

فصل ۵

کشتی



واحد یادگیری ۵

شایستگی کشتی

مقدمه

کشتی ورزشی چندین هزار ساله است که در طول تاریخ سیر تکاملی خود را پیموده و اکنون به عنوان ورزشی مفید قادر است کلیه 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 به نحو مطلوبی قادر است مهارت، قدرت تعقل، بهداشت روانی، عاطفی، اجتماعی، اخلاقی، سیاسی اقتصادی و تبحر در انجام عملیات نظامی را تکامل بخشد و همچنین می‌تواند در غنی‌سازی اوقات فراغت انسان‌ها تأثیر بسزایی داشته باشد.

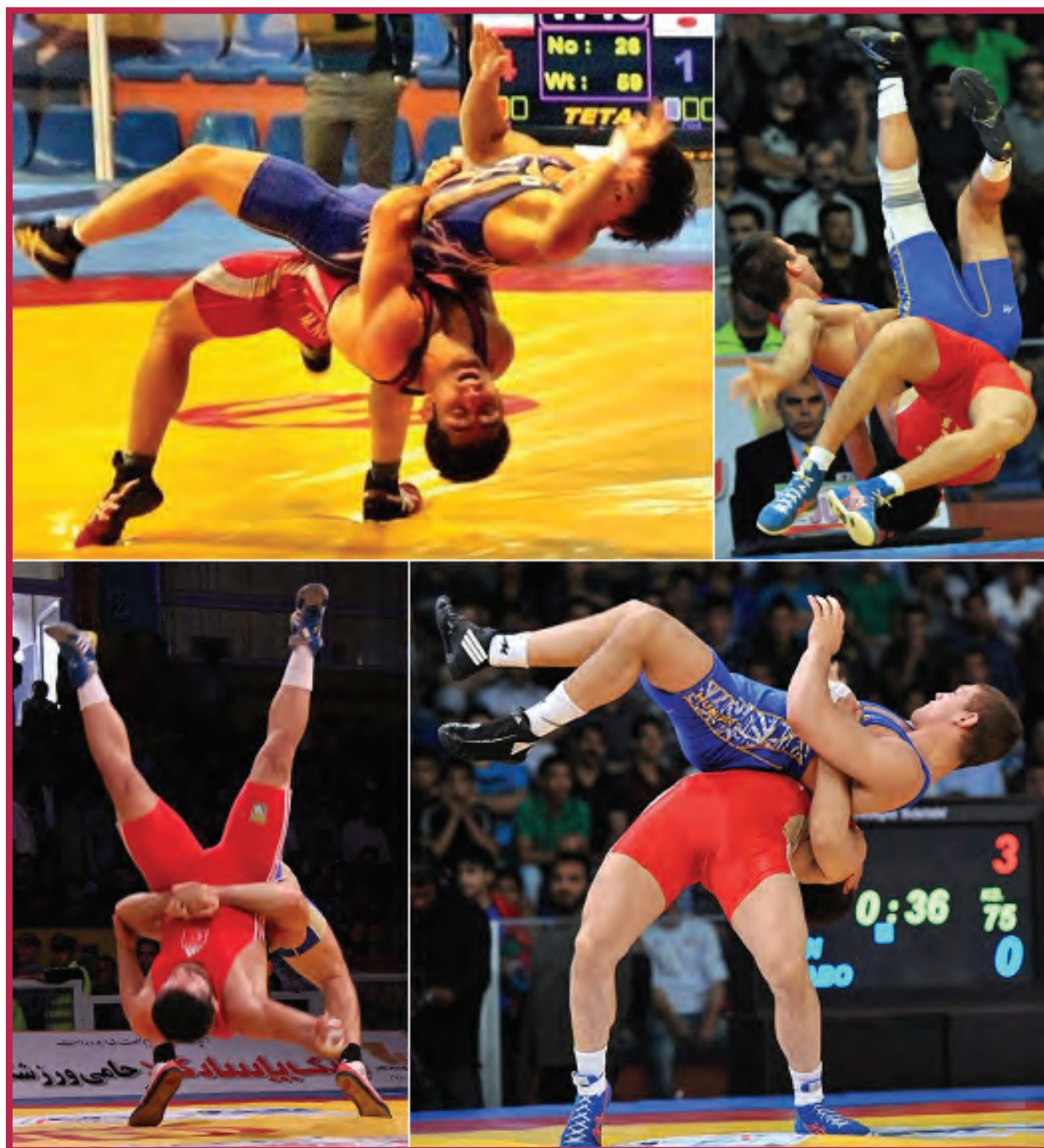
افرادى که چندین سال کشتی را تمرین می‌کنند، می‌آموزند که چگونه در برابر سختی‌ها مقاومت کنند، برای رسیدن به هدف پرتلاش باشند و برای کسب پیروزی و موفقیت شجاعانه و با شهامت مبارزه کنند. یک کشتی‌گیر در حین مبارزه با تجزیه و تحلیل حرکات و عملیات حریف و با درایت، تفکر و استدلال مفید و پیروزمندانه تصمیم می‌گیرد و این چنین بر قدرت اراده، و اعتماد به نفس خود می‌افزاید. یک کشتی‌گیر باید قدرت فکری یک شطرنج‌باز، قدرت عضلانی یک وزنه‌بردار، انعطاف‌پذیری، تحرک و جنبش‌پذیری یک ژیمناست، چابکی یک دوندۀ سرعت و استقامت یک دوندۀ ماراتن را داشته باشد تا موفق به کسب مقام قهرمانی شود.

کلیه عضلات، مفاصل و اندام‌های بدن در حین کشتی فعال‌اند و سیستم‌های انرژی هوازی و غیر هوازی در طول تمرینات کشتی تقویت می‌شوند.

استاندارد عملکرد

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

گرم کردن



گرم کردن^۱ در ورزش کشتی

- ۱ آیا شما می‌توانید هم کلاسی خود را صحیح نرمش دهید و گرم کنید؟
- ۲ آیا شما می‌توانید هم کلاسی خود را با ترتیب صحیح و در زمان مناسب برای تمرینات کشتی آماده کنید؟
- گرم کردن پیش‌نیاز مهمی برای تمرین و مسابقه است و تأثیر فزاینده‌ای بر آنها دارد. حدود ۱۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از هر تمرین یا مسابقه باید به تمرینات گرم کردن اختصاص یابد و حتی گاهی اوقات به نسبت نوع تمرین، سن، سطح، تجربه و آمادگی کشتی‌گیر، و نیز هدف تمرین ممکن است این زمان به کمتر از ۱۰ دقیقه و بیشتر از ۳۰ دقیقه نیز در نوسان باشد. گرم کردن از چند سطح مختلف که در دو گروه اصلی عمومی و ویژه قرار می‌گیرند تشکیل شده است. به‌طوری که حدود ۷۵ تا ۸۵ درصد به گرم کردن عمومی و ۲۰ تا
- ۲۵ درصد به گرم کردن ویژه، اختصاص می‌یابد. گرم کردن ویژه در واقع اولین بخش از تمرین واقعی به شمار می‌رود (مانند سایه‌زدن و مرور فن) که شامل فعالیت‌های ویژه ورزش کشتی است و با شدت کمتری انجام می‌شوند.
- گرم کردن اهداف و دلایل فیزیولوژیک زیادی دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- ۱ افزایش حرارت بدن و عضلات (زیاد دمای مرکزی بدن و افزایش دمای عضله)؛
 - ۲ کاهش زمان انقباض و زمان بازتاب (واکنش)؛
 - ۳ کاهش تجمع اسید لاکتیک خون؛
 - ۴ ایجاد هماهنگی و سازگاری‌های عصبی-عضلانی؛
 - ۵ افزایش توان اجرای مهارت؛
 - ۶ افزایش انعطاف‌پذیری و قابلیت کشش عضلات، تاندون‌ها، و لیگامنت‌ها؛

الف) گرم کردن عمومی^۲:

با توجه به توضیحات داده شده می‌توانید گرم کردن عمومی را تعریف کنید؟

حرکات، فعالیت‌ها، و تمریناتی که باعث گرم کردن عمومی بدن می‌شوند و ارتباطی با مهارت‌های کشتی ندارند و زمانی حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه را به خود اختصاص می‌دهند و بیشتر شامل دویدن‌های نرم^۳ و یا دویدن نرم روی تردمیل (نوار گردان)، رکاب زدن بر روی دوچرخه و یا بر روی دوچرخه ثابت، نرمش‌ها و کشش‌های کل بدن 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.

ب) گرم کردن ویژه (اختصاصی):

در گرم کردن ویژه یا اختصاصی از حرکات مربوط به مهارت‌های کشتی استفاده می‌شود و زمانی در حدود ۸ تا

گفت‌وگوی
کلاسی



۱- Warm up
۳- Jogging

۲ - General Warm up

۱۲ دقیقه را به خود اختصاص می‌دهد.

برای اینکه 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.

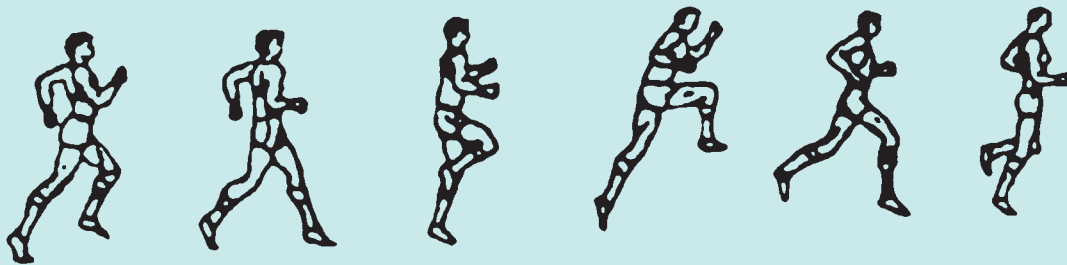
در مورد ترتیب و مراحل گرم کردن فعال با هم‌کلاسی خود بحث کنید و بر اساس مشاهده تصاویر موجود فعالیت‌های تمرینی خود را انجام دهید.

فعالیت
کلاسی



با گام‌های بلند به منظور افزایش درجه حرارت بدن و عضلات، افزایش تدریجی ضربان قلب برای سازگاری‌های تدریجی دستگاه گردش خون نرم و آرام بدوید.

فعالیت
عملی ۱



تمرینات ساده و سبک زمینی ژیمناستیک به منظور توازن و پایداری با استفاده از تصاویر داده شده انجام دهید.

فعالیت
عملی ۲



این نرمش‌ها شامل: غلت‌های جلو (پا باز، پا جمع، پا راست)، غلت‌های عقب (پا باز، پا جمع، پا راست)، شیرجه غلت، بالانس غلت جلو (پا باز، پا جمع، پا راست)، بالانس سه پایه غلت (پا باز، پا جمع، پا راست)، اسکلوپکا سر (پا جمع، پا راست)، نیم پشتک، پشتک، نیم وارو، وارو، غلت عقب بالانس، ویمیک، چرخ فلک (چپ و راست)، چرخ فلک پیچ و غیره است.

ج) نرمش‌های ساده و سبک (تمرینات توازن و پایداری):

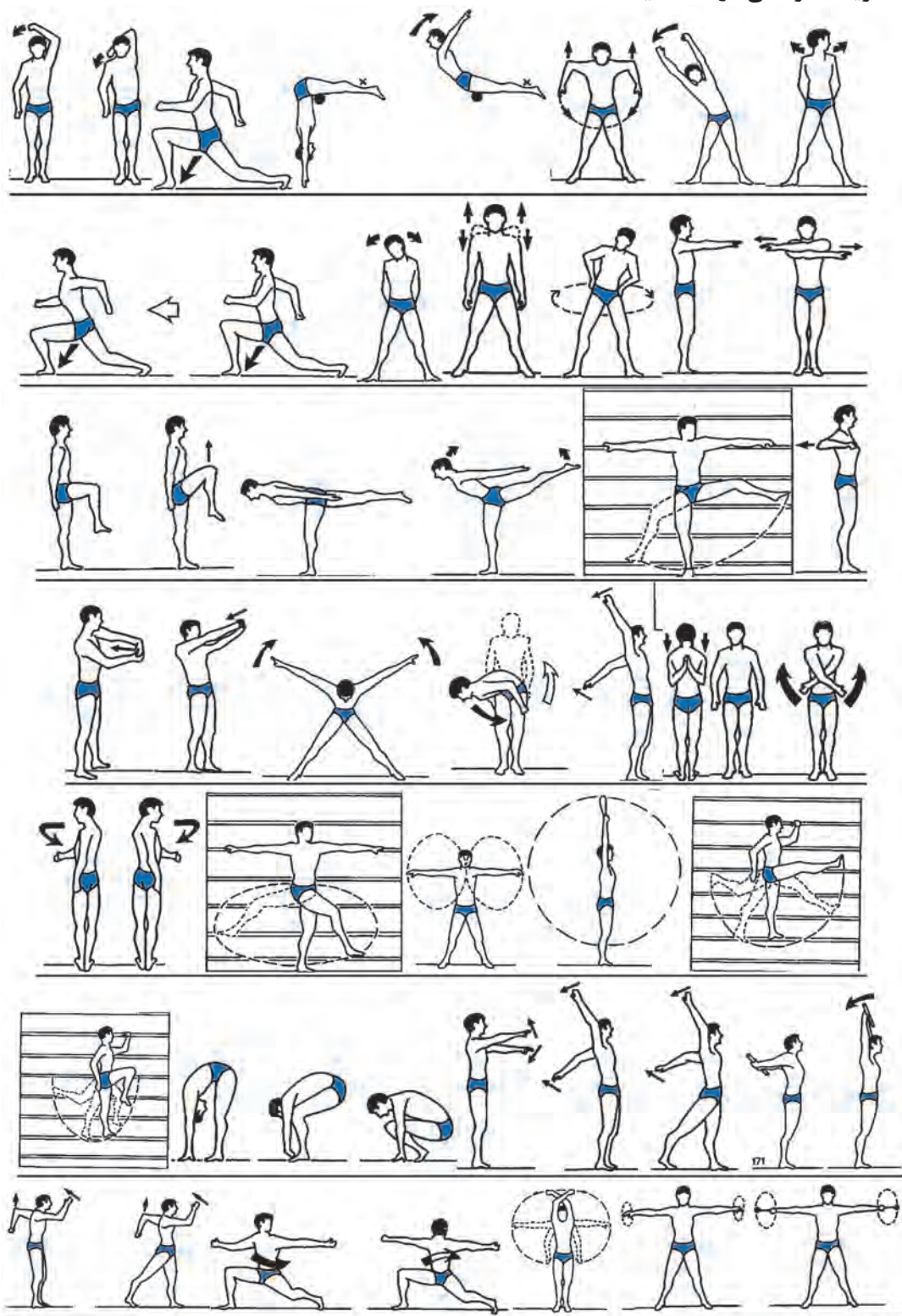
بعد از دویدن به وسیله چند حرکت نرمشی و حرکات سبک و گرم‌کننده، درجه حرارت عضلات، رباط‌ها (لیگامنت‌ها) و زردپی‌ها (تاندون‌ها) را افزایش می‌دهیم و آماده‌تر می‌کنیم، تا انجام حرکات کششی پویا و تمرینات انعطاف‌پذیری و جنبش‌پذیری بدون درد و با سهولت بهتری انجام شود و توازن و پایداری بدن در هنگام تمرین و مسابقه تضمین شود. این تمرینات در حالت‌های زیر انجام می‌شوند:

۱ تمرینات نرمشی در حالت ایستاده،

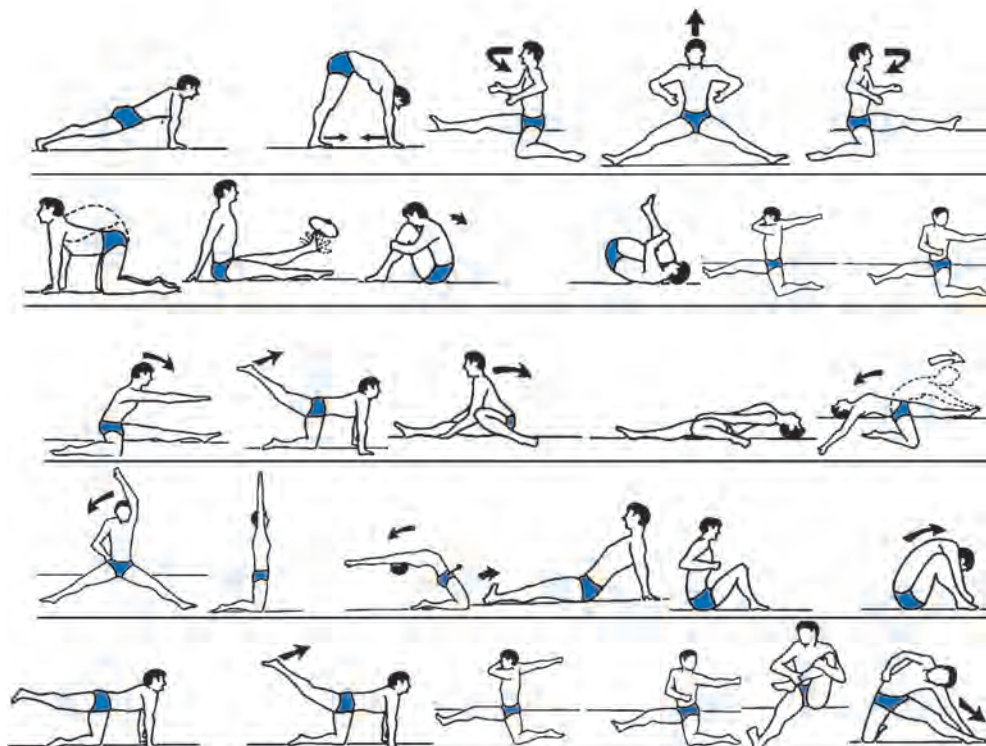
۲ تمرینات نرمشی در حالت نشسته،

۳ تمرینات نرمشی در حالت خوابیده

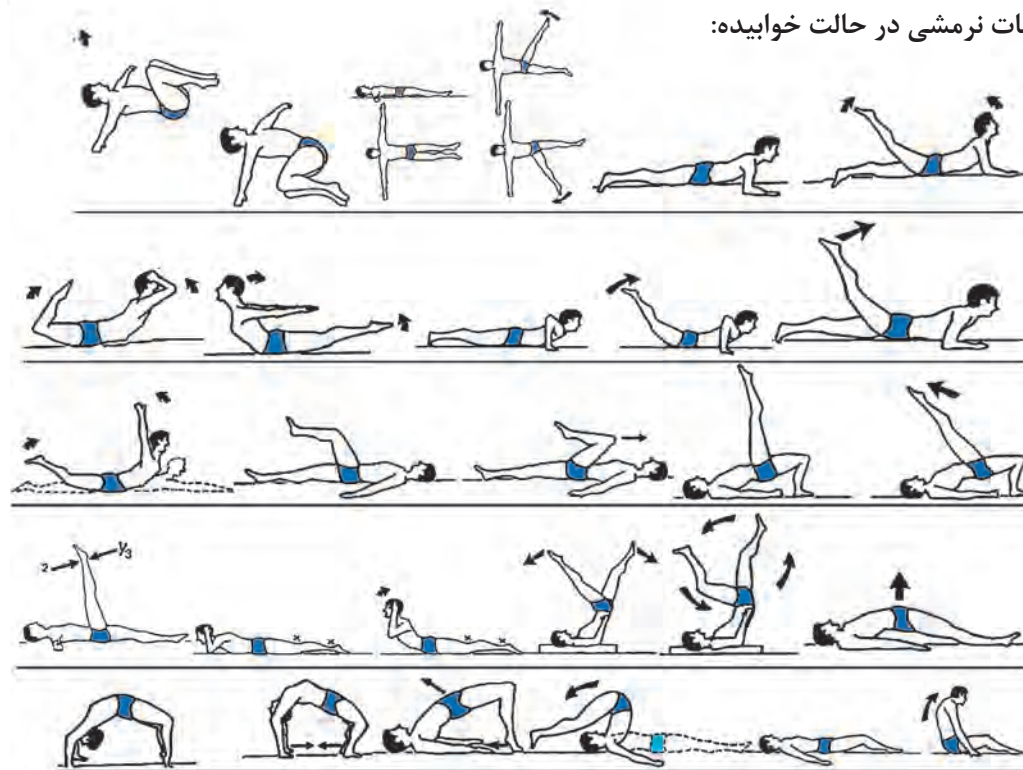
۱ تمرینات نرمشی در حالت ایستاده:



۲ تمرینات نرمشی در حالت نشسته:



۳ تمرینات نرمشی در حالت خوابیده:



د) حرکات کششی و تمرین با تراباند (کش طبی) و تمرینات انعطاف پذیری پویا:

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 کمردرد بهتر است، ناحیه کمر و پشت ران^۲ را تحت کشش قرار داد. روش انجام حرکات کششی و تمرینات انعطاف پذیری عبارت اند از:

انواع کشش ها:

- 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.
- ۳ کشش ایستا یا استاتیک^۵: 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 آهسته ای است که به دنبال آن عضله در یک وضعیت کشیدگی نهایی برای مدت زمانی حدود ۵ تا ۱۰ ثانیه قرار می گیرد و متعاقب آن، به حالت منبسط و شل^۶ در می آید. این نوع تمرینات کششی بهتر است هنگام گرم کردن استفاده نشوند و فقط در زمان سرد کردن استفاده شوند.
- ۴ کشش بالستیک^۷: 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 می آید.
- ۵ کشش پویا یا دینامیک^۸: 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 به تدریج با افزایش درجه دامنه حرکات در مفاصل تا آستانه درد انجام می شوند.
- ۶ کشش تسهیل عصبی عضلانی گیرنده های عمقی^۹: این کشش ترکیبی متفاوت از انقباض ها و استراحت ها بر روی عضلات موافق و مخالف حرکت است که با کمک یک همراه تمرینی با تجربه، انجام می شود. این کار سبب بروز پاسخ های عصبی می شود که از انقباض عضله در حال کشش جلوگیری می کند. این تکنیک، با کشیدن عضلات به وسیله یار کمکی و سپس انقباض و رهایی عضلات به وسیله فرد، انجام می شود.
- ۷ کشش به روش انقباض و انبساط^{۱۰}: این روش، نوعی از تمرینات کششی ایستا می باشد که به عضلات

۱- Dynamic stretch

۲- Hamstring

۳- Active Stretch

۴- Passive Stretch

۵- Static Stretch

۶- Relax

۷- Ballistic Stretch

۸- Dynamic Stretch

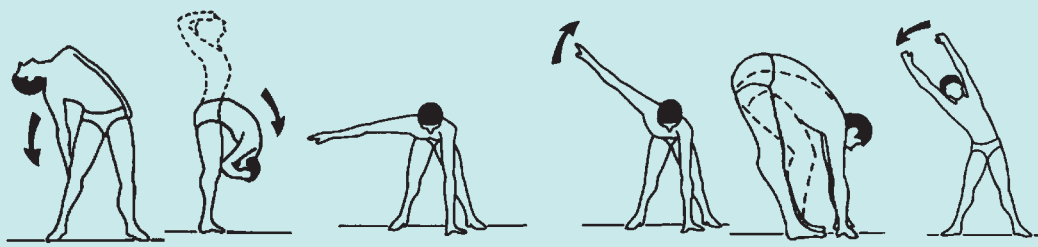
۹- Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretch (P N F)

۱۰- Contract - Relax Technique

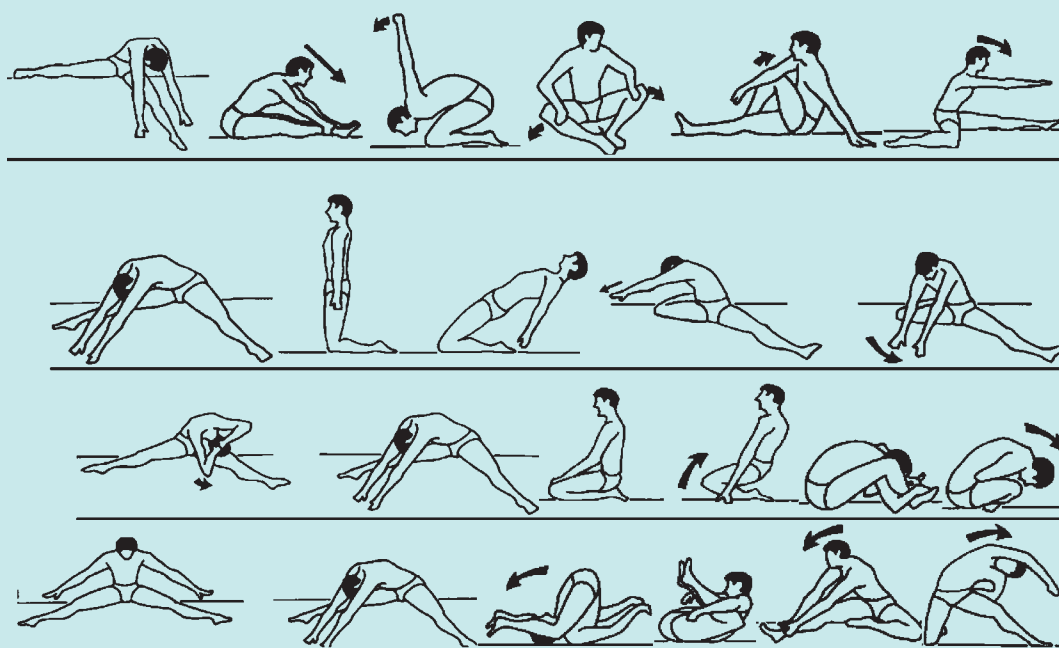
کمک می‌کند تا تاندون‌ها، کپسول‌های مفصلی^۱ و بافت همبند^۲ را تحت کشش قرار دهند.

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:



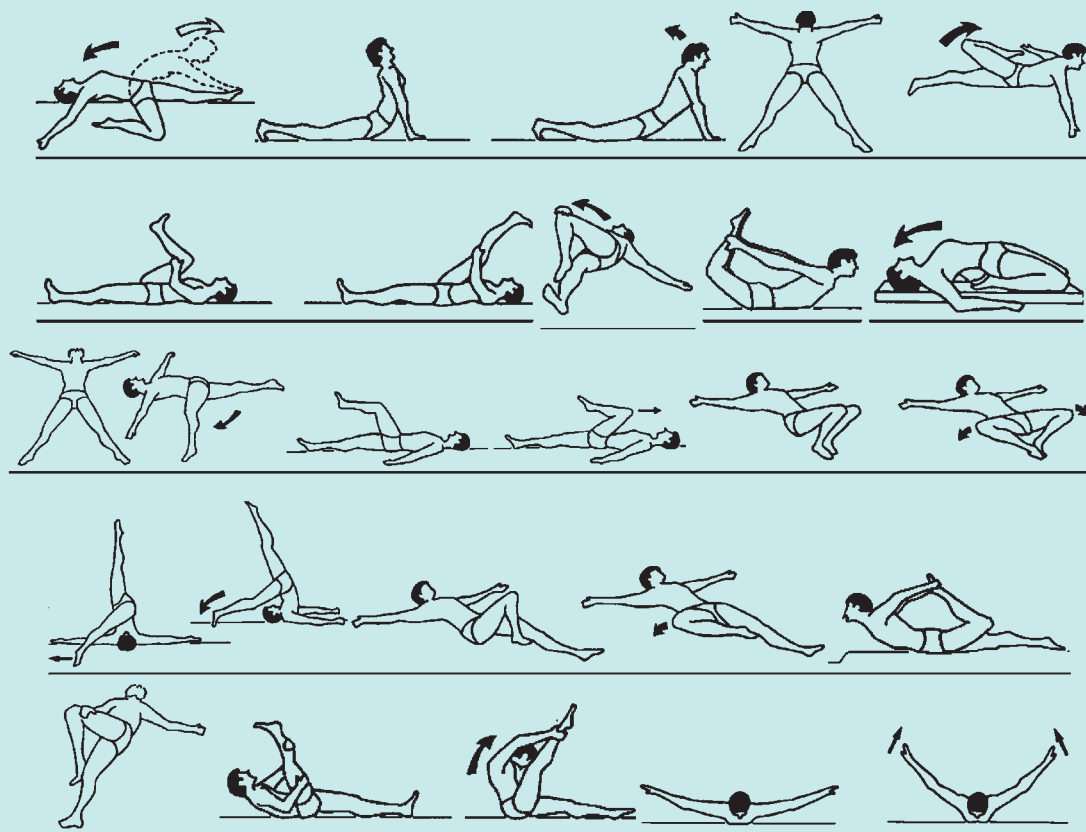
۲ تمرینات کشش پویا یا دینامیک در حالت نشسته:



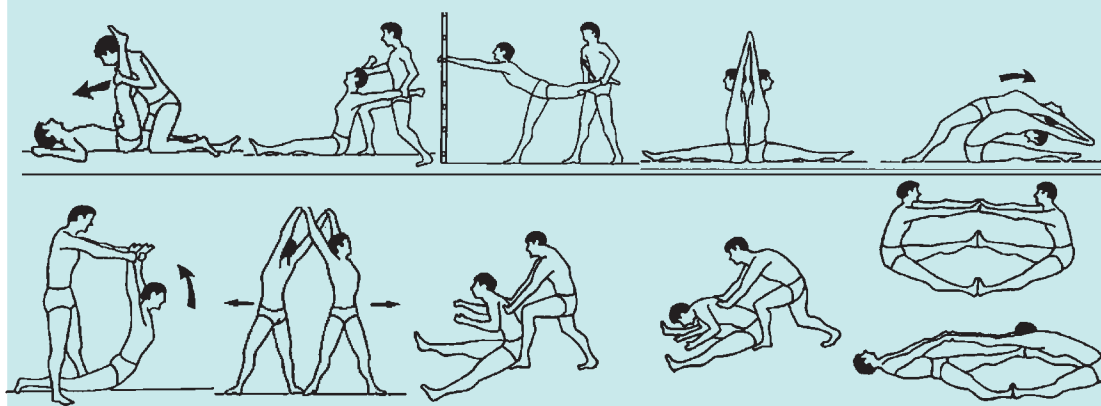
۱-Capsules Joint

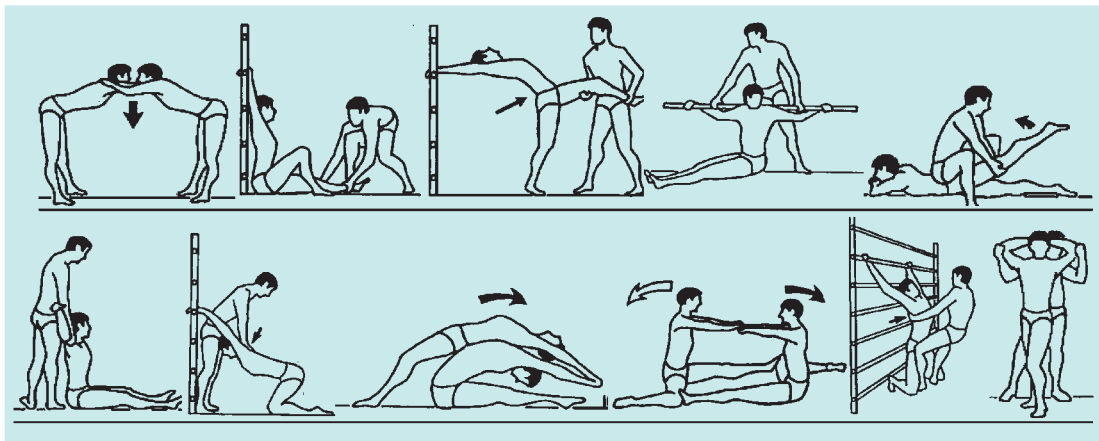
۲- Connective Tissue

۳ تمرینات کشش پویا یا دینامیک در حالت درازکش (خوابیده):



۴ تمرینات کششی دو نفره (غیرفعال):
با کمک هم کلاسی خود تمرینات کششی غیرفعال را مانند شکل ها انجام دهید.





(و) حرکات نرمشی ویژه یا اختصاصی:

این قبیل حرکات که شباهت زیادی با مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی ورزش کشتی دارند، باید عضلاتی را درگیر نمایند که مستقیماً 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:

۱- تمرینات پل‌سازی: این تمرینات شامل:

۱ تمرینات پل‌سازی انفرادی،

۲ تمرینات پل‌سازی دو نفره با حریف تمرینی،

۳ تمرینات پل‌سازی با آدامک و

۴ تمرینات پل‌سازی ترکیبی

انتخاب نوع، روش، مدت، تعداد تکرار و سرعت هر یک از این تمرینات پل‌سازی، به سطح کشتی‌گیر و هدف او بستگی دارد.

(ه) حرکات جهشی و پرشی (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 به دنبال می‌کند که عبارت‌اند از:

۱ تضمین‌کننده آن است که عوامل فیزیولوژیکی مانند، حرارت عضله و جریان خون و عضلاتی که مستقیماً در ورزش کشتی مورد استفاده قرار می‌گیرند، در حد بهینه باشند.

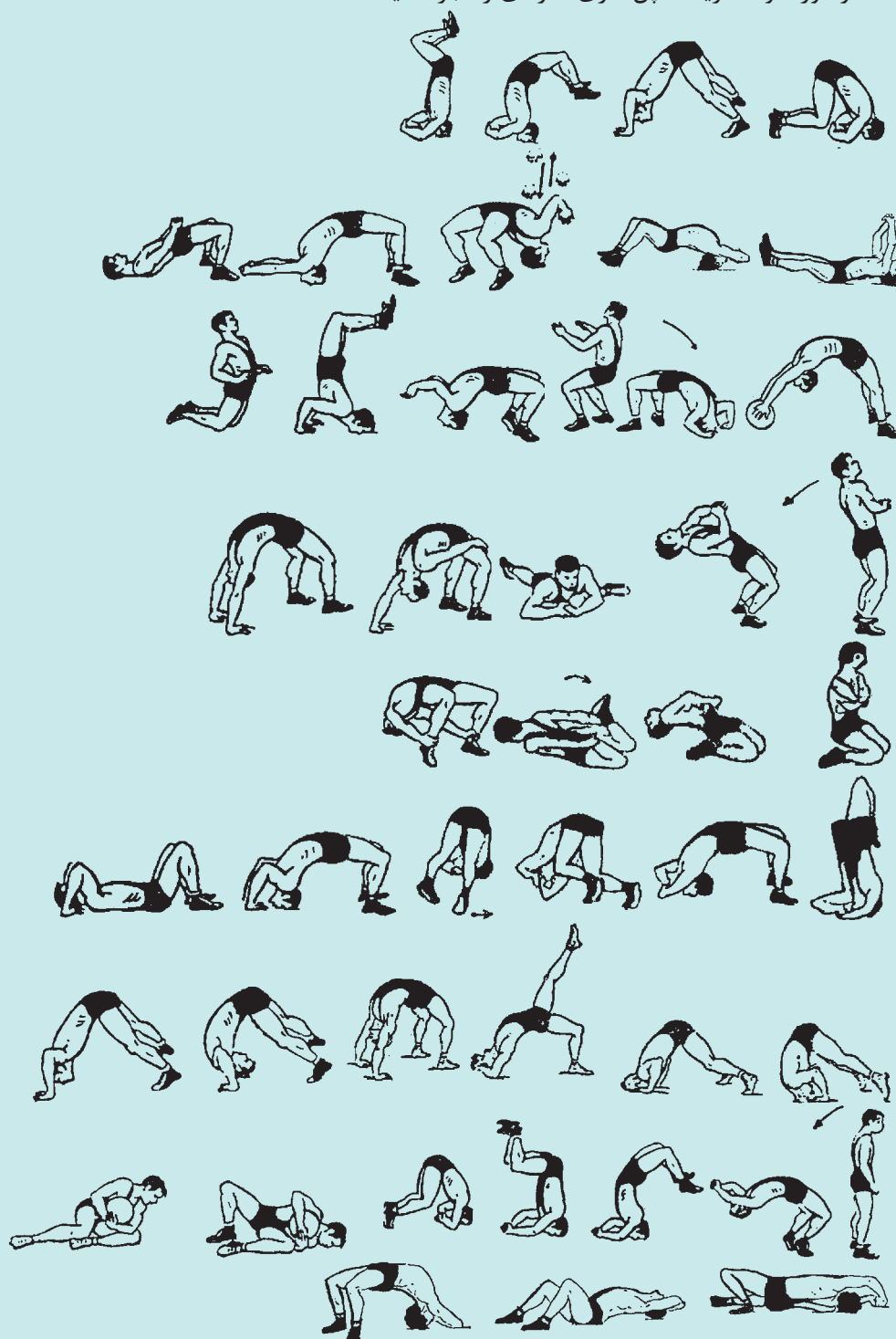
۲ تأمین‌کننده حرارت مناسب بدن، برای هماهنگی اعضای بدن و سایر سازگاری‌های عصبی - عضلانی است که مستقیماً در ورزش کشتی دخالت دارند.

۳ ارتقای قابلیت‌های سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی و هماهنگی اعصاب و عضلات، به طور عمومی و اختصاصی، با توجه به اهداف مورد نظر در ورزش کشتی.

۱-۱- تمرینات پل سازی انفرادی:

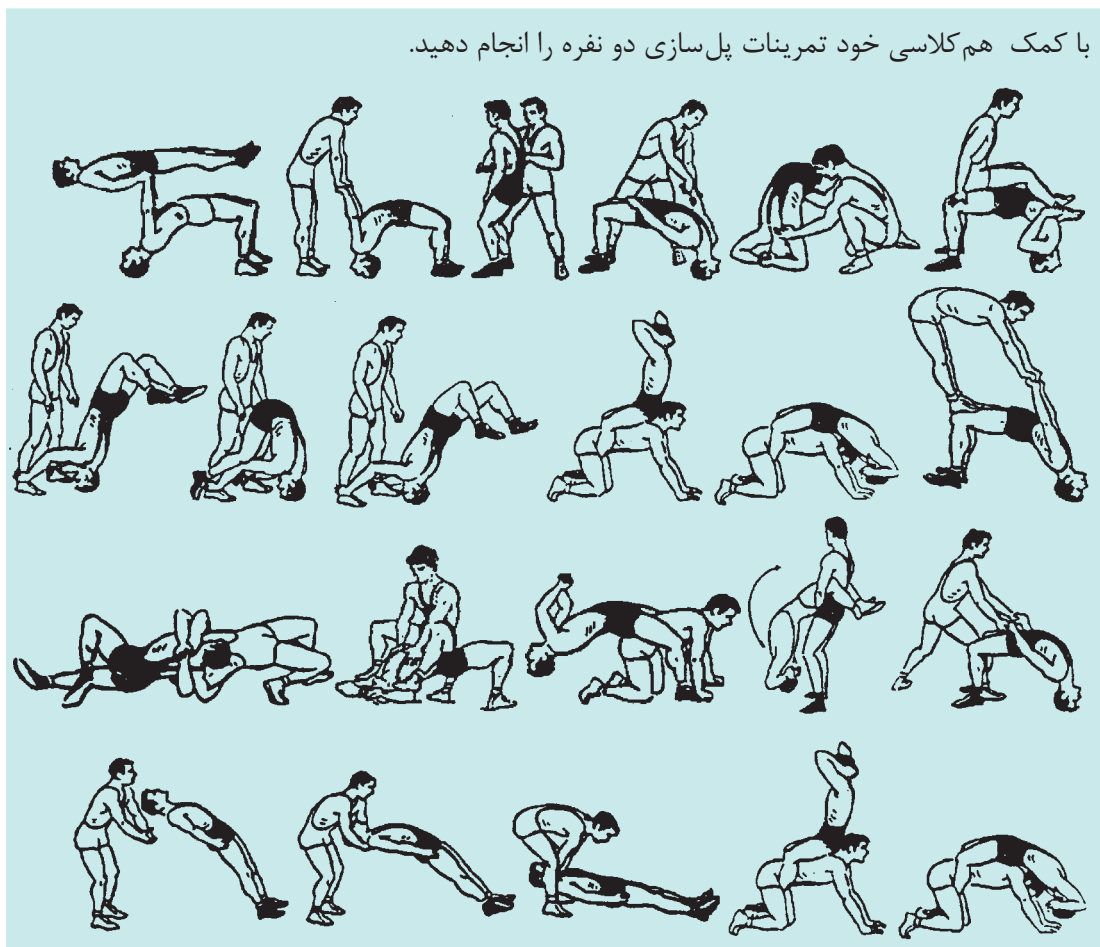
با نظارت هنرآموز خود تمرینات پل سازی انفرادی را اجرا کنید.

فعالیت
عملی



۱-۲- تمرینات پل سازی دو نفره:

با کمک هم کلاسی خود تمرینات پل سازی دو نفره را انجام دهید.



فعالیت
عملی



۱-۳- تمرینات پل سازی با آدمک:

تمرینات پل سازی با آدمک را انجام دهید.



فعالیت
عملی



۲- تمرینات مرور فن:

این تمرینات شامل:

۱- تمرینات ایستاده (سر پا)

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.

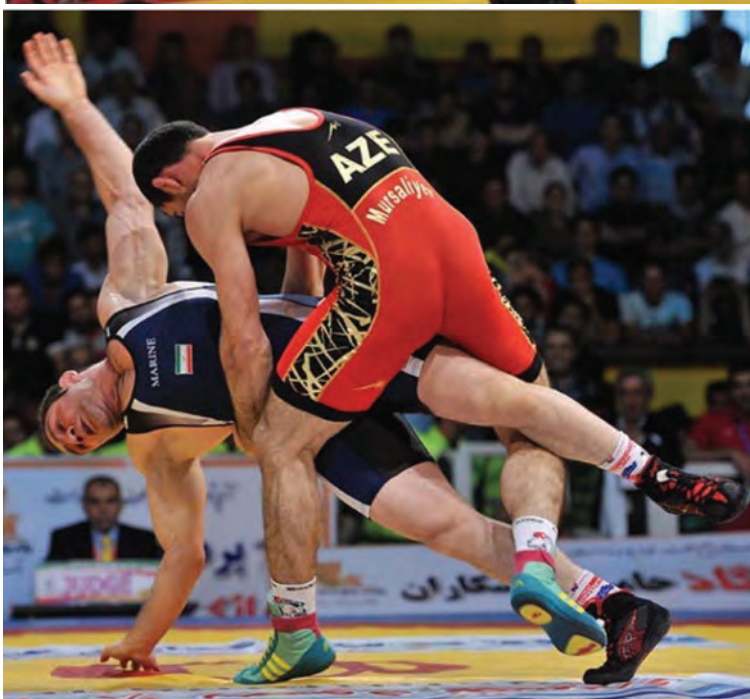
۲-۱- تمرینات مرور فن ایستاده (سر پا): این فنون

بیشتر شامل: زیر کتف بدن، دست تو، سر زیر بغل، زیر گیری و کمر گیری می باشد.

۲-۲- تمرینات مرور فن خاک (نشسته یا ولو شده): این فنون بیشتر شامل: بارانداز، فتیله پیچ، و کنده می باشد.

- 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 دهید.
- ۳ تمرینات عمومی دویدن برای گرم کردن عضلات و افزایش ضربان قلب و تنفس را نشان دهید.
- ۴ تمرینات و نرمش های ساده و سبک زمینی ژیمناستیک را برای توازن و پایداری اجرا کنید.
- ۵ تعداد ۵ تا ۱۰ حرکت کششی پویا را برای جلوگیری از درد کمر انجام دهید.

گارد



گارد در ورزش کشتی

- ۱ آیا شما می‌توانید با گاردهای مختلف کشتی را به کار ببرید؟
- ۲ آیا شما می‌توانید با گاردهای مختلف هنگام دفاع گارد موافق و مخالف دارید؟
- ۳ آیا شما قادرید اصول پایداری در گاردهای مختلف بسته انجام دهید؟
- ۴ آیا شما توانایی حرکات تهاجمی به حریف را در
- تبادل خود را حفظ کنید؟
- ۵ آیا شما قادرید حرکات به طرفین را در گارد باز و

گارد در ورزش کشتی:

گارد کشتی، 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 کشتی به سبک و طریقه ایستادن کشتی‌گیر برای درگیر شدن با حریف و کشتی گرفتن با او گفته می‌شود. گارد صحیح و مناسب باعث افزایش تعادل ساکن و حرکتی (استاتیک و دینامیک)، هنگام انجام تمام عملیات و مانورها و اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌های تهاجمی، تدافعی و بدل کاری می‌شود.

هرکشتی‌گیر اگر چه باید از اصول بیومکانیکی یک‌گارد متعادل پیروی بکند اما با توجه به نوع تیپ بدنی، ساختار اسکلتی و ویژگی‌های پیکری (آنتروپومتریکی)، قابلیت‌ها و توانایی‌های بدنی، تاکتیک‌ها و روش‌های اجرای تکنیک‌های خود، دارای گاردی مناسب و مخصوص به خود است.

در گاردها، وضعیت دست‌ها، پاها، سر و گردن، و میزان خم شدن کمر به جلو نقش مهمی در کنترل و حفاظت بدن ایفا می‌کند.



با هم گروهی‌های خود در مورد مجموعه عواملی که در گارد صحیح مؤثر می‌باشد، پژوهش کنید و در کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



عوامل مؤثر در تعادل، هنگام گارد کشتی:

تعادل، هنگام گارد کشتی، توسط عوامل زیر ایجاد می‌شود:

الف) عوامل عصبی عضلانی: کنترل فعالیت عضله اسکلتی، متکی به رساندن اطلاعات از گیرنده‌های خاص درون بدن و تفسیر صحیح علائم آنها است، به طوری که پاسخ حرکتی مناسب توسط مغز آغاز می‌شود. ساختارهایی که این اطلاعات را در مورد تعادل یا کنترل قامتی فراهم می‌کنند، عبارت‌اند از:

۱ مجاری گوش میانی (دستگاه دهلیزی)؛

۲ گیرنده‌های حس حرکت؛

۳ گیرنده‌های 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 کشتی‌گیر قادر باشد، هنگام گارد و انجام فنون و مهارت‌های کشتی، تعادل خود را

حفظ کند، باید به دو نکته مهم توجه داشته باشد:

■ **تقویت عضلات:**

برای نگهداری بدن، در حالت خارج از تعادل، به طور موقت یا دائم عضلات باید تقویت شوند. در این وضعیت، سه عامل دخالت دارند که عبارت‌اند از:

۱ نیروی انقباض عضلات اصلی؛

۲ قابلیت استفاده از همه عضلات و هماهنگی آنها در اجرای فنون؛

۳ استفاده از اهرم‌های مکانیکی بدن.

■ **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 بودن در گوش داخلی؛

۴ واکنش سریع که هماهنگی خوب سیستم عصبی-

عضلانی در آن نقش دارد؛

۵ چابکی و انعطاف‌پذیری.

عوامل مؤثر در گارد کشتی:

۱ نیروی عضلانی و توان، ۲ تکنیک، ۳ تاکتیک و استراتژی و ۴ قوانین و مقررات.

اصول و ویژگی‌های یک گارد متعادل و صحیح:

■ افزایش تعادل تهاجمی، تدافعی و بدل کاری ساکن و حرکتی (استاتیک و دینامیک) هنگام گارد از طریق:

■ 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 فنی، هنگام دفاع در برابر حملات حریف و هنگام حمله به حریف؛

■ افزایش سهولت و سرعت در اجرای فنون، هنگام حمله به حریف؛

■ کاهش هزینه انرژی مصرفی عضلات منقبض شده، هنگام گارد؛

■ کاهش صدمات جسمانی 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؛

■ تخمین و تنظیم فاصله بین دو حریف.



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).

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 آزاد کار، باید به دو عامل مهم توجه کرد که در شرایط حمله و دفاع اتفاق می‌افتد و عبارت‌اند از:

الف) ۱- وضعیت بدن کشتی‌گیر آزادکار هنگام حمله به حریف:

۱ فاصله پاها: کشتی‌گیر مهاجم برای حمله و نفوذ به زیر و داخل بدن حریف، به‌خصوص برای گرفتن پاها، حریف، بهتر است فاصله پاها را از هم دیگر کمتر کند تا از قابلیت جنبش‌پذیری و چابکی بهتری برخوردار باشد.

۲ سطح اتکا: کشتی‌گیر مهاجم برای حمله و نفوذ به زیر و داخل بدن حریف، بهتر است سطح اتکا پاها را کم کند و به‌جای تکیه به روی کل کف پاها، به روی پنجه پاها را 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.

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 به‌خصوص پاها، در مقابل حملات حریف، و همچنین برای نفوذ به زیر و داخل بدن حریف و به‌ویژه، حمله به پاها، 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 به‌وسیله دست‌های خود، از پاها و کمر خود، محافظت کنند و همچنین سرو

مناسبی برخوردار باشد.

۲ سطح اتکا کشتی گیر آزادکار، در شرایط دفاع: در این حالت بهتر است کشتی گیر مدافع، سطح اتکا پاهایش را بیشتر کند. تا از تعادل استاتیک بیشتری برخوردار باشد و به جای تکیه به روی پنجه پاها، به روی کل کف پاهایش قرار گیرد. البته باید بدن خود را به حریف بچسباند و به حریف اجازه تحرک و حمله را ندهد.

۳ وضعیّت زانوهای کشتی گیر آزادکار، در شرایط دفاع: بهتر است وضعیّت زانوهای کشتی گیر مدافع خمیده و عضلات چهار سر ران او در حال انقباض باشد. تا به این طریق، از گاردی بسته و غیر قابل نفوذ برخوردار باشد و با اعمال فشار و نیروی پاها به روی تشک از قانون سوّم نیوتن و نیروی عکس العمل استفاده کند و در نتیجه، از جهش و دفاع سریع تری برخوردار شود.

۴ سطح بالا تنه بدن کشتی گیر آزادکار، در شرایط دفاع: بهتر است سطح بالا تنه بدن کشتی گیر مدافع، نسبت به حریف، پایین تر باشد تا از نفوذ و حمله حریف جلوگیری کند.

۵ وضعیّت دست های کشتی گیر - کشتی گیر آزادکار، در شرایط دفاع: بهتر است دست های کشتی گیر مدافع، دست های حریف را محکم بگیرد تا مانع نفوذ و یا حملات حریف شود.

۶ وضعیّت تعادل کشتی گیر آزادکار، در شرایط دفاع: کشتی گیر مدافع، بهتر است، هم زمان از یک تعادل استاتیک و دینامیک خوبی برخوردار باشد.

۳ وضعیّت زانوهای کشتی گیر آزادکار، در شرایط حمله: بهتر است وضعیّت زانوهای کشتی گیر 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 سوّم نیوتن و نیروی عکس العمل استفاده کند و در نتیجه، از جهش و حملات سریع تری برخوردار شود؛

۴ سطح بالا تنه بدن کشتی گیر آزادکار، در شرایط حمله: بهتر است سطح بالا تنه بدن کشتی گیر مهاجم، نسبت به حریف، پایین تر 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 وضعیّت دست های کشتی گیر - کشتی گیر آزادکار، در شرایط حمله: بهتر است دست های کشتی گیر مهاجم در داخل دست های کشتی گیر مدافع قرار گیرد تا دست های حریف مزاحم و مانع نفوذ و یا حملات کشتی گیر مهاجم نشود، در نتیجه، از دست های حریف راحت تر عبور می کند.

۶ وضعیّت تعادل کشتی گیر آزادکار، در شرایط حمله: بهتر است کشتی گیر مهاجم از یک تعادل دینامیک، چابکی و جنبش پذیری خوبی برخوردار باشد.

الف) ۲- وضعیّت بدن کشتی گیر آزادکار هنگام دفاع در مقابل حریف:

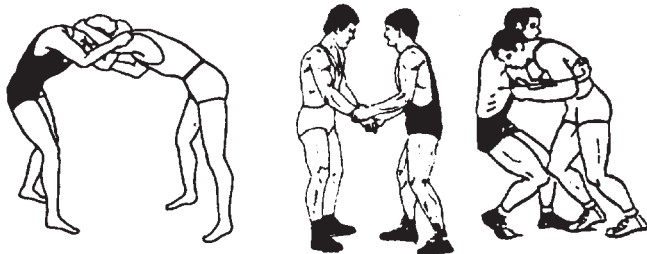
۱ فاصله پاها کشتی گیر آزادکار، در شرایط دفاع: فاصله پاها کشتی گیر آزادکار در شرایط دفاع، نسبت به شرایط حمله باید بیشتر باشد. البته نباید بیش از حد باز باشد تا بتواند در شرایط لازم، از عکس العمل



ب) **گارد کشتی فرنگی:** در کشتی فرنگی، کشتی گیران، برای نفوذ به زیر و داخل بدن حریف و به خصوص حمله به کمر و بالا تنه حریف، و برای محافظت از کمر و بالا تنه 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 جابه جایی سریع پاهای خود، از گاردی نسبتاً قائم و نیمه خمیده یا نیمه باز استفاده می کنند. برای اینکه کشتی گیر 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، زانوهايش را کمی خم کند تا مرکز ثقل بدن او به سطح اتکایش نزدیک شود و همچنین کمر و بالا تنه خود را قائم و عمود بر مرکز سطح اتکا خود، حفظ کند تا خط فرضی از مرکز ثقل بدنش عمود بر مرکز سطح اتکایش قرار گیرد و نیز از چابکی، جابه جایی و جنبش پذیری پاهایش برای حفظ تعادل در حین اجرای فنون استفاده کند.

در گارد فرنگی، حرکت روی گارد به طرف جلو، عقب و طرفین، به روش های جهشی، پرشی و جابه جایی و تغییر وضعیت پاها انجام می شود.

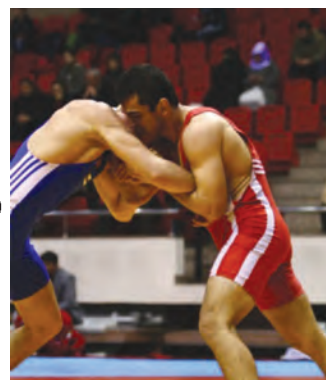
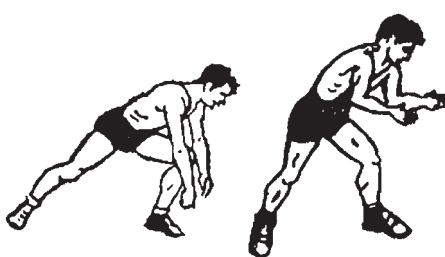
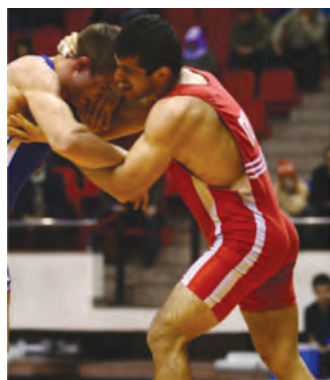
در گارد فرنگی، کشتی گیر چپ و یا راست گارد، پاهایش را هنگام حمله برای اجرای فنون و یا در هنگام دفاع در مقابل حریف مکرر جابه جا می کند و تغییر می دهد و برای تحقق این هدف، نباید پاهایش بیش از حد و خارج از تعادل مطلوب از همدیگر باز شوند، زیرا سرعت جابه جایی پاها و بدن کاهش می یابد، عکس العمل آهسته می شود، اجراها به تأخیر می افتد و کیفیت عملکرد کاهش می یابد.



۲- انواع گارد با توجه به روش قرار دادن پاها (چپ، راست، جفت یا ژاپنی):

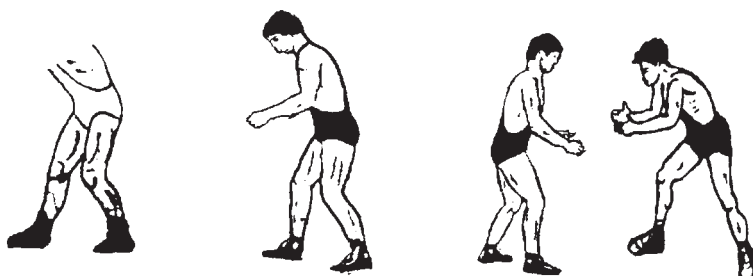
الف) گارد چپ:

در گارد چپ، کشتی گیر مدافع یا مهاجم، پای چپ خود را جلو و پای راست خود را عقب می گذارد. در این حالت، پای چپ را پای گارد، دست چپ را دست گارد، پای راست را پای غیر گارد، دست راست را دست غیر گارد می گویند. اجرای فنون در گارد چپ از سمت چپ، موافق و از سمت راست، مخالف نامیده می شوند.



ب) گارد راست:

در گارد راست، کشتی گیر مدافع یا مهاجم، پای راست خود را جلو و پای چپ خود را عقب می گذارد. در این حالت پای راست را پای گارد، دست راست را دست گارد، پای چپ را پای غیر گارد، دست چپ را دست غیر گارد می گویند. اجرای فنون در این گارد از سمت راست، موافق، و از چپ، مخالف نامیده می شوند.



ج) گارد جفت (ژاپنی):

در گارد جفت یا ژاپنی، کشتی گیر هر دو پای خود را در یک خط موازی با عرض شانه ها قرار می دهد، به طوری که هیچ یک از پاهایش جلوتر و یا عقب تر نباشد. در این گارد، دست و پای گارد با توجه به سمت گرفتن فنون مشخص می شود. به عبارت دیگر، اگر فنی را از سمت چپ اجرا کند، دست و پای چپ، دست و پای گارد او هستند و دست و پای راست، دست و پای غیر گارد او محسوب می شوند و در صورتی که فنی از سمت راست اجرا شود، دست و پای راست، دست و پای گارد او هستند و دست و پای چپ، دست و پای غیر گارد او محسوب می شوند.

کشتی گیری که دارای گارد جفت یا ژاپنی است، از هر دو سمت، ممکن است مورد حمله حریف قرار گیرد و می تواند تقریباً از هر دو سمت فنون را اجرا کند، اما با توجه به تسلط یکی از هر دو نیم کره های مَخ، فقط از یک سمت با تسلط کامل، توانایی اجرای فنون را دارد.



۳- انواع گارد با توجه به میزان خم شدن

به جلو (باز، بسته، نیمه باز):

الف) گارد باز:

در گارد باز، کشتی گیر مهاجم و یا مدافع در کشتی فرنگی با قامتی تقریباً راست و قائم در مقابل حریف قرار می گیرد و دست ها تقریباً به حالت بسته، از کمر محافظت می کند و اجازه نمی دهند تا حریف دست های او را بگیرد و یا حریف دست هایش را به زیر بغل او برده، پاهای کشتی گیر به حالت نیمه باز و زانو هایش نیمه خمیده است تا خط فرضی از مرکز ثقل از مرکز سطح اتکا خارج نشود و به این طریق تعادل او حفظ شود. کشتی گیر فرنگی کار در گارد باز، می تواند به سرعت گارد خود را عوض کند و از تحرک و جنبش پذیری مناسب پاها برخوردار باشد.



ب) گارد نیمه باز:

آزاد به حالت کاملاً خمیده و با حالتی تدافعی در مقابل حریف قرار می‌گیرد و دست‌هایش نیمه بسته از پاهایش محافظت می‌کند و اجازه نمی‌دهند، حریف پاها و یا دست‌های او را بگیرد و یا حریف دست‌هایش را به زیر بغل او ببرد. در گارد بسته، کشتی‌گیر کمتر گارد خود را عوض می‌کند، مگر در حالت تبدیل و تغییر گارد که به عنوان یک تاکتیک به کار می‌رود. در گارد بسته، پاهای کشتی‌گیر به حالت خمیده در زیر بالا تنه او قرار می‌گیرد و بالا تنه او نباید بیش از اندازه به جلو متمایل شود، زیرا باعث بی‌تعادلی می‌شود. همچنین سر و گردن کشتی‌گیر 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.

در گارد نیمه باز، کشتی‌گیر مهاجم و یا مدافع در کشتی‌فرنگی با قامتی نیمه خمیده و با حالتی تقریباً تدافعی در مقابل حریف قرار می‌گیرد و دست‌هایش به حالت بسته، اجازه نمی‌دهد، حریف دست‌هایش را به زیر بغل او ببرد و یا دست‌های او را بگیرد. پاها نیمه باز و زانوها نیمه خمیده است تا خط فرضی از مرکز ثقل بدن، از مرکز سطح اتکا خارج نشود و تعادلی پایدار داشته باشد. در گارد نیمه باز نیز کشتی‌گیر می‌تواند به سرعت گارد خود را عوض کند و از تحرک و جنبش‌پذیری پاها برخوردار باشد.

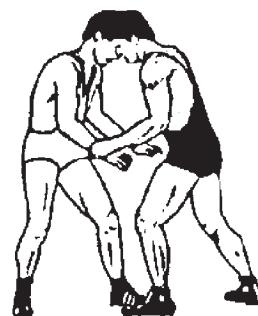
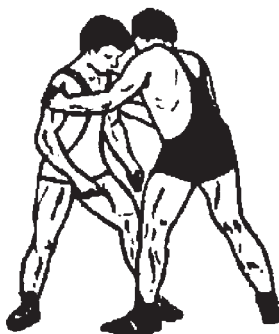
ج) گارد بسته:

در گارد بسته، کشتی‌گیر مهاجم و یا مدافع در کشتی

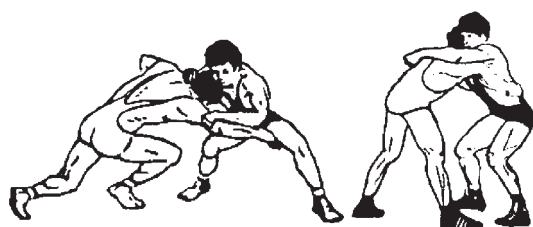
**۴- انواع گارد با توجه به تقابل گاردهای دو کشتی‌گیر در مقابل هم (موافق، مخالف، مختلط):****الف) گارد موافق:**

هرگاه دو کشتی‌گیر با گاردی یکسان، در مقابل هم قرار گیرند، دارای گاردی موافق هستند، که خود شامل:

الف) ۱- هر دو چپ‌گارد: در این حالت هر دو کشتی‌گیر با گارد چپ مقابل هم قرار می‌گیرند.



ب) ۲- هر دو راست گارد: در این حالت هر دو کشتی گیر با گارد راست مقابل هم قرار می گیرند.

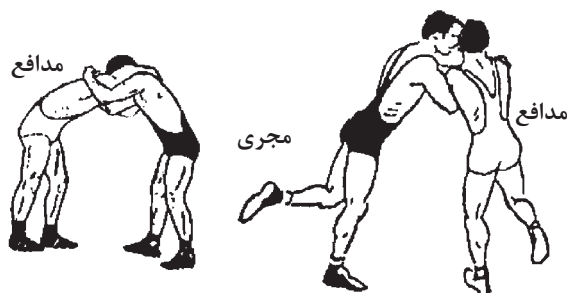


ج) ۳- هر دو جفت گارد: در این حالت، هر دو کشتی گیر دارای گارد ژاپنی و یا جفت گارد در مقابل هم قرار می گیرند.



ب) گارد مخالف:

هرگاه دو کشتی گیر با گاردی متفاوت در مقابل هم قرار گیرند، دارای گاردی مخالف هستند، که خود شامل:
ب) ۱- 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.



کدام آزمون ملاک اصلی انتخاب نوع گارد در کشتی آزاد است؟



آموزش و تمرین فنون کشتی در گاردهای مختلف:

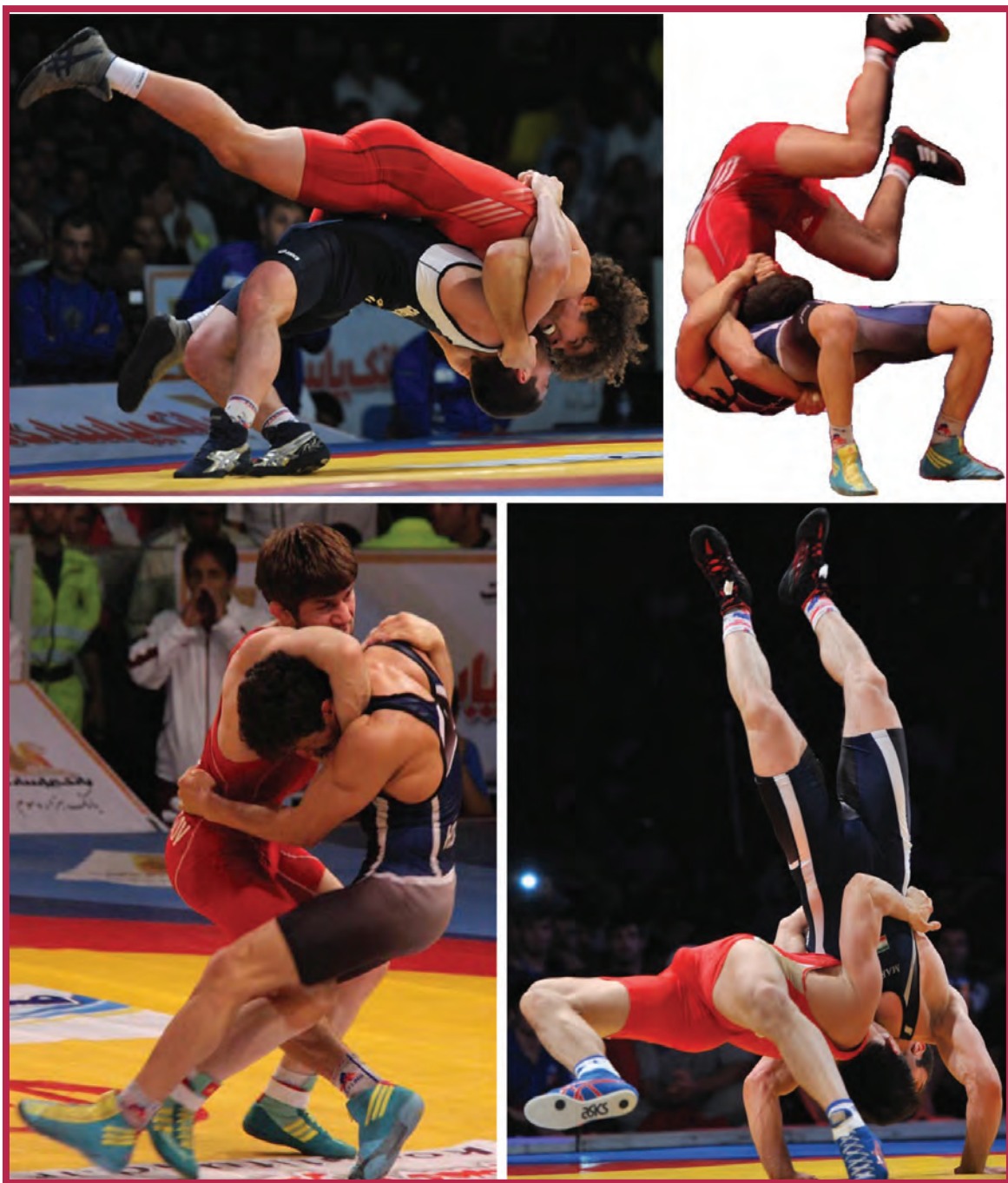
در آموزش و یادگیری مهارت‌های کشتی، با توجه به نوع گارد، بهتر است ابتدا فنون در گارد موافق و سپس در گارد مخالف، تمرین شوند. این روش کمک می‌کند تا تداخلی در یادگیری اجزای تکنیک‌ها ایجاد نشود و در نتیجه، اجزای مهارت‌ها، با انسجام و نظم فکری مطلوبی در حافظه حرکتی ثبت شوند. با توجه به قانون مجاورت در یادگیری، قدرت فراگیری مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی ورزش کشتی امکان‌پذیرتر خواهد بود. به علاوه، بعد از فراگیری مهارت‌ها در گاردهای مختلف، تکرار اجرای مهارت‌های آموخته شده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. تا از این طریق، اجرای هر یک از فنون از مرحله تمرکز و دقت ذهنی در سطح هوشیار به مرحله ناهوشیار و واکنش برسد که لازمه کسب مهارت در فنون کشتی است.

ارزشیابی

- 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 اصول پایداری در گارد صحیح را در کشتی آزاد و فرنگی عملی نشان دهید.
- ۴ انواع گارد کشتی را نشان دهید.
- ۵ وضعیت تعادل استاتیک و دینامیک در شرایط دفاع کشتی گیر آزاد کار را نشان دهید.

سیستم‌های درگیری

روش‌ها یا فرمول‌های درگیری
انواع روش‌های درگیری (نظام‌ها یا سیستم‌های درگیری) در ورزش کشتی



- ۱ آیا شما می‌توانید با درگیری‌های مختلف، کشتی بگیرید؟
- ۲ آیا شما می‌توانید با درگیری‌های مختلف، یک دست دو دست، حریف خود را گرفته، کنترل و حفظ کنید؟
- ۳ آیا شما قادرید اصول درگیری به روش تو شاخ و سر شاخ را به کار ببرید؟
- ۴ آیا شما توانایی حرکات تهاجمی به حریف در حالت درگیری به روش دو دست از دست را دارید؟
- ۵ آیا شما قادرید وضعیت بدن و حرکات بیرون بردن حریف را از تشک، در حالت درگیری به روش تو شاخ، انجام دهید؟

درگیری در کشتی

- ۵ ویژگی‌های پیکری و ترکیبی بدن (آنتروپومتریکی و مورفولوژیکی) کشتی گیر و حریف او؛
- ۶ طبقه‌بندی وزنی کشتی گیر و حریف او؛
- ۷ استراتژی رقابتی کشتی گیر و حریف او؛
- ۸ روش و سبک مبارزه کشتی گیر و حریف او؛
- ۹ راهبرد کلان آموزشی مربی؛
- ۱۰ قوانین و مقررات بین‌المللی کشتی

روش‌ها یا فرمول‌های درگیری:

روش‌ها یا فرمول‌های درگیری به شیوه‌های درگیری اطلاق می‌شود که موقعیت‌های مناسبی را برای انجام عملیات و اجرای فنون (مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی تدافعی، تهاجمی و بدل‌کاری) در حین کشتی فراهم می‌کند.

عوامل مؤثر در انتخاب نوع نظام (سیستم) درگیری در کشتی:

- ۱ توانایی‌ها و قابلیت‌های جسمانی و حرکتی کشتی گیر و حریف او؛
- ۲ مهارت‌های تکنیکی کشتی گیر و حریف او؛
- ۳ مهارت‌های تاکتیکی کشتی گیر و حریف او؛
- ۴ ویژگی‌های روانی کشتی گیر و حریف او؛

چند روش درگیری در کشتی:

اگر چه هر کشتی‌گیر با توجه به شرایط گوناگون مبارزه با حریف و در هر لحظه از رقابت، نسبت به نتیجه‌ای که به دست می‌آورد ممکن است از سیستم‌های درگیری متعدد و متغییری در طول مسابقه استفاده کند، اما تسلط و تبخیر مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی، توانایی‌ها، قابلیت‌ها و ویژگی‌های روانی، جسمانی و حرکتی هر کشتی‌گیر به طور غالب، سیستم درگیری خاصی را طلب می‌کند که باید بیشتر تقویت شده و تکامل یابد.

۱- درگیری در حالت سر شاخ (یک دست مجری دور گردن حریف قرار می‌گیرد):



شکل - درگیری در حالت سر شاخ (یک دست مجری دور گردن حریف قرار می‌گیرد)

کشتی‌گیر مجری، در حالت سر شاخ، در هریک از گاردهای موافق، مخالف، و مختلط، به روش‌های دست و پا موافق و دست و پا مخالف، با حریف درگیر می‌شود و یک دست و سر و گردن او را به وسیله هر دودست‌های خود به صورت

قلاب شده و یا قلاب نشده در اختیار می‌گیرد تا شرایط برای اجرای فنونی مانند: قوس - خیمه - فیتو، قوس - خیمه - پیش‌انداز، لنگ سرکش، پیش‌لنگ، جفت لنگ، بُخو لنگ، سربند و پی یا بُز کش، فن کمر موافق، فن کمر مخالف، فن کمر قدرتی، فن کمر پرتابی، فن کمر استارتی، سر زیر بغل و غیره ایجاد شود.

روش‌های درگیری در حالت سر شاخ: درگیری در حالت سر شاخ به دو روش وجود دارد که عبارت‌اند از:

۱ در حالت دست و پا موافق.

۲ در حالت دست و پا مخالف.

الف) - درگیری در حالت سر شاخ به روش دست و پا موافق:

الف) ۱- درگیری در حالت سر شاخ به روش دست و پا موافق، در گارد موافق: در این حالت کشتی‌گیر مجری با تاکتیک‌های مختلف، به وسیله دست غیر گارد خود، مچ و یا بازوی دست گارد حریف را از بالا و یا از زیر می‌گیرد و به وسیله دست گارد خود، سر و گردن حریف را می‌گیرد و سپس می‌تواند هر دو دست‌های خود را به هم قلاب کند.

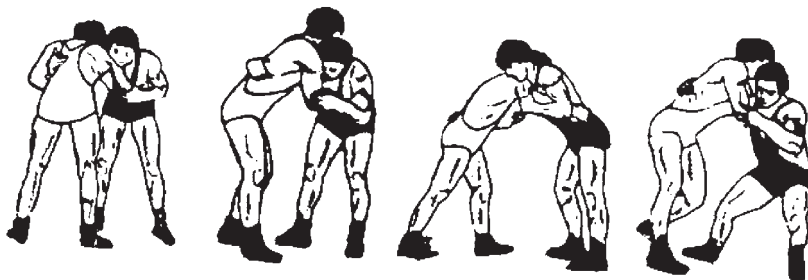
الف) ۲- درگیری در حالت سر شاخ به روش دست و پا موافق، در گارد مخالف: کشتی‌گیر مجری با تاکتیک‌های مختلف، به وسیله دست غیر گارد خود،

مچ دست غیر گارد حریف را از بالا گرفته و یا بازوی دست غیر گارد حریف را از بالا و یا از زیر می‌گیرد و به وسیله دست گارد خود، سر و گردن حریف را می‌گیرد و سپس می‌تواند هر دو دست‌های خود را به هم قلاب کند.

ب) درگیری در حالت سر شاخ به روش دست و پا مخالف:
ب) ۱- درگیری در حالت سر شاخ به روش دست و پا مخالف، در گارد موافق: در این حالت کشتی‌گیر مجری با تاکتیک‌های مختلف، به وسیله دست گارد خود، مچ حریف را از بالا می‌گیرد و یا بازوی دست گارد حریف را از بالا و یا از زیر گرفته و به وسیله دست غیر گارد خود، سر و گردن حریف را می‌گیرد و سپس می‌تواند هر دو دست‌های خود را به هم قلاب کند.

ب) ۲- درگیری در حالت سر شاخ به روش دست و پا موافق، در گارد مخالف: کشتی‌گیر مجری با تاکتیک‌های مختلف، به وسیله دست گارد خود، مچ حریف را از بالا می‌گیرد و یا بازوی دست غیر گارد حریف را از بالا و یا از زیر گرفته و به وسیله دست غیر گارد خود، سر و گردن حریف را می‌گیرد و سپس می‌تواند هر دو دست‌های خود را به هم قلاب کند.

۲- درگیری در حالت تو شاخ (یک دست مجری دور کمر حریف قرار می‌گیرد):



شکل - درگیری در حالت تو شاخ (یک دست مجری دور کمر حریف قرار می‌گیرد)

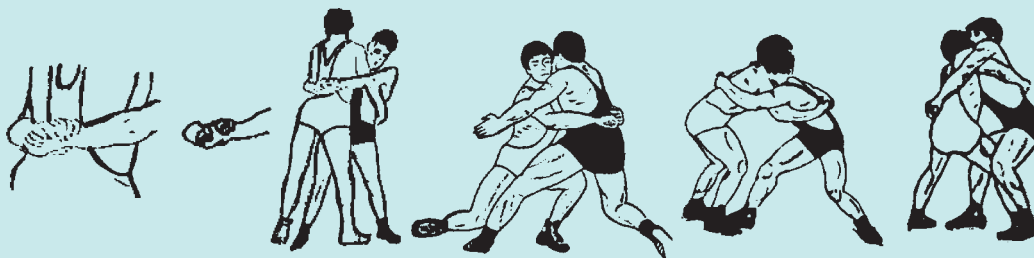
در این روش، کشتی‌گیر مهاجم یا مجری، با تاکتیک‌های مختلف، دست گارد خود را در گارد موافق به زیر بغل دست غیر گارد حریف می‌برد، و در گارد مخالف به زیر بغل دست گارد حریف می‌برد و به وسیله دست دیگر خود، مچ و یا بازوی دست دیگر حریف را به حالتی می‌گیرد که حریف شرایط یکسانی با او نداشته باشد و امکان اجرای فنون بدل کاری مانند: فنون دست تو، پیچ پیچک، کول انداز، پیچ کمر، کمر شکن چرخشی، تندر، سوبلس، پیش‌انداز، کمرگیری مستقیم، هد زدن کمرگیری (ضربه سر کمرگیری)، کمرگیری سوبلس،

می‌برند و با دست غیرگارد خود که روی بازوی حریف قرار می‌گیرد، قلاب می‌کنند و در گارد مخالف، کشتی‌گیر مجری دست‌گاردخود را به زیر بغل دست گارد حریف می‌برد و با دست غیرگارد خود که به روی دست غیرگارد حریف قرار می‌گیرد قلاب می‌شود و کشتی‌گیر مدافع دست غیرگارد خود را به زیر بغل 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، تندر، پیچ کمرپرتابی، پیچ کمر قدرتی، پیچ کمر در حالت کمر شکن چرخشی، استارت، لنگ‌ها، پلنگ شکن، سگ سر پا و غیره فراهم می‌شود.

کمرگیری آونگ، کمرگیری استارت، چرخش و خالی کردن و غیره را در کشتی فرنگی 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، سگ سرپا، پلنگ شکن، زیر یک خم، سرپند و پی و غیره را نداشته باشد. درگیری درحالت تو شاخ درگارد موافق، مخالف و مختلط فرصت‌های متفاوتی را برای کشتی‌گیر مجری فراهم می‌کند تا بتواند همه فنون ذکر شده را اجرا کند.

۳- 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 زیر بغل دست غیرگارد حریف

تمرین درگیری در حالت توشاخ با قلاب دست‌ها را مانند شکل اجرا کنید.



شکل - درگیری در حالت توشاخ با قلاب دست‌ها به روش سینه به سینه

فعالیت
عملی



الف) در گارد موافق: شامل:

الف) ۱- مچ و بازو، مستقیم (در گارد موافق، یک دست دو دست از بیرون، مستقیم، مچ و بازو): کشتی‌گیر مجری، به وسیله دست گارد خود، مچ دست گارد حریف را از بالا می‌گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، همان دست گارد گرفته شده حریف را از بیرون می‌گیرد.

الف) ۲- مچ و بازو، برعکس (در گارد موافق، یک دست دو دست از بیرون، برعکس، مچ و بازو): کشتی‌گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را از بالا می‌گیرد و به وسیله دست گارد خود، بازوی همان دست گارد گرفته شده حریف را از داخل

الف) ۳- مچ و ساعد (در گارد موافق، یک دست دودست از بیرون، مچ و ساعد): کشتی‌گیر مجری، به وسیله دست گارد خود، مچ دست گارد حریف را از بالا می‌گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، ساعد همان دست گارد گرفته شده حریف را از بالا می‌گیرد.

تذکر: لازم است بدانیم که گرفتن دست حریف در حالت یک دست دو دست از بیرون در گارد موافق خطرناک است زیرا در این حالت حریف می‌تواند با شوت پا به داخل پاهای مجری و به وسیله دست آزاد خود، کمر مجری را بگیرد.

(ب) درگارد مخالف: شامل:

(ب) ۱- مچ و بازو، مستقیم (درگارد مخالف، یک دست دو دست از بیرون، مستقیم، مچ و بازو): کشتی گیر مجری، به وسیله دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون می گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد گرفته شده حریف را از بالا می گیرد.

(ب) ۲- مچ و بازو، برعکس (در گارد مخالف، یک دست دو دست از بیرون، برعکس، مچ و بازو): کشتی گیر مجری، به وسیله دست گارد خود، مچ دست گارد حریف را از بالا می گیرد و به وسیله دست غیر گارد خود، بازوی دست گارد گرفته شده حریف را از داخل می گیرد.

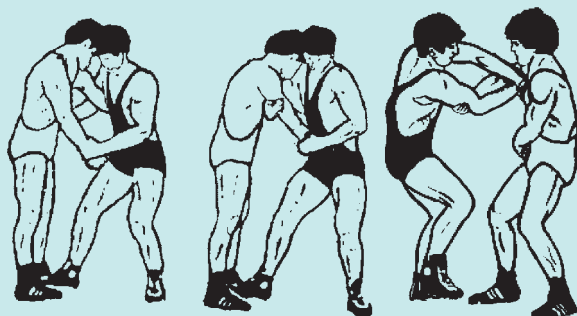
(ب) ۳- مچ و ساعد (درگارد مخالف، یک دست دو دست از بیرون، مچ و ساعد): کشتی گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را از بالا می گیرد و به وسیله دست گارد خود، همان دست گارد گرفته شده حریف را از بالا می گیرد.

البته کشتی گیر مجری می تواند دست غیر گارد حریف را در صورتی که گارد را عوض می کند، بگیرد. هنگام

درگیری در حالت گرفتن یک دست دو دست از بیرون، در هر یک از گاردهای موافق، مخالف و یا مختلط، 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 - تُندر، کمرگیری - آونگ، کمرگیری - استارت، کول انداز، پیچ پیچک، دست تو - سر زیر بغل از بیرون، سر زیر بغل، 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، تُندر، یک دست کمر، هُل دادن و بیرون انداختن، کمر شکن چرخشی، سوبلس یک دست، تُندر 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.

(ب) ۴- درگیری در حالت دو دست - یک دست (مجری با یک دست خود هر دو دست حریف را از بیرون می گیرد):

تمرین درگیری در حالت دو دست - یک دست را مانند شکل اجرا کنید.



شکل - درگیری در حالت دو دست - یک دست (مجری با یک دست خود هر دو دست حریف را از بیرون می گیرد).

فعالیت
عملی



به زیر بغل دست مجری می‌برد، کشتی‌گیر مجری ابتدا همان دست گارد حریف را می‌گیرد و سپس در حالت گارد مخالف با حریف قرار می‌گیرد و مجری دست دیگر حریف را نیز به وسیله دست دیگر یا دست غیر گارد خود می‌گیرد و آن را به دست گارد خود می‌دهد تا به این طریق، در حالت گارد مخالف، هر دو دست حریف در اختیار دست گارد مجری قرار گیرد، در هر دو روش فوق، امکان اجرای فنونی مانند: لنگ، پیچ کمر دو دست، تندر، سوبلس یا سالتو دو کت، و غیره، ایجاد می‌شود.

در این روش، کشتی‌گیر مجری یا مهاجم، با تاکتیک‌های مختلف یک دست، حریف را در حالت یک دست دو دست از بیرون می‌گیرد و سپس در حالت گارد مخالف با حریف قرار می‌گیرد و هنگامی که حریف می‌خواهد دست مجری را بگیرد، مجری دست دیگر حریف را نیز به وسیله دست غیر گارد خود می‌گیرد و آن را به دست گارد خود می‌دهد تا به این طریق هر دو دست حریف در اختیار دست گارد مجری قرار گیرد، و یا هنگامی که حریف دست گارد خود را چه در گارد موافق و چه در گارد مخالف

با هم کلاسی خود در مورد سایر انواع درگیری پژوهش کنید و در کلاس به‌طور عملی اجرا نمایید.

فعالیت
کلاسی



خاک



خاک در ورزش کشتی

خاک در ورزش کشتی، عبارت است از حالت‌هایی که کشتی‌گیر به روش‌های مختلف مانند: ۱- نشستن ۲- ولوشدن ۳- کلینچ (پارترپوزیشن)، به روی تشک قرار گرفته و حریفش یا از پشت، برای اجرای فنونی مانند: بارانداز، سالتو بارانداز، سالتو عقب، سگک، فتیله پیچ و غیره، به روی او قرار می‌گیرد و یا از پهلو، برای اجرای فنونی مانند: کُنده، فیتو، کلیدکشی، دست در شکن، حصیر مال، نمد مال، اوج بند و غیره به روی او قرار می‌گیرد و یا از مقابل، برای اجرای فنونی مانند: فیتو، کُنده بالا سر، چنگک، خیمه و غیره به روی او قرار می‌گیرد.

۱- حالت نشستن در خاک (چهار دست و پا):

این حالت دارای انواع زیر است:

- ۱ کف هر دو دست و هر دو زانوی کشتی‌گیر نشسته در خاک، به روی تشک قرار می‌گیرد؛
 - ۲ کف هر دو دست و هر یک زانوی کشتی‌گیر نشسته در خاک، به روی تشک قرار می‌گیرد؛
 - ۳ کف هر دو دست و سرکشتی‌گیر نشسته در خاک، به روی تشک قرار می‌گیرد؛
 - ۴ کف یک دست و هر دو زانوی کشتی‌گیر نشسته در خاک، به روی تشک قرار می‌گیرد؛
 - ۵ سر و هر دو زانوی کشتی‌گیر نشسته در خاک، به روی تشک قرار می‌گیرد.
- در هر یک از حالت‌های فوق اگر سه قسمت از پنج قسمت بدن که شامل کف دست‌ها، زانوها، و سر می‌باشد، با روی تشک تماس پیدا کند، دو امتیاز فنی به کشتی‌گیری که حریفش در خاک قرار دارد، تعلق می‌گیرد.

۲- 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.

۳- حالت کلینچ (پارترپوزیشن):

براساس قوانین و مقررات داور کشتی، در رشته کشتی فرنگی، در طول هر راند، اگر کشتی‌گیری کم کار باشد، در صورتی که حریفش بخواهد، داور از کشتی‌گیر کم کار می‌خواهد تا در خاک او به حالت پارترپوزیشن بنشیند. کشتی‌گیری که کم کار است و باید در خاک بنشیند، پس از سوت داور می‌تواند 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، وضعیت‌های گوناگونی به خود بگیرد.

روش صحیح نشستن در خاک:

نشستن صحیح در خاک، باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- 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 اتکا 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 کاملاً 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.

با هم کلاسی خود در مورد ویژگی‌های ولو شدن صحیح در خاک پژوهش کنید و به کلاس ارائه نمایید.

فعالیت
کلاسی

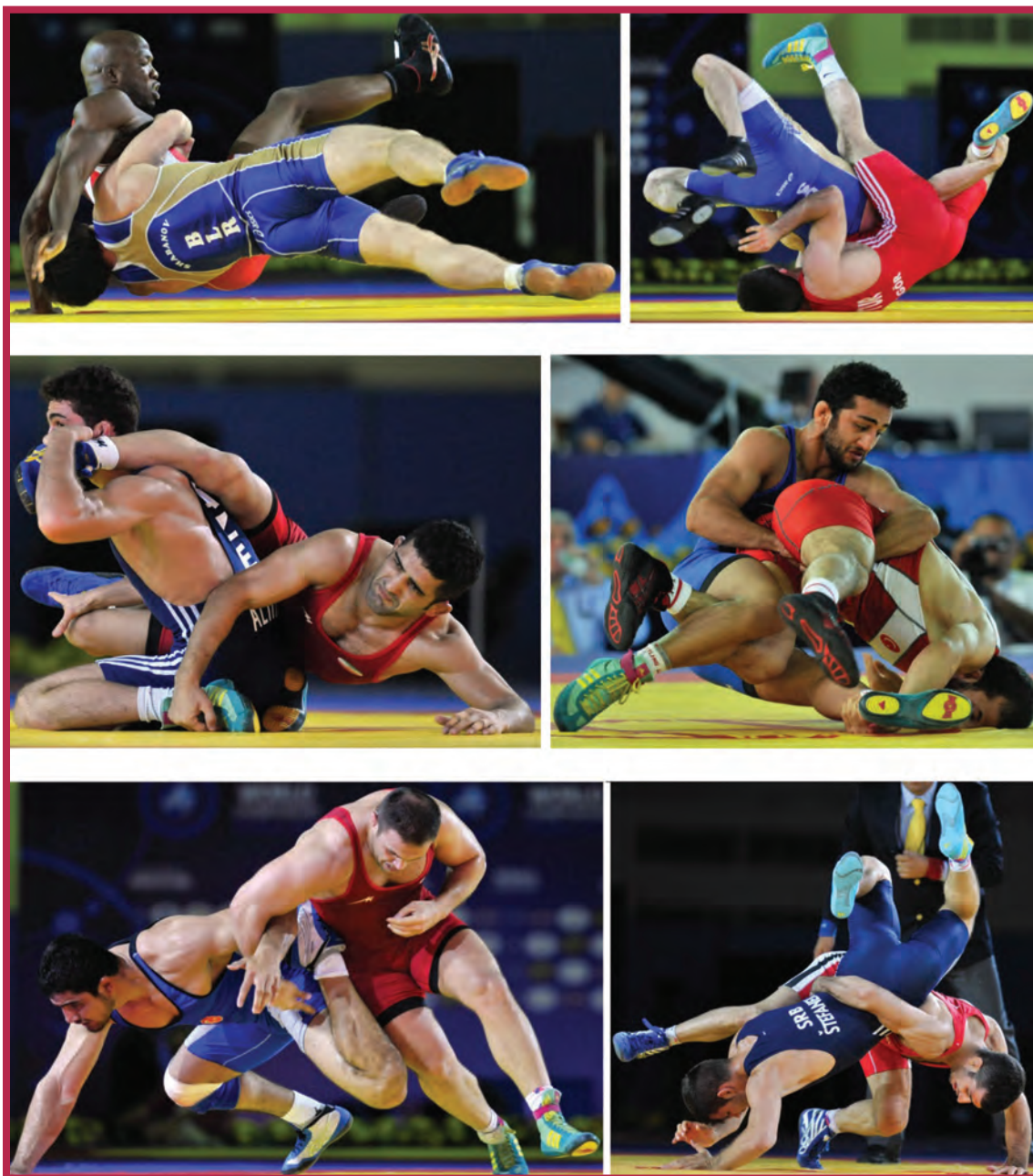


ارزشیابی

- ۱ تفاوت درگیری در حالت سرشاخ و تو شاخ 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 تفاوت درگیری در حالت یک دست دو دست و دو دست یک دست را عملی نشان دهید.
- ۴ تفاوت درگیری در حالت دو دست دو دست از میچ و دو دست دو دست 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.

مهارت های فنی کشتی

تکنیک های اصلی و بنیادی ورزش کشتی در حالت ایستاده
تکنیک های اصلی و بنیادی ورزش کشتی در حالت خاک



- ۱ آیا شما می‌توانید با گاردهای مختلف کشتی، زیر یک خم (پای‌گارد) حریف را بگیرید؟
- ۲ آیا شما می‌توانید با گاردهای مختلف فنون یک دست و یک پا و 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 قادرید فنون کمرگیری و زیرگیری را در گارد باز و بسته و در فاصله‌های مخالف انجام دهید؟
- ۶ آیا شما می‌توانید با گاردهای مختلف کشتی فنون آسیاب بادی و کول انداز را اجرا کنید؟
- ۷ آیا شما می‌توانید فنون بارانداز و سالتو بارانداز و سالتو عقب را اجرا کنید؟
- ۸ آیا شما قادرید انواع فنون سگک از رو و سگک از تو را اجرا کنید؟
- ۹ آیا شما توانایی انجام فنون کلیدکشی، دست درشکن، و اوج بند را در کشتی آزاد و فرنگی دارید؟
- ۱۰ آیا شما قادرید انواع فنون کنده در کشتی آزاد و فرنگی را اجرا کنید؟

مهارت‌های فنی کشتی

گرفتن مچ یک دست، گرفتن مچ هر دو دست، گرفتن مچ یک دست و بازوی دست دیگر، گرفتن ساعد یا بازوی هر دو دست و هنگامی که دست حریف روی شانه و یا دور گردن و یا زیر بغل کشتی گیر مجری قرار می‌گیرد و مجری دست او را می‌گیرد و غیره و بعد از آن کشیدن حریف به طرف خود و حرکت هم‌زمان خود به طرف بغل، پشت، و یا داخل بدن حریف، از طریق پرتاب پای‌گارد یا غیرگارد خود به داخل و یا بیرون پاهای حریف و سپس گرفتن کمر و یا پاهای حریف برای اجرای فنون ترکیبی و تکمیلی دیگر.

تقسیم‌بندی انواع فنون دست تو: فنون دست تو را با توجه به نوع گارد (موافق، مخالف، مختلط، بسته، باز و غیره)، حالت گرفتن دست (یک دست دو دست از داخل، یک دست دو دست از بیرون، گرفتن مچ یک دست، گرفتن مچ هر دو دست و غیره)، حرکت نوع پاها (پای‌گارد، پای غیرگارد، به داخل پاهای حریف، به بیرون پاهای حریف)، نوع دست (دست‌گارد، دست غیرگارد)، حالت‌های مختلف درگیری، نوع تکنیک (تهاجمی، تدافعی و بدل‌کاری)، نوع روش (ساده، ترکیبی) و با نوع نتیجه‌گیری‌های مختلف، می‌توان به انواع خیلی زیادی تفکیک کرده و آموزش داد.

مهارت‌های فنی کشتی شامل: الف) مهارت‌های تکنیکی (ب) مهارت‌های تاکتیکی و ج) مهارت‌های استراتژیکی (راهبرد) است.

فنون کشتی:

فنون کشتی شامل: ۱- فنون تهاجمی ۲- فنون تدافعی و ۳- فنون بدل‌کاری است.

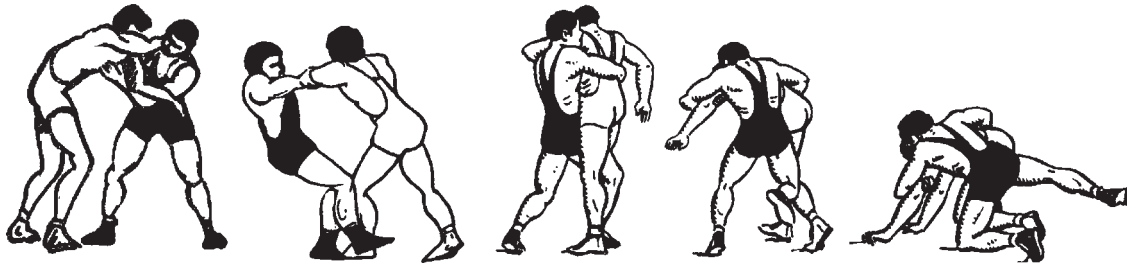
تکنیک‌های اصلی و بنیادی ورزش کشتی:

تکنیک‌های اصلی و بنیادی ورزش کشتی در رشته‌های آزاد، فرنگی، آلیش، ساحلی، پهلوانی و رشته‌های سنتی و بومی محلی شامل: الف) در حالت ایستاده و ب) در حالت خاک است، که با توجه به قوانین و مقررات هر یک از رشته‌های کشتی در شرایط خاص خود مانند نوع گارد، نوع لباس و گرفتن اندام‌های مختلف بدن استفاده می‌شوند.

الف) تکنیک‌های اصلی و بنیادی ورزش کشتی در حالت ایستاده شامل:

الف) ۱- تکنیک‌های اصلی و بنیادی دست تو (ArMdrag): تجزیه و تحلیل فنون دست تو: فن دست تو، عبارت از اجرای مهارت تکنیکی و تاکتیکی گرفتن دست حریف در حالت‌های گوناگون درگیری مانند: یک دست دو دست از داخل، یک دست دو دست از بیرون، دو دست یک دست، زیر کتف زدن، تو شاخ، سر شاخ،

۱- فن دست تو، در گارد مخالف، از دست گارد، در حالت یک دست دو دست از بیرون، کمرگیری، از داخل، درو- پیش انداز، خاک



شکل - فن دست تو، در گارد مخالف، از دست گارد، در حالت یک دست دو دست از بیرون، کمرگیری، از داخل، درو- پیش انداز، خاک

ج) مرحله اجرای فن

۱- **مرحله تولید نیرو:** در این شرایط، کشتی گیر مجری علاوه بر اینکه دست گرفته شده حریف را به طرف خود و به سمت بالا می کشد، همزمان پای گارد خود را از وسط پاهای حریف به جلوی پای گارد می گذارد و پای غیرگارد خود را به پشت پای گارد خود می گذارد و به عقب چرخش می کند و همزمان وزن بدن خود را به روی دست گارد گرفته شده حریف می اندازد و حریف را از جلو قوس می کند.

۲- **مرحله لحظه حیاتی:** در این مرحله، کشتی گیر مجری همزمان پای گارد خود را به داخل پاهای حریف شوت می کند و بازوی دست گارد گرفته شده حریف را به وسیله دست گارد خود، رها می کند و با همان دست گارد خود، پایین کمر حریف را از بغل و یا از پشت می گیرد.

د) **مرحله نتیجه گیری فن:** کشتی گیر مجری پس از گرفتن کمر حریف از بغل و یا از پشت، پای غیرگارد خود را به پشت پای گارد خود می گذارد و به پشت می چرخد و همزمان کمر گرفته شده حریف را به روی پای گارد خود می کشد و او را از جلو به حالت چرخشی یا دورانی، به روی تشک پرتاب کرده و او را خاک می کند و دو امتیاز فنی کسب می کند.

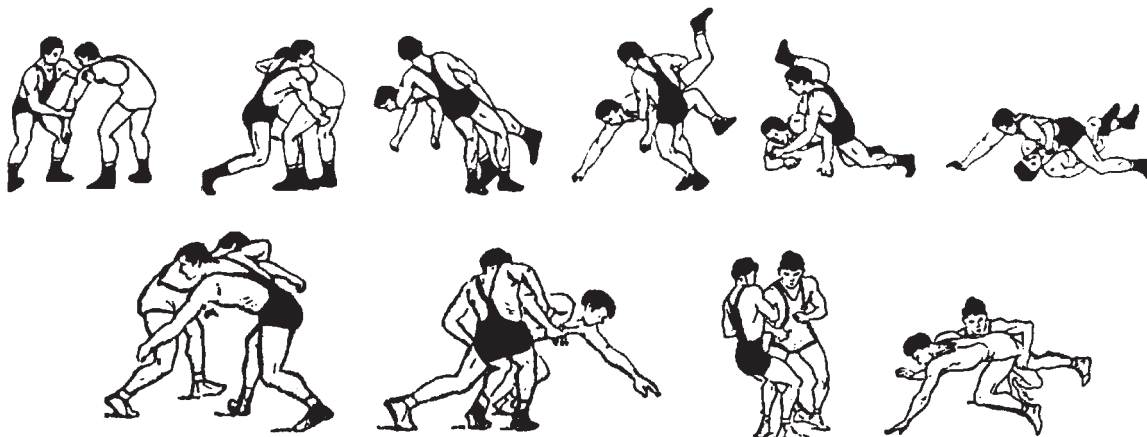
الف) مرحله مقدماتی (تاکتیک در گرفتن):

کشتی گیر مجری در کشتی فرنگی و آزاد می تواند با هر یک از تاکتیک های فنون دست تو، در شرایط مختلف اقدام به گرفتن دست گارد حریف در حالت یک دست دو دست از بیرون، در گارد مخالف، بکند.

ب) مرحله گرفتن فن

کشتی گیر مجری در نهایت با هر یک از تاکتیک های فوق، به وسیله دست غیرگارد خود، میچ دست گارد حریف را از بالا در محل اتصال استخوان های کف دست، به روشی می گیرد که حریف قادر نباشد میچ دست گرفته شده خود را بچرخاند و یا آن را رها کند. سپس کشتی گیر مجری، با دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون و از نزدیکی آرنج به روشی می گیرد که استخوان زند زبرین خود را به پشت بازوی حریف قرار می دهد و میچ دست گارد گرفته شده حریف را به طرف پایین می کشد و بازوی دست گارد گرفته شده حریف را به طرف خود و به سمت بالا می کشد و سینه خود را به سینه حریف می چسباند 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 فنونی مانند: دست تو، پیچ پیچک، کول انداز، و یا غیره را اجرا کند.

۲- فن دست تو، در گارد موافق، از دست گارد، در حالت یک دست دو دست از داخل و یا از بیرون، زیرگیری، از بیرون، درو- پیش انداز، یا کُنده استانبولی (کُنده رو)، خاک



شکل - فن دست تو، در گارد موافق، از دست گارد، در حالت یک دست دو دست از داخل و یا از بیرون، زیرگیری، از بیرون، درو- پیش انداز، یا کُنده استانبولی (کُنده رو)، خاک.

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 و یا اینکه، برای گرفتن یک دست دو دست از بیرون، با دست گارد خود مچ دست گارد حریف را از بالا می‌گیرد و با دست غیرگارد خود بازوی دست گرفته شده حریف را از نزدیکی آرنج از بیرون می‌گیرد.

ج) مرحله اجرای فن

۱- مرحله تولید نیرو: در این شرایط، کشتی‌گیر مجری علاوه بر اینکه دست گارد گرفته شده حریف را در حالت یک دست دو دست از داخل، به طرف خود و به سمت بالا می‌کشد، هم‌زمان پای غیرگارد خود را از بیرون یک قدم به جلو می‌گذارد و مچ دست گرفته شده حریف را رها می‌کند و به وسیله

الف) مرحله مقدماتی (تاکتیک در گرفتن)

کشتی‌گیر مجری در کشتی آزاد می‌تواند با هر یک از تاکتیک‌های فنون دست تو، در شرایط مختلف اقدام به گرفتن دست گارد حریف در حالت یک دست دو دست از داخل در گارد موافق، بکند.

ب) مرحله گرفتن فن

کشتی‌گیر مجری در نهایت با هر یک از تاکتیک‌های فوق، به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را از بالا در محل اتصال استخوان‌های کف دست با مچ دست، به روشی می‌گیرد که حریف قادر نباشد مچ دست گرفته شده خود را بچرخاند و یا آن را رها کند. سپس کشتی‌گیر مجری، با دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از داخل و از نزدیکی آرنج به روشی می‌گیرد که استخوان زند زبرین خود را به پشت بازوی حریف قرار می‌دهد و آرنج خود را به روی سینه حریف می‌گذارد و مچ دست گارد گرفته شده حریف را به طرف پایین می‌کشد و بازوی دست گارد گرفته شده حریف را به طرف خود و به

مختلف فنون کُنده رو (کُنده استانبولی) می‌کند و یا حریف را از جلو، پیش‌انداز و خاک می‌کند و دو امتیاز فنی کسب می‌کند.

د) **مرحله نتیجه گیری فن:** کشتی گیر مجری پس از اجرای هر یک از فنون کُنده رو، می‌تواند حریف را مستقیم به آفت و به حالت خطر (پُل) ببرد و شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند. و یا حریف را به روی پای گارد خود می‌کشد و او را از جلو به حالت چرخشی یا دورانی، به روی تشک پرتاب می‌کند و او را خاک می‌کند و دو امتیاز فنی کسب می‌کند.

دست غیرگارد خود، پای گارد حریف را از بیرون و از نزدیکی زانو می‌گیرد و یا در حال یک دست دو دست از بیرون، ابتدا مچ دست گارد گرفته شده حریف را رها می‌کند و سپس بازوی حریف را از داخل می‌گیرد و سپس با دست غیرگارد خود، بازوی حریف را از بیرون رها می‌کند و اقدام به اجرای فن دست تو و گرفتن پای گارد حریف از بیرون می‌کند

۲- مرحله لحظه حیاتی: در این مرحله، کشتی‌گیر مجری دست گارد و پای گارد حریف را در حالت کُنده رو (کُنده استانبولی) در اختیار می‌گیرد و حریف را از روی تشک بلند کرده و اقدام به اجرای یکی از انواع

۳- فن دست تو، در گارد موافق، از دست گارد، در حالت یک دست دو دست از داخل، کمرگیری، از داخل، آونگ



تمرین



که استخوان زند زبرین خود را به پشت بازوی حریف قرار می‌دهد و در این حالت مجری مچ دست گارد گرفته شده حریف را به طرف پایین می‌کشد و بازوی دست گارد 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.

الف) مرحله مقدماتی (تاکتیک در گرفتن)

کشتی گیر مجری در کشتی فرنگی و آزاد، در شرایط مختلف می‌تواند مچ هر دو دست‌های حریف را در گارد موافق بگیرد.

ب) مرحله گرفتن فن

کشتی گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را از بالا، در محل اتصال استخوان‌های کف دست، به روشی می‌گیرد که حریف قادر نباشد مچ دست گرفته شده خود را بچرخاند و یا آن را رها کند، سپس کشتی گیر مجری، با دست گارد خود، بازوی دست گارد حریف را از داخل و از نزدیکی آرنج به روشی می‌گیرد

ج) مرحله اجرای فن

۱- **مرحله تولید نیرو:** در این شرایط، کشتی گیر مجری علاوه بر اینکه دست گرفته شده حریف را به طرف خود و به سمت بالا می کشد، هم زمان پای غیرگارد خود را یک قدم به جلو و به وسط پاهای حریف شوت می کند و مچ دست گارد گرفته شده حریف را به وسیله دست غیرگارد خود، رها می کند و با همان دست غیرگارد خود، پایین کمر حریف را از بغل و یا از پشت از نزدیکی لگن می گیرد و دست های خود را به هم قلاب می کند و زانوهای نیمه خمیده خود را راست می کند و با کمک قدرت عضلات دست های خود، حریف را از روی تشک بلند می کند.

۲- **مرحله لحظه حیاتی:** در این مرحله، کشتی گیر مجری پاهای حریف را به سمت پای گارد و سر خود به طرف بالا و به بیرون پرتاب می کند و به حالت مشک سقا در اختیار می گیرد. سپس کشتی گیر مجری پای گارد خود را که در سمت و زیر پاهای حریف است یک قدم با گام بلند به طرف جلو گذاشته و ستون می کند و هم زمان زانوی پای غیرگارد خود را که عقب قرار دارد به روی تشک می گذارد. پایین تنه یا پاهای حریف را به روی پای گارد ستون شده خود می گذارد و شانه های حریف را به روی تشک قرار می دهد.

د) مرحله نتیجه گیری فن

کشتی گیر مجری پس از اجرای فن آونگ اگر شانه های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می شود.

الف) ۲- تکنیک های اصلی و بنیادی سر زیر بغل^۱:

سر زیر بغل فنی است که کشتی گیر مجری با استفاده از تاکتیک های متنوع و در حالت های متفاوت درگیری با حریف، سر خود را از طرف داخل و یا از خارج بدن او با روش های ایستاده (سررو)، نشسته (زانوده)، و یا نشسته روی نشیمنگاه به زیر بغل دست گارد و یا دست غیرگارد حریف می برد و سپس با گرفتن عضوی از بدن حریف، مانند: کمر، سر و گردن، دست، پا و یا پاهای او قادر خواهد بود تا فنونی مانند:

۱- کمرگیری - درو - پیش انداز - خاک، ۲- زیرگیری - پیش انداز خاک ۳- زیر دو خم - درخت کن ۴- زیر دو خم - میان کوب ۵- یک دست و یک پا ۶- یک دست و

کمر ۷- آسیاب بادی ۸- پیچ و یک دست ۹- پیچ یک دست - کول انداز ۱۰- کلندون یا براد ۱۱- کمرگیری - استارت ۱۲- کمرگیری - آونگ ۱۳- کمرگیری - سوبلس ۱۴- کمرگیری - پلنگ شکن ۱۵- زیر یک خم - کنده رو یا استانبولی و غیره را اجرا کند.

تقسیم بندی انواع فنون سر زیر بغل: فنون سر زیر بغل را با توجه به نوع گارد (موافق، مخالف، مختلط، بسته، باز و غیره) حالت های مختلف درگیری، نوع تکنیک (تهاجمی، تدافعی، و بدل کاری) نوع روش (ساده، ترکیبی) و با نوع نتیجه گیری های مختلف، می توان به انواع خیلی زیادی تفکیک کرد و آموزش داد.

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



شکل - فن سر زیر بغل، در گارد موافق، از دست غیرگارد، در حالت سر شاخ، کمرگیری، آونگ.

تمرین



تشک بلند کرده و در کنار پای غیرگارد حریف ستون می‌کند و به وسیله نیروی دست‌های خود، حریف را به طرف خود می‌کشد و به بدن خود می‌چسباند و محکم می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد که حریف، با عکس‌العمل خود، از او فاصله بگیرد.

۲- **مرحله لحظه حیاتی:** سپس کشتی‌گیر مجری با آونگ کردن پاهای حریف به سمت سر خود، پای گارد خود را که در سمت پاهای حریف قرار دارد به‌طور کامل یک قدم به جلو و به زیر پاهای حریف می‌گذارد و زانوی پای غیرگارد خود به روی تشک قرار می‌دهد و بالا تنه حریف را به روی تشک فرود می‌آورد.

د) **مرحله نتیجه‌گیری فن:** سپس کشتی‌گیر مجری با فرود آوردن بالا تنه حریف به روی تشک سعی می‌کند تا پشت و شانه‌های حریف را به روی تشک قرار دهد و در نتیجه حریف را ضربه فنی کند.

۲ فن سر زیر بغل، در گارد مخالف، از دست غیرگارد، در حالت یک دست دو دست از بیرون، کمرگیری، آونگ

۱ فن سر زیر بغل، در گارد موافق، از دست غیرگارد، در حالت سر شاخ، کمرگیری، آونگ

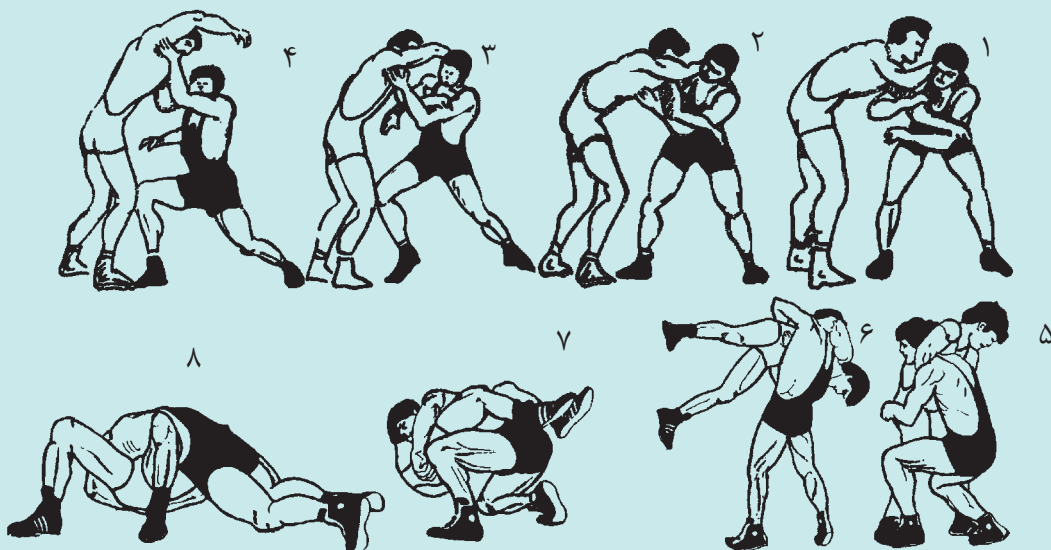
الف) **مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن:** در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق به روشی با هم سر شاخ می‌شوند که کشتی‌گیر مدافع دست غیرگارد خود را به دور گردن کشتی‌گیر مجری قرار می‌دهد، کشتی‌گیر مجری با دست گارد خود آرنج یا بازوی دست غیرگارد حریف را از زیر می‌گیرد.

ب) **مرحله گرفتن فن:** سپس کشتی‌گیر مجری پای غیرگارد خود را به جلوی پای غیرگارد حریف می‌گذارد و به زیر مرکز ثقل بدن حریف نفوذ می‌کند و به روی زانوی پای گارد خود می‌نشیند و هم‌زمان به سرعت سر خود را از زیر بغل دست غیرگارد حریف عبور داده و کمر حریف را با دست‌های خود محکم می‌گیرد.

ج) **مرحله اجرای فن**

۱- **تولید نیرو (نیروهای عمل کننده):** سپس کشتی‌گیر مجری زانوی پای گارد خود را از روی

فن فوق را مطابق شکل با یار گروه خود اجرا کنید



شکل - فن سر زیر بغل، در گارد مخالف، از دست غیرگارد، در حالت یک دست دو دست از بیرون، کمرگیری، آونگ

تمرین



الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن

در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد مخالف به روشی با هم درگیر می‌شوند که کشتی‌گیر مجری دست گارد حریف را در حالت یک دست دو دست از بیرون می‌گیرد و کشتی‌گیر مدافع برای دفاع، دست غیرگارد خود را به روی سر و گردن مجری قرار می‌دهد.

ب) مرحله گرفتن فن

سپس کشتی‌گیر مجری پای گارد خود را به جلوی پای غیرگارد حریف می‌گذارد و به زیر مرکز ثقل بدن حریف نفوذ می‌کند و به وسیله دست غیرگارد خود به زیر دست غیرگارد حریف می‌زند و دست غیرگارد حریف را از دور سر و گردن خود آزاد می‌کند و هم‌زمان به سرعت سر خود را از زیر بغل دست غیرگارد حریف عبور داده و کمر حریف را با دست‌های خود محکم می‌گیرد.

ج) مرحله اجرای فن

۱- تولید نیرو (نیروهای عمل کننده): سپس کشتی‌گیر مجری و به وسیله نیروی دست‌های خود، حریف را به طرف خود می‌کشد و به بدن خود می‌چسباند و محکم می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد که حریف، با عکس العمل خود، از او فاصله بگیرد.

۲- مرحله لحظه حیاتی: سپس کشتی‌گیر مجری با آونگ کردن پاهای حریف به سمت سر خود، پای گارد خود را که در سمت پاهای حریف قرار دارد به طور

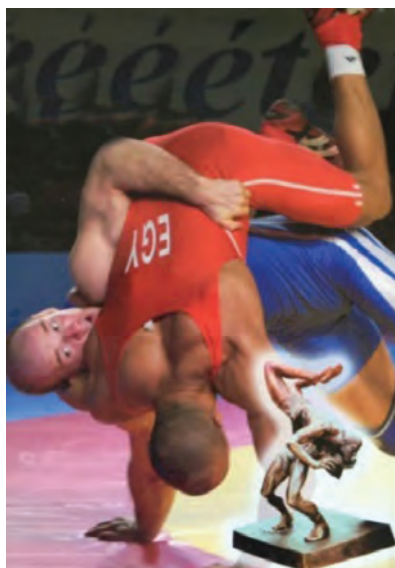
کامل یک قدم به جلو و به زیر پاهای حریف می‌گذارد و زانوی پای غیرگارد خود به روی تشک قرار می‌دهد و بالا تنه حریف را به روی تشک فرود می‌آورد.

د- مرحله نتیجه‌گیری فن

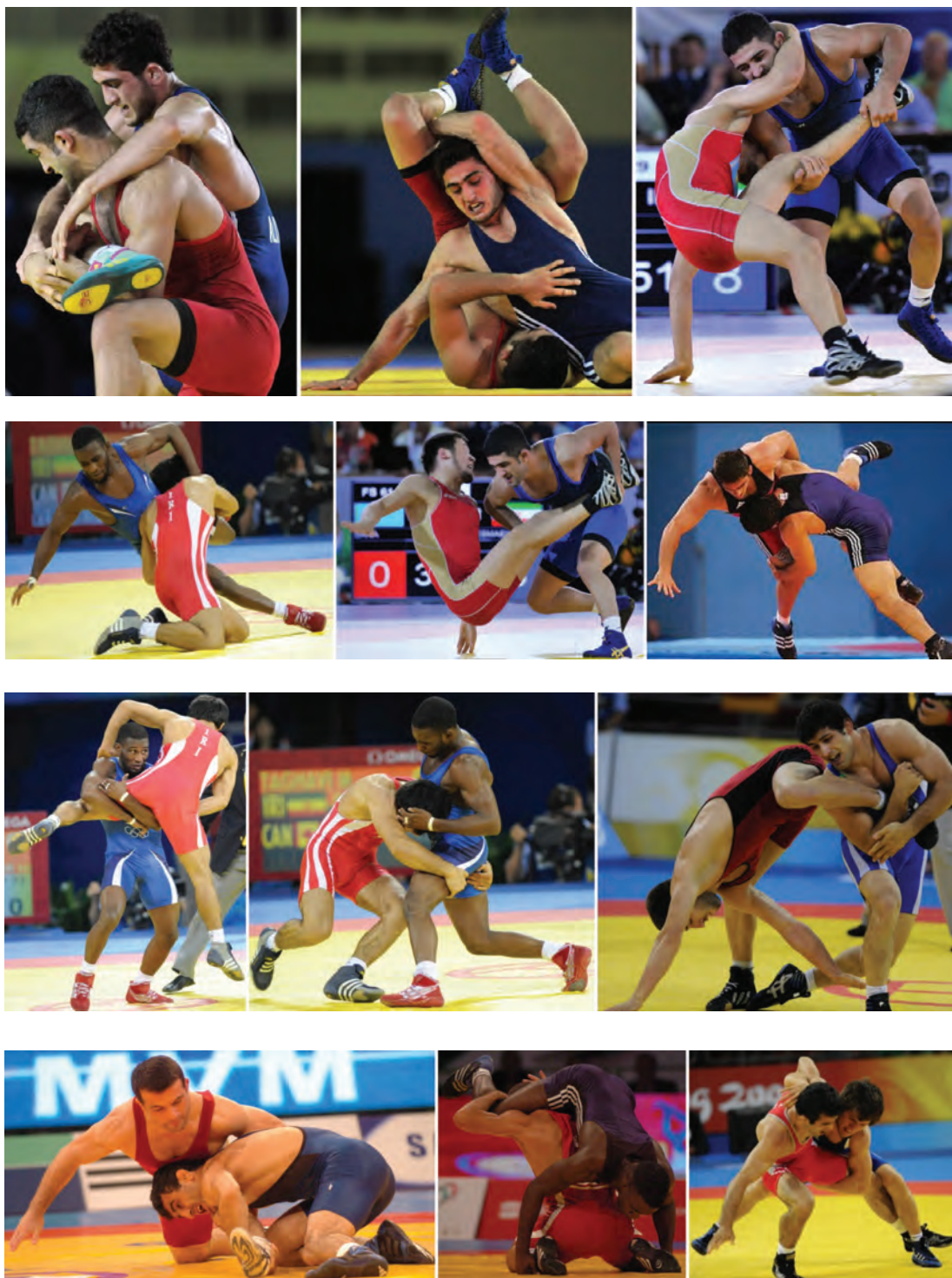
سپس کشتی‌گیر مجری با فرود آوردن بالا تنه حریف به روی تشک سعی می‌کند تا پشت و شانه‌های حریف را به روی تشک قرار دهد و در نتیجه حریف را ضربه فنی کند.

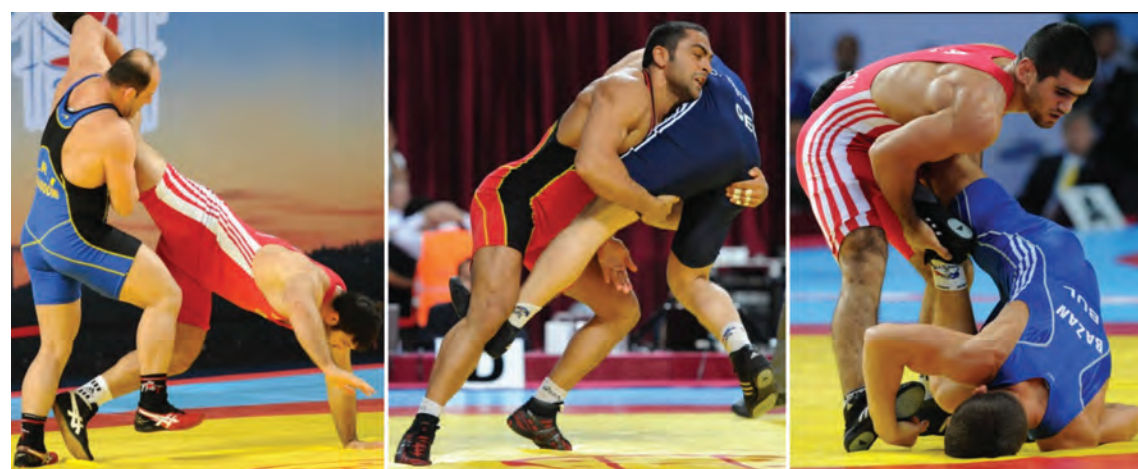
با هم کلاسی‌های خود چند فن دیگر سر زیر بغل را فهرست کنید و در کلاس اجرا نمایید.

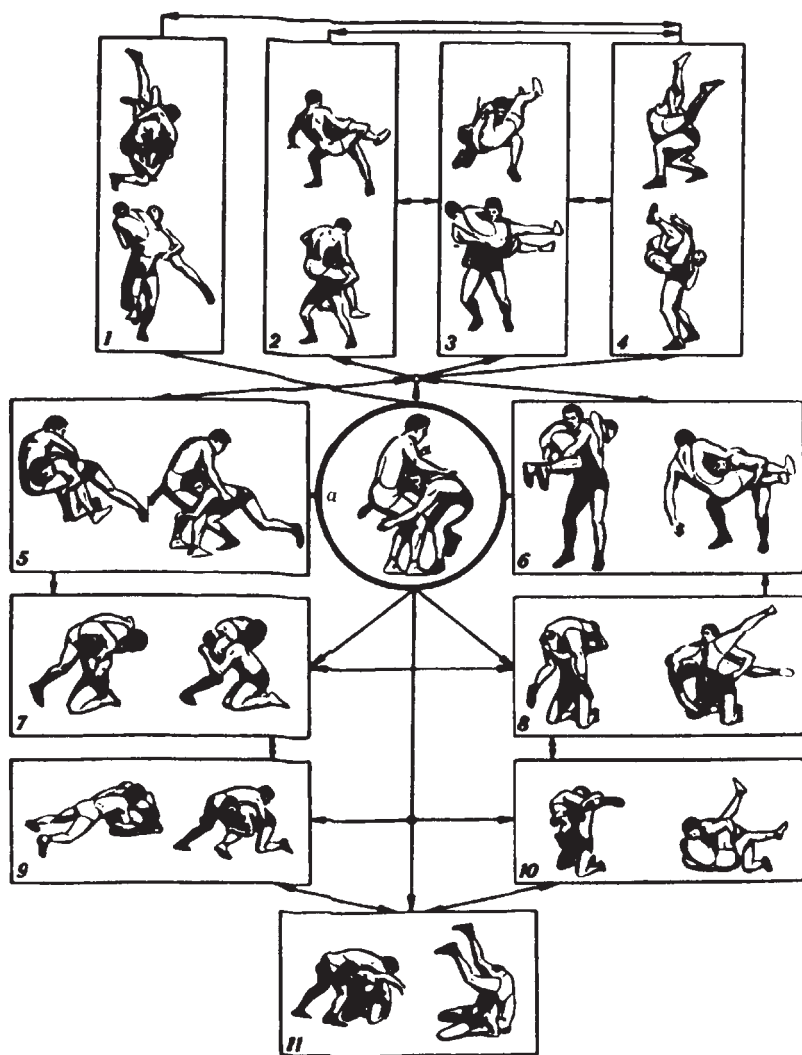
فعالیت
کلاسی

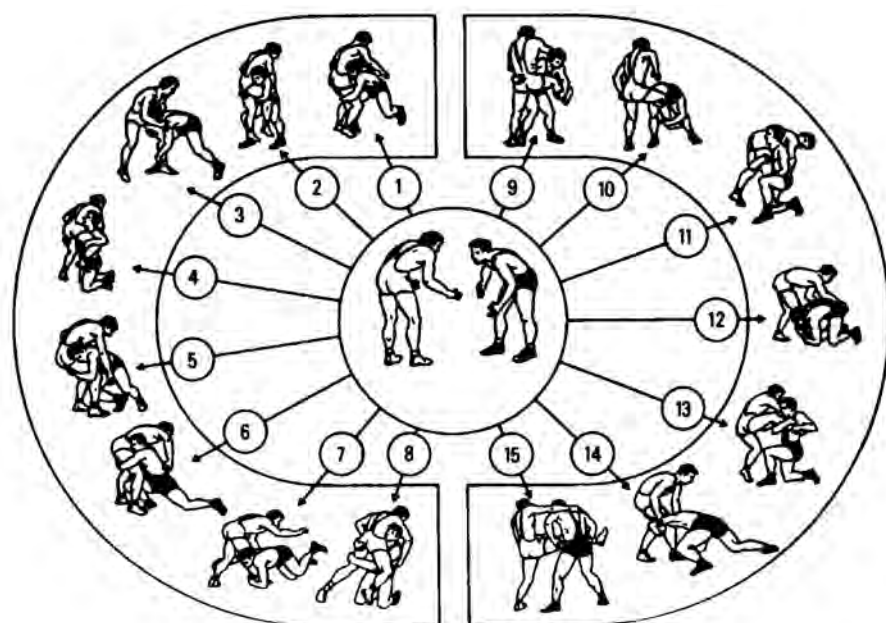


فن زیرگیری و تقسیم بندی آن



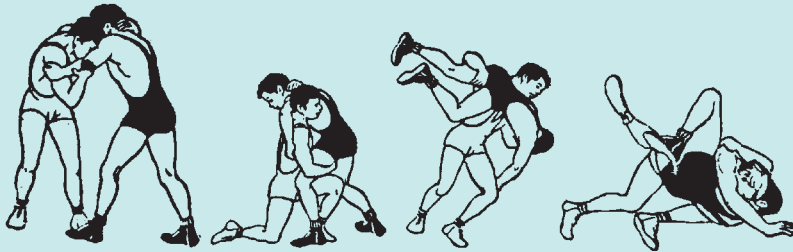






۱- فن زیر یک خم، در گارد موافق، سر زیر بغل، درخت کن، در حالت کنده دست در مخالف، سر بیرون:

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



شکل - فن زیر یک خم، در گارد موافق، سر زیر بغل، درخت کن، در حالت کنده دست در مخالف، سر بیرون.

فعالیت
کلاسی



الف) مرحله حرکات مقدماتی

این فن در کشتی آزاد، با گارد باز یا نیمه باز، در حالت سر شاخ آغاز می‌شود. هر دو کشتی گیر دست گارد خود را دور گردن و یا روی شانه دست غیرگارد حریف می‌گذارند و به وسیله دست غیرگارد خود بازوی دست گارد حریف را از بیرون می‌گیرند.

ب) مرحله حرکات گرفتن

کشتی گیر مجری، در گارد موافق، به وسیله دست گارد خود، سر حریف را می‌کشد و حریف را از جلو قوس می‌کند و به وسیله دست غیرگارد خود، به سرعت دست گارد حریف را به طرف بالا هل می‌دهد و پای گارد خود را یک قدم به طرف جلو می‌گذارد و اندکی خم می‌شود و از زیر بازوی دست گارد حریف عبور می‌کند و فن سرزیربغل را انجام می‌دهد. در جریان این مرحله از اجرای فن، کشیدن سر به پهلو اهمیت ویژه‌ای دارد. محکم گرفتن سر در طرف راست نیز مهم است، زیرا حفظ و گرفتن خوب دستگاه اهرمی بهتری را تضمین می‌کند. در نتیجه عضلات دست، بیشترین کشش را انجام می‌دهد. انجام فن سرزیربغل، بستگی به هل دادن دست حریف به طرف بالا، پایین آوردن سر حریف و خم شدن به طرف پایین دارد. این حالت به دلیل مرکز ثقل پایین تر و سطح اتکا بزرگ تر، پایداری خوبی را تضمین می‌کند. حرکات سرزیربغل و سپس راست شدن به طرف بالا، یک عمل نفوذ کردن را به

وجود می‌آورد. کشتی گیر مجری بدون رها کردن سر حریف، پای گارد او را محکم می‌گیرد.

ج) مرحله اجرای فن، شامل:

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند (راست شدن بعد از خم شدن): مجری بعد از خم شدن، به طور فعال و پرنرزی به طرف بالا راست می‌شود. این حرکت به وسیله پایداری پا روی تشک و عمل هم‌زمان توانمند و قوی عضلات پا و تنه آسان می‌شود. عضلات پا در بلند کردن و حفظ تعادل به کار می‌روند. برای آوردن طرح ریزی هر دو مرکز ثقل کشتی گیران تا حد امکان نزدیک به هم با دست‌ها حریف را می‌کشد، درحالی که عضلات پشتی بدن را راست می‌کند، بلند کردن را تضمین می‌کند. به عبارت دیگر، برای اجرای مؤثر بلند کردن، باید مرکز ثقل کشتی گیر مهاجم پایین تر از حریفش باشد، و طرح ریزی مرکز ثقل آنها تا حد امکان نزدیک به هم دیگر قرار گیرند، زیرا فاصله بیشتر بین طرح ریزی مرکز ثقل هر دو کشتی گیر برای بلند کردن حریف و حفظ تعادل فرد سخت تر است.

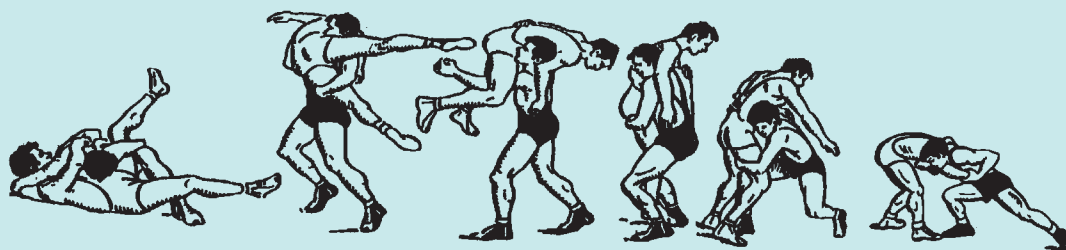
با کشیدن حریف، او را از جلو در وضعیت بی تعادلی قرار می‌دهد. بنابراین، طرح ریزی هر دو مرکز ثقل، هنگام بلند کردن یکی می‌شود. هنگامی که کشتی گیر مجری سرش را زیر بازوی حریفش قرار می‌دهد، با یک حرکت سریع به طرف عقب، حریفش را بلند می‌کند.

کشتی گیر مدافع در فضا تحت تأثیر وزن خودش با مقداری کمک از طرف کشتی گیر مجری می چرخد. لحظه چرخش، به وسیله دست هایش که مانند یک نیروی زوج عمل می کنند، خلق می شود. (د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): به افت رفتن یا ضربه فنی شدن کشتی گیر مدافع، در نتیجه انرژی بالقوه ای است که اندوخته شده است. کشتی گیر مجری، تعادلش را حفظ می کند و حرکات نهایی، به وسیله استفاده از یک فن اوج بند با حالت پایدار اولیه و موقعیت مطلوب برای اجرای کنترل های مؤثر و استفاده مفید از وزن بدن آسان می شود.

۲- مرحله لحظه حیاتی (حرکت مورد نیاز برای پرتاب حریف به طرف جلو و بلند کردن او): کشتی گیر مجری، بدون هرگونه تلاشی برای بلند کردن نشیمنگاه حریف، وزنش را روی پای چپش منتقل می کند و به طرف چپ خم می شود. این عمل برای پایین تر آوردن سر حریف از نشیمنگاه او کافی است، در نتیجه، موقعیتی مطلوب برای پرتاب حریف به وجود می آید. کشتی گیر مجری، به عمل تکیه دادن و خم شدن به طرف جلو و به طرف چپ ادامه می دهد، سطح اتکایش را به وسیله جلو بردن پایش، افزایش می دهد و در نهایت، زانوی پای غیرگارد خود را روی تشک قرار می دهد.

۲- فن گرفتن زیر دو خم سر رو، درخت کن، یک پا روکار، در گارد موافق، سر بیرون

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



شکل - گرفتن زیر دو خم سر رو، درخت کن، یک پا روکار، در گارد موافق، سر بیرون.

فعالیت
کلاسی



الف) مرحله حرکات مقدماتی

این فن، در کشتی آزاد، با گارد باز یا نیمه باز، در حالت توشاخ شروع می شود. کشتی گیر مجری دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد حریف می برد و به وسیله دست غیرگارد خود مچ دست گارد حریف را می گیرد.

ب) مرحله حرکات گرفتن

کشتی گیر مهاجم، به وسیله پای غیرگارد خود، یک قدم به جلو می گذارد، به جلو خم می شود و با دست غیرگارد، ران پای گارد حریف را، درست در بالای زانو، از بیرون می گیرد. کشتی گیر مجری، درست در بالای کمر حریف را به وسیله دست گارد خود می گیرد و وزنش را به روی پای گاردش منتقل می کند.

ج) مرحله اجرای فن، شامل

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند (راست شدن بعد از خم شدن): کشتی گیر مجری، در ادامه، به سرعت هر دو پای خود را در خط هم دیگر می آورد، او حریفش را بلند می کند. کشتی گیر مجری، قبل از اقدام به بلند کردن حریف، باید مرکز ثقلش را پایین تر از حریف قرار دهد. با انجام این عمل، او ابتدا یک نفوذ عمیق را انجام می دهد و با قدرت در حرکت بلند کردن به طرف بالا راست می شود. از همان شروع، چانه اش را به طرف راست و بالا و همچنین سرش را به سرعت به طرف بالا و پشت می چرخاند. و همچنین او به طرف بالا راست می شود.

برای فرود آوردن حریف به روی تشک در طول مرحله پایانی پرتاب می‌باشد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت)

کشتی‌گیر مجری با اجرای این فن، حریف را مستقیم به افت (پل) می‌برد و چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر پشت یا شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۳- فن گرفتن زیر دوخم، نشسته (زانوده)، درخت کن، یک پا روکار، در گارد موافق، سر بیرون

۲- مرحله لحظه حیاتی (حرکت مورد نیاز برای پرتاب حریف به طرف جلو و بلند کردن او): هنگامی که کشتی‌گیر مجری حریف خود را به روی شانه‌اش می‌آورد به وسیله دست غیرگاردش که ران پای حریف را گرفته، رها می‌کند و ران پای دیگر (پای دور، پای غیرگارد) حریف را از داخل می‌گیرد و حریفش را از بالا چنان می‌چرخاند، تا بدنش با تشک موازی شود، و وزنش را با دست گاردش حمل می‌کند. انرژی پتانسیل (انرژی بالقوه) جمع شده در طول بلند کردن، نیروی مسئول

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



شکل - فن گرفتن زیر دوخم، نشسته (زانوده)، درخت کن، یک پا روکار، در گارد موافق، سر بیرون.

فعالیت
کلاسی



پایین‌تر از حریف قرار دهد. با انجام این عمل، او ابتدا یک نفوذ عمیق را انجام می‌دهد و با قدرت در حرکت بلند کردن به طرف بالا راست می‌شود. از همان شروع، چانه‌اش را به طرف راست و بالا و همچنین سرش را به سرعت به طرف بالا و پشت می‌چرخاند. و همچنین او به طرف بالا راست می‌شود.

۲- مرحله لحظه حیاتی (حرکت مورد نیاز برای پرتاب حریف به طرف جلو و بلند کردن او): هنگامی که کشتی‌گیر مجری حریف خود را به روی شانه‌اش می‌آورد به وسیله دست غیرگاردش که ران پای حریف را گرفته، رها می‌کند و ران پای دیگر (پای دور، پای غیرگارد) حریف را از داخل می‌گیرد و حریفش را از بالا چنان می‌چرخاند، تا بدنش با تشک موازی شود، و وزنش را با دست گاردش حمل می‌کند. انرژی پتانسیل (انرژی بالقوه) جمع شده در طول بلند کردن، نیروی مسئول برای فرود آوردن حریف به روی تشک در طول مرحله پایانی پرتاب می‌باشد.

الف) مرحله حرکات مقدماتی

این فن، در کشتی آزاد، با گارد باز یا نیمه باز، در حالت توشاخ شروع می‌شود. کشتی‌گیر مجری دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد حریف می‌برد و به وسیله دست غیرگارد خود مچ دست گارد حریف را می‌گیرد.

ب) مرحله حرکات گرفتن

کشتی‌گیر مهاجم، به وسیله پای غیرگارد خود، یک قدم به جلو می‌گذارد، به جلو خم می‌شود و با دست غیرگاردش، ران پای گارد حریف را، درست در بالای زانو، از بیرون می‌گیرد. کشتی‌گیر مجری، درست بالای کمر حریف را به وسیله دست گارد خود می‌گیرد و روی هر دو زانوهایش به روی تشک می‌نشیند.

ج) مرحله اجرای فن، شامل

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند (راست شدن بعد از خم شدن): کشتی‌گیر مجری، در ادامه، به سرعت حریفش را بلند می‌کند. کشتی‌گیر مجری، قبل از اقدام به بلند کردن حریف، باید مرکز ثقلش را

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت)

کشتی‌گیر مجری با اجرای این فن، حریف را مستقیم به افت (پل) می‌برد و چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر پشت یا شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۴- فن گرفتن زیر دو خم، سر رو، در حالت دست در مخالف، درخت‌کن، درگارد موافق، سر بیرون، هر دو چپ گاردند

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



شکل - گرفتن زیر دو خم سر رو، درخت‌کن، در حالت دست در مخالف، با عوض کردن دست و کنترل سر و گردن حریف، در گارد موافق، سر بیرون.

تمرین



بدن حریف نفوذ می‌کند و حریف را از روی تشک بلند می‌کند.

۲- مرحله لحظه حیاتی (حرکت مورد نیاز برای پرتاب حریف به طرف جلو و بلند کردن او): کشتی‌گیر مجری، عمل بلند کردن حریف را با چرخش تقریبی (۹۰) درجه‌ای به طرف چپ انجام می‌دهد. بعد از یک عمل برگشتی به طرف راست، حریف را به روی تشک فرومی‌کوبد و ران‌های حریف را روی پای غیرگارد خود که روی تشک ستون می‌شود قرار می‌دهد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت)

کشتی‌گیر مجری، هنگامی که حریف را از بالا مستقیم به افت (پل) می‌برد چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر بتواند با انجام فن اوج بند حریف را پل شکن کند و پشت یا شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند با ضربه فنی پیروز می‌شود.

این فن به جز مراحل اولیه برای گرفتن، مانند فن کنده دست در مخالف اجرا می‌شود که پیش‌تر توصیف شد و به منظور تجزیه و تحلیل بیومکانیکی کامل می‌توان آنها را با هم مطابقت و مقایسه نمود.

الف) مرحله حرکات مقدماتی

در کشتی آزاد، در گارد موافق، درحالی که هر دو کشتی‌گیر چپ گارد هستند، کشتی‌گیر مجری، با حریف سر شاخ می‌شود و دست گارد خود را به دور گردن و یا به روی شانه دست گارد حریف می‌گذارد و به وسیله دست غیرگارد خود بازوی دست گارد حریف را از بیرون می‌گیرد.

ب) مرحله حرکات گرفتن

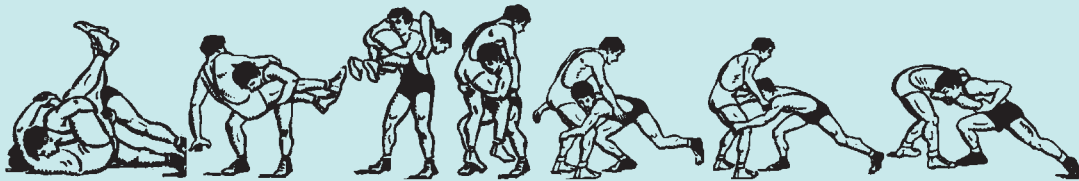
کشتی‌گیر مجری، با یک گارد نیمه باز، کمی خم می‌شود و پای گارد خود را از داخل پاهای حریف جلوتر می‌گذارد تا به حریف نزدیک تر شود سپس، به وسیله دست غیرگارد خود از بیرون، اقدام به گرفتن پای گارد حریف از مقابل، در حالت سر رو، سر بیرون، می‌کند و با دست گارد خود ابتدا پای غیرگارد حریف را از بیرون می‌گیرد و سپس کمر حریف را از بیرون می‌گیرد.

ج) مرحله اجرای فن، شامل

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند (راست شدن بعد از خم شدن): کشتی‌گیر مجری، به وسیله پای غیرگاردش یک قدم به طرف جلو می‌گذارد و پای غیرگارد خود را از بیرون در کنار پای گارد حریف قرار می‌دهد. بعد از گام برداشتن با پای غیرگارد، به زیر

۵- فن گرفتن زیر دو خم، سر رو، درخت کن، دو پا رو کار، درگارد موافق، سر بیرون، هر دو راست گاردند

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



شکل - گرفتن زیر دو خم، سر رو، درخت کن، دو پا رو کار، در گارد موافق، سر بیرون، هر دو راست گاردند.

تمرین



الف) مرحله حرکات مقدماتی

ثقلش را پایین تر از حریف قرار دهد. با انجام این عمل، او ابتدا یک نفوذ عمیق را انجام می‌دهد و با قدرت در حرکت بلندکردن به طرف بالا راست می‌شود.

۲- مرحله لحظه حیاتی (حرکت مورد نیاز برای پرتاب حریف به طرف جلو و بلندکردن او): هنگامی که کشتی گیر مجری حریف خود را به روی شانه‌ی دست گارد خود بلند می‌کند، هر دو پاهای حریف را جفت کرده و به هم می‌چسباند و حریفش را از بالا چنان می‌چرخاند، تا بدنش با تشک موازی شود، و وزنش را با دست گاردش حمل می‌کند. انرژی پتانسیل (انرژی بالقوه) جمع شده در طول بلندکردن، نیروی مسئول برای فرود آوردن حریف به روی تشک در طول مرحله پایانی پرتاب می‌باشد.

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت)

کشتی‌گیر مجری با اجرای این فن، اگر حریف را مستقیم و زیبا به افت (پل) ببرد، پنج امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر زیبا نباشد، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و اگر پشت یا شانه‌های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

این فن، در کشتی آزاد، با گارد باز و یا نیمه باز، در حالت تو شاخ شروع می‌شود. کشتی‌گیر مجری دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد حریف می‌برد و به وسیله دست غیرگارد خود مچ دست گارد حریف را می‌گیرد.

ب) مرحله حرکات گرفتن

کشتی‌گیر مهاجم، به وسیله پای غیرگارد خود، یک قدم به جلو می‌گذارد، به جلو خم می‌شود و با دست غیرگاردش، ران پای گارد حریف را، درست در بالای زانو، از بیرون می‌گیرد و با دست گاردش، ران پای غیرگارد حریف را، نیز از بالای زانو، از بیرون می‌گیرد و وزنش را به روی پای گاردش منتقل می‌کند.

ج) مرحله اجرای فن، شامل

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند (راست شدن بعد از خم شدن): کشتی‌گیر مجری، در ادامه، به سرعت هر دو پای خود را در یک خط می‌آورد و حریفش را از روی تشک بلند می‌کند. کشتی‌گیر مجری، قبل از اقدام به بلندکردن حریف، باید مرکز

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

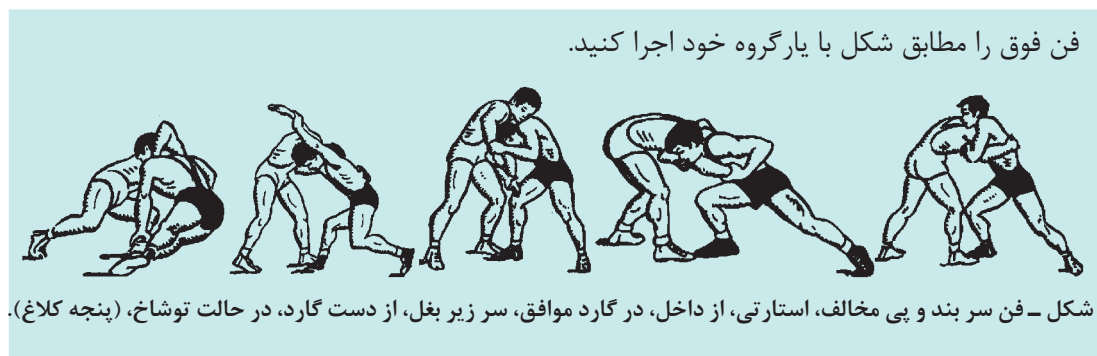
فعالیت
کلاسی



فنون سربند و پی، به روش فنون تهاجمی در گارد موافق و مخالف، با حالت‌های مختلف درگیری (سرشاخ، توشاخ، خیمه)، گرفتن نوع پا (پای گارد، پای غیرگارد)، و شیوه‌های گرفتن پا (از مچ، زانو و ران)، نوع یا جهت گرفتن پا (از بیرون، از داخل) و اجرا به روش‌های متفاوت (سرعتی، قدرتی، استارتی، چرخشی، پرتابی) دارای انواعی است که در اجرای هر یک از آنها باید، از اصول بیومکانیکی ویژه‌ای، استفاده شود.

چند نوع فن سربند و پی:

۱- فن سربند و پی مخالف، استارتی، از داخل، در گارد موافق، سر زیر بغل، از دست گارد، در حالت توشاخ، (پنجه کلاغ)



تمرین



می‌آورد هم‌زمان سر خود را به زیر بغل دست گارد حریف می‌برد و به وسیله دست گارد خود سر و گردن حریف را می‌گیرد و به وسیله دست غیرگارد خود از زیر مچ پای گارد حریف را از داخل می‌گیرد.

ج) مرحله اجرای فن، شامل

۱- مرحله تولید نیرو (نیروهای عمل کننده): کشتی گیر مجری پس از گرفتن سر و گردن حریف آن را به طرف پایین می‌کشد و پس از گرفتن مچ پای گارد حریف آن را به طرف خود می‌کشد و هم‌زمان سر و گردن و بالا تنه خود را به طرف بالا می‌برد و حریف را از پشت هل داده و به حالت استارت انفجاری با نشیمنگاه به روی تشک فرود می‌آورد.

۲- مرحله لحظه حیاتی: سپس کشتی گیر مجری مچ پای گارد گرفته شده حریف را بالا می‌برد و حریف را به افت (پل) می‌برد و به این طریق فن سربند و پی مخالف را اجرا می‌کند.

الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن در کشتی آزاد، در گارد موافق هر دو کشتی گیر در حالت توشاخ با هم درگیر می‌شوند و کشتی گیر مهاجم و مدافع دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد حریف می‌برند و به وسیله دست غیرگارد خود، بازوی دست گارد حریف را از بیرون می‌گیرند.

ب) مرحله گرفتن فن

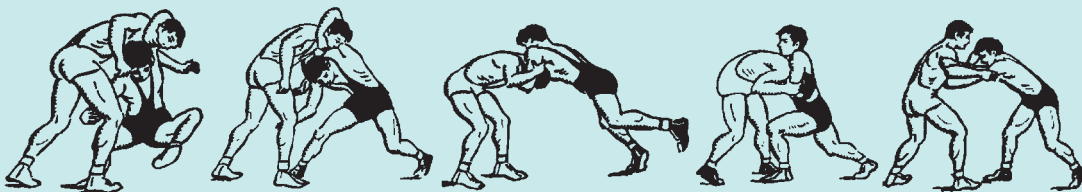
سپس کشتی گیر مجری پاهای خود را عقب می‌کشد و گارد خود را پایین می‌آورد و به وسیله دست غیرگارد خود مچ دست گارد حریف را می‌گیرد. کشتی گیر مجری پس از گرفتن مچ دست گارد حریف، دست گارد حریف را از زیر بغل دست غیرگارد خود خارج می‌کند و هم‌زمان پای غیرگارد خود را یک قدم به جلو و به وسط پاهای حریف می‌برد و به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد گرفته شده حریف را بالا می‌برد. کشتی گیر مجری هنگامی که دست گارد حریف را بالا

(د) مرحله نتیجه گیری فن

کشتی گیر مجری هنگامی که حریف را به پل می برد دو امتیاز فنی کسب می کند و اگر با عمل پل شکن پشت و یا شانه های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می شود.

۲- فن سر بند و پی مخالف، قدرتی - پرتابی، از داخل، در گارد موافق، سر زیر بغل، از دست گارد، در حالت سرشاخ، (پنجه کلاغ)

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



شکل - فن سر بند و پی مخالف، قدرتی - پرتابی، از داخل، در گارد موافق، سر زیر بغل، از دست گارد، در حالت سرشاخ (پنجه کلاغ)

تمرین



خود از زیر، پای گارد حریف را از بالای زانو، از داخل می گیرد.

(ج) مرحله اجرای فن، شامل**۱- مرحله تولید نیرو (نیروهای عمل کننده):**

کشتی گیر مجری پس از گرفتن سر و گردن حریف آن را به طرف بالا می کشد و پس از گرفتن پای گارد حریف، آن را به طرف خود می کشد و همزمان سر و گردن و بالا تنه خود را به طرف بالا می برد و حریف را به روی پشت خود از روی تشک بلند می کند.

۲- مرحله لحظه حیاتی: سپس کشتی گیر مجری، حریف را از بالا به حالت قدرتی - پرتابی، به روی تشک فرود می آورد و مستقیم به افت (پل) می برد.

(د) مرحله نتیجه گیری فن

در نتیجه کشتی گیر مجری، با اجرای این فن چهار امتیاز فنی کسب می کند و اگر با عمل پل شکن پشت و یا شانه های حریف را با تشک آشنا کند، با ضربه فنی پیروز می شود.

(الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک های قبل از گرفتن فن

در کشتی آزاد، در گارد موافق هر دو کشتی گیر در حالت سرشاخ با هم در گیر می شوند. کشتی گیر مهاجم و مدافع، هر دو به وسیله دست گارد خود، سر و گردن حریف را می گیرند و به وسیله دست غیر گارد خود، بازوی دست گارد حریف را می گیرند.

(ب) مرحله گرفتن فن

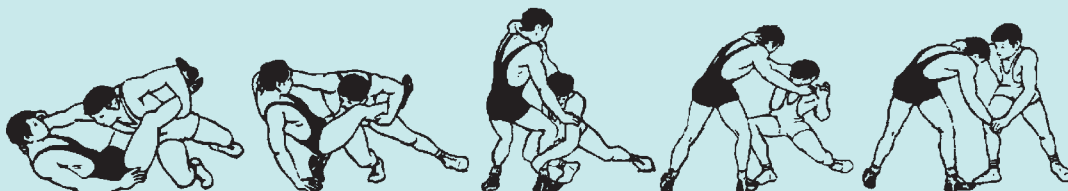
سپس کشتی گیر مجری، پای گارد خود را یک قدم به جلو و به وسط پاهای حریف می برد و همزمان، به وسیله دست غیر گارد خود، بازوی دست گارد گرفته شده حریف را به طرف پایین می کشد و حریف را از جلو قوس می کند و سر و گردن حریف را به وسیله دست غیر گارد خود از بالا می گیرد و به روی حریف خیمه می زند. کشتی گیر مجری دست غیر گارد حریف را بالا می آورد همزمان سر خود را به زیر بغل دست گارد حریف می برد و به وسیله دست غیر گارد خود سر و گردن حریف را از بالامی گیرد و به وسیله دست گارد

۳- فن سر بند و پی مخالف، استارتی، از داخل، در گارد موافق

تمرین



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



شکل - فن سر بند و پی مخالف، استارتی، از داخل، در گارد موافق

الف) مرحله مقدماتی یا تاکتیک‌های قبل از گرفتن فن

در کشتی آزاد، در گارد موافق هر دو کشتی‌گیر در حالت سرشاخ با هم درگیر می‌شوند و کشتی‌گیر مهاجم دست گارد خود را به دور گردن حریف می‌برد و به وسیله دست غیرگارد خود، مچ دست گارد حریف را از بیرون می‌گیرد.

ب) مرحله گرفتن فن

سپس کشتی‌گیر مجری پای گارد خود را یک قدم جلو و به داخل پاهای حریف می‌برد، گارد خود را پایین می‌آورد و 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) مرحله اجرای فن، شامل

۱- مرحله تولید نیرو (نیروهای عمل کننده): پس کشتی‌گیر مجری سر و گردن حریف را به طرف پایین و به جلو هل می‌دهد و مچ پای گارد گرفته شده حریف را به طرف خود و به سمت بالا می‌کشد.

۲- مرحله لحظه حیاتی: سپس کشتی‌گیر مجری بدن خود را به طرف داخل بدن حریف می‌برد و هم‌زمان مچ پای گارد گرفته شده حریف را بالا می‌برد 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 و به این طریق فن سر بند و پی مخالف را اجرا می‌کند.

د) مرحله نتیجه گیری فن

در نتیجه، کشتی‌گیر 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.

فن یک دست و یک پا

فنون یک دست و یک پا، به روش فنون تهاجمی در گارد موافق و مخالف، با حالت‌های مختلف گرفتن دست و پای حریف (دست و پای موافق، دست و پای مخالف، از دست گارد و پای گارد، از دست گارد و پای غیرگارد، از دست غیرگارد و پای گارد، از دست غیرگارد و پای غیرگارد)، و شیوه‌های گرفتن دست (از پنجه و مچ، از بازو) و گرفتن پا (از بالای زانو، از زانو،

از زیر زانو) و جهت حرکت برای گرفتن (از داخل، از خارج) و اجرا به روش‌های متفاوت (سرعتی، قدرتی، استارتی، چرخشی، غلتان، پرتابی، کف شیر، درو با پا، کلندون)، در حالت (نشسته، سر رو پا ایستاده) دارای انواعی است که در اجرای هر یک از آنها باید از اصول بیومکانیکی ویژه‌ای، استفاده کرد.

عوامل مؤثر در نوع و روش اجرای فنون یک دست و یک پا

- کشتی‌گیری مجری، فنون یک دست و یک پا را با توجه به عوامل مختلف ذیل می‌تواند اجرا کند:
- الف) نوع قابلیت‌های کشتی‌گیر مجری، مدافع: از نظر قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری.
 - ب) تاکتیک‌ها و روش‌های کشتی گرفتن کشتی‌گیر مجری و مدافع،
 - ج) نوع گارد کشتی‌گیر مجری، مدافع: گارد باز، گارد بسته، گارد نیمه باز یا نیمه بسته.

در مورد انواع فنون یک دست و یک پا با هم‌کلاسی‌های خود پژوهشی را انجام دهید و نتیجه آن را به کلاس ارائه نمایید.

فعالیت
کلاسی

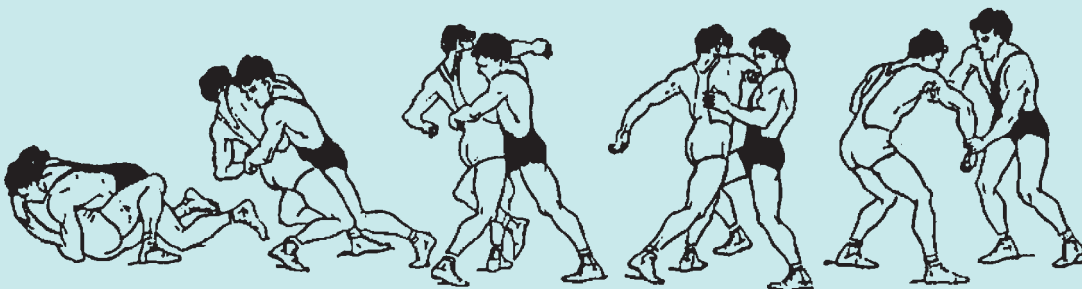


فنون استارت در کشتی آزاد و فرنگی

۱- فن دست تو، کمرگیری، استارت، در گارد موافق، در حالت یک دست دو دست از داخل، با شوت پای گارد به داخل

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

تمرین



شکل - فن دست تو، کمرگیری، استارت

الف) مرحله حرکات مقدماتی

این فن با گارد باز یا نیمه باز آغاز می‌شود. کشتی‌گیر مهاجم در گارد موافق (هر دو کشتی‌گیر راست گارد هستند) به وسیله دست گاردش (دست راستش)، بازوی دست گارد (دست راست) حریفش را می‌گیرد و به وسیله دست غیر گاردش (دست چپش)، میچ دست گارد (دست راست) حریفش را می‌گیرد. سپس کشتی‌گیر مجری، دست گارد گرفته شده حریف را به داخل بدن خود می‌کشد. (او را دست تو می‌کند).

ب) مرحله حرکات گرفتن

در جریان این مرحله از اجرای فن، کشیدن دست حریف به داخل بدن اهمیت ویژه‌ای دارد و سپس کشتی‌گیر مجری هم‌زمان با انجام عمل دست تو، پای گارد خود را به داخل پاهای حریف می‌برد و پس از رها کردن دست گرفته شده حریف، کمر او را می‌گیرد. محکم گرفتن کمر حریف و چسباندن آن به بدن خود، برای به وجود آوردن سیستم (کشتی‌گیر-کشتی‌گیر) مهم است، زیرا حفظ و گرفتن خوب کمر، شرایط بهتری را برای اجرای راحت‌تر، تضمین می‌کند.

ج) مراحل اجرای فن، شامل

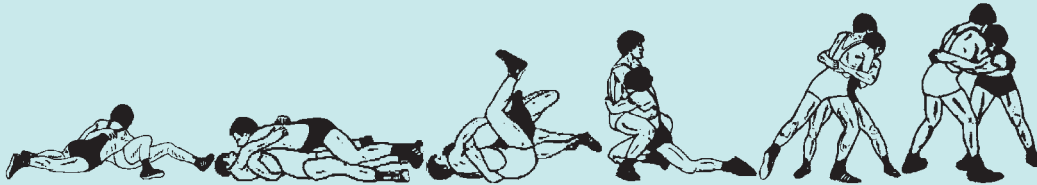
۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند: ۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، بدون کشتی‌گیر مجری، پس از گرفتن کمر حریف، به طور فعال و پر انرژی به طرف جلو خم می‌شود و با اعمال نیرو برای کشیدن کمر حریف، به طرف خود، به کمر او قوس می‌دهد و هم‌زمان با سینه به طرف جلو و پایین هل می‌دهد. نیروی هل دادن با انقباض عضلات پا و وزن بدن، اعمال می‌شود و برآیند نیروها، حریف را به طرف عقب حرکت می‌دهد. و در نتیجه، شتابی که کشتی‌گیر مهاجم را به وسیله هل دادن اولیه با پاهایش بهره‌مند می‌سازد، به طور تدریجی با استفاده از وزن خودش، تکمیل می‌شود. نیروی فشار دادن پاهای کشتی‌گیر مجری، هنگام اجرای فن، بدون بلند کردن حریف، از نیروی واکنش نگه‌دارنده تولید شده از پاها، به برجستگی‌های کف پاها منتقل می‌شود.

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 سمت راست بدن حریف و قرار دادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالاتنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می‌کند، تا حریف را پل‌شکن کرده و شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۲- فن کمرگیری استارت، در گارد موافق، هر دو راست گارد، در حالت تو شاخ

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



شکل - فن کمرگیری استارت، در گارد موافق، هر دو راست گارد، در حالت تو شاخ

تمرین



الف) مرحله مقدماتی قبل از گرفتن

در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق در حالت تو شاخ (یک دست کمر)، به روش دست و پا موافق، با هم درگیر می شوند.

ب) مرحله گرفتن

کشتی گیر مجری پای گارد خود را به داخل پاهای حریف شوت می کند و دستهای خود را پایین تر می برد و پایین کمر و نزدیک به مرکز ثقل بدن حریف را به سرعت جمع می کند و به طرف خود می فشارد تا فضایی بین بدن او و حریف وجود نداشته باشد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

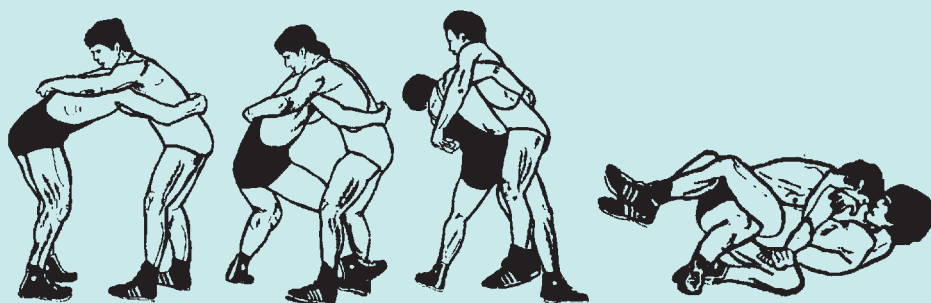
- ۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: کشتی گیر مجری، پس از گرفتن کمر حریف، به طور فعال و پر انرژی به طرف جلو خم می شود و با اعمال نیرو برای کشیدن کمر حریف، به طرف خود، به کمر او از پشت قوس می دهد و همزمان به وسیله سینه خود، به طرف جلو و پایین حریف را هل می دهد. نیروی هل دادن حریف، با انقباض عضلات پا و وزن بدن، اعمال می شود و 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 طور تدریجی 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.
- ۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، 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 راستش (پای گاردش) 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 پرتاب کردن و به افت (پل) بردن حریف، چهار امتیاز فنی کسب می‌کند و با باز کردن و قیچی کردن پاها از سمت راست بدن حریف و قرار دادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالا تنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می‌کند، تا حریف را پل‌شکن کرده و شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۳- فن کمرگیری، کمرشکن چرخشی، استارت، در گارد مخالف، مجری راست گارد و مدافع چپ گارد، در حالت تو شاخ

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



شکل - فن کمرگیری، کمرشکن چرخشی، استارت، در گارد مخالف، مجری راست گارد و مدافع چپ گارد، در حالت تو شاخ

تمرین



الف) مرحله مقدماتی قبل از گرفتن

در کشتی‌فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد مخالف در حالت تو شاخ (یک دست کمر)، با هم درگیر می‌شوند. و کشتی‌گیر مجری به روش دست و پا موافق، حریف را می‌گیرد اما کشتی‌گیر مدافع به روش دست و پا مخالف با حریف درگیر می‌شود.

ب) مرحله گرفتن

کشتی‌گیر مجری پای‌گارد (پای راست) خود را به داخل پاهای حریف شوت می‌کند و دست‌های خود را پایین‌تر می‌برد و پایین کمر و نزدیک به مرکز ثقل بدن حریف را به سرعت جمع می‌کند. به طرف خود می‌فشارد تا فضایی بین بدن او و حریف وجود نداشته باشد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند: کشتی‌گیر مجری، پس از گرفتن کمر حریف، اقدام به اجرای فن کمرشکن چرخشی از سمت چپ می‌کند تا حریف پای راست (پای غیرگارد) خود را از کنار ستون بکند و سپس، به‌طور فعال و پر انرژی به طرف جلو خم می‌شود و با اعمال نیرو برای کشیدن کمر حریف، به طرف خود، به کمر او از پشت قوس می‌دهد و هم‌زمان به‌وسیله سینه خود، به طرف جلو و پایین حریف را هل می‌دهد. نیروی هل دادن حریف، با انقباض عضلات پا و وزن بدن، اعمال می‌شود و برآیند نیروها، حریف را به طرف عقب حرکت می‌دهد. و در نتیجه، شتابی که کشتی‌گیر مهاجم را به‌وسیله هل دادن اولیه با

پاهایش بهره‌مند می‌سازد، به‌طور تدریجی با استفاده از وزن خودش، تکمیل می‌شود. نیروی فشار دادن پاهای کشتی‌گیر مجری، هنگام اجرای فن، بدون بلند کردن حریف، از نیروی واکنش نگه‌دارنده تولید شده از پاها، به برجستگی‌های کف پاها منتقل می‌شود.

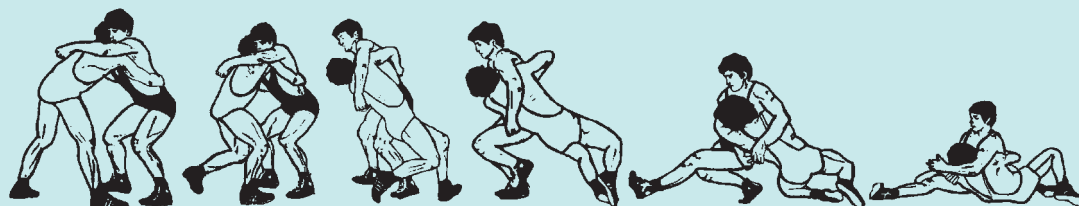
۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، بدون هرگونه تلاشی برای بلند کردن حریف، وزنش را روی سینه حریف، به طرف جلو، منتقل می‌کند، این عمل برای خم کردن و قوس دادن به کمر حریف، کافی است. در نتیجه، موقعیتی مطلوب برای تکمیل افتادن حریف از پشت، به‌وجود می‌آید. کشتی‌گیر مجری، با تکیه دادن و خم شدن به طرف جلو ادامه می‌دهد، و در نهایت زانوی پای راستش (پای گاردش) را روی تشک قرار می‌دهد. کشتی‌گیر مدافع، تحت تأثیر وزن خود و حریش، به واسطه ایجاد سیستم کشتی‌گیر-کشتی‌گیر و با نیروهای هل دادن از طرف کشتی‌گیر مجری، که باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک، از سطح اتکا، از طرف جلوی کشتی‌گیر مجری و از طرف پشت کشتی‌گیر مدافع، می‌شود.

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 سمت راست بدن حریف و قرار دادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالاتنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می‌کند، تا حریف را پل‌شکن کرده و شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۴- فن کمر موافق، استارتی، در گارد موافق، هر دو راست گارد، با قلاب دست‌ها

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



شکل - فن کمر موافق، استارتی، در گارد موافق، هر دو راست گارد، با قلاب دست‌ها.

تمرین



الف) مرحله حرکات مقدماتی

خود را به دور کردن حریف می‌برد و حریف را محکم به طرف خود می‌کشد و سینه خود را به سینه حریف می‌چسباند و دست گارد (دست راست) خود، را به زیر بغل دست غیر گارد (دست چپ) حریف می‌برد و سپس انگشتان هر دو دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند و سر و گردن و دست چپ (دست غیر گارد) گرفته شده حریف را به سمت خود و به طرف پایین می‌کشد.

در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق (هر دو کشتی‌گیر راست گارد هستند)، با گارد باز یا نیمه باز، در مقابل همدیگر قرار می‌گیرند و به روش سر شاخ با هم درگیر می‌شوند.

ب) مرحله حرکات گرفتن

کشتی‌گیر مجری، ساعد دست غیر گارد (دست چپ)،

ج) مراحل اجرای فن، شامل

۱- مرحله حرکتی که تولید نیرو می‌کنند: کشتی‌گیر مجری، پنجه پای گارد خود را از بیرون پاهای حریف به پشت پای گارد حریف می‌برد و به طرف جلو راه می‌رود و قدم برمی‌دارد و زانوی پاهای خود را کمی خم می‌کند و به سرعت پای گارد خود را به جلو شوت می‌کند و نشیمنگاه خود را به روی تشک قرار می‌دهد و زیر بدن حریف را خالی می‌کند و به وسیله دست‌های خود نیرویی را به بالا تنه گرفته شده حریف، به طرف پایین و عقب وارد می‌کند و او را به سمت عقب هل می‌دهد (F_1)، و به وسیله دست‌های خود که سر و گردن و دست غیرگارد (دست چپ) حریف را گرفته، او را به روی تشک به طرف پایین می‌کشد (F_2)، و در نتیجه، حریف را از پشت به افت (پل) می‌برد.

۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، به وسیله نیروهای دو گانه (F_1 و F_2)، حریف را از پشت به افت (پل) می‌برد و در نهایت هر دو کشتی‌گیر تحت تأثیر وزنشان، به واسطه ایجاد سیستم (کشتی‌گیر-کشتی‌گیر)، که باعث خروج طرح‌ریزی مرکز ثقل مشترک از سطح اتکا، به طرف جلو و به سمت چپ 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 سمت راست بدن حریف و قرار دادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالاتنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می‌کند، تا حریف را پل‌شکن کرده و شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۵- فن کمر موافق، استارتی، در گارد موافق، هر دو راست گارد، بدون قلاب دست‌ها

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



شکل - فن کمر موافق، استارتی، در گارد موافق، هر دو راست گارد، بدون قلاب دست‌ها

تمرین



الف) مرحله حرکات مقدماتی

در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق (هر دو کشتی‌گیر راست گارد هستند)، با گارد باز یا نیمه باز، در مقابل همدیگر قرار می‌گیرند و حریف با فاصله اقدام به گرفتن کمر و یا پاهای کشتی‌گیر مجری می‌کند.

ب) مرحله حرکات گرفتن

کشتی‌گیر مجری، ساعد دست گارد (دست راست)، خود را به دورگردن حریف می‌برد و به وسیله دست غیرگارد (دست چپ) خود، مچ دست گارد (دست راست) حریف را می‌گیرد و سر و گردن و دست گرفته شده حریف را به سمت خود و به طرف پایین می‌کشد.

(ج) مراحل اجرای فن، شامل

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: کشتی گیر مجری، زانوی پاهای خود را کمی خم می کند و به وسیله هر دو دست های خود، سر و گردن و دست گرفته شده حریف را به طرف خود می کشد (F_1)، و پای غیرگارد خود را یک قدم عقب و به پشت پای گارد خود می گذارد و به وسیله دست های خود که سر و گردن و دست گارد حریف را گرفته، او را به سمت پایین می کشد (F_2)، به طوری که، زیر بدن حریف خالی می شود.

۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروهای دو گانه (F_1 و F_2)، حریف را از سمت راست به افت (پل) می برد و در نهایت هر دو کشتی گیر تحت تأثیر وزن شان، به واسطه ایجاد سیستم (کشتی گیر-کشتی گیر)، که باعث خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک از سطح اتکا، به طرف جلو و به سمت چپ می شود، به روی تشک فرود می آیند.

(د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت)

کشتی گیر مجری، با پرتاب کردن و به افت (پل) بردن حریف، چهار امتیاز فنی کسب می کند و با باز کردن و قیچی کردن پاها از سمت راست بدن حریف و قرار دادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالاتنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می کند، تا حریف را پل شکن کرده و شانه های حریف را به تشک بچسباند، و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می شود.

در مورد انواع فنون یک دست و یک پا با هم کلاسی های خود پژوهشی را انجام دهید و نتیجه آن را به کلاس ارائه نمایید.

فعالیت
کلاسی

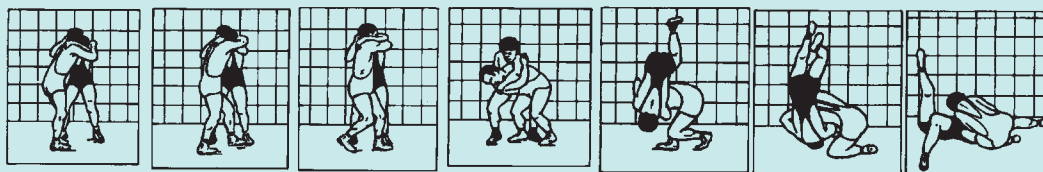
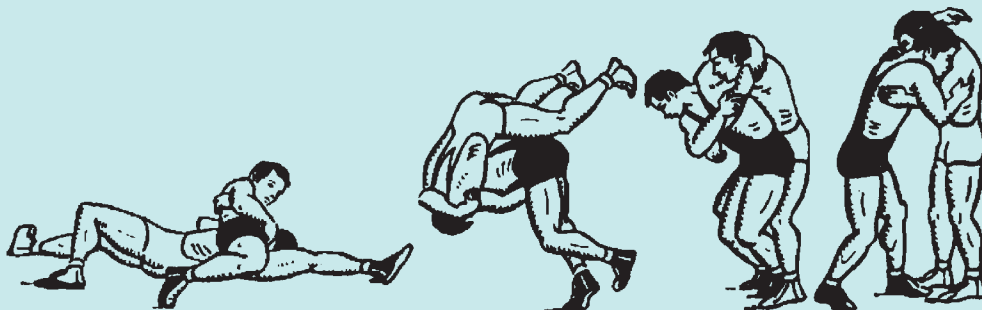


۱- فن کمر موافق، پرتابی، در گارد موافق، هر دو چپ گارد، بدون قلاب دست‌ها

تمرین



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



شکل - فن کمر موافق، پرتابی، در گارد موافق، هر دو چپ گارد، بدون قلاب دست‌ها.

الف) مرحله حرکات مقدماتی

در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق (هر دو کشتی گیر چپ گارد هستند)، با گارد باز یا نیمه باز، در مقابل همدیگر قرار می گیرند و به روش سر شاخ با هم درگیر می شوند.

ب) مرحله حرکات گرفتن

کشتی گیر مجری، ساعد دست گارد (دست چپ)، خود را به دور گردن حریف می برد و حریف را محکم به طرف خود می کشد و سینه خود را به سینه حریف می چسباند و در حالی که زیر بغل دست غیرگارد (دست راست) خود را می بندد، به وسیله دست غیرگارد (دست راست) خود، بازوی دست گارد (دست چپ) حریف را از بیرون می گیرد و به سمت خود و به طرف پایین می کشد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: کشتی گیر مجری، 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 با چرخش نشیمنگاه و کمر خود، به زیر بدن (شکم) حریف، به اندازه ای که نصف کمر و نشیمنگاه خود را از زیر بدن حریف خارج می کند و مرکز ثقل بدن او، پایین تر از مرکز ثقل بدن حریف، قرار می گیرد. بعد از عمل چرخش با راست کردن زانوهای و اعمال نیرو، به

طرف بالا (F_1)، به وسیله دست گارد خود که گردن حریف را گرفته (F_2)، او را به روی کمر خود می کشد و از روی تشک بلند می کند و با دست غیر گارد خود که بازوی دست گارد حریف را گرفته، حریف را به طرف خود و پایین می کشد (F_3)، به طوری که، پاهای حریف کامل از روی تشک جدا می شود و به روی کمر کشتی گیر مجری، قرار می گیرد.

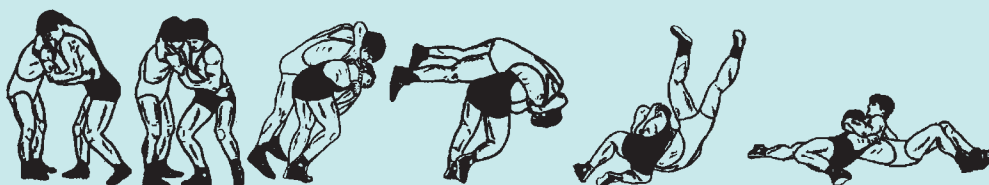
۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروهای سه گانه (F_1 و F_2 و F_3)، حریف را از روی تشک بلند می کند و به وسیله خم شدن و چرخیدن به سمت پنجه پای گارد خود و پایین آوردن بالا تنه خود، حریف را از روی کمر خود به سمت راست پرتاب می کند و در نهایت هر دو کشتی گیر تحت تأثیر وزنشان، به واسطه ایجاد سیستم (کشتی گیر-کشتی گیر)، که باعث خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک از سطح اتکا، به طرف جلو و به سمت راست می شود، به روی تشک فرود می آیند.

(د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت)

کشتی گیر مجری، با پرتاب کردن و به افت (پل) بردن حریف، چهار یا پنج امتیاز فنی کسب می کند و با باز کردن و قیچی کردن پاها از سمت چپ بدن حریف و قرار دادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل سر و گردن و دست گارد گرفته شده و بالا تنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می کند، تا حریف را پل شکن کرده و شانه های حریف را به تشک بچسباند، و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می شود.

۲- فن کمر موافق، پرتابی، در گارد موافق، هر دو راست گارد، بدون قلاب دست ها

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



شکل - فن کمر موافق، پرتابی، در گارد موافق، هر دو راست گارد، بدون قلاب دست ها.

تمرین



الف) مرحله حرکات مقدماتی

در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق (هر دو کشتی گیر راست گارد هستند)، با گارد باز یا نیمه باز، در مقابل همدیگر قرار می گیرند و به روش سرشاخ با هم درگیر می شوند.

ب) مرحله حرکات گرفتن

کشتی گیر مجری، ساعد دست گارد (دست راست)، خود را به دور گردن حریف می برد و حریف را محکم به طرف خود می کشد و سینه خود را به سینه حریف می چسباند و در حالی که زیر بغل دست غیر گارد (دست چپ) خود را می بندد، به وسیله دست غیر گارد (دست چپ) خود، بازوی دست گارد (دست راست) حریف را از بیرون می گیرد و به سمت خود و به طرف پایین می کشد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند: کشتی‌گیر مجری، پنجه پای گارد خود را مقابل پنجه پای گارد حریف، قرار می‌دهد و زانوی پاهایش را کمی خم می‌کند و پای غیرگارد خود را به پشت پای گارد خود و 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 (F_1)، به وسیله دست گارد خود که گردن حریف را گرفته (F_2)، او را به روی کمر خود می‌کشد و از روی تشک بلند می‌کند و با دست غیر گارد خود که بازوی دست گارد حریف را گرفته، حریف را به طرف خود و پایین می‌کشد (F_3)، به طوری که، 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 سه گانه (F_1 و F_2 و F_3)، حریف را از روی تشک بلند می‌کند و به وسیله خم شدن و چرخیدن به سمت پنجه پای گارد خود و پایین آوردن بالا تنه خود، حریف را از روی کمر خود به سمت چپ 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 سطح اتکا، به طرف جلو و به سمت چپ 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 سمت راست بدن حریف و قرار دادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالا تنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می‌کند، تا حریف را پل شکن کرده و شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۳- فن کمر موافق، پرتابی، در گارد موافق، هر دو راست گارد، با قلاب دست‌ها:

فن فوق را مطابق شکل یار گروه خود اجرا کنید.



شکل - فن کمر موافق، پرتابی، در گارد موافق، هر دو راست گارد، با قلاب دست‌ها.

تمرین



الف) مرحله حرکات مقدماتی

در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر با گارد باز یا نیمه باز، در مقابل همدیگر قرار می‌گیرند در گارد موافق (هر دو کشتی‌گیر راست گارد هستند)، و به روش سر شاخ با هم درگیر می‌شوند.

ب) مرحله حرکات گرفتن

کشتی‌گیر مجری، ساعد دست گارد (دست راست)، خود را به دور گردن 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 (دست چپ) خود را می‌بندد، دست غیرگارد (دست چپ) خود، را به زیر بغل دست گارد (دست راست) حریف می‌برد و سپس انگشتان هر دو دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند و سر و گردن و دست گرفته شده حریف را به سمت خود و به طرف پایین می‌کشد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند: کشتی‌گیر مجری، پنجه پای گارد خود را مقابل پنجه پای گارد حریف، قرار می‌دهد و زانوی پاهایش را کمی خم می‌کند و پای غیرگارد خود را به پشت پای گارد خود و 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

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 سمت راست بدن حریف و قراردادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالا تنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می‌کند، تا حریف را پل شکن کرده و شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

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

فعالیت
کلاسی

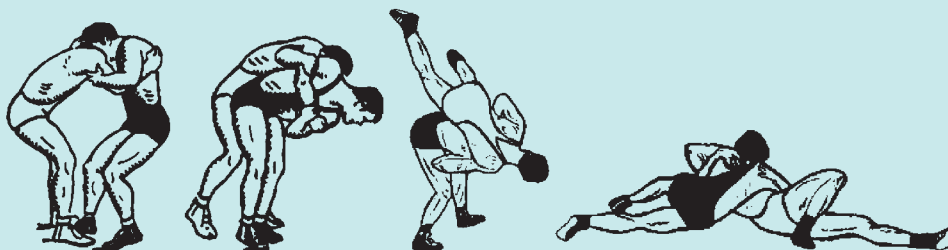


۱- فن کول انداز، از داخل، از دست گارد، پرتابی، در گارد موافق، در حالت سرشاخ، هر دو راست گارد

تمرین



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



شکل - فن کول انداز، از داخل، از دست گارد، پرتابی، در گارد موافق، در حالت سرشاخ، هر دو راست گارد.

الف) مرحله حرکات مقدماتی

در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق (هر دو کشتی گیر راست گارد هستند)، با گارد باز یا نیمه باز، در مقابل همدیگر قرار می گیرند و به روش سرشاخ با هم درگیر می شوند.

ب) مرحله حرکات گرفتن

کشتی گیر مجری، دست گارد (دست راست)، خود را به دور گردن حریف می برد و حریف را محکم به طرف خود می کشد و سینه خود را به سینه حریف می چسباند و در حالی که زیر بغل دست غیرگارد (دست چپ) خود را می بندد، به وسیله دست غیرگارد (دست چپ) خود، بازوی دست گارد (دست راست) حریف را از بیرون می گیرد و به سمت خود و به طرف پایین می کشد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: کشتی گیر مجری، پنجه پای گارد (پای راست) خود را مقابل پنجه پای گارد (پای راست) 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 با چرخش نشیمنگاه و کمر خود، به زیر بدن (شکم) حریف، به اندازه ای که نصف کمر و نشیمنگاه خود را از زیر بدن حریف خارج می کند و مرکز ثقل بدن او، پایین تر از مرکز ثقل بدن حریف، قرار می گیرد.

بعد از چرخش نشیمنگاه و کمر خود، با راست کردن زانوها و اعمال نیرو، به طرف بالا (F_1)، به وسیله دست گارد خود که گردن حریف را گرفته، بازوی دست گارد حریف را از زیر می گیرد و او را به روی کمر خود می کشد و از روی تشک بلند می کند (F_2) و به وسیله هر دودست های خود که بازوی دست گارد حریف را گرفته، حریف را به طرف خود و به سمت پایین می کشد (F_3)، به طوری که، پاهای حریف کامل از روی تشک جدا می شود و به روی کمر کشتی گیر مجری، قرار می گیرد.

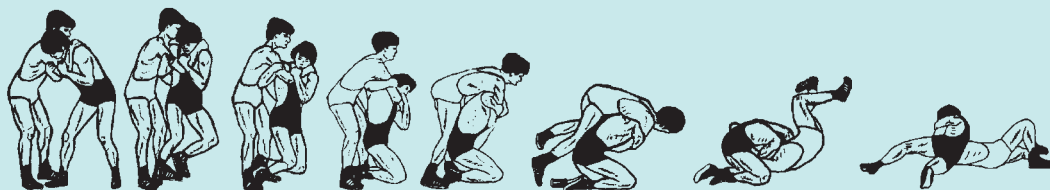
۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروهای سه گانه (F_1 ، F_2 و F_3)، حریف را از روی تشک بلند می کند و به وسیله خم شدن و چرخیدن به سمت پنجه پای گارد خود و پایین آوردن بالا تنه خود، حریف را از روی کمر خود به سمت چپ پرتاب می کند و در نهایت هر دو کشتی گیر تحت تأثیر وزنشان، به واسطه ایجاد سیستم (کشتی گیر-کشتی گیر)، که باعث خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک از سطح اتکا، به طرف جلو و به سمت چپ می شود، به روی تشک فرود می آیند.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت)

کشتی گیر مجری، با پرتاب کردن و به افت (پل) بردن حریف، چهار یا پنج امتیاز فنی کسب می کند و با باز کردن و قیچی کردن پاها از پهلوی و قرار دادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالا تنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می کند، تا حریف را پل شکن کرده و شانه های حریف را به تشک بچسباند، و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می شود.

۲- فن کول انداز، از داخل، از دست گارد، پرتابی، در گارد موافق، در حالت یک دست دو دست از داخل، هر دو راست گارد

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



شکل - فن کول انداز، از داخل، از دست گارد، پرتابی، در گارد موافق، در حالت یک دست دو دست از داخل، هر دو راست گارد.

تمرین



الف) مرحله حرکات مقدماتی

در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق (هر دو کشتی گیر راست گارد هستند)، با گارد باز یا نیمه باز، در مقابل همدیگر قرار می گیرند و به روش یک دست دو دست از داخل با هم درگیر می شوند.

ب) مرحله حرکات گرفتن

هنگامی که حریف دست گارد خود را به روی شانه و یا دور گردن کشتی گیر مجری می گذارد و کشتی گیر مجری را هل می دهد، کشتی گیر مجری، به وسیله دست غیرگارد (دست چپ) خود، میچ دست گارد (دست راست) حریف را از بالا می گیرد و به وسیله دست گارد (دست راست)، خود، بازوی دست گارد حریف را از زیر می گیرد و در نتیجه دست گارد حریف را به حالت یک دست دو دست از داخل می گیرد و حریف را محکم به طرف خود می کشد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

- ۱- مرحله حرکتی که تولید نیرو می‌کنند: کشتی‌گیر مجری، پنجه پای گارد (پای راست) خود را مقابل پنجه پای گارد (پای راست) حریف، قرار می‌دهد و زانوی پاهایش را کمی خم می‌کند و پای غیرگارد خود را به پشت پای گارد خود و 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 چرخش نشیمنگاه و کمر خود، با راست کردن زانوهای او و اعمال نیرو، به طرف بالا (F_1)، به وسیله دست‌های خود که دست گارد حریف را گرفته، او را به روی کمر خود می‌کشد و از روی تشک بلند می‌کند (F_2) و به وسیله هر دو دست‌های خود که بازوی دست گارد حریف را گرفته، حریف را به طرف خود و به سمت پایین

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 قراردادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالاتنه حریف و حفظ

- می‌کشد (F_3)، به طوری که، 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 سه گانه (F_1 ، F_2 و F_3)، 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، به سرعت زانوی هر دو پاهای خود را داخل پاهای حریف و به روی تشک می‌گذارد و حریف را از روی کمر خود به سمت چپ 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 سطح اتکا، به طرف جلو و به سمت چپ می‌شود، به روی تشک فرود می‌آیند.

در مورد انواع فن کول انداز با هم‌کلاسی‌های خود پژوهشی را انجام دهید و نتیجه آن را به کلاس ارائه نمایید.

فعالیت
کلاسی

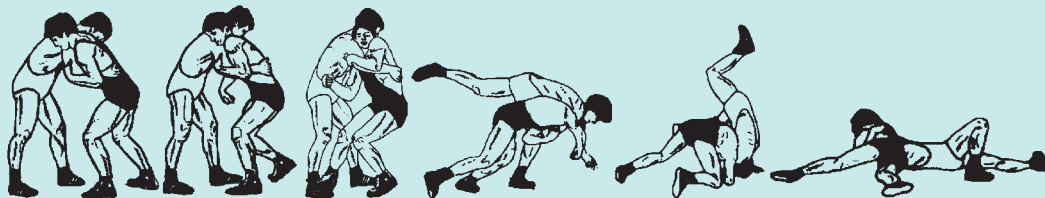


۱- فن پیچ پیچک، از داخل، از دست غیرگارد، پرتابی، در گارد موافق، در حالت تو شاخ، هر دو چپ گارد

تمرین



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



شکل - فن پیچ پیچک، از داخل، از دست غیرگارد، پرتابی، در گارد موافق، در حالت تو شاخ، هر دو چپ گارد.

الف) مرحله حرکات مقدماتی

در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق (هر دو کشتی گیر چپ گارد هستند)، با گارد باز یا نیمه باز، در مقابل همدیگر قرار می گیرند و به روش تو شاخ با هم درگیر می شوند و کشتی گیر مدافع دست غیرگارد (دست راست) خود را به زیر بغل دست گارد (دست چپ) کشتی گیر مجری می برد.

ب) مرحله حرکات گرفتن

کشتی گیر مجری، دست غیرگارد (دست راست)، حریف را که به زیر بغل دست گارد (دست چپ) خود رفته به وسیله دست گارد (دست چپ) خود می گیرد و حریف را محکم به طرف خود می کشد و سینه خود را به سینه حریف می چسباند و به وسیله دست غیرگارد (دست راست) خود، بازوی دست غیرگارد (دست راست) حریف را از زیر و از داخل می گیرد و به سمت خود و به طرف پایین می کشد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: کشتی گیر مجری، پنجه پای غیرگارد (پای راست) خود را مقابل پنجه پای غیرگارد (پای راست) 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 با چرخش نشیمنگاه و کمر خود، به زیر بدن (شکم) حریف، به اندازه ای که کل کمر و نشیمنگاه خود را از زیر بدن حریف خارج می کند و مرکز ثقل بدن او، پایین تر از مرکز ثقل بدن حریف، قرار می گیرد. بعد از چرخش نشیمنگاه و کمر خود، با راست کردن زانوها و اعمال نیرو، به طرف بالا (F_1)، به وسیله دست های خود حریف را به روی کمر خود می کشد و از روی تشک بلند می کند (F_2) و به وسیله هر دو دست های خود که بازوی دست غیرگارد (دست راست) حریف را گرفته، حریف را به طرف خود و به سمت پایین می کشد (F_3)، به طوری که، پاهای حریف کامل از روی تشک جدا می شود و به روی کمر کشتی گیر مجری، قرار می گیرد.

۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، به وسیله نیروهای سه گانه (F_1 ، F_2 و F_3)، حریف را از روی تشک

بلند می‌کند و به وسیله خم شدن و چرخیدن به سمت پنجه پای گارد خود و پایین آوردن بالا تنه خود، حریف را از روی کمر خود به سمت چپ 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 سطح اتکا، به طرف جلو و به سمت چپ 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 پهلو و قرار دادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالاتنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می‌کند، تا حریف را پل‌شکن کرده و شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

۲- فن پیچ پیچک، از داخل، از دست غیرگارد، پرتابی، در گارد مخالف، در حالت تو شاخ، مجری راست گارد و مدافع چپ گارد



تمرین



الف) مرحله حرکات مقدماتی

در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی‌گیر در گارد مخالف، با گارد باز یا نیمه باز، در مقابل همدیگر قرار می‌گیرند و به روش تو شاخ با هم درگیر می‌شوند و کشتی‌گیر مدافع دست غیرگارد (دست راست) خود را به زیر بغل دست غیرگارد (دست چپ) کشتی‌گیر مجری می‌برد.

ب) مرحله حرکات گرفتن

کشتی‌گیر مجری، دست غیرگارد (دست راست)، دست غیرگارد (دست راست) حریف می‌برد و حریف حریف را که به زیر بغل دست غیرگارد (دست چپ) خود رفته به وسیله دست غیرگارد (دست چپ) خود می‌گیرد و حریف را محکم به طرف خود می‌کشد و سینه خود را به سینه حریف می‌چسباند و دست گارد (دست راست) خود را که به زیر بغل دست گارد (دست چپ) حریف برده، به طور کامل به زیر بغل

ج) مراحل اجرای فن، شامل

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند: کشتی‌گیر مجری، پنجه پای گارد (پای راست) خود را مقابل

دست غیرگارد (دست راست) حریف می‌برد و حریف حریف را که به زیر بغل دست غیرگارد (دست چپ) خود رفته به وسیله دست غیرگارد (دست چپ) خود می‌گیرد و حریف را محکم به طرف خود می‌کشد و سینه خود را به سینه حریف می‌چسباند و دست گارد (دست راست) خود را که به زیر بغل دست گارد (دست چپ) حریف برده، به طور کامل به زیر بغل

خود و به سمت پایین می‌کشد (F_p)، به‌طوری‌که، پاهای حریف کامل از روی تشک جدا می‌شود و به روی کمر کشتی‌گیر مجری، قرار می‌گیرد.

۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی‌گیر مجری، به‌وسیله نیروهای سه گانه (F_1 ، F_2 و F_3)، حریف را از روی تشک بلند می‌کند و به‌وسیله خم شدن و چرخیدن به سمت پنجه پای غیرگارد خود و پایین آوردن بالا تنه خود، حریف را از روی کمر خود به سمت چپ 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 سطح اتکا، به طرف جلو و به سمت چپ می‌شود، به روی تشک فرود می‌آیند.

پنجه پای غیرگارد (پای راست) حریف، قرار می‌دهد و زانوی پاهایش را کمی خم می‌کند و پای غیرگارد خود را به پشت پای گارد خود و 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 کل 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 چرخش نشیمنگاه و کمر خود، با راست کردن زانوها و اعمال نیرو، به طرف بالا (F_1)، به‌وسیله دست غیرگارد (دست چپ) خود، حریف را به روی کمر خود می‌کشد و از روی تشک بلند می‌کند (F_2) و به‌وسیله دست غیرگارد (دست چپ) خود که بازوی دست غیرگارد (دست راست) حریف را گرفته، حریف را به طرف

د) مرحله نتیجه‌گیری (دنباله حرکت)

حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می‌کند، تا حریف را پل‌شکن کرده و شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

کشتی‌گیر مجری، با پرتاب کردن و به افت (پل‌بردن) حریف، چهار یا پنج امتیاز فنی کسب می‌کند و با باز کردن و قیچی کردن پاها از پهلوی و قراردادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالاتنه

در مورد انواع فن پیچ پیچک با هم‌کلاسی‌های خود پژوهشی را انجام دهید و نتیجه آن را به کلاس ارائه نمایید.

فعالیت
کلاسی

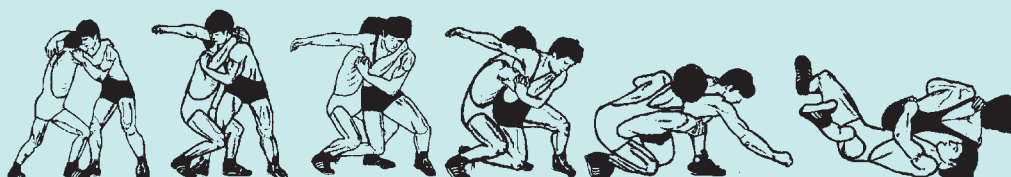


فن آرنج، پرتابی، در گارد موافق، هر دو راست گارد

تمرین



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



شکل - فن آرنج، پرتابی، در گارد موافق، هر دو راست گارد.

الف) مرحله حرکات مقدماتی

در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق (هر دو کشتی گیر راست گارد هستند)، با گارد باز یا نیمه باز، در مقابل همدیگر قرار می گیرند و به روش سرشاخ با هم درگیر می شوند.

ب) مرحله حرکات گرفتن

کشتی گیر مجری، ساعد دست گارد (دست راست)، خود را به دور گردن حریف می برد و حریف را محکم به طرف خود می کشد و سینه خود را به سینه حریف می چسباند و در حالی که زیر بغل دست غیرگارد (دست چپ) خود را می بندد، به وسیله دست غیرگارد (دست چپ) خود، بازوی دست گارد (دست راست) حریف را از بیرون می گیرد و به سمت خود و به طرف پایین می کشد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: کشتی گیر مجری، پنجه پای گارد خود را مقابل پنجه پای گارد حریف، قرار می دهد و زانوی پاهای خود 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 با چرخش نشیمنگاه و کمر خود، به زیر بدن (شکم) حریف، دست راست (دست گارد) خود را از دور گردن حریف رها می کند و از بالا به سمت راست بدن حریف می برد و به اندازه ای که نصف کمر و نشیمنگاه خود را از زیر بدن حریف خارج می کند و مرکز ثقل بدن خود را پایین تر از مرکز ثقل بدن حریف، قرار می دهد. و به وسیله دست غیرگارد خود که بازوی دست گارد حریف را گرفته، حریف را به طرف خود و پایین می کشد، به طوری که، حریف به روی کمر کشتی گیر مجری، قرار می گیرد.

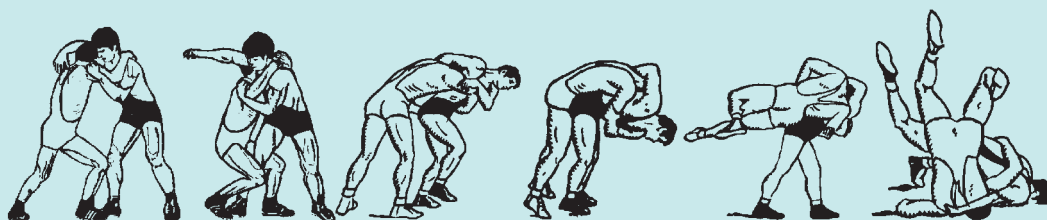
۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، به وسیله خم شدن و چرخیدن به سمت پنجه پای گارد خود و پایین آوردن بالا تنه خود، حریف را از روی کمر خود به سمت چپ پرتاب می کند و در نهایت هر دو کشتی گیر تحت تأثیر وزنشان، به واسطه ایجاد سیستم (کشتی گیر-کشتی گیر)، که باعث خروج طرح ریزی مرکز ثقل مشترک از سطح اتکا، به طرف جلو و به سمت چپ می شود، به روی تشک فرود می آیند.

(د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت)

کشتی گیر مجری، با پرتاب کردن و به افت (پل) بردن حریف، چهار امتیاز فنی کسب می کند و با باز کردن و قیچی کردن پاها از سمت راست بدن حریف و قراردادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالا تنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می کند، تا حریف را پل شکن کرده و شانه های حریف را به تشک بچسباند، و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می شود.

فن سرکش**فن سرکش، پرتابی، در گارد موافق، هر دو راست گارد**

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



شکل - فن آرنج، پرتابی، در گارد موافق، هر دو راست گارد.

تمرین

**(الف) مرحله حرکات مقدماتی**

در کشتی فرنگی و آزاد، هنگامی که هر دو کشتی گیر در گارد موافق (هر دو کشتی گیر راست گارد هستند)، با گارد باز یا نیمه باز، در مقابل همدیگر قرار می گیرند و به روش سرشاخ با هم درگیر می شوند.

(ب) مرحله حرکات گرفتن

کشتی گیر مجری، ساعد دست گارد (دست راست)، خود را به دور گردن حریف می برد و درحالی که زیر بغل دست غیرگارد (دست چپ) خود را می بندد، به وسیله دست غیرگارد (دست چپ) خود، بازوی دست گارد (دست راست) حریف را از بیرون می گیرد و به سمت خود و به طرف پایین می کشد. هنگامی که کشتی گیر مدافع، اقدام به اجرای فن سر زیر بغل از زیر دست راست (دست گارد) حریف می کند، در این لحظه، کشتی گیر مجری، سر حریف را در زیر بغل دست گارد (دست راست) خود، از پشت می گیرد.

(ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: کشتی گیر مجری، 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 با چرخش نشیمنگاه و کمر خود، به زیر بدن (شکم) حریف، به اندازه ای که نصف کمر و نشیمنگاه خود را از زیر بدن حریف خارج می کند و مرکز ثقل بدن او، پایین تر از مرکز ثقل بدن حریف، قرار می گیرد. بعد از عمل چرخش با راست کردن زانوها و اعمال نیرو، به طرف بالا (F_1).

به وسیله دست‌های خود که سر و گردن و دست گارد حریف را گرفته (F_p)، او را به روی کمر خود می‌کشد، به طوری که، 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 دو گانه (F_1 و F_p)، حریف را از روی تشک بلند می‌کند و به وسیله خم شدن و چرخیدن به سمت پنجه پای گارد خود و پایین آوردن بالا تنه خود، حریف را از روی کمر خود به سمت چپ 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 سطح اتکا، به طرف جلو و به سمت چپ 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 سمت راست بدن حریف و قرار دادن نشیمنگاه خود به روی تشک و کنترل کامل بالاتنه حریف و حفظ پایداری مطلوب، سعی می‌کند، تا حریف را پل‌شکن کرده و شانه‌های حریف را به تشک بچسباند، و در نتیجه، با ضربه فنی پیروز می‌شود.

- ☐ به چند گروه تقسیم شوید و در موارد زیر با هم کلاسی‌های خود پژوهشی را انجام دهید و نتیجه آن را به کلاس ارائه نمایید.
- ☐ انواع دیگر فن سر زیر بغل
- ☐ انواع فنون سالتو
- ☐ انواع فنون تندر

فعالیت
کلاسی

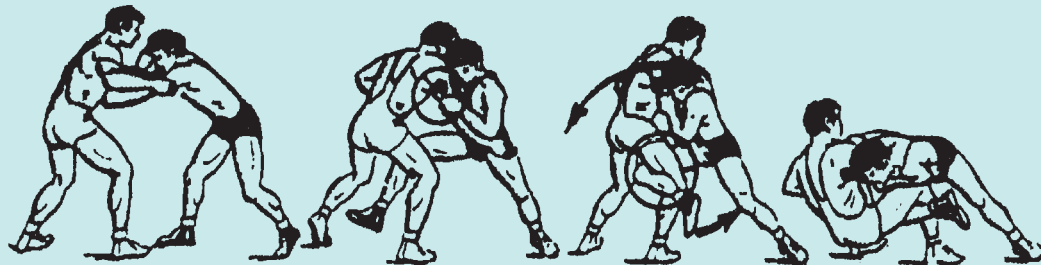


فن سگ سرپا

در این وضعیت که هر دو کشتی‌گیر در گارد موافق، مقابل هم دیگر قرار می‌گیرند و هر دو راست گارد هستند. کشتی‌گیر مهاجم، فن دست‌تو را روی دست راست حریفش، اجرا می‌کند یا با کنترل دست وانمود می‌کند که می‌خواهد، فن لنگ را اجرا کند. در همان زمان، او به سرعت از پای راستش، برای قلاب و درو کردن پای راست حریفش از داخل، استفاده می‌کند، و با یک هل دادن شدید به طرف جلو، حریفش را به طرف پایین و پشت، پرتاب و میان کوب.



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



شکل - فن سگک سر پا، در حالت دست تو، در گارد موافق.

الف) مرحله حرکات مقدماتی

هنگامی که، هر دو کشتی گیر در گارد موافق در مقابل هم دیگر قرار می گیرند و هر دو کشتی گیر راست گارد هستند، کشتی گیر مجری، با دست غیر گارد (دست چپ) خود، بازوی دست گارد (دست راست) حریف را از بالا می گیرد و با دست گارد (دست راست) خود، دست غیر گارد، (دست چپ) حریف را کنترل می کند.

ب) مرحله حرکات گرفتن

در این مرحله، کشتی گیر مجری به سرعت، با دست غیر گاردش (دست چپش)، بازوی دست گارد (دست راست) حریف را از زیر گرفته و به وسیله دست گاردش (دست راستش)، بازو و ساعد دست گارد (دست راست) حریف را محکم می گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱- **مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند:** کشتی گیر مجری، پس از گرفتن دست گارد (دست راست) حریف، با هر دو دست خود، در حالی که اقدام به اجرای فن دست تو می کند و حریف را با نیروی دست هایش (F_1)، به طرف داخل می کشد، هم زمان پای گاردش (پای راستش) را از داخل، به پشت کاسه زانوی پای گارد (پای راست) 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 (پای چپ) 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. هم زمان 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 گرفته شده حریف (دست گارد یا دست راست حریف)، نیرویی برای هل دادن حریف (F_4)، اعمال می کند.

۲- **مرحله لحظه حیاتی:** کشتی گیر مجری، با استفاده از برآیند نیروهای سه گانه (F_1 ، F_2 و F_3) باعث خروج مرکز ثقل بدن حریف، از سطح اتکا به طرف پشت می شود که این عمل، منجر به فرود سریع و شدید کشتی گیر مدافع، به روی نشیمنگاه و پشت می شود.

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت)

پس از فرود کشتی گیر مدافع، به روی نشیمنگاه و پشت، در حالی که کشتی گیر مجری، پای قلاب شده و دست گرفته شده (دست و پای گارد یا راست) حریف را رها نمی کند، به وسیله پل شکن سعی می کند تا شانه های حریف را با تشک مماس نماید و او را ضربه فنی کند. این فن نیز می تواند، با کشیدن سر حریف

اجرا شود، کشتی‌گیر مدافع، با کشیدن به عقب واکنش نشان می‌دهد، در نتیجه این حرکت، طراحی مرکز ثقل، نزدیک به خط مرزی سطح اتکا قرار می‌گیرد و آن را برای کشتی‌گیر مهاجم، آسان‌تر می‌کند تا او را با استفاده از نیروهای سینه، شانه و یا دستش به طرف پایین هل دهد، نمودار بیومکانیکی، برای این میان کوب از پشت (فن سگک سرپا) در شکل نشان داده شده است. نیروی حرکت‌دهنده R از پای چپ، در نتیجه نگه‌داشتن واکنش وزن بدن و نیروی هل دادن پا R_a ، R_b است.

پرتاب شانه به بالا، با تلاش عضلانی انجام می‌شود، وزن بدن W و حرکت حریف به پشت، R_p است. در همان زمان، نیروی کشیدن پای سگک شده، F_p ، برای بی‌تعادل کردن حریف به جهت مخالف، عمل می‌کند. در نتیجه، طراحی مرکز ثقل، برای افتادن به بیرون از سطح اتکا، به عقب حرکت می‌کند.

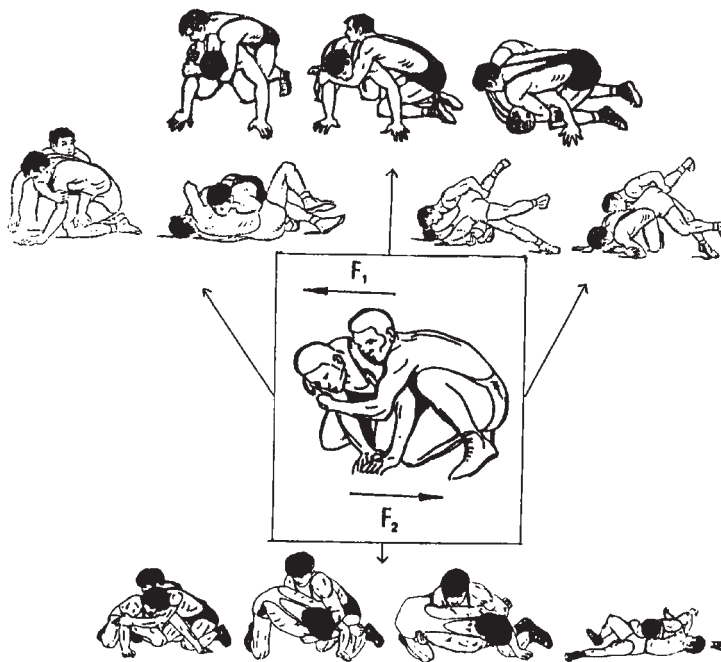
نوع دیگری از این فن، یک نوع میان کوب از عقب (سگک سرپا)، در گارد مخالف، با استفاده از گرفتن کمر حریف، به وسیله دست گارد، در گارد مخالف می‌باشد. کشتی‌گیر مهاجم، با پای گارد خود، یک فت پا (درو کردن پا) از داخل را روی پای چپ (پای گارد) حریفش، با استفاده از کنترل ساعد او، انجام می‌دهد. برای سود بردن از واکنش حریف، او همان پا را (پای گارد خودش را) محکم از داخل به پای دیگر حریف (پای دور یا غیرگارد حریف)، قلاب می‌کند و او را به سرعت و با شدت، به پشت هل می‌دهد.

نوع دیگر فن سگک سرپا، با استفاده از گرفتن کلید برعکس در حالت بدل زیرگیری، به روشی اجرا می‌شود که کشتی‌گیر مهاجم (بدل کار)، فن را با یک گارد بلند و دفاع باز، اجرا می‌کند. او حریفش را هنگامی که پای گاردش (پای چپش) را، در گارد موافق، می‌گیرد، به دام می‌اندازد. کشتی‌گیر بدل کار، اجازه می‌دهد، تا حریف پای گرفته شده را کمی بالا بیاورد. در این لحظه، او به سرعت فن کلید را وارونه از دست چپ (دست گارد) حریفش می‌گیرد و دست گرفته شده او را به طرف خود و به طرف بالا می‌کشد و به این ترتیب، پای گرفته شده خود را آزاد می‌کند، او از واکنش حریف، در حرکت به طرف عقب سود می‌برد و پای چپ (پای گارد) رها شده خود را، از داخل به پای چپ (پای گارد) حریف، قلاب می‌کند. کشتی‌گیر بدل کار، به وسیله سینه‌اش، حریف را به طرف عقب و پایین هل می‌دهد و از پشت به روی تشک میان کوب می‌کند و به خطر می‌اندازد.



فن نمد مال

فنون نمد مال در خاک، با نشستن به پشت حریف از کنار و گرفتن دست دور حریف به وسیله هر دو دست‌های خود (یک دست از بالا و یک دست از زیر)، به روش‌های نمد مال ساده، کنده نمد مال (فرنگی و آزاد، با گرفتن کمر حریف)، کنده نمد مال (آزاد، با گرفتن پای نزدیک حریف، در حالت دست در مخالف)، کنده نمد مال - یک پا تو کار (آزاد، با گرفتن پای نزدیک حریف و قلاب کردن پای خود از زیر به پای دور حریف)، نمد مال بارانداز، فیتو نمد مال، با فراهم کردن لحظه چرخش، اجرا می‌شوند. این فرایند، ناشی از عمل دو نیروی مخالف است. کشتی‌گیر مجری، به وسیله اهرم کاری دست‌های خود، بازوی دست دور حریف را به سمت خود می‌کشد و به وسیله سینه خود، از سمت مخالف حریف را هل می‌دهد. سپس، به وسیله انتقال وزن بدن خود به روی بدن حریف (W)، چرخش و به افت (پل) بردن حریف را آسان می‌کند. تصاویر زیر، انواعی از فنون نمد مال را نشان می‌دهد.



شکل - انواعی از فنون نمد مال و حصار مال.

۱- فن نمد مال ساده، در حالت نشسته در خاک، از سمت چپ، گرفتن دست دور (دست راست) حریف، به وسیله هر دو دست خود:

تمرین



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



شکل - فن نمد مال ساده، در حالت نشسته در خاک، از سمت چپ، گرفتن دست دور (دست راست) حریف، به وسیله هر دو دست خود.

الف) مرحله حرکات مقدماتی:

هنگامی که حریف در خاک نشسته است و هر دو زانوهای خود را به روی تشک می گذارد، کشتی گیر مجری، از پشت در سمت چپ او، قرار می گیرد و به وسیله دست جلویی (دست چپ) خود، بازوی دست دور (دست راست) حریف را از جلو و از بالا می گیرد و به وسیله دست عقبی (دست راست) خود، از زیر شکم حریف، بازوی دست دور (دست راست) حریف را می گیرد.

ب) مرحله حرکات گرفتن:

در این مرحله، کشتی گیر مجری، به وسیله هر دو دست خود (یکی از رو و دیگری از زیر)، بازوی دست دور (دست راست) حریف را محکم می گیرد، و از طرف دیگر، با استفاده از سینه خود، وزن بدن خود را به روی بالاتنه حریف منتقل کرده و او را تحت فشار قرار می دهد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: کشتی گیر مجری، به وسیله هر دو دست های خود، دست دور (دست راست) گرفته شده حریف را محکم به طرف خود می کشد (F_1) و با استفاده از نیروهای ناشی از فشار سینه اش، حریف را هل می دهد. (F_2)، سپس، کشتی گیر مجری، با انتقال وزن بدن (W)، به روی بدن حریف، به عمل تاباندن یا غلتاندن حریف به به سمت راست بدن او کمک می کند. زیرا طرح ریزی مرکز ثقل مشترک به طرف راست موقعیت اولیه، حرکت می کند.

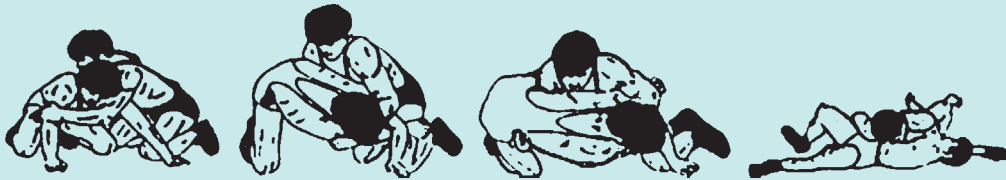
۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با اعمال نیروهای دو گانه (F_1 و F_2) و استفاده از وزن بدن خود (W)، حریف را به طرف خود می کشد و او را از به سمت راست می غلتاند.

د) - مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت):

کشتی گیر مجری، با اجرای فن نمد مال دو امتیاز فنی کسب می کند و اگر با عمل پل شکن، از طریق محکم گرفتن بازوی دست راست حریف و فشار سینه به روی سینه او همراه با کنترل کامل حریف، بتواند پشت و یا شانه های حریف را به تشک بچسباند با ضربه فنی پیروز می شود.

۲- فن کنده نمدمال با گرفتن کمر حریف، در حالت نشسته در خاک، از سمت چپ، گرفتن دست دور (دست راست) حریف به وسیله دست چپ خود:

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



شکل - فن کنده نمدمال، با گرفتن کمر حریف، در حالت نشسته در خاک، از سمت چپ، گرفتن دست دور (دست راست) حریف به وسیله دست چپ خود.

تمرین



الف) مرحله حرکات مقدماتی:

هنگامی که حریف در خاک نشسته است و هر دو زانوهای خود را به روی تشک می گذارد، کشتی گیر مجری، از پشت در سمت چپ او، قرار می گیرد و به وسیله دست جلویی (دست چپ) خود، بازوی دست دور (دست راست) حریف را از جلو و از بالا می گیرد و به وسیله دست عقبی (دست راست) خود، از زیر شکم حریف، کمر حریف را می گیرد.

ب) مرحله حرکات گرفتن:

در این مرحله، کشتی گیر مجری، به وسیله دست چپ خود، بازوی دست دور (دست راست) حریف را محکم از بالا می گیرد، و به وسیله دست راست خود از زیر شکم حریف، کمر او را می گیرد و از طرف دیگر، با استفاده از سینه خود، وزن بدن خود را به روی بالاتنه حریف منتقل کرده و او را تحت فشار قرار می دهد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

- ۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: کشتی گیر مجری، به وسیله دست چپ خود، دست دور (دست راست) گرفته شده حریف را محکم به طرف خود می کشد (F_1) و به وسیله دست راست خود، کمر گرفته شده حریف را به سمت مخالف خود هل می دهد (F_2)، و با استفاده از نیروی ناشی از فشار سینه خود، حریف را به سمت مخالف خود، هل می دهد. (F_2)، سپس، کشتی گیر مجری، با انتقال وزن بدن (W)، به روی بدن حریف، به عمل تاباندن یا غلتاندن حریف به سمت راست بدن او کمک می کند. زیرا طرح ریزی مرکز ثقل مشترک به طرف راست موقعیت اولیه، حرکت می کند.
- ۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با اعمال نیروهای سه گانه (F_1 ، F_2 و F_3) و استفاده از وزن بدن خود (W)، حریف را به طرف خود می کشد و او را از به سمت راست می غلتاند.
- د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری، با اجرای فن کنده نمدمال، دو امتیاز فنی کسب می کند و اگر با عمل پل شکن، از طریق محکم گرفتن بازوی دست راست حریف و فشار سینه به روی سینه او همراه با کنترل کامل حریف، بتواند پشت و یا شانه های حریف را به تشک بچسباند با ضربه فنی پیروز می شود.



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

فنون سگک

هنگامی که حریف در خاک نشسته و یا ولو می‌شود کشتی‌گیر مجری می‌تواند فنون سگک را در حالتی که پای خود را به دور پا (سگک از رو، سگک از تو)، یا دور دست (سگک سر دست یا سگک بازو)، و یا کمر حریف (سگک کلاته) قلاب می‌کند و حریف را برپایه کنش‌ها و مانورهایی که شامل طرح‌ریزی افتادن مرکز ثقل حریف به خارج از سطح اتکا، و انتقال وزن خود (کشتی‌گیر مجری) به پهلوی می‌شود و در همان لحظه، عمل کشش، به وسیله پای سگک شده خود، همراه با کنترل دست، سر، و پای حریف، انجام می‌شوند. در جریان اجرای فن سگک اوج بند، کشتی‌گیر مجری وقتی می‌تواند بر مقاومت حریف، غلبه کند که وزن بدن خود را به روی حریف منتقل کند و با اجرای فن اوج‌بند، قفل‌پا، و فشار وزن بدن خود، آزادی حرکت حریف را محدود کند.

تقسیم‌بندی انواع فنون سگک:

فنون سگک با توجه به قلاب بدن پای مجری به دست و یا پای حریف، با توجه به حالت قلاب، و با توجه به ترکیب با فنون مختلف دارای انواع گوناگونی است که عبارت‌اند از:

الف) تقسیم‌بندی انواع فنون سگک با توجه به قلاب بدن پای مجری به دست و یا پای حریف، شامل:

۱ سگک از پا (سگک پا باز، سگک پا جمع یا سگک دوبل)،

۲ سگک از دست (سگک سر دست یا سگک بازو).

ب) تقسیم‌بندی انواع فنون سگک با توجه به حالت قلاب، شامل:

۱ سگک از رو (پا را از بالا قلاب کردن)،

۲ سگک از تو (پا را از زیر قلاب کردن).

ج) تقسیم‌بندی انواع فنون سگک با توجه به ترکیب با فنون مختلف، شامل:

۱ سگک اوج بند (کوارتر نلسون یا چنگک، هاف نلسون یا اوج بند با یک دست، فول نلسون یا جفت اوج بند)

(موافق، مخالف) (نشسته، ولوشده)، ۲ سگک قفل قیصر، ۳ سگک کلید، ۴ سگک پیچ (سگک فتیله پیچ

با پا)، ۵ سگک اژدر بند، ۶ سگک وارو (با دست، با پا)، ۷ سگک سر و ته یکی (موافق، مخالف)، ۸ سگک

سر بند، ۹ سگک فیتو، ۱۰ سگک یک پا تو کار، ۱۱ سگک نجار بند، ۱۲ سگک مخالف مغربی، و غیره.

د) تقسیم‌بندی انواع فنون سگک با توجه به تعداد پاهای قلاب شده، شامل:

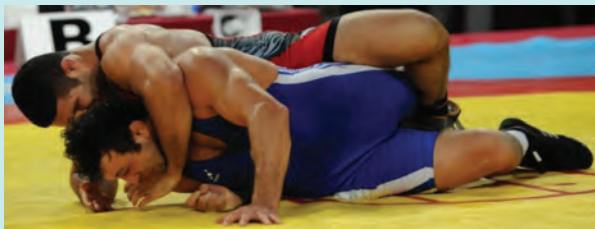
۱ سگک یک پا (سگک پا باز، سگک پا جمع یا سگک دوبل)،

۲ سگک دو پا (سگک کلاته).

به‌عنوان نمونه، چند نوع فن سگک، تجزیه و تحلیل می‌شود:

۱- فن سگک از رو، به روش سگک سر بند، از سمت راست، حریف در خاک ولو شده:

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



شکل - فن سگک از رو، به روش سگک سر بند، از سمت راست، حریف در خاک ولو شده.

تمرین



الف) مرحله حرکات مقدماتی:

هنگامی که حریف، در خاک ولو شده است، کشتی گیر مجری، در یک طرف بدن او (در طرف راست او) قرار می گیرد و با دست جلویی (دست راست) خود، سر و گردن حریف را از بالا می گیرد و به وسیله دست عقبی (دست چپ) خود، مچ پای دور (پای چپ) حریف را از بالا می گیرد.

ب) مرحله حرکات گرفتن: در این مرحله، کشتی گیر مجری پای عقبی خود (پای چپ خود) را از بالا به پای نزدیک (پای راست) حریف، قلاب می کند و سپس پای چپ خود را که از بالا به پای نزدیک (پای راست) حریف قلاب شده، به پای جلویی (پای راست) خود، سگک می کند و به این طریق، فن سگک از رو را، محکم می گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: خود (W)، و با انتقال طرح ریزی مرکز ثقل مشترک، به طرف چپ، حریف را به طرف چپ موقعیت اولیه اش، فشار یا هل می دهد و می غلتاند و به پل می برد.
د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت): کشتی گیر مجری با اجرای این فن، حریف را به پل می برد و دو امتیاز فنی کسب می کند و با عمل پل شکن کردن حریف، با گرفتن بازوی دست نزدیک (دست راست) حریف و فشار به سینه و بالاتنه او، همراه با کنترل کامل حریف، شانه های او را به تشک می چسباند و او را ضربه فنی کند.

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: کشتی گیر مجری، با انقباض عضلات پاهای خود که پای نزدیک (پای راست) حریف را سگک کرده، به پای سگک شده حریف نیرویی وارد می کند یا رکاب می زند. (F_1) و همزمان با کشیدن سر و گردن حریف، با کمک دست جلویی خود (دست راست خود) که سر و گردن و چانه حریف را گرفته، نیرویی به بالا تنه حریف، وارد می کند (F_2).

۲- مرحله لحظه حیاتی: کشتی گیر مجری، با اعمال نیروهای دو گانه (F_1 , F_2) و استفاده از وزن بدن



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



شکل - فن سگک از تو، به روش سگک سر بند، از سمت چپ، حریف در خاک نشسته

۲- فن سگک از تو، به روش سگک سر بند، از سمت چپ، حریف در خاک نشسته:

الف) مرحله حرکات مقدماتی: هنگامی که حریف، در خاک نشسته است، کشتی گیر مجری، در یک طرف بدن او (در طرف چپ او) قرار می گیرد و با دست جلویی (دست چپ) خود، سر و گردن حریف را از بالا می گیرد و به وسیله دست عقبی (دست راست) خود، مچ پای دور (پای راست) حریف را از بالا می گیرد و پای چپ خود را از بیرون به زیر و داخل پاهای حریف می برد و به پای چپ حریف به حالت سگک از تو قلاب می کند.

ب) مرحله حرکات گرفتن:

در این مرحله، کشتی گیر مجری، به وسیله دست راست خود، پای راست گرفته شده حریف را به طرف بالا می کشد و سنگینی وزن بدن خود را از بالا به روی سر و گردن و بالا تنه حریف منتقل می کند و به وسیله پای چپ خود، پای چپ قلاب شده حریف را به طرف عقب می کشد و حریف را به روی تشک ولو می کند. سپس پای عقبی خود (پای راست خود) را از بالا به پای نزدیک (پای چپ) خود، قلاب می کند و به این طریق، فن سگک از تو را، محکم می گیرد.

ج) مراحل اجرای فن، شامل:

۱- مرحله حرکاتی که تولید نیرو می کنند: کشتی گیر مجری، به وسیله دست راست خود، پای راست گرفته شده حریف را به طرف بالا می کشد (F_1) و به وسیله انقباض عضلات پاهای خود که پای نزدیک (پای چپ) حریف را سگک کرده، به پای سگک شده حریف نیرویی وارد می کند یا رکاب می زند (F_2) و

اولیه اش، فشار یا هل می دهد و می غلتاند و به پل می برد.

از تو، حریف به پل برد، دو امتیاز فنی کسب می کند و

با پل شکن کردن حریف، بازوی دست نزدیک (دست

د) مرحله نتیجه گیری (دنباله حرکت):

هنگامی که کشتی گیر مجری با اجرای این فن سگک (چپ) حریف را می گیرد و به سینه و بالا تنه او فشار