



ورزش

فرهنگ‌نامه طلایی

یک مرجع اطلاعاتی معتبر همراه با عکس‌ها و تصاویر ارزشمند

نویسنده: مهدی زارعی
ویراستار ادبی: افسانه حجتی طباطبائی
ویراستار محتوایی: علیرضا باقری جبلی
صفحه‌آرا: علیرضا پوراکبری
تصویرگران: علی دشتکی، حسن تبریزی، الهام محبوب

از این فرهنگ‌نامه چگونه استفاده کنیم؟

کتابی که پیش روی شماست، حاوی اطلاعاتی مفید و جامع دربارهٔ ورزش‌های مختلف است و می‌کوشد با زبانی ساده، به پرسش‌های شما ورزش‌دوستان، در حوزهٔ ورزش پاسخ دهد.

در این کتاب رشته‌های ورزشی با توجه به نقاط اشتراک و شباهت‌هایشان، در قالب ۱۷ فصل معرفی شده‌اند. شما با مطالعهٔ فرهنگ‌نامهٔ ورزش به اطلاعاتی شامل مشخصات، قوانین و مقررات، تاریخچه، لباس، ابزار و وسایل لازم و گاه‌شمار انواع ورزش و بسیاری دانستنی‌های دیگر در این زمینه دست پیدا می‌کنید.

نحوه انتخاب ورزش‌ها

ورزش‌های معرفی شده در این کتاب، با توجه به میزان اهمیت و محبوبیت آن‌ها در ایران و جهان انتخاب شده‌اند. این ورزش‌ها ۴ دسته‌اند:

دسته اول ورزش‌هایی همچون فوتبال هستند که در سراسر جهان، دارای اهمیت و محبوبیت بوده و اکثر مردم با برخی از قوانین این رشته‌ها آشنایی دارند. دسته بعدی، رشته‌هایی مثل بیس‌بال و کریکت هستند که با وجود محبوبیت در دنیا، در کشورمان چندان شناخته شده نیستند. سومین گروه از رشته‌های معرفی شده، در جهان چندان شناخته شده نیستند اما با توجه به اهمیت آن‌ها در ایران و افتخارات کسب شده در این رشته‌ها توسط ورزشکاران کشورمان، به صورت مفصل به آن‌ها پرداخته شده است؛ ورزش‌هایی چون سپک‌تاکرا و کبدی در این دسته قرار می‌گیرند. آخرین گروه نیز ورزش‌هایی مانند پلوتا هستند که در نقاط خاصی از جهان برگزار می‌شوند اما با توجه به قدمت و سابقه آن‌ها، به صورت مختصر به آن‌ها پرداخته شده است.

چگونگی گردآوری مطالب

برای نگارش این کتاب علاوه بر منابع فارسی موجود، سایت‌های اینترنتی و منابع و کتاب‌هایی به زبان اصلی بررسی شده‌اند. در این میان، برخی رشته‌های ورزشی دارای اصطلاحات و مفاهیم کاملاً تخصصی بودند که پی بردن به آن‌ها مستلزم کمک گرفتن از کارشناسان بود. از جملهٔ این کارشناسان کیوان صفائی‌ان (بیس‌بال و سافت‌بال)، سعید بهروزی (کریکت)، ابراهیم سیار (اسکیت)، سمیه گودرزی (گلف)، جمشید حمیدی (والیبال)، ابوالقاسم کیانی (بسکتبال)، ابراهیم زارعی (کاراته)، سیاوش مهتاب‌منش (کشتی)، حمید شریفی روزبهانی (دوچرخه‌سواری)، حمیدرضا منصوریان (ووشو)، سمانه مومنی (بولینگ و بیلارد)، ناصر قراگوزلو (جودو)، ابراهیم مرادی (فوتبال و والیبال) و نورالله خاوری (تکواندو) هستند که اگر کمک آن‌ها نبود، تألیف این کتاب با دشواری‌هایی مواجه می‌شد. به این وسیله از این عزیزان سپاسگزاری می‌شود. خوانندگان گرامی، وجود اشتباهات سهوی در هر کتابی اجتناب‌ناپذیر است. به همین دلیل، از شما تقاضا داریم در صورت مشاهدهٔ چنین مواردی، آن‌ها را با ناشر در میان بگذارید تا در چاپ‌های آینده تصحیح شوند.

◀ اطلاعات مربوط به هر رشته در قالب بخش‌هایی در این فرهنگ‌نامه گنجانده شده‌اند.



معرفی

در ابتدای هر مدخل، هر ورزش به‌طور خلاصه معرفی شده است.

گاه‌شمار

در این بخش نحوه گسترش رشته مورد نظر در سراسر دنیا، حوادث و رویدادهای مربوط به آن رشته، و تغییرات رخ داده در قوانین با ترتیب زمانی بیان شده است.

فدراسیون

در این بخش توضیحاتی در خصوص کمیته جهانی هر ورزش آمده است.

تصاویر

بسیاری از مفاهیم (مشخصات مکان ورزشی، ابزار ورزشی و...) در قالب تصویر نشان داده شده است.

توضیحات

بخش‌های مختلف هر رشته ورزشی به صورت طبقه‌بندی شده بحث را کامل می‌کند.

تاریخچه

در هر مدخل توضیحاتی درباره تاریخچه ورزش مورد نظر آمده است. همچنین اسامی قدیمی آن رشته و ورزش‌های قدیمی شبیه به ورزش مورد نظر نیز معرفی شده‌اند.

اصطلاحات تخصصی

شرح کلمات کلیدی هر رشته ورزشی در این بخش بیان شده است.

ورزشکاران مشهور

در هر رشته گروهی ورزشکار نخبه حضور دارند که بیش از سایر ورزشکاران صاحب افتخار شده‌اند. در هر مدخل شما را با بهترین‌های هر رشته در جهان و ایران آشنا می‌کنیم.

قوانین

هر رشته ورزشی قوانین مخصوص خود را دارد؛ قوانینی از قبیل زمان، مکان، تعداد نفرات و چگونگی کسب امتیاز. سرپچی از برخی قوانین خطاست و مجازات‌های خاصی دارد. در بخش قوانین شما خوانندگان عزیز را با این مسائل آشنا می‌کنیم.

ابزارها و وسایل

هر رشته ورزشی لباس مخصوص یا ابزار و وسایلی دارد که با نگاه کردن به آن‌ها می‌توان رشته مورد نظر را شناخت. در بخش مربوط به ابزارها، با وسایل مخصوص هر رشته آشنا می‌شوید.

در ایران و جهان

هر رشته ورزشی یک فدراسیون جهانی دارد که قوانین آن رشته را در سراسر جهان مشخص می‌کند. نشان فدراسیون جهانی هر رشته در بخش مربوطه مشخص شده است. همچنین با توجه به افتخارآفرینی ورزشکاران ایرانی در بسیاری از رشته‌های ورزشی، قسمتی نیز به فعالیت هر رشته در ایران اختصاص یافته است. در این قسمت، با نحوه ورود هر رشته ورزشی به ایران و افتخارات ورزشکاران ایرانی در آسیا و جهان آشنا می‌شوید.



فهرست

مقدمه:

۶ تعریف ورزش

فصل اول:

تاریخچه ورزش

۸ ورزش در روزگار کهن

۱۰ ورزش در ایران باستان

۱۲ المپیک باستان

۱۶ شکل‌گیری ورزش‌های نوین

فصل دوم:

ورزش‌های مادر

۲۰ دو و میدانی

۲۵ پرتاب‌ها

۲۸ پرش‌ها

۳۲ شنا

۴۰ ژیمناستیک

فصل سوم:

ورزش‌های ترکیبی

۴۶ پنج‌گانه

۵۰ سه‌گانه

فصل چهارم:

ورزش‌های تیمی

۵۴ فوتبال

۶۴ فوتسال

۶۷ فوتبال ساحلی

۶۸ راگبی

۷۶ بسکتبال

۸۲ والیبال

۸۷ والیبال ساحلی

۸۸ هندبال

۹۱ هندبال ساحلی

۹۲ سپک تاکرا

۹۶ کبده

فصل پنجم:

ورزش‌های میدانی با ابزار

۱۰۰ هاکی روی چمن

۱۰۴ بیس‌بال

۱۱۰ کریکت

فصل ششم:

ورزش‌های راکت‌دار

۱۱۴ تنیس

۱۲۰ تنیس روی میز

۱۲۶ بدمیتون

۱۳۲ اسکواش

۱۳۶ پلوتا

فصل هفتم:

ورزش‌های آبی

۱۳۸ واترپلو

۱۴۴ قایق‌رانی

۱۵۶ کانوپلو

فصل هشتم:

ورزش‌های زمستانی

۱۵۸ اسکی

۱۶۶ اسکیت سرعت

۱۶۶ لوژسواری

مدیر تولید و برنامه‌ریز: کاظم طلایی

نویسنده: مهدی زارعی

ویراستار ادبی: افسانه حجتی طباطبائی

ویراستار محتوایی: علیرضا باقری جلیلی

تصویرگران: علی دشتکی، حسن تبریزی، الهام

محبوب، فرهاد جمشیدی

صفحه‌آرا: علیرضا پوراکبری

نمایه: علیرضا باقری جلیلی

عکاسان: مریم آموزگار، حسین فاطمی، فرهاد سلیمانی،

حسن قائدی، مجید ناگهی، جاوید نیکپور، حمید یعقوبی

رسام: شیما حسن‌وند

حروفچین: مرضیه افشاری‌پور

گرافیک جلد: حامد جابرها

نشر: طلایی

لیتوگرافی: ندای دانش

چاپ: پنج رنگ

صحافی: خوش قامت

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ اول: اسفند ماه ۱۳۹۲

شابک: ۵ - ۱۹ - ۶۲۲۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۳۰۶۶، ۶۶۴۱۵۲۳۳

تلفن همراه: ۰۹۱۲۶۰۱۶۴۱۹

با تشکر از همکاری: کمیته ملی المپیک،

سازمان بسیج ورزشکاران (مجید مشایخی)

www.talaee.ir

nashre.talaee@gmail.com



ورزش

اتومبیل رانی	۲۷۶	فصل یازدهم:	پاتیناژ	۱۶۹
موتورسواری	۲۸۲	ورزش با اسلحه	هاکی روی یخ	۱۷۲
اسکیت	۲۸۶	شمشیربازی	کرلینگ	۱۷۵
فصل پانزدهم:		تیراندازی با کمان	فصل نهم:	
ورزش های هوایی		تیراندازی با تفنگ	ورزش های قدرتی	
گلایدر- کایت	۲۹۲	پینت بال	وزنه برداری	۱۷۶
مسابقه هواپیماها	۲۹۴	فصل دوازدهم:	بدن سازی	۱۸۲
فصل شانزدهم:		ورزش با حیوانات	پاورلیفتینگ	۱۸۴
بازی های دقیق		اسب سواری	فصل دهم:	
بولینگ	۲۹۶	پرش با اسب	مبارزه های تن به تن	
گلف	۳۰۰	درساژ	کشتی	۱۸۶
دارت	۳۰۳	چوگان	آکیش	۱۹۶
شطرنج	۳۰۶	فصل سیزدهم:	بوکس	۱۹۸
بیلیارد	۳۱۰	ورزش در کوه و ارتفاعات	پانکریشن	۲۰۴
فصل هفدهم:		کوه نوردی	تکواندو	۲۰۶
ورزش معلولان		مخره نوردی	کونگفو	۲۱۰
نمایه	۳۱۸	فصل چهاردهم:	ووشو	۲۱۴
		ورزش با ابزارهای چرخدار	کاراته	۲۱۸
		دوچرخه سواری	جودو	۲۲۲



معرفی نویسنده

مهدی زارعی متولد ۲۵ مرداد ۱۳۶۱ در شهر تهران است. وی پس از اتمام تحصیلات خود در مقطع کارشناسی رشته مهندسی متالورژی، به تاریخ روی آورد و در حال حاضر کارشناس ارشد تاریخ است. زارعی نویسندگی در مطبوعات را از سال ۱۳۸۲ آغاز کرده و طی یک دهه فعالیت، با مجلات و روزنامه های مختلفی همکاری داشته است. عمده آثار او مطالب ورزشی بوده اند، تعدادی از نشریاتی که وی در آنها مطالب ورزشی نوشته است، عبارت اند از: کیهان بچه ها، رشد نوجوان، رشد جوان، رشد دانش آموز، سلام بچه ها، ماهنامه نیکی، روزنامه و ماهنامه

خبر ورزشی، کیهان کاریکاتور، ماهنامه ورزش نیروی انتظامی و هفته نامه دنیای ورزش. زارعی پیش از تألیف اثر حاضر، نگارش بخش ورزش فرهنگ نامه «کلید دانش» (ویرایش دوم) را به عهده داشته است. وی همچنین به عنوان پژوهشگر برنامه «۲-۴-۴» در رادیو جوان همکاری دارد. از نوشته های او یک نرم افزار چند رسانه ای درباره بازی های المپیک نیز به بازار عرضه شده است.

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
زارعی، مهدی، ۱۳۶۱ مرداد - فرهنگ نامه طلایی ورزش: یک مرجع اطلاعاتی معتبر همراه با عکس ها و تصاویر ارزشمند. نویسنده مهدی زارعی؛ ویراستار ادبی افسانه حجی طباطبائی؛ تصویرگران علی دشتکی، حسن تبریزی. تهران: نشر طلایی، ۱۳۹۲. ۳۲۰ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (رنگی)؛ ۲۲×۲۸ س.م. ۴۰۰۰۰۰ ریال: ۱۹۵-۱۶۲۲۹-۶۰۰-۹۷۸

مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابک:
وضعیت فهرست نویسی:
موضوع:
شناسه افزوده:
شناسه افزوده:
رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:
همه حقوق چاپ و نشر فرهنگ نامه ورزش برای نشر طلایی محفوظ است. هرگونه بهره برداری از این اثر به اجازه ناشر نیاز دارد.



مفهوم ورزش

ورزش از مصدر «ورزیدن» در لغت به معنای انجام دادن کاری برای عادت کردن است. این کلمه که ریشه آن در زبان پهلوی «ورزیتن» به معنای «کار و کوشش کردن» است، با گذشت زمان همچون بسیاری از دیگر کلمات پهلوی با تغییراتی اندک وارد زبان فارسی شد. «ورزیتن» نیز به «ورزیدن» تغییر یافت.

ورزش به فعالیت‌ها یا مهارت‌های عادی جسمانی‌ای گفته می‌شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزشدگی، مهارت‌جویی یا آمیزه‌ای از این اهداف انجام می‌گیرد. ورزش و ورزش کردن طی سالیان طولانی از قالب یک تفریح و سرگرمی به قالب یک حرفه و فعالیت درآمده است.

تقسیم‌بندی ورزش‌ها

ورزش‌های حرفه‌ای را به دو روش می‌توان طبقه‌بندی کرد. در روش اول، طبقه‌بندی با توجه به لوازم و وسایل مورد استفاده در یک رشته ورزشی صورت می‌گیرد؛ به این ترتیب، مثلاً واترپلو در گروه «ورزش‌های آبی»، تنیس در دسته رشته‌های «راکت‌دار»، اسکی در گروه مسابقات «زمستانی»، تیراندازی جزء یکی از «ورزش‌های با اسلحه» و پرواز با بالن در شمار «ورزش‌های هوایی» است. در روش دوم تقسیم‌بندی، ورزش‌ها در سه دسته مسابقه‌ای، رقابتی و مهارتی طبقه‌بندی می‌شوند. در **ورزش‌های مسابقه‌ای**، هدف از رقابت «پیش افتادن از رقیبان» است. ورزش‌هایی چون قایق‌رانی، دو و میدانی، و دوچرخه‌سواری در ردیف ورزش‌های مسابقه‌ای قرار می‌گیرند. در **ورزش‌های رقابتی**، دو رقیب باید رو در روی یکدیگر قرار گیرند و برای شکست دادن هم تلاش کنند. فوتبال، کشتی و تنیس از جمله این ورزش‌ها هستند. در دسته سوم، یعنی **ورزش‌های مهارتی**، ورزشکار به صورت مستقل از دیگر ورزشکاران به میدان می‌آید و حرکات خود را انجام می‌دهد. آن‌گاه، با مقایسه نتایجی که همه شرکت‌کنندگان به دست آورده‌اند، بهترین ورزشکار انتخاب می‌شود. ژیمناستیک، وزنه‌برداری و شیرجه نمونه‌هایی از ورزش‌های مهارتی هستند.





ورزش در روزگار کهن

اهمیت جسم نیرومند

انسان اولیه گاهی مجبور بود با حیوانات وحشی گلاویز شود. بعضی وقت‌ها باید لاشهٔ حیوانات بزرگ را روی زمین می‌کشید و زمانی نیز سنگ‌های بزرگ را به غار محل سکونت قبیله خود منتقل می‌کرد.



چنین کارهایی نیازمند داشتن جسمی نیرومند بود. به همین دلیل، اهمیت مردان قدرتمند در هر قبیله بیش از سایرین بود. نبرد مردان قدرتمند با یکدیگر شکل اولیهٔ مسابقات کشتی و بوکس بوده است.



▲ تصویری از یونان باستان که دو دوندگان دو سرعت را در حال انجام مسابقه نشان می‌دهد.



انسان از همان ابتدای خلقت به فعالیت و ورزش نیاز داشت. در روزگار باستان، او برای نبرد با عوامل طبیعی پیرامون خود به فعالیت می‌پرداخت تا توانایی‌های جسمانی‌اش را افزایش دهد. این فعالیت‌ها ابتدا با هدف شرکت در مسابقات انجام نمی‌گرفت اما بعدها در کنار اهداف اصلی، رقابت و شرکت در مسابقه هم اهمیت یافت. با دقت در نحوهٔ اجرای ورزش‌ها می‌توانیم به قدمت رشته‌های ورزشی پی ببریم. ورزش‌های قدیمی بیشتر به نیازهای طبیعی و ابتدایی انسان توجه داشته‌اند و به همین دلیل با حرکاتی چون راه رفتن، دویدن، شنا و اسکی همراه بوده‌اند.

نیاز به دویدن

انسان‌های اولیه برای فرار از چنگ حیوانات وحشی به مهارت در فرار و دویدن نیاز داشتند. هرچه بر سرعت آن‌ها افزوده می‌شد، احتمال نجاتشان بیشتر بود. علاوه بر این، تعقیب کردن حیوانات برای شکار و دستیابی به غذا هم نیازمند دویدن و عبور از موانع طبیعی بود.

عبور از آب

از جمله موانع طبیعی، آب‌های کم‌عمق و رودها بودند. انسان برای عبور از این آب‌ها، به تقلید از حیوانات شنا کردن را یاد گرفت. در برخی از نقاط که عبور از آب با شنا ممکن نبود، انسان‌های نخستین با استفاده از وسایل سبکی چون چوب اقدام به ساختن قایق کردند؛ مثلاً در آمریکای شمالی، که دریاچه‌ها و رودهای فراوانی وجود دارد، سرخ‌پوستان قایق‌های پارویی ساختند و به طور گسترده از آن‌ها استفاده کردند.



رقابت با گوی

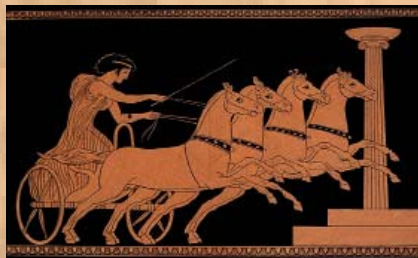
ورزش در تمدن‌های باستانی

اسب‌سواری در میان مردم بسیاری از سرزمین‌ها، از بیابان‌گردان آسیای مرکزی گرفته تا شهرنشینان یونانی و رومی، ورزشی محبوب بود. در «بابل» سربازان به اژدهرانی، پرتاب نیزه و شنا می‌پرداختند و در چین، شمشیربازی، مشت‌زنی و تیراندازی با کمان مرسوم بود. در مصر نیز کشتی ورزش مورد علاقه مردم بود.

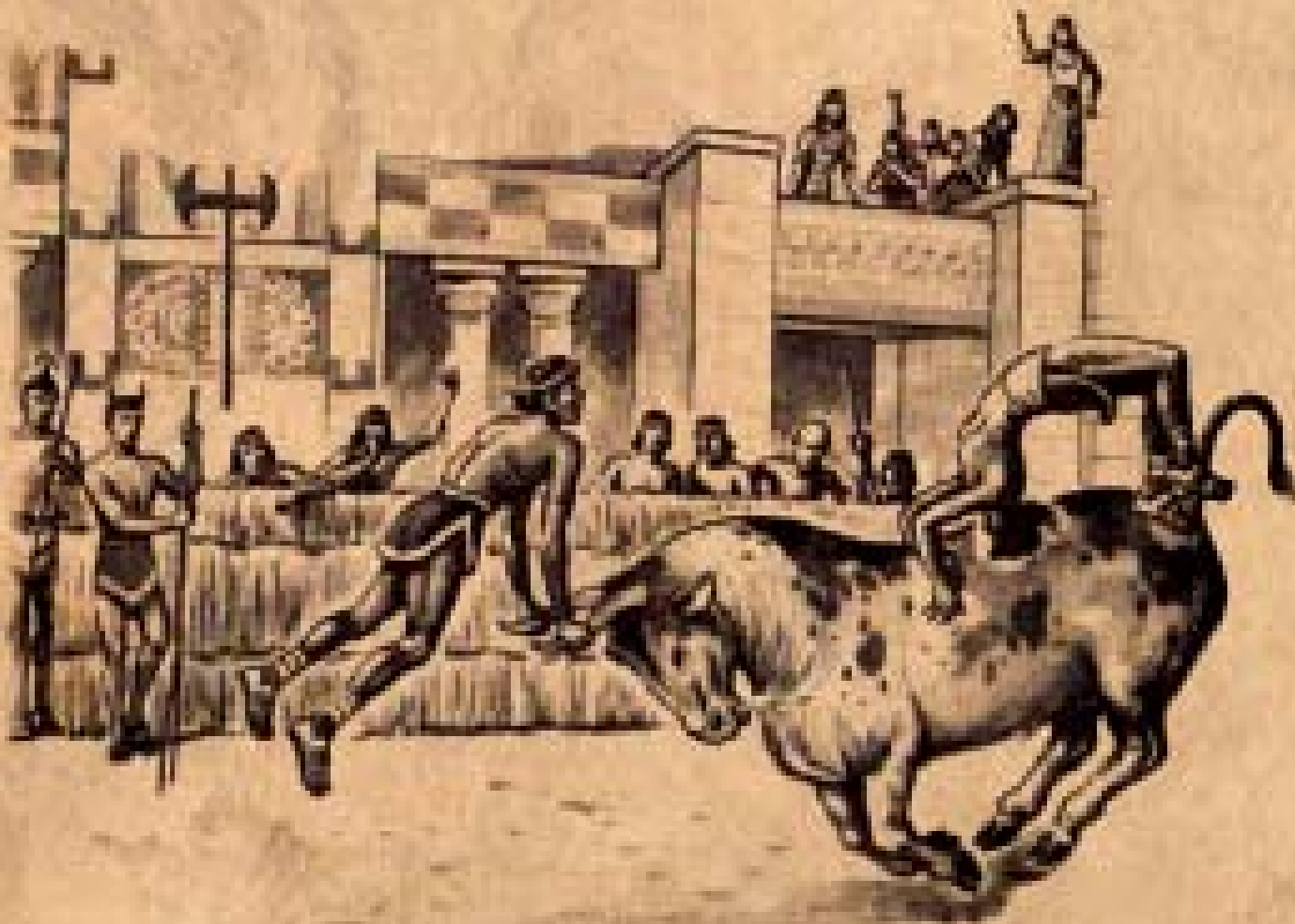
از جمله رقابت‌هایی که در سراسر دنیا و در بین اقوام مختلف به شکل‌های گوناگون جریان داشت، بازی با گوی بود. برخی از اقوام در این بازی تنها از دست استفاده می‌کردند. «اورانیا» در یونان نمونه‌ای از این مبارزات بود. مصریان در بازی با گوی از تکه چوبی برای ضربه زدن استفاده می‌کردند و ایرانیان این بازی را، که به آن «چوگان» می‌گفتند، روی اسب انجام می‌دادند. تمام این رقابت‌ها در عین حال نوعی تمرین برای کسب آمادگی نظامی محسوب می‌شد.

خطرناک‌ترین ورزش

سال‌ها پیش از شکل‌گیری تمدن در یونان، اقوام «مینوسی» در آن سرزمین تمدنی درخشان برپا کرده بودند. بزرگ‌ترین ورزش آن‌ها، رقابت با گاوهای خشمگین بود. در این ورزش، جوان ورزشکار روبه‌روی گاو خشمگین می‌ایستاد و در هنگام حمله گاو، با گرفتن دو شاخ حیوان به هوا می‌پرید، پشت می‌زد و بر پشت گاو فرود می‌آمد.



▲ مسابقه ابراهرانی با اژده ۴ اسبی از جمله مسابقاتی بود که در یونان باستان برگزار می‌شد. آثاری از این مسابقات در موزه‌های بریتانیا و آلمان وجود دارد.





ورزش در ایران باستان

ایرانیان قدیم برای سلامت جسم و روح خود ارزش قائل بودند. آن‌ها معتقد بودند که سلامت روح به تندرستی جسم وابسته است. اولین چیزی که یک ایرانی از خدای خود «اهورا مزدا» می‌خواست، بهشت جاودان و آن‌گاه قدرت و قوت بود. از نظر ایرانیان باستان، سلامت عقل و بدن تا حدی به یکدیگر وابسته بودند که حتی وسایل و ابزارهایی که برای تقویت جسم به کار می‌رفتند، ارزش معنوی بالایی داشتند.

آموزش‌های ایرانیان

هرودوت، مورخ یونانی، گفته است که «ایرانیان به فرزندان خود سه چیز می‌آموختند: اسب‌سواری، تیراندازی و راست‌گویی». آموزش به کودکان از پنج سالگی آغاز می‌شد و نزدیک به بیست سال ادامه پیدا می‌کرد. طی این آموزش‌ها، استادان داستان زندگی قهرمانان ملی را نیز برای شاگردان خود تعریف می‌کردند تا آن‌ها این قهرمانان را الگوی زندگی خود قرار دهند. مقام این قهرمانان در حدی بود که در کتاب «اوستا» از بسیاری از آنان با عنوان «مردان مقدس» نام برده شده است.

ارزش فراوان پهلوانان

در ایران باستان، قهرمانان و رادمردان الگوی همه مردم جامعه بودند و تلاش پدران بر این بود که پسرانی باهوش، چالاک و شجاع تربیت کنند. لقب‌ها و صفتهایی که به دلاوران می‌داده‌اند، بسیار فراوان است و از اهمیت پهلوانان حکایت دارد؛ لقب‌ها و صفاتی چون آریا (اصیل‌زاده)، پهلوان، شیردل، نبرد، شیرگیر، بهادر، نیوزاد، نیو، نام‌آور، اردشیر، نامور، هژبر، رادمرد، گرد، قهرمان و گو.



استفاده از گرزهای فلزی که سر آن‌ها به شکل کله‌گاو بود، بسیار رواج داشت. گرزها از جنس برنج، طلا یا فولاد بودند.

پرتاب ژوبین (زوبین)

در زبان اوستایی به نیزه «درو» می‌گفتند که از کلمه «در» و مصدر «دریدن» گرفته شده است. ژوبین نیزه‌ای یک متری بود و پرتاب آن به زور بازو، دقت فراوان و تمرین نیاز داشت. رقابت‌های تیراندازی و پرتاب ژوبین در حضور همه مردم برگزار می‌شد و به برندگان نیز جوایزی می‌دادند.



زمین مخصوص مسابقه

ایرانیان برای مسابقات اسب‌سواری و آژابه‌رانی، زمینی به نام «چرتا» داشتند که به معنای «زمین دویدن» بود. کلمه چرتا از دو بخش «چره» (دویدن) و «تا» (زمین) تشکیل شده بود. کلمات انگلیسی chariot (آژابه) و charioteer (آژابه‌ران، کالسکه‌چی) از کلمه «چرتا» گرفته شده است.

مسابقات اسب‌سواری و ارابه‌رانی

اسب‌های مسابقه را «ارنوا» می‌نامیدند که به معنای دونده (بادپا) بود. جایزهٔ برندهٔ مسابقه هم یک اسب بادپا بود. مسابقات ارابه‌رانی با ارابه‌های دو اسب و چهار اسب برگزار می‌شد. خسرو، پادشاه ایران، در یکی از دعا‌های خود به پیشگاه خداوند گفته است: «به من توفیق ده که اسبان گردونه‌ام در میدان نبرد جلوتر از اسب‌های دیگران برانند.»



➤ ورزشکاری در حال قیقاچ زدن؛
این از دشوارترین تمرین‌ها برای
کسب آمادگی رزمی در ایران
باستان بوده است.

شنا

کلمهٔ «شنا» در زبان اوستایی به همان معنایی است که امروزه به کار می‌بریم. در ایران باستان آموزش شنا از دوران کودکی آغاز می‌شد. یادگرفتن شنا نه تنها از غرق شدن افراد جلوگیری می‌کرد بلکه آنان را برای نبرد آماده می‌ساخت. شناگران می‌بایست به گونه‌ای از رود عبور کنند که اسلحه‌شان خیس نشود.

قیقاچ زدن

یکی از دشوارترین انواع تیراندازی «قیقاچ زدن» بود. برای این بازی، چند دکل در مسیر حرکت سوارکار نصب می‌کردند و در بالای آن‌ها ظرف‌هایی به رنگ‌های گوناگون قرار می‌دادند. سوارکار به سوی دکل می‌تاخت و پس از گذشتن از آن، به عقب برمی‌گشت و نیزه را به سمت ظرف‌ها پرتاب می‌کرد.



مسابقهٔ چوگان

بازی‌های رسمی با نواختن ساز آغاز می‌شدند. در مسابقات مختلف تعداد اعضای هر گروه ۷، ۱۰ یا ۱۵ نفر بود. در هر طرف زمین دو دروازه با تیرهای سنگی به چشم می‌خورد. در هنگام بازی، ورزشکاران گوی را در هوا می‌زدند و در بیشتر زمان مسابقه، از افتادن آن روی زمین جلوگیری می‌کردند. هدف از بازی چوگان، تربیت جنگی و تشویق روح سلحشوری بود. تمام حرکات این مسابقه در جنگ مورد استفاده قرار می‌گرفت و حرکات ورزشکار بر روی اسب برای زدن گوی، او را سوارکاری مسلط می‌ساخت.

ورزش در شاهنامه

«شاهنامه» فردوسی اطلاعات فراوانی دربارهٔ تاریخ ایران به دست می‌دهد. این اطلاعات با افسانه‌ها درآمیخته است؛ افسانه‌هایی که با مراجعه به آن‌ها می‌توان به حقایق بسیاری دربارهٔ شرایط ایران باستان پی برد. از جمله ورزش‌هایی که در شاهنامه از آن‌ها نام برده شده، کشتی و چوگان بازی است.

چوگان در شاهنامه

بازی گوی و چوگان مورد علاقهٔ بسیاری از مردم ایران بوده است. در شاهنامه آمده است که رستم به افتخار نجات کاووس از زندان جشنی گرفت و مسابقهٔ چوگان برگزار کرد. در همین کتاب به چوگان بازی گروه (تیم) سیاوش با افراسیاب و گروه سیاوش و گرسبوز اشاره شده است. فردوسی دربارهٔ بهرام چوبین می‌گوید:

دگر اسب و میدان و چوگان و گوی

همه بوم و نخجیر بر کار اوی

انواع چوگان

چوگان به دو صورت سواره و پیاده انجام می‌گرفت. کسانی که اسب نداشتند، رقابت چوگان را روی زمین انجام می‌دادند. «چوگان پیاده» شبیه «هاکی» امروزی بوده است. چوگان از ایران به سایر نقاط جهان رفت و به شکل‌های مختلف برگزار شد. در زبان انگلیسی به ورزش چوگان «پلو» می‌گویند. رقابت دو تیم در آب را هم «واترپلو» گویند که به معنای «چوگان بازی در آب» است!



المپیک باستان

بازی‌های المپیک ترجمه عبارت یونانی olympiakai agenos است که در اصل، «مبارزه، ستیز و تلاش فراوان» معنی می‌دهد. مسابقات المپیک جشنواره‌ای مذهبی - ورزشی بود که یونانیان باستان هر چهار سال یک بار برپا می‌کردند. این جشنواره نزدیک به دوازده قرن به طور منظم برگزار می‌شد.

محل برگزاری بازی‌ها

کوه آلمپ با نزدیک به ۳۰۰۰ متر ارتفاع در جنوب «تسالونیکا» در یونان قرار دارد. در یونان باستان مردم معتقد بودند که این کوه محل اقامت خدایان است و از این رو آن را محلی مقدس می‌دانستند. المپیک همیشه در پای این کوه و در «دشت المپ» برگزار می‌شد.

زمان برگزاری

المپیک در ابتدا جشنواره‌ای مذهبی بود اما از سال ۷۷۶ پیش از میلاد، یک مسابقه ورزشی به آن اضافه شد: دویدن در مسافت «یک استاد» که تقریباً ۱۹۲ متر بود. آغاز هر المپیک اوایل تابستان و فردای شنبه بود که قرص کامل ماه در آسمان ظاهر می‌شد. ده ماه پیش از این روز، فرستادگان ویژه به سراسر یونان عازم می‌شدند تا قهرمانان، اشراف و یونانیان اصیل را به این بازی‌ها دعوت کنند.

شکل‌گیری

در باره شکل‌گیری المپیک نظریه‌های مختلفی داده شده است. طبق یکی از این نظریه‌ها، هرکول (هراکلس)، پهلوان یونانی، در دشت المپیا در نبرد با آگه‌آس پیروز شد و به شکرانه این موفقیت، جشنواره المپیک را برپا کرد. برخی هم معتقدند که پلوپس، نوه زئوس (خدای خدایان یونانی)، برای ازدواج با شاهزاده‌ای به نام هیپودمیا در مسابقه ارابه‌رانی شرکت کرد و پس از پیروزی در این مسابقه، جشن المپیک را به وجود آورد. مهم‌ترین نظریه‌ای که درباره شکل‌گیری المپیک وجود دارد، افسانه نبرد زئوس و کروئوس است. کروئوس، پدر زئوس، در کوه المپ زندگی می‌کرد و همه فرزندان را پس از تولد می‌بلعید تا هیچ کس نتواند او را از تخت سلطنت پایین بکشد. به همین دلیل، رئا، مادر زئوس، در هنگام تولد او قطعه سنگی را به جای بچه لای قنداق پیچید و کروئوس با این تصور که آن قطعه سنگ فرزندش، زئوس، است آن را خورد! زئوس مخفیانه بزرگ شد. سرانجام هم پدرش را شکست داد و پنج خواهر و برادرش را از شکم او بیرون کشید. مسابقات المپیک در گرامی‌داشت پیروزی زئوس آغاز شد.



هرکول، پهلوان یونانی

یونانیان المپیک را برای بزرگداشت زئوس، خدای خدایان، برگزار می‌کردند.



تمبری که قبل از المپیک ۱۹۶۰ با الگوبرداری از نقاشی‌های به‌جامانده از المپیک باستان چاپ شد.

