

ورزش ملی، باستانی

ابوالفضل رمضان نژاد



سرشناسه: رمضان نژاد، ابوالفضل، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور: زورخانه، ورزش ملی، باستانی / نویسنده ابوالفضل
رمضان نژاد؛ ویراستار سیدقاسم نبوی.
مشخصات نشر: تربیت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۲۴۶ ص.: مصور؛ ۲۲×۲۹ س.م.
شابک: ۷-۲۳۸-۴۹۳-۶۰۰-۹۷۸-۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: ورزش باستانی -- ایران* Iran* -- Zurkhaneh sports
ورزش باستانی -- وسایل و تجهیزات* Equipment* -- Zurkhaneh sports
and supplies
ورزش باستانی -- تعلیم Training* -- Zurkhaneh sports
ورزش باستانی -- ایران -- تاریخ* History* -- Iran -- Zurkhaneh sports
زورخانه ها -- ایران* Iran* -- Zoorkhaneh
شناسه افزوده: نبوی، سیدقاسم، ۱۳۵۲ -، ویراستار
رده بندی کنگره: GV۶۵۷
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۱۸۱۶۴



کتاب زورخانه، ورزش ملی، باستانی
نویسنده: ابوالفضل رمضان نژاد
ویراستار: سیدقاسم نبوی
ناشر: انتشارات چشم انداز قطب
طرح جلد و صفحه آرایی: صابر داری
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۹
چاپ: ویونا
قطع: وزیری
تعداد صفحات: ۲۶۸
قیمت: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال
شابک: ۷-۲۳۸-۴۹۳-۶۰۰-۹۷۸

آدرس: مشهد، خیابان امام خمینی، ۶۴
تربیت حیدریه، خیابان رازی، رازی ۳
تلفن: ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶-۰۹۲۳۵۷۹۱۰۹

فهرست

۱۱	 رخصت
۱۲	 فصل اول (آشنایی با ورزش زورخانه‌ای، تاریخ، اصطلاحات، ابزار و قوانین) ... ۱۲
۱۳	 زورخانه
۱۴	 اشاراتی به تاریخ ورزش زورخانه‌ای
۱۶	 پهلوان
۱۸	 ساختمان زورخانه
۱۹	 مرشد
۲۰	 سردم
۲۰	 ضرب
۲۱	 زنگ
۲۲	 گود
۲۳	 ترتیب ورود
۲۳	 میاندار
۲۴	 شلوارک
۲۴	 تخته شنا
۲۵	 سنگ
۲۶	 میل
۲۷	 کباده
۲۸	 دعا
۲۸	 گلریزان
۳۱	 کشتی
۳۴	 گل کشتی
۳۵	 اصطلاحات زورخانه‌ای
۳۵	 دلایل برهنه شدن در زورخانه

۳۶	زمان ورزش در زورخانه ها
۳۶	تأثیر ورزش در روح انسان
۳۷	تأثیر گروهی ورزش کردن
۳۸	تأثیر موسیقی بر انسان و همراه کردن آن با ورزش
۴۰	فصل دوم (آداب ورزش زورخانه‌ای، آموزش حرکات ورزش زورخانه‌ای)
۴۱	نگاهی اجمالی به آداب زورخانه
۴۲	ورود به زورخانه
۴۴	ورود به گود
۴۴	نرم دویدن شاطر ورزش های آن
۴۵	بداشتن تخته و استقرار
۴۶	سلام باستانی (کنده زدن، چرکه زدن)
۴۸	سنگ، گرفتن
۵۳	شنو رفتن
۶۱	نرمش زورخانه
۶۲	پای جنگلی
۶۴	خنجرکشی
۶۵	چلیپا
۶۶	پای چپ و راست (کرمانشاهی)
۶۷	کمان کشی
۶۹	سینه زنی
۷۰	زنجیرزنی
۷۳	کشش دست مقابل سینه (پارویی)
۷۴	نرمش کف کرگی
۷۵	نرمش سر و گردن
۷۶	نرمش کمر یا خمیرگیری
۸۰	حرکت نشستن و برخاستن
۸۱	جمع آوری تخته
۸۱	برداشتن میل

۸۶	پازدن
۹۳	چرخیدن
۹۸	پای آخر
۹۸	دعاکردن
۱۰۰	کباده کشی
۱۰۳	کشتی گرفتن
۱۰۳	خروج از گود
۱۰۴	فصل سوم: ترشیز کهن (آشنایی با پیشکسوتان و باستانی کاران کاشمر)
۱۰۵	تاریخچه و پیشینه تاریخی
۱۰۷	اشاره ای به تالیفات اسامی ورزشکاران ترشیز
۱۱۶	اسامی کهن: پشکسوتان، قهرمانان، ورزشکاران قدیمی ترشیزکهن
۱۷۴	مرشدان
۱۷۸	فصل چهارم (نگاره‌ها)