

# ايز ڪوڊڪي تا قهرماتي در گنتتسي

سيد محمد فواد سيد رحماني

دانشجوي دڪٽري فيزيولوژي ورزشي دانشگاه گيلان

# فهرست

پیشگفتار

۶

## فصل ۱

### آموزش کشتی با متد ELM

۷

راهنمای ایجاد محیط تمرینی ایمن، سالم و مثبت؛ از نظر روانی و اجتماعی

۷

روش آموزش ELM

۸

## فصل ۲

### مهارت‌های بنیادی در کشتی

۹

گارد

۹

انواع تقسیم‌بندی گارد کشتی

۹

انواع گاردها با توجه به سبک کشتی

۹

انواع گارد با توجه به روش قرار دادن پاها

۱۱

انواع گارد با توجه به میزان خم شدن به جلو

۱۲

انواع گارد با توجه به تقابل گاردهای دو کشتی‌گیر

۱۲

ملاک و روش انتخاب نوع گارد

۱۷

کدام آزمون ملاک اصلی انتخاب نوع گارد است؟

۱۷

کدام گارد بهتر است؟

۱۷

آموزش و تمرین فنون کشتی در گاردهای مختلف

۱۸

نکات مورد توجه در آموزش، یادگیری و تمرین گاردها

۱۸

سرشاخ شدن

۱۸

خیمه‌زدن

۲۳

خاک و ولو شدن در کشتی

۲۴

روش صحیح ولو شدن در خاک

۲۴

قفل کردن انگشتان و قلاب نمودن دست‌ها

۲۵

پل و انواع آن

۲۷

پل شکن

۲۹

تمرینات پل سازی

۳۱

تمرینات انفرادی پل سازی

۳۷

مهارت‌های رهایی از پل

۴۱

تقسیم‌بندی کلی فنون و مهارت‌های کشتی

۴۴

مرور فن

۴۵

### فصل ۳

#### دیدگاه‌های روان‌شناختی ورزش برای ورزشکاران خردسال

- ۴۷ دورنمای پیروزی  
۴۷ مسائل و مشکلات همراه با برد و باخت  
۴۸ علل شرکت کودکان در فعالیت‌های ورزشی  
۵۱ تأکید نکردن بر پیروزی  
۵۲ تأکید بر افزایش مهارت  
۵۳ رشد چند مهارتی  
۵۴ چرا کودکان ورزش را رها می‌کنند؟  
۵۵ نکاتی برای مربیان  
۵۵

### فصل ۴

#### رهنمودهایی برای تمرین کودکان

- ۵۷ رشد کامل و همه‌جانبه  
۵۷ تنوع تمرینات  
۵۸ خصوصیات فردی  
۵۹ سن بیولوژیکی (زیست‌شناسی)  
۶۱ سن ورزشی  
۶۱ تخصصی شدن ورزش  
۶۵ تخصصی شدن در برابر رشد و پیشرفت طولانی مدت  
۶۸ چگونگی افزایش فشار و بار تمرین  
۶۹

### فصل ۵

#### مشکلات و مسائل در مسابقات

- ۷۳ پیامدهای منفی ناشی از فشار رقابت و مسابقه  
۷۳ فشار مضاعف والدین و مربیان  
۷۵ فشار مسابقات، فرسودگی جسمی و روانی و نحوه پیشگیری از آن  
۷۶

### فصل ۶

#### تکامل طولانی مدت ورزشکار (LTAD)

- ۷۹ چرا ما به مدل LTAD نیاز داریم؟  
۸۰ چهارچوب LTAD  
۸۰ تمرین پذیری- کاربرد مدل LTAD  
۸۱ همه سیستم‌ها همیشه تمرین پذیرند  
۸۱ مراحل ۹ گانه تکامل طولانی مدت ورزشکار (LTAD)  
۸۳

### فصل ۷

#### تمرینات دو نفره برای افزایش قدرت

۸۸

## پیشگفتار

کودکی، فعال‌ترین مرحله جسمانی رشد انسان است. کودکان دوست دارند بازی کنند و در فعالیت‌های جسمانی و ورزش شرکت کنند و مطمئناً عاشق رقابت هستند. در جامعه امروز، ورزش به سبک زندگی تبدیل شده است. والدین، تعطیلات و روزهای مرخصی خود را برای تمرین و دیدن مسابقات برنامه‌ریزی می‌کنند و کودکان رویای تبدیل شدن به ورزشکاران حرفه‌ای را دارند.

والدین و مربیان همواره در جستجوی بهترین برنامه‌های تمرینی برای افزایش توانایی ورزشی کودکان هستند. مربیان اغلب نقش الگو به خود گرفته و کودکان رویای دستیابی به سطوح بالاتر از قهرمانان خود را دارند. با این حال، این اشتباه بزرگ است که کودکان را در معرض برنامه‌های تمرینی بزرگسالان قرار دهیم. گذشته از این‌ها، کودکان واقعاً بزرگسالان کوچک نیستند. هر کودک در هر مرحله رشدی منحصر به فردی می‌باشد. تغییرات جسمانی و روانی (در مراحل جهش رشدی) که در هر مرحله ایجاد می‌شود، با دگرگونی‌های رفتاری بسیار مهم همراه می‌شود. برای هر فردی که با کودکان کار می‌کند بسیار مهم است تا به خوبی در خصوص تمام تغییرات جسمانی، احساسی و شناختی که در مراحل مختلف رشد ایجاد می‌شود آگاه باشد و مناسب‌ترین تمرین برای هر مرحله از رشد را طراحی کند.

یکی از مشکلات ورزش در کشورهای کمتر توسعه یافته از گردونه خارج شدن زود هنگام ورزشکاران نوجوان و جوان به دلایلی مانند آسیب‌های ورزشی به علت فشارهای نامتوازن تمرینی، عدم توجه به مسائل رشدی کودکان و تناسب آن با فعالیت‌های ورزشی، تمرین‌زدگی ناشی از عدم توجه به مسائل تغذیه‌ای و استراحت، فشارهای روانی مخرب به دلیل مشارکت پیش از موعد در مسابقات ورزشی و اجرای نادرست برنامه‌ریزی‌های تمرینی است.

پیشرفت ورزشی یک پروسه طولانی مدت می‌باشد به طوری که تحقیقات نشان داده‌اند حدود ۸ تا ۱۲ سال تمرین برای یک ورزشکار مستعد لازم است تا به سطوح نخبگی برسد. این موضوع به عنوان قانون ۱۰ سال یا ۱۰۰۰۰ ساعت مطرح شده است و تقریباً برابر با ۳ ساعت تمرین روزانه طی مدت ۱۰ سال است.

تکامل طولانی مدت ورزشکار چهارچوبی برای برنامه‌ریزی تمرین، رقابت و ریکاوری بهینه برای تمامی مراحل تکامل ورزشکاران فراهم می‌کند. مربیانی که برنامه‌های تمرینی خود را بر این اساس طراحی می‌کنند، به احتمال زیاد ورزشکاران خود را به پتانسیل کامل‌شان می‌رسانند. توجه مربی به میزان رشد و تکامل و توانایی‌های ورزشکار به منظور برنامه‌ریزی موفقیت‌آمیز تمرینی از اهمیت و جایگاه خاصی برخوردار است.

مربیانی که با ورزشکاران نوجوان سر و کار دارند، به سلامت و تکامل آن‌ها باید توجه خاصی داشته باشند. این مربیان باید با اصول بلوغ در ورزشکاران نوجوان و جوان و به کارگیری این اصول در تمرین، رقابت و ریکاوری آشنا باشند.

ممکن است کودکان در سنین ابتدایی تمایل زیادی به ورزش نشان دهند، اما برای رقابت کردن در سطح نخبگی به تکامل طولانی مدت نیازمندند. از این رو، بهتر است کودکان براساس پیش نیازها و معیارهای ورزش کشتی غربال شوند. این فرایند به ورزشکاران نوجوان اجازه می‌دهد تا در سراسر مراحل تکامل و ثبات مهارت، پیشرفت کنند.

# فصل ۱

## آموزش کشتی با متد ELM

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های مربیگری داشتن یک رویکرد مثبت و روش درست در آموزش می‌باشد. روش و فلسفه آموزشی ELM<sup>۱</sup> یکی از بهترین و کارآمدترین روش‌های آموزش کشتی می‌باشد. برای اجرای مناسب این متد آموزشی ابتدا باید پیش نیازهای آن را شناخت و به درستی انجام داد. اولین و مهم‌ترین پیش نیاز این روش این است که محیط تمرینی ایمن باشد. وقتی صحبت از ایمنی در تمرین می‌شود، توجه اکثر ما معطوف می‌شود به استفاده از وسایل و تجهیزات ایمن و مناسب، سالن تمرین با نور و تشک مناسب، طراحی تمریناتی متناسب با سطح توانایی جسمانی و تکنیکی کشتی‌گیران و دیگر عواملی که باید برای پیشگیری از صدمه دیدن جسمانی کشتی‌گیران مورد توجه قرار گیرند. اما شاید کمتر به ایمنی روحی- روانی و ذهنی کشتی‌گیران توجه می‌کنیم.

### راهنمای ایجاد محیط تمرینی ایمن، سالم و مثبت؛ از نظر روانی و اجتماعی

- داشتن فلسفه مربیگری مثبت؛ مثال: «من یک مربی با نگرش مثبت هستم، بنابراین هدف من شامل استفاده از کشتی برای آماده کردن کشتی‌گیران برای اجرای هرچه بهتر مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی، لذت بردن از کشتی و زندگی، تلاش برای موفق شدن هم در کشتی و هم در زندگی می‌باشد».
  - ایجاد محیطی خالی از ترس، استرس، تحقیر، تمسخر، تهدید، توهین (توهین نژادی، قومیتی و ...)، دادن القاب زشت و تنبیه‌های تحقیرآمیز و ...
  - ایجاد محیطی سرشار از انگیزه، تشویق، حمایت و بازخورد مثبت.
- پیش نیاز بعدی برای متد ELM طراحی تمریناتی رقابتی و شبیه مسابقه می‌باشد. بدین ترتیب برای همه تمرینات باید هدف گذاشت و آنها را به حالت مسابقه‌ای برگزار کرد تا شور و نشاط و رقابت در تمرین همیشه بالا باشد.



### روش آموزش ELM

<b>Effort</b>	فقط یک راه برای موفقیت وجود دارد: سخت کوشی. هیچ میانبری نیست.
<b>Learn...Then</b>	یادگیری مداوم و پیشرفت بدون وقفه
<b>Mistake is ok</b>	خطاها بخشی از فرآیند یادگیری هستند.

همواره از کشتی گیران بخواهید که با تمام توان خود تلاش کنند و هر روز و هر لحظه سخت کوش تر باشند. از آنها بخواهید که همیشه تلاش کنند تا بهتر شوند و یاد بگیرند، اما موضوع مهم این است که کشتی گیران عملکردشان را با عملکرد گذشته خود مقایسه کنند و ببینند که آیا مثلاً از هفته گذشته بهتر شده اند یا نه؟ در طول مسابقه نیز تا زمانی که کشتی گیران تمام تلاش خود را به کار می گیرند به آنها افتخار کنید؛ صرف نظر از نتیجه مسابقه.

خطاها بخشی اجتناب ناپذیر از مسابقه هستند چرا که کشتی ورزش پیش بینی و تصمیم گیری در کسری از ثانیه و اجرای سریع مهارت می باشد. اگر کشتی گیران ۱۰۰ درصد توان خود را به کار می گیرند و در تلاش هستند تا بیاموزند و پیشرفت کنند، آن گاه اگر هم کشتی گیری مرتکب خطا شد ایرادی ندارد، مهم این است که واکنش درستی به خطای خود داشته باشد و راهی بیاید تا به سرعت شرایط بهینه عملکرد خود (از نظر ذهنی و روانی) را پس از هر خطا بازیابد و بر روی ادامه مسابقه یا تمرین تمرکز کند. کشتی گیری که تمام تلاش خود را به کار می گیرد تا بیاموزد، اگر مرتکب خطا هم بشود، تجربه اش بیشتر خواهد شد و کشتی گیری که با تجربه تر شود خطایش کاهش می یابد.

کشتی گیرانی که تمام تلاش خود را به کار می برند و به طور مداوم یاد می گیرند و پس از ارتکاب به خطا به سرعت به حالت بهینه عملکردی خود برمی گردند (از نظر ذهنی و روانی)، عملاً موفقیت های بیشتری به دست می آورند؛ در مقایسه با کشتی گیرانی که فقط روی تابلوی امتیازات تمرکز می کنند. تمرکز روی اجرای بهترین و هوشمندانه ترین عملکرد، بهترین راه برای موفقیت می باشد.

# ۲ فصل

## مهارت‌های بنیادی در کشتی

یادگیری برخی مهارت‌ها در کودکی به کسب موفقیت در بزرگسالی کمک شایانی می‌کند. بدون شک کودک در هر دوره‌ای از سن خود مستعد یادگیری یک نوع مهارت است و با اطلاع و شناخت از آنها می‌توان در تربیت و آموزش صحیح او و آماده کردنش برای ورود به مراحل سخت‌تر و یادگیری مهارت‌های بعدی گام برداشت. مهارت‌های بنیادی کودکان یکی از همین مهارت‌ها است. مهارت‌های بنیادی مهارت‌هایی هستند که هماهنگی و حرکات کودکان را تقویت می‌کنند.

### گارد

گارد عبارت است از نحوه‌ی قرار گرفتن کشتی‌گیر در مقابل حریف، یا نحوه‌ی تقابل دو کشتی‌گیر در مقابل هم، و یا طریقه‌ی ایستادن کشتی‌گیر برای انجام کشتی. گارد، زمانی صحیح و قابل اطمینان است که هنگام کشتی گرفتن، تعادل کشتی‌گیر را در تمام عملیات و مانورها، کنترل نماید، و نیز زمانی است که عملیات انجام شده از نظر فیزیکی صحیح باشد، به طوری که مرکز ثقل به وجود آمده مانع عدم تعادل کشتی‌گیر نگردد. در گاردها، دست‌ها نقش مهمی را در کنترل بدن و حفاظت پاها ایفا می‌نمایند.

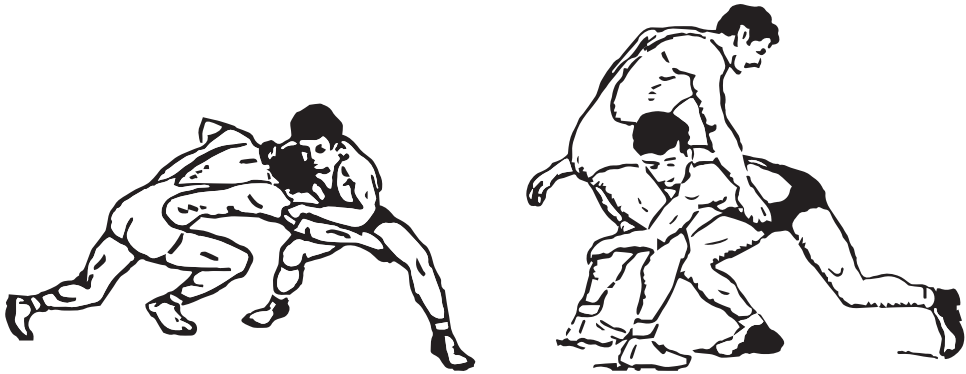
### انواع تقسیم‌بندی گارد کشتی

- با توجه به سبک کشتی (آزاد یا فرنگی)
- با توجه به روش قرار دادن پاها (چپ، راست، جفت یا ژاپنی)
- با توجه به میزان خم شدن به جلو (باز یا بسته)
- با توجه به تقابل گاردهای دو کشتی‌گیر در مقابل هم (موافق، مخالف، مختلط)

### انواع گاردها با توجه به سبک کشتی

#### گارد در کشتی آزاد

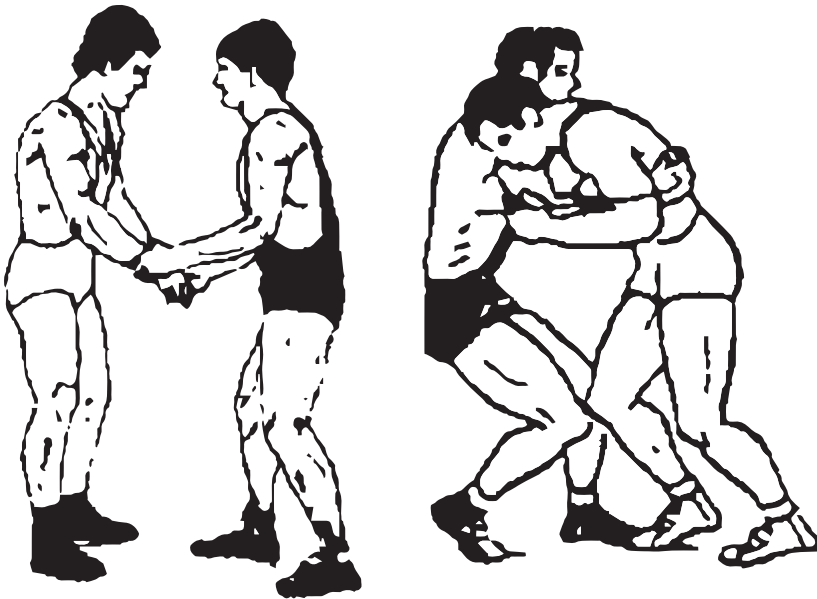
در این نوع گارد با توجه به قوانین کشتی آزاد، مجری می‌تواند برای اجرای فنون از تمام اعضای بدن خود و حریف استفاده کند. از این رو، کشتی‌گیران مجری و مدافع برای محافظت از بدن و به خصوص از پاها در مقابل حملات حریف، از گاردی خمیده به طرف جلو استفاده می‌کنند و دست‌ها را به منظور محافظت از پاها در مقابل بدن قرار می‌دهند.



تصویر ۱-۲. گارد در کشتی آزاد

#### گارد در کشتی فرنگی

در این نوع گارد با توجه به قوانین کشتی فرنگی، مجری فقط مجاز است برای اجرای فنون از بالاتنه‌ی حریف استفاده کند. کشتی‌گیران مجری و مدافع در کشتی فرنگی از گاردی قائم و بدون خمیدگی استفاده می‌کنند.

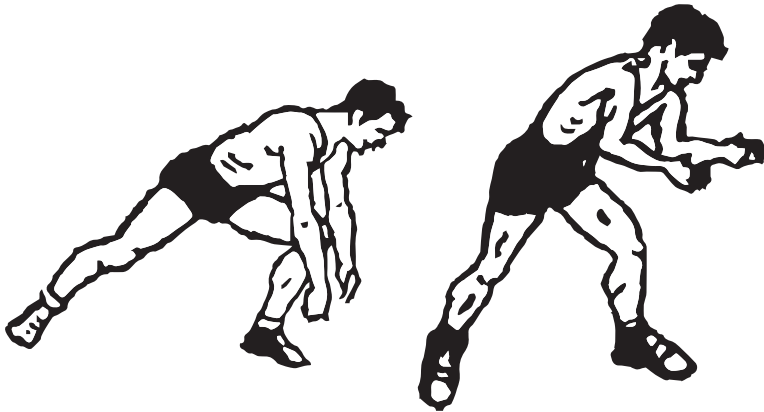


تصویر ۲-۲. گارد در کشتی فرنگی

## انواع گارد با توجه به روش قرار دادن پاها

### گارد چپ

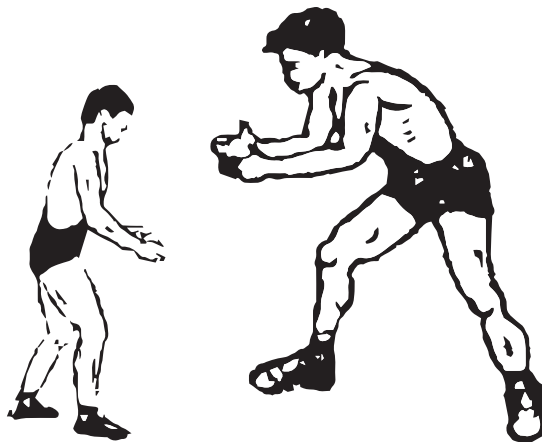
در این گارد کشتی‌گیر پای چپ خود را جلو و پای راست خود را عقب می‌گذارد. در این حالت، پای چپ را پای گارد، دست چپ را دست گارد، پای راست را پای غیرگارد، دست راست را دست غیرگارد و کشتی‌گیری را که دارای این نوع گارد است، کشتی‌گیر چپ گارد می‌گویند.



تصویر ۲-۳. گارد چپ (کشتی‌گیر چپ گارد)

### گارد راست

در این گارد کشتی‌گیر پای راست خود را جلو و پای چپ خود را عقب می‌گذارد. در این حالت، پای راست را پای گارد، دست راست را دست گارد، پای چپ را پای غیرگارد، دست چپ را دست غیرگارد، و کشتی‌گیری را که دارای این نوع گارد است، کشتی‌گیر راست گارد می‌گویند.



تصویر ۲-۴. گارد راست (کشتی‌گیر راست گارد)

### گارد جفت یا ژاپنی

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



تصویر ۵-۲. گارد جفت پا ژاپنی (کشتی‌گیر جفت‌گیر گارد)

### انواع گارد با توجه به میزان خم شدن به جلو

#### گارد باز

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

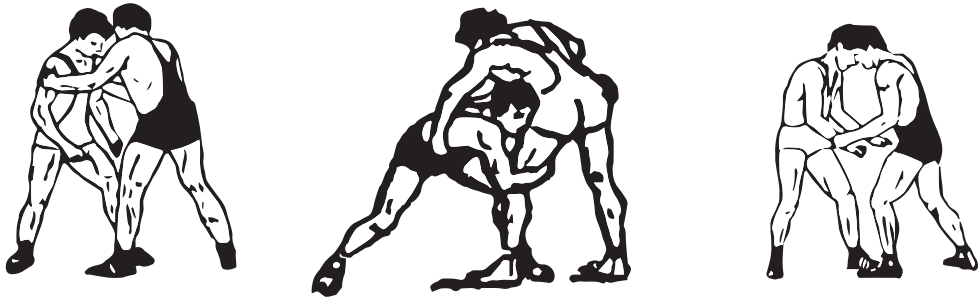
#### گارد بسته

در این گارد کشتی‌گیر به حالت کاملاً خمیده به طرف جلو، کنترل و حفاظت کاملی روی پاهایش دارد. از این نوع گارد در کشتی آزاد استفاده می‌شود.

### انواع گارد با توجه به تقابل گاردهای دو کشتی‌گیر

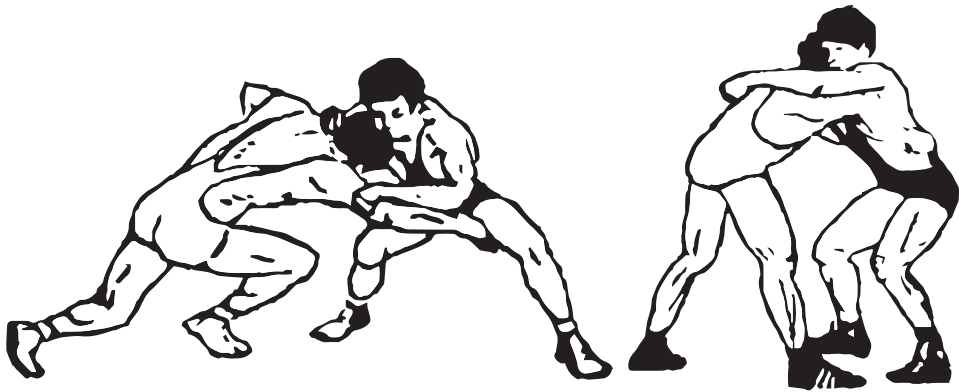
#### گارد موافق

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



تصویر ۶-۲. گارد موافق، در حالتی که هر دو کشتی‌گیر چپ گارد هستند.

(ب) هر دو راست گارد: در این حالت هر دو کشتی‌گیر با گارد راست در مقابل هم قرار می‌گیرند.



تصویر ۷-۲. گارد موافق، در حالتی که هر دو کشتی‌گیر راست گارد هستند.

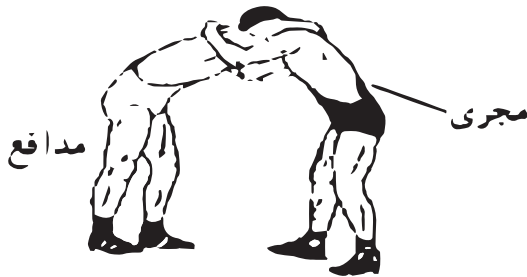
(ج) هر دو جفت گارد: در این حالت هر دو کشتی‌گیر، دارای گارد ژاپنی هستند.



تصویر ۸-۲. گارد موافق، در حالتی که هر دو کشتی‌گیر جفت گارد هستند.

### گارد مخالف

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



تصویر ۹-۲. گارد مخالف، حالتی که کشتی‌گیر مجری راست گارد و مدافع چپ گارد است.

ب) مجری چپ و مدافع راست: در این حالت کشتی‌گیر مجری چپ گارد و کشتی‌گیر مدافع راست گارد است.



تصویر ۱۰-۲. گارد مخالف، حالتی که کشتی‌گیر مجری چپ گارد و مدافع راست گارد است.

**گارد مختلط**

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



تصویر ۱۱-۲. گارد مختلط، در حالتی که مجری جفت گارد و مدافع چپ گارد است.

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



تصویر ۱۲-۲. گارد مختلط، در حالتی که مجری جفت گارد و مدافع راست گارد است.

ج) مجری راست و مدافع جفت: در این حالت کشتی گیر مجری دارای گارد راست و کشتی گیر مدافع دارای گارد ژاپنی می باشد.



تصویر ۱۳-۲. گارد مختلط، در حالتی که مجری راست گارد و مدافع جفت گارد است.

د) مجری چپ و مدافع جفت: در این حالت کشتی گیر مجری دارای گارد چپ و کشتی گیر مدافع دارای گارد ژاپنی می باشد.



تصویر ۱۴-۲. گارد مختلط در حالتی که مجری چپ و مدافع جفت گارد است.



## ملاک و روش انتخاب نوع گارد

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

### ۱) آزمون واکنش

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

### ۲) آزمون قدرت

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

## کدام آزمون ملاک اصلی انتخاب نوع گارد است؟

به طور کلی، بهتر است هر دو آزمون به طور هم‌زمان انجام شود تا با در نظر گرفتن مجموع نتایج هر دو آزمون نوع گارد انتخاب شود. برای مثال اگر نوآموزی دارای پای چپ، ضعیف‌تر و سرعت واکنش بیشتری باشد، بهتر است گارد چپ را انتخاب کند.

## کدام گارد بهتر است؟

با توجه به انواع مختلفی از گاردها که توضیح داده شد، گارد چپ و راست نسبت به گارد ژاپنی از نظر دفاع در برابر حملات حریف از مزایای بیشتری برخوردار است. این گارد از لحاظ واکنش مناسب و به موقع شرایط بهتری را برای کشتی‌گیر مدافع فراهم می‌کند، در صورتی‌که کشتی‌گیران جفت گارد در هر لحظه از هر دو جهت ممکن است مورد هجوم کشتی‌گیر مجری قرار گیرند. از این رو، این گارد فاقد مزایای قدرت تصمیم‌گیری به موقع و آمادگی قبلی برای دفاع از بدن خواهد بود. در مورد حمله در گارد مختلط و در شرایطی که مجری جفت گارد و مدافع چپ گارد یا راست گارد است، کشتی‌گیر جفت گارد حتی اگر توانایی اجرای فنون از هر دو جهت را داشته باشد و بتواند فنون را دوسویه (از چپ و راست) اجرا کند، فقط از یک جهت می‌تواند به کشتی‌گیر مدافع حمله کند و از طرفی چون اکثر کشتی‌گیران معمولاً از هماهنگی عصبی - عضلانی یک‌سویه برخوردار هستند و

با توجه به این که بهترین تقسیم‌بندی تقابل گاردها در مورد آموزش و یادگیری بهتر مهارت‌ها و فنون کشتی گارد موافق و مخالف است، در نتیجه بهتر است که کشتی‌گیران یکی از دو نوع گارد چپ یا راست را انتخاب نمایند.

### آموزش و تمرین فنون کشتی در گاردهای مختلف

ترتیب آموزش و یادگیری فنون و مهارت‌های کشتی با توجه به نوع گارد باید به گونه‌ای باشد که این فنون ابتدا در گارد موافق و سپس در گارد مخالف آموزش داده و یاد گرفته شوند. این روش کمک می‌کند تا تداخلی در یادگیری اجزای تکنیک‌های کشتی اتفاق نیفتد و در نتیجه اجزای مهارت‌ها با یک انسجام و نظم فکری مطلوبی در حافظه‌ی حرکتی ثبت شوند. هم‌چنین با توجه به قانون مجاورت در یادگیری، قدرت فراگیری و گیرایی فنون و تکنیک‌های کشتی بیشتر امکان‌پذیر خواهد بود. به علاوه، بعد از فراگیری مهارت‌ها در گاردهای مختلف، تکرار تمرین و اجرای مهارت‌های آموخته شده از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است در این صورت اجرای هر یک از فنون از مرحله‌ی تمرکز و دقت ذهنی در سطح هوشیاری به مرحله‌ی ناهوشیار و واکنش می‌رسد که لازمه‌ی ملکه شدن ظرافت‌های فنون کشتی است.

### نکات مورد توجه در آموزش، یادگیری و تمرین گاردها

- بعد از آموزش و شناخت انواع گارد، لازم است ابتدا با آزمون‌های واکنش و قدرت پاها، نوع گارد نوآموزان مشخص شود.
- در مرحله‌ی دوم آموزش، حرکت به طرف جلو، عقب، چپ و راست و به طور انفرادی، بدون اینکه حالت پاها در گارد تغییر کند، ضروری است.
- در حین حرکت روی گاردها، آموزش و تمرین نحوه‌ی قرار گرفتن دست‌ها در حفاظت از پاها ضروری است.
- در مرحله‌ی چهارم، کشتی‌گیرانی که دارای گارد مشابه هستند روبه‌روی همدیگر قرار می‌گیرند تا گارد موافق را تشکیل دهند. سپس هر دو کشتی‌گیر به طور هم‌زمان حرکت روی گاردها را به طور مخالف انجام می‌دهند.
- در این مرحله کشتی‌گیرانی که دارای گارد متفاوت هستند روبه‌روی همدیگر قرار می‌گیرند تا گارد مخالف را تشکیل دهند. سپس هر دو کشتی‌گیر، به طور هم‌زمان حرکت روی گاردها را به طور مخالف انجام می‌دهند.
- در مرحله‌ی بعد، در حالی که کشتی‌گیران با گارد موافق با هم سرشاخ شده‌اند، روی گارد حرکت می‌کنند.
- در این مرحله، در حالی که کشتی‌گیران با گارد مخالف با هم سرشاخ شده‌اند، روی گارد حرکت می‌کنند.
- در مرحله‌ی بعد، که کشتی‌گیران حرکت روی گاردها را یاد گرفتند و هماهنگی نسبی به وجود آمد، باید این حرکات روی گاردها را با جهش، چابکی و سرعت انجام دهند.
- کشتی‌گیران کلیه‌ی عملیات و مانورهای روی گارد را باید ابتدا با گارد باز (نیمه خمیده) انجام دهند.
- بعد از تمرین عملیات و مانورهای روی گارد باز، باید آنها را در گارد بسته نیز تمرین کرد.

### سرشاخ شدن

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

### روش صحیح سرشاخ شدن

روش صحیح سرشاخ شدن در کشتی باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

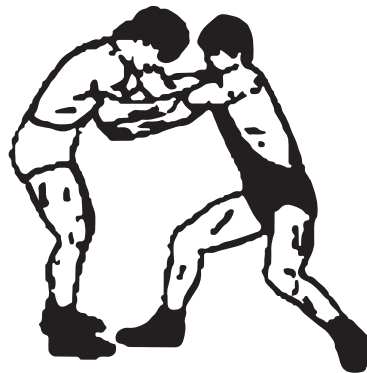
- امکان حمله و اجرای فنون از طرف حریف را کاهش دهد.
- شرایط مناسب برای تسهیل در اجرای فنون کشتی را فراهم کند.
- امکان آسیب و صدمه را کاهش دهد.
- متناسب با قوانین کشتی، امکان اختطار و کم‌کاری را کاهش دهد.

### حالت‌های صحیح سرشاخ شدن

حالت‌های صحیح سرشاخ شدن در کشتی آزاد و فرنگی متفاوت است.

#### سرشاخ شدن در کشتی آزاد

سرشاخ شدن صحیح در کشتی آزاد به گونه‌ای است که کشتی‌گیر با گاردی کوتاه (بسته) و دست‌هایی کشیده که روی شانه‌های حریف قرار می‌دهد، مانع نزدیک شدن حریف و اجرای فنون از سوی او می‌شود؛ به خصوص اگر کشتی‌گیر فاقد توانایی در اجرای مهارت‌های کشتی فرنگی باشد و کشتی‌گیر مقابل از قابلیت اجرای فنون فرنگی برخوردار باشد.



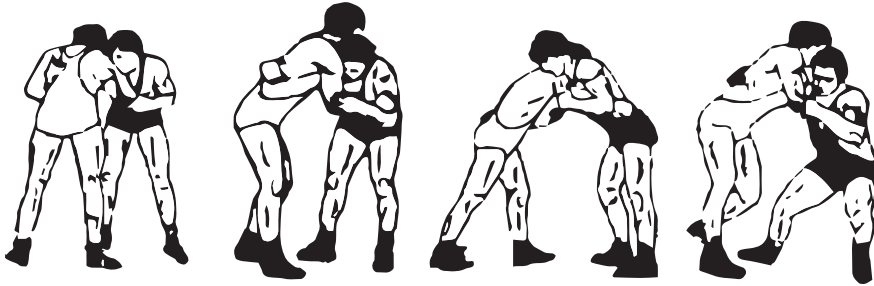
تصویر ۱۵-۲. روش سرشاخ شدن صحیح در کشتی آزاد

#### سرشاخ شدن در کشتی فرنگی

سرشاخ شدن صحیح در کشتی فرنگی شامل:

(۱) دست در کمر (یک دست کمر)

در این حالت کشتی‌گیر یک دست خود را از زیر بغل حریف به دور کمر او قرار می‌دهد.



تصویر ۱۶-۲. سرشاخ شدن در حالت دست در کمر

### ۲) دست در گردن (یک دست گردن)

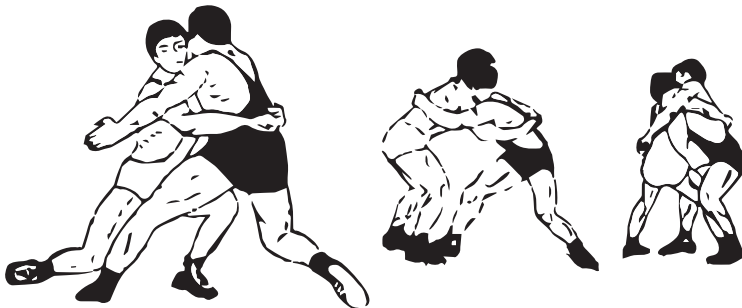
در این حالت کشتی‌گیر یک دست خود را دور گردن حریف قرار می‌دهد و با دست دیگر خود بازوی او را می‌گیرد.



تصویر ۱۷-۲. سرشاخ شدن در حالت دست در گردن

### ۳) دست در کمر (یک دست کمر) با قلاب دست‌ها

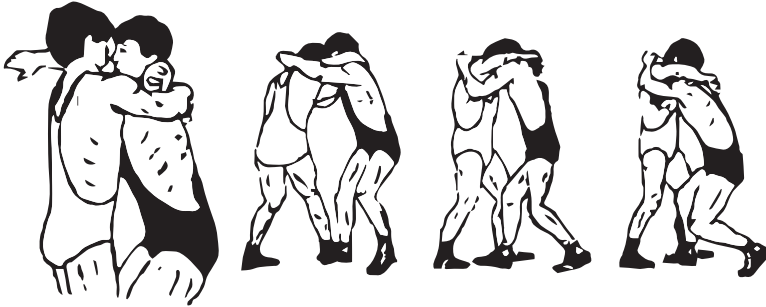
در این حالت کشتی‌گیر، در وضعیت یک دست کمر (دست در کمر) دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند.



تصویر ۱۸-۲. سرشاخ شدن در حالت دست در کمر (یک دست کمر) با قلاب دست‌ها

#### ۴) دست در گردن (یک دست گردن) با قلاب دست‌ها

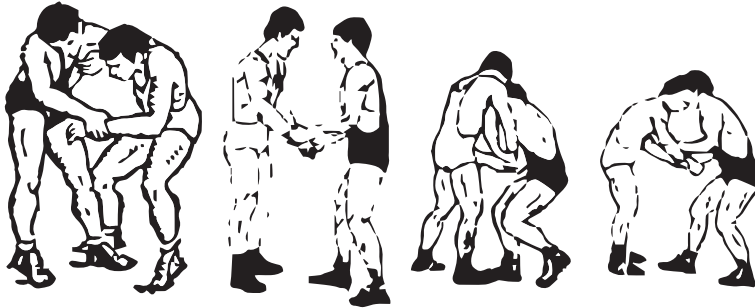
در این حالت کشتی‌گیر در وضعیت یک دست گردن (دست در گردن) و دست دیگر زیر کتف، دست‌هایش را به هم قلاب می‌کند.



تصویر ۱۹-۲. سرشاخ شدن در حالت دست در گردن (یک دست گردن) با قلاب دست‌ها

#### ۵) مچ دست یا دست‌ها را گرفتن

در این حالت کشتی‌گیر با روش‌های مختلف در گارد موافق و مخالف مچ حریف را می‌گیرد.



تصویر ۲۰-۲. سرشاخ شدن در حالت گرفتن مچ دست یا دست‌های حریف

#### ۶) یک دست دو دست در گارد مخالف

در این حالت کشتی‌گیر با هر دو دست خود، یک دست حریف را در گارد مخالف می‌گیرد.