



## How does David Taylor become world wrestling champion?

Hamid Reza Pakzad<sup>1</sup>, Mehrzaad Ershadifar<sup>2</sup>

Doi: 10.30495/nssem.2024.2003225.1019

### مقاله پژوهشی

#### Abstract:

In this paper, we will examine how American David Taylor, the 86 kg world and Olympic champion, wrestles. We have discussed in detail some of his special features in controlling and dividing energy, the time and manner of implementing techniques, as well as his use of virtual space in confrontation with opponents, and in each case, we point out how to neutralize these features in order to overcome him. The most obvious characteristic of Taylor is having an extraordinary lung volume. He uses this feature well. He lets the opponent work at first and even score points so that when he gets tired, he easily wins over him. He wrestles calmly and is not in a hurry to execute techniques, and at the same time, he does not allow his opponent to gain strength. He has a well-built body and is technically very capable. He also knows how to weaken the opponent mentally and psychologically. Currently, Hassan Yazdani's strongest opponent is David Taylor, and due to the sensitivity of this wrestling at the world level, we are aiming to study Taylor's abilities scientifically and carefully, so that we may be able to help, even if it is small, to the community of respected coaches in our country.

**Keywords:** Wrestling, Hassan Yazdani, Dayvid Taylor

1. Department of Physics, Bojnourd branch, Islamic Azad University, Bojnourd, Iran.
2. PhD student in sociology of sports, Department of Social Sciences, Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.



## چگونه دیوید تیلور قهرمان کشتی جهان می‌شود؟

حمید رضا پاکزاد<sup>1</sup>، مهرزاد ارشادی فر<sup>2</sup>

Doi: 10.30495/nssem.2024.2003225.1019

### مقاله پژوهشی

### چکیده:

در این مقاله به بررسی نحوه کشتی گرفتن دیوید تیلور آمریکایی، قهرمان وزن 86 کیلوگرم جهان و المپیک، می‌پردازیم. در این ارتباط ابتدا به چند ویژگی خاص او در کنترل و تقسیم انرژی، زمان و نحوه اجرای فنون و همچنین استفاده او از فضای مجازی در تقابل با حریفان پرداخته و سپس در هر مورد به چگونگی کشتی کردن این ویژگیها به منظور غلبه بر او اشاره خواهیم کرد. به نظر می‌رسد بارزترین ویژگی تیلور داشتن حجم ریه فوق‌العاده است. او از این ویژگی به خوبی استفاده می‌کند. او اجازه می‌دهد حریف در ابتدا کار کند و حتی امتیاز بگیرد تا وقتی خسته شد به راحتی بر او پیروز شود. با آرامشی مثال زدنی کشتی می‌گیرد و برای اجرای فنون عجله‌ای ندارد و در عین حال به حریف اجازه تقویت قوا نمی‌دهد. او بدن پرداخته‌ای دارد و از نظر فنی بسیار توانمند است. تیلور همچنین می‌داند چگونه از نظر روحی و روانی حریف را تضعیف نماید. با اینحال به نظر می‌رسد در قدرت پا و کمر کمی دچار اشکال است و می‌توان از این نقطه ضعف، کسب امتیاز کرد. در حال حاضر قویترین حریف حسن یزدانی، دیوید تیلور است و با توجه به حساسیت این کشتی در سطح جهان، درصدد مطالعه علمی و دقیق تواناییهای تیلور برآمده‌ایم تا شاید بتوانیم کمکی هر چند کوچک به جامعه مربیان محترم کشورمان ارائه نماییم.

کلمات کلیدی: کشتی، حسن یزدانی، دیوید تیلور

1. استادیار، گروه فیزیک، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.
2. دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی ورزش، گروه علوم اجتماعی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

ورزش کشتی یکی از پرطرفدارترین ورزشهای دنیاست. در این ورزش دو فرد غیرمسلح با یکدیگر درگیر می‌شوند و برای به زمین زدن حریف و امتیاز گرفتن از او تلاش می‌کنند. این ورزش در دو حالت کشتی آزاد و کشتی فرنگی انجام می‌شود که در کشتی فرنگی ممنوعیت گرفتن پا وجود دارد. کشتی در ایران بسیار محبوب است و بر کسی پوشیده نیست که ورزش اول کشور ماست. بسیاری از جوانان و نوجوانان در ایران دغدغه دو بنده تیمهای ملی دارند و برای رسیدن به این مهم، از حریفان زیادی باید عبور کنند. به همین دلیل رقابت بین کشتی‌گیران بسیار نزدیک و حساس است. اما جذابیت مسابقات تیم ملی برای هموطنان بسیار بالاتر از رقابتهای داخلی است. پرواضح است که این حساسیت در مسابقات جهانی و المپیک نمایان می‌شود و مسابقات کشتی در سطح آسیا نیز برای مردم از اهمیت چندانی برخوردار نیست. زیرا تراز کشتی کشورمان در سطح جهانی است و طرفداران این ورزش، رقابتهای جهانی این ورزش را در مقابل دو رقیب دیرینه یعنی آمریکا و روسیه با جدیت خاصی دنبال می‌کنند. برد و باخت در این مسابقات تاثیر بسزایی در روحیه مردم ایران دارد. یکی از پربحث‌ترین این کشتیها، رقابت بین دیوید تیلور و حسن یزدانی است که این دو تا کنون 6 بار با یکدیگر پیکار داشته‌اند. هر دو کشتی‌گیر بسیار قوی و حرفه‌ای هستند و کشتی زیبای این دو برای بسیاری از کشتی‌دوستان در سرتاسر جهان جذابیت دارد. طبیعی است که ما علاقه‌مند به پیروزی حسن یزدانی در رقابت با تیلور هستیم ولی باید قبول داشت که تا کنون تیلور بهتر عمل کرده است و این نشان از رفتار حرفه‌ای تر تیلور و مریان او در امر آنالیز فنی، تغذیه، بدنسازی و ... دارد. در این مقاله درصدد ارائه نکات فنی و دقیق از کشتیهای تیلور به مریان تیم ملی به منظور کمک به پیروزی قهرمان کشورمان هستیم. مطلقاً به دنبال خرده‌گیری یا بهانه‌جویی از هیچیک از اعضا تیم مریان و فدراسیون کشتی نیستیم و هدف صرفاً خدمت و کمک است.

در بخش دوم چهار فاکتور مهم انرژی، قدرت، فن و شجاعت در ورزش کشتی را مورد آنالیز قرار می‌دهیم و در هر فاکتور ویژگیها و تواناییهای تیلور را بطور مفصل بازگو می‌نمائیم. با روشن شدن جنبه‌های مختلف توانمندیهای فنی، بدنی و ذهنی تیلور، راهکارهای مناسبی برای غلبه بر او ارائه خواهیم کرد. در انتهای مقاله، نتایج بررسی تقدیم می‌شود.

### بحث و بررسی علمی

در این قسمت به بررسی دقیق کشتیهای تیلور از جنبه‌های مختلف از جمله تنفس (ضربان قلب)، قدرت بدنی، اجرای فنون و نهایتاً از منظر روحی-روانی می‌پردازیم. بدیهی است که در یک رقابت سخت و فشرده، همه عوامل تاثیرگذار هستند به این معنا که کشتی در قدرت و فن خلاصه نمی‌شود. همچنین در هر یک از این مباحث به راهکارها و روشهایی که می‌تواند به حسن یزدانی برای انجام کشتی بهتر کمک کند، اشاره خواهیم کرد.

### نفس و انرژی

بطور کلی تیلور از حریفانش در طول مبارزه، انرژی زیادی می‌گیرد. اینگونه به نظر می‌رسد که تیلور به حریفانش اجازه می‌دهد انرژی از دست داده و به اندازه کافی خسته شوند. در مقابل او به گونه‌ای کشتی می‌گیرد که گویی هیچگاه خسته نمی‌شود. یک بررسی ساده نشان می‌دهد که تیلور بیشتر از امتیازاتی که به حریفانش در دقایق اول کشتی می‌دهد، از آنها انرژی می‌گیرد. او بسیار خوش نفس است و تا ثانیه آخر مبارزه به میزان کافی انرژی دارد. او نفس و انرژی‌اش را نه برای 6 دقیقه که برای 10 یا حتی 12 دقیقه مبارزه تنظیم کرده است و از آن مهمتر اینکه بخش عمده‌ای از انرژی خود را برای سه دقیقه دوم ذخیره می‌کند. حسن یزدانی در پیکار اولش با تیلور (کرمانشاه-2017) دچار اشتباهات جبران‌ناپذیری در از دست دادن انرژی شد. مطالعه دقیق کشتیهای این دو قهرمان نشان می‌دهد که تیلور هیچگاه در 80 ثانیه اول پیکار موفق به کسب امتیاز از حسن یزدانی نشده است و حتی

## جدول 1. زمانهای از دست دادن امتیاز توسط تیلور در

### یازده رقابت مختلف

نتیجه	امتیاز از دست داده	زمان از دست دادن امتیاز	حریفان تیلور
برد تیلور	2	= یک دقیقه و پنج و 5 s 1 ثانیه	آباکاروف آذربایجانی-2021
برد تیلور	4	40 s	والیوف روس- 2017
برد تیلور	1 2 2	1", 30 s 1", 55 s 2", 50 s	کورگولیف روس- 2018
برد تیلور	4	40 s	نایفونوف
برد تیلور	2	1", 15 s	اردین ترک- 2018
برد تیلور	2 2	1", 15 s 5", 30 s	آرون پروکس- آمریکا
برد تیلور	1 1 1	47 s 1", 7 s 1", 58 s 3", 28 s	یزدانی-2017
برد تیلور	1 2 2 1	17 s 33 s 1", 54 s 3"	یزدانی-2018
برد تیلور	1 1 1	2" 3", 30 s 4", 20 s	یزدانی-2020
باخت تیلور	1 2 2	35 s 2" و 15 s 3", 30 s 5", 55 s	یزدانی-2021
برد تیلور	1	2"	یزدانی-2022

انتخاب حریفان تمرینی سنگینتر به منظور بالا بردن آمادگی بدنی و همچنین حفظ انرژی در بازه زمانی طولانی‌تر، لازم به نظر می‌رسد. شاید مناسب باشد که او با قهرمان 92 کیلوگرم جهان تمرین کند زیرا کامران قاسمپور هم یک زیرگیر حرفه‌ای است و هم از قدرت بدنی بالایی برخوردار است. به جرات می‌توان گفت اگر حسن یزدانی بتواند طی 6 دقیقه مبارزه، به قاسمپور زیر نداده و نفس کم نیاورد، در اینصورت می‌توان به موفقیت او در دیدار با تیلور امیدوار بود.

در المپیک توکیو و مسابقه جهانی نروژ، تیلور پس از حدود 4 دقیقه موفق به کسب اولین امتیاز از یزدانی می‌شود. از سوی دیگر می‌بینیم در طی این لحظات هر چند حسن یزدانی امتیاز گرفته ولی نهایتاً نفس و انرژی زیادی در مقابل تیلور از دست داده است. حسن باید بداند که نیامده از تیلور 6-7 امتیاز بگیرد و خسته شود. او آمده است تا تیلور را ببرد ولو با یک امتیاز اختلاف. بنابراین ضروری است که در خرج کردن انرژی و نفس خود بطور منطقی خسیس باشد و آن را برای 6 دقیقه مبارزه هزینه کند. در بحث انرژی و کنترل و مدیریت آن، ضرورتی به دوییدن در استادیوم نیست. زیرا کشتی‌گیر نیازی به داشتن رکورد نفس یا حداکثر ضربان قلب ندارد. نمودار تنفس (یا تعداد ضربان قلب در واحد زمان) دهنده تقریباً بطور خطی افزایشی است حال آنکه این نمودار برای کشتی‌گیر در طول 6 دقیقه مسابقه، بصورت پیکهای متعدد است. بنابراین لازم است کشتی‌گیر کوه‌پیمایی سریع 20 تا 40 ثانیه‌ای با توقفهای 1 تا 3 ثانیه‌ای را با تکرار انجام دهد. هدف، افزایش ضربان قلب ورزشکار و تحمل او در نقطه مرگ رقابت، در فواصل زمانی 30-45 ثانیه‌ای است. بسیار مهم است که پیک تنفسی حسن در طول 6 دقیقه رقابت، هیچگاه مختل نشود. شاید بد نباشد که حسن در طول تمرینهای سالنی بجای 6 دقیقه (دو تا سه دقیقه)، 9 دقیقه (سه تا 3 دقیقه) و با نفرات متعدد که سر حال هستند کشتی بگیرد. تغذیه مناسب و مصرف مکملهای مجاز مورد تأیید فدراسیون جهانی که می‌تواند سطح انرژی را در بدن کشتی‌گیر برای مدت زمان لازم بالا نگه دارد نیز توصیه می‌شود. جدول زیر زمانهایی که تیلور در مسابقات مختلف امتیاز از دست داده است را نشان می‌دهد. این جدول به خوبی نشان می‌دهد که تیلور در سه دقیقه دوم به سختی امتیاز از دست می‌دهد.

## قدرت بدنی

تیلور از تن و بدن نیرومندی برخوردار است. بازوهای قوی و دستهای بلندش به او در زیرگیری و انجام فنون کمک می‌کند. او همچنین بسیار چابک است و مثل یک سبک وزن حرکت می‌کند و این توانایی به او کمک می‌کند تا امتیازات زیادی - بدون خاک کردن حریفان - بدست آورد. بطور کلی کشتی گیران آمریکائی از قدرت بازوی عجیبی برخوردار هستند. دلیل این اتفاق به نحوه بدنسازی آنها ارتباط دارد. به نظر می‌رسد آنها کار مداوم با وزنه های سنگین در دامنه حرکتی زیاد را با تمرینات کششی و کار با وزنه در زوایا و دامنه حرکتی کوتاه جایگزین کرده‌اند (3-1). اجازه بدهید صادق باشیم و ضعف بدنی حسن یزدانی را بازگو کنیم. حسن پی در پی وزنه می‌زند تا بازو و سرشانه خود را قوی کند ولی در نقاط اتصال نظیر آرنج، کتف، مچ، زانو و ... برخلاف تیلور ضعف دارد. او تا کنون نتوانسته با قدرت مچ دست، زیر یک خم حریف را بالا بیاورد. کاری که تیلور به دفعات انجام داده است (در صفحه 11 به مثال دیگری در این مورد اشاره خواهیم کرد). البته این ایراد قابل رفع است. به عنوان مثال اگر حرکات کششی دست در زوایای کوچک و یا انجام حرکات با وزنه در فاصله‌های کوتاه انجام گیرد، در اینصورت مچ، آرنج و کتف ورزشکار قویتر شده و قدرت انعطاف عضلات نیز افزایش خواهد یافت. در واقع با قدرت بخشیدن به نقاط اتصال، به گونه‌ای هماهنگی عصب و عضله را در دو سوی نقطه اتصال بالا خواهیم برد (1) و این مهم کمک می‌کند تا انرژی در عضلات دیرتر تحلیل رود. از سوی دیگر یک آرنج قوی به هنگام کشتی گرفتن در سرپا، به راحتی باز نمی‌شود و این می‌تواند انرژی قابل توجهی از حریف بگیرد. تقویت نقاط اتصال، ضروری است و مطمئناً تمرینهای تعادلی با وزنه‌های سنگین نیز مفید است. در کنار این تمرینات، بدن ورزشکار احتیاج به استراحت مفید و کافی دارد. استراحت 20 دقیقه‌ای در ظهر و خواب عمیق در اتاقی

کاملاً تاریک و ساکت از ساعت 9 شب، به نتیجه‌بخش بودن تمرینات بدنی کمک می‌کند (5-4).

تیلور هر چند از قدرت بدنی بالا و نفس خوبی برخوردار است ولی یک اصل در مبارزه وجود دارد که هیچ مبارزی بدون اشکال و نقطه ضعف نیست. در مسابقات جهانی 2021 نروژ دیدیم که چگونه حسن یزدانی با فشار آوردن بر تیلور، او را به بیرون از تشک هل می‌داد و امتیاز می‌گرفت. هر چند تیلور این نقص را با نشستن بر روی تشک و در اختیار گرفتن دست حسن رفع کرد ولی این نشاندهنده وجود ضعف در تیلور است. اگر به دنبال علت این اتفاق باشیم باید بپذیریم که احتمالاً تیلور از ناحیه کمر و/یا پا کمی ضعف دارد. زیرا تیلور از حیث قد و بازو با حسن در یک سطح هستند و حتی شاید بتوان گفت بازوهای تیلور تنومندتر است. وجود ضعف در پائین تنه تیلور (نسبت به بالاتنه او) به دو نکته فیزیکی اشاره می‌کند. یکی اینکه مرکز جرم تیلور بالاتر قرار می‌گیرد و دوم اینکه او احتمالاً در مقابل نیروی چرخشی یا همان گشتاور نیروی (7-6) وارد بر پائین تنه، دچار اشکال و عدم تعادل می‌شود. این دقیقاً همان وضعی است که حسن یزدانی از آن در ثانیه آخر مسابقه جهانی 2021 اسلو بهره برد. تصاویر زیر دلالت بر این ادعا دارند.



(a)

## فنی

این ادعا که دیوید تیلور یکی از فنی‌ترین کشتی‌گیران دنیا است، حرف‌گرافی نیست. او در خاک بیشتر روی دست و گردن حریفان کار می‌کند و کمتر از پا برای امتیازگیری بهره می‌برد ولی همه می‌دانیم تخصص او در زیرگیری است. تیلور روی زانوی پای راست تکیه کرده و با دست راست برای گرفتن پای چپ حریفان هجوم می‌برد ولی از همه مهتر دست چپ تیلور است که به خم را به دو خم تبدیل می‌کند. در هر حالت اگر دست راست تیلور آزاد باشد خطر اقدام به زیرگیری همواره وجود دارد. بنابراین یزدانی باید بیشتر به تیلور نزدیک شود البته با گامهای کوتاه تا فاصله بین خودش و تیلور را کم کند بطوریکه اگر تیلور فاصله گرفت، داوور به او اخطار دهد. در دو مسابقه اخیر این دو دیدیم که چگونه تیلور برای گرفتن زیر دو خم از حسن، فاصله می‌گرفت و در شرایط مناسب هجوم می‌برد. بنابراین در مقابل تیلور باید گارد پائین بوده و فاصله کم باشد تا فضا برای زیرگیری او مهیا نشود. البته تجربه نشان داده اینکه حسن به تیلور زیر ندهد تقریباً غیرممکن است ولی مشکل حسن از اینجا به بعد شروع می‌شود. او به راحتی خاک می‌شود و روحیه را می‌بازد. کارشناسان و مربیان زنده کشتی باید طرحی را برای بعد از زیرگیری تیلور ارائه کنند. نسخه 2023 در کشیدن کنده تیلور به هنگام زیرگیری او جواب نداد و شاید تاج‌الدینوف در 97 کیلوگرم در مقابل زیرگیرهای استایدر سنجیده‌تر عمل کرد. یک بررسی اجمالی از بدلکاری تاج‌الدینوف در مقابل استایدر، به ما می‌گوید پاهای حسن یزدانی اولاً باید در کنار هم قرار نگیرند (یکی عقبتر از دیگری) و ثانیاً باید قوی و قویتر شوند. در این شرایط تیلور به سادگی نمی‌تواند از حسن زیر بگیرد و حتی در صورت موفقیت، مجبور به از دست دادن انرژی زیادی خواهد شد. در جهانی اسلو و حدود دو دقیقه مانده به اتمام مسابقه، تیلور زیر یک خم حسن رو بالا آورد ولی حسن بالی‌لی کردن مقاومت کرد و اجازه نداد تا تیلور از او امتیاز بگیرد (شکل‌های 2-a تا 2-d را ببینید) و



(b)



(c)



(d)

شکل 1 (a-d). در این تصاویر به خوبی ضعف تیلور در مقابل نیروی چرخشی وارد بر ناحیه پا و کمر مشاهده می‌شود.



نهایتا با توجه به ضعفی که تیلور در پا و کمر دارد، تعادلش برهم خورده و از کسب امتیاز باز ماند.



(d)

شکل 2 (a-d). حفظ تعادل توسط یزدانی به هنگام زیرگیری تیلور



(a)

یکی از بهترین روشها برای امتیازگیری از تیلور، یورش برای زیرگیری در شرایطی مشابه شکل 3 است. این تصاویر نشان می دهند چگونه آرون بروکس (دو بنده قرمز) هجوم برده و یک زیر دو خم بی نقص از تیلور می گیرد. آرون سر را بالا می گیرد تا اجازه ندهد دستهای تیلور به سادگی به هم برسند.



(b)



(a)



(c)

زمانهای 3 دقیقه و 30 ثانیه و 5 ثانیه مانده به اتمام مبارزه، موفق به کسب امتیاز و شکست دادن تیلور شد. بطور کلی می توان گفت برای کسب امتیاز از تیلور، یورش بردن به سمت او با هدف زیرگیری از ناحیه کمر مناسب است. اشاره به این نکته مهم است که حریفان تیلور در زیرگیری از ساق پای او امتیاز از دست می دهند زیرا تیلور به خوبی کنده آنها را بالا می کشد. بنابراین زیرگیری از ساق پای تیلور توصیه نمی شود.

نکته مهم دیگری در مورد مبارزه این دو وجود دارد. تصویر زیر به دفعات در رقابتهای بین حسن و تیلور رخ داده است:



شکل 4 (a). تیلور پا را در اختیار گرفته و مانع خاک شدنش می شود.

حسن در این شرایط هیچگاه موفق به امتیازگیری نشده است. اما تیلور نشان داده در موقعیت مشابه می تواند پایش را خلاص کند. سه تصویر زیر به خوبی نشان می دهد که تیلور در این وضعیت پای راست حسن را گرفته و با فشار آوردن بر آن به سمت بالا، پای خود را از دست حسن آزاد کرده و او را خاک می کند. البته انجام این کار برای حسن از ریسک بالایی برخوردار است و باید در تمرینات مورد بررسی قرار گیرد. شاید اگر کتف حسن قویتر می بود، این امتیازدهی اتفاق نمی افتاد. نکته ای که در بخش "قدرت بدنی" و مبحث ضعف نقاط اتصالی توضیح داده شد.



(b)

شکل 3 (a-b). امتیازگیری از تیلور به روش هجوم بردن برای زیر از ناحیه کمر

اجازه بدهید لحظه قبل از امتیازگیری توسط بروکس را بررسی کنیم. تصویر زیر این لحظه را نشان می دهد.



شکل 3 (c). لحظه مناسب برای زیرگیری از ناحیه کمر

بروکس ابتدا دستهای تیلور را به بالا پرت می کند و سپس در شرایطی که تیلور گارد بالا دارد و فاصله نیز مناسب است، حمله را انجام می دهد و نهایتاً دو امتیاز می گیرد. تیلور همواره در مبارزاتش گارد پایین دارد ولی در برخی لحظات بالاتنه او با زاویه مناسب رو به بالا قرار می گیرد. این همان زمانی است که حسن می تواند به او یورش برده و تیلور را خاک کند. در رقابت 2021 نیز حسن یزدانی ما به همین روش در



با تیلور باید سر راست کشتی گرفت و هیچگاه نباید به اصطلاح با او پیچ خورد که در اینصورت تیلور امتیاز خواهد گرفت. اتفاقی که در سه دقیقه دوم مسابقه جهانی بوداپست- 2018 پدید آمد. همچنین بهتراست حسن فقط به هل دادن تیلور و زیر کتف زدن برای امتیاز گرفتن اکتفا نکند چرا که تیلور بدل این حرکت را در دو مبارزه آخر (بلغراد 2022 و 2023) بکار برد. او ضمن در اختیار گرفتن دست چپ حسن، روی تشک بصورت چهار زانو می نشیند (شکل 5).



(b)



(a)



(c)



(b)

شکل 5 (a-b). تیلور با در اختیار گرفتن دست یزدانی مانع دور زدن او و خاک شدنش می شود.



(d)

شکل 4 (b-d). تیلور پای چپ خود را به راحتی از دستان حسن آزاد می کند.

تیلور با این کار از تشک خارج نمی شود و با در اختیار گرفتن دست حریف به او اجازه دور زدن نمی دهد. بنابراین حسن باید به گونه ای تیلور را هل دهد که دستش در مهار او نباشد تا بتواند او را دور زده و خاک کند. این صحنه یکی از محتملترین اتفاقات کشتی بین این دو کشتی گیر است. لذا

چنانچه در مورد خلاص شدن دست چپ حسن چاره‌ای اندیشیده شود، می‌تواند به کسب امتیاز دلچسبی منجر گردد. در سالهای دور در چنین شرایطی، یوردانوف با دست راست خود، پای حریف را بالا می‌آورد و امتیاز می‌گرفت. یزدانی و مریان او باید در تمرینات برای حل این مشکل به نتیجه فنی مطلوب برسند.

باید پذیرفت که اجرای فن بر تیلور سخت است و تاکید می‌شود که نباید در انجام فنون انرژی زیادی از دست داد. بررسی کشتیهای تیلور نشان می‌دهد که او در اخذ امتیاز و اجرای فنون در دقایق اولیه که حریف سرحال و غبراق است، تا حدود زیادی عاجز است. می‌توان ادعا کرد که تیلور از اجرای فن بر بدن سرحال و قوی صرفنظر می‌کند و اجازه می‌دهد که حریف خسته شود. بنابراین لازم است که حسن عاقلانه کشتی بگیرد و از اجرای فن در 90 ثانیه آخر مبارزه (به دلیل افت انرژی در آن لحظات) صرفنظر کند مگر اینکه بتواند تیلور را مشابه رقابت در اسلو به مرز جنون رسانده و از او امتیاز بگیرد. تجربه نشان داده که تمام حریفان تیلور در لحظات پایانی مسابقه، انتحاری رفتار می‌کنند. لذا حسن باید بیاموزد که تا آخرین لحظه رقابت عاقل باشد.

مریان و متخصصان از قدرت و توانائی تکنیکی حسن باید به یک انتخاب دو سر برد برسند. یعنی باید تدبیری بیندیشند تا تیلور در شرایطی قرار گیرد که با هر انتخاب مجبور به امتیاز دادن شود. پیشنهاد نویسندگان فشار آوردن به سر و گردن تیلور و همزمان چرخاندن (یا همان گشتاور نیرو) (6-7) او به طرفین است. زیرا در اینحالت حریف به عقب رانده می‌شود و درعین حال تعادلش برهم می‌خورد و بهترین زمان برای رسیدن به پشت او خواهد بود. در طی اجرای فن نباید دستهای تیلور آزاد شود زیرا او یک زیرگیر قهار است.

حضور یک مربی صمیمی و فنی در کنار حسن و ایجاد یک ارتباط ذهنی قوی (تلیپاتی) یا نت خوانی بین این دو بسیار اهمیت دارد. کسی که بتواند با نگاه دقیق در حرکات و

موقعیتهای مختلف تیلور، زمان یورش و اجرای فن را به حسن اعلام کند.

با دقت بر رفتار تیلور مشاهده می‌کنیم که او بعد از هر سوت سرپا به سرعت به وسط تشک باز می‌گردد و در حالت خم منتظر حریف می‌شود. او نشان می‌دهد که خسته نیست و در این شرایط شانس بالائی برای خود در اخذ امتیاز ایجاد می‌کند. بنابراین لازم است که حسن سریع به وسط کشتی برگردد و نشان دهد قوی است و خوش نفس. استفاده از برخی حرکات حرفه‌ای جهت تضعیف روحیه حریف بعد از اخذ امتیاز و یا بعد از سوت سرپا، به شدت توصیه می‌شود. دوره پهلوانی نگذشته است ولی باید بپذیریم که این روزها مردم از حسن یزدانی قهرمانی می‌خواهند. پهلوانی حسن در گرو قهرمانی اوست. پیروزی بر تیلور با مدیریت انرژی و تعقل در بکارگیری فنون و دفاع جانانه در مقابل حریف قدری که در دو دقیقه آخر پیکار انرژی زیادی دارد، شدنی است. به یاد داشته باشیم تکرار از عدد دوم شروع می‌شود. حسن یکبار تیلور را برده است و معجزه در پیروزی دوم او نهفته شده است.

### شجاعت

یکی از فاکتورهای مهم در مسابقات، ترس بودن ورزشکار است. هر چند شجاعت نقش مهمی در پیروزی دارد ولی خود به تنهایی دارای اهمیت است. چه بسا ورزشکارانی که قهرمان نبودند ولی به دلیل روحیه بالا در مبارزه، از محبوبیت بالایی در بین مردم برخوردار هستند. ترس ورزشکار به هیچ عنوان از سوی تماشاگر پذیرفتنی نیست. مدال نقره عسگری محمدیان در دیدار نهایی المپیک مقابل جان اسمیت آمریکایی به دلیل ترس او در طول کشتی فینال، جلای لازم را نداشت. در مقابل نقره عباس جدیدی به دلیل نوع کشتی بی‌باکانه او برای ما ایرانیها رنگ طلا داشت. ورزشکاران حرفه‌ای در طول مسابقات و تمرینات به ضعفهای خود پی

می‌برند و همواره سعی در برطرف کردن آنها دارند. ضعف فنی و تکنیکال را می‌توان با تمرین و کمک گرفتن از یک مربی تخصصی کاهش داد و یا حتی برطرف کرد. اما ترس از باخت با وجود توانایی تکنیکال بسیار دردآور است و به ذهن و باور ذهنی ورزشکار مرتبط است و این دقیقا همان مشکلی است که حسن یزدانی در حال حاضر به آن مبتلا است.

با بازیابی کشتیهای علیرضا حیدری در المپیک آتن، اثر منفی محافظه کاری و در مقابل اثر مثبت دلیری و بی‌باکی آشکار می‌شود. حیدری اگرچه از قدرت بدنی و توانایی فنی بالاتری نسبت به حریف ازبک برخوردار بود ولی به دلیل عدم آمادگی ذهنی و ترس از رقیب نتوانست فینالیست شود. او در دیدار رده بندی نیز تا دقیقه آخر، مسابقه را به کورمایر آمریکایی واگذار کرده بود. اما درست در زمانی که همه چیز را از واگزار کرده بود، دست از محافظه کاری برداشت و کشتی را به نفع خود تمام کرد. فاکتور محافظه کاری بیش از حد یا همان ترس (از شکست) باعث شد که خود واقعی علیرضا حیدری دیر ظاهر بشود. کاملا مشهود است که حیدری از نظر بدنی ساخته و پرداخته بود و از نظر فنی و انرژی نیز تعلیم یافته بود ولی از نظر ذهنی و فکری با او کار نشده بود. حسن نباید اجازه دهد که ترس او را که بهترین 86 کیلوگرم دنیا است به پائین بکشد. بنابراین فاکتور شجاعت از اهمیت بالایی برخوردار است و باید با تدبیر همراه باشد. در مسابقات جهانی کرمانشاه و بوداپست، حسن نترس بود ولی عاقلانه کشتی نگرفت. در المپیک توکیو، غفلت، دست او را از مدال طلا دور کرد و گرنه او از هر نظر خوب بود. در بازیهای جهانی نروژ که حسن یزدانی موفق به کسب مدال طلا شد، او هم نترس بود و هم عاقل. و متأسفانه در دو جهانی بلگراد، قهرمان ما از نظر ذهنی، قافیه را باخته بود. تصمیم حسن به تمرین با سنگین وزن - تنها چند دقیقه قبل از آغاز فینال - به دلیل فشار ذهنی او صورت گرفت. باید باور ذهنی حسن تغییر کند و از چاله‌ای که برایش بوجود آمده است

بیرون بیاید زیرا اینگونه ترسیدن با افت انرژی و کمبود نفس و همچنین کاهش اعتماد به نفس و نهایتا باخت همراه خواهد بود.

آشکار و مبرهن است که حسن بسیار محبوب است. این خصوصیت او نیز مانعی بر پیروز شدن اوست زیرا او باید بداند که برای جبران اشتباهات گذشته، به داشتن حس سلحشوری و انتقام نیاز است. او باید به نقطه جوش انتقام برسد. آن محبوب بودن استودنی است که فرد قادر به عصیان باشد و محبوب بماند. حسن عصیانگری را یاد ندارد و باید در یک شرایط طبیعی به او سلحشوری را آموخت.

حسن به دوست و همدم خوبی که بتواند دلسوزانه همراهیش کند احتیاج دارد. این شریک می‌تواند همسر او باشد ولی در کنار حسن وجود یک دوست دلسوخته (و نه ضرورتا کشتی‌گیر) از جنس مرد نیز نیاز است. او نه لزوما یک روانشناس بلکه کسی است که می‌تواند مشاوره همراه با رفاقت با حسن داشته باشد. بطور کلی می‌توان گفت کسی که از نظر ذهنی آماده‌تر است، از پیش برنده است. یکی از روشهای غلبه بر ترس، داشتن برنامه مدون برای شش دقیقه کشتی و تمرکز بر آن دستورالعملها در طول تمرینات است. اما روی تشک مسابقه، او حق ترسیدن ندارد. به داور، تماشاچی، تابلو، مربی و .. کاری ندارد. او هر چه می‌خواهد از خودش می‌خواهد. هر حرکت و تصمیم کشتی‌گیر برایش مهم و خطیر است. او با تمرکز بر آنچه که در تمرینات آموخته و نکاتی که گوشزد شده، برنامه پیروزی را پیاده می‌کند. حتی دعا و نیایش هم برای قبل از حضور بر روی تشک است. کشتی‌گیر بسان جنگجویی است که در لحظه زندگی می‌کند (8). در آن شش دقیقه او نه به گذشته می‌اندیشد و نه به آینده. او از گرفتن امتیاز خوشحال می‌شود ولی مغرور نمی‌شود. او باید بداند که روی تشک وقت ملاحظه کاری و ترس از رقیب نیست و باید کاملا متمرکز بر برنامه تمرینی جلو برود. مربی و مربیان او نیز باید دلیر و شجاع باشند زیرا شاگرد شبیه مربی‌اش می‌شود. باید توجه داشت

## نتیجه گیری

کشتی بین حسن یزدانی و دیوید تیلور به یکی از جذابترین کشتیهای سالهای اخیر تبدیل شده است. هر چند حضور رقیبی مثل تیلور، کشتی حسن یزدانی را تحت الشعاع خود قرار داده و سکوی اول دنیا را از آن خود کرده است ولی با این وجود بر هیچکس پوشیده نیست که حسن از قدرت، جسارت و ویژگیهای منحصر بفردی برخوردار است. گره بردن تیلور و تیلورها در گرو نگاه علمی عمیقتر به این رشته ورزشی و دوری از منیت و خودخواهی در تصمیم گیری و اجرا است. این بررسی نشان می دهد که تقسیم انرژی در طول شش دقیقه رقابت با تیلور بسیار مهم است. شاید بتوان گفت که جادوی تیلور در خسته کردن حریف در سه دقیقه اول و کسب امتیاز در سه دقیقه دوم است. خرج کردن تمام انرژی برای گرفتن امتیاز از تیلور در دقایق ابتدائی مبارزه، اشتباهی نابخشودنی است. یورش بردن برای گرفتن زیر از کمر بهترین روش برای کسب امتیاز از تیلور می باشد. با توجه به ضعف در کمر و پا نسبت به بالاتنه تیلور، فشار بر سر و گردن و ایجاد چرخش به بدن او به هنگام سرشاخ می تواند مثر تر باشد. آمادگی در پاسخ دادن به توئیتهای روحیه خراب کن تیلور و همچنین گرفتن مشاوره از بزرگان کشتی کشور و جهان برای احیاء روحیه جنگندگی در حسن ضروری است. بطور خلاصه می توان گفت یزدانی برای پیروزی بر تیلور باید تلاش کند که از آنچه در جهانی اسلو بود خوش نفستر، قویتر، فنی تر و شجاعتر باشد. در اینصورت است که او می تواند تیلور را برای همیشه حذف کند. به امید آن روز.

## References

1. Effects of different stretching methods on speed, jump, flexibility and upper extremity performance in Wrestlers; Yasemin Ari, Kinesiologia Slovenica **27**, 162-176 (2021).
2. Effects of Different Durations of Static Stretching on Flexibility, Jumping, Speed and Agility Performance, Izzet Islamoglu<sup>1</sup>, Tulin Atan,

که تیلور از نظر ذهنی نسبت به حسن برتری دارد و به نظر می رسد او با استفاده از فضای مجازی و ارسال پیامهای متعدد و متنوع، امتیاز روحی قبل از مبارزه را از آن خود می کند. این رجزخوانی قبل از مسابقه باعث شده که حسن در پیاده کردن برنامه تمرینی خود متمرکز نباشد. بنابراین نیاز است تا یک گروه مجازی خبره جوایه های مودبانه و قدرتمندی را در پاسخ به توئیتهای تیلور در آستین داشته باشند. همچنین بد نیست از روحیه قوی دو کشتی گیر نامدار، آقایان عبدالله موحد و رضا یزدانی برای تقویت ذهنی حسن بهره برد. رضا یزدانی یکی از شجاعترین کشتی گیران تاریخ کشتی ایران بوده است و با توجه به همشهری بودن او با حسن یزدانی، می تواند نقش مفیدی در بالا بردن روحیه حسن داشته باشد.

## سخن تکمیلی

مازندران یکی از پشتوانه های کشتی در ایران است و به قول هادی عامل عزیز، جوینار پایتخت کشتی جهان است. به نظر می رسد آنچه از این ظرفیت طلایی در کسب مدالهای خوش رنگ موفق نبوده ایم. شباهت تراکم کشتی گیران در منطقه شمالی کشور شبیه به وجود یک توده نمک در بخش محدودی از غذاست که در کل ظرف حل نشده است. شاید بد نباشد فدراسیون تدبیری بیندیشد تا این عزیزان از پتانسیلها و امکانات سایر استانها تغذیه نمایند و با این روش انرژی بیشتری از این خطه فعال شود. در اینحالت کشتی گیر و مربی، علاوه بر بهره مندی مادی بیشتر، با روشهای فنی سایر مناطق نیز آشنا می شوند. به عنوان مثال تصور کنید که عموزاد با کشتی چوخه خراسان آشنا شود. مسلما در اینصورت به تعدد و تنوع فنون اجرایی او افزوده خواهد شد. از سوی دیگر با این روش، کیفیت کشتیهای باشگاهی نیز بالاتر خواهد رفت و در صورت رفع نیاز مالی کشتیگیران و تحقق عدالت در مسابقات باشگاهی و انتخابی تیم ملی، می توانیم از خروج سرمایه های ملی به سایر کشورها جلوگیری به عمل آوریم.

effects of exercise in the diabetic rat retina. European Journal of Neuroscience. 2018;47(10):1254-65.

6. Fundamentals of Physics; David Halliday, Robert Resnick, Jearl Walker (2021).

7. Sports Biomechanics: The basics: Optimizing Human Performance; Anthony J. Blazevich (2017).

8. The Alchemist; Paulo Coelho (1988)

Saban Unver and Gul Cavusoglu, Anthropologist, **23**, 454-461 (2016).

3. Effects of Baseline Levels of Flexibility and Vertical Jump Ability on Performance Following Different Volumes of Static Stretching and Potentiating Exercises in Elite Gymnasts; Olyvia Danti, Charilaos Tsolakis and Gregory C. Bogdanis; Journal of Sports Science and Medicine **13**, 105-113 (2014).

4. Why we sleep; Matthew Walker (2017).

5. When: Scientific Secrets of Perfect Timing; Daniel H. Pink (2018)mediates the protective