

## باسمه تعالی

### 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 این که پیشرفت سریع فن‌آوری، 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 به‌سزایی داشته باشد.

افراد 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 به‌نفس 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.

کلیه‌ی عضلات، مفاصل و اندام‌های بدن در حین کشتی فعال‌اند و سیستم‌های انرژی‌های هوازی و غیرهوازی در طول تمرینات کشتی تقویت می‌شوند.

### سخنی با همکاران

- به منظور افزایش کیفیت در آموزش، تمرین و ارزش‌یابی نهایی موارد زیر توصیه می‌شود:
- ۱- برای یادگیری بهتر و بیش‌تر، کلیه‌ی فنون هم‌خانواده در یک جلسه آموزش داده شوند و از آموزش چندین فن غیرهم‌خانواده در یک جلسه خودداری شود.
  - ۲- مواد آموزشی در هر جلسه باید از قبل تعیین شود. به‌طوری‌که با زمان‌بندی خاصی فرصت بیان مطالب نظری، آموزش عملی فنون، تمرین فنون آموخته شده در آن جلسه و جلسات قبلی و ارزش‌یابی پایانی در هر جلسه وجود داشته باشد.
  - ۳- در آموزش فنون پیچیده از روش کل، جزء، کل استفاده کنید.
  - ۴- جلسات خاصی را به ارائه‌ی تحقیقات، کنفرانس، ارزش‌یابی کیفی فنون و امتحان کتبی مطالب نظری اختصاص دهید.
  - ۵- قبل از آموزش فنون، ده دقیقه از وقت کلاس را به انجام تمرین‌های مقدماتی گرم کردن، که ویژه‌ی ورزش کُشتی است، اختصاص دهید.
  - ۶- برای پیش‌گیری از آسیب‌های احتمالی و استفاده‌ی بهینه از وقت کلاس از تمرین‌های کُشتی خودداری کنید.
  - ۷- حتی المقدور از وسایل کمک‌آموزشی؛ مانند ویدئو و تصاویر استفاده کنید.

۸- مطابق جدول شماره ی ۱ ارزش عددی محتوای مطالب کتاب و فعالیت ها را مشخص کنید.

جدول شماره ی ۱ - ارزش یابی کلی

نمره	مواد درسی
۵	نظری (امتحان کتبی)
۱۰	عملی (اجرای فنون)
۳	تحقیق، کار کلاسی و کنفرانس
۲	حضور منظم و فعال در طول ترم تحصیلی
۲۰	جمع امتیازات

۹- مطابق جدول شماره ی ۲ ارزش عددی فنونی را که شامل مراحل سه گانه ی گرفتن، اجرا و نتیجه گیری است، مشخص کنید.

جدول شماره ی ۲ - ارزش یابی فنی

موارد	مرحله ی گرفتن	مرحله ی اجرا	مرحله ی نتیجه گیری	توضیحات هنگام اجرا	جمع نمره
نمره	۱	۲	۱	۱	۵

۱۰- در ارزش یابی پایانی، برای همه ی دانش آموزان، فنون یکسانی را در بخش های مختلف کتاب انتخاب کنید تا عدالت برقرار شود.

### هدف کلی

آشنایی با اجرای مهارت های بنیادی در کُستی و فنون سریا و در خاک