

مقدمه

کشتی یکی از قدیمی ترین ورزشها است، اما بسیاری از مردم آنرا واقعاً نمی

شناسند. کشتی ورزشی است که در بین مردم محبوبیت خاصی دارد و این

ورزش احتیاج به قدرت، قابلیت ارتجاعی و شرایط جسمانی خوب دارد.

کشتی ورزشی انفرادی است. کشتی گیر نمی تواند پشت هم تیمی خود پنهان

شود. او باید افتخار برنده شدن و سرزنش شکست را بپذیرد. او نمی تواند

شکست خود را گردن شخص دیگری بیندازد.

کشتی ورزش غریبی نیست. اگر چه شما و حریف به تنهایی روی تشک قرار می

گیرید، اما در ورزشهای انفرادی هم شما احتیاج به کمک دارید. شما به همکاری

و تشویق هم تیمی های خود، اشتیاق و دانش مربی، و حمایت دوستان و

خانواده خود احتیاج دارید.

کشتی یکی از ورزشهایی است که عدالت در آن بخوبی اجرا می گردد و هیچ

امتیاز بخصوصی از کشتی گیر دارای این امتیاز باشد. کشتی گیران باید برای

وزن مشخصی باشند تا بتوانند در رقابتهای شرکت کنند. این ورزش برای تمام

وزنها انجام می گیرد. هرکس با هر وزنی می تواند در آن شرکت کند. افرادی که

دارای ناتوانایی مانند نابینایی هستند نیز می توانند در مسابقات مخصوص خود شرکت کنند.

هدف از کشتی گرفتن چیست؟ منظور نهایی از کشتی گرفتن، قرار دادن شانه های حریف به روی تشک و نگهداشتن او در این وضعیت است. وقتی که دو کشتی گیر در شرایط خوب باشند انجام این کار آسان نیست، بنابراین سیستم امتیاز دادن ابداع شد تا تعیین کننده کشتی گیر برنده باشد. مفهوم اصلی کشتی، ساده است. کشتی گیر سعی می کند که حریف خود را به روی تشک بیندازد، کشتی گیر حریف هم سعی می کند که از این وضعیت خود را خلاص کند یا وضعیت خود را خلاص کند یا وضعیت خود را با او عوض کند. کشتی گیر سعی می کند پشت حریف خود را به روی تشک بزند. مانورهایی که برای به انجام رساندن این کار صورت می گیرد آسان نیست، و فنون بسیار زیادی برای انجام اینکار لازم است.

اصول مسابقات کشتی

وقتی یک کشتی گیر حریف خود را به روی تشک می اندازد و روی او کنترل

پیدا می کند، به او دو امتیاز تعلق می گیرد. اگر کشتی گیری که در زیر قرار

دارد وضعیت را عوض کند و خود را به رو بیاورد و کنترل کشتی گیر حریف را

به دست آورد، دو امتیاز به او داده می شود. اگر کشتی گیر از چنگال حریف

خود را رها سازد به آن فرار می گویند و یک امتیاز به او داده می شود. وقتی

که کشتی گیر شانه های حریف را به فاصله ۱۰ سانتی متری تشک می رساند

(نزدیک به سقوط یا ضربه) دو یا سه امتیاز می گیرد که بستگی به مدت

نگهداشتن او نزدیک تشک دارد.

صحبتی با کشتی گیران تازه کار

برای اینکه کشتی گیر موفق باشید باید سخت تمرین کنید، مواظب رژیم غذایی

خود باشید، و بدن خود را پرورش دهید. این کار آسانی نیست، پس چرا باید

آنها انجام داد؟ کشتی گرفتن باعث کمک به رشد چند جنبه در ورزشکاران می

شود. بطور خلاصه کشتی این منافع را دارد:

- قدرت، توان و قابلیت ارتجاعی بدن شما افزایش پیدا می کند.

- بر اثر استفاده از تکنیکها و استراتژیها روحیه شما نیز بهتر خواهد شد
- راجع به بدن انسان و چگونگی عملکرد آن آشنایی پیدا می کنید
- در حالیکه یاد می گیرید با دیگران تمرین کنید روابط اجتماعی شما بیشتر می شود و یاد می گیرید چگونه به حریف عکس العمل نشان دهید و چگونه به مقامات رسمی کشتی پاسخ دهید و قوانین کشتی را دنبال کنید.
- ضمن یادگرفتن اینکه چگونه با پیروزی و شکست مواجه شوید کشتی به رشد احساسات شما کمک می کند.
- رشد روحی شما به شکل شهامت و استقامت نمایان می شود.
- کشتی ورزش لذت بخشی است و طبقات مختلف مردمی که در این ورزش بهترین هستند را گرد هم می آورد.
- در یونان باستان، محل تولد فرهنگ غرب، کشتی یکی از اجزاء مهم تحصیلات و رشد یافتن بوده است. ورزش جنبه علمی، اجتماعی، و مذهبی مهمی در آن فرهنگ داشت، و هنوز هم چنین منافی را برای شرکت کنندگان در این ورزش دارد. بنابراین کشتی گیران جوان می توانند به شرحی که درباره امتیازات این ورزش گفته می شود توجه داشته باشند.

بطور یقین کشتی می تواند رشد فردی شا را افزایش دهد. از لحاظ بدنی می تواند قدرت، قابلیت ارتجاعی، استقامت و همچنین تعادل و هماهنگی مهارتهای شما را افزایش دهد.

از لحاظ روانی، تمرکز کردن، یادگرفتن تکنیکها و استراتژی و حل مسایل، همه قسمتهایی از ورزش کشتی هستند. از لحاظ اجتماعی، کشتی احتیاج به همکاری تیمی برای رسیدن به هدفی مشترک دارد. کشتی گیرها تمایل و احساس همبستگی با اطرافیان خود دارند. کشتی گیرها باید یاد بگیرند که در چارچوب مقررات با مقامات رسمی مختلف کار کنند. فرصتهای زیادی برای رشد کیفیتهای رهبری در این ورزش وجود دارد. از لحاظ عاطفی، کشتی گیران یاد می گیرند که چگونه با موفقیت و شکست مواجه شوند. کشتی گیرها قدرت عملکرد شخصی خود را در برابر فشارها و استرس مسابقات بهتر می کنند.

کشتی گیرها تمایل به رشد روحیه خود دارند. شهامت و استقامت آنها هر روز مورد آزمایش قرار می گیرد و منحصر به هنگام مسابقات نیست. وقتی که مسابقات برگزار می شود، شخصیت کشتی گیرها نمایان می شود.

پافشاری و تاکید بر برنده شدن گاهی وقتها می تواند تجربه ورزشکاری شما را از بین ببرد. اجازه ندهید دوستان، والدین، یا خود شما وضعیت

کشتی شما را ارزیابی کند، مخصوصاً ارزیابی منفی کشتی که گرفته اید، اما اجازه دهید مربی شما این ارزیابی را انجام دهد.

تمام جنبه های علمی تجربه کشتی گرفتن را به خاطر داشته باشید در غیر اینصورت تمام جنبه های تجربی ورزشکاری را از دست خواهید داد.

کشتی ورزش بسیار خوبی است، اما کشتی گیرها باید بخاطر داشته باشند که کشتی فقط یک نوع بازی است. بسیاری مواقع در فرهنگ ما کشتی گیر موفق به یک ستاره تبدیل می شود.

بنابراین مواظب باشید که قهرمانی شما باعث از هم گسیختگی خانواده نشود. کشتی گرفتن باید باعث بهتر شدن زندگی خانوادگی شود نه اینکه

باعث تسلط به آن گردد. خانواده شما باید مشوق شما در مسابقات باشند.

در عوض شما هم باید پاسخ تلاش آنها را بدهید. مسافرت کردن برای

مسابقات با اعضای خانواده باعث همبستگی آنها برای رسیدن به یک هدف

مشخص می شود. کشتی گرفتن باید برای همه شما لذت بخش باشد.

شما و خانواده شما باید متوجه آن باشند که کشتی ورزش بسیار سختی است. کشتی یک ورزش آیروبیکی است، یعنی سیستم فیزیولوژیکی کشتی گیرها نمی تواند به طور دایم تمرینات را تحمل کند و خستگی زیادی به همراه دارد. کالری که یک جوان در یک جلسه تمرین مصرف می کند به اندازه چهار روز کالری است که یک شخص رشد یافته مصرف می کند. توجه خاصی باید برای تغذیه و خواب کشتی گیر انجام گیرد. کشتی ورزشی بی خطر است و بندرت صدمات جدی در آن حادث می شود. به خاطر طبیعت این ورزش، کشتی گیرها بطور دائم با یکدیگر برخورد می کنند، و کبودی ها و کشیدگی عضله در آنها به وجود می آورد. بزودی شما یاد می گیرید که با داشتن دردهای جزئی به خوبی قادر به انجام تمرینات خود باشید. حتی ممکن است شما از داشتن خراشهایی که بر اثر مبارزات بر روی بدن خود ایجاد شده احساس غرور هم بکنید. به هر حال، مطمئن شوید که در داخل جعبه کمکهای اولیه خانه مقدار زیادی ضدعفونی کننده و مقدار زیادی یخ داخل یخچال دارید.

به احتمال زیاد متوجه خواهید شد که والدین شما به کشتی گیرشدن شما افتخار می کنند. آنها با شما در پیروزیهایتان شادی و در شکستهایتان گریه می کنند و افراد خانواده احساس نزدیکی بیشتری به یکدیگر می کنند. بسیار خوب حالا به ماجراهای ورزش کشتی خوش آمدید!

تاریخچه

قدمت ورزش کشتی به قدمت تمدنها می باشد. تاریخ شروع این ورزش تقریباً به ۵۰۰۰ سال پیش می رسد. حتی در ابتدای شروع آن، این ورزشی پیشرفته بود. کارهای هنری و مجسمه ها گواهی بر آن دارند که کشتی گیران در گذشته از تکنیکهای بالایی استفاده می کردند، و در مقبره بن حسن که در مصر می باشد و ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد ساخته شده بطور وسیعی فنون کشتی نشان داده شده است. بسیاری از فنون که امروزه از آن استفاده می شود در سالهای بسیار دور ابداع شده است.

مرکز کشتی هم از مصر و آشور مانند قدرت به سمت یونان انتقال یافت. تزوس قهرمان آتن این کشتی را به یونانیان معرفی کرد. وقتی تزوس حریف

قدرتمند خود برویون را در مسابقه ای شکست داد ثابت کرد که تکنیک می تواند بر قدرت غلبه کند. این اتفاق باعث شد که این ورزش از لحاظ علمی و

هنری رشد پیدا کند. کشتی گرفتن فراتر از فقط یک ورزش شد. کشتی قسمتی از زندگی مردم یونان شد. هومر شاعر وقایع بعضی مسابقات کشتی را ثبت می کرد، معروفترین آنها کشتی بین آژاکس و اودیسیوز است.

ورزش کشتی به بازیهای المپیک اولیه راه یافت. اولین بار ورزش کشتی در بازیهای المپیاد هیجدهم در سال ۷۰۴ قبل از میلاد انجام گرفت.

امپراطوران روم هم مانند یونانیان علاقه زیادی به کشته داشتند، و آنها سبکی از کشتی را ابداع کردند که ما به آن کشتی فرهنگی می گوئیم. آنها شکتی را به سبکی که با سنتهای آنها هماهنگی داشت تغییر دادند. با سقوط امپراتوری روم کشتی محبوبیت خود را در بین مردم از دست داد.

اروپاییان به ورزش کشتی علاقه مند شدند و یکی از معروفترین مسابقات کشتی بین هنری هشتم از انگلستان و فرانسیس اول از فرانسه انجام شد. درباره آنچه در این شکتی اتفاق افتاد نظرات مختلفی وجود دارد. در یکی از این نظرات بیان شده که هنری هشتم پادشاه انگلستان فرانسیس را به

مسابقه دعوت می کند. در جایی دیگر گفته شده فرانسویس وقتی شنید هنری

در خلال انجام یکی از مسابقات کشتی گیر فرانسوی را مورد مضحکه قرار

داده عصبانی شد و هنری را به مسابقه دعوت کرد. فرانسویس روی

تکنیکهایی که می دانست حساب کرد و بر قدرت هنری غلبه یافت.

آسیایی ها سبک کشتی خودشان به وجود آوردند. ژاپنی ها سبک سومو را

ابداع کردند که هنوز در ژاپن تمرین می شود، با این اختلاف که در پایان

مسابقه بازنده را نمی کشند.

کشتی قبل از ورود مهاجران به قاره آمریکا توسط سرخپوستان انجام می

گرفت. طبق گفته فدراسیون کشتی ایالات متحده هفت تن از رئیس جمهوران

این کشور کشتی گیر بوده اند.

آمادگی جسمانی

بعنوان یک ورزشکار جدی، شما باید قدرت بدنی خود را افزایش دهید و در

شرایط خوب بدنی قرار گیرید تا بتوانید شرایط مورد نیاز ورزش کشتی را

داشته باشید. کشتی ورزش آسانی نیست و احتیاج به قدرت بدنی زیاد دارد.

سلامت و رضایت شخصی پاداشی است که می تواند با تمریناتی که برای

آمادگی انجام می گیرد بدست آید.

آمادگی جسمانی فقط یکی از عواملی است که به موفقیت کشتی گیر کمک می

کند. اگر چه آمادگی جسمانی فقط یکی از عوامل لازم برای کشتی گیر خوب

بودن می باشد اما مهمترین عامل نیز می باشد و پایه و اساس این ورزش

است. بدون آمادگی جسمانی، توانایی های طبیعی ورزشکار و تکنیکهای

کشتی او به هدر خواهد رفت. آمادگی جسمانی به تنهایی نمی تواند باعث

برنده شدن دایمی کشتی گیر در مسابقات شود، ولی همراه با استفاده از

تکنیکها و قابلیت های کشتی گیر می تواند باعث برنده شدن شود. سه عامل

اصلی برای آمادگی جسمانی وجود دارد: (۱) تمرین، (۲) تغذیه و (۳)

استراحت.

هر یک از این عوامل بطور مساوی دارای اهمیت می باشد و نباید فرقی بین آنها گذاشت. اگر در یکی از این سه عامل کوتاهی انجام گیرد تأثیر مثبت دو

عامل دیگر را محدود خواهد کرد. برای مثال، تمرینات سختی چون دویدن یا

تمرین با وزنه می تواند در اثر رژیم غذایی بد خنثی شود. استراحت نکردن

به اندازه کافی می تواند باعث موثر واقع نشدن رژیم خوب غذایی و تمرینات

خوب شود.

تمرین

تمرین، آشکارترین جنبه آمادگی جسمانی است. عضلات بدن باید ساخته

شوند و در بهترین شرایط نگهداری شوند. یک برنامه اصلی شامل فعالیت

های فیزیکی مختلف برای بوجود آوردن قابلیت ارتجاعی بدن، استقامت،

قدرت هماهنگی و تعادل بدن لازم است.

افزایش استقامت

زمان مسابقه چه سه دقیقه ، یا هفت دقیقه باشد ، استقامت کلید اصلی خواهد بود . دوی استقامت از تمریناتی است که در آمادگی جسمانی بیشتر مورد غفلت قرار می گیرد . دوی استقامت باعث افزایش گنجایش ریه ها و گردش خون می شود . همه افراد از دویدن لذت نمی برند اما تلاشی که برای آن انجام می گیرد ارزش فوائد آنرا دارد . استقامت زیاد داشتن می تواند در دقایق پایانی مسابقه شکست را به پیروزی کشتی گیر تبدیل کند . تا زمانیکه کشتی گیر استقامت دارد و زمان باقی مانده باشد ، مسابقه به پایان نمی رسد .

دویدن به مسافتهای کوتاه (با سرعت) نیز افزایش استقامت می شود . این به معنی آن نیست که طول یک زمین فوتبال را بدوید و در پایان این مسافت استراحت کنید . این کار باعث ازدیاد استقامت نخواهد شد ، بلکه تکرار دویدن به مسافتهای کوتاه باعث افزایش استقامت خواهد شد .

دویدن را به آرامی شروع کنید و بتدریج به مقدار آن اضافه کنید تا بتوانید مسافتهای طولانی را بدوید و در بین دویدن ، سرعت خود را چند بار افزایش

دهید . هرگز مسافت سه کیلومتر و ۱۵ بار دیدن سرعتی به مسافتهای ۵۰ متری انجام ندهید مگر اینکه در شرایطی باشید که قادر به انجام آن باشید . مسافت را با افزایش استقامت بدنتان افزایش دهید .

افزایش قدرت

اگر همه قابلیت‌های هر دو کشتی گیر مساوی باشند ، قدرت بیشتر همیشه باعث برنده شدن یکی از آنها می شود . بدون داشتن قدرت کافی قادر نخواهید بود که از تکنیکها به درستی استفاده کنید .

تمرین با وزنه از ملزومات افزایش قدرت است . مقداری کارکردن با وزنه و بلند کردن وزنه برای پرورش قسمتهای مختلف بدن باید انجام گیرد . هیچ ناحیه ای از بدن نباید مورد غفلت قرار گیرد . عضلات دوسر بازوی قوی نمی تواند ضعیف بودن پاها را جبران کند .

استفاده از وزنه هم تنها راه افزایش قدرت نیست . قدرت همچنین باید از طریق یک سری از حرکات ورزشهای سبک نیز بوجود آید . حرکت شنا باعث افزایش قدرت عضلات بازوها و سینه می شود، و حرکت دراز نشست

روی عضلات شکم و پاها کار می کند، و پل زدن هم برای رشد عضلات گردن بسیار مهم می باشد. بالا رفتن از طناب و کشیدن بدن به بالا شاید مهمترین تمرین از این نوع باشد.

پیشرفت در هماهنگی، قابلیت ارتجاعی و تعادل

هر کشتی گیری دارای هماهنگی طبیعی نیست، اما این به آن معنی نیست که با تمرین سخت نتوان هماهنگی خوب ایجاد کرد. طناب بازی یکی از تمرینات کلیدی برای رشد هماهنگی و بهتر شدن حرکات پا و زمانسنجی است. همچنین تمرین فوق العاده خوبی برای افزایش استقامت می باشد. مسابقات دوستانه و تمرین با حریف و تکرار آن شما را با فنونی که در مسابقات انجام می گیرد آشنا می کند. در ورزش کشتی لازم است بدن قابلیت ارتجاع داشته باشد، و تمرین مداوم باعث افزایش قابلیت ارتجاعی بدن و مهارت در حفظ تعادل می شود.

تغذیه

یکی دیگر از عوامل آمادگی جسمانی داشتن رژیم غذایی متعادل است. تمام گروههای غذایی، بویژه سبزیجات و غلات که دارای ارزشهای غذایی زیادی هستند در رشد ورزشکاران جوان حائز اهمیت می باشند. ویتامینها و مواد کانی باید در رژیم غذایی منظور شوند، بخصوص در هنگام کم کردن وزن. همچنین مقدار زیادی آب باید مصرف شود تا جایگزین آب از دست رفته بدن در هنگام فعالیت ورزشکار شود.

کشتی گیران جوان انرژی زیادی را می سوزانند. برای اینکه بدن خوب فعالیت کند باید غذای مناسب به بدن رساند. رژیم غذایی نامناسب می تواند به عوامل دیگر لطمه وارد کند. در صورت مصرف نکردن غذای مناسب قدرت و استقامت کاهش می یابد.

غذاها باید در ساعات منظم مصرف شوند. این به معنی آن نیست که شما گاهی اوقات نمی توانید برنامه غذایی خود را تغییر دهید و یا حتماً شام را باید درست در ساعت ۶ بعدازظهر صرف کنید، بلکه به معنی آن است که از یک برنامه غذایی منظم استفاده کنید. از خوردن غذاهایی که دارای ارزش

غذایی نیستند خودداری کنید. این نوع غذاها ممکن است مزه خوبی داشته باشند ولی بعدها متوجه زیان آنها خواهید شد.

هرگز به اندازه کافی درباره مصرف نکردن مواد مخدر، الکل و توتون به ورزشکاران هشدار داده نشده است. هر یک از اینها می تواند قدرت و قابلیت های بدن را کاهش دهد و عادت کردن به هر کدام از آنها می تواند فعالیت های شما را عقب بیاورد.

کنترل وزن باعث شکست بسیاری از کشتی گیران خوب شده است. کنترل نامناسب وزن، مانند کم کردن مقدار مواد غذایی و یا رژیم گرفتن سریع می تواند قدرت بدنی شما را کاهش دهد و تأثیر مهارتهای شما را از بین ببرد. کشتی گیر باید غذای مناسب مصرف کند و رژیم غذایی او شامل میوه، سبزیجات و نان سبوس دار باشد و از خوردن غذاهایی که برای بدن مضر است اجتناب کند.

رژیم غذایی کلید کنترل وزن است. کشتی گیران در کلاس وزن های مختلف کشتی می گیرند و قبل از مسابقات وزن کشتی می شوند. پیدا کردن وزن مناسب همیشه برای کشتی گیران مشکل بوده است. بیشتر کشتی گیران

مایند در حد امکان در کلاس وزنه‌های پایین رقابت کنند تا بهتر بتوانند از نیرو و اندازه خود استفاده کنند، اما کم کردن وزن بندرت برای ورزشکاران

رشد یافته توصیه می شود. بطور قطع چربی اضافی بدن را باید از دست داد و کاهش چند کیلوگرم نمی تواند باعث صدمه شود، حتی در وزن مطلوب.

بهترین روش آن است که وزن اضافی را در صورت امکان از بین برد و سپس وزن بدن را ثابت نگهداشت. اگر ثابت نگهداشتن وزن بدن با رژیم

غذایی متعادل امکان نداشت، بهتر است به یک وزن بالاتر رفت و در آن وزن بدن را ثابت نگهداشت. نگهداشتن وزن بدن در حد قابل قبول مهم می باشد و

می توان بدون رژیم غذایی سخت با استفاده از تمرینات سخت و رژیم متعادل به آن دست یافت.

برای تعیین بهترین وزن برای کشتی گرفتن، یک کشتی گیر می تواند از کمک

والدین، دکتر خانوادگی، مربی، یا یک متخصص بدنسازی استفاده کند. شما

می توانید برای اندازه گیری درصد چربی بدن به یکی از مراکز بدنسازی،

باشگاههای ورزشی، و یا مراکز پزشکی ورزشی مراجعه کنید. چربی بدن با

دولا کردن پوست و اندازه گیری آن و تست ترکیبات بدن انجام می گیرد.

حتی با روشهای پیشرفته موجود برای اندازه گیری چربی بدن، نمی توان درصد چربی ایده آلی را که ورزشکاران باید داشته باشند مشخص نمود. هر شخصی دارای ساختمان بدنی متفاوت می باشد.

در خلال انجام تمرینات سخت، آب بدن بطور طبیعی کاهش می یابد. حتی با نوشیدن مایعات در خلال تمرینات شما مقداری آب بدن خود را در اثر عرق کردن از دست می دهید که به آن کم آبی حاد می گویند و یک تا دو کیلوگرم از وزن بدن در یک جلسه تمرین می تواند کاهش یابد. یک ورزشکار بالغ و تعلیم دیده می تواند تا ۱۰ درصد وزن بدنش را در اثر کم آبی حاد از دست بدهد بدون اینکه اثر بدی روی تمریناتش داشته باشد. کم آبی یا خشک شدن در چند روز متوالی کم آبی مزمن نامیده می شود و حتماً باید از آن اجتناب کرد.

اگر همه جوانب را در نظر بگیرید مشکل زیادی برای انتخاب کلاس وزنی که در آن کشتی بگیرید نخواهید داشت. به هر حال، بعضی وقتها کشتی گیرانی که بدنشان رشد می کند برای ثابت نگهداشتن وزن بدنشان باید تلاش زیادی انجام دهند. تغییر در رفتار، مانند بی حالی، فعالیت بیش از حد، و بدخلقی از

علایمی هستند که نشان دهنده خطر می باشند و کشتی گیر باید به یک وزن بالاتر بود. طولانی شدن زمان خواب یا مشکل به خواب رفتن، افسردگی یا افزایش فعالیت، نگرانی یا بی اعتنایی از علایمی است که کشتی گیر را متوجه می کند که وزنی که او کشتی می گیرد مناسب او نیست. وقتی که در مورد کلاس وزنی که کشتی می گیرید مطمئن نیستید، بهتر است یک وزن بالاتر بروید. افزایش انرژی و طرز فکر مثبت شما، امتیاز منفی رفتن به وزن بالاتر را خنثی می کند.

استراحت

اگر بدن شما خسته باشد تمام قدرت، توانایی های طبیعی و تکنیک های جهان نمی تواند برای شکست حریف کافی باشد. بدن جوانان بویژه، احتیاج به استراحت دارد. کشتی ورزش بسیار سختی است و جبران نیروی مصرف شده در تمرینات احتیاج به زمان دارد، و استراحت بهترین کار بعد از تمرین می باشد.

بعد از یک تمرین سخت، استراحت یا خوابیدن به مدت کوتاه می تواند مفید باشد. خوابیدن (چرت زدن) به مدت کوتاه بهتر از فقط دراز کشیدن می

باشد، چون خوابیدن بعد از یک تمرین سخت بدن را زودتر از فقط ریلکس کردن بهبود می بخشد.

ساعت مشخصی را نمی توان برای رفتن به رختخواب در شب مشخص کرد ولی تا جاییکه به اندازه کافی بخوبی در شب هنگام بخوابید و استراحت کنید

کافی است. چیزی که می توان برای رفتن به رختخواب گفت، زودن رفتن به بستر و زود بیدار شدن است، بخصوص وقتی که به فعالیت در صبح نیاز

دارید، برای همین بدنتان را به این کار عادت دهید. به هر حال هر ساعتی که به رختخواب می روید سعی کنید ۸ ساعت در شب بخوابید. به موقع

خوابیدن و به اندازه خوابیدن بطور منظم در هر شب توصیه می شود.

شرایط روحی

آمادگی برای کشتی گیر فقط با آمادگی جسمانی پایان نمی یابد. روحیه کشتی گیر به اندازه جسم او دارای اهمیت می باشد و می تواند روی تمام

جنبه های آمادگی جسمانی تأثیر گذارد. کشتی گیر باید طرز فکر مثبت داشته باشد. آمادگی جسمانی کار ساده ای نیست و اغلب کار مشکلی می باشد، اما

ارزش انجام آن را دارد و با دانستن اینکه سعی و کوششیک ه انجام می

دهید نتیجه خواهد داد روحیه خوبی را بدست خواهید آورد. برای غلبه یافتن

بر حریف، تمرینات را باید با از خود گذشتگی و خوش بینی انجام دهید.

ورزشکاران باید خود را عادت دهند غذاهای مناسب میل کنند، تمرینات

صحیح انجام دهند، و به اندازه مناسب استراحت کنند. بعنوان یک کشتی گیر

جوان، باید خودتان مسئول آماده کردن خودتان باشید. اگر این مسئولیت را

بپذیرید، برای برنده شدن در مسابقات بزرگ به خود اطمینان پیدا می کنید.

یک مثال قدیمی می گوید « برای اینکه قهرمان شوید باید مثل قهرمانان تمرین

کنید»

استراتژی

استراتژی های معین، اصول کلی و نگرش ها در طول سالهای گذشته در

کشتی با یکدیگر ادغام شده است. اگر می خواهید کشتی گیر موفقی باشید،

باید در زمینه هایی که در زیر توضیح داده شده مهارت پیدا کنید.

جسور بودن: هیچ چیزی بیشتر از تهاجمی و ستیزه جو بودن در کشتی نمایان نمی شود. حتی اگر آدم جسوری در کارهای دیگر نباشید باید روی تشک جسورانانه کشتی بگیرید. شما باید در مسابقه به سمت حریف حمله کنید. کشتی گیری که منتظر حمله حریف می شود تا اولین حرکت خود را انجام دهد در مسابقات سطح بالا با مشکل روبرو خواهد شد.

کنترل مسابقه: تهاجمی بودن ممکن است عامل کلیدی در کنترل مسابقه نامیده شود. اما کنترل مسابقه، مسابقه ای داخل مسابقه است. به محض اینکه مسابقه شروع می شود کشتی گیر سعی می کند حریف را مجبور به نشان دادن عکس العمل در برابر حرکات خود کند و اجازه ندهد که او حرکت خود را انجام دهد. اصول کلی آن است که کشتی گیری که حرکت را شروع می کند اغلب بیشتر از کشتی گیر حریف که عکس العمل نشان می دهد امتیاز دریافت می کند. اما تصور نکنید ه اری برتری یافتن بر حریف باید بدون احتیاط به او حمله کنید، کلمه کنترل را به خاطر داشته باشید. برای کنترل مسابقه شما باید در طول مسابقه، در حد امکان به روی حریف فشار وارد کنید و او را مجبور به عکس العمل نشان دادن کنید.

کشتی گرفتن طبق شرایط موقعیت: کشتی گرفتن طبق شرایط موقعیت با کنترل مسابقه ارتباط دارد. حریف به حمله مهاجم با حرکتها یا ضد حمله خود پاسخ می دهد. دانستن این که چگونه این ضد حمله ها را خنثی کرد و حرکت خود را به پایان رساند و یا به حرکت دیگر تغییر داد «کشتی گرفتن طبق شرایط موقعیت» نامیده می شود.

اجرای پشت سر هم فنون: بعضی از کشتی گیران حرکات خود را یکی بعد از دیگری انجام می دهند. آنها اجرای فنون به دنبال هم را آموخته اند. یعنی به طور اتوماتیک زمین زدن حریف و ولو کردن او و سپس گیر انداختن و اجرای فن بر روی او را پشت سر هم انجام می دهند. کشتی گرفتن به این طریق نشاندهنده تغییر حرکت آرام کشتی گیر از یک حرکت به حرکت دیگر برای جلوگیری از فرار و یا بدل زدن حریف می باشد.

طراحی: برای شروع به اجرای پشت سر هم فنون با یک سری از حرکات بطور موثر شما باید حرکت اول خود را طرح ریزی کنید. بعبارت دیگر راهی برای حمله به حریف باز کنید. این کار به پنج روش اصلی انجام می گیرد:

(۱) بوسیله حرکت دادن حریف یا قسمتی از بدن او به یک طرف یا خارج از

مسیر حمله، هر کدام که برایتان مناسب باشد؛ (۲) یا تغییر دادن سطح (بالا یا پایین بردن بدن)؛ (۳) بوسیله حرکت، بطور دورانی به سمت داخل یا خارج حریف رفتن؛ (۴) با انجام یک حرکت دیگر (یک حرکت می تواند فرصتی برای انجام حرکت دیگر بوجود آورد)؛ (۵) بوسیله فریب دادن حریف با یک حرکت یا طرح ریزی یک حرکت.

تمام کردن حرکت: کشتی گیرانی که تازه این ورزش را شروع کرده اند بزودی متوجه خواهند شد حرکتی را که شروع کرده اند الزاماً حرکت نهایی آنه نیست. هر حرکتی امکان دارد به چند طریق پایان پذیرد. برای مثال، حمله برای گرفتن زیر دو خم ممکن است با یک خم، یا بلند کردن حریف و یا راندن او به طرف دیگر تشک خاتمه یابد.

حرکات قسمت فوقانی بدن: تعدادی از حرکات مربوط به ناحیه فوقانی بدن در فصلهای بعدی نشان داده شده است. پرتاب کردن حریف از قسمت بالای بدن نه تنها فنون کشتی آزاد را افزایش می دهد بلکه به استراتژی کشتی گیر نیز کمک می کند، چون کشتی گیر می تواند این حرکات را با حرکاتی که با حمله به پاهای حریف انجام می دهد ادغام کند. برای مثال، کشتی گیر می

تواند حرکت حمله به زیر دو خم را به قفل کردن قسمت فوقانی بدن برای پرتاب حریف تغییر دهد.

اجرای فن: یادگرفتن اجرای فن و نگهداشتن حریف از ابتدای شروع به این ورزش دارای اهمیت می باشد. در ابتدا، کشتی گیران جوان اغلب فقط تشویق به تمرکز روی زمین زدن حریف و فرار کردن می شوند. این توصیه ضعیفی است که به کشتی گیران می شود چون: (۱) ضربه کردن حریف بالاترین امتیاز را در کشتی دارد و بستگی به آن ندارد که کدام کشتی گیر قبل از ضربه فنی بالاترین امتیاز را کسب کرده است، پس ضربه کردن حریف پایان مسابقه است. (۲) دیر شروع به یاد گرفتن فنون و ضربه کردن حریف می تواند برای کشتی گیر دچار اشکال کند چون بیشتر حرکاتی که برای باز کردن گارد حریف و اجرای فن بر روی او انجام می گیرد بلافاصله بعد از به زمین زدن یک یا چند بار حریف اتفاق می افتد. بنابراین یادگرفتن اجرای فنون کشتی و ضربه کردن حریف باید قسمتی از هدفهای کشتی گیر از ابتدای شروع به کشتی گرفتن باشد. (۳) نزدیک کردن پشت حریف به تشک

از آسانترین راههای بدست آوردن امتیاز می باشد چون کشتی گیران تازه کار مهارت مقابله با این فنون را ندارند.

درک جریاناتی که در روی تشک اتفاق می افتد: حتی کشتی گیران بسیار جوان باید مفهوم جریاناتی که در روی تشک اتفاق می افتد را یاد بگیرند. این جریانات شامل دانستن امتیازات رد و بدل شده بین دو کشتی گیر، گوش دادن به دستورات مربی، دانستن اینکه چقدر از زمان کشتی در مسابقه باقی مانده است، دانستن اینکه در کجای تشک قرار گرفته و قوانین مربوط به خطوط کناری تشک چیست، احساس اینکه چه موقع آهنگ مسابقه عوض شده و تشخیص حرکت حریف می باشد.

روحیه ورزشکاری: کله شقی، ترشروی، و خودنمایی همیشه باعث ایجاد مشکل برای کشتی گیر می شود. عصبانی شدن یا احساساتی شدن باعث

برتری حریف بر کشتی گیر می شود. همچنین اعتراض کردن به مقامات رسمی مسابقه باعث از دست دادن تمرکز می شود. ضعف نشان دادن در این ورزش باعث از دست دادن احترام حریف نسبت به خود، حمایت طرفداران و اعتراض داوران و بسیاری چیزهای دیگر خواهد شد. کشتی

گیرها باید رقیبی خوب و دارای روحیه ورزشکاری باشند. شما باید بیشترین سعی خود را برای حفظ این سنت انجام دهید.

مهارت های هفتگانه:

مهارتهای کشتی به هفت گروه اصلی تقسیم شده اند: (۱) وضعیت قرار گرفتن، (۲) حرکت، (۳) تغییر سطح، (۴) نفوذ کردن، (۵) بلند کردن، (۶) گام نهادن به عقب و (۷) قوس کمر به عقب. این مهارتها تمام عملیاتی را که یک کشتی گیر باید یاد بگیرد را پوشش نمی دهند، اما چارچوب اصلی را برای تکنیکهای کشتی مهیا می سازد.

یاد گرفتن با مشاهده تصاویر

تصاویر این کتاب مطالعه جزئیات کشتی را نشان می دهد. دو کشتی گیری که تصاویر آنها در این کتاب دیده می شوند تیم سائیسوفسکی و پیت گالیا از دانشگاه آیوا و قهرمانان دانشگاههای ایالات متحده هستند که بخاطر اجرای خوب تکنیک های کشتی معروف می باشند.

به دقت هر یک از تصاویر را مطالعه کنید. این تصاویر بهترین وضعیت ها را نشان می دهند. کشتی گیران تازه کار ممکن است قادر به انجام کامل آنها نباشند، اما باید سعی به انجام کامل آنها کنند. تمرین باعث کامل شدن می شود.

در اینجا چند پیشنهاد برای یادگرفتن از این تصاویر ذکر شده است:

- ابتدا به تمام تصاویر یک فن یا مانور مورد نظر نگاه کنید تا یک ایده کلی بگیرید.

- به روی کشتی گیری که دو بند سیاه پوشیده تمرکز کنید، مگر اینکه حرکت مقابل شرح داده شده باشد. در این حالت روی کشتی گیری که دو بند سفید پوشیده است تمرکز کنید.

- نکته اصلی که در تصویر توضیح داده شده را مشخص کنید.

- نقطه نظر خود را راجع به تصویر مشخص کنید. به وضعیت و سطح

کشتی گیر مهاجم و کشتی گیر مدافع توجه کنید. آیا می توانید

مشخص کنید چرا حرکت موثر می باشد؟

• سعی کنید مانووری را که در تصویر می بینید خودتان انجام دهید.

این کار به مراحل یادگیری شما کمک خواهد کرد. وقتی که مانور را

بطور کامل یاد گرفتید، کتاب را کنار بگذارید و با مجسم کردن

تصاویر در ذهن خود حرکات را مرحله به مرحله دنبال کنید. خواندن

این قسمت از کتاب همراه با یک دوست تمرینی فوق العاده مفید می

باشد. خواندن مطالب و مطالعه تصویر بلافاصله تمرین حرکات باعث

یادگرفتن مطالبی که مطالعه کرده اید می شود.

کشتی

ورزش کشتی یکی از با سابقه ترین رشته های ورزشی است که از دوران باستان به اشکالی در نقاط مختلف ایران رواج داشته است. آنچه بیش از هر چیز بر کشتی در سرتاسر ایران حکمفرما بوده نه صرفاً "جنبه بدنی و ورزشی آن بلکه بیشتر از آن به جهت روح جوانمردی و سلحشوری و انگیزه ای برای آمادگی بدنی در مقابل حوادث گوناگون از جمله جنگ های تن به تن و دفاع از کیان و مملکت و ایستادگی در مقابل زورمندان بوده است.

کشتی های محلی ایران به نام های گوناگون مشهور بوده و هر کدام برای خود لطف و منزلتی ویژه دارند و مشهورترین آنها عبارتند از :

کشتی پهلوانی، این کشتی در زورخانه ها متداول است.

کشتی آشیرما، این کشتی در اغلب مناطق آذربایجان رواج دارد.

کشتی گرش، در مناطق ترکمن نشین.

کشتی لوچو، در روستاهای مازندران.

کشتی باچوخه، این کشتی در بعضی از مناطق خراسان اجرا می شود.

کشتی زوران پاتوله، کشتی سنتی و محلی کردستان.

کشتی پهلوانی

کشتی پهلوانی از انواع کشتی است که در آن هر یک از دو نفر تلاش می کنند با زور و فن پشت دیگری را به زمین برسانند و یا با اجرای فن مناسب خاص این کشتی امتیاز لازم را کسب کنند.

هدف اصلی ورزشکاران در زورخانه این است که با پرداختن به انواع حرکات و عملیات ورزشی رفته رفته جسم و روح خود را قوی کنند و خود را به مقام پهلوانی که از دو جنبه جسمی و بدنی و روحی و معنوی حائز اهمیت است برسانند.

از انواع کشتی های پهلوانی نیز باید به این موارد اشاره کرد :

کشتی دوستانه : این نوع کشتی بیشتر به خاطر تمرین و مرور فن صورت می گیرد و با اجازه میداندار یا پیشکسوت ترین فرد حاضر اجرا می شود.

کشتی خصمانه : به تقاضای قبلی یکی از دو حریف و موافقت پیشکسوت یا پهلوان انجام می گیرد تا معلوم شود چه کسی برتر و زورمندتر است .

کشتی دوره ای : در زورخانه های قدیم چنین رسم بود که پس از خاتمه ورزش و مراسم

دعا، کسی که به قدرت خود اطمینان کافی داشت، دست خود را به طرف یکایک حاضران دراز می کرد تا هر کس که مایل است به وسط گود بیاید و با او کشتی بگیرد. کشتی گرفتن

با چند حریف کاری بسیار مشکل است و از عهده هر کس بر نمی آید.

کشتی پهلوانی : این نوع کشتی معمولاً " بین برترین کشتی گیران هر شهر یا بین شهرهای دیگر برگزار می شود و طی تشریفاتی در حضور پیشکسوتان ورزش محل، قدم به میدان می گذارند.

کشتی میدانی : کشتی میدانی که اکنون به کشتی پهلوانی معروف شده در خارج از گود زورخانه انجام می گرفت که برای تعیین پهلوان کشور برگزار می شد.

در قدیم پهلوانان نامی از سراسر ایران به پایتخت می آمدند تا در یکی از روزهای عید، در حضور بزرگان مملکت و پهلوانان پیشکسوت به میدان بروند و پس از کشتی گرفتن با یکدیگر، معلوم کنند که کدام یک از آنها زورمندتر از دیگران است و به عنوان پهلوان کشور لقب گیرد.

نشان مخصوص پهلوان کشور "بازوبند پهلوانی" است که به او داده می شود و چنانکه پهلوانی بتواند سه سال متوالی پهلوان کشور انتخاب شود، در این صورت بازوبند برای همیشه به ایشان واگذار می گردد و برای مسابقات بعدی بازوبند جدیدی تهیه می کنند.

پهلوانان صاحب بازوبند از یک قرن گذشته به این سو به قرار زیر است :

- ۱ - پهلوان عسگر یزدی
- ۲ - پهلوان ابراهیم یزدی (معروف به یزدی بزرگ)
- ۳ - پهلوان اکبر خراسانی
- ۴ - پهلوان محمد عبدل (معروف به یزدی کوچک)

۵ - پهلوان ابوالقاسم قمی

۶ - پهلوان حاج محمد صادق بلور فروش

۷ - پهلوان حاج سید حسن رزاز

۸ - پهلوان مصطفی طوسی

۹ - پهلوان احمد وفادار

۱۰ - پهلوان عباس زندی

۱۱ - پهلوان غلامرضا تختی (جهان پهلوان)

۱۲ - شورورزی

۱۳ - حریر فروش

۱۴ - مهدیزاده

۱۵ - فیلابی

۱۶ - انصاری

۱۷ - محبی

۱۸ - توپچی

۱۹ - سوخته سرای

۲۰ - سلیمانی

۲۱ - ایوب بنی نصرت

