

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ



پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (ویژه پسران)

رشته تربیت بدنی
گروه بهداشت و سلامت
شاخه فنی و حرفه‌ای
پایه دهم دوره دوم متوسطه





وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب: پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (ویژه پسران) - ۲۱۰۳۰۰

پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: سیده‌فریده هادوی، ناهید قناتی، حمیده نظری تاج‌آبادی، عزت‌الزمان بازیاری، علی‌شاه‌محمدی و

معصومه سلطان‌رضوانفر (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

عباس اردستانی، علی‌شاه‌محمدی، ناهید قناتی و سیده‌فریده هادوی (پودمان ۱)، آمنه رضوی، فاطمه

محیط آبادی و حمیده نظری تاج‌آبادی (پودمان ۲)، ناهید قناتی و فریبا حسین‌آبادی (پودمان ۳)،

سیده‌فریده هادوی و شهرام نظری (پودمان ۴)، الهام آزاد و حمیده نظری تاج‌آبادی (پودمان ۵)،

(اعضای گروه تألیف) - معصومه سلطان‌رضوانفر (ویراستار ادبی)، سیده‌فریده هادوی (ویراستار

فنی)

مدیریت آماده‌سازی هنری: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

شناسه افزوده آماده‌سازی: جواد صفری (مدیر هنری) - مهلا مرتضوی (صفحه‌آرا) - مریم کیوان (طراح جلد) - مریم دهقان‌زاده

و آئی بابومیان (تصویرگر)

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

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

وب‌سایت: www.irtextbook.ir، www.chap.sch.ir

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

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

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

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ دوم ۱۴۰۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز از این سازمان، ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



همه ابعاد وجودی خودتان را تحت تربیت ورزشی درآورید.

امام خمینی (قُدَسَ سِرَّة)

این کتاب در سال‌های ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ مورد ارزشیابی کشوری از منظر ۴ گروه از دنیای کار (کارفرمایان بزرگ، خبرگان حرفه‌ای، فروشندگان، ارائه‌دهندگان خدمات و انجمن‌های حرفه‌ای) و چهار گروه از دنیای آموزش (هنرآموزان خبره، مربیان سازمان فنی و حرفه‌ای، هنرجویان پایه ۱۲ رشته و فارغ‌التحصیلان شاغل) قرار گرفت و نتایج آن در محتوا اعمال گردید.

پودمان ۱: آمادگی جسمانی	۱
واحد یادگیری ۱: توسعه شناخت آمادگی جسمانی وابسته به سلامت	۲
واحد یادگیری ۲: توسعه شناخت آمادگی جسمانی مهارت محور	۲۴
پودمان ۲: ژیمناستیک	۳۷
واحد یادگیری ۱: مهارت‌های پایه ژیمناستیک	۳۸
واحد یادگیری ۲: ژیمناستیک هنری	۵۳
پودمان ۳: دو و میدانی	۸۹
واحد یادگیری ۱: اجرای مهارت‌های بنیادی دوها	۹۰
واحد یادگیری ۲: اجرای مهارت‌های پایه پرش‌ها و پرتاب‌ها	۱۳۱
پودمان ۴: شنا	۱۶۷
واحد یادگیری ۱: شنای کرال سینه	۱۶۸
واحد یادگیری ۲: شنای کرال پشت	۱۹۷
پودمان ۵: کشتی	۲۲۳
واحد یادگیری ۱: مهارت‌های فنی کشتی آزاد	۲۲۴
واحد یادگیری ۲: مهارت‌های فنی کشتی فرنگی	۳۰۷
منابع	۳۶۷

وضعیت دنیای کار و تغییرات در فناوری، مشاغل و حرفه‌ها، ما را بر آن داشت تا برنامه‌درسی و محتوای کتاب‌های درسی را در ادامه تغییرات پایه‌های قبلی بر اساس نیاز کشور و مطابق با رویکرد سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران در نظام جدید آموزشی بازطراحی و تألیف کنیم. مهم‌ترین تغییر در کتاب‌ها، آموزش و ارزشیابی مبتنی بر شایستگی است. شایستگی، توانایی انجام کار واقعی به‌طور استاندارد و درست تعریف شده است. توانایی شامل دانش، مهارت و نگرش می‌شود. در رشته تحصیلی حرفه‌ای شما، چهار دسته شایستگی در نظر گرفته شده است:

۱ شایستگی‌های فنی برای جذب در بازار کار

۲ شایستگی‌های غیرفنی برای پیشرفت و موفقیت در آینده

۳ شایستگی‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات مانند کار با نرم‌افزار

۴ شایستگی‌های مربوط به یادگیری مادام‌العمر

بر این اساس دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش مبتنی بر اسناد بالادستی و با مشارکت متخصصان برنامه‌ریزی درسی و خبرگان دنیای کار، مجموعه اسناد برنامه درسی رشته‌های شاخه فنی و حرفه‌ای را تدوین نموده‌اند که مرجع اصلی و راهنمای تألیف کتاب‌های درسی هر رشته است. برای تألیف هر کتاب درسی بایستی مراحل زیادی قبل از آن انجام پذیرد.

این کتاب نخستین کتاب کارگاهی است که خاص رشته تربیت بدنی تألیف شده است و شما در طول سه سال تحصیلی پیش رو، پنج کتاب مشابه دیگر ولی با شایستگی‌های متفاوت آموزش خواهید دید. کسب شایستگی‌های این کتاب برای موفقیت در شغل و حرفه برای آینده بسیار ضروری است و پایه‌ای برای دیگر دروس می‌باشد. هنرجویان عزیز سعی کنید تمام شایستگی‌های آموزش داده شده در کتاب را کسب نمایید و فرا گیرید.

کتاب درسی پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (ویژه پسران) شامل ۵ پودمان است و هر پودمان دارای دو واحد یادگیری است و هر واحد یادگیری از چند مرحله کاری تشکیل شده است. شما هنرجویان عزیز پس از یادگیری هر پودمان می‌توانید شایستگی‌های مربوط به آن پودمان را کسب نمایید. علاوه بر این کتاب درسی شما می‌توانید از بسته آموزشی نیز استفاده نمایید.

فعالیت‌های یادگیری در ارتباط با شایستگی‌های غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای، حفاظت از محیط‌زیست و شایستگی‌های یادگیری مادام‌العمر و فناوری اطلاعات و ارتباطات همراه با شایستگی‌های فنی طراحی و در کتاب درسی و بسته آموزشی ارائه شده است. شما هنرجویان عزیز کوشش نمایید این شایستگی‌ها را در کنار شایستگی‌های فنی آموزش ببینید، تجربه کنید و آنها را در انجام فعالیت‌های یادگیری به کار گیرید.

رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و حفاظتی از اصول انجام کار است لذا توصیه‌ها و تأکیدات هنرآموز محترم درس را در خصوص رعایت این نکات که در کتاب آمده است در انجام مراحل کاری جدی بگیرید.

برای انجام فعالیت‌های موجود در کتاب می‌توانید از کتاب همراه هنرجو استفاده نمایید.

امیدواریم با تلاش و کوشش شما هنرجویان عزیز و هدایت هنرآموزان گرامی‌تان، گام‌های مؤثری در جهت سربلندی و استقلال کشور و پیشرفت اجتماعی و اقتصادی و تربیت شایسته جوانان برومند میهن اسلامی برداشته شود.

دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

سخنی با هنرآموزان گرامی

در راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران و نیازهای متغیر دنیای کار و مشاغل، برنامه درسی رشته تربیت بدنی طراحی و براساس آن محتوای آموزشی نیز تألیف شد. کتاب حاضر از مجموعه کتاب‌های کارگاهی می‌باشد که برای سال دهم تدوین و تألیف شده است. این کتاب دارای پنج پودمان است و شرط لازم برای کسب شایستگی در هر پودمان، کسب شایستگی در هر دو واحد یادگیری آن پودمان است. در صورت احراز نشدن شایستگی در هر یک از واحدهای یادگیری پس از ارزشیابی اول، فرصت جبران و ارزشیابی دوباره تا پایان سال تحصیلی وجود دارد.

ارزشیابی هر واحد یادگیری نیز از دو بخش نمره مستمر و نمره شایستگی فنی تشکیل شده است و شرط لازم برای محاسبه این دو بخش، کسب شایستگی در بخش شایستگی‌های غیرفنی است.

از ویژگی‌های دیگر این کتاب، طراحی فعالیت‌های ساخت‌یافته در ارتباط با شایستگی‌های فنی و غیرفنی، از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای و مباحث زیست‌محیطی است. این کتاب جزیی از بسته آموزشی تدارک دیده شده برای هنرجویان است که لازم است از سایر اجزاء بسته آموزشی مانند کتاب همراه هنرجو، نرم‌افزار و فیلم آموزشی در فرایند یادگیری استفاده شود. کتاب همراه هنرجو در هنگام یادگیری، ارزشیابی و انجام کار واقعی مورد استفاده قرار می‌گیرد، شما می‌توانید برای آشنایی بیشتر با اجزای بسته یادگیری، روش‌های تدریس کتاب، شیوه ارزشیابی مبتنی بر شایستگی، مشکلات رایج در یادگیری محتوای کتاب، بودجه‌بندی زمانی، نکات آموزشی شایستگی‌های غیر فنی، آموزش ایمنی و بهداشت و دریافت راهنما و پاسخ فعالیت‌های یادگیری و تمرین‌ها به کتاب راهنمای هنرآموز این درس مراجعه کنید. رعایت ایمنی و بهداشت، شایستگی‌های غیرفنی و مراحل کلیدی براساس استاندارد، از ملزومات کسب شایستگی می‌باشد. کتاب شامل پودمان‌های زیر است:

پودمان اول با عنوان آمادگی جسمانی؛ که در آن هنرجویان ابتدا با آمادگی جسمانی وابسته به سلامت و سپس با آمادگی جسمانی مبتنی بر مهارت آشنا می‌شوند.

پودمان دوم با عنوان ژیمناستیک است که در واحد یادگیری اول مهارت‌های پایه و در واحد یادگیری دوم با ژیمناستیک هنری آشنا خواهیم شد.

پودمان سوم دوومیدانی نام دارد و در واحد یادگیری اول مهارت‌های بنیادی دوها و در واحد یادگیری دوم به مهارت‌های پایه پرش‌ها و پرتاب‌ها پرداخته می‌شود.

پودمان چهارم با عنوان شنا است. ابتدا شنای کراال سینه به همراه استارت‌ها و برگشت‌ها آموزش داده می‌شود و در واحد یادگیری دوم به آموزش کراال پشت به همراه استارت‌ها و برگشت‌ها خواهد پرداخت.

پودمان پنجم کشتی است. در واحد یادگیری اول مهارت‌های فنی کشتی آزاد آموزش داده می‌شود و در واحد یادگیری دوم به مهارت‌های فنی کشتی فرنگی پرداخته شده است.

امید است که با تلاش و کوشش شما همکاران محترم هنرآموز، اهداف پیش‌بینی شده برای این درس محقق شود.

دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش



نظرسنجی کتاب درسی





پودمان ۱

آمادگی جسمانی



واحد یادگیری ۱: توسعه شناخت آمادگی جسمانی وابسته به سلامت

مقدمه

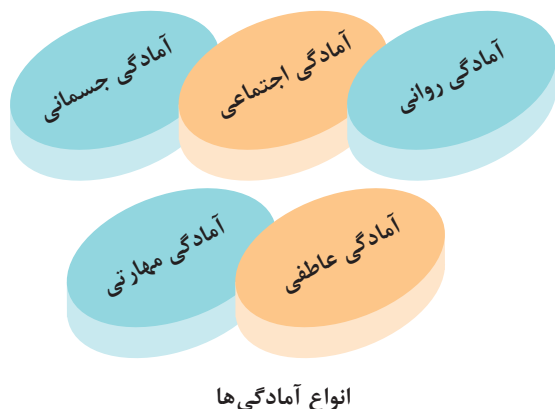
زندگی بی تحرک عامل مهمی است که شیوع بیماری‌های غیرواگیر را افزایش داده است. یکی از مسائلی که در حال حاضر تلاش جدی را طلب می‌کند بحث سبک زندگی است که علاوه بر رعایت سبک ایرانی اسلامی آن توجه به فعالیت و تحرک از مواردی است که در سلامت افراد جامعه تأثیرگذار است. در دنیای امروز و در زندگی کنونی جوانان و نوجوانان کشور ما کم تحرکی و استفاده مداوم از دنیای مجازی بیشترین حجم اوقات فراغت را به خود اختصاص داده است. به نظر می‌رسد نظام آموزشی کشور می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی و کنترل وزن، بهبود خلق و خو و افزایش کیفیت امور روزانه در جامعه تأثیر بسزایی داشته باشد. اطلاع‌رسانی مناسب، ارائه الگوهای علمی و مورد تأیید و تغییر روش‌های آموزش صرفاً دانشی و... همگی در روند اصلاح شرایط و رفتن به سمت و سوی یک سبک زندگی مناسب اثربخش است. این واحد یادگیری تلاش دارد تا هنرجویان و آینده‌سازان این مرز و بوم با مفهوم و برنامه آمادگی جسمانی بهتر آشنا شوند و با بهره‌گیری از راهنمایی‌های هنرآموزان خود در جهت توسعه و گسترش آن در سطح جامعه قدم بردارند، خود نیز پیش‌قراول اجرای دقیق و با برنامه آن در زندگی باشند و به روش‌های نادرست و صرفاً تبلیغاتی توجه نکنند. انجام فعالیت‌های بدنی روزانه و اجرای هدفمند آمادگی جسمانی، مقابله با بسیاری از مشکلات فعلی را برای ما بسیار سهل و آسان می‌کند. آمادگی جسمانی مانند بیمارستانی است که در تمام تخصص‌ها آماده خدمت‌رسانی رایگان و بدون عوارض جانبی را تا پایان عمر برای شما فراهم می‌کند، به شرط آنکه مانند شرایط بیمارستانی همه چیز طبق برنامه و با تجویز متخصصین امر، برنامه‌ریزی، هدایت و اجرا گردد. رویکرد اصلی این اثر بر مبنای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت در رشته تربیت بدنی است تا با هدف سالم‌سازی و حرکت به سمت زندگی فعال تأثیرگذار باشد. در تدوین این واحد یادگیری سعی شده است با بهره‌گیری از جدیدترین اطلاعات روز مربوط به آمادگی جسمانی در قالبی ساده و قابل استفاده بیان شود. نگارنده امیدوار است هنرآموزان محترم با توجه به رویکرد و هدف موردنظر در جهت اعتلای آن گام بردارند. چهار جمله معروف و تأثیرگذار از پروفسور برایان شارکی استاد فیزیولوژی ورزش دانشگاه مریلند را برای درک و اجرای بهتر به خاطر بسپارید:

- تمرین قوی می‌کند.
- هیچ تمرینی ضعیف نمی‌کند.
- تمرین مسلم سالم می‌سازد.
- تمرین بیش از حد، ضرر می‌رساند.

استاندارد عملکرد

تدوین یک آزمون با ۶ ایستگاه مرتبط با فاکتورهای آمادگی جسمانی سلامت محور و اجرای یک آزمون دایره‌ای

آمادگی و مفاهیم آن



به نظر شما مفهوم آمادگی به چه معنا است و چرا تلاش می‌کنیم آماده باشیم؟

آیا می‌دانید با آماده‌بودن می‌توان به‌طور کامل از زندگی لذت برد و مخاطراتی که سلامت را تهدید می‌کنند، کاهش داد؟

آمادگی به عوامل فیزیولوژیکی و روانی گفته می‌شود که بر توانایی و میل به یادگیری و تحمل فشارهای زندگی افراد اثرگذار است.

آمادگی انواع مختلفی دارد که در شکل روبه‌رو نشان داده شده است.

اما آنچه که در این پودمان مورد بررسی قرار می‌گیرد، آمادگی جسمانی است. به نظر شما آیا ممکن است موجودات روی کره زمین برای زندگی روزمره نیازمند آمادگی جسمانی نباشند؟



انسان‌ها برای فعالیت‌های روزمره



اسب‌ها برای دویدن



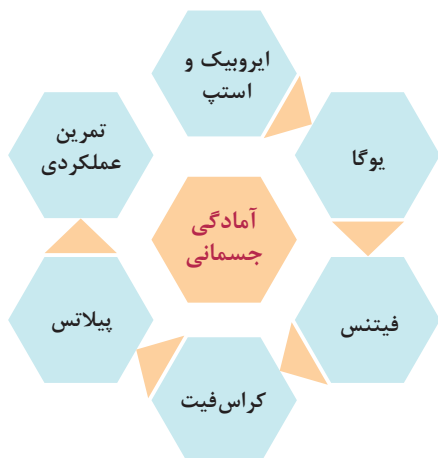
زنبورهای عسل برای پرواز



ماهی‌ها برای شنا کردن

اگرچه در تصاویر بالا، انواع موجودات در فضاهای متفاوت نشان داده شده‌اند و هر چند که نیازهایشان فرق می‌کند، اما همه برای بقا نیاز به آمادگی جسمانی دارند.

آمادگی جسمانی (Physical Fitness)



آمادگی جسمانی و شاخه‌های آن

حال این سؤال مطرح است که با توجه به نیازهای مختلف انسان در زندگی روزمره، فعالیت‌های اوقات فراغت، ورزش قهرمانی و حرفه‌ای، با یک روند مشخص تمرینات آمادگی جسمانی، جوابگو خواهد بود؟ با وجود تنوع در فعالیت‌ها، آمادگی جسمانی دارای شاخه‌های مختلفی می‌باشد.



تعریف آمادگی جسمانی از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی: توانایی انجام فعالیت‌های روزانه با قدرت، بدون خستگی و با انرژی فراوان و لذت بردن از سرگرمی‌ها و اوقات فراغت. به عبارت دیگر (توانایی بدن برای انجام فعالیت‌های مؤثر و کارآمد، بدون خستگی). توجه به این نکته ضروری است که تمام افراد جامعه با هر شغل و شرایط زندگی در تمام مدت طول عمر خود، نیازمند کسب و حفظ سطح مطلوبی از آمادگی جسمانی هستند که داشتن برنامه صحیح و منظم برای رسیدن به این سطح مطلوب ضروری به نظر می‌رسد.

کارکردها:

- انجام فعالیت‌ها با علاقه و انگیزه
- جلوگیری از خستگی
- استفاده مطلوب از اوقات فراغت
- ارتقای سلامتی

۱ کارکرد دیگری درمورد آمادگی جسمانی جست‌وجو کنید و با تصاویر مناسب با آن کارکرد به کلاس ارائه دهید.

۲ تا چه اندازه با شاخه‌های رایج در آمادگی جسمانی آشنا هستید؟ و کارکردهای هر کدام را می‌دانید؟ در ادامه با این شاخه آشنا می‌شوید.

فعالیت
کلاسی





۱ فیتنس (Fitness)

بهبود عملکرد بدنی، افزایش توانایی‌های فیزیکی و حفظ تناسب اندام است. این ورزش شامل تمرینات قلبی - عروقی، وزنه‌برداری، حرکات کششی و تمرینات استقامتی می‌شود. به‌طور کلی هدف اصلی فیتنس کاهش چربی‌های بدن و متعادل کردن وزن است. در این رشته ورزشی جذاب چیزی به نام عضلات حجیم وجود ندارد.

کارکردها:

- آماده‌سازی عضلات و کاهش توده چربی
- انجام تمرینات هوازی

کارکرد دیگری درمورد فیتنس با تصاویر مناسب جست‌وجو کنید و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



۲ تمرین عملکردی (Functional)

تمرین عملکردی یک طبقه‌بندی از ورزش است به منظور بهبود توانایی کلی بدن برای انجام فعالیت‌های زندگی که شامل تقویت عضلات اصلی، تعادل، هماهنگی و معمولاً شامل حرکات ترکیبی و چندگانه است.

کارکردها:

- بهبود عملکرد کلی بدن
- تقویت عضلات مرکزی بدن
- تقویت عملکرد روزمره
- کاهش آسیب‌ها

کارکرد دیگری درمورد تمرین عملکردی با تصاویر مناسب جست‌وجو کنید و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



۲ تی آرایکس یا معلق (TRX Total Body Resistance Exercise)



در این ورزش افراد با استفاده از بندهایی که به یک سقف یا دیوار بسته شده است، تمریناتی را که بر پایه وزن بدن و گاهی تعادل می باشد، اجرا می کنند.

کارکردها:

- تمرکز ذهن
- کنترل عضلات
- دقت تنفس آگاهانه
- تقویت مرکز ثقل بدن

کارکرد دیگری درمورد تی آرایکس با تصاویر مناسب جست و جو کنید و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



۲ ایروبیک (Aerobics)



یکی از مؤثرترین ورزش های هوازی است. این ورزش شامل حرکات متنوعی است که با ترکیب موسیقی پر انرژی انجام می شود.

کارکردها:

- بالا بردن عملکرد قلب
- تناسب اندام
- کاهش وزن
- تقویت سیستم قلبی عروقی

کارکرد دیگری درمورد ایروبیک با تصاویر مناسب جست و جو کنید و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی





۵ کراس فیت (CrossFit)

یک روش ترکیبی است که از دو بخش تشکیل شده است: Cross به معنی ترکیب انواع مختلف تمرینات بدنی و Fit به معنی تناسب اندام.

کارکردها:

- افزایش استقامت قلبی - عروقی و عضلانی
- بهبود تعادل و انعطاف پذیری
- تقویت قدرت و سرعت
- ایجاد حس رقابت و انگیزه در تمرین
- کمک به کاهش وزن و بهبود تناسب اندام

کارکرد دیگری درمورد کراس فیت با تصاویر مناسب جست و جو کنید و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



۶ یوگا (Yoga)

یوگا تمرین حرکتی ذهنی بدن می باشد. حرکات این ورزش هر دو عامل جنبش و کنترل تنفس و تمرکز را در بر دارد.

کارکردها:

- کاهش استرس و اضطراب
- کاهش نشانه های افسردگی
- تعادل و انعطاف پذیری بهتر
- بهبود وضعیت خواب
- افزایش ایمنی به علت تحریک سیستم لنفاوی

کارکرد دیگری درمورد یوگا با تصاویر مناسب جست و جو و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



رویکردهای آمادگی جسمانی



پس از آشنایی با شاخه‌های آمادگی جسمانی، باید بدانید که آمادگی جسمانی در یک نگاه دقیق‌تر، از اوایل قرن بیستم به دو بخش تقسیم شده است. تا چه اندازه با تقسیمات آمادگی جسمانی آشنایی دارید؟

رویکردهای آمادگی جسمانی	
مهارت محور	سلامت محور
چابکی	استقامت قلبی، عروقی
سرعت عکس العمل	قدرت عضلانی
سرعت	استقامت عضلانی
توان	انعطاف پذیری
هماهنگی	ترکیب بدنی
	تعادل

آیا می‌دانید که ۶ بخش مربوط به سلامتی و ۵ بخش مربوط به مهارت است که همه بخش‌ها برای عملکرد خوب در فعالیت بدنی مهم هستند. جدول روبه‌رو عوامل هر یک از رویکردها را به تفکیک نشان می‌دهد.



آمادگی جسمانی سلامت محور

همان‌طور که از نام آن پیداست ۶ مورد اجزای آمادگی جسمانی مرتبط به سلامت به فرد کمک می‌کند که علاوه بر زندگی روزمره، سبک فعال و سالم به عنوان زیربنایی برای فعالیت‌های ورزشی به کار برده شود. برای مثال آمادگی قلبی، عروقی - تنفسی که موجب عملکرد بهتر در فعالیت‌های روزمره می‌باشد. توجه داشته باشید که آمادگی جسمانی سلامت محور افراد یک جامعه عامل بسیار مهمی در انجام وظایف افراد در همه حوزه‌های اقتصادی، اجتماعی و... و بالا رفتن بهره‌وری جامعه می‌باشد.



عوامل شش گانه سلامت محور

عوامل شش گانه سلامت محور به شدت تمرین پذیر هستند و با ورزش کردن، رژیم غذایی سالم و اصلاح عادات روزمره ارتقا پیدا می کنند که شامل:

- استقامت قلبی - عروقی
- قدرت عضلانی
- استقامت عضلانی
- تعادل
- انعطاف پذیری
- ترکیب بدنی

۱ استقامت قلبی - عروقی (Cardiovascular fitness)

به توانایی دستگاه گردش خون و تنفس در رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی به سلول های بدن گفته می شود. استقامت قلبی، عروقی میزان عملکرد بدن در طول ورزش های طولانی مدت را اندازه گیری می کند. بنابراین، نشانگر میزان آمادگی جسمانی و سلامت است.

مانند: شنا کردن، دویدن جاگینگ، پیاده روی سریع، دوچرخه سواری

کارکردها:

- **کاهش خطر بیماری ها:** باعث کاهش خطر بسیاری از بیماری ها مانند فشارخون، چاقی و دیابت نوع ۲ می شود.
- **مدیریت وزن:** در نتیجه این نوع فعالیت ها و اخذ یک رژیم غذایی مناسب کاهش وزن و حفظ آن تسهیل می گردد.
- **کنترل تنش و استرس:** برای بسیاری از افراد این یک راه ایده آل برای مقابله با افسردگی خواهد بود.

کارکرد دیگری درمورد **استقامت قلبی - عروقی** با تصاویر مناسب جست و جو و به کلاس ارائه دهید. با توجه به تعریف عامل استقامت قلبی، عروقی - تنفسی، چند نمونه از ورزش های طولانی مدت را که موجب تقویت این عامل می شوند به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



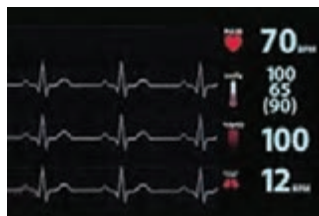
شاخص های آمادگی قلبی - عروقی:

اندازه گیری ضربان قلب (استراحت - فعالیت)

آیا زمانی که در حال انجام فعالیت هستید، ضربان قلب خود را محاسبه می کنید؟

پرسش





ضربان قلب نرمال تعداد دفعاتی است که قلب در هر دقیقه در حالت استراحت می‌زند.

مهم‌ترین بخش تمرینات آمادگی جسمانی گرفتن ضربان قلب است. با دو راه می‌توان وضعیت تمرینی ورزشکار را محاسبه کرد، که راه اول علمی‌تر، مطمئن‌تر و درست‌تر است. بنابراین شما می‌توانید ضربان قلب ورزشکار خود را در ۶ یا ۱۰ یا ۱۵ ثانیه اندازه‌گیری نمایید.

■ اندازه‌گیری ضربان قلب

■ اندازه‌گیری رنگ چهره و بریده بریده صحبت کردن فرد

چرا محاسبه ضربان قلب در ۶ ثانیه با توجه به پیشرفت‌های دیجیتالی و عدم دسترسی مربیان به ساعت ضربان‌شمار راهکار بهتری است؟
نزدیک‌ترین حالت به ضربان قلب واقعی فرد در تمرین است.
ضربان حاصله ورزشکار از ریکآوری صورت گرفته در بازه زمانی ۱۵ ثانیه تأثیر نمی‌پذیرد.

فعالیت
کلاسی



شیوه‌های گرفتن ضربان قلب که ضربان را می‌توان شمارش کرد:

■ شیوه دستی

■ تمپورال (گیجگاهی)

■ کاروتید (گردن)

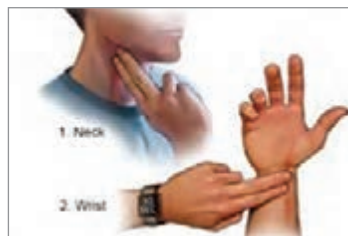
■ آپتیکال روی سینه زیر قلب

■ براچیال (داخل بازو)

■ رادیال (مچ دست)

■ شیوه دیجیتالی

■ کمربند سینه‌ای (chest belt)



فرمول محاسبه ضربان قلب حداکثر ضربان در حین فعالیت جسمانی برابر است با:

حداکثر ضربان قلب = سن - ۲۲۰

برای نمونه، فرد ۴۰ ساله، دارای حداکثر ضربان قلب، ۱۸۰ می‌باشد. شما با کمک هنرآموز خود، حداکثر ضربان قلب فرد ۳۰ ساله را محاسبه کنید.

فعالیت
کلاسی





حداکثر اکسیژن مصرفی^۱

شاخصی است که به وسیله آن ظرفیت هوازی توانایی فرد را در مصرف اکسیژن در یک فعالیت بدنی مشخص نشان می‌دهد. ظرفیت هوازی نیز توانایی مصرف اکسیژن به ۲ وسیله بدن در هنگام فعالیت‌های بدنی شدید تعریف شده است.

حداکثر حجم (V) اکسیژن مصرفی (O_2) بر حسب میلی‌متر است که فرد می‌تواند در یک دقیقه به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، مصرف کند.

تمرینات استقامت قلبی – عروقی

● تمرینات تداومی با شدت متوسط^۲:

تمرینات با شدت متوسط (۷۰ درصد ضربان قلب) ولی به مدت طولانی‌تر این نوع تمرینات برای افرادی که تازه ورزش را شروع کرده یا مشکلات مفصلی دارند، مناسب‌تر است.

■ پیاده‌روی سریع به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه

■ دوچرخه‌سواری با سرعت متوسط به مدت ۴۵ دقیقه

■ ۳۰ تا ۴۵ دقیقه شنا



مزایای تمرینات با شدت متوسط

■ کاهش خطر آسیب دیدگی

■ بهبود استقامت هوازی

■ کاهش استرس

نمونه تمرین افزایش استقامت قلبی عروقی

پیش‌آزمون ^۳	فعالیت	تکرار / ست / مدت	تعداد جلسات	طول مدت	پس‌آزمون ^۴
آزمون کوپر	تمرینات استقامتی و تمرینات ۱۲ دقیقه کوپر	۳ ست ۶ دقیقه دویدن با سرعت متوسط	۳-۴ جلسه در هفته	۸ هفته	آزمون ۱۲ دقیقه کوپر

تفسیر: افزایش تعداد دورها در پس‌آزمون به نسبت پیش‌آزمون

آزمون‌های دیگر: آزمون پله کوبین - شاتل ران - یک مایل (۱۶۰۰ متر) - پله هاروارد

۱. Vo_2 max

۲. MICT (Moderate-Intensity Continuous Training)

۳. PER TEST

۴. POST TEST



یک نمونه جدول با یک آزمون دیگر مانند جدول فوق به کلاس درس ارائه دهید.

● تمرینات تناوبی با شدت بالا:

- یعنی تناوبی از تمرین با شدت بالا و استراحت کوتاه مدت (بالاتر از ۷۰ درصد ضربان قلب).
در این نوع تمرینات، در مدت زمانی کوتاه با حداکثر توان ورزش کنید. سپس چند دقیقه استراحت و بعد این چرخه را چندین بار تکرار کنید.
- ۳۰ ثانیه دویدن سریع، ۳۰ ثانیه استراحت و تکرار این چرخه به مدت ۵ دقیقه
 - دو دقیقه دوچرخه سواری با سرعت بالا و ۱ دقیقه استراحت

مزایای تمرینات شدت بالا

- سوزاندن کالری بیشتر در زمان کمتر
- بهبود متابولیسم
- افزایش توان هوازی



تمرینات شدت بالا استقامت قلبی عروقی افراد را بین ۳۸ تا ۷۹ درصد افزایش می دهد.

نمونه تمرینات تناوبی شدت بالا

پیش آزمون	فعالیت	تعداد جلسات	طول مدت	پس آزمون
آزمون ۱۶۰۰ متر یا یک مایل در زمان ۱۰ دقیقه	۱۰۰ متر دویدن سریع ۱۰۰ متر دویدن آرام با ۲ دقیقه استراحت بین ست ها، ۴ تکرار	۳-۴	۶-۸ هفته	آزمون ۱۶۰۰ متر یا یک مایل در زمان ۷-۸ دقیقه

تفسیر: کاهش زمان تست ۱۶۰۰ متر در پس آزمون به نسبت پیش آزمون



مانند نمونه بالا با یک آزمون دیگر با کمک هم کلاسی خود به کلاس ارائه دهید.

- ۱ آیا تاکنون شنای قدرتی را انجام داده‌اید؟
- ۲ آیا وزنه خاصی یا بار سنگینی را بلند کرده‌اید؟



۲ استقامت عضلانی (Muscle Endurance)

به معنای توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات در مقاومت در برابر انقباض‌های مکرر برای مدت طولانی می‌باشد.

کارکردها:

- افزایش توانایی انجام فعالیت‌های روزانه مانند بلندکردن بار یا کارکردن بدون خستگی
- کاهش ریسک آسیب دیدن
- کمک به حفظ تناسب اندام
- سلامتی بیشتر و عضلات و مفاصل سالم‌تر
- افزایش اعتماد به نفس
- افزایش عملکرد ورزشی

نمونه تمرین افزایش استقامت عضلانی

پیش‌آزمون	فعالیت	تکرار / ست / مدت	تعداد جلسات	طول مدت	پس‌آزمون
دراز نشست ۱ دقیقه	تمرین عضلات شکم (راست شکمی)	۳×۲۰	۳-۴ جلسه	۶-۸ هفته	انجام دراز نشست با تعداد بیشتر

تفسیر: افزایش تعداد دراز نشست در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون
آزمون‌های دیگر: شنای سوئدی - بارفیکس

یک نمونه جدول با یک آزمون دیگر مانند جدول فوق به کلاس درس ارائه دهید.



۲ قدرت عضلانی (Muscle strength)

حداکثر نیرویی که یک عضله یا گروهی از عضلات در مقابل یک نیروی ثابت (مانند هل دادن دیوار یا جابه‌جا کردن وزنه ۵۰۰ کیلوگرمی) یا متحرک وارد می‌کند را قدرت عضلانی گویند.

کارکردها:

- ایجاد توده عضلانی بدون چربی.
- افزایش متابولیسم
- کاهش درصد چربی بدن
- انجام آسان‌تر کارهای روزمره
- عملکرد ورزشی بهتر
- سوزاندن کالری بیشتر، حتی در حالت استراحت
- بهبود فرایندهای فکری
- اعتماد به نفس بیشتر
- محافظت در برابر برخی بیماری‌ها مانند دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی
- کاهش درد
- جلوگیری از صدمات

نمونه تمرین تقویت قدرت ایستا

پیش‌آزمون	فعالیت	تکرار / ست / مدت	تعداد جلسات	طول مدت	پس‌آزمون
پلانک ۳۰ ثانیه	تمرین مقاومتی	۳×۱۵	۲-۳ جلسه در هفته	۸ هفته	پلانک ۳۰ ثانیه

تفسیر: افزایش زمان نگه داشتن بدن در پس‌آزمون نسبت به زمان پیش‌آزمون
آزمون‌های دیگر: تقویت عضلات بالاتنه

مانند نمونه بالا با یک آزمون دیگر با کمک هم کلاسی خود به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



مفاهیم عمومی در تمرینات مقاومتی

یک تکرار بیشینه: حداکثر وزنه‌ای که به وسیله یک عضله یا گروه عضلات فقط برای یک بار اجرا شود.

تکرار: تعداد حرکات انجام شده در یک نوبت را گویند.

نوبت، دوره یا ست: به تعداد معینی از تکرارهای متوالی یک حرکت گفته می‌شود.

عضله یا گروه عضله: منظور عضله یا گروهی از عضلات است که در یک مفصل مسئولیت مشابهی دارند. مثال عضله دو سر بازویی که وظیفه‌اش خم کردن مفصل آرنج است.

انقباض پویا: طول عضله هنگام انقباض تغییر می‌کند؛ در تمرین جلو بازو عضله دوسر بازویی
انقباض ایستا: طول عضله هنگام انقباض تغییر نمی‌کند و ثابت است؛ وقتی که دست روی دیوار گذاشته و به آن نیرو وارد می‌کنیم.

انواع تمرینات قدرت

- قدرت استقامت
- قدرت انفجاری
- قدرت حداکثر



قدرت حداکثر



قدرت انفجاری



قدرت استقامت

برای اندازه‌گیری قدرت عضلانی خود، می‌توانید حداکثر یک تکرار خود را آزمایش کنید که حداکثر وزنه‌ای است که می‌توانید برای یک تکرار بلند کنید.

با این حال، حداکثر یک تکرار تنها راه برای تشخیص قوی‌تر شدن نیست. اضافه بار پیش‌رونده - که به عنوان افزایش تدریجی وزن، حجم، دفعات تمرین یا شدت در طول زمان تعریف می‌شود - راه دیگری برای اندازه‌گیری پیشرفت است.

علاوه بر تقویت قدرت، ممکن است بخواهید هیپرتروفی عضلانی یا ایجاد توده عضلانی را هدف قرار دهید. برای انجام این کار، ۸ تا ۱۲ تکرار در هر ست را هدف قرار دهید. هنگامی که به راحتی می‌توانید ۱۲ تکرار را انجام دهید، وزن را افزایش دهید، زیرا این نشان می‌دهد که شما قوی‌تر می‌شوید.

اگر می‌خواهید حداکثر یک تکرار خود را افزایش دهید، روی حداکثر قدرت عضلانی خود تمرکز کنید. می‌توانید این کار را با ترکیب تمرینات با وزنه‌های سنگین و تکرارهای کم انجام دهید - معمولاً ۲ تا ۶ - اطمینان حاصل کنید که فرم مناسب را برای کاهش خطر آسیب تمرین می‌کنید.

با هم کلاسی خود در مورد انواع تمرینات قدرت در کلاس بحث کنید.

فعالیت
کلاسی



۴ تعادل

توانایی حفظ پایداری یا توازن بدن را تعادل می‌گویند. وقتی بدن استحکام خوبی داشته باشد، به‌طوری که بتواند در برابر نیروهایی که قصد به هم زدن پایداری آن را دارند مقاومت کند، تعادل پایدار و در غیر این صورت تعادل ناپایدار است.

تأثیر تعادل در سالمندان و افراد جامعه:

- جلوگیری از سقوط و آسیب‌دیدگی
- کمک به استقلال در انجام کارهای روزانه مانند: راه رفتن، لباس پوشیدن و بالا رفتن از پله‌ها
- بهبود اعتماد به نفس حرکتی و کاهش ترس از افتادن
- پشتیبانی از سلامت عضلانی اسکلتی و کاهش مشکلات مفاصل و کمر

تأثیر تعادل برای همه مردم (جوانان و میانسالان)

- افزایش کارایی حرکتی در ورزش‌ها (مانند: فوتبال، والیبال و...)
- کمک به وضعیت بدنی صحیح و جلوگیری از کمردرد و مشکلات قامت
- بهبود هماهنگی بین مغز، عضلات و دستگاه عصبی
- ارتقای کیفیت زندگی به دلیل بسیاری از کارهای ساده مانند حمل، خرید، دوچرخه‌سواری و یا حتی راه رفتن روی سطح ناهموار به تعادل نیاز دارند.



انواع تعادل

تعادل ایستا: تعادلی است که فرد توانایی حفظ پایداری در وضعیت ثابت را داشته باشد. مانند وقتی که فرد روی یک پا ایستاده باشد.

تعادل پویا: تعادلی است که فرد توانایی حفظ پایداری در حین حرکت یا اجرای مهارت را داشته باشد، مانند وقتی که فرد روی چوب موازنه راه می‌رود.



تمرینات تعادل

- ۱ ایستادن یک لک
- ۲ انجام حرکت فرشته
- ۳ راه رفتن روی یک خط صاف با دست‌های باز
- ۴ راه رفتن روی چوب موازنه با ارتفاع‌های متفاوت
- ۵ ایستادن روی تخته تعادل
- ۶ راه رفتن با زانو روی تشک نرم
- ۷ پرش از روی بلندی با ارتفاع مناسب یا برعکس



نمونه آزمون مهارت تعادل

پیش آزمون	فعالیت	تکرار / ست / مدت	تعداد جلسات	طول مدت	پس آزمون
آزمون لک لک زمان ایستادن	انجام حرکت فرشته یا راه رفتن روی چوب موازنه	۱۰-۲۰ تکرار	۲-۳ جلسه	۴-۶ هفته	آزمون لک لک با افزایش زمان ایستادن

تفسیر: افزایش زمان ایستادن فرد روی یک پا در پس آزمون به نسبت پیش آزمون
آزمون های دیگر: آزمون تعادل یک پا - تعادل و...

یک نمونه جدول با یک آزمون دیگر مانند جدول فوق به کلاس درس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



۵ انعطاف پذیری

قابلیت به کشش در آوردن لیگامنت های اطراف مفاصل دامنه حرکتی ممکن است پیرامون یک مفصل معین یا گروهی از مفاصل باشد.



کارکردها:

- آسیب های کمتر
- درد کمتر
- بهبود وضعیت و تعادل
- حالات روحی بهتر
- افزایش قدرت
- بهبود عملکرد فیزیکی
- فن پذیری بهتر در ورزش های تکنیک محور

روش‌های اجرای تمرینات کششی عبارت‌اند از:

■ کشش پویا

■ کشش ایستا

■ کشش PNF



کشش PNF



کشش ایستا



کشش پویا



■ **کشش پویا یا تمرینات پویا:** طول عضله تغییر می‌کند.

■ **کشش ایستا:** طول عضله ثابت است.

■ **کشش PNF:** تسهیل عصبی عضلانی عمقی به نام کشش پی‌ان‌اف (PNF).

کشش عصب و عضله نوعی تکنیک کششی پیشرفته است که برای افزایش انعطاف‌پذیری (PNF) کشش پی‌ان‌اف عضلات و دامنه حرکتی مفاصل استفاده می‌شود. این روش شامل ترکیبی از انقباض عضلانی ایزومتریک، کشش و استراحت است.

فواید کشش پی‌ان‌اف

برخی از مزایای اصلی کشش پی‌ان‌اف عبارت‌اند از:

- ۱ **افزایش انعطاف‌پذیری عضلات:** کشش پی‌ان‌اف به‌طور مؤثری انعطاف‌پذیری عضلات را افزایش می‌دهد و دامنه حرکتی مفاصل را بهبود می‌بخشد. این امر به شما کمک می‌کند تا حرکات خود را با دامنه وسیع‌تری انجام دهید و در فعالیت‌های روزمره و ورزشی انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشید.
- ۲ **بهبود عملکرد ورزشی:** افزایش انعطاف‌پذیری از طریق کشش پی‌ان‌اف می‌تواند به‌طور قابل توجهی عملکرد ورزشی شما را در فعالیت‌هایی مانند دویدن، شنا، فوتبال و سایر رشته‌های ورزشی که به انعطاف‌پذیری عضلات نیاز دارند، ارتقا دهد.
- ۳ **کاهش خطر آسیب دیدگی:** با بهبود انعطاف‌پذیری و کنترل حرکتی، احتمال آسیب‌های ورزشی را کاهش می‌دهد.

نمونه آزمون انعطاف‌پذیری

پیش‌آزمون	فعالیت	تکرار / ست / مدت	تعداد جلسات	طول مدت	پس‌آزمون
آزمون انعطاف سیت‌اند ریچ سیت‌اند ریچ	حرکات کششی	۱۰-۱۲ تکرار	۳ جلسه در هفته به مدت ۱۵ دقیقه	۶ هفته	آزمون انعطاف سیت‌اند ریچ با افزایش انعطاف‌پذیری

تفسیر: افزایش کشش در پس‌آزمون به نسبت پیش‌آزمون

آزمون‌های دیگر: آزمون تست انعطاف‌پذیری بالاتنه - آزمون تست انعطاف‌پذیری دست‌ها

یک نمونه جدول با یک آزمون دیگر مانند جدول فوق به کلاس درس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



آزمون سیت‌اند ریچ^۱

۶ ترکیب بدن (Body Composition)

آیا تاکنون تیپ‌های بدنی را مشاهده کرده‌اید؟

بین بدن‌های عضلانی و افراد با اندام لاغر و یا با توده چربی چه تفاوتی وجود دارد؟

ترکیب بدنی معمولاً درصد چربی بدن، استخوان و توده عضلانی بدن شما را توصیف می‌کند.

ترکیب بدنی یا بادی کامپوزیشن (Body Composition) از آنجایی که وزن به تنهایی ممکن است نشانگر خوبی برای سلامتی شما نباشد، «ترکیب بدنی» که عمدتاً بر توزیع مولکولی بدن یعنی پروتئین‌ها، لیپیدها، کربوهیدرات‌ها و سایر عناصر تمرکز دارد، در بررسی سلامت جسمانی استفاده می‌شود.

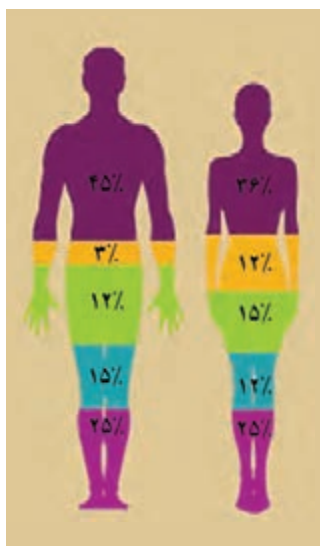
ترکیب بدنی به عنوان یک معیار مناسب برای ارزیابی سلامتی در بزرگسالان و کودکان است.

چرا اندازه‌گیری ترکیب بدنی مهم است؟

اغلب این موضوع نادیده گرفته می‌شود که دو فرد با جنسیت و وزن یکسان می‌توانند از نظر ظاهری کاملاً متفاوت به نظر برسند زیرا ترکیب بدنی متفاوتی دارند. در واقع مقدار چربی، استخوان، آب و ماهیچه را توصیف می‌کند. اندازه‌گیری ترکیب بدنی، آرایش منحصر به فرد بدن خود را به شما می‌گوید و به شما کمک می‌کند تا مناطقی را که باید روی آنها برای بهبود سلامت و تندرستی کلی خود کار کنید، شناسایی کنید.

تجزیه و تحلیل ترکیب بدنی روشی است برای توصیف ساختار جسم انسان، با تمایز بین چربی، پروتئین، مواد معدنی و آب بدن؛

نکته



ترکیب بدنی



به نظر شما چگونه ترکیب بدنی را اصلاح کنیم؟

رژیم غذایی و ورزش می‌تواند بر وزن و ترکیب بدنی تأثیر بگذارد. با این حال، تأثیر آنها بر ترکیب بدنی همیشه ساده نیست. با این وجود، رعایت برخی از اصول اولیه تغذیه و فعالیت بدنی و ورزش از بهترین روش‌ها برای داشتن بدن ایده‌آل می‌باشد.

ارتباط آمادگی جسمانی با وزن و سلامتی بدن

افزایش آمادگی جسمانی به صورت ناخودآگاه روی کاهش وزن و تناسب اندام تأثیر می‌گذارد. از طرفی تمرینات مربوط به آمادگی جسمانی، سلامت قلب و استقامت قلبی عروقی را تقویت می‌کند. انجام تمرینات، حجم عضلات و متابولیسم پایه را افزایش می‌دهند، بنابراین با افزایش کالری‌سوزی احتمال افزایش وزن به همراه توده چربی نیز کاهش می‌یابد.

BMI برای محاسبه ترکیب بدنی، اندازه‌گیری شاخص توده بدنی است.

نمونه تست سنجش ترکیب بدنی

پیش‌آزمون	فعالیت	تکرار / ست / مدت	تعداد جلسات	طول مدت	پس‌آزمون
تست BMI	انجام فعالیت‌های هوازی با تردمیل	۳۰-۲۰ دقیقه	۳ جلسه در هفته	۶-۸ هفته	کاهش درصد BMI

تفسیر: کاهش درصد BMI در پس‌آزمون (ناشی از کاهش درصد چربی) نسبت به پیش‌آزمون
آزمون‌های دیگر: سنجش دور کمر و یا نسبت دور کمر به دور باسن



- ۱ یک نمونه جدول با یک آزمون دیگر مانند جدول فوق به کلاس درس ارائه دهید.
- ۲ شما به هر شش بخش آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی چه امتیازی می‌دهید؟
- ۳ در ارتباط با هر ۶ بخش عکس و فیلم به کلاس ارائه دهید.



استقامت قلبی - عروقی



قدرت عضلانی



انعطاف پذیری



ترکیب بدنی



استقامت عضلانی



تعادل

آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

ارزشیابی شایستگی توسعه شناخت آمادگی جسمانی وابسته به سلامت

شرح کار

با استفاده از آزمون‌های آمادگی جسمانی وابسته به سلامت و اجرا و با عنایت به اجزای حرکات مهارتی در فاکتورهای مختلف بتواند به موقع تصمیم گرفته و هر آزمون را با حداکثر عملکرد مطلوب تر انجام دهد و با شناخت انواع آزمون در فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی بتواند مفاهیم ذهنی خود را در اجرا پیاده نماید.

استاندارد عملکرد

تدوین یک آزمون با ۶ ایستگاه مرتبط با فاکتورهای آمادگی جسمانی سلامت محور و اجرای یک آزمون دایره‌ای

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات

شرایط: سالن سرپوشیده و روباز

ابزار و تجهیزات: وسایل و تجهیزات مربوط به هر فاکتور آمادگی جسمانی (توپ‌ها، طناب‌ها، کش‌ها، پله‌ها، مخروط‌ها، وزنه‌ها، کتاب‌ها، CD، دستگاه‌های بدن‌سازی)

معیار شایستگی

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنجار
۱	آزمون دو یا سه فاکتور آمادگی جسمانی استقامت قلبی - عروقی	۲	
۲	آزمون یک یا دو فاکتور آمادگی جسمانی قدرت	۲	
۳	تدوین برنامه دو آزمون فاکتور آمادگی جسمانی استقامت عضلانی	۲	
۴	تدوین برنامه دو آزمون فاکتور آمادگی جسمانی انعطاف‌پذیری و تعادل	۱	
۵	تدوین برنامه دو آزمون فاکتور آمادگی جسمانی ترکیب بدنی	۱	
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: * استفاده از لباس مناسب ورزشی برای بدن‌سازی طوری که آزادانه بتواند آزمون‌ها را انجام دهد و حفظ سلامتی و ایمنی فرد در هنگام اجرای آزمون‌ها در فضای سرپوشیده و روباز با رعایت حقوق دیگران با اجرای دقیق قوانین و مقررات آزمون‌ها، با استفاده از مهارت‌های جسمانی و حرکتی خود بتواند در آزمون‌های ورزشی به موقع تصمیم بگیرد و به اجرای مطلوب نزدیک‌تر شود.	۲	
میانگین نمرات **			

* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد ولی کسب حداقل نمره قبولی ۲ در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنجار برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

واحد یادگیری ۲: توسعه شناخت آمادگی جسمانی مهارت محور

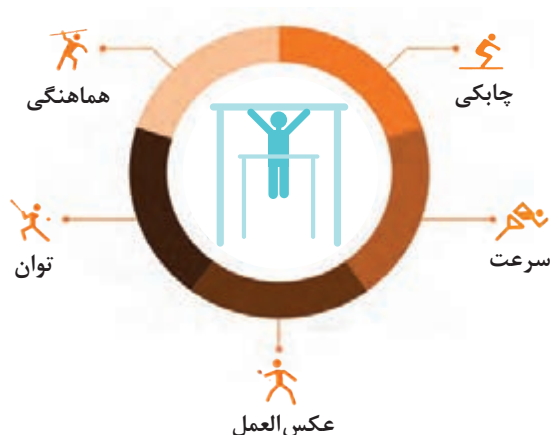
مقدمه

زندگی بی تحرک عامل مهمی است که شیوع بیماری‌های غیرواگیر را افزایش داده است. یکی از مسائلی که در حال حاضر تلاش جدی را طلب می‌کند بحث سبک زندگی است که علاوه بر رعایت سبک ایرانی اسلامی آن توجه به فعالیت و تحرک از مواردی است که در سلامت افراد جامعه تأثیرگذار است. در دنیای امروز و در زندگی کنونی جوانان و نوجوانان کشور ما کم تحرکی و استفاده مداوم از دنیای مجازی بیشترین حجم اوقات فراغت را به خود اختصاص داده است. به نظر می‌رسد نظام آموزشی کشور می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی و کنترل وزن، بهبود خلق و خو و افزایش کیفیت امور روزانه در جامعه تأثیر بسزایی داشته باشد. اطلاع‌رسانی مناسب، ارائه الگوهای علمی و مورد تأیید و تغییر روش‌های آموزش صرفاً دانشی و... همگی در روند اصلاح شرایط و رفتن به سمت و سوی یک سبک زندگی مناسب اثربخش است. این واحد یادگیری تلاش دارد تا هنرجویان و آینده‌سازان این مرز و بوم با مفهوم و برنامه آمادگی جسمانی بهتر آشنا شوند و با بهره‌گیری از راهنمایی‌های هنرآموزان خود در جهت توسعه و گسترش آن در سطح جامعه قدم بردارند، خود نیز پیش‌قراول اجرای دقیق و با برنامه آن در زندگی باشند و به روش‌های نادرست و صرفاً تبلیغاتی توجه نکنند. انجام فعالیت‌های بدنی روزانه و اجرای هدفمند آمادگی جسمانی، مقابله با بسیاری از مشکلات فعلی را برای ما بسیار سهل و آسان می‌کند. آمادگی جسمانی مانند بیمارستانی است که در تمام تخصص‌ها آماده خدمت‌رسانی رایگان و بدون عوارض جانبی را تا پایان عمر برای شما فراهم می‌کند، به شرط آنکه مانند شرایط بیمارستانی همه چیز طبق برنامه و با تجویز متخصصین امر، برنامه‌ریزی، هدایت و اجرا گردد. رویکرد اصلی این اثر بر مبنای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت در رشته تربیت بدنی است تا با هدف سالم‌سازی و حرکت به سمت زندگی فعال تأثیرگذار باشد. در تدوین این واحد یادگیری سعی شده است با بهره‌گیری از جدیدترین اطلاعات روز مربوط به آمادگی جسمانی در قالبی ساده و قابل استفاده بیان شود. نگارنده امیدوار است هنرآموزان محترم با توجه به رویکرد و هدف موردنظر در جهت اعتلای آن گام بردارند. چهار جمله معروف و تأثیرگذار از پروفسور برایان شارکی استاد فیزیولوژی ورزش دانشگاه مریلند را برای درک و اجرای بهتر به خاطر بسپارید:

- تمرین قوی می‌کند.
- هیچ تمرینی ضعیف نمی‌کند.
- تمرین مسلم سالم می‌سازد.
- تمرین بیش از حد، ضرر می‌رساند.

استاندارد عملکرد

تنظیم و اجرای یک برنامه ترکیبی با ۵ فاکتور وابسته به مهارت



با ۶ واحد آمادگی جسمانی مهارت محور آشنا شدیم
آمادگی جسمانی مهارت محور بر پایه سلامت محور
انجام می‌شود که شامل:

- چابکی
- سرعت
- عکس العمل
- توان
- همه‌نگی

آمادگی جسمانی مهارت محور

همانطور که از نام آن پیداست ۵ مورد اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت به شما کمک می‌کنند در ورزش و سایر فعالیت‌هایی که نیاز به مهارت‌های حرکتی دارند عملکرد خوبی داشته باشید. برای مثال سرعت در ورزش‌هایی مانند دوومیدانی. این ۵ بخش از آمادگی جسمانی نیز با سلامتی مرتبط هستند، اما نسبت به اجزای مرتبط با سلامتی کمتر. به عنوان مثال، چابکی و همه‌نگی برای جلوگیری از سقوط (یک نگرانی عمده برای سلامتی) بسیار مهم است و زمان واکنش با خطر تصادفات اتومبیل مرتبط است. همانطور که دونه در مثال ما ممکن است در تمام بخش‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت به رتبه بالایی نرسد، ممکن است در همه بخش‌های آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت نیز امتیاز یکسانی نداشته باشد. اگرچه بیشتر ورزش‌ها به بخش‌های مختلفی از آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت نیاز دارند، ورزش‌های مختلف می‌توانند به بخش‌های مختلفی نیاز داشته باشند. به عنوان مثال، یک اسکیت باز ممکن است چابکی خوبی داشته باشد اما زمان واکنش خوبی نداشته باشد. برخی از افراد در برخی زمینه‌ها توانایی طبیعی بیشتری نسبت به سایر زمینه‌ها دارند. مهم نیست که چگونه در بخش‌های مرتبط با مهارت آمادگی جسمانی امتیاز می‌گیرید، می‌توانید از نوعی فعالیت بدنی لذت ببرید.

ارتباط هر کدام از بخش‌های سلامت محور و مهارت محور را در کلاس درس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی

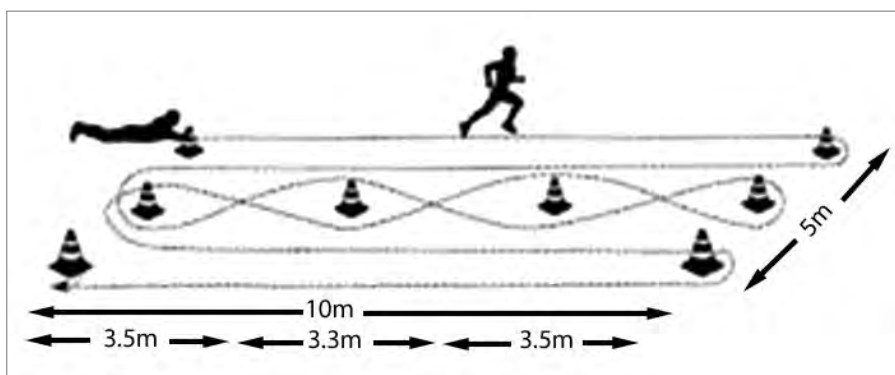


چابکی حیوانات

۱ چابکی (Agility)

واژه چابکی را چگونه برداشت می‌کنید؟
آیا چابکی را در همه موجودات مشاهده می‌کنید؟

تعریف چابکی: چابکی یکی دیگر از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا است. این قابلیت در بسیاری از رشته‌های ورزشی کاربرد دارد و در ورزش‌هایی حتی عامل موفقیت فرد تلقی می‌گردد.



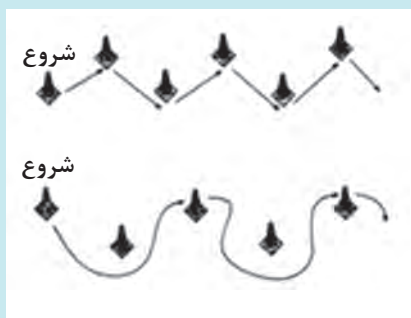
کارکردها:

- زمانی که فرد نیاز به توقف ناگهانی دارد .
- تغییر مسیر
- شتاب‌گیری

نمونه تمرین مهارت چابکی

پیش‌آزمون	فعالیت	تکرار / ست / مدت	تعداد جلسات	طول مدت	پس‌آزمون
آزمون ایلی نویز کاهش زمان	تمرینات چابکی تغییر مسیر و زیگزاگ	۸×۱۰	۲-۳ جلسه در هفته	۶-۸ هفته	آزمون ایلی نویز با کاهش زمان

تفسیر: کاهش زمان آزمون در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون
آزمون‌های دیگر: آزمون تی - آزمون ۹×۴ متر - آزمون چابکی



یک نمونه جدول با یک آزمون دیگر مانند جدول صفحه قبل به کلاس درس ارائه دهید.

انواع چابکی

عموماً چابکی را به دو بخش تقسیم می‌کنند: چابکی عمومی و چابکی ویژه. چابکی عمومی عمدتاً شامل کل بدن بوده، به طوری که تمامی بخش‌های مختلف بدن در آن شرکت دارند، مانند بالا کشیدن وزنه به بالای سر در وزنه‌برداری
چابکی اختصاصی: متناسب با مهارت‌های هر یک از رشته‌های ورزشی، بخشی از بدن را شامل می‌شود؛ مانند حرکت سریع دست در یک ورزشکار والیبال که از برخورد توپ با زمین ممانعت می‌کند.



در کدام یک از ورزش‌ها و تمریناتی که انجام می‌دهید چابکی وجود دارد.



۲ سرعت (Speed)

تعریف سرعت: سرعت به توانایی حرکت هرچه سریع‌تر بدن یا قسمتی از آن در یک محدوده حرکتی مورد نظر گفته می‌شود. سرعت می‌تواند شامل یک قسمت از بدن و یا کل بدن باشد.

کارکردها:

- دوهای سرعت
- مورد استفاده در اکثر رشته‌های ورزشی
- بالا رفتن عکس‌العمل

نکات مهم در تمرینات سرعت

۱ برای اینکه تمرینات سرعتی بیشترین تأثیر را داشته باشد، زمان انجام آن باید به گونه‌ای باشد که فرد خسته نبوده و کاملاً سرحال باشد.

۲ بهترین زمان برای اجرای تمرینات سرعتی، بعد از ظهر یا عصر می باشد، زیرا در این زمان انعطاف پذیری بدن در بالاترین سطح خود است و از آسیب های احتمالی کاسته می شود و همچنین عملکرد ورزشی نیز سریع تر افزایش می یابد.



۳ قبل از هر جلسه تمرین سرعتی، گرم کردن بدن بسیار ضروری است.

۴ تمرینات ابتدا با شدت پایین آغاز شده، رفته رفته بر سرعت آن افزوده شود.

۵ چون سرعت تا حدود زیادی با قدرت و توان ارتباط دارد، بنابراین توجه شود که فرد از قدرت و توان لازم برای انجام تمرینات سرعتی برخوردار باشد.

انواع تمرینات سرعت را در کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



۲ عکس العمل (Reaction)

آیا استارت یک مسابقه ۱۰۰ متر را دیده اید؟
زمان عکس العمل در رشته های ورزشی مانند دوها، شنا و مهارت هایی که توأم با تغییر جهت هستند نقش بسیار مهم دارد.

کارکرد:

شروع حرکت رشته ها

انواع فعالیت هایی که شروع حرکت دارند مانند شنا و دوومیدانی و دوچرخه سواری سرعت در کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



زمان عکس العمل مدت زمانی است که از ارائه محرک تا شروع حرکت طول می کشد.

نکته



نمونه آزمون مهارت سرعت و عکس العمل

پیش آزمون	فعالیت	تکرار / ست / مدت	تعداد جلسات	طول مدت	پس آزمون
آزمون دوی ۲۰ متر	تمرینات سرعت	۳×۶ تکرار با ۳ دقیقه استراحت بین تکرارها	۲-۳ جلسه در هفته	۴-۶ هفته	آزمون دوی ۲۰ متری با کاهش زمان

تفسیر: کاهش زمان دویدن مسافت ۶۰ متر در پس آزمون به نسبت پیش آزمون
آزمون های دیگر: آزمون دوی ۴۰ متر

یک نمونه جدول با یک آزمون دیگر مانند جدول فوق به کلاس درس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



انواع تمرینات

تمرین ۱: از هنرجو بخواهید با شنیدن کلمه چپ، راست، بالا یا پایین، به همان سمت حرکت کند.
تمرین ۲: تمرین شماره یک را به صورت برعکس انجام دهد یعنی وقتی کلمه چپ را شنید، به سمت راست برود.
تمرین ۳: از هنرجو بخواهید حالت استارت به خود بگیرد (هم ایستاده و هم نشسته تمرین شود) و با فرمان به جای خود، رو یا دست زدن یا سوت زدن، با سرعت یک مسیر ۱۰ متری را بپیماید.
تمرین ۴: مربی در جلو بایستد و از فرد تمرین کننده بخواهد به سمت جهتی که نشان داده می شود، با سرعت حرکت کند.
تمرین ۵: تمرینات مکمل: استفاده از تمرینات چابکی روی سرعت واکنش مؤثر می باشد.

تمرین عکس العمل

پیش آزمون	فعالیت	تکرار / ست / مدت	تعداد جلسات	طول مدت	پس آزمون
آزمون استارت	تمرینات عکس العمل	۳×۶ تکرار با ۳ دقیقه استراحت بین تکرارها	۲-۳ جلسه در هفته	۴-۶ هفته	آزمون استارت با کاهش زمان عکس العمل

تفسیر: کاهش زمان عکس العمل در پس آزمون به نسبت پیش آزمون
آزمون های دیگر: آزمون نلسون و...

یک نمونه جدول با یک آزمون دیگر مانند جدول فوق به کلاس درس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



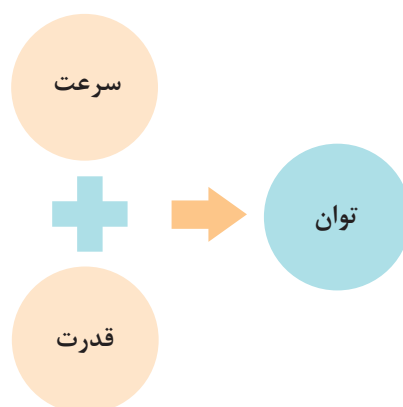
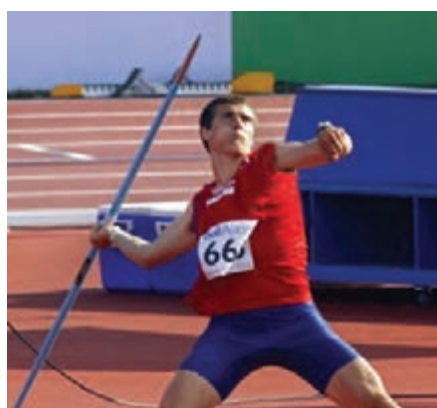


۴ توان (Power)

در کلاس درس فیزیک با کلمه توان آشنایی دارید. توان محصول سرعت و نیرو است.

توان: یک فرد چقدر سریع می تواند نیرو را اعمال کند.

قدرت: یک فرد چقدر نیرو می تواند اعمال کند.



در مورد تفاوت توان و قدرت با هم کلاسی خود تحقیق و ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



توان در واقع ترکیبی از قدرت و سرعت است. به عبارت دیگر، توان به سرعتی که فرد می تواند نیروی خود را اعمال کند اشاره دارد. توانایی تولید نیروی کافی برای حرکت دادن وزنه در حداقل زمان ممکن پرتاب یک توپ با سرعت زیاد یا اجرای یک حرکت سریع مانند پرش عمودی، نمونه هایی از به کارگیری توان هستند.



نمونه آزمون مهارت توان

پیش آزمون	فعالیت	تکرار / ست / مدت	تعداد جلسات	طول مدت	پس آزمون
آزمون پرتاب توپ مدیسن بال ۲ با افزایش مترآژ	پرتاب توپ مدیسن بال ۱ و ۲ کیلوگرمی متناوب	۶×۸ تکرار	۲ جلسه در هفته	۶-۸ هفته	آزمون پرتاب توپ مدیسن بال ۲ با افزایش مترآژ

تفسیر: افزایش مترآژ پرتاب توپ مدیسن بال ۲ کیلوگرمی در پس آزمون
آزمون‌های دیگر: آزمون پلایومتریک و...

یک نمونه جدول با یک آزمون دیگر مانند جدول فوق به کلاس درس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



۵ هماهنگی (Cordination)

تعریف هماهنگی: همکاری سیستم عصبی مرکزی با عضلات و ارگان‌های حسی (چشم، گوش و...) در جریان یک حرکت به خصوص را هماهنگی می‌گویند.

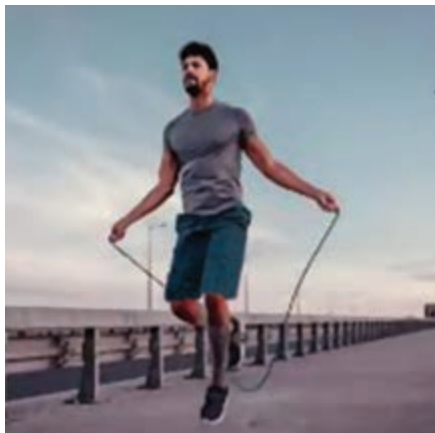
هماهنگی توانایی تکرار حرکات به صورت منظم، صاف و با دقت کافی است این توانایی حس‌ها، انقباض عضلانی و حرکات مفاصل را درگیر می‌کند. حرکت از ساده تا پیشرفته نیازمند توانایی هماهنگی تمامی اعضای بدن برای دستیابی به نتیجه موفقیت آمیز می‌باشد، از پیاده‌روی گرفته تا حرکات پیچیده ورزشکاران.
همه رشته‌های ورزشی نیازمند هماهنگی چشم، دست‌ها و پاها هستند.

کارکرد:

انجام بهتر سیستم عصبی و عضلات بدن.

عوامل مؤثر بر هماهنگی

- ۱ وراثت:** بخشی از هماهنگی به طور ارثی و ژنتیکی در بدن افراد وجود دارد. این مقدار در افراد متفاوت است، چرا که به رشد همه جانبه فرد بستگی دارد و در بعضی این رشد همه جانبه با تأخیر صورت می‌گیرد.
- ۲ سن:** با تکامل سیستم عصبی - عضلانی، هماهنگی نیز افزایش می‌یابد. در دوران کودکی چون این تکامل ناقص است، اجرای حرکت با هماهنگی صورت نمی‌گیرد.



۲ میزان فعالیت: هر چقدر افراد بیشتر در فعالیتهای بدنی شرکت داشته باشند، به همان میزان در هماهنگی آنان تأثیرگذار است. بنابراین افرادی که در فعالیتهای بدنی مستمر شرکت دارند، نسبت به افراد عادی از هماهنگی بیشتری برخوردارند.

۴ نوع فعالیت: مسلماً هر رشته ورزشی، هماهنگیهای خاص خود را دارد. یک فوتبالیست در اجرای مهارت با پا ماهرتر است و یک بسکتبالیست ماهر بودنش در اجرای مهارت با دستها است.

۵ مسائل روانی: ترس، اضطراب و استرس به وجود آمده در فرد بر روی هماهنگی او تأثیر منفی میگذارد و عملکردش را کاهش می دهد.

در ارتباط با عوامل مؤثر تحقیق و با تصویر به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



تمرینات هماهنگی

هر چند هماهنگی با افزایش مهارت فرد در رشتههای ورزشی مرتبط است و هر چقدر دامنه حرکتی افراد بالاتر رود، هماهنگی نیز توسعه می یابد؛ اما با اجرای بعضی تمرینات نیز می توان به این توسعه کمک کرد. از جمله این تمرینات می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱ انواع تمرینات طناب زنی که به صورت یک نفره، دو نفره و چند نفره اجرا می گردد.
- ۲ انواع مهارت های کار با توپ مثل روپایی، زدن توپ با ران، سرزدن با توپ، چرخاندن توپ دور بدن.

تست پرتاب به سمت دیوار با دست

هدف: اندازه گیری هماهنگی چشم و دست

تجهیزات مورد نیاز: توپ تنیس یا بیس بال، متر نواری، کرنومتر

روش اجرا: یک علامت از فاصله معینی به دیوار گذاشته می شود (برای مثال ۲ متر)، شخص پشت خط و روبه روی



دیوار ایستاده. با یکی از دستها توپ را به سمت دیوار پرتاب کرده (به صورت پرتاب زیر بازو) و در برگشت باید تلاش شود که با دست دیگر گرفته شود. توپ دوباره با دست دریافت کننده به سمت دیوار پرتاب می شود و باید با دست نخستین که اولین پرتاب را انجام داده دریافت شود. این تست می تواند به صورت یک دوره زمانی (برای مثال ۳۰ ثانیه) یا به عنوان تعداد پرتاب ادامه یابد. با اضافه کردن محدودیت زمان می توانید این تست را زیر عامل فشار انجام دهید.

نمونه آزمون مهارت هماهنگی

پیش آزمون	فعالیت	تکرار / ست / مدت	تعداد جلسات	طول مدت	پس آزمون
پرتاب به سمت دیوار با توپ سافت بال با افزایش هماهنگی	زدن توپ به دیوار و گرفتن با دست دیگر به طور متناوب	۳۰ ثانیه	۲-۳ جلسه	۴-۶ هفته	پرتاب به سمت دیوار با توپ سافت بال با افزایش هماهنگی



تفسیر: افزایش هماهنگی در پس آزمون به نسبت پیش آزمون
آزمون های دیگر: آزمون هماهنگی طناب

یک نمونه جدول با یک آزمون دیگر مانند جدول فوق به کلاس درس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



با هم کلاسی خود فیلم مربوط به آمادگی جسمانی مهارت را بررسی کنید و در کلاس به اشتراک بگذارید.

پرسش





سرعت



چابکی



توان



عکس العمل یا واکنش سریع



هماهنگی

آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت

ارزشیابی شایستگی توسعه شناخت آمادگی جسمانی مهارت محور

شرح کار

با استفاده از آزمون‌های آمادگی جسمانی وابسته به سلامت و اجراء و با عنایت به اجزای حرکات مهارتی در فاکتورهای مختلف بتواند به موقع تصمیم گرفته و هر آزمون را با حداکثر عملکرد مطلوب‌تر انجام دهد و با شناخت انواع آزمون در فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی بتواند مفاهیم ذهنی خود را در اجرا پیاده نماید.

استاندارد عملکرد

تنظیم و اجرای یک برنامه ترکیبی با ۵ فاکتور وابسته به مهارت
اجرای مجموعه آزمون‌های شش‌گانه عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت براساس مقیاس سنی

شاخص‌ها

- چابکی
- سرعت
- عکس‌العمل
- توان
- هماهنگی

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات

مکان: سالن سرپوشیده و روباز

ابزار و تجهیزات: وسایل و تجهیزات مربوط به هر فاکتور آمادگی جسمانی (توپ‌ها، طناب‌ها، کش‌ها، پله‌ها، مخروط‌ها، وزنه‌ها، کتاب‌ها، CD، دستگاه‌های بدن‌سازی)

معیار شایستگی

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنجار
۱	آزمون یک یا دو فاکتور توان	۲	
۲	آزمون دو یا سه فاکتور چابکی	۲	
۳	تدوین برنامه دو آزمون فاکتور سرعت و عکس‌العمل	۲	
۴	تدوین برنامه دو آزمون فاکتور هماهنگی	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: استفاده از لباس مناسب ورزشی برای بدن‌سازی طوری که آزادانه بتواند آزمون‌ها را انجام دهد و حفظ سلامتی و ایمنی فرد در هنگام اجرای آزمون‌ها در فضای سرپوشیده و روباز با رعایت حقوق دیگران با اجرای دقیق قوانین و مقررات آزمون‌ها / با استفاده از مهارت‌های جسمانی و حرکتی خود بتواند در آزمون‌های ورزشی به موقع تصمیم بگیرد و به اجرای مطلوب نزدیک‌تر شود.			
میانگین نمرات**			

* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد ولی کسب حداقل نمره قبولی ۲ در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنجار برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.





پودمان ۲

ژیمناستیک



واحد یادگیری ۱: مهارت‌های پایه ژیمناستیک

مقدمه

امروزه نیازها و علائق جامعه اثرات فراوانی بر روند تعلیم و تربیت، از جمله تربیت بدنی و ورزش می‌گذارد. از آنجا که ورزش درجه اطمینانی است برای کاهش هیجانات و رهایی از تنش‌ها و وسیله‌ای است برای شناخته‌شدن ارزش‌ها و کاهش انحرافات و عاملی تأثیرگذار در جامعه و ایجادکننده الگوی رفتاری جدید می‌باشد، بنابراین برنامه‌ریزی و تألیف برای این رشته از تعلیم و تربیت کاملاً ضروری است. تهیه و تألیف برنامه‌های درسی برای تربیت بدنی و ورزش و نظارت بر این تولیدات، آثار گسترده و مفیدی در اجتماع به خصوص برای مدارس به دنبال دارد. ژیمناستیک یکی از رشته‌های ورزشی بسیار جذاب و پرتحرک است که طرفداران خاص خود را داشته و تقریباً همه مردم دیدن حرکات آکروباتیک و کار ورزشکاران روی اسباب‌های مختلف را دوست دارند.

ورزش ژیمناستیک می‌تواند آمادگی جسمانی بسیار مطلوب و قابل قبولی خصوصاً در فاکتورهای انعطاف‌پذیری، قدرت عضلانی، سرعت عکس‌العمل و از همه مهم‌تر هماهنگی عصبی، عضلانی که یکی از ویژگی‌های خاص ژیمناستیک است در اختیار افرادی که کار می‌کنند، قرار دهد. به لحاظ بهره‌بردن از وسایلی مانند بارفیکس و حرکات کششی و جهشی و همچنین فعالیت فیزیکی زیاد در افزایش رشد بدن مؤثر است. نظم، زیبایی و نظافتی که ورزش ژیمناستیک به آن نیاز دارد فراگیران را منضبط و مطیع قوانین بار می‌آورد و اینها خصوصیتی است که بعد از کسب آن می‌تواند در رشته‌های ورزشی دیگر چند قدم جلوتر از همسالان خود باشد که ژیمناستیک را تجربه نکرده‌اند.

هدف کتاب این است که هنرجویان را توانا سازد که از بدنشان ماهرانه و با اطمینان استفاده کنند و آن را پرورش دهند. همچنین سعی شده که آنها درک روشنی از مهارت‌های وسیله‌های اصلی در این رشته را به دست آورند. در هر واحد یادگیری این پودمان، بعد از توضیح تکنیکی هر حرکت، تمرینات مرتبط با آن معرفی شده است تا هنرجویان به انجام تمرینات بپردازند.

لازم است هنرآموزان، قبل از شروع تمرینات، طریقه اجرا و محل قرار گرفتن‌ها را برای کمک کردن صبورانه و دقیق با هنرجویان در میان بگذارند و خطرات احتمالی کم توجهی را به آنان گوشزد کنند. نکته مهم دیگر اینکه همیشه کلاس را با گرم‌کردنی هدفمند (عمومی - اختصاصی) آغاز نمایند. فعالیت بر روی وسایل ژیمناستیک به نظم، دقت و کوشش فراوان نیاز دارد.

استاندارد عملکرد

شناخت مهارت‌های پایه و ایمنی و وسایل کمک آموزشی

تعریف ژیمناستیک، وسعت و اهمیت آن

به طور کلی، این واژه به معنای هر حرکت فیزیکی روی زمین و با وسایلی است که به منظور افزایش استقامت، قدرت، انعطاف، چابکی، هماهنگی و کنترل بدن طراحی شده است.

بهترین تعریفی که از ژیمناستیک می‌توان ارائه داد این است که بگوییم ژیمناستیک:

آموزش‌هایی برای توسعه مهارت تعادل است به طوری که در آن، تشخیص بدن در فضا و زمین و وسایل گوناگون، مدنظر باشد و به شناخت کلی انسان از جهان کمک کند و مدیریت کنترل و تسلط بر بدن را افزایش دهد.



اسباب‌های ژیمناستیک مردان

اسباب و وسایل ژیمناستیک مردان

ژیمناستیک به عنوان یک ورزش پیچیده و چند بعدی شناخته می‌شود که در هر بُعد آن یک اسباب خاص وجود دارد و ورزشکار براساس اسباب‌های مختلف، تکنیک‌ها و مهارت‌های مختلفی اجرا می‌کند. بنابراین ابتدا به معرفی اسباب‌های متداول در ژیمناستیک مردان می‌پردازیم.

وسایل و امکانات ژیمناستیک

وسایل و ابزار در ژیمناستیک به دو گروه تقسیم‌بندی می‌شوند:

۱. وسایل برای مسابقات

۲. وسایل و امکانات آموزشی، کمک آموزشی و ایمنی

وسایل خاص مسابقات آقایان عبارت‌اند از:

پیست حرکات زمینی، حرک حلقه، دار حلقه، حرک پرش، پارالل و بارفیکس.



پیست حرکات زمینی (Floor Exercise): امروزه پیست‌های

حرکات زمینی دارای خاصیت فنری هستند. این پیست‌ها در ابعاد ۱۴×۱۴ بر روی زمین نصب می‌شوند. هر ژیمناست مجاز است در کادر ۱۲×۱۲ برنامه خود را به اجرا درآورد. این محدوده با نوار و یا تشک به رنگ مخالف بر روی پیست مشخص می‌گردد.



خرک حلقه (Pommel Horse): این وسیله دارای دو پایه است که به وسیله زنجیر بر روی زمین نصب می‌گردد. ارتفاع آن از سطح تشک ۱۰۵ سانتی‌متر و طول آن ۱۶۰ سانتی‌متر است. بر روی سطح آن، دو حلقه (که بین ۴۰ تا ۴۵ سانتی‌متر قابل تغییر است) وجود دارد. حرکات در این وسیله، کلاً تابی، به صورت پا جفت و یا باز اجرا می‌گردد و مکث در آن مجاز نیست.



دار حلقه (Rings Still): وسیله‌ای است دارای دو پایه که با سیم بکسل و چهار بست در ابعاد ۵۵×۴ سانتی‌متر بر روی زمین نصب می‌گردد. بلندی حلقه‌ها از محل اتصال ۲۹۵ و ارتفاع حلقه‌ها تا سطح تشک ۲۶۰ سانتی‌متر است. حرکات در این وسیله به صورت تابی و قدرتی مکتبی انجام می‌گیرد.



خرک پرش (آرگوجت) (Vault): دارای قوس است. پهنای آن ۹۵ سانتی‌متر و طول آن ۱۲۰ سانتی‌متر بدون قوس است اگر قوس را اضافه کنیم طولش به ۱۳۷ سانتی‌متر می‌رسد و ارتفاعش از ۱۱۰ تا ۱۳۵ سانتی‌متر قابل تغییر می‌شود. در ابتدای این وسیله پیش تخته، که دارای خاصیت فنری است، قرار می‌گیرد. این وسیله ورزشکار را در اجرای پرش‌ها بسیار کمک می‌نماید.



پارالل (Bars Paralled): این وسیله از دو چوب موازی با خاصیت فنری (در درون چوب‌ها فنر فلزی وجود دارد) تشکیل شده و بر روی چهار پایه فنری نصب گردیده است. ارتفاع آن، در زمان برگزاری مسابقات، از سطح تشک ۱۸۰ سانتی‌متر است. هر ورزشکار مجاز است دهانه دو چوب را برحسب نیاز تغییر دهد. حرکات در پارالل باید به صورت تابي و مکثي باشد.



بارفیکس: این وسیله بر روی دو پایه با فاصله ۲۴۰ سانتی‌متر از هم و به وسیله بکسل و چهار بست در ابعاد ۵۵۰×۴۰۰ بر روی سطح زمین نصب می‌گردد. ارتفاع آن، در زمان برگزاری مسابقات، از سطح تشک ۲۶۰ سانتی‌متر است. در صورت نیاز به افزایش ارتفاع، ۲۴ ساعت قبل از مسابقات، ورزشکار باید مراتب را به صورت کتبی به کمیته فنی اعلام دارد. اجرای حرکات در بارفیکس کلاً تابي است و ورزشکار مجاز به مکث کردن در وسیله نیست.

وسایل آموزشی و کمک آموزشی

این وسایل با توجه به نیاز و نحوه آموزش متفاوت‌اند و نمی‌توان هیچ‌گونه محدودیتی برای آنها قائل شد. ولی ما در این کتاب تنها به وسایلی خواهیم پرداخت که مورد استفاده عموم سالن‌های ژیمناستیک است.



چاله ابر: چاله‌ای است به عرض ۳ متر و عمق ۱/۵ متر و به طول مورد نیاز نسبت به طول و عرض سالن آموزشی که درون آن را با اسفنج پر می‌کنند. این محل را برای آموزش حرکات مشکل و خطرناک در شش وسیله ایجاد می‌نمایند.



خرک مطبق: جعبه‌ای است به ارتفاع ۱۱۰ سانتی‌متر در ۵ طبقه که سطح آن دارای ابعاد ۱۵۰×۵۰ است.
جعبه خرک: جعبه‌ای است به ارتفاع ۴۰ سانتی‌متر که سطح آن دارای ابعاد ۶۰×۵۰ و یا ۷۰×۶۰ است.



نیمکت سوئدی: این وسیله که بسیار محکم ساخته می‌شود، دارای ۴ متر طول است و از هر دو سطح زیر و بالای آن استفاده می‌شود.



مینی ترامپلین: این وسیله آموزشی، دارای خاصیت ارتجاعی است و سطح مورد استفاده آن معمولاً به رنگ سفید و با ابعاد ۶۰×۶۰ ساخته می‌شود.



مینی خرک: وسیله‌ای است مشابه خرک پرش، به ابعاد سطحی کوچک‌تر که برای آموزش ارتفاعات مختلف ساخته شده است. با بلند و کوتاه کردن پایه‌های آن می‌توان ارتفاع مورد نیاز را به دست آورد.



پارالل آموزشی: این وسیله شباهت بسیاری با پارالل‌های مسابقاتی دارد و در اندازه‌های مختلف ساخته می‌شود.



قارچ: چون شباهت زیادی به قارچ دارد، آن را «قارچ» یا «قارچک» می‌نامند. از دو قارچ، برای آموزش جفتی و توماس استفاده می‌شود. این وسیله را می‌توان در اندازه‌های مختلف ساخت. معمولاً ارتفاع آنها را ۶۰ سانتی‌متر و قطر آن را ۴۸ سانتی‌متر در نظر می‌گیرند.



چوب بالانس: این چوب برای کسب مهارت و ایجاد تغییرات مورد نیاز بالانس به کار گرفته می‌شود.

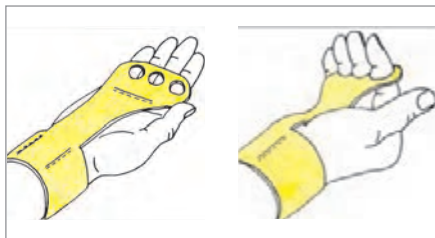


پودر و جاپودری: برای جلوگیری از عرق کردن دست‌ها و نیز ممانعت از سقوط ورزشکار در تمرینات و مسابقات، از پودر کربنات منیزیم^۱ (طباشیر) استفاده می‌شود که به علت پودر بودن آن را در جاپودری قرار می‌دهند.

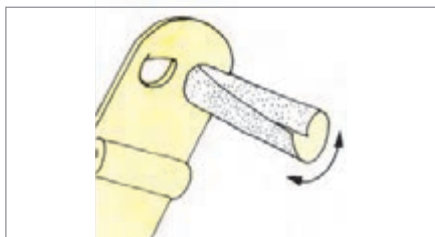


نردبان سوئدی دیواری: یکی دیگر از وسایل کمک آموزشی نردبان دیواری است که در هر سالن ژیمناستیک به آن نیاز داریم. نردبان‌ها را معمولاً در ابعاد ۱۰۰×۲۶۰ می‌سازند.

۱. Magnesium Carbonate



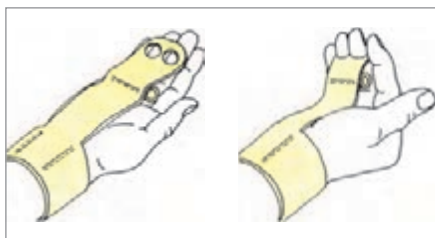
کف‌بند: جزء وسایل ایمنی و شخصی محسوب می‌شود. هر ژیمناست برای اجرای حرکات در بارفیکس و دار حلقه به آن نیاز دارد. به چند کاربرد کف‌بند به شرح زیر توجه کنید:



کف‌بند در بارفیکس: این کف‌بند دارای سه سوراخ است. سوراخ‌ها باید در سه انگشت وسط و تا میان‌بند دوم دست‌ها قرار بگیرند. در صورتی که سوراخ‌ها تنگ باشد بهترین وسیله برای ایجاد تناسب بین سوراخ‌ها و انگشتان، سمباده است.



شیوه گرفتن میله بارفیکس به نحوی است که برجستگی کف‌بند در رأس انگشتان قرار می‌گیرد.



کف‌بند دار حلقه: این کف‌بند دارای دو سوراخ است. سوراخ‌ها در دو بند اول انگشتان وسط قرار می‌گیرند. در این حالت، برجستگی کف‌بند در میان‌بندهای دوم انگشتان واقع می‌شود.



شیوه گرفتن حلقه‌ها در دارحلقه به نحوی است که برجستگی کف‌بند در رأس انگشتان قرار می‌گیرد.



باید دقت شود که کف‌بند، در بارفیکس و یا دارحلقه، به شکل روبه‌رو مورد استفاده قرار نگیرد.

نکته



به جز این امکانات کمک آموزشی و ایمنی که بیان گردید وسایل و امکانات دیگری نیز وجود دارد که در ژیمناستیک مورد استفاده قرار می گیرد:

- **تشک ایمنی:** این وسیله دارای ابعاد $300 \times 200 \times 30$ سانتی متر است و خاصیت ارتجاعی دارد.
- **کمربندهای ایمنی و متحرک:** این کمربند، برحسب نیاز حرکات و سالن ها تهیه می شوند.
- **تسمه مخصوص:** برای آموزش تاب ها در بارفیکس که نیاز مبرم هر مربی است.

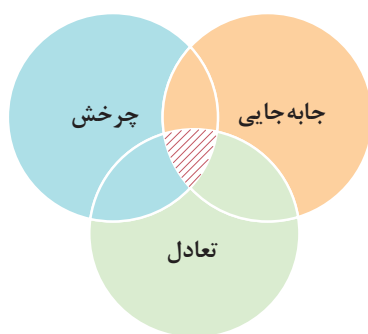
مهارت های پایه / بنیادی در ژیمناستیک

حال که با اسباب رایج در ژیمناستیک مردان آشنا شدید، برای اجرای مهارت های مربوط به هر یک از این اسباب ها نیاز به مهارت های پایه / بنیادی دارید.

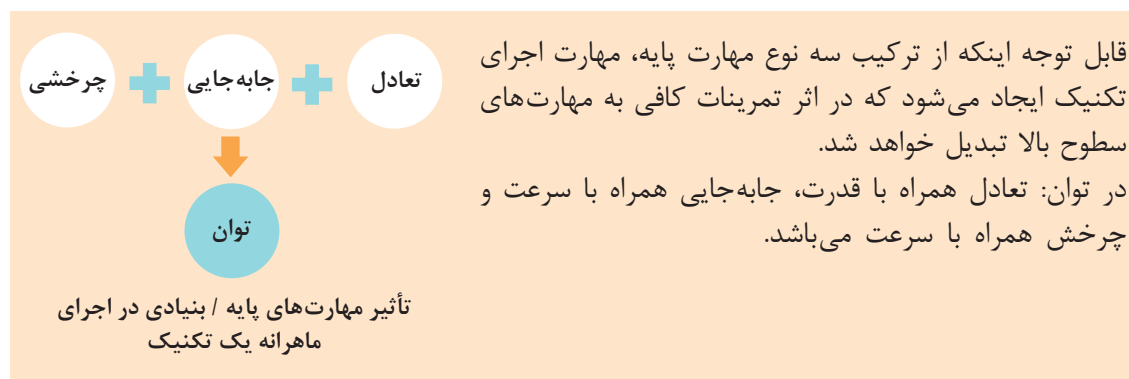
در ژیمناستیک معمولاً سه طبقه مهارت پایه / بنیادی وجود دارد که یادگیری آنها برای اجرای موفقیت آمیز هر تکنیک ضروری است.

- مهارت های جابه جایی
- مهارت های تعادلی
- مهارت های چرخشی

این مهارت ها، اساس و پایه شناخت رشته ژیمناستیک و کلیه رشته های ورزشی است.



نکته



مهارت های جابه جایی

چگونه می توان با روش های شخصی در سطح هموار به نقطه دیگری در همان سطح هموار رسید؟

جمع بندی و نتیجه گیری نظرات

چگونه می توان با روش های فردی از بلندی به پایین رسید؟

جمع بندی و نتیجه گیری نظرات

بنابراین: بدون حرکت زندگی ناممکن است.

تعریف جابه‌جایی به این صورت است:
به کلیه حرکاتی که با اجرای آنها بدن انسان از یک نقطه به نقطه دیگر می‌رسد (مانند راه رفتن، دویدن، چرخیدن و پریدن).

الف) جابه‌جایی در سطح هموار:

۱ بُعد مکان: عقب، جلو، چپ و راست، از بالا به پایین، از پایین به بالا

۲ بُعد زمان: کند، متوسط و تند

۳ بُعد نیرو

ب) حرکت: روی سطوح باریک و پهن با نقاط مختلف بدن.

ج) جابه‌جایی در ارتفاع: روی وسیله‌ای مرتفع‌تر از زمین، از نقطه‌ای به نقطه دیگر رسیدن در روی ارتفاعات گوناگون.

تمرین



- ۱ با یار خود (هم‌کلاسی) با نقاط مختلف بدن از یک نقطه به نقطه دیگر با ریتم کند، متوسط و تند حرکت کنید.
- ۲ حرکات یار خود را مشاهده و تصحیح و تقلید نمایید.

تمرین



به تنهایی و سپس با یار (هم‌کلاسی خود) بر روی سطوح متفاوت با سرعت‌های متفاوت (کند، متوسط و تند) حرکت کنید و حرکات یار خود را مشاهده و تصحیح نمایید.

انواع جابه‌جایی

آیا می‌توانید پرش‌های مشاهده شده در فیلم یا تصویر را دسته‌بندی کنید؟
فیلم یا تصویر از پرش حیوانات از جمله گربه و آهو و...
پرش‌ها در حیطه جابه‌جایی قرار می‌گیرند و زیرساخت‌های اصلی آنها برخاستن، ارتفاع، انعطاف پاها و فرودهای متفاوت آنها می‌باشد که عبارت‌اند از:

برخاستن

فرود

جفت پا	با جفت پا
یک پا (چپ یا راست)	با چپ یا راست
یک پا (چپ یا راست)	با یک پا (چپ یا راست)
یک پا چپ	یک پا راست
یک پا راست	یک پا چپ

تمرین



با یار خود در کلاس پرش‌هایی شبیه جانوران مختلف و به دلخواه انجام دهید و حرکات یکدیگر را مشاهده و پرش انجام شده را با فرمول فوق دسته‌بندی نمایید.



با ۸ ضرب آهنگ از نقطه‌ای به نقطه دیگر حرکت کنید.
یک زنجیره (ترکیب یا برنامه) ۱۶ ضربی (از ۴ ضرب تا ۱۶ ضرب) را انجام دهید و یک یا دو پرش را در آن بگنجانید.

مهارت‌های تعادلی

تعادل از بعد سطح اتکا و مرکز ثقل: آیا می‌توانید روی سطوح (نقاط) مختلف بدن تعادل (توازن- آرامش) برقرار نمایید؟

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات
تمام اجسام اطراف ما در تعادل هستند. چگونه می‌توان آنها را از تعادل خارج و یا با سطوح کمتر نیز به تعادل رساند؟

تعادل یا مهارت‌های ساکن، فعالیت‌هایی هستند که در آنها تمرکز برای به‌دست آوردن توازن یا آرامش (مکث) است.

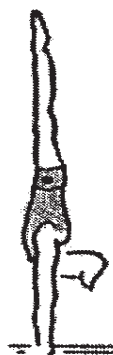
اصول تعادل

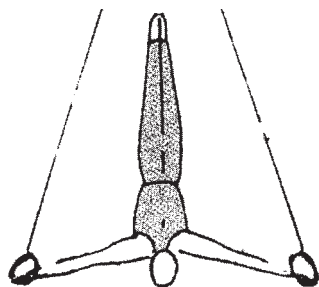
- الف) شناخت سطح اتکا
- ب) شناخت مرکز ثقل
- ج) شناخت کیپ نگه‌داشتن عضلات
- د) شناخت حرکات خارج از تعادل
- هـ) شناخت حرکات به طرف تعادل

روی چه نقاطی از بدن خود می‌توانید تعادل ایجاد نمایید؟



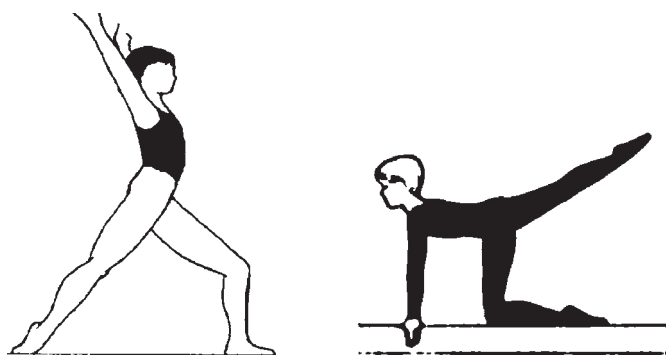
انواع تعادل: تعادل‌های عمودی (مستقیم) وقتی که سر بالاتر از نشیمن است.





تعدادل‌های عمودی معکوس وقتی که نشیمن بالاتر از سر است و سر بر شانه‌ها و نشیمن عمود است. (شکل تعدادل معکوس) (مثال: انواع سه‌پایه) تعدادل‌های متقارن، وقتی که طرف راست و چپ بدن شبیه یکدیگر است.

تعدادل‌های نامتقارن، وقتی که طرف راست و چپ بدن شبیه یکدیگر نیستند.



با گروه خود همراه شوید و با توجه به تعاریف بالا تعدادل‌هایی را به صورت یک نفره، دونفره و سه‌نفره، اجرا نمایید و از هم‌گروهی خود بخواهید حرکات شما را شناسایی و احیاناً اصلاح کند و در پایان نتیجه‌گیری کنید که مرکز ثقل کجا قرار گرفته و سطح اتکای بدن‌تان چند نقطه‌ای است.

فعالیت



ایمنی



تمرینات در کمال آرامش انجام شود.
رعایت پوشش مناسب^۱، بدون استفاده از زیورآلات

نگرش: توجه به حقوق دیگران در هنگام اجرای تمرینات تا همه هم‌گروهی‌ها حرکات را انجام داده و از شانس برابر و زمان یادگیری آنان مطمئن شوند.

شایستگی‌های غیر فنی در اجرای نمایشی: احترام برای قوت‌ها و تفاهم برای ضعف‌های یکدیگر، استفاده از توانایی‌ها و تفاوت‌های یکدیگر در نمایش‌های دسته‌جمعی تعدادلی (پیرامیدها)^۲
این نکات در هنگام فعالیت‌های کلاسی حتماً مدنظر قرار گیرند.

۱. پوشش مناسب در ژیمناستیک به پوششی گفته می‌شود که جذب بدن باشد. بنابراین لباس‌های گشاد از نظر ایمنی متعلق به این رشته نیستند.
۲. پیرامید به آرایش صحنه‌هایی گفته می‌شود که یک گروه با استفاده از بدن‌های یکدیگر شکل‌های قابل تحسین به وجود می‌آورند و اساس آنها چیرگی بر مهارت تعدادل است.

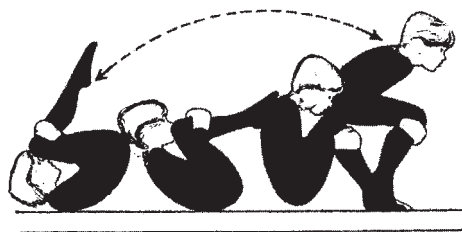


- ۱ یک تعادل مستقیم را با توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید.
- ۲ یک تعادل معکوس را با توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید.
- ۳ یک تعادل متقارن را با توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید.
- ۴ یک تعادل نامتقارن را با توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید.

مهارت‌های چرخشی

محورهای بدن به منظور چرخش: این حرکات زیر حول کدام محور می‌چرخند؟

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات
 سرعت زاویه‌ای این حرکت چگونه بررسی می‌شود؟
 جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات



چرخش در ژیمناستیک عبارت است از پیچ‌وتاب حول یکی از سه محور فرضی بدن. مثال: (عرضی (غلت‌ها)، طولی (مثل یک مداد)، سهمی (چرخ و فلک)).

اصول کلی چرخش

- **بدن:** کلیه مهارت‌های طبیعی، جمع‌شدن، خم‌شدن، پیچش، تاب و تحمل وزن (مثل غلتیدن‌ها و ...).
- **فضا:** در این مورد مهم، تشخیص فضا و جهت‌یابی در فضا باید موردنظر باشد.
- **شعاع چرخش:** (فاصله جرم بدن تا نقطه محور چرخش) جرم بدن به محور چرخش نزدیک‌تر باشد سرعت چرخش بیشتر می‌شود و برعکس. زیرا سرعت زاویه‌ای افزایش پیدا می‌کند از طرفی گشتاور اینرسی کاهش می‌یابد.

حول محورهای فرضی بدن به صورت یک‌نفره (به تنهایی)، با یار، یا با وسیله، چرخش‌ها را در توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید.





- ۱ چرخشی را که در آن فقط یک چهارم دایره چرخیده باشید، انجام دهید.
- ۲ چرخشی را که در آن فقط یک دوم دایره چرخیده باشید، انجام دهید.
- ۳ چرخشی را که در آن فقط سه چهارم دایره چرخیده باشید، انجام دهید.
- ۴ چرخشی را که در آن یک دایره چرخیده باشید، انجام دهید.

ترکیب، زنجیره یا برنامه از حیطه‌های جابه‌جایی، تعادل و چرخش



- ۱ یک زنجیره دلخواه بسازید.
- ۲ با استفاده از آموزش‌های درون حیطه‌ها با هم‌کلاسی خود داستانی حرکتی بسازید که در آن بتوانید مفاهیم ذهنی تعیین شده خود را در اجرا ارائه نمایید.

ایمنی

ایمن‌سازی محیط آموزش

تلاش‌های ویژه‌ای لازم است تا فراگیران با انگیزه‌های مناسب، برای کسب مهارت‌های ژیمناستیک آموزش ببینند. همچنین برای آموزش مبتدیان لازم است محیط امنی برای نوآموزان فراهم گردد و مهارت‌های متناسب با سن به آنها آموزش داده شود. این‌گونه مهارت‌ها باید در خور هوش و توانایی فراگیران باشد تا از آسیب‌دیدگی آنان جلوگیری گردد. باید بر آمادگی جسمانی، استعدادها و ابزارهای مناسب تمرکز نمود و فراگیران وادار به اجرای مهارتی نشوند، زیرا ممکن است مهارتی برای یک فراگیر آسان ولی برای فراگیر دیگر مشکل باشد. به‌عنوان مثال، اگر فردی دارای وزن بالا، قدرت بدنی و انعطاف‌پذیری کم باشد، این امکان وجود دارد که قادر به اجرای غلت زدن نباشد. اما بتواند غلت را اجرا نماید. این حق را باید حفظ کرد تا فراگیرنده در کلاس موفق گردد. اولین گام برای حفظ سلامت فراگیران ایجاد محیطی عاری از هرگونه خطر است. می‌توان با تهیه و فراهم‌نمودن امکانات لازم و به کارگیری روش‌های آموزشی مناسب، محیطی امن را برای فراگیران به‌وجود آورد. استفاده از تشک‌های ایمنی، جعبه خرک‌ها، نیمکت‌های سوئدی و تشک‌های اسفنجی فشرده در شکل‌های هندسی و اندازه‌های مختلف، چاله ابر، دار حلقه و بارفیکس کوتاه، کمربندهای ایمنی و یا خط‌کشی بر روی تشک، به جای چوب موازنه و میل بالانس ضریب ایمنی را بسیار بالا می‌برد.

آگاهی ایمنی برای فراگیران

- قبل از اجرای هر مهارت بدن را با نرمش و حرکات کششی گرم کنید.
- الگوهای قبلی آموزش را پیگیری نمایید.
- به علائم شروع و توقف آموزش دقت کنید.
- با اجازه و هماهنگی قبلی، از تجهیزات سالن استفاده نمایید.
- مهارتی را که مربی اعلام می‌کند، اجرا کنید.
- دیگران را به اجرای مهارت تشویق و ترغیب نمایید.
- در انتهای جلسه تمرین، حداقل با ده دقیقه نرمش ملایم، بدن را سرد کنید.

آگاهی ایمنی برای مربیان

- به هنگام آموزش برای هر گونه مشکل احتمالی فراگیرنده، چاره‌اندیشی کنید.
- در زمان آموزش هر مهارت، در کنار فراگیرنده باشید.
- هرگونه رفتار نامناسب و غیر اصولی را متوقف نمایید.
- از روش‌های طراحی شده نوین و ابداعی مناسب و عاری از خطر استفاده کنید.
- نسبت به کنترل علائم شروع و توقف دقت نمایید.
- قبل از شروع به آموزش، تجهیزات را کنترل کنید تا در هنگام آموزش مشکلی به وجود نیاید.
- فنون آموزشی بر روی وسایل را قبلاً بر روی تشک و یا چاله ابر آموزش دهید.
- قبل از هر آموزش، توانایی‌های فراگیرنده را کاملاً ارزیابی نمایید.
- پیشرفت هر مهارت را پیگیری کنید تا مطمئن شوید براساس مهارت‌های اولیه آموزش داده شده است.
- کمک‌های اولیه و روش‌های ضروری را شناسایی نمایید.

موارد متوقف کردن آموزش

- تجهیزات خراب و یا محل آموزش فاقد ایمنی کافی باشد.
 - ژیمناست نتواند مهارت‌های مقدماتی را اجرا کند.
 - ژیمناست خودسرانه عمل نماید.
 - مربی توانایی کافی برای آموزش را نداشته باشد.
 - فراگیرنده آمادگی جسمانی (قدرت - سرعت، استقامت و انعطاف‌پذیری) لازم را نداشته باشد.
 - فراگیرنده، بیمار و یا آسیب‌دیده باشد.
- علاوه بر داشتن محیطی امن، آگاهی از عملکردهای صحیح (مانند گرم کردن) می‌تواند در جلوگیری از آسیب‌دیدگی و مجروح شدن فراگیران مؤثر باشد.

گرم کردن

گرم کردن و انجام حرکات کششی، قبل و بعد از فعالیت، باعث بالارفتن انعطاف‌پذیری و قدرت می‌شود و احتمال آسیب را کاهش می‌دهد. همیشه، پیش از حرکات کششی، بدن را گرم کنید، زیرا ماهیچه‌ها و مفاصل سرد انعطاف کمتری می‌پذیرند. برای گرم کردن بدن یک سری تمرینات را با شدت کم مانند درج‌ازدن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه اجرا کنید. این حرکات باعث بالا رفتن دما و عرق کردن بدن می‌شود که خود نشان‌دهنده گرم شدن ماهیچه‌ها و مفاصل است. از اجرای هر حرکت شدید در هر نقطه بدن، قبل از آنکه گرم شده باشید خودداری کنید. گرم کردن را با حرکات متنوعی، مانند دویدن، درج‌ازدن، پرش به بالا، به جلو به عقب، زیگزاگ و اجرای مهارت‌های دورانی اجرا نمایید. سپس، با اجرای حرکات کششی بر روی مفاصل و عضلات، ضریب آسیب‌دیدگی را پایین بیاورید.

۱ سه مورد آگاهی ایمنی را توضیح دهد.

۲ سه مورد را که سبب متوقف کردن آموزش می‌شود، بیان کنید.

۳ گرم کردن بدن، قبل از تمرین و سرد کردن بدن بعد از تمرین چه اثراتی دارد.

ارزشیابی



شرح کار

- با استفاده از حرکات بنیادی و با استفاده از ۴ الی ۱۶ ضرب به خلق یک زنجیره حرکتی (ترکیب یا برنامه) با استفاده از اجزای حرکتی پردازد و بتواند فرم‌های دلخواه را در فضا ایجاد کند.

- با استفاده از آموزش‌های درون حیطه‌های (جابه‌جایی - چرخش - تعادل) داستانی حرکتی بسازد که در آن بتواند مفاهیم ذهنی خود را اجرا نماید.

استاندارد عملکرد

اجرای انواع جابه‌جایی، اجرای چرخش‌های متفاوت - اجرای تعادل در سطوح مختلف برای آمادگی در فرایند یادگیری حرکات آکروباتیک ژیمناستیک

شاخص‌ها:

- زمان و سرعت عمل و درستی حرکات
- جمع‌آوری تجربیات فراوان حرکتی
- تقویت ادراکات
- شناخت قوانین فیزیکی در مورد بدن
- کمک به یکدیگر

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات

مکان: سالن ورزشی ژیمناستیک (سالن‌های چندمنظوره)
 فیزیکی بدن: پوشیدن لباس ژیمناستیک، آمادگی جسمانی
 ابزار و تجهیزات: وسایل ساده کمک آموزشی (تشک، نیمکت پارالل آموزشی، مینی ترامپلین، پودر، کرنومتر).

معیار شایستگی

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	خلق یک زنجیره حرکتی با استفاده از حرکات بنیادی (از حیطه‌های جابه‌جایی، چرخش و تعادل)	۲	
۲	اجرای پرش‌های گوناگون	۲	
۳	اجرای انواع فرود	۳	
۴	اجرای انواع تعادل	۱	
۵	اجرای چرخش‌ها و انواع آن	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:* رعایت ایمنی با استفاده از لباس مناسب ژیمناستیک به راحتی به اجرای کار پرداخته و با استفاده از توصیه‌های ایمنی مربوط به وسایل مانع آسیب به خود شود. / با رعایت حقوق دیگران و وقت‌شناسی و کمک کردن به اجراهای هم‌کلاسی‌ها، احساس مسئولیت و نوع‌دوستی را در خود تقویت نماید. / بتواند به تصمیم‌گیری پردازد و با استفاده از آموخته‌های قبلی حرکات جدید خلق نماید. / به تعالی حرفه‌ای پردازد / صداقت و درستی را پیشه خود کند.			
میانگین نمرات**			

* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد ولی کسب حداقل نمره قبولی ۲ در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

واحد یادگیری ۲: ژیمناستیک هنری

مقدمه

ژیمناستیک هنری یکی از رشته‌های مهم ورزشی است که با هدف پرورش توانایی‌های جسمانی و مهارت‌های حرکتی انجام می‌شود. این رشته ترکیبی از قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری تعادل و هماهنگی است و از دیرباز به عنوان یکی از پایه‌های ورزش‌های همگانی مورد توجه بوده است. یادگیری ژیمناستیک هنری موجب افزایش رشد حرکتی، تقویت عضلانی، بهبود وضعیت قامتی و پرورش روحیه اعتماد به نفس و پشتکار می‌شود و به همین دلیل آموزش آن در رشته تربیت بدنی هنرستان‌ها جایگاه ویژه‌ای دارد. در این پودمان ابتدا مفاهیم پایه‌ای و اصول ایمنی معرفی می‌شود و سپس هنرجویان با تمرین‌های ساده زمینی آغاز کرده و به تدریج با وسایل و حرکات تخصصی‌تر مانند غلت‌ها، نیم‌شیرجه، بالانس و... آشنا خواهند شد. هدف، فراهم کردن زمینه‌ای علمی و مهارتی برای رشد همه جانبه جسمی و ذهنی هنرجویان است. پیشرفت در ژیمناستیک هنری نیازمند تمرین منظم، دقت در اجرا و بهره‌گیری از راهنمایی‌های هنرآموز خود است. امید است این آموزش‌ها زمینه‌ساز سلامت، نشاط و رشد و توانایی‌های هنرجویان باشد.

استاندارد عملکرد

اجرای حداقل ۴ مهارت در حرکات زمینی و حداقل یک مهارت در یکی از اسباب با امتیاز ۵

ژیمناستیک هنری (Acrobatic)

یکی از انواع سبک‌های ژیمناستیک است که ترکیبی از انعطاف‌پذیری، تعادل، قدرت و هماهنگی بدنی را تجسم می‌کند و تمرکز زیادی بر زیبایی و هنر در اجرای حرکات دارد. این حرکات معمولاً با استفاده از تجهیزاتاتی مانند ترامپلین و... انجام می‌شود. ژیمناستیک هنری در مردان شامل ۶ وسیله می‌باشد:

۱ حرکات زمینی

۲ خرک حلقه

۳ پرش خرک

۴ پارالل

۵ دارحلقه

۶ بارفیکس

که در این واحد یادگیری ۴ بخش اول تدریس خواهد شد.

حرکات زمینی

تعریف غلت‌ها

غلت‌ها، چرخش‌هایی هستند که حول محور عرضی بدن می‌گردند. محور چرخش غلت‌ها در زمان اجرا بر روی تشک، در حالات مختلف، لحظه‌ای و قابل تغییر است.

غلت جلو

غلت جلو پا جمع: قرار گرفتن بر روی پاها با گذاشتن دست‌ها به اندازه عرض شانه فراگیرنده بر روی تشک در جلو و سپس با قرار دادن پشت گردن بر روی تشک و با فشار پاها به جلو غلتیدن را «غلت جمع جلو» می‌گویند.

آموزش مهارت (گهواره)

۱ از حالت نشسته بر روی تشک، با قرار دادن پشت کمر و شانه از عقب بر روی تشک، رفتن به حالت گهواره و سپس بازگشت به حالت اولیه (تکرار تا کسب مهارت لازم)

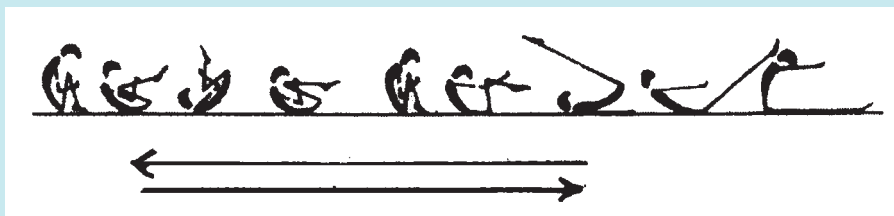


تمرین



۲ با یار کمکی خود این تمرین را انجام داده و اشکالات حرکتی یکدیگر را اصلاح کنید.

از حالت نشسته بر روی تشک با پاهای جفت و صاف، پشت کمر و شانه از عقب بر روی تشک، خم کردن پاها و گرفتن زیر زانو، رفتن به حالت گهواره سپس بازگشت به حالت نشسته، با تکیه بر روی نشیمن (تکرار تا کسب مهارت لازم)



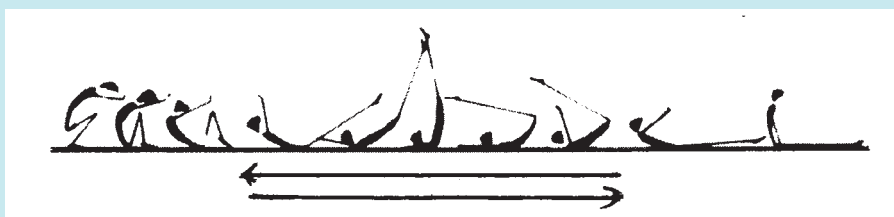
۳ از حالت بدن قاشقی با تکیه بر کمر، اجرای حرکت گهواره با خم و صاف کردن پاها و پس از تکیه بر شانه، بازگشت به حالت نشسته با پاهای جفت و صاف (تکرار تا کسب مهارت)



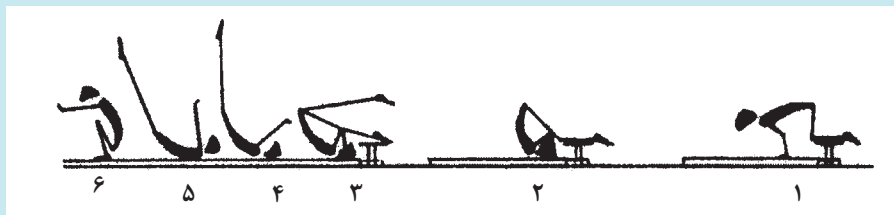
۴ از حالت قاشقی با تکیه بر کمر، اجرای گهواره (بدون خم کردن پاها، پس از تکیه کامل بر شانه، بازگشت به حالت نشسته پا جفت و صاف (تکرار تا کسب مهارت)



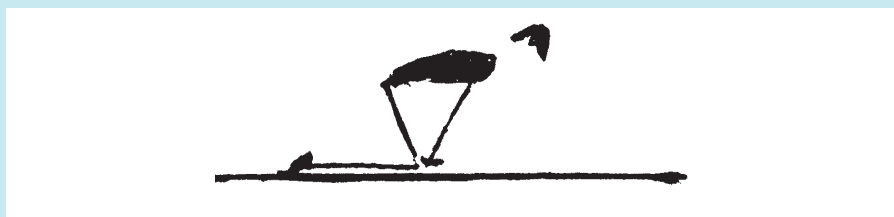
۵ از حالت نشسته اجرای گهواره پا جفت و صاف، در برگشت خم کردن پاها و قرار گرفتن بر روی دوتا به حالت نشسته (تکرار تا کسب مهارت)



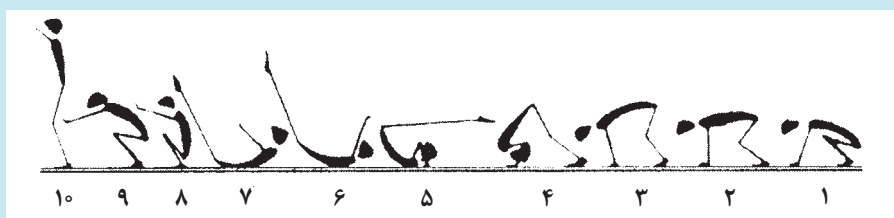
۶ با قرار دادن ساق پا بر روی یک بلندی (جعبه خرک) و گذاشتن دست‌ها در جلو بر روی تشک، پس از هدایت سر به طرف سینه و شانه بر روی تشک، با فشار دست‌ها به تشک غلت خوردن به جلو و قرار گرفتن بر روی دو پا به حالت نشسته



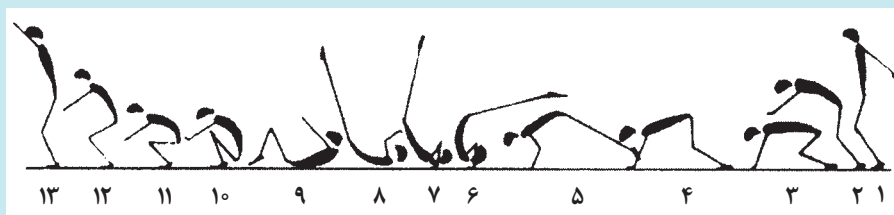
۷ فراگیرنده، برای تعیین محل و فاصله دست‌ها از پاها در زمان اجرای غلت جلو جمع، باید به حالت چهار دست و پا بر روی تشک قرار گیرد. در این حالت پنجه پاها باید کشیده و صاف باشد. اندازه برای هر فرد برابر است با ابتدای زانو تا نوک انگشت پاها



۸ از حالت نشسته و قرار دادن دست‌ها بر روی تشک، پس از هدایت سر به طرف سینه و شانه بر روی تشک، با فشار دست‌ها بر تشک پس از صاف کردن پاها و خم کردن آنها، غلت خوردن رو به جلو و ایستادن



۹ از حالت ایستاده و با قرار دادن دست‌ها بر روی تشک و رعایت فاصله بین دست‌ها و پاها، اجرای غلت جلو جمع





- از ابتدای حرکت تا انتها، پاها باید کاملاً جفت و پنجه‌ها کشیده باشد.
- در ابتدای شروع حرکت، پاها کاملاً کشیده و صاف هستند.
- دست‌ها در زمان اجرا، فقط یک‌بار با تشک تماس می‌گیرند.
- گرفتن زیر زانو ضرورت ندارد.

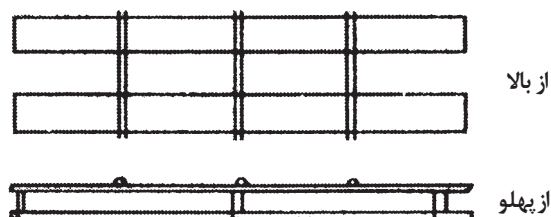
نیم‌شیرجه چیست؟ چه ضرورتی دارد؟

نیم‌شیرجه: اجرای غلت جلو جمع، با یک جهش مناسب قبل از رسیدن دست‌ها به تشک را، نیم‌شیرجه می‌گویند.

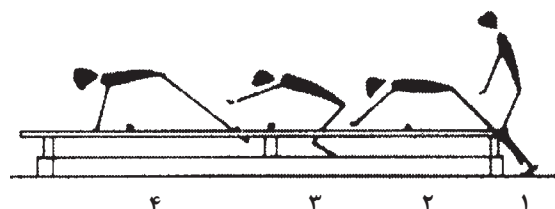
آموزش مهارت

برای آموزش این مهارت، نیاز به تعدادی نیمکت سوئی، چوب‌های باریک ۱ متری، توپ بسکتبال و یا مدیسین بال داریم.

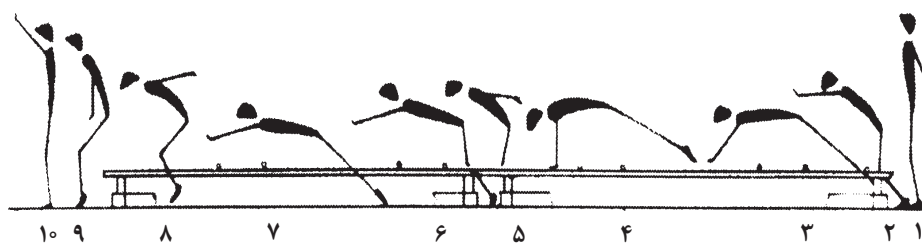
۱ با نیمکت‌ها و چوب‌ها وسیله‌ای آموزشی، چون شکل زیر تشکیل دهید.



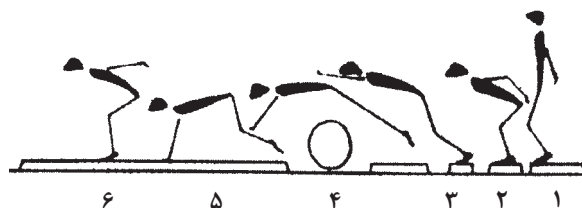
۲ با قرار دادن دست‌ها در جلوی چوب باریک و با فشار دادن و جداکردن دست‌ها از روی نیمکت‌ها، هدایت پاها از روی چوب به جلو و تکرار در قسمت‌های بعدی



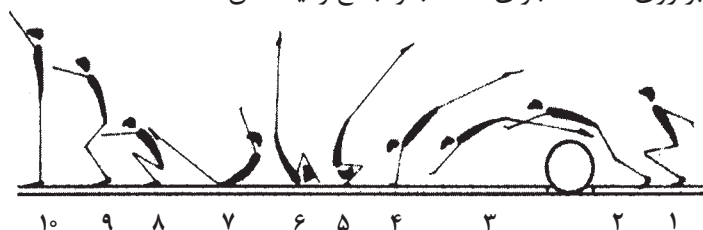
۳ تکرار مرحله قبل با سرعت و شتاب بیشتر



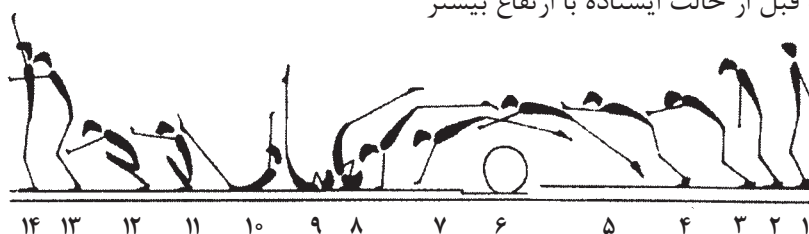
۴ با استفاده از توپ مدیسین بال یا بسکتبال و یا وسیله‌ای مشابه دیگر، پس از قراردادن دست‌ها در جلوی وسیله موردنظر و با فشار دادن به تشک با جدا شدن دست‌ها از روی تشک، هدایت پاها از روی وسیله رو به جلو



۵ از حالت نیمه‌نشسته، با فشار سینه پاها بر تشک، پس از هدایت دست‌ها از عقب رو به جلو، با یک جهش کوتاه قرار دادن دست‌ها بر روی تشک، اجرای غلت جلو جمع و ایستادن



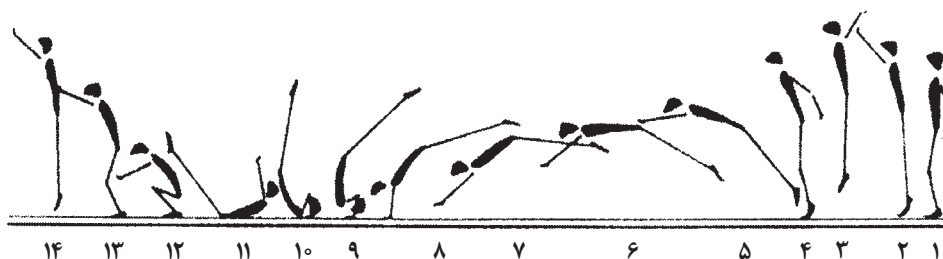
۶ اجرای مرحله قبل از حالت ایستاده با ارتفاع بیشتر



۷ اجرای مرحله قبل، بدون استفاده از توپ یا وسیله مشابه



۸ با یک جهش رو به بالا، اجرای حرکت نیم‌شیرجه، رو به جلو





- پاها همواره جفت هستند.
- در آغاز مهارت، دست‌ها از عقب رو به جلو هدایت می‌شوند.
- دست‌ها فقط یک‌بار با تشک تماس دارند.
- پس از قرار گرفتن دست‌ها بر روی تشک، سر به طرف سینه هدایت می‌شود و تکیه‌گاه بعدی بدن، شانه و کمر هستند.

غلت عقب

غلط عقب یا جمع: غلتیدن از حالت نشسته بر روی پاها به عقب و قرار دادن پشت گردن بر روی تشک و مجدداً رفتن به حالت نشسته بر روی پاها را غلط عقب جمع می‌گویند.

آموزش مهارت

۱ به حالت پا باز، رو به جلو خم می‌شویم، دست‌ها را بر روی تشک به سمت عقب قرار می‌دهیم، سپس با خم کردن دست‌ها تا رسیدن سر به تشک ادامه می‌دهیم و با فشار کف دست‌ها به تشک، بالاتنه را رو به عقب و بالا هدایت می‌نماییم.



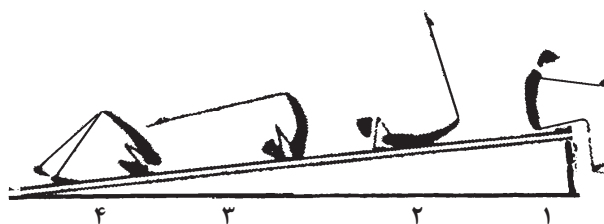
۲ از حالت نشسته رفتن رو به عقب، پس از باز کردن پاها بازگشت به وضعیت اولیه



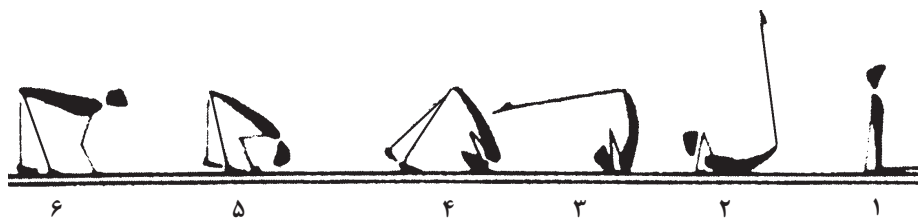
۳ اجرای مرحله قبل با قراردادن کف دست‌ها به حالت معکوس، در کنار سر و بازگشت به حالت اولیه



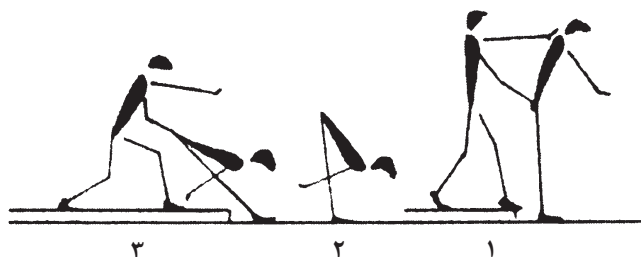
۴ اجرای حرکت غلت عقب پا باز بر روی سطح شیب‌دار. در این حالت می‌توان بر حسب نیاز زاویه سطح شیب‌دار را تغییر داد. تکرار و کاستن و یا افزایش زاویه سطح شیب‌دار کمک مؤثری در فراگیری حرکت دارد.



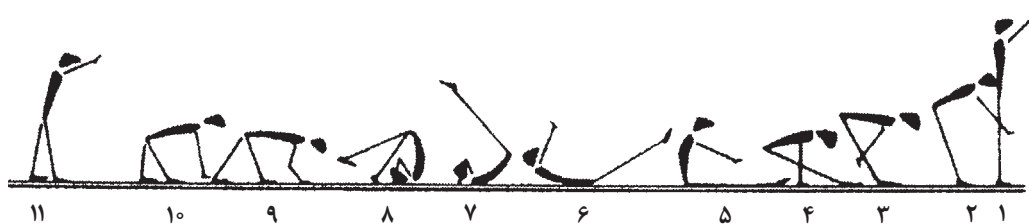
۵ اجرای مرحله قبل بدون استفاده از سطح شیب‌دار



۶ از حالت ایستادن با کمک هدایت بدن رو به عقب و رفتن به حالت نشسته با پاهای جفت و صاف



۷ از حالت ایستادن اجرای غلت عقب با پاهای باز و صاف (ویکمیک بالانس)



۸ شکل و فرم ایستادن در انتهای عقب با پاهای باز



۹ از حالت نشسته اجرای حرکت گهواره رو به عقب با پاهای جفت و خم

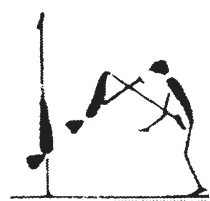


۱۵ اجرای غلت عقب پا جمع و جفت

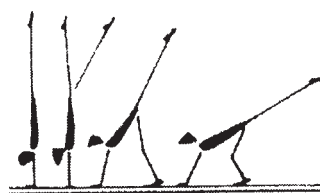


بالانس

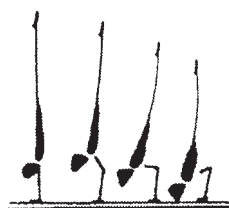
قرار گرفتن وزن بدن در وضعیت قائم بر روی دست‌ها با حفظ تعادل را «بالانس» می‌گویند. در ژیمناستیک بالانس مهم‌ترین حرکت محسوب می‌گردد زیرا در هر شش وسیله کاربرد دارد. این مهارت را می‌توان در چهار حالت اجرا نمود:



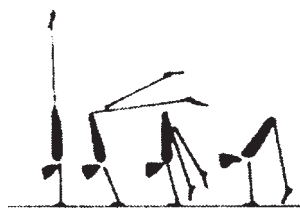
جبهش بالانس



بالانس تایی



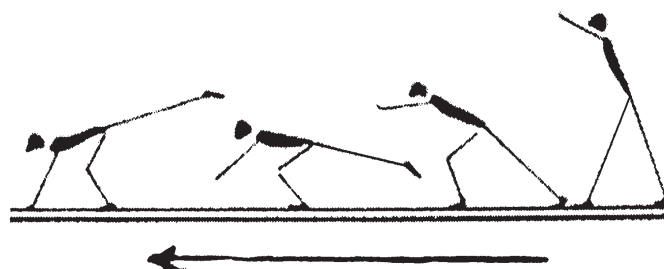
دیپ بالانس



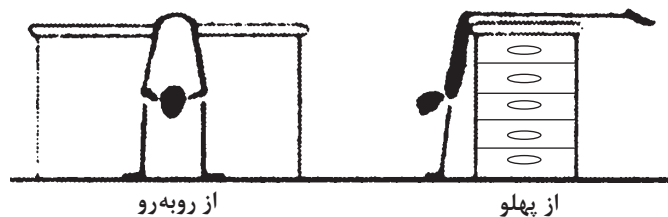
قدرتی بالانس

آموزش مهارت

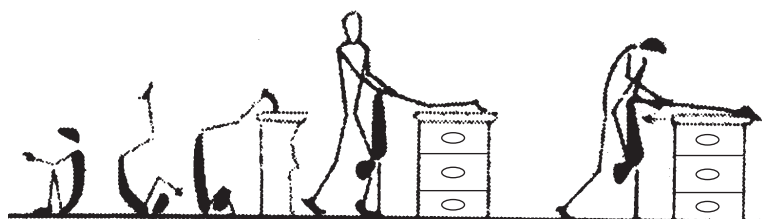
۱ یک تخته تشک ۲×۱ ژیمناستیک را با رسم خط به سه قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم. با قرار گرفتن در ابتدای تشک، ضمن هدایت دست‌ها به بالا و جلو، پای چپ را بر روی خط اول قرار می‌دهیم. سپس با قرار دادن دست‌ها بر روی خط دوم، پای راست را از پشت به بالا هدایت می‌نماییم. با اجرای این حرکات، محل قرار گرفتن پای تکیه‌گاه و محل گذاشتن دست‌ها مشخص می‌گردد.



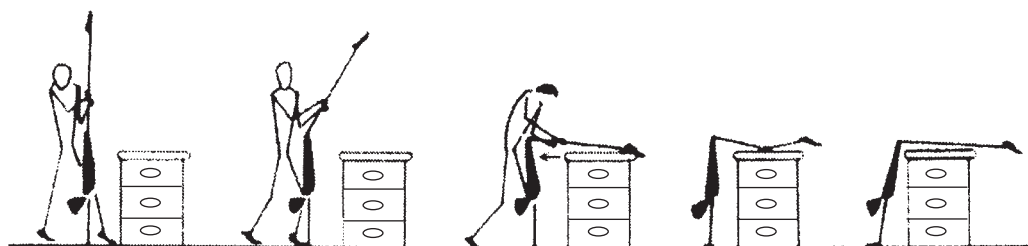
۲ قرار دادن تهیگاه بر روی خرک مطابق و دست‌ها بر روی تشک



۳ تکرار مرحله ۲، سپس با کمک مربی اجرای غلت جلو جمع



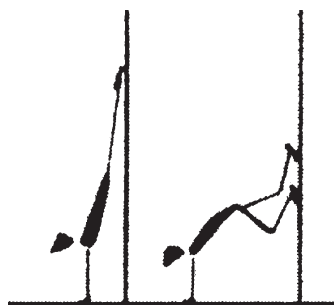
۴ اجرای مرحله ۱، سپس با کمک مربی هدایت پاها به بالا و به بالانس و برگشت به حالت شروع



۵ پس از قرار گرفتن بر روی خرک مطابق با پرتاب پاها به حالت جفت به بالانس به کمک مربی اجرای غلت جلو جمع و ایستادن



۶ ایستادن پشت به دیوار، سپس قرار دادن دست‌ها بر روی تشک و با تکیه پاها به دیوار و با کمک دست‌ها، هدایت بدن به طرف دیوار و قرار گرفتن در وضعیت بالانس مایل



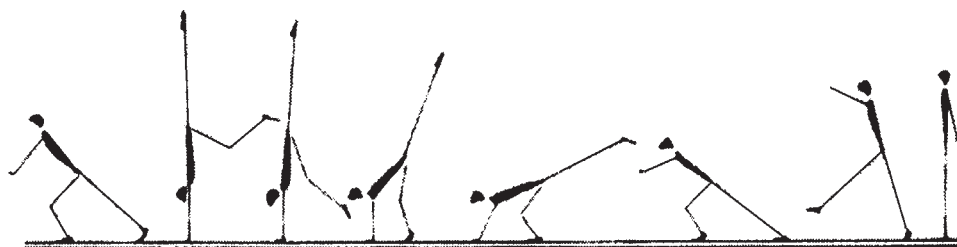
۷ از حالت ایستادن با گذاشتن پای چپ به جلو و هدایت پای راست به پشت و بالا، بدون قرار دادن دست‌ها بر روی تشک و بازگشت به حالت اولیه



۸ از حالت ایستادن، با گذاشتن پای چپ به جلو و قرار دادن دست‌ها بر روی تشک، پس از ضربه پای راست به پشت و بالا و جدا شدن پای چپ از روی تشک، بازگشت به حالت اولیه



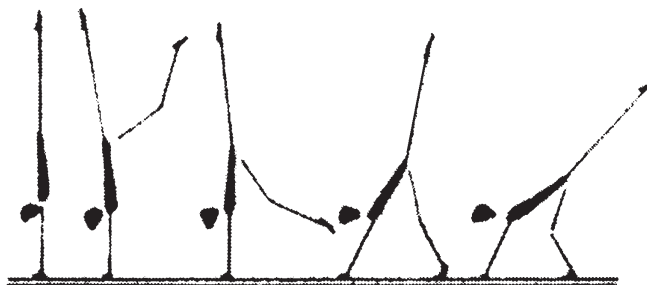
۹ اجرای مرحله ۸ تا آنجا که یک پا کاملاً در بالانس قرار بگیرد و بازگشت به حالت شروع باشد.



۱۰ اجرای بالانس کامل با پاهای جفت و صاف با کمک مربی



۱۱ اجرای بالانس کامل با پاهای جفت و صاف بدون کمک مربی



نکته



- فاصله دست‌ها از یکدیگر در بالانس به اندازه عرض شانه فراگیرنده باشد.
- در حالت بالانس، کف دست‌ها با پنجه‌های باز بر روی زمین قرار داشته باشند.
- بدن در بالانس باید کاملاً تخت و یک‌پارچه باشد تا مرکز ثقل بدن بر تکیه‌گاه عمود گردد.
- سر در وضعیتی قرار گیرد که دست‌ها را بتوان کاملاً مشاهده کرد.

اشتباهات در بالانس

- وجود زاویه در تهیگاه
- قوس در کمر
- جلو بودن شانه‌ها





بالانس ایده آل

زاویه بالاتنه با دسته‌ها ۱۸۰ درجه و بدن یک پارچه و تخت

ارزشیابی



۱ فاصله دو دست از یکدیگر در حالت بالانس چه اندازه است؟

۲ یک بالانس ایده آل دارای چه شرایط فنی است؟

۳ برای تعیین فاصله دست‌ها از پا در زمان اجرای بالانس از چه وسیله‌ای و چگونه استفاده می‌نماییم؟

خرک حلقه

آیا تاکنون نمایش قهرمانان ژیمناستیک بر روی وسیله خرک حلقه را دیده‌اید. به نظر شما چند نوع حرکت روی خرک انجام می‌دهند.

تعریف تاب با پاهای باز: پاها از کشاله ران تا نوک پنجه پاها از یکدیگر جدا و باز باشند و کاملاً کشیده، صاف و بدون خمیدگی

تعریف تاب با پاهای جفت یا بسته: پاها کاملاً کشیده، صاف و بدون خمیدگی در کنار یکدیگر به صورت جفت قرار داشته باشند.

خرک حلقه (Pommel Horse): از دو کلمه خرک و حلقه، بدین جهت برای این وسیله نام گذاری شده است، چون در گذشته دارای چهار پایه و یک تنه بالایی شبیه به چهارپایان بوده و حلقه‌ها به دلیل تشابه آنها به دو سر زین اسب می‌باشد که در مهارت‌ها و دسته‌ها بیان می‌گردد.

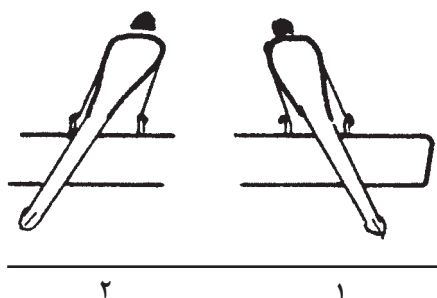
۱ تاب با پاهای جفت و باز

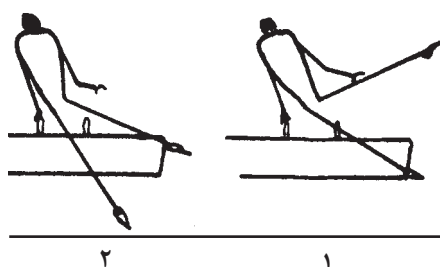
۲ درو لنگی رو به جلو

۳ درو لنگی رو به عقب

آموزش مهارت

مراحل آموزش تاب با پاهای جفت: گرفتن دسته‌ها، با جهش به بالا، هدایت شانه‌ها به جلو سپس با تکیه بر روی شانه راست، هدایت پاها به حالت جفت به سمت چپ و بلافاصله با تکیه بر روی شانه چپ، هدایت پاها به حالت جفت به سمت راست (هدایت شانه‌ها به جلو موجب می‌گردد تا مرکز ثقل بر تکیه‌گاه عمود شود).





مراحل آموزش تاب با پاهای باز: گرفتن دسته‌ها، جهش به بالا، با فشار دست راست بر دسته راست و جدا شدن از دسته و همچنین با تکیه بر روی شانه چپ تاب پا باز در سمت راست، سپس تکرار در سمت چپ

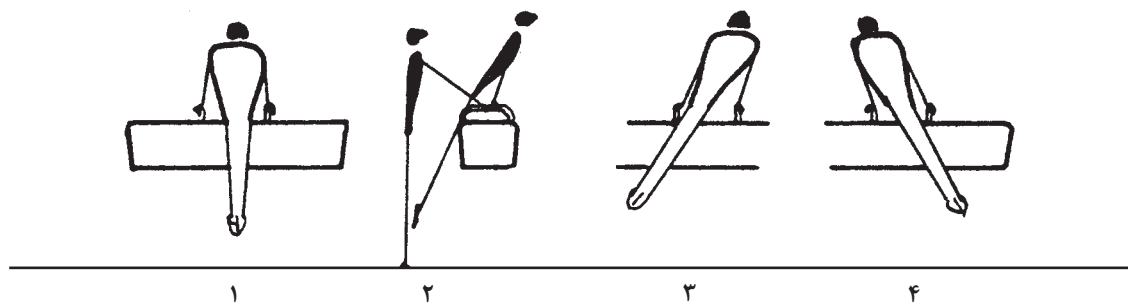
درو لنگی به جلو، به عقب

درو لنگی رو به جلو و رو به عقب: درو (به شیوه دروی گندم) و لنگی (یک پای کامل انسان) از سمت پشت رو به جلو و یا بر عکس از پشت رو به جلو خرک حلقه‌ها می‌باشد که آموزش این گونه مهارت‌ها ابتدایی و مقدماتی ضروری است.

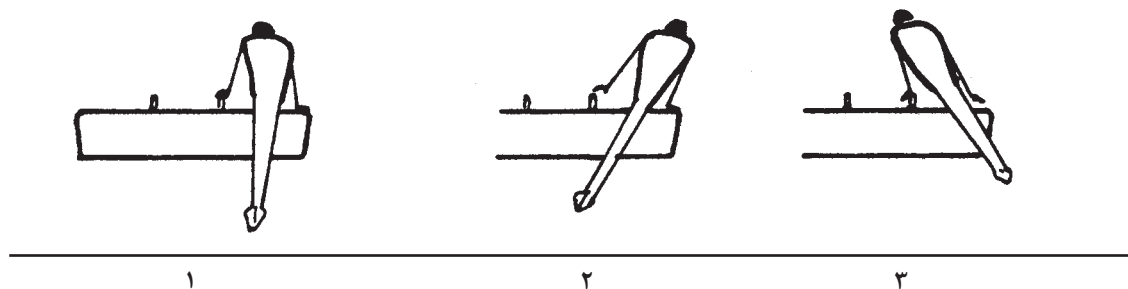
آموزش مهارت

مراحل آموزش لنگی رو به جلو:

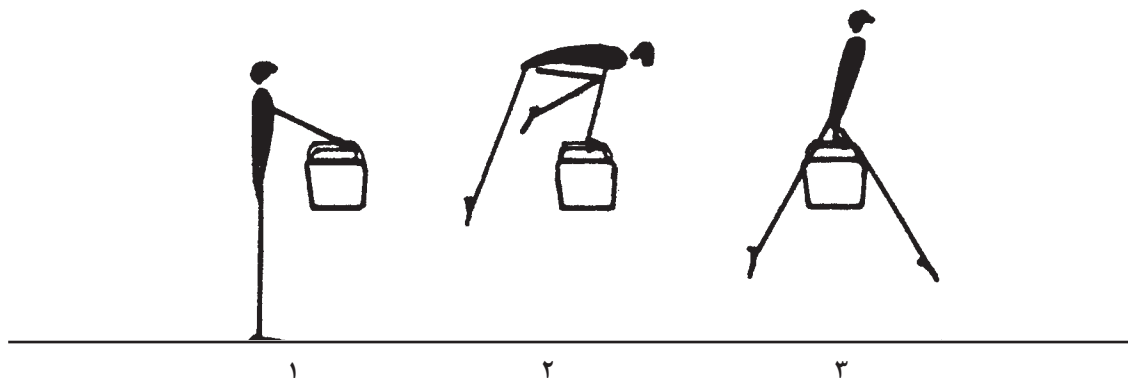
۱ گرفتن دسته‌ها و با جهش، قرار گرفتن در بالای خرک، سپس با هدایت جفت پاها به سمت چپ، تکیه کردن بر روی شانه راست. بلافاصله با هدایت جفت پاها به سمت راست، تکیه کردن بر روی شانه چپ و تکرار حرکت



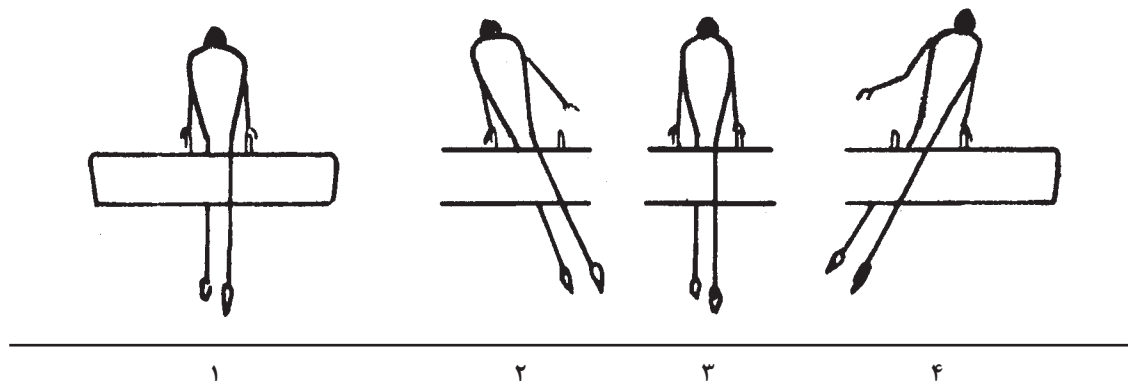
۲ قرار دادن دست راست در سر خرک و گرفتن دسته سمت راست با دست چپ و جهش به بالا. سپس با پاهای جفت تاب به سمت چپ و راست در حالی که به سمت چپ تاب می‌گیریم. با فشار به دسته و جدا شدن دست چپ، بر روی شانه راست تکیه می‌دهیم. تکرار حرکت از سمت دیگر



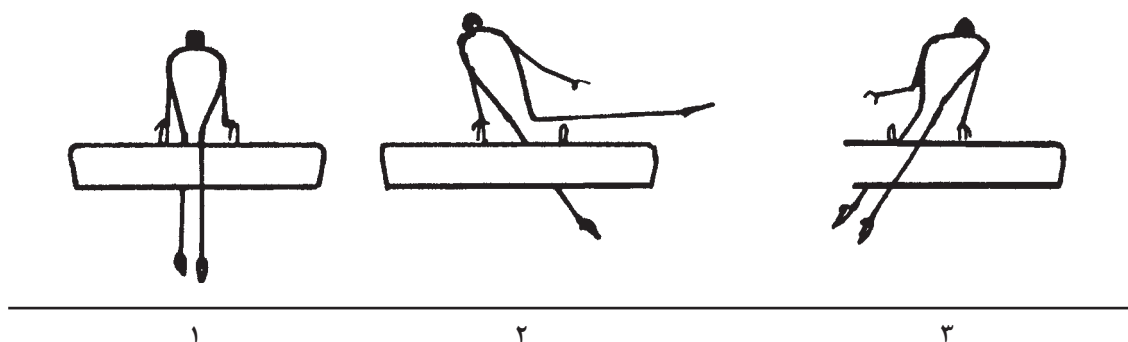
۲ گرفتن دسته‌ها و جهش به بالا، سپس خم کردن پای راست و هدایت آن از بین دو دست به جلوی خرک. تکرار و حرکت



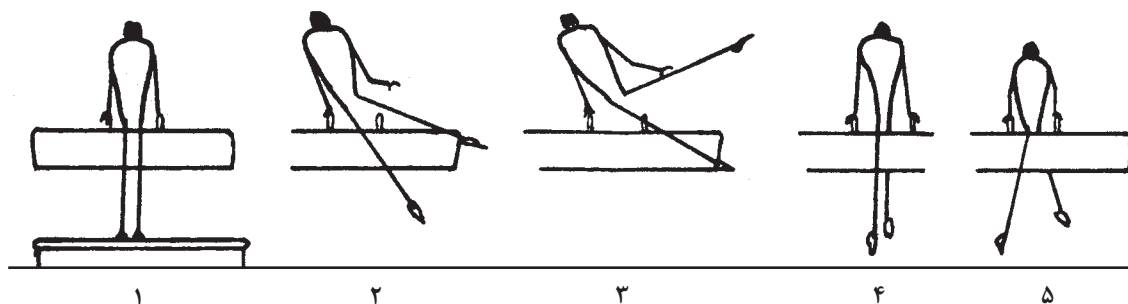
۴ اجرای مرحله ۳ و در ادامه با فشار دست راست بر دسته راست و با تکیه بر روی شانه چپ تاب گرفتن در سمت راست. سپس با فشار دست چپ بر دسته چپ و با تکیه بر روی شانه راست تاب گرفتن در سمت چپ



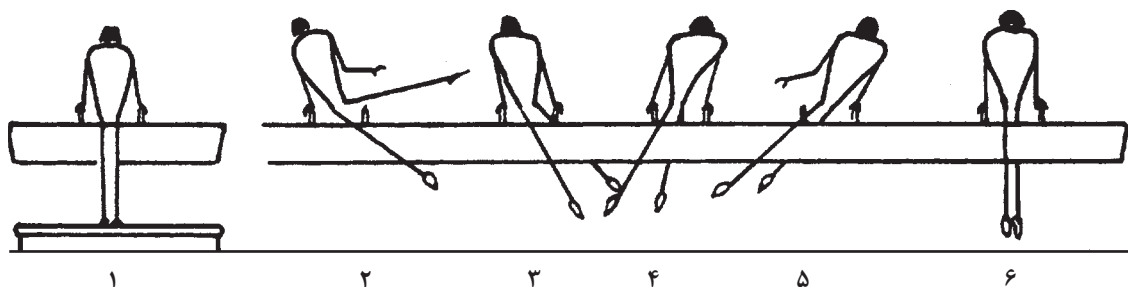
۵ اجرای مرحله ۴ با تاب بلند



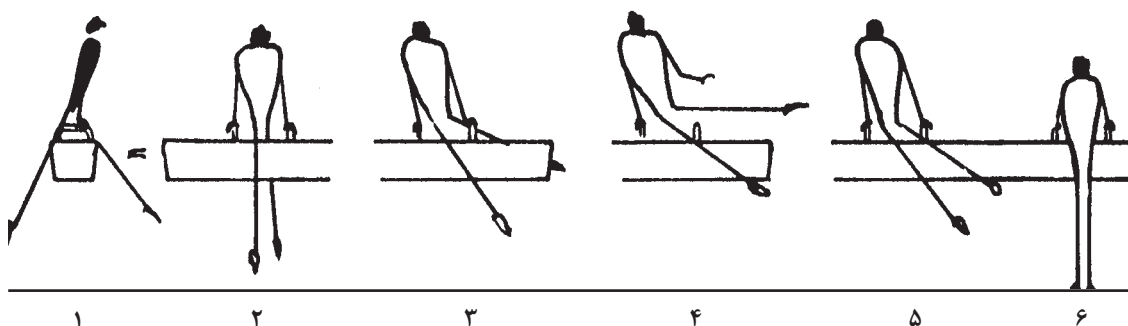
۶ با استفاده از یک دستگاه جعبه خرد و یا خرد مطابق به عنوان کمک و قرار دادن آن زیر پای فراگیرنده، گرفتن دسته‌ها با جهش درو پای راست از سمت راست. در این حالت وزن بدن بر روی شانه چپ تکیه می‌کند و دست راست با فشار به دسته راست کمک مؤثری به اجرای حرکت می‌نماید.



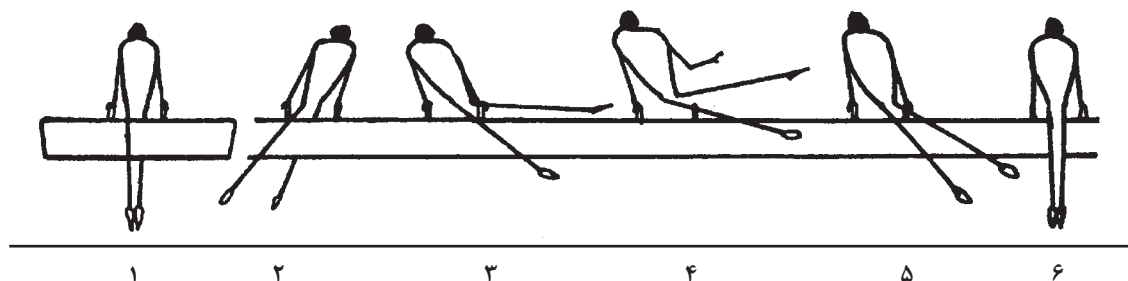
۷ اجرای مرحله ۶: تاب به سمت چپ با تکیه بر روی شانه راست و با فشار دست چپ به دسته چپ و جدا شدن دست از دسته



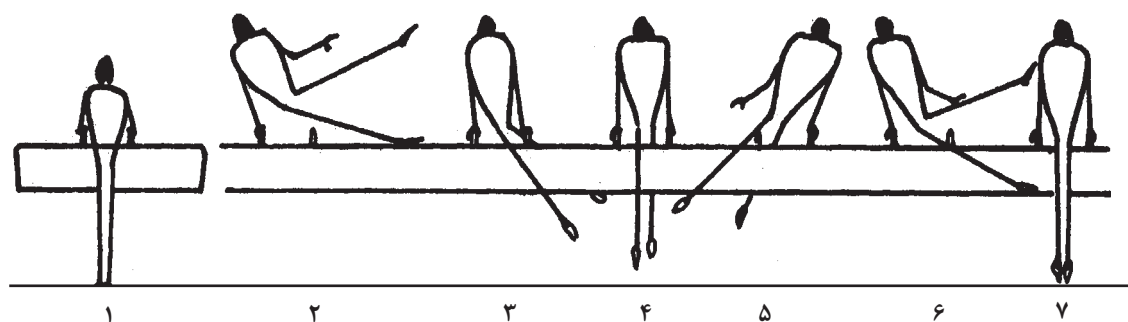
۸ در حالی که پای راست در بین دو دسته و در جلو قرار دارد و با تکیه بر روی شانه چپ و با فشار دست راست بر دسته سمت راست، پرتاب پای راست از سمت راست به بیرون، سپس ایستادن در پشت خرد حلقه



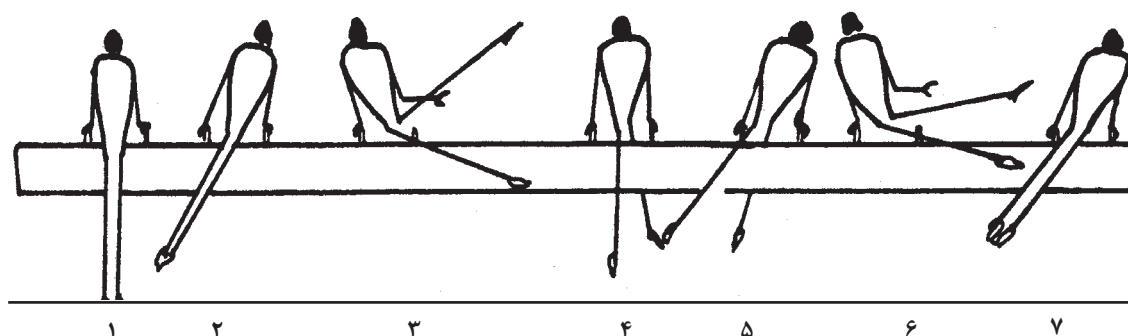
۹ اجرای مرحله ۸: بدون فرود بر روی زمین و در انتها، با تکیه بر روی دسته‌ها، بر روی خرک قرار می‌گیریم.



۱۰ گرفتن دسته‌ها و با جهش و تکیه بر روی شانه چپ درو پای راست از سمت راست به جلو. سپس با تکیه بر روی شانه راست و فشار دست چپ به دسته چپ و جدا شدن همان دست از دسته تاب به سمت چپ، بلافاصله تاب سمت راست و درو پای راست از جلو به عقب و قرار گرفتن بر روی دسته‌ها

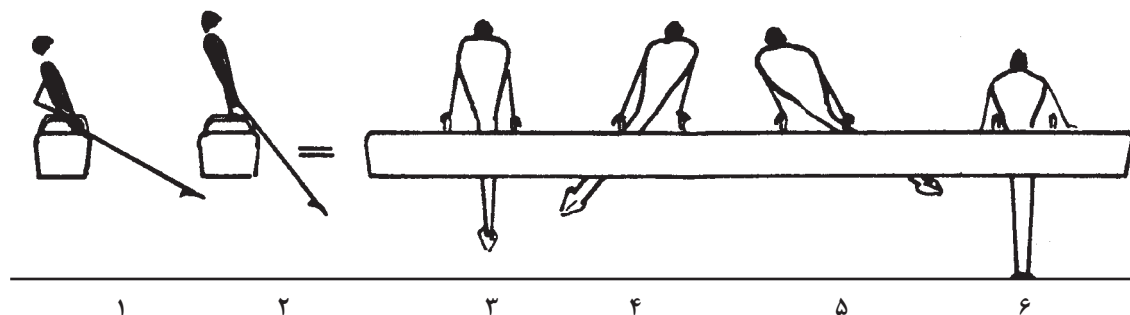


۱۱ اجرای مرحله ۱۰ و در نهایت، پس از قرار گرفتن بر روی دسته‌ها، با تکیه بر روی شانه راست تاب با پایای جفت به سمت چپ، سپس درو پای راست از سمت راست به جلو (تکرار حرکت)

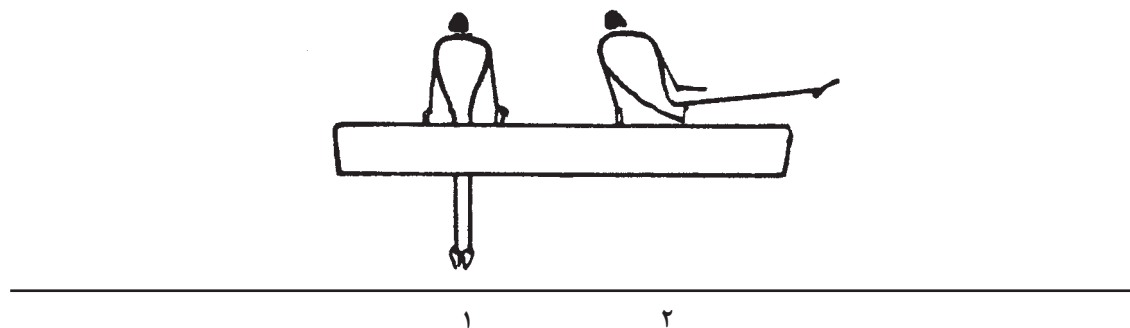


مراحل آموزش لنگی رو به عقب:

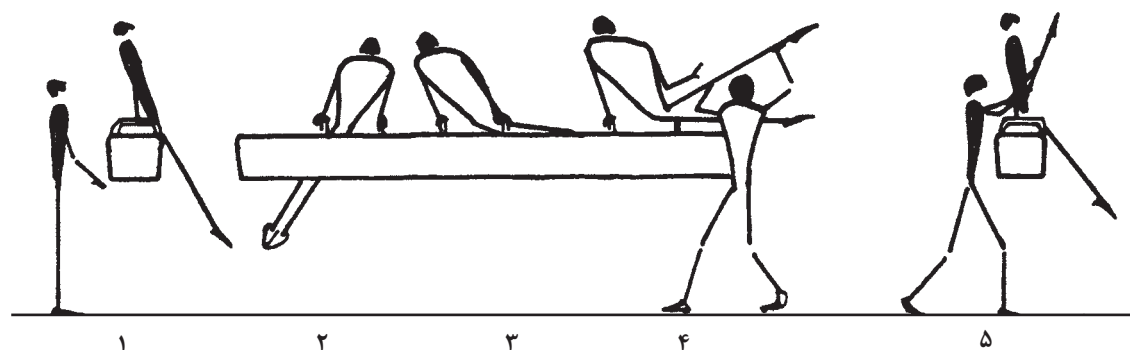
۱ ایستادن پشت به خرک و با گرفتن دسته‌ها از پشت جهش به بالا، سپس در حالی که بر روی دو دست تکیه داریم گرفتن تاب با پاهای جفت در جلو به سمت راست و چپ و در انتها فرود در جلو خرک حلقه



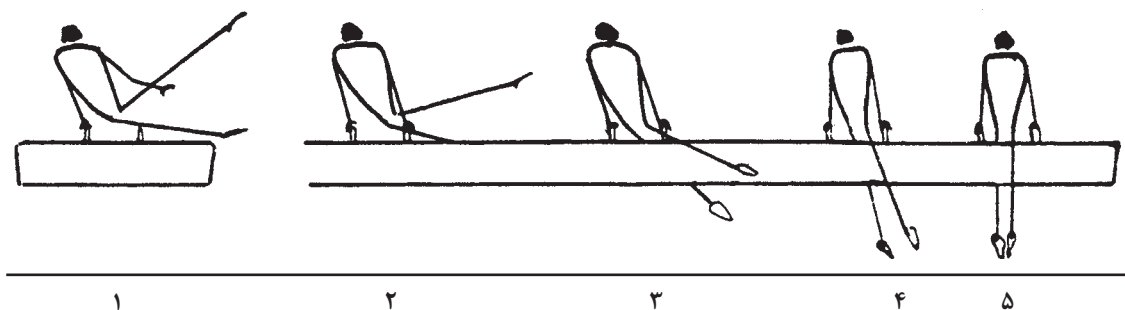
۲ ایستادن پشت به خرک حلقه، گرفتن دسته‌ها از پشت و جهش به بالا، سپس با تکیه بر روی شانه چپ و فشار دست راست و جدا شدن دست از دسته سمت راست، تاب در جلو خرک حلقه با پاهای باز در سمت راست



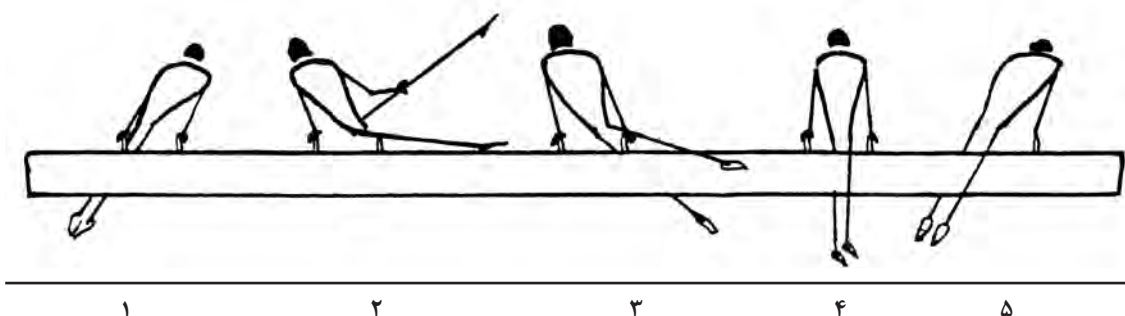
۳ با قرار گرفتن بین دو دسته در جلوی خرک، تاب با پاهای جفت به سمت چپ، سپس تاب با پاهای باز به سمت راست. پس از جدا شدن دست از دسته، درو پای راست به آرامی و با کمک مربی از سمت راست به عقب



۴ اجرای مرحله ۳ بدون کمک مربی



۵ اجرای مرحله ۴ با تاب بلند و در ادامه، تاب بر روی حلقه‌ها

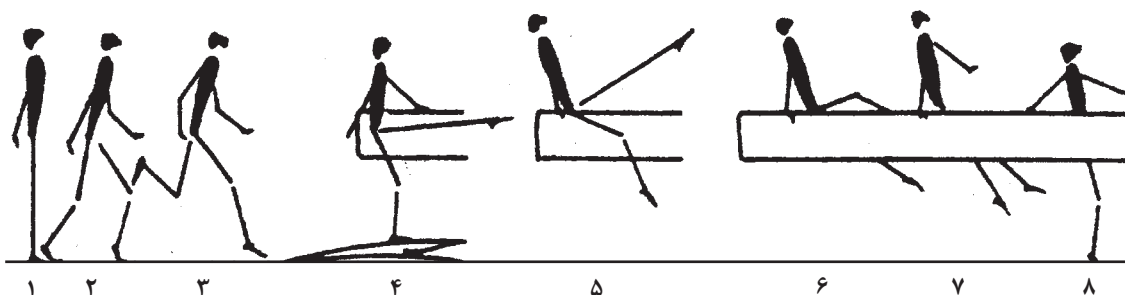


پرش ساده بر روی حلقه

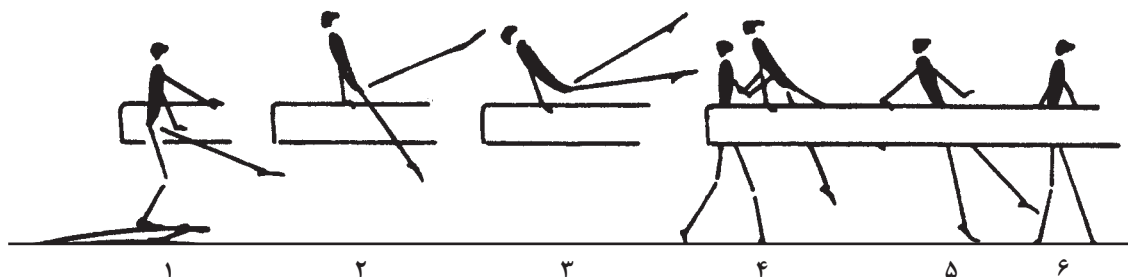
یکی از مهارت‌های مقدماتی برای اجرای مهارت‌های مشکل در مراحل آموزش بعدی است.

آموزش مهارت

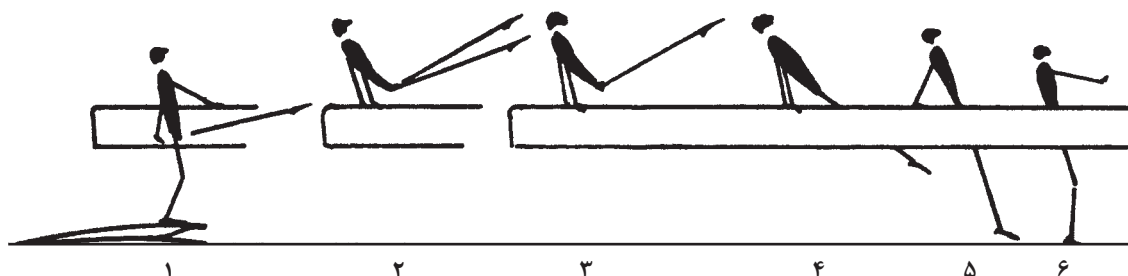
۱ دویدن و با استفاده از پیش تخته، با گذاشتن دست چپ بر روی خرک و با جابه‌جایی دست‌ها، جهش با پاهای باز از سمت چپ و فرود در سمت دیگر خرک (دسته‌های خرک حلقه باید برداشته شده باشد).



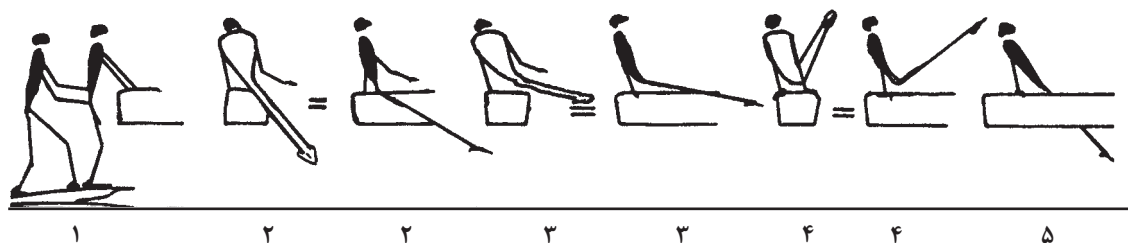
۲ اجرای مرحله ۱ بدون دویدن و با کمک و مراقبت مربی



۳ اجرای مرحله ۲ بدون کمک و مراقبت مربی



۴ قرار گرفتن بر روی پیش تخته و در سر خرک با کمک مربی و با جابه جایی دست ها، با پاهای جفت جهش به سمت دیگر خرک



- ۱ در حالی که بر روی دو دسته قرار داریم چرا شانه ها را به جلو هدایت می نماییم؟
- ۲ محور چرخش در زمان اجرای حرکات خرک حلقه، کدام بخش های بدن است؟
- ۳ چرا در زمان اجرای لنگی با دست، دسته را در جهت مخالف فشار می دهیم؟

ارزشیابی



پرش خرک (Arcoget)

آیا می‌دانید برای پریدن از روی موانع چند روش مختلف وجود دارد؟

مثل: پریدن جفت‌پا، پریدن تک‌پا، پریدن با دورخیز و بدون دورخیز. در ژیمناستیک تکنیک پریدن از روی وسیله‌ای به نام خرک (آرگویت) یکی از جالب‌ترین حرکات مسابقات است.

پرش خرک شامل:

۱. ضربه صحیح بر پیش‌تخته

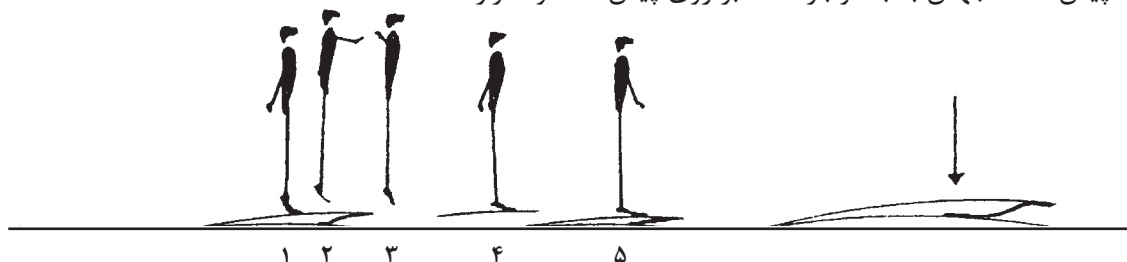
۲. پرش پا تو دست

شیوه ضربه زدن بر پیش‌تخته

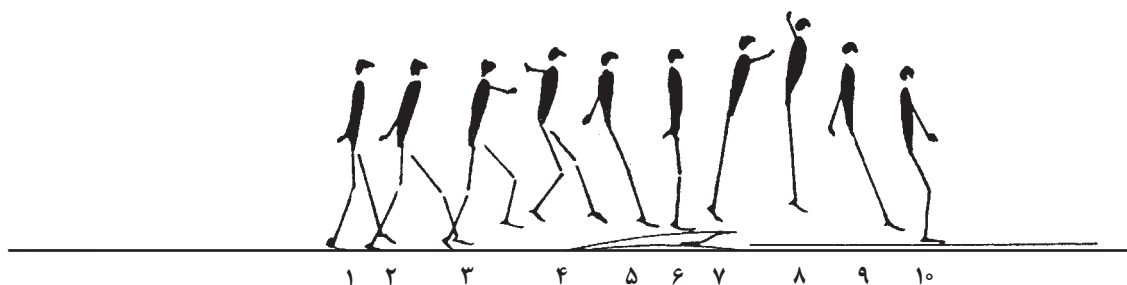
شیوه ضربه زدن پاها بر پیش‌تخته: به منظور استفاده بهینه از قانون سوم نیوتن (عمل و عکس‌العمل) برای اجرای مهارت‌ها از روی خرک پرش باید آموزش‌های لازم در رابطه با این قانون برای عکس‌العمل متناسب با مهارت‌ها، آموزش داده شود. شکل این وسیله، امروزه برای جلوگیری از آسیب‌های ناشی از فرم ساخت آن، با مهندسی به عمل آمده تغییر شکل یافته و با ساختمانی متفاوت با خرک پرش (آرگویت) نام‌گذاری شده است.

آموزش مهارت

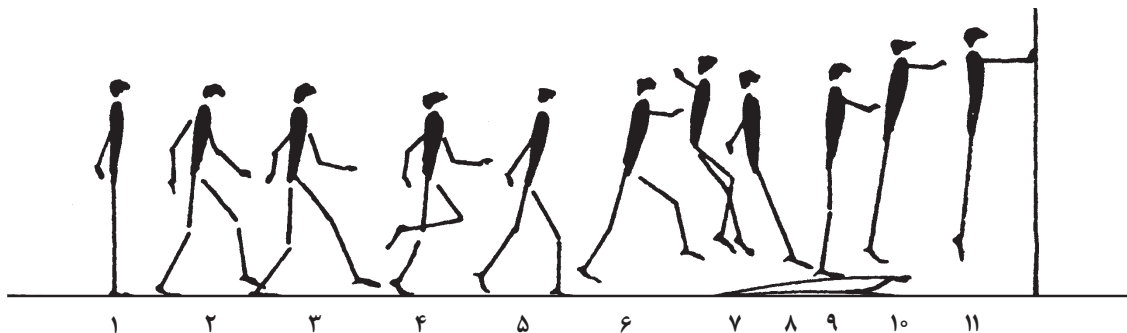
۱. در حالی که بر روی پیش‌تخته قرار داریم، با هدایت دست‌ها از عقب رو به جلو و بالا و فشار سینه پاها بر روی پیش‌تخته، جهش به بالا و بازگشت بر روی پیش‌تخته و تکرار



۲. با یک گام جهش بر روی پیش‌تخته و ضربه سینه پاها به پیش‌تخته و هدایت دست‌ها از عقب رو به جلو و به بالا، جهش به جلو و فرود بر روی تشک



۲ با قرار دادن یک دستگاه پیش تخته در فاصله ۱/۵ متری از دیوار و یا تشکی که بر دیوار تکیه داشته باشد. از فاصله ۲ تا ۳ متری از پیش تخته، دویدن و با وارد کردن ضربه بر پیش تخته و رعایت نکات مرحله اول و دوم با جهش به جلو، زدن کف دست‌ها به دیوار و یا تشک و سپس اجرای همین حالات از فاصله ۳ تا ۵ متری از پیش تخته

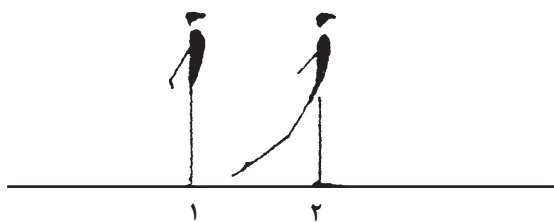


پرش پا تو دست جمع

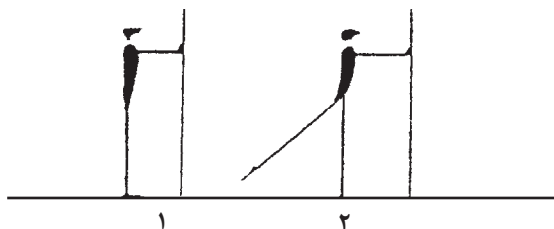
پرش پا تو دست جمع: یکی از اولین و ساده ترین مهارت‌ها است و اجرای آن عبور دادن جفت پاها به شکل پا جمع از بین دست‌ها بر روی آرگوجت (خرک پرش سابق) با فشار دست‌ها بر این وسیله می‌باشد.

آموزش مهارت

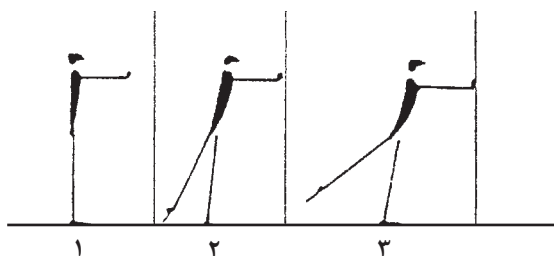
۱ از حالت ایستادن هدایت پای راست به عقب، در حالتی که هیچ گونه تغییری در شکل و قسمت‌های دیگر بدن ایجاد نگردد. سپس تکرار حرکت با پای دیگر



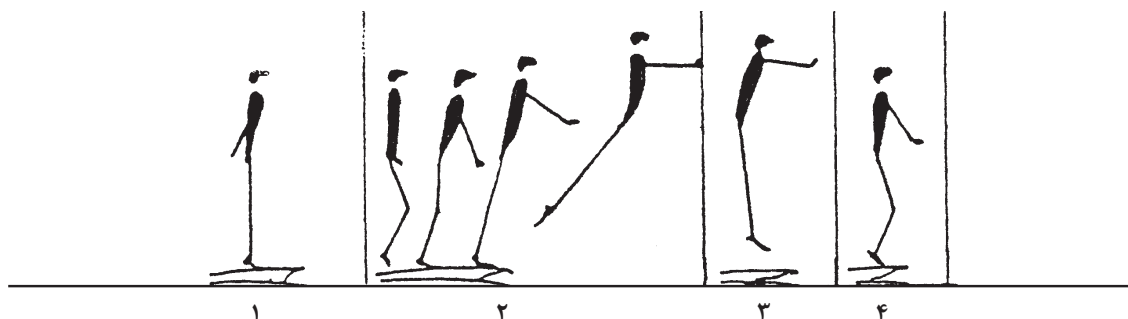
۲ با قرار گرفتن روبه روی دیوار و قرار دادن کف دست‌ها به دیوار، در حالی که دست‌ها با دیوار زاویه قائم ایجاد نمایند، هدایت پای راست به عقب، بدون هیچ گونه تغییر دیگری در بدن، سپس تکرار با پای دیگر



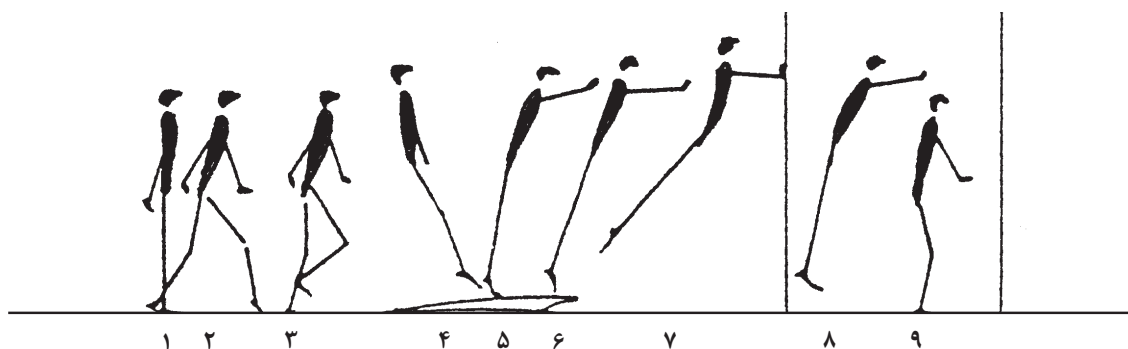
۳ با قرار گرفتن روبه روی دیوار، هدایت بدن به طرف دیوار و با تکیه بر دست‌ها و فشار به دیوار، هدایت بدن به عقب. این عمل برای کسب مهارت و فشار دست‌ها صورت می‌گیرد. در این حالت بدن بر روی یکی از دو پا تکیه دارد.



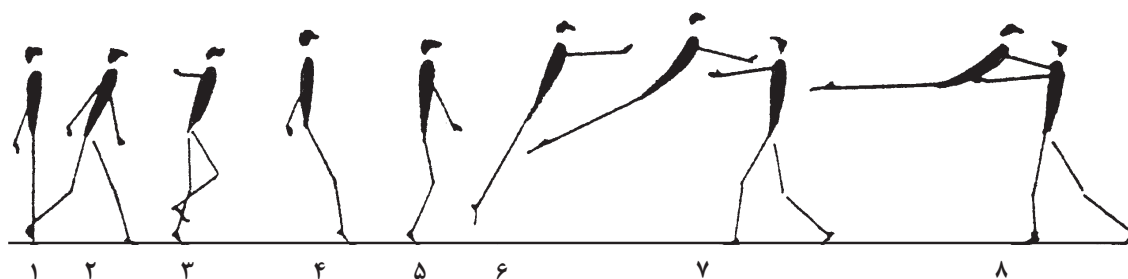
۴ با قرار گرفتن بر روی پیش تخته و با فشار سینه پاها به پیش تخته و هدایت بدن به بالا و جلو و با فشار دو دست بر دیوار و یا تشک ایمنی، جهش به بالا و در نهایت فرود بر روی پیش تخته و تکرار



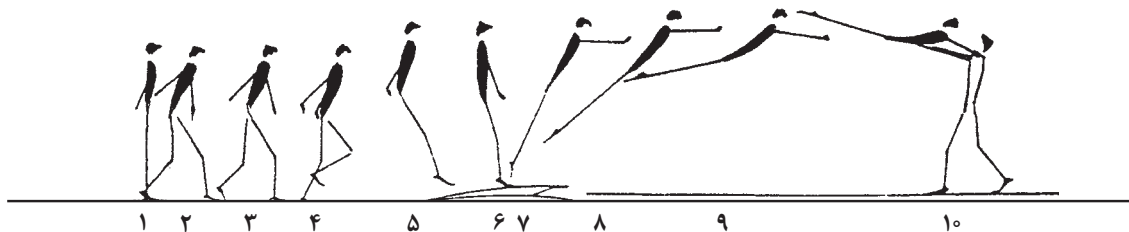
۵ با یک جهش ضربه زدن به پیش تخته، سپس جهش به بالا و جلو و با فشار دست‌ها به دیوار، فرود بر روی تشک



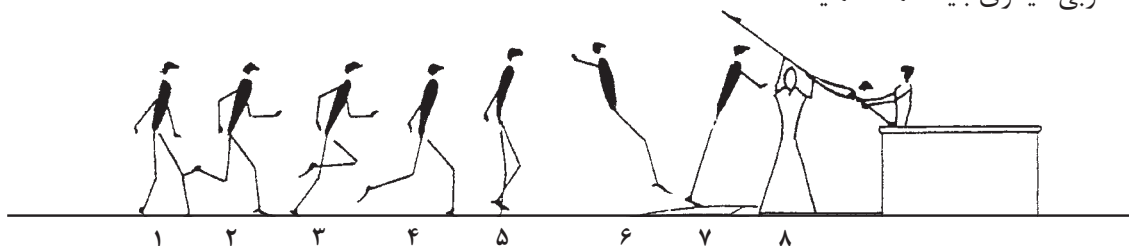
۶ دویدن، سپس با ضربه سینه پاها به تشک و هدایت بدن به جلو و بالا، قرار دادن دو دست بر روی شانه مربی یا کمک کننده با داشتن قوس در کمر، در نهایت فرود بر روی تشک



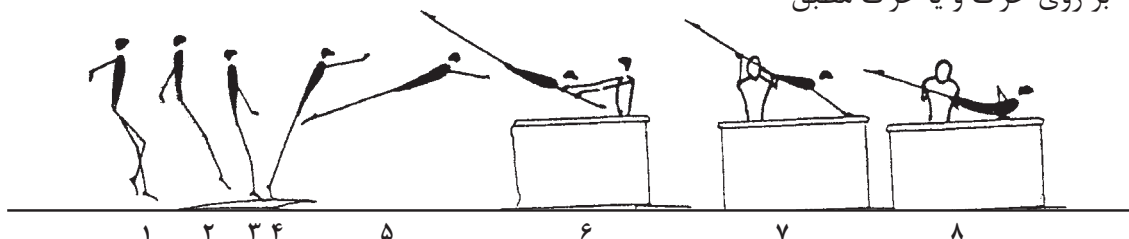
۷ دویدن و ضربه زدن بر روی پیش تخته و هدایت دست‌ها از عقب به جلو و ایجاد قوس در کمر و قرار دادن دو دست بر روی شانه مربی یا کمک کننده و فرود بر روی تشک



۸ دویدن، سپس به حالت مایل ضربه زدن با سینه پاها بر روی پیش تخته و با قرار دادن کف دست‌ها بر روی خرک و هدایت پاها به صورت جفت به بالا با کمک مربی. در این حالت؛ برای جلوگیری از جلو رفتن شانه‌ها، مربی دیگری باید کمک نماید.



۹ دویدن، سپس با ضربه بر روی پیش تخته با هدایت بدن به بالا و جلو، قرار دادن دست‌ها بر روی خرک، در این حالت مربی باید دقت نماید تا شانه‌های فراگیرنده به جلو نروند. سپس قرار گرفتن به حالت آب خشک کن بر روی خرک و یا خرک مطبق



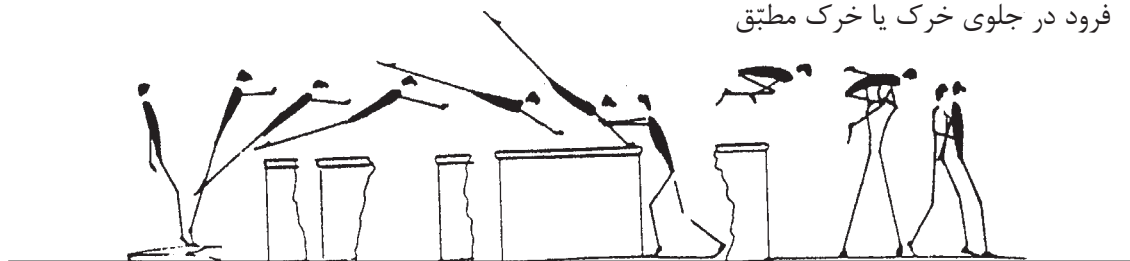
۱۰ قرار گرفتن به حالت افت جلو، سپس با ایجاد قوس و زاویه در تهیگاه و با فشار دست‌ها به تشک، جهش به بالا در حالی که پاها را به صورت خم به بین دو دست هدایت می‌نماییم.



۱۱ قرار گرفتن به حالت افت بر روی خرک یا خرک مطبق و با ایجاد قوس و زاویه در تهیگاه و با فشار دست و با کمک مربی هدایت پاها به صورت جمع بین دو پا و پرش بر روی تشک در جلو خرک یا خرک مطبق



۱۲ با دویدن و ضربه زدن به پیش تخته و هدایت بدن به جلو و قرار دادن کف دستها بر روی خرک یا خرک مطبق، کمک مربی برای جلوگیری از به جلو رفتن شانهها، هدایت پاها به صورت خم به جلو و با فشار دستها، فرود در جلوی خرک یا خرک مطبق



- ۱ در زمان اجرای ضربه بر پیش تخته، از کدام قسمت پاها استفاده می شود؟
- ۲ در زمان آموزش، فاصله پیش تخته از دیوار چقدر است؟
- ۳ چرا مربی در زمان اجرای پرش پا تو دست باید شانهها را بگیرد؟

ارزشیابی



پارالل

در این تصاویر افراد چه فعالیتی با چه زاویه ای انجام می دهند؟



تاب خوردن: تاب خوردن یک حرکت آونگی، مانند پاندول ساعت است که می‌تواند در زاویه‌های مختلف (180° ، 360° و...) انجام شود در ژیمناستیک تاب خوردن یکی از تکنیک‌های مسابقات است که برای پسران دو چوب موازی با سطح زمین با پا و ارتفاع مناسب و برای دختران دو چوب موازی غیر هم سطح می‌باشد. به کلیه حرکاتی که بدن در حالت پاندول حول یک محور ثابت حرکت می‌کند تاب خوردن گفته می‌شود.

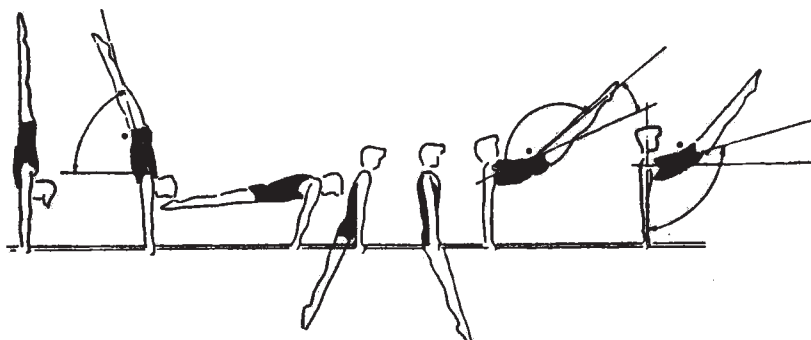
آموزش انواع تاب‌ها: تاب‌ها در پارالل چند نوع‌اند. اما در این کتاب برحسب نیاز حرکات، تنها به آموزش تاب در بالای پارالل پرداخته شده است. بدین منظور و برای کسب مهارت و آشنایی با محور چرخش بدن در تاب‌های بالای پارالل، باید ابتدا اساس تاب را به فراگیرنده آموزش داد.

هر تاب خوردن یک محور چرخش دارد می‌توانید چند نمونه و محل چرخش آن را مشخص کنید و به کلاس ارائه نمایید.

فعالیت
کلاسی



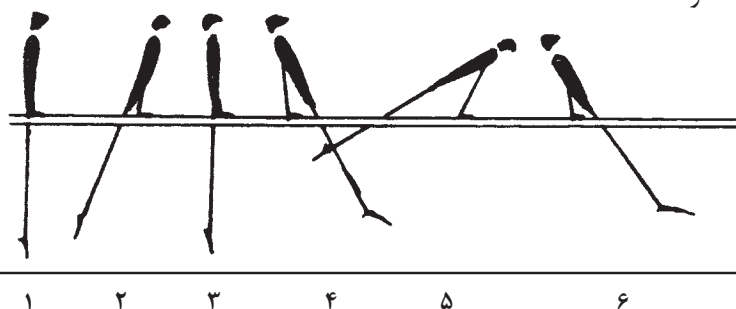
با دیدن تصاویر تاب‌های بالای پارالل می‌توانید بگویید محور چرخش در این تاب‌ها کدام قسمت از بدن است؟



اساس تاب

پس از قرار گرفتن بر روی پارالل بدن به صورت تخت (بدون هیچ‌گونه قوسی) با استفاده از سینه بر روی محور چرخش بدن (شانه‌ها) به جلو و عقب تاب می‌خورد. در زمان تاب گرفتن نباید هیچ‌گونه خمیدگی یا قوسی در شکل بدن ایجاد گردد.

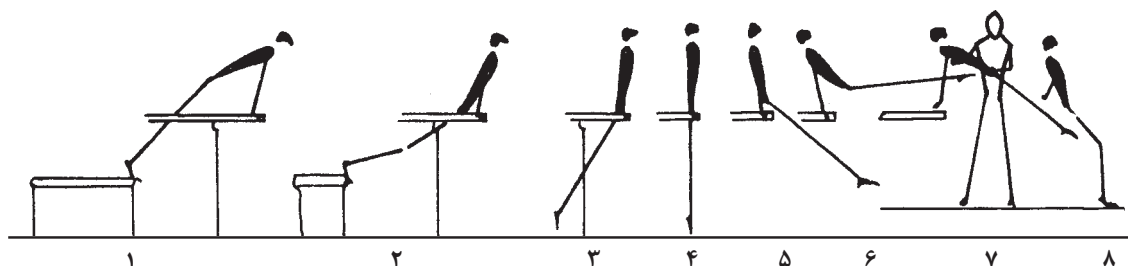
تاب جلو در بالا: آموزش تاب در جلو، تاب در عقب و تاب در بالا: کلاً تاب‌ها در وسایل به منظور اجرای مهارت‌های متفاوت دارای تکنیک‌هایی با شکل و فرم مختلف هستند که لازم و ضروری است که به هر ژیمناست، این گونه تاب‌ها آموزش داده شود.



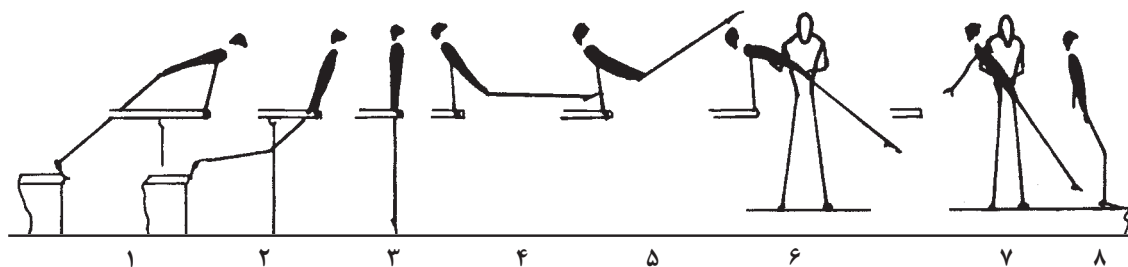
آموزش مهارت

مراحل آموزش تاب جلو در بالا:

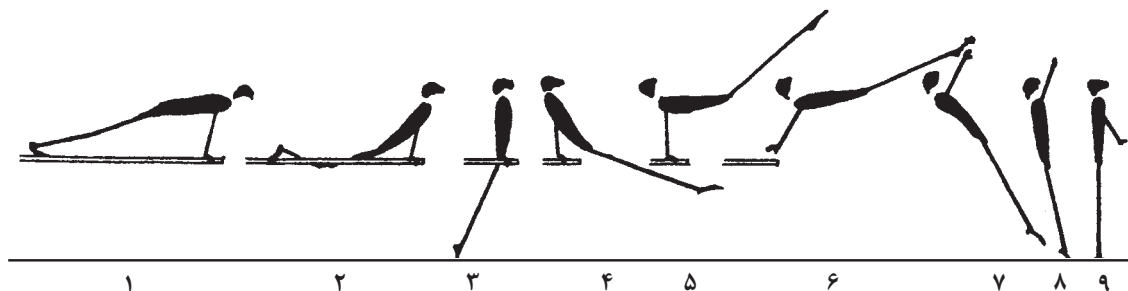
۱ با قرار گرفتن بر روی خرک مطابق و با تکیه بر روی دو چوب پارالل، پس از قوس در کمر، به آرامی رها کردن پاها از روی خرک مطابق و با هدایت ساق پاها به صورت جفت به جلو ایجاد زاویه در تهیگاه، سپس در جلوی پارالل با کمک مربی فرود بر روی تشک



۲ اجرای مرحله یک با شتاب و تاب‌های بلندتر



۳ با قرار گرفتن بر روی دو چوب در انتهای پارالل و با تکیه پاها بر روی دو چوب و ایجاد قوس در کمر، رها کردن پاها به جلو و با ایجاد زاویه در تهیگاه، فرود از انتهای پارالل بر روی تشک

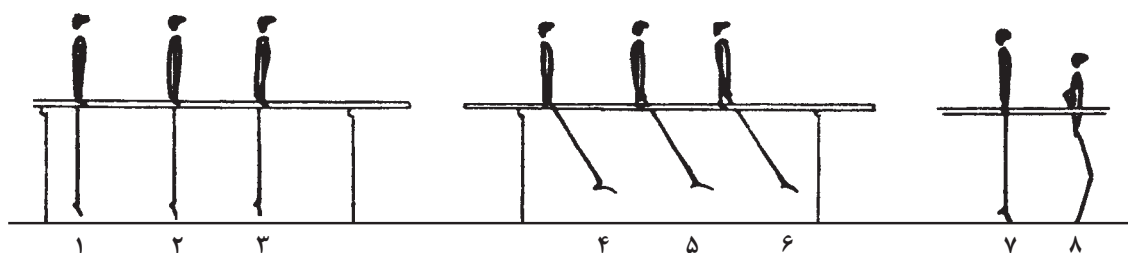


آموزش مهارت

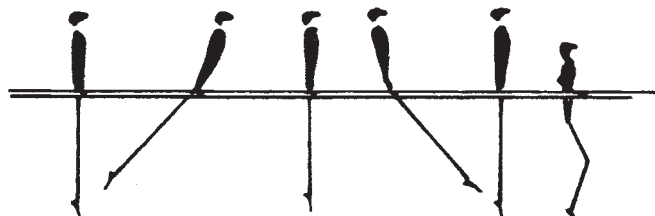
مراحل آموزش تاب عقب در بالا:

تاب به عقب: همه حرکات تابی پایه، برای شروع به یک منبع انرژی احتیاج دارند به این معنا که بتوانند به آغاز مطلوبی برای مرحله اصلی دسترسی یابند. البته از حالت استقرار^۱ می‌توان فقط به طرف پشت با کمک میله بارفیکس یا پارالل تاب گرفت و هرچه هدف رسیدن به موقعیت بالاتر باشد، کنترل بدن نیز به همان نسبت مشکل‌تر خواهد بود. به همین جهت بسیار مشکل است که بتوان بدن را از حالت استقرار به تاب و سپس تمرکز کردن آن تاب وادار نمود.

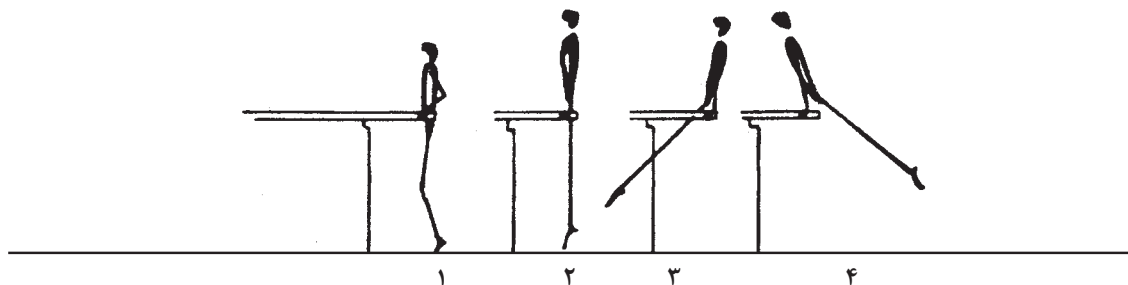
۱ با جهش رفتن به بالای پارالل و برروی چوب، به صورت جفت، جفت جهش به جلو، سپس با هدایت ساق پاها به جلو و ایجاد زاویه باز در تهیگاه جفت، جفت جهش به جلو و در نهایت فرود در بین دو چوب و بر روی تشک



۲ با جهش رفتن به بالای دو چوب پارالل، به آرامی ایجاد قوس در کمر، سپس تخت و صاف کردن بدن در خط عمود و در جلو با کمک ساق پاها ایجاد زاویه در تهیگاه و در برگشت فرود در خط عمود بر روی تشک

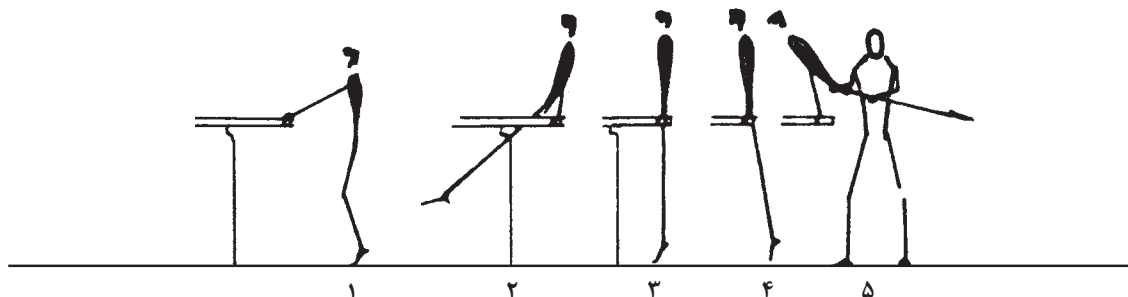


۳ با جهش رفتن در بالای دو چوب پارالل، بلافاصله هدایت ساق پاها به جلو و ایجاد زاویه در تهیگاه در برگشت ایجاد قوس در کمر و فرود

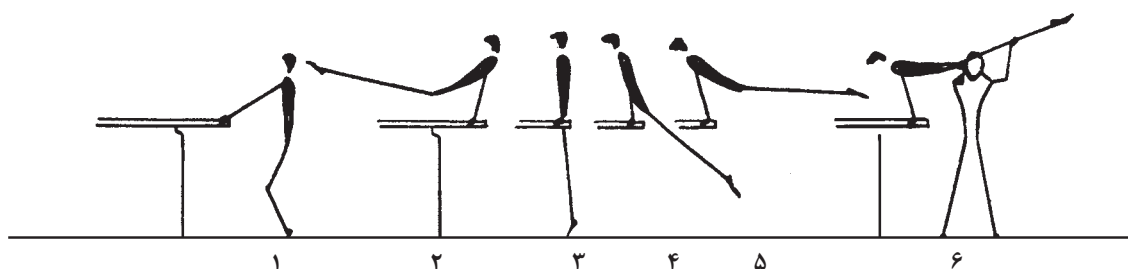


۱. واژه استقرار اصطلاحی است در پارالل به معنای قرار گرفتن بدن توسط دست‌ها روی میله پارالل

۴ با جهش به بالا، هدایت ساق پاها به جلو و در برگشت، ایجاد قوس در کمر با کمک مربی



۵ اجرای مرحله چهار با کمک مربی و با تاب‌های بلند



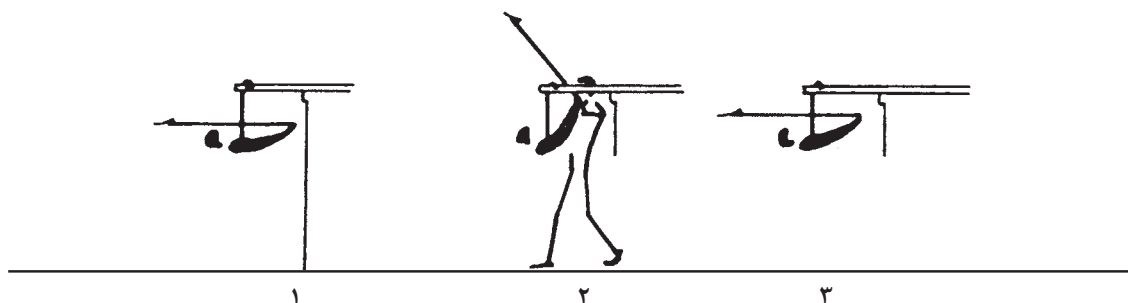
فعالیت اسکلبکا زیر پا باز

اسکلبکا زیر پا باز

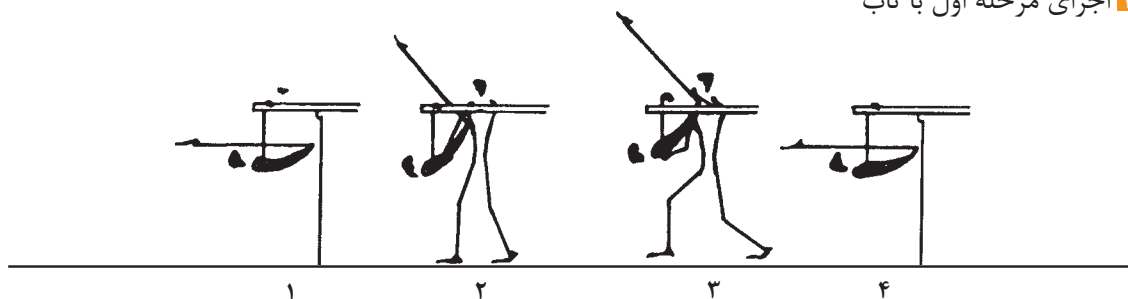
اسکلبکا، مهارتی است به منظور انتقال و جابه‌جایی مرکز ثقل بدن از زیر وسیله برای رفتن در بالای وسیله به جهت اجرای مهارت‌های دیگر و اسکلبکا زیر پا باز مهارتی مقدماتی برای آموزش مهارت اسکلبکا است.

آموزش مهارت

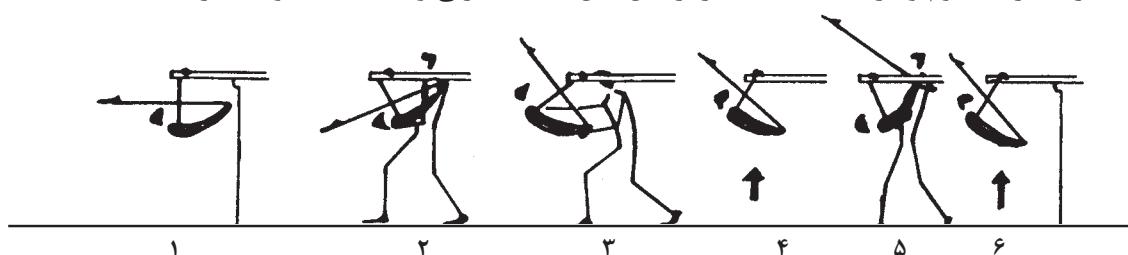
۱ از حالت آویزان به دو چوب پارالل با کمک مربی، به آرامی باز و بسته کردن زاویه تهیگاه



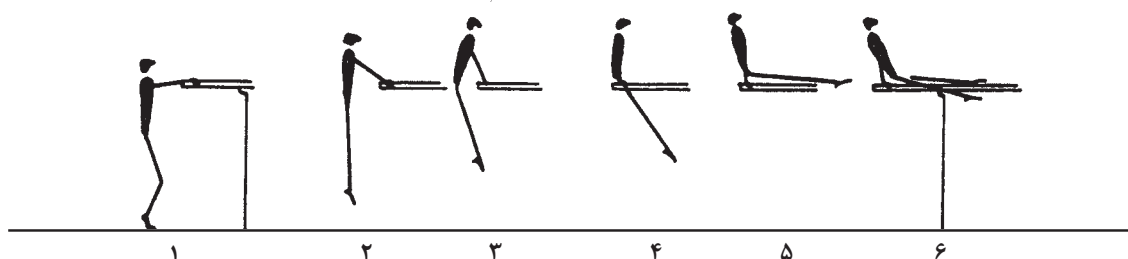
۲ اجرای مرحله اول با تاب



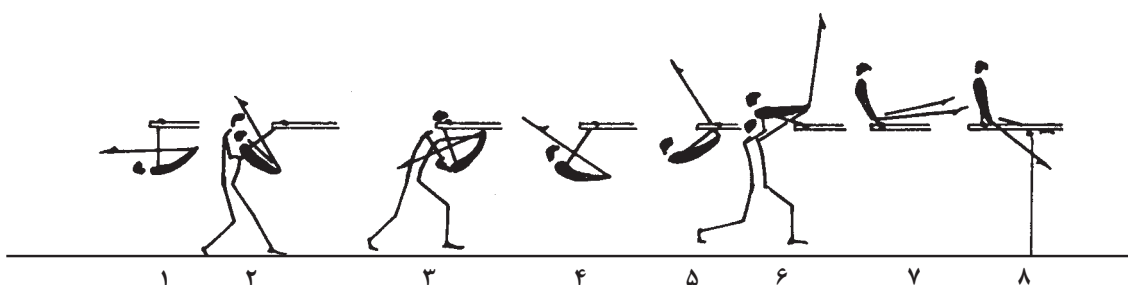
۳ اجرای مرحله دوم و در ادامه، هدایت مرکز ثقل بدن با کمک مربی و به حالت عمود به طرف بالا



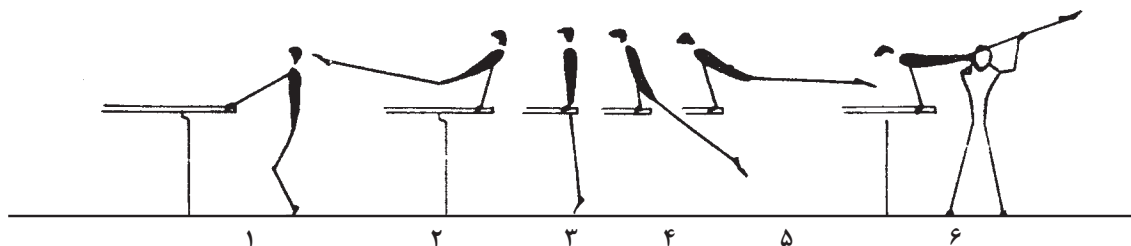
۴ از حالت ایستادن گرفتن دو چوب پارالل و با فشار پنجه پاها به سطح تشک، جهش به بالا و جلو و در ادامه، قرار دادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب



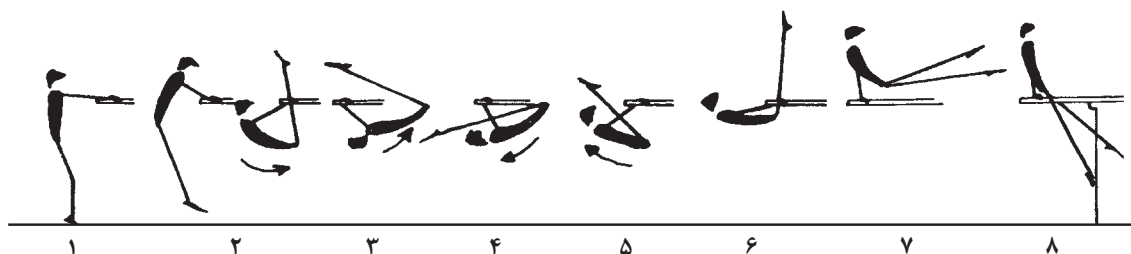
۵ از حالت آویزان، با داشتن زاویه در تهیگاه با کمک مربی پس از باز کردن زاویه تهیگاه، هدایت در تاب به عقب به طرف بالا و قرار دادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب



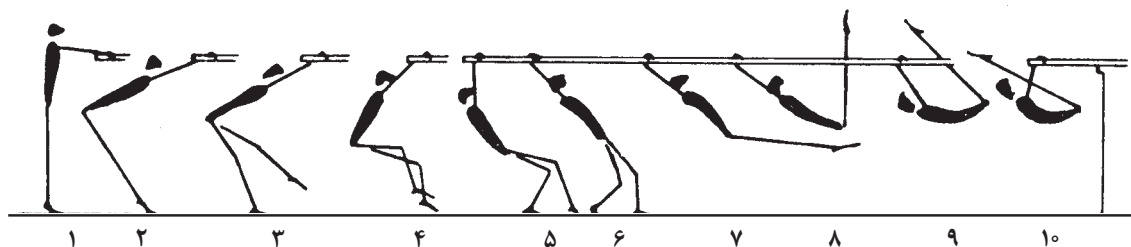
۶ اجرای مرحله پنجم با تاب بلندتر



۷ از حالت ایستادن، گرفتن دو چوب پارالل و با جهش به بالا و ایجاد زاویه در تهیگاه، هدایت بدن از زیر دو چوب به طرف جلو و در برگشت، هدایت بدن به طرف بالا و در انتها قراردادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب

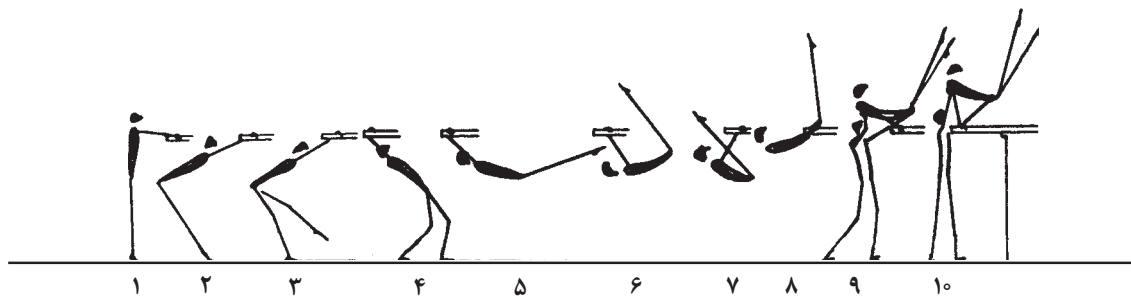


۸ از حالت آویزان به دو چوب با ایجاد زاویه قائم در تهیگاه و گام برداشتن به جلو، سپس با ایجاد قوس در کمر و جداسدن پاها از روی زمین، بدون وقفه ایجاد زاویه در تهیگاه و بلافاصله تاب گرفتن در همان وضعیت



۹ اجرای مرحله هشت و در ادامه در تاب عقب با کمک مربی، هدایت بدن به بالای دو چوب و قراردادن پاها به حالت باز بر روی چوب

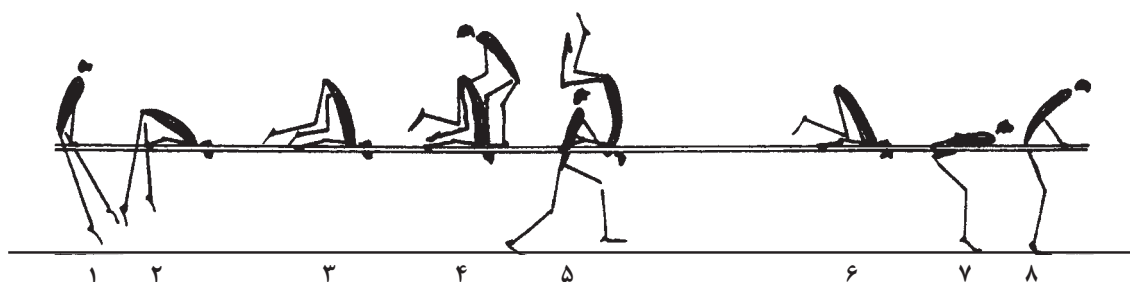
۱۰ اجرای مرحله بدون کمک مربی



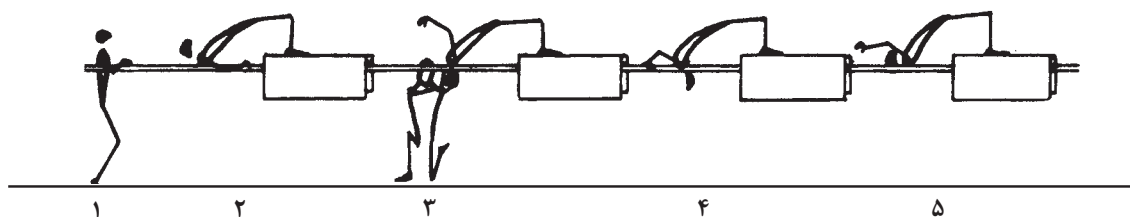
غلت جلو پا باز (در پارالل): مهارتی مقدماتی است، به دور از خطر و آسیب پذیری برای آموزش بالانس شانه و در نهایت حفظ تعادل با شانه‌ها بر روی دو چوب پارالل

آموزش مهارت

۱ با قرار گرفتن در بالای دو چوب پارالل و با تکیه بر ران‌ها، نشستن به حالت پاباز بر روی دو چوب، سپس گرفتن دو چوب به حالتی که میله‌ای را در دست می‌گیریم. قراردادن بازوان از جلو بر روی چوب‌ها و گذاشتن پاها بر روی دو چوب پارالل با کمک مربی، هدایت پاها به حالت خم و باز به طرف بالا، سپس بازگشت به وضعیت اول و فرود بر روی تشک بین دو چوب پارالل

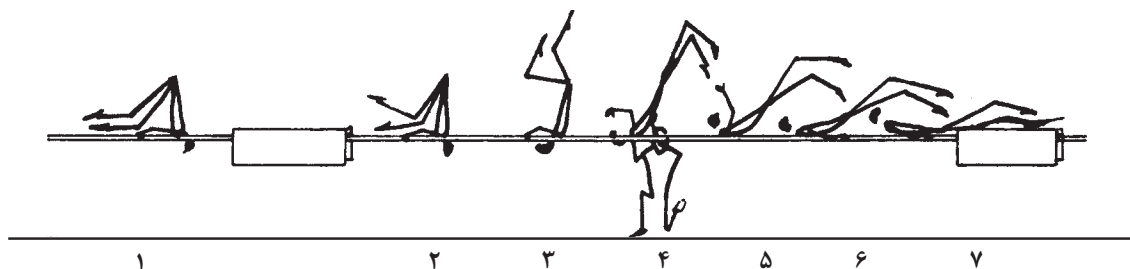


۲ به حالت آویزان، زیر بغل را بر روی دو چوب پارالل قرار می‌دهیم، سپس با یک جهش هر دو پا را بر روی تشکی می‌گذاریم که قبلاً بر روی دو چوب قرار داده‌ایم. در نهایت با تکیه بر روی بازوان، دست‌ها را به پشت و در جهت گرفتن دو چوب هدایت می‌نماییم و مجدداً به حال شروع باز می‌گردیم.



۳ اجرای مرحله یک و در ادامه پس از تکیه بر روی بازوان، با پاهای خم و باز، رها کردن دست‌ها و اجرای غلت جلو و قرار دادن پاها بر روی تشک آماده شده بر روی دو چوب پارالل

۴ اجرای مرحله سه و در انتها قرار دادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب پارالل

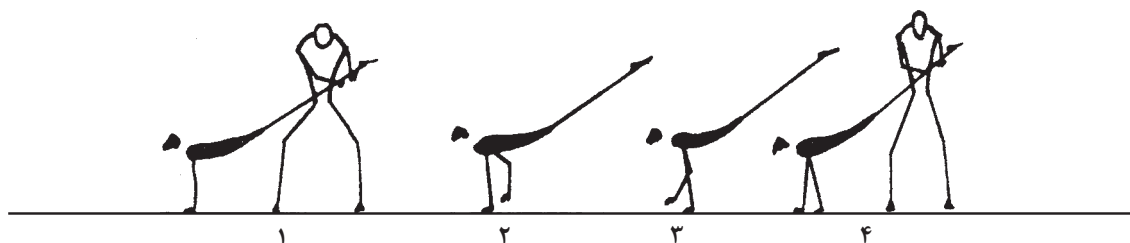


پرش ساده از عقب

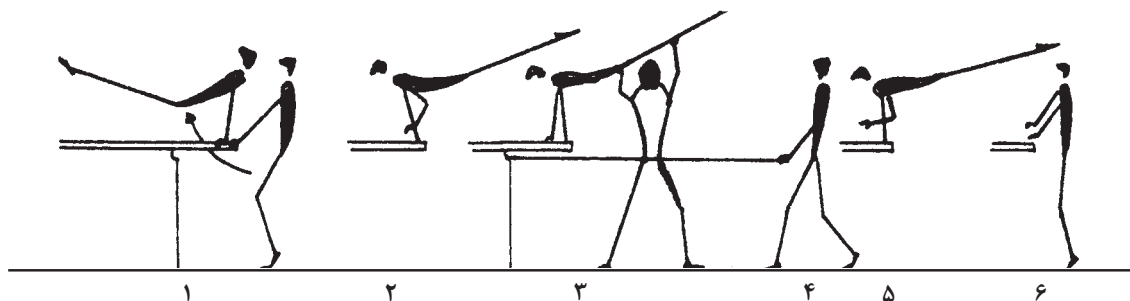
پرش ساده از عقب: ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین مهارتی است برای فرود آمدن از بالای پارالل بر روی تشک و چون در تاب عقب اجرا می‌گردد این نام برای آن تعیین شده است.

آموزش مهارت

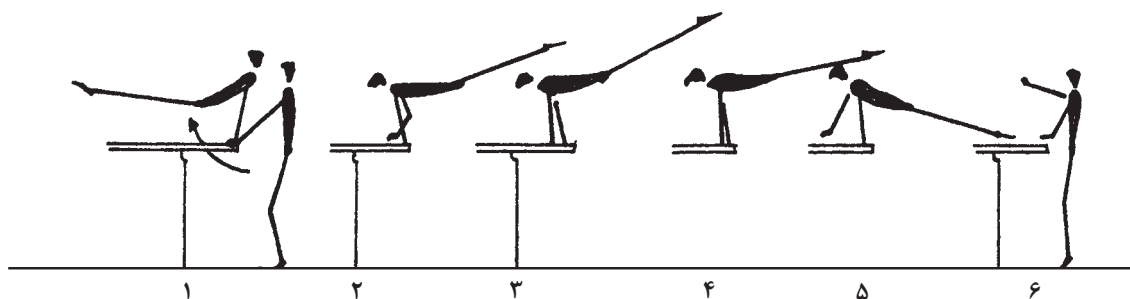
۱ با کمک مربی، قرار گرفتن به حالت پرچم در وضعیتی که پاها در دست مربی قرار گرفته باشد. سپس برداشتن دست راست از روی زمین و گذاشتن آن جلوی دست چپ



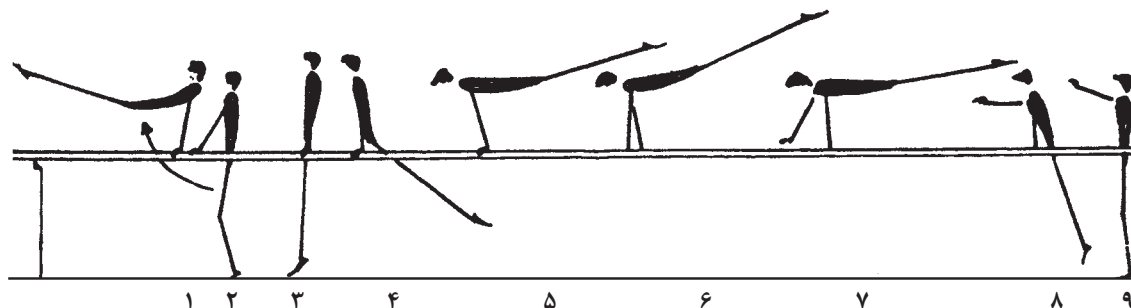
۲ طنابی را به میله عمودی سمت چپ پارالل می‌بندیم. فردی، سر دیگر طناب را در امتداد چوب پارالل می‌گیرد. سپس با گرفتن دو سر چوب پارالل و با جهش به بالا و تاب به جلو و تاب به عقب با داشتن قوس کمر دست راست را جلوی دست چپ می‌گذاریم، با کمک مربی و در پشت طناب و در سمت چپ پارالل فرود می‌آییم، در این وضعیت، جهت ما در جهت شروع است.



۳ اجرای مرحله دو بدون کمک مربی و طناب و در سر پارالل



۴ اجرای پرش با تاب بلند در وسط پارالل بدون کمک مربی و فرود در سمت چپ پارالل و در جهت شروع



- ۱ چرا در آموزش تاب‌ها در بالای پارالل، در ابتدا باید بدن تخت و یک پارچه باشد؟
- ۲ یک برنامه نمایشی شامل حداقل سه حرکت تاب خوردن اجرا کنید.

ارزشیابی



ارزشیابی شایستگی ژیمناستیک هنری

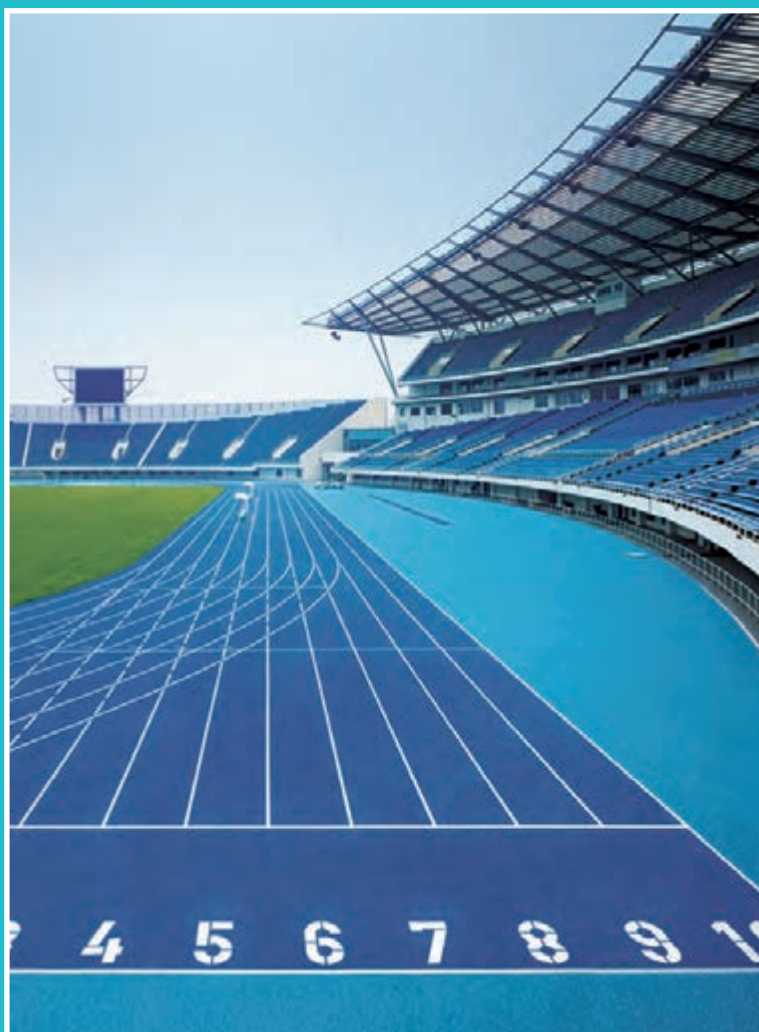
شرح کار - با استفاده از حرکات بنیادی و ریتم های حرکتی به خلق زنجیره حرکتی (ترکیب) دست پیدا کند. و فرم های دلخواه را در فضا ایجاد کند. - با استفاده از حرکات بنیادی و حرکات تخصصی یک برنامه حرکتی بسازد که در آن بتوانند مفاهیم ذهنی تعیین شده را اجرا نمایند.			
استاندارد عملکرد اجرای حداقل ۴ مهارت در حرکات زمینی و حداقل ۳ مهارت در یکی از وسایل با کسب امتیاز ۵			
شاخص ها - زمان، سرعت عمل، درستی حرکات - جمع آوری تجربیات فراوان حرکتی - تقویت ادراکات - شناخت قوانین فیزیکی در مورد بدن - کمک به یکدیگر			
شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات شرایط: وسایل ایمن و استاندارد ابزار و تجهیزات: وسایل ساده کمک آموزشی (خرک مطبق - چوب بالانس - تشک - نیمکت سوئدی - مینی ترامپلین - جعبه استپ - پودر - کرنومتر - وایت برد - ماژیک وایت برد - تلویزیون - CD و DVD های آموزشی - گچ های رنگی - کتاب ها و منابع مرتبط - طناب - لباس استاندارد			
معیار شایستگی			
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	حرکات زمینی	۲	
۲	حرکات خرک حلقه	۲	
۳	پرش خرک	۲	
۴	پارالل	۲	
شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:* با استفاده از لباس مناسب ژیمناستیک به راحتی به اجرای حرکت پرداخته و از پودر برای ممانعت از سر خوردن و آسیب به خود استفاده کند. نگرش: با رعایت حقوق دیگران و رعایت وقت شناسی، احساس مسئولیت را در خود تقویت کند. شایستگی غیر فنی: در زمینه تفکر بتواند به تصمیم گیری در اجرای حرکات بپردازد و با استفاده از آن به تعالی حرفه ای دست یابد. - صداقت و درستی را پیشه خود کند.			
میانگین نمرات**			
* شایستگی های غیر فنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد ولی کسب حداقل نمره قبولی ۲ در شایستگی های غیر فنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است. ** حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.			





پودمان ۳

دو و میدانی



واحد یادگیری ۱: اجرای مهارت‌های بنیادی دوها

مقدمه

امروزه براساس تمامی شواهد موجود، دو و میدانی به عنوان ورزش «پایه» یکی از ساده ترین و جذاب ترین ورزش هایی است که می توان آن را در جامعه گسترش داد. این ورزش یکی از ارکان اصلی هر المپیک به شمار می آید و در تمامی دنیا به ویژه کشورهای پیشرفته طرفداران فراوانی دارد. همچنین انجام تمرینات آن اثرات انکارناپذیر و سودمندی بر ارگانیزم بدن انسان دارد. با توجه به اینکه ورزش دو و میدانی را می توان در تمام رده های سنی به کار برد، چنانکه رشته ها و تمرینات آن درست انتخاب شوند و با این ورزش از زاویه تربیتی-آموزشی برخورد شود، می توان ادعا کرد که اثرات انجام تمرینات آن به رشد و تکامل متناسب اندام ها و دستگاه های مختلف بدن منجر می گردد به طوری که سلامتی و طول عمر فرد را بیمه می کند. کلیه رشته های دو و میدانی از ترکیب مهارت های «بنیادی» مانند راه رفتن، دویدن، پریدن، جهش کردن و پرتاب کردن تشکیل شده اند. یادگیری این مهارت ها نه تنها پایه و اساس یادگیری مهارت ها و تکنیک های سایر رشته های ورزشی است بلکه موجب توسعه و بهبود دستگاه قلبی- تنفسی، دستگاه عصبی- عضلانی و سایر دستگاه های بدن انسان شده و در واقع به توسعه کیفیت های جسمانی و تکنیکی منجر می گردد. شواهد نشان داده اند که یادگیری مهارت های دو و میدانی در سنین نوجوانی و جوانی از یک سو موجب رشد و توسعه قابلیت های جسمانی فرد مانند: قدرت، سرعت، استقامت و انعطاف پذیری شده و از سوی دیگر باعث افزایش هماهنگی عصبی- عضلانی و تعادل فرد می گردد به طوری که وی را برای یادگیری مهارت های جدید با یادگیری مهارت های سایر رشته های ورزشی آماده تر می کند. به هر حال، تمرینات دو و میدانی همچون شاه کلیدی است که می تواند هم مشکل سایر ورزش ها را حل کند و هم به تقویت و توسعه قوای ذهنی، اراده و اعتماد به نفس فرد درگیر منجر گردد.

این واحد یادگیری براساس مهارت های بنیادی، استارت، دوها (دوهای سرعت و استقامت و نیمه استقامت)، دوهای بامانع، دوهای امدادی طراحی و نوشته شده است و بسته آموزشی دو و میدانی شامل: ۱- کتاب درسی ۲- راهنمای هنرآموز ۳- همراه هنرجو طراحی شده است.

در هر بخش تمرینات ویژه و اختصاصی و بازی ها منظور شده است و همچنین در کتاب درسی نکته های تخصصی و ارائه تمرینات به طور کامل در جهت یادگیری هنرجویان داده شده است و سعی کردیم اجرای اهداف اختصاصی دو و میدانی را در هر بخش پیاده کنیم امیدوارم با نظرات سازنده و همکاری ارزنده شما هنرآموزان در بهتر اجرا کردن واحد یادگیری یک پودمان دو و میدانی نقش مهمی را ایفا کنیم.

استاندارد عملکرد

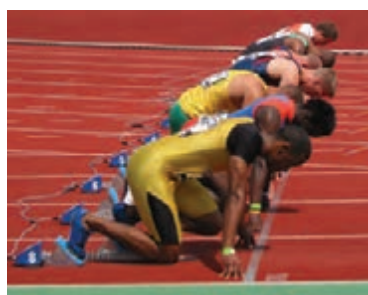
اجرای مهارت های پایه در دوها و اجرای دوهای سرعت و استقامت
اجرای Start (استارت) و Finish (پایان دوها) و به کارگیری آنها در دوها



پیست دو و میدانی ۴۰۰ متر و رشته‌های دوها

دوها

- رشته‌های دو و میدانی
- مهارت‌های بنیادی ویژه دوها
- دوهای سرعت
- دوهای استقامت و نیمه‌استقامت



مهارت‌های بنیادی دوها

آیا کودک نوپایی را در حال دویدن دیده‌اید؟ آیا اولین تجربه دویدن‌تان را به خاطر می‌آورید؟ توانایی دویدن در انسان‌ها و بسیاری از حیوانات امری غریزی و طبیعی است، اما به تدریج و با تمرین این توانایی غریزی می‌تواند به یک مهارت ورزشی تبدیل شود.



حال با توجه به اینکه سال هاست شما از نعمت و توانایی دویدن برخوردار هستید، چگونه می توانید این توانایی را ماهرانه و آگاهانه بهبود بخشید و ماهرانه بدوید؟
برای تحقق بخشیدن به این هدف، مهارت های بنیادی دویدن، الفبای یادگیری «دویدن ماهرانه» و اصولی به شمار می آیند:

مبانی بنیادی مشترک دوها عبارت اند از:

- زانو بلند^۱
- پاشنه زدن به پشت ران^۲
- پنجه کشیده^۳
- گام جهشی (اسکیپ)^۴
- زانوبلند با بازکردن پا^۵



پاشنه زدن به پشت ران



زانو بلند



پنجه کشیده



گام جهشی (اسکیپ)

-
۱. High knee
 ۲. Heel kick
 ۳. Ankle extension
 ۴. Skipping
 ۵. High knee with extension



در طول انجام تمرینات، هدایت فعالیت‌ها به‌طور گروهی و یا توسعه روابط اجتماعی، اخلاقی و نظم فراموش نشود. مراقبت از پیست دو و میدانی و فضای تمرین همیشه مد نظر باشد.

توجه به کفش و لباس مناسب هنگام تمرین و گرم کردن قبل از شروع تمرینات فراموش نشود.

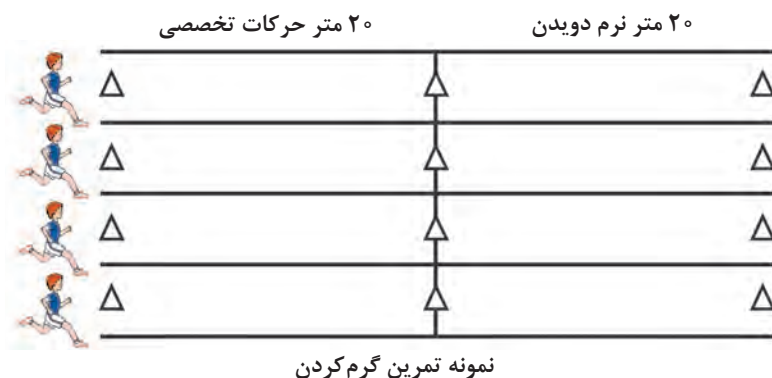
مهارت‌های بنیادی اولین و جدی‌ترین گام در آموزش دو و میدانی است، تکرار این تمرینات در کلیه جلسات تمرین هرگز فراموش نشود.

گرم کردن

تمرینات جنبش‌پذیری (Mobilisation)

۱. ۱۰ دقیقه دویدن نرم

۲. مسافتی را به اندازه ۴۰ متر در داخل پیست مشخص کرده مانند شکل زیر تمرینات مختلف گرم کردن را انجام دهند.



فعالیت	هدف	زمان
نرم‌دویدن	گرم کردن عمومی عضلات بدن و بالابردن ضربان قلب	۸ تا ۱۰ دقیقه
جنبش‌پذیری	انجام تمرینات عمومی گرم کردن به صورت ویژه	۸ تا ۱۰ دقیقه
تمرینات اختصاصی	هماهنگی آماده‌سازی تکیه بر فصل مسابقات و تمرینات اختصاصی	۱۰ دقیقه

هنرجویان به گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تقسیم شده و تمرینات را با ۲۰ متر تمرین گرم کردن و ۲۰ متر نرم دویدن تکرار می‌کنند.





مسیر تمرین جنبش پذیری ← عمومی تا اختصاصی
 آرام تا تند ←
 فعال تا انفجاری ←

۱) ابتدا چرخش کتف ایستاده و سپس در حال حرکت، چرخش دست‌ها و کتف را انجام دهید.



۲) زدن پاشنه به پشت پا به صورت شلاقی: ۱) بدن کاملاً کشیده و تمرین را انجام دهید.

۳) راه رفتن همراه با گام قیچی: ۲) ابتدا به صورت راه رفتن و کاملاً کشیده، گام قیچی را به صورت 90° مانند شکل انجام دهید.



۴) حرکت گام جهشی (Skipping) مانند شکل:



۵) حرکت پا پهلوی مانند شکل:



پیوستار دوها

استارت Start

انواع دوها

پایان دوها Finish

استارت

استارت^۱

- آیا تاکنون واکنش و مقایسه‌ای با شنیدن صدای مهیب و صدای آرام داشته‌اید؟ عکس‌العمل شما چگونه بوده است؟
- آیا تاکنون عکس‌العمل و واکنش گوزن را نسبت به پلنگ دیده‌اید؟

پرسش



همانطور که دویدن متفاوت داریم شروع متفاوت هم داریم.

از هنرجویان بخواهید با انواع صداها و تمرینات مختلف عکس‌العمل خود را بسنجند.

فعالیت
کلاسی



وقتی صدای هشدار دهنده‌ای را می‌شنوید، چقدر طول می‌کشد تا واکنش (عکس‌العمل) نشان دهید؟ زمان واکنش^۲ یا سرعت عکس‌العمل یکی از اجزای مهم در دوهایی است. باتوجه به اینکه در دوهایی سرعت ثانیه‌ها و صدم ثانیه‌ها ارزش و جایگاه برنده را تعیین می‌کند، سرعت عکس‌العمل برای شروع دویدن یک دونده سرعت، بسیار مهم است.

انواع استارت‌ها

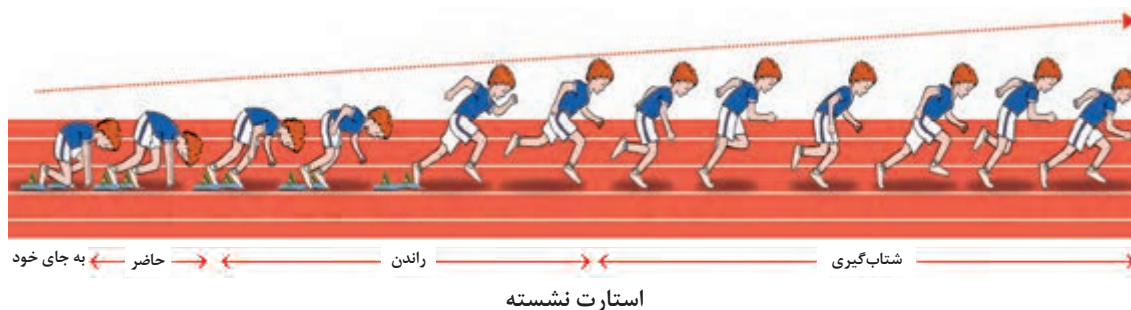
- استارت نشسته:** استارت دوهایی سرعت ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر و ۴۰۰ متر
- استارت ایستاده:** استارت دوهایی استقامت و نیمه‌استقامت

شروع دوهایی سرعت، با تکنیک استارت «نوع نشسته» اجرا می‌شود.

شامل سه فرمان: به جای خود، حاضر، شلیک تپانچه (و یا رو) و ۴ مرحله می‌باشد:
به جای خود - حاضر - راندن - شتاب‌گیری

۱. Start

۲. Reaction Time



- با توجه به شکل بالا، زنجیره استارت از چه مراحل تشکیل شده است؟
- در هر مرحله چند عکس می‌بینید؟

پرسش



آیا می‌توانید مدت زمان و مسافت این زنجیره‌ها را برای هر مرحله پیش‌بینی کنید؟

در این زنجیره:

- اولین مرحله «به‌جای خود»^۱ است و روی «بلوک استارت»^۲ اجرا می‌شود و داشتن پای قوی برای دهنده مهم است.
- دومین مرحله «حاضر»^۳ است.
- سومین مرحله «راندن یا رانش»^۴ است.
- چهارمین مرحله «شتاب‌گیری»^۵ است.

مراقبت از پیست دو و میدانی و فضای تمرین فراموش نشود.

زیست محیطی



- ۱ گرم کردن، کفش متناسب با دما و آب و هوای محل تمرین
- ۲ گرم کردن قبل از شروع تمرینات فراموش نشود.

ایمنی



استارت یکی از بهترین تکنیک‌ها در دوهای سرعت است. تکرار آن در هر جلسه تمرین الزامی است.

نکته



۱. On Your Marks
۲. Starting Blocks
۳. Set
۴. Drive
۵. Acceleration

استارت ایستاده

در دوهای «۸۰۰ متر» به بالا است و شامل دو فرمان «به جای خود»، «شلیک تپانچه یا رو» می باشد.



- ۱ در گروه های مختلف منطقه استارت دوهای سرعت را در یک پیست دو و میدانی مشخص نمایید.
- ۲ پای قوی خود را تعیین کنید.
- ۳ کدام مرحله استارت برایتان دشوار به نظر می رسد؟
- ۴ برای هر مرحله از تکنیک استارت، تمرینات متفاوتی ارائه و اجرا نمایید.
- ۵ تکنیک کامل استارت را در یک مسیر ۴۰ متری اجرا نمایید.

تمرین



تفاوت های استارت نشسته و ایستاده را در کلاس با نشان دادن تصویر آورده شود.

فعالیت
کلاسی



مراحل آموزش استارت

تمرینات ابتدایی عکس العمل

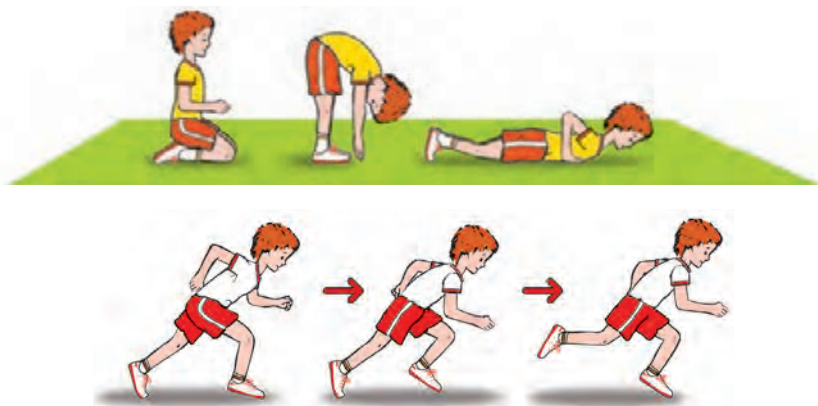
- ۱ با استفاده از گفتن یک داستان و تکرار یک کلمه و عکس العمل هنرجویان به آن کلمه و دویدن به محض شنیدن، (مانند: داستانی را از یک اتفاق در جنگل تعریف کنید) و بگویید مانند خشک شدن رودخانه و کمبود آب.
- ۲ یک قیف را به سمت بالا پرتاب کرده و به هنرجویان بگویید بعد از اصابت قیف به زمین به سوی سمتی بدونند که نوک قیف قرار گرفته است.
- ۳ انواع تمرینات دو نفره سرعت و عکس العمل و دویدن از حالت استارت سقوطی به شکل بازی های مختلف و تشخیص پای قوی و ضعیف
- ۴ شروع از وضعیت های مختلف با هدف بهبود تمرکز و شتاب گیری

تمرین



نشانه‌های تکنیکی:

- با یک حرکت سریعاً به وضعیت دویدن و شتاب‌گیری برسید.
- این تمرین را می‌توان به صورت انفرادی، یا دو نفری (به صورت دنبال کردن یکی به وسیله دیگری) اجرا کرد.



شروع از حالت ایستاده با هدف بهبود تمرکز و شتاب‌گیری

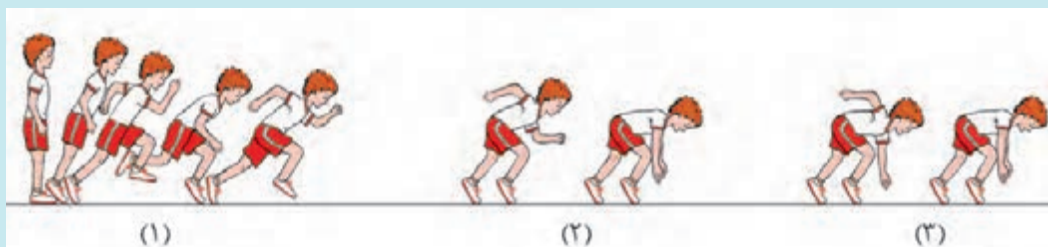
تمرین



انواع شروع ایستاده با هدف تمرین بلندکردن تنه و شتاب‌گیری

- ۱ استارت سقوطی بدون فرمان (۱)
- ۲ استارت ایستاده از وضعیت خم بودن به جلو (۲)
- ۳ استارت ایستاده با ۳ یا ۴ نقطه اتکا (۳) (استارت سه پایه)

تمرین

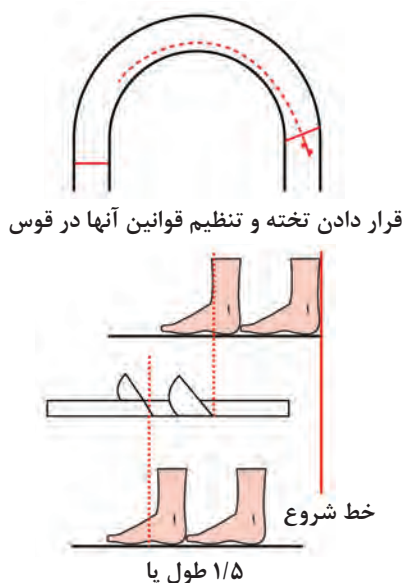


- برای استارت از علامت‌های مختلف، دیداری، شنیداری و لمسی استفاده کنید.
- وزن روی دو پای جلو قرار گیرد.
- وسیله‌ای را به نشانه پایان شتاب‌گیری به فاصله ۱۰ تا ۳۰ متر قرار دهید.
- تمرینات مناسب برای واکنش سریع به شلیک تپانچه انجام شود.

نکته



قرار دادن بلوک‌ها و تنظیم آن
هدف: استقرار بلوک‌ها متناسب با توانایی ورزشکاران



مراحل استارت

۱ مرحله به جای خود

هدف: گرفتن وضعیت اولیه مناسب

نشانه‌های تکنیکی:

- تخته‌های استارت را روی زمین قرار دهید و تنظیم و اجرا کنید.
- هر دو پا با زمین تماس دارند.
- زانوی پای عقب روی زمین قرار دارد.
- دست‌ها، با فاصله قدری بیشتر از عرض شانه‌ها، درحالی‌که پنجه‌ها قوس دارند، روی زمین قرار داده می‌شوند.
- سر، هم تراز پشت و چشم‌ها مستقیماً به پایین نگاه می‌کنند.



- جای مناسب و فاصله مناسب بلوک‌ها را تعیین کنید و پای قوی جلوتر قرار گیرد.
- بلوک جلویی در فاصله ۱/۵ طول پا پشت خط شروع قرار داده می‌شود.
- بلوک عقبی در فاصله ۱/۵ طول پا عقب بلوک جلو قرار داده می‌شود.

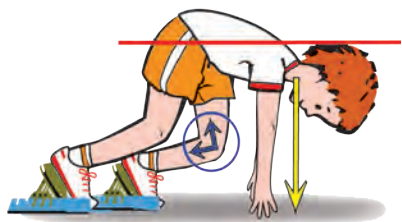
تمرین



نکته



- در صورت نداشتن تخته استارت، تنظیم پاها روی پیست و یا سالن با رعایت تنظیم جای پا انجام شود.
- مطمئن شوید پای قوی در جلو قرار دارد.



۲ مرحله حاضر

هدف: برقرار کردن وضعیت استارت مطلوب و حفظ آن

نشانه‌های تکنیکی:

- پاشنه‌ها به عقب فشار می‌آورند.
- زانوی پای جلو با زاویه ۹۰ درجه قرار می‌گیرد.
- زانوی پای عقب با زاویه‌ای در حدود ۱۲۰ تا ۱۴۰ درجه قرار می‌گیرد.
- باسن قدری بالاتر از شانه‌ها، تنه به جلو متمایل است.
- شانه‌ها قدری جلوتر از دست‌ها قرار دارند.



۱ وضعیت حاضر را توضیح و نمایش دهید.

۲ تغییر وضعیت «به‌جای خود» و «حاضر» را، بدون شروع دویدن، تمرین کنید.

۳ به کمک مربی یا یار تمرینی اصلاحات لازم را انجام دهید.

تمرین



نکته



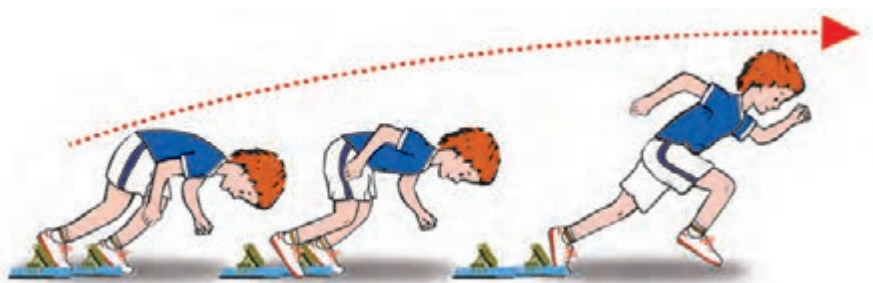
- در حرکت عجله نکنید.
- فشار روی بلوک‌ها یا روی زمین را حس کنید.
- وضعیت حاضر را به مدت طولانی نگه ندارید.
- به هنرآموزان توصیه کنید فشار پاها را روی بلوک‌ها حس کنند.

۳ مرحله راندن

هدف: جدا شدن از بلوک‌ها به‌منظور آماده شدن برای برداشتن اولین گام

نشانه‌های تکنیکی:

- تنه، درحالی‌که پاها به شدت بر بلوک‌ها فشار می‌آورند بالا آمده و راست می‌شود.
- دست‌ها با هم از زمین برداشته می‌شوند و سپس به تناوب به جلو و عقب تاب می‌خورند.





- فشار پای عقب شدید و فشار پای جلو کمتر است.
- در طی مرحله راندن، زانو و مفصل ران باز می‌شود.



هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شوند و با انواع صداها از استارت کنده شوند.



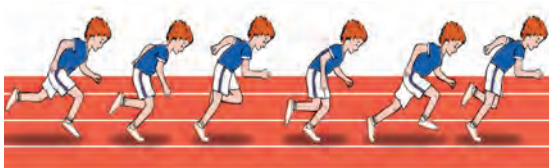
- هنرجویان با اولین صدای شلیک از استارت کنده شوند.
- تمرینات مناسب برای واکنش سریع به شلیک تپانچه انجام شود.

۴ مرحله شتاب‌گیری

هدف: افزایش سرعت و ایجاد شرایط انتقال به عمل دویدن

نشانه‌های تکنیکی:

- اول شتاب‌گیری بعد سرعت
- تمایل بدن به جلو حفظ شده است.



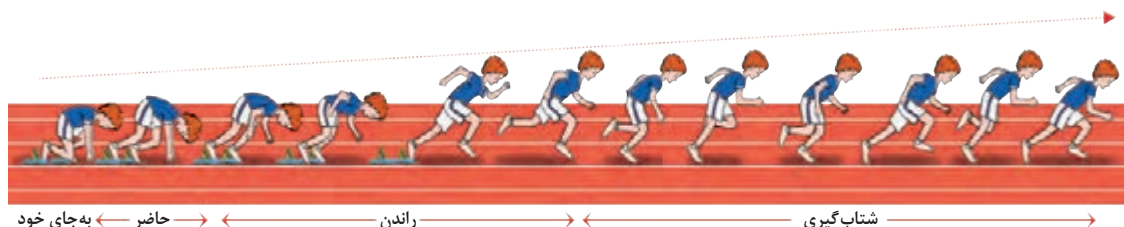
- بعد از طی ۲۰ الی ۳۰ متر، تنه راست شده است.
- برای برداشتن اولین قدم، پای جلو به سرعت روی سینه پا فرود می‌آید.





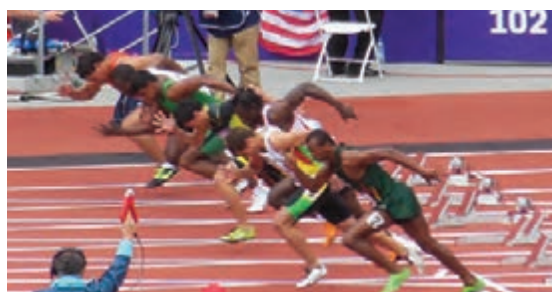
از هنرجویان بخواهید به گروه‌های مختلف تقسیم شوند و تمام مراحل استارت را انجام دهند.

اجرای زنجیره کامل حرکات با هدف ارتباط مراحل به صورت زنجیره کامل



دوها

دوهای سرعت^۱



■ آیا می‌دانید یکی از گران‌ترین بلیت‌های مسابقات المپیک، بلیت دوی سرعت ۱۰۰ متر است؟ باید سرعت دویدنتان را به حداکثر برسانید و در طول مسابقه آن را حفظ کنید. به همین دلیل اجرای تکنیک‌های ساده دوهای سرعت شما را در رسیدن به سطحی از مهارت کمک خواهد کرد.

با هم کلاسی خود انواع مسابقات دوی سرعت را توصیف کنید.



مراحل آموزش دوی سرعت (Sprint-Teaching Progression)

۱ حرکات تمرینی پایه^۱

هدف: توسعه مهارت‌های پایه

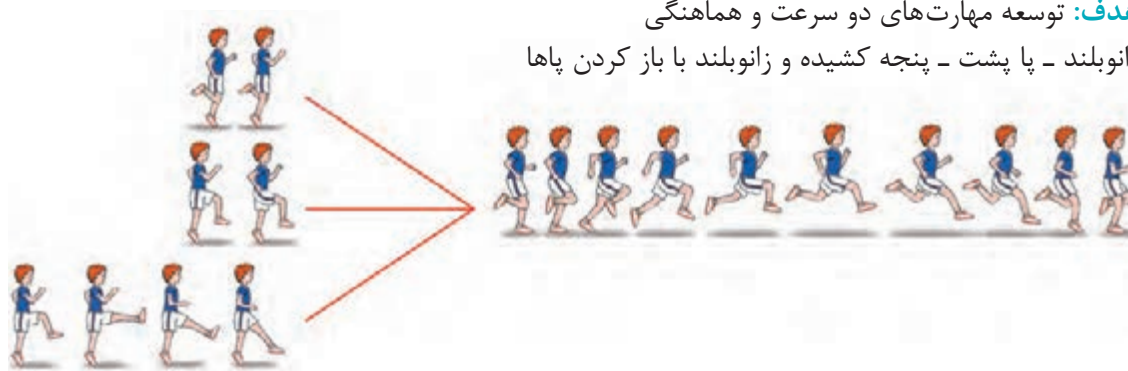
زانوبلند - پا پشت - پنجه کشیده و زانوبلند با باز کردن پاها



۲ مشق‌های تمرین پایه^۲

هدف: توسعه مهارت‌های دو سرعت و هماهنگی

زانوبلند - پا پشت - پنجه کشیده و زانوبلند با باز کردن پاها

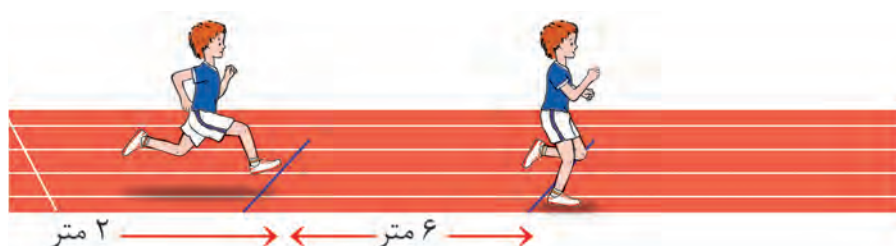


۳ دوهای شتابی^۳

هدف: بهبود شتاب‌گیری و حداکثر سرعت

نشانه‌های تکنیکی: مسافت ۶ متر را تعیین کنید.

با ورود به محیط ۶ متر شتاب بگیرید.



۱. Basic Exercise
۲. Basic Drills
۳. Acceleration Runs

۴ دوهای سرعت و تکنیک کامل

هدف: بهبود حداکثر سرعت



هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شوند و هر کدام از مراحل بالا را اجرا کنند.

فعالیت
کلاسی



هنرجویان را به گروه‌های مختلف تقسیم کنید و از آنها بخواهید انواع بازی‌های دوهای سرعت را انجام دهند.

فعالیت
کلاسی



رعایت بهداشت و نظم در محیط دو و میدانی تضمین‌کننده حضور شما در این مهارت است.

زیست
محیطی



پوشش مناسب و گرم کردن و سرد کردن قبل و بعد از تمرین فراموش نشود.

ایمنی



انجام حرکات بنیادی فراموش نشود.

نکته



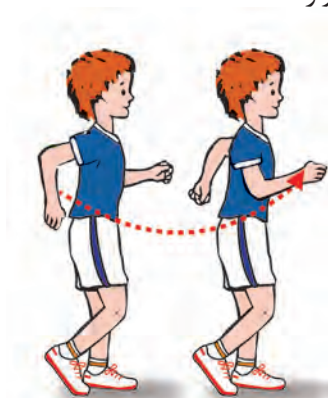
تکنیک‌های دوی سرعت

تکنیک گام‌های دوی سرعت شامل ۲ مرحلهٔ اتکا و پرواز است.



زنجیره کامل دوهای سرعت

دوهای سرعت شامل: مرحله اتکا، پرواز^۲

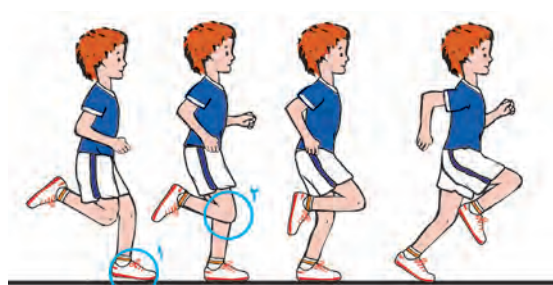


حرکت پاندولی تکنیک دست دويدن

مرحله اتکا

■ اتکا در جلو^۳

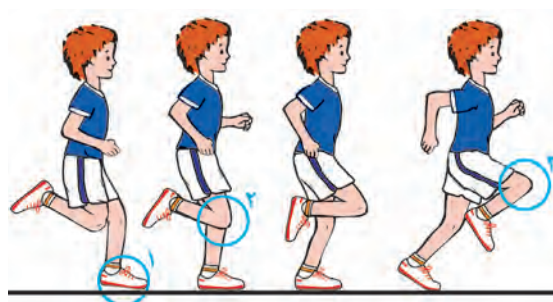
■ راندن^۴



مرحله اتکا در جلو

■ اتکا در جلو

هدف: به حداقل رساندن کاهش سرعت در لحظه تماس با زمین و به حداکثر رساندن و راندن بدن به جلو



مرحله راندن

■ راندن

هدف: به حداقل رساندن کاهش شتاب در لحظه تماس پا با زمین و به حداکثر رساندن و راندن بدن به جلو

نشانه‌های تکنیکی:

۱. فرود روی سینه پا است.
۲. مفصل‌های لگن، زانو و مچ پای اتکا در موقع کندن از زمین با قدرت باز می‌شوند.
۳. ران پای که تاب می‌خورد به سرعت به طرف وضعیت افقی، بالا می‌آید.

هنرجویان به صورت گروهی تمرینات مرحله اتکا را انجام دهند.

تمرین



۱. Support
۲. Flight
۳. Front Support
۴. Drive

مرحله پرواز^۱

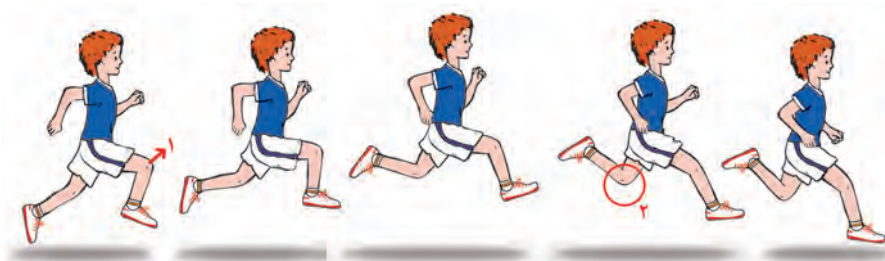
شامل مرحله ۱- بازیابی^۲ (یا مرحله‌ای که برای فرود آماده می‌شود) و ۲- تاب به جلو^۳ می‌باشد.

■ بازیابی

هدف: به حداکثر رساندن راندن رو به جلو و آماده شدن برای تماس مؤثر پا موقع فرود

نشانه‌های تکنیکی:

- زانوی ساق پایي که تاب می‌خورد جلو و بالا می‌آید (۱).
- زانوی پای اتکا در مرحله بازیابی جمع می‌شود (تا حالت پاندولی کوتاهی به وجود آید) (۲).



مرحله بازیابی

نکته



■ تنه راست نگه داشته شود.

■ مراحل پرواز اتکا را هماهنگ اجرا شود.

■ تاب به جلو

هدف: به حداکثر رساندن به جلو و آماده شدن برای قرار دادن مؤثر پا در موقع فرود

نشانه‌های تکنیکی:

- زانوی پایي که تاب می‌خورد به طرف جلو و بالا حرکت می‌کند تا مرحله راندن را ادامه دهد و به طول گام اضافه کند (۱).
- ساق پای اتکای بعدی با حرکت جارو مانند حرکت می‌کند (۲).



مرحله تاب به جلو

۱. Flight Phase

۲. Recovery

۳. Front Swinging



هنرجویان با کمک هنرآموز مرحله پرواز را تمرین کنند.



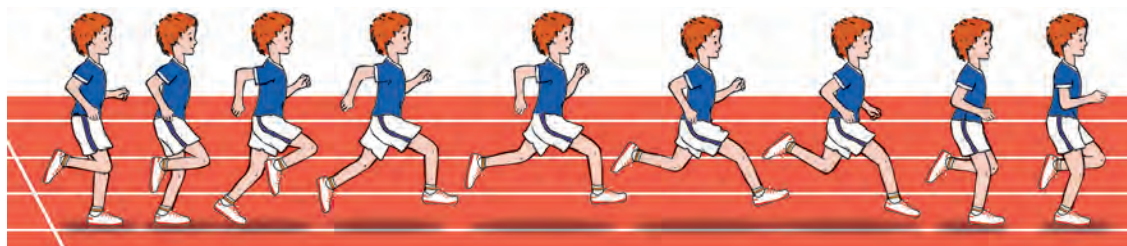
هنرجویان فیلم تصاویر و پوستر دوهای سرعت را به کلاس ارائه دهند.

دوهای استقامت و نیمه استقامت^۱

- آیا می دانید در زندگی برای رسیدن به هدف باید از تمامی سختی های مسیر عبور کرد؟
- آیا می دانید برای آنکه به قله های بلند رسید باید استقامت و توانایی لازم برای رسیدن به آن هدف را داشت؟



آیا می دانید در شکل بالا برای رسیدن به قله چه مراحل را باید طی کرد و از چه ویژگی هایی برخوردار بود؟



زنجیره دوهای استقامت و نیمه استقامت

آیا می توانید حدس بزنید مسافت های زیر را در چه مدت زمانی می توانید بدوید؟

این مسافت ها را در شکل پیست دو و میدانی مشخص و مقدار دوهای آن را بنویسید.
۸۰۰، ۱۵۰۰، ۳۰۰۰، ۵۰۰۰، ۱۰۰۰۰ متر، ماراتن^۱ و نیمه ماراتن^۲

تمرین



دوهای استقامت و نیمه استقامت شامل:

- دوهای نیمه استقامت ← ۸۰۰ و ۱۵۰۰ متر
- دوهای استقامت ← ۳۰۰۰ متر با مانع، ۵۰۰۰، ۱۰۰۰۰ متر ماراتن و نیمه ماراتن

از هنرجویان بخواهید پیست دو و میدانی را طراحی کرده (باتوجه به شکل صفحه ۹۱) و دوهای استقامت و نیمه استقامت را روی آن طراحی کنند و هر کدام از مسافت ها را نشان دهند.

فعالیت
کلاسی



ساختار گام در دوهای نیمه استقامت و استقامت شبیه به دوی سرعت است ولی با تفاوت های زیر:

- وضعیت قراردادن پا با ریتم دویدن تغییر می کند.
- پای آزاد درحالی که زاویه زانو باز است (ساق پا تقریباً موازی با زمین) به طرف جلو تاب می خورد.
- راست شدن مفاصل لگن، زانو و مچ پا در مرحله راندن می تواند کامل (در نیمه استقامت) یا ناقص (در استقامت) باشد، زانو کمتر بالا می آید.
- حرکات بازوها با شدت کمتری صورت می گیرد.

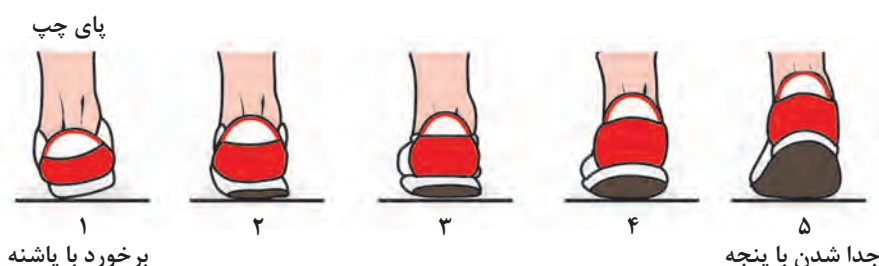
۱. Maraton
۲. Half Maraton

تکنیک دوهای استقامت و نیمه استقامت و نحوه قرار دادن پا

هدف: دستیابی به عمل مؤثر پا

نشانه‌های تکنیکی:

- هر ورزشکاری پایش را به شکلی مختص به خود بر زمین قرار می‌دهد.
- به طور کلی، در مسابقات طولانی‌تر و آهسته‌تر، ابتدا قسمت بیرونی پاشنه با زمین برخورد می‌کند (۱ تا ۳).
- در مسابقات کوتاه‌تر و سریع‌تر ابتدا قسمت میانی یا پنجه پا با زمین برخورد می‌کند (۴).
- پا روی توپ یا سینه پا می‌چرخد تا با نوک از زمین جدا شود (۵).



■ بازوها آزاد باشند.

■ با پای جلو با قدرت بدن را برانید.

نکته



انواع تمرینات دوهای استقامت و نیمه استقامت

۱ تمرینات تداومی: دویدن بدون استراحت.

تمرینات تداومی را می‌توان برای توسعه استقامت عمومی، استقامت ویژه و برای بازگشت به حالت اولیه (بازیابی) به کار برد. این نوع تمرین‌ها معمولاً روی پیست انجام نمی‌شوند و با سرعت‌های مختلف، روی سطوح مختلف و در مکان‌های مختلف انجام می‌شود. مسافت دوها می‌تواند کوتاه، متوسط یا طولانی باشد ولی بایستی در نظر داشت که مسافت طولانی و کوتاه به مرحله توسعه ورزشکاران و سطح آمادگی آنها بستگی دارد. مسافتی که برای یک ورزشکار کوتاه است می‌تواند برای ورزشکار دیگر طولانی باشد. نوع دیگر، تمرین‌های تداومی که می‌تواند در سراسر سال انجام شود، تمرینات فارتلک است که در آن ورزشکار با ریتم‌ها و سرعت‌های متفاوت در دویدن، بازی می‌کند.

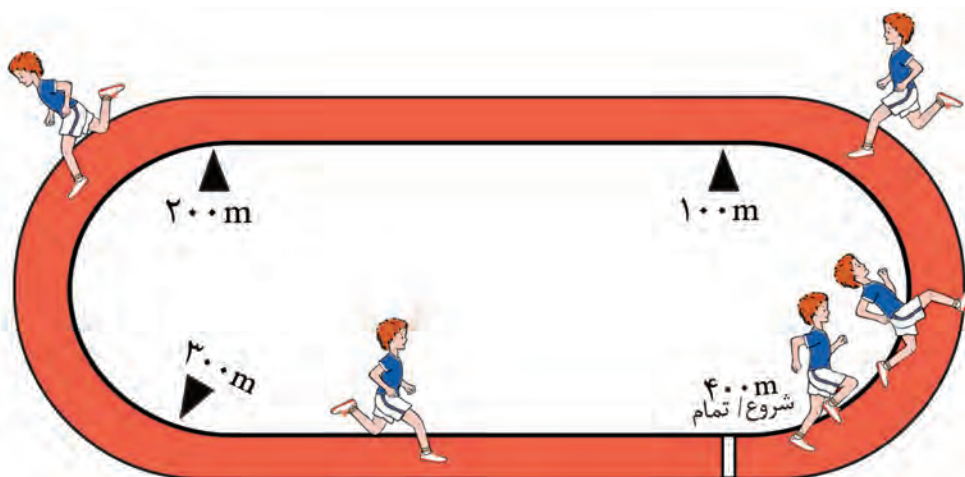
۲ تمرینات تکراری: تمریناتی هستند که در آنها کل مسافت تمرین موردنظر به واحدهای کوچک‌تری، که

تکرار می‌شوند، تقسیم می‌شود از این‌رو است که آن را دوهای تکراری می‌نامند. در دوهای تکراری، سرعت و مسافت، دوره‌های زمانی استراحت، بازیابی و فعالیت مشخص شده است. این تمرینات معمولاً در پیست انجام می‌شوند؛ البته می‌تواند در پارک، روی چمن یا هر جای دیگری نیز اجرا شود. تمرینات تکراری را می‌توان براساس سرعت یا ریتم دویدن به دو گونه اصلی طولانی و شدید تقسیم نمود.

در دویدن ۲ مهارت تکنیکی پایه وجود دارد:
دویدن براساس اصول بیومکانیکی و کنترل ریتم دویدن

ریتم دویدن^۱

هدف: توسعه تغییرات در ریتم دویدن و کنترل آن



مراقبت از فضاهای تمرینی پیست، پارک، تپه، کوه، جنگل و... به صورت فعالیت گروهی انجام شود.

زیست
محیطی



- ۱ گرم کردن، کفش متناسب با دما و آب و هوای محل تمرین
- ۲ افزایش مدت، شدت و زمان تمرین تدریجی باشد.

ایمنی

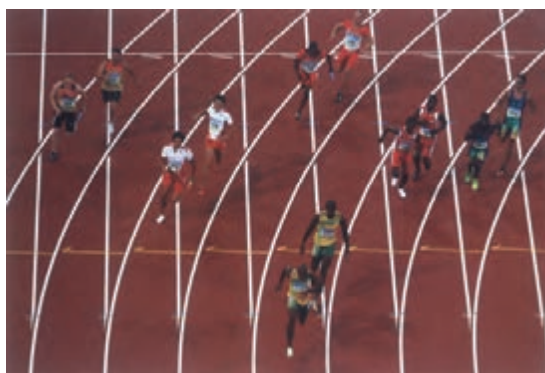
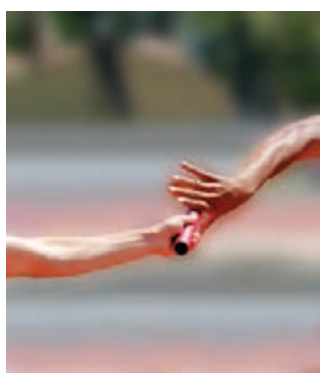


در تصویر صفحه ۹۲ کتاب روی پیست دو و میدانی ابتدا و انتهای دوهای ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰ و همچنین تعداد دورها در دوهای ۸۰۰، ۱۵۰۰، ۳۰۰۰ با مانع و ۵۰۰۰ و ۱۰۰۰۰ متر را نوشته و به کلاس ارائه دهید.

پرسش



- تاکنون برای رسیدن به هدف در زندگی چگونه عمل کرده‌اید؟
- آیا از روش‌های مختلف برای رسیدن به هدف استفاده کرده‌اید؟
- آیا تاکنون مسئولیت یک قسمت از کاری تیمی را برعهده گرفته‌اید که برای رسیدن به هدف و مقصدی مشترک کار یکدیگر را تکمیل کنید؟



دوهای امدادی نمونه‌ای کامل از یک فعالیت تیمی است. این نوع (ماده) دو و میدانی تنها کار تیمی در این ورزش می‌باشد. دوهای امدادی شامل دوهای 4×100 متر و 4×400 متر می‌باشد که توسط ۴ دوندۀ و با مبادلهٔ چوب امدادی انجام می‌شود.



مهم‌ترین بخش تکنیکی دوهای امدادی تعویض چوب است که به دو روش (تکنیک) انجام می‌شود.

ویژه دو 4×100 متر؛ این تعویض بسیار سریع و بدون نگاه کردن دوندۀ گیرنده چوب انجام می‌شود.	۱. تکنیک مبادله غیردیداری ^۲
ویژه دو 4×400 متر؛ در این تعویض افراد تیم همدیگر را در هنگام تعویض می‌بینند.	۲. تکنیک مبادله دیداری ^۳

۱. Relays Runs

۲. Relays Non-Visual Exchange

۳. Relays Visual Exchanges (4×400)

مراحل آموزش دوهای امدادی

۱ بازی تبادل چوب

بازی

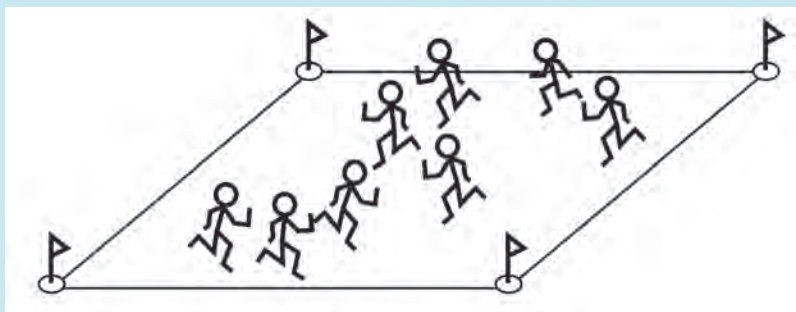


هدف: معرفی مبادله دیداری

۱ هر دو نفر در گروه، یک چوب امدادی در اختیار دارند و به طور اتفاقی در داخل محدوده ۴۰ در ۴۰ متر می‌دوند.

۲ انتقال چوب امدادی از جلو، پهلو و عقب انجام می‌شود.

۳ دوتایی عمل کنید، مبادله دیداری را در محدوده مبادله ۲۰ متری تمرین کنید.



نکته



■ در حین بردن چوب امدادی به طور طبیعی بدوید.

■ دهنده دریافت‌کننده باید چوب امدادی را بگیرد.

■ روی آهنگ دویدن خودتان تمرکز کنید و به سایر ورزشکاران توجه نکنید.

۲ آشنایی با مبادله غیر دیداری (با صدا زدن)

تمرین



هدف: معرفی مبادله غیر دیداری

۱ دو نفری کار کنید و به تناوب، دادن و گرفتن چوب را با سرعت راه رفتن، آهسته دویدن انجام دهید.

۲ تکنیک‌های رد کردن چوب را با هل دادن به جلو، تاب دادن به طرف بالا، معرفی کنید.

۳ تمرین را در گروه‌های چهارنفری به صورت رد کردن راست - چپ - راست - چپ تکرار کنید.

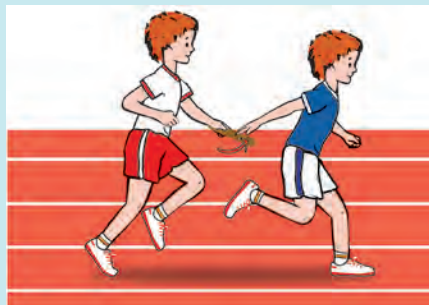


۲ انتقال غیر دیداری با سرعت بیشتر

تمرین



هدف: تطبیق تکنیک انتقال چوب در شرایط سرعت بیشتر



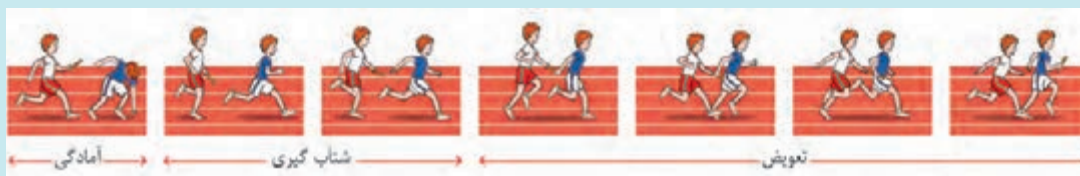
۴ سلسله کامل حرکت

تمرین



هدف: تمرین زنجیره کامل حرکات در شرایط متفاوت.

- ۱ تیم‌های مرکب از ۴ نفر در مسیرهای مختلف
- ۲ (داخلی / بیرونی)، با رقیب یا بدون آن، بدون ارفاق بدون.
- ۳ مسافت‌های کوتاه‌تر را، یعنی 4×50 یا 4×75 ، به کار برید.



مراحل تکنیک تعویض (مبادله) غیر دیداری شامل ۳ مرحله است:

- ۱ **آمادگی:** دوندۀ آورنده سرعت خود را حفظ می‌کند و دوندۀ گیرنده در وضعیت استارت قرار می‌گیرد.
- ۲ **شتاب‌گیری:** هر دو دوندۀ (آورنده و گیرنده) سرعت خود را با هم تطبیق می‌دهند تا تعویض در منطقه مجاز انجام شود.
- ۳ **مبادله:** چوب با مهارت مناسب مبادله (از بالا به پایین یا از پایین به بالا) تعویض می‌شود.

۱. Preparation
۲. Acceleration
۳. Exchange



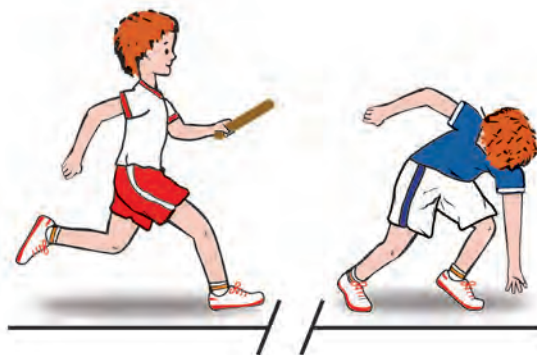
با یک طراحی ساده از پیست دو و میدانی، مناطق تعویض را برای دوی امدادی 4×100 و 4×400 متر مشخص کنید.

مرحله آمادگی

هدف: آماده شدن برای تعویض چوب

نشانه‌های تکنیکی:

- نشانه کنترل را قرار داده و استارت از وضعیت شروع را تمرین کنید.
- برای شروع از وضعیت‌های مختلف استفاده کنید.
- دونده آورنده با حداکثر سرعت نزدیک می‌شود.

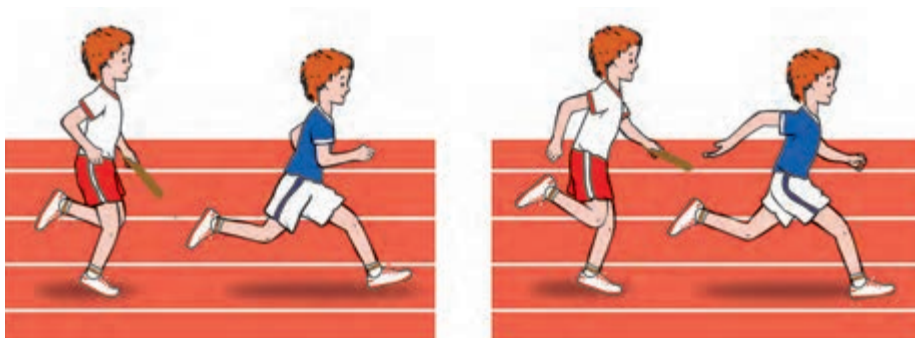


مرحله شتاب‌گیری

هدف: حفظ حداکثر سرعت و دادن فرمان برای مبادله (دونده آورنده) شتاب‌گیری به طرز کنترل شده (دونده دریافت‌کننده)

نشانه‌های تکنیکی:

- با رسیدن به محدوده مبادله، دونده آورنده یک فرمان کلامی به دونده دریافت‌کننده می‌دهد تا چوب امدادی را دریافت کند.
- دونده دریافت‌کننده دست خود را به طرف عقب باز می‌کند (بر طبق تکنیک مبادله مورد استفاده) و دونده آورنده چوب امدادی را به جلو می‌رساند.

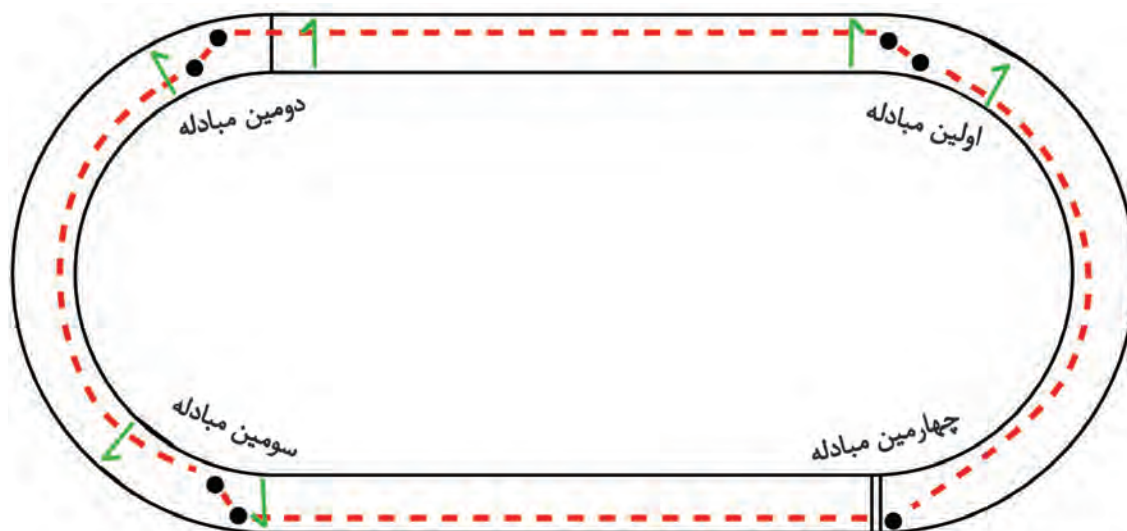
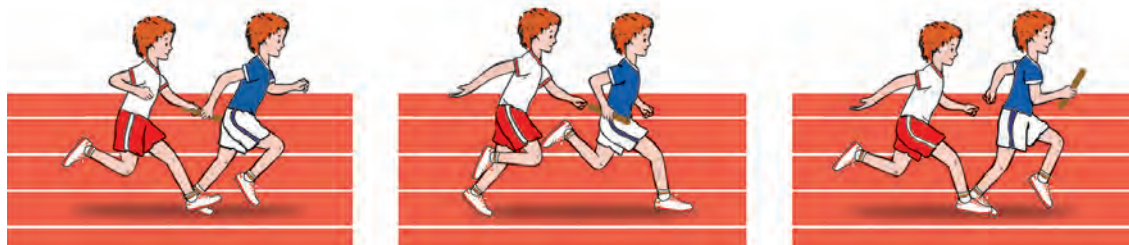


مرحله مبادله

هدف: انتقال چوب امدادی با سرعت و با اطمینان

نشانه‌های تکنیکی:

- دوندۀ آورنده تمرکز خود را به حرکت دست دوندۀ دریافت کننده معطوف می‌کند.
- دوندۀ دریافت کننده، به محض احساس تماس، چوب امدادی را می‌گیرد.
- هر دو دوندۀ در طی مبادله در سمت خود در داخل مسیر باقی می‌مانند.
- دوندۀ آورنده باید تا کامل شدن همه مبادله‌ها در مسیر مربوط باقی بماند.



مبادله مطمئن و سریع چوب، بدون از دست دادن سرعت حداکثر و با فاصله حدود ۱ متر و یا کمتر بین دو دوندۀ انجام می‌شود.

منطقه تعویض چوب‌های ۴×۱۰۰ متر امدادی ۳۰ متر است.

نکته



ایمنی



گرم کردن مناسب با توجه به کفش و لباس مناسب و تنه نزدن هنگام دویدن فراموش نشود.

دوهای امدادی یکی از زیباترین رویدادهای تیمی ورزشی است که بسیار سریع انجام می‌شود. توسعه و تقویت تمرینات مستمر برای اجرای هماهنگ و منظم تیمی رمز موفقیت افراد تیم است.

نکته

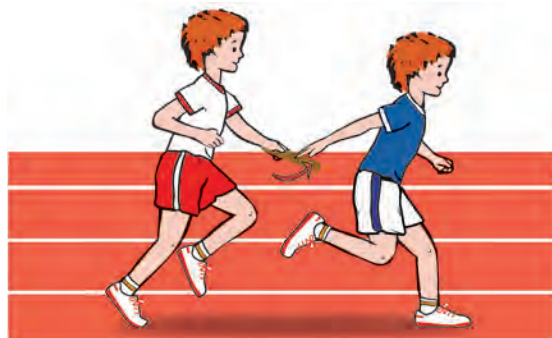


فعالیت
کلاسی



در گروه‌های ۴ نفره خطاها و قوانین دوهای امدادی را به کلاس بیاورند.

تکنیک‌های منتقل کردن چوب امدادی



تکنیک تعویض از پایین به بالا

۱ تکنیک منتقل کردن از پایین به بالا (هل دادن به جلو)^۱

هدف: منتقل کردن چوب امدادی با سرعت و اطمینان در حالی که کف دست رو به پایین قرار دارد.



۲ تکنیک از بالا به پایین (تاب به طرف بالا)^۲

هدف: رد کردن چوب امدادی با سرعت و اطمینان در حالی که کف دست رو به بالا است.

نشانه‌های تکنیکی:

- بازوی دوندگان دریافت کننده، تا حد لگن خاصره، به طرف عقب باز شده است.
- فاصله بین دو دونده ۱ متر کمتر از آن است.

دونده دریافت کننده در جای صحیح باشد.

نکته



پژوهش



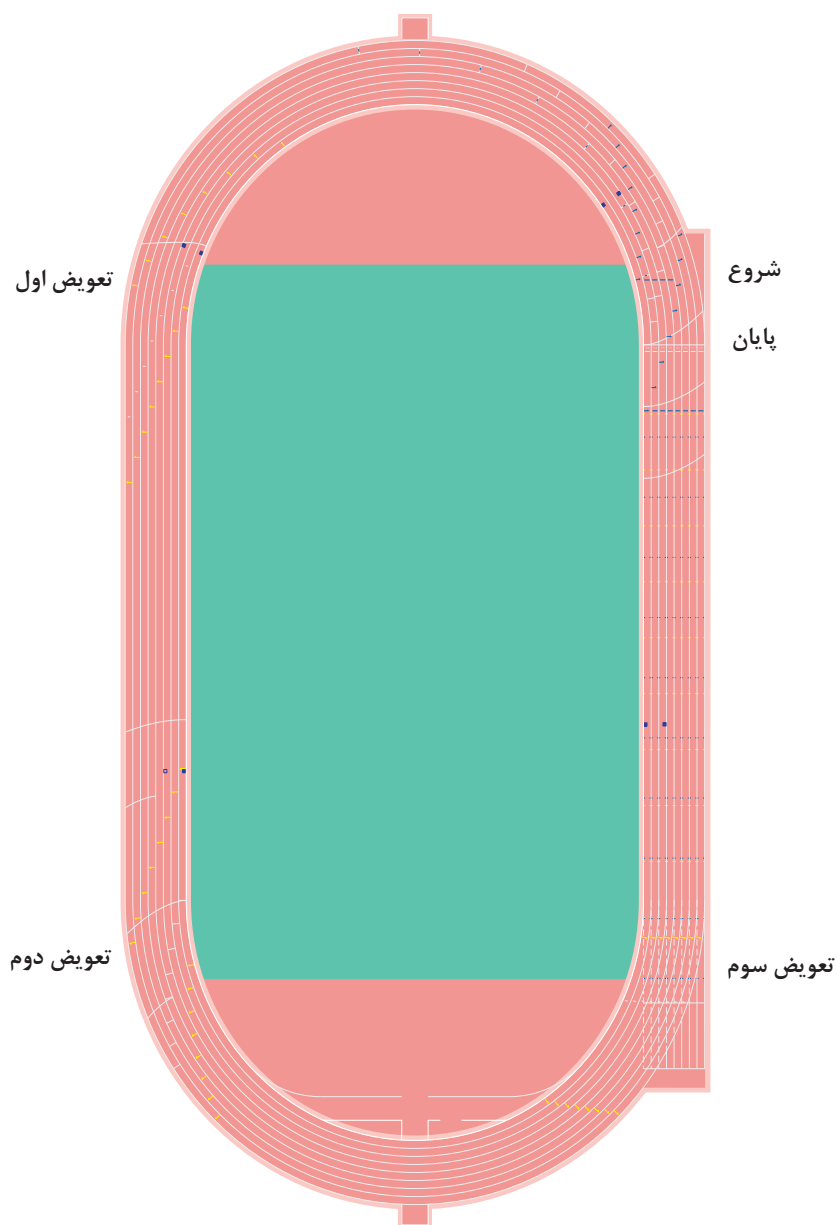
به نظر شما کدام یک از ۴ دونده نقش مهم‌تری را در دوهای امدادی ایفا می‌کنند؟ چرا؟ پیرامون آن بحث و بررسی کنید.

۱. Passing Techniques push Technique

۲. Passing Techniques upsweep Technique



بازی‌های امدادی با انواع مبادله چوب (از بالا به پایین و از پایین به بالا) را با استفاده و تعویض دست (چپ به راست، راست به چپ) در محدوده‌ای مشخص اجرا کنید.



در شکل بالا مناطق تعویض را با کمک همکلاسی‌های خود نشان داده و تمرین کنید.



دوهای با مانع^۱

- ۱ آیا تاکنون پرش اسب از روی موانع مختلف را دیده‌اید؟
- ۲ آیا می‌دانید برای عبور کردن از موانع مختلف در زندگی باید توانایی‌های خاص داشته باشیم. تمرکز، عکس‌العمل، دقت، قدرت، سرعت نیاز است.



تا اینجا با دویدن، تکنیک دویدن دوهای سرعت و استارت و همچنین دوهای امدادی آشنایی کامل پیدا کردید. دویدن از روی موانع باعث ارتقاء و رشد شخصیتی فرد می‌شود.



بنابراین در دو و میدانی در دوهای با مانع نیز ابتدا باید از سرعت، تمرکز، دقت، عکس‌العمل، قدرت و از تمام این توانایی‌ها برخوردار باشیم.

نکته



اطلاعات فنی انواع موانع در بخش مردان و زنان

ارتفاع موانع

مردان زیر ۱۸	زنان زیر ۲۰	مردان زیر ۱۸	مردان زیر ۲۰	مردان	مسافت دوهای مانع
۰/۷۶۲m	۰/۸۳۸m	۰/۹۱۴m	۰/۹۹۱m	۱/۰۶۷m	۱۱۰m/۱۰۰m
۰/۷۶۲m	۰/۷۶۲m	۰/۸۳۸m	۰/۹۱۴m	۰/۹۱۴m	۳۰۰m
۰/۷۶۲m	۰/۷۶۲m	۰/۸۳۸m	۰/۹۱۴m	۰/۹۱۴m	۴۰۰m

مردان زیر ۲۰ و مردان زیر ۱۸

آخرین مانع تا خط پایان	فاصله بین موانع	استارت تا اولین مانع	مسافت
۱۴/۰۲m	۹/۱۴m	۱۳/۷۲m	۱۱۰m
۴۰/۰۰m	۳۵/۰۰m	۵۰/۰۰m	۳۰۰m
۴۰/۰۰m	۳۵/۰۰m	۴۵/۰۰m	۴۰۰m

زنان زیر ۲۰ و زنان زیر ۱۸

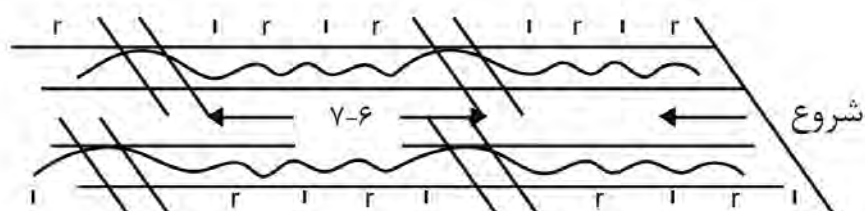
آخرین مانع تا خط پایان	فاصله بین موانع	استارت تا اولین مانع	مسافت
۱۰/۵۰m	۸/۵۰m	۱۳/۰۰m	۱۰۰m
۴۰/۰۰m	۳۵/۰۰m	۵۰/۰۰m	۳۰۰m
۴۰/۰۰m	۳۵/۰۰m	۴۵/۰۰m	۴۰۰m

مراحل آموزش دوهای با مانع

۱ اجرای ریتم دوهای با مانع

نشانه‌های تکنیکی:

- انجام بازی‌های مختلف و دویدن از روی موانع
- پیدا کردن ریتم دوی با مانع
- چوب‌هایی با فاصله ۵/۰ تا ۱ متر را ۶-۷ متر دور از هم قرار می‌دهیم.
- دویدن از روی موانع و با ۳ گام
- با افزایش سرعت فاصله بین موانع افزایش پیدا کند.



نکته

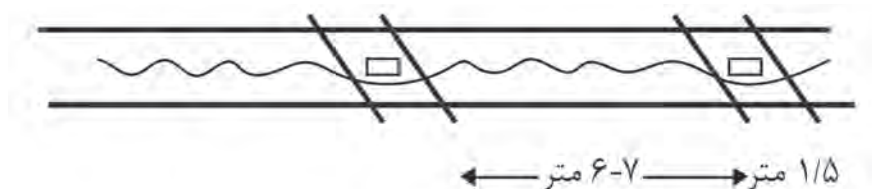


- به راحتی و بدون پریدن از روی موانع بدوید.
- ریتم ۳ گام را حس کنید.
- حتماً باید چوب‌ها با توجه به قد هنرجویان تنظیم شود.
- به هنرجویان تذکر دهید از روی چوب‌ها نپرند.

۲ عبور از موانع با استفاده از ریتم دوی با مانع

نشانه‌های تکنیکی:

- فضاهایی با فاصله ۱/۵ متر را ۶-۷ متر دور از هم قرار می‌دهیم.
- موانع کوچک در فضای مشخص شده قرار گیرند.
- از روی فضاها بدوید و بین آنها سه گام بردارید.

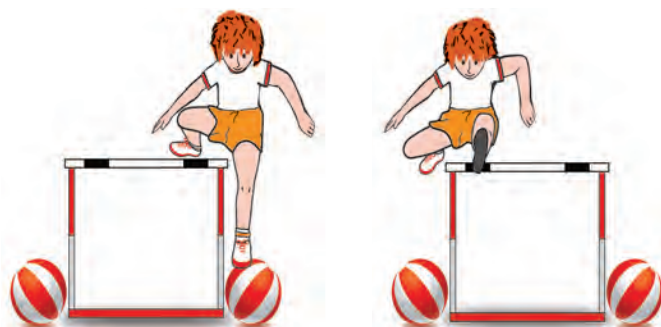


۳ دویدن از کنار موانع

آشنا شدن با نحوه عبور پای راهنما و پای دوم از روی موانع

نشانه‌های تکنیکی:

- موانع را با ارتفاع متوسط با فاصله ۷ تا ۸ متر از هم قرار دهید.
- فاصله بین موانع را با ۳ گام طی کنید.
- موانع را به تناوب هر پا به عنوان راهنما با پای دوم عبور کنید.



هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمرین دویدن از کنار موانع را انجام دهند.

فعالیت
کلاسی



نکته



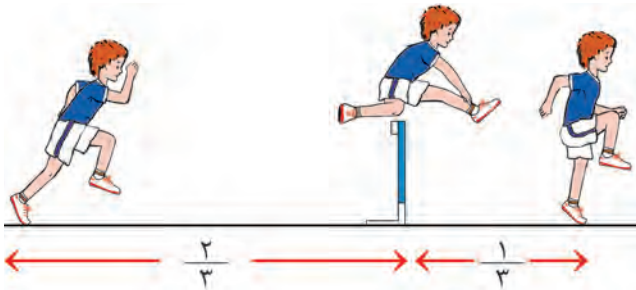
- پیش از رسیدن به مانع بر روی ریتم تأکید کنید.
- ارتفاع موانع باید مناسب باشند.
- فرود پای راهنما باید استوار و فعالانه باشد، نه به نرمی و سختی.

۴ مشق‌های تمرین پای دوم

بهبود پای دوم

نشانه‌های تکنیکی:

- پیدا کردن ریتم
- ارتفاع فعالیت حفظ شود.
- با حرکات تمرینی در وضعیت عمود ایستاده شروع کنید.
- مانع را اضافه کنید تا به ارتفاع صحیح برسید.
- ابتدا با راه رفتن و بعد دویدن
- بدن باید کاملاً عمود باشد



نکته



- مطمئن باشید پای اول جلوتر از مانع فرود آید.
- به جلو تمرکز کنید و بعد از مانع شتاب نگیرید.

فعالیت
کلاسی



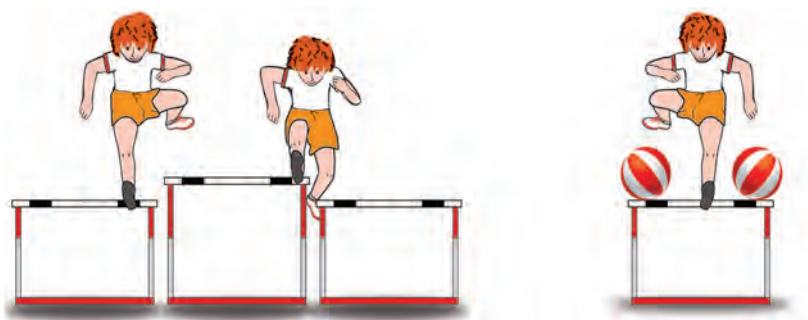
هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شده و مشق‌های تمرینی پای دوم را انجام دهند.

۵ دویدن از روی مانع با پای راهنما و پای دوم

تمرین عبور پای راهنما و پای دوم با هم

نشانه‌های تکنیکی:

- از ارتفاع متفاوت برای عبور استفاده کنید.
- قرار دادن موانع کنار هم به صورت کوتاه و بلند
- موانع به فاصله ۷ - ۸/۵ متر به صورت کوتاه و بلند با ارتفاع‌های متفاوت روی پای راهنما
- پاها را متناوب از روی مانع عبور دهید.



نکته



- شتاب نکنید.
- پای دوم بلند به طرف جلو کشیده شود.
- حرکت کاملاً طبیعی باشد.

فعالیت
کلاسی



هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمرینات پای راهنما و پای دوم را انجام دهند.

۶ زنجیره کامل دوی با مانع

نشانه‌های تکنیکی:

- به هم پیوستن زنجیره کامل دوی با مانع
- موانع اصلی را به فاصله ۸/۵ - ۷ متر قرار دهید.
- به تناوب پای دوم و پای راهنما را عبور دهید.



نکته



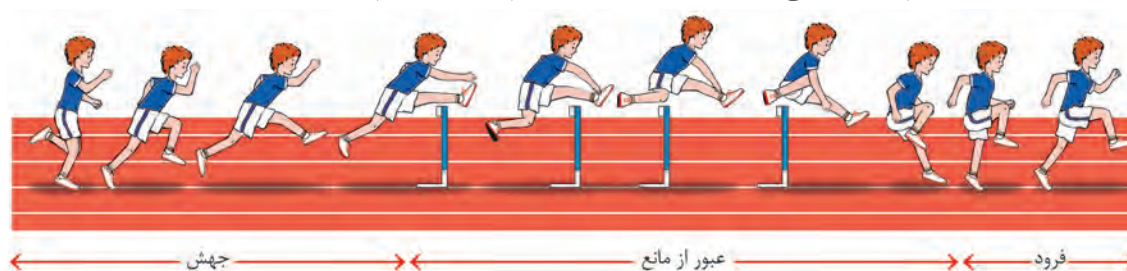
- برای تمرین پای دوم، مطمئن شوید پای راهنما جلوتر از مانع فرود می‌آید.
- با بهبود اطمینان، سرعت را افزایش دهید.

نکته



- ریتم دار بدوید.
- به جلو تمرکز کنید.
- بعد از مانع شتاب بگیرید.

دویدن از روی موانع مختلف مصداقی از دوهای با مانع است. که فکر کردن و تمرین کردن روی آن می‌تواند به ما کمک کند تا بتوانیم به‌طور کلی این رشته را آموزش دهیم و یاد بگیریم.



دوهای با مانع شامل ۲ قسمت است:

۱ سرعت بین موانع

۲ عبور از مانع

عبور از مانع شامل:

۱ جهش^۱

۲ عبور^۲

۳ فرود^۳

نکته



- طراحی فعالیت‌های آموزشی از ساده به مشکل چند امتیاز دارد. و این در آینده شغلی شما بسیار مؤثر است.
- فراگیری دوهای با مانع را برای مبتدیان آسان می‌کند.
- اعتماد به نفس فراگیران بالا می‌رود و می‌توانند حرکات بعدی را بهتر بیاموزند.
- تداخل یادگیری فنون قدیم و جدید مانعی در یادگیری فنون ایجاد نمی‌کند.
- طراحی خلاقانه تمرینات توأم با بازی‌های ایمن یادگیری را لذت‌بخش‌تر می‌کند.

۷ تکنیک سرعت بین موانع

برای رسیدن به این مراحل باید ریتم دویدن را بین موانع به دست بیاوریم. حداکثر رساندن سرعت دویدن تا اولین مانع و دویدن بین موانع

نشانه‌های تکنیکی:

- خط شروع تا اولین مانع ۸ قدم.
- وضعیت عمودی بدن باید مشخص شود.
- بین موانع، سه قدم برداشته شود. (کوتاه، بلند، کوتاه)
- بالا بودن وضعیت بدن بر تنه



هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تکنیک سرعت بین موانع را انجام دهند.

فعالیت
کلاسی



۱. Take Off
۲. Clearance
۳. Landing



۱ مرحله جهش^۱

هدف: برقراری مسیر که در بالای مانع حداقل ارتفاع را داشته باشد.

نشانه‌های تکنیکی:

- بالا بودن وضعیت بدن برای حمله
- ران پای راهنما به سرعت تا وضعیت افقی تاب می‌خورد.

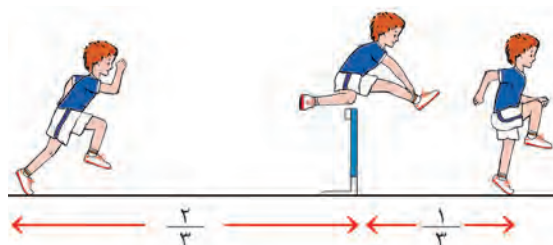
- سرعت و باز شدن مفاصل ران، زانو و مچ پای جهش را در نظر بگیرید.
- راندن، بیشتر به سمت جلو است تا بالا (به طرف مانع بدوید! نپريد!)

به هنرجویان کمک کنید تا:

- بالا و سریع بدوند و به مانع حمله کنند.
- پای راهنما را با سرعت تا وضعیت افقی برانند.
- نگاه به جلو مسیر باشد نه به مانع

هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شده و مرحله جهش را انجام دهند.

فعالیت
کلاسی



۲ مرحله عبور

- ← مرحله عبور کلی^۲
- ← پای راهنما^۴
- ← پای دوم^۵

مرحله عبور کلی

هدف: به حداقل رساندن کاهش سرعت و زمان حرکت در هوا

آیا می‌دانید در مرحله عبور که مهم‌ترین مرحله در دوهای با مانع است، مرکز ثقل در چه وضعیتی است؟ مرکز ثقل در آقایان بالاتر و در خانم‌ها پایین‌تر است. بنابراین باید خانم‌ها خود را کاملاً روی مانع خم نمایند.

نشانه‌های تکنیکی:

جهش با فاصله کافی قبل از مانع و با سینه پا ($\frac{2}{3}$ کل گام جهش) پای راهنما بعد از موانع به طور فعال با سریع‌ترین حرکت پایین گذاشته می‌شود (پای فرود دقیقاً روی توپ پا، سینه پا) باشد و بدن کاملاً کشیده

۱. Take Off phase
۲. Clearance Phase
۳. General
۴. Lead leg
۵. Trail leg

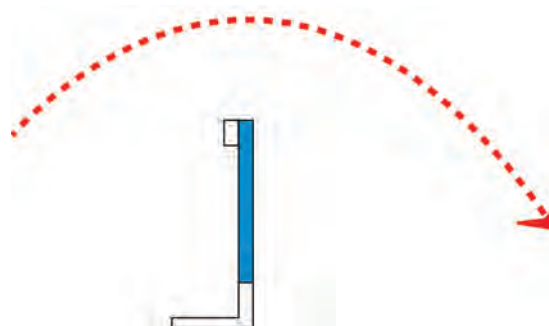
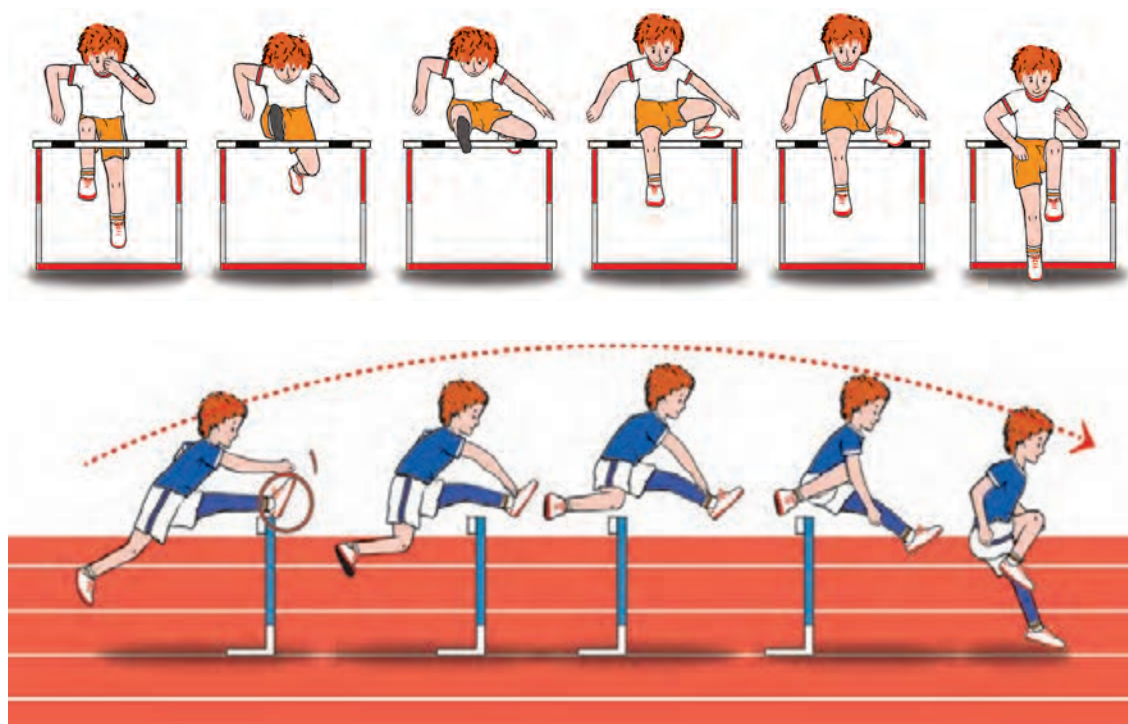


- نقاط جهش و فرود را مشاهده کنند.
- حرکت اعضای بدن را روی مانع مشاهده کنند.
- ریتم کلی حرکات حفظ شود.
- مطمئن شوند که سرعت کاهش پیدا نکند.

مرحله پای راهنما

هدف: مناسب سازی تمایل به جلو و به حداقل رساندن زمان عبور از روی مانع

نشانه‌های تکنیکی: شانه‌ها موازی مانع و رو به جلو باقی بماند.



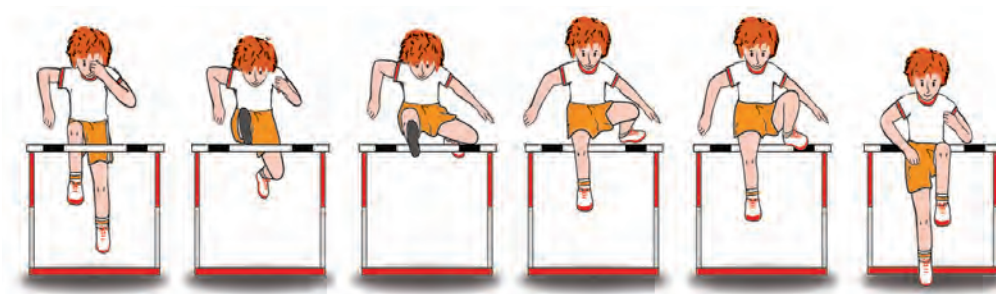
مسیر حرکت

مرحله پای دوم

هدف: به حداقل رساندن ارتفاع عبور از روی مانع

نشانه‌های تکنیکی:

- باید ساق پای راهنما جهت دویدن باز شود.
- مچ پای راهنما جهت دویدن باز شده باشد.
- زانوی پای دوم به جلو کشیده شود.
- شانه‌ها موازی مانع و روبه جلو باقی بماند.



نکته

- انعطاف‌پذیری خود را توسعه دهند.
- پاشنه پای دوم را نزدیک باسن نگه دارند.



مرحله گذشتن از بالای مانع (پای دوم)

هدف: به حداقل رساندن ارتفاع عبور از روی مانع و آماده شدن برای فرود فعال

نشانه‌های تکنیکی:

- پای دوم در کنار بدن کشیده می‌شود.
- در موقع عبور، ران پای دوم تقریباً موازی با زمین است. زاویه بین ران و ساق حدود ۹۰ درجه یا کمتر است.
- زانوی پای دوم همچنان که به جلو کشیده می‌شود بالا نگه داشته می‌شود.

نکته

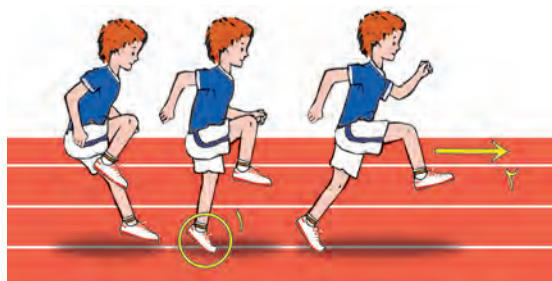
- بعد از مانع شتاب نگیرند.
- پاشنه پای دوم را نزدیک باسن نگه دارند و زانو را در وضعیت دویدن بکشند.
- مراحل آموزش دوهای با مانع
- دورخیز



هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل عبور را انجام دهند.

فعالیت
کلاسی





۲ مرحله فرود

هدف: انتقال سریع به شکل دویدن

نشانه‌های تکنیکی:

- فرود روی توپ پا (سینه پا) (۱)
- بدن به جلو تمایل دارد.
- تماس با زمین با سرعت و اولین گام تهاجمی است.

هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شده و مرحله فرود را انجام دهند.

فعالیت
کلاسی



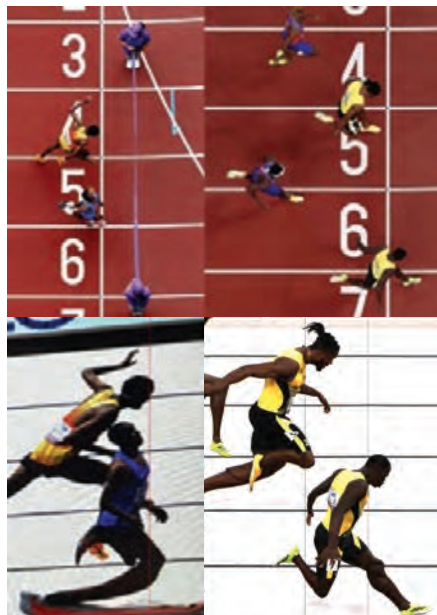
فینیش

پایان دوها

در تمام دوها پایان مسافت دوها Finish نامیده می‌شود دوهایی سرعت - استقامت و نیمه استقامت، دوهایی امدادی و مانع که عبارت از عبور دادن بالاتنه از خط پایان می‌باشد. که با استفاده از دستگاه فتوفینیش انجام می‌شود.



دستگاه فتوفینیش (Photo Finish) چیست؟



فینال دو ۱۰۰ متر مردان، مسابقات قهرمانی جهانی، ۲۰۲۵، توکیو



- دستگاهی است که در خط پایان مسابقات دو و میدانی نصب می‌شود.
- وظیفه‌اش ثبت لحظه عبور ورزشکاران از خط پایان با دقت بسیار بالا است.
- چون در دوهای سرعت و امدادی معمولاً اختلاف بین ورزشکاران صدم یا هزارم ثانیه است، داوران با چشم نمی‌توانند دقیق تشخیص بدهند.

نحوه کار:

- ۱ این دستگاه یک دوربین با سرعت بالا دارد (گاهی تا ۲۰۰۰ فریم در ثانیه)
- ۲ دوربین دقیقاً رو به خط پایان قرار می‌گیرد و فقط خط پایان را ثبت می‌کند.
- ۳ تصویر به صورت یک نوار باریک از لحظه‌های پشت سر هم گرفته می‌شود.
- ۴ نرم‌افزار مخصوص، زمان عبور هر ورزشکار را ثبت می‌کند.
- ۵ برنده کسی است که اولین قسمت تنه (Torso) بدنش از خط عبور کند (نه دست یا پا)

کاربردها:

- تعیین نفرات برنده در رقابت‌های نزدیک
- ثبت رکوردهای رسمی (برای تأیید رکورد جهانی یا ملی)
- جلوگیری از اعتراض ورزشکاران و ایجاد عدالت در داوری

ویژگی‌ها:

- دقت بسیار بالا (تا ۱/۱۰۰۰ ثانیه)
- اتصال به سیستم تایمینگ الکترونیکی
- نمایش عکس خط پایان برای داوران

هنرجویان با مطالعه و مراجعه به سایت‌های معتبر تصاویر دوها با استفاده از فتوفینیش را به شکل پوستر یا فیلم به گروه ارائه دهند.

ارزشیابی شایستگی اجرای مهارت‌های بنیادی دوها

شرح کار

مهارت‌های استارت بنیادی دوها

دوهای سرعت

دوهای استقامت

دوهای بامانع امدادی

استاندارد عملکرد

اجرای دوهای سرعت - استقامت - امدادی و با مانع و اجرای کامل استارت - آشنایی با قوانین دوها

شاخص‌ها

زمان، سرعت، عکس‌العمل، وقت، تمرکز، توان، استقامت، قدرت و سرعت

به‌دست آوردن تجربیات

تقویت قوای ذهنی اراده و فکر و در نهایت کمک و همکاری در طول کلاس

شناخت قوانین بیومکانیکی بدن

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات

شرایط: وسایل استاندارد و ایمن

ابزار و تجهیزات: پیست دو و میدانی - تشک پرش ارتفاع - چاله پرش طول - وزنه - محل پرتاب وزنه - چوب امدادی - مانع دو و میدانی - انواع کیف - موانع کوتاه - توپ طبی - کفش و لباس ورزشی

معیار شایستگی

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	حرکات بنیادی (زانوبلند - پاپشت اسکپ)	۱	
۲	استارت (۴ مرحله استارت)	۲	
۳	دوهای سرعت و استقامت و نیمه‌استقامت	هر کدام ۲ نمره	
۴	دوهای مانع	۲	
۵	دوهای امدادی	۱	
۶	Finish	هر کدام ۵/۵ نمره	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: * با کمک هم‌کلاسی، با رعایت حقوق دیگران و هم‌نوع احساس مسئولیت را در خود تقویت کنید/ شایستگی نمراتی/ نظم و انضباط/ رعایت حقوق دیگران و همکاران/ صداقت/ درستی		۲	
میانگین نمرات**			

شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد ولی کسب حداقل نمره قبولی ۲ در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

واحد یادگیری ۲: اجرای مهارت‌های پایه پرش‌ها و پرتاب‌ها

مقدمه

رشته دو و میدانی علاوه بر مهارت‌های بنیادی، استارت‌ها، دوها (دوهای بامانع و دوهای امدادی) شامل رشته‌های پرش و پرتابی هم هست که به دلیل ترکیب قدرت، سرعت، هماهنگی و تکنیک صحیح، اهمیت خاصی یافته است. پرش‌ها شامل رشته‌هایی نظیر پرش طول، پرش سه گام، پرش ارتفاع و پرش با نیزه است که هدف آن دستیابی به بیشترین مسافت یا ارتفاع ممکن است.

تخصص این رشته‌ها بر استفاده از قدرت انفجاری عضلات اندام تحتانی، کنترل ریتم دویدن، هماهنگی در لحظه پرواز و تسلط بر تکنیک‌های فرود یا عبور از مانع استوار است، ورزشکاران پرشی علاوه بر توان بدنی، نیازمند انعطاف‌پذیری، دقت و توانایی تمرکز بالا هستند.

از سوی دیگر پرتاب‌ها که شامل پرتاب وزنه، دیسک، نیزه و چکش می‌شوند در آنها انتقال صحیح نیرو از اندام‌های تحتانی به بالاتنه و در نهایت به وسیله پرتابی تعامل اصلی موفقیت محسوب می‌شود.

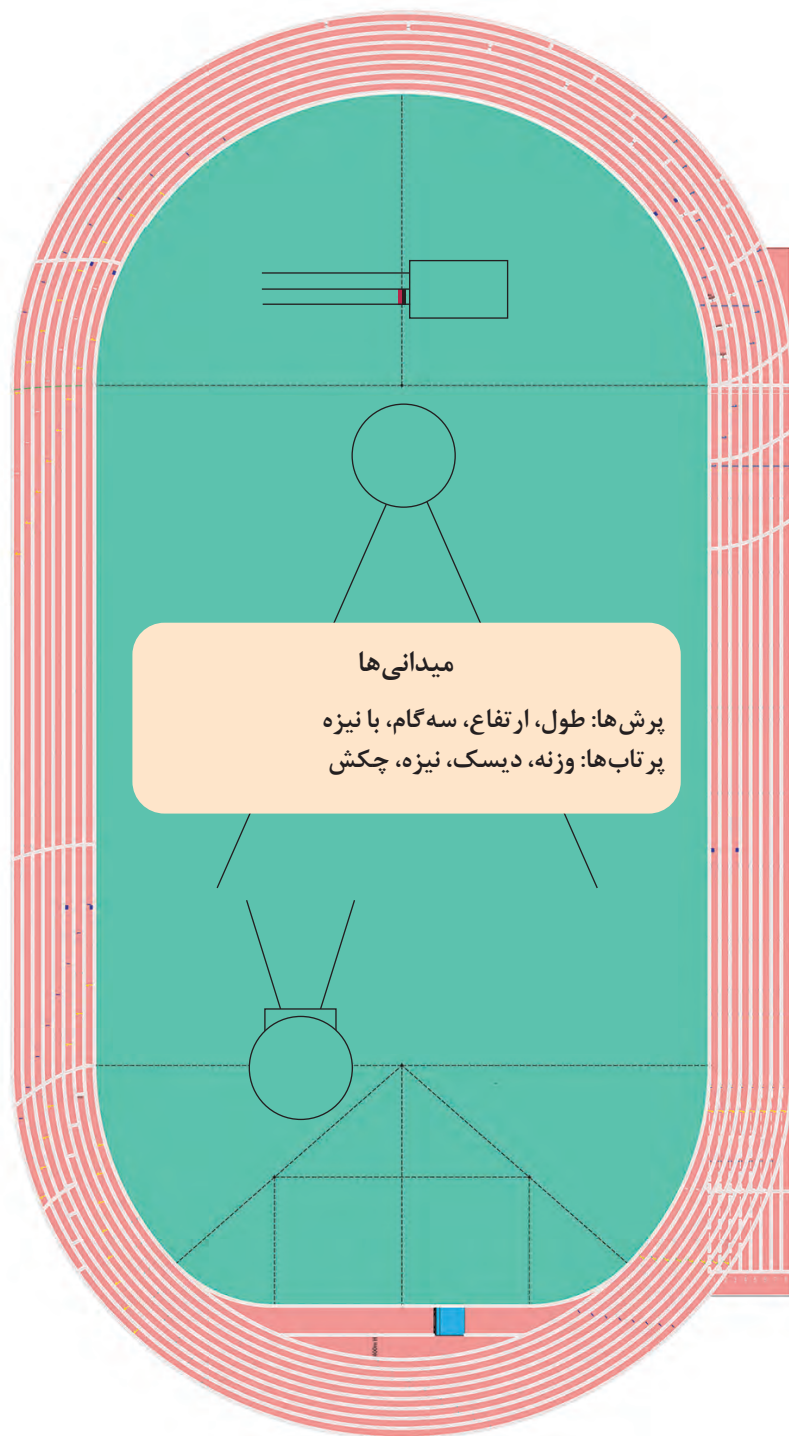
بدین ترتیب، پرش‌ها و پرتاب‌ها، نه تنها به عنوان بخش‌های اساسی دو و میدانی، بلکه به عنوان معیار سنجش توان جسمانی، هماهنگی و قابلیت‌های حرکتی انسان شناخته می‌شوند و نقش مهمی در ارتقای سطح عملکرد درستی دارند.

در این واحد یادگیری در بخش پرش‌ها، پرش طول و ارتفاع و در بخش پرتاب‌ها، پرتاب وزنه همراه با بازی مراحل آموزش و مراحل تکنیک مربوطه آورده شده است.

امیدوارم با نظرات سازنده و همکاری ارزنده شما همکاران در بهتر اجرا کردن واحد یادگیری دو و پودمان دو و میدانی نقش مهمی را ایفا کنیم.

استاندارد عملکرد

اجرای مهارت‌های میدانی و اجرای هدفمند پرش‌ها (طول - ارتفاع) و پرتاب (وزنه)



پیست دو و میدانی ۴۰۰ متر و رشته‌های میدانی‌ها

میدانی‌ها

■ پرش‌ها (پرش طول و پرش ارتفاع)

■ پرتاب وزنه

■ پرتاب‌ها



چهارگروه پرش در دو و میدانی‌ها وجود دارد که اهداف، قوانین بیومکانیکی، حرکات پایه و ساختار مشترک دارند که به ما کمک می‌کند آموزش هر رشته را به خوبی انجام دهیم.

اهداف مشترک: هدف هر چهار پرش (پرش طول، پرش ارتفاع، پرش با نیزه، پرش سه‌گام) این است که مسافت و یا ارتفاع پرش به حداکثر برسد و همچنین دارای ۴ مرحله هستند (تیک‌آف، پرواز، فرود و جهش).

نکته



در این کتاب پرش طول و ارتفاع توضیح داده خواهد شد.

مبانی پرش‌ها

- آیا می‌دانید فرق بین پرش‌ها چیست؟
 - با توجه به شکل، فرق بین انواع پرش‌ها چیست؟
 - آیا می‌توانید نوع آنها را توضیح دهید.
 - آیا می‌توانید بگویید که مهم‌ترین بخش هر پرش کدام است؟
- در پرش‌ها همان‌طور که مشاهده کردید پرش ارتفاع و پرش با نیزه و پرش‌های عمودی و پرش طول و سه‌گام پرش افقی هستند.
- در پرش ارتفاع مرکز ثقل متناسب با قدرت پرش‌کننده و درعین‌حال متأثر از وضعیت پرش‌کننده در زمان جهش است. سرعت جهش و زاویه جهش حرکات پرش‌کننده قبل و طی جهش است. در پرش‌ها جهش بیشترین اهمیت را دارد.
- ساختار مشترک پرش‌ها شامل دورخیز^۲، تیک‌آف یا جهش^۳ پرواز^۴، فرود^۵

ایمنی



نکات ایمنی پرش‌ها

۱. مهم است که محدوده دورخیز خصوصاً در نقاط جهش ایمن باشد.
۲. قبل از پرش چاله پرش فرود به خوبی بیل زده و نرم و عاری از قطعه سنگ و چوب و تراش باشد و با شن کش صاف شده باشد.
۳. قطعات تشک‌های ابری فرود به اندازه کافی محکم و فشرده باشد و طوری بسته شده باشد که مانع از افتادن ورزشکار بین دو قطعه شود.
۴. در حرکات تمرین پرش طول، چاله فرود شنی و نرم مهم است.
۵. در موانع عبور در ارتفاع حتماً ابتدا از کش و نوارکشی استفاده شود.
۶. در گروه‌های پر تعداد مراقب آسیب‌دیدگی و انجام دادن صحیح باشید.
۷. بلافاصله بعد از اتمام تمرینات و پایان کلاس حرکات کششی و سرد کردن انجام دهید.

۱. Jump
۲. Approach
۳. Take Off
۴. Flight
۵. Landing

پرش طول

آیا تاکنون پرواز یک هواپیما و دورخیز کردن و اوج گرفتن آن را دیده‌اید؟



می‌دانید کلمه پرش از کجا منشأ گرفته است؟

پرش به معنی پریدن از یک مانع و رسیدن به هدف می‌باشد و همچنین طی کردن یک مسافت و در نهایت پریدن یک مسافت مشخص است.

پرش طول یکی از مواد پرش‌ها می‌باشد که پرش‌کننده مسافت افقی را باید پرش نماید.

و مانند سایر پرش‌ها از یک الگوی چهار مرحله‌ای پیروی می‌کند.

۱ **دورخیز:** در این مرحله، پرش‌کننده تا رسیدن به حداکثر سرعت کنترل شدنی شتاب می‌گیرد.

۲ **جهش:** در این مرحله پرش‌کننده سرعت افقی را به حداقل می‌رساند و سرعت عمودی ایجاد می‌کند.

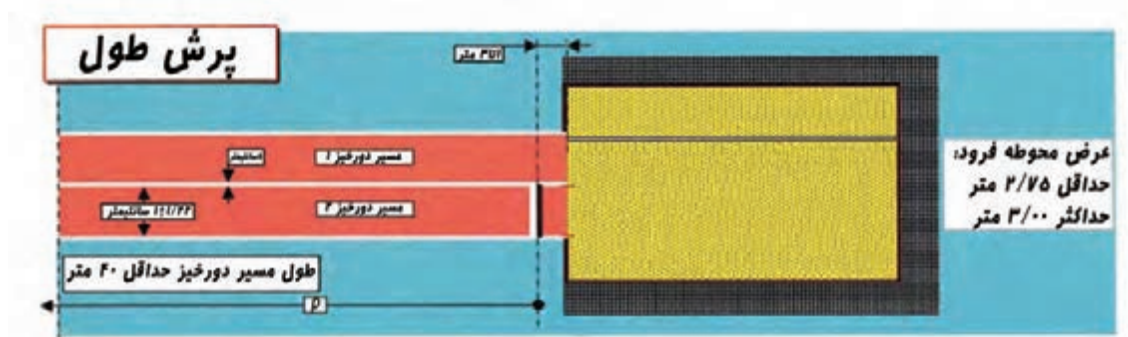
۳ **پرواز:** در این مرحله پرش‌کننده برای فرود آماده می‌شود و تکنیک‌های مختلفی در این مرحله وجود دارد که شامل تکنیک ساده، قوس کمر و تکنیک راه رفتن

۴ **فرود:** در این مرحله پرش‌کننده بعد از یک پرواز خوب یک مسافت خوب را فرود می‌آید.

هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شوند و هر کدام از مراحل پرش را توضیح دهند.

فعالیت
کلاسی





محل دورخیز و پرش طول



نکته



- مهم‌ترین نکته در پرش طول ترتیب این مراحل است:
- الگوی حرکت پرواز در پرش‌کننده‌ها متفاوت است. با توجه به تمرینات ویژه، قدرت، سرعت، عکس‌العمل و تفاوت‌های فردی می‌توان از هر کدام از آنها استفاده کرد.
- تعداد گام‌های دوخیز، نحوه گام برداشتن، جهش (تیک‌آف) خوب، پرواز مناسب و فرود دقیق در رکورد پرش طول نقش بسیار مهمی دارد.

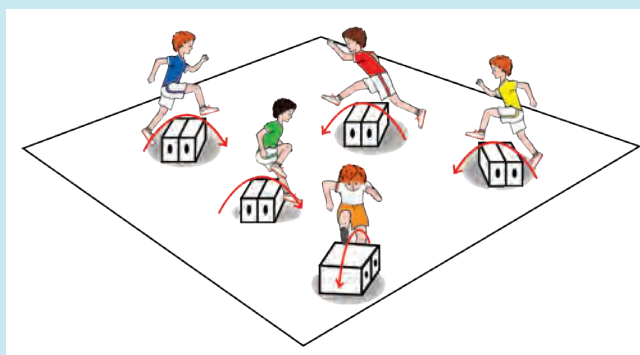
مراحل آموزش و انواع تمرینات پرش طول

مرحله ۱

قبل از اجرای مراحل آموزش بایستی هنرجویان پای قوی و راهنمای خود را پیدا نمایند. در محوطه همان موانع و تشک‌های کوچک را استفاده کرده و به هنرجویان اعلام می‌کنیم که با تکرار از روی موانع عمل پرش را با پاهای چپ و راست خود انجام دهند.

این مرحله صرفاً جهت پیدا کردن پای تیک‌آف می‌باشد.

هدف: اجرای عمل جهش بعد از دوخیز کوتاه و توسعه وضعیت جهش سازماندهی شود.



پرش از مانع

جعبه‌های مطابق را قرار دهید و هنرجویان روی مطابق‌ها فرود با یک پا یا دو پا را انجام دهند.

مرحله ۲

پرش‌های متوالی از روی جعبه یا موانع کوتاه (توسعه وضعیت جهش)



- دو مانع به ارتفاع ۳۰-۵۰ سانتی‌متر به فاصله ۶-۸ متر از هم قرار داده شده
- پس از طی ۶-۸ متر به عنوان دورخیز از روی اولین مانع پرش کنید و روی پای راهنما فرود آیید (۳ تکرار)
- این کار را با آهنگ برداشتن ۳ گام بین دو مانع تکرار کنید. (۳-۵ تکرار)



در این تمرین به هنرجویان فرصت کافی دهید تا پای جهش مناسب را پیدا کنند.

مرحله ۳

جهش و باز نگه‌داشتن پاها و حفظ وضعیت تا فرود (پرش پا باز یا telemark)

هدف: عادت به پرش از بالای سکو و افزایش زمان پرواز

نشانه‌های تکنیکی:

- با ۵-۷ قدم دورخیز بپريد.
- جهش کنید و وضعیت جهش را حفظ کنید.

■ در همان حالت باز بودن پاها فرود انجام شود.

■ ارتفاع سکو ۱۵-۲۵

نکته



چنانچه از تشک ارتفاع استفاده می شود از پیش تخته یا (مطبق) قبل از تشک استفاده شود.



نکته



■ این تمرین باید در مکانی اجرا شود که محل فرود نرم باشد. (مانند تشک های نرم)

مرحله ۴

پرش پا باز

هدف: تأکید پا باز حرکت جهش نگه داشته وضعیت جهش

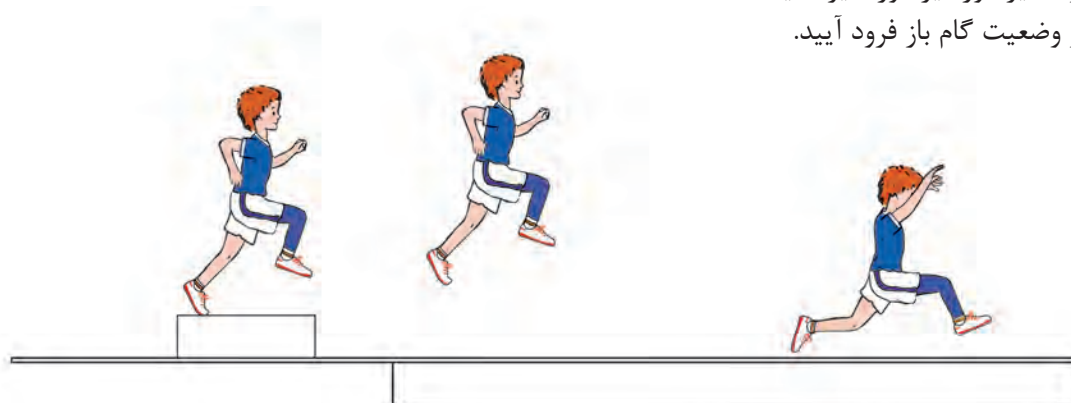
نشانه های تکنیکی:

■ ۵-۷ قدم دورخیز بپريد.

■ وضعیت جهش را در هوا نگه دارید.

■ در مسیر دورخیز دور خیز کنید.

■ در وضعیت گام باز فرود آييد.



مرحله ۵

پرش ساده از بالای سکو

هدف: تمرین تکنیک با جهش تقویت شده سازماندهی تمرین (این تمرین با تکرار ۳-۵ بار)

نشانه‌های تکنیکی:

- از ۵ تا ۷ قدم دورخیز استفاده کنید.
- وضعیت جهش را در هوا نگه دارید.
- قبل از فرود پای آزاد را باز کنید.
- پا جهش را به طرف جلو و بالا هدایت کنید.
- در شرایطی که پاها هم تراز هستند فرود آیید.



نکته



- شتاب نکنید.
- اجازه دهید حرکت در هوا به طور طبیعی پیش رود.
- در موقع فرود راحت و آزاد باشید.

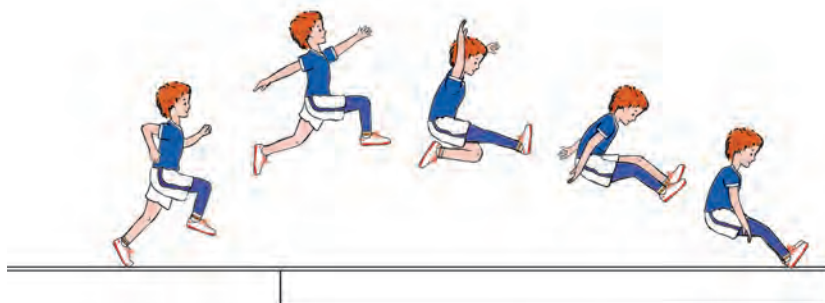
مرحله ۶

تکنیک ساده با یک دورخیز کوتاه

هدف: تمرین تکنیک ساده در پرش طول با استفاده از دورخیز کوتاه

نشانه‌های تکنیکی:

- ۳-۵ تکرار انجام شود.
- از ۵-۷ قدم دورخیز استفاده شود.
- وضعیت جهش در هوا حفظ شود و با جفت کردن پا عمل فرود انجام شود.



نکته



- شتاب نکنید.
- حرکت به طور طبیعی انجام شود.
- مقطع فرود راحت و آزاد باشد.
- عمل جهش همراه با قرار دادن سریع پا روی زمین نباشد.

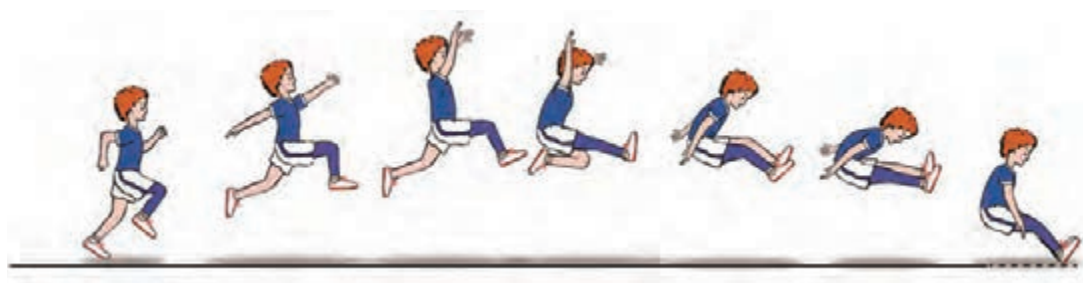
مرحله ۷

اجرای کامل مراحل با دورخیز کامل

هدف: برقرار کردن دورخیز کامل و اجرای حرکت کامل

نشانه‌های تکنیکی:

- از مسیر مستقیم پیست برای طول دورخیز استفاده کنید (۳ تکرار)
- درحالی که به تعداد لازم گام برمی دارید، ۳ بار به سرعت بدوید و مربی بایستی نقطه مورد نظر را علامت بگذارد.
- میانگین مسافت «جا پا» (به تعداد طول کف پا) مشخص شده و مسیر دورخیز منتقل یابد. (۳-۵ تکرار)
- دورخیز و تکنیک ساده به طول کامل تمرین شود (۳-۵ تکرار)



فعالیت
کلاسی



هنرجویان در گروه‌های مختلف تقسیم شوند و کلیه مراحل آموزش را اجرا نمایند.

نکته



- مسافت دورخیز فقط باید به اندازه‌ای باشد که برای رسیدن به حداکثر سرعت کنترل پذیر لازم است.
- از مسیر مستقیم پیست استفاده نمایید.
- تمرکز به جلو داشته باشید و در جست و جوی تخته پرش نباشید.

تمرین



برای تمرین قوس کمر چه تمرینی را پیشنهاد می کنید؟

تمرینات قوس کمر (مرحله پرواز)

■ تمرینات گرم کردن و قوس کمر از روی تشک (۳-۵ تکرار)

■ اجرای قوس کمر با ۳ قدم راه ترمز + قوس کمر

■ قوس کمر کامل

بعد از تمرین قوس کمر حرکات اصلاحی و کشش مربوط انجام شود تا از آسیب دیدگی جلوگیری شود.

ایمنی



■ محوطه پرش و دورخیز ایمنی کامل داشته باشد.

■ قبل از پرش چاله پرش به خوبی بیل زده شود و عاری از هرگونه قطعه شده و چوب و شیشه و چوب تراش باشد.

■ در کلیه تمرینات پرش طول که ورزشکار روی پاها فرود می‌آید حتماً بایستی چاله بعد از ۲ بار استفاده مجدد بیل زده شود و نرم شود.

■ هنگامی که تعداد افراد کلاس زیاد است و یا گروه‌های بزرگ‌تر به ویژه در مراحل اولیه تمرین کار می‌کنید و چندین ورزشکار به‌طور هم‌زمان فعالیت می‌کنند، بایستی از عریض‌ترین قسمت چاله فرود استفاده شود.

■ در تمام تمرینات پرش طول گرم کردن و سرد کردن به‌خوبی انجام شود.

■ برای حفظ ایمنی اخلاق حرفه‌ای حکم می‌کند که نظم و حقوق دیگران رعایت شود.

ارزشیابی



۱ اصول و مراحل پرش طول را مرحله به مرحله تنظیم نمایید.

۲ احساس پرش و پریدن و در نهایت فرود چه نقشی در آموزش پرش طول دارد؟

۳ جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات توسط هنرآموز

۴ اجرای تمرینات در محوطه پرش طول

مراحل تکنیک پرش طول

مرحله دورخیز

هدف: در این مرحله به حداکثر رساندن سرعت و طی کردن مسافت افقی

نشانه‌های تکنیکی:

■ طول دورخیز از ۱۰ قدم (برای افراد مبتدی) و تا بیشتر از ۲۰ قدم (برای پرش‌کننده‌های نخبه) است.

■ تکنیک دویدن مانند دوی سرعت است.

■ سرعت تا رسیدن به تخته جهش به تدریج افزایش می‌یابد.

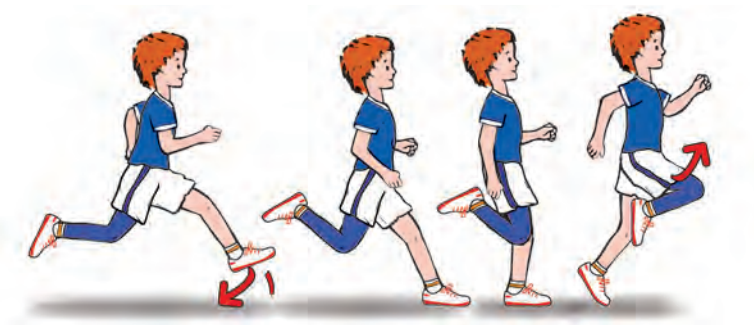


مرحله جهش

هدف: به حداکثر رساندن سرعت عمودی و کاهش سرعت افقی

نشانه‌های تکنیکی:

- کاشتن پا، به صورت فعال و سریع با حرکتی رو به پایین و عقب است.
- ران پای آزاد تا رسیدن به وضعیت افقی رانده می‌شود.
- مفصل، مچ، زانو و ران پای جهش کاملاً کشیده و باز شده است.



هنرجویان در گروه‌های مختلف تقسیم شوند و مرحله دورخیز و جهش را تمرین کنند.

فعالیت
کلاسی



مرحله پرواز

هدف: آماده شدن برای فرود مؤثر

- در مرحله پرواز سه نوع تکنیک وجود دارد:
- ← تکنیک ساده
 - ← تکنیک قوس کمر
 - ← تکنیک قیچی (دویدن در هوا) این تکنیک مخصوص دوندگان نخبه است

تکنیک قیچی در این مبحث توضیح نخواهد داشت.

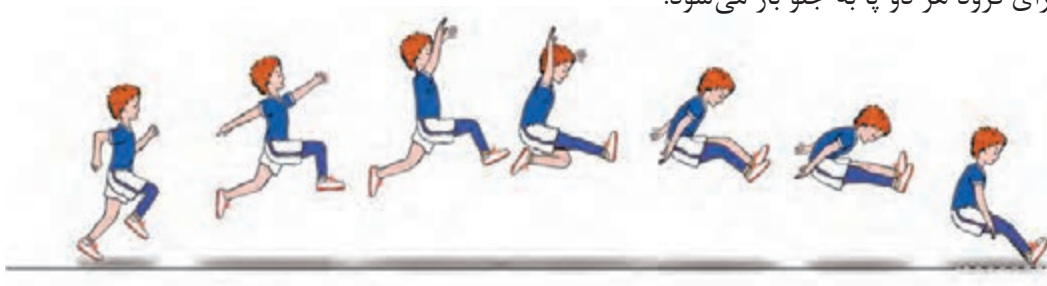
نکته



۱ تکنیک ساده:

نشانه‌های تکنیکی:

- پای آزاد، در وضعیت جهش نگه داشته می‌شود.
- تنه راست و عمودی باقی می‌ماند.
- پای جهش در بیشتر مدت پرواز عقب قرار دارد.
- پای جهش، خم شده و در اواخر پرواز نزدیک به فرود به طرف جلو کشیده می‌شود.
- برای فرود هر دو پا به جلو باز می‌شود.



نکته



همان‌طور که در ابتدای پرش طول گفته شد. تکنیک پرواز، سه نوع می‌باشد: تکنیک ساده، تکنیک قوس کمر، تکنیک دویدن در هوا (قیچی) به تکنیک ساده در اولین قسمت پرواز اشاره شد.

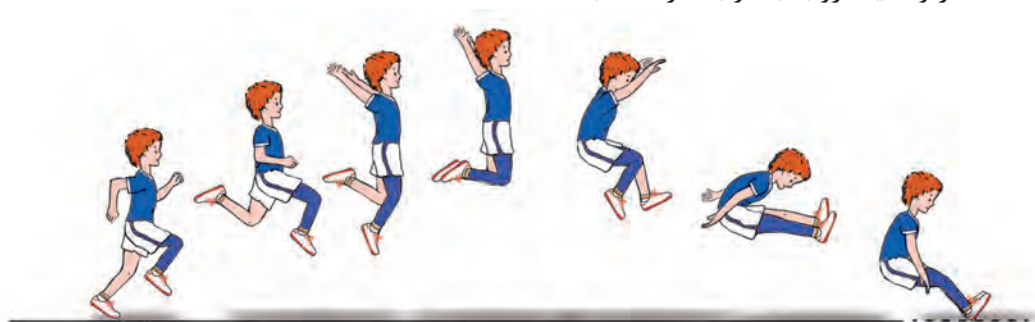
۲ تکنیک قوس کمر:

هدف: آماده شدن برای فرود مؤثر

آیا می‌دانید بهترین تکنیک پرواز برای پرش‌کننده‌ها کدام است؟

نشانه‌های تکنیکی:

- پای جهش، با چرخش در مفصل ران پایین آورده می‌شود.
- مفصل‌های ران، به طرف جلو فشار داده می‌شود.
- پای جهش موازی با پای آزاد می‌باشد.
- دست‌ها، در وضعیت رو به بالا و به طرف عقب هستند.



نکته



همان‌طور که اشاره شد تکنیک قوس کمر، بهترین تکنیک برای پرش کننده‌های طول می‌باشد که حدود ۶-۷ متر (مردانه) و (۴-۵ متر) برای زنان می‌پزند.

نکته



در این مرحله هنرجویان شتاب نکنند. جهش انفجاری و سپس اجرای حرکت

فعالیت
کلاسی



از هنرجویان بخواهید در گروه‌های مختلف تقسیم شوند و هر گروه مراحل پرواز ساده و قوس کمر را تمرین کنند و اشکالات همدیگر را با کمک هنرآموز اصلاح کنند.

مرحله فرود^۱

هدف: رسیدن به بهترین مسافت

آیا می‌دانید یک فرود خوب چه فرودی است؟

نشانه‌های تکنیکی:

- پاها تقریباً به طور کامل باز هستند.
- تنه به جلو خم شده است.
- دست‌ها به طرف عقب کشیده شده‌اند.
- لگن و باسن را به طرف جلو و به طرف وضعیت فرودپاها



فعالیت
کلاسی



هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شده و مرحله فرود را برای همدیگر با حضور هنرآموز خود اجرا کنند تا اشکالات آنها گرفته شود.

فعالیت
کلاسی



هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شوند و انواع مفاصل درگیر را توضیح دهند.



از هنرجویان بخواهید انواع مراحل پرش طول را به صورت پوستر و عکس و فیلم در کلاس تهیه کنند.

پرش ارتفاع

- ۱ آیا در زندگی به موانع بلند برخورد کرده‌اید؟
- ۲ آیا تا به حال فکر کرده‌اید که می‌توان از موانع بلند عبور کرد؟
- ۳ چه تجسمی دارید که بتوان با دور خیز کردن از مانعی بلند عبور کنید؟
- ۴ آیا می‌توان از سطحی هموار به سطحی بالاتر رسید؟
- ۵ به نظر شما چند روش عبور کردن در پرش ارتفاع وجود دارد؟
- ۶ آیا می‌توانید تاریخچه این دو روش را توضیح دهید.

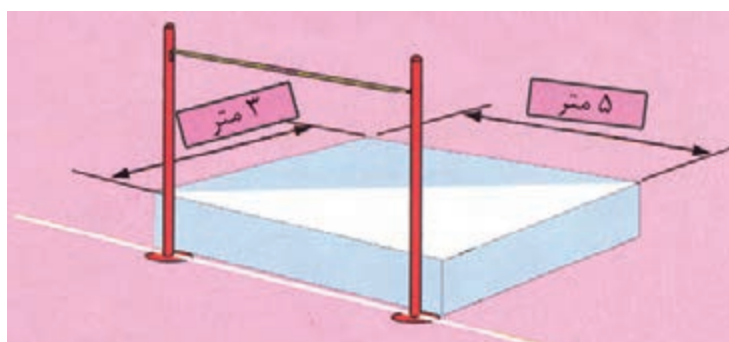
دو روش عبور در پرش ارتفاع: تکنیک فاسبوری و استرادل



تکنیک فاسبوری



تکنیک استرادل



تصویر تشک و میله پرش از ارتفاع

در روش استرادل که روش قدیمی بود به دلیل دورخیز مستقیم پرش کننده برای پایین آوردن مرکز ثقل گام‌های آخر دورخیز خود را با زانوی خمیده انجام می‌داد در صورتی که در روش فاسبوری مرکز ثقل پرش کننده به دلیل تمایل بدن به سمت داخل قوس مسیر دورخیز پایین می‌آید. آیا می‌توانید با توجه به آنچه که در مبانی پرش‌ها آموخته‌اید مراحل پرش ارتفاع را توضیح دهید.

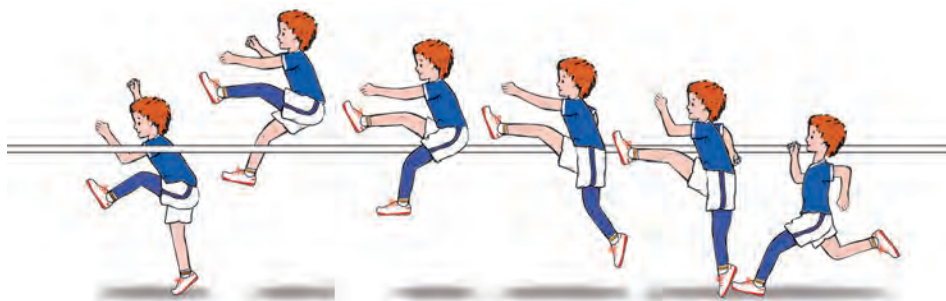
مراحل آموزش پرش ارتفاع

۱ پرش قیچی

هدف: بهبودی جهش عمودی

نشانه‌های تکنیکی:

- هنرجویان را به دو گروه تقسیم کرده و به فاصله ۵-۷ متر از تشک قرار گیرند.
- در جهت تشک به شکل قیچی از روی کش عبور نمایند (با هر دو پا جهش نمایند، یکبار پای راست و یکبار پای چپ)
- وضعیت عمودی بدن حفظ شود.
- ابتدا فرود ایستاده و مسیر فرود به صورت نشسته با پای صاف انجام شود.
- فرود از سمت راست و چپ انجام شود.
- فرود در تمام جهات انجام شود.
- از هنرجویان بخواهند تمام مراحل را به دقت انجام دهند.
- در این مرحله باید حتماً از کش استفاده شود.



- فرود از سمت راست و چپ انجام شود.
- فرود در تمام جهات انجام شود.
- از هنرجویان بخواهند تمام مراحل را به دقت انجام دهند.

نکته





در این مرحله باید حتماً از کش استفاده شود.

۲ دویدن در خطوط منحنی (قوسی)^۱

هدف: به دست آوردن حالت دویدن به داخل و ریتم دورخیز منحنی

نشانه‌های تکنیکی:

- مسیری را مشخص کرده
- هنرجویان پشت مسیر قرار گرفته، در صورت داشتن جای مناسب از گروه‌های مختلف (۲ یا ۳) استفاده کنید.
- مسیر را با تکرار ۳-۵ انجام دهند.
- انواع دویدن‌ها با گام‌های سریع انجام شود.



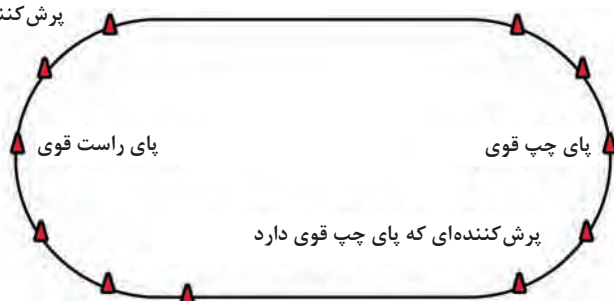
نکته

- در ورود به قوس‌ها سرعت افزایش یابد.
- به جلو نگاه کنند.
- کشیده بدونند.



۲ دویدن و تمرین در قوس با استفاده از شکل زیر

پرش‌کننده‌ای که پای راست قوی دارد



۴ دویدن در مسیر منحنی بدون عبور

در این مرحله پرش‌کننده فقط حالت دویدن در قوس را گرفته و بدون پرواز سمت بالا جهش می‌نماید.

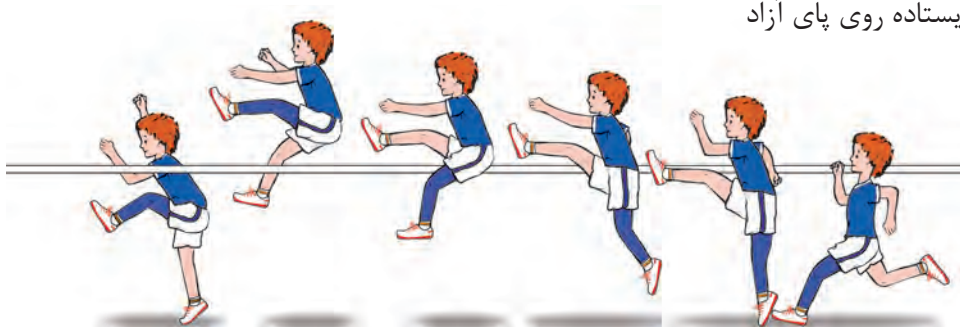
نکته



۵. پرش قیچی با دورخیز قوسی

■ از دورخیز J استفاده کنید.

■ فرود ایستاده روی پای آزاد



هنرجویان در گروه‌های مختلف تقسیم شوند و تمام مراحل آموزش ارتفاع را انجام دهند.

فعالیت
کلاسی



۶. پرش فاسبوری از حالت ایستاده^۱ (تمرین قوس کمر)

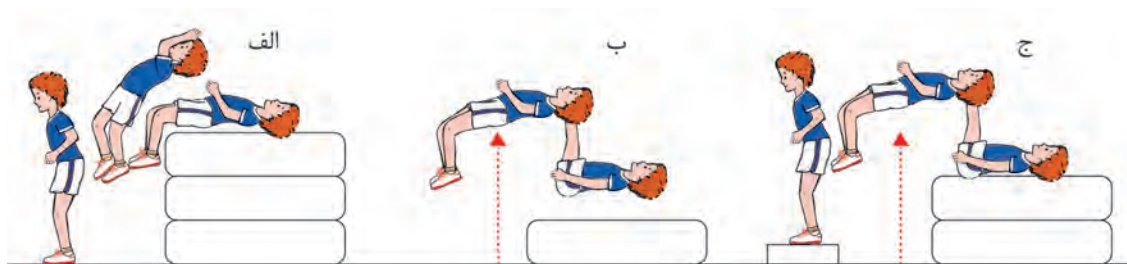
نشانه‌های تکنیکی:

■ هنرجویان را کنار تشک آورده و به گروه‌های متعدد تقسیم کنید.

■ هنرجویان از روی پشتی یا جعبه ایستاده پرش کرده و قوس کمر را نشان دهند.

■ زانوها کاملاً باز باشد.

■ تمرین را از شکل الف تا ج انجام دهید با تکرار ۳-۵



۱ از ایمن بودن تشک‌ها و تخته پرش مطمئن باشید.

۲ عجله نکنید.

۳ به راحتی فرود را انجام دهید.

ایمنی





هنرجویان دو به دو و با نظارت هنرآموز خود تمرین قوس کمر را انجام دهند.

به هنرجویان اطمینان بدهید که می‌توانند حرکت را انجام دهند.

۷ پرش فاسبوری با استفاده از یک گام

نشانه‌های تکنیکی:

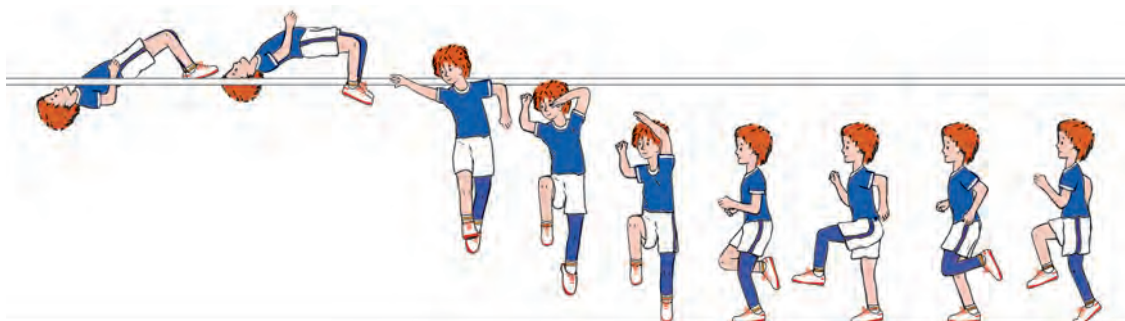
■ مسیر دورخیز قوسی شکل را مشخص کرده،

■ هنرجویان با یک گام انجام دهند.



۸ پرش فاسبوری با استفاده از ۳ گام دورخیز

۹ پرش فاسبوری با دورخیز به صورت زانو بلند



در این مرحله روی قوس نقطه شروع دورخیز را علامت‌گذاری کنید. از ۵ تا ۷ گام دورخیز به صورت زانو بلند استفاده کنید.



۱۵ اجرای کامل پرش ارتفاع تکنیک فاسبوری

نشانه‌های تکنیکی:

■ نقطه شروع و مسیر دورخیز را علامت گذاری کنید.

■ با دورخیز کمتر شروع کنید.

■ به تدریج طول دورخیز را افزایش دهید.



■ ریتم دورخیز را بهبود بخشید.

■ جهش را قبل از شروع عبور انجام دهید.

نکته



هنرجویان در کلاس با کمک هم کلاسی خود، هر مرحله را اجرا کنند.

فعالیت
کلاسی



مراحل پرش ارتفاع

پرش ارتفاع نیز مانند بقیه پرش‌ها به ۴ مرحله تقسیم می‌شود:

■ **دورخیز:** در این مرحله ورزشکار شتاب گرفته و برای جهش آماده می‌شود که شامل دورخیز در دو حالت است یا در مسیر مستقیم و یا در مسیر منحنی و قوسی

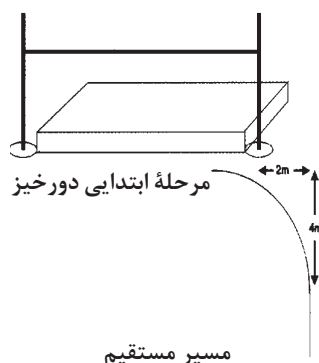
■ **جهش:** در این مرحله پرش کننده سرعت عمودی ایجاد می‌کند و چرخش‌های لازم برای عبور از مانع را شروع می‌کند.

■ **پرواز:** پرش کننده در این مرحله به طرف مانع بلند می‌شود و سپس از سوی آن با تکنیک عبور می‌کند.

■ **فروود:** در این مرحله پرش کننده در شرایط ایمن پرش خود را انجام می‌دهد.



→ دورخیز ← جهش ← پرواز ← فروود →



مرحله دورخیز

هدف: ایجاد سرعت مناسب برای تیک آف

مسیر دورخیز به شکل حرف «J» است. ابتدا مسیر خط مستقیم (۳-۶ گام)

سپس در قوس (۴ تا ۵ گام)

نحوه قرار دادن پا در گام‌های اولیه روی سینه پا است.

تمایل بدن در گام‌های اولیه به سمت جلو است.

سرعت طی دورخیز به تدریج و پیوسته افزایش پیدا می‌کند.

حال که دورخیز را در مسیر مستقیم متوجه شدید می‌توانید مسیر منحنی یا قوسی را با توجه به ویژگی‌های آن اجرا کنید.

فعالیت
کلاسی

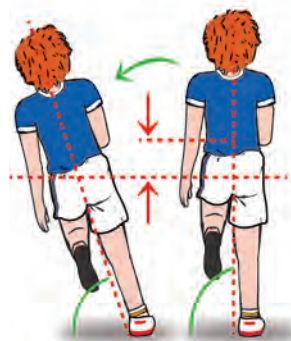


دورخیز مرحله پایانی

هدف: به حداقل رساندن کاهش سرعت و آماده شدن برای جهش مؤثر

نشانه‌های تکنیکی:

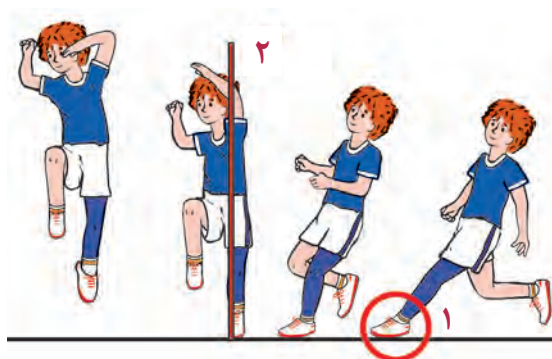
- تواتر گام‌ها مدام افزایش می‌یابد.
 - بدن به طرف داخل قوسی تمایل پیدا می‌کند و زاویه به سرعت دورخیز بستگی دارد.
 - در گام پیش از آخرین گام مرکز ثقل قدری پایین می‌آید.
- به نظر شما چه مفاصلی در حرکت دورخیز درگیر است؟



هنرجویان در گروه‌های مختلف تقسیم شوند و انواع مراحل دورخیز را تمرین و تکرار کنند و برای هم‌کلاسی خود توضیح دهند.

فعالیت
کلاسی





مرحله جهش

آیا می‌توانید خصوصیات مرحله جهش را بگویید.
هدف: به حداکثر رساندن سرعت عمودی و آغاز چرخش لازم برای عبور.
 به نظر شما بهترین عامل کلیدی برای مرحله جهش کدام است؟

نشانه‌های تکنیکی:

■ کاشتن سریع و فعال پا با کف کامل یا به صورت سریع و تخت (۱).

■ پای جهش به سمت بالا کشیده می‌شود و به سرعت زانوی پا آزاد تا زمان موازی شدن ران با زمین به طرف بالا رانده می‌شود. (۲)

هنرجویان در گروه‌های مختلف تقسیم شوند و مرحله جهش را اجرا نمایند.

فعالیت
کلاسی



مرحله پرواز

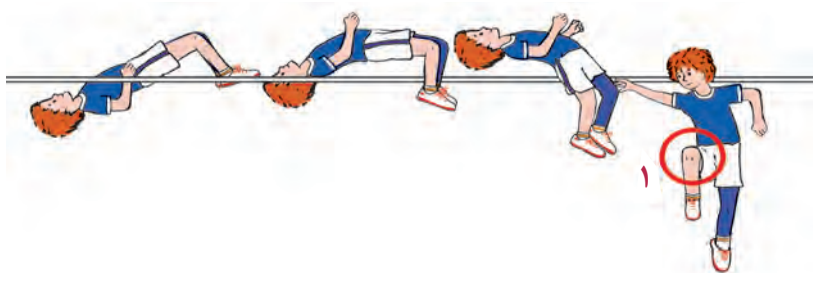
هدف: عبور از روی مانع

نشانه‌های تکنیکی:

- جهش خوب باید تا زمانی که بدن به طرف بالا حرکت می‌کند و ارتفاع می‌گیرد نگه‌داشته شود.
- دست راهنما به بالاترین قسمت می‌رسد و از میله پرش عبور وارد می‌شود.
- زانوها از هم باز شوند تا امکان قوس بیشتر بدن فراهم شود.
- عملکرد پاها: به نظر شما چه مفاصلی در حرکت پا درگیر است؟
- به نظر شما مهم‌ترین عامل کلیدی برای هر مرحله پرواز کدام است؟

در این مرحله می‌توان برای ایمنی از کش استفاده کرد.

ایمنی



مرحله فرود

هدف: فرود روی تشک و فرود مطمئن و بدون آسیب

نشانه‌های تکنیکی:

- سر کاملاً به طرف سینه کشیده می‌شود.
 - فرود روی شانه‌ها و پشت انجام می‌شود.
 - زانوها از هم باز شوند.
- عملکرد بالاتنه در فرود چگونه است؟

هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شوند و مرحله پرواز و فرود را اجرا نمایند.

فعالیت
کلاسی



با توجه به اینکه هنرجو ممکن است فرودهای مختلف انجام دهد از مطمئن بودن محل فرود ایمنی (تشک) اطمینان خاطر پیدا کنید.

ایمنی

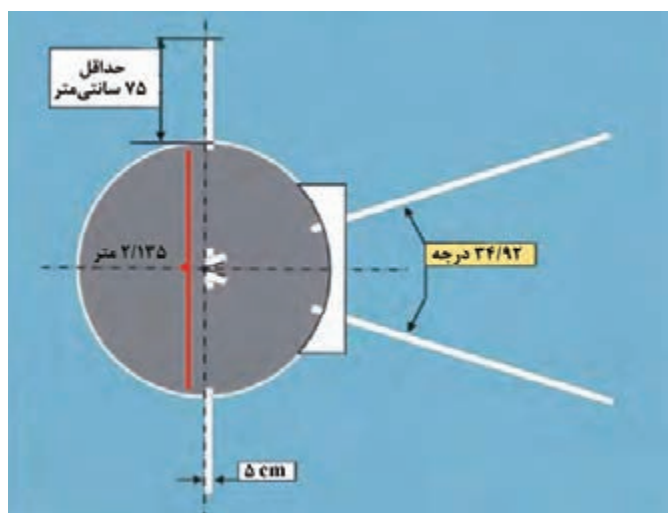


پرتاب وزنه^۱

آیا تاکنون پرتاب شدن اشیای مختلف را دیده‌اید؟



سال‌هاست که بشر با قدرت اندیشه و تعقل دریافته است که قادر است با آگاهی از اصول علمی هر روز توانایی‌های بیشتری را کشف کند و با تمرین، مهارت‌های متنوع‌تری را به نمایش بگذارد. پرتاب کردن از جمله مهارت‌هایی است که فرد با کمک نیروی مؤثر و به‌کارگیری عضلات می‌تواند وسیله پرتابی (وزنه) را پرتاب نماید. پرتاب وزنه یکی از رشته‌های قدرتی می‌باشد که برای آموزش و یادگیری آن از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود که در این کتاب فقط به تکنیک خطی^۱ اشاره می‌شود و توضیح داده خواهد شد.



دایره و قطاع پرتاب وزنه

وزن وزنه

۷ kg	مردان
۴ kg	زنان
۳ kg	نوجوانان دختر
۴ kg	نوجوانان پسر

- ۱ وسایل پرتاب‌ها باید در وضعیت خوبی نگهداری، تعمیر و در جای مطمئن انبار شوند. از ایمنی وسایل مطمئن شوید.
- ۲ وسایل پرتابی در مسیر یا محوطه پرتاب رها نشوند.
- ۳ تمام تمرین‌ها زیر نظر مربی انجام شود.
- ۴ کلیه ورزشکاران که منتظر نوبت هستند به اندازه کافی عقب‌تر از خط پرتاب بایستند.
- ۵ قبل از انجام پرتاب بایستی پرتاب‌کنندگان مطمئن باشد که هیچ‌کس در محوطه پرتاب یا محل فرود احتمالی قرار ندارد.
- ۶ بعد از پرتاب، پرتاب‌کننده‌ها بایستی زمانی که همه پرتاب‌های خود را انجام دادند با دستور مربی وسایل را جمع‌آوری نمایند و منتظر پرتاب هم شوند.
- ۷ در شرایط وجود رطوبت، احتمال وقوع حادثه بیشتر است.
- ۸ بایستی تمام ورزشکاران را در معرض دید داشته باشد.
- ۹ پرتاب‌کنندگان راست دست در سمت راست گروه و چپ دست در سمت چپ گروه قرار داده شوند.

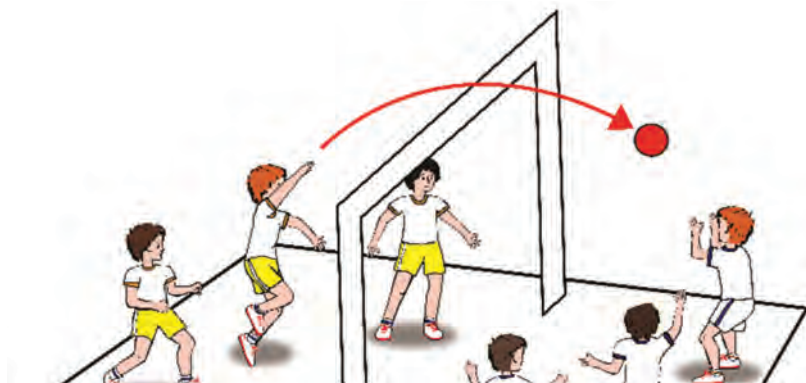
ایمنی



بازی برای آشنایی با پرتاب وزنه

توپ بالای دروازه

ورزشکاران توپ مدیسین بال را از بالای حصار، دروازه یا تور به جلو و عقب پرتاب می کنند. هدف این است که توپ را به داخل زمین محدوده تیم دیگر پرتاب کنند. مسابقه بر مبنای تعداد پرتاب هر چه بیشتر در زمان معین است.



تعقیب توپ

هر ورزشکار یک مدیسین بال را به طرف ورزشکار دیگری در انتهای دیگر محوطه هل می دهد یا پرتاب می کند سپس به دنبال توپ می دود.



- ۱ هنرجویان تمام بازی ها را در گروه های مختلف انجام دهند.
- ۲ هنرجویان بازی های دیگر در مورد پرتاب ها را به کلاس ارائه دهند.

فعالیت
کلاسی



مراحل آموزش پرتاب وزنه

تمرینات پایه

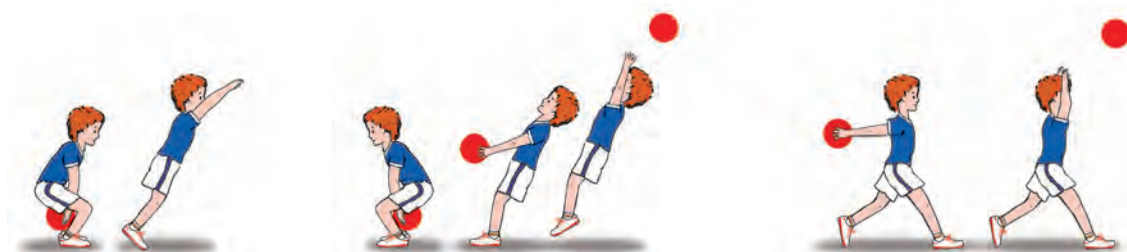
با توجه به تمرینات پایه‌ای که در دوها و پرش‌ها داشتیم آیا برای پرتاب وزنه تمرینات و مرحله‌ای پیشنهاد می‌کنید؟

۱ سازماندهی

کلاس را به گروه‌های مختلف در داخل سالن یا محوطه پرتاب‌ها تقسیم کرده و با استفاده از توپ مدیسین بال (توپ طبی) انواع تمرینات را انجام دهید.

شکل‌های مختلف تمرین:

- پرتاب با وضعیت ایستاده
- پرتاب از بالای سر - روبه‌رو
- پرتاب با حالت زانو زدن
- پرتاب از پشت سر
- پرتاب از پهلو



۲ عمل هل دادن (با توپ مدیسین)

سازماندهی: مانند تمرین ۱ هنرجویان را سازماندهی کند.

شکل‌های مختلف تمرین:

- هل دادن از روی سینه (۱)
- هل دادن با حالت سر خوردن
- هل دادن با سه قدم (چپ - راست - چپ)
- پرتاب رو به جلو و عقب (از حرکت چرخشی - با شست و هل دادن)

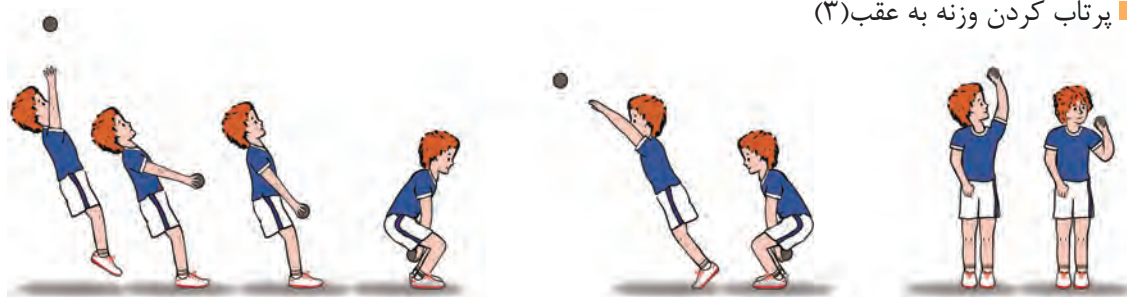


۲ آشنایی با وزنه

نحوه تمرین هنجریان با وزنه و رعایت نکات ایمنی

نشانه‌های تکنیکی:

- معرفی وزنه، اقدامات ایمنی گرفتن آن
- باز کردن یا هل دادن آهسته به بالا (۱)
- وزنه را روی آخرین بند ۳ انگشت وسطی که کم کم از هم جدا هستند قرار دهید و بعد از آن دست را بالا ببرید.
- پرتاب کردن وزنه به جلو (۲)
- پرتاب کردن وزنه به عقب (۳)



۲ پرتاب ایستاده به جلو

نشانه‌های تکنیکی:

- پاها به عرض شانه باز و بایستید.
- وزنه را در کنار گردن قرار دهید.
- با خم کردن زانوها باز شوید و پرتاب کنید.
- با برداشتن یک قدم به جلو به روی سینه پا وزنه را پرتاب کنید.
- پاها در تماس با زمین باشد.

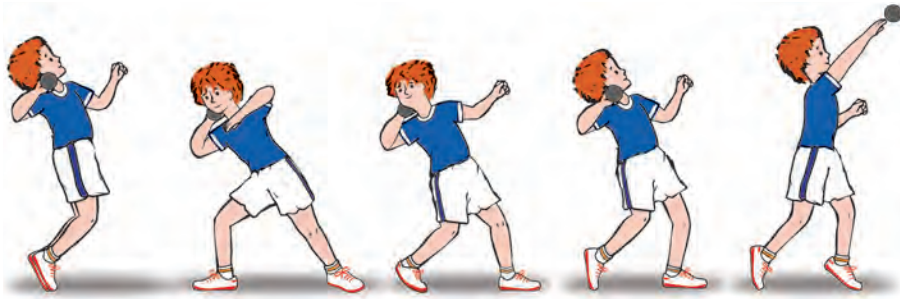


به گروه‌های مساوی تقسیم شوید و با راهنمایی هنرآموز خود انواع تمرینات پایه پرتاب وزنه را انجام دهید.

۵ پرتاب ایستاده از جلو با استفاده از پاها (یک قدم)

نشانه‌های تکنیکی:

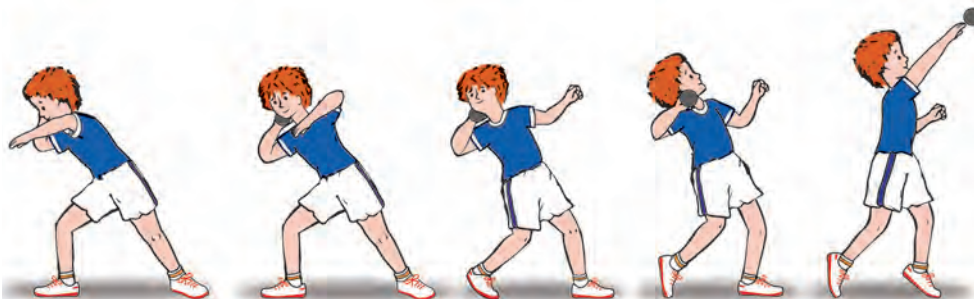
- مانند مرحله قبل شروع کرده
- یک قدم به جلو برداشته
- عمل پرتاب را با چرخاندن و راست کردن فوری پاها و لگن انجام دهید.



۶ پرتاب از وضعیت توانمند (توان)

نشانه‌های تکنیکی:

- پاها را در وضعیت توانمند قرار دهید.
- پشت به جهت پرتاب وزنه در عقب و پرتاب را شروع کنید.
- چرخاندن زانو و لگن پای راست را انجام دهید.
- وزن را از پای راست به چپ منتقل کنید.



۱ بدون وزنه، وضعیت قرار دادن پاها و تنه را مشخص و تمرین کنید.

۲ وزنه را کنار گردن و زیر چانه قرار دهید.

تمرین



فعالیت
کلاسی



۷ سر خوردن

هدف: توسعه عمل سر خوردن پاها به جهت وصل شدن آن به مرحله بازیابی
نشانه‌های تکنیکی:

- با کمک یار تمرینی که دست آزاد شما را گرفته سر بخورید (۱).
- سر خوردن را در یک خط ادامه دهید و در مرحله توان توقف کنید.
- بدون رها کردن



لی لی نکنید، پای راست را به عقب به زیر بدن بکشید.

نکته



هنرجویان تمرین سر خوردن را با کمک هم کلاسی خود انجام دهند.

فعالیت
کلاسی



۸ اجرای کامل تکنیک

سازماندهی:

- مراحل کامل را بدون وزنه تمرین کنید.
- تمرین را روی سطوح‌های مختلف انجام دهند.
- تمرین را با وسایل مختلف مانند توپ مدیسین بال انجام دهید.

■ ریتم و سرعت پرتاب را بالا ببرید.

■ در مرحله پرتاب و رها کردن تند باشید.

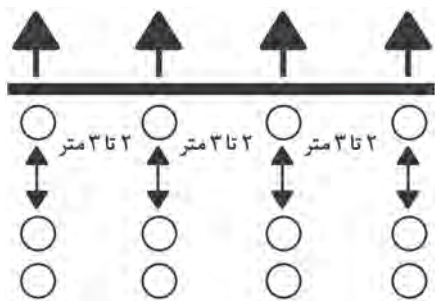
نکته



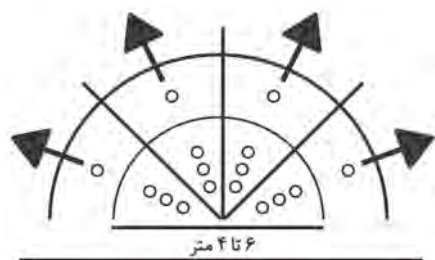
هنرجویان نکات ایمنی در بخش پرتاب وزنه را به‌طور کامل رعایت کنند.

ایمنی

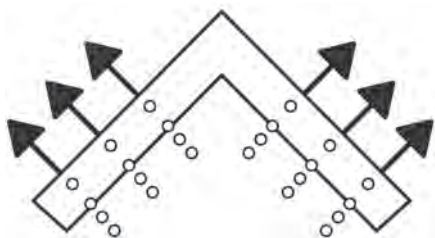




در کلاس برای نوع وزنه از سازماندهی زیر استفاده شود.
۱ می تواند برای پرتاب وزنه (تکنیک خطی) به کار رود.



۲ می تواند برای پرتاب وزنه (روش چرخشی) پرتاب های دیسک و چکش به کار رود.



۳ این شکل آرایش کلاس برای پرتاب های خطی مفید است.

نکته

- در موقع سر خوردن شانه ها را رو به عقب نگهدارید.
- لی لی نکنید.

نکته

- ریتم و سرعت پرتاب را بهبود بخشید.
- در مرحله پرتاب و رها کردن، سریع و تند حرکت را انجام دهید.
- در مورد زنجیره کامل حرکت فکر کنید.

فعالیت
کلاسی



با همکلاسی خود کلیه مراحل آموزش را در کلاس اجرا نمایید.

مراحل پرتاب وزنه



شامل ۴ مرحله می باشد.

۱ آمادگی^۱

۲ ایجاد اندازه حرکت^۲

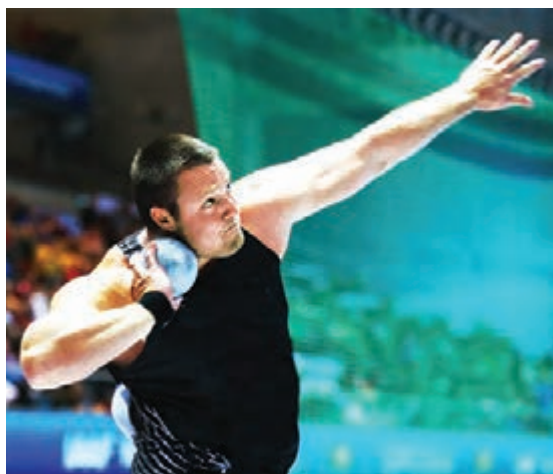
۳ پرتاب ها^۳

۴ بازیابی^۴

۱ آیا می توانید با توجه به توضیحات درس قبل (مبانی پرتاب) بگویید قبل از مرحله آمادگی چه مواردی باید انجام شود؟

۲ با توجه به جمع بندی و نظرات هنرآموزان قبل از مرحله آمادگی آشنایی با وزنه و در دست گرفتن وزنه باید تمرین و آموزش داده شود.

فعالیت
کلاسی



به هنرجویان توضیح دهید که گرفتن وزنه مهم است نه چنگ انداختن وزنه و نحوه صحیح گرفتن را به دقت به آنها توضیح دهید.

نکته



۱. Preparation
۲. Momentum Building
۳. Delivery
۴. Recovery

گرفتن وزنه^۱

هدف: محکم گرفتن وزنه

نشانه‌های تکنیکی:

- وزنه روی انگشتان و پایه انگشتان دست قرار می‌گیرد.
- انگشتان موازی و قدری باز هستند.
- وزنه در قسمت جلو گردن و چسبیده به آن و شست روی ترقوه قرار دارد.
- آرنج با زاویه ۴۵ درجه نسبت به بدن به پهلو قرار دارد.

با توجه به نشانه‌های تکنیکی گفته شده گرفتن وزنه را به‌طور صحیح انجام دهید.

فعالیت
کلاسی



سازماندهی:

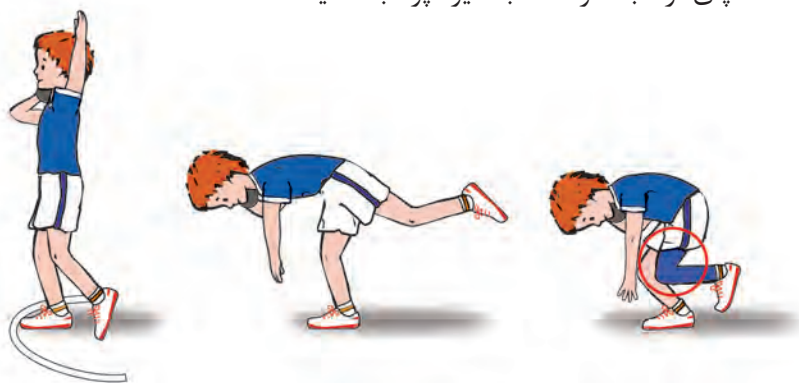
- ۱ انواع تمرین پرتاب وزنه (۳-۴) تکرار
- ۲ انواع تمرین گرفتن وزنه با یک دست و انواع حرکات دست (۳-۴) تکرار
- ۳ رد و بدل کردن وزنه بین دو دست (۳-۴) تکرار
- ۴ حمل وزنه از بالا به پایین و برعکس با حفظ نکات امنیتی

۱ مرحله آمادگی

هدف: آماده شدن برای سر خوردن

نشانه‌های تکنیکی:

- پرتاب‌کننده پشت به جهت پرتاب ایستاده شروع می‌کند.
- تنه به‌طرف جلو خم شده و موازی با زمین است.
- بدن با اتکا یک پا، در وضعیت متعادل قرار می‌گیرد.
- پای اتکا خم شده، پای آزاد به طرف عقب دایره پرتاب کشیده شده است.

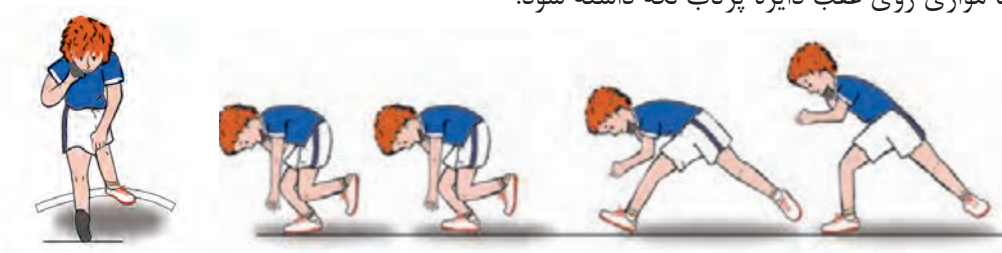


۲ مرحله ایجاد اندازه حرکت

هدف: شروع شتاب‌گیری و قرار دادن بدن برای حرکت نهایی پرتاب

نشانه‌های تکنیکی:

- بدن حرکت می‌کند با فشار نیمه و سر خوردن روی پاشنه راست بدون آنکه لگن سمت پایین حرکت کند.
- پای آزاد به طرف تخته نگهدارنده به پایین رانده می‌شود.
- پای اتکا روی پاشنه باز می‌شود.
- شانه‌ها موازی روی عقب دایره پرتاب نگه داشته شود.



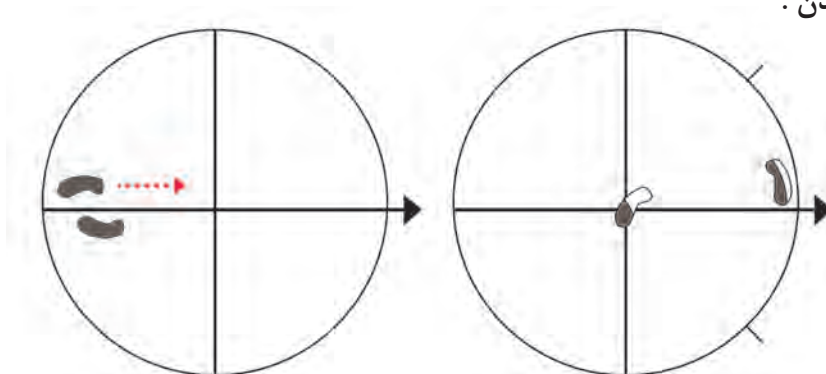
هرجریان به گروه‌های مختلف تقسیم شوند و این مرحله را تمرین کنند.

فعالیت
کلاسی



مرحله سر خوردن^۱

تغییر جای پا^۲:



هدف: شروع شتاب‌گیری و قرار دادن بدن به عمل نهایی پرتاب

نشانه‌های تکنیکی:

- پای راست روی پاشنه سر می‌خورد و روی سینه پا فرود می‌آید.
 - پای راست در مرکز دایره قرار می‌گیرد.
 - پای چپ روی سینه پا و قسمت داخلی پا فرود می‌آید.
- مرحله پرتاب تا زمانی که بعد از سر خوردن هر دو پا روی زمین فرود آمده‌اند شروع می‌شود.

۱. Glide Phase

۲. Foot Placement

۲ مرحله پرتاب

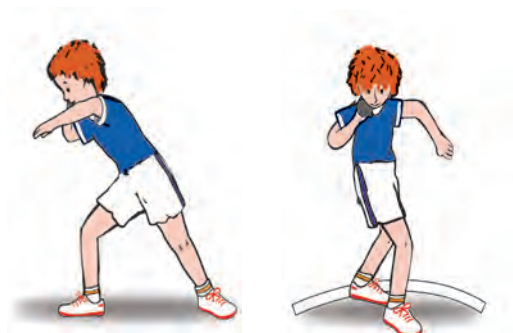
- شامل ۳ قسمت است:
- ← وضعیت توانمند^۱
 - ← شتاب اصلی^۲
 - ← حرکت پایانی دست^۳

در پرتاب خطی در مرحله پرتاب هر ۳ مرحله توالی و پشت سر هم می باشد.

مرحله پرتاب قسمت ۱: وضعیت توانمند:

نشانه های تکنیکی:

- وزن بدن روی سینه پای راست
- پنجه پای راست و پاشنه پای چپ روی یک خط (پاشنه)
- لگن و شانه ها می چرخند.
- آرنج راست با تنه یک زاویه ۹۰ درجه می سازد.



هنرجویان وضعیت توانمند را در کلاس تمرین کنند.

فعالیت
کلاسی

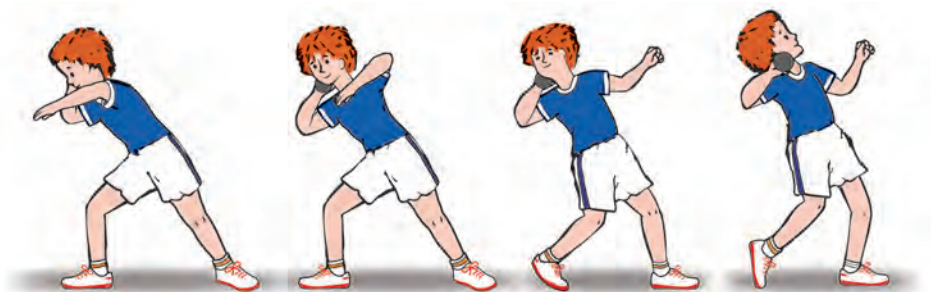


مرحله پرتاب قسمت ۲: شتاب اصلی:

هدف: انتقال سرعت از پرتاب کننده به بدن

نشانه های تکنیکی:

- پای راست کاملاً انفجاری راست و چرخانده می شود تا لگن رو به جلو قرار گیرد.
- پای چپ باز شده و بدن را باز می کند.
- آرنج راست چرخیده و در جهت پرتاب بلند شده
- انتقال وزن صورت گرفته از راست به چپ است.



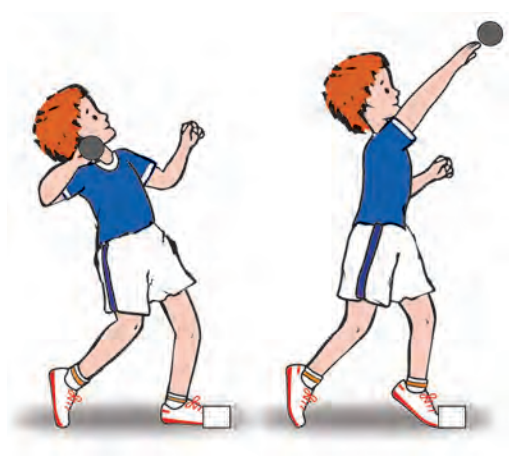
۱. Power position
۲. Main Acceleration
۳. Final Arm Movement

مرحله پرتاب قسمت ۳: حرکت پایانی دست:

هدف: انتقال تندی سرعت و شتاب از پرتاب کننده به وزنه

نشانه های تکنیکی:

- بعد از باز شدن کامل پاها و تنه ضربه بازوی پرتاب شروع می شود.
- شتاب گیری ادامه می یابد.
- پاها با زمین در تماس اند.
- تا پایان رها کردن، سر پشت پای چپ (ترمز) قرار داد.



۴ مرحله بازیابی (ریکاوری)

هدف: ثابت نگه داشتن پرتاب کننده و جلوگیری از خطا

نشانه های تکنیکی:

- بعد از رها شدن وزنه، پاها به سرعت جابه جا شوند.
- پای راست خم می شود و بالاتنه پایین آورده شود.
- پای چپ به طرف عقب تاب داده شود.
- چشم ها به طرف پایین نگاه می کنند.

هنرجویان تمام سه مرحله پرتاب را در کلاس با کمک هم کلاسی و نظارت هنرآموز خود انجام دهند.

فعالیت
کلاسی



ارزشیابی شایستگی اجرای مهارت‌های پایه پرش‌ها و پرتاب‌ها

شرح کار

اجرای مهارت‌های (پرش طول، پرش ارتفاع، پرتاب وزنه)

اجرای مهارت‌های پایه پرش‌ها و پرتاب‌ها

استاندارد عملکرد

اجرای مهارت‌های پایه پرش طول، اجرای مهارت‌های پایه پرش ارتفاع

شاخص‌ها

زمان، سرعت، عکس‌العمل، وقت، تمرکز، توان، استقامت، قدرت و سرعت

به‌دست آوردن تجربیات

تقویت قوای ذهنی اراده و فکر و درنهایت کمک و همکاری در طول کلاس

شناخت قوانین بیومکانیکی بدن

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات

شرایط: وسایل استاندارد و ایمن

ابزار و تجهیزات: پیست دو و میدانی - تشک پرش ارتفاع - چاله پرش طول - وزنه - محل پرتاب وزنه - انواع قیف - موانع کوتاه - توپ طبی - کفش و لباس ورزشی

معیار شایستگی

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنجار
۱	اجرای مهارت پایه پرش طول	۱	
۲	تکنیک ساده پرش طول با رعایت ۴ مرحله	۲	
۳	تکنیک ساده پرش ارتفاع	هر کدام ۲ نمره	
۴	تکنیک ساده پرتاب وزنه	۲	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:* با کمک هم کلاسی، رعایت حقوق دیگران و ممنوع و احساس مسئولیت را در خود تقویت کنید. / شایستگی نمرات / نظم و انضباط / رعایت حقوق دیگران / صداقت / درستی		۲	
میانگین نمرات**			

* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد ولی کسب حداقل نمره قبولی ۲ در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنجار برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.



پودمان ۴

شنا



واحد یادگیری ۱: شنای کرال سینه

مقدمه

سلامتی و حیات انسان‌ها وابسته به حرکت است. چنانچه به هر دلیل حرکت از انسان گرفته شود و یا محدود گردد، در کار دستگاه‌های مختلف بدن اختلال ایجاد می‌شود. اقبال لاهوری با تکیه بر همین اصل می‌گوید

ما زنده به آنیم که آرام نگیریم موجبیم که آسودگی ما عدم ماست

ورزش و فعالیت‌های بدنی حرکت آگاهانه و با هدف دست‌ها و پاها و به‌طور کلی بدن است. حرکت به معنای جابه‌جایی است. انسان با حرکت اندام‌های فوقانی و تحتانی (دست‌ها و پاها) جابه‌جا می‌شود و از نقطه‌ای به نقطه دیگر تغییر مکان پیدا می‌کند. جابه‌جایی و تغییر مکان هم در خشکی و هم در آب صورت می‌گیرد. سه‌چهارم سطح کره زمین را آب فرا گرفته است. بنابراین می‌توان پذیرفت که در طول زندگی هر فردی مواقعی پیش می‌آید که ناگزیر در آب قرار می‌گیرند و بایستی بتوانند در صورت ضرورت از آن عبور نمایند، همانگونه که انسان‌ها از سال اول زندگی راه رفتن را یاد می‌گیرند و قابلیت طی کردن فاصله‌ها و جابه‌جایی در خشکی را کسب می‌کنند، لازم است در مورد عبور از آب نیز توانایی‌های لازم را به‌دست آورند. باید یاد بگیرند که چگونه می‌توان در آب حرکت و پیشروی نمود و خود را از نقطه‌ای به نقطه دیگر برسانند. علاوه بر آن مواردی چون امنیت فردی رشد و توسعه قابلیت‌های جسمانی، ایجاد زمینه برای ورود به ورزش‌های متنوع و لذت‌بخش آبی، بهبود مهارت شنا کردن و شناخت هرچه بیشتر محیط و شرایط آب، موجب می‌گردد که ضرورت یادگیری شنا برای انسان‌ها به‌خوبی احساس شود. با چنین دیدگاهی خواهیم دید که شنا یک ورزش نیست و یادگیری آن از همان دوران کودکی امری واجب است و باید بخشی از مواد درسی لازم در آموزش و پرورش هر کشوری باشد.

چهارده قرن پیش، پیامبر گرامی اسلام (ص) نیز با علم و آگاهی بر میزان اهمیت فراگرفتن شنا می‌فرمایند: «به فرزندان خود شنا و تیراندازی بیاموزید». تمام کسانی که امروز به اهمیت تعلیم و تعلم واقف هستند فرزندان‌شان را برای یادگیری فن شنا به استخرها می‌فرستند. استقبال از کلاس‌های آموزشی شنا در فصل تابستان، به قدری است که کیفیت آموزشی فدای کمیت و افزایش شمار شاگردان کلاس‌های شنا می‌شود. هزینه‌های قابل توجهی را والدین پرداخت می‌کنند و در عوض می‌خواهند مطمئن شوند که فرزندان‌شان در مقابل خطرات ناشی از آب و محیط‌های آبی بیمه شده باشند.

از آنجا که وجود ابزار و وسایل و کتاب‌های آموزشی لازم در زمینه آموزش شنا می‌تواند کمک مؤثری در یادگیری مهارت‌های لازم باشد، به نگارش این کتاب اقدام گردید. امید است این خدمت بسیار ناچیز مورد قبول درگاه احدیت قرار گرفته، بتواند موجب پیشگیری از به خطر افتادن جان شما عزیزان در آب شود. بنابراین اگر مطالب این کتاب در آینده موجب نجات جان حتی یک نفر شود، مؤلف به هدف خود از نگارش این کتاب رسیده است.

در این واحد یادگیری، هدف نهایی آموزش کرال سینه به همراه استارت و برگشت آن در حد نیاز یک شناگر آماتور می‌باشد.

استاندارد عملکرد

اجرای صحیح شنای کرال سینه با استارت در مدت زمان تعیین شده

ورود به آب

آیا می‌دانید محیط‌زیست انسان‌ها از چه تنوعی برخوردار است و بقای انسان‌ها در هر محیطی بستگی به سازگاری ماهرانه با هر فضای خاص دارد؟
آیا تاکنون فکر کرده‌اید که چگونه باید در فضای آب قرار بگیرید و به حیات خود ادامه دهید و درعین حال از آن لذت ببرید؟
آیا توانایی‌های بالقوه خدادادی خود را برای حضور در فضای آب می‌شناسید؟
از شنا کردن چه می‌دانید؟
تصاویر ورود به آب و شنا کردن انواع موجودات را با دقت ببینید.



ورود به آب و شنا کردن انواع موجودات

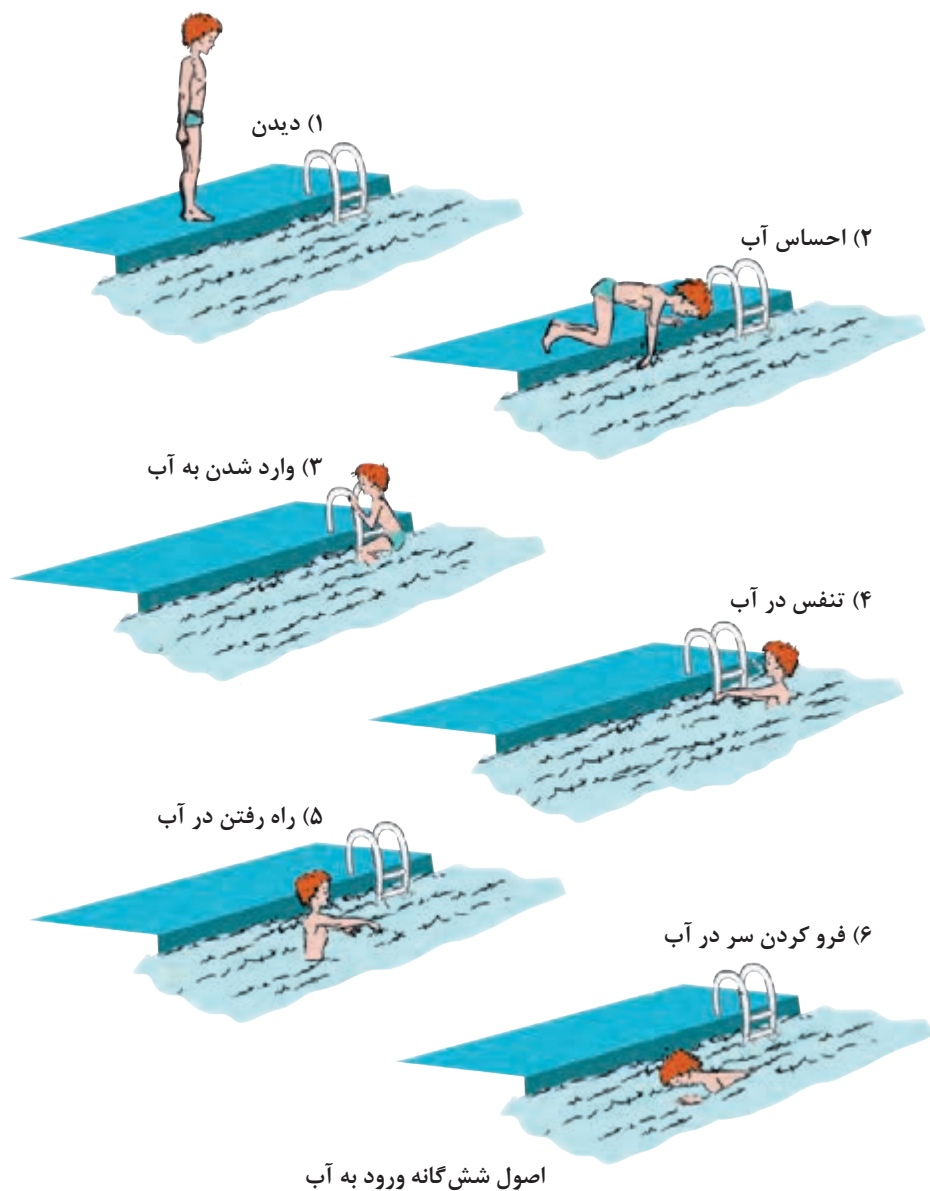
با دیدن تصاویر می‌توانید به این سؤال پاسخ دهید؟
از دیدگاه شما چه تفاوت‌هایی در «ورود به آب و شنا کردن» موجودات در تصاویر وجود داشت؟
هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

همه موجودات می‌توانند شنا کنند، اما هر کدام با روش خودشان. شیوه‌های مختلف ورود به آب آنها، بستگی به ساختار جسمانی و نوع شنا کردن آنها دارد.

نکته



حال با اصول شش گانه ورود به آب آشنا شوید.
در تصاویر زیر، نحوه ورود به آب با رعایت اصول شش گانه با تأکیدات آموزشی را با دقت ببینید.



با دیدن تصاویر می‌توانید به این سؤال پاسخ دهید؟
از دیدگاه شما، شناگر از لحظه ورود به محوطه استخر تا قرار گرفتن صورت در آب از چه اصولی پیروی کرد؟

هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلوی کلاس یادداشت و به نکات کلیدی اصول شش‌گانه ورود به آب اشاره می‌کند:

- ۱ **دیدن:** دیدن دقیق آب و محیط اطراف آن
- ۲ **احساس آب:** خیس کردن دست‌ها، پاها، بدن و احساس امن بودن آب برای شنا کردن (حس خوب آب)
- ۳ **وارد شدن به آب:** ورود از قسمت کم عمق «استخر آموزشی» و توانایی ایستادن درون آب
- ۴ **تنفس در محیط آب:** توانایی تنفس صحیح و تخلیه هوای شش‌ها در آب با وجود نیروی ناشی از فشار آب بر قفسه سینه
- ۵ **راه رفتن در آب:** حفظ تعادل در حین راه رفتن در آب
- ۶ **فروکردن سر در آب:** قراردادن صورت در آب و فروکردن سردرآب با چشم‌های باز

نکته



به منظور پرهیز از آلودگی آب و حفظ بهداشت، باید قبل از ورود به استخر دوش بگیرید و از حوضچه کلر عبور کنید.

ایمنی



برای حفظ ایمنی خود و دیگران در فضای غیر مأنوس آب، رعایت نظم در هنگام وارد شدن به استخر را باید مورد توجه ویژه قرار دهید.

تمرینات ورود به آب

آیا می‌دانید فلسفه تمرین کردن چیست؟ یادگیری وقتی صورت می‌گیرد که هر حرکتی جزو عادات رفتاری شما شود. این عادت رفتاری فقط با تمرین کردن صورت می‌گیرد. بنابراین برای آموختن باید تمرین و تکرار را مدنظر قرار داد. پس در صورتی می‌توانید به محیط آب عادت کنید که بودن در آب را تمرین و تمرینات را تکرار کنید تا جزو عادت رفتاری شما شود. در موجودات آبی شنا کردن جزو عادات رفتار آنهاست.

نکته



در تمرینات ورود به آب، مهم‌ترین مسئله دوستی با آب است، دوستی با یکی از مواهب با ارزش خلقت

تمرین وارد شدن به آب

- ورود از قسمت کم‌عمق (با استفاده از پلکان و پشت به آب) و ایستادن درون آب
- نشستن لبه استخر و سرخوردن آرام به جلو، درون آب

تمرین حفظ تعادل ایستا در آب

- قرار گرفتن در آب، با دو پای باز، به اندازه عرض شانه‌ها، دست‌ها کنار بدن، قرار گرفتن قفسه سینه درون آب
- نشستن و برخاستن آرام در آب

تمرین حفظ تعادل پویا در آب

- راه رفتن آرام در آب با گرفتن لبه استخر، با حرکت آرام و سپس سریع تر
- راه رفتن در آب با حفظ تعادل، بدون گرفتن لبه استخر
- بازی کردن در آب با توپ یا اشیای پلاستیکی با سایر هنرجویان

تمرین قرارگیری صورت در آب

- خم شدن به جلو، قرارگیری صورت در آب و به موازات کف استخر (نکته مهم آموزشی در شنا)
- لمس دست‌ها و پاها، در زیر آب با خم کردن بالاتنه
- شمارش انگشتان دست (با لمس انگشتان) و شمارش انگشتان پا (با لمس انگشتان)
- دیدن اشیاء در زیر آب، با هدف باز نگه داشتن چشم‌ها در زیر آب
- برداشتن اشیاء از کف استخر در حالت نشسته و سپس ایستادن و تکرار این حرکت
- حبس نفس در زیر آب، با هدف آموزش تنفس در فضای آب (عمل دم و بازدم درون آب)

تمرین پریدن در آب

- پریدن با پاهای بسته به کمک هنرآموز که درون آب ایستاده و دو دست هنرجو را می‌گیرد.
- پریدن با پاهای بسته بدون کمک هنرآموز
- پریدن با پاهای باز، با یک پا جلو
- پریدن درون آب و بلافاصله برگشتن به سمت دیواره و گرفتن لبه استخر

هنرجویان، تحت نظارت هنرآموز خود تمرینات را اجرا می‌کنند.

آیا می‌توانید پس از انجام این تمرینات و کسب مهارت، یک تمرین دیگر پیشنهاد کنید؟

نکته



آشنایی با آب مهم‌ترین و اولین گام در آموزش شناست. در آینده شغلی خود این اصل را همیشه به‌خاطر داشته باشید.

■ تمرینات آشنایی با آب باید مرحله به مرحله انجام شود. این روش موجب احساس امنیت فراگیران شنا می‌شود.

■ توجه داشته باشید هنگام انجام تمرینات ورود به آب، هر مرحله با ترتیب وارد شدن به آب، حفظ تعادل پویا در آب، قرارگیری صورت در آب و تمرینات پریدن در آب انجام شود.

■ انجام بازی‌های نشاط‌آور، تمرینات ورود به آب را برای فراگیران شنا راحت‌تر می‌کند.



توجه کنید که این ارزشیابی صرفاً با هدف ایجاد بازخورد به هنرجو و هنرآموز و برای رفع نقاط ضعف انجام می‌شود:

- ۱ یک عرض استخر را با چشم باز در آب بروید.
- ۲ با شمارش هنرآموز، دم (در هوا) و بازدم (در آب) را انجام دهید (یک شماره دم و سه شماره بازدم)
- ۳ از لبه استخر با شیوه‌های پریدن با پاهای بسته و پاهای باز به درون آب بپرید، به زیر آب بروید، مکث کنید و سپس با حفظ تعادل بایستید.

درجات ارزشیابی

خوب: کاملاً سازگار با آب

متوسط: نیاز به تمرین بیشتر

ضعیف: نیاز به تمرینات خارج از ساعات کلاس

مرکز ثقل در شنا کردن

آیا ارزش و جایگاه «مرکز ثقل»^۱ در شنا کردن را می‌دانید؟ با توجه به اینکه بحث مرکز ثقل همیشه با مباحث مربوط به تعادل^۲ همراه است، آیا می‌دانید حفظ تعادل در شنا چقدر اهمیت دارد؟ به نظر شما تعادل در هنگام راه رفتن روی زمین با تعادل در حین شنا کردن در آب چه تفاوتی دارد؟ در تصاویر زیر، اشیاء و جانداران درون آب را با دقت ببینید و به وضعیت اشیاء و موجودات در آب توجه کنید. به نظر شما چه تفاوتی بین وضعیت موجوداتی که در تصاویر دیدید، وجود دارد؟ هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.



وضعیت اشیاء و موجودات در آب

۱. Center of Evarity

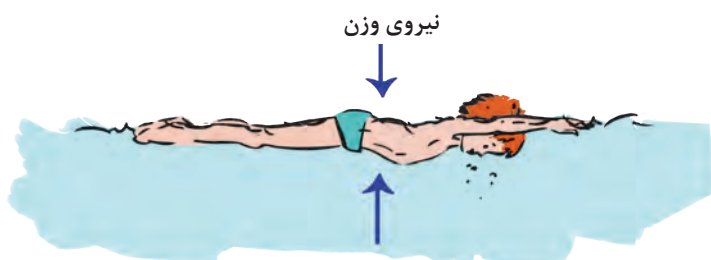
۲. Balance

مفهوم «شناوری»^۱ به قابلیت بدن برای باقی ماندن در سطح آب گفته می‌شود و یکی از مهم‌ترین عوامل در بیشتر ورزش‌های آبی است (شکل زیر، قابلیت شناوری شناگر را نشان می‌دهد).



قابلیت شناوری شناگر

«نیروی غوطه‌وری»^۲، به برابری نیروهای عمودی اطلاق می‌شود که از طرف آب و به سمت بالا، بر بدن شناگر وارد می‌شود (شکل زیر، نیروی غوطه‌وری بر بدن شناگر را نشان می‌دهد).



نیروی غوطه‌وری
نیروی غوطه‌وری بر بدن شناگر

آیا می‌دانید نقطه اثر نیروهای غوطه‌وری نشان داده شده در شکل بالا در چه نقطه‌ای از بدن شناگر است؟ آیا می‌دانید با توجه به شکل بالا چه رابطه‌ای بین وزن بدن^۳ شناگر، نیروی غوطه‌وری و شناوری فرد می‌توان نوشت؟ آیا رابطه زیر در مورد شناوری صادق است؟

اگر نیروی غوطه‌وری $\leq$ وزن شناگر باشد $\Leftarrow$ فرد شناور می‌ماند

هنرآموز، پاسخ‌های هنجاریان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

تمرینات مرکز ثقل در شناکردن

حال که با مفهوم علمی شناوری و غوطه‌وری آشنا شدید، بهتر است تا با اصول اجرایی آن نیز آشنا شوید. فرایند ابتدایی شناور شدن معمولاً چهار مرحله دارد:

۱. **مرحله خم شدن بدن:** با قرار دادن دست‌ها روی ران‌ها و قرارگیری سر بیرون از آب
۲. **مرحله فرو بردن سر در آب:** یک تنفس (هواگیری) عمیق و سپس فرو بردن سر درون آب، با لغزاندن دست‌ها روی ساق پاها

۱. Floating
۲. Buoyant Force
۳. Body Weight

۲ مرحله غوطه‌ور شدن درون آب: با فشار سر و سینه به جلو و پایین، دست‌های آویزان به جلو و پاهای رها شده از کف استخر

۳ مرحله شناور شدن روی آب: با بازکردن دست‌ها و پاها و قرارگیری سر در راستای بدن، در حالت افقی و موازی با کف استخر
سه نوع شناوری متداول است:

شناوری لاک‌پشتی

۱ نفس عمیق

۲ قراردادن سر و صورت و سینه در آب

۳ جمع کردن پاها در شکم و گرفتن آنها با دست‌ها (لاک‌پشت)

۴ دوباره باز کردن دست‌ها و پاها به حالت کشیده و سر بین دست‌ها



شناوری لاک‌پشتی

شناوری ستاره‌ای

۱ نفس عمیق

۲ شناور شدن با اصول چهار مرحله‌ای

۳ باز کردن دست‌ها و پاها به طرفین

۴ دوباره دست‌ها و پاها کشیده و سر بین دست‌ها و در راستای بدن



شناوری ستاره‌ای

شناوری ستاره‌ای به پشت

۱ با گرفتن دیواره، نفس عمیق

۲ کشیدن سر و سینه به عقب

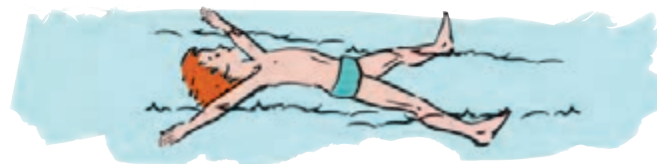
۳ رها شدن دست‌ها از دیواره و شناوری به پشت با دست‌های باز از طرفین و پاهای کشیده

۴ بردن سر و دست‌ها به جلو، جمع کردن پاها و قرار گرفتن روی زمین



(ب) کشیدن سر و سینه به عقب

(الف) نفس عمیق



(ج) شناوری به پشت
شناوری ستاره‌ای به پشت

هنرجویان تحت نظارت هنرآموز خود تمرینات را اجرا می‌کنند.

ارزشیابی



۱ اجرای صحیح چهار مرحله شناور شدن و حدود ۳۰ ثانیه شناور ماندن = ۲ نمره

۲ اجرای صحیح چهار مرحله شناور شدن و کمتر از ۳۰ ثانیه شناور ماندن = ۱ نمره

۳ عدم توانایی در اجرای مراحل و در زمان مشخص نیازمند تمرینات بیشتر هنرجو می‌باشد.

سر خوردن در آب^۱

با اصول شش‌گانه «ورود به آب» آشنا شدید. تفاوت «شناور بودن با غوطه‌ور بودن» را آموختید. اما آیا اینها برای شنا کردن کافیست؟

آیا می‌توان برای مدتی فقط بی‌حرکت در سطح آب باقی ماند؟

چگونه می‌توان در آب به حالت شناور باقی ماند و در آب فرو نرفت؟

تصاویر سر خوردن و پیشروی آبریان مختلف را در صفحه بعد با دقت ببینید و به این سؤالات پاسخ دهید.



سر خوردن و پیشروی آبزیان مختلف در آب با تأکید بر تکنیک سر خوردن و نه شنا کردن

هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

اصول سر خوردن یا پیشروی در آب

فرایند سر خوردن چهار اصل دارد:

۱. مهارت کافی در شناور ماندن
۲. حفظ تعادل پویا^۱ در حین حرکت در آب
۳. نفس‌گیری عمیق قبل از اقدام به پیشروی در آب
۴. بسته بودن چشم‌ها در ابتدای حرکت (پیشگیری از ورود آب به چشم‌ها) و سپس باز کردن چشم‌ها

تا زمانی که شنا کردن را نیاموخته‌اید و با تکنیک نفس‌گیری آشنا نشده‌اید، از سر خوردن با حبس نفس در ریه‌ها پرهیز کنید. این عمل می‌تواند مخاطره‌آمیز باشد.

نکته



پژوهش



برای درک تفاوت تنفس با شش و آب‌شش در آب تحقیق کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.



با دیدن تصاویر می‌توانید به این سؤال پاسخ دهید؟
به نظر شما کدام یک از اصول چهارگانه در پیشروی مهم‌تر است؟ چرا؟
هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

۱ اصول چهارگانه سرخوردن را می‌دانید؟

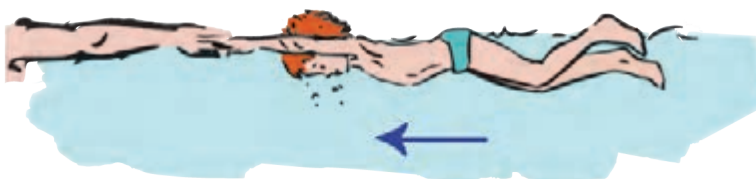
۲ تنفس (هواگیری عمیق) قبل از انجام سرخوردن چه نقشی در موفقیت شما در سرخوردن دارد؟

تمرینات سرخوردن در آب

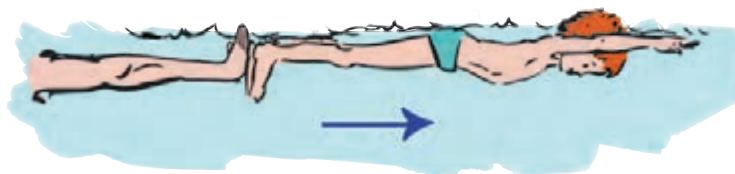
فضای آب، فضای جدیدی است که انجام حرکات در آن، نیاز به تکرار و تمرین بسیار دارد، تا فرد آن‌چنان با حرکات مأنوس شود که جزء عادات رفتاری درآیند. همان‌گونه که پیشروی در خشکی، حرکتی عادی است، حرکت در آب نیز در اثر تکرار و تمرین باید چنین شود.

تمرین با کمک هنرآموز

- هنرآموز در قسمت کم‌عمق و با گرفتن دست‌های هنرجو، او را به سمت خود می‌کشد.
- هنرآموز در قسمت کم‌عمق و با فشار به کف پای هنرجو، او را به منطقه کم‌عمق هل می‌دهد.



(الف)

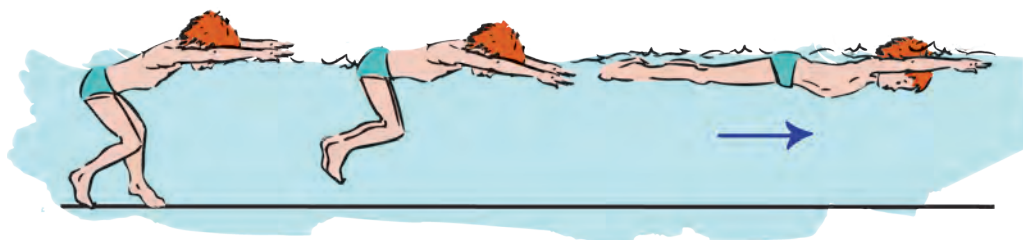


(ب)

مراحل تمرین سرخوردن با کمک هنرآموز

تمرین سرخوردن با راه رفتن

- ۱ هنرجو در قسمت کم‌عمق، یک پا جلو و یک پا عقب ایستاده (آب تا ناحیه کمر)
- ۲ دست‌ها کشیده و بازوها به گوش‌ها چسبیده و دست‌ها در هم قفل شده
- ۳ تنفس عمیق و با فشار پا به کف استخر، بدن به موازات سطح آب به جلو خم می‌شود.
- ۴ تا احساس نیاز به تنفس‌گیری مجدد، به سرخوردن ادامه می‌دهد.



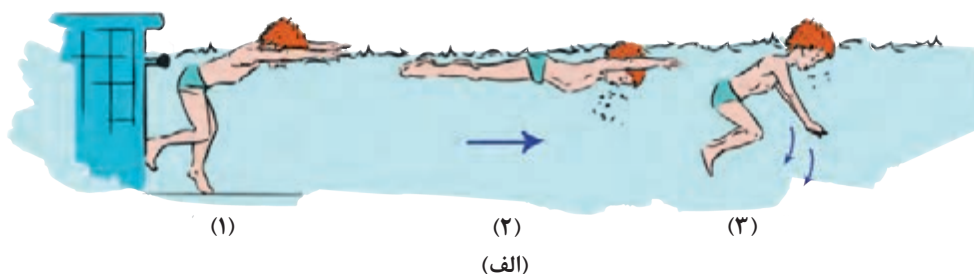
مراحل تمرین سرخوردن با راه رفتن

تمرین سرخوردن با استفاده از دیواره

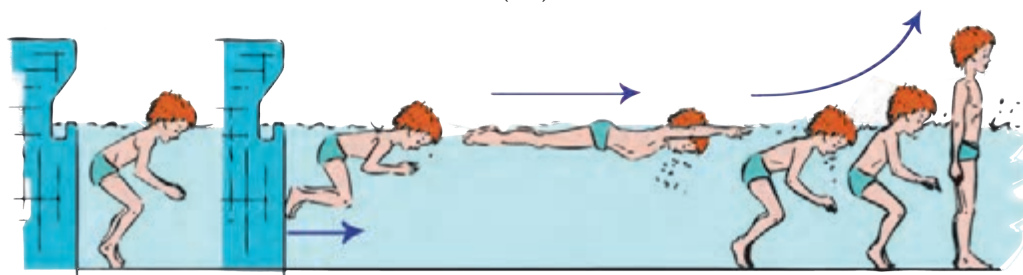
- ۱ پشت به دیواره و کف پا را به دیواره بچسبانید (پای دیگر کمی جلوتر از دیواره).
- ۲ دست‌ها کشیده در بالای سر، آرنج صاف و دست‌ها در هم قفل و سر بین دو دست قرار بگیرد.
- ۳ سر و سینه را به جلو خم کنید و با فشار یک پا به دیواره به جلو سر بخورید (شکل الف).

تمرین سرخوردن با دو پا و استفاده از دیواره

- ۱ مراحل ۱ و ۲ سرخوردن با یک پا را انجام دهید.
- ۲ سر و سینه را به جلو خم کنید و کمی به درون آب فرو روید، اما از دیواره جدا نشوید.
- ۳ بلافاصله پایی را که روی زمین است بلند کنید و در کنار پایي که به دیواره چسبیده قرار دهید و با فشار دو پا به جلو سر بخورید (شکل ب).



(الف)



(ب)

مراحل تمرین سرخوردن با استفاده از دیواره

هنرجویان تحت نظارت هنرآموز تمرینات را اجرا می‌کنند.



طراحی فعالیت‌های آموزشی و تمرینی از ساده به مشکل چند امتیاز دارد و رعایت این امر در آموزش سرخوردن به مبتدیان ضامن موفقیت آموزش دادن در آینده شغلی شماست:

- فراگیری شنا را برای مبتدیان آسان تر می‌کند.
- فراگیر به تدریج اعتماد به نفس کافی پیدا می‌کند و حرکات بعدی و مشکل تر را بهتر می‌آموزد.
- طراحی خلاقانه تمرینات توأم با بازی‌های ایمن، یادگیری را لذت بخش تر می‌کند.



- ۱ اجرای صحیح و متعادل سرخوردن در یک عرض استخر = ۲ نمره
- ۲ اجرای صحیح و نامتعادل، در مسافتی کمتر از یک عرض استخر = ۱ نمره
- ۳ اجرای نادرست و کمی متعادل، یا نامتعادل، انجام تمرین تا کسب حداقل ۱ نمره

شنای کرال سینه

آیا می‌دانید منشأ کلمه کرال از کجا است؟
 کرال به معنی خزیدن روی سینه و حرکت چهار دست و پا است. الگوی حرکتی شنای کرال سینه نیز، نوعی خزیدن در آب است.
 شنای کرال سینه که سریع‌ترین شنا در بین انواع شناها می‌باشد، مانند سایر شناها، از یک الگوی چهار مرحله‌ای پیروی می‌کند.
 تصاویر آموزشی کرال سینه را با دقت ببینید.



(۱)



(۲)

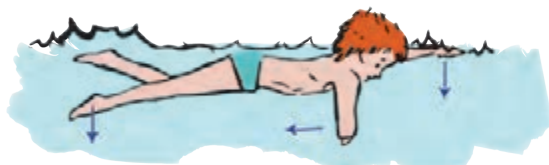


(۳)





(۴)



(۵)



(۶)



(۷)



الگوی حرکت شنای کرال سینه با تأکید بر الگوی کلی شنای کرال سینه

با دیدن تصاویر می‌توانید به این سؤالات پاسخ دهید:

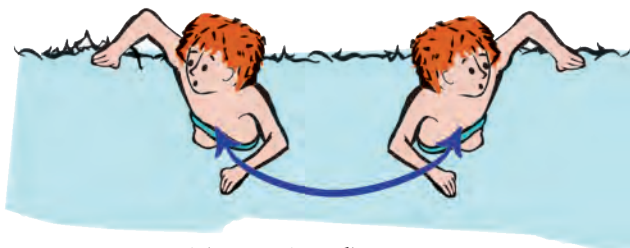
عملکرد وضعیت بدن

- به نظر شما چه شباهتی بین کرال سینه با حرکت راه رفتن وجود دارد؟
- به نظر شما در این شنا، وضعیت بدن شناگر نسبت به سطح آب در چه وضعیتی قرار دارد؟
- به نظر شما این وضعیت چه مزیتی از نظر نیروهای پیش‌بری و مقاوم برای شناگر دارد؟
- به نظر شما آیا بدن شناگر در یک حالت ساکن قرار دارد؟

هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند. سپس با نمایش پوستر آموزشی وضعیت بدن، پاسخ نهایی را به هنرجویان ارائه دهد.



الف) حرکات قرینه دست و پا



ب) چرخش شناگر حول محور طولی بدن

الگوی وضعیت بدن

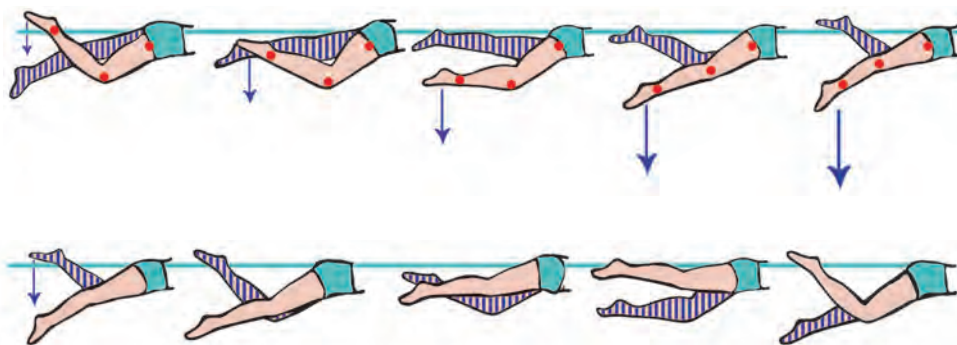
عملکرد پاها

■ به نظر شما چه مفاصلی در حرکت پازدن درگیر می‌باشند؟

■ به نظر شما چه تفاوتی در مفاصل، در حرکت پا به سمت بالا و حرکت پا به سمت پایین وجود دارد؟

■ به نظر شما فاصله پاها در حداکثر فاصله خود چقدر است؟

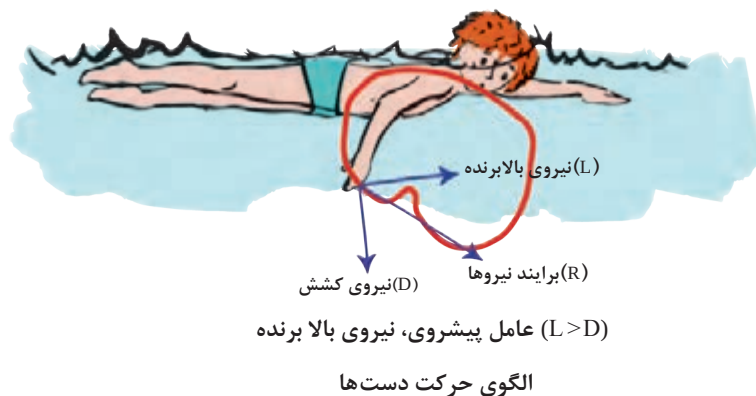
هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند. سپس با نمایش پوستر آموزشی عملکرد پاها، پاسخ نهایی را به هنرجویان ارائه دهد.



الگوی حرکت پاها

عملکرد دست‌ها

به نظر شما حرکت در کرال سینه را به چند مرحله می‌توان تقسیم کرد؟
 کدام مرحله نسبت به سایر بخش‌ها در پیشروی شناگر مؤثرتر است و چرا؟
 هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند. سپس با نمایش پوستر آموزشی عملکرد دست‌ها، پاسخ نهایی را به هنرجویان ارائه دهد.



نفس‌گیری

به نظر شما جهت چرخش سر برای هواگیری چگونه و به کدام سمت است؟
به نظر شما زمان‌بندی دم و بازدم را چگونه می‌توان تفسیر کرد؟
به نظر شما چگونه می‌توان در حین نفس‌گیری حالت ایروودینامیکی بدن را حفظ کرد؟



الف) جذب هوا با دهان (دم) سریع



ب) دفع هوا با دهان و بینی (بازدم) کند
الگوی نفس‌گیری



اگرچه تعداد نفس‌گیری در رکورد شنای کرال سینه تأثیر زیادی دارد، اما کاهش قابل ملاحظه تعداد نفس‌گیری می‌تواند اثرات زیان‌باری بر کارکرد اندام‌های بدن داشته باشد. تعداد نفس‌گیری مطلوب در افراد مختلف، متفاوت است.

نکته



- ۱ حداکثر فاصله پاها در حین ضربه‌های پا حدوداً چند سانتی‌متر است؟
- ۲ کدام بخش از دست، پیش از بقیه قسمت‌ها وارد آب می‌شود؟
- ۳ مرحله دم، دقیقاً در چه وضعیتی از حرکت دست‌ها، انجام می‌شود؟

ارزشیابی



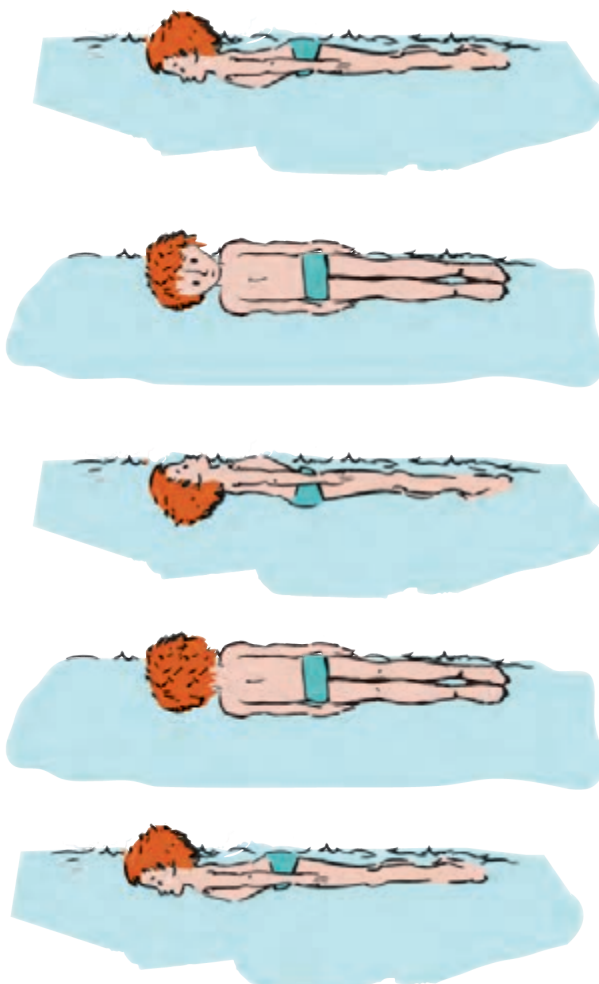
تمرینات کرال سینه

تمرین وضعیت بدن

- ۱ به حالت شناور قرار بگیرید. صورت رو به پایین و بازوها در دو طرف به بدن چسبیده و چانه نزدیک بدن باشد.
- ۲ با انقباض عضلات شکم و کشش ستون فقرات، فقط سر، شانه راست و لگن را ۴۵ درجه در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید، ۵ ثانیه به پهلو شناور بمانید.
- ۳ با انقباض عضلات شکم، کشش ستون فقرات، فقط سر، شانه راست و لگن را ۴۵ درجه در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید و به پشت ۵ ثانیه شناور بمانید.

مرحله ۳ را با چرخش شانه راست و لگن با زاویه ۴۵ درجه و در جهت عقربه‌های ساعت ادامه دهید و ۵ ثانیه به پهلو شناور بمانید.

مرحله ۴ را با چرخش شانه راست و لگن با زاویه ۴۵ درجه و در جهت عقربه‌های ساعت ادامه دهید، به حالت اولیه بازگردید.



مراحل تمرین وضعیت بدن

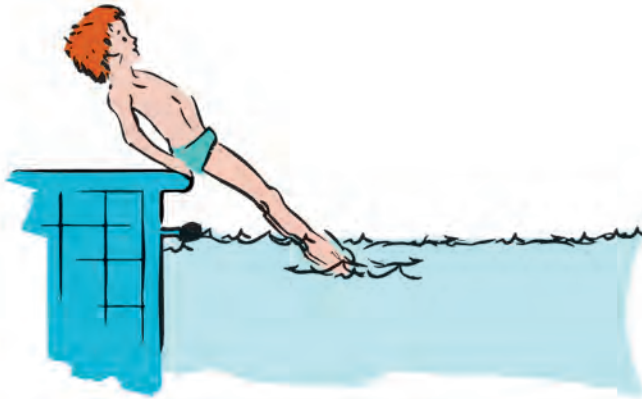
جدول بازخوردی تمرین وضعیت بدن

مشکل	شیوه اصلاح
عدم توانایی در چرخش ۴۵ درجه	سعی کنید چرخش را از لگن شروع کنید و با چرخش شانه ادامه دهید.
فرو رفتن پاها در آب در حین چرخش	در صورت لزوم با پا زدن خیلی آرام، پاها را بالا نگه دارید.
عدم توانایی در نفس‌گیری	در چرخش‌های پهلو و پشت نفس بگیرید.

تمرینات پای کرال سینه

تمرین پا در خشکی:

لبه استخر نشسته و با تکیه بر دست‌ها و قرار گرفتن مچ پاها در آب (پنجه کشیده) با عبور دادن پاها از کنار یکدیگر از مفصل ران شروع به پا زدن کنید (پاها از آب خارج نشود).



تمرین پا در خشکی

تمرین پا در آب با کمک:

۱ در آب قرار بگیرید، با یک دست لبه را بگیرید و با دست دیگر به دیواره تکیه دهید (پنجه به سمت کف استخر) بدون خروج پاها از آب، زیر آب با استفاده از مفاصل ران، زانو و مچ، پا بزنید. برای نفس‌گیری، با خم کردن سر به عقب نفس بگیرید.

۲ با استفاده از تخته شنا و یا یار کمکی خود، بدون ایجاد انقباض دست‌ها، به آرامی اقدام به پا زدن کنید.



تمرین پا در آب با دیواره (مرحله ۱)

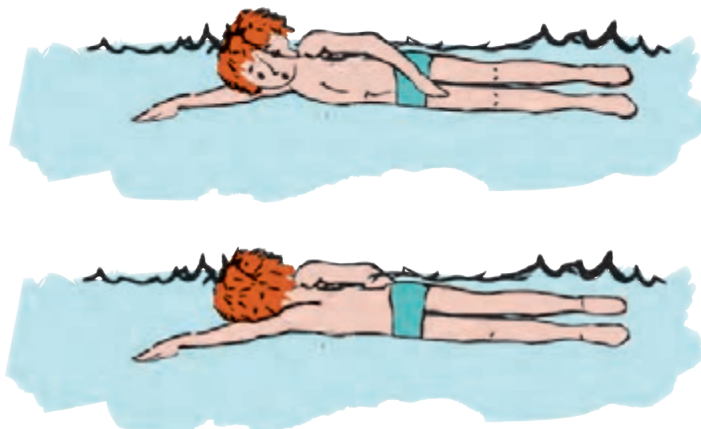


تمرین پا در آب با تخته شنا (مرحله ۲)

مراحل تمرین پا در آب با کمک

تمرین پا پهلوی در آب:

- ۱ به پهلوی دراز بکشید، دست زیرین کشیده و دست بالایی چسبیده کنار بدن. با کشش عضلات شکم و ستون فقرات به آرامی شروع به پا زدن کنید. ۱۲ بار پا بزنید (هر پا، یک ضربه محسوب می‌شود).
- ۲ به پشت بچرخید، نفس بگیرید و این بار به سمت پهلوی دیگر چرخیده و دست دیگر را به بالای سر به صورت کشیده نگه دارید.
- ۳ با کشش عضلات شکم و ستون فقرات به آرامی شروع به پا زدن کنید. ۱۲ بار پا بزنید.
- ۴ این حرکت را چندین بار تکرار کنید.



مراحل تمرین پا پهلوی در آب

جدول بازخوردی تمرین پا پهلوی در آب

مشکل	شیوه اصلاح
خمیدگی بدن در حین حرکت	کشیدگی بیشتر عضلات میانی، کشیدگی کامل بازو و تلاش برای قرارگیری بدن و سر در یک راستا
عدم ضربه صحیح به چپ و راست	هم‌راستایی شانه‌ها با لگن، کشش بیشتر عضلات میانی، چسبیدن گوش به بازوی کشیده

تمرین پنجه پای کشیده:

- ۱ به صورت افقی، صورت رو به پایین و بازوهای کشیده به جلو قرار بگیرید. با سرعت بیشتر اقدام به پا زدن نمایید. پا زدن با تمام پا (از مفصل لگن تا پنجه پا)، پای نسبتاً صاف و با عضلات آزاد (مسافتی از سطح آب تا عمق در حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر)
- ۲ در حین حرکت، با فشار دست‌ها به طرف بیرون، آوردن چانه به آرامی به سطح آب و گرفتن نفس، صورت درون آب و دست‌های کشیده به جلو، پا بزنید.
- ۳ با کشیدن مچ پا و انگشتان پا و توجه به فشاری که با روی پا و کف پا به آب وارد می‌کنید. پا زدن را به مدت ۳۰ ثانیه تمرین کنید.

- ۴ با خم کردن مچ پا و توجه به فشاری که با روی پا و کف پا وارد می‌کنید، پا زدن را به مدت ۳۰ ثانیه تمرین کنید.
- ۵ با کشیدن مچ پا و انگشتان، همراه با چرخش زانوها و پاها به سمت داخل (انگشتان نسبت به پاشنه‌ها به هم نزدیک‌تر شوند). پا زدن را به مدت ۳۰ ثانیه تمرین کنید.
- ۶ پا زدن در طول استخر را با بهترین شیوه، یعنی مچ و انگشتان کشیده، زانوها و پاها به داخل چرخیده و اسپلش^۱ مناسب آب تمرین کنید.



حرکت پا زدن صحیح
تمرین پنجه پای کشیده

جدول بازخوردی تمرین پنجه پای کشیده

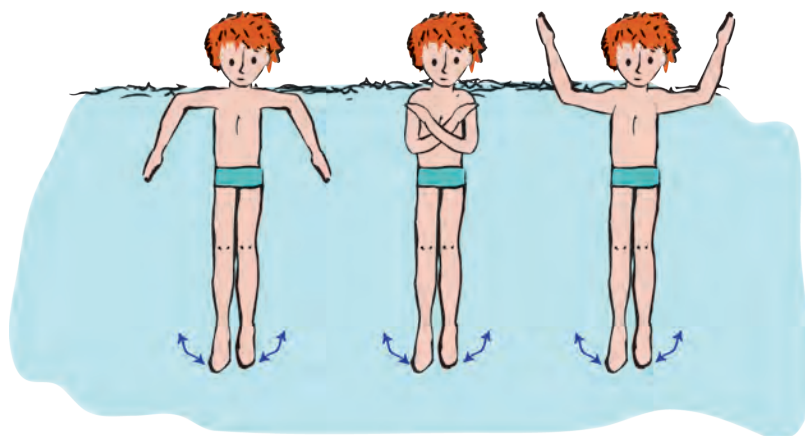
مشکل	شیوه اصلاح
احساس گرفتگی عضلات کف پا در حین کشیدن پنجه	مچ را کشیده و انگشتان را شل کنید. این حرکت را خوب تمرین کنید.
برخورد شست‌ها، با چرخش زانوها و پاها به داخل	نشانه خوبی از اجرای صحیح چرخش داخلی پا است. با تمرین برطرف می‌شود.
ایجاد اسپلش زیاد آب	■ کاهش خمیدگی زانو ■ قرارگیری بیشتر پا (از مچ به پایین) در آب

تمرین پای عمودی:

- در قسمت نسبتاً عمیق (کمی بیش از قدتان) به حالت عمودی قرار بگیرید (ابتدا لبه استخر را بگیرید).
- بدون حرکت به جلو یا عقب، با پاهای کشیده، شروع به پا زدن به جلو و عقب نمایید (با فاصله حدود ۳۰ تا ۳۵ سانتی‌متر) پنجه پا کشیده به سمت کف استخر و زانوها و پاها کمی به سمت داخل بچرخند.
- دست‌ها را از لبه جدا کرده و به آرامی حرکت پارویی (به سمت پایین) را برای حفظ سر بیرون آب انجام دهید.
- به عضلات درگیر در پا زدن تمرکز کنید. در حرکت پا به جلو، عضله جلوی ران (چهارسرانی) و در حرکت به سمت عقب، عضله پشت رانی (همسترینگ) و عضله باسن (سرینی) درگیر هستند.

۱. Splash: پرتاب و جابه‌جایی آب در قسمت کف پاها

- ۵ به پا زدن با پای نسبتاً صاف، بدون قفل کردن زانو ادامه دهید. سرعت پا زدن را افزایش داده تا پاها مانند حرکت راه رفتن به سمت جلو و عقب حرکت کنند.
- ۶ سرعت پا زدن را افزایش داده، درعین حالی که تلاش می‌کنید تا حرکتی نرم و روان داشته باشید (مانند حرکت دم ماهی) ۳۰ ثانیه این عمل را انجام دهید.
- ۷ به منظور اطمینان از اثربخشی حرکت پا زدن، دست‌ها را به صورت ضربدر روی سینه قرار داده و بدون اینکه در آب فرو روید، ۳۰ ثانیه به پا زدن ادامه دهید.



مراحل تمرین پای عمودی

جدول بازخوردی تمرین پای عمودی

مشکل	شیوه اصلاح
فرو رفتن در آب در حین پا زدن عمودی	صاف کردن پاها، کشیدگی پنجه‌ها، افزایش سرعت پا زدن
بالا و پایین رفتن بدن در حین پا زدن	به جای حرکت ضربدری (قیچی مانند) پا زدن سریع‌تر و محدودتر با فاصله ۳۰ تا ۳۵ سانتی‌متر
احساس فعالیت در عضلات ساق به جای عضلات ران	شل کردن پا در ناحیه مچ به پایین، خمیدگی کمتر زانوها، شروع حرکت از مفصل لگن به جای مفصل زانو

تمرینات دست کراال سینه

تمرین دست در خشکی:

- ۱ کنار استخر بایستید، پاها به فاصله کمی بیشتر از عرض شانه‌ها و بالاتنه کمی خمیده به جلو (شبیه قرارگیری بدن در آب) الگوی حرکتی صحیح که توسط هنرآموز نشان داده شده چندین بار تکرار کنید.
- ۲ در قسمت کم عمق (آب تا حدود کمر) راه بروید و با خم کردن بالاتنه به جلو، حرکت دست را انجام دهید.

تمرین کشش / فشار در آب:

- ۱ با فشار به دیواره، روی آب سُر بخورید و شروع به پا زدن کنید، دست چپ کشیده بالای سر باقی بماند.
- ۲ با ورود دست به آب، با سر انگشتان و کف دست راست کمی به طرف پایین و عقب به آب فشار وارد کنید. در این مرحله آرنج باز شده و بالاتر از مچ دست راست قرار گیرد.
- ۳ با رسیدن دست به عمق آب، با کف دست و ساعد به سمت خط میانی بدن (داخل) و عقب، حرکت کششی را انجام دهید. در این مرحله آرنج نسبت به مچ دست، از بدن دورتر است. آرنج و شانه‌ها در یک راستا قرار گیرند.
- ۴ بعد از انجام مرحله ۳، با کف دست و ساعد و بازو (تمام طول دست) به سمت عقب و بالا به آب فشار وارد کنید.
- ۵ با صاف شدن آرنج، دست را از آب خارج کنید. در این مرحله آرنج کاملاً بالاتر از مچ دست قرار دارد.
- ۶ دست از بالای سر و در کنار دست کشیده وارد آب می‌شود.
- ۷ مراحل ۲، ۳، ۴، ۵ و ۶ را با دست چپ انجام دهید، در حالی که دست چپ کاملاً کشیده بالای سر قرار دارد.
- ۸ برای هماهنگی دست‌ها، پس از انجام مرحله ۳ (قرارگیری آرنج در راستای شانه‌ها) حرکت دست راست و به دنبال آن حرکت دست چپ را آغاز کنید.



(۱)



(۲)



(۳)



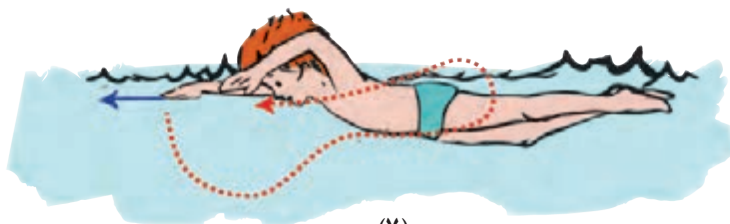
(۴)



(۵)



(۶)



(۷)

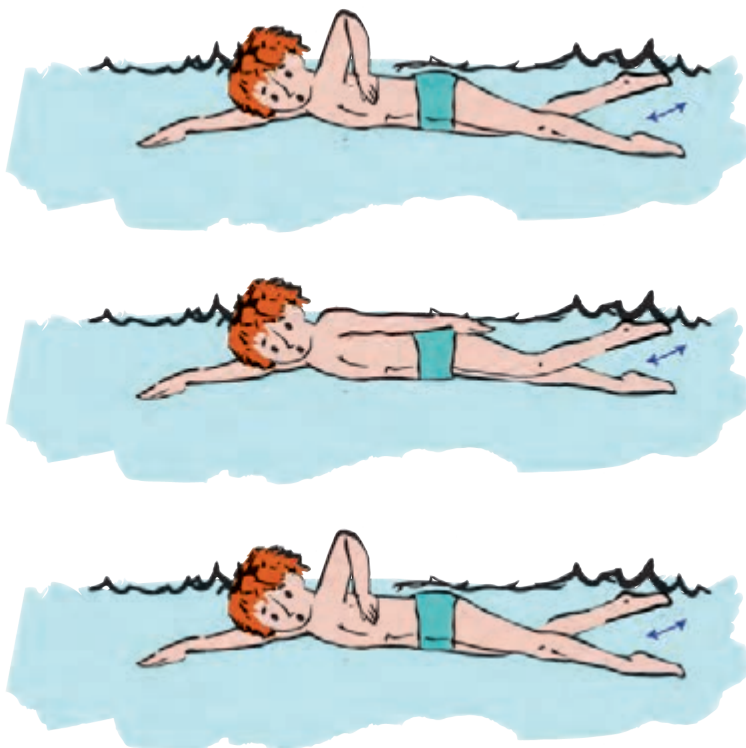
مراحل تمرین کشش / فشار در آب

جدول بازخوردی تمرین کشش / فشار در آب

مشکل	شیوه اصلاح
احساس مقاومت از طرف آب برای ورود دست به درون آب	- کف دست در لحظه ورود به آب به سمت خارج (زاویه حدود ۴۵ درجه) - اولین قسمت ورودی به آب، انگشت شست و سبابه، آرنج کاملاً بالاتر از مچ دست
عدم توانایی در خروج دست از آب	اولین بخش خروجی از آب، آرنج و پس از آن مچ دست (مانند خروج دست از جیب)
عدم پیشروی خوب در آب	- چرخش بالاتنه برای خروج آسان آرنج، کف دست رو به بالا - با ورود دست به آب، فشار به پایین و عقب به جای فشار به پایین، در مرحله زیر آب، فشار به سمت داخل و عقب - در مرحله خروج از آب، فشار به سمت عقب و بالا

تمرین باله کوسه:

- ۱ به پهلو شناور شوید و بازوی خود را کشیده در بالای سر و یک بازوی خود را به بدن بچسبانید. شروع به پازدن کنید. برای هر نفس‌گیری به پشت شناور شده و دوباره به حالت اولیه بازگردید.
- ۲ در حین پا زدن، دستی که کنار بدن است تا کمر بالا آورده و آرنج را نیز به صورت کاملاً خمیده بالا بیاورید. با این عمل دست مانند باله کوسه عمل می‌کند (آرنج آسمان را نشان می‌دهد) ۵ ثانیه دست به این حالت و شل باقی بماند.
- ۳ دوباره به حالت اول بازگشته و مجدداً با همان دست این عمل را انجام دهید.
- ۴ پس از ۱۰ بار تکرار، با چرخش پهلو، حرکت را با دست دیگر انجام دهید.



مراحل تمرین باله کوسه

جدول بازخوردی تمرین باله کوسه

مشکل	شیوه اصلاح
عدم توانایی در بالا آوردن آرنج	اطمینان از شناوری به پهلو، (فقط در صورت چرخش بالاتنه به پهلو است که امکان خروج آرنج به این شکل وجود دارد)
فرو رفتن در آب	پا زدن بیشتر و حفظ تعادل بدن و پیشروی به جلو

تمرینات نفس‌گیری

تمرین بازوی دم / بازوی بازدم:

۱ در جایی که عمق آب تا کمر شما است، بایستید. رو به جلو خم شوید تا حدی که صورت شما در آب فرو رود. سمتی را که با چرخش به آن سمت راحت‌تر نفس می‌کشید انتخاب کنید. بازوی آن سمت «بازوی دم» و بازوی دیگر «بازوی بازدم» نام دارد.

۲ برای یادگیری الگوی نفس‌گیری، دست‌ها را جلو بکشید و صورت را در آب قرار دهید و در حالت ایستاده، حرکت دست کمرال سینه را انجام دهید. وقتی «بازوی دم» حرکت دست را انجام می‌دهد، در ذهن خود بگویید «نفس بگیر» و وقتی «بازوی بازدم» در حال حرکت است در ذهن خود بگویید «نفس را بیرون بده»

۳ برای اجرای الگوی نفس‌گیری، ابتدا با «بازوی دم» حرکت دست را انجام دهید. آن را با فشار به طرف عقب هل داده، صورت خود را به طرف «بازوی دم» بچرخانید. بدون آنکه چانه و گونه سمت چپ از آب جدا شود. با خروج دهان از آب، با سرعت و با یک شماره «نفس عمیق بگیرید». پس بازوی دم را از بالای آب به جلو آورده و وارد آب کنید. درحالی‌که فقط با نگاهتان حرکت دست را دنبال می‌کنید، دوباره صورت را در آب فرو ببرید. ۴ با بازگشت صورت درون آب، حرکت «بازوی بازدم» را آغاز کنید. همچنان که آب را به طرف عقب فشار می‌دهید، عمل «بیرون دادن نفس» را به کندی و با سه شماره انجام دهید. در حین بازدم، نگاهتان به کف استخر باشد. حرکت «بازوی بازدم» در بیرون آب و به سمت جلو ادامه می‌یابد و با ورود مجدد آن به آب، بیرون دادن نفس خاتمه می‌یابد.

۵ با عبور «بازوی بازدم» از خط شانه، دوباره حرکت «بازوی دم» آغاز و نفس‌گیری را ادامه دهید.

۶ اجازه دهید پاها به آرامی از زمین جدا شده، به حالت شناور درآیید و در حین شنای کمرال سینه عمل نفس‌گیری را انجام دهید، در حین شنا کردن مرتباً الگوی ذهنی «نفس بگیر» و «نفس را بیرون بده» را تکرار کنید.



بازوی بازدم



بازوی دم

ایستادن و نفس‌گیری



بازوی بازدم



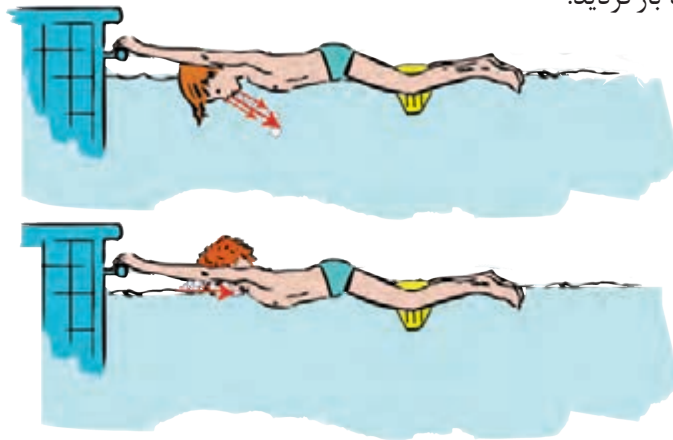
بازوی دم

شنا کردن و نفس‌گیری

مراحل تمرین بازوی دم / بازوی بازدم

تمرین نفس‌گیری با کمک دیواره:

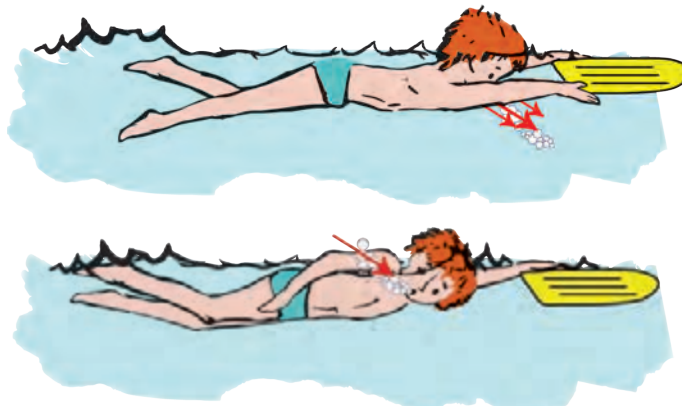
- ۱ با دست‌های کشیده، لبه استخر را بگیرید و پاها را به صورت شناور به سمت عقب رها کنید. برای شناور ماندن پاها می‌توانید یک تخته شنا در بین پاها قرار دهید یا به صورت ریز پا بزنید.
- ۲ به سمت «بازوی دم» در سمتی که راحت‌تر نفس می‌گیرید، سر را چرخانده و بدون جدا شدن گوش سمت مخالف از آب، عمل نفس‌گیری را انجام دهید.
- ۳ پس از نفس‌گیری، سر را مجدداً در آب فرو برده عمل بازدم را انجام دهید. این حرکت را تا پیدا کردن ریتم کامل نفس‌گیری از سمت بازوی دم تکرار کنید.
- ۴ با فشار دست‌ها به دیواره استخر به عقب سر بخورید و سپس با انجام یک حرکت بازوی دم و نفس‌گیری، دوباره به سمت دیواره بازگردید.



تمرین نفس‌گیری با کمک دیواره

تمرین نفس‌گیری با کمک تخته شنا:

- ۱ روی آب دراز بکشید، در حالی که با بازوی بازدم تخته شنا را گرفته‌اید، شروع به پا زدن نمایید. در حالی که فقط حرکت بازوی دم را انجام می‌دهید، حرکت نفس‌گیری (دم و بازدم) را انجام دهید.
- ۲ تخته شنا را بین دو پا قرار دهید و حرکت بازوی دم و بازوی بازدم و کل حرکت نفس‌گیری را انجام دهید تا علاوه بر ریتم نفس‌گیری (دم سریع و بازدم کند) هماهنگی لازم بین حرکت دست‌ها و سر در نفس‌گیری ایجاد شود.



تمرین نفس‌گیری با کمک تخته شنا

جدول بازخوردی نفس‌گیری

مشکل	شیوه اصلاح
عدم فرصت کافی برای عمل دم	■ به جای بلند کردن سر از روی آب (زمان‌بری بیش از حد) فقط چرخش سر به بالا انجام شود. ■ تا رسیدن به زمان کافی برای عمل دم، سرعت دست‌ها، بخصوص بازوی دم را کاهش دهید.
احساس کمبود اکسیژن پس از چند بار نفس‌گیری	■ احتمالاً بازدم به‌طور کامل انجام نشده و شناگر با خروج سر از آب، یک دم ناقص انجام داده است. ■ شناگر چرخش سر به پهلو را کامل انجام نداده و دهان کاملاً از آب خارج نشده، لذا با ورود آب به دهان، عمل دم ناقص انجام شده است. با کاهش سرعت دست‌ها فرصت کافی برای چرخش کامل سر ایجاد می‌شود. ■ شناگر عمل جذب هوا (دم) و دفع هوا (بازدم) را درک نکرده و فقط عمل فیزیکی چرخش سر به پهلو و چرخش صورت به درون آب را انجام می‌دهد. با تمرین دم و بازدم در خارج از آب در این حرکت مهارت پیدا می‌کند.
عدم هماهنگی حرکات دست با نفس‌گیری پس از چند تکرار	■ تمرین شناگر کافی نبوده است. ■ تنظیم حرکات بازوی دم و بازوی بازدم، قبل از اضافه کردن حرکت نفس‌گیری صورت نگرفته است (بازگشت به تمرینات قبلی).

هنرجویان تحت نظارت هنرآموز خود تمرینات را انجام می‌دهند.

شرح کار هنرجو ضمن غوطه‌وری و سرخوردن مناسب روی آب، حرکت پا و دست در شنای کرال سینه را انجام داده و سپس هماهنگی حرکت دست و نفس‌گیری را نیز با حرکت پا تکرار نماید و بتواند شنای کرال سینه را در یک طول شنا کند.			
استاندارد عملکرد اجرای یک طول استخر آموزشی (۲۵متر) با شنای کرال سینه در زمان کمتر از ۳۲ ثانیه برای دختران و ۲۸ ثانیه برای پسران			
شاخص‌ها - سرخوردن در دو شنای کرال سینه - حرکت دست و پا در دو شنای کرال سینه - غوطه‌وری مناسب به روی شکم در آب - هماهنگی حرکت دست و پا و نفس‌گیری			
شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات شرایط: استخر شنا و حوضچه کلر و سرویس‌های بهداشتی ابزار و تجهیزات: لباس و کلاه شنا، کرنومتر، وسایل مربوطه و تجهیزات کمک آموزشی			
معیار شایستگی			
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	سرخوردن	۱	
۲	حرکت پا (دو شنای کرال سینه)	۱	
۳	حرکت دست (دو شنای کرال سینه)	۲	
۴	غوطه‌وری مناسب در آب در حین شنا (حفظ تعادل افقی در آب)	۲	
۵	هماهنگی حرکت دست و نفس‌گیری	۲	
۶	کسب رکورد موردنظر	۲	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		۲	
با استفاده از لوازم ایمنی و لحاظ نمودن نکات زیست محیطی، با ارائه راه‌حل‌های ساده			
میانگین نمرات**			

* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد ولی کسب حداقل نمره قبولی ۲ در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

واحد یادگیری ۲: شنای کرال پشت

مقدمه

بخش عظیمی از کره زمین را آب فراگرفته است و این نشان می‌دهد برای زیست در این کره خاکی باید زیست در آب را هم آموخت و با انواع فعالیت‌های ممکن در این فضا آشنا شد.

امروزه ورزش‌های آبی با تنوع و جذابیت خیل عظیمی از ساکنان کره زمین را به خود جلب کرده‌اند. ورزش‌هایی در آب‌های عمیق اقیانوس‌ها و یا جریان تند رودخانه‌ها مانند انواع قایق‌رانی‌ها یا انواع شیرجه‌های رسمی و غیررسمی از سکوه‌های پرش تا صخره‌های امن، یا سفر به اعماق دریاها با ابزار یا بدون ابزار غواصی و... حتی ورزش‌های تویی در آب مثل واترپلو، یکی از رشته‌های پرطرفدار است که البته نیاز به مهارت‌های شنا و توان بدنی بالا و ذهنی قوی برای اجرای تاکتیک‌های مختلف دارد.

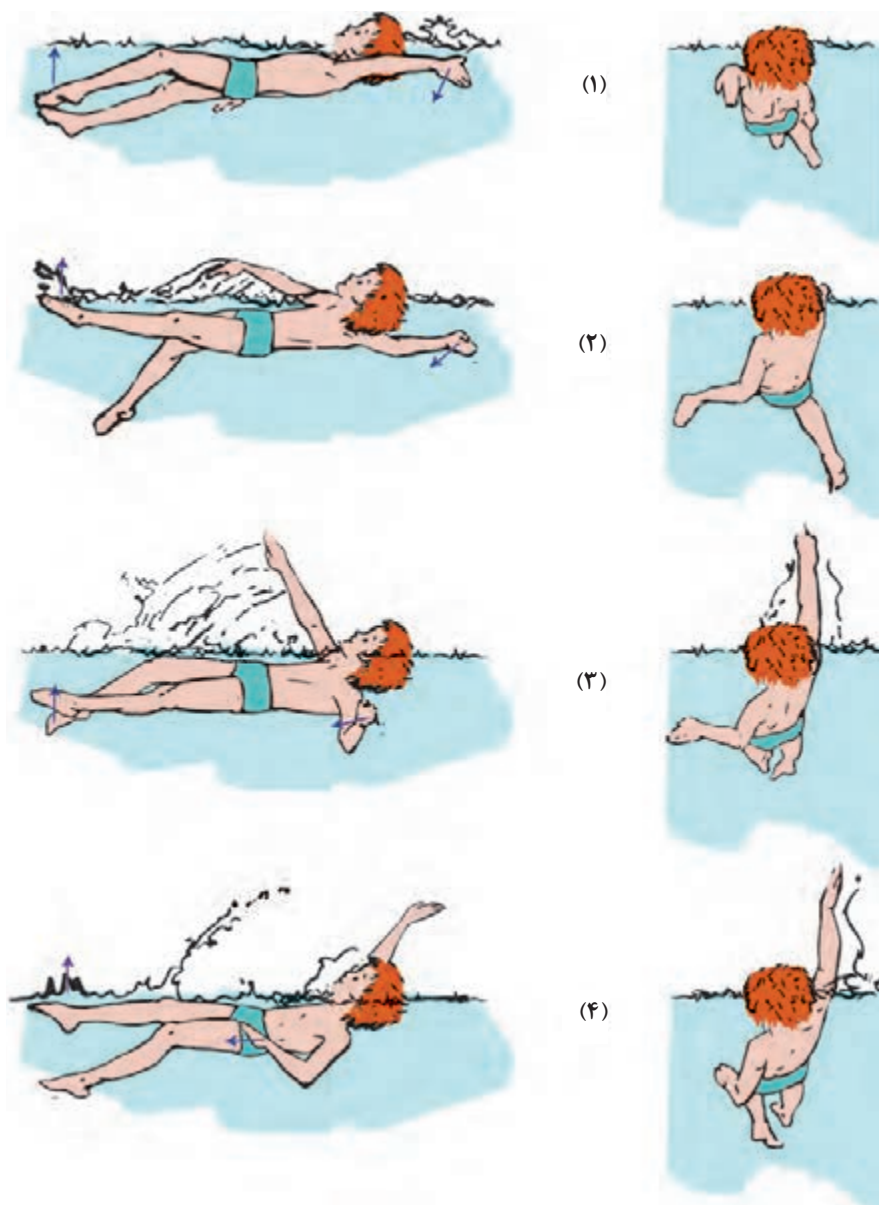
اما پایه همه ورزش‌های آبی، چهار شنای اصلی یعنی کرال سینه، کرال پشت، قورباغه و پروانه است. در واحد یادگیری ۱، به این دلیل شنای کرال سینه را آموختید که با توجه به الگوی حرکتی مشابه راه رفتن و چهار دست و پا رفتن نوزاد (Crawling)، نزدیک‌ترین الگوی حرکتی بین حرکت در خشکی و آب بود. در این بخش هم، با توجه به محدودیت زمانی برای یادگیری یک نوع شنای دیگر، کرال پشت را خواهید آموخت که با همان الگوی کرال سینه، اما در جهت عکس اجرا می‌شود و اگر ترس از به پشت خوابیدن در آب نداشته باشید، به دلیل نفس‌گیری عادی در هوا، راحت‌تر از شنای کرال سینه هم می‌باشد، به طوری که در برخی از کشورها برای سنین پایین که کودک قادر به نفس‌گیری در آب نیست، اولین شنای آموزشی را کرال پشت انتخاب می‌کنند. در این واحد یادگیری هم هدف نهایی آموزش کرال پشت به همراه استارت و برگشت آن در حد نیاز یک شناگر آماتور در نظر گرفته شده است.

استاندارد عملکرد

اجرای صحیح شنای کرال پشت با استارت در مدت زمان تعیین شده

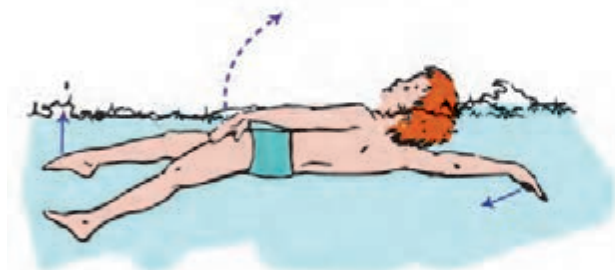
شنای کرال پشت^۱

سال‌هاست که بشر با قدرت اندیشه و تعقل دریافته که قادر است با آگاهی از اصول علمی، هر روز توانایی‌های بیشتری را کشف کرده و با ممارست و تمرین، مهارت‌های متنوع‌تری را به نمایش بگذارد. شنا کردن به پشت، یکی از این مهارت‌هاست، زیرا فرد با وارد کردن نیروی مؤثر، به حالت افقی و در جهت پشت به مسیر حرکت، پیشروی می‌کند. تصاویر آموزش کرال پشت را با دقت ببینید.





(۵)



(۶)



(۷)



(۸)

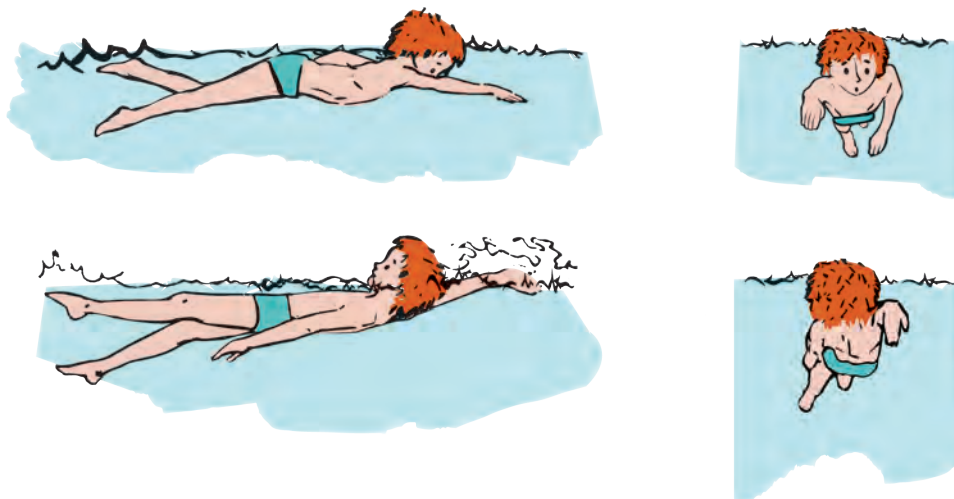


الگوی حرکت شنای کرال پشت با تأکید بر الگوی کلی شنای کرال پشت

با دیدن تصاویر می‌توانید به این سؤالات پاسخ دهید.

وضعیت بدن

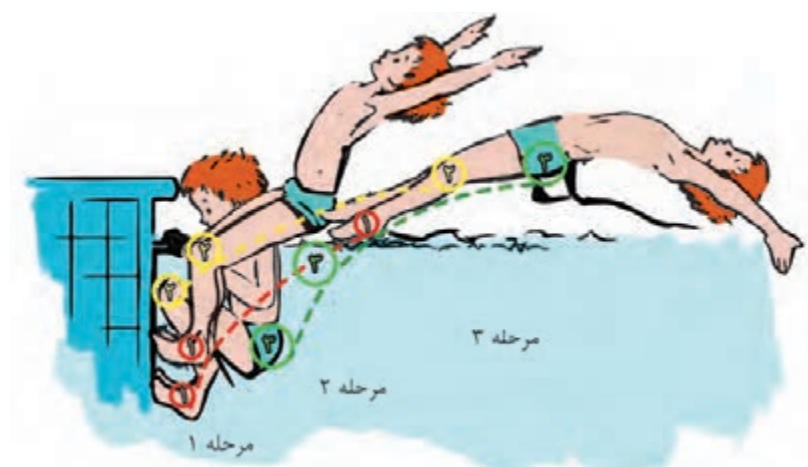
- به نظر شما در این شنا، وضعیت بدن شناگر نسبت به شنای کرال سینه، چه تفاوتی دارد؟
- به نظر شما مهم‌ترین عامل کلیدی برای حفظ حالت افقی بدن چیست؟
- هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند. سپس با نمایش الگوی وضعیت بدن، پاسخ نهایی را به هنرجویان ارائه می‌دهد.



الگوی وضعیت بدن

استارت کرال پشت

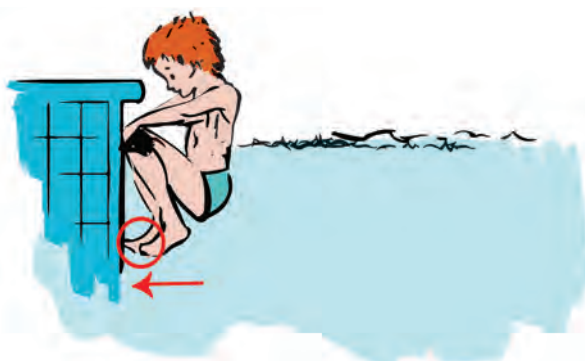
استارت مقدماتی کرال پشت در روش سنتی و مرسوم از یک اصول ۳ مرحله‌ای پیروی می‌کند. تصاویر آموزشی استارت کرال پشت را بر اساس نکات کلیدی هر مرحله با دقت ببینید.



مراحل استارت شنای کرال پشت

با دیدن تصاویر می‌توانید به این سؤالات پاسخ دهید.

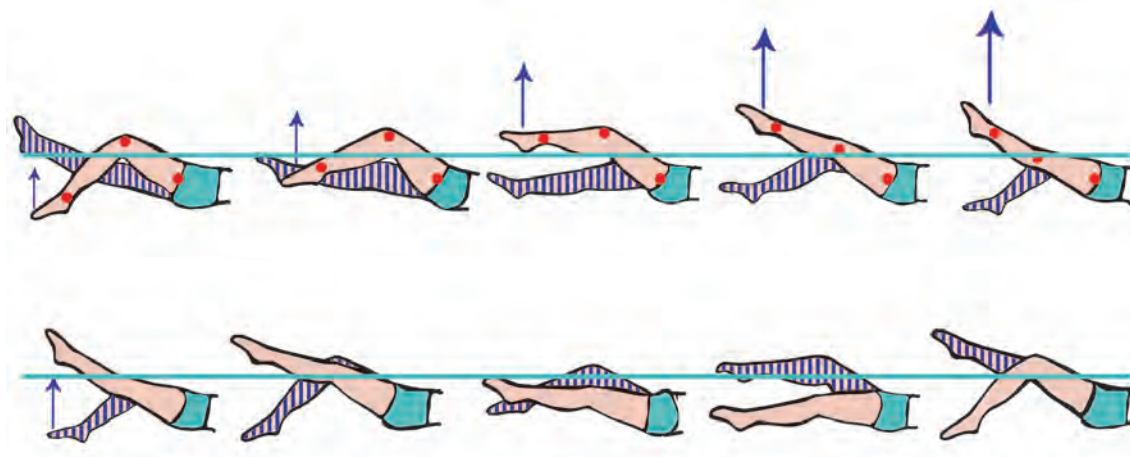
- به نظر شما چرا شناگر در مرحله گرفتن دستگیره سکو (مرحله ۱) تلاش می‌کند تا حد امکان بدن خود را جمع کرده و سر را به سکو نزدیک کند؟
 - پاها در ایجاد نیروی پرتاب چقدر نقش دارند؟
 - پرتاب دست‌ها به سمت بالا و عقب در پرواز به بالا و عقب چقدر نقش دارند؟
 - تلاش برای ایجاد قوس کمر و بالا کشیدن باسن از آب در پیشروی بدن در هوا چقدر اهمیت دارد؟
- هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند. سپس با نمایش الگوی آموزش وضعیت بدن، دست‌ها و پاها و سر، پاسخ نهایی را به هنرجویان ارائه می‌دهد.



فشار سینه پاها به دیواره سکوی استارت

عملکرد پاها

- به نظر شما چه مفاصلی در حرکت پازدن درگیر هستند؟
 - به نظر شما پاها تا چه سطحی از آب بالا می‌آیند؟
- هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند. سپس با نمایش الگوی حرکت عملکرد پاها، پاسخ نهایی را به هنرجویان ارائه می‌دهد.



الگوی حرکت پاها

عملکرد دست‌ها

- به نظر شما کدام قسمت دست ابتدا وارد آب می‌شود؟
 - به نظر شما زاویه آرنج در زمان ورود دست، چه نوع زاویه‌ای است؟
 - به نظر شما کدام قسمت حرکت دست (بالای آب به زیر آب) در پیشروی مؤثر است؟ چرا؟
- هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند. سپس با نمایش الگوی حرکت عملکرد دست‌ها پاسخی نهایی را به هنرجویان ارائه می‌دهد.



وضعیت آرنج و انگشتان



$(L > D)$ عامل پیشروی، نیروی بالا برنده



$(L = D)$ عامل پیشروی، نیروی بالا برنده و نیروی کشش



$(D > L)$ عامل پیشروی، نیروی کشش

الگوی حرکت دست‌ها

نفس گیری

با توجه به اینکه صورت شناگر خارج از آب است، الگوی دم و بازدم شناگر چگونه انجام می شود؟

ایمنی



با توجه به حرکت شناگر، به پشت در مسیر حرکت، ممکن است شناگران مبتدی در پایان عرض یا طول استخر، با دیواره های استخر و یا در حین شنا با سایر هنرجویان برخورد کنند. هنرجویان به این نکته مهم توجه کنند.

ارزشیابی



- ۱ در عملکرد پاها، حرکت پا از کدام مفصل آغاز می شود؟
- ۲ فاصله بازوها در حین حرکت با سر شناگر حدوداً چه اندازه است؟
- ۳ فاصله مناسب چانه تا سینه شناگر در حین شنا کردن حدوداً چقدر است؟

نکته



با توجه به نگرانی کودکان از قرارگیری صورت در آب، برخی از مربیان در آموزش شنا به کودکان، از شنای کرال پشت آغاز می کنند.
نقش دست ها در ایجاد نیروی پیشروی شناگر، بیشتر از پاهاست و پاها بیشتر نقش متعادل و متوازن نگاه داشتن بدن شناگر را دارند.

ارزشیابی



- ۱ یک طول شنای کرال پشت. حرکت از درون آب : حداکثر ۳ نمره
- ۲ حرکت صحیح پا + حرکت صحیح دست + وضعیت صحیح بدن + تنفس آرام + یک طول کامل = ۵ بخش × ۶ نمره هر بخش تقسیم بر ۱۰ مساوی است با نمره هنرجو
- ۳ حرکت ناقص هر بخش و کسر نمره از آن بخش = ۵ بخش × سهم نمره هر بخش تقسیم بر ۱۰ مساوی است با نمره هنرجو
- ۴ عدم توانایی شنا در یک طول، ملاکی برای عدم پذیرش فرد در پایان دوره خواهد بود.

تمرینات کرال پشت

تمرینات شنای کرال پشت، علاوه بر هدف کسب مهارت در شنا کردن، تأکید بر سازگاری بدن با شرایط کاملاً متفاوت در شیوه حرکت دارد، یعنی توانایی حرکت فرد در حالت افقی (مخالف حالت عمودی در راه رفتن روی زمین) و در عین حال توانایی حرکت رو به عقب (مخالف حالت رو به جلو در راه رفتن)

تمرینات وضعیت بدن

تمرین شناوری به پشت:



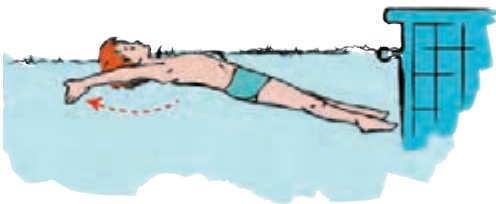
۱ در مقابل دیواره استخر درون آب زانو بزنید و درحالی که شکم و سینه به دیواره چسبیده، دست‌ها را از طرفین باز کنید و کف دست‌ها را به دیواره بچسبانید، به طوری که دست‌ها، شانه‌ها و بخشی از گردن در آب قرار گیرد.



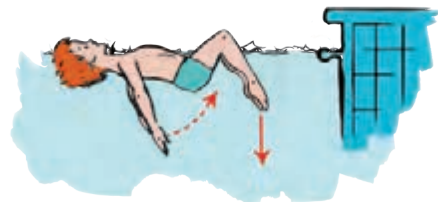
۲ با خم کردن سر به عقب به سقف نگاه کنید و صورت را به حالت افقی بر روی آب قرار دهید. به طوری که فقط بینی و دهان روی سطح آب بماند.



۳ یک نفس عمیق بگیرید و ریه‌ها را کاملاً پر از هوا کنید. حال آنقدر سر را به عقب بکشید تا بدنتان در آب غوطه‌ور شده و زانوهایتان از کف استخر جدا شود.



۴ به تدریج دست‌ها را به حالت کشیده به بالای سر ببرید اما در زیر آب نگه داشته و به آرامی حرکت دهید. پاها را کشیده و باسن و لگن را به طرف سطح آب، بالا بیاورید به طوری که زانوها به سطح آب برسند.



۵ دوباره زانوها را خم کنید و با حرکت دست‌ها از بالای سر به طرف پایین و زیر، کنار بدن به آرامی، آماده ایستادن روی دو پا شوید.



مراحل تمرین شناوری به پشت

جدول بازخوردی تمرین شناوری به پشت

مشکل	شیوه اصلاح
فرو رفتن پاها در آب	دارای پاهای سنگین هستید. با انقباض عضلات شکمی و بالا آوردن لگن خاصره، روی ستون فقرات شناور شوید.
ورود آب به درون گوش‌ها در حالت شناوری به پشت	با شروع حرکت بدن، این مشکل برطرف خواهد شد.
انقباض در ناحیه گردن و شانه‌ها	■ شانه‌ها را پایین بیاورید. ■ کف دست‌ها را رو به سطح آب قرار دهید. ■ با تنفس عمیق و پر کردن ریه‌ها از هوا و کمک به شناور ماندن، بگذارید آب سر شما را نگه دارد.

تمرین شناوری به پشت با یار کمکی:

- ۱ دیواره را بگیرید، زانوهای را در سینه خم کنید و همراه با بردن دست‌ها به سمت بالا و سر به عقب به حالت شناور درآیید.
- ۲ پس از شناور شدن، یار کمکی دست‌های خود را زیر سر شما قرار می‌دهد تا به حالت شناوری کامل درآیید. به این شکل یک عرض استخر را طی کنید.



مرحله تمرین شناوری به پشت با یار کمکی

تمرین هم‌راستایی سر و ستون فقرات:



خط آب خوب



خط آب پایین



خط آب بالا

تمرین هم‌راستایی سر و ستون فقرات

۱ به صورت افقی در آب دراز بکشید. ابتدا ستون فقرات را صاف کنید و هیچ حرکتی به سمت جلو انجام ندهید.

۲ ابتدا چانه را به سمت سینه حرکت دهید تا سطح آب یا «خط آب» درست زیر نرمه گوش شما قرار گیرد. در این حالت پاها ممکن است در آب فرو رود. حال با جمع کردن زانوها در شکم، مانند حالت نشسته قرار بگیرید. متوجه می‌شوید این کار بسیار مشکل است. دوباره به حالت افقی دراز بکشید.

۳ این بار، سر را به عقب حرکت دهید و چانه را بالا بیاورید تا گوش‌هایتان کاملاً در آب قرار بگیرند و با ایجاد قوس در کمر، ناف خود را از آب بالا بیاورید. در این حالت هم پاها در آب فرو می‌روند. دوباره به حالت افقی دراز بکشید.

۴ این بار صورت رو به بالا، چانه در حالت معمولی و ستون فقرات را صاف نگه دارید. خط آب اطراف صورت شما قرار می‌گیرد، یعنی گوش‌ها در آب، چانه روی آب و گردن و شانه‌ها به صورت شل و آزاد هستند و مثل آن است که سر روی یک بالش قرار دارد.

تمرینات پای کرال پشت

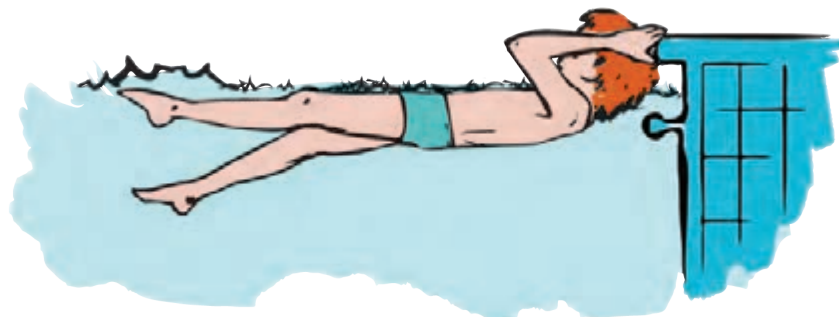
تمرین پا زدن با کمک دیواره:

۱ در لبه استخر بنشینید و پاها را به حالت کشیده تا ناحیه ران‌ها در آب بگذارید. بالاتنه را به عقب متمایل کرده و به دست‌ها تکیه کنید. با پرتاب آب به بالا توسط سینه پا، اقدام به پا زدن کنید.

تلاش کنید زانو و مچ پا کاملاً کشیده و بدن در یک راستا قرار گیرد.

۲ به آرامی درون آب قرار بگیرید و در حالی که به پشت خوابیده‌اید، با دست‌ها در بالای سر، لبه استخر را بگیرید و شروع به پا زدن کنید.

۳ تخته شنا را روی سینه به بغل بگیرید و شروع به پا زدن کنید.



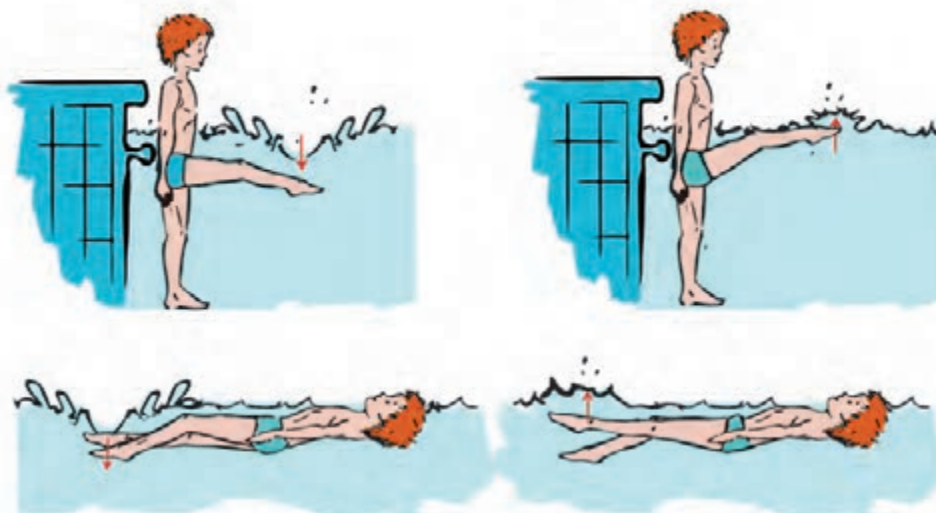
مراحل تمرین پا زدن با کمک دیواره

تمرین فوران آب (درک فشار به سمت بالا و هل دادن به سمت پایین):

- ۱ در آبی به عمق کمرتان بایستید. ابتدا حرکت را با دست انجام دهید. یک بازو را به حالت کشیده به جلو، حدود ۳۰ سانتی‌متر بالاتر از آب نگه دارید. دست خود را با فشار به پایین و داخل آب بیندازید. آب به همه جا پخش شده، صدای زیادی تولید می‌شود.
- ۲ این بار، بازوی خود را به حالت کشیده به جلو، حدود ۳۰ سانتی‌متر زیر آب نگه دارید. دست خود را با فشار تا حدود ۱۰ سانتی‌متری زیر سطح آب بالا بیاورید. فوران آب را می‌بینید. سعی کنید این حرکت را چندین بار انجام دهید تا فشار به سمت بالا را حس کنید. توجه کنید دست از آب خارج نشود.
- ۳ همین کار را با پاهای خود امتحان کنید. پشت به دیواره بایستید. پای خود را به صورت کشیده به جلو، حدود ۳۰ سانتی‌متر از سطح آب بالا بیاورید و سپس با فشار به داخل آب بیندازید. آب به همه جا پخش شده، صدای زیادی تولید می‌شود. حال پای خود را ۳۰ سانتی‌متر زیر آب نگه دارید. با پنجه کشیده و با فشار، پای خود را تا نزدیک سطح آب بالا بیاورید، اما نگذارید هیچ قسمتی از پای شما از سطح آب بالا بیاید. فشار آب به سمت بالا را با پای خود احساس کنید.
- ۴ اکنون به صورت افقی در آب دراز بکشید. صورت رو به بالا و ستون فقرات صاف باشد. بازوها کنار بدن و انگشتان پا کشیده باشد. پاشنه پای خود را حدود ۳۰ سانتی‌متر به پایین و داخل آب فشار دهید و سپس، با سرعت و با فشار آن را تا زیر سطح آب بالا بیاورید و فوران آب را ببینید. این عمل را با هر دو پا انجام دهید.
- ۵ حرکت پاشنه پا به پایین و پنجه پا به بالا را به صورت متناوب و با سرعتی یکنواخت با هر دو پا انجام دهید. توجه کنید که حرکت رو به بالا را با فشار (با پاشنه کشیده) و حرکت رو به پایین را آرام (با پاشنه) انجام دهید.



حرکت فشار به سمت بالا و پایین



مراحل تمرین فوران آب (درک فشار به سمت بالا و هل دادن به سمت پایین)

جدول بازخوردی تمرین فوران آب

مشکل	شیوه اصلاح
خروج پنجه پا در فشار پا به بالا	کشیدگی بیشتر در پنجه پا و کنترل حرکت مچ در فشار آب به بالا
عدم پیشروی به جلو (درجا زدن)	- پا زدن به بالا باید با فشار بیشتری نسبت به پا زدن به پایین باشد. - زانوها باید خمیدگی بسیار جزئی داشته باشد و کشیدگی بیشتر در پنجه پا انجام شود.
تأثیر بیشتر ضربه پا به پایین نسبت به ضربه پا به بالا	- عضلات چهار سر (روی ران) بیشتر از عضلات همسترینگ (پشت ران) فعال شوند. - در حرکت پا به پایین، پاشنه پا را شل کنید و در حرکت پا به بالا پنجه را کشیده و با فشار به بالا حرکت دهید.

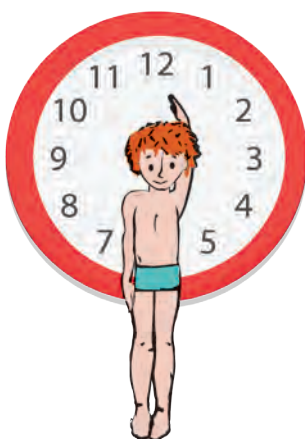
تمرین پای دوکی (پاهای کشیده، پنجه‌های کشیده و شست‌های نزدیک به هم، زانوهای کمی خمیده):

۱ به پشت شناور شوید و دست‌ها را بالای سر کشیده و محکم درهم قفل کنید. ستون فقرات را صاف نگه دارید و آرنج‌ها را به گوش‌ها فشار دهید. با چرخانیدن پاها (مچ به داخل) انگشتان شست پا را به یکدیگر نزدیک کرده و با پنجه‌های کشیده و زانوی کمی خمیده شروع به پا زدن کنید. توجه کنید که با چرخانیدن پاها به داخل، زانوها و کف‌ها نیز به داخل می‌چرخند.

۲ حال برای درگیر کردن عضلات مناسب در پا زدن (عضلات چهار سر رانی و پشت‌رانی یا همسترینگ) یک تخته شنا را با یک دست روی ران‌ها و زانوها قرار دهید. شروع به پا زدن کنید، در حالی که دست دیگر کشیده در بالای سر است، تا احساس کنید زانوهایتان به تخته برخورد می‌کند.

جدول بازخوردی تمرین پای دوکی

مشکل	شیوه اصلاح
پاشیده شدن آب به صورت	ناشی از بالا آوردن بیش از حد زانوهاست. پا زدن را با حرکت پاشنه به سمت پایین اصلاح کنید.
درد در ناحیه عضلات پشتی در هنگام صاف بودن پاها	- نیاز به تمرین بیشتر در پا زدن با ستون فقرات صاف - تنظیم عمق پا زدن در حدود ۳۰ سانتی‌متر (عمق بیشتر منجر به درد کمر می‌شود) - عدم وارد کردن فشار با پاشنه پا در حرکت به سمت پایین (فشار فقط به سمت بالا و با پنجه پا)
برخورد انگشتان پا در حرکت بالا و پایین (حالت پا چنبری)	در ابتدای تمرینات امری طبیعی است. به مرور نیاز به تنظیم فاصله و اجرای نرم ضروری است.
عدم توانایی در نزدیک کردن انگشتان شست پا به یکدیگر	- نیاز به چرخش زانوها به داخل دارد. - انجام تمرینات انعطاف‌پذیری در مناطق لگن - زانو و مچ پا



تمرین ساعت ورود به آب
(تأکید بر ورود انگشت کوچک)

تمرینات دست کرال پشت (تمرینات در خشکی)

تمرین ساعت ورود به آب (تأکید بر ورود انگشت کوچک):

۱ پشت به دیوار بایستید و تصور کنید که یک ساعت بزرگ در پشت شما روی دیوار است. یک بازوی خود را بالای سر و به صورت کشیده و چسبیده به گوش قرار دهید. فکر کنید که می‌خواهید دست خود را برای کرال پشت (ابتدا انگشت کوچک) وارد آب کنید. دست خود را در وضعیت ساعت ۱۲ قرار دهید و تلاش کنید بازوی خود را به طرف پایین بیاورید (مانند ورود دست به آب در عمق ۳۰ سانتی‌متری). متوجه می‌شوید که شانه اجازه چنین چرخشی را نمی‌دهد.

۲ دوباره بازوی خود را بالای سر بکشید. این بار، بازو را در وضعیت ساعت ۱ قرار دهید و تلاش کنید بازو را پایین بیاورید (مانند ورود دست به آب در عمق ۳۰ سانتی‌متری).

متوجه می‌شوید که شانه آزادانه دور مفصل خود می‌چرخد. این امر برای برخی شناگران در وضعیت ساعت ۱:۳۰ یا ۲ راحت‌تر خواهد بود.

۳ این کار را با دست دیگر نیز انجام دهید و ساعت مناسب وضعیت شانه‌هایتان را پیدا کنید. ۳۰ ثانیه حرکت را متناوباً انجام دهید.

۴ تمرین مرحله ۳ را با چشمان بسته انجام دهید و سپس با چشمان باز، تا اصلاح کامل وضعیت مناسب شانه‌ها حاصل گردد (ورود هریک از دست‌ها به آب در ساعت مناسب)

۵ تمرین مرحله ۳ را در آب امتحان کنید و ساعت را روی کف استخر تصور کنید.

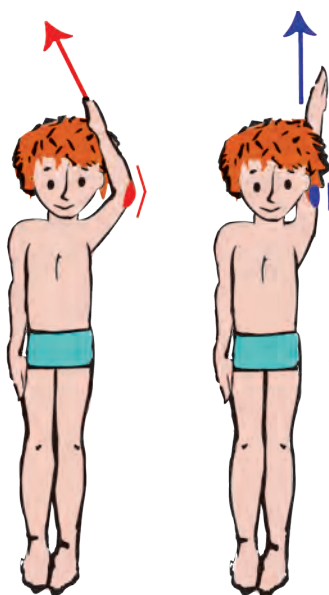
جدول بازخوردی تمرین ساعت ورود به آب

مشکل	شیوه اصلاح
عدم توانایی قرارگیری در وضعیت ساعت ۱	اگر علی‌رغم تلاش برای قرارگیری در وضعیت ساعت ۱، کماکان دست در وضعیت ساعت ۱۲ باشد (در مورد بیشتر افراد این امر صادق است) سعی کنید در ذهن خود در وضعیت ساعت ۲ قرار بگیرید.
عدم توانایی چرخش آزادانه دست حتی در وضعیت ساعت ۱	قرار دادن بدن جلوتر از شانه تلاش برای پایین بردن دست فقط تا عمق ۳۰ سانتی‌متری

تمرین آرنج قفل شده:

۱ پشت به دیوار قرار بگیرد و یک هنرجوی دیگر با یک تکه گچ روی دیوار به دور شانه‌ها و سرتان را علامت بزند.
۲ همچنان که در داخل شکلی که روی دیوار کشیده‌اید، قرار گرفته‌اید، دست خود را درحالی که گچ را گرفته به بالای سر ببرید، گویی می‌خواهید دست را وارد آب کنید. در این وضعیت علامتی روی دیوار **بکشید** و دوباره بازو را کنار بدن بازگردانید.

۳ دوباره دستی را که گچ دارد بالای سر برده و در حالت ورود دست به آب قرار بگیرید، اما این بار تلاش



تمرین آرنج قفل شده

کنید که آرنج در وضعیت قفل شده قرار گیرد (مانند وقتی که سعی می‌کنید دست خود را به کتابی در طبقات بالای کتابخانه برسانید) علامت دیگری روی دیوار **بکشید** که از علامت قبلی متمایز باشد.

۴ از دیوار فاصله بگیرید و دو علامت را با هم مقایسه کنید. می‌بینید که با قفل کردن آرنج، دومین علامت بالای شانه شما و در راستای شانه‌تان قرار دارد، در حالی که علامت اول نزدیک‌تر به سر قرار گرفته. ثانیاً دومین علامت روی دیوار حدود ۱۲ سانتی‌متر بالاتر از علامت اول است که نشان‌دهنده حرکتی بلندتر و طولانی‌تر توسط دست است.

۵ اکنون در آب قرار بگیرید و با فشار دیواره، شروع به شنای کرال پشت کنید. حرکت دست در بیرون آب را با تمرکز بر آرنج قفل شده اجرا کنید. این عمل باعث حرکت دست طولانی‌تر خواهد شد.

جدول بازخورد تمرین آرنج قفل شده

مشکل	شیوه اصلاح
عدم احساس قفل شدن آرنج در حین شنا کردن در آب	تمرینات خشکی را انجام داده و از حس قفل شدن آرنج کاملاً مطمئن شوید.
وجود اطمینان از قفل شدن آرنج در بیرون آب، عدم اطمینان از قفل بودن آرنج درون آب	با قفل بودن آرنج، در بیرون آب، امکان قفل بودن آن درون آب افزایش می‌یابد. اما تمرکز روی این مسئله در آب، مانند احساس برداشتن کتابی از طبقات بالای کتابخانه بسیار مؤثر است.
تمرکز روی بازوی بیرون آب، موجب عدم تمرکز روی بازوی درون آب می‌شود.	یک مزیت اصلی قفل کردن آرنج افزایش تعادل عضلات و وجود ارتباط بین دست‌هاست. وقتی یک دست در بالاترین نقطه قرار دارد، دست دیگر در پایین‌ترین نقطه ممکن است. آغاز حرکت یک دست با اتمام حرکت دست دیگر هم‌زمان است.

تمرینات دست کرال پشت (در آب)

تمرین کششی / فشاری:

۱ به پشت در آب شناور شوید. صورت رو به بالا و ستون فقرات صاف باشد. در حالی که یک بازو در کنار بدن و بازوی دیگر بالای سر کشیده و در راستای شانه است، شروع به پا زدن صحیح کنید.

۲ حرکت دست را با ورود دست کشیده، تا عمق حدود ۳۰ سانتی‌متر به آب در یک مسیر صاف به پایین آغاز کنید. اولین عضو ورودی، انگشت کوچک بوده و هم‌زمان با ورود دست به آب شانه و کفل سمت مخالف بالا می‌آیند. از عمق ۳۰ سانتی‌متری آرنج را کاملاً بی حرکت نگه داشته و سرانگشتان و کف دست به طرف سطح آب حرکت می‌کنند تا آب را به سمت پاهای شما فشار دهند. حرکت دست تا رسیدن به راستای شانه طوری انجام می‌شود که بازو در این نقطه در یک زاویه قائمه قرار می‌گیرد. این بخش «بخش کششی» حرکت بازو هاست.



۳ از نقطه پایان کشش، بازوی خود را در طی یک حرکت پارویی سریع صاف کنید تا دست شما در راستای پایین کفل متوقف شود. در نقطه پایانی سرانگشتان به طرف پاها کشیده شده‌اند و میج به سمت پایین است. در این بخش که «بخش فشاری» نامیده می‌شود، به طور هم‌زمان کفل موافق را به سمت بالا بچرخانید تا به نیروی پیش بری حرکت بیفزاید.



مراحل تمرین کششی / فشاری

۴ پس از خروج دست از آب، مجدداً حرکت را با همان دست تکرار کنید. توجه داشته باشید که مسیر حرکت دست در کنار بدن شکل S بوده که خمیدگی بالا مربوط به حرکت کششی و خمیدگی پایین مربوط به حرکت فشاری است. این حرکت را برای دست دیگر نیز انجام دهید.

جدول بازخوردی تمرین کششی/فشاری

مشکل	شیوه اصلاح
احساس درد در شانه در حرکت دست به عمق ۳۰ سانتی‌متری	اجازه چرخش شانه و کفل موافق دست حرکت به سمت پایین، زیرا ثابت نگه داشتن شانه و کفل در حین حرکت دست به عمق ۳۰ سانتی‌متری مغایر طبیعت آناتومیکی بدن است.
در هنگام رسیدن دست در زیر آب در راستای کفل، کف دست رو به بالا باشد	نشان می‌دهد که حرکت به جای مسیر S شکل، در مسیر دایره‌ای انجام شده و شناگر به جای فشار آب به سمت پا، آب را به بالا فشار می‌دهد و در نتیجه بدن به جای حرکت به جلو، به سمت پایین حرکت می‌کند. راه چاره رعایت مسیر S شکل است.
خروج انگشتان در هنگام رسیدن دست در زیر آب در راستای شانه	احتمالاً ناشی از نزدیک بودن دست به شانه و عدم ایجاد زاویه قائمه دست با شانه است، بنابراین نیاز به چرخش داخلی شانه و کفل موافق، همراه حرکت دست به داخل می‌باشد.

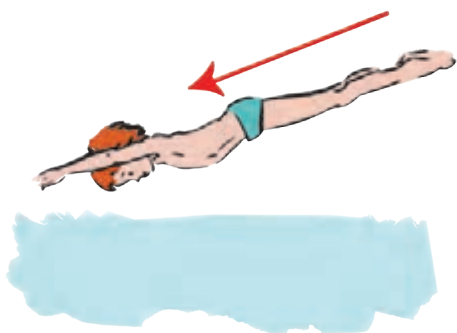
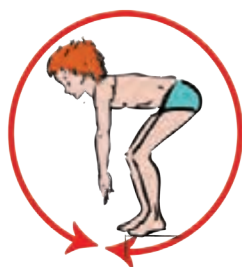
شروع / استارت کرال سینه

حال که با تکنیک‌های شنا کردن آشنا شدید، آیا می‌دانید که چگونه باید شنا کردن را آغاز کنید؟ آغاز کردن هر شنا نیز تکنیک خاصی دارد. این تکنیک را «استارت» می‌نامند. استارت در واقع یک نوع شیرجه^۲ است که شناگران در انجام آن تلاش می‌کنند تا به جای آنکه در عمق آب فرو روند، در سطح آب حرکت کنند. بنابراین قبل از آموزش استارت، باید شیرجه مقدماتی را بیاموزند. استارت هم از یک اصول شش مرحله‌ای پیروی می‌کند. تصاویر آموزشی استارت کرال سینه را براساس نکات کلیدی هر مرحله با دقت ببینید.



شروع / استارت کرال سینه با تأکید بر الگوی شش مرحله‌ای

۱. Start
۲. Diving

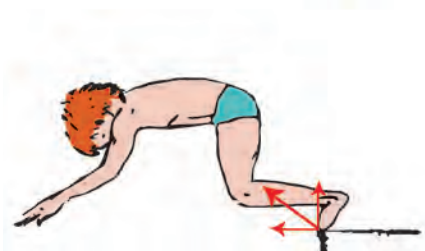


الگوی وضعیت بدن

با دیدن تصاویر می‌توانید به این سؤالات پاسخ دهید.

وضعیت بدن

■ به نظر شما چرا شناگر روی سکو، تلاش می‌کند تا هرچه‌قدر ممکن است بدن خود را کاملاً جمع کند؟
 ■ چرا شناگر در لحظه ورود به آب، بدن را کاملاً کشیده و در یک خط قرار می‌دهد؟
 هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند. سپس با نمایش الگوی آموزشی وضعیت بدن، پاسخ نهایی را به هنرجویان ارائه می‌دهد.



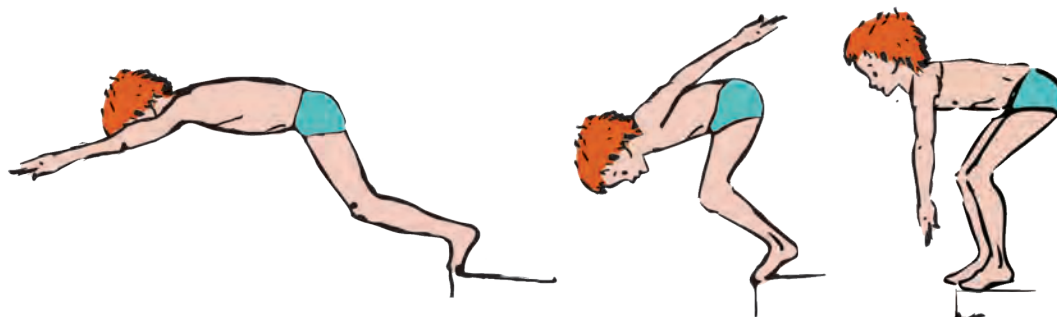
الگوی حرکت پاها

عملکرد پاها

■ به نظر شما فاصله پاهای شناگر روی سکو از یکدیگر حدوداً چقدر است؟
 ■ به نظر شما شناگر با کدام عضو بدن به سکو نیرو وارد می‌کند و مفاصل درگیر برای نیروگیری کدام‌اند؟
 هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند. سپس با نمایش پوستر آموزشی عملکرد پاها، پاسخ نهایی را به هنرجویان ارائه می‌دهد.

عملکرد دست‌ها

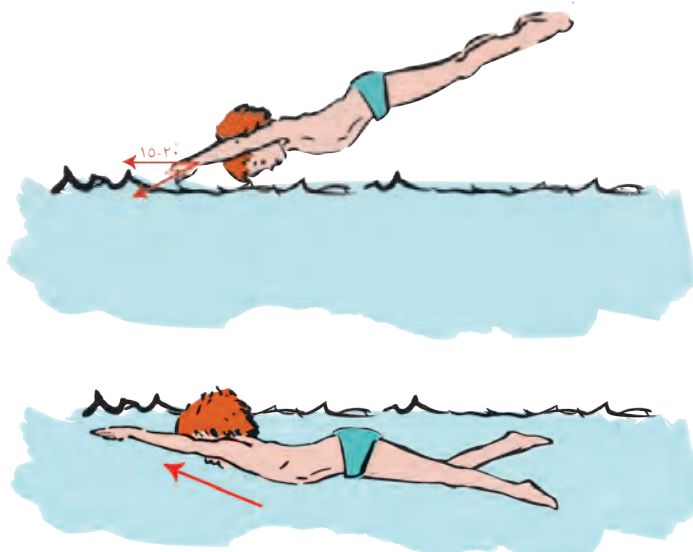
- دست‌های شناگر روی سکو (در حالت خمیدگی بدن) در چه حالتی است؟
 - به نظر شما دست‌های شناگر در نیروگیری چه نقشی دارند و چگونه حرکت می‌کنند؟
- هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند. سپس با نمایش الگوی آموزشی عملکرد دست‌ها، پاسخ نهایی را به هنرجویان ارائه می‌دهد.



الگوی حرکت دست‌ها

سر خوردن

- براساس آنچه دیدید، اولین تماس بدن با آب با کدام عضو بدن است؟
 - دست‌ها و پاها و بدن در لحظه برخورد با آب چه وضعیتی دارند؟
 - شناگر چگونه از رفتن به عمق آب جلوگیری می‌کند؟
 - آیا شناگر بلافاصله پس از ورود به آب شروع به شنای کرال می‌کند؟
- هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند. سپس با نمایش پوستر آموزشی سر خوردن، پاسخ نهایی را به هنرجویان ارائه می‌دهد.



الگوی سر خوردن

نکته



- تا یادگیری کامل شیرجه مقدماتی، از اجرای استارت پرهیز کنید، زیرا ممکن است با برخورد شکم و سینه با سطح آب، آسیب ببینید.
- در قسمت‌های کم عمق شیرجه و استارت نزنید.
- در هنگام شیرجه، مراقب سر خوردن پاها روی کاشی‌های لبه استخر باشید.

ارزشیابی



- ۱ فاصله پاها از یکدیگر، روی سکو حدوداً چقدر است و به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۲ نقش دست‌ها در نیروگیری در حین استارت و در حمایت از سر و بدن در لحظه ورود به آب چیست؟
- ۳ وضعیت کلی بدن در اولین لحظه ورود به آب چگونه است؟

تمرینات استارت کرال سینه

برای اینکه بتوانید تکنیک استارت کرال سینه را انجام دهید لازم است تا ابتدا تکنیک شیرجه را بیاموزید در واقع شیرجه پیش نیاز استارت است. پس از اینکه اصول شیرجه را آموختید و در آن تبحر کافی پیدا کردید، قادر خواهید بود با تغییراتی جزئی در اجرای آن استارت کرال سینه را اجرا کنید.

تمرین شیرجه مقدماتی از حالت نشسته:



مرحله اول



مرحله دوم



مرحله سوم



مرحله چهارم

مراحل تمرین شیرجه مقدماتی از حالت نشسته

۱ به حالت چمباتمه در لبه استخر در قسمت نسبتاً عمیق قرار بگیرید. مچ پاها و زانوها تقریباً به هم نزدیک باشد. بالاتنه از کمر به جلو خم شده و سینه به ران‌ها نزدیک می‌شود. دست‌ها کشیده در بالای سر و بازوها چسبیده به گوش، شست‌ها در یکدیگر قلاب شوند.

۲ با فشار کف پا به لبه استخر و باز کردن زانوها، بدن را به طرف جلو پرتاب کنید. با فشار بازوها به سر اجازه خروج سر از بین دست‌ها را ندهید. اولین عضوی که وارد آب می‌شود، نوک انگشتان دست‌ها می‌باشد.

۳ سعی کنید ورود بدن به آب با زاویه کمی نباشد تا با شکم به سطح آب برخورد نکنید. پرتاب بدن به جلو و وضعیت سروسینه و دست‌ها از اهم موارد قابل توجه است.

۴ بلافاصله پس از ورود به آب، سر و سینه را به سمت بالا و سطح آب متمایل کنید تا بیش از حد عمق نگیرید.

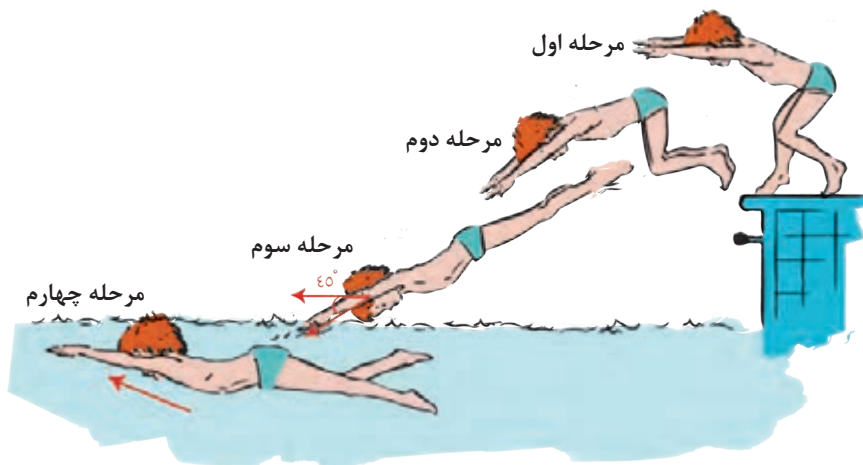
۵ همین تمرین را این بار با حالت زانو زده (یک پا زانو زده) انجام دهید.

جدول باز خوردی شیرجه مقدماتی نشسته

مشکل	شیوه اصلاح
با حالت چمباتمه وارد آب شدن	فشار کف پا به لبه استخر به سمت عقب و پایین باشد تا بدن به سمت جلو و بالا پرتاب شود.
اولین عضو ورودی به آب انگشتان دست نباشد.	■ فشار کافی بازوها برای نگه داشتن سر بین دست‌ها انجام شود و سر و سینه در هوا به جلو آورده شوند (حالت گوزپشتی). ■ زاویه ورود دست‌ها به آب کم بوده و باید بیشتر شود.

تمرین شیرجه مقدماتی از حالت ایستاده با زانوهای خمیده:

- در منطقه عمیق در کنار استخر بایستید. بازوهای کشیده به جلو و چسبیده به گوش‌ها، با فشار، سر را در بین خود نگه می‌دارند. شست‌های دست در هم قلاب شده، از ناحیه مچ پا، زانو و مفصل ران به جلو خم شوید تا بالاتنه به سمت استخر متمایل شود.
- سنگینی بدن را به جلو متمایل کنید، به طوری که حالت سقوط کردن در آب را پیدا کنید. هیچ تغییری در وضعیت بالاتنه، سر و دست‌ها ندهید، تا زمانی که به نیمه راه سقوط در آب برسید. در این لحظه با باز کردن مفاصل زانو و وارد کردن فشار به لبه استخر، بدن را به جلو پرتاب کنید. در تمام لحظات حالت دست‌ها و سر و سینه را حفظ کنید. آخرین نیروی وارده به لبه استخر از طریق باز کردن مفصل مچ پا انجام می‌شود.
- بدن از لبه استخر جدا شده، پاها در حالت صاف و به هم چسبیده و با پنجه‌های کشیده در امتداد بدن قرار دارند. فشار به لبه و به سمت عقب و پایین بوده تا بدن به سمت جلو و بالا پرتاب شده و با زاویه حدود ۴۵ درجه وارد آب شود. تا لحظه ورود انگشتان (اولین عضوی که وارد آب می‌شود) دست‌ها و سر و سینه وضعیت خود را حفظ می‌کنند.
- با ورود به آب، برای نرفتن به عمق زیاد، سر و سینه را به سمت بالا متمایل کنید و روی آب شناور شوید و شروع به پا زدن کنید.
- همین تمرین را با دو گام فاصله از لبه استخر انجام دهید و با نزدیک شدن به لبه استخر یک لحظه متوقف شده، سریعاً سر و سینه را به حالت تمرین اولیه درآورده و اقدام به شیرجه نمایید.



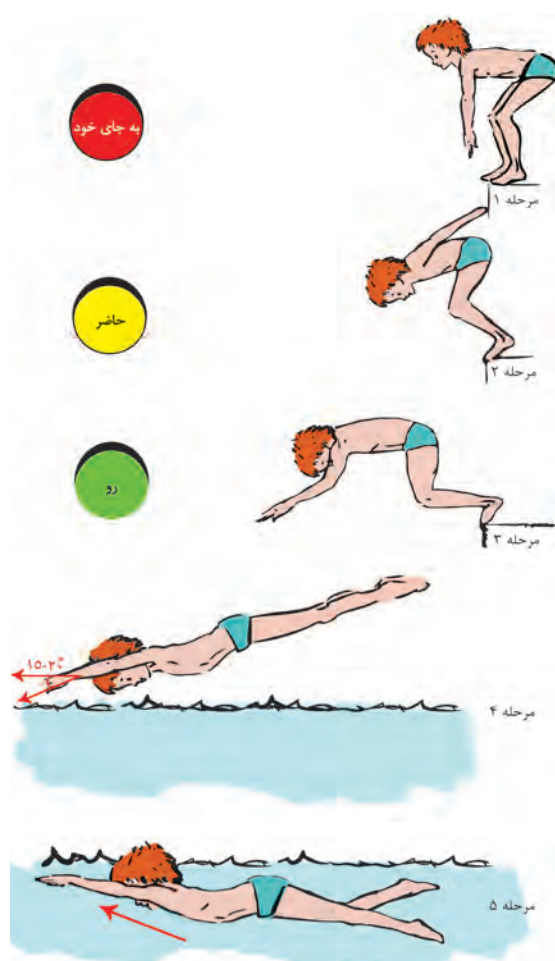
مراحل تمرین شیرجه مقدماتی از حالت ایستاده با زانوهای خمیده

جدول بازخوردی شیرجه مقدماتی ایستاده

مشکل	شیوه اصلاح
عدم اوج گیری لازم برای پرتاب بدن به بالا	■ آخرین مفصلی که باز می شود مچ پاست، قبل از باز کردن مفصل زانو، مفصل مچ پا باز نشود. ■ نیروی وارده توسط کف پا و پنجه ها، به سمت عقب و پایین باشد، تا بدن به طرف جلو و بالا اوج بگیرد.
سقوط در آب در همان ابتدای حرکت با سینه و شکم	■ در نیمه راه سقوط (با انتقال سنگینی بدن به جلو) سریعاً با باز کردن زانوها، حالت پرشی به بالا را انجام دهید. ■ استفاده از یک چوب بلند در ارتفاع ۳۰ سانتی متری لبه استخر و فاصله حدود ۲۰ سانتی متری ساق پای شیرجه رونده، برای درک پرش به سمت جلو و بالا به جای پرش به جلو مؤثر است.

پس از اینکه هنرجویان کاملاً در اجرای شیرجه مقدماتی مهارت یافتند، هنرآموز اقدام به انجام تمرینات استارت کرال سینه می نماید.

تمرین استارت ساده کرال سینه (از لبه استخر / سکو):



مراحل تمرین استارت ساده کرال سینه (از لبه استخر / سکو)

- ۱ پس از حصول اطمینان از یادگیری شیرجه مقدماتی و نحوه ورود صحیح بدن به آب، روی سکو یا لبه استخر قرار بگیرید. پاها به فاصله ۱۰ سانتی متر از یکدیگر و شست ها به لبه چسبیده اند.
- ۲ پس از محکم کردن پاها از مفاصل ران، سر و سینه را به طرف جلو متمایل کنید. دست ها در کنار بدن آویزان و سر کمی روبه جلو و بالا و چشم ها به جلو نگاه کنند. این مرحله را اصطلاحاً «به جای خود» می نامند.
- ۳ به محض شنیدن کلمه «حاضر»، دست ها را به عقب و بالا ببرید تا بدن به سمت جلو و پایین متمایل شود.
- ۴ با اعلام کلمه «رو» و زمانی که بدن به نیمه راه سقوط می رسد، با فشار به سکو یا لبه استخر و باز کردن مفاصل ران و زانو خود را به جلو و بالا پرتاب کنید. در همین لحظه دست ها را که در عقب بدن قرار دارند به طرف جلو طوری پرتاب کنید که سر در بین دست ها و به حالت کاملاً کشیده درآید.
- ۵ در استارت، زاویه ورود به آب کمتر از شیرجه مقدماتی می باشد (حدود ۲۰-۱۵ درجه) بدن صاف و کشیده و بدون خمیدگی، نیزه وار وارد آب می شود و با بالا بردن سر و سینه از رفتن بدن به عمق جلوگیری کنید.
- ۶ با ورود کامل بدن به آب و شناور شدن، شروع به پازدن کرده و حرکت کشش دست زیر آب را انجام دهید.

جدول بازخوردی استارت کرال سینه

مشکل	شیوه اصلاح
عدم درک مسیر صحیح حرکت در هنگام جدا شدن از سکو یا لبه استخر	■ در صورت استارت از سکو، مسیر حرکت بیشتر به سمت جلو و در استارت از لبه استخر، مسیر حرکت به سمت جلو و بالا خواهد بود.
برخورد شدید سینه با آب	■ خارج شدن سر از سینه یکی از دلایل برخورد سینه با آب است. ■ پرش اولیه از لبه استخر یا سکو، حالت نیزه‌ای بدن را تقویت می‌کند.

هنرجویان تحت نظارت هنرآموز تمرینات را انجام می‌دهند.

نکته



- استارت شامل دو قسمت است:
- الف) زمان پرواز (فاصله جدا شدن از سکو تا اولین تماس با آب)
- ب) زمان سرخوردن (اولین تماس با آب تا اولین حرکت دست و پا)
- توجه داشته باشید که زمان سرخوردن با ارزش‌تر از زمان پرواز است.
- برای حفظ حالت ایرویدینامیکی بدن، تا تماس کامل سر با آب، سر را از فاصله بین دست‌ها خارج نکنید (گوش‌ها در تماس با دست‌ها).

ارزشیابی



- استارت کرال سینه، حداکثر = $1/5$ نمره
- استقرار صحیح روی سکو + انجام شیرجه (استارت صحیح) + ورود صحیح به آب و سرخوردن
- $15 / (3 \times \text{بخش} \times 5 \text{ نمره متعلق به هر بخش}) = 1/5$ نمره
- انجام ناقص هر بخش منجر به کسر نمره آن بخش در فرمول فوق می‌شود.

برگشت در شنا

طول استخرها متفاوت است و شناگر برای طی مسیر در مسافت‌هایی بیش از طول استخر، لازم است هر بار که به انتهای مسیر می‌رسد، برگشت کند. بنابراین باید با اصول کلی برگشت‌ها و نکات خاص هر کدام با توجه به نوع شنا و انواع برگشت‌های ساده و قهرمانی آشنا باشید.

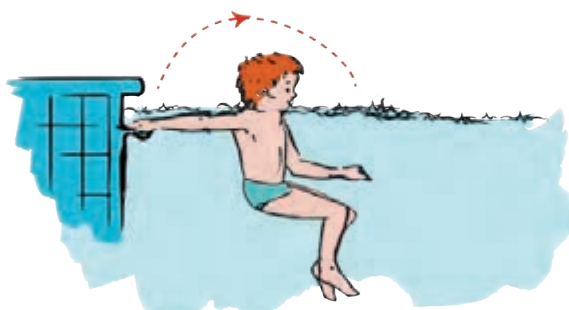
در اینجا با توجه به محتوای کتاب و سطح آموزش، صرفاً به دو نوع برگشت ساده کرال سینه و کرال پشت اشاره می‌کنیم.



(۱)



(۲)



(۳)



(۴)



(۵)

مراحل برگشت ساده در کرال سینه

برگشت ساده شنای کرال سینه

۱ در حالی که با شنای کرال سینه به دیواره استخر نزدیک می‌شوید، دستی را که در آخرین حرکت به دیواره نزدیک‌تر است (راست یا چپ) در همان حالت کشیده و دست دیگر را در امتداد بدن و در کنار پاها و در نزدیکی سطح آب نگه‌دارید. این مرحله را «مرحله ورود» می‌نامیم.

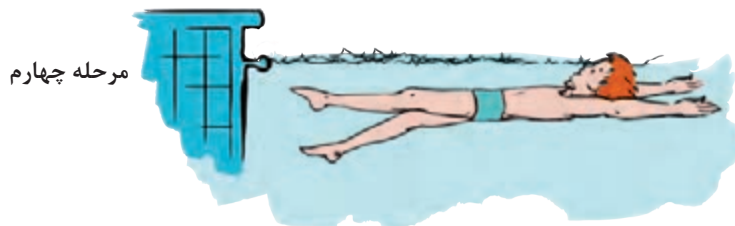
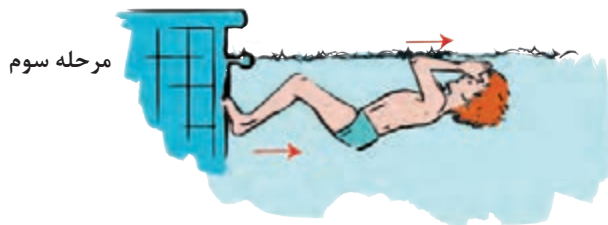
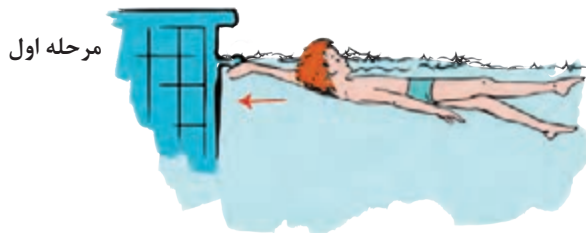
۲ با نزدیک‌تر شدن به دیواره استخر و لمس دیواره با دست کشیده، بلافاصله همراه با تکیه کردن به دست سمت دیواره، پاها را از زانو و ران در ناحیه شکم جمع کرده و به دیواره نزدیک کنید. دست دوم را در سطح آب به صورت کشیده نگه‌دارید. این مرحله را «مرحله چرخش» می‌نامیم.

۳ به محض تماس انگشتان و سینه پا به دیواره استخر، سر را به سمت پایین و داخل آب آورده، دست نزدیک به دیواره از بالای سر حرکت کرده و کنار و به موازات دست دوم قرار می‌گیرد. به محض قرارگیری دست‌ها کنار یکدیگر و سر در زیر آب، پاها به دیواره فشار آورده، تا بدن را از دیواره استخر دور کنند. این مرحله را «مرحله خروج» می‌نامیم.

۴ مرحله آخر یا «مرحله سر خوردن»، در واقع با همان اصول سر خوردن با فشار پاها به دیواره انجام می‌شود. در این مرحله صورت کاملاً به سمت کف استخر و سر در راستای بدن و محصور به دو بازو است. با پایان نیروی پاها جهت پیش‌بری بدن در آب اقدام به اجرای حرکات دست و پای کرال سینه کنید.

برگشت ساده شنای کرال پشت:

- ۱ در «مرحله ورود»، دست کشیده به دیواره استخر رسیده و دست دیگر با حالت کشیده، کنار بدن قرار می‌گیرد.
- ۲ با تماس دست کشیده با دیواره، پاها از زانو و ران شروع به جمع شدن کرده و در همان نقطه، جای پاها و دست‌ها روی دیواره عوض می‌شود. این مرحله «مرحله چرخش» خواهد بود.
- ۳ در «مرحله خروج»، سینه پاها جمع شده در بدن کاملاً با دیواره در تماس بوده و دست کشیده با جدا شدن از دیواره از زیر سطح آب، در کنار و به موازات دست دیگر در بالای سر قرار می‌گیرد.
- ۴ در «مرحله سر خوردن» بدن با فشار پاها از دیواره دور شده، دست‌ها کشیده در بالای سر و سر در راستای بدن قرار دارد. با کاهش سرعت پیش‌بری ناشی از فشار پاها، شناگر اقدام به پا زدن و سپس دست کرال پشت می‌نماید.



مراحل برگشت ساده در کرال پشت

در برگشت شنای کرال پشت، می‌توان در مرحله سر خوردن در زیر آب، تا رسیدن به سطح آب، از پای دلفین استفاده کرد و در ادامه حرکت، به محض رسیدن به سطح آب، با شروع حرکت دست‌ها، مجدداً شناگر از پای کرال پشت استفاده نماید.

نکته



ارزشیابی شایستگی شنای کرال پشت

شرح کار غوطه‌وری و سرخوردن مناسب، انجام حرکت هماهنگ پا و دست در شنای کرال پشت، انجام یک طول شنا کرال پشت			
استاندارد عملکرد اجرای یک طول استخر آموزشی (۲۵ متر) با استارت شنا کرال پشت در زمان کمتر از ۳۶ ثانیه برای دختران و ۳۳ ثانیه برای پسران، انجام یک استارت کرال سینه صحیح			
شاخص‌ها - استارت دو شنای کرال سینه و پشت - هماهنگی حرکات صحیح دست و پا در شنای کرال پشت - غوطه‌وری مناسب به پشت			
شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات شرایط: استخر شنا و حوضچه کلر و سرویس‌های بهداشتی ابزار و تجهیزات: لباس و کلاه شنا، کرنومتر، وسایل مربوطه و تجهیزات کمک آموزشی			
معیار شایستگی			
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنجار
۱	استارت کرال پشت	۲	
۲	حرکت پای صحیح کرال پشت	۲	
۳	حرکت دست صحیح کرال پشت	۲	
۴	غوطه‌وری مناسب به پشت	۲	
۵	کسب رکورد موردنظر	۲	
۶	استارت کرال سینه	۲	
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: [*] با استفاده از لوازم ایمنی و لحاظ نمودن نکات زیست‌محیطی، با ارائه راه‌حل‌های ساده	۲	
میانگین نمرات ^{**}			
* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد ولی کسب حداقل نمره قبولی ۲ در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است. ** حداقل میانگین نمرات هنجار برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.			





پودمان ۵

کشتی



واحد یادگیری ۱: مهارت‌های فنی کشتی آزاد

مقدمه

کشتی ورزشی چندین هزار ساله است که در طول تاریخ سیر تکاملی خود را پیموده و اکنون به عنوان ورزشی مفید قادر است همه ابعاد وجودی انسان را تکامل بخشد و نقش مهمی در تربیت، رشد و ارتقای قابلیت‌های جسمانی و حرکتی ایفا کند.

با توجه به اینکه پیشرفت سریع فناوری، امروزه جوامع بشری را دستخوش فقر حرکتی نموده است، ورزش کشتی قادر است، مهارت، قدرت تعقل، بهداشت روانی، عاطفی، اجتماعی، اخلاقی، سیاسی و اقتصادی، و نیز تبحر در انجام عملیات نظامی را تکامل بخشد و همچنین می‌تواند در غنی‌سازی اوقات فراغت انسان‌ها تأثیر بسزایی داشته باشد.

یک کشتی‌گیر، با تفکر و تجزیه و تحلیل (آنالیز) حرکات، عملیات، و فنون تکنیکی، تاکتیکی و استراتژیکی حریف، با درایت و استدلال، در حین مبارزه، اقدام به تصمیمات مفید و پیروزمندانه می‌گیرد و این چنین به قدرت اراده، تصمیم‌گیری و اعتماد به نفس خود می‌افزاید. یک کشتی‌گیر باید قدرت فکری یک شطرنج‌باز، قدرت عضلانی یک وزنه‌بردار، چابکی و سرعت یک دوندۀ سرعت، استقامت یک دوندۀ ماراتن و انعطاف‌پذیری، تحرک و جنبش‌پذیری یک ژیمناست را داشته باشد، تا موفق به کسب مقام قهرمانی شود. همه عضلات، مفاصل و اندام‌های بدن در حین کشتی، فعال هستند و سیستم‌های انرژی هوازی و غیرهوازی در مدت تمرینات و مسابقات کشتی تقویت می‌شوند.

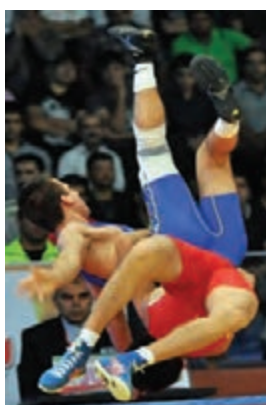
استاندارد عملکرد

اجرای فنون اصلی و بنیادی کشتی آزاد برای کسب امتیاز با ضربه فنی کردن حریف با هدف پیروزی

پیدایش ورزش کشتی

کشتی در سال ۷۰۴ قبل از میلاد در یونان باستان با قوانین و مقررات بین‌المللی به وجود آمد و به مواد پنج‌گانه بازی‌های المپیک باستان افزوده شد. کشتی در نخستین دوره بازی‌های المپیک نوین در سال ۱۸۹۶ وارد مسابقات شد و قوانین و مقررات آن به تدریج تغییر کرده است تا اینکه اکنون کشتی به چند رشته مختلف آزاد، فرنگی، آلیش، کوراش، پهلوانی و غیره به صورت بین‌المللی برگزار می‌شوند. پایه‌های فدراسیون بین‌المللی کشتی، از سال ۱۹۱۲ در استکهلم سوئد گذاشته شد و سال ۱۹۱۳ به فدراسیون بین‌المللی ورزش‌های سنگین شامل کشتی، وزنه‌برداری، بوکس و طناب‌کشی تغییر نام داد، اما در سال ۱۹۲۰، فدراسیون مستقلی متشکل از ۱۹ کشور دنیا به وجود آمد و تا کنون ادامه دارد. تیم کشتی آزاد ایران نخستین بار در سال ۱۹۴۸ المپیک لندن به میدان رفت و کشتی فرنگی نخستین بار در سال ۱۹۶۰ المپیک رم به میدان رفت.

گرم کردن در ورزش کشتی



- ۱ آیا شما می‌توانید کشتی‌گیران را صحیح نرمش دهید و گرم کنید؟
- ۲ آیا شما می‌توانید کشتی‌گیران را با ترتیب صحیح و در زمان مناسب برای تمرینات کشتی آماده کنید؟
- ۳ آیا شما توانایی انجام حرکات عمومی و ویژه گرم کردن در ورزش کشتی را دارید؟

گرم کردن

گرم کردن پیش نیاز مهمی برای تمرین و مسابقه است و تأثیر فزاینده‌ای بر آنها دارد. حدود ۱۰ تا ۳۰ دقیقه و یا حتی بیشتر، قبل از هر تمرین یا مسابقه باید به تمرینات گرم کردن اختصاص یابد. طول مدت گرم کردن نسبت به شرایط مختلف، هدف و نوع تمرین، سن، سطح، تجربه و آمادگی کشتی‌گیر، در نوسان است. گرم کردن از چند سطح مختلف و در دو گروه اصلی: ۱- عمومی (مانند راه رفتن، دویدن، پریدن، غلتیدن، حرکات زمینی ژیمناستیک، نرمش کردن و غیره) و ۲- ویژه (مانند سایه زدن در خاک و سر پا، مرور فن، زیر کتف زدن، تمرینات پل‌سازی، و غیره) تشکیل شده است. گرم کردن امری اختصاصی و فردی است. کشتی‌گیر پویا که دارای ساخت و ترکیب بدنی قابل تحرک است، نباید گرم کردنی طولانی داشته باشد و بر عکس کشتی‌گیر ایستا که دارای ساخت و ترکیب بدنی کم تحرک است، باید گرم کردنی طولانی داشته باشد. گرم کردن باید شامل حرکات فعال و پویا باشد و نباید شامل حرکات کششی ساکن و ایستا باشد.

گرم کردن اهداف و دلایل فیزیولوژیک زیادی دارد که از آن جمله می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- ۱ افزایش حرارت بدن و عضلات (زیاد شدن دمای مرکزی بدن و افزایش دمای عضله)
- ۲ کاهش زمان انقباض و زمان بازتاب (واکنش)
- ۳ کاهش تجمع اسیدلاکتیک خون
- ۴ ایجاد هماهنگی و سازگاری‌های عصبی - عضلانی
- ۵ افزایش توان اجرای مهارت
- ۶ افزایش انعطاف‌پذیری و قابلیت کشش عضلات، تاندون‌ها، و لیگامنت‌ها
- ۷ کاهش چشم‌گیر صدمات و آسیب‌های ورزشی
- ۸ افزایش دامنه حرکتی مفاصل و در نتیجه، سهولت در اجرای مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی

الف) گرم کردن عمومی^۱

با توجه به توضیحات داده شده می‌توانید گرم کردن عمومی را تعریف کنید؟

گفت‌وگوی
کلاسی



حرکات، فعالیت‌ها و تمریناتی که باعث گرم کردن عمومی بدن می‌شوند و ارتباط مستقیمی با مهارت‌های کشتی ندارند و بیشتر شامل راه رفتن‌ها، دویدن‌های نرم^۲ و یا دویدن نرم روی تردمیل (نوار گردان)، رکاب زدن

۱. General Warm up

۲. Jogging

بر روی دوچرخه و یا بر روی دوچرخه ثابت، نرمش‌ها و کشش‌های پویا (دینامیک) کل بدن، حرکات زمینی ژیمناستیک، غلتیدن‌ها، پریدن‌ها، کشیدن‌ها، پرتاب کردن‌ها و غیره است، گرم کردن عمومی نامیده می‌شود. این نوع فعالیت‌ها باید از شدت عمل کافی و مدت زمان مناسب برخوردار باشند تا دمای بافت‌های عمقی بدن بدون ایجاد خستگی افزایش یابد. گرم کردن عمومی، سبب افزایش ضربان قلب، جریان خون، درجه حرارت داخلی عضله، میزان تنفس، جریان مایع مفصلی و عرق کردن می‌شود. هنگامی که کشتی‌گیر عرق کرد، دمای داخلی بدن او به حد مطلوب رسیده است. افراد مبتدی، در هنگام انجام تمرینات گرم کردن، از درصد گرم کردن عمومی بیشتری استفاده می‌کنند.

ب) گرم کردن ویژه^۱ (اختصاصی)

در گرم کردن ویژه یا اختصاصی از حرکات سایه‌زدن در خاک و سر پا (ایستاده، تمرینات پل‌سازی و حرکات مربوط به مهارت‌های کشتی و شبیه‌سازی شده با فنون کشتی استفاده می‌شود. افراد با تجربه، در هنگام انجام تمرینات گرم کردن، از درصد گرم کردن ویژه بیشتری استفاده می‌کنند. برای این که کشتی‌گیر از فرایند گرم کردن، بیشترین بهره را ببرد، نباید بین اتمام این فرایند و شروع تمرین اصلی کشتی یا مسابقه و یا دیگر تمرینات اصلی، بیش از ۱۵ دقیقه فاصله بیفتد.

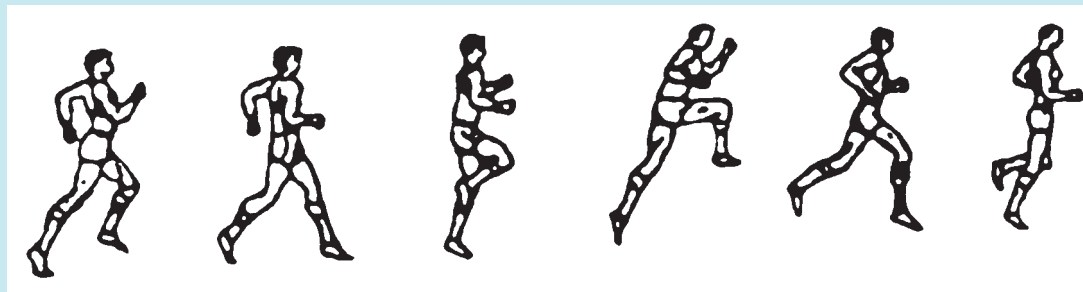
در مورد ترتیب و مراحل گرم کردن فعال با همکلاسی خود بحث کنیم و براساس مشاهده تصاویر موجود فعالیت‌های تمرینی خود را انجام دهید

فعالیت
کلاسی



۱ با گام‌های بلند به منظور افزایش درجه حرارت بدن و عضلات افزایش تدریجی دستگاه گردش خون، نرم و آرام بدوید.

فعالیت



۲ تمرینات ساده و سبک زمینی ژیمناستیک به منظور توازن و پایداری با استفاده از تصاویر داده شده انجام دهید.

ج) نرمش‌های ساده و سبک (تمرینات توازن و پایداری)

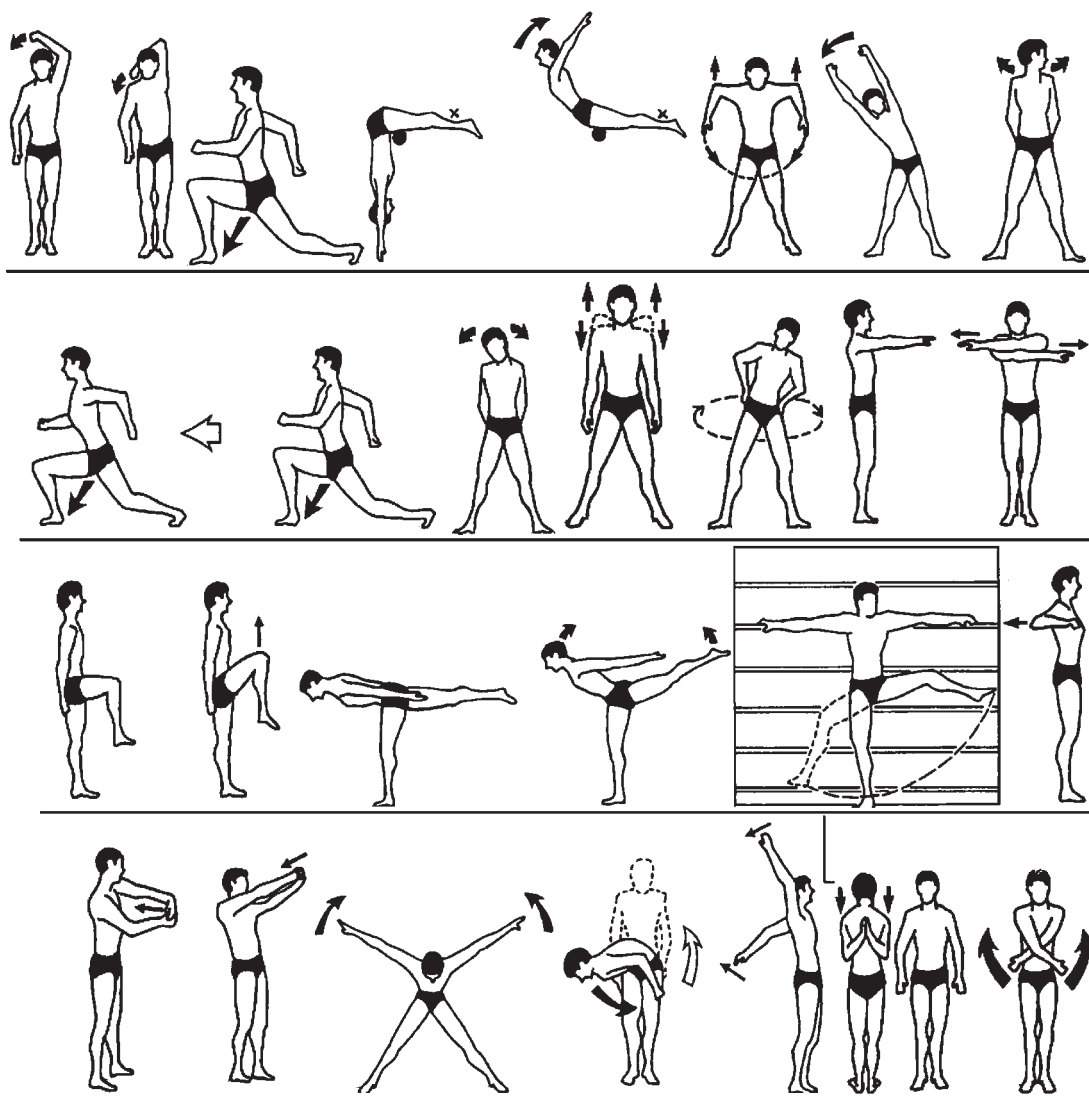
بعد از دویدن به وسیله چند حرکت نرمشی و حرکات سبک و گرم کننده، درجه حرارت عضلات، رباط‌ها (لیگامنت‌ها) و زردپی‌ها (تاندون‌ها) را افزایش می‌دهیم و آماده‌تر می‌کنیم، تا انجام حرکات کششی پویا و تمرینات انعطاف‌پذیری و جنبش‌پذیری بدون درد و با سهولت بهتری انجام شود و توازن و پایداری بدن در هنگام تمرین و مسابقه تضمین شود. این تمرینات در حالت‌های زیر انجام می‌شوند:

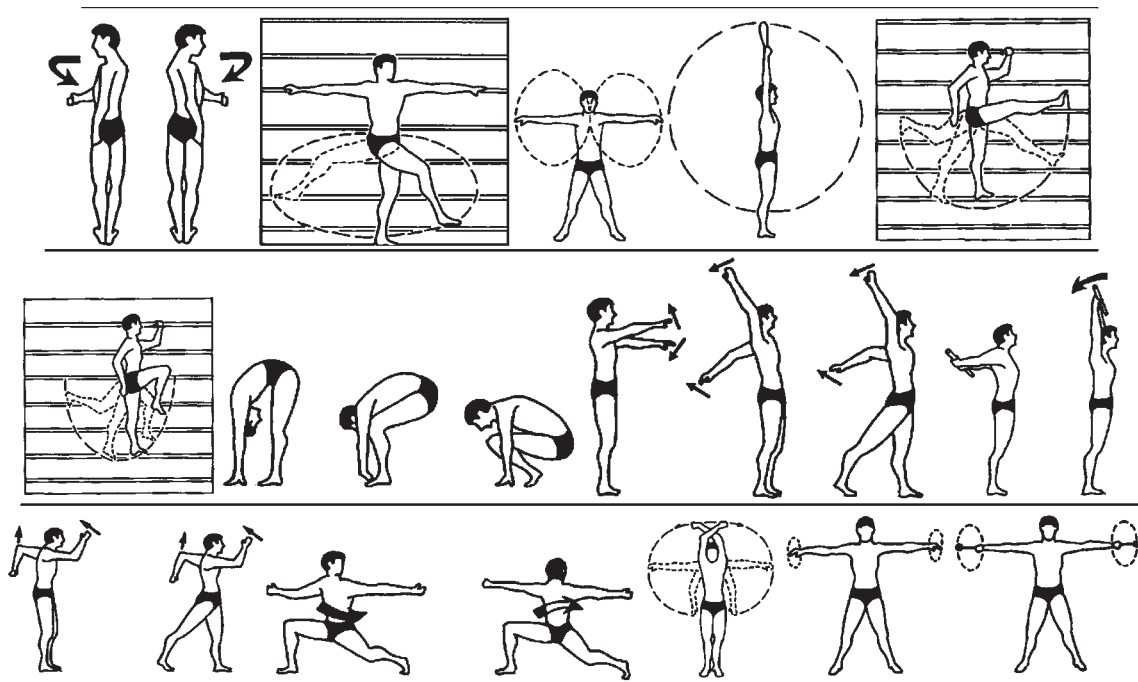
۱ تمرینات نرمشی در حالت ایستاده

۲ تمرینات نرمشی در حالت نشسته

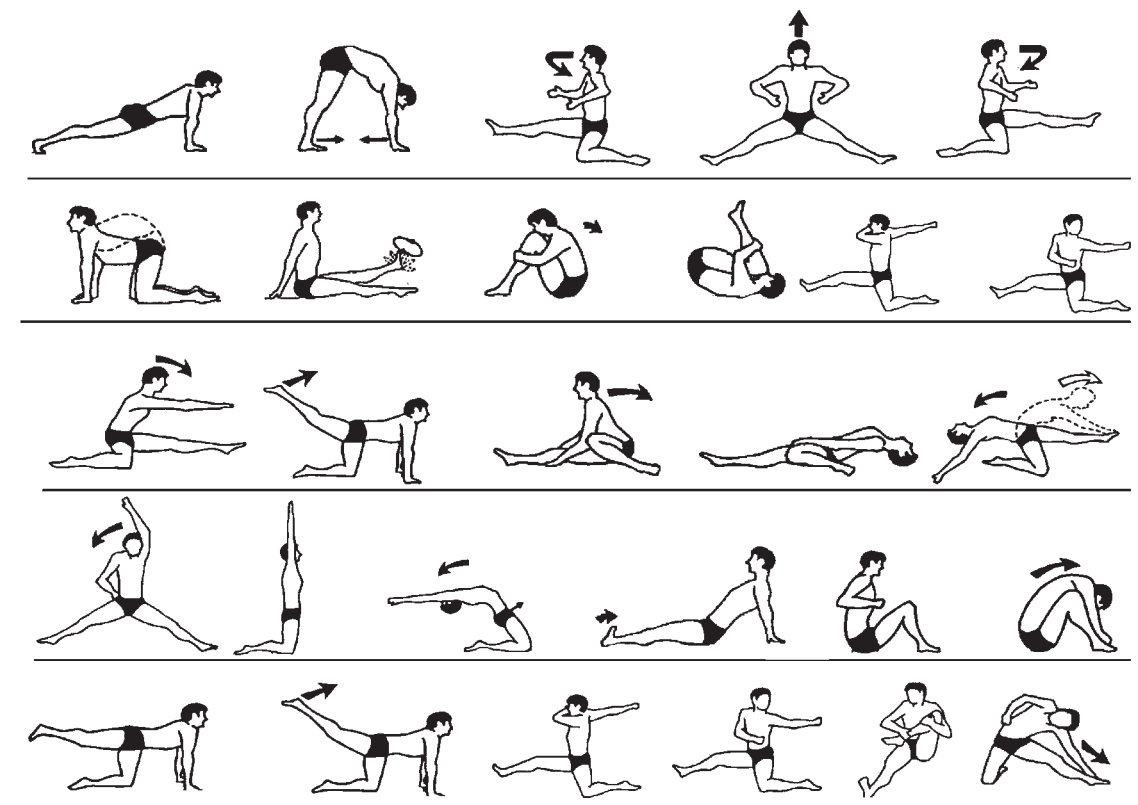
۳ تمرینات نرمشی در حالت خوابیده

۱ تمرینات نرمشی در حالت ایستاده:

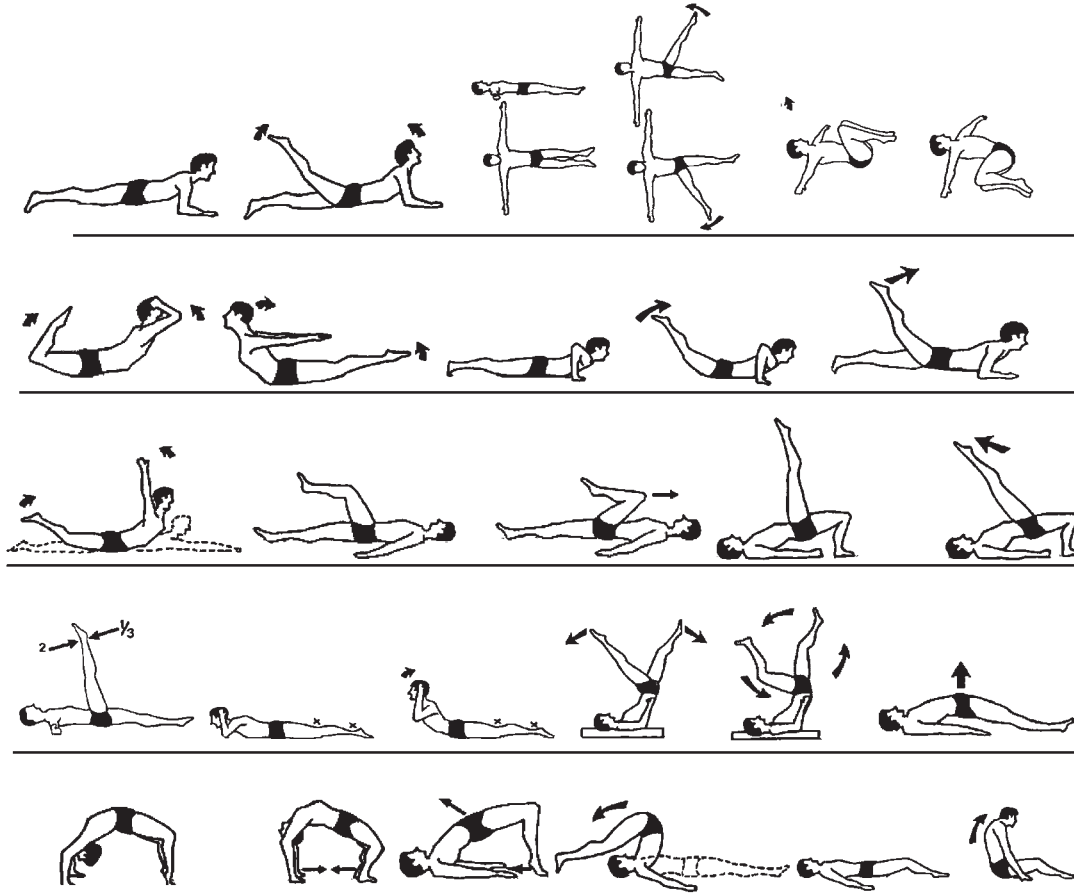




۲ تمرینات نرمشی در حالت نشسته:



۲ تمرینات نرمشی در حالت خوابیده:



د) حرکات کششی و تمرین با تراباند (کش طبی) و تمرینات انعطاف پذیری پویا^۱

چند دقیقه کشش پویا، جزئی از برنامه گرم کردن است که بایستی به طور منظم در هر جلسه تمرینی اجرا گردد. زیرا مصدومیت و کوفتگی عضلات، تاندون ها و لیگامنت ها را کاهش می دهد. انتخاب ۵ تا ۱۰ حرکت کششی پویا برای عضلاتی که دچار سفتی و کوفتگی به هنگام تمرین و یا پس از آن می شوند، از اهمیت زیادی برخوردار است. در صورتی که فرصت کافی برای انجام تمرینات کششی فعال نیست، برای جلوگیری از کمر درد بهتر است، ناحیه کمر و پشت ران^۲ را تحت کشش قرار داد.

روش انجام حرکات کششی و تمرینات انعطاف پذیری عبارت اند از:

- ۱ **کشش فعال^۳:** کشش فعال، با به کارگیری عضلات بدن و بدون استفاده از هرگونه نیروی خارجی انجام می شود.
- ۲ **کشش غیر فعال^۴:** کشش غیر فعال، بدون به کارگیری عضلات بدن و با استفاده از هرگونه نیروی خارجی و یا با کمک یار تمرینی انجام می شود.

۱. Dynamic Stretch

۲. Hamstring

۳. Active stretch

۴. Passive stretch

۳ **کشش ایستا یا استاتیک^۱:** کشش ایستا (ساکن)، شامل نگهداری بدن در یک حالت ساکن و کشیدن یک قسمت از بدن به مدت ۱۰ تا ۳۰ ثانیه است. کشش ایستا، شامل حرکات آهسته‌ای است که به دنبال آن عضله در یک وضعیت کشیدگی نهایی برای مدت زمانی حدود ۵ تا ۱۰ ثانیه قرار می‌گیرد و متعاقب آن، به حالت منبسط و شل^۲ درمی‌آید. این نوع تمرینات کششی بهتر است هنگام گرم کردن استفاده نشوند و فقط در زمان سرد کردن استفاده شوند.

۴ **کشش بالستیک^۳:** کشش بالستیک، شامل حرکات پرشی، جهشی، ریباند (پرش معکوس - پرش به وضعیت اول) و حرکات منظم بدن است که بدن و یا یک قسمت از بدن با نیروی زیاد و سرعت بالا به حالت کشش در می‌آید.

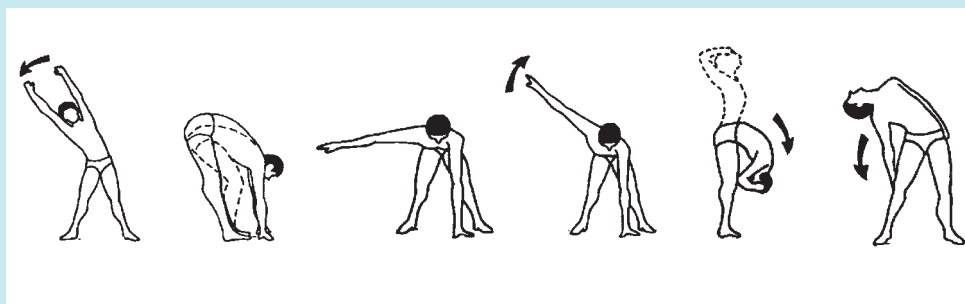
۵ **کشش پویا یا دینامیک^۴:** کشش پویا (متحرک)، شامل کشیدن یک قسمت از بدن در حالتی که بدن و یا یک قسمت از بدن در حالت حرکت است. این تمرینات همراه با حرکات در مفاصل به صورت ریتمیک و بتدریج با افزایش درجه دامنه حرکات در مفاصل تا آستانه درد انجام می‌شوند.

۶ **کشش تسهیل عصبی عضلانی گیرنده‌های عمقی^۵:** این کشش ترکیبی متفاوت از انقباض‌ها و استراحت‌ها بر روی عضلات موافق و مخالف حرکت است که با کمک یک همراه تمرینی با تجربه، انجام می‌شود. این کار سبب بروز پاسخ‌های عصبی می‌شود که از انقباض عضله در حال کشش جلوگیری می‌کند. این تکنیک، با کشیدن عضلات به وسیله یار کمکی و سپس انقباض و رهایی عضلات به وسیله فرد، انجام می‌شود.

۷ **کشش به روش انقباض و انبساط^۶:** این روش، نوعی از تمرینات کششی ایستا می‌باشد که به عضلات کمک می‌کند تا تاندون‌ها، کپسول‌های مفصلی^۷ و بافت همبند^۸ را تحت کشش قرار دهند.

انواع تمرینات کشش پویا یا دینامیک را مطابق شکل به منظور آماده کردن خود برای تمرینات انجام دهید.

۱ تمرینات کشش پویا یا دینامیک در حالت ایستاده

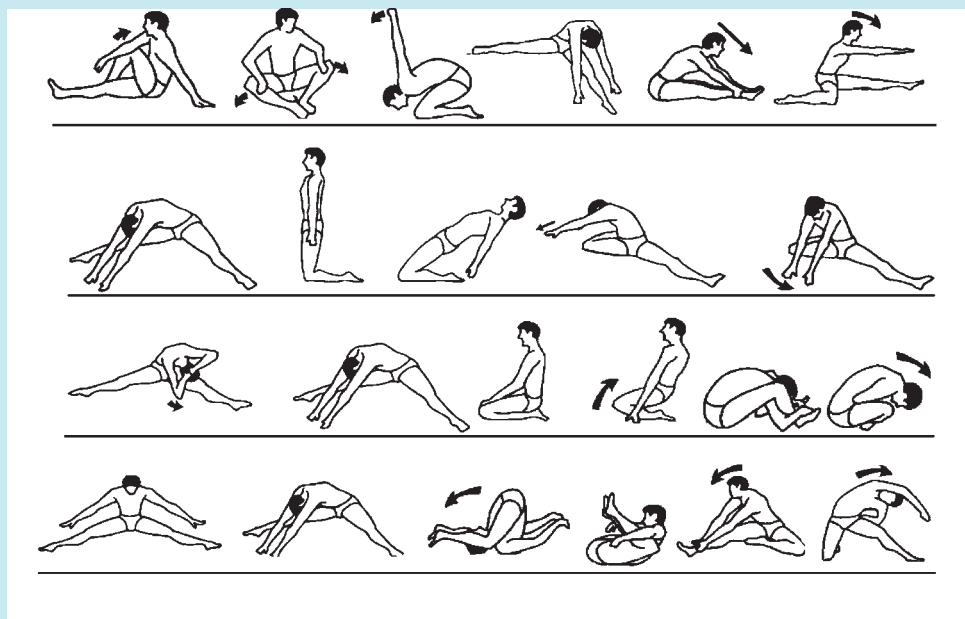


فعالیت
کلاسی

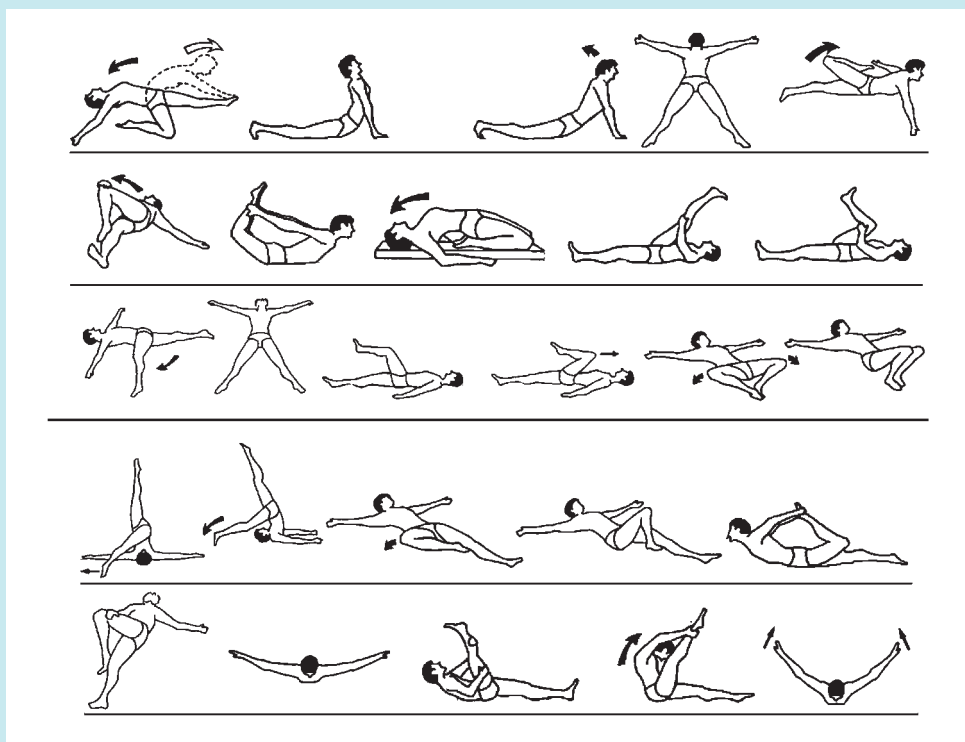


۱. Static stretch
۲. Relax
۳. Ballastic stretch
۴. Dynamic stretch
۵. Proprioceptive Neuromuscular Facilitation stretch (P N F)
۶. Contract – relax technique
۷. Capsules joint
۸. Connective tissue

۲ تمرینات کشش پویا یا دینامیک در حالت نشسته

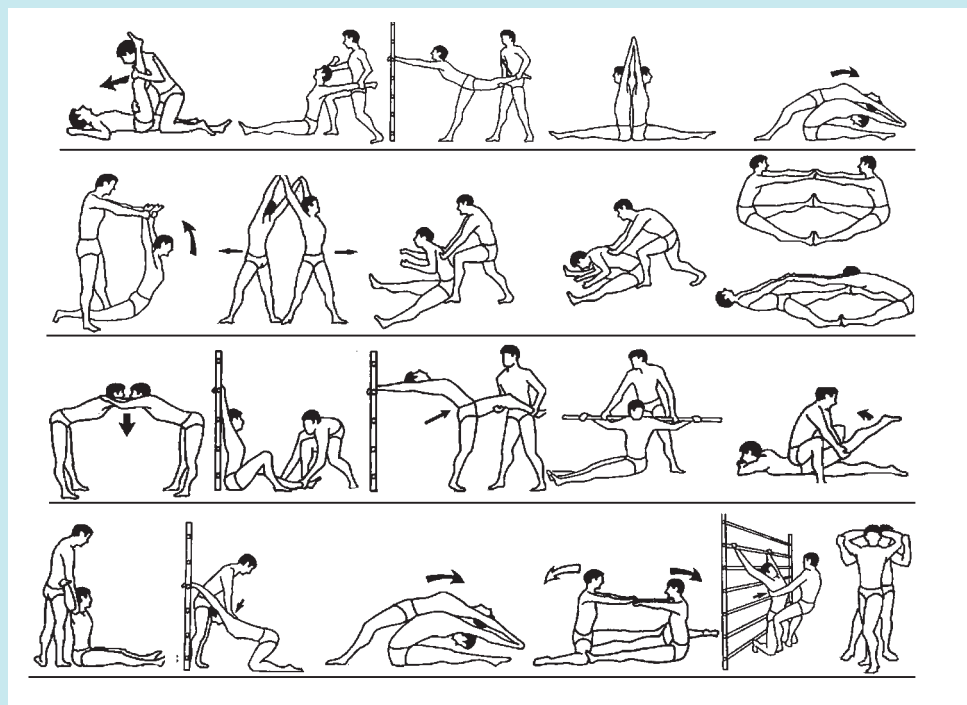


۳ تمرینات کشش پویا یا دینامیک در حالت درازکش (خوابیده)





تمرینات کششی دونفره (غیرفعال): با استفاده از یار کمکی می‌توان تمرینات کششی غیرفعال را به‌طور مطلوب انجام داد. استفاده از این روش، در ورزش کشتی ممکن است باعث کشش بیش از حد تارهای عضلانی شود. در نتیجه، بهتر است، یار کمکی فردی باشد که از اطلاعات مناسب برخوردار باشد.



ه) حرکات جهشی (پولایومتریک)، شتابی و سرعتی و تمرینات هماهنگی

این حرکات، در اوج شدت و آمادگی از نظر افزایش تعداد ضربان قلب و افزایش تعداد تنفس‌ها مؤثر است. این نوع تمرینات حداقل سه هدف را دنبال می‌کند که عبارت‌اند از:

۱. تضمین‌کننده آن است که عوامل فیزیولوژیکی مانند: حرارت عضله و جریان خون و عضلاتی که مستقیم در ورزش کشتی استفاده می‌شوند، در حد بهینه باشند.
۲. تأمین‌کننده حرارت مناسب بدن، برای هماهنگی اعضای بدن و سایر سازگاری‌های عصبی - عضلانی است که مستقیم در ورزش کشتی دخالت دارند.
۳. ارتقای قابلیت‌های سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی و هماهنگی اعصاب و عضلات، به‌طور عمومی و اختصاصی، با توجه به اهداف مورد نظر در ورزش کشتی.

و) حرکات نرمشی ویژه یا اختصاصی ورزش کشتی

این قبیل حرکات که شباهت زیادی با مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی ورزش کشتی دارند، باید عضلاتی را درگیر نمایند که مستقیم در ورزش کشتی به کار می‌روند. این عضلات نباید هنگام حرکات گرم کردن قبلی، خسته

شوند. حرکات نرمشی ویژه و تخصصی کشتی شامل موارد زیر است:

تمرینات پل سازی

این تمرینات شامل:

۱ تمرینات پل سازی انفرادی

۲ تمرینات پل سازی دونفره با حریف تمرینی

۳ تمرینات پل سازی با آدمک

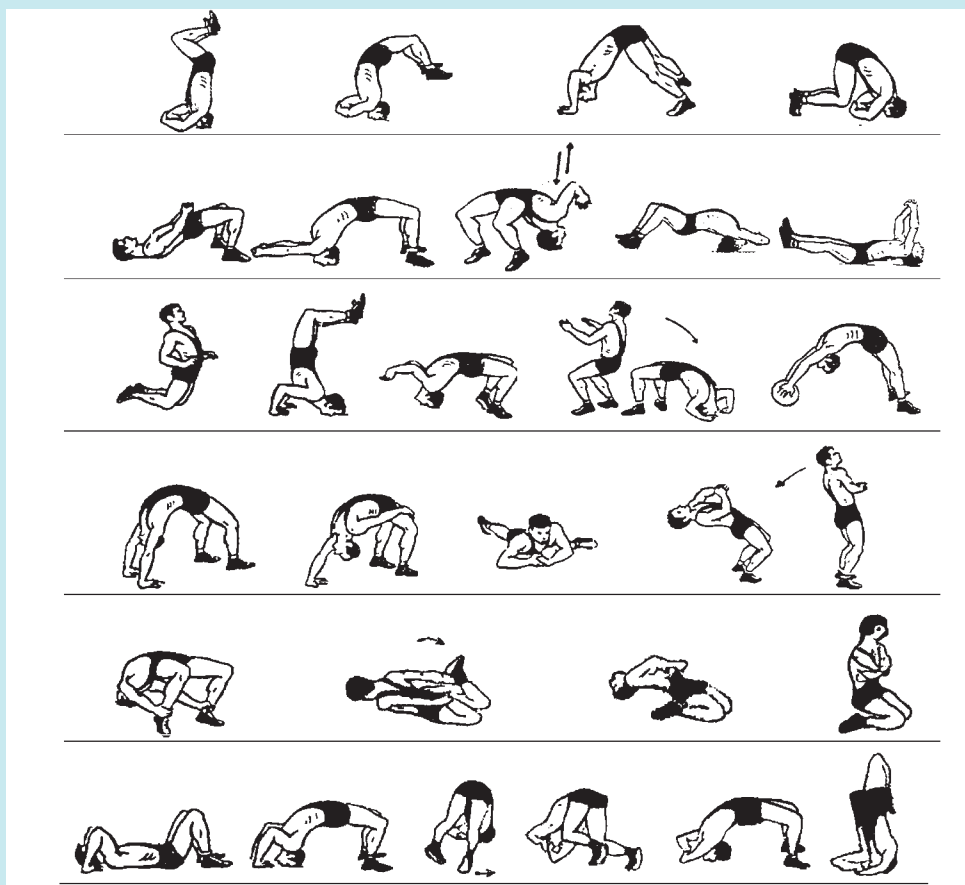
۴ تمرینات پل سازی ترکیبی است.

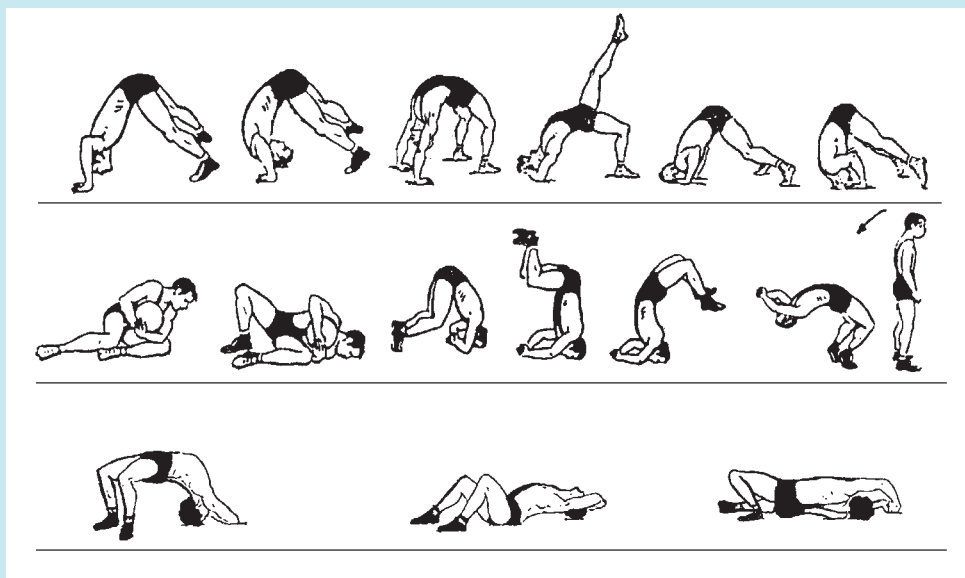
انتخاب نوع، روش، مدت، تعداد تکرار و سرعت هر یک از این تمرینات پل سازی، به سطح کشتی گیر و هدف او بستگی دارد.

۱ تمرینات پل سازی انفرادی:

با نظارت هنرآموز خود تمرینات پل سازی انفرادی را اجرا کنید.

فعالیت

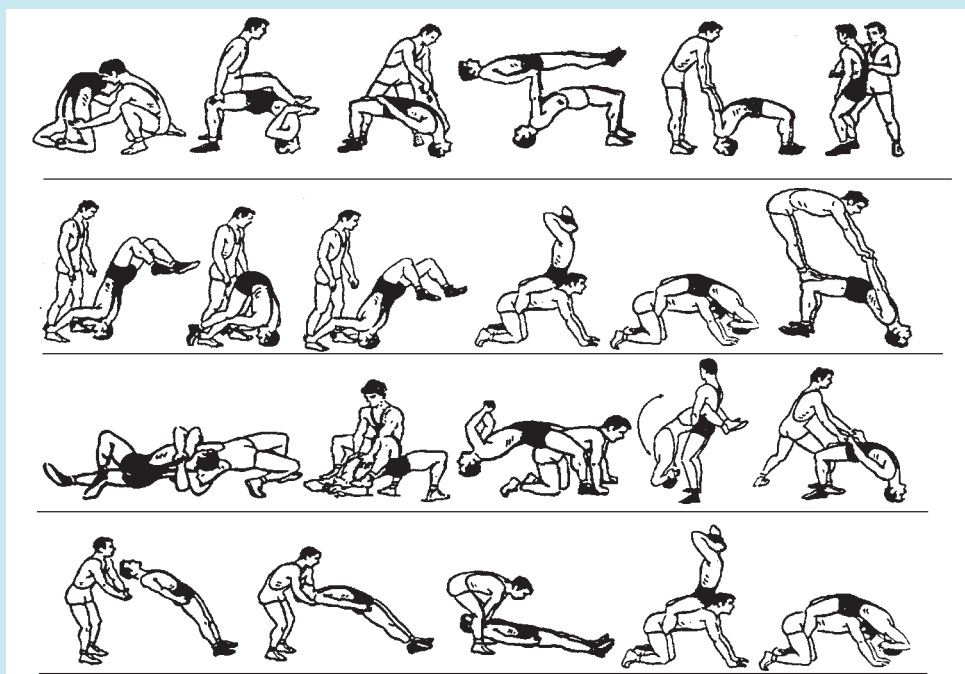




۲ تمرینات پل سازی دونفره:

با نظارت هنرآموز خود تمرینات پل سازی دونفره را اجرا کنید.

فعالیت



۲ تمرینات پل سازی با آدمک:

فعالیت



با نظارت هنرآموز خود تمرینات پل سازی با آدمک را اجرا کنید.

تمرینات مرور فن

این تمرینات شامل:

۱ تمرینات ایستاده (سرپا)

۲ تمرینات خاک (نشسته یا ولو شده)

انتخاب نوع، روش، مدت، تعداد تکرار و سرعت هر یک از این تمرینات مرور فن به سطح کشتی گیر و هدف او بستگی دارد.

۱ **تمرینات مرور فن ایستاده (سرپا):** این فنون بیشتر شامل: زیر کتف زدن، دست تو، سر زیر بغل، زیر گیری، و کمر گیری، می باشد.

۲ **تمرینات مرور فن خاک (نشسته یا ولو شده):** این فنون بیشتر شامل: بارانداز، فتیله پیچ و کنده می باشد.

ارزشیابی



۱ تمرینات کششی دینامیک برای گرم کردن و افزایش انعطاف پذیری عضلات همسترینگ را اجرا کنید.

۲ تمرینات اختصاصی ورزش کشتی برای گرم کردن و انعطاف پذیری عضلات و مفاصل ستون فقرات را انجام کنید.

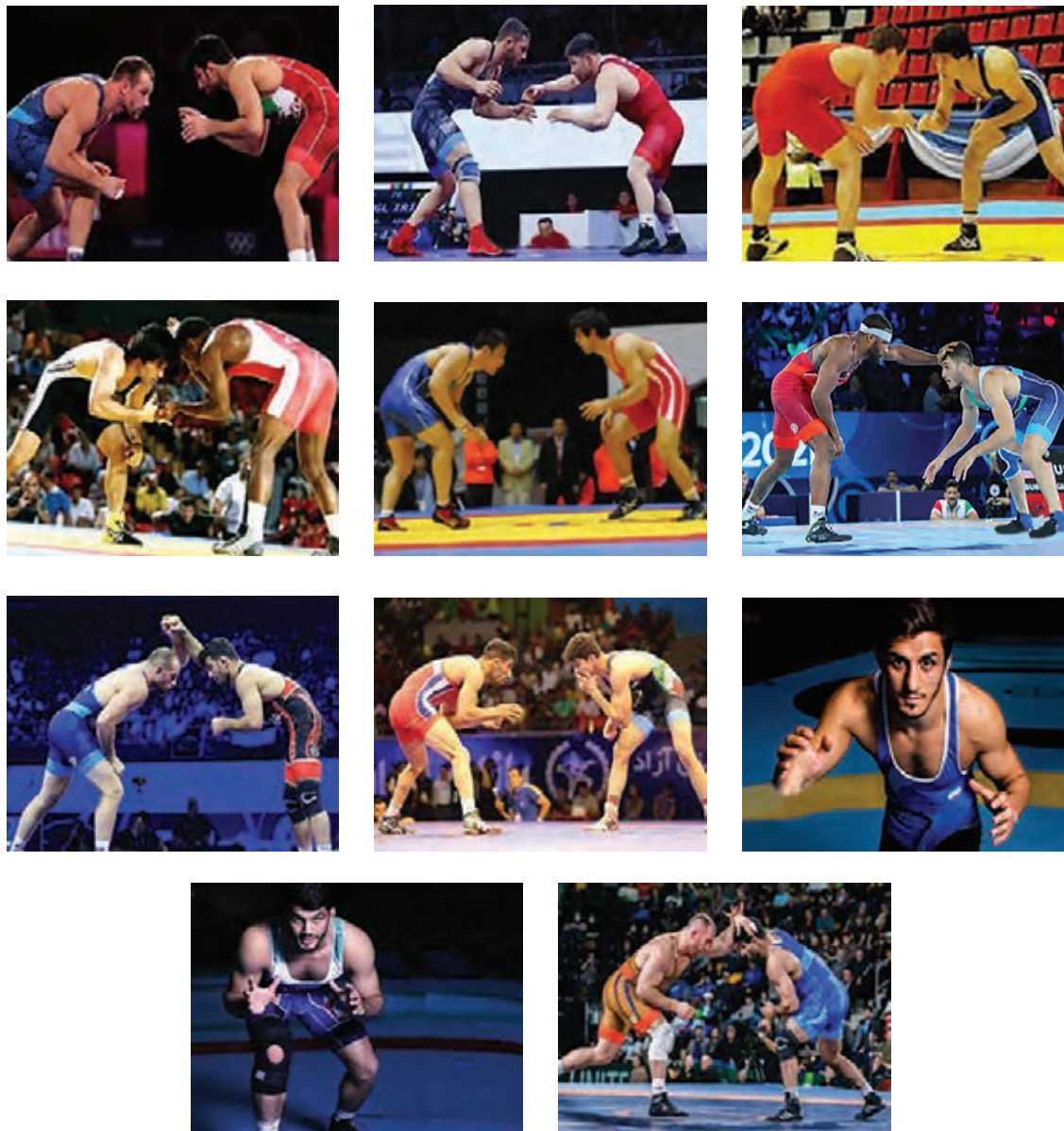
۳ نرمش های ساده را برای توازن و پایداری اجرا کنید.

۴ ده حرکت کششی پویا را برای جلوگیری از درد کمر انجام دهید.

۵ دامنه زمانی تمرینات گرم کردن به چه عواملی بستگی دارند؟

۶ انواع تمرینات کششی را نام ببرید.

گارد در ورزش کشتی^۱



- ۱ آیا شما می‌توانید با گاردهای مختلف کشتی بگیرید؟
- ۲ آیا شما می‌توانید با گاردهای مختلف هنگام دفاع تعادل خود را حفظ کنید؟
- ۳ آیا شما قادرید اصول پایداری در گاردهای مختلف را به کار ببرید؟
- ۴ آیا شما توانایی حرکات تهاجمی به حریف را در گارد موافق و مخالف دارید؟
- ۵ آیا شما قادرید حرکات به طرفین را در گارد باز و بسته انجام دهید؟

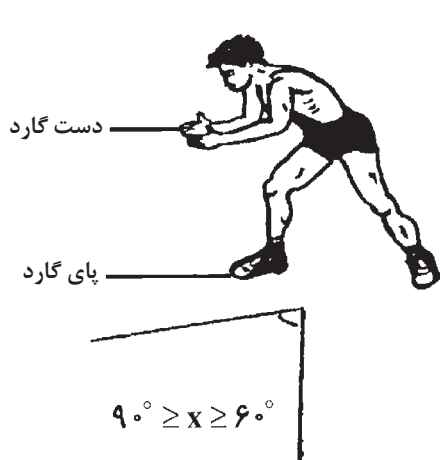


با هم گروهی‌های خود در مورد مجموعه عواملی که در گارد صحیح مؤثر می‌باشد پژوهش کنید و در کلاس ارائه دهید.

انواع گارد در ورزش کشتی

۱. گارد در حالت ایستاده (استندینگ پوزیشن)^۱
۲. گارد در حالت خاک (نشسته، ولو شده و کرسی) (پارتر پوزیشن)^۲ می‌باشد.

۱. **گارد ایستاده کشتی:** گارد ایستاده عبارت است از وضعیت، حالت و طریقه قرار گرفتن کشتی‌گیر در مقابل حریف، یا روش تقابل دو کشتی‌گیر در مقابل هم می‌باشد. به عبارت دیگر، گارد ایستاده کشتی به سبک و طریقه



ایستادن کشتی‌گیر برای درگیر شدن با حریف و کشتی گرفتن با او در سر پا گفته می‌شود. در گارد ایستاده، وضعیت دست‌ها، پاها، سر و گردن، و میزان خم شدن کمر به جلو نقش مهمی در کنترل و حفاظت بدن ایفا می‌کند. گارد ایستاده صحیح و مناسب باعث افزایش تعادل ساکن (استاتیک) و حرکتی (دینامیک)، هنگام انجام تمام عملیات و مانورها و اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌های تهاجمی، تدافعی و بدل کاری می‌شود.

حالت قرار گرفتن صحیح کف پاهای کشتی‌گیر به روی تشک به گونه‌ای است که پنجه پای گارد مستقیم به طرف جلو می‌باشد و پنجه پای غیرگارد با زاویه‌ای حدود ۶۰ تا ۹۰ درجه نسبت به پای گارد به طرف بیرون است.

۱. Standing Position
۲. Parter Position

۲ **گارد کشتی در خاک:** گارد خاک عبارت است از وضعیت، حالت و طریقه قرار گرفتن کشتی گیر زیری و بالایی در خاک می باشد. گارد خاک صحیح و مناسب می بایست مطابق قوانین و مقررات اتحادیه جهانی



کشتی برای هر دو کشتی گیر زیری و بالایی باشد. هر کشتی گیر اگر چه باید از اصول بیومکانیکی یک گارد متعادل پیروی بکند اما با توجه به نوع تیپ بدنی، ساختار اسکلتی و ویژگی های پیکری (آنتروپومتریکی)، قابلیت ها و توانایی های بدنی، تاکتیک ها و روش های اجرای تکنیک ها و نیز استراتژی مبارزه خود، دارای گاردی مناسب و مخصوص به خود است.

عوامل مؤثر در ایجاد تعادل، هنگام گارد ایستاده کشتی

تعادل، هنگام گارد کشتی، توسط عوامل زیر ایجاد می شود:

الف) عوامل عصبی عضلانی: کنترل فعالیت عضله اسکلتی، متکی به رساندن اطلاعات از گیرنده های خاص درون بدن و تفسیر صحیح علائم آنها است، به طوری که پاسخ حرکتی مناسب توسط مغز آغاز می شود. ساختارهایی که این اطلاعات را در مورد تعادل یا کنترل قامتی فراهم می کنند، عبارت اند از:

۱ مجاری گوش میانی (دستگاه دهلیزی)

۲ گیرنده های حس حرکت

۳ گیرنده های بصری (چشم)

ب) عوامل مکانیکی شامل:

۱ مساحت سطح اتکا

۲ وضعیت مرکز ثقل

۳ جرم (وزن بدن)

۴ قد (ارتفاع مرکز جرم یا مرکز ثقل)

۵ سرعت حرکت

به طور کلی، برای آنکه کشتی گیر قادر باشد، هنگام گارد و انجام فنون و مهارت های کشتی، تعادل خود را حفظ کند، باید به دو نکته زیر توجه داشته باشد:

نکته اول) تقویت عضلات: برای نگه داری بدن، در حالت خارج از تعادل، به طور موقت یا دائم عضلات باید تقویت شوند. در این وضعیت، سه عامل دخالت دارند که عبارت اند از:

۱ نیروی انقباض عضلات اصلی

۲ قابلیت استفاده از همه عضلات و هماهنگی آنها در اجرای فنون

۳ استفاده از اهرم های مکانیکی بدن

نکته دوم) قابلیت سرعت انتقال سنگینی بدن: برای ایجاد موقعیت صحیح در زمان مناسب، باید سنگینی بدن را سریع منتقل کرد که در این مورد، پنج عامل مؤثرند که عبارت‌اند از:

- ۱ قوه یا ادراک حرکتی
- ۲ قوه یا ادراک بینایی (با خبر بودن از حالت و چگونگی بدن و اجزای آن)
- ۳ انجام وظیفه مرکز تعادل بدن در گوش داخلی
- ۴ واکنش سریع که هماهنگی خوب سیستم عصبی - عضلانی در آن نقش دارد
- ۵ چابکی و انعطاف پذیری

عوامل مؤثر در گارد کشتی

- ۱ قابلیت‌های جسمانی و حرکتی
 - ۲ مهارت‌های تکنیکی، تاکتیکی و استراتژیکی
 - ۳ قوانین و مقررات داوری کشتی
- اصول و ویژگی‌های یک گارد متعادل و صحیح:** برای افزایش تعادل تهاجمی، تدافعی و بدل‌کاری ساکن و حرکتی (استاتیک و دینامیک) هنگام گارد، از طریق ذیل اقدام می‌شود:
- حفظ خط فرضی مرکز ثقل، عمود بر مرکز سطح اتکا (به وسیله جابه‌جایی اندام‌های مختلف بدن و به خصوص پاها)
 - افزایش سطح اتکا (به وسیله باز کردن پاها در مسیر و راستای حفظ تعادل)
 - کاهش فاصله مرکز ثقل از سطح اتکا (به وسیله خم کردن زانوها)
 - کاهش آسیب‌پذیری بدنی و فنی، هنگام دفاع در برابر حملات حریف و انجام عملیات و مانورهای حرکتی و هنگام حمله به حریف (از طریق اتخاذ بیومکانیک مناسب گارد کشتی)
 - افزایش سهولت و سرعت در اجرای فنون، هنگام حمله به حریف (از طریق اتخاذ بیومکانیک مناسب گارد کشتی)
 - کاهش هزینه انرژی مصرفی عضلات منقبض شده، هنگام گارد (از طریق اتخاذ بیومکانیک مناسب گارد کشتی)
 - کاهش صدمات جسمی هنگام حمله، دفاع و انجام عملیات و مانورهای حرکتی در مقابل حریف
 - افزایش قابلیت نفوذپذیری هنگام حمله به حریف و کاهش نفوذپذیری حریف، هنگام دفاع در برابر حملات او (از طریق اتخاذ بیومکانیک مناسب گارد کشتی)
 - تخمین و تنظیم فاصله بین دو حریف (از طریق جابه‌جایی مناسب پاها)

انواع تقسیم‌بندی گارد کشتی

- ۱ با توجه به نوع کشتی (آزاد یا فرنگی)
- ۲ با توجه به روش قرار دادن پاها (چپ، راست، جفت یا ژاپنی)
- ۳ با توجه به میزان خم شدن به جلو (باز، بسته، نیمه باز)
- ۴ با توجه به تقابل گاردهای دو کشتی‌گیر در مقابل هم (موافق، مخالف، مختلط)

۱ انواع گارد با توجه به نوع کشتی (آزاد یا فرنگی)

کشتی آزاد و فرنگی با هم متفاوت‌اند، در نتیجه نوع گارد آنها نیز با هم فرق دارد و عبارت‌اند از:

الف) گارد کشتی آزاد: در کشتی آزاد، هر دو کشتی‌گیر مهاجم و مدافع، برای محافظت از بدن و به خصوص

پاها، در مقابل حملات حریف و همچنین برای نفوذ به زیر و داخل بدن حریف و به ویژه، حمله به پاهای حریف، از گاردی خمیده و یا بسته استفاده می‌کنند، تا سطح بدنشان پایین‌تر از بدن حریف قرار گیرد، برای این کار می‌بایست هم زانوها و هم کمی کمر خود را به طرف جلو خم کنند و به وسیله دست‌های خود، از پاها و کمر خود، محافظت کنند و همچنین سر و گردن خود را بالا نگه دارند تا توسط حریف به طرف جلو قوس نشده و یا بی‌تعادل نشوند. در رابطه با وضعیت مناسب گارد کشتی‌گیر آزادکار، باید به دو عامل مهم توجه کرد که در شرایط حمله و دفاع اتفاق می‌افتند و عبارت‌اند از:

وضعیت بدن کشتی‌گیر آزادکار هنگام حمله به حریف:

- ۱ **فاصله پاهای کشتی‌گیر آزادکار، در شرایط حمله:** کشتی‌گیر مهاجم برای حمله و نفوذ به زیر و داخل بدن حریف، به خصوص برای گرفتن پاهای حریف، بهتر است فاصله پاهایش را از هم دیگر کمتر کند تا از قابلیت جنبش‌پذیری و چابکی بهتری برخوردار باشد.
- ۲ **سطح اتکا کشتی‌گیر آزادکار، در شرایط حمله:** کشتی‌گیر مهاجم برای حمله و نفوذ به زیر و داخل بدن حریف، بهتر است سطح اتکا پاهای خود را کم کند و به جای تکیه به روی کل کف پاها، به روی پنجه پاها، خود قرار گیرد. البته باید بدن خود را به حریف بچسباند و حریف را تحت فشار قرار دهد تا حریف قادر به قوس کردن او نباشد.
- ۳ **وضعیت زانوهای کشتی‌گیر آزادکار، در شرایط حمله:** بهتر است وضعیت زانوهای کشتی‌گیر مهاجم برای حمله و نفوذ به زیر و داخل بدن حریف، خمیده و عضلات چهار سر ران او، در حال انقباض باشد تا با اعمال فشار و نیروی پاها به روی تشک، از قانون سوم نیوتن و نیروی عکس‌العمل استفاده کند و در نتیجه، از جهش و حملات سریع‌تری برخوردار شود؛
- ۴ **سطح بالا تنه بدن کشتی‌گیر آزادکار، در شرایط حمله:** بهتر است سطح بالا تنه بدن کشتی‌گیر مهاجم، نسبت به حریف، پایین‌تر قرار گیرد تا به راحتی بتواند به داخل بدن حریف نفوذ کند و سر خود را به سرعت به زیر بدن و یا بغل حریف ببرد؛
- ۵ **وضعیت دست‌های کشتی‌گیر آزادکار، در شرایط حمله:** بهتر است دست‌های کشتی‌گیر مهاجم در داخل دست‌های کشتی‌گیر مدافع قرار گیرد تا دست‌های حریف مزاحم و مانع نفوذ و یا حملات کشتی‌گیر مهاجم نشود، در نتیجه، از دست‌های حریف، راحت‌تر عبور می‌کند.
- ۶ **وضعیت تعادل کشتی‌گیر آزادکار، در شرایط حمله:** بهتر است کشتی‌گیر مهاجم از یک تعادل دینامیک، چابکی و جنبش‌پذیری خوبی برخوردار باشد.

وضعیت بدن کشتی‌گیر آزادکار هنگام دفاع در مقابل حریف:

- ۱ **فاصله پاهای کشتی‌گیر آزادکار، در شرایط دفاع:** فاصله پاهای کشتی‌گیر آزادکار در شرایط دفاع، نسبت به شرایط حمله باید بیشتر باشد. البته نباید بیش از حد باز باشد تا بتواند در شرایط لازم، از عکس‌العمل مناسبی برخوردار باشد؛
- ۲ **سطح اتکا کشتی‌گیر آزادکار، در شرایط دفاع:** در این حالت بهتر است کشتی‌گیر مدافع، سطح اتکای پاهای خود را بیشتر کند. تا از تعادل استاتیک بیشتری برخوردار باشد و به جای تکیه به روی پنجه پاها، به روی کل کف پاها، خود قرار گیرد. البته باید بدن خود را به حریف بچسباند و به حریف اجازه تحرک و حمله را ندهد؛

- ۲ **وضعیت زانوهای کشتی‌گیر آزادکار، در شرایط دفاع:** بهتر است وضعیت زانوهای کشتی‌گیر مدافع خمیده و عضلات چهار سر ران او در حال انقباض باشد. تا به این طریق، از گاردی بسته و غیرقابل نفوذ برخوردار باشد و با اعمال فشار و نیروی پاها به روی تشک از قانون سوم نیوتن و نیروی عکس‌العمل استفاده کند و در نتیجه، از جهش و دفاع سریع تری برخوردار شود؛
- ۴ **سطح بالاتنه بدن کشتی‌گیر آزادکار، در شرایط دفاع:** بهتر است سطح بالاتنه بدن کشتی‌گیر مدافع، نسبت به حریف، پایین‌تر باشد تا از نفوذ و حمله حریف جلوگیری کند؛
- ۵ **وضعیت دست‌های کشتی‌گیر آزادکار، در شرایط دفاع:** بهتر است دست‌های کشتی‌گیر مدافع، دست‌های حریف را محکم بگیرد تا مانع نفوذ و یا حملات حریف شود؛
- ۶ **وضعیت تعادل کشتی‌گیر آزادکار، در شرایط دفاع:** کشتی‌گیر مدافع، بهتر است، همزمان از یک تعادل استاتیک و دینامیک خوبی برخوردار باشد.



ب) گارد کشتی‌فرنگی: در کشتی‌فرنگی، کشتی‌گیران، برای نفوذ به زیر و داخل بدن حریف و به خصوص حمله به کمر و بالاتنه حریف، و برای محافظت از کمر و بالاتنه خود، در مقابل حملات حریف و همچنین برای داشتن واکنشی سریع در مقابل اجرای فنون پرتابی از جلو، عقب و طرفین به وسیله حریف، از طریق جابه‌جایی سریع پاهای خود، از گاردی نیمه خمیده یا نیمه باز استفاده می‌کنند.



برای اینکه کشتی‌گیر مهاجم بتواند حریف را به طرف عقب هل دهد و یا او را از داخل تشک بیرون ببرد، بهتر است برای حفظ تعادل، ثبات و پایداری مطلوب خود، زانوهای خود را کمی خم کند تا مرکز ثقل بدن او به سطح اتکای او نزدیک شود و همچنین کمر و بالاتنه خود را قائم و عمود بر مرکز سطح اتکا خود، حفظ کند تا خط فرضی از مرکز ثقل بدنش عمود بر مرکز سطح اتکای او قرار گیرد و نیز از چابکی، جابه‌جایی و جنبش‌پذیری پاهایش برای حفظ تعادل در حین اجرای فنون استفاده کند. در گارد فرنگی، حرکت روی گارد به طرف جلو، عقب و طرفین، به روش‌های جهشی، پرشی و جابه‌جایی و تغییر وضعیت پاها انجام می‌شود. در گارد فرنگی، کشتی‌گیر چپ و یا راست گارد، پاهایش را هنگام حمله برای اجرای فنون و یا در هنگام دفاع در مقابل حریف مکرر جابه‌جا می‌کند و تغییر می‌دهد و برای تحقق این هدف، نباید پاهای او بیش از حد و



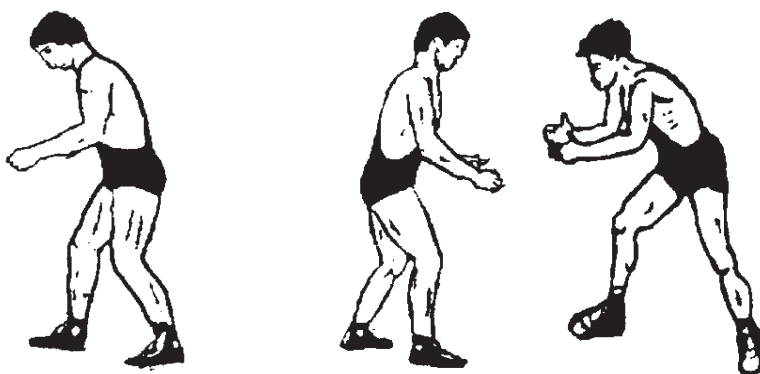
خارج از تعادل مطلوب از همدیگر باز شوند، زیرا سرعت جابجایی پاها و بدن کاهش می‌یابد، عکس‌العمل آهسته می‌شود، اجراها به تأخیر می‌افتد و کیفیت عملکرد کاهش می‌یابد.

۲ انواع گارد با توجه به روش قرار دادن پاها (چپ، راست، جفت یا ژاپنی)

الف) گارد چپ: در گارد چپ، کشتی‌گیر مدافع یا مهاجم، 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 کشتی‌گیری را که دارای این نوع گارد است، کشتی‌گیر چپ گارد می‌گویند. در گارد چپ، اجرای فنون از سمت چپ، موافق و از سمت راست، مخالف نامیده می‌شوند.



ب) گارد راست: در گارد راست، کشتی‌گیر مهاجم یا مدافع، 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 چپ را پای غیرگارد، دست چپ را دست غیرگارد و کشتی‌گیری را که دارای این نوع گارد است، کشتی‌گیر راست گارد می‌گویند. در گارد راست، اجرای فنون از سمت راست، موافق، و از چپ، مخالف نامیده می‌شوند.



ج) گارد جفت (ژاپنی): در گارد جفت یا ژاپنی، کشتی‌گیر هر دو پای خود را در یک خط موازی با عرض شانه‌ها قرار می‌دهد، به طوری که هیچ یک از پاهایش جلوتر و یا عقب‌تر نباشد. در این گارد، دست و پای گارد با توجه به سمت گرفتن فنون مشخص می‌شود. به عبارت دیگر، اگر فنی را از سمت چپ اجرا کند، دست و پای چپ او، دست و پای گارد او هستند و دست و پای راست او، دست و پای غیرگارد او محسوب می‌شوند و اگر فنی را از سمت



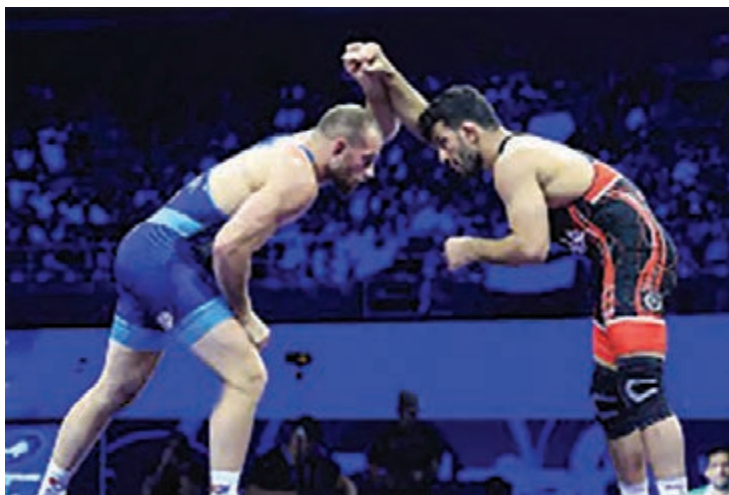
راست اجرا شود، دست و پای راست او، دست و پای گارد او هستند و دست و پای چپ او، دست و پای غیرگارد او محسوب می‌شوند. کشتی‌گیری که دارای گارد جفت یا ژاپنی است، از هر دو سمت، ممکن است مورد حمله حریف قرار گیرد و می‌تواند از هر دو سمت فنون را اجرا کند، اما با توجه به تسلط یکی از هر دو نیمکره‌های مَخ، فقط از یک سمت با تسلط کامل، توانایی اجرای فنون را دارد.

۲ انواع گارد با توجه به میزان خم شدن به جلو (باز، بسته، نیمه‌باز)



الف) گارد باز: در گارد باز، کشتی‌گیر مهاجم و یا مدافع در کشتی‌گیری، با قامتی تقریبی راست و قائم در مقابل حریف قرار می‌گیرد و دست‌ها تا حدودی به حالت بسته، از کمر محافظت می‌کنند و اجازه نمی‌دهند تا حریف دست‌های او را بگیرد و یا حریف دست‌های خود را به زیر بغل او ببرد، پاهای کشتی‌گیر به حالت نیمه‌باز و زانوهای او نیمه‌خمیده است تا خط فرضی از مرکز ثقل از مرکز سطح اتکا خارج نشود و به این طریق تعادل او حفظ شود. کشتی‌گیر فرنگی‌کار در گارد باز، می‌تواند به سرعت گارد خود را عوض کند و از تحرک و جنبش‌پذیری مناسب پاها برخوردار باشد.

ب) گارد نیمه‌باز: در گارد نیمه‌باز، کشتی‌گیر مدافع و یا مهاجم در کشتی‌گیری آزاد و یا فرنگی، با قامتی نیمه‌خمیده و با حالتی تدافعی و یا تهاجمی در مقابل حریف قرار می‌گیرد. در گارد نیمه‌باز، کشتی‌گیر آرنج‌های خود را تا حدودی می‌بندد تا از کمر خود محافظت کند و اجازه نمی‌دهد، حریف دست‌های خود را به زیر بغل او ببرد و یا دست‌های او را بگیرد. پاهای او نیمه‌باز و زانوهای او نیمه‌خمیده است تا خط فرضی از مرکز ثقل بدن او از مرکز سطح اتکای او خارج نشود و تعادلی پایدار داشته باشد، در گارد نیمه‌باز، کشتی‌گیر می‌تواند به سرعت گارد خود را عوض کند و از تحرک و جنبش‌پذیری پاها برخوردار باشد.



ج) گارد بسته: در گارد بسته، کشتی گیر مهاجم و یا مدافع در کشتی آزاد به حالت کاملاً خمیده و با حالتی تدافعی در مقابل حریف قرار می گیرد و دست هایش نیمه بسته از پاهایش محافظت می کند و اجازه نمی دهند، حریف پاها و یا دست های او را بگیرد و یا حریف دست هایش را به زیر بغل او ببرد. در گارد بسته، کشتی گیر کمتر گارد خود را عوض می کند، مگر در حالت تبدیل و تغییر گارد که به عنوان یک تاکتیک به کار می رود. در گارد بسته، پاهای کشتی گیر به حالت خمیده در زیر بالاتنه او قرار می گیرد و بالاتنه او نباید بیش از اندازه به جلو متمایل شود، زیرا باعث بی تعادلی می شود، همچنین سر و گردن کشتی گیر نباید بیش از اندازه به طرف پایین خم شود زیرا ممکن است حریف، او را از جلو قوس کند و تعادلش را به هم بزند.

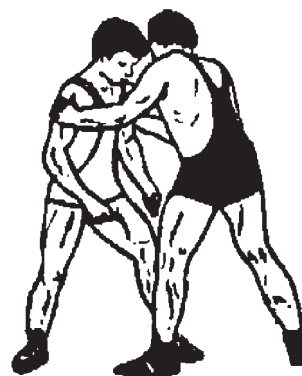
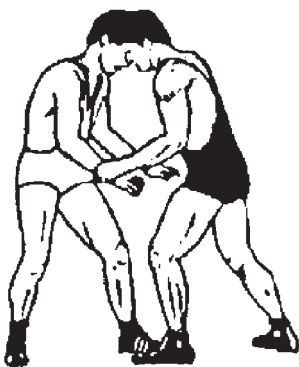


گارد کشتی گیر سمت چپ نیمه باز است و گارد کشتی گیر سمت راست بسته است.

انواع گارد با توجه به تقابل گاردهای دو کشتی گیر در مقابل هم

الف) گارد موافق: هرگاه دو کشتی گیر با گاردی یکسان (چپ، راست و یا جفت)، در مقابل هم قرار گیرند، دارای گاردی موافق هستند، که خود شامل:

هر دو چپ گارد: در این حالت هر دو کشتی گیر با گارد چپ مقابل هم قرار می گیرند.





هر دو راست گارد: در این حالت هر دو کشتی گیر با گارد راست مقابل هم قرار می گیرند.

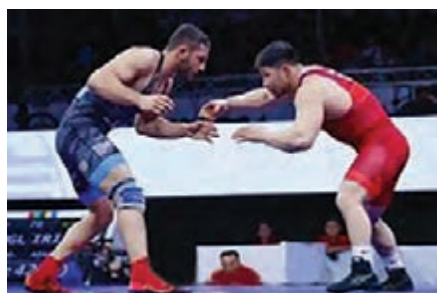


هر دو جفت گارد: در این حالت، هر دو کشتی گیر دارای گارد ژاپنی و یا جفت گارد در مقابل هم قرار می گیرند.

ب) گارد مخالف: هرگاه دو کشتی گیر با گاردی متفاوت در مقابل هم قرار گیرند، دارای گاردی مخالف هستند، که خود شامل:



مجری راست گارد و مدافع چپ گارد است: در این حالت، کشتی گیر مجری، با گارد راست و کشتی گیر مدافع با گارد چپ در مقابل هم قرار می گیرند.



مجری چپ گارد و مدافع راست گارد است: در این حالت، کشتی گیر مجری، با گارد چپ و کشتی گیر مدافع با گارد راست در مقابل هم قرار می گیرند.

ج) گارد مختلط: هرگاه دو کشتی گیر با گاردی متفاوت در مقابل هم قرار گیرند، به طوری که یکی از آنها دارای گارد ژاپنی (جفت گارد) و دیگری دارای گارد چپ و یا راست باشد، تقابل آن دو گارد را مختلط می گویند. که خود شامل:

مجری جفت گارد و مدافع چپ گارد است. مجری جفت گارد و مدافع راست گارد است.



مدافع جفت گارد و مجری چپ گارد است. مدافع جفت گارد و مجری راست گارد است.



خاک در ورزش کشتی

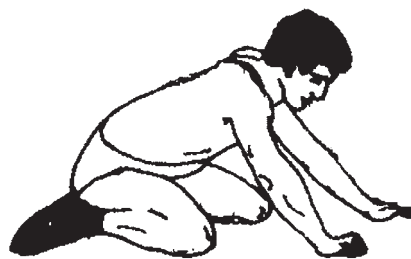
خاک در ورزش کشتی، عبارت است از حالت هایی که کشتی گیر به روش های مختلف مانند: الف) نشستن، ب) ولوشدن، ج) کلینچ (پارترپوزیشن)، به روی تشک قرار گرفته و حریش یا از پشت، برای اجرای فنونی مانند: بارانداز، سالتو بارانداز، سالتو عقب، سگک، فتیله پیچ، و غیره، به روی او قرار می گیرد و یا از پهلو، برای اجرای فنونی مانند: کنده، فیتو، کلیدکشی، دست درشکن، حصیر مال، نمد مال، اوج بند و غیره، به روی او قرار می گیرد و یا از مقابل، برای اجرای فنونی مانند: فیتو، کنده بالاسر، چنگک، خیمه، و غیره به روی او قرار می گیرد.

الف) حالت نشستن در خاک (چهار دست و پا)

کشتی ممکن است در حالت نشستن در خاک انجام شود.

روش صحیح نشستن در خاک: نشستن صحیح در خاک، باید دارای ویژگی‌های زیر باشند:

- ۱ کشتی‌گیر نشسته در خاک، در انجام عملیات و مانورهای خود، احساس راحتی و موفقیت داشته باشد.
- ۲ کشتی‌گیر نشسته در خاک، از تعادل و استحکام بیشتری در مقابل حریف برخوردار باشد.
- ۳ در فرصت مناسب، کشتی‌گیر نشسته در خاک، بتواند از خاک بلند شده و در مقابل حریف قرار گیرد.
- ۴ کشتی‌گیر نشسته در خاک، در هنگام دفاع در برابر فنون حریف، از موقعیت استواری برخوردار باشد.
- ۵ کشتی‌گیر نشسته در خاک، باید زانوهایش از همدیگر باز باشد تا سطح اتکای او بیشتر شده و تعادلش افزایش یابد.
- ۶ آرنج دست‌های کشتی‌گیر نشسته در خاک نباید خم شود تا در مقابل فشارهای حریف بهتر مقاومت کند.
- ۷ سر و گردن کشتی‌گیر نشسته در خاک، باید کامل راست و بالا باشد و نباید آویزان و یا پایین قرار گیرد.
- ۸ کشتی‌گیر نشسته در خاک، باید با انقباض عضلات کمر بند شانه‌ای و گردن خود، محکم و مستحکم در خاک قرار گیرد.
- ۹ دست‌های کشتی‌گیر نشسته در خاک، باید از هم دیگر باز باشد و در جلو به روی تشک قرار گیرد.
- ۱۰ انگشتان دست‌های کشتی‌گیر نشسته در خاک، باید به طرف بیرون به روی تشک قرار گیرد.



حالت نشستن در خاک

ب) حالت ولو شده در خاک

در حالت ولو شده، کشتی‌گیر با شکم از جلو به روی تشک می‌خوابد و به حریفش دو امتیاز فنی تعلق می‌گیرد. این حالت اغلب به خاطر افزایش سطح اتکا و نزدیک کردن مرکز ثقل بدن به سطح اتکا انجام می‌شود، که در نتیجه، تعادل، مقاومت و استحکام بدن کشتی‌گیر، در مقابل اجرای فنون توسط حریف، افزایش می‌یابد.

روش صحیح ولو شدن در خاک (خوابیدن به روی شکم): ولو شدن صحیح در خاک، باید دارای ویژگی‌های زیر باشند:

- ۱ آرنج دست‌های کشتی‌گیر ولو شده در خاک نباید خمیده باشد، بلکه باید دست‌ها به‌طور کامل کشیده و محکم به روی تشک قرار گیرد؛
- ۲ دست‌های کشتی‌گیر ولو شده در خاک، باید از همدیگر باز بوده و انگشتان دست‌ها باید به طرف بیرون به روی تشک قرار گیرد؛
- ۳ پاهای کشتی‌گیر ولو شده در خاک، باید از همدیگر باز بوده و زانوهای او به‌طور متناوب برای حرکت به جلو و یا حرکات چرخشی به چپ و راست خم شده و از فشار کامل زانوها به روی تشک برای حرکت به جلو و طرفین استفاده کرده و نیز کمی هم از فشار متناوب پنجه پاها به روی تشک استفاده می‌کند؛
- ۴ کشتی‌گیر ولو شده در خاک، هنگام دفاع در برابر اجرای فنون توسط حریف، کمی از چرخش سر و گردن و ستون فقرات به سمت اجرا استفاده می‌کند؛

- ۵ کشتی گیر ولو شده در خاک، به منظور افزایش تعادل خود، باید شکم و لگن خاصره و بعضی مواقع سینه خود را به طور کامل به روی تشک بچسباند، تا مرکز ثقل بدن او از سطح اتکایش جدا نشود؛
- ۶ هنگام اجرای فنون در خاک توسط حریف، باید زانوی پای کشتی گیر ولو شده در خاک، از سمت اجرای فن به عنوان دفاع جمع شده و محکم به روی تشک قرار گیرد؛
- ۷ کشتی گیر ولو شده در خاک، باید با عکس العمل و واکنش سریع، از حرکات سریع و جنبش پذیری مناسبی به طرف جلو، عقب و چپ و راست استفاده کند؛
- ۸ کشتی گیر ولو شده در خاک، باید با قدرت و استقامت عضلات بدن خود، در طول مدت ولو شده در خاک، مقاومت کند و لحظه ای بدن خود را از این حالت خارج نکند؛
- ۹ کشتی گیر ولو شده در خاک، باید توانایی انجام عملیات تدافعی و بدل کاری را در شرایط مناسب داشته باشد؛
- ۱۰ کشتی گیر ولو شده در خاک، باید بتواند فضاهایی را که حریف قادر است از آنها برای گرفتن و تسلط بر او استفاده کند، ببندد.



ج) حالت ولو شدن در خاک در حالت کلینچ (پارترپوزیشن)

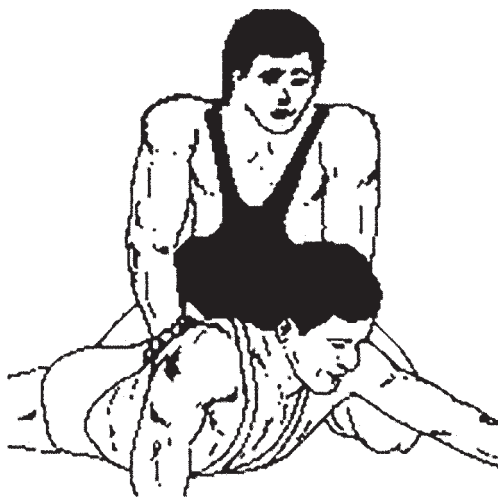
بر اساس قوانین و مقررات داوری کشتی، در رشته کشتی فرنگی، در مدت هر راند، اگر کشتی گیری کم کار باشد، در صورتی که حریفش بخواهد، داور از کشتی گیر کم کار می خواهد تا در خاک او به حالت پارترپوزیشن بنشیند. کشتی گیری که کم کار است و باید در خاک بنشیند، پس از سوت داور می تواند با توجه به عادت و تجربیات فردی و با توجه به شرایط مختلف دفاعی در برابر حریف و یا برای اجرای فنون بدل کاری و انجام عملیات رهایی و فرار از خاک، وضعیت های گوناگونی به خود بگیرد.

روش صحیح ولو شدن در خاک در حالت کلینچ (پارترپوزیشن): ولو شدن صحیح کشتی گیر در خاک، در حالت کلینچ (پارترپوزیشن) باید دارای ویژگی های زیر باشد:

- ۱ کشتی گیر، باید با دست ها و پاهای باز در داخل دایره مرکزی تشک به حالت ولو شده، قرار گیرد؛
- ۲ آرنج دست های کشتی گیر، نباید خمیده باشد، بلکه باید محکم و کشیده به روی تشک قرار گیرد.
- ۳ نشیمنگاه و کمر کشتی گیر، نباید به طرفین کج شود.
- ۴ کشتی گیر، نباید قبل از سوت داور هیچ گونه حرکتی از خود نشان دهد.
- ۵ کشتی گیر، باید پس از سوت داور از چابکی و جنبش پذیری سریعی برخوردار باشد.
- ۶ کشتی گیر، باید به سرعت بتواند در موقعیت مستحکم و متعادلی قرار گیرد.
- ۷ کشتی گیر، باید به سرعت بتواند بچرخد و از جلو در مقابل حریف قرار گیرد؛
- ۸ کشتی گیر، باید توانایی انجام عملیات تدافعی و بدل کاری را در شرایط مناسب داشته باشد؛
- ۹ کشتی گیر، باید به سرعت بتواند از خاک بلند شده و در مقابل حریف قرار گیرد؛
- ۱۰ پنجه پاهای کشتی گیر، باید به روی تشک قرار گیرد تا در موقعیت مناسب بتواند برای جهش، بلند شدن و چرخش، از نیروی عکس العمل وارد شده پنجه پاهای خود به تشک، بهره بگیرد.

ویژگی‌های ولو شدن صحیح کشتی‌گیر مدافع در خاک در حالت کلینچ (پارترپوزیشن)

- ۱ افزایش سطح اتکا برای حفظ تعادل بیشتر. دست‌ها و پاها از همدیگر باز می‌شوند تا سطح اتکا بیشتر شده و تعادل و استحکام افزایش یابد.
- ۲ سر و گردن، سینه و شانه‌ها بالا قرار می‌گیرند تا مقاوت در برابر اجراهای حریف افزایش یابد.
- ۳ آرنج‌ها راست و دست‌ها محکم به روی تشک قرار می‌گیرند تا مقاوت در برابر حریف افزایش یابد.
- ۴ با انقباض مناسب عضلات بدن و به‌خصوص عضلات ناحیه کمریند شانه‌ای و ستون فقرات (گردن، پشت و کمر) می‌توان در مقابل فشارهای حریف از مقاوت خوبی برخوردار بود.
- ۵ روش قرار گرفتن مطلوب دست‌ها و پاها (زانوها و پنجه‌ها) به روی تشک به‌حالتی است که به‌راحتی بتوان با عکس‌العمل‌های مطلوب، حملات حریف را خنثی سازد.
- ۶ روش قرار گرفتن مطلوب دست‌ها و پاها (زانوها و پنجه‌ها) به روی تشک به‌حالتی است که به‌راحتی بتوان به جهت‌های مختلف (جلو، عقب، چپ، راست، چرخش به چپ، و چرخش به‌راست) حرکت کرده و بتوان تکنیک‌های تدافعی و یا با بدل‌کاری را اجرا کرد.
- ۷ روش قرار گرفتن مطلوب دست‌ها و پاها (زانوها و پنجه‌ها) به‌روی تشک به‌حالتی است که به‌راحتی بتوان به جهت‌های مختلف (جلو، عقب، چپ، راست، چرخش به چپ، و چرخش به‌راست) حرکت کرده و بتوان در مقابله با اجرای فنون مختلف حریف در خاک و یا هنگام بلند شدن از تشک (لیفت شدن) از واکنش و دفاع مناسبی برخوردار بود.
- ۸ مرکز ثقل بدن را در مرکز سطح اتکا قرار داده تا حریف نتواند از جهت‌های مختلف (جلو، عقب، چپ، و راست)، فنون مختلفی را به‌راحتی اجرا کند.
- ۹ انتقال وزن بدن به‌روی تشک، از طریق چسباندن مرکز ثقل یا لگن و شکم به‌روی تشک
- ۱۰ انقباض عضلات ناحیه میانی یا مرکزی بدن (کور)



ولو شدن در خاک در حالت کلینچ (پارترپوزیشن)

انواع روش‌های حرکت کشتی‌گیر در حالت ولو شده در خاک

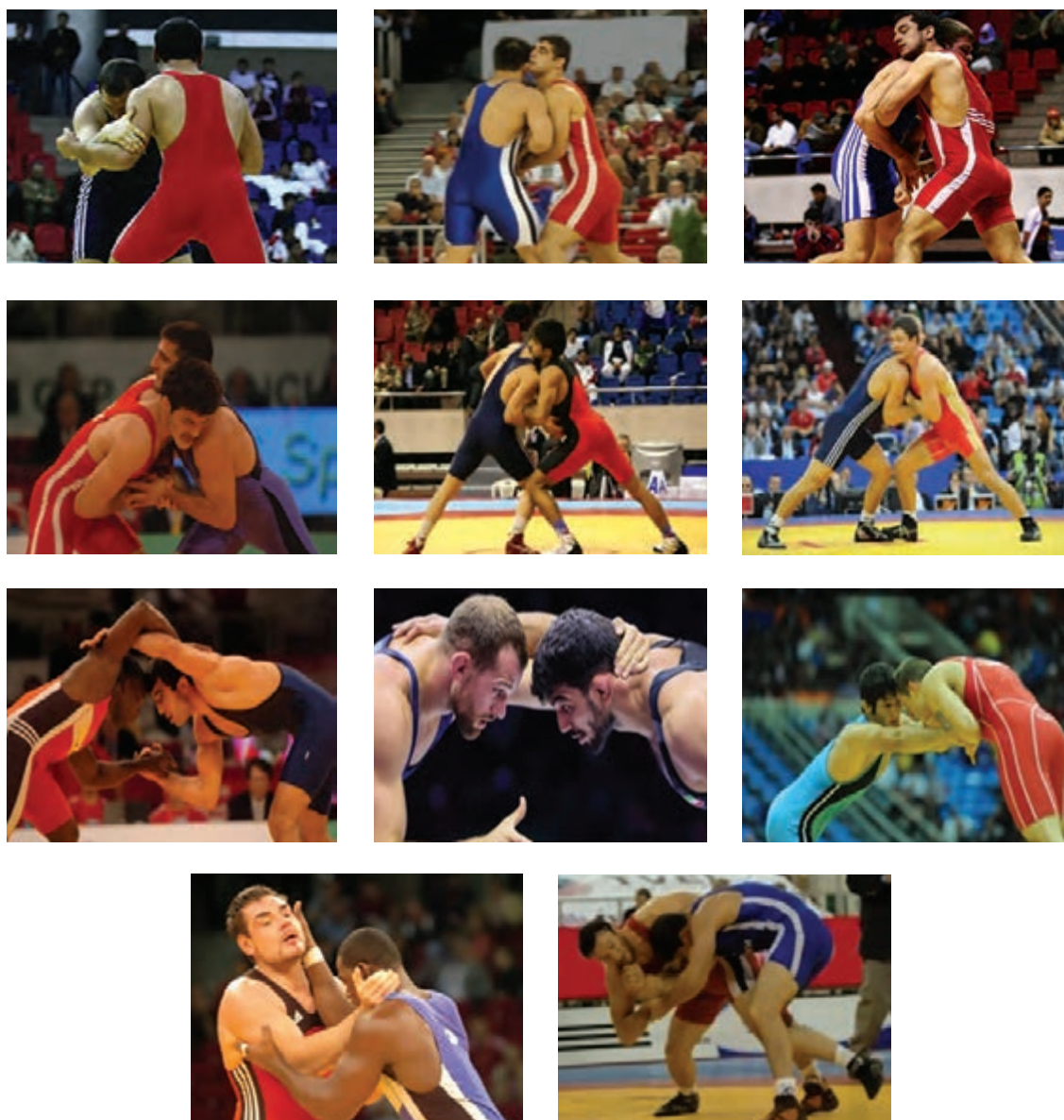
هر یک از روش‌های حرکت کشتی‌گیر در حالت ولو شده در خاک، به منظور انجام یک تکنیک تدافعی محسوب می‌شود که برای کسب مهارت در هریک از آنها، کشتی‌گیر باید این روش‌ها را به صورت سایه زدن و یا در مراحل پیشرفته‌تر با حریف همیشه تمرین کند. این روش‌ها عبارت‌اند از:

- ۱ حرکت به جلو
- ۲ حرکت به عقب
- ۳ حرکت به طرفین (بغل یا پهلوی)
- ۴ حرکت چرخشی به جلو از سمت پای جمع
- ۵ حرکت چرخشی به جلو از سمت پای صاف و کشیده
- ۶ حرکت چرخشی به عقب از سمت پای صاف و کشیده

- ۱ حرکت به جلو و عقب و طرفین را در گارد باز و بسته و گارد آزاد و فرنگی انجام دهید.
- ۲ گارد موافق، مخالف و مختلط را در تقابل با حریف تمرینی نشان دهید.
- ۳ انواع گارد کشتی را نشان دهید.
- ۴ وضعیت تعادل استاتیک و دینامیک در شرایط دفاع کشتی، کشتی‌گیر آزادکار را نشان دهید.
- ۵ تفاوت گارد باز و بسته را نشان دهید.

ارزشیابی





- ۱ آیا شما می‌توانید با درگیری‌های مختلف کشتی بگیرید؟
- ۲ آیا شما می‌توانید با درگیری‌های مختلف یک دست دو دست از داخل و از خارج، را از حریف خود بگیرید و کنترل کنید؟
- ۳ آیا شما قادرید اصول درگیری به روش توشاخ و سرشاخ را به کار ببرید؟
- ۴ آیا شما توانایی حرکات تهاجمی به حریف در حالت درگیری به روش دو دست از میچ را دارید؟
- ۵ آیا شما قادرید وضعیت بدن و حرکات بیرون بردن حریف را از تشک در حالت درگیری به روش توشاخ انجام دهید؟

درگیری در ورزش کشتی

درگیری در ورزش کشتی به حالتی گفته می‌شود که کشتی‌گیر در تقابل با حریفش، با او تماس بدنی برقرار می‌کند و برای اجرای فنون گوناگون او را می‌گیرد تا شرایط مناسب برای اجرای فنون یا مهارت‌های تکنیکی، تاکتیکی، استراتژیکی در حالت‌های تدافعی، تهاجمی و بدل کاری را به دست آورد.

روش‌های درگیری

روش‌های درگیری، انواعی از حالت‌های درگیری است که موقعیت‌های مناسبی را برای انجام عملیات و اجرای فنون در حین کشتی فراهم می‌کنند.

ابزار درگیری با حریف در ورزش کشتی: به‌طور کلی، می‌توان به‌وسیله هر یک از اعضا و اندام‌های بدن خود (دست‌ها، پاها، سر و گردن، سینه، شکم، پشت، کمر و باسن)، هر یک از اعضا یا اندام‌های بدن حریف را گرفت، کنترل کرد و یا تحت فشار قرار داد. اما مهم‌ترین آنها در کشتی فرنگی دست‌ها هستند که با قلاب کردن انگشتان و یا قفل کردن دست‌ها می‌توان فنون را گرفت و اجرا کرد و در کشتی آزاد دست‌ها و پاها هستند که با قلاب کردن انگشتان و یا قفل کردن دست‌ها و یا با قلاب کردن پاها می‌توان فنون را گرفته و اجرا کرد. ویژگی‌های قفل کردن صحیح انگشتان و قلاب کردن دست‌ها و یا پاها:

- ۱ قلاب دست‌ها استحکام خوب و ایمنی داشته باشند.
- ۲ قلاب دست‌ها امکان اعمال فشار دلخواه و مناسب را داشته باشند.
- ۳ قفل کردن انگشتان دست‌ها و قلاب کردن دست‌ها، محدودیتی در اجرای فنون نداشته باشند.
- ۴ با سهولت و راحتی بتوان قفل پاها، انگشتان دست‌ها و قلاب دست‌ها را باز کرد.
- ۵ امکان تنظیم فاصله دست‌ها وجود داشته باشد.
- ۶ به سرعت بتوان دست‌ها، پاها و یا انگشتان دست‌ها را به هم قفل و یا قلاب کرد.
- ۷ باعث آسیب و یا صدمه نشود.
- ۸ محدودیت حرکتی برای حریف ایجاد کند و امکان دفاع و یا بدل برای حریف نباشد.
- ۹ مغایرتی با قوانین و مقررات اتحادیه جهانی کشتی نداشته باشد.
- ۱۰ امکان اجرای همزمان چندین مهارت تکنیکی، تاکتیکی و استراتژیکی را داشته باشد.



روش‌های صحیح قلاب دست‌ها

قفل کردن دست‌ها به وسیله درهم رفتن انگشتان: این روش چون فاقد ویژگی‌های مناسب است و نباید از آن استفاده کرد.

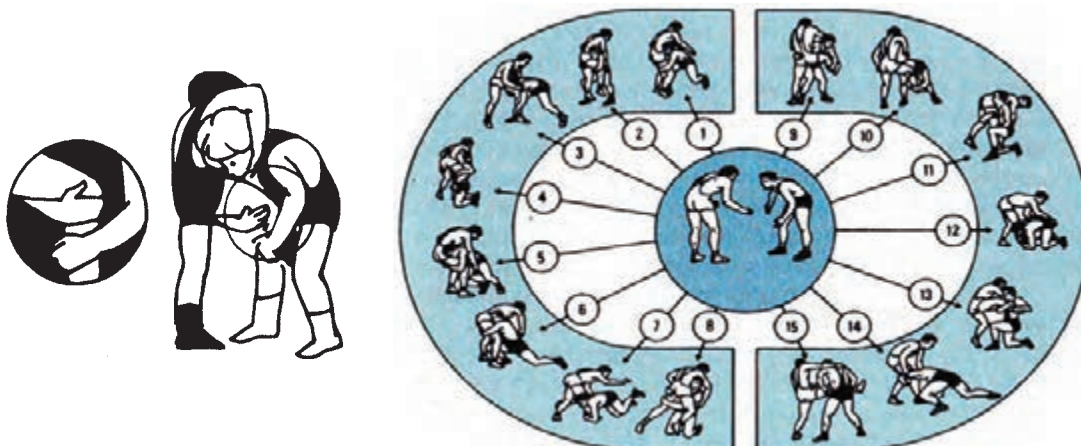


روش غلط قلاب دست‌ها و انگشتان، در حالت‌های مخالف درگیری

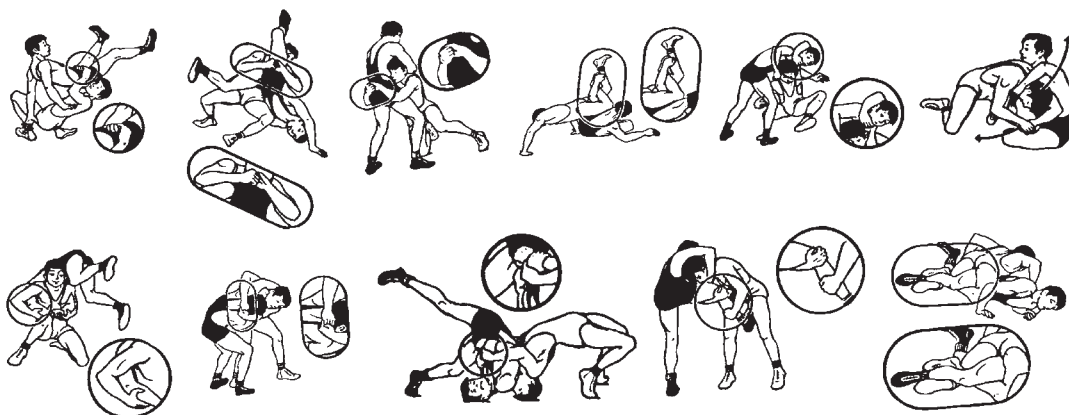
روش‌های گرفتن در حالت تماس یا درگیری با حریف: تماس یا درگیری با حریف از طریق گرفتن سر، بازو، میچ، پاها، کمر، گردن، سینه، و یا بقیه بدن حاصل می‌شود. بعضی از حرکات و اعمال مانند: گرفتن، کشیدن و هل دادن حریف، برای ایجاد شرایط و زمینه مناسب به منظور اجرای فنون اصلی تهاجمی، تدافعی و بدل کاری به کار می‌روند و بعضی از این اعمال، فقط مقدمه یا مرحله‌ای از اجرای فنون شگرد هستند. برای گرفتن و قفل کردن کمر، باید دست‌ها و انگشتان را صحیح قلاب کرد و برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی از درهم رفتن غلط انگشتان دست‌ها باید جلوگیری شود.



در اینجا بعضی از روش‌های زیرگیری و قلاب دست‌ها نشان داده شده است: گرفتن بالای پا، گرفتن پایین پا، گرفتن پا و بدن، گرفتن یک پا، گرفتن دوتا، گرفتن پا و بازو، و غیره. زیرگیری و گرفتن پا یا پاهای حریف، انواع بسیار زیادی در حدود یک صد و پنجاه روش اصلی دارد که البته برای کشتی گیران برجسته و سطح بالا به کار می‌رود.



انواع مختلفی از گرفتن سر، گردن، دست، پا، و بدن حریف، به وسیله دست‌ها و پاهای خود در کشتی اجرا می‌شود. برای اجرای فنون، ابتدا باید حریف را ماهرانه و با بهترین روش‌ها محکم گرفت و سپس با کنترل خوب حریف، فنون کشتی را اجرا کرد. شکل‌های زیر نمونه‌هایی از گرفتن و کنترل حریف در هنگام کشتی هستند.



کشتی‌گیر باید در گرفتن، کنترل و محکم نگهداشتن اندام حریف، مهارت داشته باشد و بتواند در مواقع لزوم به راحتی کنترل را کم کند و حتی حریف را به سهولت رها کند. یک کشتی‌گیر خوب باید دفاع مستحکمی داشته باشد و اجازه ندهد که حریف او را بگیرد، کنترل کند، محکم نگهدارد و بر او مسلط شود. نسبت به حریف هر قدر که ضعیف باشد، باید هوشیار بود، زیرا ممکن است که با تکنیک‌های گرفتن، کنترل و نگهداشتن مناسب نگذارد که شما از قدرت اجرای مهارت‌های فنی خود استفاده کنید و در نتیجه، بتواند بر شما که قوی‌تر هستید، پیروز شود.



به خاطر بسپارید که مچ دست شما از انگشتان دست حریف قوی‌تر است. در شکل بعدی ملاحظه کنید، اگر انگشتان دست حریف، مچ دست شما را محکم گرفته باشد، شما می‌توانید نیروی خود را به طرف ضعیف‌ترین نقطه یعنی فاصله بین انگشت شصت و سایر انگشتان هدایت کنید و دست خود را از میان انگشتان حریف رها کنید. بنابراین، حتی اگر دستان حریف شما قوی‌تر باشد، در چنین حالتی نمی‌تواند مچ دست شما را نگهدارد.

فنون گرفتن و قلاب کردن دست‌ها

در ورزش کشتی، کشتی‌گیر برای گرفتن اعضای مختلف بدن حریف مانند: کمر، سر و گردن، سینه، دست، پا و غیره، از روش‌های مختلف گرفتن و قلاب کردن دست‌های خود استفاده می‌کند که هر یک از این روش‌ها در شرایط خاص خود مناسب‌تر است. روش‌های صحیح گرفتن و قلاب کردن دست‌ها باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- ۱ استحکام خوبی داشته باشد و کنترل بهتری ایجاد کند.
- ۲ امکان تولید نیروی مطلوب برای ایجاد فشار بیشتر را داشته باشد.
- ۳ محدودیتی در اجرای فنون به وجود نیاورد.

۴ امکان رهاکردن آسان وجود داشته باشد.

۵ امکان تنظیم فاصله وجود داشته باشد.

۶ احتمال آسیب وجود نداشته باشد.

۷ با سرعت بتوان دست‌ها را به هم قلاب کرد.

۸ تاکتیک‌پذیری بالایی داشته باشد.

۹ تکنیک با سهولت اجرا شود.

۱۰ امکان دفاع و بدل‌کاری را فراهم نکند.

انواع گرفتن و قلاب کردن دست‌ها

۱ **گرفتن میچ یک دست توسط انگشتان دست دیگر:** این روش، در اجرای فنونی مانند: بارانداز، چنگک،

سوبلس، فیتو، زیرگیری، کمرگیری، و غیره به کار می‌رود.

۲ **گرفتن آرنج یک دست توسط انگشتان دست دیگر:** این روش، در اجرای فنونی مانند: بارانداز، سالتو بارانداز،

سوبلس، فیتو، زیرگیری، کمرگیری و غیره به کار می‌رود.

۳ **قلاب کردن انگشتان بسته دو دست:** این روش، در اجرای فنونی مانند: بارانداز، سالتو بارانداز،سوبلس، فیتو،

زیرگیری، کمرگیری، و غیره به کار می‌رود.

۴ **قلاب کردن کف دو دست:** این روش، در اجرای فنونی مانند: بارانداز، سالتو بارانداز،سوبلس، فیتو، زیرگیری،

کمرگیری، کنده و غیره به کار می‌رود.

۵ **قلاب کردن به وسیله درهم رفتن انگشتان باز هر دو دست:** این روش، فاقد ویژگی‌های مفید ذکر شده است

و بهتر است استفاده نشود.

۶ **گرفتن میچ هر دو دست توسط انگشتان هر دو دست:** این روش، در اجرای فنونی مانند: بارانداز، و سالتو

بارانداز، بیشتر استفاده می‌شود.

عوامل مؤثر در انتخاب نوع درگیری در ورزش کشتی

۱ توانایی‌ها و قابلیت‌های جسمانی و حرکتی کشتی‌گیر و حریف او

۲ مهارت‌های فنی تکنیکی، تاکتیکی و استراتژیکی کشتی‌گیر و حریف او

۳ ویژگی‌های روانی کشتی‌گیر و حریف او

۴ ویژگی‌های پیکری و ترکیبی بدن (آنتروپومتریکی و مورفولوژیکی) کشتی‌گیر و حریف او

۵ طبقه‌بندی وزنی کشتی‌گیر و حریف او

۶ سبک (استایل) و روش مبارزه کشتی‌گیر و حریف او

۷ راهبرد کلان آموزشی مربی

۸ قوانین و مقررات بین‌المللی کشتی

انواع روش‌های درگیری اصلی در هنگام سر پا در حالت ایستاده ورزش کشتی

۱ درگیری در حالت سرشاخ (یک دست مجری دور گردن حریف قرار می‌گیرد).

۲ درگیری در حالت توشاخ (یک دست مجری از زیر بغل به دور کمر حریف قرار می‌گیرد).

- ۲ درگیری در حالت یک دست - دو دست - از داخل (مجری با دو دست خود، یک دست حریف را از داخل می گیرد).
- ۴ درگیری در حالت یک دست - دو دست - از بیرون (مجری با دو دست خود، یک دست حریف را از بیرون می گیرد).
- ۵ درگیری در حالت دو دست دو دست از میچ از بالا (مجری با هر دو دست خود، میچ هر دو دست حریف را از بالا می گیرد).

چند روش درگیری در کشتی

اگرچه هر کشتی گیر با توجه به شرایط گوناگون مبارزه با حریف و در هر لحظه از رقابت، نسبت به نتیجه ای که به دست می آورد ممکن است از روش های درگیری متعدد و متغیری در طول مسابقه استفاده کند، اما تسلط و تبحر مهارت های فنی تکنیکی، تاکتیکی و استراتژیکی، توانایی ها، قابلیت ها و ویژگی های روانی، جسمانی و حرکتی هر کشتی گیر، روش درگیری غالب و خاصی را می طلبد که باید بیشتر تقویت و تکامل یابد.

۱ اکنون به توضیح و تجزیه و تحلیل پنج نوع اصلی درگیری در حالت ایستاده در سر پا می پردازیم:

۱ درگیری در حالت سرشاخ (یک دست مجری دور گردن حریف قرار می گیرد و دست دیگر او دست حریف را (از میچ یا از بازو) از داخل (از بالا) و یا از بیرون (از زیر) می گیرد):



درگیری در حالت سرشاخ

الف) درگیری در حالت سرشاخ بدون قلاب کردن دست ها: کشتی گیر مجری، در حالت سرشاخ، در هر یک از گاردهای موافق، مخالف و مختلط، به روش های دست و پا موافق و دست و پا مخالف، با حریف درگیر می شود و یک دست و سر و گردن او را به وسیله هر دو دست های خود به صورت قلاب شده و یا قلاب نشده در اختیار می گیرد تا شرایط برای اجرای فنونی مانند: قوس، خیمه، فیتو، قوس، خیمه، پیش انداز، لنگ سرکش، پیش لنگ، جفت لنگ، بخولنگ، سربند و پی یا بُزکش، فن کمر موافق، فن کمر مخالف، فن کمر قدرتی، فن کمر پرتابی، فن کمر استارتی، سر زیر بغل و غیره ایجاد شود.



درگیری در حالت سرشاخ بدون قلاب دست ها

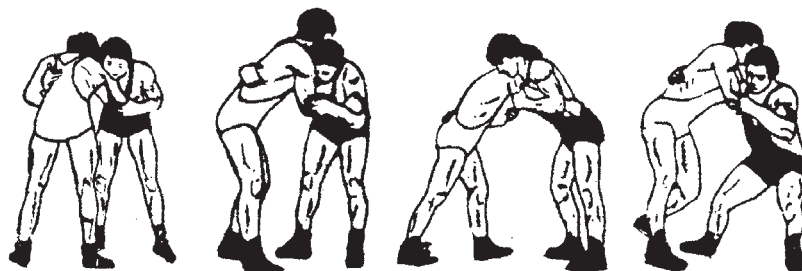
ب) درگیری در حالت سرشاخ با قلاب کردن دست‌ها: کشتی‌گیر مجری، در حالت سرشاخ، در هر یک از گاردهای موافق، مخالف و مختلط، به روش‌های دست و پا موافق و دست و پا مخالف، با حریف درگیر می‌شود و یک‌دست و سر و گردن او را به وسیله هر دو دست‌های خود به صورت قلاب شده در اختیار می‌گیرد تا شرایط برای اجرای فنونی مانند: قوس، خیمه، فیتو، قوس، خیمه، پیش‌انداز، لنگ سرکش، پیش‌لنگ، جفت‌لنگ، بخولنگ، سربند و پی یا بُزکش، فن کمر موافق، فن کمر مخالف، فن کمر قدرتی، فن کمر پرتابی، فن کمر استارتی، سر زیر بغل و غیره ایجاد شود.



درگیری در حالت سرشاخ با قلاب دست‌ها

۲) درگیری در حالت توشاخ (یک دست مجری دور کمر حریف قرار می‌گیرد و دست دیگر او دست حریف را (از) می‌چ یا از بازو) از داخل (از بالا) و یا از بیرون (از زیر) می‌گیرد: درگیری در حالت توشاخ به دو روش انجام می‌شوند که عبارت‌اند از: الف) بدون قلاب دست‌ها، ب) با قلاب دست‌ها به حالت سینه به سینه.

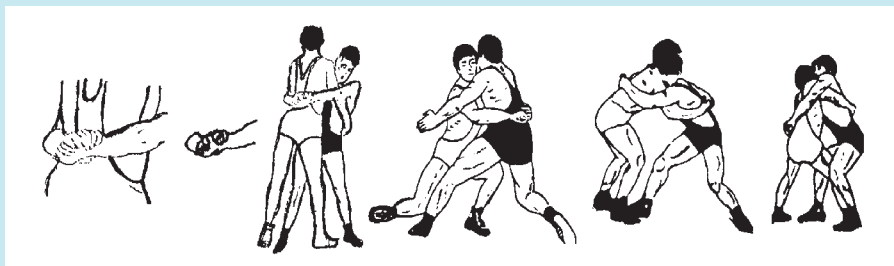
الف) درگیری در حالت توشاخ بدون قلاب دست‌ها: در این روش، کشتی‌گیر مهاجم یا مجری، با تاکتیک‌های مختلف، دست گارد خود را در گارد موافق به زیر بغل دست غیرگارد حریف می‌برد و در گارد مخالف به زیر بغل دست گارد حریف می‌برد و به وسیله دست دیگر خود، می‌چ و یا بازوی دست دیگر حریف را به حالتی می‌گیرد که حریف شرایط یکسانی با او نداشته باشد و امکان اجرای فنون بدل کاری مانند: فنون دست تو، پیچ پیچک، کول‌انداز، پیچ کمر، کمرشکن چرخشی، تُندر، سوبلس، پیش‌انداز، کمرگیری مستقیم، هد زدن کمرگیری (ضربه سر کمرگیری)، کمرگیری سوبلس، کمرگیری آونگ، کمرگیری استارت، چرخش و خالی کردن و غیره را در کشتی‌فرنگی نداشته باشد و در کشتی آزاد علاوه بر فنون ذکر شده، امکان اجرای فنونی مانند: کف شیر، یک دست و یک پا، شترغلت، زیر دو خم، لنگ، سگک سر پا، پلنگ‌شکن، زیر یک خم، سربند و پی و غیره را نداشته باشد. درگیری در حالت توشاخ در گارد موافق، مخالف، و مختلط فرصت‌های متفاوتی را برای کشتی‌گیر مجری فراهم می‌کند تا بتواند همه فنون ذکر شده را اجرا کند.



درگیری در حالت توشاخ (بدون قلاب دست‌ها)

ب) درگیری در حالت توشاخ با قلاب دست‌ها به روش سینه به سینه: در گارد موافق، هر دو کشتی‌گیر مجری و مدافع، دست گارد خود را به زیربغل دست غیرگارد حریف می‌برند و با دست غیرگارد خود که روی بازوی حریف قرار می‌گیرد، قلاب می‌کنند و در گارد مخالف، کشتی‌گیر مجری دست گارد خود را به زیربغل دست غیرگارد حریف می‌برد و با دست قلاب می‌شود و کشتی‌گیر مدافع دست غیرگارد خود را به زیربغل دست غیرگارد حریف می‌برد و با دست گارد خود که روی دست گارد حریف قرار می‌گیرد قلاب می‌شود و شرایط برای اجرای فنونی مانند: سوبلس، تُندر، پیچ کمر پرتابی، پیچ کمر قدرتی، پیچ کمر در حالت کمرشکن چرخشی، استارت، لنگ‌ها، پلنگ شکن، سگک سر پا و غیره فراهم می‌شود.

تمرین درگیری در حالت توشاخ با قلاب دست‌ها را مانند شکل اجرا کنید

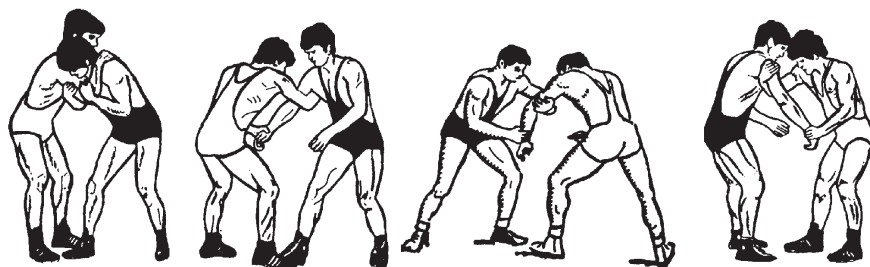


درگیری در حالت توشاخ (با قلاب دست‌ها به روش سینه به سینه)

۲ درگیری در حالت یک دست - دو دست - از داخل (مجری با دو دست خود، یک دست حریف را از داخل می‌گیرد): در این روش، کشتی‌گیر مجری، با تاکتیک‌های مختلف، در گارد موافق، به وسیله دست غیرگارد خود، میچ دست گارد حریف را از بیرون می‌گیرد و به وسیله دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را می‌گیرد و در گارد مخالف، به وسیله دست غیرگارد خود، میچ دست غیرگارد حریف را از بیرون می‌گیرد و به وسیله دست گارد خود، بازوی دست غیرگارد حریف را از داخل می‌گیرد. در این حالت کشتی‌گیر مجری بهتر است، آرنج دست گارد خود را که بازوی حریف را گرفته روی سینه حریف قرار دهد و بالاتنه خود را به روی سینه و بدن حریف بچسباند تا فضایی برای عکس‌العمل، دفاع و یا اجرای فنون بدل کاری مانند: دست تو - کمرگیری، پیش‌انداز - کمرگیری، کمرگیری - درجا، دست تو، دست تو - استارت، دست تو - زیرگیری، کول‌انداز، پیچ پیچک و غیره توسط حریف وجود نداشته باشد. درگیری در حالت گرفتن یک دست دو دست از داخل در گارد موافق، مخالف و مختلط، شرایط مناسبی برای اجرای فنونی مانند: دست تو، دست تو - کمرگیری، دست تو - زیرگیری، دست تو - استارت، کمرگیری - درجا، کمرگیری - سوبلس، کمرگیری - تُندر، کمرگیری - آونگ، لنگ، کف شیر، یک دست و یک پا، یک دست و یک پا شتر قلت، کول‌انداز، پیچ پیچک و غیره فراهم می‌شود و حتی به عنوان یکی از تاکتیک‌های درگیری در حالت توشاخ می‌توان موقعیت توشاخ را به وجود آورد و در نتیجه، امکان اجرای فنون مختلف در حالت توشاخ را نیز فراهم کرد.

فعالیت

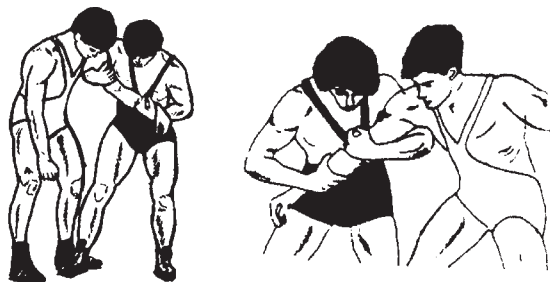




درگیری در حالت یک دست - دو دست - از داخل

۴ درگیری در حالت یک دست - دو دست - از بیرون (مجرى با دو دست خود، یک دست حریف را از بیرون می گیرد.):

در این روش، کشتی گیر مجرى، با تاکتیک های مختلف، در گارد مخالف، مچ دست گارد حریف را به وسیله دست غیرگارد خود از بالا و یا از زیر می گیرد و به وسیله دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون و از زیر می گیرد. هنگام درگیری در حالت گرفتن یک دست دو دست از بیرون، در مخالف، شرایط مناسبی برای اجرای فنون مختلفی به وجود می آید که عبارت اند از: دست تو - پیش انداز، دست تو - کمرگیری، دست تو - زیرگیری، کمرگیری - درجا، کمرگیری - سوبلس، کمرگیری - تندر، کمرگیری - آونگ، کمرگیری - استارت، کول انداز، پیچ پیچک، دست تو - سر زیربغل از بیرون، سر زیربغل، پیچ یک دست، پیچ یک دست - کول انداز، آسیاب بادی، پیش انداز - خاک، پیش انداز - فیتو، پیش انداز - چنگک، یک دست و یک پا، لنگ، تندر، یک دست کمر، هل دادن و بیرون انداختن، کمر شکن چرخشی، سوبلس یک دست، تندر یک دست، پیچ کمر یک دست و غیره فراهم می شود و حتی می توان دست گارد خود را به زیر دست گارد گرفته شده حریف برد و فنون مختلفی مانند: پیچ کمر - یک دست، فن کمر - قدرتی و پیش انداز - فیتو را اجرا کرد.

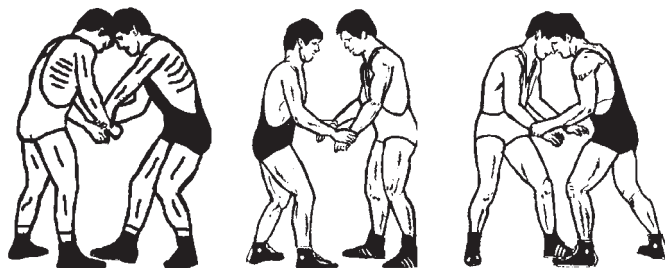


درگیری در حالت یک دست - دو دست - از بیرون (مجرى با دو دست خود، یک دست حریف را از بیرون می گیرد)

۵ درگیری در حالت دو دست دو دست از مچ (مجرى با هر دو دست خود، مچ هر دو دست حریف را از بالا می گیرد.):

در این روش، کشتی گیر مجرى، در گاردهای موافق، به وسیله دست گارد خود، مچ دست غیرگارد حریف را معکوس از بالا می گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را معکوس از بالا می گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست غیرگارد حریف را مستقیم از بالا می گیرد و سینه خود را به سینه حریف می چسباند و به حریف اجازه نمی دهد تا از دست های خود برای حمله و یا اجرای فنون استفاده کند. کشتی گیر مجرى

همانگ و همراه با حرکات بدن حریف، به سرعت بدن خود را جابه‌جا می‌کند و با جنبش‌پذیری مطلوب و مستمر پاهای خود، وضعیت تعادلی مناسبی را به وجود می‌آورد. در این روش کشتی‌گیر مجری در گارد موافق، مخالف و یا مختلط با تاکتیک‌های گوناگون می‌چ هر دو دست‌های حریف را از مقابل می‌گیرد و شرایط برای اجرای فنونی مانند: فن کمر، کول‌انداز، پیچ پیچک، قوس - خیمه، یک دست و یک پا، دست در مخالف، زیرگیری، کمرگیری، سر زیربغل از دست گارد، سر زیربغل از دست غیرگارد، دست تو از دست گارد، دست تو از دست غیرگارد، هل دادن و غیره فراهم می‌شود و نیز به‌عنوان یک سیستم تدافعی مطلق، مانع از درگیری مناسب حریف شده و اجازه اجرای فنون را به حریف نمی‌دهد. کشتی‌گیر مجری در این سیستم درگیری قادر خواهد بود تا به راحتی درگیری را به روش‌های توشاخ، سرشاخ، یک دست دو دست از داخل و از بیرون تغییر دهد.



درگیری در حالت گرفتن می‌چ هر دو دست حریف

با هم کلاسی خود در مورد سایر انواع درگیری پژوهش کنید و در کلاس به‌طور عملی اجرا نمایید.

فعالیت
کلاسی



ارزشیابی



- ۱ تفاوت درگیری در حالت سرشاخ و توشاخ را با حریف تمرینی عملی نشان دهید.
- ۲ تفاوت درگیری در حالت یک دست دو دست از داخل و یک دست دو دست از بیرون را عملی نشان دهید.
- ۳ پنج نوع تمرین درگیری در حالت یک دست دو دست از داخل و از بیرون را اجرا کنید.
- ۴ تفاوت درگیری در حالت دو دست دو دست از می‌چ و دو دست دو دست از بازو یا ساعد را عملی نشان دهید.
- ۵ پنج نوع تمرین درگیری در حالت یک دست دو دست از داخل و از بیرون را اجرا کنید؟

تکنیک‌های اصلی و بنیادی ورزش کشتی آزاد در حالت ایستاده



- ۱ آیا شما می‌توانید با گاردهای مختلف کشتی، زیر یک خم (پای گارد) حریف را بگیرید؟
- ۲ آیا شما می‌توانید با گاردهای مختلف فنون یک دست و یک پا را اجرا کنید؟
- ۳ آیا شما قادرید فنون زیرگیری را در گارد باز و بسته و در فاصله‌های مختلف انجام دهید؟
- ۴ آیا شما قادرید انواع فنون سگک از رو و سگک از تو را اجرا کنید؟
- ۵ آیا شما قادرید انواع فنون کننده در کشتی آزاد را اجرا کنید؟

۱ فن دست تو، از دست گارد، در گارد موافق، درگیری در حالت یک دست دو دست از داخل، زیرگیری، یک خم، از پای گارد، از بغل، سر بیرون، با شوت پای غیرگارد به بیرون پاهای حریف، در حالت سر رو (ایستاده)، اجرای فن درخت کن، پیش انداز، میانکوب از بغل و خاک کردن حریف:





الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، در گارد موافق، با یک گارد بسته یا نیمه بسته، در حالی که هر دو کشتی گیر در مقابل هم قرار می گیرند، کشتی گیر مجری در حالت یک دست دو دست از داخل، با حریف درگیر می شود و به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را از بالا می گیرد و با دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از داخل می گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مهاجم، حریف را به طرف پایین و به سمت خود می کشد و بدون رها کردن بازوی دست گارد حریف همزمان پای غیرگارد خود را از بیرون پاهای حریف به جلو می گذارد تا به حریف نزدیک تر شود، سپس با دست غیرگارد خود، اقدام به گرفتن ران پای گارد حریف از بغل به روش سر رو (ایستاده) و در حالت سر بیرون می کند.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، مرکز ثقل خود را پایین تر از حریف قرار می دهد تا بتواند به زیر بدن حریف نفوذی عمیق داشته باشد و با قدرت و سرعت بیشتر حریف را از روی تشک بلند کند (F۱). کشتی گیر مجری، به وسیله دست‌های خود وزن حریف را حمل می کند (F۲).

۲) مرحله لحظه حیاتی: انرژی پتانسیل (انرژی بالقوه) جمع شده هنگام بلند کردن حریف، نیروی مسئول برای فرود آوردن حریف به روی تشک در مرحله پایانی پرتاب حریف است.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، حریف را از بغل میانکوب می کند و مستقیم خاک می کند، و دو امتیاز فنی کسب می کند.

۲) فن دست تو، از دست گارد، به روش چرخشی، در گارد موافق، درگیری در حالت سرشاخ، زیرگیری، یک خم، از مچ پای گارد، از بغل، سر داخل، با شوت پای غیرگارد به بیرون و پشت پای گارد حریف، در حالت نشسته (زانو زده)، اجرای فن میانکوب در حالت یک پا رو کار و به افت بردن حریف:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: هر دو کشتی گیر در گارد موافق، در حالت سرشاخ با هم درگیر می شوند. کشتی گیر مجری، دست گارد خود را از بالا و از روی شانه دست گارد حریف، به دور گردن حریف می گذارد و ساعد و آرنج خود را به روی سینه حریف قرار می دهد تا حریف قادر به اجرای فن سر زیر بغل نشود و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را از داخل و از بالا محکم می گیرد.

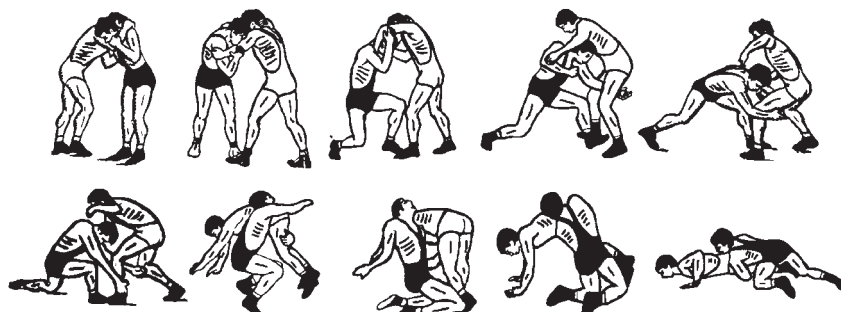
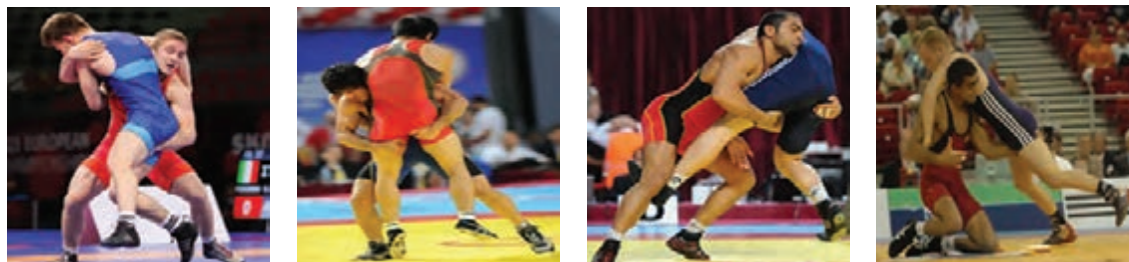
ب) مرحله گرفتن فن: در این شرایط، کشتی گیر مجری، علاوه بر اینکه پای گارد خود را یک قدم به عقب می گذارد، همزمان بازوی دست گارد گرفته شده حریف را به وسیله دست غیرگارد خود به طرف خود و

به سمت پایین می‌کشد، به وسیله دست گارد خود سر و گردن حریف را به طرف پایین می‌کشد و حریف را از جلو قوس می‌کند و به سرعت بازوی دست گارد حریف را به وسیله دست گارد خود از داخل می‌گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود میچ دست گارد حریف را از مقابل و مستقیم می‌گیرد و در این مرحله دست گارد حریف را به حالت یک دست دو دست از داخل در اختیار می‌گیرد. کشتی گیر مهاجم، با دست غیرگارد خود بازوی دست گارد حریف را از داخل به طرف پایین و به سمت خود می‌کشد و همزمان پای گارد خود را بیرون پاهای حریف می‌گذارد تا به حریف نزدیک تر شود، سپس با دست غیرگارد خود، ابتدا اقدام به گرفتن میچ پای گارد حریف از بیرون و از بغل به روش سر رو (ایستاده) و در حالت سر داخل می‌کند و با دست غیرگارد خود، دست گارد گرفته شده حریف را رها می‌کند و به سرعت میچ پای گارد حریف را از داخل می‌گیرد. بنابراین با هر دو دست‌های خود میچ پای گارد حریف را می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

- ۱ **مرحله تولید نیرو:** کشتی گیر مجری، زانوی پای گارد خود را از بیرون و از پشت پای گارد حریف به روی تشک می‌گذارد و پای غیرگارد خود را ستون می‌کند و پای گارد گرفته شده حریف را به روی پای غیرگارد ستون شده خود قرار می‌دهد (F۱) و با سر و سینه خود را به روی ران و زانوی پای گارد گرفته شده حریف به طرف پایین فشار وارد می‌کند (F۲) و همزمان میچ پای گارد حریف را به طرف بالا می‌کشد (F۳).
- ۲ **مرحله لحظه حیاتی:** کشتی گیر مجری، با انتقال وزن بالاتنه خود به روی زانو و ران پای گارد گرفته شده حریف به طرف پایین و کشش میچ پای گارد گرفته شده حریف به طرف بالا، و خروج مرکز ثقل بدن از مرکز سطح اتکا حریف، او را از پشت به افت می‌برد.
- د) **مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت):** کشتی گیر مجری، حریف را از پشت به افت می‌برد و دو امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر شانه‌های او را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۳ **فن سر زیر بغل، از زیر دست گارد حریف، در گارد موافق، درگیری در حالت سرشاخ، از بیرون، روش سر رو (ایستاده)، گرفتن زیر یک خم، ضربه سر (هد زدن)، پیش‌انداز، خاک:**



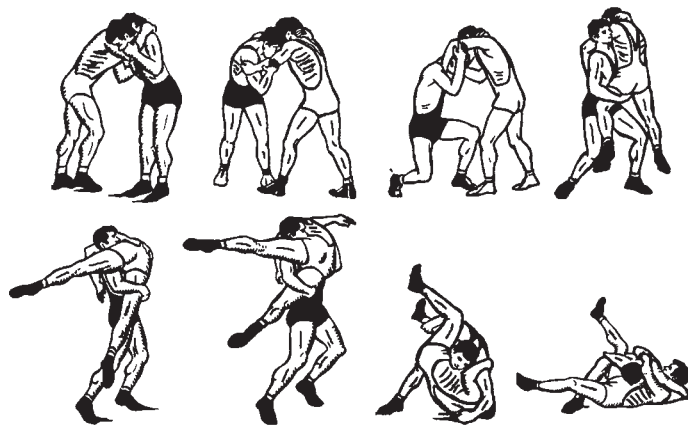
الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق با هم سرشاخ می‌شوند و به وسیله دست‌گارد خود از روی شانه حریف، سر و گردن حریف را می‌گیرند و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست غیرگارد حریف را از بیرون محکم می‌گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، سر و گردن و دست گرفته شده حریف را به سمت خود و به طرف پایین می‌کشد و حریف را از جلو قوس می‌کند تا فضایی در زیر بغل دست‌گارد حریف برای اجرای فن سر زیر بغل ایجاد شود. در همین لحظه، کشتی‌گیر مجری به وسیله دست غیرگارد خود به زیر دست‌گارد حریف می‌زند و آن را به طرف بالا می‌برد و همزمان پای گارد خود را یک قدم به جلو و به داخل پاهای حریف می‌گذارد و پای غیرگارد خود را نیز از بیرون در کنار پای گارد حریف می‌گذارد و به سرعت سر خود را به زیر بغل دست‌گارد حریف می‌برد و به وسیله دست‌گارد خود، پای گارد حریف را از داخل می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

- ۱ **مرحله تولید نیرو:** کشتی‌گیر مجری، به وسیله نیروی دست‌های خود، پای گارد گرفته‌شده حریف را به طرف خود می‌کشد و به بدن خود می‌چسباند (F۱) و با راست کردن کمر و زانوهای خمیده خود و سر خود ضربه‌ای را از بغل به کمر حریف می‌زند (هد می‌زند) (F۲) و حریف را از بغل پیش‌انداز می‌کند (F۳).
- ۲ **مرحله لحظه حیاتی:** کشتی‌گیر مجری با هد زدن و پیش‌انداز کردن حریف، همزمان به وسیله پای غیرگارد خود، یک قدم به پشت پای گارد حریف می‌گذارد و زانوی پای گارد خود را به روی تشک قرار می‌دهد و به پشت بدن حریف می‌چرخد و او را خاک می‌کند.
- د **مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت):** کشتی‌گیر مجری، با خاک کردن حریف دو امتیاز فنی کسب می‌کند.

۴ **فن سر زیر بغل، از زیر دست‌گارد حریف، در گارد موافق، درگیری در حالت سرشاخ، از داخل، روش سر رو (ایستاده)، گرفتن زیر یک خم (یک دست دور گردن) - درخت کن، آونگ، میانکوب در حالت یک پا روکار، سر و ته یکی:**



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق با هم سرشاخ می‌شوند و هر دو کشتی‌گیر، به وسیله دست‌گارد خود، از روی شانه دست غیرگارد حریف، سر و گردن حریف را می‌گیرند و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست‌گارد حریف را از بیرون می‌گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، سر و گردن و دست گارد گرفته شده حریف را به سمت خود و به طرف پایین می کشد و حریف را از جلو قوس می کند تا فضایی در زیر بغل دست گارد حریف ایجاد شود. در همین لحظه، کشتی گیر مجری به وسیله دست غیرگارد خود به زیر دست گارد حریف می زند و دست گارد حریف را به طرف بالا می برد و پای گارد خود را یک قدم به جلو و به داخل پاهای حریف می گذارد و همزمان پای غیرگارد خود را نیز از بیرون در کنار پای گارد حریف می گذارد و سر خود را به زیر بغل دست گارد حریف می برد و به وسیله دست گارد خود، گردن حریف را می گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، پای گارد حریف را از بیرون می گیرد.

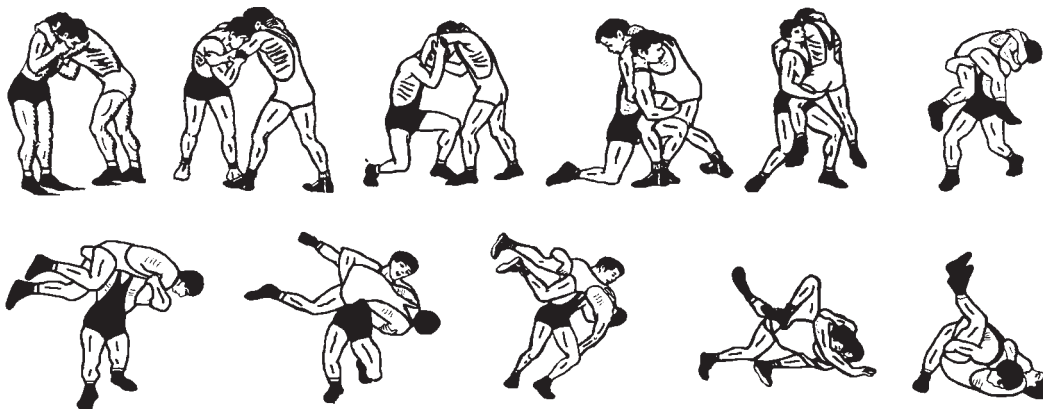
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروی دست های خود، حریف را به طرف خود می کشد و به بدن خود می چسباند (F۱) و با راست کردن کمر و زانوهای خمیده خود، حریف را از روی تشک به حالت درخت کن بلند می کند (F۲) و پاهای حریف را به سمت سر خود تاب می دهد و آونگ می کند (F۳)..

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با آونگ کردن پاهای حریف به سمت سر خود، دست غیرگارد خود را از زیر به داخل پاهای حریف می برد و پای غیرگارد حریف را از داخل می گیرد و پای غیرگارد خود را که در سمت پاهای حریف قرار دارد به طور کامل یک قدم به جلو و به زیر پاهای حریف می گذارد و زانوی پای گارد خود را به روی تشک قرار می دهد و بالاتنه حریف را به روی تشک فرود می آورد.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، اگر حریف را مستقیم به افت ببرد، چهار امتیاز فنی کسب می کند و در ادامه با فرود آوردن بالاتنه حریف به روی تشک سعی می کند تا با اجرای فن اوج بند، دست گارد خود را به دور گردن حریف ببرد و با انجام سر و ته یکی از مقابل و یا پل شکن، پشت و شانه های حریف را به روی تشک قرار دهد و حریف را ضربه فنی کند.

۵) فن سر زیر بغل، از زیر دست گارد حریف، در گارد موافق، درگیری در حالت سرشاخ، از داخل، روش سر رو (ایستاده)، گرفتن زیر یک خم – کنده دست در مخالف، درخت کن، آونگ، میانکوب در حالت دو پا رو کار:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هر دو کشتی گیر در گارد موافق با هم سرشاخ می شوند و هر دو کشتی گیر، به وسیله دست گارد خود، از روی شانه دست غیرگارد حریف،

سر و گردن حریف را می گیرند و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون می گیرند. **ب) مرحله گرفتن فن:** کشتی گیر مجری، سر و گردن و دست گارد گرفته شده حریف را به سمت خود و به طرف پایین می کشد و حریف را از جلو قوس می کند تا فضایی در زیر بغل دست گارد حریف ایجاد شود. در همین لحظه، کشتی گیر مجری به وسیله دست غیرگارد خود به زیر دست گارد حریف می زند و دست گارد حریف را به طرف بالا می برد و پای گارد خود را یک قدم به جلو و به داخل پاهای حریف می گذارد و همزمان پای غیرگارد خود را نیز از بیرون در کنار پای گارد حریف می گذارد و زانوهای خود را خم می کند، به زیر بدن حریف می نشیند و سر خود را به زیر بغل دست گارد حریف می برد و به وسیله دست گارد خود، گردن حریف را می گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، پای گارد حریف را از بالای زانو از بیرون می گیرد.

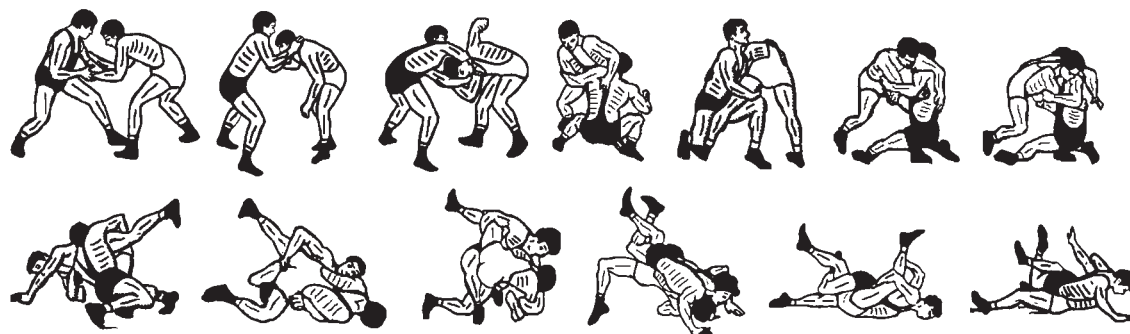
ج) مراحل اجرای فن:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، پس از گرفتن گردن و پای گارد حریف، به وسیله نیروی دست های خود، حریف را محکم به خود می چسباند (F۱) و با راست کردن پاهای خود، حریف را به طرف بالا می برد (F۲) و به وسیله دست گارد خود، گردن حریف را رها می کند و به جای آن بازوی دست غیرگارد حریف را می گیرد و پاهای حریف را از بالا به سمت سر خود، تاب می دهد و آونگ می کند (F۳) و پاها و بالاتنه حریف را در یک سطح قرار می دهد و بالاتنه حریف را به طرف پایین می کشد (F۴).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری با آونگ کردن پاهای حریف به سمت سر خود، پای غیرگارد خود را که در سمت پاهای حریف قرار دارد، به طور کامل یک قدم به جلو و به زیر پاهای حریف می گذارد و زانوی پای گارد خود را به روی تشک می گذارد و بالاتنه حریف را به روی تشک فرود می آورد، و در حالت دو پا رو کار میانکوب می کند و فن کنده دست در مخالف را اجرا می کند.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری حریف را از جلو مستقیم به افت (پل) می برد و چهار امتیاز فنی کسب می کند و اگر بتواند شانه ها و یا پشت حریف را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می شود.

۶) فن کنده دست در مخالف، تبدیل به کنده رو، در حالت یک دست و یک پای مخالف، در گارد موافق، درگیری در حالت سرشاخ، سر رو (ایستاده، قوس و سر زیر بغل از دست گارد، به روش چرخشی - پرتابی از بغل، سگک یک پا توکار:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق، در مقابل هم دیگر قرار می گیرند و به حالت سرشاخ با هم درگیر می شوند، کشتی گیر مجری، به

وسیله دست غیرگارد خود، سر و گردن حریف را می‌گیرد و به وسیله دست گارد خود، بازوی دست غیرگارد حریف را از بالا می‌گیرد. سر و گردن و بازوی دست غیرگارد گرفته شده حریف را به طرف پایین می‌کشد و او را از جلو قوس می‌کند تا فضایی برای اجرای فن سر زیربغل از زیر دست گارد حریف ایجاد شود.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، به وسیله دست گارد خود، بازوی دست غیرگارد حریف را از بالا محکم می‌گیرد و همزمان گارد خود را پایین می‌آورد و پای غیرگارد خود را یک گام به جلو و از بیرون کنار پای گارد حریف می‌گذارد و سر خود را به زیربغل دست گارد حریف می‌برد و به وسیله دست غیرگارد خود، ران پای گارد حریف را از بیرون می‌گیرد.

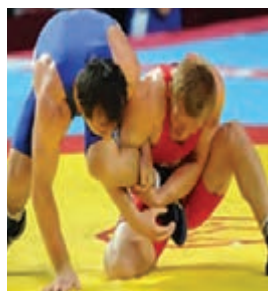
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

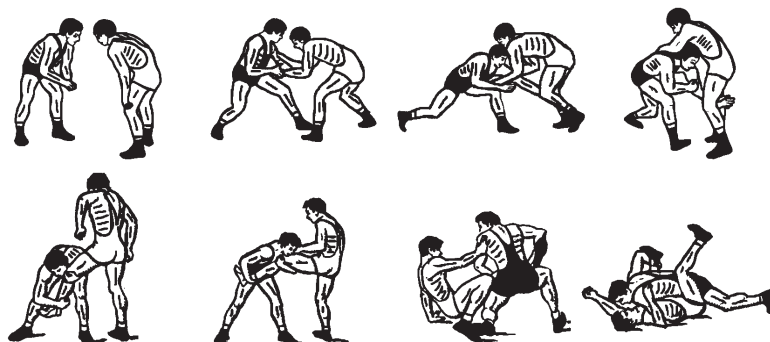
۱) مرحله تولید نیرو: پس از اینکه کشتی‌گیر مجری، دست غیرگارد و پای گارد حریف را محکم گرفت، با راست کردن زانوهای خمیده خود و اعمال نیرو از جانب پاها به روی تشک (F۱)، در مقابله با نیروی جاذبه زمین، حریف را با استفاده از نیروی دست‌های خود (F۲)، از روی تشک بلند می‌کند. عضلات پاها در بلند کردن و حفظ تعادل، نقش مهمی را ایفا می‌کنند. برای اجرای مؤثر بلند کردن و حفظ تعادل بهتر، باید مرکز ثقل هر دو کشتی‌گیر، تا حد امکان نزدیک به هم باشد. همزمان پای گارد خود را از داخل پاها حریف، به پشت زانوی پای گارد حریف قلاب می‌کند و به سمت خود و به طرف بالا می‌کشد (F۳). با انتقال وزن خود به روی بدن حریف، او را هل می‌دهد، برمی‌گرداند و به افت می‌برد ($W = F۴$).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با برآیند نیروهای عمل‌کننده، پس از بلند کردن حریف از روی تشک، او را در وضعیت بی‌تعادلی قرار می‌دهد و به طرف جلو متمایل به بغل خم می‌شود و بالاتنه حریف را نسبت به نشیمنگاه او پایین می‌آورد و حریف را در فضا، تحت تأثیر وزن خودش، با مقداری کمک می‌چرخاند و حریف را از جلو متمایل به بغل مستقیم به افت می‌برد و فن‌کننده دست در مخالف چرخشی (کننده حصیر مال) را به روش سگک - یک پا تو کار، اجرا می‌کند. کشتی‌گیر مجری با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکا مشترک، حریف را از جلو متمایل به بغل، به افت (پل) می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، پس از اجرای فن‌کننده دست در مخالف چرخشی (حصیر مال)، به روش سگک یک پا تو کار، اگر حریف را مستقیم پرتاب می‌کند و به افت و به حالت خطر (پل) ببرد، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر بتواند با استفاده از کنترل‌های مؤثر و استفاده مفید از وزن بدن، حریف را پل‌شکن کند و شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۷) فن زیر یک خم، بدون درگیری، در گارد موافق، از پای گارد، از مقابل، سر بیرون، روش سر رو (ایستاده)، میانکوب از پشت:





الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق، بدون درگیری در مقابل هم قرار می‌گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، ابتدا پای گارد خود را برای نزدیک شدن به حریف و تنظیم فاصله جلو می‌گذارد و همزمان پای غیرگارد خود را به جلو و بیرون پای گارد حریف می‌گذارد و سر خود را به زیربغل دست گارد حریف می‌برد و به وسیله دست‌های خود، پای گارد حریف را از بالای زانو به روش سر رو و سر بیرون از مقابل می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، پای غیرگارد خود را عقب می‌گذارد و پای گارد گرفته شده حریف را از داخل پاهای خود بیرون می‌برد و به زیربغل دست گارد خود قرار می‌دهد (F۱) و همزمان به طرف داخل می‌چرخد و وزن بالاتنه خود را روی ران و زانوی پای گارد گرفته شده حریف منتقل می‌کند (F۲) و مچ پای گارد حریف را به طرف بالا می‌کشد (F۳).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با اجرای فن میانکوب چرخشی و انتقال وزن حریف به طرف پایین و کشش مچ پای گارد حریف به طرف بالا، و خروج مرکز ثقل بدن از مرکز سطح اتکا حریف، او را از پشت به افت می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، حریف را از پشت به افت می‌برد و چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر حریف را در حالت افلاک پیش رو در اختیار بگیرد و شانه‌های او را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۸) فن زیر یک خم، بدون درگیری، در گارد موافق (هر دو چپ گارد)، از پای گارد، از بغل، سر داخل، روش سر رو (ایستاده)، میانکوب در حالت چرخش به داخل:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق، بدون درگیری در مقابل هم قرار می‌گیرند، کشتی‌گیر مجری به وسیله دست‌گارد خود، به سر حریف ضربه می‌زند (بام می‌زند) و او را از جلو قوس می‌کند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، حریف را به طرف پایین می‌کشد و از جلو قوس می‌کند و همزمان، پای غیرگارد خود را به جلو و بیرون پای گارد حریف می‌گذارد و سر خود را به زیربغل دست‌گارد حریف می‌برد و به وسیله دست‌های خود، پای گارد حریف را از بالای زانو به روش سر رو و سر داخل از بغل می‌گیرد.

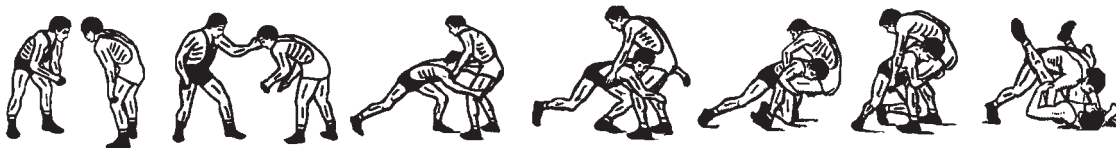
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، به سمت داخل بدن حریف می‌چرخد و همزمان پای گارد گرفته شده حریف را به طرف داخل می‌کشد (F۱) و با سر و سینه خود را به روی ران و زانوی پای گارد گرفته شده حریف به طرف پایین فشار وارد می‌کند (F۲) و همزمان مچ پای گارد حریف را به طرف بالا می‌کشد (F۳).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با انتقال وزن بالاتنه خود به روی زانو و ران پای گارد گرفته شده حریف به طرف پایین و کشش مچ پای گارد گرفته شده حریف به طرف بالا، و خروج مرکز ثقل بدن از مرکز سطح اتکای حریف، او را از پشت به افت می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، حریف را از پشت به افت می‌برد و دو امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر شانه‌های او را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۹) فن زیر دو خم، بدون درگیری، در گارد موافق (هر دو چپ‌گارد)، از مقابل، سر بیرون، روش سر رو (ایستاده)، میانکوب در حالت استارت:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق، بدون درگیری در مقابل هم قرار می‌گیرند، کشتی‌گیر مجری به وسیله دست‌گارد خود، به سر حریف ضربه می‌زند (بام می‌زند) و او را از جلو قوس می‌کند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، حریف را به طرف پایین می‌کشد و از جلو قوس می‌کند تا فضایی در زیربغل دست‌گارد حریف ایجاد شود و همزمان، پای گارد خود را به جلو و به داخل پاهای حریف می‌گذارد و سر خود را به زیربغل دست‌گارد حریف می‌برد و به وسیله دست‌های خود، پاهای حریف را از بالای زانو به روش سر رو و سر داخل از مقابل می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، مرکز ثقل بدن خود را پایین‌تر از حریف قرار می‌دهد و کمر و زانوهای خود را راست می‌کند و پاهای گرفته شده حریف را به طرف خود و به سمت بالا می‌کشد (F۱) و همزمان با بالاتنه خود حریف را از پشت هل می‌دهد (F۲) و وزن بالاتنه بدن خود را به روی حریف منتقل می‌کند (F۳)، و فن استارت را اجرا می‌کند.

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با اعمال برابری نیروهای مخالف جهت هم و خروج مرکز ثقل

بدن از مرکز سطح اتکای حریف، او را از پشت به افت (خطر) می‌برد و وزن بدن حریف، نیروی مسئول برای فرود آوردن او به روی تشک در مرحله پایانی می‌باشد. در نتیجه، حریف را به روی تشک میانکوب می‌کند و مستقیم به افت و خطر می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، حریف را از پشت استارت و میانکوب می‌کند و چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و در حالت خطر اگر با انجام عمل پل‌شکن، شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۵ فن زیر دو خم (در حالت یک دست دور کمر)، بدون درگیری، در گارد مخالف (مجری راست و مدافع چپ‌گارد)، از مقابل، روش سر رو (ایستاده)، سر بیرون، درخت‌کن، میانکوب در حالت آونگ یک پا روکار:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هر دو کشتی‌گیر در گارد مخالف، بدون درگیری در مقابل هم قرار می‌گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، پای غیرگارد خود را به جلو و داخل پاهای حریف می‌گذارد تا فاصله با حریف را تنظیم کند و به حریف نزدیک شود و همزمان سر خود را به زیر بغل دست گارد حریف می‌برد و به وسیله دست‌های خود، کمر و پای گارد حریف را از بالای زانو به روش سر رو و سر بیرون، از مقابل می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، پای غیرگارد خود را به داخل پاهای حریف و به زیر مرکز ثقل بدن حریف می‌برد و پای گارد خود را از بیرون در کنار پای گارد حریف، ستون می‌کند و به سرعت، هر دو پاهای خود را در یک خط قرار می‌دهد.

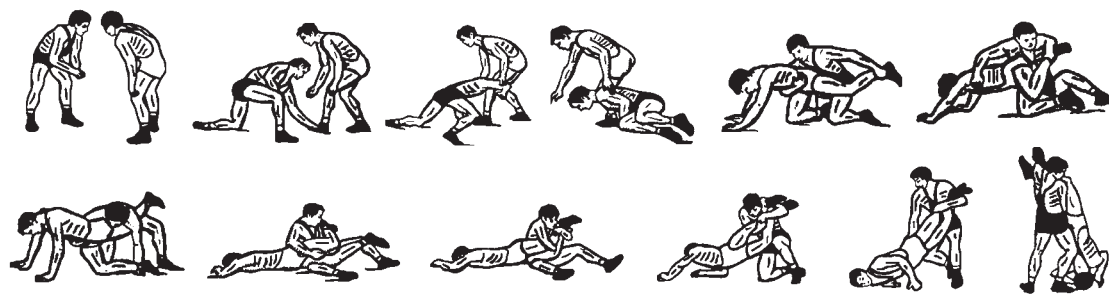
کشتی‌گیر مجری، کمر و زانوهای خود را راست می‌کند (F۱) و حریف را به روی شانه‌های خود بلند می‌کند (F۲) و دست‌گارد خود را به داخل پاهای حریف می‌برد و ران پای غیرگارد حریف را از داخل می‌گیرد و سپس حریف را از بالا می‌چرخاند (F۳) تا بدن او با تشک موازی شود،

۲) مرحله لحظه حیاتی: سپس کشتی‌گیر مجری، وزن بدن حریف را با دست‌های خود حمل می‌کند. انرژی پتانسیل (انرژی بالقوه) جمع شده هنگام بلند کردن حریف، نیروی مسئول برای فرود آوردن حریف به روی تشک در مرحله پایانی پرتاب می‌باشد. در نتیجه، پاهای حریف را آونگ می‌کند و به روش یک پا رو کار به روی تشک میانکوب می‌کند و زانوی پای گارد خود را از جلو به روی تشک می‌گذارد و پای غیرگارد

گرفته شده حریف را از پشت به روی پای غیرگارد ستون کرده خود قرار می‌دهد و او را مستقیم به افت و خطر می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، حریف را میانکوب می‌کند و مستقیم به افت می‌برد و چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر غیرمستقیم حریف را به پل ببرد، دو امتیاز فنی به دست می‌آورد و در صورتی که حریف را به حالت اوج بند به خطر یا به پل ببرد و با انجام عمل پل‌شکن، شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۱) فن زیر یک خم، بدون درگیری، در گارد موافق (هر دو چپ گارد)، از پای گارد، از بغل، سر داخل، روش نشسته (زانو زده)، کننده فتیله پیچ



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق، بدون درگیری در مقابل هم قرار می‌گیرند.

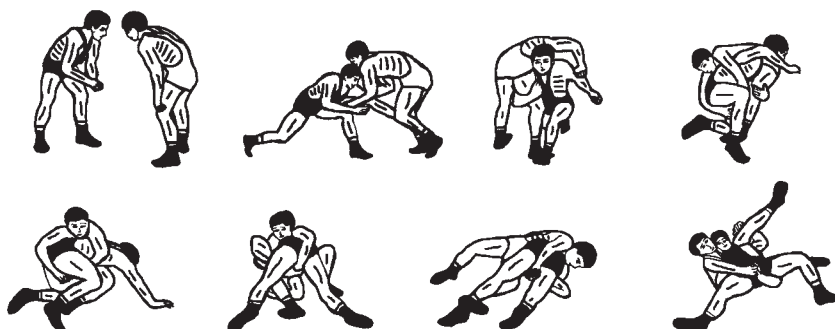
ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، پای غیرگارد خود را به جلو و بیرون پای گارد حریف می‌گذارد و به وسیله دست‌های خود، پای گارد حریف را از زیر زانو، به روش سر رو و سر داخل از بغل می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: سپس کشتی‌گیر مجری، با دست گارد خود از داخل مچ پای گارد حریف را می‌گیرد و به سمت خود می‌کشد (F۱) و پای غیرگارد خود را نیز از بغل به پشت پای گارد حریف منتقل می‌کند و با دست غیرگارد خود از پشت مچ پای غیرگارد حریف را نیز می‌گیرد و به طرف خود می‌کشد (F۲) و با فشار سینه خود به روی پاهای گرفته شده حریف، او را به جلو هل می‌دهد (F۳) و حریف را از جلو میانکوب و خاک می‌کند. سپس به وسیله دست گارد خود، پای غیرگارد حریف را از داخل می‌گیرد و پاهای حریف را به صورت ضربدری قلاب می‌کند و به این طریق، فن کننده فتیله پیچ را می‌گیرد و سپس می‌ایستد و پاهای گرفته شده حریف را از روی تشک بلند می‌کند (F۴).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، فن کننده فتیله پیچ را اجرا می‌کند و حریف را به روی پل می‌برد. **د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت):** کشتی‌گیر مجری با اجرای این فن، اگر حریف را فقط خاک کند، دو امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر با اجرای فن کننده فتیله پیچ، حریف را به افت (پل) ببرد، دو امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر پشت یا شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۲ فن زیر یک خم، در گارد موافق (هر دو چپ گارد هستند)، از مقابل، سر بیرون، روش نشسته (زانو زده)، کلندون یک دست، شتر غلت



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق، بدون درگیری در مقابل هم قرار می‌گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، ابتدا پای گارد خود را از جلو به داخل پاهای حریف می‌برد تا به حریف نزدیک شود و فاصله را تنظیم کند و سپس پای غیرگارد خود را به جلو و بیرون پای گارد حریف می‌گذارد و زانوی پای گارد خود را به روی تشک می‌گذارد و به وسیله دست‌های خود، پای گارد حریف را از بالای زانو به روش نشسته (زانو زده) و سر بیرون از مقابل می‌گیرد.

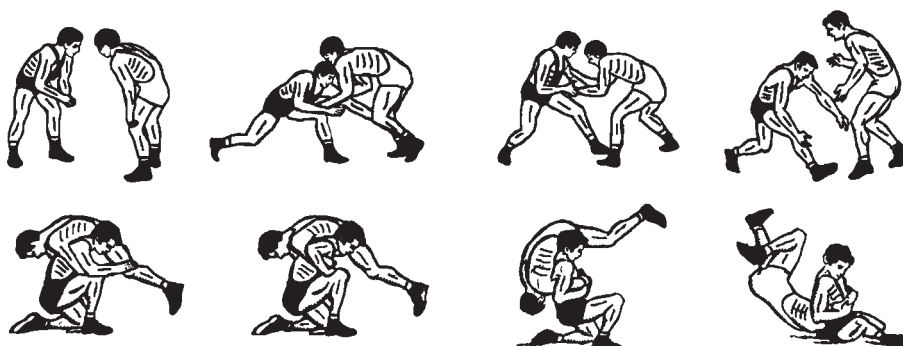
ج) مراحل اجرای فن شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: در ادامه، هنگامی که حریف دفاع می‌کند و پاهای خود را عقب می‌گذارد و به روی کشتی گیر مجری خیمه می‌زند، و اقدام به اجرای فن کننده یک چاک می‌کند، و دست گارد خود را از بالا به دور کمر مجری می‌برد و دست غیرگارد خود را از پشت به داخل پاهای مجری می‌برد و دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند، کشتی گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، دست گارد حریف را از پشت می‌گیرد و سر خود را از جلو به روی تشک می‌گذارد و دست گارد گرفته شده حریف را از بغل می‌کشد (F۱) و پای گارد گرفته شده حریف را به سمت مخالف جهت اجرا می‌کشد (F۲) و از سمت پای گرفته شده حریف، از بغل می‌غلند و حریف را به زیر می‌کشد و به افت (پل) می‌برد.

۲) مرحله لحظه حیاتی: برآیند این نیروهای اعمال شده به وسیله کشتی گیر مجری، باعث می‌شود که حریف از بغل بغلند و به افت (پل) برود.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری با اجرای این فن، اگر حریف را به افت (پل) ببرد، دو امتیاز فنی، کسب می‌کند و اگر پشت یا شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۲ فن زیر یک خم، در گارد موافق (هر دو چپ گارد هستند)، از مقابل، سر بیرون، روش نشسته (زانوده)، کلندون دو دست، میانکوب از پشت:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هر دو کشتی گیر در گارد موافق، بدون درگیری در مقابل هم قرار می‌گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، ابتدا پای گارد خود را به جلو و داخل پاهای حریف می‌گذارد تا به حریف نزدیک شود و فاصله را تنظیم کند و همزمان پای غیرگارد خود را یک گام به جلو و بیرون پای گارد حریف می‌گذارد و زانوی پای گارد خود را در بین پاهای حریف، به روی تشک می‌گذارد و به وسیله دست‌های خود، پاهای حریف را از بالای زانو به روش نشسته و سر بیرون، از مقابل می‌گیرد. هنگامی که حریف دفاع می‌کند و پاهای خود را عقب می‌گذارد و به روی کشتی گیر مجری خیمه می‌زند، کشتی گیر مجری دست‌های حریف را از پشت به حالت کلندون، از بالای آرنج می‌گیرد.

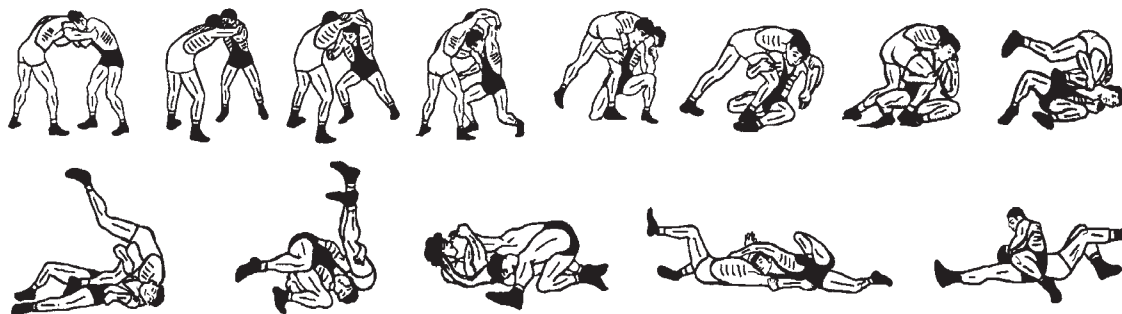
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: سپس کشتی گیر مجری، سر و گردن و کمر خود را راست می‌کند و پاهای حریف را از روی تشک بلند می‌کند (F1) و دست‌های گرفته شده حریف را به طرف پایین می‌کشد (F2).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، همزمان با بلند کردن پاهای حریف از روی تشک، نشیمنگاه خود را از سمت پای گارد حریف، به روی تشک می‌گذارد و پاهای حریف را از روی تشک بلند می‌کند و با خروج مرکز ثقل مشترک از عقب، حریف را از پشت پرتاب می‌کند و او را به افت (پل) می‌برد. برآیند این دو نیروی اعمال شده به وسیله کشتی گیر مجری، باعث می‌شود که حریف از پشت به روی تشک فرود آید و مستقیم به افت (خطر) برود.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): اگر کشتی گیر مجری با اجرای فن کلندون دو دست، حریف را از بالا و مستقیم به افت (پل) ببرد، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند، اما اگر حریف را از پایین و غیرمستقیم به افت (پل) ببرد، دو امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر پشت یا شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۴ فن یک دست و یک پای موافق، در گارد موافق، از دست و پای گارد، درگیری در حالت سرشاخ، نشسته (زانو زده)، به روش پرتابی ساده از بغل:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق و به روش سرشاخ با هم درگیر می‌شوند، کشتی‌گیر مجری، در گارد باز، نیمه باز، و یا بسته، به وسیله دست گارد خود، سر و گردن حریف را می‌گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بالا می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، حریف را به طرف پایین و به سمت خود، می‌کشد و او را از جلو قوس می‌کند و سپس پای غیرگارد خود را یک گام به جلو و از بیرون در کنار پای گارد حریف قرار می‌دهد و همزمان زانوی پای گارد خود را از داخل پاهای حریف، به روی تشک قرار می‌دهد و پای غیرگارد خود را از بیرون کنار پای گارد حریف ستون می‌کند و درحالی که فن سر زیربغل را از زیربغل دست گارد حریف اجرا می‌کند، همزمان به وسیله دست گارد خود، زانوی پای گارد حریف را از محکم می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، پس از گرفتن دست و پای گارد حریف، درحالی که سر خود را از داخل به زیربغل دست گارد حریف می‌برد، همزمان دست گارد گرفته شده حریف را کامل به طرف خود و به سمت پایین می‌کشد و سر و گردن و بالاتنه خود را راست می‌کند، تا به این وسیله، پاهای حریف از روی تشک بلند شوند و حریف به روی شانه مجری قرار گیرد.

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، پس از بلند کردن پاهای حریف از روی تشک، نشیمنگاه و ران پای غیرگارد ستون شده خود را به روی تشک می‌خواباند و حریف را از بغل، متمایل به عقب، پرتاب می‌کند، اما دست گارد گرفته شده حریف را رها نمی‌کند.

د) مرحله نتیجه‌گیری: کشتی‌گیر مجری، پس از پرتاب کردن حریف، درحالی که دست گارد حریف را به وسیله دست غیرگارد خود، محکم می‌گیرد و رها نمی‌کند، و به وسیله دست گارد خود، گردن حریف را می‌گیرد، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر هر دو دست‌های خود را به هم قلاب کند و با عمل پل شکن، پشت و یا شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۵ فن یک دست و یک پای موافق، از دست و پای گارد، در گارد مخالف، درگیری در حالت یک دست دو دست از بیرون و یا (بدل سرشاخ)، نشسته (زانو زده)، به روش چرخشی - پرتابی:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد مخالف، در برابر هم دیگر قرار می‌گیرند و کشتی‌گیر مدافع به حالت سرشاخ، دست گارد خود را به دور سر و گردن کشتی‌گیر مجری قرار می‌دهد، کشتی‌گیر مجری با دست غیرگارد خود، اقدام به گرفتن یک دست و دو دست از دست گارد حریف می‌کند و به این طریق، با دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را می‌گیرد و با دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، دست گارد گرفته شده حریف را به طرف خود و به سمت پایین می‌کشد و حریف را از جلو قوس می‌کند و هنگامی که حریف با واکنش خود از کشتی‌گیر مجری دور شد و فضایی در زیر بدن حریف ایجاد شد، کشتی‌گیر مجری به سرعت با خم شدن به طرف جلو و با یک عمل چرخشی روی پاهایش، پای غیرگارد خود را به داخل پاهای حریف می‌برد و سر خود را به زیر بغل دست گارد گرفته شده حریف می‌برد و با نفوذ به داخل و زیر بدن حریف، با دست غیرگارد خود بالای زانوی پای گارد حریف را می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: پس از اینکه کشتی‌گیر مجری، دست و پای گارد حریف را گرفت، با نیروی دست گارد خود، بازوی دست گارد گرفته شده حریف را به طرف پایین و به دور گردن و روی شانه (کول) خود می‌کشد و با نیروی دست غیرگارد خود، پای گارد گرفته شده حریف را به طرف بالا و به روی بدن خود می‌کشد.

۲) مرحله لحظه حیاتی: هنگامی که کشتی‌گیر مجری، حریف را کامل به روی خود کشید، ران پای گارد خود را از بیرون به روی تشک قرار می‌دهد و حریف را از روی شانه (کول) خود، به طرف جلو پرتاب می‌کند و حریف که ۱۸۰ درجه حول محور طولی از بالای شانه (کول) کشتی‌گیر مجری می‌چرخد، به پل می‌رود. این عمل، با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل حریف از سطح اتکای او به طرف جلو و خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل کشتی‌گیر مجری از سطح اتکای او به طرف پهلو و افتادن سنگینی وزن هر دو کشتی‌گیر به روی تشک انجام می‌شود.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): هنگامی که حریف به پل رفت، کشتی‌گیر مجری چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر پای گارد گرفته شده حریف را رها کند و به طرف داخل بچرخد و حریف را در حالت پل شکن نگه دارد و پاهای خود را باز و فیچی کند، با استفاده از فشار سینه و تحمیل وزن بدن خود، حریف را پل شکن می‌کند و با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۶ فن یک دست و یک پای موافق، در گارد مخالف، از دست و پای گارد، درگیری در حالت گرفتن بازوی حریف، در حالت نشسته (زانو زده)، استارتی از بغل:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد مخالف و به روش سرشاخ با هم درگیر می‌شوند، کشتی‌گیر مجری، در گارد باز، نیمه باز و یا بسته، به وسیله دست گارد خود بازوی دست گارد حریف را از بالا و از بیرون می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، بازوی دست گارد گرفته شده حریف را به وسیله دست گارد خود محکم می‌گیرد و پای گارد خود را از بیرون در کنار پای گارد حریف می‌گذارد و زانوی پای غیرگارد خود را وسط پاهای حریف، به روی تشک می‌گذارد و سپس زانوی پای گارد خود را از بیرون، کنار پای گارد حریف به روی تشک می‌گذارد و همزمان به وسیله دست غیرگارد خود، زانو پای گارد حریف را محکم می‌گیرد.

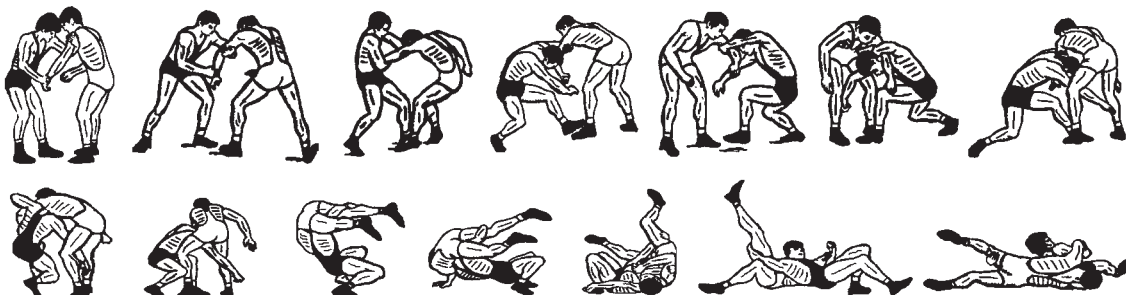
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، پس از گرفتن دست و پای گارد حریف، در حالی که سر خود را از داخل به زیر بغل دست گارد حریف می‌برد، همزمان دست گارد گرفته شده حریف را کامل به طرف خود و به سمت پایین می‌کشد و به وسیله سر و گردن و بالاتنه خود به بالاتنه حریف به طرف جلو فشار وارد می‌کند و حریف را هل می‌دهد و استارت می‌کند.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، پس از هل دادن حریف، زانو و ران پای گارد ستون شده خود را به روی تشک می‌خواباند و حریف را از بغل، متمایل به عقب، به افت (پل) می‌برد، اما دست گارد گرفته شده حریف را رها نمی‌کند.

د) مرحله نتیجه‌گیری: کشتی‌گیر مجری، پس از به افت (پل) بردن حریف، دو امتیاز فنی کسب می‌کند. اگر دست گارد حریف را به وسیله دست گارد خود، محکم بگیرد و رها نکند، و به وسیله دست غیرگارد خود، کمر حریف را بگیرد و هر دو دست‌های خود را به هم قلاب کند و با عمل پل شکن، پشت و یا شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۷ فن یک دست و یک پای مخالف، در گارد موافق، از دست گارد و پای غیرگارد، درگیری در حالت یک دست دو دست از داخل، سر رو (ایستاده)، دست تو سر زیر بغل از بیرون، پرتابی از بغل:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، کشتی‌گیر مجری، در گارد موافق و در حالت یک دست دو دست از داخل با حریف درگیر می‌شود. کشتی‌گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، می‌چ دست گارد حریف را از بالا می‌گیرد و به وسیله دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از داخل می‌گیرد. **ب) مرحله گرفتن فن:** کشتی‌گیر مجری، دست گارد گرفته شده حریف را به حالت دست تو به طرف خود می‌کشد و همزمان زانوهای خود را خم می‌کند و گارد خود را پایین می‌آورد و پای گارد خود را به داخل پاهای حریف می‌برد و پای غیر گارد خود را از بیرون کنار پای گارد حریف به سرعت شوت می‌کند و همزمان سر خود را از بیرون به زیر بغل دست گارد گرفته شده حریف می‌برد و به وسیله دست غیر گارد خود، می‌چ دست گارد گرفته شده حریف را رها می‌کند و زانوی پای غیر گارد حریف را از داخل می‌گیرد.

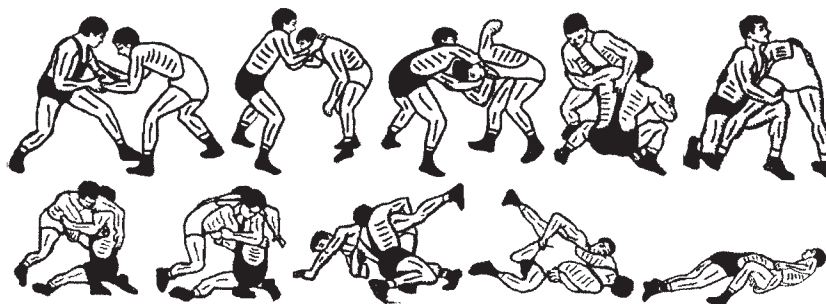
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، پس از گرفتن دست گارد و پای غیر گارد حریف، در حالی که سر خود را از بیرون به زیر بغل دست گارد حریف می‌برد، همزمان دست گارد گرفته شده حریف را کامل به طرف خود و به سمت پایین می‌کشد و نشیمنگاه خود را به روی تشک قرار می‌دهد و سر و گردن و بالاتنه خود را راست می‌کند، تا به این وسیله، پاهای حریف از روی تشک بلند شوند و حریف به روی شانه‌های مجری قرار گیرد.

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، پس از بلند کردن پاهای حریف از روی تشک، و قرار دادن نشیمنگاه و پای گارد خود به روی تشک، حریف را از بغل، به حالت ال‌کلنگ، متمایل به عقب، پرتاب می‌کند، و به افت (پل) می‌برد، اما دست گارد گرفته شده حریف را رها نمی‌کند.

د) مرحله نتیجه‌گیری: کشتی‌گیر مجری، پس از پرتاب کردن و به افت بردن حریف، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر دست گارد حریف را به وسیله دست گارد خود، محکم بگیرد و رها نکند، و به وسیله دست غیر گارد خود، گردن حریف را بگیرد و هر دو دست‌های خود را به هم قلاب کند و با عمل پل شکن، پشت و یا شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۸) فن یک دست و یک پای مخالف، در گارد موافق، از دست غیرگارد و پای گارد، درگیری در حالت سرشاخ، سر رو ایستاده، قوس و سر زیر بغل از دست گارد، به روش چرخشی - پرتابی از بغل:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق، در مقابل هم دیگر قرار می‌گیرند و به حالت سرشاخ با هم درگیر می‌شوند، کشتی‌گیر مجری، با

دست غیرگارد خود، سر و گردن حریف را می‌گیرد و با دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را می‌گیرد. سر و گردن و بازوی دست غیرگارد گرفته شده حریف را به طرف پایین می‌کشد و او را از جلو قوس می‌کند تا فضایی برای اجرای سر زیربغل دست گارد حریف ایجاد شود.

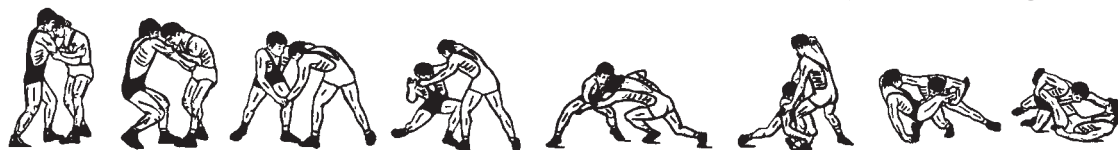
ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، به وسیله دست گارد خود، بازوی دست غیرگارد حریف را از بالا محکم می‌گیرد و همزمان گارد خود را پایین می‌آورد و پای غیرگارد خود را یک گام به جلو و از بیرون کنار پای گارد حریف می‌گذارد و سر خود را به زیربغل دست گارد حریف می‌برد و به وسیله دست غیرگارد خود، ران پای گارد حریف را از بیرون می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، پس از گرفتن دست غیرگارد و پای گارد حریف، همزمان دست غیرگارد گرفته شده حریف را کامل به طرف خود و به سمت پایین می‌کشد و به وسیله راست کردن سر و گردن و بالاتنه خود، پای گارد گرفته شده حریف را از روی تشک بلند می‌کند.

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، پس از بلند کردن پای گارد و کشیدن دست غیرگارد حریف، او را از بغل، متمایل به جلو، به افت (پل) می‌برد، اما دست غیرگارد گرفته شده حریف را رها نمی‌کند. **د) مرحله نتیجه‌گیری:** کشتی‌گیر مجری، پس از به افت (پل) بردن حریف، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر در ادامه دست غیرگارد گرفته شده حریف را به وسیله دست گارد خود، محکم بگیرد و رها نکند، و به وسیله دست غیرگارد خود، کمر حریف را بگیرد و با عمل پل شکن، پشت و یا شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۹) فن سر بند و پی مخالف، از مقابل، در حالت قوس، استارت، در گارد موافق، درگیری در حالت سرشاخ، میانکوب از پشت:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق در حالت سرشاخ با هم درگیر می‌شوند، کشتی‌گیر مجری دست گارد خود را به دور گردن حریف می‌برد و به وسیله دست غیرگارد خود، ابتدا بازو و سپس مچ دست گارد حریف را از بیرون می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری پای غیرگارد خود را یک قدم به عقب می‌گذارد و گارد خود را پایین می‌آورد و به وسیله دست‌های خود، سر و گردن و بازوی دست گارد گرفته شده حریف را به طرف پایین می‌کشد و حریف را از جلو قوس می‌کند تا بالاتنه و پایین تنه حریف را به هم نزدیک کند و سپس به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد گرفته شده حریف را رها می‌کند و با آن مچ پای گارد حریف را از بیرون می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری سر و گردن حریف را به طرف پایین و به جلو هل می‌دهد (F1) و بدن خود را به طرف داخل بدن حریف می‌برد و زانوی پای گارد خود را از داخل پاهای حریف، به روی

تشک می‌گذارد و مچ پای گارد گرفته شده حریف را به طرف خود و به سمت بالا می‌کشد (F۲) و حریف را از پشت هل داده و به حالت استارت انفجاری با نشیمنگاه به روی تشک فرود می‌آورد و از پشت به افت (پل) می‌برد (F۳).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با به کارگیری نیروهای عمل کننده و با خروج طرح ریزی مرکز ثقل حریف، از مرکز سطح اتکای او، حریف را از پشت هل می‌دهد و به حالت استارت انفجاری با نشیمنگاه به روی تشک فرود می‌آورد و از پشت به افت (پل) می‌برد و به این طریق فن سرزند و پی مخالف را اجرا می‌کند.

د) مرحله نتیجه گیری فن: کشتی گیر مجری، هنگامی که حریف را به پل می‌برد، دو امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر با عمل پل شکن پشت و یا شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۲۶ فن سر بند و پی مخالف، در حالت قوس، خیمه و استارت و سر و ته یکی، از پشت، در گارد موافق، درگیری در حالت سرشاخ، به روش استارتی:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق در حالت سرشاخ با هم درگیر می‌شوند، کشتی گیر مجری دست گارد خود را به دور گردن حریف می‌برد و به وسیله دست غیرگارد خود، ابتدا بازو و سپس مچ دست گارد حریف را از بیرون می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری پای غیرگارد خود را یک قدم به عقب می‌گذارد و گارد خود را پایین می‌آورد و به وسیله دست‌های خود، سر و گردن و بازوی دست گارد گرفته شده حریف را به طرف پایین می‌کشد و حریف را از جلو قوس می‌کند تا سر حریف را به زیر بغل دست گارد خود ببرد و به روی او خیمه بزند و سپس به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد گرفته شده حریف را رها می‌کند و با آن مچ پای غیرگارد حریف را از داخل می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، مچ پای غیرگارد گرفته شده حریف را به طرف خود و به سمت بالا می‌کشد (F۱) و به وسیله دست گارد خود و انتقال وزن بدن خود به روی حریف (W)، سر و گردن گرفته شده حریف را از پشت هل می‌دهد، استارت می‌کند (F۲) و او را به حالت استارت انفجاری به روی نشیمنگاه خود فرود می‌آورد (F۳) و سپس دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند و در نتیجه، فن سر و ته یکی مخالف را از پشت می‌گیرد و او را از سمت پشت به افت (پل) می‌برد (F۴).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با به کارگیری نیروهای عمل کننده و با خروج طرح ریزی مرکز ثقل حریف، از مرکز سطح اتکای او، حریف را از پشت هل می‌دهد و به حالت استارت انفجاری با نشیمنگاه به روی تشک فرود می‌آورد و از پشت به افت (پل) می‌برد و به این طریق فن سر و ته یکی را به حالت سر بند و پی مخالف، اجرا می‌کند.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، با اجرای فن خیمه - سر بند و پی مخالف از زیر، استارتی از بغل - سر و ته یکی مخالف، حریف را به افت (پل یا خطر) می برد و دو امتیاز فنی کسب می کند و اگر پشت و یا شانه های او را با تشک تماس دهد، با ضربه فنی پیروز می شود.

۲۱) فن سر و ته یکی، در حالت خیمه، به روش غلتان، بدل گرفتن زیر یک خم، از مقابل، سر بیرون، به روش سر رو (ایستاده)، در گارد موافق، بدون درگیری:



نکته آموزشی: در آموزش فن زیرگیری (زیر یک خم از مچ پای گارد)، در گارد موافق، سر بیرون، سر رو، باید یادآوری شود که کشتی گیر مجری هنگام اجرای فنون زیرگیری در گارد موافق از مقابل، نباید کمر خود را خم کند، تا حریف (کشتی گیر بدلکار) نتواند فن زیرگیری را با اجرای فن کنده سر و ته یکی، مطابق زیر بدل کند.

الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق، بدون درگیری در مقابل هم قرار می گیرند، کشتی گیر مجری، ابتدا پای گارد خود را در بین پاهای حریف یک گام به جلو می گذارد و سپس پای غیرگارد خود را از بیرون در کنار پای گارد حریف می گذارد و همزمان به وسیله دست های خود، پای گارد حریف را از بالای زانو به روش سر رو (ایستاده) و سر بیرون از مقابل می گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر بدلکار، پای گارد گرفته شده خود را به حالت فن کنده زشت و زیبا، به داخل پاهای حریف می گذارد و همزمان به روی کشتی گیر مجری خیمه می زند و به وسیله دست گارد خود، سر و گردن حریف را از بالا می گیرد و دست غیرگارد خود را از بالا و از پشت حریف، به داخل پاهای حریف و به دور زانوی پای گارد ستون شده حریف می برد و دست های خود را از زیر شکم و لگن حریف، به حالت سر و ته یکی، به همدیگر قلاب می کند.

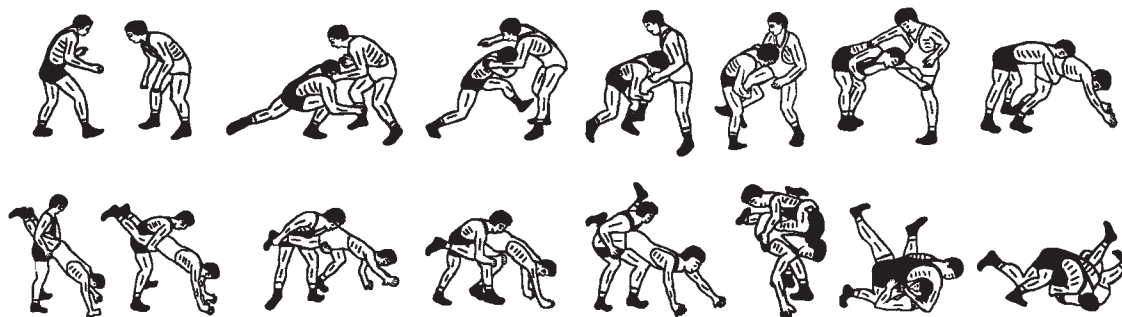
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر بدلکار، به وسیله دست گارد خود، سر و گردن گرفته شده حریف را به طرف خود و به سمت پایین می کشد (F۱) و همزمان، به وسیله دست غیرگارد خود، زانوی پای گارد گرفته شده حریف را از به طرف سینه خود و به سمت بالا می کشد و به سر و گردن حریف نزدیک می کند و حریف را می فشارد (F۲) و سپس، باسن و ران خود را از بغل به روی تشک می گذارد و حریف را از بغل و از جلو می غلتاند و به افت (پل یا خطر) می برد (F۳).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با به کارگیری نیروهای عمل کننده و با خروج طرح ریزی مرکز ثقل حریف، از مرکز سطح اتکا او، حریف را از بغل و از جلو می غلتاند و به افت (پل یا خطر) می برد.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری با اجرای این فن، دو امتیاز فنی کسب می کند و با استفاده از کنترل های مؤثر و استفاده مفید از وزن بدن خود، اگر حریف را پل شکن کند و شانه های او را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می شود.

۲۲ فن کنده افلاک از پشت تبدیل به کنده سر و ته یکی، در حالت گرفتن زیر یک خم، از پای گارد، در گارد موافق، از بغل، ایستاده (سر رو)، سر داخل، در حالت میانکوب به روش پیش کاسه با دست:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد مخالف، بدون درگیری در مقابل هم قرار می‌گیرند، کشتی‌گیر مجری، ابتدا پای گارد خود را برای نزدیک شدن به حریف و تنظیم فاصله، یک گام به جلو و به داخل پاهای حریف می‌گذارد و همزمان پای غیرگارد خود را یک گام از بیرون پاهای حریف، به جلو می‌گذارد و به وسیله دست‌های خود، پای گارد حریف را از بالای زانو به روش سر رو و سر داخل از بغل می‌گیرد و دست غیرگارد خود را از پشت به داخل پاهای حریف می‌برد و آن را در جلوی کاسه زانوی پای غیرگارد ستون شده حریف می‌گذارد و فن پیش کاسه با دست را اجرا می‌کند و حریف را از جلو پیش‌انداز می‌کند و به وسیله هر دو دست‌های خود، کمر حریف را از پشت به حالت کرسی (چهار دست و پا ایستاده) می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، ابتدا به وسیله دست‌های خود، کمر حریف را از پشت می‌گیرد و سپس به وسیله دست‌های خود، ران پاهای حریف را از پشت می‌گیرد و آنها را در زیر بغل دست‌های خود، به حالت افلاک از پشت، نگه می‌دارد و به وسیله دست غیرگارد خود، پای موازی گرفته شده حریف را در زیر بغل خود نگه می‌دارد و دست غیرگارد خود را از زیر به داخل پاهای حریف می‌برد و زانوی پای دیگر حریف را داخل می‌گیرد و آن را به روی ران پای غیرگارد خود می‌گذارد و به وسیله دست گارد خود، کمر حریف را در زیر بغل دست گارد خود، نگه می‌دارد.

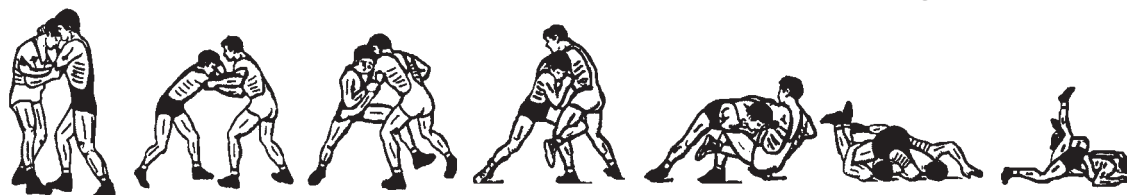
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، کمر خود را راست می‌کند و پای گرفته شده حریف را بالا می‌برد (F1) و به وسیله دست گارد خود، کمر گرفته شده حریف را رها می‌کند و سر و گردن حریف را از بالا می‌گیرد و حریف را به طرف پایین و به سمت تشک می‌برد و حریف را در فضا تحت تأثیر وزن خودش (W)، با مقداری کمک می‌چرخاند و حریف را از جلو مستقیم به افت می‌برد (F2) و دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند و فن سر و ته یکی را از مقابل می‌گیرد و حریف را از پشت به افت (پل یا خطر) می‌برد (F3).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با به کارگیری نیروهای عمل‌کننده و با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل حریف از مرکز سطح اتکا او، حریف را از پشت به افت (پل یا خطر) می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری با اجرای این فن، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و با استفاده از کنترل‌های مؤثر و استفاده مفید از وزن بدن خود، اگر حریف را پل شکن کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۲۲ فن سگک سر پا، در گارد موافق، درگیری در حالت سرشاخ تبدیل به یک دست دو دست از داخل، میانکوب به روش استارت:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، در گارد موافق، هر دو کشتی‌گیر به حالت سرشاخ با هم درگیر می‌شوند. کشتی‌گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بالا و از داخل می‌گیرد و به وسیله دست گارد خود، سر و گردن حریف را می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد گرفته شده حریف را به سمت خود می‌کشد و به وسیله هر دو دست خود، دست گارد حریف را در حالت یک دست دو دست از داخل می‌گیرد یعنی به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را می‌گیرد و به وسیله دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از داخل می‌گیرد و همزمان پای گارد خود را به داخل پاهای حریف می‌برد و از داخل به پشت زانوی پای گارد حریف قلاب می‌کند.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، پس از گرفتن دست گارد حریف، با هر دو دست خود، در حالی که اقدام به اجرای فن دست تو می‌کند و حریف را با نیروی دست‌های خود (F۱)، به طرف داخل می‌کشد، همزمان پای گارد خود را از داخل، به پشت کاسه زانوی پای گارد حریف قلاب می‌کند و پای قلاب شده حریف را با استفاده از نیروی پای گارد خود (F۲)، به طرف داخل می‌کشد. پای غیرگارد کشتی‌گیر مجری که ستون شده، مقاومت و نیرویی را به طرف تشک و به سمت عقب اعمال می‌کند و تعادل کشتی‌گیر مجری را حفظ می‌کند و همزمان نیرویی را برای هل دادن حریف، به کار می‌برد (F۳). همچنین، کشتی‌گیر مجری، با خم شدن به طرف جلو و انتقال وزن بدن خود (W) به روی شانه دست گارد گرفته شده حریف، نیرویی برای هل دادن حریف (F۴)، اعمال می‌کند.

۲) مرحله لحظه حیاتی: برابند نیروهای دست و پای گارد و وزن بدن کشتی‌گیر مجری، باعث خروج مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکا مشترک (از سمت جلوی مجری و از سمت پشت مدافع)، می‌شود که این عمل، منجر به فرود سریع و مستقیم کشتی‌گیر مدافع، از پشت به روی نشیمنگاه و پشت می‌شود و حریف به افت (پل) برود و فن سگک سر پا اجرا شود.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری پس از فرود حریف، به روی نشیمنگاه و پشت، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر کشتی‌گیر مجری، پای گارد قلاب شده و دست گارد گرفته شده حریف را رها نکند و حریف را پل شکن کند و شانه‌های حریف را با تشک مماس کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۲۴ فن پیش لنگ جفت لنگ (پیچ کمر لنگ یا لنگ توشاخ یا لنگ بهمنی)، درگیری در حالت توشاخ، در گارد موافق، ایستاده (سر رو):



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق در مقابل همدیگر می‌ایستند، به حالت توشاخ با هم درگیر می‌شوند و دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد حریف می‌برند و به وسیله دست غیرگارد خود بازوی دست گارد حریف را می‌گیرند. **ب) مرحله گرفتن فن:** کشتی‌گیر مجری، پنجه پای گارد خود را در مقابل پنجه پای گارد حریف می‌گذارد و روی پنجه پای گارد خود به عقب می‌چرخد و پای غیرگارد خود را از پشت بین پاها و زیر مرکز ثقل بدن حریف می‌گذارد و سپس پای گارد خود را از بیرون به زیر زانوی پای گارد حریف قلاب می‌کند.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، در حالی که به وسیله هر دو دست‌های خود، بازوی دست گارد و کمر حریف را محکم می‌گیرد، سر و سینه حریف را محکم به خود می‌چسباند و بدون اینکه با او فاصله‌ای داشته باشد، حریف را محکم در اختیار می‌گیرد و با نیروی کشش دست‌های خود، بالاتنه حریف را به سمت بالا و جلو می‌کشد (F1) و همزمان به طرف جلو خم می‌شود و با چرخش و مقاومت روی پنجه پای غیرگارد ستون شده خود، با نیروی پای گارد خود، پاهای حریف را از روی تشک بلند می‌کند (F2).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با ادامه اعمال نیروهای F1 و F2، باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از سطح اتکای مشترک، به طرف جلو می‌شود که این عمل، باعث بلند شدن، چرخش و سپس پرتاب حریف می‌شود و در نهایت، فن لنگ به روش پیچ کمر اجرا می‌شود و حریف، به خطر می‌افتد. **د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت):** کشتی‌گیر مجری، پس از پرتاب حریف، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر به سرعت حریف را در حالت پل شکن، نگه دارد و شانه‌های او را به تشک برساند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۲۸ فن پیش‌لنگ - تک‌لنگ (دو شاخ لنگ یا دو دست لنگ یا دو کت لنگ)، در گارد موافق، درگیری در حالت توشاخ تبدیل به دو شاخ:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق در مقابل همدیگر می‌ایستند و کشتی‌گیر مدافع ابتدا دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد حریف می‌برد و سپس دست غیرگارد خود را به زیر بغل دست گارد حریف می‌برد و هر دو دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، آرنج‌های خود را عقب می‌برد و بازوی هر دو دست حریف را در زیر بغل هر دو دست خود محکم می‌گیرد و پای گارد خود را به داخل پاهای حریف می‌برد و از داخل به زیر زانوی پای غیرگارد حریف قلاب می‌کند.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، در حالی که به وسیله هر دو دست‌های خود، بازوهای حریف را محکم می‌گیرد، سر و سینه حریف را محکم به خود می‌چسباند و بدون اینکه با او فاصله‌ای داشته باشد، حریف را محکم در اختیار می‌گیرد و با نیروی کشش دست‌های خود، بالاتنه حریف را به سمت بالا و جلو می‌کشد (F۱) و همزمان به طرف جلو خم می‌شود و با چرخش و مقاومت روی پنجه پای غیرگارد ستون شده خود، با نیروی پای گارد خود، پاهای حریف را از روی تشک بلند می‌کند (F۲).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با استفاده از نیروهای عمل‌کننده، باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، به طرف جلو می‌شود که این عمل، باعث بلند شدن، چرخش و سپس پرتاب حریف می‌شود و در نهایت، فن تک‌لنگ به روش دو کت لنگ اجرا می‌شود و حریف، به خطر می‌افتد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، پس از پرتاب حریف، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر به سرعت حریف را در حالت پل شکن، نگه دارد و شانه‌های او را به تشک برساند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۲۶ فن پس لنگ - بخو لنگ - استارت، در گارد موافق، درگیری در حالت توشاخ (سینه به سینه):



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، در گارد موافق، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در حالت ایستاده، به حالت توشاخ با هم درگیر می‌شوند، دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد حریف می‌برند و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را در زیر بغل دست غیرگارد خود محکم می‌گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد حریف می‌برد و با آن کمر حریف را می‌گیرد و با دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون، در حالت توشاخ می‌گیرد. کشتی‌گیر مجری، کمر و دست گارد گرفته شده حریف را به طرف خود و به سمت بالا می‌کشد و همزمان پای گارد خود را از داخل پاهای حریف، به پشت پای غیرگارد حریف قلاب می‌کند.

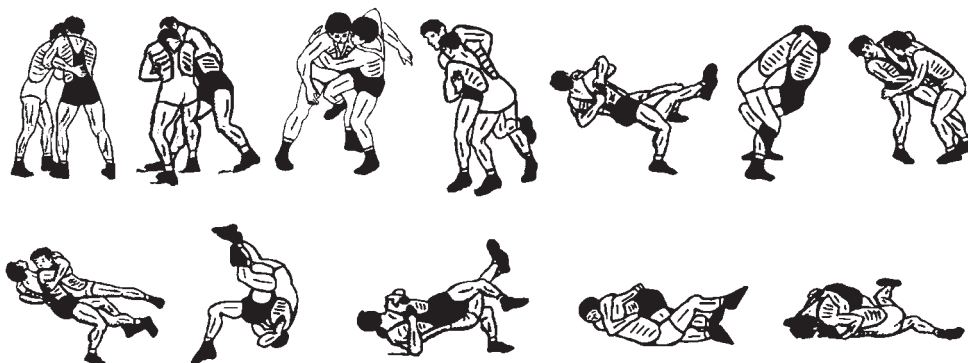
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، به وسیله پای گارد خود، پای غیرگارد قلاب شده حریف را به سمت خود و به طرف بالا می‌کشد (F۱)، و به وسیله دست گارد خود، پر انرژی کمر گرفته شده حریف را به سمت خود می‌کشد (F۲) و به وسیله پای غیرگارد ستون شده خود، به روی تشک فشار وارد می‌کند و با اعمال نیروی بالاتنه خود، بالاتنه حریف را به طرف پشت او هل می‌دهد (F۳).

۲) مرحله لحظه حیاتی: برآیند نیروهای سه گانه عمل‌کننده، باعث خروج مرکز ثقل مشترک از سطح اتکای مشترک، به سمت عقب می‌شود و کشتی‌گیر مجری، حریف را از پشت به افت و خطر می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، اگر حریف را مستقیم به خطر ببرد، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر غیر مستقیم حریف را به پل ببرد، دو امتیاز فنی می‌گیرد و در صورتی که حریف را به حالت خطر به پل ببرد و با انجام عمل پل شکن بتواند شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۲۷ فن پس لنگ - لنگ تندر، در گارد مخالف، درگیری در حالت توشاخ:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، در گارد مخالف، هنگامی که کشتی‌گیر مدافع، در حالت توشاخ، دست گارد خود را به زیربغل دست گارد کشتی‌گیر مجری می‌برد و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست غیرگارد کشتی‌گیر مجری را در زیربغل دست غیرگارد خود نگه می‌دارد، کشتی‌گیر مجری، با دست گارد خود از بالا، بازوی دست گارد حریف را می‌گیرد و با دست غیرگارد خود، که در زیربغل دست غیرگارد حریف قرار دارد، کمر حریف را می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، پای گارد خود را از داخل پاهای حریف، به دور پای گارد حریف قلاب می‌کند و کامل به حریف می‌چسبد، به طوری که هیچ گونه فضا و فاصله‌ای بین بدن او و حریف نباشد، و در نتیجه، حریف را محکم در اختیار می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، با نیروی دست‌های خود که کمر و بازوی دست گارد حریف را گرفته، او را به سوی سینه خود به طرف بالا می‌کشد (F۱) و با نیروی پای گارد قلاب شده خود، پای گارد قلاب شده حریف را به طرف جلو و بالا می‌برد (F۲).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با استفاده از نیروهای عمل‌کننده، روی پای غیرگارد ستون شده خود، مقابل پای غیرگارد ستون شده حریف جهش می‌کند و او را از روی تشک بلند می‌کند و با قوسی که به کمر خود می‌دهد و انتقال وزن مشترک، به سمت پشت، باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از سطح اتکای مشترک، به سمت پشت می‌شود، که این عمل باعث چرخش ۱۸۰ درجه‌ای (حول محور عرضی) حریف در فضا می‌شود که در نتیجه، منجر به پرتاب و به پل رفتن مستقیم او می‌شود.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): هنگامی که، حریف مستقیم به پل رفت، کشتی‌گیر مجری چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر کشتی‌گیر مجری، به سرعت پای گارد قلاب شده خود را رها کند و به سمت دیگر بدن حریف حرکت کند و حریف را در حالت پل شکن نگه دارد، اگر شانه‌های حریف را به تشک تماس دهد، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۳) فن پلنگ شکن – تندر، در گارد مخالف، درگیری در حالت سرشاخ، تبدیل یک دست دو دست از بیرون، روش سر رو (ایستاده)، پرتاب از پشت متمایل به بغل:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد مخالف، بدون درگیری در مقابل هم قرار می‌گیرند و حریف، دست گارد خود را به دور سر و گردن

کشتی گیر مجری می گذارد، کشتی گیر مجری دست گارد حریف را در حالت یک دست دو دست از بیرون می گیرد و از دور سر و گردن خود، آزاد می کند. کشتی گیر مجری در این موقعیت، به وسیله دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون می گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را از داخل می گیرد.

(ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، پای گارد خود را از بیرون به پشت پای گارد حریف قلاب می کند و به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد گرفته شده حریف را رها می کند و دست غیرگارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد حریف می برد و کمر حریف را می گیرد و به وسیله دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بالا، محکم نگه می دارد.

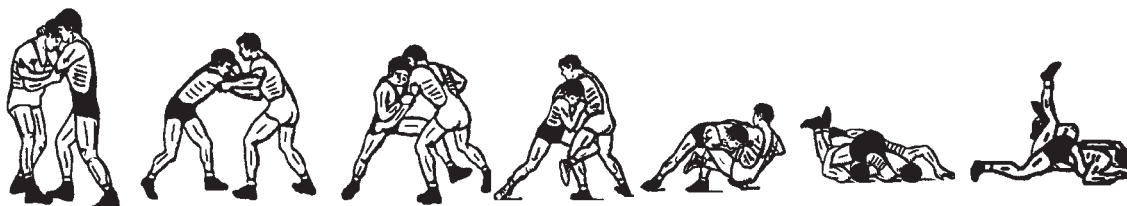
(ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، به وسیله دست های خود، حریف را به روی سینه خود می کشد (F۱) و به وسیله پای گارد خود، پای گارد قلاب شده حریف را به طرف خود می کشد (F۲) و به وسیله انتقال وزن و فشار سینه و بالاتنه خود، حریف را از پشت هل می دهد (F۳) و به وسیله دست های خود، حریف را از پشت پرتاب می کند (F۴) و به افت می برد.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، از طریق برآیند نیروهای عمل کننده، طرح ریزی مرکز ثقل مشترک بدن خود و حریف را از مرکز سطح اتکای مشترک، از پشت حریف و از جلوی خودش، خارج می کند و حریف را بغل متمایل به پشت، پرتاب می کند و به افت می برد.

(د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، با اجرای فن پلنگ شکن و تندر، چهار امتیاز فنی به دست می آورد و اگر بتواند شانه های حریف را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می شود.

۲۹ فن سگ سر پا، در گارد موافق، درگیری در حالت سرشاخ تبدیل به یک دست دو دست از داخل، میانکوب به روش استارت:



(الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، در گارد موافق، هر دو کشتی گیر به حالت سرشاخ با هم درگیر می شوند. کشتی گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بالا و از داخل می گیرد و به وسیله دست گارد خود، سر و گردن حریف را می گیرد.

(ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد گرفته شده حریف را به سمت خود می کشد و به وسیله هر دو دست خود، دست گارد حریف را در حالت یک دست دو دست از داخل می گیرد یعنی به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را می گیرد و به وسیله دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از داخل می گیرد و همزمان پای گارد خود را به داخل پاهای حریف می برد و از داخل به پشت زانوی پای گارد حریف قلاب می کند.

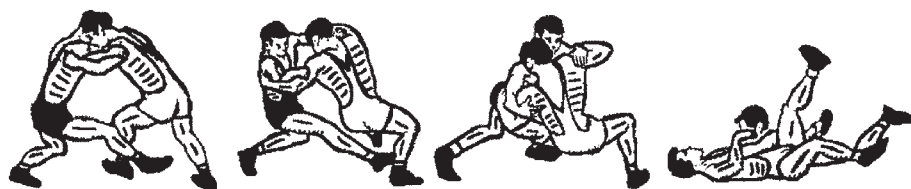
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، پس از گرفتن دست گارد حریف، با هر دو دست خود، در حالی که اقدام به اجرای فن دست تو می کند و حریف را با نیروی دست های خود (F_1)، به طرف داخل می کشد، همزمان پای گارد خود را از داخل، به پشت کاسه زانوی پای گارد حریف قلاب می کند و پای قلاب شده حریف را با استفاده از نیروی پای گارد خود (F_2)، به طرف داخل می کشد. پای غیر گارد کشتی گیر مجری که ستون شده، مقاومت و نیرویی را به طرف تشک و به سمت عقب اعمال می کند و تعادل کشتی گیر مجری را حفظ می کند و همزمان نیرویی را برای هل دادن حریف، به کار می برد (F_3). همچنین، کشتی گیر مجری، با خم شدن به طرف جلو و انتقال وزن بدن خود (W) به روی شانه دست گارد گرفته شده حریف، نیرویی برای هل دادن حریف (F_4)، اعمال می کند.

۲) مرحله لحظه حیاتی: برآیند نیروهای دست و پای گارد و وزن بدن کشتی گیر مجری، باعث خروج مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک (از سمت جلوی مجری و از سمت پشت مدافع)، می شود که این عمل، منجر به فرود سریع و مستقیم کشتی گیر مدافع، از پشت به روی نشیمنگاه و پشت می شود و حریف به افت (پل) برود و فن سگک سر پا اجرا شود.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری پس از فرود حریف، به روی نشیمنگاه و پشت، چهار امتیاز فنی کسب می کند و اگر کشتی گیر مجری، پای گارد قلاب شده و دست گارد گرفته شده حریف را رها نکند و حریف را پل شکن کند و شانه های حریف را با تشک مماس کند، با ضربه فنی پیروز می شود.

۳۰) فن فت پا، از بیرون، در گارد مخالف، درگیری در حالت گرفتن بازوهای حریف، میانکوب از بغل و پشت:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، در گارد مخالف، کشتی گیر مجری، به وسیله هر دو دست های خود، بازوهای حریف را مستقیم از جلو می گیرد و کنترل می کند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری پنجه پای گارد خود را از بیرون به مچ پای گارد حریف می چسباند و درگیر می کند.

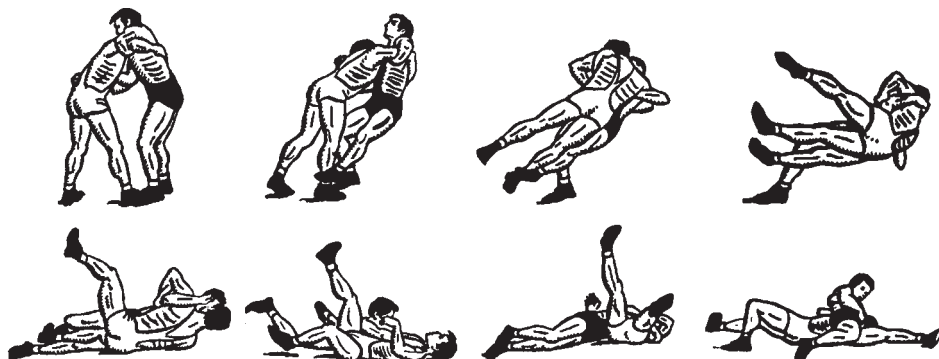
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، به طرف جلو حرکت می کند و به وسیله دست غیر گارد خود، با یک حرکت انفجاری، دست غیر گارد گرفته شده حریف را به طرف پهلوی و به سمت پایین و به جهت پای گارد هر دو کشتی گیر می کشد و هل می دهد (F_1)، این حرکت، به وسیله پایداری پای غیر گارد، روی تشک و عمل همزمان عضلات پا و تنه آسان می شود. کشتی گیر مجری، بدون رها کردن دست های حریف، پای گارد او را به وسیله پای گارد خود به جهت مخالف سمت هل دادن دست های حریف، به طرف بالا فشار می دهد (افت پا می کند) (F_2).

۲ مرحله لحظه حیاتی: عمل همزمان و مخالف جهت حرکت هل دادن بالاتنه حریف، به طرف پهلو به وسیله دست‌ها، و حرکت هل دادن پای گارد حریف، به سمت مخالف، به وسیله پای گارد، باعث انتقال وزن بدن و خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل بدن حریف، از سطح اتکا به سمت پهلو و پشت می‌شود، در نتیجه، موقعیتی مطلوب برای پرتاب حریف به وجود می‌آید. کشتی‌گیر مجری با تکیه دادن به حریف، خم شدن به طرف پهلو را ادامه می‌دهد و حریف را پرتاب می‌کند.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری حریف را از پشت به افت می‌برد و چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر به وسیله استفاده از یک پل شکن کامل، با یک کنترل مطلوب و حفظ پایداری مناسب، شانه‌های حریف را به تشک برساند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۳ فن فت پا- تندر، بدل فن پیچ کمر، در گارد مخالف، درگیری در حالت توشاخ:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد مخالف، در مقابل همدیگر قرار می‌گیرند، کشتی‌گیر مجری دست گارد خود را به زیربغل دست گارد کشتی‌گیر بدلکار قرار می‌دهد و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست غیرگارد حریف را در زیربغل دست غیرگارد خود، می‌گیرد و نگه می‌دارد.

ب) مرحله گرفتن فن: هنگامی که کشتی‌گیر مجری برای اجرای فن پیچ کمر، پای گارد خود را به اشتباه به داخل پاهای حریف می‌گذارد، کشتی‌گیر بدلکار پای گارد خود را در پشت پای گارد حریف به روی تشک سد می‌کند و به وسیله دست غیرگارد خود، کمر حریف را می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر بدلکار به وسیله، پنجه پای گارد خود را از بیرون به پشت مچ پای گارد حریف، ضربه می‌زند (فت پا می‌کند) (F۱) و به وسیله دست غیرگارد خود که به زیربغل دست غیرگارد حریف برده، کمر حریف را گرفته و او را به روی سینه خود و به طرف بالا می‌کشد (F۲) و حریف را از بغل پرتاب می‌کند (F۳) و فن تندر را اجرا می‌کند.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر بدلکار، با اجرای فن فت پا - تندر حریف را از روی سینه خود از بغل پرتاب می‌کند و در نهایت هر دو کشتی‌گیر تحت تأثیر وزنشان، به واسطه ایجاد سیستم (کشتی‌گیر - کشتی‌گیر)، که باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، به طرف جلو و به سمت بغل می‌شود، به روی تشک فرود می‌آیند.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، با پرتاب کردن و به افت (پل) بردن حریف، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و با باز کردن و قیچی کردن پاها از پهلوی و قرار دادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالاتنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می‌کند، تا حریف را پل‌شکن کند و شانه‌های حریف را با تشک مماس کند، و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۲ فن پیش‌لنگ - جفت لنگ (اژدر لنگ)، بدل فن گرفتن زیر یک خم، در گارد مخالف، به روش سر رو (ایستاده):



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد مخالف، در مقابل همدیگر قرار می‌گیرند، کشتی‌گیر مجری، پای گارد خود را یک قدم جلو می‌گذارد و به وسیله هر دو دست‌های خود، پای گارد حریف بدلکار را از بغل، در حالت سر داخل، از زانو و مچ پا به صورت ایستاده (سر رو) می‌گیرد، کشتی‌گیر بدلکار، بازوی دست غیرگارد حریف را از بالا به حالت اژدر بند می‌گیرد. **ب) مرحله گرفتن فن:** کشتی‌گیر بدلکار، پای گارد گرفته شده خود را از بیرون، به پشت زانوی پای غیرگارد مجری قلاب می‌کند و در حالی که به وسیله هر دو دست‌های خود، بازوی دست غیرگارد حریف مجری را محکم می‌گیرد، سر و سینه حریف را محکم به شکم و ران پای گرفته شده خود می‌چسباند و بدون اینکه با او فاصله‌ای داشته باشد، حریف را محکم در اختیار می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر بدلکار، با نیروی کشش دست‌های خود (F_1)، بالاتنه حریف را به سمت بالا و جلو می‌کشد و همزمان به طرف جلو خم می‌شود و با چرخش و مقاومت روی پنجه پای غیرگارد ستون شده خود، با نیروی پای گارد گرفته شده خود (F_2)، پای غیرگارد قلاب شده حریف را از روی تشک بلند می‌کند.

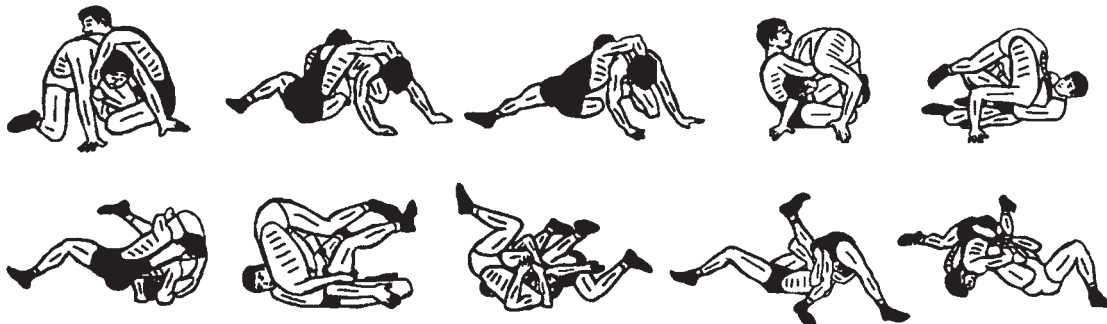
۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر بدلکار، با ادامه اعمال نیروهای F_1 و F_2 ، باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از سطح اتکای مشترک، به طرف جلو می‌شود که این عمل، باعث بلند شدن، چرخش و سپس پرتاب حریف می‌شود و در نهایت حریف، به خطر می‌افتد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر بدلکار، پس از پرتاب حریف، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر به سرعت حریف را در حالت پل‌شکن، نگه دارد و شانه‌های او را به تشک برساند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

تکنیک‌های اصلی و بنیادی ورزش کشتی آزاد در حالت خاک



❶ فن کنده سر و ته یکی، موافق، از پشت، درگیری در حالت نشسته در خاک، به روش غلتان از بغل:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کشتی‌گیر مجری، از یک سمت در پشت حریف، قرار می‌گیرد و دست گارد خود را کمی از بالا به دور گردن حریف می‌برد و سر و گردن حریف را در اختیار می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، زانوی پای نزدیک حریف را از پشت، کامل می گیرد و سپس، هر دو دست های خود را به هم نزدیک و قلاب می کند و در نتیجه، فن سر و ته یکی را می گیرد.

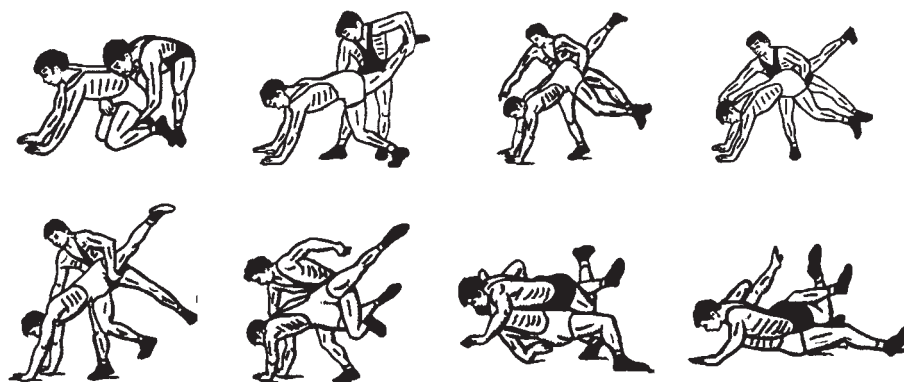
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، به وسیله دست گارد خود، سر و گردن گرفته شده حریف را به طرف خود و به سمت پایین می کشد (F۱) و همزمان، به وسیله دست غیرگارد خود، زانوی پای نزدیک گرفته شده حریف را از به طرف خود و به سمت بالا می کشد (F۲) و حریف را از جلو می غلتاند و به افت (پل یا خطر) می برد (F۳).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با به کارگیری نیروهای عمل کننده و با خروج طرح ریزی مرکز ثقل حریف، از مرکز سطح اتکای او، حریف را از جلو می غلتاند و به افت (پل یا خطر) می برد.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری با اجرای این فن، دو امتیاز فنی کسب می کند و با استفاده از کنترل های مؤثر و استفاده مفید از وزن بدن خود، اگر حریف را پل شکن کند و شانه های او را به تشک بچسباند با ضربه فنی پیروز می شود.

۲) فن کنده رو (کنده استانبولی)، سگک یک پا تو کار، در حالت نشسته در خاک:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کشتی گیر مجری، از یک سمت، در پشت حریف، قرار می گیرد و دست گارد خود را از زیر شکم حریف به داخل پاهای او می برد و ران پای نزدیک حریف را از جلو می گیرد و همزمان دست غیرگارد خود را از پشت به داخل پاهای حریف می برد و مچ پای نزدیک حریف را از پشت می گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، بلند می شود و می ایستد و با کمک هر دو دست های خود، پای نزدیک گرفته شده حریف را از روی تشک بالا می برد، و به وسیله دست گارد خود، سر و گردن حریف را از بالا می گیرد به وسیله دست غیرگارد خود، ران پای نزدیک گرفته شده حریف را از پشت و از بالا، محکم می گیرد. عضلات پاها در حفظ تعادل، نقش مهمی را ایفا می کنند. برای حفظ تعادل بهتر، باید مرکز ثقل هر دو کشتی گیر، تا حد امکان نزدیک به هم قرار گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروی دست‌های خود، پاهای حریف را از روی تشک بلند می‌کند (F۱) و او را در وضعیت بی تعادلی قرار می‌دهد و پای غیرگارد خود را به داخل پاهای حریف می‌برد و به پای دور حریف قلاب می‌کند و به سمت خود و به طرف بالا می‌برد (F۲) و حریف را در فضا تحت تأثیر وزن خودش، با مقداری کمک می‌چرخاند (F۳) و حریف را از جلو مستقیم به افت (پل یا خطر) می‌برد (F۴).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با به کارگیری برآیند نیروهای عمل‌کننده و با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، حریف را از بغل به افت (پل یا خطر) می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری با اجرای این فن، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و با استفاده از کنترل‌های مؤثر و استفاده مفید از وزن بدن می‌تواند حریف را پل شکن و ضربه فنی کند.

۲) فن اشکل گربه غلتان (اشکل گربه بارانداز)، از دست دور حریف، مخالف، در حالت ولو شده در خاک، به روش دست در شکن:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کشتی گیر مجری، از یک سمت در پشت حریف، قرار می‌گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، از دور گردن حریف، مچ دست دور حریف را از بالا می‌گیرد و به وسیله دست گارد خود، از زیر بغل دست دور حریف، مچ دست غیرگارد خود را می‌گیرد و به این طریق، به وسیله هر دو دست‌های خود، دست دور حریف را در حالت دست در شکن، در اختیار می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، به وسیله دست‌های خود، دست دور گرفته شده حریف را جمع می‌کند و به زیر شکم حریف می‌برد و به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست دور حریف را آزاد می‌کند و به وسیله آن از داخل پاهای حریف، دوباره مچ دست دور گرفته شده حریف را می‌گیرد. در نتیجه به وسیله هر دو دست‌های خود مچ دست دور حریف را می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

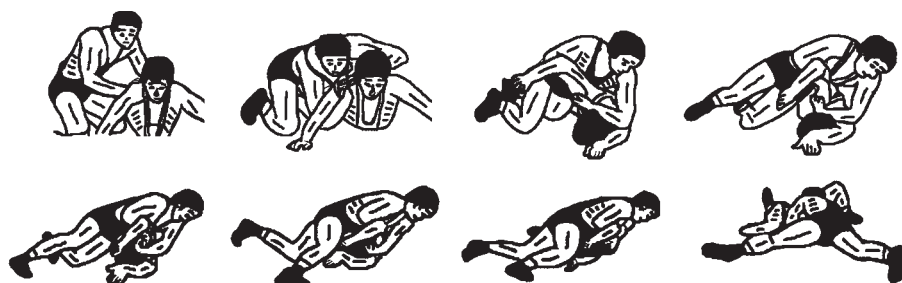
۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، به وسیله دست‌های خود، مچ دست دور گرفته شده حریف را به طرف خود می‌کشد (F۱) و پاهای خود را از سمت دست دور گرفته شده حریف، به طرف سر حریف می‌برد و همزمان، سر و سینه خود را از بالا به روی بدن حریف می‌گذارد و وزن بدن خود را به روی بدن حریف

منتقل می‌کند (W) و به وسیله دست‌های خود، حریف را از بغل می‌غلطانند (F۲) و فن بارانداز غلتان را از بغل اجرا می‌کند و حریف را به افت (پل یا خطر) می‌برد (F۳).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با به کارگیری برآیند نیروهای عمل‌کننده، و با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، حریف را از جلو به بغل می‌غلطانند و به افت (پل یا خطر) می‌برد.

(د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری با اجرای این فن، دو امتیاز فنی کسب می‌کند و با استفاده از کنترل‌های مؤثر و استفاده مفید از وزن بدن خود، اگر حریف را پل‌شکن کند و شانه‌های او را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۲ فن اوج بند، تک دست، قیچی، (نیم اوج بند یا هاف نلسون)، از بغل، در حالت ولو شده در خاک، قلاب دست‌ها از روی سر حریف:



(الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد و فرنگی، هنگامی که حریف، در خاک ولو شده، کشتی گیر مجری از یک طرف، در پشت او، می‌نشیند و دست غیرگارد خود را به زیر بغل دست نزدیک حریف می‌برد و ساعد دست گارد خود را به روی سر و گردن حریف قرار می‌دهد.

(ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، انگشتان هر دو دست خود را قلاب می‌کند و فن اوج بند را از دست نزدیک حریف محکم می‌گیرد.

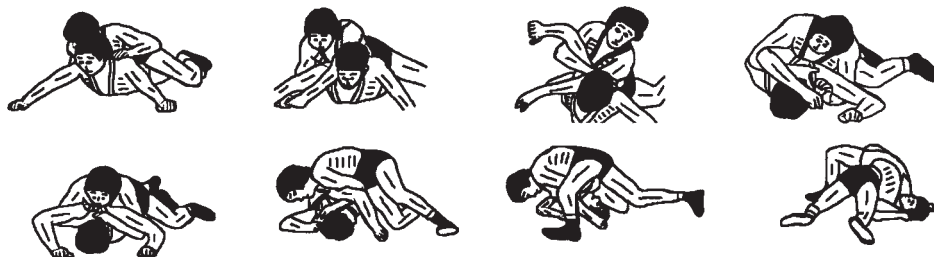
(ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، به وسیله ساعد دست گارد خود، روی سر و گردن حریف، به طرف پایین فشار وارد می‌کند (F۱) و همزمان با انتقال وزن بدن خود به روی بدن حریف (W)، به وسیله پاهای خود، از سمت دست نزدیک گرفته شده حریف به سمت بالای سر حریف، حرکت می‌کند و پاهای خود را از سمت دست نزدیک گرفته شده حریف ستون می‌کند و به وسیله دست غیرگارد خود، نیرویی را به دست نزدیک گرفته شده حریف، به طرف بالا وارد می‌کند (F۲) و همزمان با نیروی پاهای خود (F۳) به روی تشک، حریف را از بغل به افت (پل یا خطر) می‌برد.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با بهره‌گیری از برآیند نیروهای عمل‌کننده و همچنین حرکت پاها به طرف جلو و انجام عمل قیچی، در حالتی که طرح‌ریزی مرکز ثقل حریف را از مرکز سطح اتکا او از بغل، خارج می‌کند، او را از بغل به افت (پل یا خطر) می‌برد.

(د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، پس از به افت (پل یا خطر) حریف، دو امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر دست گرفته شده حریف را رها نکند و با انجام عمل پل‌شکن، پشت یا شانه‌های او را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۵ فن اوج بند کامل (جفت اوج بند یا دوبل نلسون)، جفت دست، قیچی، در حالت ولو شده:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد و فرنگی، هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کشتی‌گیر مجری در پشت او می‌نشیند و ساعد دست گارد خود به روی سر حریف می‌گذارد و دست غیرگارد خود را به زیر بغل دست راست حریف می‌برد و انگشتان هر دو دست خود را به هم قلاب می‌کند و سپس، دست غیرگارد خود را به پشت گردن حریف می‌برد و همزمان دست گارد خود را نیز از زیر بغل دست چپ حریف به پشت گردن حریف می‌برد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری در این مرحله انگشتان هر دو دست خود را به هم قلاب می‌کند. در نتیجه، فن جفت اوج بند یا دوبل نلسون را از حریف، محکم می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، پس از گرفتن فن جفت اوج بند، در حالیکه سنگینی وزن خود را (W) به روی حریف تحمیل می‌کند، با نیروی هر دو دست خود (F۱)، سر و گردن حریف را به طرف پایین به روی تشک فشار می‌دهد و با ستون کردن پاهای خود از سمت چپ حریف و حرکت قیچی پاها به طرف جلو، مانع بلند شدن و واکنش از جانب حریف می‌شود و او را از بغل به افت (پل یا خطر) می‌برد (F۲).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با استفاده از نیروهای عمل‌کننده و فشار وزن بدن (W) و همچنین حرکت قیچی پاها به طرف جلو، درحالی که طرح‌ریزی مرکز ثقل حریف را از سطح اتکا او به سمت راست، خارج می‌کند، حریف را از سمت راست به افت (پل یا خطر) می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): پس از به پل رفتن حریف، کشتی‌گیر مجری، دو امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر دست‌های گرفته شده حریف را رها نکند و با عمل پل شکن، شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۶ فن سگک جفت پا و اوج بند (سگک کلاته)، تک دست، سگک از تو (از داخل یا از زیر)، در حالت نشسته در خاک:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که حریف، در خاک نشسته است، کشتی‌گیر مجری، در یک طرف بدن او قرار می‌گیرد و زانوی پای غیرگارد خود را به روی تشک می‌گذارد و پای گارد خود را از بغل ستون می‌کند و به وسیله دست غیرگارد خود، مچ پای دور حریف را از پشت می‌گیرد و آن را بالا می‌کشد و همزمان پای گارد خود را از زیر به داخل پاهای حریف می‌برد و به دور پای نزدیک حریف قلاب می‌کند و فن سگک از تو را می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، به وسیله دست گارد خود را از بالا مچ دست دور حریف را می‌گیرد و دست غیرگارد خود را از پشت به زیر بغل دست دور حریف می‌برد و به وسیله آن، مچ دست گارد خود را از بالا می‌گیرد و فن اوج بند مخالف (هاف نلسون) را از دست دور حریف می‌گیرد و به وسیله هر دو دست‌های خود، دست دور گرفته شده حریف را بالا می‌کشد و همزمان پای غیرگارد خود را نیز از بالا به داخل پاهای حریف می‌برد و به پای دور حریف قلاب می‌کند.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، با انقباض عضلات پاها، به کمر حریف فشار وارد می‌کند (F۱)، و همزمان به وسیله دست‌های خود، سر و گردن و دست دور حریف را به طرف بالا می‌کشد (F۲) و همزمان با انتقال وزن بدن خود به روی بدن حریف (W)، او را به سمت بغل و به روی پل می‌برد (F۳).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با اعمال نیروهای عمل‌کننده و استفاده از وزن بدن خود (W)، و با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل حریف، از مرکز سطح اتکای او، حریف را به افت (پل) می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، حریف را به پل می‌برد و دو امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر حریف را پل شکن کند و شانه‌های او را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۷) فن چنگک قیچی یا اوج بند از مقابل قیچی، در حالت نشسته در خاک:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد و فرنگی، هنگامی که حریف در حالت خاک نشسته، کشتی‌گیر مجری از یک سمت در پشت او قرار می‌گیرد و زانوهای خود را به روی تشک می‌گذارد و ساعد دست گارد خود را از بالا، به روی سر و گردن حریف می‌گذارد و او را کنترل می‌کند و دست غیرگارد خود را به زیر بغل دست نزدیک حریف می‌برد و به وسیله آن، مچ دست گارد خود را از بالا می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، با دست گارد خود، چانه حریف را محکم می‌گیرد و درحالی که دست غیرگارد خود را به زیر بغل دست نزدیک حریف می‌برد و مچ دست گارد خود را محکم می‌گیرد، سینه خود را از بالا به روی دست نزدیک گرفته شده حریف قرار می‌دهد و فن چنگک را کامل می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری پس از گرفتن سر و گردن و دست نزدیک حریف به حالت چنگک، با نیروی دست گارد خود، به سر و گردن حریف، به طرف پایین فشار وارد می‌کند (F۱) و با نیروی دست غیرگارد خود، دست نزدیک گرفته شده حریف را به طرف بالا می‌کشد (F۲) و همزمان سنگینی وزن بدن

خود را به روی بالاتنه حریف، منتقل می کند (W) و پاهای خود را از بغل و از جلو ستون می کند و با انجام حرکت قیچی پاهای خود، به طرف جلو حرکت می کند.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، پس از اعمال نیروهای عمل کننده و تحمیل وزن بدن خود (W)، به روی بالاتنه حریف، و حرکت قیچی پاها از بغل به طرف جلو، درحالتی که طرح ریزی مرکز ثقل حریف را از مرکز سطح اتکا او به طرف بغل و جلو، خارج می کند، حریف را از جلو به افت (پل یا خطر) می برد.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، پس از به افت (پل یا خطر) بردن حریف، دو امتیاز فنی کسب می کند و اگر دست نزدیک گرفته شده حریف را رها نکند، و او را پل شکن کند، با ضربه فنی پیروز می شود.

۸ فن کنده این خاک و آن خاک، به روش رو دست (رو کردن)، در حالت نشسته در خاک:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که، حریف در خاک نشسته است، کشتی گیر مجری، از یک سمت، در پشت حریف قرار می گیرد و زانوهای خود را به روی تشک می گذارد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، به وسیله هر دو دست های خود، کمر حریف را از پشت می گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی گیر بدلکار، به وسیله آرنج و زیربغل دست نزدیک خود به حریف، دست نزدیک حریف را از بالا می گیرد و به طرف خود و به سمت پایین می کشد (F۱) و همزمان پاهای خود را به سمت اجرا می برد و به روی نشیمن گاه خود می نشیند و دست نزدیک خود را از بغل به زیر شکم و به داخل پاهای حریف می برد و به وسیله نیروی وزن بدن خود، سنگینی بدن خود را از پشت به روی حریف می اندازد (W) و با انتقال وزن خود به روی بدن حریف، او را به طرف پایین و به سمت مخالف جهت اجرا هل می دهد، (F۲) و از بغل به پشت حریف می چرخد (F۳) و به وسیله دست های خود، کمر حریف را می گیرد و در خاک نگه می دارد (F۴).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر بدلکار، با برآیند نیروهای عمل کننده، حریف را در وضعیت بی تعادلی قرار می دهد و با خروج طرح ریزی مرکز ثقل حریف از مرکز سطح اتکا او، حریف را از جلو، متمایل به بغل، خاک می کند.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر بدلکار، پس از اجرای این فن، دو امتیاز فنی کسب می کند.

۹ فن سگک از رو (از بالا)، به روش سگک سر بند، در حالت نشسته در خاک، با گرفتن مچ پای نزدیک حریف:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: هنگامی که حریف، در خاک نشسته است، کشتی گیر مجری، در یک طرف بدن او قرار می‌گیرد و زانوی پای غیرگارد خود را به روی تشک می‌گذارد و پای گارد خود را از بغل ستون می‌کند و به وسیله دست گارد خود، سر و گردن حریف را از بالا می‌گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، مچ پای نزدیک حریف را از بالا می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، پای غیرگارد خود را از بالا و از پشت به داخل پاهای حریف می‌برد، و از دور پای نزدیک حریف، به روی پای گارد خود، قلاب می‌کند و به این طریق، فن سگک از رو را، محکم می‌گیرد.

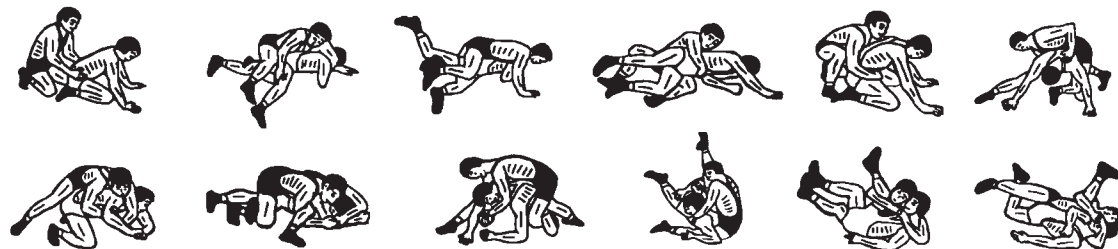
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، پای نزدیک گرفته شده حریف را به طرف بالا می‌کشد (F۱) و سنگینی وزن بدن خود را از بالا به روی سر و گردن و بالاتنه حریف منتقل می‌کند (W) و سپس پنجه پای غیرگارد خود را به روی تشک می‌گذارد و رکاب می‌زند (F۲) و همزمان به وسیله دست گارد خود، سر و گردن و چانه گرفته شده حریف را به بغل می‌کشد (F۳).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با اعمال نیروهای عمل‌کننده، و با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل حریف، از مرکز سطح اتکا او، حریف را از بغل، می‌غلطاند و به پل می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، حریف را به پل می‌برد و دو امتیاز فنی کسب می‌کند و با گرفتن سر و گردن حریف، همراه با کنترل کامل حریف، او را پل شکن می‌کند و شانه‌های او را به تشک می‌چسباند و با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۰ فن سگک از تو (از داخل یا از زیر)، به روش سر و ته یکی مخالف از بالا، در حالت نشسته در خاک:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: هنگامی که حریف، در خاک نشسته است، کشتی گیر مجری، در یک طرف بدن او قرار می‌گیرد و زانوی پای غیرگارد خود را به روی تشک می‌گذارد و پای گارد خود را از بغل ستون می‌کند و به وسیله دست‌های خود، کمر حریف را از پشت می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، اقدام به اجرای فن بارانداز می کند و کمر گرفته شده حریف را به بغل می کشد و حریف را ولو می کند و همزمان پای گارد خود را از زیر به دور پای نزدیک حریف می برد و به پای غیرگارد خود از بالا قلاب می کند و فن سگک از تو را می گیرد. هنگامی که حریف با واکنش خود، پای دور خود را ستون می کند، کشتی گیر مجری، دست غیرگارد خود را از پشت به زیر زانوی پای دور ستون شده حریف می برد و دست گارد خود را از بالا به دور گردن حریف می برد و سپس انگشتان هر دو دست های خود را به هم قلاب می کند و به این طریق، فن سر و ته یکی مخالف را در حالت سگک از تو، از پشت محکم می گیرد.

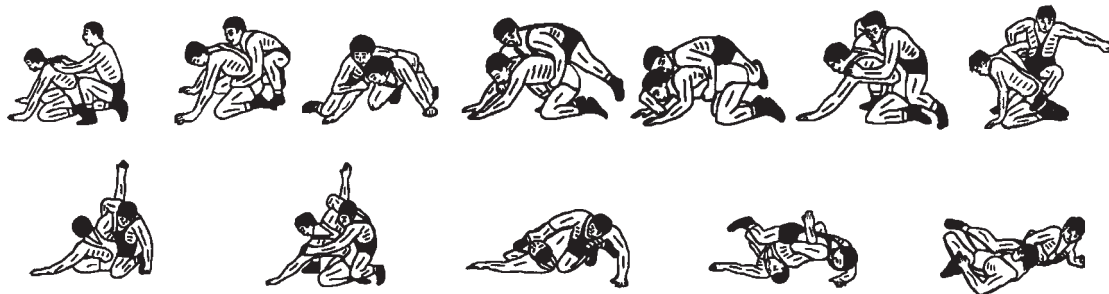
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، با انقباض عضلات پاهای خود که پای نزدیک حریف را سگک کرده، به پای سگک شده حریف نیرویی وارد می کند و سپس پنجه پای غیرگارد خود را به روی تشک می گذارد و رکاب می زند (F1) و همزمان با کمک هر دو دست های خود، سر و گردن و پای دور گرفته شده حریف را به هم نزدیک می کند (F2) و با انتقال وزن بدن خود به روی حریف، نیرویی به بالاتنه حریف، وارد می کند (W) و حریف را از بغل به روی بدن خود می کشد و به افت (پل یا خطر) می برد (F3).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با اعمال نیروهای عمل کننده و با خروج طرح ریزی مرکز ثقل حریف، از مرکز سطح اتکا او، از بغل، حریف را به روی شکم خود می کشد و به افت (پل یا خطر) می برد.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، حریف را به پل می برد و دو امتیاز فنی کسب می کند و اگر حریف را پل شکن کند و شانه های او را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می شود.

۱۱) فن کلید- سگک از تو (از داخل یا از زیر)، در حالت نشسته در خاک، بدون گرفتن مچ پای دور حریف:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد، هنگامی که حریف، در خاک نشسته است، کشتی گیر مجری، از پشت در یک طرف بدن او قرار می گیرد و زانوی پای غیرگارد خود را به روی تشک می گذارد و پای گارد خود را از بغل ستون می کند و به وسیله دست غیرگارد خود، آرنج دست دور حریف را از پشت به حالت کلید کشی می گیرد و به وسیله دست گارد خود، کمر حریف را از پشت می گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، زانوی پای غیرگارد خود را از روی تشک بلند می کند و می ایستد و همزمان پای غیرگارد خود را از بالا و از سمت موافق دست دور گرفته شده حریف، به داخل پاهای حریف می برد و به دور پای دور حریف، قلاب می کند و فن سگک از تو را در حالت کلید کشی می گیرد.

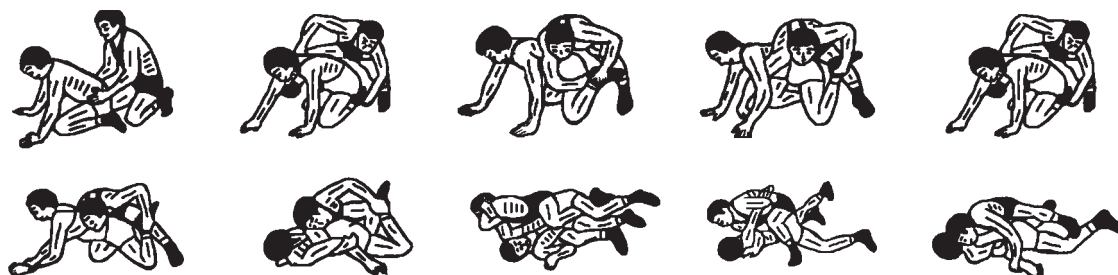
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، دست دور گرفته شده حریف را بالا می کشد (F۱) و همزمان با استفاده از انتقال وزن بدن خود به روی بدن حریف (W) نیرویی به بالاتنه حریف، وارد می کند (F۲) و دست دور گرفته شده حریف را به طرف خود و به عقب می کشد و حریف را از بغل از سمت مخالف دست دور گرفته شده حریف، به افت (پل) می برد (F۳).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، زیر بدن حریف را خالی می کند و با خروج طرح ریزی مرکز ثقل حریف، از مرکز سطح اتکا او، حریف را از پشت و از بغل و از سمت مخالف دست دور گرفته شده حریف، به افت (پل) می برد.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، حریف را به پل می برد و دو امتیاز فنی کسب می کند و اگر حریف را پل شکن کند و شانه های او را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می شود.

۱۲) فن سگک از تو (از داخل یا از زیر)، به روش سگک نجار بند، در حالت نشسته در خاک، با گرفتن مچ پای دور حریف:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: هنگامی که حریف، در خاک نشسته است، کشتی گیر مجری، در یک طرف بدن او قرار می گیرد و زانوهای خود را به روی تشک می گذارد و به وسیله دست های خود، کمر حریف را از پشت می گیرد و سنگینی وزن بدن خود را از بالا به روی سر و گردن و بالاتنه حریف منتقل می کند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، مچ پای دور حریف را از پشت می گیرد و همزمان زانوهای خود را از روی تشک بلند می کند و پای گارد خود را از زیر به داخل پاهای حریف، قلاب می کند و فن سگک از تو را می گیرد و به وسیله دست گارد خود، دست دور حریف را به حالت کلید کشی از زیر و از داخل می گیرد.

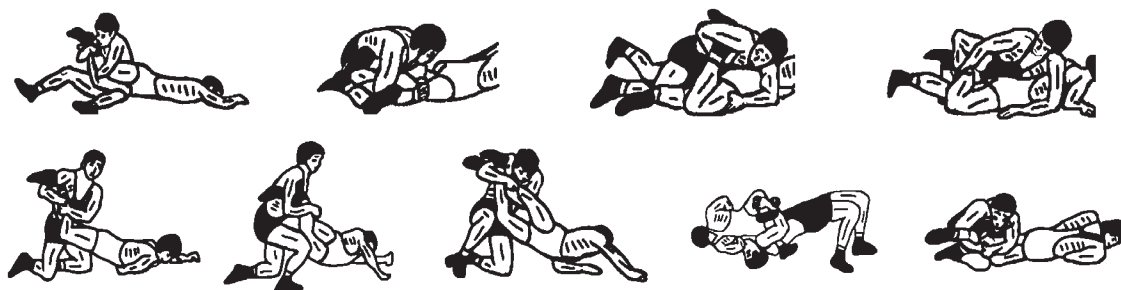
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، مچ پای دور گرفته شده حریف را رها می کند و به وسیله هر دو دست های خود، دست دور گرفته شده حریف را بالا می کشد (F۱) و همزمان با استفاده از انتقال وزن بدن خود به روی بدن حریف (W)، پای غیرگارد خود را به داخل پای دور حریف می برد و فن سگک دوبل را می گیرد و نیرویی به بالاتنه حریف، وارد می کند (F۲) و دست دور گرفته شده حریف را به طرف خود و به عقب می کشد و حریف را از بغل به افت (پل) می برد (F۳).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، زیر بدن حریف را خالی می کند و با خروج طرح ریزی مرکز ثقل حریف، از مرکز سطح اتکا او، حریف را از پشت و از بغل و از سمت مخالف دست دور کلید شده حریف، به افت (پل) می برد.

(د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، حریف را به پل می برد و دو امتیاز فنی کسب می کند و اگر حریف را پل شکن کند و شانه های او را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می شود.

۱۲ فن فتیله پیچ بارانداز، به روش ساده، در حالت ولو شده در خاک، با گرفتن مچ پای دور حریف:



(الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: هنگامی که حریف، در خاک ولو شده است، کشتی گیر مجری، از پشت در یک طرف بدن او قرار می گیرد و زانوی پای گارد خود را به روی تشک می گذارد و پای غیرگارد خود را از پشت ستون می کند و به وسیله دست گارد خود، کمر حریف را معکوس از بالا می گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، مچ پای دور حریف را از پشت می گیرد.

(ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، وزن بالاتنه خود را به روی کمر حریف منتقل می کند تا حریف بلند نشود و دفاع نکند و پای دور گرفته شده حریف را به زیر بغل دست غیرگارد خود می برد و همزمان دست غیرگارد خود را از بالای پای نزدیک حریف به داخل پاهای حریف به حالت ضربداری می برد و ساق پای نزدیک حریف را از می گیرد و به وسیله دست گارد خود کمر حریف را می کند و دست های خود را به هم قلاب می کند و به وسیله هر دو دست خود، پاهای فتیله پیچ شده حریف را در زیر بغل دست غیرگارد خود، نگه می دارد.

(ج) مراحل اجرای فن، شامل:

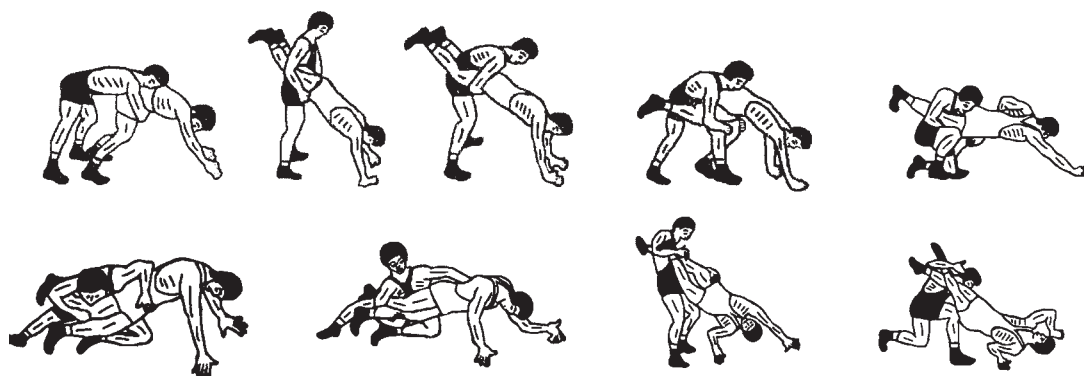
۱ مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، پاهای فتیله پیچ شده حریف را به روی پای غیرگارد ستون شده خود می گذارد و آنها را در زیر بغل دست غیرگارد خود، محکم در اختیار می گیرد و به روی سینه خود، به طرف بالا می کشد (F۱) و سنگینی وزن بدن خود را به روی بدن حریف منتقل می کند (W) تا حریف نتواند بلند شود و یا زانوهای خود را خم کند و یا تلمبه بزند. سپس، کشتی گیر مجری، پای غیرگارد خود را ستون می کند و پاهای گرفته شده حریف را بالا می برد (F۲) و پاهای گرفته شده حریف را از بالا به سمت بغل می کشد (F۳) و سر خود را از بغل به روی تشک می گذارد و با انجام حرکت پل چرخشی، حریف را می چرخاند (F۴) و بارانداز را اجرا می کند و حریف را به افت (پل) می برد.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک، از مرکز سطح اتکای مشترک، به طرف بغل، حریف را با نیروی عمل دست ها، می چرخاند و او را از بغل به افت می برد.

(د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، حریف را از بغل به پل می برد و دو امتیاز فنی

کسب می‌کند و اگر حریف را برگرداند و در حالت خاک قرار دهد، دوباره می‌تواند فن بارانداز را اجرا کند و با هر بار تکرار دو امتیاز فنی کسب کند.

۱۲ فن افلاک، از پشت، در حالت ایستاده (سر رو)، کنده فتیله پیچ، با گرفتن را پای حریف:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: هنگامی که حریف، در خاک به حالت کرسی (چهار دست و پا) قرار می‌گیرد، کشتی‌گیر مجری، از پشت او قرار می‌گیرد و ابتدا به وسیله دست‌های خود، کمر حریف را از پشت می‌گیرد و سپس به وسیله دست‌های خود، ران پاهای حریف را از پشت می‌گیرد و آنها را در زیر بغل دست‌های خود نگه می‌دارد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، پای موازی گرفته شده حریف را در زیر بغل می‌گیرد و به وسیله همان دست غیرگارد خود از داخل پاهای حریف از پشت، ابتدا مچ دست گارد خود را از بالا می‌گیرد و سپس ساق پای دیگر حریف را به حالت ضربدری می‌گیرد و به وسیله هر دو دست خود، پاهای گرفته شده حریف را در زیر بغل دست غیرگارد خود، نگه می‌دارد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: پس از اینکه کشتی‌گیر مجری، فن فتیله پیچ را محکم در اختیار می‌گیرد، حریف را به عقب می‌کشد (F۱) و سنگینی وزن بدن خود را به روی بدن حریف منتقل می‌کند (W) تا حریف نتواند بلند شود و یا زانوهای خود را خم کند و یا تلمبه بزند. سپس، کشتی‌گیر مجری، پاهای خود را ستون می‌کند و از روی تشک بلند می‌شود و پاهای گرفته شده حریف را نیز بالا می‌برد (F۲) و به سمت بغل می‌کشد (F۳).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، پاهای گرفته شده حریف را از بالا به سمت بغل می‌کشد و با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل حریف، از مرکز سطح اتکا او، از بغل، حریف را با استفاده از نیروی عمل دست‌ها، می‌چرخاند و او را از بغل به افت می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری با اجرای این فن، برای میانکوب و خاک کردن حریف، دو امتیاز فنی کسب می‌کند و برای اجرای فن کنده فتیله پیچ، دو امتیاز فنی دیگر کسب می‌کند و اگر بتواند شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۵ فن کنده یک چاک، به روش پرتابی، از بالا، در حالت نشسته در خاک:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کشتی‌گیر مجری، از یک سمت، در پشت حریف، قرار می‌گیرد و دست گارد خود را از زیر شکم حریف به داخل پاهای او می‌برد و ران پای نزدیک حریف را از جلو می‌گیرد و همزمان دست غیرگارد خود را از پشت به داخل پاهای حریف می‌برد و مچ پای نزدیک حریف را از پشت می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، بلند می‌شود و می‌ایستد و با کمک هر دو دست‌های خود، پای نزدیک گرفته شده حریف را از روی تشک بالا می‌برد و دست گارد خود را از بالای کمر حریف، به زیر شکم و به داخل پاهای حریف می‌برد و دست غیرگارد خود را از بالای باسن و از پشت حریف، به داخل پاهای حریف می‌برد و دست‌های خود را از زیر شکم و لگن حریف، به همدیگر قلاب می‌کند و به این طریق، فن کنده یک چاک را می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، با انتقال وزن بدن خود به روی حریف ($W = F_1$)، به وسیله نیروی دست‌های خود، پایین تنه حریف را از روی تشک، بلند می‌کند (F_2) و همزمان به وسیله دست‌های خود، نیرویی به بالاتنه و کمر حریف، وارد می‌کند (F_3) و درحالی که پای گارد خود را به زیر مرکز ثقل بدن حریف، می‌برد، با عمل اهرم کاری و به وسیله فشار پاها به روی تشک (F_4)، نیرویی را برای بلند کردن حریف، به پایین تنه حریف، وارد می‌کند و حریف را از بغل به روی سینه خود می‌کشد (F_5) و او را از بغل، پرتاب می‌کند و می‌غلتاند و به افت (پل یا خطر) می‌برد (F_6).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، به وسیله نیروهای عمل‌کننده، درحالی که حریفش را به روی شکم و سینه خود، به طرف بالا می‌کشد، با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک، از مرکز سطح اتکا مشترک، با استفاده از نیروی عمل‌دهنده‌های خود، حریف را از بغل، به طرف پشت، پرتاب می‌کند و به افت (پل یا خطر) می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، حریف را به پل می‌برد و دو امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر همراه با کنترل کامل حریف، او را پل شکن کند و شانه‌های او را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

برای حفظ تعادل بهتر، باید مرکز ثقل هر دو کشتی‌گیر، تا حد امکان نزدیک به هم قرار گیرد.

۱۶ فن کنده یک چاک، یزدی بند از پای دور، به روش پرتابی، از بالا، در حالت گرفتن فن فتیله‌پیچ، پیش کاسه با دست:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: هنگامی که حریف، در خاک نشسته است، کشتی گیر مجری، از پشت در یک طرف بدن او قرار می‌گیرد و زانوی پای گارد خود را به روی تشک می‌گذارد و پای غیرگارد خود را از پشت ستون می‌کند و به وسیله دست گارد خود، کمر حریف را می‌گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، مچ پای دور حریف را از پشت می‌گیرد و حریف را از بغل به روی پای گارد خود می‌کشد و همزمان پای گارد خود را به زیر پای نزدیک حریف می‌برد و پای دور گرفته شده حریف را از زانو خم می‌کند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، پاهای خود را ستون می‌کند و می‌ایستد و به وسیله دست غیرگارد خود، مچ پای دور حریف را می‌گیرد و بالا می‌برد و پای دور گرفته شده حریف را در زیر بغل دست گارد خود، نگه می‌دارد و دست گارد خود را از بالای کمر حریف، به زیر شکم و به داخل پاهای حریف می‌برد و دست غیرگارد خود را از بالای باسن و از پشت حریف، به داخل پاهای حریف می‌برد و دست‌های خود را از زیر شکم و لگن حریف، به همدیگر قلاب می‌کند و به این طریق، فن کنده یک چاک یزدی بند از پای دور را از حریف می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، با انتقال وزن بدن خود به روی حریف ($W = F_1$)، به وسیله نیروی دست‌های خود، پایین‌تنه حریف را از روی تشک، بلند می‌کند (F_2) و همزمان به وسیله دست‌های خود، نیرویی به بالاتنه و کمر حریف، وارد می‌کند (F_3) و در حالی که پای گارد خود را به زیر مرکز ثقل بدن حریف، می‌برد، با عمل اهرم کاری و به وسیله فشار پاها به روی تشک (F_4)، نیرویی را برای بلند کردن حریف، به پایین تنه حریف، وارد می‌کند و حریف را از بغل به روی سینه خود می‌کشد (F_5) و او را از بغل، پرتاب می‌کند و می‌غلطاند و به افت (پل یا خطر) می‌برد (F_6).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروهای عمل کننده، درحالی که حریف را به روی شکم و سینه خود، به طرف بالا می‌کشد، با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک، از مرکز سطح اتکا مشترک، با استفاده از نیروی عمل دست‌های خود، حریف را از بغل به طرف پشت، پرتاب می‌کند و به افت (پل یا خطر) می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، حریف را به پل می‌برد و چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر همراه با کنترل کامل حریف، او را پل شکن کند و شانه‌های او را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

- ۱ فن زیر دو خم را در حالت سر رو اجرا کنید.
- ۲ فن لنگ تندر را اجرا کنید.
- ۳ فن یک دست و یک پای موافق را اجرا کنید.
- ۴ فن کنده یک چاک را اجرا کنید.
- ۵ فن سگک از رو و سگک از تو را اجرا کنید.
- ۶ فن فتیله پیچ بارانداز را اجرا کنید.
- ۷ فن کنده اشگل گربه غلتان را اجرا کنید.

ارزشیابی



ارزشیابی شایستگی مهارت‌های فنی کشتی آزاد

شرح کار شامل اجرای حرکات و نرمش‌های گرم کردن، گاردها و حرکت روی گاردها، روش‌های درگیری با حریف، اجرای فنون کشتی و طریقه سرد کردن بعد از تمرینات کشتی است و آموزش فنون کشتی آزاد.																																			
استاندارد عملکرد انجام روش صحیح گرم کردن، سرد کردن، گارد گرفتن در مقابل حریف و انجام انواع درگیری‌ها در ورزش کشتی و اجرای فنون اصلی و بنیادی کشتی آزاد برای کسب امتیاز یا ضربه فنی کردن حریف با هدف پیروزی																																			
شاخص‌ها سرعت، دقت، تعادل و هماهنگی و مهارت در شناخت حرکات و فنون کشتی																																			
شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات شرایط: با تجهیزات استاندارد و ایمن ابزار و تجهیزات: تشک کشتی، محافظ دیوارها، لباس، حوله و... سالن، لباس و کفش کشتی، آدمک، کش، طناب، طناب صعودی، بارفیکس، تی‌آرایکس، تشک‌های ایمنی ژیمناستیک و سایر وسایل بدن‌سازی، مساحت تشک کشتی برای هر ۱۰ نفر یک تخته تشک																																			
معیار شایستگی <table border="1"> <thead> <tr> <th>ردیف</th><th>مرحله کار</th><th>حداقل نمره قبولی از ۳</th><th>نمره هنرجو</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱</td><td>گرم کردن</td><td>۲</td><td></td></tr> <tr> <td>۲</td><td>گارد</td><td>۱</td><td></td></tr> <tr> <td>۳</td><td>درگیری</td><td>۱</td><td></td></tr> <tr> <td>۴</td><td>فنون و مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی کشتی آزاد</td><td>۳</td><td></td></tr> <tr> <td colspan="2">شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:</td><td>۲</td><td></td></tr> <tr> <td colspan="2">تشک و لباس کشتی استاندارد / سالن کشتی / نظم / اخلاق / حضور فعال و مستمر در تمرینات</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td colspan="4">میانگین نمرات**</td></tr> </tbody> </table>				ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو	۱	گرم کردن	۲		۲	گارد	۱		۳	درگیری	۱		۴	فنون و مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی کشتی آزاد	۳		شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		۲		تشک و لباس کشتی استاندارد / سالن کشتی / نظم / اخلاق / حضور فعال و مستمر در تمرینات				میانگین نمرات**			
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو																																
۱	گرم کردن	۲																																	
۲	گارد	۱																																	
۳	درگیری	۱																																	
۴	فنون و مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی کشتی آزاد	۳																																	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		۲																																	
تشک و لباس کشتی استاندارد / سالن کشتی / نظم / اخلاق / حضور فعال و مستمر در تمرینات																																			
میانگین نمرات**																																			
* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد ولی کسب حداقل نمره قبولی ۲ در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است. ** حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.																																			

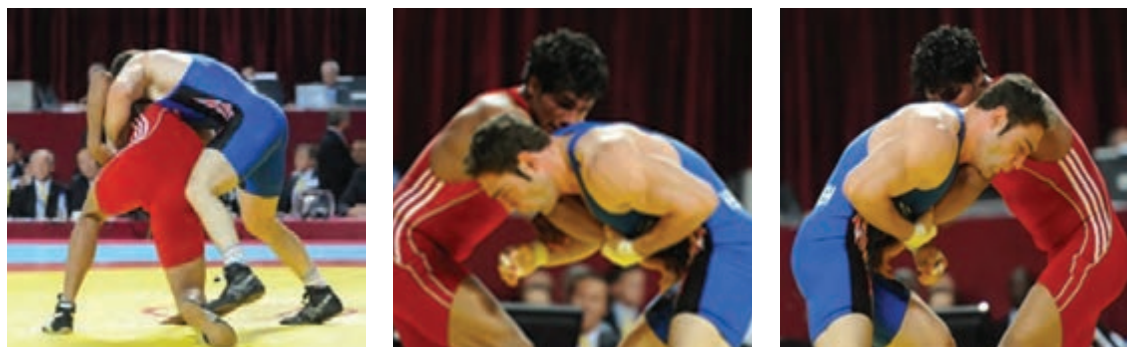
واحد یادگیری ۲: مهارت‌های فنی کشتی فرنگی

مقدمه

کشتی فرنگی یکی از رشته‌های ورزش باستانی است که کشتی‌گیر بدون گرفتن پا یا پاهای حریف و بدون استفاده مستقیم از پا یا پاهای خود می‌تواند فنون تکنیکی و تاکتیکی کشتی را اجرا کند. کشتی فرنگی به دلیل ویژگی خاص خود، نه تنها به عنوان یک ورزش رقابتی بلکه به عنوان یک هنر رزمی نیز شناخته می‌شود این رشته ترکیبی از قدرت بدنی، تکنیک‌های دقیق و استراتژی‌های هوشمندانه است که نیازمند تمرین مداوم و تمرکز بالا می‌باشد. آموزش این نوع کشتی به هنرجویان، باعث می‌شود که نه تنها در زمینه ورزشی خود پیشرفت کنند، بلکه مهارت‌های زندگی ارزشمندی مانند انضباط، همکاری و روحیه رقابتی را نیز در آنها پرورش یابد. در این واحد یادگیری با تکنیک‌های اصلی و بنیادی این نوع کشتی آشنا خواهید شد و مرحله گرفتن فن، مرحله تولید نیرو، مرحله لحظه حیاتی و مرحله نتیجه‌گیری برای هر یک توضیح داده شده است. هدف ما این است که با فراهم کردن یک محیط آموزشی مناسب و انگیزه بخش، هنرجویان را به سوی موفقیت در این رشته ورزشی هدایت کنیم و به آنها نشان دهیم که کشتی فرنگی تنها یک ورزش نیست، بلکه یک سبک زندگی است که می‌تواند تأثیرات مثبت بسیاری بر روی جنبه‌های زندگی آنها داشته باشد.

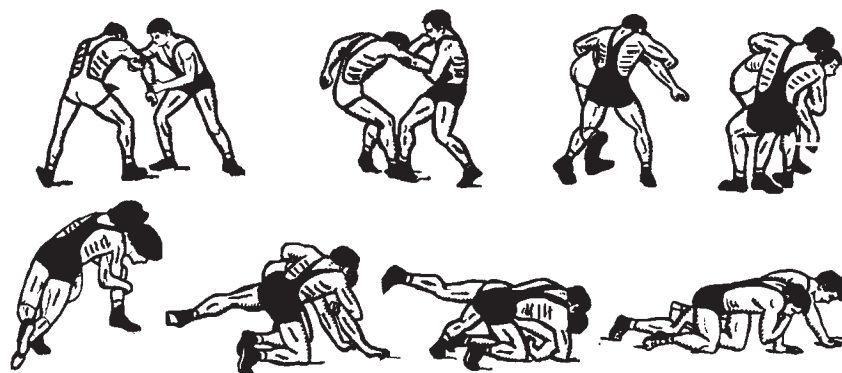
استاندارد عملکرد

انجام روش صحیح گرم کردن، سرد کردن، گارد گرفتن در مقابل حریف و انواع درگیری‌ها در ورزش کشتی و اجرای فنون اصلی و بنیادی کشتی فرنگی برای کسب امتیاز یا ضربه فنی کردن حریف با هدف پیروزی.



- ۱ آیا شما می‌توانید با گاردهای مختلف کشتی، کمر حریف را بگیرید؟
- ۲ آیا شما می‌توانید با گاردهای مختلف فنون یک دست کمر را اجرا کنید؟
- ۳ آیا شما قادرید فنون پرتابی از بغل را در گاردهای مختلف اجرا کنید؟
- ۴ آیا شما توانایی اجرای فنون دست تو و سر زیر بغل را در گارد موافق و مخالف دارید؟
- ۵ آیا شما می‌توانید با گاردهای مختلف کشتی فنون آسیاب بادی و کول‌انداز را اجرا کنید؟
- ۶ آیا شما می‌توانید فنون بارانداز و سالتو بارانداز و سالتو عقب را اجرا کنید؟
- ۷ آیا شما توانایی انجام فنون کلیدکشی، دست در شکن، و اوج بند را در کشتی آزاد و فرنگی دارید؟

۱ فن دست تو، کمرگیری از بغل، درگیری در حالت یک دست دو دست از داخل، در گارد موافق، از دست گارد حریف، با شوت پای غیرگارد به بیرون و پشت پای گارد حریف، خاک کردن حریف به روش دورانی:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد یا فرنگی، هنگامی که هر دو کشتی گیر با گارد موافق در مقابل همدیگر قرار می‌گیرند، کشتی گیر مجری، دست گارد حریف را در حالت یک دست دو دست از داخل، می‌گیرد.

(ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را از بالا در محل اتصال استخوان های کف دست با مچ دست، می گیرد و با دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از داخل و از نزدیکی آرنج می گیرد. کشتی گیر مجری دست گارد گرفته شده حریف را محکم به طرف خود و به سمت داخل می کشد و همزمان پای غیرگارد خود را یک گام به جلو و به بیرون پاهای حریف می گذارد. با دست غیرگارد خود، مچ دست گارد گرفته شده حریف را رها می کند و به وسیله دست غیرگارد خود، کمر حریف را از پشت می گیرد.

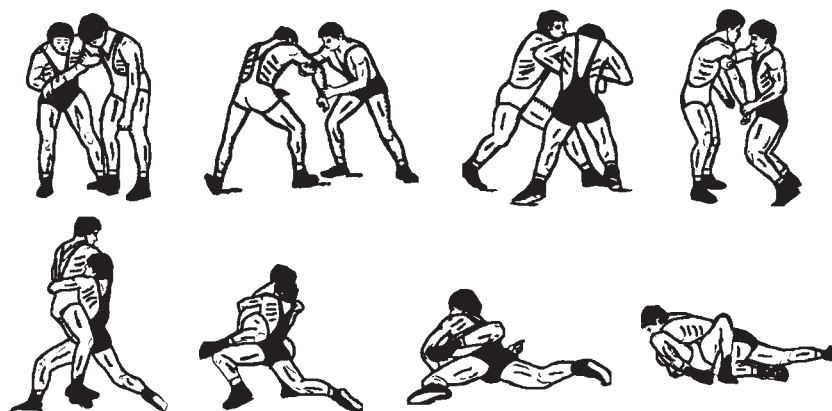
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، به عقب می چرخد و همزمان وزن بدن خود را به روی حریف می اندازد (F۱) و حریف را از جلو قوس می کند و به صورت دورانی حریف به طرف خود و به سمت تشک می کشد (F۲)، و همزمان به وسیله سینه خود از پشت به بدن حریف به طرف پایین فشار وارد می کند (F۳).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، زانوی پای گارد خود را از پشت به روی تشک می گذارد و زیر بدن حریف را خالی می کند و مرکز ثقل حریف را از مرکز سطح اتکای او از جلو متمایل به بغل خارج می کند و حریف را از سمت جلو پیش انداز، میان کوب و سپس خاک می کند.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، پس از گرفتن کمر حریف از بغل و یا از پشت، حریف را خاک می کند و دو امتیاز فنی کسب می کند.

۲) فن دست تو، کمرگیری از بغل، درگیری در حالت یک دست دو دست از بیرون در گارد مخالف، تبدیل به حالت یک دست دو دست از داخل در گارد موافق، از دست گارد حریف، به روش ساده، با شوت پای غیرگارد به داخل پاهای حریف، استارت کردن حریف از پشت:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد یا فرنگی، در حالت ایستاده، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد مخالف در مقابل همدیگر قرار می گیرند، کشتی گیر مجری در حالت یک دست دو دست از بیرون، دست گارد حریف را در گارد مخالف، می گیرد.

(ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را از بالا در محل اتصال استخوان های کف دست، می گیرد و به وسیله دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون و از نزدیکی آرنج می گیرد.

کشتی گیر مجری، گارد خود را عوض می کند و همزمان جای دست های خود را عوض می کند و به وسیله دست گارد خود، مچ دست گارد حریف را از بالا در محل اتصال استخوان های کف دست با مچ دست می گیرد و با دست غیر گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از داخل و از نزدیکی آرنج می گیرد. کشتی گیر مجری دست گارد گرفته شده حریف را محکم به طرف خود و به سمت داخل می کشد و همزمان پای گارد خود را یک گام به جلو و به داخل پاهای حریف می گذارد. با دست گارد خود، مچ دست گارد گرفته شده حریف را رها می کند و به وسیله دست های خود، کمر حریف را از مقابل می گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، کمر گرفته شده حریف را به طرف خود می کشد و به کمر او قوس می دهد (F1) و همزمان به طرف جلو خم می شود و با سینه و بالاتنه خود به طرف جلو و پایین، حریف را به عقب هل می دهد (F2) و وزن بدن خود را نیز به روی حریف منتقل می کند (F3).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، نیروی هل دادن حریف را با انقباض عضلات پا و وزن بدن، اعمال می کند. برآیند نیروها، حریف را به طرف عقب حرکت می دهد و در نتیجه، شتابی که کشتی گیر مهاجم را به وسیله هل دادن اولیه با پاهایش بهره مند می سازد، به تدریج با استفاده از وزن خودش، تکمیل می شود. نیروی فشار دادن پاهای کشتی گیر مجری، هنگام اجرای فن، بدون بلند کردن حریف، از نیروی واکنش نگهدارنده تولید شده از پاها، به برجستگی های کف پاها منتقل می شود. بدون هرگونه تلاشی برای بلند کردن حریف، وزنش را روی سینه حریف، به طرف جلو، منتقل می کند، این عمل برای خم کردن و قوس دادن به کمر حریف، کافی است. در نتیجه، موقعیتی مطلوب برای تکمیل افتادن حریف از پشت، به وجود می آید. کشتی گیر مجری، با تکیه دادن و خم شدن به طرف جلو ادامه می دهد، و در نهایت زانوی پای غیر گارد خود را روی تشک قرار می دهد. کشتی گیر مدافع، تحت تأثیر وزن خود و حریفش، به واسطه ایجاد سیستم کشتی گیر - کشتی گیر و با نیروهای هل دادن از طرف کشتی گیر مجری، باعث خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک، از سطح اتکا، از طرف جلوی کشتی گیر مجری و از طرف پشت کشتی گیر مدافع، می شود.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، با به افت (پل) بردن حریف، چهار امتیاز فنی کسب می کند و اگر حریف را پل شکن کند و شانه های حریف را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می شود.

۲ فن دست تو، کمرگیری از بغل، درگیری در حالت یک دست دو دست از داخل در گارد موافق، از دست گارد حریف، با شوت پای غیر گارد به داخل پاهای حریف، آونگ دو پا رو کار:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد یا فرنگی، درحالت ایستاده، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق در مقابل همدیگر قرار می‌گیرند، کشتی‌گیر مجری، دست گارد حریف را در حالت یک دست دو دست از داخل می‌گیرد. با دست غیرگارد خود، میچ دست گارد حریف را از بیرون و از بالا می‌گیرد و با دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از داخل می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، میچ دست گارد گرفته شده حریف را به طرف پایین می‌کشد و بازوی دست گارد گرفته شده حریف را با طرف خود و به سمت بالا می‌کشد و سینه خود را به سینه حریف می‌چسباند تا فضایی بین آنها وجود نداشته باشد. سپس کشتی‌گیر مجری، پای غیرگارد خود را به جلو و داخل پاهای حریف شوت می‌کند و میچ دست گارد گرفته شده حریف را به وسیله دست غیرگارد خود، رها می‌کند و با همان دست غیرگارد خود، پایین کمر حریف را از نزدیکی لگن می‌گیرد.

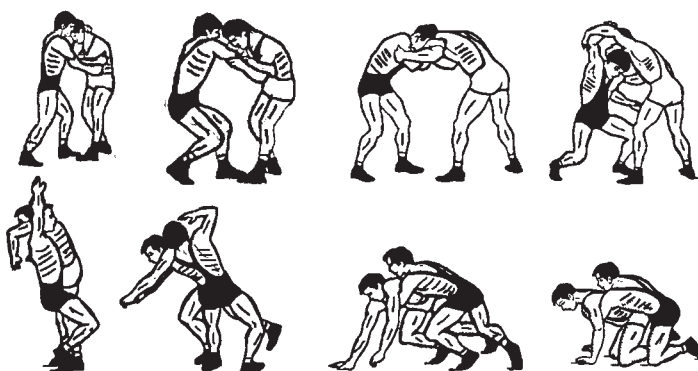
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند و زانوهای نیمه خمیده خود را راست می‌کند و با کمک قدرت عضلات دست‌های خود، حریف را از روی تشک بلند می‌کند (F۱) و با حمل بدن حریف، او را از سمت سر خود آونگ می‌کند و پاهای او را بالا می‌برد (F۲) و بدن حریف را به صورت افقی و موازی با سطح زمین حفظ می‌کند.

۲) مرحله لحظه حیاتی: در این مرحله، کشتی‌گیر مجری، پای غیرگارد خود را که در سمت و زیر پاهای حریف است، یک قدم با گام بلند به طرف جلو می‌گذارد و ستون می‌کند و همزمان زانوی پای گارد خود را که عقب قرار دارد، به روی تشک می‌گذارد و پاهای حریف را به روی پای غیرگارد ستون شده خود می‌گذارد و شانه‌های حریف را به روی تشک قرار می‌دهد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، پس از اجرای فن آونگ، اگر حریف را مستقیم به افت ببرد، چهار امتیاز فنی به دست می‌آورد و اگر شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۲) فن سر زیربغل، در گارد موافق، از زیر دست گارد، درگیری در حالت سرشاخ، بدون قلاب دست‌ها، سر رو (ایستاده)، کمرگیری، پیش انداز، خاک:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق با هم سرشاخ می‌شوند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، به وسیله دست گارد خود از روی شانه دست غیرگارد حریف، سر و گردن حریف را می گیرد و به وسیله دست گارد خود، بازوی دست غیرگارد حریف را از داخل می گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، سر و گردن و دست گارد گرفته شده حریف را به طرف پایین و به سمت خود، می کشد و او را از جلو قوس می کند (F۱) تا فضایی در زیر بغل دست گارد حریف ایجاد شود و به راحتی بتواند سر خود را به زیر بغل دست گارد حریف ببرد و همزمان به وسیله دست غیرگارد خود، دست گارد حریف را به طرف بالا پرتاب می کند (F۲) و همزمان سر و گردن گرفته شده حریف را به سمت خود و به طرف پایین می کشد (F۳).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، همزمان با پرتاب دست گارد حریف به طرف بالا، پای غیرگارد خود را از بیرون در کنار پای گارد حریف می گذارد و همزمان سر خود را به سرعت به زیر بغل دست گارد حریف می برد و از زیر، کمر حریف را می گیرد و به پشت بدن حریف می چرخد.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری با چرخش به پشت بدن حریف و انجام حرکت دورانی حول محور پای گارد خود، همزمان پای گارد خود را به پشت می برد و زانوی پای گارد خود را از پشت به روی تشک می گذارد و به سرعت زیر بدن حریف را خالی می کند و او را خاک می کند و دو امتیاز فنی کسب می کند.

۵) فن سر زیر بغل، از زیر دست گارد حریف، از داخل، در گارد موافق، درگیری در حالت سرشاخ تبدیل به یک دست دو دست از بیرون، روش سر رو (ایستاده)، کمرگیری، آونگ، میانکوب، در حالت دو پا رو کار:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هر دو کشتی گیر در گارد موافق با هم سرشاخ می شوند و به وسیله دست گارد خود از روی شانه حریف، سر و گردن حریف را می گیرند و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست غیرگارد حریف را از بیرون محکم می گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، دست گارد حریف را به وسیله هر دو دست های خود محکم می گیرد و همزمان گارد خود را عوض می کند و بالاتنه خود را به طرف داخل می چرخاند و در نتیجه، دست گارد حریف را به روش یک دست دو دست از بیرون محکم می گیرد. یعنی به وسیله دست غیرگارد خود، میچ

دست گارد حریف را از بالا می گیرد و به وسیله دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون می گیرد. کشتی گیر مجری، دست گارد گرفته شده حریف را به سمت خود و به طرف پایین می کشد و حریف را از جلو قوس می کند تا فضایی در زیر بغل دست گارد حریف برای اجرای فن سر زیر بغل ایجاد شود. در همین لحظه، کشتی گیر مجری، پای غیرگارد خود را یک قدم به جلو و به داخل پاهای حریف می گذارد و به سرعت سر خود را به زیر بغل دست گارد حریف می برد و از زیر، کمر حریف را می گیرد.

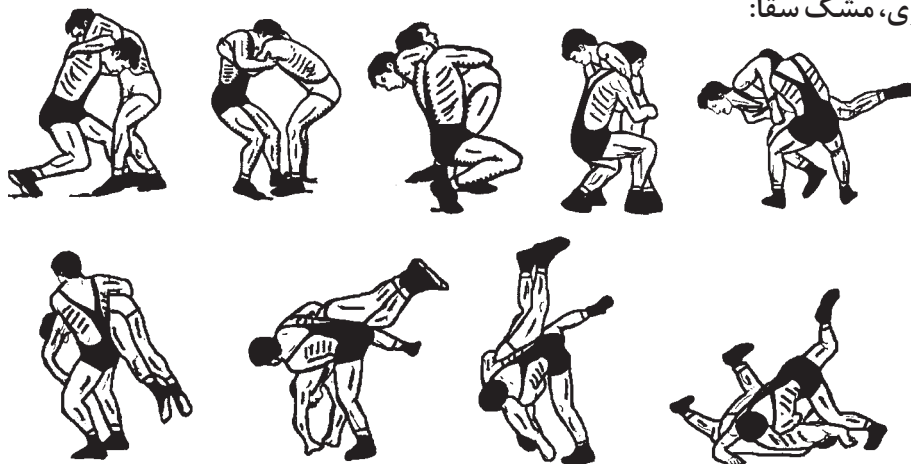
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، دست گارد گرفته شده حریف را به سمت خود و به طرف پایین می کشد و حریف را از جلو قوس می کند (F۱) تا فضایی در زیر بغل دست گارد حریف برای اجرای فن سر زیر بغل ایجاد شود.

کشتی گیر مجری، همزمان پای گارد خود را یک گام به جلو و به داخل پاهای حریف می گذارد و سر خود را به سرعت به زیر بغل دست گارد حریف می برد و از زیر، کمر حریف را می گیرد و به وسیله راست کردن زانوهای نیمه خمیده خود، حریف را به روی سینه خود به طرف بالا می کشد و پاهای حریف را از روی تشک بلند می کند (F۲) و همزمان حریف را از سمت پای غیرگارد خود آونگ می کند و پاهای او را بالا می برد (F۳) و بدن حریف را با سطح زمین موازی می کند (F۴).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری با آونگ کردن پاهای حریف به سمت سر خود، پای غیرگارد خود را که در سمت پاهای حریف قرار دارد به طور کامل یک قدم به جلو و به زیر پاهای حریف می گذارد و زانوی پای گارد خود را از پشت به روی تشک قرار می دهد و بالاتنه حریف را به روی تشک فرود می آورد. **د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت):** اگر کشتی گیر مجری بتواند حریف را مستقیم از بالا به افت (پل) ببرد، چهار امتیاز فنی به دست می آورد و اگر بتواند پشت یا شانه های حریف را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می شود.

۶) فن سر زیر بغل، از زیر دست گارد، در گارد موافق، درگیری در حالت توشاخ، روش سر رو (ایستاده)، کمرگیری، مشک سقا:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هر دو کشتی گیر در گارد موافق به حالت توشاخ با هم درگیر می شوند.

ب) مرحله گرفتن فن: هر دو کشتی گیر، دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد مجری می‌برند و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون می‌گیرند. کشتی گیر مجری دست گارد حریف را در زیر بغل دست غیرگارد خود، محکم می‌گیرد.

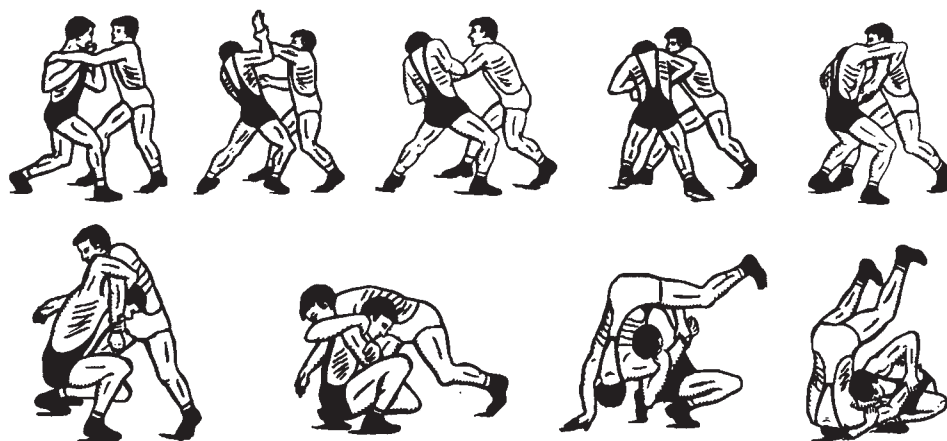
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، حریف را از جلو قوس می‌کند (F۱) تا فضایی در زیر بغل دست گارد حریف ایجاد شود و به راحتی بتواند سر خود را به زیر بغل دست گارد حریف ببرد و همزمان به وسیله دست غیرگارد خود، دست گارد حریف را به طرف بالا می‌برد (F۲) تا حریف نتواند واکنش نشان دهد و زیر بغل دست گارد خود را ببندد. همزمان پای غیرگارد خود را از بیرون در کنار پای گارد حریف می‌گذارد و سر خود را به سرعت به زیر بغل دست گارد حریف می‌برد و از زیر، کمر حریف را می‌گیرد و به وسیله راست کردن زانوهای نیمه خمیده خود، پاهای حریف را از روی تشک بلند می‌کند (F۳) و پای غیرگارد خود را در داخل پاهای حریف، به بدن حریف می‌چسباند و حریف را به روی کمر خود می‌کشد (F۴).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، حریف را از جلو مستقیم پرتاب می‌کند و به افت (پل) می‌برد و به این طریق، فن کننده مشک سقا را از جلو اجرا می‌کند.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): اگر کشتی گیر مجری، بتواند حریف را مستقیم از بالا به افت (پل) ببرد، چهار امتیاز فنی به دست می‌آورد و اگر بتواند پشت و شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۷) فن سر زیر بغل، از زیر دست غیرگارد، در گارد موافق، درگیری در حالت سرشاخ تبدیل به یک دست دو دست از بیرون، آسیاب بادی پرتابی از بغل:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، در گارد موافق، هنگامی که هر دو کشتی گیر در حالت سرشاخ درگیر می‌شوند و حریف دست غیرگارد خود را به روی شانه دست گارد و یا دور گردن کشتی گیر مجری قرار می‌دهد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، میچ دست گارد حریف را از بالا می‌گیرد و به وسیله دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون می‌گیرد.

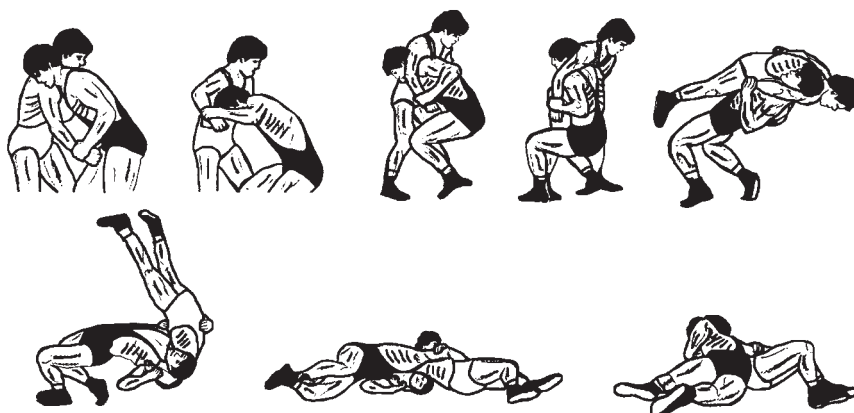
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، وزن بالاتنه خود را به روی دست غیرگارد گرفته شده حریف منتقل می کند و حریف را از جلو قوس می کند (F۱) تا زیربغل دست غیرگارد گرفته شده حریف خالی شود و به سرعت پای غیرگارد خود را یک قدم به جلو و داخل پاهای حریف می گذارد و بالاتنه خود را به زیر مرکز ثقل بدن حریف می برد و سرخود را به زیربغل حریف می برد و درحالی که دست غیرگارد گرفته شده حریف را همراه با بالاتنه او به طرف پایین می کشد (F۲)، همزمان آرنج دست غیرگارد خود را به زیر شکم حریف می زند (F۳)، پایین تنه حریف را از روی تشک بلند می کند (F۴).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با خروج مرکز ثقل حریف از مرکز سطح اتکای او، حریف را از پشت متمایل به بغل و از سمت دست غیرگارد گرفته شده حریف پرتاب می کند و به افت (پل) می برد و به این طریق، فن آسیاب بادی را اجرا می کند.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری با اجرای فن آسیاب بادی، چهار امتیاز فنی کسب می کند و اگر بتواند شانه ها و یا پشت حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می شود.

۸) فن سر زیربغل، از زیر دست غیرگارد، در گارد مخالف، در حالت توشاخ، کمرگیری، به روش سر رو (ایستاده)، سوبلس، در حالت یک دست کمر:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد مخالف به روش توشاخ با هم درگیر می شوند، کشتی گیر مجری دست گارد خود را به زیربغل دست گارد حریف می برد و با دست غیرگارد خود مچ دست غیرگارد حریف را از بالا و مستقیم می گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری پای گارد خود را به داخل پاهای حریف می گذارد و زانوهای خود را خم می کند و کمی می نشیند و به سرعت سر خود را از زیربغل دست گارد حریف عبور می دهد و به حالت یک دست کمر، حریف را محکم می گیرد و کنترل می کند.

ج) مراحل اجرای فن:

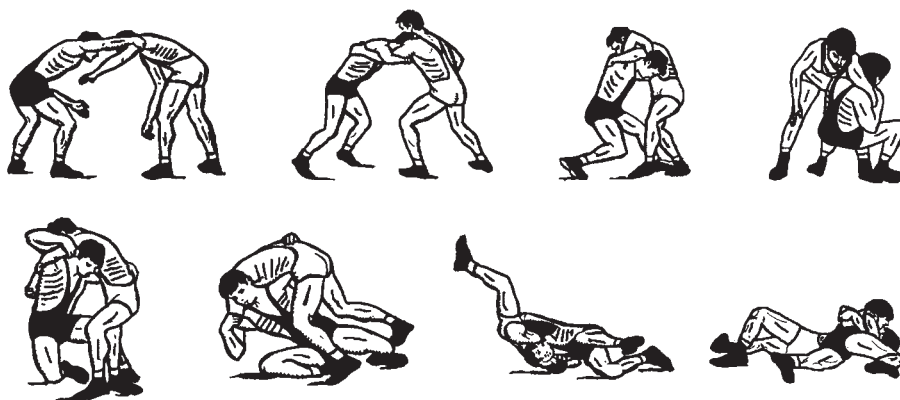
۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروی عضلات پاها و عضلات بالاتنه خود، کمر خود را

راست می‌کند و درحالی‌که پاهای نیمه خمیده خود را راست می‌کند، حریف را از روی تشک بلند می‌کند (F۱) و همزمان به زیر بدن حریف ضربه شکم خود را وارد می‌کند (F۲).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با خروج مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، حریف را به طرف پشت پرتاب می‌کند و به افت و خطر می‌برد و از پشت به روی تشک فرود می‌آورد.

(د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، پس از اجرای فن کمرگیری - سوبلس، اگر حریف را مستقیم به افت و خطر ببرد، چهار امتیاز فنی به دست می‌آورد و اگر بتواند مستقیم و زیبا حریف را به پل ببرد، پنج امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر بتواند پس از فرود به روی حریف بچرخد و با عمل پل شکن، پشت و شانه‌های حریف را به روی تشک قرار دهد، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۹ فن سر زیربغل، از زیر دست گارد، در گارد مخالف، در حالت توشاخ، کمرگیری، به روش سر رو (ایستاده)، اجرای یک دست و کمر، پرتابی از بغل:



(الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی‌فرنگی و آزاد، در گارد مخالف هر دو کشتی‌گیر در حالت توشاخ با هم درگیر می‌شوند. کشتی‌گیر مجری بازوی دست گارد حریف را از بالا می‌گیرد و دست گارد حریف را به زیربغل دست گارد خود می‌برد و آن را محکم می‌گیرد.

(ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، پای غیرگارد خود را از جلو به داخل پاهای حریف می‌گذارد و گارد خود را پایین می‌آورد و حریف را از جلو قوس می‌کند و به وسیله دست گارد خود بازوی دست گارد حریف را بالا می‌برد و کمی می‌نشیند و به سرعت سر خود را به زیربغل دست گارد حریف می‌برد و به وسیله دست غیرگارد خود، کمر حریف را محکم می‌گیرد و به خود می‌چسباند.

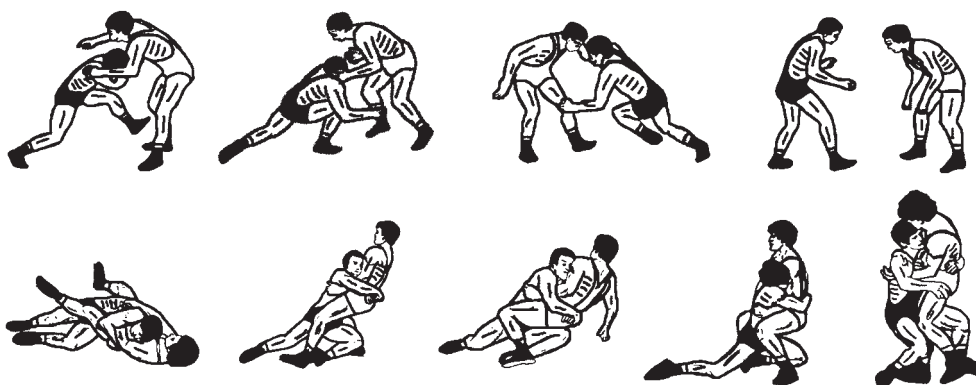
(ج) مراحل اجرای فن:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، دست گارد گرفته شده حریف را به طرف پایین می‌کشد (F۱) و همزمان کمر و سر و گردن خود را راست می‌کند و همراه با انقباض عضلات دست‌های خود، پاهای حریف را از روی تشک بلند می‌کند (F۲).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، زانوی پای گارد خود را از بغل به روی تشک می‌گذارد و با خروج مرکز ثقل حریف از مرکز سطح اتکای او، حریف را از سمت سر خود، پرتاب می‌کند و از جلو متمایل به بغل به روی تشک فرود می‌آورد و فن یک دست و کمر را اجرا می‌کند.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، همزمان با فرود آوردن بالاتنه حریف به روی تشک و به افت (پل) بردن او، اگر پاهای حریف را از روی تشک بلند کند، چهار امتیاز فنی کسب می کند و اگر با اجرای پل شکن، پشت و شانه های حریف را به روی تشک بچسباند، در نتیجه، حریف را ضربه فنی می کند.

۱۵ فن کمر گیری از بغل، استارت از جلو، در گارد موافق، روش سر رو (ایستاده)، بدون در گیری:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد و فرنگی، هر دو کشتی گیر در گارد موافق، بدون در گیری در مقابل هم قرار می گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، برای نزدیک شدن به حریف و تنظیم فاصله با حریف، پای گارد خود را یک گام به جلو می گذارد و همزمان پای غیرگارد خود را یک گام به جلو و داخل پاهای حریف می گذارد و به وسیله دست های خود، کمر و دست غیرگارد حریف را به روش سر رو از مقابل می گیرد.

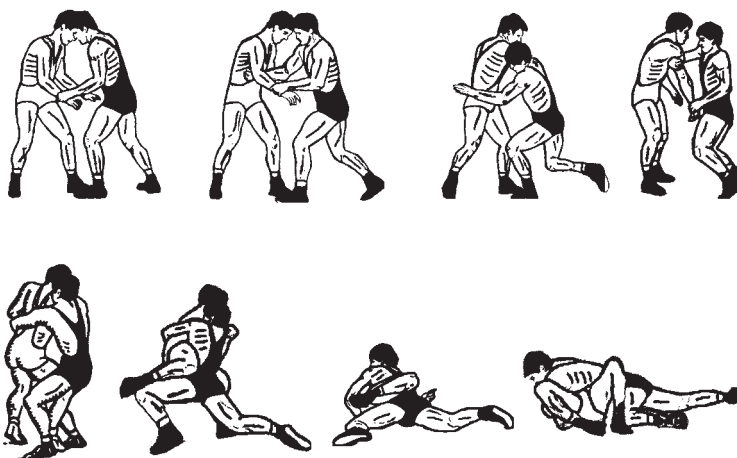
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، کمر و دست غیرگارد گرفته شده حریف را به طرف خود می کشد و به کمر او قوس می دهد (F۱) و همزمان به طرف جلو خم می شود و با سینه و بالاتنه خود به طرف جلو و پایین، حریف را به عقب هل می دهد (F۲) و وزن بدن خود را نیز به روی حریف منتقل می کند (F۳).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، نیروی هل دادن حریف را با انقباض عضلات پا و وزن بدن، اعمال می کند. برآیند نیروها، حریف را به طرف عقب حرکت می دهد. و در نتیجه، شتابی که کشتی گیر مهاجم را به وسیله هل دادن اولیه با پاهایش بهره مند می سازد، به تدریج با استفاده از وزن خودش، تکمیل می شود. نیروی فشار دادن پاهای کشتی گیر مجری، هنگام اجرای فن، بدون بلند کردن حریف، از نیروی واکنش نگه دارنده تولید شده از پاها، به برجستگی های کف پاها منتقل می شود. بدون هرگونه تلاشی برای بلند کردن حریف، وزنش را روی سینه حریف، به طرف جلو، منتقل می کند، این عمل برای خم کردن و قوس دادن به کمر حریف، کافی است. در نتیجه، موقعیتی مطلوب برای تکمیل افتادن حریف از پشت، به وجود می آید. کشتی گیر مجری، با تکیه دادن و خم شدن به طرف جلو ادامه می دهد، و در نهایت زانوی پای غیرگارد خود را روی تشک قرار می دهد. کشتی گیر مدافع، تحت تأثیر وزن خود و حریفش، به واسطه ایجاد سیستم کشتی گیر - کشتی گیر و با نیروهای هل دادن از طرف کشتی گیر مجری، که باعث خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک، از سطح اتکا، از طرف جلوی کشتی گیر مجری و از طرف پشت کشتی گیر مدافع، می شود.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، با به افت (پل) بردن حریف، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر حریف را پل شکن کند و شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۱) فن دست تو – کمرگیری – استارت – میانکوب از پشت، در گارد موافق، از دست غیرگارد، درگیری در حالت گرفتن مچ هر دو دست حریف، روش سر رو (ایستاده):



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، در گارد موافق، مچ هر دو دست حریف را در محل اتصال استخوان‌های کف دست، از مقابل و از بالا مستقیم می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: سپس کشتی‌گیر مجری، با دست غیرگارد خود، بازوی دست غیرگارد حریف را از داخل و از نزدیکی آرنج می‌گیرد و مچ دست غیرگارد گرفته شده حریف را به طرف پایین می‌کشد و بازوی دست غیرگارد گرفته شده حریف را به طرف خود و به سمت بالا می‌کشد و سینه خود را به سینه حریف می‌چسباند تا فضایی بین آنها وجود نداشته باشد و به این طریق، آرنج دست گرفته شده حریف کامل باز شود و حریف نتواند آرنج خود را خم کند و یا از زیر، دست مجری را بگیرد و یا از بغل و یا از پشت، کمر مجری را بگیرد و یا فنونی مانند: دست تو، پیچ پیچک، کول انداز، و یا غیره را اجرا کند.

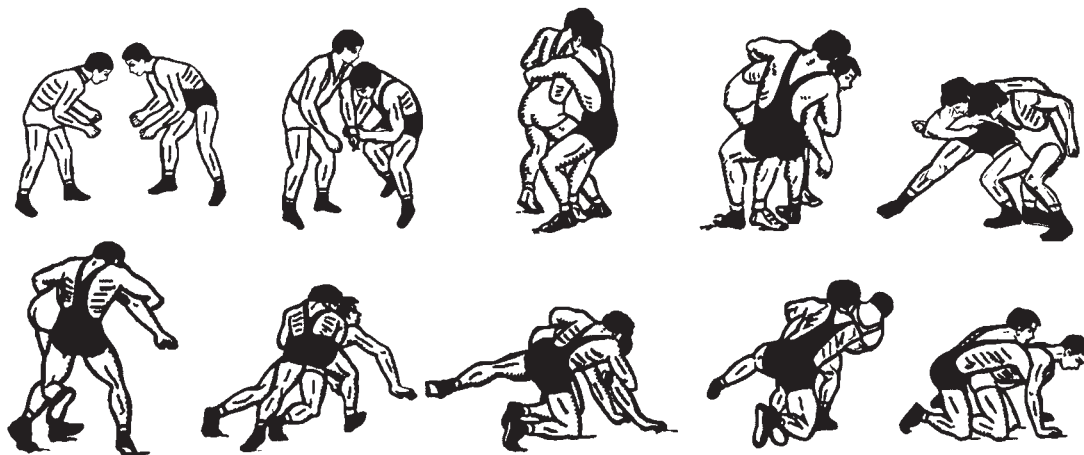
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: در این شرایط، کشتی‌گیر مجری علاوه بر اینکه دست گرفته شده حریف را به طرف خود و به سمت بالا می‌کشد، همزمان پای گارد خود را یک قدم به جلو و به داخل پاهای حریف می‌گذارد و مچ دست غیرگارد گرفته شده حریف را به وسیله دست گارد خود، رها می‌کند و با همان دست گارد خود، پایین کمر حریف را از بغل و یا از پشت از نزدیکی لگن می‌گیرد و دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند و زانوهای نیمه خمیده خود را راست می‌کند و با کمک قدرت عضلات دست‌های خود، کمر گرفته شده حریف را به طرف خود می‌کشد و به وسیله بالاتنه خود، حریف را به پشت هل می‌دهد و به این طریق، فن استارت را از طریق اعمال برآیند دو نیروی مخالف هم (کشش دست‌ها و هل دادن بالاتنه) اجرا می‌کند.

۲) مرحله لحظه حیاتی: در این مرحله، کشتی‌گیر مجری با اجرای فن استارت، حریف را از پشت میانکوب می‌کند و به افت (پل) می‌برد.

د) مرحله نتیجه گیری فن: کشتی گیر مجری، پس از اجرای فن استارت، اگر حریف را مستقیم به افت ببرد، چهار امتیاز فنی به دست می آورد و اگر شانه های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می شود.

۱۷ فن کمرگیری از بغل – پیش انداز – خاک، در گارد مخالف، بدون درگیری:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هر دو کشتی گیر در گارد مخالف در مقابل همدیگر قرار می گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، پای غیرگارد خود را جلو می گذارد و به حریف نزدیک می شود و به وسیله دست غیرگارد خود میچ دست گارد حریف را از بالا می گیرد و در همین لحظه، کشتی گیر مجری، پای گارد خود را یک قدم به جلو و به پشت پای گارد حریف می گذارد و همزمان به سرعت به وسیله دست گارد خود، کمر حریف را از بغل و از بیرون می گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود بازوی دست گارد حریف را می گیرد و سپس همراه با خم کردن زانوی خود، کمر حریف را از بیرون و از نزدیکی لگن می گیرد و دست های خود را به هم قلاب می کند.

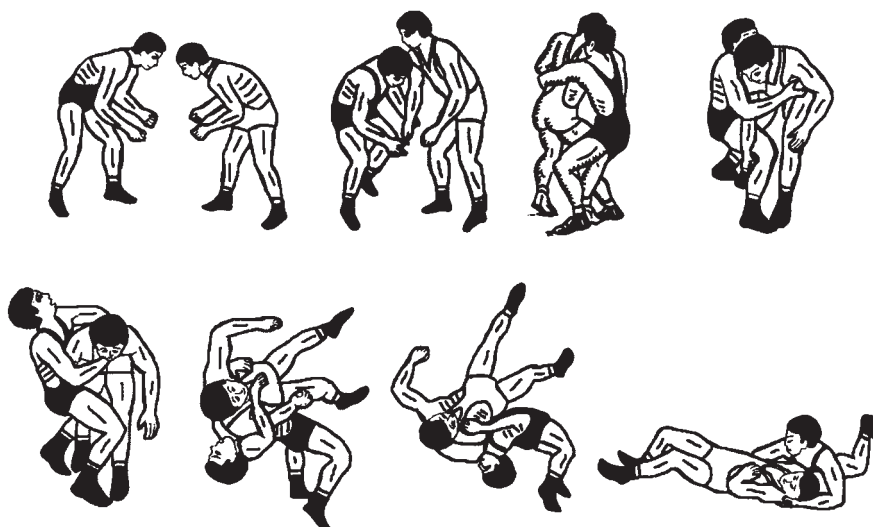
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، به عقب و به سمت دست گارد خود می چرخد و سنگینی وزن بدن خود را به روی حریف می اندازد و حریف را از بغل قوس می کند (F۱) و به سمت دست غیرگارد خود، حریف را پیش انداز می کند (F۲) و به وسیله سینه خود از پشت به بدن حریف به طرف پایین فشار وارد می کند (F۳).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، زانوی پای غیرگارد خود را از پشت به روی تشک می گذارد و زیر بدن حریف را خالی می کند و مرکز ثقل حریف را از مرکز سطح اتکای او از جلو متمایل به بغل خارج می کند و حریف را از سمت جلو پیش انداز، میان کوب و سپس خاک می کند.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، حریف را از جلو به حالت چرخشی یا دورانی، به روی تشک پیش انداز، میانکوب و خاک می کند و دو امتیاز فنی کسب می کند.

۱۲ فن کمرگیری از بغل، سالتو بارانداز یا سوبلس از پشت (سالتو عقب)، در گارد مخالف، بدون درگیری:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هر دو کشتی گیر در گارد مخالف در مقابل همدیگر قرار می‌گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، پای غیرگارد خود را جلو می‌گذارد در همین لحظه، کشتی گیر مجری، پای گارد خود را یک قدم به جلو و به پشت پای گارد حریف می‌گذارد و همزمان به سرعت به وسیله دست گارد خود، کمر حریف را از بغل و از بیرون می‌گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود بازوی دست گارد حریف را می‌گیرد و سپس همراه با خم کردن زانوهای خود، کمر حریف را از بیرون و از نزدیکی لگن می‌گیرد و دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند.

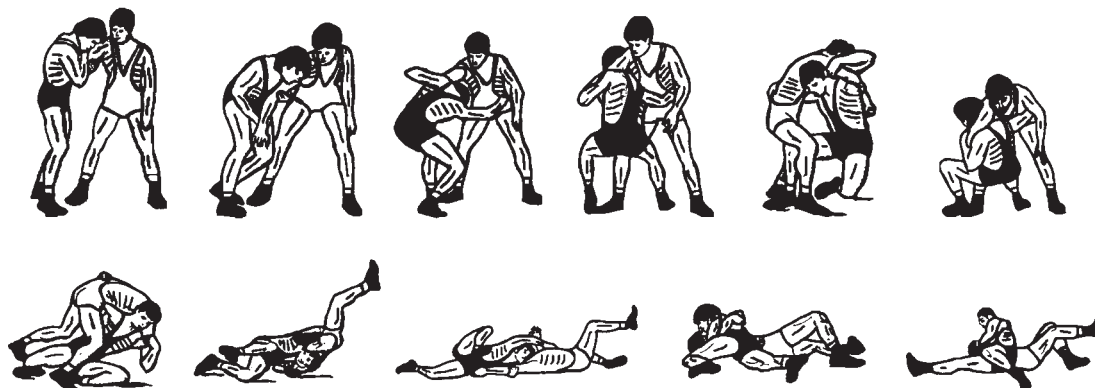
ج) مراحل اجرای فن:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری پس از گرفتن کمر حریف، زانوهای خمیده خود را راست می‌کند و به وسیله قدرت عضلات دست‌های خود، حریف را از روی تشک بلند می‌کند (F1) و همزمان با ضربه شکم خود به زیر مرکز ثقل بدن حریف، او را به روی سینه خود به طرف بالا می‌کشد (F2) و از سمت دست گارد گرفته شده حریف، او را پرتاب می‌کند (F3) و به افت می‌برد.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری پس از اجرای فن سوبلس یا سالتو بارانداز و پرتاب حریف، با قوس کامل و خروج مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک خود و حریف، از پشت متمایل به بغل حریف را پرتاب می‌کند و به افت می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): اگر کشتی گیر مجری، حریف را از بالا مستقیم و زیبا به افت ببرد، پنج امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر فقط مستقیم به افت ببرد، چهار امتیاز فنی به دست می‌آورد و اگر فقط او را به روی تشک پرتاب کند، دو امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر فقط او را خاک کند دو امتیاز فنی به دست می‌آورد و در صورتی که او را به پل ببرد و سپس با عمل پل شکن، شانه‌های او را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۴ فن یک دست و کمر موافق، در گارد مخالف، درگیری در حالت یک دست دو دست از بیرون، در حالت سر رو (ایستاده)، چرخشی - پرتابی از بغل:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد و فرنگی، در گارد مخالف، هنگامی که کشتی گیر مدافع، دست گارد خود را به دور سر و گردن کشتی گیر مجری قرار می‌دهد، کشتی گیر مجری به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را از بالا می‌گیرد و به وسیله دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون می‌گیرد و همزمان با چرخش سر و گردن خود به سمت داخل، دست گارد حریف را از دور سر و گردن خود آزاد می‌کند و در حالت یک دست دو دست از بیرون، محکم می‌گیرد. **ب) مرحله گرفتن فن:** کشتی گیر مجری، همراه با چرخش سر خود به طرف داخل، دست گارد گرفته شده حریف را از دور گردن خود آزاد می‌کند و به سمت پایین می‌کشد و حریف را از جلو قوس می‌کند تا فضایی در زیر بغل دست گارد گرفته شده حریف ایجاد شود و سپس کشتی گیر مجری، پای غیرگارد خود را به داخل پاهای حریف می‌برد و گارد خود را پایین می‌آورد و سر خود را به زیر بغل دست گارد گرفته شده حریف می‌برد و همزمان به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را رها می‌کند و کمر حریف را از زیر می‌گیرد. **ج) مراحل اجرای فن، شامل:**

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، پس از گرفتن دست و کمر حریف، درحالی که سر خود را از داخل به زیر بغل دست گارد حریف می‌برد، همزمان دست گارد گرفته شده حریف را کامل به طرف خود و به سمت پایین می‌کشد و به وسیله راست کردن سر و گردن و بالاتنه خود، پاهای حریف را از روی تشک بلند می‌کند.

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، پس از بلند کردن حریف، نشیمنگاه و ران پای گارد خود را به روی تشک می‌گذارد و حریف را از بغل، متمایل به عقب، به افت (پل) می‌برد، اما دست گارد گرفته شده حریف را رها نمی‌کند.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، پس از به افت (پل) بردن حریف، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر در ادامه، دست گارد گرفته شده حریف را به وسیله دست گارد خود، محکم بگیرد و رها نکند، و به وسیله دست غیرگارد خود، کمر گرفته شده حریف را رها نکند و هر دو دست‌های خود را به هم قلاب کند و با عمل پل شکن، پشت و یا شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۵ فن یک دست و کمر موافق، در گارد موافق، از دست گارد، درگیری در حالت سرشاخ، نشسته (زانوده)، به روش پرتابی ساده از بغل:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد و فرنگی، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق و به روش سرشاخ با هم درگیر می‌شوند، کشتی گیر مجری، در گارد باز، نیمه باز، و یا بسته، به وسیله دست گارد خود، سر و گردن حریف را می‌گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بالا می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، حریف را به طرف پایین و به سمت خود، می‌کشد و او را از جلو قوس می‌کند و سپس پای غیرگارد خود را یک گام به جلو و از بیرون در کنار پای گارد حریف قرار می‌دهد و همزمان پای گارد خود را از داخل پاهای حریف، به روی تشک قرار می‌دهد و پای غیرگارد خود را از بیرون کنار پای گارد حریف ستون می‌کند و درحالی که فن سر زیربغل را از زیربغل دست گارد حریف اجرا می‌کند، همزمان به وسیله دست گارد خود، کمر حریف را محکم می‌گیرد.

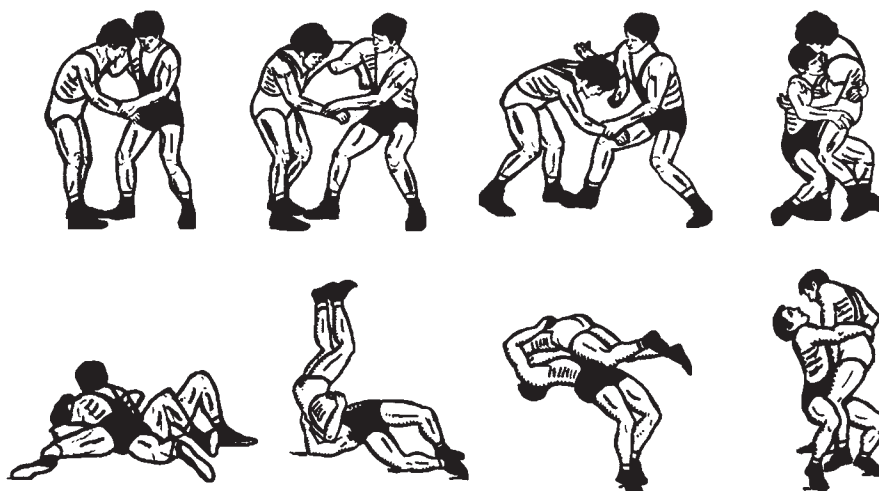
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، پس از گرفتن دست و کمر حریف، درحالی که سر خود را از داخل به زیربغل دست گارد حریف می‌برد، همزمان دست گارد گرفته شده حریف را کامل به طرف خود و به سمت پایین می‌کشد و سر و گردن و بالاتنه خود را راست می‌کند، تا به این وسیله، پاهای حریف از روی تشک بلند شوند و حریف به روی شانه مجری قرار گیرد.

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، پس از بلند کردن پاهای حریف از روی تشک، نشیمنگاه و ران پای غیرگارد خود را به روی تشک می‌گذارد و حریف را از بغل، متمایل به عقب، پرتاب می‌کند، اما دست گارد گرفته شده حریف را رها نمی‌کند.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، پس از پرتاب کردن حریف، درحالی که دست گارد حریف را به وسیله دست غیرگارد خود، محکم می‌گیرد و رها نمی‌کند، و به وسیله دست گارد خود، کمر گرفته شده حریف را رها می‌کند و به وسیله آن گردن حریف را می‌گیرد، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر هر دو دست‌های خود را به هم قلاب کند و با عمل پل شکن، پشت و یا شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۶ فن کمرگیری، سالتو جلو (سوبلس از جلو)، در گارد مخالف، درگیری در حالت توشاخ، شوت پای گارد به داخل پاهای حریف، به روش سر رو (ایستاده):



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد مخالف به روش توشاخ با هم درگیر می‌شوند، کشتی‌گیر مجری دست گارد خود را به زیر بغل دست گارد حریف می‌برد و با دست غیرگارد خود، میچ دست غیرگارد حریف را از بالا مستقیم می‌گیرد. **ب) مرحله گرفتن فن:** کشتی‌گیر مجری پای گارد خود را به داخل پاهای حریف می‌گذارد و با چرخش به عقب حریف را قوس می‌کند و زانوهای خود را خم می‌کند و کمی می‌نشیند و به سرعت کمر و دست غیرگارد حریف را با دست‌های خود محکم می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، کمر و دست غیرگارد گرفته شده حریف را محکم می‌گیرد و جمع می‌کند (F۱)، حریف را به روی سینه خود به سمت بالا می‌کشد (F۲) و همزمان، پاهای نیمه خمیده خود را راست می‌کند و با شکم خود ضربه‌ای را به زیر بدن حریف وارد می‌کند (F۳).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با بلند کردن پاهای حریف از روی تشک، به واسطه ایجاد سیستم کشتی‌گیر - کشتی‌گیر، حریف را از پشت متمایل به بغل، از سمت سر خود، مستقیم به افت (پل) می‌رود، چون باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک، از سطح اتکای مشترک، از سمت جلوی کشتی‌گیر مدافع و از سمت پشت کشتی‌گیر مجری، می‌شود.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، پس از اجرای فن کمرگیری - سوبلس، اگر حریف را مستقیم به افت و خطر ببرد، چهار امتیاز فنی به دست می‌آورد و اگر بتواند مستقیم و زیبا حریف را به پل ببرد، پنج امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر بتواند پس از فرود به روی حریف بچرخد و با عمل پل‌شکن، پشت و شانه‌های حریف را به روی تشک قرار دهد، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۷ فن کمرگیری، سالتو جلو (سوبلس از جلو)، در گارد موافق، درگیری در حالت توشاخ، شوت پای غیرگارد به بیرون پاهای حریف، به روش سر رو (ایستاده):



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق به روش توشاخ با هم درگیر می‌شوند، کشتی گیر مجری دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد حریف می‌برد و با دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون مستقیم می‌گیرد. **ب) مرحله گرفتن فن:** کشتی گیر مجری پای غیرگارد خود را از بیرون به پشت پای گارد حریف می‌گذارد و با چرخش به بغل زانوهای خود را خم می‌کند و کمی می‌نشیند و به سرعت کمر و دست گارد حریف را با دست‌های خود محکم می‌گیرد.

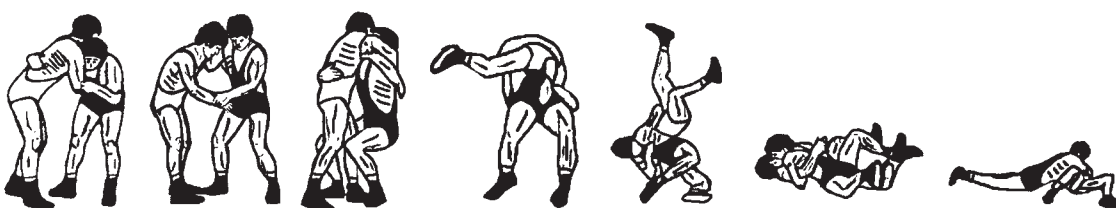
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، کمر و دست گارد گرفته شده حریف را محکم می‌گیرد و جمع می‌کند (F1)، حریف را به روی سینه خود به سمت بالا می‌کشد (F2) و همزمان، پاهای نیمه خمیده خود را راست می‌کند و با شکم خود ضربه‌ای را به زیر بدن حریف وارد می‌کند (F3) و با کمک دست‌های خود و با قوسی که از پشت به کمر خود می‌دهد حریف را از پشت پرتاب می‌کند و به افت می‌برد (F4).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با بلند کردن پاهای حریف از روی تشک، به واسطه ایجاد سیستم کشتی گیر - کشتی گیر، حریف را از پشت متمایل به بغل، از سمت سر خود، مستقیم به افت (پل) می‌رود، چون باعث خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک، از سطح اتکای مشترک، از سمت جلوی کشتی گیر مدافع و از سمت پشت کشتی گیر مجری، می‌شود.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، پس از اجرای فن کمرگیری - سوبلس، اگر حریف را مستقیم به افت و خطر ببرد، چهار امتیاز فنی به دست می‌آورد و اگر بتواند مستقیم و زیبا حریف را به پل ببرد، پنج امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر بتواند پس از فرود به روی حریف بچرخد و با عمل پل شکن، پشت و شانه‌های حریف را به روی تشک قرار دهد، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۸ فن کمرگیری، سوبلس چرخشی، در گارد مخالف، درگیری در حالت توشاخ، شوت پای گارد به بیرون پای گارد حریف، به روش سر رو (ایستاده):



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد مخالف به روش توشاخ با هم درگیر می‌شوند، کشتی‌گیر مجری دست گارد خود را به زیر بغل دست گارد حریف می‌برد و با دست غیرگارد خود، میچ و سپس بازوی دست غیرگارد حریف را از بالا مستقیم می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری پای گارد خود را به بیرون و پشت پای گارد حریف می‌گذارد و زانوی خود را خم می‌کند و کمی می‌نشیند و به سرعت کمر و دست غیرگارد حریف را با دست‌های خود محکم می‌گیرد.

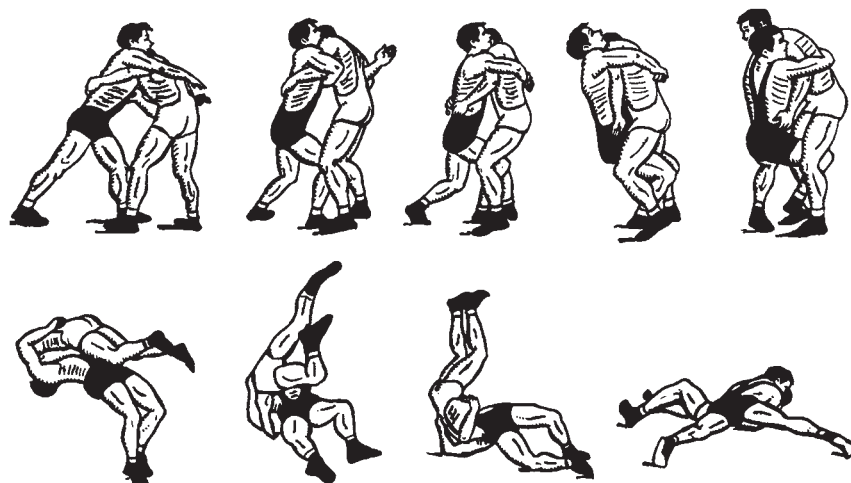
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، کمر و دست غیرگارد گرفته شده حریف را محکم می‌گیرد و جمع می‌کند (F۱)، حریف را به روی سینه خود به سمت بالا می‌کشد (F۲) و همزمان، پاهای نیمه خمیده خود را راست می‌کند و با شکم خود ضربه‌ای را به زیر بدن حریف وارد می‌کند (F۳) و با کمک دست‌های خود و با قوسی که از پشت به کمر خود می‌دهد حریف را از پشت پرتاب می‌کند و به افت می‌برد (F۴).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با بلند کردن پاهای حریف از روی تشک، به واسطه ایجاد سیستم کشتی‌گیر - کشتی‌گیر، حریف را از پشت متمایل به بغل، از سمت سر خود، مستقیم به افت (پل) می‌رود، چون باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک، از سطح اتکای مشترک، از سمت جلوی کشتی‌گیر مدافع و از سمت پشت کشتی‌گیر مجری، می‌شود.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، پس از اجرای فن کمرگیری - سوبلس، اگر حریف را مستقیم به افت و خطر ببرد، چهار امتیاز فنی به دست می‌آورد و اگر بتواند مستقیم و زیبا حریف را به پل ببرد، پنج امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر بتواند پس از فرود به روی حریف بچرخد و با عمل پل شکن، پشت و شانه‌های حریف را به روی تشک قرار دهد، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۹) فن کمرگیری - سوبلس، دست و پا موافق تبدیل به مخالف، هر دو پا داخل، در گارد موافق، درگیری در حالت توشاخ، با قلاب دست‌ها، پرتابی از پشت متمایل از بغل:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق در حالت توشاخ (یک دست کمر)، با هم درگیر می‌شوند. کشتی‌گیر مجری و مدافع، ابتدا به روش دست و پا موافق، همدیگر را می‌گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری پای غیرگارد خود را به داخل پاهای حریف می‌گذارد و به وسیله دست‌های خود، حریف را به سرعت به طرف خود می‌کشد تا فضایی بین بدن او و حریف وجود نداشته باشد و دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند و همزمان، پای گارد خود را به داخل پاهای حریف می‌برد و از داخل در کنار پای غیرگارد خود، می‌گذارد.

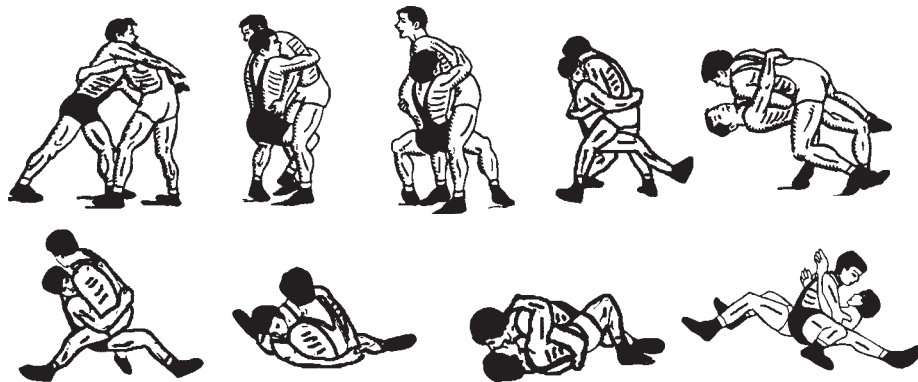
ج) مراحل اجرای فن:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، پس از گرفتن کمر و دست گارد حریف، بدون اینکه دست‌های خود را به هم قلاب کند، او را به روی سینه خود به سمت بالامی‌کشد (F1) و همزمان، پاهای نیمه خمیده خود را راست می‌کند و با شکم خود ضربه‌ای را به زیر بدن حریف وارد می‌کند (F2) و با قوسی که از پشت به کمر خود می‌دهد، با کمک نیروی دست‌های خود، حریف را از پشت پرتاب می‌کند و به افت می‌برد (F3).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با بلند کردن پاهای حریف از روی تشک، به واسطه ایجاد سیستم کشتی‌گیر - کشتی‌گیر، حریف را از پشت متمایل به بغل، از سمت پای گاردش، مستقیم به افت (پل) می‌رود، زیرا که باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک، از سطح اتکای مشترک، از سمت جلوی کشتی‌گیر مدافع و از سمت پشت کشتی‌گیر مجری، می‌شود.

د) مرحله نتیجه‌گیری فن (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری با اجرای این فن، حریف را مستقیم به افت (پل) می‌برد و چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر فن را زیبا اجرا کند و با قوس کامل حریف را مستقیم به پل ببرد پنج امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر با انجام پل‌شکن کامل و با حفظ کنترل حریف و پایداری خود، شانه‌های حریف را به تشک بچسباند با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۲۵) فن کمرگیری - سوبلس استارتی از بغل، دست و پا موافق، هر دو پا داخل، در گارد موافق، درگیری در حالت توشاخ، با قلاب دست‌ها، پرتابی از پشت متمایل از بغل:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق در حالت توشاخ (یک دست کمر)، با هم درگیر می‌شوند، هر دو کشتی‌گیر به روش دست و پا موافق، حریف را می‌گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، پای غیرگارد خود را کامل به داخل پاهای حریف می گذارد و از داخل به پای گارد حریف تکیه می دهد و به وسیله دست های خود، حریف را به سرعت به طرف خود می کشد تا فضایی بین بدن او و حریف وجود نداشته باشد و دست های خود را به هم قلاب می کند. در نتیجه، حریف با واکنش خود، پای گارد خود را از بیرون ستون می کند تا مجری فن سوبلس و یا غیره را اجرا نکند و به این طریق، گارد مخالف می شود.

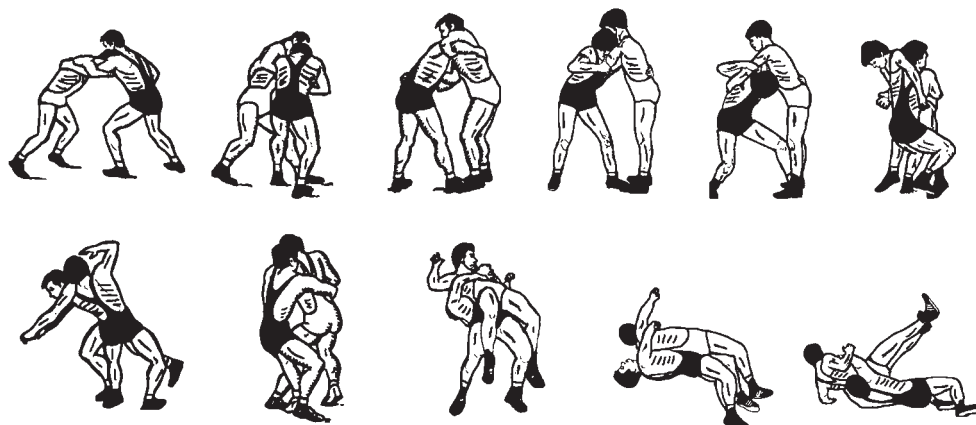
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، پس از گرفتن کمر و دست گارد حریف، او را به روی سینه خود به سمت بالا می کشد (F۱) و همزمان، پاهای نیمه خمیده خود را راست می کند و با شکم خود ضربه ای را به زیر بدن حریف وارد می کند (F۲) و با قوسی که از پشت به کمر خود می دهد، با کمک نیروی دست های خود، حریف را از پشت پرتاب می کند و به افت می برد (F۳).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با بلند کردن پاهای حریف از روی تشک، به واسطه ایجاد سیستم کشتی گیر - کشتی گیر، حریف را از پشت متمایل به بغل، از سمت پای گاردش، مستقیم به افت (پل) می برد، زیرا که باعث خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک، از سطح اتکا مشترک، از سمت جلوی کشتی گیر مدافع و از سمت پشت کشتی گیر مجری، می شود.

د) مرحله نتیجه گیری فن (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، با اجرای این فن سوبلس استارتی از بغل، حریف را مستقیم از بغل به افت (پل) می برد و چهار امتیاز فنی کسب می کند و اگر با انجام پل شکن کامل و با حفظ کنترل حریف و پایداری خود، شانه های حریف را به تشک بچسباند با ضربه فنی پیروز می شود.

۱۱) فن سر زیر بغل - کمرگیری - سالتو عقب، در گارد موافق تبدیل به مخالف، از زیر دست گارد حریف، از داخل، درگیری در حالت توشاخ، با گرفتن بازوی دست گارد حریف، روش سر رو (ایستاده):



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق به روش توشاخ با هم درگیر می شوند، کشتی گیر مجری دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد حریف می برد و با دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون مستقیم می گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، پای غیرگارد خود را به پشت پای گارد خود می گذارد و بدون اینکه گارد خود را عوض کند، گارد خود و حریف را به گارد مخالف عوض می کند و با چرخش به بغل زانوهای

خود را خم می‌کند و کمی می‌نشیند و سر خود را به زیر بغل دست گارد حریف می‌برد و به پشت بدن حریف می‌رود و به سرعت کمر حریف را با دست‌های خود محکم می‌گیرد.

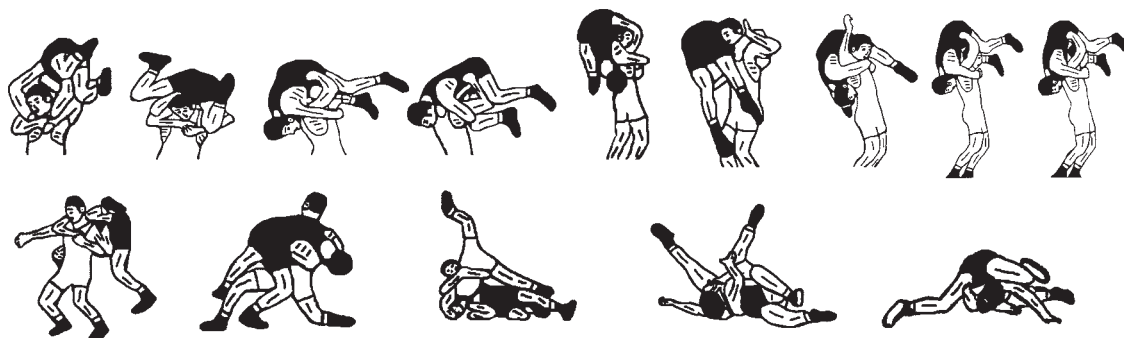
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، کمر حریف را محکم می‌گیرد و همزمان زانوهای خمیده خود را راست می‌کند و با کمک قدرت عضلات دست‌های خود، حریف را از روی تشک بلند می‌کند (F_1) و با شکم خود به زیر بدن حریف ضربه می‌زند (F_2) و با قوس به عقب، حریف را به روی سینه می‌کشد (F_3) و پرتاب می‌کند.

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با بلند کردن پاهای حریف از روی تشک، به واسطه ایجاد سیستم کشتی گیر - کشتی گیر، حریف را از پشت، مستقیم به افت (پل) می‌برد و باعث خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک، از سطح اتکای مشترک، از سمت عقب می‌شود.

د) مرحله نتیجه گیری فن (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری با اجرای این فن سوبلس از پشت، حریف را مستقیم به افت (پل) می‌برد و چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر فن را زیبا اجرا کند و با قوس کامل حریف را مستقیم به پل ببرد، پنج امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر با انجام پل شکن کامل، شانه‌های حریف را به تشک بچسباند با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۲) فن کنده فرنگی به روش سنجاب پرنده، در حالت ایستاده (سر پا)، غلتان از پشت:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: هنگامی که، هر دو کشتی گیر در گارد موافق در مقابل همدیگر می‌ایستند، کشتی گیر مجری، گارد خود را پایین می‌آورد و یا به کمر حریف حمله می‌کند تا حریف گارد خود را پایین بیاورد، سپس پای غیرگارد خود را از روی تشک بلند می‌کند و روی پای گارد خود پرش می‌کند از یک سمت در بالای سر حریف قرار می‌گیرد و با هر دو دست‌های خود، کمر یا سینه حریف را معکوس از بالای سر حریف می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، دست زیری خود را بیشتر به زیر شکم حریف می‌برد و دست رویی خود را کمتر به دور کمر حریف می‌برد و فن کنده فرنگی را به حالت سنجاب پرنده، به وسیله هر دو دست خود، به روشی می‌گیرد که سر حریف بیرون پای گارد مجری قرار می‌گیرد و کشتی گیر مجری زانوی پای غیرگارد خود را در کنار لگن و باسن حریف از بیرون به روی تشک قرار می‌دهد.

ج) مراحل اجرای فن:

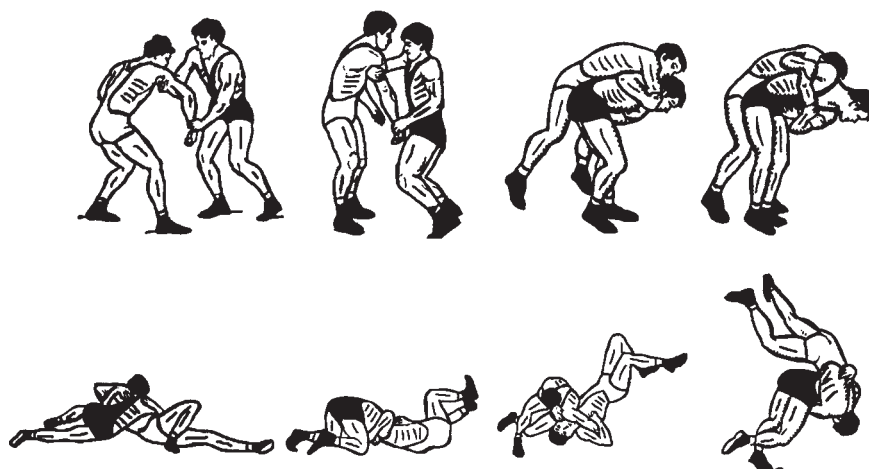
۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، به وسیله دست‌های خود، بالاتنه گرفته شده حریف را از پشت به روی بدن خود می‌کشد و حریف را به سمت خود نزدیک می‌کند (F_1) و به وسیله نیروی دست‌های خود، کمر

و سینه گرفته شده حریف را به روی بدن خود می‌کشد (F۲) و به زیر مرکز ثقل بدن حریف می‌رود و کمر گرفته شده حریف را به روی سینه خود، به طرف بالا می‌کشد و حریف را در حالت سرآشویی قرار می‌دهد و از بغل می‌غلطد (F۳) و حریف را تحت تأثیر وزن بدنش (W)، مستقیم به افت می‌برد.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروهای عمل کننده و با خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، حریف را تحت تأثیر وزن بدنش به طرف پشت و به سمت سر حریف می‌غلطاند و به افت می‌برد.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، پس از انجام عمل پرتاب حریف، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر حریف را کنترل کند و در اختیار بگیرد و او را پل شکن کند و پشت یا شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۳۲ فن کول انداز، در گارد موافق، درگیری در حالت یک دست دو دست از داخل، پرتابی:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد و فرنگی، در حالت ایستاده، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق و در حالت توشاخ با هم درگیر می‌شوند و هر دو کشتی گیر دست گارد خود را به زیر بغل دست غیر گارد حریف می‌برند، کشتی گیر مهاجم اقدام به گرفتن دست گارد حریف، در حالت یک دست دو دست از داخل می‌کند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری با دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از داخل می‌گیرد و سپس با دست غیر گارد خود، مچ دست گارد گرفته شده حریف را از بیرون می‌گیرد و آن را محکم نگه می‌دارد. **ج) مراحل اجرای فن، شامل:**

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری دست گارد گرفته شده حریف را محکم به طرف خود و به روی کول خود می‌کشد و همزمان با زانوهای خمیده خود و عمل چرخش روی پنجه پای گارد خود، پای غیر گارد خود را از پشت پای گارد خود به داخل پاهای حریف می‌گذارد. زانوهای خود را راست می‌کند و دست گرفته شده حریف را به طرف بالا می‌کشد و او را از روی تشک بلند می‌کند.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری با ادامه کشش دست گارد گرفته شده حریف، به سمت پایین و به طرف پنجه پای غیر گارد خود، حریف را پرتاب می‌کند و مستقیم به افت می‌برد.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری با پرتاب حریف به روی تشک، حریف را مستقیم به افت می برد و اگر او را به طور کامل و زیبا از بالا به پل ببرد، پنج امتیاز فنی به دست می آورد و اگر او را از بالا مستقیم به پل ببرد چهار امتیاز فنی کسب می کند و اگر حریف را در دو مرحله و به صورت غیر مستقیم به پل ببرد دو امتیاز می گیرد و اگر بتواند پس از به پل بردن حریف، عمل پل شکن را اجرا کند و شانه های او را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می شود.

۱۲) فن کمر پرتابی، در گارد موافق، درگیری در حالت سرشاخ و توشاخ، بدون قلاب دست ها، دست گارد حریف زیر بغل مجری قرار دارد:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، در حالت ایستاده، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق، در مقابل همدیگر قرار می گیرند، به روش سرشاخ و توشاخ با هم درگیر می شوند.

ب) مرحله گرفتن فن: هنگامی که حریف دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد کشتی گیر مجری می برد، کشتی گیر مجری، به وسیله دست گارد خود، سر و گردن حریف را از بالا می گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را که به زیر بغل دست غیرگارد مجری رفته، از بیرون می گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

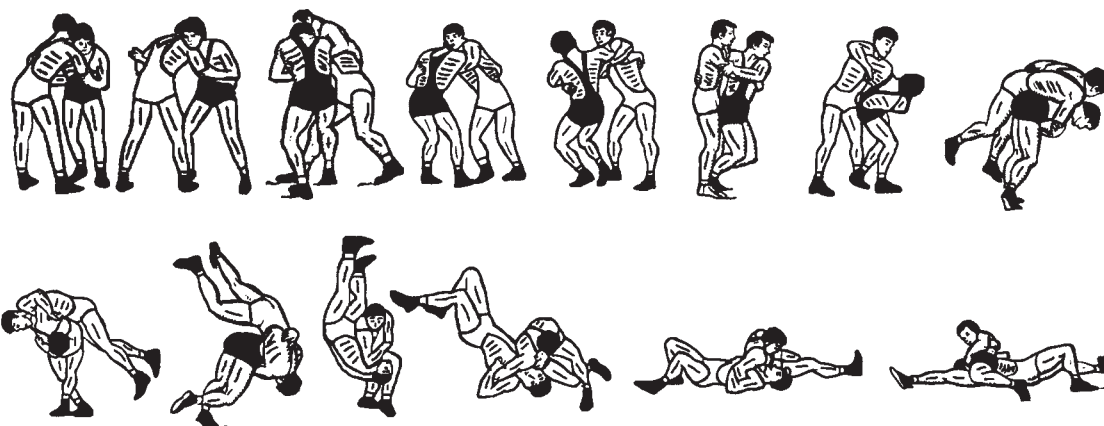
۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، حریف را محکم به طرف خود می کشد و سینه خود را به سینه حریف می چسباند و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد گرفته شده حریف را به سمت خود و به طرف پایین می کشد (F۱) و همزمان پنجه پای گارد خود را مقابل پنجه پای گارد حریف، قرار می دهد و زانوی پاهایش را کمی خم می کند و پای غیرگارد خود را به پشت پای گارد خود و بین پاهای حریف و در زیر مرکز ثقل بدن حریف قرار می دهد و نشیمنگاه و کمر خود را، در زیر بدن (شکم) حریف، به اندازه ای می چرخاند که نصف کمر و نشیمنگاه او از زیر بدن حریف خارج شود و مرکز ثقل بدن مجری، پایین تر از مرکز ثقل بدن حریف، قرار گیرد. کشتی گیر مجری بعد از عمل چرخش، زانوهای خمیده خود را راست می کند (F۲)، به وسیله دست گارد خود که گردن حریف را گرفته، حریف را به روی کمر خود می کشد و از روی تشک بلند می کند (F۳) و با دست غیرگارد خود که بازوی دست گارد حریف را گرفته، حریف را

به طرف خود و پایین می‌کشد (F۴)، به طوری که پاهای حریف کامل از روی تشک جدا می‌شود و به روی کمر کشتی گیر مجری، قرار می‌گیرد.

۱۶ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروهای عمل کننده، حریف را از روی تشک بلند می‌کند و به وسیله خم شدن و چرخیدن به سمت پنجه پای گارد خود و پایین آوردن بالاتنه خود، حریف را از روی کمر خود به بغل و به جهت پنجه پای غیرگارد خود، پرتاب می‌کند و در نهایت هر دو کشتی گیر تحت تأثیر وزنشان، به واسطه ایجاد سیستم (کشتی گیر - کشتی گیر)، که باعث خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، به طرف جلو و به سمت پای گارد خود می‌شود، به روی تشک فرود می‌آیند.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، با پرتاب کردن و به افت (پل) بردن حریف، چهار یا پنج امتیاز فنی کسب می‌کند و با باز کردن و قیچی کردن پاها و قرار دادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل سر و گردن و دست گارد گرفته شده و بالاتنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می‌کند تا حریف را پل شکن کند و شانه‌های حریف را به تشک بچسباند و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۸ فن پیچ کمر پرتابی، در گارد موافق، درگیری در حالت توشاخ، با گرفتن بازوی حریف:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق، در مقابل همدیگر قرار می‌گیرند و به روش توشاخ با هم درگیر می‌شوند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد حریف می‌برد و حریف را محکم به طرف خود می‌کشد و سینه خود را به سینه حریف می‌چسباند و در حالی که زیر بغل دست غیرگارد خود را می‌بندد، به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون می‌گیرد و به سمت خود و به طرف پایین می‌کشد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، پنجه پای گارد خود را مقابل پنجه پای گارد حریف، قرار می‌دهد و زانوهای خود را کمی خم می‌کند و پای غیرگارد خود را از پشت پای گارد خود، بین پاهای حریف و در زیر مرکز ثقل بدن حریف قرار می‌دهد و با چرخش نشیمنگاه و کمر خود، به زیر بدن (شکم) حریف، به اندازه‌ای که نصف کمر و نشیمنگاه خود را از زیر بدن حریف خارج می‌کند و مرکز ثقل بدن او، پایین‌تر

از مرکز ثقل بدن حریف، قرار می‌گیرد. بعد از عمل چرخش با راست کردن زانوها و اعمال نیرو، به طرف بالا (F۱)، به وسیله دست گارد خود که کمر حریف را گرفته (F۲)، او را به روی کمر خود می‌کشد و از روی تشک بلند می‌کند و با دست غیرگارد خود که بازوی دست گارد حریف را گرفته، حریف را به طرف خود و پایین می‌کشد (F۳)، به‌طوری‌که پاهای حریف کامل از روی تشک جدا می‌شود و به روی کمر کشتی‌گیر مجری، قرار می‌گیرد.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، به وسیله نیروهای عمل‌کننده، حریف را از روی تشک بلند می‌کند و به‌وسیله خم شدن و چرخیدن به سمت پنجه پای گارد خود و پایین آوردن بالاتنه خود، حریف را از روی کمر خود به بغل و به جهت پنجه پای غیرگارد خود، پرتاب می‌کند و در نهایت هر دو کشتی‌گیر تحت تأثیر وزنشان، به واسطه ایجاد سیستم (کشتی‌گیر - کشتی‌گیر)، که باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، به طرف جلو و به سمت بغل می‌شود، به روی تشک فرود می‌آیند.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، با پرتاب کردن و به افت (پل) بردن حریف، چهار یا پنج امتیاز فنی کسب می‌کند و با باز کردن و قیچی کردن پاها از بغل و قرار دادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالاتنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می‌کند، تا حریف را پل‌شکن کند و شانه‌های حریف را به تشک تماس دهد و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۲۶ فن پیچ پیچک، در گارد موافق، درگیری در حالت توشاخ، پرتابی از بغل:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد و فرنگی، در حالت ایستاده، هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق، در حالت توشاخ، با هم درگیر می‌شوند و به حالت سینه به سینه در مقابل هم قرار می‌گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن: هنگامی که کشتی‌گیر مدافع دست غیرگارد خود را به زیربغل دست گارد کشتی‌گیر مجری می‌برد، کشتی‌گیر مجری به وسیله دست گارد خود، بازوی دست غیرگارد حریف را از بیرون می‌گیرد و سپس به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست غیرگارد گرفته شده حریف را از داخل می‌گیرد و آن را محکم نگه می‌دارد.

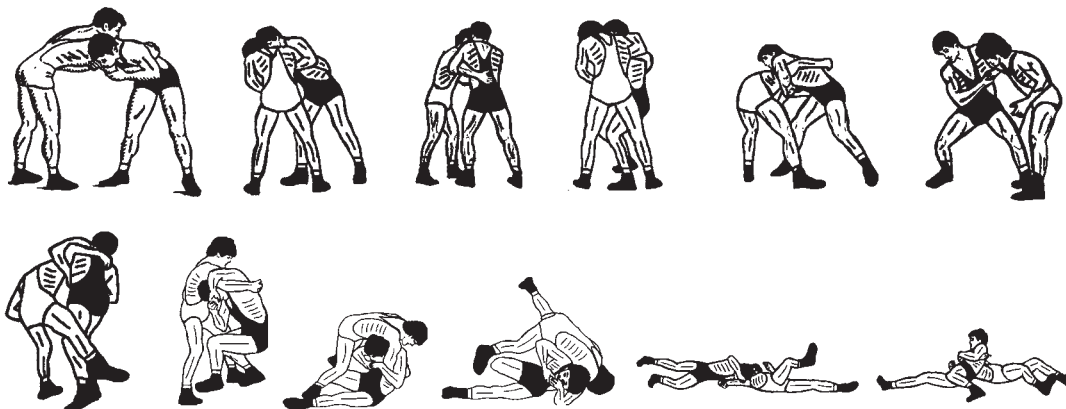
ج) مراحل اجرای فن:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، با یک حرکت تاکتیکی، اقدام به گرفتن کمر حریف می‌کند، در نتیجه، حریف با واکنش خود، پاهایش را عقب می‌گذارد، در این هنگام کشتی‌گیر مجری، پنجه پای غیرگارد خود را جلوی پنجه پای غیرگارد حریف می‌گذارد و همزمان با چرخش ۳۶۰ درجه‌ای بدن خود، کمر و نشیمنگاه خود را از زیر شکم و بدن حریف کامل خارج می‌کند و همزمان دست غیرگارد گرفته شده حریف را به روی شانه و یا بازوی دست غیرگارد خود می‌کشد و حریف را از روی تشک بلند می‌کند و بالاتنه حریف را از جلو به طرف پایین می‌کشد.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با چرخش کامل به دور دست غیرگارد گرفته شده حریف، پاهای او را از روی تشک بلند می کند و از بغل پرتاب می کند و به افت می برد.

(د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، با اجرای این فن حریف را مستقیم به افت می برد و چهار امتیاز فنی کسب می کند.

۳ فن آسیاب بادی، پرتابی - سرعتی، در گارد موافق، درگیری در حالت توشاخ، در حالت سر رو (ایستاده):



(الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، در گارد موافق، هنگامی که هر دو کشتی گیر، در حالت توشاخ، دست گارد خود را به زیربغل دست گارد حریف می برند و به وسیله دست غیرگارد خود بازوی دست گارد همدیگر را می گیرند.

(ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری پای گارد خود را یک قدم عقب می گذارد و گارد خود را عوض می کند و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را در زیربغل خود در حالت گارد مخالف محکم می گیرد.

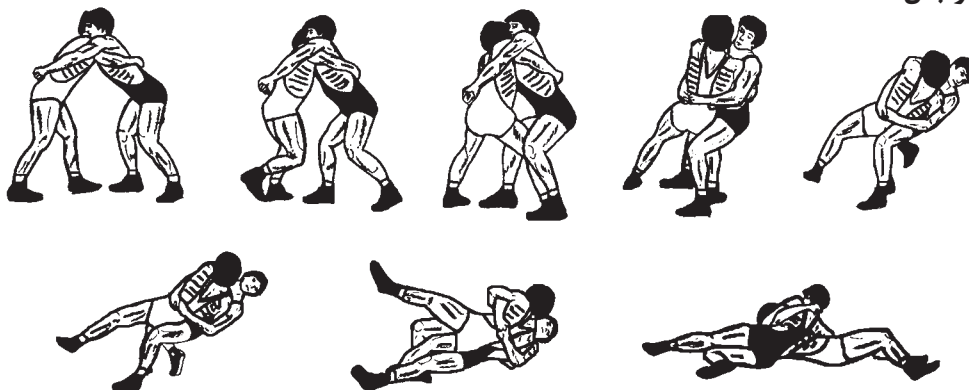
(ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، بازوی دست گارد گرفته شده حریف را در زیربغل دست گارد خود محکم می گیرد و با چرخش به عقب حریف را به طرف پایین می کشد و از جلو قوس می کند تا فضایی در زیربغل دست گارد گرفته شده حریف ایجاد شود و سپس کشتی گیر مجری، پای غیرگارد خود را به حالت زانو صاف از بیرون به پشت پاهای حریف شوت می کند و گارد خود را پایین می آورد و سر خود را به زیربغل دست گارد حریف می برد و همزمان دست گارد گرفته شده حریف را کامل به طرف خود و به سمت پایین می کشد و نشیمنگاه و ران پای غیرگارد خود را به روی تشک می گذارد و به وسیله راست کردن سر و گردن و بالاتنه خود، پاهای حریف را از روی تشک بلند می کند.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، پس از بلند کردن حریف، به وسیله آرنج دست گارد خود به زیر شکم حریف ضربه ای را به طرف بالا وارد می کند و همزمان، با خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک از سطح اتکای مشترک و انتقال وزن خود به روی تشک، حریف را از بغل، متمایل به عقب، پرتاب می کند و به افت (پل) می برد، اما دست گارد گرفته شده حریف را رها نمی کند.

د) مرحله نتیجه گیری: کشتی گیر مجری، پس از به افت (پل) بردن حریف، چهار امتیاز فنی کسب می کند و اگر در ادامه دست گارد گرفته شده حریف را به وسیله دست غیرگارد خود، محکم بگیرد و رها نکند و به وسیله دست گارد خود، گردن حریف را بگیرد و هر دو دست های خود را به هم قلاب کند و با عمل پل شکن، پشت و یا شانه های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می شود.

۲۸ فن تندر، در گارد موافق، درگیری در حالت توشاخ (سینه به سینه) به صورت دست و پا موافق، اجرا از بغل:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، در گارد موافق، هنگامی که هر دو کشتی گیر، در حالت توشاخ (یکدست کمر)، دست گارد خود را به زیر بغل دست غیر گارد حریف می برند، کشتی گیر مجری همزمان پای گارد نیمه خمیده از زانوی خود را داخل پاهای حریف می برد و دست هایش را به هم قلاب می کند.

ب) مرحله گرفتن فن: هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق در حالت توشاخ (یک دست کمر) دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد حریف می برند، کشتی گیر مجری پای غیرگارد خود را از بیرون به بغل و یا پشت پای گارد حریف قرار می دهد و با نیم نشستگی که به طرف پایین انجام می دهد به زیر مرکز ثقل حریف نفوذ می کند و همزمان به وسیله قلاب کردن دست های خود کمر و دست گارد حریف را جمع می کند و محکم پرس می کند.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

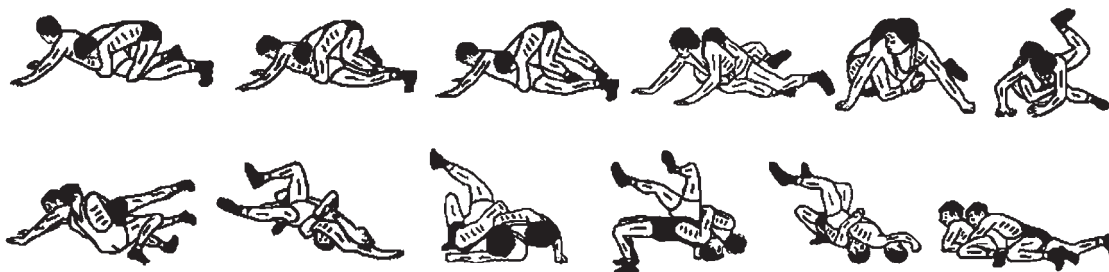
۱) مرحله تولید نیرو: پس از گرفتن حریف او را به روی پای غیر گارد خود می کشد و کمر او را از پهلو خم می کند و طرح ریزی مرکز ثقل مشترک هر دو کشتی گیر را از پهلو از مرکز سطح اتکا مشترک خارج می کند و درحالی که پاهای کشتی گیر مجری از قسمت زانوها خمیده است، سعی می کند تا همراه با راست کردن زانوهایش و استفاده از نیروی ضربه شکم به زیر بدن حریف از پهلو و نیروی دست های خود حریف را به روی سینه خود بکشد.

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری با خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، حریف را از بغل پرتاب می کند و مستقیم به افت می برد.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): در نتیجه، ممکن است چهار یا پنج امتیاز فنی کسب کند و اگر در حالت خطر حریف را پل شکن کند و شانه های او را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می شود.

تکنیک‌های اصلی و بنیادی ورزش کشتی فرنگی در حالت خاک

۱ فن بارانداز، نشستن از پشت به وسط پاهای حریف، از کمر (نزدیک لگن)، بدون گرو (دست، سر، یا پا)، در حالت ولو شده در خاک، پنجه پاها وسط پاهای حریف و زانوها بیرون پاهای حریف قرار می‌گیرند، به روش غلتان (رولینگ):



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کشتی‌گیر مجری، از وسط پاهای حریف در پشت حریف قرار می‌گیرد و به وسیله هر دو دست‌های خود، کمر حریف را از نزدیک لگن محکم از پشت به گونه‌ای می‌گیرد که دست سمت مخالف اجرای فن بارانداز خود را بیشتر به دور کمر حریف می‌برد و کف آن دست، رو به تشک (پایین) است و دست سمت اجرای فن بارانداز خود را کمتر به دور کمر حریف می‌برد و کف آن دست، رو به بالا است و به وسیله آرنج آن دست، لگن و استخوان ران حریف را محکم می‌گیرد و می‌فشارد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، پس از قلاب کردن دست‌های خود به دور کمر و نزدیک لگن حریف، به وسیله ساق پاهای خود از پشت به روی پاهای حریف می‌نشیند و زانوهای خود را از بیرون به روی تشک می‌گذارد و شانه دست سمت اجرای فن بارانداز را به روی کمر و پشت کتف حریف قرار می‌دهد و سر خود را از سمت مخالف اجرای فن بارانداز، به روی کمر حریف می‌گذارد و به وسیله دست‌ها، شانه، سر، و سینه خود، حریف را محکم فشار می‌دهد (پرس می‌کند) تا حریف برای دفاع نتواند حرکت کند.

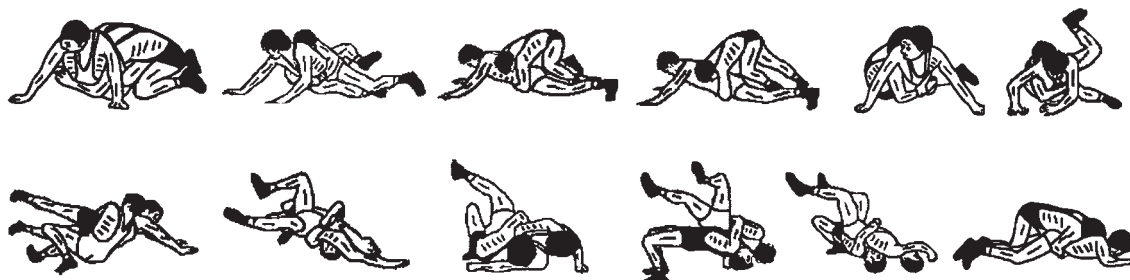
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، زانوهای خود را از روی تشک بلند می‌کند و زانوی سمت اجرای فن بارانداز خود را جلوی زانوی پای حریف قرار می‌دهد و با استفاده از فشار دست‌ها، شانه، سر و سینه خود، به پشت حریف به طرف جلو، وزن بدن خود را به طرف جلو و به سمت اجرای فن بارانداز منتقل می‌کند (W) و با بهره‌گیری از نیروی بالاتنه خود از سمت اجرا، به حریف فشار وارد می‌کند (F۱) و همزمان با نیروی واکنش پاهای خود، از سمت اجرای فن، به روی تشک (F۲)، و اعمال نیروی دست‌های خود (F۳)، حریف را به روی شکم خود می‌کشد و با شکم خود، به زیر بدن حریف ضربه می‌زند (F۴).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، به وسیله نیروهای عمل‌کننده، حریف را به روی شکم خود می‌کشد و با انجام عمل پل چرخشی، باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، به سمت اجرای فن بارانداز می‌شود و حریف را همراه خود به بغل می‌غلطاند.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، با انجام پل چرخشی و غلتاندن حریف، فن بارانداز را اجرا می‌کند و دو امتیاز فنی به دست می‌آورد.

۲ فن بارانداز مخالف، مخالف سمت نشستن از بغل حریف، از کمر (نزدیک لگن)، بدون گرو، در حالت ولو شده در خاک، پنجه پاها بیرون پاهای حریف و زانوی پای نزدیک به حریف داخل پاهای حریف و زانوی پای دور به حریف در بیرون است، به روش غلتان (رولینگ):



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کشتی گیر مجری، از یک طرف در پشت حریف قرار می‌گیرد و به وسیله هر دو دست‌های خود، کمر حریف را از نزدیک لگن محکم از پشت به گونه‌ای می‌گیرد که دست گارد خود را از زیر شکم حریف، بیشتر به دور کمر حریف می‌برد و کف دست گارد، رو به تشک (پایین) است و دست غیرگارد خود را از بالای کمر حریف کمتر می‌برد و کف دست غیرگارد، رو به بالا است و به وسیله آرنج دست غیرگارد خود، لگن و استخوان ران پای دور حریف را محکم می‌گیرد و می‌فشارد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، پس از قلاب کردن دست‌های خود به دور کمر و نزدیک لگن حریف، به وسیله ساق پای نزدیک (غیرگارد) خود از پشت به روی پای نزدیک حریف می‌نشیند و زانوی پای نزدیک (غیرگارد) خود را از داخل پاهای حریف، به روی تشک می‌گذارد و زانوی پای دور (گارد) خود را از بیرون در کنار پای نزدیک حریف می‌گذارد و پنجه پاها را از بیرون در کنار پای نزدیک حریف می‌گذارد و شانه دست گارد خود را به روی کمر و پشت کتف حریف قرار می‌دهد و سر خود را از سمت موافق اجرای فن بارانداز، به روی کمر حریف می‌گذارد و به وسیله دست‌ها، شانه، سر، و سینه خود، حریف را محکم فشار می‌دهد (پرس می‌کند) تا حریف برای دفاع نتواند حرکت کند.

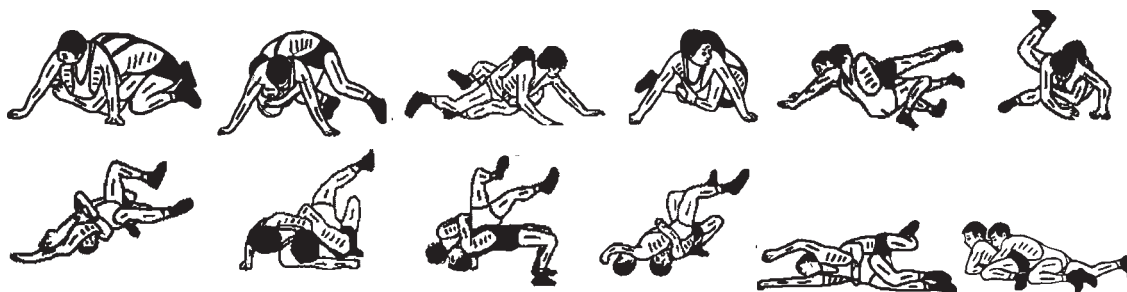
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، زانوهای خود را از روی تشک بلند می‌کند و سر خود را بلند می‌کند و سمت صورت خود را عوض می‌کند و شانه دست سمت اجرای فن بارانداز را به روی کمر و پشت کتف حریف می‌گذارد و زانوی سمت اجرای فن بارانداز خود را جلوی زانوی پای دور حریف قرار می‌دهد و با استفاده از فشار دست‌ها، شانه، سر و سینه خود، به پشت حریف به طرف جلو، وزن بدن خود را به طرف جلو و به سمت اجرای فن بارانداز منتقل می‌کند (W) و با بهره‌گیری از نیروی بالاتنه خود از سمت اجرا، به حریف فشار وارد می‌کند (F۱)، و همزمان با نیروی واکنش پاهای خود، به روی تشک (F۲) و اعمال نیروی دست‌های خود (F۳)، حریف را از سمت مخالف خود و از سمت موافق اجرای فن بارانداز، به روی شکم خود می‌کشد و با شکم خود، به زیر بدن حریف ضربه می‌زند (F۴).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروهای عمل‌کننده، حریف را به روی شکم خود می‌کشد و با انجام عمل پل چرخشی، باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، به سمت اجرای فن بارانداز می‌شود و حریف را همراه خود به بغل می‌غلتاند.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، با انجام پل چرخشی و غلتاندن حریف، فن بارانداز مخالف را اجرا می‌کند و دو امتیاز فنی به دست می‌آورد.

۲) فن بارانداز موافق، موافق سمت نشستن از بغل حریف، از کمر (نزدیک لگن)، بدون گرو، در حالت ولو شده در خاک، پنجه پاها بیرون پاهای حریف هستند و زانوی پای نزدیک به حریف داخل پاهای حریف و زانوی پای دور به حریف در بیرون قرار می‌گیرند، به روش غلتان (رولینگ):



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کشتی‌گیر مجری، از یک طرف در پشت حریف قرار می‌گیرد و به وسیله هر دو دست‌های خود، کمر حریف را از نزدیک لگن محکم از پشت به گونه‌ای می‌گیرد که دست گارد خود را از زیر شکم حریف، بیشتر به دور کمر حریف می‌برد و کف دست گارد، رو به تشک (پایین) است و دست غیرگارد خود را از بالای کمر حریف کمتر می‌برد و کف دست غیرگارد، رو به بالا است و به وسیله آرنج دست غیرگارد خود، لگن و استخوان ران پای دور حریف را محکم می‌گیرد و می‌فشارد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، پس از قلاب کردن دست‌های خود به دور کمر و نزدیک لگن حریف، به وسیله ساق پای نزدیک (غیرگارد) خود از پشت به روی پای نزدیک حریف می‌نشیند و زانوی پای نزدیک (غیرگارد) خود را از داخل پاهای حریف، به روی تشک می‌گذارد و زانوی پای دور (گارد) خود را از بیرون در کنار پای نزدیک حریف می‌گذارد و پنجه پاها را از بیرون در کنار پای نزدیک حریف می‌گذارد و شانه دست گارد خود را به روی کمر و پشت کتف حریف قرار می‌دهد و سر خود را از سمت موافق اجرای فن بارانداز، به روی کمر حریف می‌گذارد و به وسیله دست‌ها، شانه، سر، و سینه خود، حریف را محکم فشار می‌دهد (پرس می‌کند) تا حریف برای دفاع نتواند حرکت کند.

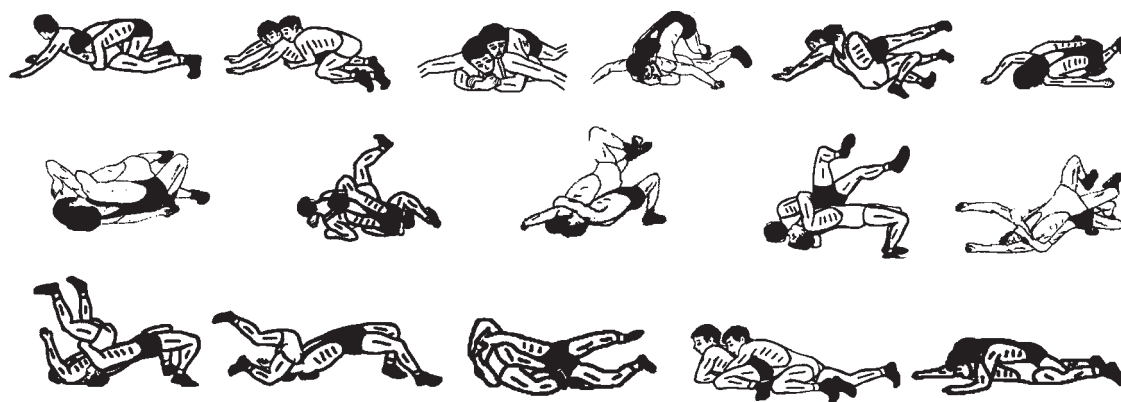
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، زانوهای خود را از روی تشک بلند می‌کند و با استفاده از فشار دست‌ها، شانه، سر و سینه خود، به پشت حریف به طرف جلو، وزن بدن خود را به طرف جلو و به سمت مخالف اجرای فن بارانداز منتقل می‌کند (W) و هنگامی که حریف از سمت مخالف دفاع می‌کند، کشتی‌گیر مجری برمی‌گردد و همزمان یا قلاب دست‌ها را عوض نمی‌کند و یا دست زیری (گارد) خود را باز می‌کند و به وسیله دست بالایی (غیرگارد) میچ دست زیری (گارد) خود را می‌گیرد و کمر گرفته شده حریف را می‌فشارد و حریف را از سمت موافق و با بهره‌گیری از نیروی بالاتنه خود از سمت اجرا، به حریف فشار وارد می‌کند (F1) و همزمان زانوی پای گارد خود را جلوی زانوی پای نزدیک حریف قرار می‌دهد

با نیروی واکنش پاهای خود، به روی تشک (F۲) و اعمال نیروی دست‌های خود (F۳)، حریف را از سمت موافق خود و از سمت موافق اجرای فن بارانداز و بدون عوض کردن سمت سر و صورت خود، حریف را به روی شکم خود می‌کشد و با شکم خود، به زیر بدن حریف ضربه می‌زند (F۴).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروهای عمل‌کننده، حریف را به روی شکم خود می‌کشد و با انجام عمل پل چرخشی، باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، به سمت اجرای فن بارانداز می‌شود و حریف را همراه خود به بغل می‌غلطاند.

۴ فن بارانداز موافق، از سینه (میان تنه)، بدون گرو، در حالت ولو شده در خاک، به روش غلتان (رولینگ):



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کشتی گیر مجری، از وسط پاهای حریف در پشت حریف قرار می‌گیرد و به وسیله ساق پاهای خود از پشت به روی ران پاهای حریف می‌نشیند و زانوهای خود را از بیرون به روی تشک می‌گذارد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، به وسیله هر دو دست‌های خود، سینه (میان تنه) حریف را (نزدیک جناغ سینه و دنده‌های آزاد که حجم بیشتری دارد)، از پشت به گونه‌ای می‌گیرد که دست‌ها را به یک اندازه به دور تنه حریف می‌برد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

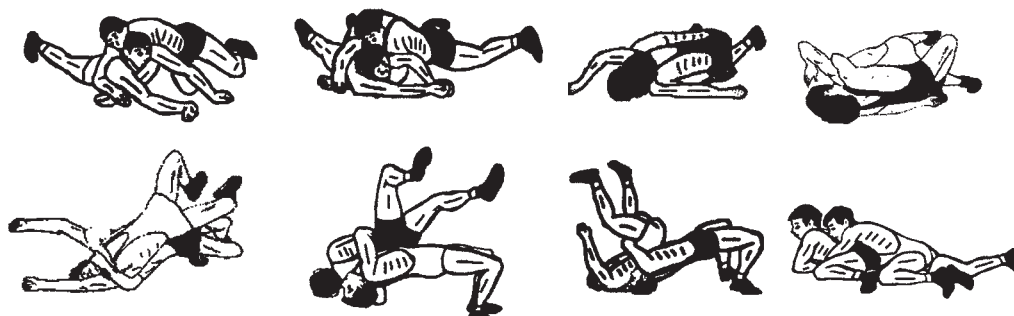
۱ مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، وزن بدن خود را به پشت حریف منتقل می‌کند (W) و سینه خود را در پایین کمر حریف قرار می‌دهد و روی پنجه پاهای خود بلند می‌شود و زانوهای خود را از روی تشک بلند می‌کند و به وسیله پاها، دست‌ها و سینه خود، حریف را محکم به طرف جلو هل می‌دهد و فشار می‌دهد (پرس می‌کند) (F۱) تا حریف برای دفاع نتواند حرکت کند. هنگامی که حریف از یک سمت دفاع می‌کند، کشتی گیر مجری، زانوی پای خود را که در سمت مخالف دفاع حریف قرار دارد، از سمت اجرای فن بارانداز، جلوی زانوی پای نزدیک حریف به روی تشک می‌گذارد و درحالی که پشت سر خود را به سمت اجرای فن بارانداز قرار می‌دهد و با استفاده از فشار سینه و شانه دست سمت اجرای خود و با بهره‌گیری از نیروی بالاتنه خود از سمت اجرای فن بارانداز، به حریف فشار وارد می‌کند و همزمان با نیروی واکنش پاهای خود، از سمت اجرای فن بارانداز، به روی تشک (F۲) و اعمال نیروی دست‌های خود (F۳)، حریف

را از بغل و از سمت پشت به روی شکم خود می‌کشد و با ضربه شکم خود، به زیر بدن حریف (F۴) و انجام عمل پل چرخشی، فن بارانداز را اجرا می‌کند.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، به وسیله نیروهای عمل‌کننده، حریف را به روی شکم خود می‌کشد و از بغل باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، به سمت اجرای فن بارانداز می‌شود و حریف را همراه خود، از بغل می‌غلطاند.

(د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، با انجام پل چرخشی و غلتاندن حریف، فن بارانداز را اجرا می‌کند و دو امتیاز فنی به دست می‌آورد.

۵ فن بارانداز مخالف، از سینه (میان تنه)، بدون گرو، در حالت ولو شده در خاک، به روش غلتان (رولینگ):



(الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کشتی‌گیر مجری، در یک سمت حریف قرار می‌گیرد و زانوهای خود را از بیرون به روی تشک می‌گذارد.

(ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، به وسیله هر دو دست‌های خود، سینه (میان تنه) حریف را (نزدیک جناغ سینه و دنده‌های آزاد که حجم بیشتری دارد)، از بغل به گونه‌ای می‌گیرد که دست گارد خود را کامل به زیر سینه حریف می‌برد و کف دست رو به بالا قرار دارد و دست غیرگارد خود را از بالا به دور پشت حریف می‌برد و کف دست رو به پایین قرار دارد و دست‌های خود را از مچ به هم قلاب می‌کند.

(ج) مراحل اجرای فن، شامل:

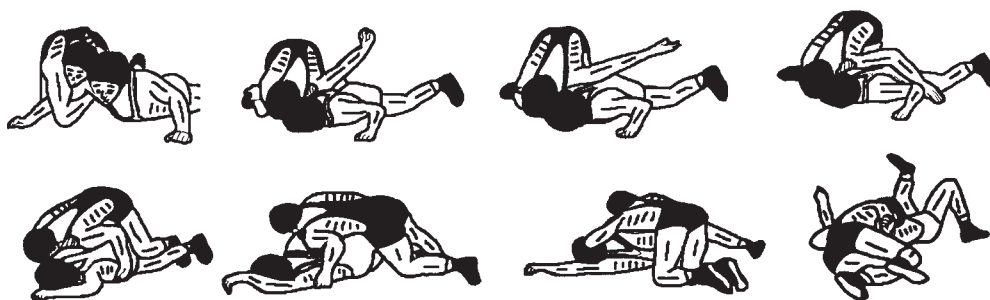
۱ مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، وزن بدن خود را به پشت حریف منتقل می‌کند (W) و پای غیرگارد خود را ستون می‌کند و روی پنجه پای گارد خود بلند می‌شود و زانوی خود را از روی تشک بلند می‌کند و به وسیله پاها، دست‌ها و سینه خود، حریف را محکم به طرف بغل هل می‌دهد و فشار می‌دهد (پرس می‌کند) (F۱) تا حریف برای دفاع نتواند حرکت کند. هنگامی که حریف از بغل به روی تشک فرود آمد، کشتی‌گیر مجری، زانوی پای گارد خود را از سمت مخالف و از سمت اجرای فن بارانداز، جلوی زانوی پای دور حریف به روی تشک می‌گذارد و درحالی که پشت سر خود را به سمت اجرای فن بارانداز قرار می‌دهد و با استفاده از فشار سینه و شانه دست سمت اجرای خود و با بهره‌گیری از نیروی بالاتنه خود از سمت اجرای فن بارانداز، به حریف فشار وارد می‌کند و همزمان با نیروی واکنش پاهای خود، از سمت اجرای فن بارانداز، به روی تشک (F۲) و اعمال نیروی دست‌های خود (F۳)، حریف را از بغل به روی تشک می‌گذارد.

شکم خود می‌کشد و با ضربه شکم خود، به زیر بدن حریف (F۴) و انجام عمل پل چرخشی، فن بارانداز را اجرا می‌کند.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، به وسیله نیروهای عمل‌کننده، حریف را از بغل به روی شکم خود می‌کشد و باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، به سمت اجرای فن بارانداز می‌شود و حریف را همراه خود، از بغل می‌غلطاند.

(د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، با انجام پل چرخشی و غلتاندن حریف، فن بارانداز را اجرا می‌کند و دو امتیاز فنی به دست می‌آورد.

۶ فن کلید قیچی، مخالف (از سمت مخالف دست گرفته شده حریف)، در حالت ولو شده در خاک



(الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد و فرنگی، هنگامی که حریف، در خاک ولو شده است، کشتی‌گیر مجری از یک طرف، در پشت او قرار می‌گیرد و زانوهای خود را روی تشک می‌گذارد و حریف را کنترل می‌کند.

(ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، به وسیله دست گارد خود، بازوی دست نزدیک حریف را از جلو و از بالا به حالت کلید کشی می‌گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، کمر حریف را از پشت می‌گیرد، تا حریف بلند نشود.

(ج) مراحل اجرای فن، شامل:

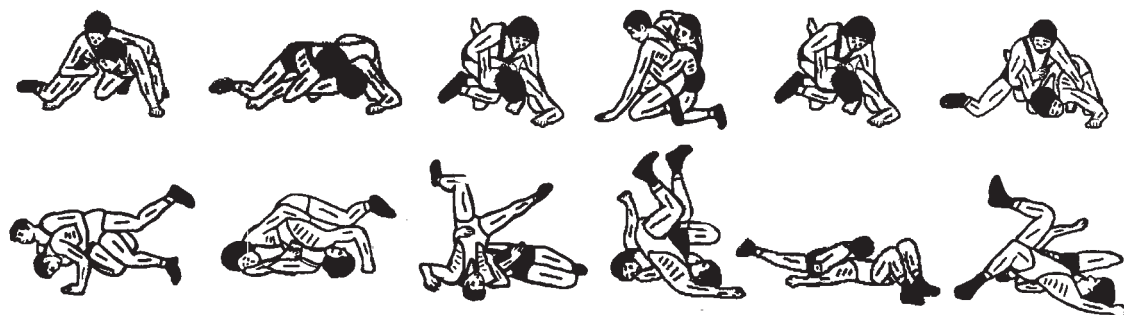
۱ مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، پس از گرفتن فن کلید (کلید کشی یا کت کشی)، و با بهره‌گیری از نیروی دست راست خود، دست راست کلید شده حریف را به طرف بالا می‌کشد (F۱) و با تحمیل وزن بدن خود، به روی بالاتنه حریف (W)، به وسیله دست غیرگارد خود که کمر حریف را گرفته، نیرویی به بدن حریف وارد می‌کند تا او از روی تشک بلند نشود و یا از واکنش‌های تدافعی و بدلکاری حریف، جلوگیری کند (F۲) و همزمان زانوی پای غیرگارد خود را از روی تشک بلند می‌کند و هر دو پاهای خود را از روی کمر حریف، به سمت مخالف دست گرفته شده حریف می‌برد و حریف را حول محور عرضی می‌چرخاند (F۳) و به افت (پل) می‌برد.

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل بدن حریف، از مرکز سطح اتکای او، حریف را از بغل و از سمت مخالف دست نزدیک کلید شده حریف، او را به افت (خطر یا پل) می‌برد.

(د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری پس از اینکه حریف را به افت (پل) برد، دو امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر کمر حریف را رها کند و با حرکت به طرف بالاتنه او، با دست غیرگارد آزاد

شده خود، سر و گردن حریف را از بالا بگیرد و با سینه خود، بر روی سینه حریف فشار وارد کند و سر و گردن گرفته شده حریف را به طرف خود بکشد و حریف را پل شکن کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۷ فن کلید بارانداز، به روش مشک سقا، موافق (از سمت موافق دست گرفته شده حریف)، در حالت نشسته در خاک:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد و فرنگی، هنگامی که حریف، در خاک نشسته است کشتی گیر مجری از یک طرف، در پشت او قرار می‌گیرد و حریف را کنترل می‌کند. به وسیله دست گارد خود، بازوی دست نزدیک حریف را از جلو و از بالا می‌گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، کمر حریف را از پشت می‌گیرد تا حریف بلند نشود.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، آرنج دست گارد خود را از جلو، به روی آرنج دست نزدیک حریف قرار می‌دهد و پنجه و ساعد دست گارد خود را به زیر بغل دست نزدیک حریف، می‌برد و دست نزدیک حریف را به حالت کلیدکشی می‌گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، کمر حریف را از پشت می‌گیرد.

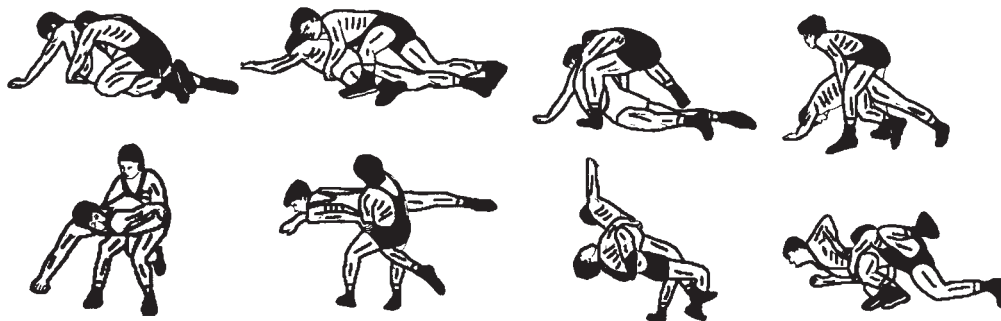
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱ مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، پس از گرفتن فن کلید (کلیدکشی یا کت کشی)، و با بهره‌گیری از نیروی دست گارد خود، دست نزدیک کلید شده حریف را به طرف بالا می‌کشد (F۱) و با تحمیل وزن بدن خود، به روی بالاتنه حریف (W)، به وسیله دست غیرگارد خود که کمر حریف را گرفته، نیرویی به بدن حریف وارد می‌کند تا او از روی تشک بلند نشود و یا از واکنش‌های تدافعی و بدلکاری حریف، جلوگیری کند (F۲) و حریف را از بغل کامل به روی کمر خود می‌کشد و حول محور عرضی می‌چرخاند و فن بارانداز را به حالت مشک سقا از بغل اجرا می‌کند (F۳).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل حریف، از مرکز سطح اتکای او، حریف را از بغل، به افت (پل یا خطر) می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری پس از اینکه حریف را به افت (پل) برد، دو امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر کمر حریف را رها کند و با حرکت به طرف بالاتنه او، با دست غیرگارد آزاد شده خود، سر و گردن حریف را از بالا بگیرد و با سینه خود، بر روی سینه حریف فشار وارد کند و سر و گردن گرفته شده حریف را به طرف خود بکشد و حریف را پل شکن کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۸ فن سالتو بارانداز، از کمر، پاها طرفین، تبدیل به یک پا بیرون، در حالت ولو شده در خاک، از سمت چپ:



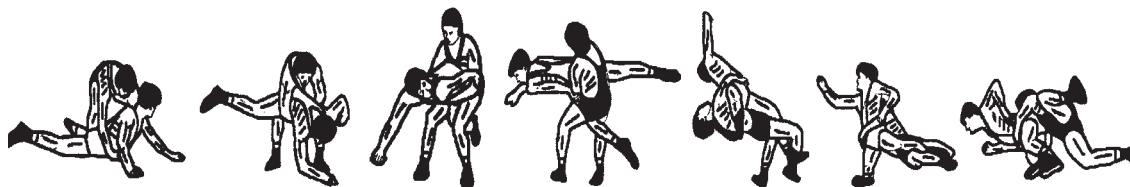
الف) **مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن:** هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کشتی گیر مجری، از پشت، هر دو دست‌های خود را به دور کمر حریف می‌برد و انگشتان هر دو دست خود را به هم قلاب می‌کند.

ب) **مرحله گرفتن فن:** کشتی گیر مجری، از پشت حریف، به روی هر دو پاهای حریف می‌نشیند و کمر حریف را از وسط، به وسیله قلاب کردن انگشتان هر دو دست‌های خود، محکم می‌گیرد.
ج) **مراحل اجرای فن، شامل:**

۱ **مرحله تولید نیرو:** کشتی گیر مجری درحالی که پاها در طرفین کمر حریف قرار دارند، پس از ستون کردن هر دو پاها، مستقیم سینه و شکم حریف را از روی تشک جدا می‌کند و سپس نشیمنگاه خود را پایین می‌آورد و همزمان، بالاتنه خود را به طرف بالا و عقب می‌کشد و به این وسیله، از نیروی پاها و دست‌های خود استفاده می‌کند و هنگامی که حریف به حالت کرسی واکنش نشان می‌دهد و میانه بدن خود را بالا می‌آورد، حریف را به روی سینه خود بالا می‌برد. هنگامی که حریف را از روی تشک جدا کرد، دست گارد زیری خود را بیشتر به زیر شکم حریف می‌برد، تا حریف راحت تر بلند شود و حریف نتواند دفاع کند، سپس پای غیرگارد (پای راست) خود را از داخل پاهای حریف به بیرون و در کنار پای گارد خود می‌گذارد و همزمان به وسیله پایین آوردن نشیمنگاه و راست کردن بالاتنه خود، حریف را به روی سینه خود بالا می‌کشد.

۲ **مرحله لحظه حیاتی:** کشتی گیر مجری همراه با راست کردن زانوهای نیمه خمیده خود، ضربه شکم خود را به زیر بدن حریف می‌زند و از سمت پای گارد (پای چپ) خود، حریف را پرتاب می‌کند و به افت (پل) می‌برد.
د) **مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت):** در نتیجه، کشتی گیر مجری، با اجرای فن سالتو عقب از سینه، اگر حریف را به افت (پل) ببرد، چهار یا پنج امتیاز فنی به دست می‌آورد و اگر فقط حریف را پرتاب کند و نتواند او را به افت (پل) ببرد، او فقط دو امتیاز فنی کسب می‌کند.

۹ فن سالتو بارانداز، به روش یک پا بیرون، در حالت ولو شده در خاک، از سمت چپ:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کشتی‌گیر مجری، از پشت، به روی هر دو پاهای حریف می‌نشیند و پای غیر گارد (پای راست) او، داخل پاهای حریف قرار دارد و پای گارد (پای چپ) او از بیرون پاهای حریف، از سمت اجرای فن (سمت چپ)، ستون می‌شود و هر دو دست‌های خود را به دور کمر حریف می‌برد و انگشتان هر دو دست خود را به هم قلاب می‌کند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، به وسیله هر دو دست‌های خود، کمر حریف را، به روشی می‌گیرد که دست زیری خود را از زیر شکم حریف، بیشتر به طرف داخل می‌برد، تا به این وسیله، حریف نتواند به وسیله حرکت شکم خود و غلتک کردن انگشتان حریف، دست‌های او را باز کند و نیز، فضایی برای بالا و عقب بردن سر و سینه مجری به وجود آید که در نتیجه، حریف نتواند، خود را به طرف پایین و به روی تشک برساند.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: سپس کشتی‌گیر مجری در حالی که حریف را از روی تشک بلند (لیفت) می‌کند، نشیمنگاه خود را پایین می‌آورد و بالاتنه خود را بالا می‌برد و هنگامی که حریف را از روی تشک جدا کرد، دست گارد زیری خود را بیشتر به زیر شکم حریف می‌برد، تا حریف راحت‌تر بلند شود و حریف نتواند دفاع کند، سپس پای غیرگارد (پای راست) خود را از داخل پاهای حریف به بیرون و در کنار پای گارد خود می‌گذارد و همزمان به وسیله پایین آوردن نشیمنگاه و راست کردن بالاتنه خود، حریف را به روی سینه خود بالا می‌کشد.

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری همراه با راست کردن زانوهای نیمه خمیده خود، ضربه شکم خود را به زیر بدن حریف می‌زند و از سمت پای گارد (پای چپ) خود، حریف را پرتاب کرده و به افت (پل) می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): در نتیجه، کشتی‌گیر مجری، با اجرای فن سالت عقب از سینه، اگر حریف را به افت (پل) ببرد، چهار یا پنج امتیاز فنی به‌دست می‌آورد و اگر فقط حریف را پرتاب کند و نتواند او را به افت (پل) ببرد، او فقط دو امتیاز فنی کسب می‌کند.

۱۵) فن سالتو بارانداز، به روش دو پا بیرون، در حالت ولو شده در خاک، از سمت چپ:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی فرنگی، هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کشتی‌گیر مجری، به وسیله هر دو دست‌های خود، کمر حریف را از پشت در سمت چپ می‌گیرد. زانوی پای غیرگارد (پای راست) خود را به روی پای چپ حریف می‌نشیند تا حریف به راحتی نتواند حرکت کند، اما پنجه پای راست خود را از بیرون در کنار پای چپ حریف، به روی تشک قرار می‌دهد و زانوی پای گارد (پای چپ) خود را از بیرون به روی تشک می‌گذارد و هر دو دست‌های خود را به دور کمر حریف می‌برد و هر دو دست‌های خود را به روشی به هم قلاب می‌کند که دست زیری خود را از زیر شکم حریف بیشتر

به طرف داخل می برد تا به این وسیله، حریف نتواند به وسیله حرکت و غلتک شکم خود، به روی انگشتان حریف، دست های او را باز کند و نیز، فضایی برای بالا و عقب بردن سر و سینه مجری به وجود آید که در نتیجه، حریف نتواند، خود را به طرف پایین و به روی تشک برساند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، در حالی که دست گارد (دست چپ) خود را بیشتر به داخل و زیر شکم حریف می برد و دست غیرگارد (دست راست) خود را از بالا، کمتر به دور کمر حریف می برد، به عنوان یک مهارت تاکتیکی، از سمت راست اقدام به اجرای فن بارانداز می کند، تا حریف با واکنش خود به سمت راست حرکت کند و سمت چپ برای قرار گرفتن پاهای حریف باز و خالی شود، و کشتی گیر مجری بتواند هنگام شوت پای چپ (پای گارد) خود، به جلو و زیر بغل دست چپ حریف، و بلند کردن حریف از روی تشک، سر و گردن و بالاتنه خود را به راحتی به طرف بالا ببرد و کمر او به جلو خم نشود و در نتیجه، از تعادل حرکتی و اعمال نیروی مؤثرتر برای بلند کردن (لیفت) حریف، برخوردار باشد.

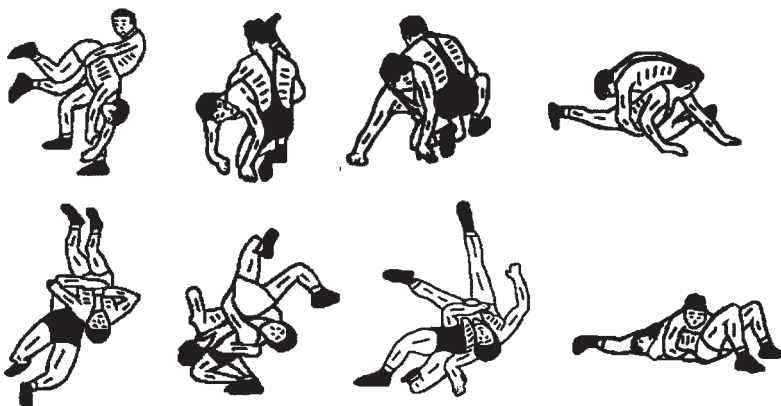
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، پای چپ (پای گارد) خود، را به جلو و زیر بغل دست چپ حریف، شوت می کند و هر دو پاها از بیرون در سمت چپ در کنار پای چپ حریف به روی تشک قرار می گیرد و همزمان با فرود پای چپ، حریف را از روی تشک بلند (لیفت) می کند و نشیمنگاه خود را پایین می آورد و بالاتنه خود را بالا می برد و هنگامی که حریف را از روی تشک جدا کرد، آرنج دست زیری (دست چپ) خود را که بیشتر به زیر شکم حریف برده، بیشتر می بندد و حریف را به روی سینه خود به طرف بالا می کشد تا پرس کمر حریف بیشتر شود و فضایی برای عکس العمل حریف و چرخش او وجود نداشته باشد، در نتیجه، حریف نتواند بچرخد و روبه روی او قرار گیرد و همچنین باعث سهولت در بلند کردن حریف شود.

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری همراه با راست کردن زانوهای نیمه خمیده خود، ضربه شکم خود را به زیر بدن حریف می زند و قوسی از پشت به کمر خود می دهد و حریف را مستقیم از پشت پرتاب کرده و سالتو عقب می کند و به افت (پل) می برد.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): در نتیجه، کشتی گیر مجری، با اجرای فن سالت عقب از سینه، اگر حریف را به افت (پل) ببرد، چهار یا پنج امتیاز فنی به دست می آورد و اگر فقط حریف را پرتاب کند و نتواند او را به افت (پل) ببرد، او فقط دو امتیاز فنی کسب می کند.

۱۱ فن کننده فرنگی، از کمر، در حالت ولو شده در خاک، به روش پرتابی از بالا:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کشتی‌گیر مجری، از یک سمت در پشت حریف قرار می‌گیرد و پاهای خود را در یک خط قرار می‌دهد و زانوی پای گارد خود را چسبیده به بدن حریف، به روی تشک می‌گذارد و پای غیرگارد خود را ستون می‌کند تا حریف نتواند با فن بغل رومی، بدل کند.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، دست غیرگارد خود را کامل به زیر شکم حریف می‌برد و دست رومی خود را کمتر به دور کمر حریف می‌برد و آرنج دست گارد خود را از بالا به روی کمر حریف می‌گذارد و با هر دو دست‌های خود، کمر حریف را معکوس از بالا می‌گیرد و سر و گردن و بالاتنه خود را راست می‌کند و بالا نگه می‌دارد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، پاهای خود را راست می‌کند و می‌ایستد و با فشار پاها به روی تشک، نیرویی را برای بلند کردن حریف، وارد می‌کند (F۱) و با نیروی دست‌های خود، حریف را به سمت خود نزدیک می‌کند و همزمان حریف را به روی زانوهای خود، به طرف بالا می‌کشد (F۲) و به زیر مرکز ثقل بدن حریف می‌رود و کمر گرفته شده حریف را به روی سینه خود، به طرف بالا می‌کشد و حریف را از روی تشک بلند می‌کند (F۳). سپس برای پرتاب حریف، به وسیله دست زیری خود، پایین تنه حریف را به طرف بالا می‌آورد (F۴) و به وسیله دست بالایی خود، بالاتنه حریف را به طرف پایین می‌کشد (F۵) و پایین تنه و پاهای حریف را نسبت به سطح بالاتنه او بالاتر می‌آورد، به‌طوری که حریف در حالت سرآشویی قرار می‌گیرد و با عمل ضربه شکم به زیر بدن حریف (F۶)، او را به سمت سر حریف پرتاب می‌کند (F۷) و حریف را تحت تأثیر وزن بدنش (W)، مستقیم به افت می‌برد.

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، به وسیله نیروهای عمل‌کننده، و با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از مرکز سطح اتکای مشترک، حریف را تحت تأثیر وزن بدنش به طرف پشت و 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 امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر فن را زیبا اجرا کند پنج امتیاز فنی به دست می‌آورد و اگر 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.

۱۲) فن‌کنده فرنگی، از کمر، به روش‌کنده بالا سر، نشسته پرتک، سر انبون:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کشتی‌گیر مجری، در یک سمت حریف قرار می‌گیرد و زانوهای خود را به روی تشک می‌گذارد و با هر دو دست‌های خود، کمر حریف را معکوس از بالای سر حریف می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، دست زیری خود را بیشتر به زیر شکم حریف می‌برد و دست رویی خود را کمتر به دور کمر حریف می‌برد و فن‌کننده فرنگی را به وسیله هر دو دست خود، به روشی می‌گیرد که سر حریف داخل پاهای مجری قرار می‌گیرد و پاهای خود را در کنار سر حریف از بیرون به روی تشک قرار می‌دهد و پای غیرگارد خود را از بغل، در کنار کمر و یا به زیر شکم حریف شوت می‌کند و به روی تشک ستون می‌کند و بالاتنه 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 تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، به وسیله هر دو دست‌های خود، حریف را به سمت خود نزدیک می‌کند و زانوی پای گارد خود را به زیر سینه حریف می‌برد (F۱) و با نیروی دست‌های خود، کمر گرفته‌شده حریف را از روی تشک، بلند می‌کند و سینه حریف را به روی ران پای گارد خود می‌کشد (F۲) و با فشار پاهای خود به روی تشک و همزمان به سمت سینه حریف، نیرویی (F۳) را برای بلندکردن حریف، به بالاتنه حریف وارد می‌کند و حریف را بین دست‌ها و پاهای خود می‌فشارد (پرس می‌کند). در این روش اجرای فن‌کننده فرنگی، نیروی هر دو دست کشتی‌گیر مجری، در جهت همدیگر و به سمت اجرای فن عمل می‌کنند (F۴).

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، به وسیله نیروهای عمل‌کننده، حریف را به طرف بالا می‌کشد و با خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از سطح اتکا به طرف پشت و با انتقال سنگینی وزن بدن خود از طریق نشستن روی نشیمنگاه خود، حریف را با استفاده از نیروی عمل‌دهنده خود، پرتاب می‌کند. **د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت):** کشتی‌گیر مجری، با اجرای فن‌کننده فرنگی به حالت نشسته پرتک و به روش سرانبون، حریف را از سمت اجرا از یک طرف پرتاب می‌کند و به افت می‌برد و دو امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر حریف را از روی تشک بلند کند و او را پرتاب کند، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و پس از انجام عمل پرتاب حریف، اگر حریف را کنترل کند و او را پل‌شکن کند و شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۱۲) فن فیتو موافق، غلتان، ساده (به وسیله گرفتن میچ دست غیرگارد خود از زیر بغل دست حریف، توسط دست گارد که دور گردن حریف قرار می‌گیرد)، در گارد موافق، درگیری در حالت خاک، کلید کشی از میچ دست حریف:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: هنگامی که حریف در خاک نشسته و یا ولو شده باشد، کشتی‌گیر مجری به وسیله دست غیرگارد خود، میچ دست نزدیک حریف را از بالا می‌گیرد، و دست گارد خود را به زیربغل دست نزدیک حریف می‌برد و به وسیله آن میچ دست غیرگارد خود را از داخل و از بالا محکم می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی‌گیر مجری، دست نزدیک گرفته شده حریف را از روی تشک بالا می‌برد و پای گارد خود را ستون می‌کند و دست گرفته شده حریف را به روی آن می‌گذارد و سر و گردن و دست حریف را کامل در اختیار می‌گیرد و از مقابل به روی حریف خیمه می‌زند و به وسیله دست گارد خود که دور سر و گردن حریف قرار دارد، میچ دست غیرگارد خود را از بالا به روشی قلاب می‌کند که کف دست غیرگارد مجری به طرف بالا باشد.

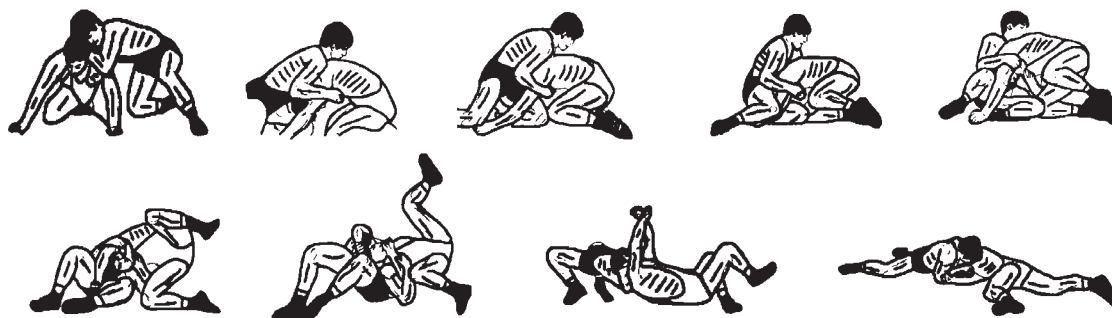
ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی‌گیر مجری، پس از گرفتن سر و گردن و دست نزدیک حریف، به وسیله انقباض عضلات دست‌های خود (F1) و کشیدن سر و گردن و دست گرفته شده حریف (F2)، به طرف خود و به سمت مخالف دست گرفته شده حریف، او را کامل می‌فشارد (پرس می‌کند) و تعادل او را از پهلوی به هم می‌زند، به طوری که ممکن است، نشیمنگاه او از پهلوی به روی تشک فرود می‌آید.

۲) مرحله لحظه حیاتی: هنگامی که کشتی‌گیر مجری، حریف را کامل می‌فشارد (پرس می‌کند)، تعادل او را از پهلوی به هم می‌زند، و حریف را به سرعت از سمت دست گرفته شده او می‌غلطاند و به افت و خطر می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی‌گیر مجری، با اجرای فن فیتو به این روش، دو امتیاز فنی به دست می‌آورد و در صورتی که با عمل کشش کامل، حریف را از پهلوی به سمت تشک فرود آورد و در ادامه به حالت خطر ببرد، کشتی‌گیر مجری می‌تواند به وسیله عمل چرخش بدن به طرف مخالف دست گارد گرفته شده حریف، او را در حالت افت کامل نگه دارد و شانه‌های او را با تشک آشنا کند و او را ضربه فنی نماید.

۱۲) فن فیتو مخالف، غلتان، (گردن پیچ) (کشتی‌گیر مجری به وسیله دست گارد خود، از روی چانه و از روی صورت حریف، میچ دست غیرگارد خود را از زیربغل حریف می‌گیرد):



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: هنگامی که حریف در خاک نشسته باشد، کشتی‌گیر مجری از پشت و بغل حریف، به بالای سر حریف حرکت می‌کند و به وسیله دست گارد خود، از روی چانه و از روی صورت حریف، میچ دست غیرگارد خود را از زیربغل حریف می‌گیرد و به وسیله دست

غیرگارد خود، دست نزدیک حریف را از بالا می‌گیرد، توسط هر دو دست خود (یکی از زیر و دیگری از بالا)، به روی حریف خیمه می‌زند و سر و گردن و دست گرفته شده حریف را به وسیله فشار سینه و ستون کردن پای گارد خود، جمع می‌کند؛

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری به روشی دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند که دست غیرگارد خود را از زیر بغل دست نزدیک حریف کامل به داخل و زیر بغل و سینه و گردن حریف می‌برد و به دور گردن حریف و روی چانه و صورت حریف قرار می‌دهد و سپس به وسیله دست دیگر خود (دست گارد) که از بالا، دور گردن حریف قرار می‌گیرد، از زیر، مچ و یا کف دست گارد خود را محکم می‌گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، پس از گرفتن سر و گردن و دست حریف، را به روی شکم خود می‌فشارد (پرس می‌کند)، سینه خود را نیز به پشت حریف تکیه می‌دهد و سر و گردن گرفته شده حریف را به سمت مخالف دست گرفته شده او (سمت مخالف جهت اجرای فن فیتو) می‌پیچاند.

۲) مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، پس از پرس کردن و پیچاندن سر و گردن حریف، از سمت اجرای فن، می‌غلطد و حریف را به افت و خطر می‌برد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، به وسیله اجرای فن فیتو مخالف، غلتان، در حالت گردن پیچ، حریف را از پهلوی می‌غلطاند و دو امتیاز فنی به دست می‌آورد.

۱۵) فن نمد مال – حصیر مال، در حالت نشسته در خاک، گرفتن دست دور حریف، به وسیله هر دو دست خود، یکی از بالا و یکی از زیر:



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن: در کشتی آزاد و فرنگی، هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کشتی گیر مجری، از بغل، در پشت حریف، قرار می‌گیرد و هر دو زانوهای خود را به روی تشک می‌گذارد و به وسیله دست گارد خود، بازوی دست دور حریف را از جلو و از بالا می‌گیرد (نمد مال) و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست دور حریف را از زیر شکم حریف، می‌گیرد (حصیر مال).

ب) مرحله گرفتن فن: کشتی گیر مجری، به وسیله هر دو دست خود (یکی از رو و دیگری از زیر)، بازوی دست دور حریف را محکم می‌گیرد و با استفاده از سینه خود، حریف را کنترل می‌کند.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱) مرحله تولید نیرو: کشتی گیر مجری، وزن بدن خود را به روی بالاتنه حریف منتقل می‌کند و او را تحت فشار قرار می‌دهد ($W = F_1$)، و به وسیله هر دو دست خود، دست دور گرفته شده حریف را محکم به طرف خود می‌کشد (F_2) و با استفاده از نیروی فشار سینه خود (F_3) و نیروی حاصل از فشار پاها به روی تشک (F_4)، حریف را هل می‌دهد و حریف را از بغل به افت (پل یا خطر) می‌برد (F_5).

۲ مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با اعمال نیروهای عمل کننده و استفاده از وزن بدن خود (W) و با خروج طرح ریزی مرکز ثقل حریف، از مرکز سطح اتکای او، حریف را از بغل به افت (پل یا خطر) می برد.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، با اجرای فن نمد مال - حصیر مال، دو امتیاز فنی کسب می کند و اگر بازوی دست دور گرفته شده حریف را رها نکند و به وسیله سینه خود، به روی سینه حریف فشار وارد کند و همراه با کنترل کامل حریف و عمل پل شکن، پشت و یا شانه های حریف را به تشک بچسباند، با ضربه فنی پیروز می شود.

ارزشیابی



- ۱ فن کنده فرنگی را اجرا کنید.
- ۲ فنون پرتابی از بغل را اجرا کنید.
- ۳ فنون سوبلس ساده و چرخشی را اجرا کنید.
- ۴ فن آسیاب بادی را اجرا کنید.
- ۵ انواع فنون سالتو بارانداز را اجرا کنید.





- ۱ آیا شما شاخص ترین پهلوانان ایرانی را می شناسید؟
- ۲ آیا شما فرق پیش قبض و پس قبض را می دانید؟
- ۳ آیا شما فرق پیش کاسه و پس کاسه را می دانید؟

کشتی پهلوانی: کشتی پهلوانی، یکی از روش های کشتی گرفتن است که ریشه آن به ایران باستان برمی گردد. این کشتی توسط پهلوانان اسطوره ای ایران انجام می شد.

در کشتی پهلوانی، کشتی گیران شلوار مخصوصی به پا می کنند که از کمر تا زانو را می پوشاند و چیزی شبیه کمر بند نیز دارد. در کشتی پهلوانی به قسمت کمر شلوار از جلو، «پیش قبض» به قسمت کمر شلوار از پشت، «پس قبض»، به قسمت جلوی زانوی شلوار، «پیش کاسه» و به قسمت پشت زانوی شلوار، «پس کاسه» می گویند. کشتی گیران حق دارند شلوار یا کمر بند حریف را برای اجرای فن در اختیار بگیرند و فنون مخصوص کشتی پهلوانی را اجرا کنند. همچنین اجرای آن دسته از فنون کشتی آزاد و کشتی فرنگی که در آن مهاجم ابتدا به پل نمی رود، در کشتی پهلوانی مجاز است. کشتی پهلوانی توسط یونسکو به عنوان یکی از ورزش های قدیمی جهان به رسمیت شناخته شده است. در دوره های قدیم از هند به ایران می آمدند و با پهلوانان بزرگ ایرانی رقابت می کردند.

فدراسیون جهانی کشتی پهلوانی: در اردیبهشت سال ۱۳۹۵ با تأیید اتحادیه جهانی کشتی، فدراسیون جهانی کشتی پهلوانی راه اندازی شد. در حال حاضر علیرضا حیدری از ایران رئیس فدراسیون جهانی کشتی پهلوانی است و الدار کورتانیدزه از گرجستان و پیتر باخچا از مجارستان نایب رئیسان این فدراسیون هستند.

دیرینگی فرهنگ کشتی پهلوانی در ایران: ورزش و انجام حرکات پهلوانی جزو فعالیت های روزانه ایرانیان در دوران باستان بوده است. جامعه آن روزگار ارج ویژه ای به ورزشکاران خود می نهادند و آنان با داشتن نیروی بدنی و دلآوری در هنگام نیاز برای دفاع از خانواده و سرزمین خود آماده جان فشانی بودند. همچنین پهلوانان جایگاهی ویژه در میانه نبردها داشتند و گاه سرنوشت جنگ ها را هم رقم می زدند.

در سده هشتم هجری، پوریای ولی، پهلوان، عارف، و شاعر نامی، آن را با فتوت و نوعی تصوف همراه نمود. در دوران صفوی و زندیان، کشتی پهلوانی دوران طلایی و پررونق خود را سپری کرد.

بازوبند پهلوانی ایران زمین: رقابت های کشتی پهلوانی، برای شناختن «دارنده بازوبند پهلوانی ایران» هر ساله در ایران برگزار می شود. اگرچه این رقابت ها ریشه های باستانی دارد، چارچوب نوین آن از سال ۱۳۲۳ یا ۱۹۴۴ میلادی برگزار شده است. برنده این رقابت ها پهلوان نامیده می شود و دارنده بازوبند پهلوانی می شود. پهلوانان صاحب بازوبند پهلوانی ایران علاوه بر مقام پهلوانی، از لحاظ اجتماعی نیز جایگاه ویژه ای در میان توده مردم

دارند. جابر صادق زاده با ۷ عنوان و پس از آن زنده یاد علیرضا سلیمانی معروف به «پهلوان باشی» با ۶ عنوان، رکورددار بستن بازوبند می‌باشند. از جمله پهلوانان کشور می‌توان به پهلوان احمد وفادار ۳ مرتبه، مصطفی طوسی ۳ مرتبه، غلامرضا تختی ۳ مرتبه، حمید قشنگ ۳ مرتبه، آرش مردانی ۳ مرتبه، عباس زندی ۴ مرتبه، محمود میران ۴ مرتبه، علیرضا سلیمانی ۶ مرتبه، جابر صادق زاده ۷ مرتبه و بسیاری پهلوانان دیگر اشاره کرد.



بازوبند جهان پهلوان تختی اهدایی به موزه آستان قدس رضوی

کشتی پهلوانی: نوعی ورزش کشتی است که در هند و سایر نواحی جنوب آسیا به وجود آمده و از جنبه‌هایی از دو شکل سنتی دیگر کشتی پهلوانی، مالا یودا و پهلوانی کشتی تشکیل شده است. اکثر حرکاتی که امروزه جزئی از اشکال اصلی کشتی هستند، مانند پین، قفل، پرتاب و نگه داشتن تسلیم، در پهلوانی وجود دارد. ضربه و لگد مجاز نیست. متداول‌ترین حرکاتی که استفاده می‌شود عبارتند از: پرتاب شانه و سنجاق خفه کردن. مبارزات در میدان یا منطقه دایره‌ای یا مربعی شکل که قطر آن ۱۴ فوت است، انجام می‌شود. سطح یک کف خاکی با پوشش شنی شل برای جلوگیری از صدمات است. مدت زمان مبارزه قبل از شروع مبارزه تعیین می‌شود. مدت زمان اکثر رقابت‌ها ۲۵ تا ۳۰ دقیقه است و می‌تواند برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دیگر نیز تمدید شود. یک کشتی‌گیر می‌تواند با چسباندن همزمان شانه‌ها و ران‌ها به زمین، در مبارزه کامل پیروز شود. مبارزات را می‌توان با ناک اوت، توقف داور یا سابمیشن نیز برنده شد. انواع پهلوانی وجود دارد که در آنها می‌توان تنها با چسباندن شانه‌ها به زمین به پیروزی‌های کامل دست یافت. اگر یک برنده آشکار ظاهر نشود، داوران برنده مبارزه را تعیین می‌کنند.

مسابقه کشتی پهلوانی: در این مسابقه کشتی‌گیر تلاش می‌کند تا حریف را با اطمینان از تماس شانه‌های او با زمین به زمین بیندازد. به همین سادگی است، اما برای پیروزی بر کشتی‌گیر به مهارت و قدرت نیاز است. پهلوانی برخلاف سایر ورزش‌ها دارای ست یا دور و زمان نیست. مسابقه کشتی اغلب ۳۰ دقیقه طول می‌کشد، اما تا زمانی که حریف به زمین نخورد، ناک اوت نشود یا تسلیم نشود، می‌تواند ادامه یابد.

کشتی‌گیر پهلوانی: برای تبدیل شدن به یک کشتی‌گیر پهلوانی باید به این موارد توجه کرد:

۱. آمادگی از نظر روحی و جسمی
۲. رژیم غذایی مناسب برای عضله سازی و حفظ قدرت بدنی
۳. جدیت در انجام تمرینات
۴. یادگیری دقیق انواع فنون در کشتی پهلوانی
۵. افزایش قدرت و استقامت
۶. انجام تمرینات تخصصی

قوانین و مقررات پهلوانی: کشتی پهلوانی نیز مانند هر رشته ورزشی دیگری قوانین و مقررات خاصی دارد که باید قبل و حین مسابقه رعایت شود. برای شروع، کشتی پهلوانی باید در میدانی برگزار شود که می تواند دایره ای یا مربعی شکل باشد.

برخلاف سایر ورزش ها که بازیکنان را ملزم به بازی در داخل رینگ با مرز بسته می کند، در پهلوانی، کشتی گیران می توانند در طول مسابقه به خارج از مرز بروند و نکته جالب در مورد این کشتی این است که محدودیت زمانی یا دور وجود ندارد. یک مسابقه پهلوانی اغلب تا ۳۰ دقیقه طول می کشد، اما بازی می تواند تا زمانی ادامه پیدا کند که بازیکنی به زمین بیفتد، ناکاوت شود.

۱ کشتی پهلوانی از ترکیب کدام کشتی ها به وجود آمده است؟

۲ کدام حرکات در کشتی پهلوانی مجاز نیست؟

۳ متداول ترین حرکات در کشتی پهلوانی را نام ببرید؟

ارزشیابی



سرد کردن

۱ شما می توانید تمرینات کششی استاتیک را در حالت ایستاده، نشسته و خوابیده انجام دهید؟

۲ آیا شما می توانید تمرینات سرد کردن را برای ریکاوری کشتی گیران 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^۱ (برگشت به حالت اولیه یا ریکاوری) در ورزش کشتی

سرد کردن، در هر جلسه تمرین ورزشی به اندازه گرم کردن اهمیت دارد، لذا انجام فعالیت سبک (سرد کردن فعال) به بدن کمک می کند تا مواد زائدی را که به هنگام تمرین جمع شده اند، برطرف نماید و بدن را به حالت طبیعی برگرداند.

سرد کردن شامل تمرینات کاهنده شدت است که شاید مناسب ترین نوع آن همان تمرینات انعطاف پذیری باشد. انجام تمرینات سرد کردن پس از مسابقات و تمرینات ورزشی حداقل دارای دو دلیل عمده به قرار ذیل می باشد: از آنجاکه خون و سطح اسیدلاکتیک عضله هنگام تمرین برگشت به حالت اولیه، سریع تر از هنگام استراحت برگشت به حالت اولیه، کاهش می یابد، در نتیجه، سبب ریکاوری سریع تری پس از خستگی بدنی می شود. فعالیت نرم و سبک و متعاقب تمرینات سنگین، سبب ادامه تلمبه عضلانی حاصل از انقباض ها می شود و لذا از تجمع خون در اندام ها به ویژه پاها جلوگیری می کند. تلمبه عضلانی با عمل مکیدن که توسط انقباض و انبساط متناسب عضلات فعال ایجاد می شود به بازگشت وریدی کمک می کند. جلوگیری از تجمع خون نه فقط امکان کوفتگی و سفتی تأخیری عضلات را کاهش می دهد بلکه گرایش به ضعف و سرگیجه را نیز کم می کند. هر جلسه از تمرینات ورزشی باید با سرد کردن پایان یابد. این مرحله از تمرین دو جز دارد:

۱. The principle Of Cool Down

۱ تمرین برگشت به حالت اولیه: تمریناتی که شدت آن به تدریج کم می‌شوند. این تمرینات باعث می‌شود تا بدن با سرعت بیشتری به حالت استراحت برگردد. این قبیل تمرینات، اغلب شامل فعالیت‌های موزون عضلات بزرگ هستند که به تدریج در عرض ۴ تا ۵ دقیقه شدت فعالیت آنها کاهش می‌یابد، مثلاً کشتی‌گیران ممکن است با دویدن آهسته شروع کنند و به تدریج آن را به راه رفتن تبدیل کنند.

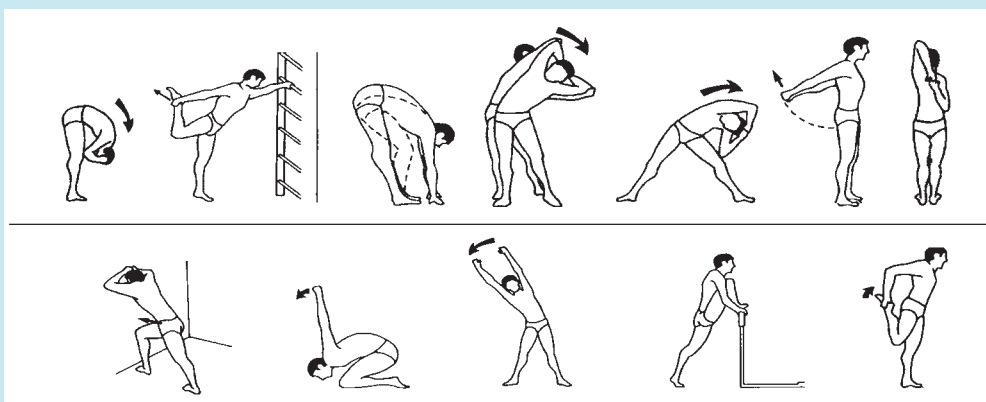
۲ تمرینات کششی پایانی: شدت تمرینات کششی که کشتی‌گیران، در سرد کردن انجام می‌دهند، اغلب کمتر از تمرینات کششی است که در گرم کردن انجام می‌دهند. کشتی‌گیران می‌توانند با انجام تمرینات کششی ساکن یا ایستا در این مرحله، از انعطاف جسمانی بیشتری برخوردار شوند. کشتی‌گیران ممکن است عضلات خاصی را با شدت و دقت بیشتری 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. اگر چه باید همه عضلات بدن را تحت کشش قرار دهند، اما باید بیشتر روی تمرینات کشش عضلات میانه بدن، متمرکز شوند.

فعالیت

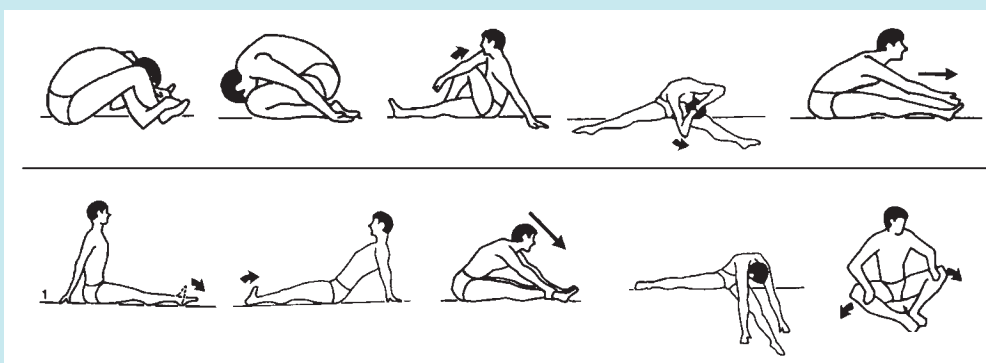


انواعی از تمرینات کششی استاتیک یا ساکن

۱ انواعی از تمرینات کششی استاتیک یا ساکن در حالت ایستاده



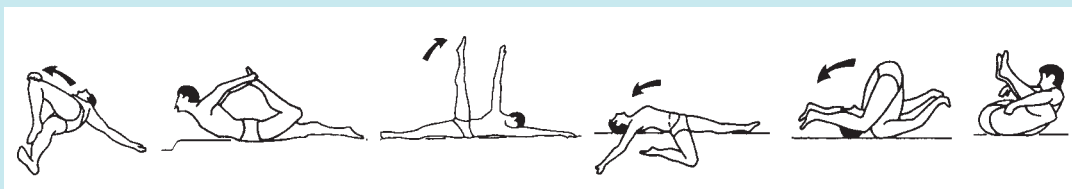
۲ انواعی از تمرینات کششی استاتیک یا ساکن در حالت نشسته



۱. Recovery Exercise

۲. Afimah Stretch

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.

قوانین و مقررات کشتی آزاد، فرنگی و کشتی پهلوانی

سبک‌های متنوعی از کشتی در کشورهای گوناگون دنیا تمرین می‌شوند. از مهم‌ترین سبک‌های ملی و محلی کشتی می‌توان به اقسام کشتی با کمر بند شامل گلیما در ایسلند، شوینگن در سوئیس، گوراش در آسیای میانه، سومو و جوجیتسو در ژاپن، و سامبو در روسیه اشاره کرد.

اکثر کشورهای دنیا دو سبک المپیکی کشتی یعنی کشتی فرنگی و آزاد را پذیرفته‌اند. تفاوت این دو در آن است که در کشتی فرنگی، گرفتن پایین کمر و استفاده از پا ممنوع است اما در کشتی آزاد کشتی‌گیران اجازه همین اعمال را دارند. مسابقات این دو رشته زیر نظر اتحادیه جهانی کشتی برگزار می‌شود. پس از مسابقات جهانی ۲۰۱۷، همراه با تغییرات بزرگ وزن‌کشی، تعداد اوزان کشتی آزاد و فرنگی به ده وزن افزایش یافت که ۶ وزن المپیکی و ۴ وزن غیر المپیکی است. رقابت‌های قهرمانی کشتی فرنگی مردان جهان از سال ۱۹۰۴ و در چارچوب مسابقات قهرمانی کشتی جهان و در کنار دو بخش قهرمانی کشتی آزاد مردان جهان (از سال ۱۹۵۱) و قهرمانی کشتی آزاد زنان جهان (از سال ۱۹۸۷) برگزار می‌گردد. اتحادیه جهانی کشتی برگزاری این مسابقات را به عهده دارد.

قوانین و مقررات مشترک کشتی فرنگی و آزاد

- کشتی آزاد و کشتی فرنگی، دو روش و سبک مختلف کشتی گرفتن است که در سراسر دنیا تمرین می‌شوند
- در کشتی آزاد و کشتی فرنگی، هدف اصلی چسباندن شانه حریف بر تشک است که به پیروزی فوری (ضربه فنی) منجر می‌شود.
- بر اساس مقررات بین‌المللی هرگونه گرفتن، ضربه زدن و پرتاب کردن ملایم حریف مجاز است. اما هر نوع گرفتگی که زندگی یا سلامتی اعضای حریف را به خطر بیندازد مانند گرفتن گلو ممنوع است. همچنین استفاده از لگد، مشت، کله زدن و گرفتن دوبنده ممنوع است. جدیدترین مقررات کشتی فیلا که از سال ۲۰۱۳ به اجرا در می‌آید این گونه است.
- کشتی در رده سنی بزرگسالان در دو زمان ۳ دقیقه‌ای برگزار می‌شود.
- شمارش امتیازات به صورت مجموع هر دو زمان خواهد بود.
- خاک کردن ۲ امتیاز دارد. بیرون رفتن حریف از تشک و اخطار تنها یک امتیاز خواهد داشت.
- آشنا شدن شانه‌ها با تشک، ضربه فنی محسوب می‌شود.
- نقض قانون منجر به گرفتن اخطار به کشتی‌گیر می‌شود و سه اخطار کشتی‌گیر را از ادامه مسابقه محروم می‌کند. در هنگام نقض شدید مقررات کشتی‌گیر را می‌توان بی‌درنگ از مسابقه اخراج کرد.
- مسابقات می‌بایست روی تشک کشتی که حداقل ۱۰ متر قطر دارد برگزار شود.
- تمامی فنون چرخشی یا غلتان (بارانداز، فیتو، فیتیله پیچ و...) دو امتیازی هستند؛ چه چرخش از ناحیه کمر و شکم باشد و چه چرخش روی دو دست کشتی‌گیر مدافع باشد، دو امتیاز به مجری فن داده می‌شود (حذف یک امتیازی چرخش روی دستان).
- تماس آنی شانه‌های کشتی‌گیر مهاجم یا مجری فن با تشک، دیگر امتیازی در برنخواهد داشت (پیش از این، مجری فن در هنگام اجرای فن به دلیل روی پل رفتن خود و تماس شانه‌هایش با تشک، یک امتیاز از دست می‌داد، اما اکنون این قانون حذف شده‌است).
- اگر پای کشتی‌گیر مهاجم از تشک خارج شود، سه حالت زیر قابل فرض است:
 - الف) اگر کشتی‌گیر مهاجم امتیازی به دست بیاورد، آن امتیاز تعلق می‌گیرد (امتیاز برای او ثبت می‌شود).
 - ب) اگر کشتی‌گیر مهاجم نتواند فنی را اجرا یا امتیازی کسب کند، داور مسابقه را متوقف می‌کند و یک امتیاز به حریف داده می‌شود.
 - ج) اگر کشتی‌گیر مهاجم، حریف را با کنترل کامل بلند کند و پایش از تشک بیرون برود و نتواند امتیازی کسب کند، یک امتیاز به حریف او داده نخواهد شد.
- هل دادن حریف به خارج از تشک امتیازی نخواهد داشت.
- پشت یا شانه‌های کشتی‌گیر باید به‌طور کامل به زمین برخورد کند تا ضربه فنی شده و مسابقه به اتمام برسد.
- مسابقات کشتی فرنگی، آزاد و بانوان روی یک تشک گرد به قطر ۹ متر برگزار می‌شود.
- **قانون ضربه فنی:** یکی از اهداف کشتی‌گیران پیروزی بر حریف از طریق ضربه فنی است. نگه داشتن شانه‌های حریف و قفل کردن آنها روی تشک به مدت حداکثر ۳ ثانیه داوران را قانع می‌کند تا اعلام برد با ضربه فنی کنند. البته این به تشخیص داور وسط و هیئت داوران می‌باشد.

■ **تصمیم هیئت داوران:** اگر هیچ یک از کشتی گیران در طول دو راند مدت زمان قادر به ضربه فنی کردن حریف نشوند، هیئت داوران امتیازات را بررسی می کنند. کشتی گیری که بیشترین امتیاز را داشته باشد، برنده اعلام می شود. اگر امتیازات کشتی گیرها برابر باشد، به ترتیب اول کشتی گیری که امتیاز بیشتری دارد، دوم کشتی گیری که کمترین خطا و جریمه را داشته باشد و سوم کشتی گیری که امتیاز آخر را کسب کرده باشد، برنده اعلام می شود.

■ **غیبت حریف در کشتی:** اگر کشتی گیری به دلیل مصدومیت و یا هر دلیل دیگری، نتواند در مسابقه حضور پیدا کند، حریف او برنده کشتی اعلام می شود.

■ **محرومیت کشتی گیر:** اگر کشتی گیری مدام به دلیل شکستن قوانین جریمه شده و محرومیت داشته باشد داور می تواند او را محروم کرده و بازنده اعلام کند.

قوانین و مقررات کشتی آزاد^۱

مسابقات کشتی آزاد از المپیک ۱۹۰۴ (سومین دوره رسمی) در بخش مردان و نیز از المپیک ۲۰۰۴ (سی و هشتمین دوره) در بخش زنان برگزار می شود.

در کشتی آزاد کشتی گیران اجازه گرفتن پای حریف و استفاده از پای خود را دارند.

■ در کشتی آزاد وقتی امتیاز فنی یک کشتی گیر در هر تایم یا مجموع به اختلاف ۱۰ برسد، کشتی بلافاصله قطع و برنده اعلام خواهد شد.

■ در کشتی آزاد، تذکر کم کاری مانند کشتی فرنگی نیست. اولین تذکر کم کاری از سوی داور به صورت هشدار زبانی اعلام می شود. در اعلام تذکر دوم یک اخطار به کشتی گیر کم کار (کشتی گیری که قبلاً تذکر دریافت کرده) داده می شود و کشتی گیران ۳۰ ثانیه فرصت دارند فعال شوند، اگر کشتی گیری موفق به کسب امتیاز نشود، آن کشتی گیری که اخطار دریافت کرده، یک امتیاز و اخطار نیز جریمه می شود.

■ در کشتی آزاد، اگر در پایان دو دقیقه از هر تایم کشتی گیران امتیازی نگیرند، داور به کشتی گیر کم کار اخطار می دهد که در این شرایط کشتی گیر کم کار ۳۰ ثانیه فرصت دارد امتیاز بگیرد وگرنه یک امتیاز به حریفش داده می شود.

قوانین و مقررات کشتی فرنگی^۲

■ کشتی فرنگی یکی از سبک های ورزش کشتی است که در سده ۱۹ میلادی در فرانسه ابداع شد و اگرچه نام گِریکو - رومن (یونانی - رومی) برای آن برگزیده شد، اما قبل از قرن نوزدهم تمرین نمی شد، چون کشتی یونانی ها و رومی های قدیم بیشتر به کشتی آزاد شباهت داشت.

■ کشتی فرنگی یک ورزش رزمی است و کشتی گیران باید حرکات مختلفی را با استفاده از قسمت بالاتنه خود انجام دهند و تلاش کنند رقیب خود را ضربه فنی کنند و یا اینکه امتیاز کافی را برای بردن بازی کسب کنند.

■ هر چند کشورهای فنلاند، سوئد و مجارستان نیز موفقیت های بسیاری را در کشتی فرنگی به دست آورده اند، اما این اتحاد جماهیر شوروی است که در صدر جدول کسب مدال های مسابقات کشتی فرنگی قرار دارد. کوبا هم در المپیک های متعدد خوب درخشید، در حالی که روسیه، ارمنستان و صربستان مدال های متنوعی را در جریان تورنمنت ها کسب کردند.

۱. Freestyle Wrestling

۲. Grico - Roman Wrestling

بسیاری از صاحب نظران، الکساندر کارلین روس را بزرگ‌ترین فرنگی کار تاریخ این ورزش می‌دانند. این ورزشکار در سال‌های ۱۹۸۸، ۱۹۹۲ و ۱۹۹۶ مدال طلای مسابقات را به‌دست آورد و در سال ۲۰۰۰ نیز در جایگاه دوم ایستاد.

■ در کشتی فرنگی کشتی‌گیران اجازه گرفتن پای حریف و استفاده از پای خود را ندارند.

■ قانون اختلاف امتیاز: در کشتی فرنگی وقتی اختلاف امتیاز در هر راند (وقت یا تایم) و یا در مجموع به ۸ برسد کشتی بلافاصله قطع و برنده اعلام خواهد شد.

■ بسیاری معتقد هستند که کشتی فرنگی کهن‌ترین ورزش جهان است، زیرا باستان شناسان نقاشی‌هایی از انجام این ورزش را در غارها پیدا کرده‌اند که بیانگر برگزاری مسابقه‌های کشتی در ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح است. اگر بازی‌های المپیک امروزی برای اولین بار در سال ۱۸۹۶ برپا شدند، کشتی فرنگی یکی از مهم‌ترین قسمت‌های برنامه مسابقه‌ها بود و از آن هنگام تاکنون (به جز وقفه سال ۱۹۰۰) این ورزش به اشکال گوناگونی ظاهر شده است.

■ کشتی فرنگی در المپیک تنها در بخش مردان برگزار می‌شود.

■ گرفتن نواحی پایین تنه حریف ممنوع است. این قانون شامل گرفتن زانو، ران‌ها و پاهای حریف می‌شود. پشت پا زدن، لگد زدن و ضربه زدن به زانو ممنوع است.

■ در راند اول و یا دوم مسابقه اگر هیچ کدام از کشتی‌گیران در جریان رزم ایستاده امتیازی کسب نکنند، داوران کشتی، کشتی‌گیر کم‌کار و مدافع را اعلام می‌کنند و از کشتی‌گیر فعال پرسش می‌کنند که مایل است کشتی در خاک و یا در سر پا ادامه یابد؟

■ تمامی حرکات غیر قانونی با اخطار و دو امتیاز جریمه می‌شوند. برخی از حرکات غیر قانونی عبارتند از: ضربه به سر، مشت زدن، استفاده از پا چه در حالت دفاعی و چه در حالت تهاجمی، گرفتن دوینده، انگشت زدن به چشم، درست ننشستن در اجرای خاک (شامل مجری فن و کشتی‌گیر در خاک).

■ فنون پرتابی با دامنه زیاد که مستقیم حریف را به پل می‌زند، پنج امتیاز خواهد داشت.

■ تمام فنون پرتابی در حالت ایستاده و همچنین فنونی که از خاک با لیفت کردن و به پل بردن حریف انجام می‌شود چهار امتیاز خواهد داشت. همچنین تمام فنون پرتابی ناقص در حالت ایستاده (اجرای فن بدون به پل رفتن حریف) و همچنین اجرای فن در خاک پس از لیفت کردن در حالتی که حریف روی پل نرود، دو امتیاز خواهد داشت. (پیش از این، اجرای فن ناقص یک امتیاز داشت).

■ هل دادن حریف به بیرون از تشک امتیازی نخواهد داشت. همچنین اگر یک پای کشتی‌گیر مهاجم در اجرای فن از تشک بیرون برود جریمه‌ای برای وی منظور نخواهد شد.

■ کشتی‌گیری که خودش از تشک بیرون برود، یک امتیاز از دست می‌دهد.

■ در حالت خاک، کشتی‌گیری که در خاک نشسته است باید دست‌های خود را کامل باز نگه دارد و حق ندارد آرنج خود را به بدن یا پاهای خود بچسباند تا مانع از اجرای فن توسط حریف شود. اگر کشتی‌گیر مدافع این کار را انجام دهد پس از یک هشدار شفاهی، از سوی داور فوری دو امتیاز و یک اخطار جریمه می‌شود و کشتی مجدد در همان حالت خاک ادامه می‌یابد. (این قانون تنها تا المپیک ۲۰۱۶ اعمال می‌شود و پس از المپیک، خاک از کشتی حذف خواهد شد).

■ با اجرای فن بارانداز حتی اگر کشتی‌گیر مدافع روی یک دست بچرخد دو امتیاز خواهد داشت. در اجرای باراندازهای پیاپی نیز محدودیتی وجود ندارد.

■ برای جلوگیری از تعداد زیاد دیسکالیفه، سه خطاره شدن در این رشته تنها در اثر فرار از تشک، فرار از مبارزه و حرکات و فنون خطا در نظر گرفته می‌شود. از این پس کم‌کاری و دفاع کردن خطا ندارد و کشتی‌گیر مدافع تنها جریمه می‌شود و امتیاز از دست می‌دهد.

اگر یک کشتی‌گیر دفاع می‌کند یا سرش را روی سینه حریف می‌گذارد یا انگشتان خود را قفل می‌کند تا اجازه مبارزه در حالت ایستاده (سینه به سینه) را ندهد، داور او را به خاطر کم‌کاری جریمه می‌کند که فرایند آن به شرح زیر است:

- ۱ تخطی برای بار اول: تذکر جدی و شفاهی به کشتی‌گیر بدون قطع کردن مبارزه.
- ۲ تخطی برای بار دوم: جریمه کم‌کاری برای کشتی‌گیر مدافع که در این شرایط کشتی‌گیر فعال تر حق انتخاب دارد تا کشتی در حالت خاک ادامه یابد یا در سر پا.
- ۳ تخطی برای بار سوم: جریمه کم‌کاری برای کشتی‌گیر کم‌کار و یک امتیاز به حریف. کشتی‌گیر فعال تر در این شرایط حق انتخاب دارد که کشتی در حالت سر پا ادامه پیدا کند یا در خاک.
- ۴ تخطی برای دفعات بعدی: جریمه کم‌کاری برای کشتی‌گیر کم‌کار و یک امتیاز به حریف. در این حالت کشتی‌گیر فعال تر حق دارد انتخاب کند که کشتی در خاک ادامه پیدا کند یا در حالت سر پا.

نکته



دیگر مانند گذشته، کشتی‌گیران با سه بار جریمه کم‌کاری، دیسکالیفه نمی‌شوند. همچنین در حالتی که مبارزه صفر بر صفر است، هشدار و جریمه سوم باید قبل از زمان چهار دقیقه و ۳۰ ثانیه داده شود.

■ فرایند جریمه کم‌کاری برای رده‌های سنی به غیر از بزرگسالان شامل زیر ۲۳ سال، جوانان، نوجوانان و نونهالان:

- ۱ برای بار اول تذکر شفاهی به کشتی‌گیر کم‌کار با گفتن لفظ «UWW» داده می‌شود، بدون اینکه کشتی قطع شود.
- ۲ اگر برای دور دوم کشتی‌گیر باز کم‌کار بود، داور اولین خطار کم‌کاری را بدون قطع کردن کشتی به او می‌دهد.
- ۳ اگر برای بار سوم باز همان کشتی‌گیر کم‌کار بود، داور دومین خطار کم‌کاری و یک امتیاز فنی به حریفش می‌دهد، بدون اینکه مبارزه قطع شود.
- ۴ سایر خطارهای کم‌کاری یک امتیاز فنی برای حریف در پی خواهد داشت اما کشتی قطع نخواهد شد.

تجهیزات معمول ورزش کشتی

- ۱ **لباس کشتی‌گیران (دوبنده):** دوبنده کشتی کلمه‌ای است که برای وصف لباس جایز کشتی کاربرد دارد. این لباس سبک و محکم است و با انعطاف‌پذیری خود به کشتی‌گیر کمک می‌کند.
- ۲ **کفش‌های کشتی:** با توجه به اینکه ورزش کشتی روی تشک اجرا می‌شود، کشتی‌گیران باید از کفش‌های ویژه‌ای استفاده کنند. این کفش‌ها باید در هنگامی که کشتی‌گیر روی سطح اسفنجی برای تعیین موقعیت خود در برابر رقیب تکان می‌خورد، نیروی گرفتن، انعطاف و اعتدال مناسبی را به وی ارائه دهد.

۲ **خون بند:** خونریزی کشتی گیران در حین سرشاخ شدن در مبارزه کشتی پدیده غیرعادی نیست. پس اگر چنین موقعیتی پیش آید، کشتی گیر می تواند از «خون بند» (که داخل دوبنده خود قرار داده اند) برای بند آوردن جریان خون استفاده کند.

۳ **کلاه ایمنی:** کلاه ایمنی یکی از تجهیزات اختیاری کشتی است. برخی از کشتی گیران، به علت حالت فیزیکی خود، ممکن است به کلاه ایمنی نیاز داشته باشند. اما امکان دارد بعضی دیگر از آنها، به علت ترجیحات شخصی، از آن استفاده نکنند.

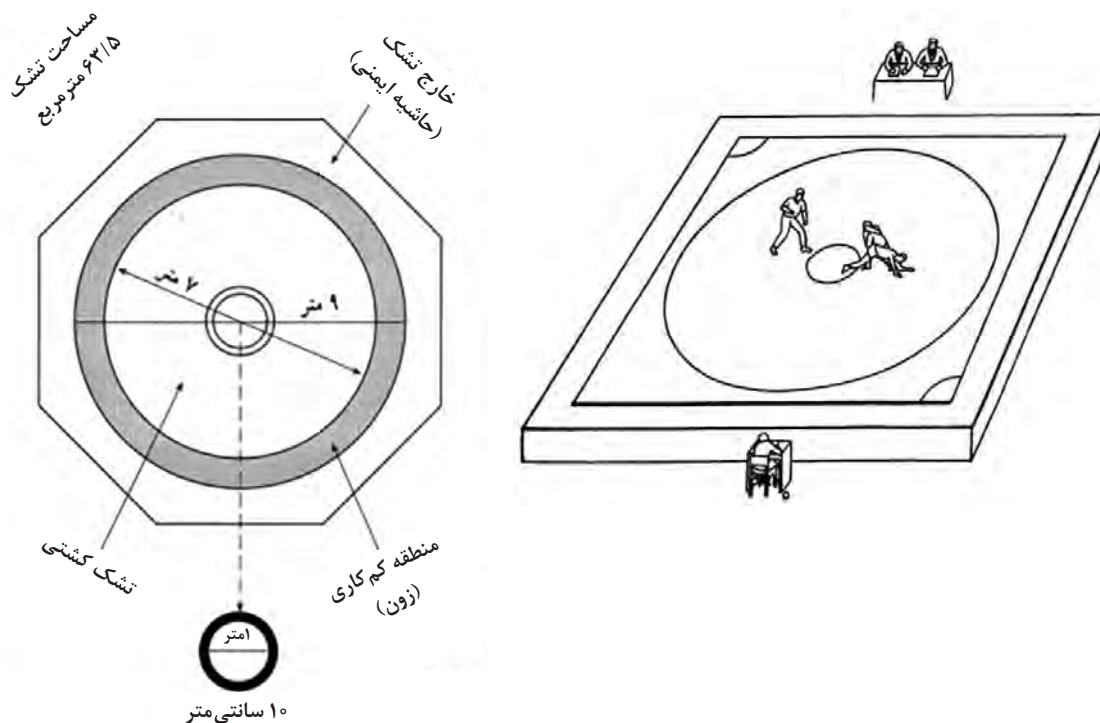
۵ **تشک کشتی:** تمام مسابقه های کشتی روی یک تشک مبارزه گرد برگزار می شوند. این تشک ها از ماده های اسفنجی و پلاستیکی ضخیمی ساخته شده اند و ناحیه های مختلفی برای تعیین نقاط «خارج از محدوده» و «نقاط کم کاری» روی آن مشخص شده اند. اگر کشتی گیر زمان زیادی را در ناحیه کم کاری باقی بماند، به این معنی است که در حالت تدافعی و کم کاری قرار دارد و مایل به مبارزه با رقیب نیست. تشک استاندارد کشتی، مربعی به طول ۱۲ متر و به مساحت $(۱۲ \times ۱۲ = ۱۴۴)$ متر و دارای چهار بخش است:

■ بخش مرکزی اصلی (به قطر ۱ متر)

■ بخش میانی اصلی (به قطر ۷ متر)

■ منطقه کم کاری اصلی (زون) (به قطر ۱ متر، دور تا دور بخش میانی اصلی تشک)

■ حاشیه ایمنی (خارج تشک اصلی به قطر ۱/۵۰ متر). بنابراین قطر منطقه اصلی تشک که می توان به روی آن کشتی گرفت، ۹ متر است.



زمان مسابقه کشتی

بر اساس قانون‌های بین‌المللی زمان رقابت کشتی برای جوانان، امیدها، و بزرگسالان، دو زمان ۳ دقیقه‌ای و برای نوجوانان دو زمان ۲ دقیقه‌ای و برای نونهالان و خرد سالان دو زمان ۹۰ ثانیه‌ای تعیین شده است. روش برد و باخت در ورزش کشتی:

- ۱ **ضربه فنی:** در این وضعیت کشتی‌گیر برنده در جدول مسابقه‌ها ۵ امتیاز و بازنده صفر امتیاز خواهد گرفت.
- ۲ در کشتی آزاد آقایان و بانوان اگر کشتی‌گیری رقیب خود را با تفاوت ۱۰ امتیاز و در کشتی فرنگی با تفاوت ۸ امتیاز ببرد به برنده ۴ امتیاز و به بازنده اگر امتیاز فنی داشته باشد ۱ امتیاز، اگر امتیاز فنی نداشته باشد صفر امتیاز فنی تعلق می‌گیرد.
- ۳ اگر کشتی‌گیری رقیب خود را با تفاوت کمتر از ۱۰ امتیاز ببرد به برنده ۳ امتیاز و به بازنده اگر امتیاز فنی داشته باشد ۱ امتیاز، اگر امتیاز فنی نداشته باشد صفر امتیاز فنی تعلق می‌گیرد.

جدول مسابقات کشتی

جدول مسابقات کشتی به روش یک حذفی است، و همراه با شانس مجدد (رپشارژ) می‌باشد. در این روش افرادی که قبل از دوره‌های رده‌بندی و فینال به کشتی‌گیران فینالیست می‌بازند، شانس مجدد دارند که برای کسب مقام‌های سوم به بعد با هم مبارزه کنند. در این روش، باید ابتدا تعداد کشتی‌گیران شرکت‌کننده در وزن کشی به توانی از عدد ۲ برسند، به عنوان مثال به یک از اعداد زیر تبدیل می‌شوند (۱۶، ۸، ۴، ۲، ۳۲). برای اینکه تعداد کشتی‌گیران به توانی از عدد ۲ تقلیل یابند، باید در دور اول، افراد انتهایی جدول با هم کشتی بگیرند تا به این طریق، نفرات اضافی حذف شوند و سپس در دوره‌های دوم به بعد کشتی‌گیران با تعداد توانی از عدد ۲، مسابقات را تا فینال ادامه می‌دهند و بعد از آن، نفراتی که به کشتی‌گیران فینالیست باخته‌اند، در شانس مجدد (رپشارژ) و در دور رده‌بندی برای کسب مقام‌های سوم تا پنجم مبارزه می‌کنند که دو نفر سوم و دو نفر پنجم می‌شوند و مقام‌های چهارم و ششم وجود ندارد و مقام‌های هفتم تا دهم از طریق محاسبه امتیاز مثبت، به دست می‌آید. به عنوان مثال، اگر تعداد ۵۳ کشتی‌گیر وزن کشی کرده باشند به این طریق انجام می‌شود: $(53 - 64 = -11)$ ، در نتیجه، در دور اول باید تعداد ۱۱ نفر حذف شوند، بنابراین، باید ۱۱ کشتی گرفته شود و بقیه استراحت کنند. سپس، $(22 = 11 \times 2)$ ، یعنی در دور اول، ۲۲ نفر کشتی می‌گیرند. $(31 = 22 - 53)$ و (31) نفر استراحت می‌کنند.

فنون و اعمال غیرمجاز در ورزش کشتی

فنون غیرمجاز در واقع اعمال غیرقانونی هستند که اجرای آنها ممنوع است و همراه با جریمه می‌باشند، فنونی که دارای اعمال غیرمجاز هستند عبارت‌اند از:

- ۱ 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 دوبل نلسون)
- ۵ گاز گرفتن
- ۶ ضربه زدن‌ها (سر زدن، کف گرگی، 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، به خصوص 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 دوبنده حریف
- ۱۶ بلند کردن حریف در حالت پل و اقدام به پل شکن مجدد
- ۱۷ خفه کردن حریف هنگام اجرای فنون فیتو، سگک، و پل شکن ها
- ۱۸ وارد کردن فشارهای زیاد و خطرناک به ستون فقرات حریف، هنگام اجرای فنونی مانند سگک، کنده، فیتو، پل شکن ها و غیره
- ۱۹ اجرای حرکاتی که بر خلاف حرکات طبیعی مفاصل باشد و منجر به آسیب حریف می شود.
- ۲۰ فرود آوردن حریف با سر به روی تشک
- ۲۱ گرفتن پوست حریف
- ۲۲ گرفتن آلت تناسلی حریف
- ۲۳ فراز 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 دررفتگی و شکستگی اعضای بدن می شوند، مانند فن دم گاو
- ۳۰ گرفتن و نگاه داشتن طولانی دست یا دست های حریف با هدف دفاع و جلوگیری از تحرک و اجرای فن توسط حریف

معیارها و روش های امتیازگیری در کشتی

روش اول: بلند کردن حریف و اجرای فنون پرتابی (۲-۴-۵ امتیاز): اگر کشتی گیر مجری حریف خود را از خاک بلند کند و فنون پرتابی مانند کنده، سالتو بارانداز، سالتو عقب و غیره را اجرا کند، بین ۲، ۴، تا ۵ امتیاز، بسته به نکات فنی، پاکیزگی و کنترل بر اجرای آن، کسب می کند. برای مثال، اگر کشتی گیر مجری بتواند حریف را از تشک بلند کند، و فن را با قوس کامل، و زیبا اجرا کند و حریف را مستقیم به پل ببرد ۵ امتیاز کسب می کند. اما اگر کشتی گیر مجری بتواند حریف را از تشک بلند کند، و فن را با قوس کامل اجرا کند و حریف را به پل ببرد ۴ امتیاز کسب می کند اما هرگونه بلند کردن و اجرای فن که با کنترل کمتری همراه باشد، و فقط حریف را پرتاب کند و یا بعد از فرود به پل ببرد، حرکتی ۲ امتیازی به حساب می آید.

روش دوم: برگشت (رو کردن از حالت پل یا خطر) (۱ امتیاز): اگر کشتی گیر در موقعیت تدافعی (پل یا خطر) قرار داشته باشد و بتواند بر این موقعیت غلبه کرده و رو کند و برگردد و حالت هجومی به خود بگیرد، یک امتیاز برای برگشت کسب خواهد کرد.

روش سوم: خاک کردن (۲ امتیاز): خاک کردن می تواند ۲ امتیاز برای کشتی گیر مجری در پی داشته باشد. خاک کردن زمانی است که کشتی گیر مجری در پشت حریف قرار می گیرد و حریف را کنترل می کند.

روش چهارم: جریمه (۱ امتیاز): اگر کشتی گیر زمان کشتی را، بدون اینکه خونریزی داشته باشد، بگیرد، یک امتیاز را به عنوان جریمه به حریف او می دهند. این نوع امتیازهای جریمه در صورت عدم رعایت قوانین، از قبیل استفاده از حرکت های غیرقانونی مانند ضربه زدن و گرفتن قسمت های غیرمجاز رقیب، نیز به حریف داده خواهد شد. اغلب در این موارد هیئت داوران به کشتی گیر اخطار می دهند و یا اینکه به دلیل تکرار تخطی ها کشتی گیر را کامل محروم خواهند کرد.

روش پنجم: بیرون راندن حریف از تشک (۱ امتیاز): اگر کشتی گیر یکی از پاهایش را بیرون از ناحیه طراحی شده برای مبارزه قرار دهد، یک امتیاز را به دلیل خروج از تشک به حریف خود داده است.

گروه های سنی کشتی فرنگی، آزاد، آلیش و ساحلی و پهلوانی

■ نونهالان ۱۴ تا ۱۵ سال

■ نوجوانان ۱۶ تا ۱۷ سال

■ جوانان ۱۸ تا ۲۰ سال

■ امید ۱۹ تا ۲۳ سال

■ بزرگسالان ۲۰ سال به بالا

■ پیشکسوتان

مقررات کشتی پهلوانی

کشتی پهلوانی در دو زمان سه دقیقه ای که بین آن سی ثانیه استراحت است برگزار می شود. در کشتی پهلوانی مانند کشتی آزاد، خاک کردن حریف دو امتیاز دارد، بیرون بردن پای کشتی گیر از تشک یک امتیاز دارد. در کشتی پهلوانی اگر کشتی گیر به هر طریق به پل برود کشتی با ضربه فنی به نفع حریف مقابل پایان خواهد یافت و لازم نیست که شانه های حریف به تشک بچسبد و کشتی گیر مهاجم باید از اجرای فنونی که ابتدا خود به روی پل رفته و سپس حریف را به پل می کشد، اجتناب کند. در صورت کم کاری یا فرار کشتی گیر مدافع ابتدا کشتی قطع می شود و به کشتی گیر مدافع تذکر داده می شود و در اخطار دوم، کشتی قطع و یک اخطار به کشتی گیر مدافع و یک امتیاز به کشتی گیر مهاجم داده می شود.

در کشتی پهلوانی، مجری یا مدافع اگر روی هوا چرخش داشته باشد ولی فرود فن با سینه باشد ضربه فنی محسوب نخواهد شد و برای ضربه فنی باید یکی از حالت های ذیل مشاهده شود:

۱ آرنج به آرنج شدن

۲ به پل رفتن مدافع یا مهاجم

۳ تماس پشت کشتی گیر با تشک

۴ تماس کتف یا آرنج با تشک در شرایطی که زاویه پشت یا شانه بر روی تشک کمتر از ۹۰ درجه باشد.

- ۱ مسابقات در دو زمان ۳ دقیقه‌ای با ۳۰ ثانیه استراحت برگزار می‌شود و با اختلاف ۱۰ امتیاز، کشتی به پایان می‌رسد.
- ۲ اتمام وقت قانونی، ضربه فنی، کسب تفاضل ۱۰ امتیاز، مصدومیت به تشخیص پزشک، سه خطاره شدن کشتی گیر و یا اعمالی که باعث اخراج کشتی گیری می‌شود، شرایط پایان کشتی را تعیین می‌کند.
- ۳ امتیازات کشتی پهلوانی مانند کشتی آزاد است. با این تفاوت که اگر کشتی گیر به هر طریق به پل برود، کشتی با ضربه فنی به نفع حریف مقابل پایان می‌یابد.
- ۴ اجرای همه تکنیک‌های فنون کشتی آزاد و فرنگی و همچنین اجرای همه فنون اختصاصی کشتی پهلوانی با استفاده از قسمت کمر و زانوی شلوار برای اجرای فن مجاز است.
- ۵ اگر کشتی گیر مهاجم حریف خود را در بیرون از منطقه زون به پل ببرد، دو امتیاز می‌گیرد.
- ۶ کشتی گیر مهاجم باید از اجرای فنونی مانند بارانداز، سالتو، فیتو و... که ابتدا خود به روی پل می‌رود و سپس حریف را به پل می‌برد، اجتناب کند.
- ۷ مربیان می‌توانند از طریق انداختن چلنج مطابق ضوابط جاری اتحادیه جهانی کشتی به رأی داوران اعتراض کنند.
- ۸ اگر کشتی گیر مدافع کم کار باشد و یا فرار کند، داور به ترتیب زیر اقدام می‌کند:
الف) کشتی قطع و به کشتی گیر مدافع تذکر داده می‌شود.
ب) کشتی قطع و یک خطاره به کشتی گیر مدافع و یک امتیاز به کشتی گیر مهاجم داده می‌شود.
ج) کشتی گیری که سه خطاره دریافت کند، بازنده محسوب می‌شود.
- ۹ اگر در حین کشتی، شلوار کشتی پهلوانی هر کشتی گیری پاره شود، کشتی گیر مربوطه حداکثر سه دقیقه برای تعویض شلوار فرصت دارد.
- ۱۰ اگر کشتی گیر مجری فن، ریسک کند و در خاک فرود بیاید، یک امتیاز به کشتی گیر مقابل که به حریف مسلط شده است تعلق می‌گیرد.
- ۱۱ اگر کشتی گیر مجری و یا مدافع، در هوا چرخش کند اما با سینه فرود آید، ضربه فنی محسوب نمی‌شود، یعنی برای ضربه فنی باید یکی از حالت‌های ذیل مشاهده شود:
الف) آرنج به آرنج شدن؛
ب) به پل رفتن مدافع یا مهاجم؛
ج) تماس پشت کشتی گیر با تشک؛
د) تماس کتف یا آرنج با تشک در شرایطی که زاویه پشت یا شانه بر روی تشک کمتر از ۹۰ درجه باشد.
- تبصره:** هر یک از حالت‌های مذکور اگر در خارج از تشک (منطقه حفاظت تشک) اتفاق بیفتد فقط دو امتیاز به حریف تعلق می‌گیرد و ادامه کشتی در وسط تشک به حالت سرپا می‌باشد.
- ۱۲ در خطارها، پس از تذکر اول که با قطع کشتی انجام می‌شود، پیش قبض و پیش کاسه کشتی گیر مدافع در اختیار کشتی گیر مهاجم قرار می‌گیرد.
- ۱۳ اگر کشتی گیر مدافع به بیرون تشک فرار کند، برای مرتبه اول به او تذکر داده می‌شود، و برای مرتبه دوم، یک خطاره به کشتی گیر مدافع و یک امتیاز به کشتی گیر مهاجم داده می‌شود و کشتی در سر پا ادامه می‌یابد.

- ۱۴ عدم تمکین کشتی گیر از رأی داوران، حاضر نشدن کشتی گیر بر روی تشک، و انصراف عمدی از ادامه کشتی، باعث حذف کشتی گیر از جدول مسابقات می شود.
- ۱۵ هرگونه عمل غیرجوانمردانه کشتی گیر که مورد تأیید داوران قرار گیرد با موافقت سرپرست فنی مسابقات، باعث حذف کشتی گیر می شود.

نکات ایمنی در آموزش، تمرین و اجرای فنون کشتی

- ۱ طبق قوانین استاندارد ابزار و امکانات ورزش کشتی، می بایست از تشک کشتی با جنس کراسلینگ؛ تشک محافظ دیوارپوش؛ تشک ایمنی فرود برای فنون پرتابی؛ تشک حاشیه اطراف کناری تشک اصلی؛ وسایل کمک آموزشی مانند آدمک؛ لباس استاندارد کشتی مانند کفش کشتی و دوبنده یا پیراهن کشتی، استفاده کرد.
- ۲ برای پیشگیری از آسیب های احتمالی، قبل از هر آموزش و تمرین فنون کشتی می بایست از گرم کردن پویا و متحرک کافی استفاده کرد.
- ۳ برای ریکاوری (بازگشت به حالت اولیه) مناسب می بایست بعد از هر تمرین عملی از سرد کردن و تمرینات کششی ایستا یا ساکن استفاده کرد.
- ۴ آموزش و تمرین فنون پرتابی می بایست بعد از یادگیری روش های پرتاب و فرود بر روی تشک های ایمنی انجام شوند.
- ۵ قبل از آموزش و تمرین فنون سوبلس، سالتو، تندر، سالتو بارانداز، و بارانداز، فیتو و غیره که کشتی گیران به روی پل می روند، می بایست تمرینات پل سازی و تمرینات انعطاف پذیری و تقویت کننده عضلات ستون فقرات انجام شوند.
- ۶ هنگام جفت کردن کشتی گیران برای آموزش و مرور فنون و یا تمرین کشتی، برای پیشگیری از آسیب های احتمالی می بایست از تناسب اوزان و تناسب سطح تجربه و قابلیت های کشتی گیران استفاده کرد.
- ۷ طبق قوانین استاندارد فضای تشک کشتی، برای پیشگیری از آسیب های احتمالی و حفظ کیفیت آموزش، از هر تخته تشک استاندارد، فقط می بایست ده نفر کشتی گیر یا دانش آموز استفاده کنند.

ارزشیابی



- ۱ تیم های کشتی آزاد و فرنگی در چه سالی به مسابقات المپیک نوین وارد شدند؟
- ۲ حالت های مختلف امتیازگیری را در اجرای فنون پرتابی توضیح دهید.
- ۳ قوانین استاندارد کشتی را توضیح دهید.
- ۴ برای ضربه فنی در کشتی پهلوانی کدام حالت ها باید مشاهده شود؟
- ۵ طبق قوانین استاندارد، روی هر تخته تشک چند کشتی گیر می توانند تمرین کنند؟
- ۶ آیا شما ویژگی های ورزش کشتی را می دانید؟
- ۷ آیا فنون غیرمجاز کشتی را می دانید؟
- ۸ آیا تفاوت ضوابط فنی کشتی آزاد و کشتی پهلوانی را می دانید؟

ارزشیابی شایستگی مهارت‌های فنی کشتی فرنگی

شرح کار شامل اجرای حرکات و نرمش‌های گرم کردن، گاردها و حرکت روی گاردها، روش‌های درگیری با حریف، اجرای فنون کشتی و طریقه سرد کردن بعد از تمرینات کشتی است و آموزش فنون کشتی فرنگی.																																			
استاندارد عملکرد انجام روش صحیح گرم کردن، سرد کردن، گارد گرفتن در مقابل حریف و انجام انواع درگیری‌ها در ورزش کشتی و اجرای فنون اصلی و بنیادی کشتی فرنگی برای کسب امتیاز یا ضربه فنی کردن حریف با هدف پیروزی																																			
شاخص‌ها سرعت، دقت، تعادل، هماهنگی و مهارت در شناخت حرکات و فنون کشتی																																			
شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات شرایط: با تجهیزات استاندارد و ایمن ابزار و تجهیزات: تشک کشتی، محافظ دیوارها، لباس، حوله و... سالن و تشک کشتی، لباس و کفش کشتی، آدامک، کش، طناب، طناب صعودی، بارفیکس، تی‌آرایکس، تشک‌های ایمنی ژیمناستیک و سایر وسایل بدنسازی، مساحت تشک کشتی برای هر ۱۰ نفر یک تخته تشک																																			
معیار شایستگی <table border="1"> <thead> <tr> <th>ردیف</th><th>مرحله کار</th><th>حداقل نمره قبولی از ۳</th><th>نمره هنرجو</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱</td><td>فنون و مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی کشتی فرنگی</td><td>۲</td><td></td></tr> <tr> <td>۲</td><td>کشتی پهلوانی</td><td>۱</td><td></td></tr> <tr> <td>۳</td><td>سرد کردن</td><td>۲</td><td></td></tr> <tr> <td>۴</td><td>قوانین و مقررات</td><td>۲</td><td></td></tr> <tr> <td colspan="2">شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:</td><td>۲</td><td></td></tr> <tr> <td colspan="2">تشک و لباس کشتی استاندارد / سالن کشتی / نظم / اخلاق / حضور فعال و مستمر در تمرینات</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td colspan="4">میانگین نمرات **</td></tr> </tbody> </table> * شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد ولی کسب حداقل نمره قبولی ۲ در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است. ** حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.				ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو	۱	فنون و مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی کشتی فرنگی	۲		۲	کشتی پهلوانی	۱		۳	سرد کردن	۲		۴	قوانین و مقررات	۲		شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		۲		تشک و لباس کشتی استاندارد / سالن کشتی / نظم / اخلاق / حضور فعال و مستمر در تمرینات				میانگین نمرات **			
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو																																
۱	فنون و مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی کشتی فرنگی	۲																																	
۲	کشتی پهلوانی	۱																																	
۳	سرد کردن	۲																																	
۴	قوانین و مقررات	۲																																	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		۲																																	
تشک و لباس کشتی استاندارد / سالن کشتی / نظم / اخلاق / حضور فعال و مستمر در تمرینات																																			
میانگین نمرات **																																			

پودمان ۱: آمادگی جسمانی

- ۱ چ هیوارد، ویویان/ آمادگی جسمانی پیشرفته/ مترجمین: آزاد، احمد و همکاران/ انتشارات سمت/ ۱۳۹۲
- ۲ بومپا تئودور/ اصول روش شناسی/ تمرین از کودکی تا قهرمانی/ مترجمین: ابراهیم، خسرو و دشتی، هاجر/ انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم تحقیقات و فناوری/ چاپ اول/ ۱۳۸۱
- ۳ بومپا، تئودور/ نظریه و روش شناسی/ تمرین علم تمرین/ مترجمین: کردی، محمدرضا و فرامرزی، محمد/ انتشارات سمت/ چاپ اول/ ۱۳۸۷
- ۴ خلجی، حسن و خواجوی، داریوش/ سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی/ انتشارات دانشگاه اراک/ چاپ اول/ ۱۳۸۴
- ۵ شیخ، محمود و همکاران/ سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی و علوم ورزشی/ انتشارات بامداد کتاب/ چاپ سوم/ ۱۳۸۶
- ۶ گائینی، عباسعلی و رجبی، حمید/ آمادگی جسمانی/ انتشارات سمت/ چاپ اول/ ۱۳۸۲
- ۷ فایگن، بوم آوری و وسکات، واینی/ قدرت و توان ورزشکاران جوان/ مترجمین: گائینی، عباسعلی و وکیلی، جواد/ انتشارات عصر انتظار/ چاپ اول/ ۱۳۸۹
- ۸ قراخانلو، رضا و رجبی، حمید/ مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی (تک آموز شماره ۷)/ انتشارات کمیته ملی المپیک/ چاپ اول/ ۱۳۲۸
- ۹ مجتهدی، حسین/ آزمون های آمادگی جسمانی و مهارت های ورزشی/ انتشارات دانشگاه اصفهان/ چاپ اول/ ۱۳۸۹
- ۱۰ مجتهدی، حسین/ آزمون های ورزشی/ انتشارات دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کارودانش وزارت آموزش و پرورش/ چاپ اول/ ۱۳۷۸
- ۱۱ هافمن، جی/ اصول برنامه نویسی تمرین/ مترجمین: آقا علی نژاد، حمید و سوری، رحمان/ انتشارات دنیای حرکت/ چاپ اول/ ۱۳۸۲
- ۱۲ Mcardle, W.D, Katch, FL and Katch VI: Exercise physiology: Energy, Nutrition and Human performans sixth edition. Baltimore, Williams and Wilkines (2007)
- ۱۳ Swain et al (1994) «Target HR for the development of CV fitness
- ۱۴ human kinetics physical education 2024
- ۱۵ Sport Medicine 2003; 33(7): 517-538
- ۱۶ Sport Medicine 2004; 34(14):967-981
- ۱۷ Sport Medicine 2022

پودمان ۲: ژیمناستیک

- ۱ هلاوی، ناصر/ ژیمناستیک پسران/ انتشارات کتاب های درسی ایران سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی/ ۱۳۹۱
- ۲ دکتر فیتز، جورج و دکتر وی، بر/ شناخت استعدادها و هنر ژیمناستیک
- ۳ کنرش، کورت/ متد و روش آموزش حرکات ژیمناستیک/ ۲۰۰۰ و ۲۰۰۱
- ۴ وست، بورا و بویر، چارلز/ مبانی تربیت بدنی/ ترجمه: آزاد، احمد/ چاپ دوم/ ۱۳۷۶
- ۵ کریمی، جواد/ نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان/ ۱۳۶۴
- ۶ مارتین، کارتین و والرم، اولا/ همه جانبه گی ریتم ورزش کودکان طرح درس عملی برای مدارس و دانشگاه ها/ ترجمه: دکتر رضوی، آمنه/ دانشگاه الزهراء/ ۱۳۹۲

پودمان ۳: دو و میدانی

- ۱ بیژن، شادمهر/ بدو - بپر - پرتاب کن/ انتشارات دانشگاه تهران/ ۱۳۹۴
- ۲ عیدی، علیجانی/ دو و میدانی ۱/ انتشارات وزارت آموزش و پرورش/ ۱۳۹۳
- ۳ بیات و همکاران دو و میدانی/ انتشارات سمت
- ۴ منابع ترجمه شده فدراسیون جهانی دو و میدانی
- ۵ Run, Jump,thruw. The Official laaf guide To Teaching Athletice IAAFCoach Education and certification system – 2009 Introduction in saching laaf

- ۶ Cauch Education and certifiacion system – 2010
- ۷ Track and field-middle & long distance – iaaf coach education 2014
- ۸ Track and field-middle & long distance – iaaf coach education 2021
- ۹ Competition and Technical Rule Amendments Approved by World Athletics Council – July 2025
- ۱۰ Run, Jump, thruw. The Official laaf guide To Teaching Athletice IAAFCoach Education and certification system – 2023
- ۱۱ IAAF International Technical Officials Guidelines – January 2018

پودمان ۴: شنا

- ۱ هی، جیمز/ بیومکانیک فنون چهار شنا/ ترجمه: سیده فریده هادوی/ انتشارات سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران حوزه معاونت امور فرهنگی و آموزشی دفتر تحقیقات و آموزش/ ۱۳۷۱
- ۲ بلیت، الاکرو/ تمرینات قدرتی برای شنای سریع تر/ ترجمه: رحیمی، ایمان و خاکبان، دانیال/ انتشارات اطمینان/ ۱۳۹۳
- ۳ تندنویس، فریدون/ شنا (۱)/ انتشارات دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کارودانش وزارت آموزش و پرورش/ ۱۳۹۳

پودمان ۵: کشتی

- ۱ پتروف، رایکو و پروفیسور بلغاری/ آموزش کشتی آزاد و فرنگی/ ترجمه: نوربخش، ناصر/ انتشارات فیلا/ ۱۳۷۶
- ۲ پتروف، رایکو و پروفیسور بلغاری/ الفبای کشتی/ ترجمه: نوربخش، ناصر/ انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش/ ۱۳۷۷
- ۳ پتروف، رایکو و پروفیسور بلغاری/ جزوات درسی بیومکانیک کلاس مربی گری/ انستیتو کشتی جمهوری اسلامی ایران/ ۱۳۷۵
- ۴ ج، هی و پروفیسور جمیزه/ بیومکانیک تکنیک‌های ورزشی/ ترجمه: آریایی، جمیل/ انتشارات جهاد دانشگاهی (جامد)/ ۱۳۷۰
- ۵ گراوز، ریچارد و کامیون، دیوید/ مفاهیم در حرکت شناسی/ ترجمه: غفاری زاده/ کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران/ ۱۳۶۳
- ۶ قیاسی، سیدمحمد رضا/ گلچینی از کشتی ایران و جهان/ انتشارات پردیس/ ۱۳۷۰
- ۷ تندنویس، فریدون/ حرکت شناسی/ فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران/ ۱۳۶۴
- ۸ کورنینو، لون و دموکسی، سیگمانت ساوریونرل/ تکامل تکنیکی کشتی جدید/ ترجمه: نوربخش، ناصر/ ۱۳۶۵
- ۹ کاشف، مجید/ سنجش و اندازه گیری 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 نوربخش، ناصر/ کشتی/ انتشارات دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کارودانش وزارت آموزش و پرورش/ ۱۳۷۸
- ۱۲ پوری، شاه مراداف/ شگرد قهرمانان کشتی جهان و المپیک/ ترجمه: نوربخش، ناصر/ ۱۳۷۵
- ۱۳ اعتصامی، یدالله/ آموزش علمی کشتی ضمیمه تکنیک‌های فرنگی/ انتشارات تویه/ ۱۳۶۹
- ۱۴ جزوه‌های آموزشی کلاس مربیگری طرح کانادایی سطح ۱/ دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت بدنی
- ۱۵ جنون، کلین و شولتز، گوردون/ حرکت شناسی و بیومکانیک کاربردی در ورزش/ ترجمه: علیجانیان، رضا/ انتشارات حق شناس/ ۱۳۸۰
- ۱۶ جی، هی و پروفیسور جیمز/ بیومکانیک فنون ورزشی ترجمه: نمازی زاده، مهدی/ مؤسسه انتشارات و چاپ تهران/ ۱۳۸۰
- ۱۷ رجائی، سیدمحمد/ بیومکانیک عمومی/ انتشارات دانشگاه علم و صنعت/ ۱۳۸۱
- ۱۸ دانشگاهی دانشگاه صنعتی امیرکبیر/ ۱۳۷۹
- ۱۹ ولیستر، ویلیام/ بیومکانیک حرکت انسان/ ترجمه: نجاریان، سیامک و قاسمی کیانی، نازیلا/ انتشارات جهاد
- ۲۰ بلوم فیلد جی اکلند. تی آر البوت بی سی و گرگ، ویلسون/ بیومکانیکی و آناتومی کاربردی در ورزش/ ترجمه: ارشمی، سعید/ انتشارات فردانش پژوهان/ ۱۳۸۲
- ۲۱ کماسی، پرویز/ بیومکانیک کاربردی در ورزش/ انتشارات مبتکران/ ۱۳۷۶
- ۲۲ قازاریان، استفان/ راهنمای کشتی برای مربیان/ ترجمه: نوربخش، ناصر/ ۲۰۰۹
- ۲۳ ایروان بهرامی نژاد و دکتر مرتضی/ بازگشت به حالت اولیه (ریکاوری)/ ۱۳۸۰
- ۲۴ کاشف، مجید/ سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی/ اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش/ ۱۳۷۴
- ۲۵ موسوی، واعظ و سیانی، محمد کاظم/ روش‌های آمادگی جسمانی نظامیان کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران/ ۱۳۶۹

