



ورزش پهلوانی

• مهدی زارعی
• تصویرگر: مرصیه فلاحیان

در زورخانه ...

ورزش باستانی را در مکانی به نام «زورخانه» انجام می دهند. در زورخانه یک گودی یا فرورفتگی هشت ضلعی وجود دارد که آن را «گود زورخانه» می نامند و ورزشکاران در آنجا تمرین می کنند. هر کسی که برای ورزش کردن وارد گود زورخانه می شود، باید ادب و اخلاق را رعایت کند. به همین خاطر، ورزشکاران هنگام ورود به زورخانه، برای ادای احترام به این مکان، زمین را می بوسند. الگوی ورزشکاران باستانی، حضرت علی (ع) است؛ به همین دلیل در تمام زورخانه ها، تصویری از امام علی (ع) دیده می شود. در گوشه ای از زورخانه سگویی هست که «مُرشِد» روی آن می نشیند. هنگامی که ورزشکاران حرکت های ورزشی را انجام می دهند، مرشد شعرهایی با زدن ضرب می خواند که بسیاری از آن ها از شاهنامه ی فردوسی است. البته او می تواند شعرهای شاعران دیگر را نیز بخواند.

ورزشی برای پهلوان کوهپولوها

خیلی از شما انجام حرکت های ورزشی هماهنگ و گروهی را دوست دارید. برای پیدا کردن ورزشی که در آن، همه با هم حرکت های خاصی را انجام می دهند، کافی است درباره ی رشته ی قدیمی کشورمان پیش تر بدانید؛ درباره ی «ورزش باستانی».

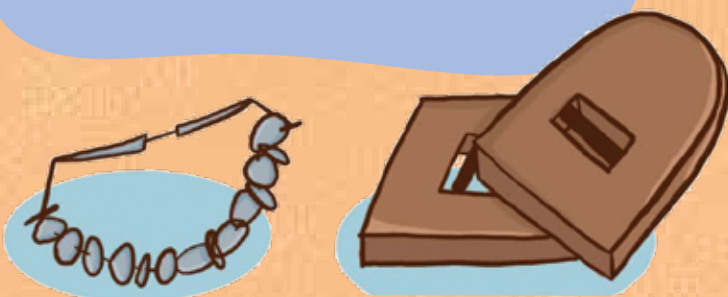


احترام به بزرگ ترها

در ورزش باستانی، همیشه احترام افراد بزرگ تر و با سابقه تر حفظ می شود و آن ها جلوتر از دیگران حرکت می کنند و وارد زورخانه و گود می شوند. البته یک استثنا هم وجود دارد؛ اگر کسی سید باشد، باید جلوتر از دیگران وارد شود، هر چند کوچک تر از بقیه باشد. این به خاطر احترامی است که در این ورزش به فرزندان پیامبر (ص) گذاشته می شود. باستانی کاران به صورت دایره ای در زورخانه می ایستند و شخص قدیمی تر به وسط گود می رود و شروع به انجام حرکت های ورزشی می کند. دیگران هم باید حرکت های او را تکرار کنند. در حین انجام شدن حرکت ها، مرشد شعرهای مختلفی را با ضرب می خواند. لباس همه ی افراد یک گروه، شبیه هم است.

سنگ و کتّاده

استفاده از دو وسیله‌ی سنگ و کتّاده، قدرت فراوانی لازم دارد. سنگ شبیه سپر، و کتّاده شبیه تیر و کمان جنگجویان است. باستانی‌کار روی زمین دراز می‌کشد و سنگ را با دستان خود می‌گیرد و بلند می‌کند. بلند کردن کتّاده هم (چون فلزی است)، دستانی قدرتمند می‌خواهد. باستانی‌کار در حالی که ایستاده است، آن را بالای سر خود می‌برد و به چپ و راست حرکت می‌دهد.



ابزارها و وسایل

ورزش باستانی هم مثل هر رشته‌ی دیگری، وسیله‌های مخصوص خود را دارد که همگی شبیه وسیله‌های جنگی پهلوانان قدیمی‌اند. ابزارهای این رشته عبارت‌اند از: میل، سنگ، تخته‌شنا، کتّاده.

میل و تخته‌شنا

هر ورزشکار در هنگام اجرای حرکت‌ها دو «میل» در دست می‌گیرد. میل شبیه گرزهای پهلوانان و جنگجویان قدیمی است. باستانی‌کار باید میل‌ها را به بالا پرتاب کند و دوباره آن‌ها را بگیرد. تخته‌شنا شبیه شمشیر سربازان قدیمی است و باستانی‌کاران باید ابتدا دو پای خود را روی زمین بگذارند و بعد با دو دست خود، تخته را نگه دارند. آن‌ها سینه‌ی خود را به تخته نزدیک می‌کنند و بدون آنکه سینه‌شان، تخته را لمس کند، بلند می‌شوند.

لباس مخصوص

باستانی‌کاران یک لباس گرم‌کن به تن می‌کنند. علاوه بر آن، یک شلوار کوتاه می‌پوشند که تا زانوهایشان می‌رسد؛ جنس این شلوار از چرم یا پارچه‌ی محکم است و روی آن را قلاب‌دوزی می‌کنند. شلوار مخصوص ورزش زورخانه را «تُنگه» یا «شلوار کشتی» می‌نامند.

باستانی‌کاران

به جز انجام حرکت‌های نمایشی مثل چرخیدن، پرتاب میل، حرکت‌های شنا و...، کشتی پهلوانی نیز می‌گیرند. بیش‌تر قانون‌های کشتی پهلوانی شبیه قانون‌های مسابقه‌های کشتی آزاد و فرنگی است. زمان هر مسابقه‌ی کشتی ورزشکاران بزرگ سال پنج دقیقه است. این زمان برای کشتی‌گیران جوان‌تر کمتر است.

