

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانشگاه فنی و حرفه‌ای

ورزش در ایران باستان

➤ در قرون گذشته مشرق زمین، ایران تنها کشوری بود که در نظام تعلیم و تربیت خود بیشترین اولویت را به ورزش و تربیت بدنی اختصاص داده بود. در حالی که در همان زمان سایر کشورها به ورزش و تربیت بدنی توجه چندانی نداشتند، ایرانیان به اهمیت و ارزش توانایی و سلامت بدن به عنوان یکی از عوامل بسیار مهم در ایجاد ارتشی سلحشور و پیروز پی برده بودند. تلاش برای حفظ مرز و بوم ایران بر اساس تعالیم زرتشت که به عنوان سرزمین مقدس نامیده شده است و نیز میل به کشور گشایی و تسخیر سرزمین های مجاور ایجاب می کرد که جوانان از آموزش های نظامی منظمی که پایه و اساس آن ورزش و تربیت بدنی بود، برخوردار شوند. در حقیقت برنامه آموزش نظامی بسیاری از جوانان به مهارت های بدنی و قوای جسمانی محدود می شد تا بتوانند ویژگی های لازم یک سرباز خوب و شایسته را بدست آورند

➤ ویل دورانت مولف کتاب تاریخ تمدن در باب اهمیت فرزندان در ایران قدیم می گوید: یکی از اصول رایج آن زمان این بود که مدرسه نزدیک بازار نباشد تا دروغ و دشنام و تزویر که در لفظ عام جاری است مایه تباهی اخلاق کودکان نشود و دیگر اینکه آزاداندیشی و آمادگی برای پذیرش اندیشه های تازه چنان بود که در مقابل اندیشه های بیگانگان از خود تعصب و واکنش های تند نشان نمی دادند و هر اندیشه تازه ای را با حوصله دقت و علاقمندی مورد بررسی قرار می دادند و با همین روحیات عالی، شیوه های تربیتی خاص را در مورد فرزندان خود اعمال می کردند و ورزش آن روزها نیز اسب سواری و تیر اندازی و شکار بود

➤ هرودوت مورخ مشهور یونانی می نویسد: ایرانیان از ۵ سالگی تا ۲۰ سالگی سه چیز را می آموختند:

۱- سوارکاری ۲- کمانداری (تیراندازی) ۳- راستگویی

➤ تمرینات شامل برنامه‌هایی چون دو، تیراندازی با کمان، پرتاب نیزه، اربابه‌رانی، شکار، رژه نظامی و کماندازی بود. سربازان، توانایی مسافرت با غذا و لباس کم را داشتند و تمام شرایط سخت را به راحتی تحمل می‌کردند.

➤ در اواخر دوران هخامنشی ورزش به تدریج اهمیت خود را در نزد ایرانیان از دست داد. سستی و رخوت سربازان نظامی باعث شد که شکست سختی از اسکندر مقدونی متحمل شوند.

➤ اسب سواری: ایرانیان عهد باستان دلبستگی زیادی به اسب داشتند و این موجود را عضو خانواده خود می‌پنداشتند و به هنگام نیایش برای اسب نیز مانند سایر اعضای خانواده خود دعا می‌کردند. اهمیت اسب در زندگی مردم ایران باستان چنان بوده است که نام بسیاری از سلاطین نامدار با کلمه اسب ترکیب یافته بود. مانند لهر اسب (اسب تندرو) تهماسب (دارنده اسب زورمند) و ارجاست (دارنده اسب با ارج).

➤ تیراندازی: پس از آموزش اسب سواری، تعلیم تیراندازی و شکار آغاز می‌شد. کمان بلند و تیرهایی ساخته شده از نی و نیزه کوتاه جزو وسایل شکار و تیراندازی ایرانیان بود. در مورد آموختن تیراندازی و شکار به کودکان در شاهنامه سخن بسیار رفته

است و از مهارت بهرام گور در تیراندازی، داستانهای شگفت انگیزی نقل شده است.

➤ چوگان: یکی دیگر از برنامه‌های تربیت بدنی در ایران باستان بازی چوگان است که ایرانیان آن را ابداع کردند. کودکان پیاده و جوانان سوار بر اسب به بازی چوگان می‌پرداختند و بدان عشق می‌ورزیدند. بازی کریکت انگلیسی و گلف که امروزه از

ورزش های متداول و پرطرفدار در سراسر دنیا هستند، برگرفته از بازی چوگان ایرانی است.

➤ شنا: از دیگر برنامه های با اهمیت ورزشی در ایران باستان تعلیم شنا به کودکان بود . شنا در نهرها و رودخانه ها آموزش داده می شد و این آموزش با هدف نظامی صورت می پذیرفت. به روایت استرابون ایرانیان به کودکان خود گذشتن از نهرها و رودخانه ها را بدون ترشدن سلاح و جامه آموزش می دادند.

➤ این نکته درخور توجه است که ورزش و پرورش اندام از نظر فضایل اخلاقی نیز مورد توجه ایرانیان باستان قرار داشت و آنان عقیده داشتند که ورزش علاوه بر تامین تندرستی و نیرومندی، پرورش دهنده فضایل صفات نیک همچون شجاعت، جوانمردی و فروتنی است.

➤ آریانها یکی از شعب مردمان هند و اروپایی بودند که شعبه اولی آنها به حساب می آمدند. برخی از باستان شناسان معتقد هستند که ساکنین اولیه آریانها یا آریاییها در قسمت شرقی و جنوب شرقی دریای خزر بوده و برخی دیگر آنها را به مردمان قفقازیه که به قسمت های جنوبی خزر آمده اند نسبت می دهند.

➤ اینان مردانی بودند که از راه شمشیر و بعنوان سرباز مزدور زندگی می کردند و سربازانی را تشکیل می دادند که می بایست یک روز جانشین امرائی بشوند که خود در خدمت ایشان بودند.

پارسیان آریایی در جنوب ایران سکونت داشتند در زمان آنان به خصوص هخامنشیان به ورزش اهمیت می دادند. سپاهیان ایرانی، قوی و از نظر جسمانی برازنده بودند. تحت هدایت کوروش، رویای بزرگ توسعه قلمرو به واقعیت پیوست. در پایان فرمانروایی او در سال ۵۹۲ پیش از میلاد، امپراتور ایران تمام خاور نزدیک را در برمی گرفت. موفقیت کوروش در جنگ

ها مرهون خصوصیات اخلاقی و آمادگی جسمانی سربازانش بود. پسرها در شش سالگی باید برای تعلیم و تمرین خانه را ترک می کردند.

ورزش های سنتی ایرانی

ایرانیان از دیرباز به ورزش های جنگی و میدانی علاقه مفراطی داشتند و یکی از اهداف عالی آنها از ورزش های پهلوانی و جنگی، آماده ساختن خود برای کشتی گیری و نبرد تن به تن بوده است و داستان هایی چون در آویختن رستم با دیو سفید، کشتی گرفتن رستم و سهراب، جنگ بیژن و هومان، جنگ تن به تن بهرام چوبینه با کوت سردار رومی و نیز داستان ها و جنگ هایی که در دارابنامه، سمک عیار، حسین کرد و دیگر داستان های عامیانه آمده، همه دلالت بر مقام محلم و اهمیت فوق العاده کسوت پهلوانی نزد ایرانیان دارد.



ورزش زورخانه ای

قدمت ورزش زورخانه ای یا باستانی بنا بر شواهد تاریخی، تقریباً به اوایل قرن هفتم هجری می رسد. می گویند نخستین کسی که طرح زورخانه را ریخت پوریای ولی بود. زورخانه ها بیشتر در کوچه پس کوچه های شهر ساخته شده است. که بام آن گنبدشکل و کف آن گودتر از کوچه است. در آن کوتاه و یک لتی است و هر که بخواهد داخل بشود باید خم شود.

افزارهای ورزش زورخانه‌ای که متعلق به ورزشکاران است، عبارتند از:

- سنگ، که امروز، از الوار جنگی؛ صورت دو تخته ساخته می‌شود که یک طرف آن هلال است. درازای آن یک متر و پهنای آن هفتاد سانتی‌متر است. در میان سنگ سوراخی است با دستگیره که روی آن با نهر پوشانده می‌شود تا آسیبی به دست وارد نکند. وزن هر دو سنگ تقریباً از چهل تا صد کیلوگرم است. در قدیم سنگ را از سنگ واقعی می‌ساختند.

- تخته شنا، که چوبی است هموار به درازای هفتاد و پهنای هفت و ضخامت دو سانتی‌متر که در اندازه‌های دیگری نیز ساخته می‌شود. زیر تخته شنا در دو سر آن دو پایه دوزنقه‌ای نصب شده است.

- میل ورزش؛ افزاری است چوبی و کله قندی شکل و توپر. در بالای آن دسته‌ای قرار دارد و وزن هر میل از پنج کیلو تا چهل کیلوگرم است. گفته می‌شود که میل جایگزین گرز در زورخانه‌ها شده است.

- میل بازی؛ شبیه میل ورزش با دسته بلندتر و وزن کمتر است و برای پرتاب کردن به هوا و بازی مناسب می‌باشد.

- کَبّاده؛ وسیله‌ای است آهنی مانند کمان و در میان جای دست دارد. درازای آن نزدیکی به ۱۱۰ تا ۱۳۰ سانتی‌متر است. چلّه کَبّاده از زنجیر و تعداد حلقه‌های آن معمولاً شانزده عدد است. هر حلقه شش پولک آهنی دارد. وزن کَبّاده بین ده تا چهل کیلوگرم است که گاهی در وزن‌های دیگر نیز ساخته می‌شود.

مقام ورزشکاران در زورخانه به ترتیب عبارت است از: پیش‌کسوت، میاندار، پهلوان ساخته، نوخاسته و نوچه.

رسم است هر ورزشکار باتجربه پیش از ورود به گود سنگ بگیرد. سنگ گرفتن از بهترین و دشوارترین حرکت‌های ورزشی باستانی است. سنگ‌گیر در بالای گود به پشت می‌خوابد و دو دست خود را به‌گونه‌ای می‌گیرد که سرهای هلالی آن دو به سو سرش باشد. او ابتدا محل جادستی را می‌بوسد و شروع به حرکت می‌کند و هر بار به پهلوی چپ و راست می‌غلتد. هنگامی که بر پهلوی چپ است سنگی که در دست راست دارد را چنان مستقیم بالا می‌برد که بازوی خمیده‌اش راست شود و برعکس. سنگ گرفتن گونه دیگری نیز دارد. سنگ گرفتن ورزشکار توسط مرشد یا پهلوانان دیگر شمرده می‌شود؛ شماره ۱۱۷ و ۱۱۴ که میان باستانی‌کاران مقدس است و مرشد یا پهلوان از این دو شماره بیشتر نمی‌شمارد.

شنا رفتن نیز آداب مخصوص به‌خود دارد. قبل از شروع شنا، مرشد با خواندن اشعار پندآمیز، غزلیات عرفانی عشق به حق و پرهیز از آلودگی، روح پهلوانی و دلاوری را در جوانان ورزشکار برمی‌انگیزد. میاندار و سپس دیگر ورزشکاران تخته‌شناها را برمی‌دارند و در پی هم در گود می‌ایستند و میاندار، میانداری را به ورزشکاران تعارف می‌کند.

پس از پایان شنا ورزشکاران برمی‌خیزند و نرمش می‌کنند. اشعار مخصوص توسط مرشد خوانده می‌شود و آهنگ ملایمی می‌گیرد.

مقدمهء میل گرفتن، میل بازی است که انفرادی صورت می‌گیرد. پس از میل گرفتن برای رفع خستگی ورزشکاران دسته‌میل‌ها را در دست گرفته و ته آن‌را بر کف گود می‌گذرانند و پیش و پس می‌برند و می‌نشینند و بلند می‌شوند، به این عمل خم‌گیری می‌گویند. پازدن مرحله بعد است که پیچیده و دشوار می‌باشد و چرخ زدن نیز ۵ گونه است.

کَبّاده کشیدن را همه ورزشکاران انجام نمی‌دهند. کسانی که می‌خواهند کَبّاده بشکنند، پس از چرخ دوتا دوتا یا تک‌تک از مرشد و یا پیش‌کسوت رخصت می‌گیرند و سپس کَباده‌ای برمی‌دارند و پس از بوسیدن محل جادستی با دو دست در بالای سر نگه می‌دارند.

پهلوان شدن و دست یافتن به پهلوانی، بدون ورزش‌های زورخانه‌ای و آموختن فنون کشتی ممکن نیست و به‌همین جهت ورزش باستانی و آموختن فنون کشتی از دیرباز در ایران رونق داشته است.

چوگان

اصل ورزش چوگان از ایران است. این بازی چنان با فرهنگ و تاریخ و ادبیات ایرانیان در آمیخته که به شعرها، مثل‌ها، نقوش قالی‌ها، حجاری‌ها و نگارگری نیز راه یافته است.

چوگان ورزشی است سراسر پرتلاش و همراه با تاخت و تاز با اسب در میدانی وسیع که میان دو تیم برگزار می‌شود.

برای نخستین بار از چوگان در کتاب کارنامهٔ اردشیر بابکان نام برده شده و در شاهنامه و روایات طبری آمده که اردشیر بابکان و فرزندش شاهپور در این بازی مهارت زیادی داشته‌اند.

بازی چوگان از ایران به روم شرقی و مصر راه یافت و از سمت شرق به هند و ژاپن و چین رفت در هندوستان، چوگان از ورزش‌های محبوب پادشاهان، به‌ویژه سلسله مغول و گورکانی بود.

در سرزمین‌های اسلامی، ورزش چوگان با نام صولجان رواج داشته و اعراب و مسلمانان به آن می‌پرداختند.

در دوره صفویه، بازی چوگان در ایران رواج دوباره‌ای یافت و شاه‌عباس از ایوان کاخ عالی‌قاپو به تماشای مسابقات چوگان در میدان نقش جهان می‌پرداخت. در سفره‌نامه‌های جهانگردانی چون شاردن و آنتونی شرلی از این بازی سخن به میان آمده است.