

بسمه تعالی

## مقدمات آموزش ورزش های پهلوانی و زورخانه ای

من می دانم ورزشکاران در گودهای زورخانه به یاد خدا هستند، یاد امیرالمؤمنین (ع) هستند. تقویت کنید یاد خدا را، تقویت کنید یاد مولا را.

حضرت امام خمینی (ره)

ورزش باستانی برای ما، فقط یک ورزش نیست، یک تاریخ و یک فرهنگ است.

مقام معظم رهبری (مدظله العالی)

## مقدمه

«ورزش پهلوانی»؛ که آمیخته به خصلت های فداکاری و «جوانمردی» است مشتمل بر صدق و صفا، فروتنی، خودشکنی و پرهیز از خودخواهی، خودبینی و سفر باطنی به مرزهای لایتناهی حق پرستی، حق جوایی و حق طلبی است. در یک کلمه «اعتلای معنویت» همراه با پرورش جسم و قدرت جسمانی در آحاد جامعه ما می باشد. چنان که در گذشته نه چندان دور در اکثر شهرهای ایران، «پهلوانان» در «زورخانه ها» یکی از متخلق ترین چهره های مردمی و تکیه گاه قابل اعتماد برای قشر ضعفا و مظهر «احقاق حق»، شجاعت و ایستادگی و مقاومت در برابر ظلم و مقابله با ستم و ستمگری بوده است. اینک باتوجه به ارزش و اهمیت ورزش های باستانی و زورخانه ای، در فرهنگ عمومی کشور و با عنایت به توصیه های موکد مقام معظم رهبری (مدظله العالی) مبنی بر: توسعه فرهنگ پهلوانی، فداکاری، جوانمردی و احیای فضایل اخلاقی و همچنین، حفظ و تقویت فضای فرهنگی ورزش زورخانه ای و به منظور آشنایی دانش آموزان با این رشته ملی و افزایش روحیه ی جوانمردی و پهلوانی در بین آنان، دستورالعمل ورزش های زورخانه ای و پهلوانی تهیه و تدوین گردیده است.

همچنین، شورای فرهنگ عمومی (مصوب جلسه ۵۱۸ مورخ ۸۸/۹/۱۰) با هدف ترویج و رونق ورزش زورخانه ای، به منظور توسعه فضیلت پهلوانی در فضای فرهنگی کشور خصوصاً نسل جوان و به استناد موافقت شورای عالی انقلاب فرهنگی طی نامه شماره ۸۹/۹۹۲/دش مورخ ۱۳۸۹/۲/۶، آیین نامه ترویج فرهنگ پهلوانی از طریق توسعه ورزش زورخانه ای در کشور را به تصویب رسانده است که مواد ۱۳ و ۱۴ مربوط به وزارت آموزش و پرورش می باشد.

**ماده ۱۳ -** ورزش پهلوانی در اولویت های رشته های ورزشی در مقاطع مختلف مدارس پسران (ابتدایی، متوسطه اول و دوم) مورد ترویج و آموزش قرار گیرد.

**ماده ۱۴ -** فرهنگ و ورزش پهلوانی در بین دانش آموزان، معلمان و مربیان ورزشی پسران از طریق درج در کتب درسی، فعالیت های امور تربیتی و نیز فوق برنامه، ضمن خدمت (فعالیت هایی چون بازدید از زورخانه، اجرای مراسم ورزش زورخانه ای، اهداء نماد، پخش فیلم، توزیع پوستر، برگزاری مسابقات و...) معرفی و ترویج یابد.

## اهمیت ترویج فرهنگ پهلوانی:

- ۱- قدمت تاریخی فرهنگی چند هزار ساله و اصالت ایرانی این ورزش و نقش آن در تحکیم هویت ملی ایرانیان داخل و خارج کشور
- ۲- جذابیت، محبوبیت و مقبولیت ابعاد ظاهری و باطنی این ورزش در قومیت ها و اندیشه های مختلف خصوصاً جوانان و تأثیرگذاری مثبت آن بر اتحاد و همگرایی ملی و دینی
- ۳- تأثیر اخلاقی، ارزشی و تربیتی این ورزش در جامعه خصوصاً نسل جوان و رشد و توسعه فرهنگ پهلوانی آن در برابر تهاجم فرهنگی
- ۴- حمایت و پشتیبانی از نیروهای مستعد ورزش پهلوانی به منظور حضور در عرصه های جهانی به عنوان یکی از مزیت های فرهنگی ایران در خارج از کشور

## هدف کلی

هدف اصلی ورزش زورخانه ای یا ورزش پهلوانی این است که علاوه بر تقویت قوای جسمی، ورزشکار را در چارچوب دین مبین اسلام، پرورش اخلاقی و مردانگی دهد. این اهداف علاوه بر اینکه باعث میشود یک فرد در زندگی سالم و سر زنده باشد بلکه با استفاده از نکات اخلاقی اسلامی و ایرانی که در ورزش پهلوانی و زورخانه از بزرگتر ها و حتی از کوچکتر ها یاد گرفته است، می تواند در زندگی فردی موفق باشد.

## اهداف اختصاصی:

-غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان

-آشنایی با فرهنگ پهلوانی و جوانمردی در میان دانش آموزان

شرایط اجرا و برگزاری کانون ورزش های زورخانه ای و پهلوانی: شرایط برگزاری کلاس های کانون های ورزش های زورخانه ای و پهلوانی (مانند سایر کانون ها) براساس دستورالعمل کانون های ورزشی به شماره ی ۴۰۹۵۸ و تاریخ ۹۴/۳/۱۰ می باشد.

## مخاطبین:

تمامی دانش آموزان پسر دوره های تحصیلی (ابتدایی و متوسطه اول و دوم)

## نحوه ی اجرای محتوا و برنامه ورزش های زورخانه ای و پهلوانی

### ۱-مکان موردنیاز:

الف-گود زورخانه

ب- درگوشه ای از سالن های ورزشی همگانی، با خط کشی

### گود زورخانه:

سه مدل نقشه وجود دارد (وسیع، متوسط، کوچک). هشت ضلعی گود زورخانه در قطرهای ۸،۶ و ۱۰ متر است.

در کنار گود از هر طرف، حداقل فاصله ۲ تا ۳ متر محدوده ایمن لحاظ می گردد.  
در صورت وجود فضا، بهتر است در بیرون گود یک تشک کشتی ۱۰\*۱۰ قرار گیرد تا تمرینات کشتی پهلوانی و تمرین پرتاب میل بازی روی آن انجام شود. در ضمن سکوی تماشایی نیز در حد نیاز می توان در نظر گرفت.

### سالن ورزشی (همراه با خط کشتی):

در سالن های چند منظوره (والیبال، بسکتبال، فوتسال، هندبال و.....) در قسمتی از سالن، بدون حفر گود با خط کشتی، هشت ضلعی با قطر ۸،۶ و یا ۱۰ متر را می توان لحاظ نمود.

حداقل فضا برای اجرای ورزش زورخانه ای یک سطح صاف کفپوش شده به ابعاد ۸\*۸ متر (۶۴ مترمربع) به اضافه ۲ متر از هر طرف فضای ایمنی، که مجموعاً ۱۰۰ متر مربع نیاز است.

**تبصره: سردم:** جایگاه مرشد است که در زمان احداث زورخانه فضایی با ارتفاع یک متر بلندتر از سطح زمین و با ابعاد حدود ۲\*۲ یا ۳\*۳ متر ساخته می شود. این فضا را می توان آهنی و متحرک نیز ایجاد نمود. و یا در گوشه ای گود (خارج از گود و نزدیک به آن) با استفاده از یک صندلی محلی را برای این منظور در نظر گرفت.

### ۲- وسایل اولیه مورد نیاز:

الف- سنگ زورخانه، برای آموزش یک جفت سنگ به وزن هرلنگه ۳ کیلوگرم لازم است.

ب- کباده: برای آموزش اولیه یک قبضه به وزن ۶ کیلوگرم می بایست تهیه شود.

ج- تخته شنو:

۱۰ عدد مورد نیاز است.

د- میل بازی:

یک جفت (هرلنگه یک کیلوگرم)

ه- میل گرفتنی

۱۰ جفت (هرلنگه ۲ کیلوگرم)

و- ضرب زورخانه:

۲ عدد- هیتر برقی یک عدد - زنگ یک عدد

### ۳- تعداد نفرات تیم:

معمولاً در یک گود استاندارد متوسط ۱۵ تا ۲۰ دانش آموز گنجایش، برای هر سانس دارد. اما روال آن حداکثر ۹ نفر که در هر

ضلع گود، یک ورزشکار به اضافه یک میا ندار و سطر به همراه یک نفر مرشد، جمعاً ۱۰ نفر خواهد بود.

تذکر: در مسابقات هر تیم ۵ و یا ۷ نفره برای ورزش تیمی لحاظ می کنند..

### ۴- نیروی انسانی مورد نیاز زورخانه:

یک مربی، یک مرشد، یک نیروی خدماتی و یک مدیر

(در صورت قرار گرفتن زورخانه در یک مجموعه ورزشی، نیازی به نیروی خدمات و مدیر ندارد.)

## تقسیم بندی ورزش زورخانه ای:

در یک تقسیم بندی، ورزش زورخانه ای و پهلوانی را به دو بخش تقسیم می کنند.

### ۱- ورزش های بدون وسیله (عمومی):

گرم کردن هنگام ورود، نرمش پشت تخته، انواع پای زدن ها، انواع چرخیدن ها، دعاکردن و شیرین کاری ها

### ۲- ورزش های با وسیله (تخصصی):

سنگ گرفتن، شنو رفتن، میل بازی و پرتاب ها، میل گرفتن، کباده کشیدن (ورزش های عمومی را می بایست به کل شرکت کنندگان آموزش داد ولی ورزش های تخصصی براساس استعداد، استیل بدنی و علاقه فردی می تواند ادامه پیدا کند.)

دو بخش مهم دیگر نیز که پس از آموزش ورزش های بدون وسیله (عمومی) و ورزش های با وسیله (تخصصی) وجود دارد که می توان به آن پرداخت:

۱- کشتی پهلوانی ۲- فن مرشدی می باشد.

### آموزش ورزش های عمومی زورخانه ای (بدون وسیله):

۱- انواع گرم کردن، هنگام ورود به گود، همانند گرم کردن سایر رشته ها ی ورزشی، منتهی با ریتم و ضرب آهنگ مرشد انجام می شود.

۲- نرمش پشت تخته نیز همانند دیگر ورزش ها، آن هم با ریتم و ضرب آهنگ مرشد انجام می شود.

۳- پای زدن ها، نوعی حرکات موزون و زیبا است که با ریتم و ضرب آهنگ مرشد انجام می شود.

۴- چرخیدن های اولیه، به ترتیب چرخ چرخ عباسی (قجری) برای رفع سرگیجه، سپس نحوه قرار گرفتن پاها و دست ها و صحت اجرای چرخ با حرکات و پرش های درجا، سپس چرخیدن ساده و به مرور دورگرفتن ۱۸۰ درجه ای و در ادامه، انواع چرخ ها آموزش داده می شود.

### آموزش ورزش های تخصصی زورخانه ای (با وسیله)

۱- آموزش شنو رفتن: ابتدا مدل های پاچفت و پا باز، سپس نحوه قرار گرفتن صحیح هردو مدل روی تخته شنو و رفتن شنوی شلاقی در چهار مرحله و بعد در دو مرحله و در ادامه شنوهای یک، دو و سه شلاقی و در آخر شنوی سرنوازی و شنوی پیچ آموزش داده می شود.

## ۲- آموزش میل گیری:

میل را در چهار مرحله آموزش می دهیم، ابتدا نحوه قرار گرفتن صحیح میل، دوم میل را صاف و آرام به پشت بردن و برگرداندن به جای اولیه، سوم چرخاندن میل همراه چرخش سینه و چهارم حرکات پا در هنگام میل گیری. معمولاً نرمش با میل هم آموزش داده می شود.

## ۳- آموزش سنگ گیری:

برای آموزش سنگ ابتدا ورزشکار، بدون سنگ نحوه دراز کشیدن و عملکرد دست ها، بدن و پاها صاف بوده، اندام و بالا و پایین بردن دست ها آشنا می کنیم. حرکات سنگ جفتی و سنگ غلتان را در چند جلسه، بدون وسیله آموزش می دهیم، در ادامه سنگ گرفتن جفتی و بعد سنگ گرفتن غلتان را با سنگ آموزش می دهیم.

## ۴- آموزش کباده کشی:

برای آموزش ابتدا بدون کباده، فقط نحوه ایستادن صحیح و حرکات دست ها و پاها و اندام در زیر کباده را در چند مرحله آموزش می دهیم. در ادامه نحوه اجرا را با کباده آموزش می دهیم. و در پایان هم پرتاب قبضه و کمان را به طرفین باریتم و حرکات موزون آموزش خواهیم داد.

-**کشتی پهلوانی:** حرکات ورزش های زورخانه ای نوعی نرمش و آمادگی جسمانی برای کشتی پهلوانی است که هر جلسه پس از تمرینات زورخانه ای با آموزش کشتی پهلوانی ادامه می یابد.

۱-حالات کشتی، سرپا، خاک، خطر (که در کشتی پهلوانی ضربه فنی به حساب می آید)

۲-انواع گاردها

۳-سرشاخ شدن

۴-فرو کوبیدن

۵-گل کشتی

۶-استفاده از شلوار زورخانه ای در فنون

## آموزش فنون:

فنون را به سه بخش تقسیم می کنیم: ۱-فنون در حالت گارد و جدا از هم بودن ۲-فنون در حالت سرشاخ ۳-فنون در حالت خاک

---

۱- همکاران محترم می توانند نکات و سایر آموزش های تکمیلی در خصوص ورزش زورخانه ای و باستانی را از کتب و دوره های آموزشی مرتبط با آن دریافت نمایند.

بدل کاری و دفاع: دفاع در برابر حملات و بدل فنون را نیز باید آموزش داد.

#### ۶-مرشدی:

۱-آشنایی با ریتم ها و خواندن در طول تمرینات، بهتر است در هر جلسه جهت شناخت ریتم ها به ورزشکاران آموزش داده شود.

۲-پس از یادگیری حداقل مراحل ابتدایی ورزش های ذکر شده، افراد مستعد به مرشدی را به کلاس های تخصصی اساتید مرشدی معرفی نمود.

#### ۷-آداب زور خانه:

ورزش زورخانه‌ای آداب و سننی خاص دارد که با پیروی از پهلوانان و دلاوران افسانه‌ای دوره باستان و با تاسی از پیشوای نخستین شیعیان و جوانمردان حضرت علی علیه السلام، خُلق و خوی مردانگی و مروت و جوانمردی را در ورزشکاران بر می‌انگیزد یا نیرو می‌بخشد. ورزش باستانی در بین ورزشکاران به احترام و ادب معروف است و با اصول زیادی همراه است. به طور مثال تمامی حرکات با اجازه از میا ندار و پیش کسوتان زورخانه که به «رخصت گرفتن» معروف هست، انجام می‌شود (سادات در بالاترین جایگاه گود مستقر می شوند). شعار ورزش باستانی «پرورش روح و جسم» است. یکی از اصلی‌ترین آداب زورخانه، اینست که ورزشکاران باید مواردی را از قبیل فروتنی، از خود گذشتگی، مروت، مردانگی، میهمان نوازی، پاکیزگی، کمک به فقرا و تنگدستان و دیگر صفات پهلوانی را رعایت کنند..

در مجموع این بخش بسیار اهمیت دارد و در تمام جلسات تمرین، هنگام استراحت باید به صورت مرحله ای، توضیحات مبسوطی ارائه شود.

**\*\*باتشکر از انجمن ورزش های پهلوانی و زورخانه‌ای وزارت آموزش و پرورش\*\***

**دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی**