

ورزش باستانی

از دیدگاه ارزش

تألیف

محمد مهدی تهرانچی



مؤسسه انتشارات امیرکبیر

تهران : ۱۳۸۵

تهرانچی ، محمد مهدی

ورزش باستانی از دیدگاه ارزش / تألیف محمد مهدی تهرانچی . - تهران : امیرکبیر ، ۱۳۸۴ .

ISBN 964 - 00 - 1026 - X

۴۰۸ ص : مصور .

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا .

کتابنامه : ص . ۴۰۵ - ۴۰۷ ، همچنین به صورت زیر نویس ،

۱ . ورزش باستانی - ایران . ۲ . زورخانه . ۳ . پهلوانان ایرانی - سرگذشتنامه . ۴ . کشتی (ورزش) - ایران . ۵ . کشتی گیران - ایران . ۶ . ورزش - جنبه های اخلاقی . الف . عنوان .

۷۹۶ / ۰۹۵۵

۴ و ۹ ت / GV۶۵۷

۴۰۱۶۴ - ۸۴ م

کتابخانه ملی ایران



ورزش باستانی از دیدگاه ارزش

تألیف : محمد مهدی تهرانچی

چاپ اول : ۱۳۸۵

چاپ و صحافی : چاپخانه سپهر ، تهران

شمارگان : ۲۰۰۰ نسخه

حق چاپ محفوظ است

شابک X - ۱۰۲۶ - ۰۱ - ۹۶۴ - ISBN 964 - 00 - 1026 - X

مؤسسه انتشارات امیرکبیر تهران ، میدان استقلال

WWW.AMIR-KABIR.COM

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۵
فصل اول: نگاهی به تاریخ.....	۱۹
بنیادهای آیین پهلوانی و سنن زورخانه.....	۱۹
نخست - انجام عملیات و تمرینهای بدنی.....	۱۹
دوم - آیین پهلوانی و آداب زورخانه‌ای.....	۲۰
فرجام سخن.....	۲۶
تصوف در زورخانه.....	۲۹
شاطری و عیاری.....	۳۷
الف - شاطری.....	۳۷
ب - عیاری.....	۳۸
سرزمین خاوران گهواره پیدایش ورزش باستانی و صنعت کشتی پهلوانی.....	۴۱
فصل دوم: جایگاه سادات در زورخانه.....	۴۵
سادات به چه کسانی گفته می‌شود؟.....	۴۶
جایگاه سادات در معتقدات اسلامی.....	۴۷
دیدگاههای پیشوایان اهل سنت نسبت به علویان.....	۴۹
ریشه‌های فرهنگی زورخانه در ارتباط با علویان و مکتب تشیع.....	۵۴
آیین جوانمردی و پهلوانی در فرهنگ علویان.....	۵۹

۶۱	فصل سوم: ورزشگاه باستانی
۶۱	واژه زورخانه
۶۲	ساختمان ورزشخانه
۶۷	ارکان داخلی زورخانه
۶۷	گود و پیدایش آن
۶۹	سردم و پیدایش آن
۷۰	بنای سردم
۷۱	زنگ و پیدایش آن
۷۳	جایگاه تماشاگران
۷۳	کلیاتی که در طرح بنای زورخانه باید مورد توجه باشد
۷۷	طرح پیشنهادی ساختمان زورخانه
۸۱	مجتمع ورزش باستانی استان قدس رضوی
۸۲	اهمیت اجتماعی و ارزش تاریخی و ایران‌شناسی این بنا
۸۷	پشتیبانان فرهنگ جوانمردی و پهلوانی
۸۹	فصل چهارم: مرشد و فرهنگ زورخانه
۹۱	وظایف و مسئولیت‌های مرشد
۹۲	آنچه که مرشد باید در نوازندگی رعایت کند
۹۶	ادبیات زورخانه‌ای
۹۹	میرنجات
۱۲۴	گل‌کشتی برجیس
۱۲۶	پهلوان سید میرآقا کیریایی (مفتون همدانی)
۱۲۷	اندرزمای پهلوان مفتون همدانی
۱۳۵	رخصت‌خوانی
۱۳۶	مناسبت‌خوانی
۱۳۷	رخصت خوانی
۱۳۷	سرنوازی در شروع ورزش
۱۳۸	گل‌چرخ مهدیار
۱۳۹	پهلوان آید
۱۴۱	میان بستن
۱۴۵	آیین لنگ بستن
۱۴۵	تذکر در استفاده از «لنگ» و «شلوار کشتی»
۱۴۹	سلسله مراتب و حق احترام

هیئت ارزشیابی.....	۱۵۱
تهیه آیین نامه	۱۵۲
آیین نامه ارزشیابی «حق احترام».....	۱۵۳
اصطلاحات	۱۶۱
آداب زورخانه	۱۶۶
سفره داری	۱۶۷
نیایش سفره	۱۶۸
آرزو	۱۶۹
فصل پنجم: ورزش باستانی از دیدگاه تربیت بدنی	۱۷۱
اشاره‌ای به نظرات پیشینیان نسبت به ارزش تربیت بدنی و ورزش باستانی	۱۷۱
شرحی بر فیزیولوژی عضلات	۱۷۲
ورزش باستانی از دیدگاه تربیت بدنی	۱۷۶
تأثیر بر عضلات و اندام	۱۷۶
اثر ورزش باستانی بر پدیده پیری و استخوانها و غدد جنسی	۱۸۱
الف - پدیده پیری	۱۸۱
ب - تأثیر بر استخوانها	۱۸۱
ج - تأثیر بر غدد جنسی	۱۸۲
آسیبها	۱۸۳
۱. عوارض ورزش باستانی برای نوجوانان	۱۸۳
۲. ورزش باستانی و عوارض قلبی	۱۸۵
۳. بررسی الگوی تغییرات ضربان قلب در ورزشکاران باستانی	۱۸۷
۴. ورزش باستانی و درد پا	۱۸۸
۵. آسیبهای کوفتگی در ورزش باستانی	۱۹۰
۶. گرم کردن و سرد کردن بدن	۱۹۲
۷. تغذیه ورزشکاران باستانی	۱۹۲
۸. چاقی و کنترل وزن	۱۹۴
فصل ششم: روان‌شناسی ورزش باستانی	۱۹۵
روان‌شناسی قهرمانی در ورزش باستانی	۱۹۵
انگیزه‌های روانی ورزش باستانی	۱۹۷
ورزش باستانی و شخصیت	۱۹۹
اثرات روانی نوای ضرب در ورزشکاران	۲۰۱
فصل هفتم: جامعه‌شناسی ورزش باستانی	۲۰۵

۲۰۷	ورزش باستانی و تماشاگر
۲۰۹	تماشای بانوان
۲۱۰	ورزش باستانی و سیاست
۲۱۲	ورزش باستانی و «قهرمان‌پرستی»
۲۱۵	فصل هشتم: سیر و سلوک در ورزش باستانی
۲۲۱	فصل نهم: کشتی پهلوانی و مسابقات
۲۲۱	پیشینه کشتی پهلوانی
۲۲۶	گونه‌های کشتی در ایران
۲۲۹	مسابقات ورزشهای باستانی و کشتی پهلوانی
۲۲۹	الف - کشتی پهلوانی
۲۳۰	ب - مسابقه‌های ورزشی
۲۳۵	فصل دهم: افزارهای ورزش باستانی و کاربردها
۲۳۵	وارد شدن به زورخانه (ورزشخانه)
۲۳۶	آداب حضور در گود
۲۳۷	ورود به گود
۲۳۹	جرگه زدن
۲۴۰	شنو
۲۴۰	نخته شنو
۲۴۰	شنو و انواع آن
۲۴۲	هنر شنو رفتن
۲۴۴	آنچه که باید در مورد شنو رعایت شود
۲۴۶	میل
۲۴۶	میل گرفتن
۲۴۷	بازی با میل
۲۴۸	آنچه باید در مورد میل گرفتن رعایت شود
۲۴۹	کباده
۲۴۹	کباده کشیدن
۲۵۰	چگونگی کباده کشیدن
۲۵۰	نماد و مفهوم زنجیر در کباده
۲۵۵	سنگ زور
۲۵۶	چگونگی گرفتن سنگ
۲۵۶	شمارش سنگ گرفتن

مفهوم شمارش اعداد.....	۲۵۷
فصل یازدهم: چرخش و نرمش و آیینها.....	۲۶۱
چرخ زدن.....	۲۶۱
گونه‌های چرخیدن.....	۲۶۴
جولان (سه پا).....	۲۶۷
این سر و آن سر زدن.....	۲۶۷
پیدایش پا زدن.....	۲۶۸
پا زدن.....	۲۶۸
نیایش.....	۲۷۲
اهمیت دعا.....	۲۷۳
آنچه باید در مورد دعا رعایت شود.....	۲۷۴
مشتمال.....	۲۷۷
آیین میانداری.....	۲۷۸
آنچه تماشاگران باید بدانند.....	۲۷۹
نوآوری در ورزش باستانی.....	۲۸۰
نخست نوآوری ارزنده.....	۲۸۰
دوم نوآوریهای ضد ارزش.....	۲۸۱
میل بازی کجا و «شعبده‌بازی» کجا؟.....	۲۸۱
فصل دوازدهم: فراملی کردن ورزش باستانی و کشتی پهلوانی.....	۲۸۷
آیا ورزش زورخانه می‌تواند فراملی شود؟.....	۲۹۵
فصل سیزدهم: گزیده‌ای از سیمای عیاری و پهلوانی.....	۳۰۱
پیشگفتار.....	۳۰۱
پهلوان و پهلوانی.....	۳۰۳
چکادهایی از داستان پوردستان.....	۳۰۸
نیاکان رستم.....	۳۰۸
به جهان آمدن رستم.....	۳۱۰
گزینش رخش.....	۳۱۰
هفت خوان.....	۳۱۲
رستم و سهراب.....	۳۱۶
نبرد رستم و اشکبوس.....	۳۱۹
نبرد رستم و اسفندیار.....	۳۲۰
داستان سیاوش.....	۳۲۳

۳۲۴	مرگ رستم.....
۳۲۶	یعقوب لیث.....
۳۲۹	خصوصیات اخلاقی و شیوه عیاری او.....
۳۳۱	پهلوان پوریای ولی.....
۳۳۳	پهلوان عبدالرزاق باشتینی.....
۳۳۷	پهلوان اسد خراسانی.....
۳۴۱	ویژگیهای قیام سربداران کرمان.....
۳۴۴	پهلوان عسگر یزدی.....
۳۴۶	پهلوان شعبان سپاه.....
۳۴۷	پهلوان ابراهیم یزدی.....
۳۵۲	پهلوان اکبر خراسانی.....
۳۵۲	درآمد.....
۳۵۳	پهلوان اکبر که بود؟.....
۳۵۵	عزیمت به سوی قهرمانی.....
۳۵۶	ورود به پایتخت.....
۳۵۸	اثرات وجودی پهلوان اکبر.....
۳۵۹	شخصیت اکبر و ماجراهای بعد از پهلوانی.....
۳۶۳	داوریها.....
۳۶۷	پهلوان محمد مازاری.....
۳۶۹	پهلوان حسین گلزار.....
۳۷۳	پهلوان محمد عبدل.....
۳۷۶	پهلوان حاج سید حسن رزّاز.....
۳۷۹	پهلوان اکبر رباطی.....
۳۸۱	پهلوان حاج حمام خوشنویسان.....
۳۸۴	پهلوان حاج مصطفی طوسی.....
۳۸۸	جهان پهلوان تختی.....
۳۹۷	پهلوان محمود نامجوی.....
۳۹۹	دیدگاههای نامجوی نسبت به روند ورزش در ایران.....
۴۰۳	فهرست منابع و مآخذ.....

پیشگفتار

پیش از هر سخن به پاس حق شناسی از بزرگوارانی که در اعتلای فرهنگ ورزش باستانی و سیمای پهلوانی کوشیدند و با تحقیق و پژوهشهای ارزنده خود در شناخت کامل این ورزش به جامعه ایرانی و جهان ورزش در گذشته نه چندان دور از هیچ کوششی دریغ نکردند، باید سپاسگزار باشیم.

به شادروان (حسین پرتو بیضائی) که گام نخست و ارزنده او درباره تاریخ ورزش باستانی و آیین پهلوانی موجب شناخت بهتر و آشکار شدن ارزشهای معنوی این ورزش گردید که خود سرآغاز در این روند بود.

به شادروان (غلامرضا انصاف پور) که با انتشار کتابهایی در تاریخ و فرهنگ زورخانه به نشر و اشاعه این ورزش همت گماشت.

به شادروان (پهلوان حبیب الله بلور) که ورزش باستانی و کشتی پهلوانی را رونق بخشید و بسیاری از قهرمانان و پهلوانان ما پرورده زحمات اویند. او در تهیه شرح حال پهلوانان در مطبوعات ورزشی همت گماشت و در صنعت کشتی علماً و عملاً کتابها نوشت که معلمی فرزانه بود.

به دوست گرانمایه (جناب آقای کاظم کاظمینی) که با نشر کتابهای پرمحتوا به فارسی و انگلیسی سالها در امر اشاعه و شناخت این ورزش در زورخانه بانک ملی همت گماشت و این فرهنگ را آبرومندانه به جهانیان عرضه نمود. در آن روزگار که از نظر اخلاق پهلوانی افراد ناشایسته ای متولی و الگوی نادرست این ورزش بودند «کاظمینی» با شیوه های خردمندانه ای به

این ورزش آبرو می‌بخشید و در راه اعتلای آن تا حد توان کوشا بود. جامعه ورزشهای باستانی و کشتی پهلوانی به این خدمتگزاران فرهنگ پهلوانی درود می‌فرستد و نام این پیشگامان در تاریخ ورزش ایران جاودان خواهد بود.



در سالهای اخیر ورزش باستانی با اینکه مورد اعتنا و توجه قرار گرفته است، متأسفانه از نظر فرهنگی و علمی آن‌طور که بایسته است به آن توجه نشده و جای پژوهشی در این زمینه بسیار خالی بود. با اینکه در کتابی دیگر توسط نگارنده در سال ۶۴ به اختصار به این موضوع پرداخته شده اما آن اثر دارای کمبودها و نارساییهایی است که نظر ما را تأمین نمی‌کرد، لذا در کتاب حاضر کوشش ما بر این بوده است تا با همکاری گروهی از کارشناسان تربیت بدنی و روان‌شناسی و علوم تربیتی و محققین، این ورزش از دیدگاههای مختلف مورد بررسی کاملتری قرار گیرد و سود و زیان آن مشخص گردد که در حقیقت دستیابی به ارزش ورزش باستانی است.

سرورانی که در این پژوهش نگارنده را یاری داده‌اند عبارتند از:

۱. جناب آقای دکتر اصغر خالدران - استاد علوم ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران که درباره تأثیر ورزش باستانی بر عضلات و اندام و قابلیت‌های جسمانی در سنین مختلف و دیگر مسائل مربوط به آن با ما همکاری داشته‌اند.
۲. جناب آقای دکتر مهدی ناصح - استاد دانشکده ادبیات مشهد. از راهنمایی‌های ایشان در ارتباط با تاریخ بهره گرفته‌ایم.
۳. جناب آقای دکتر محمود ایروانی - استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران. ایشان نیز نسبت به مسائل روانی و روان‌شناسی ورزشی ما را یاری داده‌اند.
۴. سرکار خانم نسرین تبریزی - مربی علوم اجتماعی دانشکده ادبیات مشهد درباره شخصیت ورزشکار باستانی از دیدگاه علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی این ورزش به بررسی پرداخته‌اند.
۵. جناب آقای علیرضا صدفی - محقق و شاعر گرانمایه. از نوشتار ایشان درباره پهلوان و پهلوانی و زندگینامه رستم بهره گرفته‌ایم.
۶. جناب آقای دکتر عباس توکلی - متخصص قلب و عروق و غدد، درباره تأثیر ورزش باستانی بر پدیده پیری و استخوانها و غدد، نوشتاری را در اختیار ما قرار داده‌اند.
۷. جناب آقای سیدامیرحسینی - عضو فدراسیون بین‌المللی و مسئول کمیته فرامولی کردن

ورزش باستانی با همکاری آقای دکتر بهرامی نژاد درباره بررسی تغییرات ضربان قلب در فعالیت ورزشکاران باستانی تحقیقاتی انجام داده‌اند.

۸. جناب آقای دکتر علی نادرپور - جامعه‌شناس و کارشناس علوم ورزشی که بحثی پیرامون «فراملی کردن ورزش باستانی» را در اختیار ما قرار داده‌اند

با امید اینکه این پژوهش اندک بتواند تا حد امکان در پیشبرد اهداف ما مفید و ثمربخش باشد.

مقدمه

فلاسفه و پژوهشگران امر آموزش و پرورش، چه در گذشته و چه حال، تربیت بدنی و ورزش را به عنوان یکی از مهمترین جنبه‌های مهم تعلیم و تربیت مورد توجه قرار داده‌اند. به بیان ساده، به تربیت بدنی به عنوان جزء جداناپذیری از کل برنامه تعلیم و تربیت که می‌تواند روی ابعاد مختلف انسانی تأثیر بسزایی داشته باشد می‌نگرند. از طرفی در یک پیوستار ارزشی، سهم فعالیتها و ورزشهای گوناگون بر روی ابعاد مذکور یکسان نمی‌باشد؛ از دیدگاه مربیان تعلیم و تربیت هراندازه برنامه‌های ورزشی بتواند، ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی شرکت‌کنندگان را تحت تأثیر قرار دهد، ارزش آن برنامه والاتر و ارزنده‌تر است.

ورزش باستانی یا زورخانه از جمله ورزشهایی است که با به کارگیری وسایلی چون تخته‌شنا، میل و کباده سبب درگیری و فعال شدن عمده عضلات بزرگ بدن شده در نتیجه به حجیم و قوی شدن آنها می‌انجامد. از طرفی حرکات چرخ و پا زدنهای استقامت عمومی بدن و مقاومت قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد و حرکات نرمشی به انعطاف‌پذیری عضلات و مفاصل کمک ارزنده‌ای می‌کند.

از آنجایی که هیچ حرکتی جسمانی وجود ندارد که روی ذهن تأثیر نداشته باشد، تعامل حرکات مختلف زورخانه به نسبت می‌تواند ذهن و روان شرکت‌کننده را درگیر کند. شاید عبارت (عقل سالم در بدن سالم) تعبیر مناسبی در این مورد باشد.

همچنین ریتم و آهنگ موزون ضرب از یک سو موجب نظم و هماهنگی حرکات می‌شود و از سویی با ایجاد لذت و نشاط درونی مانع بروز خستگی و ادامه فعالیت می‌گردد که این خود از عوامل مؤثر بر ذهن به حساب می‌آید.

از سوی دیگر این ورزش، تنها ورزش سنتی نظامدار باقی مانده از گذشته‌های دور است که توسط آن فرهنگ جامعه، شامل برخی از عادات و سنن گذشته از نسلی به نسل دیگر منتقل شده و این انتقال همواره ادامه دارد.

در نهایت چنین به نظر می‌رسد که مهمترین ویژگی این ورزش - که در سایر ورزشها کمتر دیده می‌شود - ابعاد اخلاقی و اجتماعی آن است. رعایت کسوت و احترام به پیشکسوتان و بزرگان این ورزش توسط کهران و رعایت سلسله مراتب تازه کارها و نوچه‌ها و نوخاستگان در اجرای حرکات و عملیات ورزشی، احترام به مرشد و وجود روح جوانمردی و فروتنی و امثال آن، حاکی از یک نظام مهم تربیتی و اجتماعی است.

همچنین ذکر نام انبیا و اولیا به ویژه نام مبارک مولا علی علیه‌السلام که سرور و صاحبخانه این سرای مقدس است این ورزش را با معنویات دین مبین اسلام عجین ساخته است، و نیز سروده‌ها و اشعار مذهبی و حماسی هنگام اجرای ورزش و سر مشق قرار دادن جوانمردان و عیاران و پهلوانان همگی از عوامل مهم رشد اخلاقی و معنوی ورزشکاران خصوصاً جوانان این مرز و بوم می‌باشند.

جناب آقای محمدمهدی تهرانچی از دوستان و همکاران قدیمی اینجانب در دانشگاه تهران و از جمله پیشکسوتان بسیار علاقه‌مند به رشته ورزش باستانی می‌باشند که همواره بدون چشمداشت مادی با گردآوری مطالب لازم و انتشار مقالات و کتب مفید سعی وافرا داشته‌اند تا این ورزش را هرچه بهتر به جامعه شناسانده و در احیای آن تا حد امکان کوشا بوده‌اند.

کتاب حاضر که اثر دیگر ایشان در این زمینه است مانند گذشته مطالب مفیدی را جهت اطلاع علاقه‌مندان ارائه می‌نماید. جنبه‌های فرهنگی و تاریخی و معرفی کامل ادوات و ابزارهای این ورزش و نیز روابط اجتماعی، تأثیر ورزش بر عضلات و نکات مفید دیگر برخی از محتویات این کتاب را تشکیل می‌دهند. در پایان موفقیت هرچه بیشتر را برای

ایشان از خداوند قادر متعال خواهانم.

لافتی الاعلی لاسیف الاذوالفقار

دکتر اصغر خالدان

دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران

آبان ماه ۱۳۷۸

www.ketab.ir