

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
سر دبیر: دانیال معمار

واحد فنی:
مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی
گرافیک و صفحه آرایی: شیواقتیری و امید روشننگر
ویرایش عکس: فائزه توکلی، ویراستاران: فرهاد غلامرضایی،
فاطمه ناصری آلاشتی، ملیحه نعمت خواه و سوره نوع پرست

معاون ضمائم: پروانه بهرام نژاد
دبیر ویژه نامه: تیلوفر ذوالفقاری

صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶
تلفن: ۲۳۰۰۰۰۰۰
نمابر: ۲۳۰۰۰۰۰۰
پذیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
چاپ: همشهری
توزیع و اشتراک:
موسسه نشر گستر امروز نوین

دوچرخه، بچه ها، خانواده، پایداری، اقتصاد،
تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، ماه،
سرزمین من، معماری، ۲۴، شهر نگار، سر نخ و محله

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر ۴، نرسیده به پارک وی،
کوچه شهید قریشی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

آشنایی با آداب و رسوم ورزش زورخانه‌ای



ورزش زورخانه‌ای با همه ورزش‌های دیگر متفاوت است؛ چراکه علاوه بر فنون ورزشی، آداب و رسوم و آیین‌هایی در آن رعایت می‌شود که بدون آنها، ورزش پهلوانی معنایی ندارد؛ از شیوه به گود رفتن تا رخصت گرفتن. آشنایی با این آداب، خالی از لطف نیست.

آداب به گود رفتن

ورزش باستانی در میان ورزشکاران به احترام و ادب شناخته شده و با اصول و هنجارهای بسیاری همراه است. برای نمونه همه حرکات با اجازه و درخواست از پیشکسوتان و بزرگان زورخانه که به رخصت گرفتن معروف است، انجام می‌شود. برخی از آداب زورخانه به این قرار است:

میاندار قبل از شروع به ورزش از بزرگ‌ترها و حضار رخصت می‌گیرد. برداشتن و گذاشتن وسایل ورزشی از بزرگ‌ترها شروع می‌شود. قبل از اینکه ورزش و مراسم آن تمام شود، اگر کسی بخواهد گود را ترک کند باید از میاندار کسب اجازه کند.

ضمن ورزش اگر یکی از ورزشکاران حرکات میاندار را تقلید نکند به میاندار بی‌احترامی می‌شود. (یک نوع بی‌ادبی است.) ولو اینکه میاندار کوچک‌تر از اطرافیان باشد، هماهنگی با او برای حضار در گود الزامی است.

چرخیدن از کوچک‌ترها شروع و به بزرگ‌ها ختم می‌شود (منظور از کوچک‌تر و بزرگ‌تر در زورخانه صاحب کسوت است و باینکه، کهنسالان دارای احترام هستند، ولی پیشکسوتی به سن و سال نیست).

ختم ورزش را میاندار با اجازه بزرگ‌ترها و حضار اعلام می‌کند و برای دعا تعارف و پیشنهاد می‌کند تا یکی از پیشکسوتان حاضر در گود مراسم دعا را انجام دهد.

هنگام مراسم دعا باید همه (ورزشکار و تماشاگر) ساکت باشند و هر کس هر کجا هست باید بی‌حرکت باشد و به سخن دعاکننده گوش دهد.

تشویق ورزشکاران خصوصاً هنگام چرخ و میل بازی از وظایف مرشد است که گاهی میاندار یا یکی از پیشکسوتان داخل گود همکاری می‌کنند.

جز مرشد کسی حق ندارد روی سردم بنشیند.

ورود به گود با کفش و بدون بستن لنگ ممنوع است. داخل گود و روبه‌روی سردم محل ورود ورزشکاران به گود است که پایین‌ترین نقطه گود محسوب می‌شود.

آشنایی با وسایل ورزشی زورخانه‌ها

زنگ‌ها برای پهلوانان به صدا درمی‌آید

✓ **مهدیه تقوی‌راد** ورزش زورخانه‌ای علاوه بر آداب و سنت‌های ویژه، وسایل و ابزار مخصوص به خود را هم دارد. در این ورزش، ورزشکاران هماهنگ با نوای مرشد، شروع به ورزش می‌کنند و حرکات گروهی یا فردی را به نمایش می‌گذارند. ورزش باستانی در بین ورزشکاران به احترام و ادب معروف است و همه حرکات با اجازه از سادات و پیشکسوتان زورخانه، با رخصت گرفتن انجام می‌شود. اگر دوست دارید با بخش‌های مختلف و لوازم ورزشی که در زورخانه استفاده می‌شود آشنا شوید، این گزارش را از دست ندهید.

نوای مرشد از سردم

کاربری	جایگاه نشستن مرشد
ارتفاع	۱۰ سانتی متر از زمین

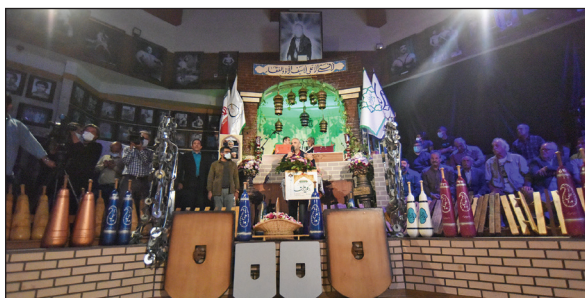
به جایگاه مرشد در زورخانه، سردم گفته می‌شود. نمای سکوی سردم از سنگ مرمر یا چوب گردو ساخته می‌شود و یک طاق نصرت هم زینت بخش آن است که یک یا چند زنگ برای هماهنگی بین ورزشکاران و مرشد به آن آویخته شده است. مرشد با پیراهن ورزشی، جلیقه باستانی و شلوار بلند چرمی یا مخملی روی سردم می‌نشیند. او یک ضرب هم از جنس سفال با پوست نازک دباغی‌شده دارد و مرشد با نواختن آن با ریتمی مشخص حرکات ورزشی را آهنگین و هماهنگ می‌کند.



یادآور در خیر

کاربری	وسیله ورزشی
وزن	۲۰ کیلوگرم

سنگ زورخانه ۲قطعه تخته سنگ حجیم به شکل نعل کفش‌های قدیمی و یادآور در خیر و در قسمت بالای آن مربع و در پایین منحنی است و در وسط هر یک از سنگ‌ها سوراخ و دستگیره‌ای در نظر گرفته شده و در دو طرف دستگیره برای جلوگیری از خراش برداشتن دست ورزشکار قطعات نم‌دی می‌گذارند. در مسابقات بین‌المللی وزن هر یک از سنگ‌ها به ۲۰ کیلوگرم می‌رسد.



گرددوران جدید

کاربری	وسیله ورزشی
وزن	از یک تا ۱۵ کیلوگرم

میل، چوب استوانه‌ای شکل است که بدنه‌ای مخروطی دارد و از چوب‌های سخت مثل نارون، گردو، ارزن و زبان گنجشک ساخته می‌شود. هر میل یک تا ۱۵ کیلوگرم وزن دارد و در مسابقات حرفه‌ای معمولاً از میل ۱۵ کیلویی استفاده می‌شود. میل بازی هم از میل‌های دیگر کمی کوچک‌تر و کوتاه‌تر است و در حرکات نمایشی آن را به بالا پرتاب می‌کنند. کبابه یکی دیگر از وسایل ورزش زورخانه‌ای است که ظاهری شبیه به کمان جنگی و جنسی از آهن دارد. در زورخانه‌ها معمولاً ۲ مدل کبابه سبک برای تازه‌کارها و سنگین برای ورزشکاران با سابقه وجود دارد.



تخته شنا

کاربری	وسیله ورزشی
طول	۷۰ سانتی متر

تخته شنا تخته‌ای است پایه‌دار که طولش ۷۰ سانتی متر و پهنای آن ۸ سانتی متر است که ۲ پایه کوتاه به ارتفاع ۵ سانتی متر در زیر، آن را از زمین بالا نگه می‌دارد. ورزشکاران تخته‌های شنا را مقابل خود قرار می‌دهند و با هر دو دست روی تخته شنا قرار می‌گیرند، بعد سر خود را بالا می‌گیرند و حرکات میاندار را تکرار می‌کنند. تخته‌شنا از وسایل اصلی ورزش زورخانه نیست و بدون آن نیز می‌توان با گذاشتن کف دست‌ها روی زمین حرکات را انجام داد.

