

زورخانه و ورزش باستانی

خصوصیات ویژه ساختمان زورخانه، اولین طرح این نوع بنا (نیمه دوم سده هفتم و نخستین سده هشتم هجری)، افزارهای ورزش باستانی، جامه‌های ورزش باستانی، گردانندگان زورخانه، رعایت سلسله مراتب زورخانه، شرحی بر شیوه‌های مختلف ورزش باستانی: سنگ گرفتن، انواع شناها، انواع میل گرفتن، انواع چرخ زدن، کباده کشیدن، اسامی عده‌ای از پهلوانان سده هفتم هجری

در این گفتار دربارهٔ ورزشی گفتگو می‌شود که آن را «ورزش باستانی» یا «ورزش زورخانه» می‌نامند و ایرانیان شهر نشین یا با آن آشنا هستند یا نام آن به گوششان خورده است.

ساختمان زورخانه

زورخانه جایی است که مردان در آن ورزش می‌کنند و بیشتر در کوچه پس کوچه های شهر ساخته شد است. بام آن به شکل گنبد و کف آن گودتر از کف کوچه است. در آن کوتاه و یک لختی است و هر که به خواهد از آن بگذرد و داخل زورخانه بشود باید خم شود. می‌گویند در زورخانه را از این رو کوتاه می‌گیرند که ورزشکاران و کسانی که برای تماشا به آنجا می‌روند به احترام ورزش و ورزشکاران و آن مکان خم شوند. این در به یک راهروی باریک با سقف کوتاه باز می‌شود و آن راهرو به «سردم زورخانه» می‌رود. درمیان زورخانه گودالی هشت پهل و گاهی شش پهل و به درازی ۵ یا ۴ متر و پهنای ۴ متر و ژرفای ۳ چارک تا یک متر کنده شده که «گود» نامیده می‌شود. در کف گود چند لایه بوته و خاشاک گذاشته و روی آن بوته و خاشاک خاک رس ریخته و هموار کرده اند. بوته و خاشاک را برای نرمی کف گود می‌ریزند و هر روز روی این کف را پیش از آن که ورزش آغاز شود با آب «گل نم» می‌زنند تا از آن گرد برنخیزد.

سراسر دیوارهٔ گود ساروج اندود شده است و لبهٔ آن به جای هزارهٔ آجری با چوب پوشانده شده است تا اگر ورزشکاران هنگام ورزش به لب گود بخورند نشان زخمی نشود. در بالا و دور گود غرفه‌هایی ساخته شده که جای نشستن تماشاچیان و گذاشتن جامهٔ ورزشکاران و لنگ بستن تنکه پوشیدن آنان است. یکی دو غرفه از این غرفه‌ها نیز جایگاه افزارهای ورزشی است

سَر دَم

سَر دَم زورخانه در یکی از غرفه های چسبیده به راهروی زورخانه درست شده است و آن صُفّه ای است نیم گرد که کَفَش از کف زورخانه یک متر تا یک و نیم متر بلندتر است. در جلوی «سَر دَم» چوب بستنی است که به آن زنگ و پوست پلنگ و زره و سپر

و پر قو آویخته است . بر روی سکو زیر چوب بست اجاقی کنده شده که در آن آتش میریزند و هرگاه اجاق نداشته باشند منقلی زیر چوب بست می گذارند و مرشد تنبک خود را با آتش اجاق یا منقل گرم می کند تا صدای آن رساتر درآید .

می گویند نخستین کسی که طرح ساختمان زورخانه را ریخت «پوریای ولی» بود. نام پوریای ولی (محمودبن ولی الدین خوارزمی) است و او در نیمه دوم سده هفتم و نیمه نخستین سده هشتم هجری می زیسته است . او پهلوان و شاعر و عارف بوده و دمی گرم و گیرا داشته است.

با لب زمزمه آرا چه خفی و چه جلی *** جرگه را گرم بکن از دم پوریای ولی

افزارهای ورزش باستانی

تخته شنا: چوبی است هموار به درازای ۷۰ متر و پهنای ۷ و ستبری ۲ سانتیمتر و گاهی کوچکتر و بزرگتر از این اندازه هم ساخته می شود. به زیر تخته نزدیک دو سر آن دو پایه زَنَخی (ذوزنقه ای) به بلندی چهار سانتیمتر میخکوب شده است

میل ورزش: افزاری است چوبی و کله قندی و توپر ، ته آن گرد و هموار و سر آن تخت یا گرد است و در میان آن دسته‌ای به درازای پانزده سانتیمتر فرو برده اند . وزن هر میل از پنج کیلو تا چهل کیلو گرم است .

میل بازی :

مانند میل ورزش است ولی دسته آن بلندتر از میل ورزش و وزنش کمتر از آن است تا در هنگام بازی و پرتاب کردنش آسان باشد . وزن هر میل بازی از چهار تا شش کیلو گرم بیشتر نمی شود .

سنگ: دوپاره و راست گوشه است که از درازا با بست های فلزی به یکدیگر چسبانیده شده و یک بر آن هلالی است ، درازای سنگ یک متر و پهنای آن هفتاد سانتیمتر است

در میان سنگ سوراخی است که در آن دستگیره ای گذاشته اند و روی آن را با نمد یا کهنه پوشانده اند تا دست ورزشکار را هنگام سنگ گرفتن زخم نکند . وزن هر دو سنگ از شصت کیلو تا صد و بیست کیلو است . سنگ را در قدیم (سنگ زور) و (سنگ نعل) هم می نامیدند زیرا به شکل نعل است .

کَبَادَه: افزاری است آهنی ، مانند کمان و سراسر تنه آن از آهن است و در میانش « جا دستی » دارد . درازای آن نزدیک به صد و بیست تا صد و سی سانتیمتر است . چله کَبَادَه زنجیری است شانزده حلقه ای - و گاهی کمتر یا بیشتر - و در هر حلقه شش پولک آهنی دارد و میان آن جا دستی گذاشته شده است . وزن کباده از ده کیلو تا چهل کیلو است . گاهی نیز کباده‌های سنگین تر و سبکتر هم می سازند و بکار می‌برند.

جامه‌های ورزش باستان

تَنَکِه یا **تُنَبان نَطعی**: شلوار کوتاهی است که ران را تا زیر زانو می پوشاند و آن را هنگام ورزش کردن و کشتی گرفتن می پوشند. این تنبان از یک رویه چرمی یا پارچه ماهوتی ستبر و چند لایه آستر کرباسی دوخته شده است. رویه آن بیشتر به رنگ آبی مایل به سبز است

کمر و نشیمنگاه و سر دو زانوی تنکه از چرم است. روی رانهای تنکه گل و بوته های بزرگی - بیشتر بوته جقه سرکج - قلاب دوزی شده است. بالای تنکه را «برج»، پیش روی تنکه را که زیر شکم می افتد «پیش قبض» (۱)، روی زانو را (پیش کاسه) یا (سر کاسه) و پشت زانو را (پس کاسه) می نامند.

لَنَگ: همان لنگی است که مردان در گرمابه میبندند. در روزگار ما به جای پوشیدن تنکه، ورزشکاران لنگی روی «زیر شلوار» خود می بندند و در گود میروند و بستن آن چنین است:

دو سر از پهنای لنگ را در کمر گاه بر روی ناف گره می زنند و پایین لنگ را که آویزان است از پشت پا می گیرند و از میان دو پا بالا می برند و در «پیش قبض» که همان «گره» است فرو می کنند

گردانندگان زورخانه

مرشد: امروز در زورخانه مرشد به کسی می گویند که آوازی خوش دارد و هنگام ورزش روی «سر دم» می نشیند و با آهنگ های گوناگون که هر کدام ویژه یکی از حرکات ورزشی است ضرب میگیرد و شعرهای رزمی که بیشتر از شاهنامه فردوسی برگزیده می شود می خواند و صدای ضرب و آواز خود را با حرکات ورزشکاران، هماهنگ می کند و آنان را به ورزش بر می انگیزد. در قدیم «مرشد» یا «کهنه سوار» کسی بود که کار آموزش ورزشکاران و پهلوانان با او بود. کهنه سوار در هنگام ورزش لنگی به دوش می انداخت و چوبی هم که به آن «تعلیمی» می گفتند در دست می گرفت و در کنار گود می نشست و باستانی کاران یا کشتی گیران را در کارهای ورزشی و کشتی گیری راهنمایی می کرد. کهنه سواران یا مرشدان از چابکترین و آزمودهترین پهلوانان و ورزشکاران بودند. (گویا مرشد امروزی را «ضرب گیر» می خواندند).

مُشت مالچی: کسی است که پیش از ورزش به ورزشکاران و پهلوانان لنگ و تنکه میدهد و پس از ورزش آنها را مشت و مال میکند، تا کوفتگی و خستگی از تنشادر رود و پادویی زورخانه نیز با مشت مالچی است

مقام ورزشکاران در زورخانه

پیش کسوت: پیش کسوت در زورخانه به کسی می گویند که سالمندتر و آزموده تر از ورزشکاران دیگر باشد. پیش کسوت از همه گونه ورزشهای باستانی و ریزه کاریهای یکایک آنان آگاه است و می تواند بهتر و سنگین تر از دیگران ورزشهای باستانی را انجام دهد.

میاندار: ورزشکاری است که در گود روبروی مرشد و میان ورزشکاران دیگر می ایستد و گرداندن ورزش و پیش و پس انداختن کارهای ورزشی را به عهده می گیرد. ورزشکاران هنگام ورزش به او نگاه و از حرکات ورزشی او پیروی می کنند. میاندار باید مانند پیش کسوت آزموده و آگاه از همه گونه ورزش و ریزه کاریهای یکایک آنها باشد. معمولاً پیش کسوت هر زورخانه میاندار آنجا می شود.

پهلوان: به کسی گفته می شود که بسیار آزموده و چابک و کار کرده باشد و هموردی نداشته باشد. **نوخاسته:** جوان نوچه ای است که آزمودگی یافته و پهنه کارهای ورزشی خود را گسترش داده و برای کشتی گرفتن و ورزشهای «تو گودی» به زورخانه های دیگر می رود.

نوچه: به جوان ورزشکاری گفته می شود که زیر نظر پهلوانی، فن های کشتی را می آموزد و شاگرد او به شمار می رود. او از نظر تردستی و چابکی برگزیده ترین شاگردان آن پهلوان است.

شیوه ورزش باستانی

سنگ گرفتن: سنگ گیرنده در بالای گود در جایی از زمین که لنگ انداخته اند به پشت می خوابد و سه بالش، یکی را زیر سر و دوتای دیگر را زیر بازوی راست و چپ می گذارد و دو سنگ با دو دست خود چنان می گیرد که سرهای هلالی آن دو به سوی سرش باشد و پی در پی به پهلوی چپ و راست می غلطد. هنگامی که بر پهلوی چپ است سنگی را که در دست دارد مستقیم چنان بالا می برد که بازوی خمیده اش راست شود و به همان شیوه هنگامی بر پهلوی راست است سنگی را که در دست چپ دارد مستقیم به بالا می برد. این گونه سنگ گرفتن را «غلطان» می گویند. گونه دیگر سنگ گرفتن آن است که ورزشکار به پشت می خوابد و پاهایش را دراز می کند و دو سنگ را باهم پی در پی روی سینه بالا و پایین می برد، این سنگ گرفتن را (جفتی) می نامند. مرشد، سنگ گرفتن ورزشکاران را تا (۱۱۷) یا (۱۱۴) بار می شمارد و اگر سرگرم ضرب گرفتن برای

ورزشکاران درون گود باشد، یکی از دوستان سنگ گیرنده سنگهای او را می شمارد. شماره (۱۱۷) و (۱۱۴) مسان باستانی کاران مقدس است و مرشد یا دیگران از این دو شماره بیشتر نمی شمارند. (۱۱۷) اشاره به صدوهفده تن کمر بسته مولا است و (۱۱۴)

اشاره به یکصد و چهارده سورة قرآن است. سنگ شمار یا مرشد پیش از سنگ گرفتن برای شور بخشیدن به سنگ گیرنده (سرنوازی) می خواند:

هر کار که می کنی بگو بسم اللهتا جمله گناهان تو بخشد الله

دست که رسد به حلقه سنگ بگو لا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ

و سپس شمارش را چنین آغاز می کند:

لا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اول خدا - دو نیست خدا - سبب ساز کل سبب یا (سید کائنات) چاره ساز بیچارگان الله - پنجه خیبر گشای علی - شش گوشه قبر حسین - امام هفتم باب الحوایج - قبله هشتم یا امام رضا - یا اما محمد تقی روحی فداه و جسمی - دهنده بی منت الله - یا امام حسن عسگری دخیل - جمال امام زمان صلوات. یا (جمال هشت و چهار صلوات) - زیاده باد دین خاتم انبیاء - ای چهارده معصوم پاک - نیمه کلام الله مجید - شانزده گلدسته طلا - صد وهفده کمر بسته مولا - خدای هجده هزار عالم و آدم - بر بی صفتان روزگار لعنت - یا (بر نمک شناس لعنت) - بیس (بیست) لعنت خدا بر ابلیس - یک بیس (بیست و یک) آقای قنبر علیس (علی است) - دویس مرد دو عالم علیس - چاریس بیمار دشت کرب و بلا (کربلا) یا (ناز چهار ستون بدنت) - پنج تن زیر کسا - شش ساق عرش مجید یا (باقر العلوم بعد از نبی) علی است - سه بیس یا علی مثلث کیس (کیست) هفت بیس یا علی موسی بن جعفر - هش بیس یا علی بن موسی الرضا - نه بیس نوح نبی الله - سی ختم کلام الله - یک سی گرفتی ماشاءالله - دوسی بُرّایش ذولفقار - نیستی جان کُفّار - چاره بیچارگان خود الله - دادرس درماندگان خود مولا - یا ابوالفضل العباس دخیل - یا موسی بن جعفر - یا علی بن موسی الرضا بطلب - نه سی طوفان بلا - چهل ختم اولیاء و انبیاء - یک چل بزرگ است خدا - دو چل محمد است مُصطفا - سه چل علیس شیر خدا - چار چل یا فاطمه زهرا - پنج چل خدیجه کبرا ام المؤمنین - شش چل ابراهیم خلیل الله - هفت چل موسی کلیم الله - هش چل عیسی روح الله - نه چل آدم صفی الله - پنجاه، هزار بار بر جمال خاتم انبیاء صلوات - ز آدم و حوا دگر نبی الله - شعیب و یوسف و یعقوب - پس خلیل الله - ملائکان مُقرب -

دگر ز جبرائیل - ز حسن یوسف - جمال شصت بند دیو ، علی را صلوات .

در این هنگام مرشد برای دنبال کردن شماره و رساندن آن به (۱۱۴) یا (۱۱۷) از پنجاه به پایین می شمارد بدینگونه:

نه چل آدم صفی الله - هس چل عیسی روح الله - هفت چل موسی کلیم الله تا به شماره یک برگردد. (۱۷) شماره یا (۱۴) شماره بازمانده از (۱۱۷) یا (۱۱۴) را دوباره از یک به بالا می شمارد. ولی اگر مرشد از شماره شصت به پائین شمرده باشد سه شماره یا شش شماره به یک مانده که روی هم (۱۱۷) یا (۱۱۴) شماره می شود شماره را به پایین می رساند. البته این اندازه شمارش در صورتی پیش می آید که سنگ گیرنده به تواند (۱۱۷) یا (۱۱۴) بار سنگ بگیرد

جای ایستادن ورزشکاران در گود

در گود هر یک از ورزشکاران به فراخور مقام خود در جایی می ایستند. کار کُشته‌ترین و کار آزموده‌ترین و سالمندترین آنها که پیش کسوت دیگران خواهد بود «میاندار» می شود و میان گود روبروی مرشد می ایستد. ورزشکاری که پس از او از ورزشکاران دیگر سالمندتر و آزموده تر است پای (سر دم) می‌ایستد. اگر در میان ورزشکاران «سید» ی باشد و در ورزش باستانی پختگی چندان هم نداشته باشد پای (سر دم) می ایستد و اگر شایستگی میانداری داشت در میان گود می رود و میانداری می کند. در این صورت پیشینه‌ترین ورزشکار روبروی او (پای سر دم) یا پشت او می ایستد. ورزشکاری که از دیگران نآزموده تر و ناپخته تر است و به او (تازه کار) می گویند، جایش در گود پشت سر میاندار است. دیگر ورزشکاران از بزرگ تا کوچک (از نظر آزمودگی) به ترتیب کنار گود دورادور میاندار می ایستند

شنا رفتن

پیش از شنا رفتن، میاندار یکی از تخته شناها را که در غرفه ای روی هم ریخته شده است برمی‌دارد و به دنبال او ورزشکاران یکی پس از دیگری ، تخته ای را برمی دارند و درو گود می‌ایستند. سپس میاندار دور گود می‌گردد و به هر یک از ورزشکاران میانداری کردن را تعارف می کند. آنگاه از همه رخصت می طلبد و تخته‌اش را در میان گود می گذارد و زنان و پنجه پا در کف گود قرار می دهد و دو لبه تخته شنا را با دست می گیرد. گاهی مرشد یا میاندار از ورزشکاری که آوازای خوش و گیرا دارد درخواست می کند که چند بیتی به مناسبت حال و مقام بخواند و پیش از اینکه او خواندن را آغاز کند «میاندار» یا «مرشد» می گوید: (مزد دهندش به محمد صلوات) و همه صلوات می فرستند و با صلوات فرستادن ورزشکاران ، آوازه خوان کمی خستگی در می کند و سرانجام آواز خود را چنین به پایان می رساند:

یا رَبِّ بِه حَقِّ نَادَ عَلِیَّا سَیْنَجَلِی یا رَبِّ بِه حَقِّ شاه نَجَف مُرْتَضِی عَلِی

افتادگان وادی غم را بگیر دست یا مصطفی محمد و یا مرتضی علی

و آنگاه همه صلوات می فرستند سپس میاندار دو پایش را پس می برد و از یکدیگر باز می گذارد و به مرشد نگاه می کند .

ورزشکاران هم به پیروی از میاندار چنان می کنند مرشد زنگ را به صدا در می آورد و به ضرب می زند و با هر تک ضربه

محکمی که می کوبد ورزشکاران سینه خود را به سوی تخته شنا خم و نزدیک می کنند . گاهی در کشاکش شنا رفتن میاندار با

صدایی که از خستگی بریده به گوش می رسد فریاد می زند (علی بابا) و با دست به مرشد اشاره می کند که آهنگ ضرب را

تندتر کند تا آنها شیوه شنا رفتن را عوض کنند

ورزشکاران چهار گونه شنا می روند:

شنای کرسی - شنای دست و پا مقابل - شنای دو شلاقه - شنای پیچ.

شنای کرسی: در این شنا ورزشکاران پس از این که تخته شنا را بر کف گود گذاشتند دو سر آن را می گیرند و دو پا را در برابر

آن تا آنجا که بتوانند چنان از هم باز می کنند که کف پاهایشان از کف گود بلند نشود و سپس شنا می روند.

شنای دست و پا مقابل: در این شنا ، دو دست ورزشکار بر روی تخته به فاصله بیست سانتی متر از هم قرار دارد و پاهای او در

امتداد تن کشیده و جفت است.

شنای دو شلاقه: شنای دو شلاقه همان شنای (دست و پا مقابل) است با این فرق که در آن دو بار پیاپی شنا می روند و پس از

آن کمی درنگ و خستگی در می کنند و سپس دوباره دیگر پیاپی شنا می روند. این روش را تا پایان ورزش نگاه می دارند.

شنای پیچ: در این شنا مانند شنای دیگر دست های ورزشکار بر روی تخته از یکدیگر باز است و او نخست در حرکت اول سر

خود را زیر بغل چپ می برد و تنه خود را به سوی راست می چرخاند و در حرکت دوم ، سر خود را زیر بغل راست می برد و تنه

را به سوی چپ می چرخاند و شنا را به همین روش ادامه می دهد.

نرمش: ورزشکاران پس از شنا رفتن بر می خیزند و بی آنکه تخته شنا را از کف گود بردارند برای در کردن خستگی نرم و آرام

بدن خود را تکان میدهند و این حرکت را نرمش می نامند. مرشد هنگام نرمش کردن ورزشکاران آهنگی ملایم می گیرد و اشعار

را با آهنگ مخصوص نرمش می خواند . روش نرمش هر میاندار با میاندار دیگر اندکی اختلاف دارد.

میل گرفتن: ورزشکاران هر کدام یک جفت میل از جایگاه ویژه میل ها که در بالای گود و نزدیک آن است بر می دارند و نخست

میاندار به هر یک از ورزشکاران تعارف می کند که میانداری بپذیرند و اگر کسی نپذیرفت، همان میاندار میل ها بر شانه خود می

گذارد و دیگران از او پیروی می کنند وبا ضرب مرشد میل گرفتن را آغاز می کنند . میل گرفتن سه گونه است: میل سنگین -

میل چکشی یا (سرنوازی) - میل جفتی.

میل سنگین: ورزشکاران با آهنگ ضرب و آواز مرشد آرام و سنگین یک بار میل دست راست را روی شانه و پشت و پهلوی و سینه راست می چرخانند و میل دیگر را پیش سینه چپ رو به بالا نگاه می دارند، و بار دیگر میل دست چپ را روی شانه و پشت و پهلوی و سینه چپ می چرخانند و میل دیگر را پیش سینه راست رو به بالا نگاه می دارند. این کار به این روش ادامه می یابد.

میل چکشی یا سرنوازی: ورزشکاران با آهنگ ضرب مرشد که تند و با شتاب است میل را بروی شانه ها و پشت و پهلوی و سینه به تندی می چرخانند.

میل جفتی: نخست دو میل را در برابر هم روی سینه نگاه می دارند سپس پی در پی باهم به پس می برند و بازمی گردانند. ورزشکاران پس از میل گرفتن برای در کردن خستگی دسته میل ها را در دست می گیرند و ته آن را بر کف گود می گذارند و میل ها را تک تک پیش و پس می برند و می نشینند و بلند می شوند. این گونه نرمش و میل گرفتن را (خَم گیری) می گویند.

پا زدن: میاندار در میان گود می ایستد و ورزشکاران پیرامون او گرد می آیند. نخست پای آرامی می زنند که به آن پای (نَرْم) می گویند و آن چنین است که ورزشکار پنجه یک پا را اندکی از زمین بلند می کند و بر روی پنجه پای دیگر، خود را تکان می دهد و به آرامی پیش و پس می رود.

ورزشکاران در زورخانه چهار جور پا می زنند:

۱- پای اول (پای چپ و راست) ۲- پای جنگلی ۳- پای تبریزی اول و دوم و پای شوم ۴- پای آخر.

۱- پای اول: ورزشکاری روی پنجه پا می ایستد و پای ها را پی در پی به چپ و راست می گذارد. بدین گونه که یک بار پای راست را در کناره بیرونی پای چپ می گذارد و در پی آن پای چپ را در کناره بیرونی پای راست می گذارد و این کار را تند و پی در پی ادامه می دهد و در همین حال تن خود را نرم و آرام می جنباند.

۲- پای جنگلی: ورزشکار روی پنجه های پا می ایستد و با آواز و صدای ضرب مرشد یک بار سنگینی بدن خود را روی پنجه پای چپ می اندازد و پای راست را به پیش پرتاب می کند و بار دیگر روی پنجه پای راست می ایستد و پای چپ را به پیش پرتاب می کند. این کار تند و پی در پی انجام می گیرد گاهی ورزشکار، میان پای جنگلی زدن (رُخصت) می طلبد و میان گود می آید و می چرخد. در این هنگام ورزشکاران دیگر در کنار گود می ایستد و او را نگاه می کنند.

۳- پای تبریزی .

الف - پای اول: ورزشکار هم آهنگ با ضرب مرشد، هر بار بر یکی از دو پای خود تکیه و پای دیگر را به پیش پرتاب می کند. در اینحرکات دست ها نیز می جنبد.

ب - پای دوم: پس از پای اول ، میاندار از میان گود با دست به مرشد اشاره می کند و مرشد بی درنگ آهنگ ضرب را تند می کند و میاندار به شرح زیر (دو پا) می زند، یکبار پای راست و بار دیگر پای چپ را به پیش پرتاب می کند و آنگاه پای ها را یکی یکی کمی از زمین برمی دارد و می گذارد و در این حال تمام بدن خود را نیز به نرمی تکان می دهد.

ج - پای سوم: پس از پای دوم میاندار باز با دست به مرشد اشاره می کند و مرشد آهنگ ضرب را عوض می کند . در این هنگام میاندار «سه پا» مانند «دو پا زدن» است با این فرق که ورزشکار سه پا را پشت سر هم یکی پس از دیگری پرتاب می کند و آنگاه کمی درنگ می کند و دوباره همین روش پا می زند.

۴- پای آخر: ورزشکار روی پنجه های دو پا می ایستد و با آواز مرشد تند و پشت سر هم پاها را بلند می کند و یکی پس از دیگری به عقب می برد و باز می گرداند گویی دونده ای است که در جای خود ایستاده است و پیش نمی رود.

چرخ زدن

چرخ زدن پنج گونه است:

۱- چرخ جنگلی ۲- چرخ تیز ۳- چرخ سبک و چمنی ۴- چرخ تک پر ۵- چرخ تک پر

چرخ جنگلی: ورزشکار در میان گود می آید و دست ها را در امتداد شانه نگاه می دارد و به نرمی خود را تکان می دهد و آرام و هماهنگ با صدای ضرب مرشد، دور گود می چرخد

چرخ تیز: ورزشکار در میان گود یا دور گود بسیار تند به دور خود می چرخد . گاهی سرعت چرخ آنقدر زیاد می شود که هیکل چرخنده را نمی توان تشخیص داد.

چرخ سبک چمنی: ورزشکار در چرخ سبک و چمنی نه تند و نه آرام بلکه سنگین و زیبا به درو خود می چرخد و با چرخ دور گود را هم می پیماید.

چرخ تک پر: ورزشکار پس از یک بار بدور خود چرخیدن ، یک بار هم به هوا می جهد و در هوا چرخ می زند . گاهی هم چرخنده دو دست راست را روی هم بر سینه می گذارد و چرخ می زند . معمولاً ورزشکار «تک پرها» را در هوا در گوشه های گود انجام می دهد.

سه تک پر: ورزشکار سه بار به دور خود می چرخد آنگاه یک تک پر در هوا می زند . مرشد برای هر یک از چرخ ها آهنگی ویژه بر ضرب می گیرد

کَبَادِه کشیدن: کباده را همه ورزشکاران نمی کشند و کسانی که بخواهند بکشند پس از چرخ زدن دوتا دوتا یا تک تک از مرشد یا پیش کسوت «رُخصت» می گیرند و هر کدام کباده‌ای برمی دارند و با دو دست در بالای سر نگه می دارند . کباده کشیدن به این گونه است که ورزشکار کمان کباده را با دست راست و زنجیر آن را با دست چپ می گیرد (و برخی هم از ورزشکاران برعکس) و بالای سر در این حالت دو بازوی او کمی تا شده است نگه می دارد. و با ضرب و آواز مرشد ، یک بار دست راست را در امتداد شانه نگاه می دارد و دست چپ را بر روی سر خم می کند و می خواباند و بار دیگر دست چپ را در امتداد شانه نگاه می دارد ، و دست چپ را بر روی سر خم می کند و می خواباند و بدین گونه ورزشکار کباده کشیدن را ادامه می دهد. او باید به روی پنجه های دو پا به ایستد و با آهسته و نرم حرکت دادن کباده پا به پا بشود و پیش و پس برود

کُشتی

در گذشته از پایان یافتن ورزش ، کشتی گیران و پهلوانان میان گود می رفتند و دو به دو با هم کشتی می گرفتند دو کشتی گیر نخست (فرو می کوبیدند) آنگاه مرشد لنگی به میان هر دو کشتی گیر پرتاب می کرد تا دست نگه دارند که شعر(گُل کُشتی) خوانده شود. کشتی گیران در کنار هم به پهلوی، رو به قبله خم می شدند و یک دست را بر گردن یکدیگر و دست دیگر را روی زانو می گذاشتند و مرشد شعر (گل کشتی) را می خواند یا یکی از ورزشکاران که آواز خوشی داشت در لبه دیوار گود می نشست و از حاضران (رُخصت) می طلبید و گل کشتی را می خواند:

در معرکه ها درنگ می باید کرد خون برجگر نهنگ می باید کرد

پوشند یلان زره به پیکار اینجاستجایی که برهنه جنگ می باید کرد

دو کشتی گیر پس از اینکه مرشد یا خواننده می گوید:

خدا را سجود ، پیران را عزّت، جوانان را قدرت ، رَبُّ الْمَشْرِقِیْنَ وَ رَبُّ الْمَغْرِبِیْنَ فَبَایْ آلاءِ رَبِّکُمْ تُکَذِّبان ، کف گود را دست می بوسیدند و کشتی را آغاز می کردند

دعا کردن

پس از پایان ورزش ، مرشد می گوید (اول و آخر مردان عالم بخیر) و به زنگ می زند و تنبک را کنار می گذارد و می نشیند . در این هنگام میاندار و ورزشکاران دیگر که هر یک لنگی بر دوش انداخته اند به کنار گود می آیند و به لبه آن تکیه می دهند و میاندار دیگران را احترام می گذارد و تعارف می کند. اگر کسی نپذیرفت خود او به دعا کردن می پردازد و ورزشکاران و تماشاچیان هم باهم پس از هر یک از دعاها (آمین) می گویند. دعا چنین است:

دست و پنجه مرشد درد نکند. خداوند نسل سادات را زیاد کند و دشمن و بدخواه سادات را از صفحه زمین براندازد. پروردگارا به حَقِّ عَزَّت و جَلَّالت قَسَمَت می دهیم که تیغ شاه اسلام پناه ما را «بُرّا» (بُرّان) بگردان، سایه بلند پایه اش را از سر آب و خاک ایران و فرداً فرد ایرانیان کم و کوتاه نفرما. پروردگارا شرّ شیطان و بلاهای ناگهانی، نفس اماره آخر الزّمان را از بلاد اسلام دور بگردان. خداوندا بانیان ورزش را که مرده اند و رفته اند رحمت بفرما. در دنیا و آخرت زبان مار را به ذکر لا اله الا الله گویا بفرما. پروردگارا تورا قَسَم می دهم به حَقِّ مقَرَّبان درگاهت در دنیا ما را از زیارت ائمه اطهار و در آخرت از شفاعت ابا عبدالله بی بهره منما. سپس میاندار می گوید:

بر آن کسانی رحمت باد که خداوند رحمتشان کرده. در دنیا و آخرت ما را روسفید و نام نیک بگردان. یک صلوات ختم کنید. حاضران صلوات می فرستند و دعا پایان می پذیرد

گل ریزان

یکی از دیدنی ترین جشن ها که در زورخانه بر پا می شود (گل ریزان) است. جشن بیشتر در شبهای ماه رمضان برای بزرگداشت پهلوانان بنام و کهن بر پا می شود و در آن پهلوانان و ورزشکاران قدیمی و با سابقه و بزرگان و سرشناسان محل دعوت می شود و هر یک از آنان دسته گلی با خود می آورند و در و دیوار زورخانه نیز با گل پوشیده می شود. در جاهای خاص و روی میز شیرینی و میوه چیده می شود. پس از یک دور ورزش و بازیهای ورزشی و چند کشتی میان پهلوانان بنام، یکی از پیش کسوت ترین ورزشکاران درباره مقام پهلوانی که (گل ریزان) برای او برپا شده است سخن می راند. اکنون «گل ریزان» بیشتر برای بزرگداشت، و پاس پهلوان یا ورزشکار آزموده و قدیمی برپا می شود و هم چنین برای کمک به خانواده ورزشکارانی که درآمد کافی برای گذراندن زندگی خود ندارند یا گرفتاری هایی زندگی آنان را آشفته کرده است. برای «گل ریزان» دعوت نامه هایی با عنوان «همت عالی» و به ارزشهای گوناگون چاپ می کنند و پولی را که از این راه گرد می آید به ورزشکار یا خانواده او می دهند

پهلوانان به بنام

در زیر لوحه ای که نام سرشناس ترین پهلوانان ایران از سده هفتم هجری تاکنون بر آن کنده و بر دیوار خاوری زورخانه بانک ملی ایران کار گذاشته شده است آورده می شود:

۱- پهلوان فیله همدانی سده هفتم هجری.

۲- پهلوان محمود بن ولی الدین خوارزمی (پوریای ولی) سده هشتم.

- ۳- پهلوان محمد ابوسعید سده نهم.
- ۴- پهلوان نداقی عراقی اصفهانی سده دهم.
- ۵- پهلوان بیک قمری سده دهم.
- ۶- پهلوان میزاییک کاشی سده یازدهم.
- ۷- پهلوان کبیر اصفهانی سده دوازدهم
- ۸- پهلوان لندر دوز سده سیزدهم.
- ۹- پهلوان عسگر یزدی سده سیزدهم به بعد.
- ۱۰- پهلوان محمد مازار سده سیزدهم به بعد .
- ۱۱- پهلوان ابراهیم یزدی (یزدی بزرگ) سده سیزدهم به بعد.
- ۱۲- پهلوان شعبان سیاه سده سیزدهم به بعد.
- ۱۳- پهلوان حاج حسن بد آفت سده سیزدهم به بعد.
- ۱۴- پهلوان حاج نایب رضاقلی سده سیزدهم به بعد.
- ۱۵- پهلوان حسین گلزار کرمانشاهی سده سیزدهم به بعد.
- ۱۶- پهلوان اکبر خراسانی سده سیزدهم به بعد.
- ۱۷- پهلوان یزدی کوچک (عبدل) سده سیزدهم به بعد.
- ۱۸- پهلوان سید هاشم خاتم زاده سده سیزدهم به بعد.
- ۱۹- پهلوان اصغر نجار سده سیزدهم به بعد.
- ۲۰- پهلوان میرزا باقر دراندرونی سده سیزدهم به بعد.
- ۲۱- پهلوان علی میرزای همدانی سده سیزدهم به بعد.
- ۲۲- پهلوان مهدی خان سیف الممالک سده سیزدهم به بعد.
- ۲۳- پهلوان صادق قُمی سده سیزدهم به بعد.
- ۲۴- پهلوان سید حسن شجاعت (رزاز) سده سیزدهم به بعد.
- ۲۵- پهلوان حاج محمد صادق بلور فروش سده سیزدهم به بعد.

۲۶- پهلوان سید تقی کامل قمی سده سیزدهم به بعد (این پهلوان زنده است و در شهر قم زندگی می کند).

در پایان از آقایان زیر که در کار تهیه این گفتار نگارنده را راهنمایی نموده اند سپاسگزاری می نماید:

آقای علی بلوکباشی دوست عزیز و ارجمندم - آقای باقر مهدیه میاندار زورخانه بانک ملی - آقای علی کیانتاش گرداننده زورخانه

طلاچی - آقای حسین رضی زاده مدیر باشگاه پولاد - آقای ملک - آقای منوچهر کلانتری دوست عزیزم - آقای کاظم جباری

مرشد زورخانه بانک ملی و گرداننده زورخانه هنر - آقای محمد مختاری مرشد زورخانه طلاچی.

طرح‌ها از : آقای عارف اسفندیاری .

عکس‌ها از: آقایان غلامرضا ملک عراقی و مهدی ده بنه ای و کاشانی.

پی نوشت:

۱- (پیش قبض) در فرهنگ آندراج چنین معنی شده است : « نام فنی است از کشتی که در آن فن برای کشتی گرفتن قبض

حریف را می گیرند ، میر نجات گوید:

در کشتی به گل و سرو سمن بسته اوست پیش قبض همه در پنجه شایسته اوست »

۱- فرو کوبیدن : سر شاخ شدن



پهلوان محمد یزدی کوچک معروف به عبدالله



حاج سید حسن شجاعت رزاز



چند تن از باستانی کاران و پهلوانان بنام ایران:

از راست به چپ نشسته : حاجی خورده فروش ، میرزا کوچک برادر سید محمد بهبهانی ، سید محمد علی، نایب غلامرا قزوینی و
علی حسین مشهدی اصفهانی ایستاده: میرزا باقر دراندرونی استاد همهٔ ورزشکاران ، مرشد ابوالقاسم شبرنگ



نمایشهای ورزشی در میدان ارک در برابر ناصرالدین شاه



ورزشکار کباده می کشد



یکی از ورزشکاران چرخ تک پر می زند



ورزشکاری در میان گود چرخ تیز می زند



میاندار و ورزشکاران میل می گیرند



ورزشکاران شنای پیچ می روند



طرح تنبان نطعی از جلو



طرح تنبان نطعی از پشت



میاندار و ورزشکاران در گود شنا میروند



افزارهای ورزشی زورخانه



مرشد روی سر دم نشسته است و ضرب می نواز