



در مورد انواع فنون سگک با هم کلاسی‌های خود پژوهشی را انجام دهید و نتیجه آن را به کلاس ارائه نمایید.

## فنون بارانداز

فنون بارانداز دارای انواع مختلفی است که با توجه به حالت درگیری، روش گرفتن، روش اجرا و نوع نتیجه‌گیری دارای تقسیم‌بندی‌های متعددی است. هنگامی که کشتی‌گیر مدافع در حالت نشسته در خاک، ولو شده در خاک و کرسی (چهاردست و پا در خاک) قرار دارد، کشتی‌گیر مجری، عضوی از بدن حریف را در حالت‌های درگیری متنوع و با انواع روش‌های گرفتن گوناگون می‌گیرد و پاها یا دست‌های خود را قفل می‌کند، سپس، وزنش را به طرف جلو و طرفین منتقل می‌کند، با ادامه و افزایش فشار، فن بارانداز را اجرا می‌کند. فن بارانداز، با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل از سطح اتکای هر دو کشتی‌گیر، در جهت اجرای فن بارانداز، که به‌طور هم‌زمان و منطبق با هم می‌باشد، شروع می‌شود. در اجرای فن بارانداز به روش غلتان، کشتی‌گیر مجری، به پل می‌رود، سطح اتکا کوچک می‌شود و به آسانی از طرف دیگر می‌چرخد.

### انواع فنون بارانداز:

فنون بارانداز، با توجه به نوع درگیری، روش گرفتن و روش اجرا و نوع نتیجه‌گیری دارای انواع گوناگون زیر است:

#### الف) انواع فنون بارانداز با توجه به حالت درگیری، شامل:

۱ بارانداز در حالت دست و پا مخالف (غلتان)؛ ۲ بارانداز؛ ۱۰ بارانداز در حالت دست در شکن (دست بارانداز در حالت دست و پا موافق (غلتان)؛ ۳ بارانداز در شکن بارانداز؛ ۱۱ بارانداز در حالت اشکل گربه (اشکل بارانداز)؛ ۱۲ بارانداز در حالت جمع کردن دست (غلتان با گرو دست)؛ ۱۳ بارانداز در حالت حصیر مال (حصیرمال بارانداز)؛ ۱۴ بارانداز در حالت نمدمال (نمدمال بارانداز)، ۱۵ بارانداز در حالت فیتو (فیتو بارانداز). ۴ بارانداز در حالت سگک (سگک بارانداز)؛ ۵ بارانداز در حالت فتیله پیچ (فتیله پیچ بارانداز)؛ ۶ بارانداز در حالت اوج بند (اوج بند بارانداز)؛ ۷ بارانداز در حالت یک پا روکار (یک پا رو کار بارانداز)؛ ۸ بارانداز در حالت افلاک (افلاک بارانداز)؛ ۹ بارانداز در حالت کلیدکشی (کلید

#### ب) انواع فنون بارانداز با توجه به روش اجرا، شامل:

۱ غلتان؛ ۲ نیم تیغ؛ ۳ مشک سقا؛ ۴ کنده بارانداز؛ ۵ سالتو بارانداز.

#### ج) انواع فنون بارانداز با توجه به نوع گرفتن، شامل:

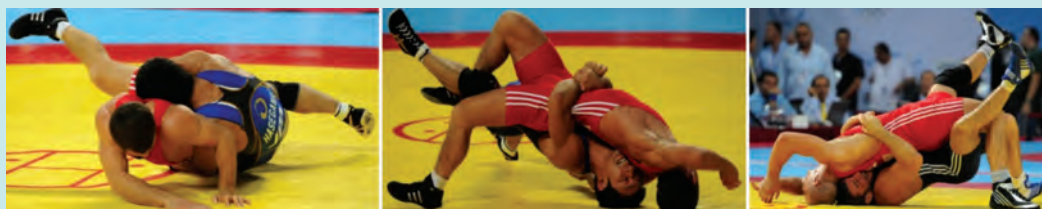
۱ گرفتن پاها (فتیله پیچ بارانداز، افلاک بارانداز، یک پا رو کار بارانداز)؛ ۲ گرفتن پا و کمر (کنده بارانداز)؛ ۳ گرفتن لگن؛ ۴ گرفتن کمر؛ ۵ گرفتن بین کمر و سینه؛ ۶ گرفتن سینه؛ ۷ گرفتن دست و کمر (دست در شکن بارانداز، کلید بارانداز، بارانداز با گرو دست، حصیرمال بارانداز، نمد مال بارانداز)؛ ۸ گرفتن دست و سر و گردن (اوج بند بارانداز).

## ۱- فن بارانداز موافق، از میانه تنه، بدون گرو، در حالت نشسته در خاک، از سمت چپ، به روش غلتان (رولینگ):

تمرین



فن فوق را مطابق شکل با یار گروه خود اجرا کنید.



شکل - فن بارانداز موافق، از میانه تنه، بدون گرو، در حالت نشسته در خاک، از سمت چپ، به روش غلتان (رولینگ).

### الف) مرحله حرکات مقدماتی:

هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کشتی گیر مجری، از سمت چپ، در پشت حریف قرار می گیرد و به وسیله هر دو دست های خود، میانه تنه حریف را (نزدیک به دنده های آزاد که حجم بیشتری دارد)، محکم می گیرد.

### ب) مرحله حرکات گرفتن:

کشتی گیر مجری، پس از قلاب کردن دست های خود به دور تنه حریف، زانوی پای چپ خود را از سمت اجرای فن بارانداز (سمت چپ)، جلوی زانوی پای چپ حریف به روی تشک می گذارد و در حالی که دست مخالف سمت اجرای خود را (دست راست را) بیشتر به دور تنه حریف می برد، دست سمت اجرای خود را (دست چپ) خود را، کمتر به دور تنه حریف می برد و با استفاده از فشار سینه خود، به پشت حریف و فشار زانوی پای چپ خود به جلوی زانوی پای چپ حریف، به روی تشک، او را به طور کامل و محکم می گیرد، تا حریف قادر به هیچ گونه واکنشی نباشد.

### ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: بعد از اینکه کشتی گیر مجری، حریف را محکم گرفت، وزن بدن خود را به طرف جلو و به سمت اجرا (سمت چپ)، منتقل می کند ( $W$ ) و با بهره گیری از نیروی بالا تنه خود از سمت چپ، به حریف فشار وارد می کند ( $F_1$ ) و هم زمان با نیروی واکنش پای چپ خود، از سمت اجرای فن، به روی تشک ( $F_2$ ) و اعمال نیروی دست هایش ( $F_+$ )، حریف را به روی شکم خود می کشد.

۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروهای سه گانه ( $F_1$ ,  $F_2$  و  $F_3$ ) حریف را به روی شکم خود می کشد و با ضربه شکم خود، به زیر بدن حریف ( $F_4$ ). انجام عمل پل چرخشی، باعث خروج طرح ریزی مرکز ثقل از سطح اتکا مشترک، به سمت اجرای فن بارانداز می شود و حریف را همراه خود از سمت چپ می غلتاند.

(د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت):

کشتی گیر مجری، با انجام پل چرخشی و غلتاندن حریف، فن بارانداز را اجرا می کند و دو امتیاز فنی به دست می آورد.

## ۲- فن کلید بارانداز موافق، از سمت راست، در حالت نشسته در خاک، به روش مشک سقاء:

فن فوق را مطابق شکل با یار گروه خود اجرا کنید.



شکل - فن کلید بارانداز موافق، از سمت راست، به روش مشک سقاء، در حالت نشسته در خاک.

تمرین



(الف) مرحله حرکات مقدماتی:

هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کشتی گیر مجری، از سمت راست در پشت حریف قرار می گیرد و با دست چپ خود، کمر حریف را از بالا می گیرد و با دست راست خود، بازوی حریف را از بالا می گیرد و او را کنترل می کند.

(ب) مرحله حرکات گرفتن:

کشتی گیر مجری، دست راست خود را از جلو، به زیر بغل دست راست حریف می برد و دست راست خود را از زیر بغل دست گرفته شده حریف، به پشت گردن حریف، می برد و فن کلیدکشی را از دست راست حریف می گیرد و آن را در زیر بغل خود، محکم می گیرد.

(ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: بعد از اینکه کشتی گیر مجری، فن کلید را از دست راست حریف محکم گرفت، وزن بدنش ( $W$ ) را به طرف جلو و به سمت اجرا (به سمت راست)، منتقل می کند و با استفاده از نیروی سینه و بالاتنه خود، به بالاتنه حریف، به سمت اجرا فشار وارد می کند ( $F_1$ ) و همزمان، به وسیله دست چپ خود، کمر گرفته شده حریف را به سمت اجرا (به سمت راست) می کشد ( $F_2$ ) و با نیروی واکنش فشار پای راست خود به روی تشک از سمت اجرای فن، نیروی ( $F_3$ )، حریف را به روی شکم و کمر خود می کشد.

۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروهای سه گانه ( $F_1$ ,  $F_2$  و  $F_3$ )، حریف را به حالت

مشک سقاء به روی شکم و کمر خود می‌کشد و حریف را از روی کمر خود، از سمت راست، به روی تشک پرتاب می‌کند و به افت (پل) می‌برد.

(د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت):

کشتی‌گیر مجری، پس از پرتاب و به افت (پل) بردن حریف، دو امتیاز فنی کسب می‌کند و در ادامه دست راست کلید شده حریف را رها نمی‌کند و از سمت مخالف اجرای فن، به بالای سر حریف می‌چرخد و از بالای سر، حریف را پل شکن کرده و او را ضربه فنی می‌کند.

در مورد انواع فنون بارانداز با هم کلاسی‌های خود پژوهشی را انجام دهید و نتیجه آن را به کلاس ارائه نمایید.

فعالیت  
کلاسی



## فنون کنده‌فرنگی

**تقسیم‌بندی فنون کنده‌فرنگی با توجه به نوع گرفتن شامل:**

۱- کنده از کمر، ۲- کنده از سینه از کنار، ۳- کنده از سینه از مقابل (کنده بالا سر).

**تقسیم‌بندی فنون کنده‌فرنگی با توجه به حالت گرفتن شامل:**

۱- در حالت نشسته در خاک یا کلینچ (پارتر پوزیشن)، ۲- در حالت ولو شده در خاک، ۳- در حالت بدل کنده فرنگی

**تقسیم‌بندی فنون کنده‌فرنگی با توجه به روش اجرا شامل:**

۱ به روش پرتابی ساده، از بالای سینه، ۲ به روش پرتابی ساده، از پایین سینه، ۳ به روش کمر کاری، ۴ به روش میان‌کوب (فانوس)، ۵ به روش پرتابی برگردان از بالای شانه، ۶ به روش برگردان از پایین، ۷ به روش نشسته پرتک، ۸ به روش پرتابی چرخشی، ۹ به روش قوسی سوبلسی، ۱۰ به روش میان‌کوب از پایین، ۱۱ به روش سرانبون، ۱۲ به روش پرتابی برگردان از بالای سینه، ۱۳ به روش میان‌کوب از پهلو (کنار انداز)،

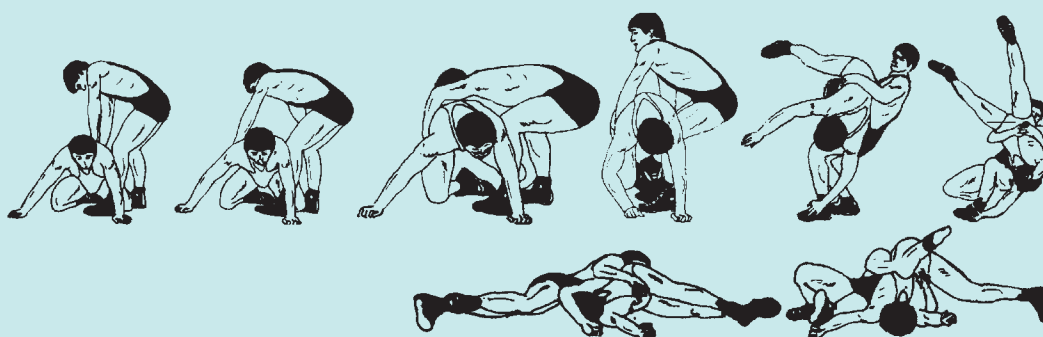


۱- فن کنده فرنگی، از کمر، در حالت نشسته در خاک، از سمت چپ، به روش پرتابی ساده، از بالای سینه:

تمرین



فن فوق را مطابق شکل با یار گروه خود اجرا کنید.



شکل - فن کنده فرنگی، از کمر، به روش پرتابی ساده از بالای سینه، در حالت نشسته در خاک، از سمت چپ.

### الف) مرحله حرکات مقدماتی:

هنگامی که، حریف در خاک نشسته است، کشتی گیر مجری، در پشت حریف از سمت چپ به حالتی قرار می گیرد که با هر دو دست های خود، کمر حریف را برعکس از بالا می گیرد. در این روش، کشتی گیر مجری دست زیری را بیشتر به دور کمر حریف می برد و با قلاب کردن هر دو دست خود، اجازه چرخش و فاصله گرفتن به حریف نمی دهد.

### ب) مرحله حرکات گرفتن:

در این مرحله، کشتی گیر مجری، دست زیری (دست راست) خود را بیشتر به زیر شکم حریف می برد و دست رویی خود را کمتر به دور کمر حریف می برد و فن کننده فرنگی را به وسیله هر دو دست خود می گیرد. و بالا تنه خود را از پشت حریف جدا می کند و سر و گردن خود را بالا نگه می دارد تا به راحتی بتواند از روی تشک بلند شود.

### ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: کشتی گیر مجری، به وسیله هر دو دست های خود، حریف را به سمت خود نزدیک می کند و زانوی پای چپ خود را به زیر پاها و به زیر مرکز ثقل بدن حریف می برد و با نیروی دست هایش ( $F_1$ )، پایین تنه حریف را از روی تشک، بلند می کند و با فشار پا به روی تشک نیرویی ( $F_2$ ) را برای بلند کردن حریف، به پایین تنه حریف، وارد می کند. در نتیجه، حریف را از روی تشک بلند می کند و پایین تنه و پاهای حریف را نسبت به سطح بالا تنه او بالاتر می آورد، به طوری که حریف در حالت سراسیمه قرار گرفته و حریف را به روی سینه خود بلند می کند. در این روش اجرای فن کننده فرنگی، نیروی هر دو دست کشتی گیر مجری، مخالف

جهت همدیگر عمل می کنند، به طوری که دست زیری او پایین تنه حریف را به طرف بالا می آورد و دست بالایی او، بالا تنه حریف را به طرف پایین می کشد. ۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروهای دو گانه ( $F_1$  و  $F_2$ )، در ضمن نیروی ضربه شکم که با راست شدن پاها اعمال می شود، در عمل پرتاب حریف مؤثر است و با عمل ضربه شکم ( $F_3$ ) به زیر بدن حریف، او را به طرف بالا می کشد و با خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک از سطح اتکا به طرف پشت، حریف را با استفاده از نیروی عمل دست ها ( $F_4$ )، او را به سمت سر حریف پرتاب می کند و مستقیم به افت می برد.

### د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت):

کشتی گیر مجری، پس از انجام عمل پرتاب حریف، چهار یا پنج امتیاز فنی کسب می کند و در حالی که دوباره حریف را کنترل کند و در اختیار بگیرد. او را پل شکن کند و شانه های حریف را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می شود.

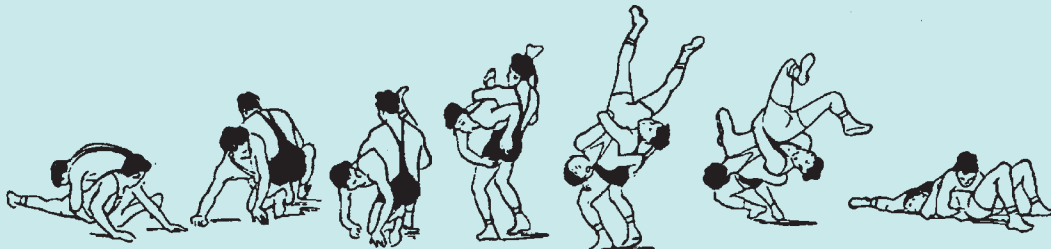


## ۲- فن کنده فرنگی، از کمر، در حالت ولو شده در خاک، از سمت چپ، به روش پرتابی از بالای سینه:

تمرین



فن فوق را مطابق شکل با یار گروه خود اجرا کنید.



شکل - فن کنده فرنگی، از کمر، در حالت ولو شده در خاک، از سمت چپ، به روش پرتابی از بالای سینه.

## الف) مرحله حرکات مقدماتی:

هنگامی که، حریف در خاک ولو شده است، کشتی گیر مجری، در پشت حریف از سمت چپ به حالتی قرار می گیرد که با هر دو دست های خود، کمر حریف را برعکس از بالا می گیرد. در این روش، کشتی گیر مجری دست زیری را بیشتر به دور کمر حریف می برد و با قلاب کردن هر دو دست خود، اجازه چرخش و فاصله گرفتن به حریف نمی دهد و زانوی پای گارد (پای چپ، خود را چسبیده به بدن حریف، به روی تشک می گذارد و پای غیرگارد (پای راست) خود را به روی تشک ستون می کند تا حریف نتواند بدل کند.

## ب) مرحله حرکات گرفتن:

در این مرحله، کشتی گیر مجری، دست زیری (دست راست) خود را بیشتر به زیر شکم حریف می برد و دست رویی خود را کمتر به دور کمر حریف می برد و فن کنده فرنگی را به وسیله هر دو دست خود، محکم می گیرد تا حریف فاصله نگیرد و بالا تنه خود را از پشت حریف جدا می کند و سر و گردن خود را بالا نگه می دارد تا به راحتی بتواند از روی تشک بلند شود.

## ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: کشتی گیر مجری، به وسیله هر دو دست های خود، حریف را به سمت خود نزدیک می کند و زانوی پای چپ خود را به زیر پاها و به زیر مرکز ثقل بدن حریف می برد و با نیروی دست هایش ( $F_1$ )، پایین تنه حریف را از روی تشک، بلند می کند و با فشار پا به روی تشک نیرویی ( $F_2$ ) را برای بلند کردن حریف، به پایین تنه حریف، وارد می کند. در نتیجه، حریف را از روی تشک بلند می کند و پایین تنه و پاها را نسبت به سطح بالا تنه او بالاتر می آورد، به طوری که حریف در حالت

سراشیبی قرار گرفته و حریف را به روی سینه خود بلند می کند. در این روش اجرای فن کنده فرنگی، نیروی هر دو دست کشتی گیر مجری، مخالف جهت همدیگر عمل می کنند، به طوری که دست زیری او پایین تنه حریف را به طرف بالا می آورد و دست بالایی او، بالاتنه حریف را به طرف پایین می کشد.

۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروهای دو گانه ( $F_1$  و  $F_2$ )، در ضمن نیروی ضربه شکم که با راست شدن پاها اعمال می شود، در عمل پرتاب حریف مؤثر است و با عمل ضربه شکم ( $F_3$ )

به زیر بدن حریف، او را به طرف بالا می‌کشد و با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از سطح اتکا به طرف پشت، حریف را با استفاده از نیروی عمل

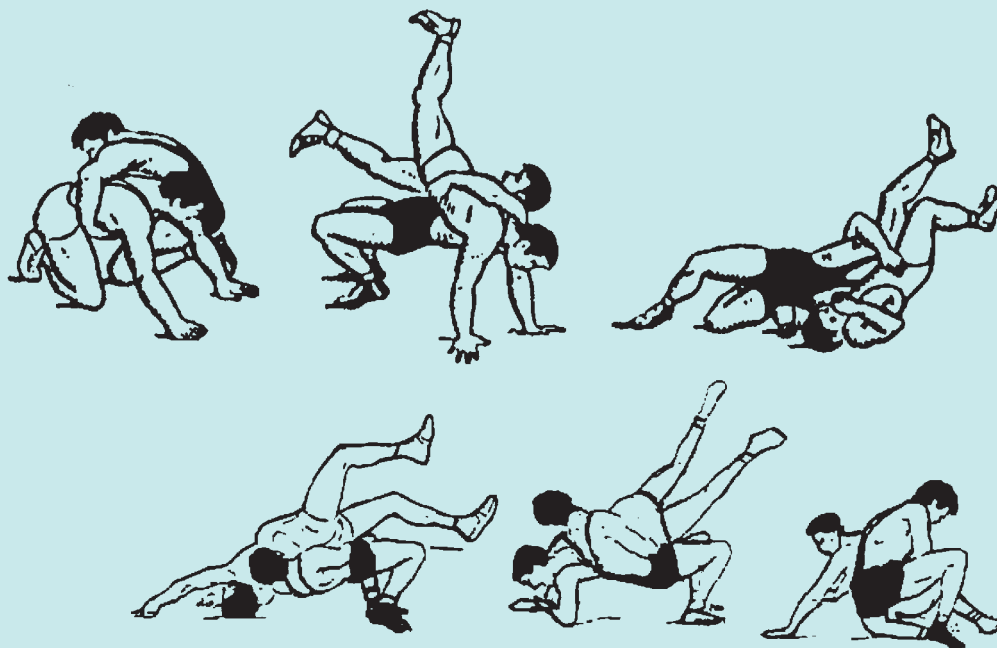
#### (د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت):

کشتی‌گیر مجری، پس از انجام عمل پرتاب حریف، چهار یا پنج امتیاز فنی کسب می‌کند و در حالی که دوباره حریف را کنترل کند و در اختیار بگیرد، او را

**(۳) فن‌کنده فرنگی، به روش کمرکاری، در حالت نشسته در خاک، از سمت چپ:**

فن فوق را مطابق شکل با یار گروه خود اجرا کنید.

تمرین



شکل - فن‌کنده فرنگی، به روش کمرکاری، در حالت نشسته در خاک، از سمت چپ.



**الف) مرحله حرکات مقدماتی:**

هنگامی که، حریف در خاک نشسته است، کشتی‌گیر مجری، در پشت حریف از سمت چپ به حالتی قرار می‌گیرد که با قلاب کردن هر دو دست‌های خود، کمر حریف را برعکس از بالا و از نزدیک‌ترین قسمت به مرکز ثقل بدن حریف محکم می‌گیرد و زانوی پای گارد (پای چپ) خود را چسبیده به بدن حریف، به روی تشک می‌گذارد و پای غیرگارد (پای راست) خود را به روی تشک ستون می‌کند تا حریف نتواند بدل کند.

**ب) مرحله حرکات گرفتن:**

در این مرحله، کشتی‌گیر مجری، دست زیری (دست راست) خود را بیشتر به زیر شکم حریف می‌برد و دست‌رویی خود را کمتر به دور کمر حریف می‌برد و فن‌کننده فرنگی را به وسیله هر دو دست خود می‌گیرد و بالا تنه خود را از پشت حریف جدا می‌کند و سر و گردن خود را بالا نگه می‌دارد تا به راحتی بتواند از روی تشک بلند شود.

**ج) مراحل اجرای فن، شامل:**

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند: کشتی‌گیر مجری، به وسیله هر دو دست‌های خود، حریف را به سمت خود نزدیک می‌کند و پاهای خود را به زیر پاها و به زیر مرکز ثقل بدن حریف می‌برد و آنها را ستون می‌کند و با نیروی دست‌هایش ( $F_1$ )، پایین تنه حریف را از روی تشک، بلند می‌کند و حریف را به روی پاهای خود می‌کشد و با فشار پا به روی تشک نیرویی ( $F_2$ ) را برای بلند کردن حریف، به پایین تنه حریف، وارد می‌کند.

**د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت):**

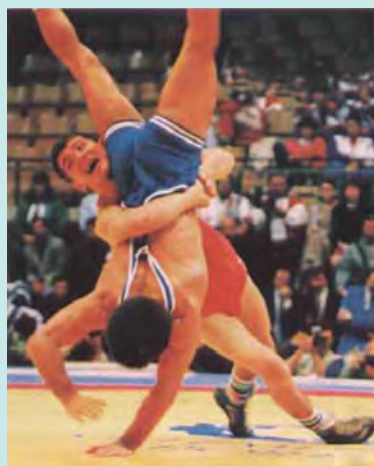
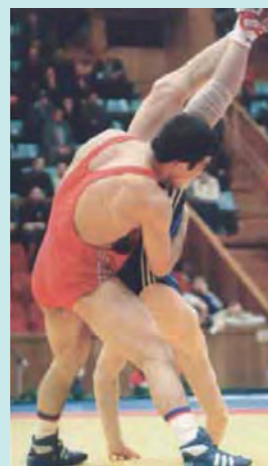
کشتی‌گیر مجری، پس از انجام عمل پرتاب حریف، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و در حالی که دوباره حریف را کنترل کند و در اختیار بگیرد و او را پل‌شکن کند و شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۴- فن کنده فرنگی، از کمر، به روش پرتابی برگردان از بالای شانه، از سمت چپ:

تمرین



فن فوق را مطابق شکل با یار گروه خود اجرا کنید.



شکل - فن کنده فرنگی، از کمر، به روش پرتابی برگردان از بالای شانه، از سمت چپ.

**الف) مرحله حرکات مقدماتی:**

هنگامی که، حریف در خاک نشسته است، کشتی‌گیر مجری، در پشت حریف از سمت چپ به حالتی قرار می‌گیرد که با هر دو دست‌های خود، کمر حریف را برعکس از بالا می‌گیرد. در این روش، کشتی‌گیر مجری دست زیری را بیشتر به دور کمر حریف می‌برد و با قلاب کردن هر دو دست خود، اجازه چرخش و فاصله گرفتن به حریف نمی‌دهد.

**ب) مرحله حرکات گرفتن:**

در این مرحله، کشتی‌گیر مجری، دست‌زیری (دست راست) خود را بیشتر به زیر شکم حریف می‌برد و دست‌رویی خود را کمتر به دور کمر حریف می‌برد و فن‌کننده فرنگی را به وسیله هر دو دست خود، می‌گیرد. و بالا تنه خود را از پشت حریف جدا می‌کند و سر و کردن خود را بالا نگه می‌دارد تا به راحتی بتواند از روی تشک بلند شود.

**ج) مراحل اجرای فن، شامل:**

**۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند:** کشتی‌گیر مجری، به وسیله هر دودست‌های خود، حریف را به سمت خود نزدیک می‌کند و زانوی پای چپ خود را به زیر پاها و به زیر مرکز ثقل بدن حریف می‌برد و با نیروی دست‌هایش ( $F_1$ )، پایین تنه حریف را از روی تشک، بلند می‌کند و با فشار پا به روی تشک نیرویی ( $F_2$ ) را برای بلند کردن حریف، به پایین تنه حریف، وارد می‌کند. در نتیجه، حریف را از روی تشک بلند می‌کند و پایین تنه و پاهای حریف را نسبت به سطح بالا تنه او بالاتر می‌آورد، به طوری که حریف در حالت سرآشویی کامل قرار گرفته و حریف را به روی شانه و سینه خود بلند می‌کند، به طوری که حریف به حالت سینه به سینه با او قرار گیرد. در این روش اجرای فن‌کننده فرنگی، نیروی هر

دو دست کشتی‌گیر مجری، مخالف جهت همدیگر عمل می‌کنند، به طوری که دست‌زیری او پایین تنه حریف را به طرف بالا می‌آورد و دست بالایی او، بالاتنه حریف را به طرف پایین می‌کشد.

**۲- مرحله لحظه حیاتی:** کشتی‌گیر مجری، به وسیله نیروهای دوگانه ( $F_1$  و  $F_2$ )، در ضمن نیروی ضربه شکم که با راست شدن پاها اعمال می‌شود، در عمل پرتاب حریف مؤثر است و با عمل ضربه شکم ( $F_2$ ) به زیر بدن حریف، او را به طرف بالا می‌کشد و با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از سطح اتکابه طرف پشت، حریف را با استفاده از نیروی عمل دست‌ها ( $F_2$ )، او را به سمت سر حریف پرتاب می‌کند و مستقیم به افت می‌برد.

**د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت):**

کشتی‌گیر مجری، پس از انجام عمل پرتاب حریف، چهار یا پنج امتیاز فنی کسب می‌کند و در حالی که دوباره حریف را کنترل کند و در اختیار بگیرد و او را پل شکن کند و شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

## ارزشیابی

- نکات کلیدی فن سر زیر بغل را توضیح داده و اجرا کنید.
- تقسیم‌بندی انواع گارد کشتی را عملی نشان دهید.
- تفاوت فنون پیچ پیچک، پیچ کمر و پیچ یک دست را توضیح داده و عملی نشان دهید..
- تقسیم‌بندی انواع فنون زیرگیری را در مرحله‌گرفتن عملی نشان دهید.
- تفاوت فنون کول‌انداز و پیچ پیچک را عملی نشان دهید.
- نکات کلیدی فنون سوبلس را توضیح داده و عملی نشان دهید.
- فنون فتیله پیچ و سگک پیچ را مقایسه عملی کنید (وجه تشابه و وجه تمایز).

## نمونه سؤال امتحانی

- ۱ مراحل اجرای فن دست تو، کمرگیری، درگرد مخالف، از دست غیر گارد را نمایش دهید.
- ۲ نکات کلیدی فن سر زیر بغل را توضیح داده و اجرا کنید.
- ۳ تقسیم‌بندی انواع گارد کشتی را عملی نشان دهید.
- ۴ تفاوت فنون پیچ پیچک، پیچ کمر و پیچ یک دست را توضیح داده و عملی نشان دهید.
- ۵ تقسیم‌بندی انواع فنون زیرگیری را در مرحله‌گرفتن عملی نشان دهید.
- ۶ فنون سالتو عقب و سالتو بارانداز را با هم مقایسه کنید (وجه تشابه و وجه تمایز).
- ۷ تفاوت فنون دست در شکن و کلیدکشی را عملی نشان دهید.
- ۸ انواع فنون فیتو را اجرا کنید.
- ۹ تفاوت فنون کول‌انداز و پیچ پیچک را عملی نشان دهید.
- ۱۰ نکات کلی فنون سوبلس را توضیح داده و عملی نشان دهید.
- ۱۱ فنون فتیله پیچ و سگک پیچ را مقایسه عملی کنید (وجه تشابه و وجه تمایز).
- ۱۲ فنون کنده گردون و کنده رودست مقابل را اجرا کنید.
- ۱۳ انواع فنون کمرگیری را نشان دهید.
- ۱۴ تفاوت فنون سگک از رو و سگک از تو را عملی نشان دهید.
- ۱۵ فنون پرتابی را نام برده و وجه مشترک آنها را توضیح داده و عملی نشان دهید.
- ۱۶ نکات کلیدی فنون استارتی را توضیح داده و عملی اجرا کنید.
- ۱۷ تشابه فنون یک دست و یک پا و یک دست کمر را عملی نشان دهید.
- ۱۸ فن‌کنده اشکل گریه از دست دور و از دست نزدیک را اجرا کنید.
- ۱۹ تفاوت فنون کنده حصیرمال و کنده دست در مخالف را توضیح داده و عملی نشان دهید.
- ۲۰ فن پیچ کمر در گارد موافق و مخالف را توضیح داده و اجرا کنید.
- ۲۱ انواع فنون سگک را نام برده و اجرا کنید.
- ۲۲ انواع فنون بارانداز را نام برده و اجرا کنید.
- ۲۳ تفاوت فنون سگک سر دست و سگک سر پا را توضیح داده و عملی نشان دهید.
- ۲۴ انواع درگیری در گارد کشتی را نشان دهید.

۲۵ انواع فنون لنگ را نام برده و عملی نشان دهید.

۲۶ فنون آرنج و لنگ آرنج را اجرا کنید.

۲۷ فنون سرکش و لنگ سرکش را اجرا کنید و تفاوت آنها را توضیح دهید.

۲۸ تفاوت فنون زیرگیری از مقابل و زیرگیری از طرفین را توضیح داده و عملی نشان دهید.

۲۹ تفاوت فن سوبلس و تندر را توضیح داده و عملی نشان دهید.

۳۰ انواع فنون سالتو را نام برده و اجرا کنید.

## قوانین و مقررات بین المللی کشتی، معیار ارزیابی و ارزشیابی

اتحادیه جهانی کشتی<sup>۱</sup> که در سال‌های اخیر جایگزین فدراسیون بین‌المللی کشتی<sup>۲</sup> شده است متناسب با جریان تحول و تکامل علوم کشتی و با هدف ارتقا و گسترش سطح رقابت‌ها در جهان و به منظور حفظ کشتی در مسابقات المپیک، مکرر مجبور می‌شود تا قوانین و مقررات کشتی را تغییر داده و با تنوع و تعدد بیشتر، به جز کشتی فرنگی و آزاد، بسیاری از روش‌های دیگر کشتی را مانند کشتی آلیش، ساحلی، پهلوانی، کراپلینگ و... را تحت پوشش خود درآورد که هر کدام از آنها، قوانین خاص خود را دارند. این قوانین باید به طور رسمی در مسابقات ملی، بین‌المللی، قاره‌ای، بازی‌های قاره‌ای، جهانی، جام جهانی، المپیک و لیگ‌های ملی و بین‌المللی اجرا شوند. این مقررات برای ایجاد انضباط، عدالت و تعیین شرایط فنی، علمی، ایمنی و دقت در ارزشیابی نتایج مسابقات، تنظیم و تصویب می‌شوند.

### طبقه‌بندی اوزان و گروه‌های سنی:

- ۱ نونهالان فرنگی و آزاد (۱۴ تا ۱۵ ساله)، دارای ۱۰ وزن شامل: ۲۹ تا ۳۲، ۳۵، ۳۸، ۴۲، ۴۷، ۵۳، ۵۹، ۶۶، ۷۳ و ۸۵ کیلو است.
- ۲ نوجوانان فرنگی و آزاد (۱۶ تا ۱۷ ساله)، دارای ۱۰ وزن شامل: ۳۹ تا ۴۲، ۴۶، ۵۰، ۵۴، ۵۸، ۶۳، ۶۹، ۷۶، ۸۵ و ۱۰۰ کیلو گرم است.
- ۳ جوانان فرنگی و آزاد (۱۸ تا ۲۰ ساله) دارای ۸ وزن شامل: ۵۰، ۵۵، ۶۰، ۶۶، ۷۴، ۸۴، ۹۶ و ۱۲۰ کیلوگرم است.
- ۴ بزرگسالان فرنگی (۱۸ ساله به بالا) دارای ۸ وزن شامل: ۵۹، ۶۶، ۷۱، ۷۵، ۸۰، ۸۵، ۹۸، ۱۳۰ و ۱۵۰ کیلوگرم است.
- ۵ بزرگسالان آزاد (۱۸ ساله به بالا) دارای ۸ وزن شامل: ۵۹، ۶۶، ۷۵، ۸۵، ۹۸ و ۱۳۰ کیلوگرم است.
- ۶ پیش‌کسوتان، دارای پنج گروه سنی: (الف) - (۳۵ تا ۴۰ ساله)، (ب) - (۴۱ تا ۴۵ ساله)، (ج) - (۴۶ تا ۵۰ ساله)، (د) - (۵۱ تا ۵۵ ساله)، و (ه) - (۵۶ ساله به بالا) است. که همگی رده‌های سنی دارای ۷ وزن شامل: ۵۰ تا ۱۲۰ کیلوگرم است.

### مدت زمان مسابقات در گروه‌های سنی:

مدت زمان مسابقات، در رده‌های سنی نونهالان، نوجوانان، و پیش‌کسوتان، دارای ۲ راند ۲ دقیقه‌ای است و در رده‌های سنی جوانان و بزرگسالان دارای ۲ راند ۳ دقیقه‌ای است.

۱- (UWW)(UNITED WORLD WRESTLING)

۲- (FILA)(FEDERATION INTERNATIONAL LOTTOU AMATURE)

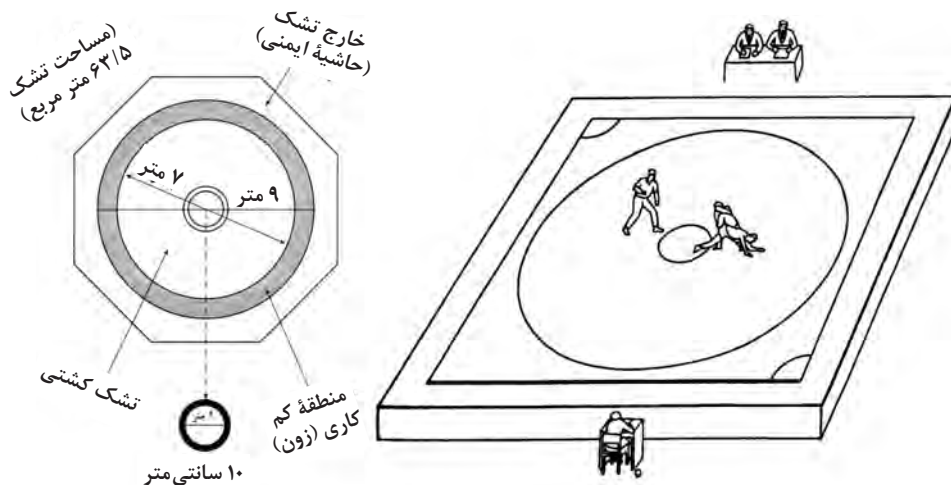
## فنون غیر مجاز:

پل و اقدام به پل شکن مجدد، ۱۷ خفه کردن حریف هنگام اجرای فنون فیتو، سگک، و پل شکن‌ها، ۱۸ وارد کردن فشارهای زیاد و خطرناک به ستون فقرات حریف، هنگام اجرای فنونی مانند سگک، کنده، فیتو، پل شکن‌ها و غیره، ۱۹ اجرای حرکاتی که بر خلاف حرکات طبیعی مفاصل باشد و منجر به آسیب حریف می‌شود، ۲۰ فرود آوردن حریف با سر به روی تشک، ۲۱ گرفتن پوست حریف، ۲۲ گرفتن آلت تناسلی حریف، ۲۳ فرار از تشک در حالت دفاع در خاک و سر پا، ۲۴ نزاع با حریف، داور و یا دیگران، ۲۵ صحبت کردن با حریف، ۲۶ اعتراض به رأی داور، ۲۷ پیچاندن مفاصل حریف به قصد شکنجه و آزار، گرفتن تشک، ۲۸ گرفتن بینی و دهان حریف، ۲۹ اجرای فنونی که موجب در رفتگی و شکستگی اعضای بدن می‌شوند، مانند فن دم گاو، ۳۰ گرفتن و نگهداشتن طولانی دست یا دست‌های حریف با هدف دفاع و جلوگیری از تحرک و اجرای فن توسط حریف.

فنون غیر مجاز در واقع اعمال غیر قانونی هستند که اجرای آنها ممنوع است و همراه با جریمه می‌باشند، فنونی که دارای اعمال غیرمجاز هستند عبارت‌اند از: ۱۱ گرفتن گلو یا حلق به تنهایی، ۲ چرخاندن بازوها حول مفصل شانه بیش از ۹۰ درجه، ۳ گرفتن، فشردن و یا پیچاندن گردن به تنهایی، ۴ اجرای فن سگک اوج بند کامل با دو دست (کلاته و دوپل نلسون)، ۵ گاز گرفتن، ۶ ضربه زدن‌ها (سر بدن، کف‌گرگی، سیلی زدن، لگد زدن و غیره، مانند ضربه زدن با پا در هنگام اجرای فن فت پا)، ۷ استفاده از پا در کشتی فرنگی، ۸ گرفتن پاها و باسن در کشتی فرنگی، ۹ پا روی پا گذاشتن، به‌خصوص در کشتی فرنگی، ۱۰ هل دادن و بیرون بردن حریف، بدون اجرای فن، ۱۱ نیشگون گرفتن، ۱۲ انگشت به چشم و یا دهان حریف بردن، ۱۳ گرفتن انگشتان و یا پیچاندن انگشتان حریف، ۱۴ گرفتن و کشیدن موی سر حریف، ۱۵ گرفتن کفش و یا دوبند حریف، ۱۶ بلند کردن حریف در حالت

## تشک کشتی:

تشک استاندارد کشتی، مربعی به طول (۱۲) متر و به مساحت ( $12 \times 12 = 144$ ) متر و دارای چهار بخش است: ۱- بخش مرکزی اصلی (به قطر ۱ متر)، ۲- بخش میانی اصلی (به قطر ۷ متر)، ۳- منطقه کم کاری اصلی (زون) (به قطر ۱ متر، دور تا دور بخش میانی اصلی تشک)، و ۴- حاشیه ایمنی (خارج تشک اصلی به قطر ۱/۵۰ متر). بنابراین قطر منطقه اصلی تشک که می‌توان به روی آن کشتی گرفت، (۹) متر است.





## ارزشیابی

- ۱ تقسیم یک مهارت کشتی را به بخش‌های مختلف عملی نشان دهید.
- ۲ عناصر کلیدی فن کمر را با یک حریف تمرینی عملی نشان دهید.
- ۳ ۱۰ نمونه فنون غیر مجاز را به یک حریف تمرینی اجرا کنید.
- ۴ مرحله حرکتی که تولید نیرو می‌کنند را برای اجرای فن اوج بند با یک حریف تمرینی نشان دهید.
- ۵ اجرای یک نوع مهارت کشتی را ارزیابی کمی و کیفی کنید.

## سرد کردن

سرد کردن (برگشت به حالت اولیه) در ورزش کشتی  
انواعی از تمرینات کششی استاتیک یا ساکن



- ۱ آیا شما می‌توانید تمرینات کششی استاتیک را در حالت ایستاده، نشسته، و خوابیده انجام دهید؟
- ۲ آیا شما می‌توانید تمرینات سرد کردن را برای ریکاوری کشتی‌گیران انجام دهید؟
- ۳ آیا شما قادرید اصول و ترتیب تمرینات مختلف سرد کردن را به کار ببرید؟
- ۴ آیا شما توانایی انجام حرکات کششی را دارید؟
- ۵ آیا شما قادرید حرکات مختلف برگشت به حالت اولیه را انجام دهید؟

### سرد کردن (برگشت به حالت اولیه) در ورزش کشتی:

سرد کردن، در هر جلسه تمرین ورزشی به اندازه ریکاوری سریع‌تری پس از خستگی بدنی می‌شود. گرم کردن اهمیت دارد، لذا انجام فعالیت سبک (سرد کردن فعال) به بدن کمک می‌کند تا مواد زائدی را که به هنگام تمرین جمع شده‌اند، برطرف نماید و بدن را به حالت طبیعی برگرداند.

سرد کردن شامل تمرینات کاهنده شدت است که شاید مناسب‌ترین نوع آن همان تمرینات انعطاف‌پذیری باشد. انجام تمرینات سرد کردن پس از مسابقات و تمرینات ورزشی حداقل دارای دو دلیل عمده به قرار ذیل می‌باشد: از آنجا که خون و سطح اسیدلاکتیک عضله هنگام تمرین برگشت به حالت اولیه، سریع‌تر از هنگام استراحت برگشت به حالت اولیه، کاهش می‌یابد، در نتیجه، سبب

ریکاوری سریع‌تری پس از خستگی بدنی می‌شود. فعالیت نرم و سبک و متعاقب تمرینات سنگین، سبب ادامه تلمبه عضلانی حاصل از انقباضها می‌شود و لذا از تجمع خون در اندام‌ها به ویژه پاها جلوگیری می‌کند. تلمبه عضلانی با عمل مکیدن که توسط انقباض و انبساط متناسب عضلات فعال ایجاد می‌شود به بازگشت وریدی کمک می‌کند. جلوگیری از تجمع خون نه فقط امکان کوفتگی و سفتی تأخیری عضلات را کاهش می‌دهد بلکه گرایش به ضعف و سرگیجه را نیز کم می‌کند. هر جلسه از تمرینات ورزشی باید با سرد کردن پایان یابد. این مرحله از تمرین دو جز دارد:

#### ۱- تمرین برگشت به حالت اولیه:

تمریناتی که شدت آن تدریجاً کم می‌شوند. این تمرینات باعث می‌شود تا بدن با سرعت بیشتری به حالت استراحت برگردد. این قبیل تمرینات غالباً شامل فعالیت‌های موزون عضلات بزرگ هستند که به طور تدریجی در عرض ۴ تا ۵ دقیقه شدت فعالیت آنها کاهش می‌یابد. مثلاً کشتی‌گیران ممکن است با دویی آهسته شروع کرده و تدریجاً آن را به راه رفتن تبدیل کنند.

#### ۲- تمرینات کششی پایانی:

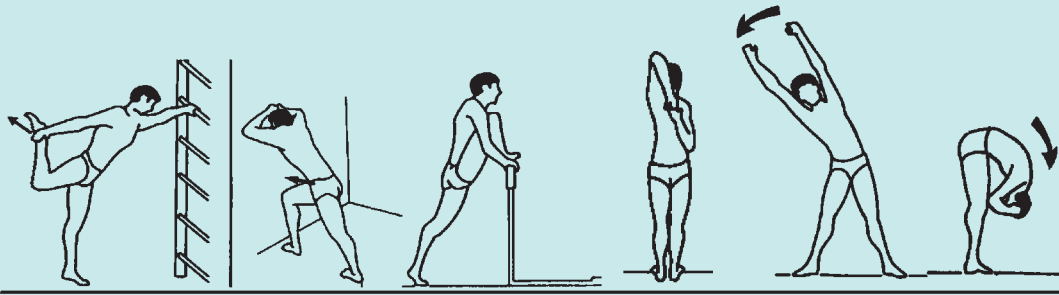
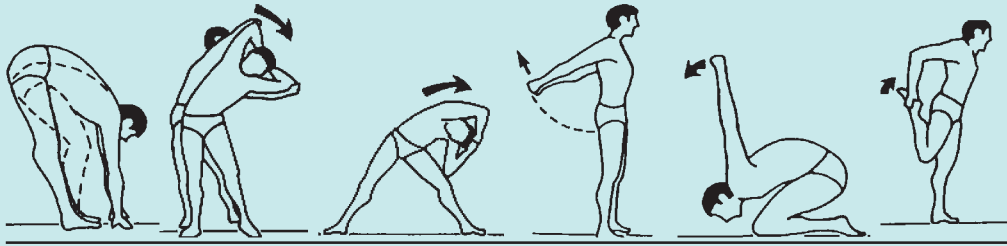
شدت تمرینات کششی که کشتی‌گیران، در سرد کردن انجام می‌دهند، معمولاً کمتر از تمرینات کششی است که در گرم کردن انجام می‌دهند. می‌توانید با انجام تمرینات کششی ساکن یا ایستا در این مرحله، از انعطاف جسمانی بیشتری برخوردار شوید. کشتی‌گیران ممکن است عضلات خاصی را با شدت و دقت بیشتری تحت کشش قرار دهند. آنها همچنین باید عضلاتی را که در تمرینات و اجرای فنون شگرد خود بیشتر از آنها استفاده می‌کنند، تحت کشش بیشتری قرار دهند. مثلاً کشتی‌گیرانی که فنون چرخشی و پرتابی مانند فن کمر، پیچ کمر، کول انداز، پیچ پیچک و غیره را که در هنگام تمرین و مسابقه بیشتر اجرا می‌کنند، اگر چه باید همه عضلات بدن را تحت کشش قرار دهند، اما باید بیشتر روی تمرینات کشش عضلانی میانه بدن، متمرکز شوند.

انواعی از تمرینات کششی استاتیک یا ساکن:

فعالیت  
عملی



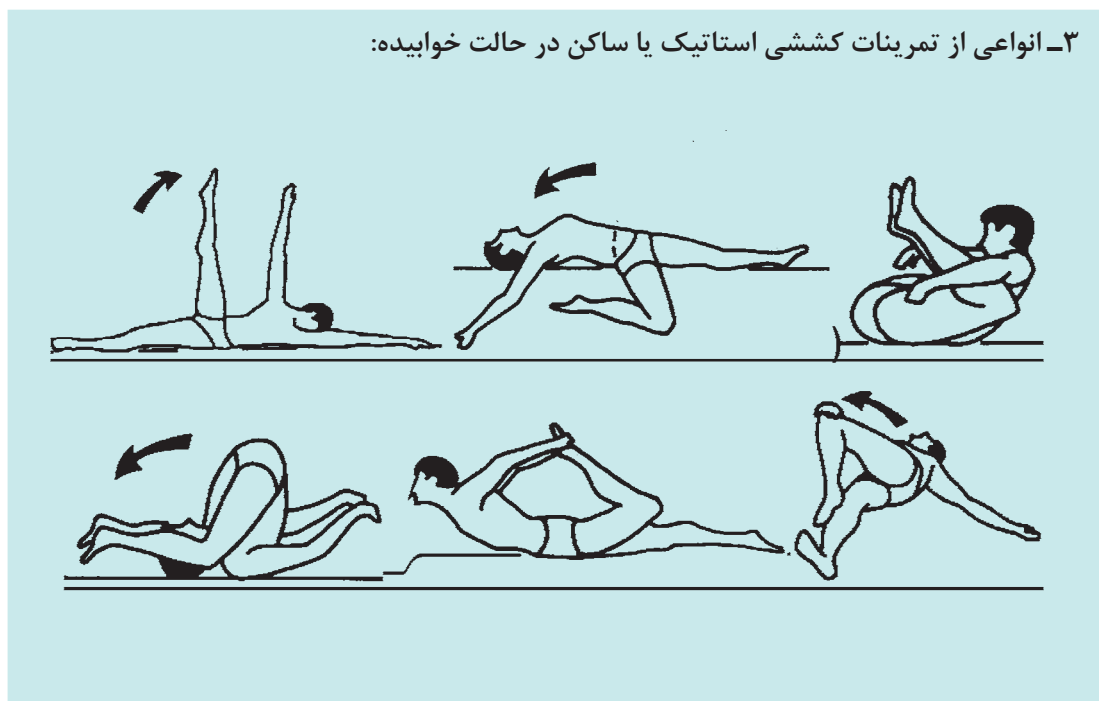
۱- انواعی از تمرینات کششی استاتیک یا ساکن در حالت ایستاده:



۲- انواعی از تمرینات کششی استاتیک یا ساکن در حالت نشسته:



۳- انواعی از تمرینات کششی استاتیک یا ساکن در حالت خوابیده:



### ارزشیابی

- ۱ انواعی از تمرینات کششی استاتیک یا ساکن را در حالت ایستاده انجام دهید.
- ۲ انواعی از تمرینات کششی استاتیک یا ساکن را در حالت نشسته انجام دهید.
- ۳ انواعی از تمرینات کششی استاتیک یا ساکن را در حالت درازکش (خوابیده) انجام دهید.
- ۴ انواعی از تمرینات کششی استاتیک یا ساکن را در حالت ایستاده برای رفع کوفتگی و گرفتگی (اسپاسم) عضلات پشت انجام دهید.
- ۵ انواعی از تمرینات کششی استاتیک یا ساکن را در حالت درازکش (خوابیده)، برای رفع کوفتگی و گرفتگی (اسپاسم) عضلات شکم انجام دهید.

## ارزشیابی شایستگی کشتی

شرح کار: شامل اجرای حرکات و نرمش های گرم کردن، گاردها و حرکت روی گاردها، روش های درگیری با حریف، اجرای فنون کشتی و طریقه سرد کردن بعد از تمرینات کشتی است.

استاندارد عملکرد: اجرای فنون اصلی و بنیادی کشتی آزاد و فرنگی برای کسب امتیاز یا ضربه فنی کردن حریف با هدف پیروزی

شاخص ها: سرعت، دقت، تعادل و شناخت حرکات و فنون کشتی

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

با تجهیزات استاندارد و ایمن

شرایط ابزار و تجهیزات: تشک کشتی، محافظ دیوارها، لباس، حوله و ... سالن و تشک کشتی، لباس و کفش کشتی، آدمک، کش، طناب، طناب صعودی، بارفیکس، تی آرایکس، تشک های ایمنی ژیمناستیک و سایر وسایل بدنسازی، مساحت تشک کشتی برای هر ۱۰ نفر یک تخته تشک

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	گرم کردن	۲	
۲	گارد	۲	
۳	درگیری	۲	
۴	فنون و مهارت های تکنیکی و تاکتیکی	۲	
۵	سرد کردن	۲	
۶			
	شایستگی های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش: تشک و لباس کشتی استاندارد، سالن کشتی، نظم، اخلاق، حضور فعال و مستمر در تمرینات		۲
میانگین نمرات			*

\* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.



## منابع کشتی

- ۱ پتروف رایکو (پروفسور بلغاری)، آموزش کشتی آزاد و فرنگی، ترجمه ناصر نوربخش، فیلا، ۱۳۷۶.
- ۲ پتروف رایکو (پروفسور بلغاری)، الفبای کشتی، ترجمه ناصر نوربخش، انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۷.
- ۳ پتروف رایکو (پروفسور بلغاری)، جزوات درسی بیومکانیک کلاس مربیگری، انستیتو کشتی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۷۵.
- ۴ ج - هی پروفسور جمیز، بیومکانیک تکنیک‌های ورزشی، ترجمه جمیل آریایی، جهاد دانشگاهی (جامد)، ۱۳۷۰.
- ۵ گراوز ریچارد و کامیون دیوید، مفاهیم در حرکت شناسی، ترجمه غفاری‌زاده، کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۶۳.
- ۶ قیاسی سید محمدرضا، گلچینی از کشتی ایران و جهان، پردیس، ۱۳۷۰.
- ۷ تند نویس فریدون، حرکت شناسی، فدراسیون شنا جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۶۴.
- ۸ کورنینو لون، دموکسی سیگمانت، ساوریونزل (ایتالیایی)، تکامل تکنیکی کشتی جدید، ترجمه ناصر نوربخش، ۱۳۶۵.
- ۹ کاشف مجید، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی، اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۴.
- ۱۰ خرمی محمد، جزوات درسی بیومکانیک در کشتی، کلاس مربیگری انستیتو کشتی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۶۴.
- ۱۱ ناصر نوربخش، کشتی، دفتر تألیف و برنامه‌ریزی درسی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۸.
- ۱۲ شاه مراداف یوری (روسی)، شگرد قهرمانان کشتی جهان و المپیک، ترجمه ناصر نوربخش، ۱۳۷۵.
- ۱۳ اعتصامی یدالله، آموزش علمی کشتی، ضمیمه تکنیک‌های فرنگی، توبه، ۱۳۶۹.

- ۱۴ جزوه‌های آموزشی کلاس مربیگری طرح کانادایی (سطح یک)، دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۷۹.
- ۱۵ جنسون کلین - شولتز گوردون، حرکت شناسی و بیومکانیک کاربردی در ورزش، ترجمه رضا علیجانیان، نشر حق شناس، ۱۳۸۰.
- ۱۶ جی هی پروفیسور جیمز، بیومکانیک فنون ورزشی، ترجمه مهدی‌نمازی‌زاده، مؤسسه انتشارات و چاپ تهران، ۱۳۸۰.
- ۱۷ رجائی سید محمد، بیومکانیک عمومی، مرکز انتشارات دانشگاه علم و صنعت ایران، ۱۳۸۱.
- ۱۸ ولیستر ویلیام، بیومکانیک حرکت انسان، ترجمه سیامک نجاریان - نازیلا قاسمی کیانی، انتشارات جهاد دانشگاهی دانشگاه صنعتی امیر کبیر، ۱۳۷۹.
- ۱۹ بلوم فیلد جی - آکلند. تی آر - الیوت. بی سی - ویلسون گرگ، بیومکانیک و آناتومی کاربردی در ورزش، ترجمه سعید ارشم، انتشارات فر دانش پژوهان، ۱۳۸۲.
- ۲۰ کماسی پرویز، بیومکانیک کاربردی در ورزش، انتشارات میتکران، ۱۳۷۶.
- ۲۱ راهنمای کشتی برای مربیان، مؤلف و گردآورنده: استفان قازاریان، ترجمه ناصر نوربخش، ۲۰۰۹ ایروان.
- ۲۲ بهرامی نژاد دکتر مرتضی، بازگشت به حالت اولیه (ریکاوری)، ۱۳۸۰.
- ۲۳ کاشف مجید، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی، اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۴.
- ۲۴ واعظ موسوی محمد کاظم، مبانی و روش‌های آمادگی جسمانی نظامیان، کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۶۹.



همراه آموزان محترم، همسر جوان عزیز و اولیای آمان می‌توانند نظرهای اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب از طریق نامه  
برنشانی تهران - صندوق پستی ۴۸۷۴ / ۱۵۸۷۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار [tvoccd@roshd.ir](mailto:tvoccd@roshd.ir) ارسال نمایند.

وب گاه: [www.tvoccd.medu.ir](http://www.tvoccd.medu.ir)

دانشیارانست کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کار دانش

