

الف) عنوان درس به فارسی: کشتی تخصصی
 عنوان درس به انگلیسی: Special Wrestling

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: کشتی ۲	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> پایه	تعداد ساعت: ۶۴
		<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> نظری		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه تاکتیک‌های مختلف رقابت کشتی و آماده سازی ویژه کشتی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاکتیک‌های مختلف کشتی در مبارزه با حریفان مختلف
- آشنایی با علم تمرین و آماده سازی ویژه کشتی
- آشنایی با چگونگی داوری کشتی

پ) سرفصل:

- ۱- تاکتیک‌های مختلف حمله ای، دفاعی و مدیریت مسابقه
- ۲- تجزیه و تحلیل مسابقه کشتی
- ۳- چگونگی بدنسازی در کشتی
- ۴- طراحی برنامه تمرین (یک جلسه تا یک فصل)
- ۵- آزمون‌های تخصصی در کشتی
- ۶- ملاحظات مربوط به کنترل وزن

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- اجرای کشتی
- مربیگری
- برنامه نویسی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

- ۱- مارتل، بیل، آموزش کشتی، تکنیک، تاکتیک، بدنسازی، ترجمه: دباغان، ابوالقاسم، نوربخش، ناصر (۱۳۸۶). چاپ چهارم، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- گودرزی، محمود، نصیرزاده، عبدالمهدی (۱۳۹۰). اصول علمی کشتی گرفتن، چاپ اول، انتشارات حتعی، تهران.
- ۳- میرزایی، بهمن (۱۳۸۹). علم تمرین در کشتی، چاپ اول، انتشارات به نشر، تهران.

