



دانشگاه سیام نور
پی

اصول آموزش کشتی ۱

(رشته تربیت بدنی)

دکتر مرتضی رضایی صوفی

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمره کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صوری جدید چاپ می‌شود.

متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و **کمک درسی** (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

فهرست

نه	مقدمه
۱	فصل اول: آشنایی با تاریخچه کشتی
۱	تاریخچه ورزش کشتی در دوران باستان
۲	توسعه کشتی در طول تاریخ
۷	فصل دوم: آشنایی با تاریخچه رشته ورزشی کشتی در ایران
۷	کشتی در ایران
۱۱	کشتی‌های محلی در ایران
۱۵	فصل سوم: آشنایی با رشته ورزشی کشتی و اهداف آن
۱۵	تعریف کشتی
۱۵	اهداف ورزش کشتی
۱۸	صفات یک کشتی‌گیر خوب
۲۰	آماده‌سازی روانی در کشتی
۲۱	اهمیت آمادگی‌های غیرجسمانی در کشتی
۲۲	شاخص‌های مهم یک کشتی‌گیر برتر
۲۵	فصل چهارم: تمرین و اصول علمی آن
۲۵	تمرین و اهداف آن
۲۶	مراحل برنامه‌نویسی تمرین
۲۷	اصول ده‌گانه تمرین در کشتی
۳۳	نمونه تمرینات آمادگی جسمانی کشتی‌گیران
۴۵	فصل پنجم: مهارت‌های اولیه در کشتی و گارد
۴۵	مهارت‌های کشتی

۴۶	گارد در کشتی
۴۸	آموزش گارد
۵۱	فصل ششم: آموزش فنون کشتی
۵۱	زیر یک‌خم گارد مخالف
۵۲	زیر یک‌خم پس کاسه
۵۳	زیر سررو
۵۳	دوخم کلندون
۵۴	دوخم سر زیر بغل
۵۴	دوخم گردون
۵۵	دوخم یک پا روکار
۵۵	سگ بند
۵۶	فیتو
۵۷	یک دست و یک پا
۵۷	خیمه
۵۸	دست در مخالف
۵۹	کنده‌رو
۵۹	کنده استانبولی
۶۰	کنده یک چاک در خاک
۶۱	فت پا
۶۱	فن کمر
۶۲	سالتو از جلو
۶۳	بزکش
۶۳	فیتیله پیچ
۶۴	رو دست در سرپا
۶۵	زشت و زیبا
۶۵	مقراضک
۶۶	بار انداز
۶۷	رو دست در خاک
۶۷	چنگک

۶۸	چنگک سالتو
۶۸	حصیر مال
۶۹	سگک ساده
۷۰	سگک دوبل
۷۰	حمال بند در خاک

۷۳	فصل هفتم: استراتژی کلی در کشتی
۷۳	استراتژی کلی
۷۵	استراتژی مبارزه
۷۶	استراتژی وضعیت خاک
۷۷	استراتژی دفاعی

۷۹	فصل هشتم: تغذیه و کاهش وزن سریع در کشتی گیران
۷۹	نیازهای انرژی
۸۱	رعایت نکات تغذیه‌ای روز قبل از مسابقه، پس از وزن‌کشی و روز مسابقه
۸۲	تأثیر کاهش وزن سریع
۸۵	راه‌های کاربردی برای کاهش وزن

۸۷	فصل نهم: قوانین کشتی
۸۷	گروه‌های سنی مسابقات
۸۸	زمان مسابقات
۸۸	مقررات هر تایم ۲ دقیقه‌ای
۸۹	مسابقات
۸۹	برنامه مسابقات
۹۰	وزن‌کشی
۹۰	قرعه‌کشی
۹۰	اخطار
۹۰	کیسه گوی‌ها در مسابقات کشتی
۹۱	پوشش کشتی گیران
۹۱	توقف کشتی بخاطر خدمات پزشکی

۹۲	معرفی کشتی گیران
۹۲	تشک
۹۳	سطح مرکزی تشک
۹۳	منطقه زون تشک
۹۳	حاشیه ایمنی تشک
۹۳	مربی
۹۴	اعتراض
۹۵	ممنوعیت عمده
۹۵	فنون غیرمجاز
۹۶	مراسم اعطاء جوایز
۹۷	امتیازات شرکت کنندگان جهت رده بندی تیمی
۹۷	امتیازات مثبت در جدول
۹۸	رده بندی مسابقات تیم به تیم
۹۸	امتیازات اجرای فنون
۹۹	مقامات مسئول در کشتی
۱۰۰	تعیین داوران از طریق قرعه کشی
۱۰۱	وظائف کلی مقامات مسئول
۱۰۲	داور وسط
۱۰۴	قاضی
۱۰۵	رئیس تشک
۱۰۶	ناظر تشک
۱۰۶	تصمیم و رأی گیری
۱۰۷	ثبت علائم در برگه داوری
۱۰۹	پاسخنامه
۱۱۱	ضمائم
۱۱۸	منابع

مقدمه

کشتی یکی از قدیمی‌ترین و فراگیرترین ورزش‌های دنیا است و احتمالاً در دوران ماقبل تاریخ با تغییر شکل در جنگ‌های تن‌به‌تن و جایگزین کردن مرگ یا صدمات شدید با یک پیروزی نمادین ایجاد شده است. شواهد بسیاری از حضور کشتی در تمامی تمدن‌های آغازین بشری وجود دارد. آنچه از شواهد برمی‌آید کشتی از گذشته‌های دور با زندگی انسان عجین بوده است. اولین نشانه در کشتی مربوط به کشور پهلوان‌خیز ایران و یا تمدن سومریان است که حدود ۶ هزار سال پیش در قسمت جنوبی بین‌النهرین می‌زیسته‌اند. در طی سالیان دراز این ورزش در اثر عوامل مختلف اشکال متفاوتی به خود گرفته است.

از تاریخ ایران مشهود و آشکار است که کشتی از روزگاران بسیار دور در ایران رواج داشته است و از ورزش‌های ملی محسوب می‌شده است. مردم ایران به علت سوابق طولانی در این ورزش، صاحب اطلاعات وسیع و دقیقی هستند، کشتی و کشتی‌گیران را دوست می‌دارند و به سنت‌های نیکوی پهلوانی حرمت فراوانی می‌گذارند. پدران و اجداد ما به خاطر زیستن و پیروزی بر مشکلات زندگی و بخاطر حفظ خویش در درگیری‌های حیات به نیرومندی توجه فراوان داشتند و کشتی گرفتن را یکی از راه‌های رسیدن به قدرت و توانایی مورد نظر می‌پنداشتند. در روزگاران خیلی دور، کشتی بیشتر حالت جنگ و ستیز داشته و برای پیروزی بر حیوانات و با غلبه بر دشمن بکار می‌آمده است. بعدها بر اثر تعالیم دینی زرتشت جنبه روحانی و مقدس پیدا کرده و اندک اندک هم پای سواری و تیراندازی بصورت ورزشی ملی و میهنی درآمده است.

با پیدایش فرهنگ و تمدن ارزشمند اسلام، فرهنگ پهلوانی، دلیری و سلحشوری نقش بسیاری در این ورزش ایفا نمود. اسلام ارزش ورزش کشتی را در تزکیه نفس و خودسازی خلاصه می‌کرد که می‌توان آن را در زورخانه‌ها جستجو کرد. بدین ترتیب قرن‌ها پهلوانان فراوانی در ایران زمین ظهور کردند، از پوریای ولی تا سیدحسن رزاز و ورزش کشتی با زندگی مردم این سرزمین عجین شده است. کشتی امروزه یکی از شایع‌ترین ورزش‌ها در دنیا محسوب می‌شود زیرا از سنن و آیین ملی نشأت می‌گیرد. از خلال آثار بجا مانده از کشتی و کشتی‌گیران به صفات و سجایای انسانی و درخشانی برمی‌خوریم که نشان‌دهنده روحیه پاک و عالی پهلوانان ایران است و از

رادمردی و جوانمردی آنان حکایت دارد. کتاب حاضر به عنوان اصول آموزش کشتی ۱ در ۹ فصل ارائه گردیده که در فصل اول و دوم تاریخچه کشتی در دنیا و ایران چگونگی ظهور و بروز این رشته ورزشی در جهان مورد بحث قرار گرفته و در فصل سوم و چهارم این رشته ورزشی را تشریح کرده و با ذکر اهداف این رشته ورزشی به تمرینات مربوطه جهت آمادگی بهتر پرداخته است. در فصل پنجم و ششم به مهارت‌های اولیه این ورزش مفرح و فنون آن را تشریح نموده است. استراتژی کلی مبارزه و تغذیه و کاهش وزن فصول هفتم و هشتم را به خود اختصاص داده است و در پایان قوانین اولیه کشتی ارائه شده امید است با بهره‌گیری از رهنمودهای حکیمانه همه متخصصان و پیش‌کسوتان عرصه علم کشتی کتاب حاضر در چاپ‌های بعدی جامع‌تر و کامل‌تر گردد.

دکتر مرتضی رضایی صوفی

فصل اول

آشنایی با تاریخچه کشتی

اهداف رفتاری

۱. انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:
۲. تاریخچه ورزش کشتی در دوران باستان را توضیح دهید.
۳. چگونگی توسعه کشتی در دنیا را بیان کنید.
۴. سبک‌های کشتی در دنیا را بیان کنید.

تاریخچه ورزش کشتی در دوران باستان

کشتی ورزشی است با قدمت چندین هزار ساله که با زندگی مردم درهم آمیخته و همواره جایگاه ویژه‌ای داشته و دارد. با نگاهی به تاریخ خواهیم دید که ورزش کشتی در اعیاد ملی و مذهبی، جشن‌ها و حتی جنگ‌های بین دو کشور حائز اهمیت بوده و همواره از این رشته ورزشی در توسعه سلامتی و کسب قدرت و تقویت اراده مردم استفاده می‌شد. فلاسفه و دانشمندانی چون افلاطون، ارسطو، هومر، هگل، و سایرین به اهمیت این رشته در سلامت جسم و روان انسان‌ها تأکید می‌کردند و شخصیت‌های چون فیثاغورث، ابوعلی سینا، لینکلن، تولستوی، تاگور و... برای بهبود سلامت خود و افزایش قدرت بدنی و نیروی اراده خود کشتی می‌گرفتند.

ورزش کشتی از دوران باستان به شکل‌های مختلف در اکثر کشورها، شهرها، و قبایل، برای مردم آشنا و شاید از دوران‌های نخستین ظهور انسان، بر روی کره زمین بوده، و در اوقات فراغت یا در جنگ‌ها به شکل طبیعی و غریزی اجراء می‌شده است. بخشی از اوقات فراغت انسان‌های اولیه به منظور کسب مهارت و آمادگی لازم، به

کشتی گرفتن اختصاص می‌یافت، زیرا موقعیت و مقام مردانی که زورمندتر از بقیه بودند بیشتر بود تا جایی که اینان رئیس و فرمانده بقیه می‌شدند. قهرمانان اسطوره‌ای کشتی آن زمان همچون گیل گمش، هرکول و سامسون به دلیل توانایی‌ها و شاهکارهایشان در کشتی با حیوانات معروف است.

ورزش کشتی یکی از باسابقه‌ترین رشته‌های ورزشی است که در نزد ملل گیتی از دوران باستان به شکل‌های مختلف برگزار می‌شده و تقریباً در هیچ ایل و قبیله و روستا و شهری نیست که این ورزش برای مردم آشنا نباشد بنابراین تأکید بر این که تنها یک کشور به عنوان خواستگاه این رشته ورزشی باشد نادرست است. با اطمینان می‌توان گفت که زور آزمایی و کشتی گرفتن از دوران‌های نخستین ظهور انسان بر روی کره زمین مورد توجه بوده و در اوقات فراغت یا در جنگ‌ها و نزاع‌ها به شکلی طبیعی و غریزی اجرا می‌شده است. این رشته ورزشی احتمالاً در دوران ماقبل تاریخ با تغییر شکل در جنگ‌های تن‌به‌تن و جایگزین کردن مرگ یا صدمات شدید با یک پیروزی نمادین ایجاد شده است. شواهد بسیاری از حضور کشتی در تمامی تمدن‌های آغازین بشری وجود دارد. انسان شاید نخستین درس راه و رسم کشتی گرفتن و زور آزمایی کردن را از حیوانات آموخته باشد. وقتی انسان نخستین دریافت که به کمک قدرت بدنی و زور بازوی خود می‌تواند بهتر بر حریفان و حیوانات مهاجم چیره شود بیشتر به اهمیت کشتی پی برد. اساساً مهمترین دلیل پیشرفت این رشته ورزشی نیازهایی بود که در کاربردهای عملی و نظامی احساس می‌شد. بنابراین بخشی از اوقات فراغت انسان‌های اولیه با کشتی گرفتن سپری می‌شد تا مهارت و آمادگی لازم را در این فن پیدا کنند و در وقت نیاز بکار ببرند.

توسعه کشتی در طول تاریخ

در جنگ‌های دوران باستان، ابتدا پهلوانان هر لشکر، برای کشتی گرفتن به میدان مبارزه می‌رفتند. کشتی میان دو پهلوان به نام‌های «اودیسه و «آژاکس» از جالبترین قصه‌های «هومر» شاعر یونان باستان است کشتی معروف رستم و سهراب نیز یکی از آشناترین قصه‌های ما ایرانیان است که فردوسی در کتاب شاهنامه از آن به زبان شعر یاد می‌کند. در بسیاری از کتیبه‌هایی که روزگاران قدیم و حدود پنج هزار سال پیش به جای مانده

ثابت می‌کند که کشتی در میان مصریان و آشوریان رواج بسیار داشته است. در کتیبه‌هایی که در دهکده بنی حسن، در کنار رود نیل، از دوران مصر باستان به دست آمده، صدها نقاشی از حالات مختلف کشتی گرفتن دیده می‌شود، و هر تصویر بیانگر اجراء یک فن خاص کشتی است. قدیمی‌ترین مدرکی که به دست آمده در سال ۱۹۳۸ به وسیله دکتر اسپیر نماینده دانشگاه پنسیلوانیا و همراهانشان بود که در هنگام کاوش در ویرانه‌های معبد "گیا ناجه" نزدیک بغداد کشف شد. این مدرک، دو لوح بود که یکی از آنها سنگ دارای دو شکل برجسته از انسان در حال مبارزه بود و یکی از برنز که صورت دو نفر کشتی‌گیر را نشان می‌داد که هریک کمر دیگری را گرفته بود. این لوح‌ها متعلق به سومریان در سه هزار سال پیش از میلاد است. بسیاری از کتیبه‌هایی که از روزگاران قدیم و در حدود پنج هزار سال پیش به جای مانده و توسط باستان‌شناسان کشف شده است ثابت می‌کند که کشتی در میان مصریان و آشوریان رواج بسیار داشته و دارای قاعده و مقررات مخصوصی بوده است. از بین‌النهرین و مصر فنون کشتی به مناطق دور و نزدیک آسیا و روم و یونان راه پیدا کرد و در هر جا گسترش و تکامل بیشتری یافت.

کشتی در یونان باستان بسیار جدی دنبال می‌شد و در این میان هلنی‌ها ارزش برد و باخت در کشتی را هم‌تراز با علم و هنر می‌دانستند. مربیان کشتی در یونان باستان مراحل اجرای هر فن کشتی را به صورت چند نقاشی در حالات مختلف بر روی صفحات کاغذ پاپیروس نقاشی می‌کردند و به کمک آنها شاگردان خود را تعلیم می‌دادند. متداولترین سبک کشتی آلیندیزیس نام داشت و به گونه‌ای انجام می‌شد که تا عقب‌نشینی حریف این کشتی ادامه پیدا می‌کرد. در مسابقات اولمپیا فقط مردان آزاد یونانی حق شرکت داشتند، داوطلبان شرکت در مسابقات اولمپیا پس از بررسی‌های گوناگون برگزیده می‌شدند و مدت ده ماه زیر دست مربیان جوان ورزشکاران پرورش می‌یافتند و برای مسابقات آماده می‌شدند پس از ایجاد آمادگی‌های لازم ورزشکاران مورد بازدید قرار گرفته و سوگند یاد می‌کردند تا قوانین مسابقات را رعایت کنند. مهمتر آن که در این مسابقات فریب‌کاری در حداقل ممکن قرار داشت. با رواج کشتی در یونان مسابقات مربوط به آن نیز از سال ۷۰۴ قبل از میلاد به مواد پنج‌گانه بازی‌های المپیک باستان افزوده شد. مسابقات پنج‌گانه در بازی‌های المپیک یونان باستان که

پنتاتلون (پنج مسابقه) گفته می‌شد که به ترتیب عبارت بود پریدن که ورزشکار این کار را با حمل وزنه‌ای انجام می‌داد، پرتاب دیسک که تقریباً ۶ کیلو وزن داشت، پرتاب وزنه، مسابقه دو در مسافتی به طول تقریبی ۱۸۰ متر و در نهایت کشتی گرفتن بود. هر فردی که در یکی از مسابقات شرکت می‌کرد ناچار بود تا در چهار مسابقه دیگر نیز شرکت کند و اگر می‌توانست در سه رشته فرد برتر باشد به مقام قهرمانی دست می‌یافت. در المپیک باستان قهرمان کشتی پس از قهرمان پرتاب دیسک مهمترین پهلوان یونان شمرده می‌شد.

قوانین اولیه کشتی در یونان باستان چنین بود که هرکسی سه‌بار زمین بخورد مغلوب به حساب می‌آید. ولی در بیشتر کشتی‌های باستانی رسم بر این بود که اگر هر قسمت از بدن البته به جز کف پاها با زمین تماس پیدا کند آن کشتی‌گیر بازنده اعلام شود. از مشهورترین پهلوانان و کشتی‌گیران یونان در قرن ششم پیش از میلاد پهلوانی بود به نام میلو از اهالی کروتون بود که در ۶ دوره پیاپی از بازی‌های المپیک به مقام قهرمانی رسید و در ۳۲ مسابقه بزرگ پهلوانی هم حریفان خود را شکست داد تا بلند آوازه‌ترین کشتی‌گیر زمان خود باشد.

در قاره پهناور آسیا ورزش کشتی در میان قبایل و ایلات و عشایر همواره رایج بوده و محبوبیت بسیار داشته است اما رواج این ورزش در مغولستان، ژاپن، ایران و هندوستان بیشتر از دیگر مناطق آسیا بود. در مغولستان کشتی ورزشی است عبادی و سنتی که همراه با مراسم خاص برگزار می‌شود و همه پسران باید فنون این ورزش را از سنین کودکی بیاموزند. در کشور ژاپن اسناد تاریخی بسیاری از قدمت کشتی و کشتی‌گیران موجود است. در قرن هشتم میلادی بنا به فرمان یکی از امپراتوران ژاپن موسوم به شومر، کشتی گرفتن هم در شمار مراسم مذهبی و عبادی درآمد. در سال ۸۵۸ میلادی دو پسر امپراتور بونتوکو با یکدیگر کشتی گرفتند تا هرکس که پیروز شد صاحب تاج و تخت پدر شود. از سال ۱۶۰۰ میلادی به بعد، چون حکمرانان محلی ژاپن برای دفاع از منافع خود کشتی‌گیران و پهلوانان را با حقوق زیادی استخدام می‌کردند، ورزش‌های رزمی در ژاپن رواج یافت و جنگجویانی با نام سامورایی ظهور کردند که در فنون کشتی مهارت بسیار داشتند. کشتی‌هایی نظیر جودو در ژاپن به ویژه نزد پیروان مذهب شنتو بسیار مورد احترام است.

سبک‌های متنوعی از کشتی در کشورهای مختلف دنیا تمرین می‌شود. از مهمترین سبک‌های ملی و محلی کشتی می‌توان به انواع کشتی با کمر بند شامل گلیما در ایسلند، شوینگن در سوئیس، (پروتینگ) در سوئد، (لوجا) در اسپانیا، تزینت در رومانی، گوراش در آسیای میانه و نیز سومو و جوجیتسو در ژاپن، (سامبو و کمر بند) در روسیه، (کچ) در آمریکا، (کوران وال) در انگلستان، کشتی‌های محلی (چیتابا) در گرجستان، (کوخ) در ارمنستان، (گولش) در آذربایجان، (سیرنوم- هاک) در کره، (بن چز) در هند اشاره کرد به گونه‌ای که هم‌اکنون بیش از ۲۰۰ نوع کشتی در سراسر دنیا یافت می‌شود. تنوع و تفاوت در این کشتی‌ها برخاسته از شرایط اجتماعی است که کشتی از آن شکل گرفته است.

تقریباً تمام کشورهای دنیا دو سبک المپیکی کشتی یعنی کشتی فرنگی و کشتی آزاد را پذیرفته‌اند تفاوت این دو در آن است که در کشتی فرنگی که بیشتر در اروپا محبوب است گرفتن پائین کمر و استفاده از پا ممنوع است اما در کشتی آزاد کشتی‌گیران اجازه همین اعمال را دارند. تشکیلات فدراسیون بین‌المللی کشتی آماتور (FILA) در سال ۱۹۱۲ در شهر لوزان سوئیس پایه‌گذاری شد. این فدراسیون در سال ۱۹۱۳ به نام فدراسیون بین‌المللی ورزش‌های سنگین، شامل طناب‌کشی، کشتی آزاد کشتی فرنگی، وزنه‌برداری و بوکس تغییر نام یافت اما از سال ۱۹۲۰ به عنوان یک فدراسیون مستقل وجود دارد. مسابقات این دو رشته زیر نظر فدراسیون بین‌المللی کشتی فیلا برگزار می‌شود. منشأ اصلی کشتی آزاد همچون همتای آمریکایی‌اش کشتی حرفه‌ای در کشتی کج است. این ورزش با این نام در بریتانیا و ایالات متحده آمریکا توسعه یافت و در سده ۱۹ به یکی از سرگرمی‌های جذاب و مردمی در جشن‌ها تبدیل شد. در هر دو رشته هدف اصلی چسباندن شانه حریف بر تشک است که به پیروزی فوری (ضربه فنی) منجر می‌شود. مسابقات کشتی آزاد از المپیک ۱۹۰۴ وارد المپیک شد و از المپیک ۲۰۰۴ رقابت‌های این رشته در بخش زنان نیز برگزار می‌شود.

خودآزمایی فصل ۱

۱. قدیمترین مدرک بدست آمده از حالات مختلف کشتی گرفتن از کجا بدست آمد؟

الف) پنسیلوانیا ب) مصر

ج) بغداد د) یونان

۲. ورزش کشتی در کدامیک از کشورهای آسیایی بیشتر از دیگر مناطق آسیایی بود؟

الف) چین، هند، ایران ب) ژاپن، ارمنستان، ایران

ج) چین، پاکستان، ایران د) ژاپن، هند، ایران

۳. کدامیک از کشتی‌های محلی مربوط به ارمنستان است؟

الف) کوخ ب) چیتابا

ج) بن چز د) جوجیتسو

۴. مسابقات کشتی آزاد از چه سالی وارد المپیک شد؟

الف) ۱۹۱۲ ب) ۱۹۰۴

ب) ۱۹۰۴ د) ۱۹۰۸

فصل دوم

آشنایی با تاریخچه رشته ورزشی کشتی در ایران

اهداف رفتاری

انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

۱. چگونگی آغاز کشتی در ایران را بیان کنید.
۲. نحوه اجرای کشتی‌های محلی ایران را بیان کنید.

کشتی در ایران

درباره کلمه کشتی و اینکه به چه معنی است و از کجا ریشه گرفته است، باید گفت که زرتشتیان و پارسیان باستان، هنگام غروب آفتاب، بندی به کمر خود می‌بستند و در برابر کانون آتش به دعا خواندن می‌پرداختند، آن کمر بند کستی نامیده می‌شد، و کشتی گرفتن هم از این کلمه آمده، به معنی کمر یکدیگر را گرفتن. در کتاب زرتشتیان آمده است که شال یا کمر بند یک پهلوان که به ورزش کشتی می‌پردازد، از جنس ابریشم یا پشم گوسفند و به دست زن مؤبدی بافته می‌شود، که دارای ۷۲ نخ و سمبل ۷۲ فصل کتاب مقدس است و ۶ رشته دارد به نام ۶ بخش کتاب اوستا و یا اینکه به شش گاهنبار (جشن‌های دینی سال) اشاره دارد، و هر رشته ۱۲ تا می‌خورد به نام ۱۲ ماه سال. این شال سه دور به دور کمر بسته می‌شود، که اشاره به کردار نیک، پندار نیک، گفتار نیک دارد.

در شاهنامه فردوسی، درباره کشتی بسیار گفته شده و از صفات رستم و دیگر پهلوانان شاهنامه؛ کشتی گرفتن، مهارت، قدرت فراوان آنها در این فن است. شاهنامه فردوسی سخنی از کستی به میان نمی‌آورد و مکرراً از واژه کشتی استفاده می‌کند به

عنوان مثال می‌نویسد در جریان مبارزه دو دلاور پس از آن که تیر و کمان و نیزه و کمند و زوبین و عمود به نتیجه نمی‌رسند سواره کشتی می‌گرفتند و اگر باز هم به نتیجه نمی‌رسیدند کسب تکلیف کرده و از اسب پیاده شده و سپس سلاح‌ها را از خود جدا کرده و با بالا زدن دامن‌ها مبارزه تن به تن را آغاز کرده و هرکس فاتح می‌شد و حریف را بر زمین می‌کوبید حق داشت سر کشتی‌گیر مغلوب را از تن جدا کند و مهمتر آن که اگر فاتح سر از تن مغلوب جدا نمی‌کرد فرد مغلوب خود به زندگی‌اش خاتمه می‌داد که این کار تأکید بر اهمیت و تعصب در این رشته ورزشی را مشخص می‌کند.

کشتی در بین ایرانیان از همان روزگاران نخست، که مردم برای حفظ جان خود از دست دشمنان و خطرات گوناگون در پی ابداع لوازم جنگی بوده‌اند به صورت درگیری و تلاش رواج داشته و گاه به کشتن پهلوانان مغلوب می‌انجامیده است، ولی چنانکه از شاهنامه استنباط می‌شود، کشتی با قواعد و مقرراتی به طور سواره یا پیاده و یا گاهی در چند نوبت انجام می‌شده است و مترجمان که همراه دو پهلوان به محل کشتی می‌رفتند تقریباً به طور غیرمستقیم در طرز اجراء کشتی، نظارت و داوری داشته‌اند. از آنجا که پهلوانان در بین اهل دیوان و سایر طبقات محبوبیتی داشته‌اند، جوانان نوحاسته می‌کوشیدند با پیروی از راه و روشی مطلوب در ردیف پهلوانان صاحب نام قرار گیرند و صاحب زنگ و ضرب شوند. بعضی از استادان فن کشتی، با پیگیری خاص، شاگردانی را که از استعدادهای استثنایی و اندامی مناسب برخوردار بودند، مورد تشویق و آموزش فنون مخصوص، و تمرینات منظم قرار داده، برای پیشرفت آنها از فنون نامتداول سود می‌بردند و چه بسا سال‌ها چنین بوده است و کمتر کسی می‌توانست این فنون استثنایی را بدل کند. استادان فن، با در نظر گرفتن خصوصیات بدنی هر کشتی‌گیر، فنون خاصی به آنها می‌آموختند تا بتوانند بر حریفان خود پیروز شوند. در مورد پدید آمدن نام‌های فنون، آنچه به حدس می‌توان دریافت، این است که، استادان فن، با توجه به شکل ظاهری و طرز اجراء فنون و با استمداد از ذوق و سلیقه شخصی، نامی برای آن فن برمی‌گزیده‌اند.

در ایران باستان، عنوان جهان پهلوان از منصب‌های عالی ارتشی بوده است، و همه ساله پس از مسابقات کشتی، پهلوانان اول کشور، به عنوان پهلوان پایتخت منصوب می‌شدند. کشتی گرفتن در تاریخ ایران، مدتی بعد از حمله مغول رسمیت بیشتری پیدا

کرد و چهره پهلوانان نامدار ایران، شناخته‌تر شد. کشتی میدانی و پهلوانی که مدت‌ها بعد از حمله مغول‌ها متروک مانده بود، در دوران «اوکتای قآن» دوباره رونق گرفت و توجه پسر چنگیزخان را به خود جلب کرد. در عهد باستان و نیز دوران قدیم، کشتی و پهلوانی گاهی به صورت عیاری و گاهی به عنوان صوفیگری و زمانی به طریق فتوت یا به عرصه جامعه گذاشت.

نقش پهلوانی که نشأت گرفته از روح خداجویی، کرم و تقوی، صلاح و خیر، تواضع و رحمت می‌باشد، در قرن هشتم هجری که هر قسمت از خاک ایران تحت سیطره اتابکی بود، به صورت فعال خود یعنی عیاری بازگشته بود. یکی از پهلوانان آن عصر بهنام «اسد کرمانی» بر شاه شجاع اتابک فارس شورید و مدت‌ها با او به جنگ و ستیز برخاست. از پهلوانان نامی ایران که در اواخر قرن هشتم هجری از سرزمین ایران برخاست، پهلوان «پوریای ولی» بود که از مرشدان، جوانمردان، عارفان، شعرای بنام عصر خود بوده است. از دیگر پهلوانان عیار که در زمان خود از شهرت و شجاعت خاصی همراه با روح جوانمردی و فتوت و اخوت برخوردار بود «عبدالرزاق بیهقی» بود که در نهضت سربداران خراسان با ستمکاری‌های حکام بیگانه مبارزه کرد. او ابتدا مقام جهان پهلوان داشت و بعدها به همت و کوشش عالی خود، نهضت سربداران خراسان را به ثمر رساند و به عنوان سلسله دودمان طایفه سربداران خراسان شناخته شد.

تاریخ کشتی پهلوانی ایران، سرشار از نام‌های آشنایی است که قدرت بدنی و نیروی خود را در راه مبارزه با بی‌عدالتی و دفاع از مظلومان به کار برده‌اند از پهلوانان قدیم؛ پوریای ولی، عبدالرزاق بیهقی، مفرد قلندر، فیله همدانی، شمس محمد، محمد مالانی و یوسف ساوی، شهرت و محبوبیتی بیشتر دارند و از پهلوانان دوره معاصر می‌توان به نام‌های مشهوری همچون ابراهیم یزدی، اکبر خراسانی، حاج محمدصادق بلورفروش و حاج سیدحسن رزاز اشاره کرد. در اینجا می‌توان از چند پهلوان استثنایی، صاحب بازوبند و زنگ و ضرب با فنون استثنایی که شگرد آنها بود نام برد، که عبارتند از: پهلوان شعبان سیاه (سربندی)، ابراهیم یزدی معروف به یزدی بزرگ (کُنده این خاک و آن خاک)، حاج رضاقلی (توشاخ)، پهلوان اکبر خراسانی (زیر، سگک و کلاته)، محمد یزدی کوچک (قوس و دست تو)، پهلوان صادق قمی (میانکوب). پهلوان اکبر خراسانی از جمله افراد استثنایی عالم کشتی بود که علاوه بر بدن خارق‌العاده از هوش و خردی سرشار برخوردار و مردی پاکدامن بود.

ورزش کشتی در ایران طرفداران بسیار زیاد دارد. این ورزش از قدیم در زورخانه‌ها رواج داشته است ولی مسابقات کشتی زورخانه‌ای رفته رفته به خارج از گود زورخانه منتقل شده و به صورت آزاد و فرنگی گسترش یافته است. از زمان رضاشاه زورخانه با فرهنگ جدید رونق بیشتری گرفت و در کنار زورخانه‌ها، باشگاه‌ها و ورزشگاه‌ها هم شکل رفتند. از سال ۱۳۱۸ با مطرح شدن مقررات بین‌المللی کشتی، تغییر و تحولاتی در شیوه کشتی گرفتن و طرز لباس پوشیدن کشتی‌گیران پدید آمد.

کشتی ایران و معروفترین کشتی‌گیران ایران از سال ۱۹۴۸ (المپیک لندن) قدم به صحنه‌های بین‌المللی نهادند و به عنوان یک قدرت قابل ملاحظه و درجه اول مطرح شد. درخشان‌ترین پیروزی ایران، دوبار کسب مقام قهرمانی جهان در سال‌های ۱۹۶۱ (یوکوهاما - ژاپن) و ۱۹۶۵ (منچستر - انگلستان) بوده است، ضمن آنکه در قاره آسیا، اغلب به مقام قهرمانی دست یافته است. مشهورترین کشتی‌گیران ایران که در مسابقات قهرمانی جهان و بازی‌های المپیک مدال گرفته‌اند، عبارتند از: جهان پهلوان غلامرضا تختی، عباس زندی، حبیبی، سیف پور، محمدعلی صنعتکاران، منصور مهدی زاده، عبدالله موحد، ابراهیم جوادی، شمس‌الدین سیدعباسی، محسن فرحوشی، منصور بزرگر، محمدرضا نوائی، امامعلی حبیبی، رمضان خدر، رضا سوخته سرائی، محمدحسین محبی، محمدحسن محبی، مجید ترکان، عسگری محمدیان، علیرضا سلیمانی، رسول خادم، امیررضا خادم، ابراهیم سیف پور، غلامرضا محمدی، عباس جدیدی، علیرضا دبیر، علیرضا حیدری.



تصویر (۱-۱)

حمید محمودپور در سال ۱۳۱۷ تعلیم کشتی آزاد و فرنگی با مقررات بین‌المللی را در ایران آغاز کرد. وی اولین تشک کشتی از جنس اسفنج را در دانشسرای تربیت بدنی واقع در دروازه دولت تهران پهن کرد. در سال ۱۳۱۸ اولین دوره مسابقات کشتی آزاد قهرمانی کشور در ورزشگاه امجدیه تهران برگزار و نخستین باشگاه کشتی هم باشگاه سلیمان خان در خیابان شاپور سابق بود. اولین تیم کشتی خارجی که وارد ایران شد نیز تیم ترکیه بود که در سال ۱۳۲۶ به ایران آمد.



تصویر (۱-۲)

کشتی ورزشی است که در دل و جان مردم ایران نشسته است و با او ایرانیان احساس دلگرمی، جدیت و هویت فرهنگی می‌کنند، به هنگامی که در صحنه مبارزه ورزش کشتی قهرمان پیروز می‌شود همه ایرانیان با او احساس شادمانی عمیق می‌کنند و به هنگام شکست قهرمان کشتی همه ایرانیان خود را لحظاتی مغلوب احساس می‌کنند، در فوتبال گفته می‌شود تیم ما برنده شده و در راستای آن شادمان می‌شوند و یا می‌گویند تیم ما شکست خورده و غمگین می‌شوند ولی در کشتی گویی خود تماشاچی شکست خورده یا پیروز شده نه تیم او و روح یک قهرمان کشتی در عمیق‌ترین ساحت میلیون‌ها ایرانی نفوذ کرده است.

کشتی‌های محلی در ایران

ورزش کشتی در ایران قدیم در زندگی و سنت‌های ما ایرانیان به قدری ریشه دوانیده که تبدیل به یک ورزش ملی شده است. در نقاط مختلف ایران متناسب با شرایط آب و هوایی و آداب و رسوم مردم کشتی‌های مختلف و متنوعی رواج دارد که مشهورترین

آنها عبارتند از:

کشتی پهلوانی (در زور خانه ها) - کشتی با چوخه (سراسر استان خراسان) -
 کشتی لوچو (روستاهای مازندران) - کشتی گيله مردی (استان گیلان) - کشتی زوران
 پاتوله (کردستان) - کشتی جنگ یا زوران (الیگودرز و روستاهای آن) - کشتی بغل به
 بغل (روستاهای قزوین) - کشتی آشیرما (آذربایجان شرقی و روستاهای اطراف خوی)
 - کشتی گرش (مناطق ترکمن نشین) - کشتی عربی (ایلات و عشایر خوزستان) -
 کشتی کمربندی (اصفهان و روستاهای فریدن) - کشتی لشکر کشی (استان یزد) - کشتی
 گچ گردان (سیستان و بلوچستان به ویژه در روستاهای زابل) - کشتی دسته بغل (استان
 فارس به ویژه منطقه ارسنجان) - کشتی جنگ (استان لرستان) و دیگر انواع کشتی در
 میان ایل ها و عشایر و مناطق روستایی ایران.



تصویر (۱-۳)

خودآزمایی فصل ۲

۱. کدامیک از پهلوانان زیر در نهضت سربداران خراسان با ستمکاریهای حکام بیگانه مبارزه کرد؟

(ب) اکبر خراسانی

(الف) عبدالرزاق بیهقی

(د) سید حسن رزاز

(ج) صادق بلورفروش

۲. کشتی ایران از چه سالی قدم به صحنه‌های بین‌المللی نهاد؟

الف) ۱۹۵۶ ملبورن ب) ۱۹۵۲ فنلاند

ج) ۱۹۴۸ لندن د) ۱۹۶۰ رم

۳. کشتی (جنگ) مخصوص کدام استان است؟

الف) فارس ب) اصفهان

ج) سیستان د) لرستان