح در خاک، باید دارای ویژگی های زیر باشد:

(الف) کُستی گیر، در انجام عملیات و مانورهای خود، احساس راحتی و موفقیت داشته باشد.

(ب) از تعادل و استحکام بیش تری در مقابل حریف برخوردار باشد، به طوری که، بتواند در فرصت مناسب از خاک بلند شود و یا در هنگام دفاع در برابر فنون حریف از موقعیت استواری برخوردار باشد.

(ج) زانوهای او از یکدیگر باز نباشند، تا سطح اتکا بیش تر شود و تعادل او افزایش یابد.

(د) آرنج دست ها نباید خم باشد، تا در مقابل فشارهای



حالت ولوشدن در خاک

قلاب و یا قفل شوند و این مستلزم روشی از گرفتن است که باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

الف) قلاب شدن دست‌ها، باید از استحکام خوبی برخوردار باشد.

ب) امکان اعمال فشار به اندازه‌ی دلخواه و متناسب با توان، وجود داشته باشد.

ج) محدودیتی در اجرای فنون و مهارت‌های کُستی به وجود نیاورد.

د) در صورت نیاز، به سهولت امکان رها کردن دست‌ها از حالت قفل بودن، وجود داشته باشد.

ه) امکان تنظیم فاصله‌ی بین دست‌ها، متناسب با حجم بدن حریف، وجود داشته باشد.

و) امکان احتمال وقوع آسیب و صدمه وجود نداشته باشد.

ز) با سرعت و با سهولت بتوان دست‌ها را قلاب کرد.

۱- ۵- انواع قفل کردن انگشتان و دست‌ها:

قفل کردن انگشتان و دست‌ها، انواع متفاوتی دارد که رایج‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

الف) گرفتن مچ یکی از دست‌ها با انگشتان دست دیگر: این

روش، در اجرای فنونی مانند بارانداز، چنگک، سوبلس، زیرگیری و غیره، قابل استفاده است.

۳- ۴- روش صحیح ولوشدن در خاک: ولوشدن

صحیح در خاک، باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

الف) آرنج دست‌ها نباید خمیده باشد، بلکه باید، دست‌ها به طور کاملاً کشیده و محکم بر روی تشک قرار گیرد.

ب) هنگام اجرای فنون از یک سمت، توسط کُستی‌گیر مجری (کُستی‌گیر بالایی)، کُستی‌گیر ولوشده در خاک، باید سرگردن خود را به همان جهت اجرای فن بچرخاند.

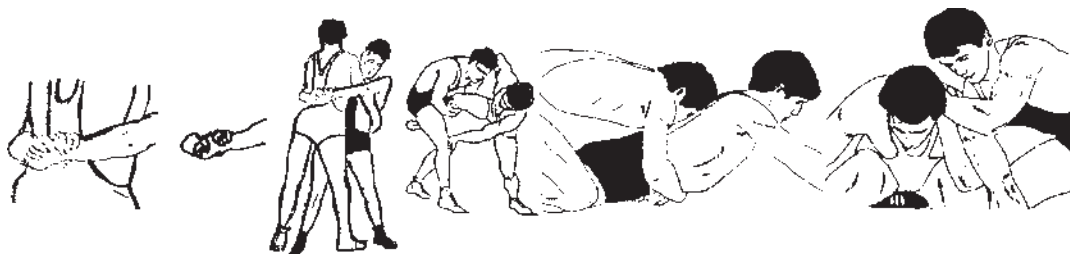
ج) در حین اجرای فنون از یک سمت از سوی کُستی‌گیر مجری، پای کُستی‌گیری که در خاک ولوشده باید در همان جهت اجرای فن، به حالت جمع شده از زانو ستون شود.

د) به منظور افزایش تعادل، شکم، سینه و استخوان لگن خاصره، باید به روی تشک کاملاً چسبیده باشد، تا مرکز ثقل از سطح اتکا جدا نشود.

ه) هنگام اجرای فنون از یک سمت از سوی کُستی‌گیر مجری، نشیمنگاه کُستی‌گیری که در خاک ولوشده باید در جهت عکس اجرای فن بچرخد.

۵- قفل کردن انگشتان و قلاب نمودن دست‌ها

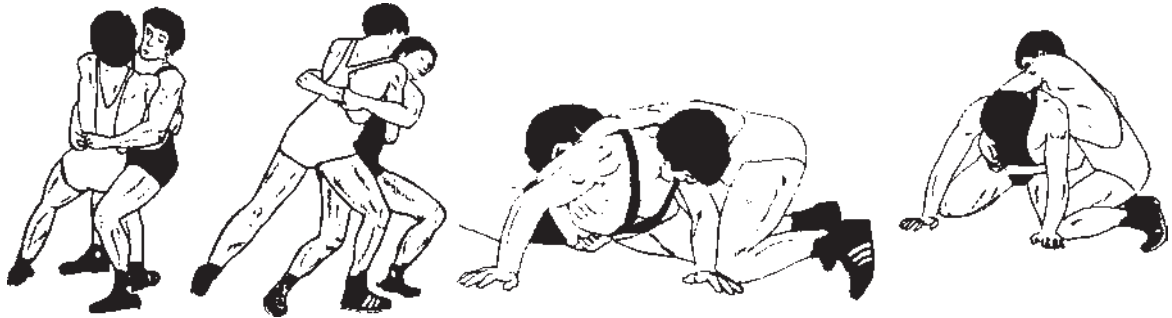
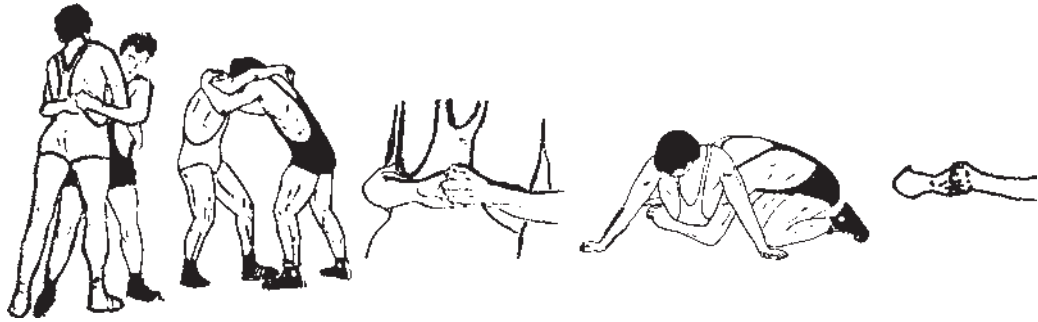
در ورزش کُستی، کُستی‌گیر، برای گرفتن اعضای از بدن حریف و خصوصاً کمر او، دست‌ها و انگشتانش باید به یکدیگر



روش گرفتن مچ یکی از دست‌ها با انگشتان دست دیگر

روش نیز در اجرای اکثر فنون کشتی مانند کنده‌ها، سالتو و سوبلس و غیره، قابل استفاده است.

ب) گرفتن آرنج یکی از دست‌ها با انگشتان دست دیگر: این روش، در اجرای فن بارانداز قابل استفاده است.  
ج) قفل کردن دست‌ها از قسمت پنجه با انگشتان بسته: این



روش قفل کردن دست‌ها از قسمت پنجه با انگشتان بسته

ه) قفل کردن دست‌ها با درهم رفتن انگشتان باز: این روش، ویژگی‌های مطلوب ذکر شده را ندارد و نوآموزان نباید از آن استفاده کنند.

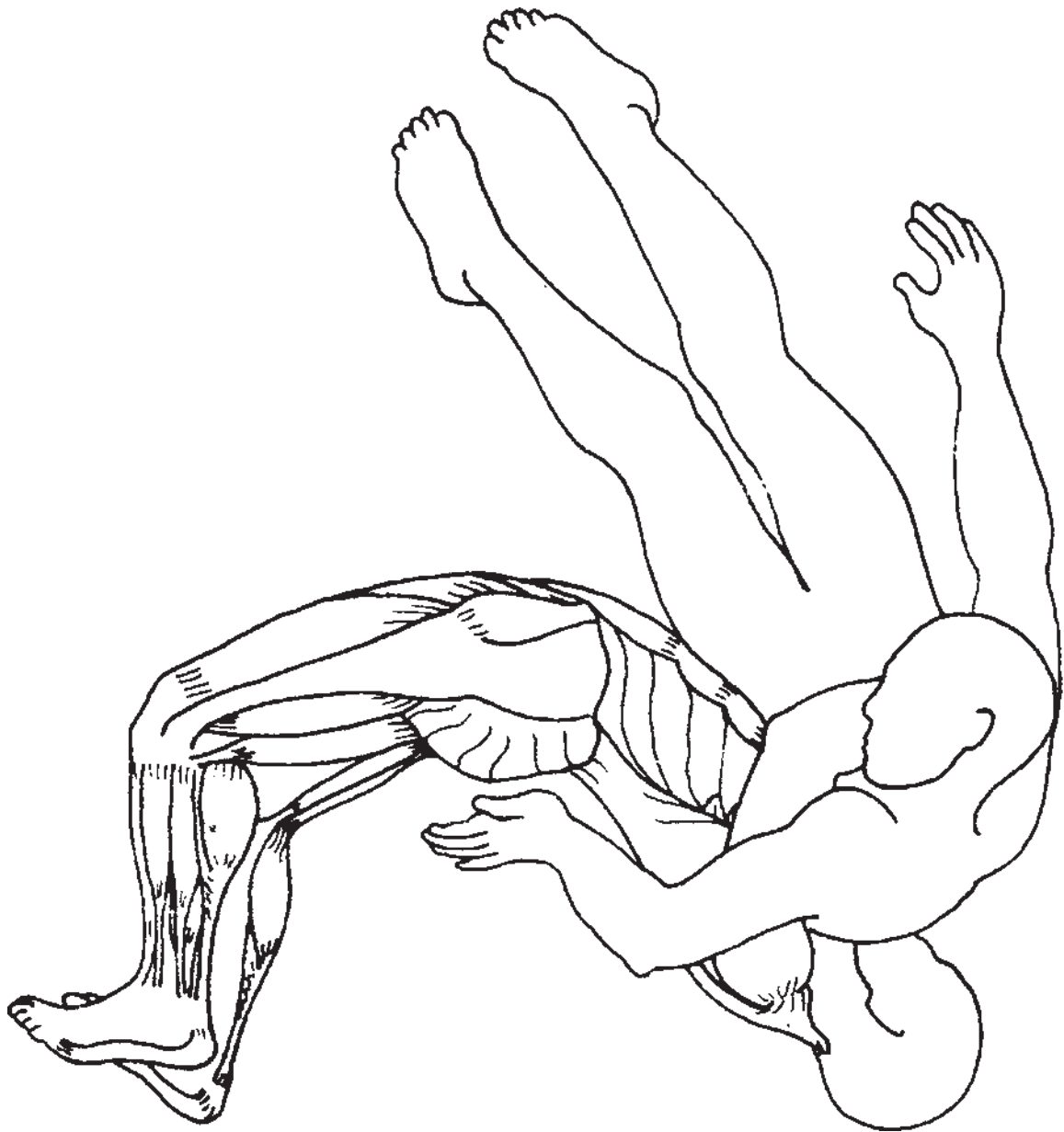
د) قفل کردن کف دست‌ها با هم: این روش در بعضی از فنون کشتی مانند بارانداز از سینه، کمرشکن در فنون استارت و غیره، قابل استفاده است.



روش قفل کردن کف دست‌ها با هم



روش غلط قفل کردن دست‌ها با درهم رفتن انگشتان باز



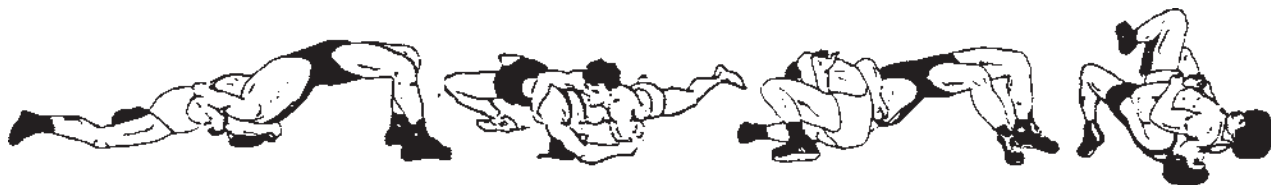
## ۶- پل و انواع آن

پل رفتن در ورزش کُشتی، حالتی است که کُشتی گیر بدن خود را در شرایط خاص کُشتی، به وضعیتی شبیه به پل درمی آورد و انواع آن عبارت‌اند از:

۱- ۶- پل عقب: پل رفتن از پشت در ورزش کُشتی، مهارتی است که کُشتی گیر مجری و مدافع، به منظور جلوگیری از

تماس پشت و شانه‌های خود با روی تشک که منجر به ضربه‌ی فنی آن‌ها می‌شود، اجرا می‌کند. در این حالت، باید کف یا پنجه‌ی پاهای کُشتی‌گیری که از پشت به پل می‌رود روی تشک قرارگیرد و سر یا پیشانی او نیز، همزمان بر روی تشک واقع شود. این در صورتی است که باسن، کمر، پشت و شانه‌های او با تشک فاصله داشته باشد.





پل از عقب در حالت دفاع و در حالت اجرا

ب) پل کوتاه از عقب: پل کوتاه پلی است که کُشتی گیر، هنگامی که از پشت به پل می‌رود فاقد قوس کامل است و معمولاً از کُشتی گیران مبتدی سر می‌زند که هنوز قابلیت‌های لازم را کسب نکرده‌اند و عضلات ستون فقرات آن‌ها تقویت نشده است.



پل کوتاه از عقب

پل عقب خود انواعی دارد که عبارت‌اند از: الف) پل بلند یا کامل: پل بلند یا کامل، پلی است که کُشتی گیر، هنگامی که از پشت به پل می‌رود، دارای قوسی کامل، شبیه یک نیم‌دایره، می‌شود. معمولاً، کُشتی گیران با تجربه که عضلات ستون فقرات آنان قوی و تواناست، چنین پلی را اجرا می‌کنند.

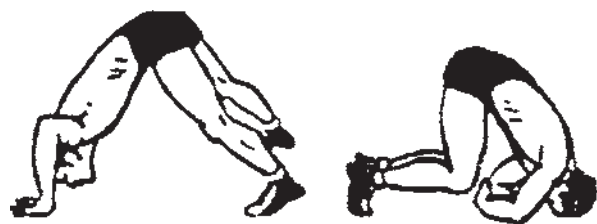


ج) پل نیم تیغ از عقب: پل نیم تیغ، پلی است که شانه‌ی کُشتی گیر با پلی کوتاه از یک طرف، با تشک، تماس دارد.

پل کامل و بلند از عقب



پل نیم تیغ از عقب



پل جلو

۲-۶ — پل جلو: در این حالت، کُشتی گیر با قراردادن پیشانی و کف پاها، از جلو به روی تشک، درحالی که سینه و شکم او با تشک فاصله دارد، از جلو به پل می‌رود و ممکن است، حتی زانوها و یا کف دست‌های خود را نیز از جلو در دو طرف سر، به روی تشک قرار دهد.



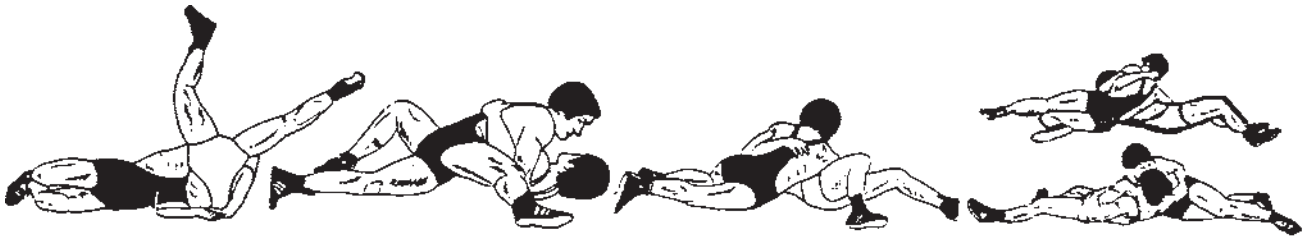
## ۷- پل شکن

پل شکن عبارت اند از :

### ۱- ۷- پل شکن در حالت دست در کمر

(یک دست کمر) از پهلو: این روش، هنگام اجرای فنونی مانند پیچ کمر، تندر، سوبلس، سالتو جلو، یک دست و یک پا، یک دست کمر، کول انداز، پیچ پیچک، دست در مخالف و غیره، قابل استفاده است.

پل شکن عبارت از حالتی است که کُشتی گیر مجری، حریف خود را به پل برده و سعی می کند او را ضربه ی فنی نماید. در نتیجه با روش های مختلف که بستگی به اجرای فنون متفاوت و حالت گرفتن حریف دارد، کُشتی گیر مجری، با فشارهای خود سعی می کند شانه های حریف را با تشک آشنا کند. روش های رایج



پل شکن در حالت یک دست کمر (دست در کمر)

### ۲- ۷- پل شکن در حالت دست در گردن

فن کمر، کول انداز، پیچ پیچک و غیره، قابل استفاده است.

(یک دست گردن) از پهلو: این روش، هنگام اجرای فنونی مانند

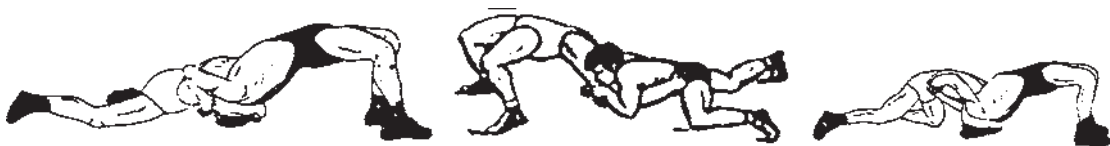


پل شکن در حالت یک دست گردن (دست در گردن)

### ۳- ۷- پل شکن در حالت دست در گردن از بالای

و غیره، قابل استفاده است.

سر: این روش، هنگام اجرای فنونی مانند کول انداز، پیچ پیچک



پل شکن در حالت دست در گردن از بالای سر

### ۴- ۷- پل شکن در حالت یک دست دو دست: این

قابل استفاده است.

روش، هنگام اجرای فنونی مانند کول انداز، پیچ پیچک و غیره،



پل شکن در حالت یک دست دو دست در گارد موافق

۵-۷- پل شکن در حالت کلندون یا براد: این روش، غیره، قابل استفاده است. هنگام اجرای فنونی مانند کلندون یا براد، بغل رومی، شترغلت و



پل شکن در حالت کلندون یا براد

خواهد شد و توصیه می شود که این ترتیب در حین انجام تمرینات رعایت شود، زیرا؛ اولاً باعث جلوگیری از آسیب به ستون فقرات می شود، ثانیاً تقویت عضلات عمل کننده را به حداکثر می رساند، ثالثاً رشد مهارت های حرکتی به سرعت و با سهولت انجام می شود.

۱-۸- تمرینات سه نفره ی پل سازی: در این تمرینات، امنیت و محافظت از کُشتی گیر مجری به حداکثر می رسد، که به عنوان نمونه می توان تمرین زیر را انجام داد.

تمرین پل سازی سه نفره: در این تمرین، کُشتی گیر مجری، با دو نفر کمکی که دست های او را گرفته اند، از پشت به روی پل عقب می رود و دوباره بلند می شود. سپس همین عمل تکرار می گردد.

۶-۷- پل شکن در حالت حصیر مال: این روش، هنگام اجرای فنونی مانند کُنده ی حصیر مال، کنده ی رو و غیره، قابل استفاده است.

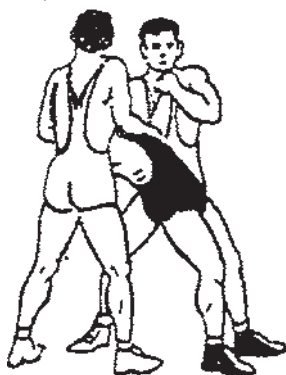


پل شکن در حالت حصیر مال

## ۸- تمرینات پل سازی

این تمرینات که شامل تمرینات سه نفره، دو نفره و انفرادی است، برای تحقق اهداف ذیل انجام می شود:

- (الف) تقویت اختصاصی عضلات شکم، کمر، پشت و گردن
  - (ب) پیش گیری از وقوع صدمات و آسیب های احتمالی به ستون فقرات و خصوصاً نخاع شوکی
  - (ج) اجرای بهتر و کامل تر مهارت های کُشتی
  - (د) افزایش قابلیت هایی مانند قدرت، انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، نیرو، جنبش پذیری و توان در عضلات عمل کننده خصوصاً عضلات ستون فقرات.
- اجرای تمرینات پل سازی، به ترتیب از ساده به پیچیده بیان



تمرین پل سازی سه نفره

## ۲-۸- تمرینات دونفره پل سازی: در این

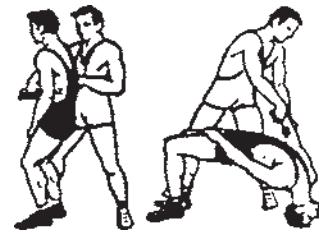
تمرینات، با افزایش قابلیت‌های مخصوص پل سازی، حد متوسطی از محافظت، از کُشتی گیر مجری وجود دارد. این تمرینات عبارت‌اند از:

۱- در این تمرین، کُشتی گیر روی پل عقب می‌رود و نفر کمکی سعی می‌کند با کمک دست خود که به زیر کمر او قرار می‌دهد و به طرف بالا می‌کشد، قوس کمر او را افزایش دهد.



نوعی تمرین پل سازی دونفره

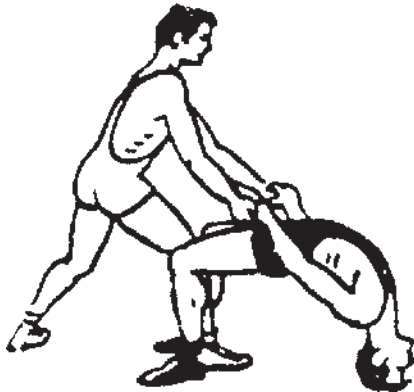
۲- در این تمرین، یک نفر از پهلو، دست مجری را در حالت ایستاده می‌گیرد و مجری از پشت به روی پل عقب می‌رود و سپس نفر کمکی او را از روی پل بلند می‌کند و همین عمل تکرار می‌شود.



نوعی تمرین پل سازی دونفره

## ۳- در این تمرین، در حالی که دو نفر مقابل

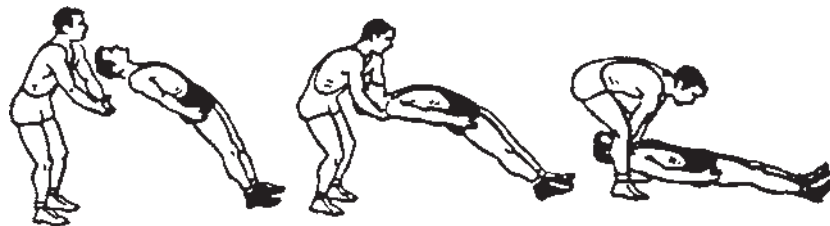
همدیگر قرار دارند، دست‌های همدیگر را می‌گیرند و یکی از آن‌ها از پشت به روی پل عقب می‌رود و نفر دیگر با قرار دادن یک پای خود بین پاهاى مجری، بدن او را کنترل می‌کند و او را از روی پل بلند می‌کند. سپس همین عمل تکرار می‌شود.



نوعی تمرین پل سازی دونفره

## ۴- در این تمرین، یک نفر در حالت ایستاده، با انقباض

عضلات کامل بدن، در یک حالت نیمه قوس از ناحیه‌ی کمر، خود را از پشت به روی تشک رها می‌کند و نفر کمکی، در حالی که در پشت او قرار دارد، با گرفتن گردن او از افتادش به روی تشک جلوگیری می‌کند.



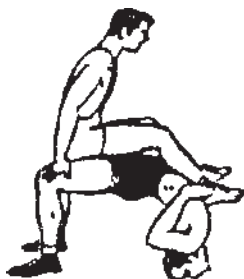
نوعی تمرین پل سازی دونفره

را به طرف جلو و عقب حرکت می‌دهد.

## ۵- در این تمرین، یک نفر به روی پل عقب می‌رود و نفر

کمکی بالای سر او می‌ایستد و دست‌های نفر زیر را می‌گیرد و او

۸- در این تمرین، یک نفر به روی پل عقب می‌رود و نفر دیگر، به روی ران پاهای نفر زیری می‌نشیند و دست‌های خود را به روی زانوهای و پاهایش را به روی سینه‌ی نفر زیری می‌گذارد و سپس نفر زیری به طرف جلو و عقب حرکت می‌کند.



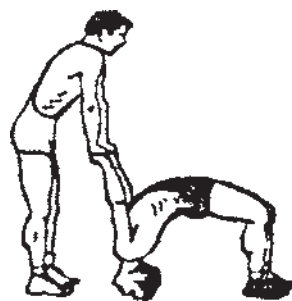
نوعی تمرین پل‌سازی دونفره

۹- در این تمرین، در حالی که دو کُشتی‌گیر، کمرهم‌دیگر را از زیر بغل با دست‌های قلاب شده‌ی خود می‌گیرند، از پهلو به روی تشک غلت می‌زنند و در یک حالت، یکی از آن‌ها به روی پل عقب و دیگری بر روی او قرار دارد و در غلت دیگر، جای آن‌ها عوض می‌شود و همین حرکت را در هر دو طرف تکرار می‌کنند.



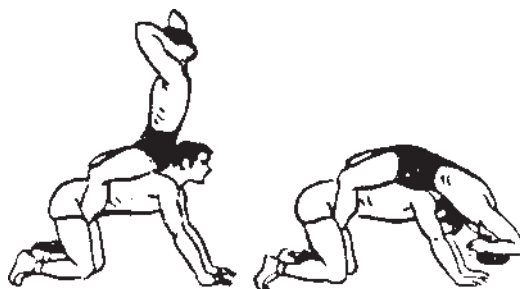
نوعی تمرین پل‌سازی دونفره

۱۰- در این تمرین، درحالی که کُشتی‌گیر به روی پل عقب می‌رود و فرد کمکی به فاصله‌ی دست مجری در بالای سر او به‌طور ایستاده با پاهای باز به اندازه‌ی عرض شانه‌های مجری، قرار می‌گیرد و سپس مجری مچ پاهای فرد کمکی را می‌گیرد و با پرتاب پاهایش به طرف بالا و عقب سعی می‌کند تا به روی پل جلو رود و سپس دوباره به روی پل عقب می‌رود و همین عمل را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل‌سازی دونفره

۶- در این تمرین، یک نفر به حالت چهار دست و پا به روی زانوهایش، روی تشک قرار می‌گیرد و نفر دیگر، در حالی که به روی پشت او برعکس نشسته و پاهایش را از زیر به داخل پاهای او قرار داده است با دست‌های قلاب شده به دور گردن به روی پل عقب می‌رود و دوباره به حالت اول برمی‌گردد و سپس همین حرکت را تکرار می‌کند.

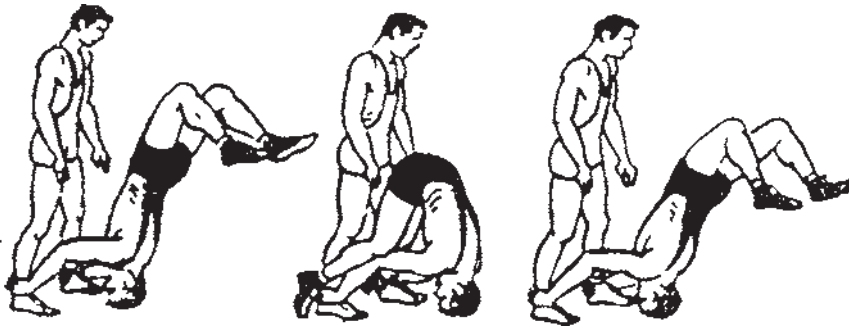


نوعی تمرین پل‌سازی دونفره

۷- در این تمرین، یک نفر به حالت چهار دست و پا به روی زانوهایش، روی تشک قرار می‌گیرد، نفر دیگر در حالی که روی کمر او نشسته است کف پاهایش را به روی تشک قرار می‌دهد و نفر زیری با قراردادن کف دست‌هایش به روی پنجه‌ی پاهای نفر بالایی، پاهای او را محکم می‌گیرد و سپس در این حالت، نفر بالایی از پشت به روی پل عقب می‌رود و برمی‌گردد و سپس همین عمل را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل‌سازی دونفره



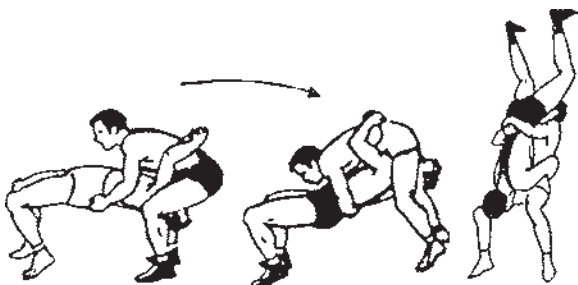
نوعی تمرین پل سازی دونفره

۱۳- در این تمرین، یکی از دو کُشتی‌گیری که روبه‌روی هم قرار دارند، پاهای خود را به دور کمر نفر دیگری قلاب می‌کند و نفر کمکی پاهای او را محکم از بالای زانو می‌گیرد و کُشتی‌گیری مجری از پشت به روی پل عقب می‌رود و برمی‌گردد. و سپس همین عمل را تکرار می‌کند.



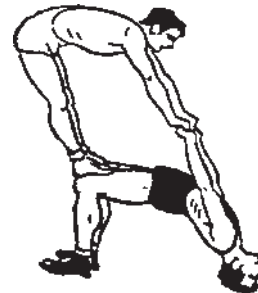
نوعی تمرین پل سازی دونفره

۱۴- در این تمرین، دو کُشتی‌گیر در حالی که به حالت سروته، کمر همدیگر را از جلو گرفته‌اند، از سمت عقب به‌طور متناوب به روی پل می‌روند، اما سر آن‌ها به روی تشک قرار نمی‌گیرد و نفر دیگر، درحالی که به روی پاهای ستون شده‌ی خود قرار می‌گیرد، یار خود را از روی پل بلند می‌کند و خودش به روی پل عقب می‌رود.



نوعی تمرین پل سازی دونفره

۱۱- در این تمرین، دو کُشتی‌گیر به طریقی تمرین پل سازی را انجام می‌دهند که یکی از آن‌ها به روی ران پاهای دیگری می‌رود و دست‌های او را نیز می‌گیرد. در این حالت، کُشتی‌گیری که می‌خواهد تمرین پل سازی را انجام دهد به روی پل می‌رود و سپس به مدد کُشتی‌گیر کمکی، از روی پل بلند می‌شود و همین عمل را تکرار می‌کنند.



نوعی تمرین پل سازی دونفره

۱۲- در این تمرین، کُشتی‌گیر مجری به روی پل عقب می‌رود و کُشتی‌گیر کمکی، به روی شکم کُشتی‌گیری مجری می‌نشیند، به طوری که پاهایش را روی بازوها و دست‌هایش را روی سینه‌ی او قرار می‌دهد در این حالت، کُشتی‌گیر مجری به طرف جلو و عقب حرکت می‌کند.



نوعی تمرین پل سازی دونفره

۱۵- در این تمرین، در حالی که کُشتی گیر مجری به روی پل عقب می‌رود، کُشتی گیر کمکی، روی دست‌های او قرار می‌گیرد و سپس، مجری حرکت پرس سینه را انجام می‌دهد.



نوعی تمرین پل‌سازی دونفره

۲- در این تمرین، کُشتی گیر در حالت خوابیده به پشت، کف دست‌های خود را از بالا در طرفین سر، به روی تشک قرار می‌دهد و به روی پل عقب می‌رود. و دوباره به حالت اول می‌خوابد. سپس همین حرکت را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۳- ۸- تمرینات پل‌سازی انفرادی (مستقل): این تمرینات، بعد از کسب توانایی‌های لازم، در مرحله‌ای اجرا می‌شوند که به مرور امنیت و محافظت کاهش می‌یابد، و باید با احتیاط لازم انجام شوند.

تمرینات پل‌سازی انفرادی انواع متفاوتی دارد که عبارت‌اند

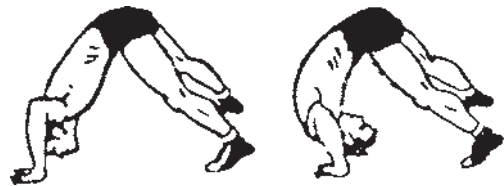
از:

۱- در این تمرین، کُشتی گیر به روی پل جلو می‌رود و در حالی که دست‌هایش را برای حفاظت از گردن، در طرفین سر، به روی تشک قرار می‌دهد، سر و گردن خود را به طرف جلو و عقب حرکت می‌دهد.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۴- در این تمرین، در حالی که کُشتی گیر به روی پل عقب می‌رود، با حفظ قوس کمر، نشیمنگاه خود را به روی تشک قرار می‌دهد و از پهلو می‌چرخد و از پل خارج می‌شود. سپس همین حرکت را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی (پل جلو)



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

می‌دهد و در همان حالت می‌نشیند و سپس همین حرکت را تکرار می‌کند.

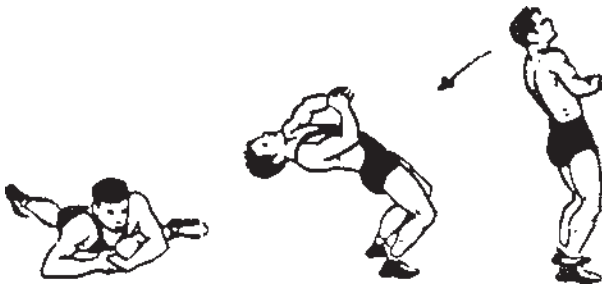
۵- در این تمرین، در حالی که کُشتی گیر به روی پل عقب می‌رود، با حفظ کمر، نشیمنگاه خود را به روی تشک قرار





نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۶- در این تمرین، در حالی که کُشتی‌گیر توبی را بین دست‌ها و شکم خود قرار می‌دهد و به روی تشک می‌نشیند و با قراردادن سر از جلو به روی تشک، از کنار به روی پل می‌رود، می‌چرخد. سپس همین حرکت را در جهت عکس انجام می‌دهد.



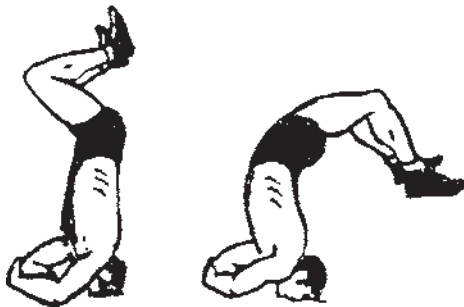
نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی



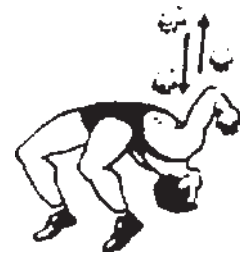
نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۹- در این تمرین، کُشتی‌گیر در حالت پل جلو، پاها را به طرف جلو و بالا پرتاب می‌کند و به پل عقب می‌رود.

۷- در این تمرین، در حالی که کُشتی‌گیر پشت به دیوار قرار می‌گیرد و از پشت، با قراردادن دست‌ها به دیوار، کم‌کم به طرف پایین می‌رود و دوباره برمی‌گردد. سپس همین عمل را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

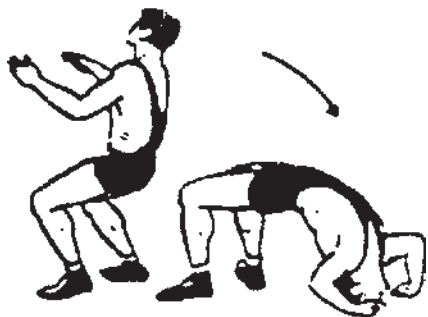
۱۰- در این تمرین، کُشتی‌گیر در حالت خوابیده به پشت و گردن به روی تشک، به روی پل عقب می‌رود و به حالت اول برمی‌گردد. سپس همین حرکت را تکرار می‌کند.

۸- در این تمرین، کُشتی‌گیر در حالت ایستاده با دست‌های بهم قلاب شده، خود را از پشت با قوس کمر به روی تشک رها می‌کند و نزدیک به تشک برمی‌گردد و به روی شکم، روی تشک قرار می‌گیرد.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۱۳- در این تمرین، کُشتی گیر درحالت ایستاده با زانویهای خمیده، از پشت به روی پل عقب می‌رود و دوباره همین عمل را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

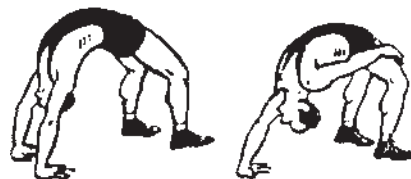
۱۴- پل چرخشی، این حرکت با پل جلو شروع می‌شود و سپس کُشتی گیر، با عوض کردن پاها از پهلو، به پل عقب می‌رود آن‌گاه با عوض کردن پاها، دوباره به پل جلو می‌رود و همین عمل را تکرار می‌کند و پس از آن از سمت دیگر اجرا می‌کند.

۱۱- در این تمرین، کُشتی گیر به روی پل عقب می‌رود و مچ پای خود را با دست‌هایش می‌گیرد و سپس از پهلو غلت می‌زند.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۱۲- در این تمرین، در حالی که کُشتی گیر به روی دست‌های خود به روی پل رفته است، دست‌های خود را به‌طور متناوب یکی درمیان از روی تشک بلند می‌کند و فقط به روی یک دست درحالت پل قرار می‌گیرد.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۱۶- در این تمرین، در حالی که کُشتی گیر به روی پل عقب می‌رود، هالتر و یا دمبل‌هایی را در دست‌هایش می‌گیرد و سپس حرکت پرس سینه را همراه با جلو و عقب رفتن انجام می‌دهد.

۱۵- در این تمرین، در حالی که کُشتی گیر به روی پل عقب می‌رود، هالتری را در دست‌هایش می‌گیرد و سپس حرکت پرس سینه را انجام می‌دهد.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی



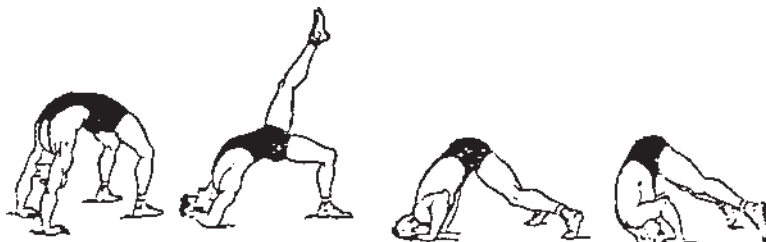
نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

تشک قرار می‌دهد و سپس با بلند شدن از پهلو همین حرکت را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۱۹- در این تمرین، کُشتی‌گیر در حالت ایستاده از پشت با دست‌ها به روی پل عقب می‌رود و یا این که با بالانس روی دست‌ها، از جلو به روی پل عقب می‌رود، سپس با عوض کردن یک پا از پهلو، به روی پل جلو می‌رود و همین عمل را بعد از بلند شدن و ایستادن دوباره تکرار می‌کند. حرکت بلند شدن را از سمت دیگر نیز می‌توان انجام داد.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

سر، پاهای خود را از پشت پرتاب می‌کند و به روی پل جلو می‌رود.

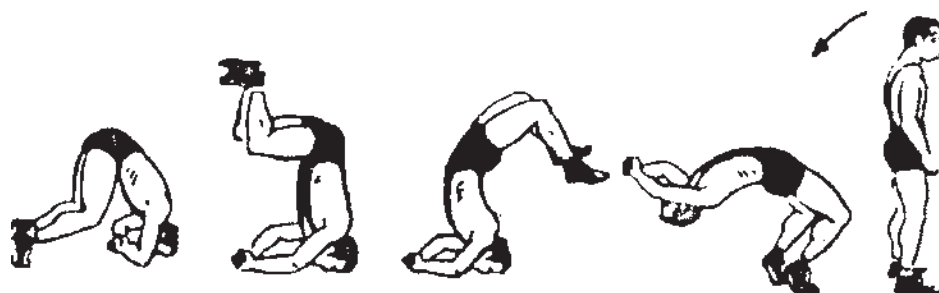
۱۷- در این تمرین، کُشتی‌گیر با قرار گرفتن به روی زانو‌ها، در حالی که دست‌هایش را در کنار بدن و زیر سینه قرار می‌دهد و کمرش را قوس می‌دهد، خود را به روی تشک، به حالت خشک‌کن رها می‌کند و سپس با فشار دست‌ها به روی تشک و قوس کامل کمر، همراه با انقباض کامل عضلات بدن، از طرف جلو به روی پل عقب می‌رود.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۱۸- در این تمرین، کُشتی‌گیر به حالت ایستاده، توپی را بین دست‌های خود قرار داده، سپس از پشت به روی پل عقب می‌رود، به طوری که دست‌ها از آرنج خم نشود و توپ را روی

۲۰- در این تمرین، کُشتی‌گیر در حالت ایستاده، از پشت به روی پل عقب می‌رود و سپس در حالت بالانس به روی



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۲۱- در این تمرین، در حالی که، کُشتی‌گیر از پشت با پاهای کشیده به روی تشک خوابیده، چندین وزنه را به روی شکم خود قرار می‌دهد و دست‌هایش را به‌طور کشیده در کنار بدن می‌گذارد و با فشاری که به روی پاشنه‌ی پاها وارد می‌کند، کمر خود را از روی تشک بلند می‌کند و به حالت اول برمی‌گردد. سپس همین حرکت را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

روی پل عقب می‌رود و در صورت کسب قابلیت‌های بدنی لازم و آموزش مهارت‌های رهایی از پل، می‌تواند از فنون پل‌شکن حریف رها شود.

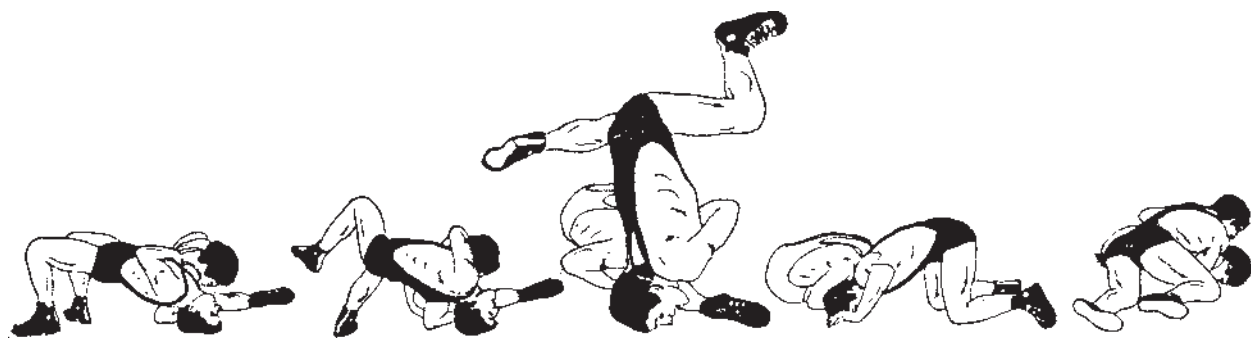
نتیجه‌ی اجرای مهارت‌های رهایی از پل، ممکن است منجر به خاک شدن و یا به پل رفتن حریف شود؛ به این شرح:

۱- ۹- مهارت‌های رهایی از پل که منجر به خاک شدن حریف می‌شوند عبارتند از:

الف) در حالت یک‌دست دو دست: هنگامی که کُشتی‌گیر مدافع، با فنونی مانند کول‌انداز، پیچ‌پیچک، آسیاب بادی و غیره، که یک‌دست او از سوی کُشتی‌گیر مجری گرفته شده، به روی پل رفته باشد و مجری اقدام به پل‌شکن می‌کند، کُشتی‌گیر مدافع در یک لحظه‌ی مناسب، پاها را از روی تشک به بالا پرتاب می‌کند و با حرکت بالانس از پل‌شکن رها می‌شود و سپس با چرخش به پشت مجری با انجام عمل دست تو، او را خاک می‌کند.

## ۹- مهارت‌های رهایی از پل

کُشتی‌گیری که با اجرای فنون مختلف از سوی حریف به



مهارت رهایی از پل در حالت یک دست دو دست، حریف به خاک می‌رود.

خود را به زیر تنه‌ی مجری می‌برد و به پهلو در جهت او می‌چرخد، آن‌گاه با ستون کردن پاها به روی تشک و از جا برخاستن، کمر مجری را می‌گیرد و تعادل او را به هم می‌زند و او را در خاک می‌نشانند.

ب) در حالت یک‌دست گردن از پهلو: هنگامی که کُشتی‌گیر مدافع با فنونی مانند فن کمر و فنون مشابه آن از سوی کُشتی‌گیر مجری به روی پل رفته است و سروگردن و یک‌دست او، در اختیار مجری قرار دارد و مجری با عمل قیچی کردن پاها اقدام به پل‌شکن می‌کند، در این لحظه، کُشتی‌گیر مدافع، دست آزاد



مهارت رهایی از پل در حالت یک دست گردن از پهلو، حریف به خاک می‌رود.

۲-۹ - مهارت‌های رهایی از پل که منجر به پل رفتن حریف می‌شود عبارتند از:

مجری اقدام به پل شکن می‌کند، او در یک لحظه‌ی مناسب در حالی که دست و سروگردن مجری را محکم در اختیار دارد، به زیر بدن مجری می‌رود و کاملاً به او می‌چسبد و با یک حرکت انفجاری، مجری را از پهلو به پل می‌برد، سپس با قیچی کردن پاها و فاصله گرفتن از بدن مجری، اقدام به پل شکن او می‌کند.

(الف) در حالت یک‌دست گردن از پهلو: هنگامی که کُشتی‌گیر مدافع، با اجرای فنونی مانند فن کمر و یا فنونی مشابه که یک‌دست و گردن او از سوی مجری گرفته شده، به روی پل رفته باشد و



مهارت رهایی از پل در حالت یک دست گردن از پهلو، حریف به پل می‌رود. (الف)

ستونی از پهلوها ندارد، کُشتی‌گیر مدافع، با دست آزاد خود، دست مجری را از آرنج، محکم می‌گیرد و سپس در جهت دست گرفته شده‌ی مجری، با عوض کردن پاها و انجام پل چرخشی و با ستون کردن پاهای خود، می‌چرخد و مجری را به پل می‌برد و سعی می‌کند تا او را ضربه‌ی فنی کند.

(ب) در حالت یک‌دست گردن از پهلو: هنگامی که کُشتی‌گیر مدافع، با اجرای فنونی مانند فن کمر، کول انداز، پیچ‌پیچک و فنون مشابه آن از سوی کُشتی‌گیر مجری به روی پل رفته است و سروگردن و یک‌دست او از بالای سر در اختیار مجری قرار دارد و مجری پاهای خود را کاملاً به جلو کشیده و هیچ‌گونه



مهارت رهایی از پل در حالت یک دست گردن از پهلو، حریف به پل می‌رود. (ب)

بیش از حد، به طرف جلو به صورت قیچی قرار داده باشد و از عقب هیچ‌گونه ستونی برای کنترل خود نداشته باشد، حریف مدافع با نشستن سریع به روی نشیمنگاه و بالا آوردن تنه‌ی خود، مجری را از پشت واژگون می‌سازد و او را به پل می‌برد و با عمل پل شکن سعی می‌کند تا او را ضربه‌ی فنی کند.

(ج) در حالت یک‌دست گردن از بالای سر: هنگامی که حریف با اجرای فنونی مانند کول انداز، پیچ‌پیچک و فنون مشابه آن به روی پل رفته است و سروگردن و یک‌دست او در اختیار مجری قرار دارد و مجری با عمل قیچی کردن پاها، اقدام به پل شکن می‌کند، در این لحظه کُشتی‌گیر مدافع در حالی که قوس پل را زیادتر می‌کند و پل بلندتری می‌سازد، اگر مجری پاهای خود را



مهارت رهایی از پل در حالت یک دست گردن از بالای سر، حریف به پل می‌رود.

که به دست گرفته شده‌ی مجری وارد می‌کند، همزمان چرخشی نیز به طرف داخل بدن می‌دهد و او را به طرف زیر می‌کشاند و در ادامه‌ی چرخش و وارد کردن نیرو به دست گرفته شده‌ی مجری، او را به روی پل می‌برد. بعد از قرار گرفتن مجری به‌طور کامل به روی پل، مدافع با قیچی کردن پاها، پل شکن را کامل می‌کند.



مهارت‌هایی از پل در حالت یک دست کمر، حریف به روی پل می‌رود. (الف)

می‌دهد، با گرفتن دستی که در زیر بغل او قرار دارد، او را به طرف پایین نگاه می‌دارد، و با بلند کردن بالاتنه‌ی خود از تشک، همراه با دست گرفته شده‌ی مجری، او را مجبور به چرخش و سپس نیم‌تیغ می‌کند و به پل می‌برد و بالأخره، کُشتی‌گیر مدافع با قیچی کردن هر دو پای خود و قرار دادن یک دست زیر کتف مخالف دستی که در اختیار دارد، مجری را پل شکن می‌کند.

د) در حالت یک دست کمر: هنگامی که کُشتی‌گیر مدافع، با اجرای فنونی مانند سوبلس، سالتوجلو، تندر و فنون مشابه آن از سوی کُشتی‌گیر مجری، به روی پل می‌رود، کُشتی‌گیر مدافع، دستی را که زیر بغل مجری قرار گرفته است، بالا می‌آورد و با دست دیگر خود که از روی کتف مجری می‌آورد، قفل می‌کند، سپس با نیرویی

ه) در حالت یک دست کمر: هنگامی که کُشتی‌گیر مدافع با فنونی مانند پیچ کمر، کول‌انداز، پیچ‌پیچک و فنون مشابه آن از سوی کُشتی‌گیر مجری، به روی پل رفته است، کُشتی‌گیر مدافع، دستی را که زیر بغل خود قرار دارد، از آرنج گرفته و پایي را که نزدیک مجری قرار دارد به طرف خارج می‌چرخاند. در این مرحله با چرخشی که به بدن خود در جهت پای دوران داده شده



مهارت‌هایی از پل در حالت یک دست کمر، حریف به پل می‌رود. (ب)

فنون نباشد، در اجرای مهارت‌های پیشرفته و مرکب با اشکال مواجه خواهد شد.

۲- فنون پیچیده و مرکب: این فنون، از ترکیب اجزای متفاوتی از مهارت‌های ساده و بنیادی تشکیل شده است. این مهارت‌ها، نیاز به هماهنگی، توازن و ریتم حرکتی مطلوبی است که با تکرار و تمرین زیاد قابل حصول است.

۳- فنون هم‌خانواده (مشابه): این فنون، در هریک از مراحل گرفتن، اجرا و نتیجه‌گیری، دارای وجه تشابهی نزدیک هستند، که به عنوان نمونه‌هایی از یک فن محسوب می‌شوند.

۴- فنون ایستاده: فنونی هستند که در حالت ایستاده اجرا می‌شوند.

## ۱۰- تقسیم‌بندی کلی فنون و مهارت‌های ورزش کُشتی

اصولاً تکنیک‌های ورزش کُشتی شامل فنونی تهاجمی و تدافعی به شرح زیر است:

۱- ۱۰- فنون تهاجمی: فنون تهاجمی شامل فنونی اصلی است که کُشتی‌گیر مجری یا مهاجم هنگام کُشتی به روی حریف یا مدافع اجرا می‌کند. فنون اصلی و تهاجمی دارای انواع مختلفی است؛ از جمله:

۱- فنون ساده و مقدماتی: این فنون شامل مهارت‌های بنیادی و حرکتی است که در اجرای فنون پیشرفته و مرکب بسیار مؤثر است و کُشتی‌گیری که قادر به اجرای صحیح و کامل این

۵- فنون نشستہ: فنونی هستند که در حالت نشستہ و یا ولو شده در خاک اجرا می‌شوند.

۶- فنون قدرتی: فنونی هستند که قابلیت‌های قدرت عضلانی، نیرو (قدرت انفجاری) و توان، در اجرای آن‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند.

۷- فنون سرعتی و انفجاری (استارتی): فنونی هستند که قابلیت‌های سرعت عمل، سرعت واکنش و نیروی عضلانی (قدرت انفجاری) در اجرای آن‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند و اگر این فنون، با سرعت مطلوب اجرا نشوند، احتمال دفاع، بدل و واکنش را از جانب حریف افزایش می‌دهد.

۸- فنون پرتابی: فنونی هستند که اجرای آن‌ها با پرتاب حریف همراه است.

۹- فنون موافق: فنونی هستند که در گارد موافق اجرا می‌شوند.

۱۰- فنون مخالف: فنونی هستند که در گارد مخالف اجرا می‌شوند.

۱۰-۲- فنون تدافعی: فنون تدافعی شامل مهارت‌ها و واکنش‌هایی هستند که کُشتی‌گیر مدافع در برابر فنون تهاجمی کُشتی‌گیر مجری، برای مقابله و خنثا نمودن فنون او، از خود نشان می‌دهد. فنون تدافعی شامل موارد زیر است:

الف) فنون دفاع یا خنثاسازی: فنون دفاع، عبارت است از واکنش متقابل از جانب کُشتی‌گیر مدافع، در برابر فنون تهاجمی کُشتی‌گیر مجری، به طوری که مانع از اجرای فنون از سوی کُشتی‌گیر مجری شود و فن او را خنثا کند.

ب) فنون بدل‌کاری: فنون بدل‌کاری عبارت است از اتخاذ تصمیماتی عملی، برای خنثا کردن فنون کُشتی‌گیر مجری، به گونه‌ای که باعث اجرای تکنیکی خاص و منجر به کسب نتیجه‌ای شود.

۳- ۱۰- تفاوت فنون دفاع و بدل‌کاری: تفاوت عمده‌ی بین فنون دفاع (خنثاسازی) و بدل‌کاری، در این است که در فنون تدافعی فقط فنون اجرایی از سوی کُشتی‌گیر مجری خنثا می‌شود، در صورتی که فنون بدل‌کاری، علاوه بر خنثا نمودن فنون حریف، خود نیز منجر به اجرای فنونی می‌شود که نتیجه‌ای را به همراه دارد.

در این کتاب، با توجه به محدودیت تعداد صفحات آن و

اهداف آموزشی و زمان‌بندی مراحل آموزشی به طور کلی از آموزش فنون تدافعی (دفاع و بدل‌کاری) به جز فنون رهایی از پل، صرف نظر شده است.

۴- ۱۰- ویژگی‌های یک مهارت صحیح: اجرای صحیح مهارت‌های کُشتی باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

۱- با سهولت و متناسب با حرکات طبیعی مفاصل اجرا شود.

۲- با حداقل مصرف انرژی اجرا شود.

۳- با سرعت مناسب اجرا شود. به طوری که سرعت کم، فرصت واکنش را به حریف مقابل می‌دهد و سرعت بیش از حد، دقت اجرای مهارت را کاهش می‌دهد.

۴- دفاع و بدل‌پذیر نباشد.

۵- مغایر با مقررات فدراسیون بین‌المللی کُشتی نباشد.

۶- منجر به ایجاد آسیب و صدمه نشود.

۷- با تاکتیک (روش) و استراتژی (هدف)، هماهنگی و هم‌خوانی لازم داشته باشد.

۸- مبتنی بر اصول علمی بیومکانیک باشد.

۹- متناسب با توانایی و قابلیت‌های مجری باشد.

۱۰- منتج به کسب نتیجه شود.

## ۱۱- مرور فن

مرور فن عبارت است از، اجرای مکرر تکنیک‌ها و مهارت‌های ورزش کُشتی، به منظور ایجاد هماهنگی لازم بین اعصاب و عضلاتی که در اجرای آن مهارت درگیر هستند. یادگیری مهارت‌های ورزش کُشتی در سطح پیشرفته، با مرور فن، منجر به ملکه و شگرد شدن آن فن می‌شود.

قبل از اجرای مرور فن، باید به نکات زیر توجه کرد:

الف) در مرحله‌ی شناختی یا یادگیری ذهنی، که اولین مرحله‌ی یادگیری مهارت‌های حرکتی است، ابتدا فنون باید به طور صحیح و کامل آموخته شده باشند.

ب) دقت در ترتیب اجرای اجزا و کلیت مهارت ضروری است.

۱- ۱۱- مراحل اجرای مرور فن: در اجرای مرور

فن، رعایت ترتیب مراحل آموزش و تمرین، به منظور جلوگیری از صدمات احتمالی، افزایش سرعت یادگیری،

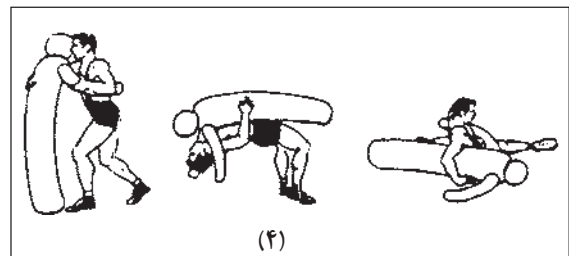
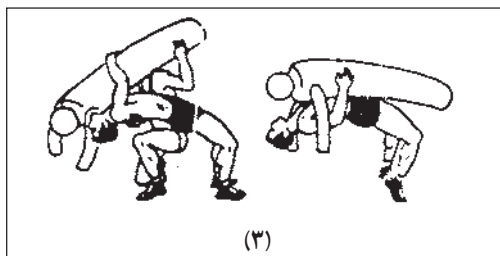
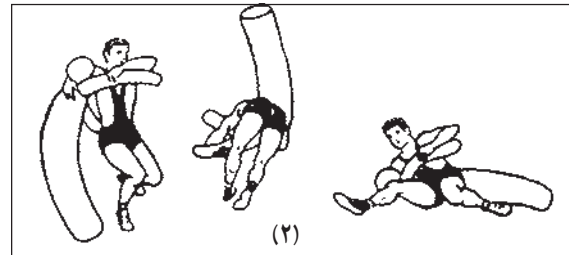
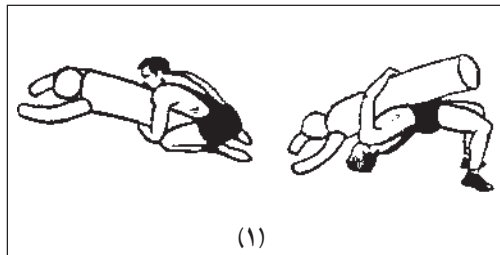
ج) مرور با آدمک: عبارت است از تکرار عملی مهارت به طور انفرادی با استفاده از آدمک یا کیسه‌ی تمرین به جای حریف.

د) مرور با حریف: عبارت است از تکرار عملی مهارت به روی حریف.

افزایش میزان یادگیری، تثبیت یادگیری و جلوگیری از فراموشی کاملاً ضروری است. این مراحل عبارت‌اند از:

الف) مرور ذهنی: عبارت است از تکرار تجسم مهارت در ذهن، در کلیه‌ی مراحل؛ گرفتن، اجرا، و نتیجه‌گیری.

ب) سایه‌کاری: عبارت است از تکرار عملی مهارت به طور انفرادی با تجسم یک حریف فرضی.



شکل مرور فن با آدمک

## خودآزمایی: الف - نظری

- ۱ - فرق گارد آزاد و فرنگی را بنویسید و گارد باز و بسته را باهم مقایسه کنید.
- ۲ - گارد موافق و مخالف را توضیح دهید. و انواع هر کدام را باهم مقایسه کنید.
- ۳ - آزمون‌های انتخاب نوع گارد را شرح دهید.
- ۴ - ویژگی‌های یک گارد خوب را بنویسید.
- ۵ - ویژگی‌های صحیح سرشاخ شدن را بنویسید.
- ۶ - خیمه زدن را تعریف کنید.
- ۷ - ویژگی‌های روش صحیح نشستن در خاک را شرح دهید.
- ۸ - ولوشدن در خاک را تعریف کنید.
- ۹ - ویژگی‌های روش صحیح ولوشدن در خاک را توضیح دهید.
- ۱۰ - ویژگی‌های روش صحیح قفل کردن انگشتان و قلاب نمودن دست‌ها را بنویسید.
- ۱۱ - انواع قفل کردن انگشتان دست‌ها را نام ببرید.



- ۱۲ - انواع پل را نام ببرید.
- ۱۳ - پل شکن را تعریف کنید.
- ۱۴ - انواع پل شکن را توضیح دهید.
- ۱۵ - اهداف تمرین‌های پل سازی را شرح دهید.
- ۱۶ - انواع تمرین‌های پل سازی را نام ببرید.
- ۱۷ - حالت‌های مهارت‌های رهایی از پل را نام ببرید.
- ۱۸ - فنون ساده و مقدماتی را با فنون پیچیده و مرکب مقایسه کنید.
- ۱۹ - فنون بدلکاری را تعریف کنید.
- ۲۰ - فنون هم‌خانواده را تعریف کنید.
- ۲۱ - ویژگی‌های یک مهارت صحیح را شرح دهید.
- ۲۲ - مرور فن را تعریف کنید.
- ۲۳ - مراحل اجرای مرور فن را بنویسید.
- ۲۴ - مرور ذهنی را تعریف کنید.
- ۲۵ - سایه‌کاری را تعریف کنید.

## خودآزمایی: ب - عملی

- ۱ - خیمه زدن صحیح را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۲ - ولوشدن صحیح را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۳ - انواع قفل کردن انگشتان دست‌ها را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۴ - انواع پل را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۵ - پل چرخشی را اجرا کنید.
- ۶ - انواع پل شکن را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۷ - پل کُستی و پل ژیمناستیک را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۸ - انواع سرشاخ شدن را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۹ - انواع گاردها را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۱۰ - روش صحیح نشستن در خاک را به‌طور عملی اجرا کنید.

## تمرین‌ها و فعالیت‌های عملی

- ۱ - فنون را بعد از یادگیری به صورت دوبه‌دو به کلاس ارائه دهید.
- ۲ - فنون را به‌طور صحیح و کامل در زمان‌های محدود، مثلاً ۳۰ ثانیه، با سرعت و با تکرار زیاد مرور کنید.
- ۳ - فنون را با افراد مختلف مرور کنید.