

مدیریت ورزشی - زمستان ۱۳۹۰  
شماره ۱۱ - صص: ۱۶۴-۱۳۹  
تاریخ دریافت: ۱۶ / ۰۸ / ۸۹  
تاریخ تصویب: ۰۵ / ۰۶ / ۹۰

## بررسی وضعیت کمی و کاربرد ابزارها و رشته‌های ورزشی در ایران باستان

۱. رحیم رمضانی نژاد<sup>۱</sup> - ۲. علیرضا نیکویی - ۳. حسن دانشمندی - ۴. آمنه بیداریان - ۵. بهرام بهرامی پور  
۱. دانشیار دانشگاه گیلان، ۲ و ۳. استادیار دانشگاه گیلان، ۴. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد چالوس،  
۵. کارشناس ارشد

### چکیده

یکی از روش‌های شناخت پیشینه و ریشه‌های ملی و همچنین حفظ هویت تاریخی و فرهنگی ورزشی کشور، بررسی ابعاد مختلف فعالیت‌های بدنی و نظامی - ورزشی در ایران باستان است. هدف از تحقیق حاضر، شناسایی انواع ابزارها و رشته‌های ورزشی متداول در ایران باستان با استفاده از تحلیل محتوای ۹ جلد شاهنامه فردوسی و دیگر تحقیقات مربوط به آن است. در ضمن دربارهٔ هریک از ابزارها و رشته‌های ورزشی، ابیاتی از شاهنامه به‌عنوان نمونه انتخاب و تحلیل یا تعمیم کاربردی شدند. یافته‌ها نشان داد از بین ۱۳ ابزار نظامی - ورزشی که ۳۵۷۱ بار در شاهنامه تکرار شده است، شمشیر و تیغ با ۲۶ درصد و تیر و کمان با ۲۰ درصد تکرار مهم‌ترین ابزار نظامی - ورزشی ایرانیان بوده است. همچنین از بین ۷ ورزش رایج که ۳۷۴ بار در شاهنامه تکرار شده، شکار، پیاده‌روی و چوگان به‌ترتیب با ۳۰، ۲۵ و ۱۱ درصد تکرار جزو مهم‌ترین فعالیت‌های بدنی ایرانیان بوده است. از بین شش فن متداول در ورزش، بیشتر فنون به ورزش کشتی اختصاص داشته که فن کمر یا کمرگیری با ۸۰ درصد تکرار در رتبهٔ اول بوده است. علاوه بر این، بررسی ویژگی‌های رزمی - ورزشی پهلوانان شاهنامه نشان داد که از بین ۴۷۵۵ تکرار این ویژگی‌ها، ویژگی سوار و سوارکاری با ۲۳ درصد تکرار در رتبهٔ اول قرار دارد. این یافته‌ها، تنوع و مهارت ایرانیان را در استفاده از ابزارها و فنون مختلف ورزشی - نظامی نشان می‌دهد.

### واژه‌های کلیدی

شاهنامه، مهارت‌های نظامی - ورزشی، صفات رزمی.

## مقدمه

تربیت بدنی و ورزش، بخشی از میراث فرهنگی کشور است که بررسی آن از وضعیت تاریخی و اجتماعی - فرهنگی ایران جدا نیست (۶، ۲۷، ۴۸). به‌ویژه با بررسی تعلیم و تربیت در ایران باستان می‌توان اطلاعات خوبی در باره ریشه ملی تربیت بدنی به دست آورد (۵۱). بررسی تحولات تاریخی و فرهنگی ایران به‌منظور شناخت و احترام به هویت ملی و مبانی تاریخ تربیت بدنی و ورزش جایگاه ویژه‌ای دارد (۲۱، ۲۴). با وجود این، به‌ویژه در دوران قبل از اسلام می‌تواند راهبرد و چشم‌اندازی برای ورزش کشور باشد. اطلاعات و یافته‌های این تحقیق می‌تواند مقدمه‌ای برای آشنایی با وضعیت تربیت بدنی و ورزش آن دوران باشد تا ضمن حفظ میراث گذشتگان، بتوان تحول و تکامل آن میراث را در جامعه ورزش ارتقا بخشید. در تاریخ و فرهنگ تعلیم و تربیت ایران باستان، تربیت بدنی و ورزش در بعد نظامی، تندرستی (بهداشت و نیرومندی) و حتی تربیتی در اولویت بالایی قرار داشت، البته بعد نظامی - ورزشی در اولویت اول بود (۱۸، ۲۰، ۲۷) و حتی کسب موفقیت‌های بی‌شمار ایرانیان در جنگ و تربیت مردانی سلحشور و نیرومند با استفاده از همین مهارت‌های نظامی و به‌ویژه با استفاده از ابزارها و ادوات متداول در این فرهنگ به‌دست آمده است (۱۶). ایرانیان در فعالیت‌های بدنی و رزمی تربیتی مختلفی شرکت می‌کردند و تنوع این فعالیت‌ها را نیز گسترش می‌دادند (۱۴). از بعد تربیتی نیز آموزش انواع مهارت‌ها و رشته‌های ورزشی در نظام تربیتی ایران باستان به‌طور عملی و واقعی وجود داشت (۲۲، ۲۵، ۳۵) و حتی تأثیر تربیتی آن به وسیله اندیشمندان مختلف اسلامی تأکید شده است (۳۶). با وجود این پیشینه غنی، تحقیقات درباره جنبه‌های مختلف تاریخ و فرهنگ ورزش ایران بسیار اندک و انگشت‌شمار است (۹، ۱۱، ۱۶، ۳۷، ۴۶). این مطالعات و بررسی‌ها نیز اغلب به‌صورت عمومی و کلی انتشار یافته است.

تا قبل از دوره پهلوی، کتاب یا رسانه‌ای با عنوان «تاریخ ورزش ایران» وجود نداشت تا این که جاوید (۱۳۴۰)، رسانه‌ای با عنوان «تاریخ ورزش و تربیت بدنی در ایران از ابتدا تا ظهور اسلام» تنظیم و به دانشکده ورزشی کلن تقدیم کرد. در این رساله، با ذکر دلایل متعدد علمی ادعا شده که ریشه بازی‌های المپیک یونان در ایران بوده و در این سرزمین بازی‌ها و جشن‌های ورزشی پایه‌گذاری شده و سپس به یونان منتقل گردیده است (۱۳). مهران، اولین کسی است که در ایران به نوشتن تاریخ ورزش اقدام کرده است. وی از سال‌های ۱۳۲۰ هجری به بعد برای پیشرفت رشته‌های مختلف ورزشی در ایران کوشش خستگی‌ناپذیری داشت.

نیکخو نیز از کسانی بود که شاید اولین بار اقدام به جمع آوری و شرح زندگی پهلوانان کرد. وی از سال ۱۳۲۳ مطالبی را با عنوان «تاریخچه پهلوانان ایران» در مجله نیرو و راستی چاپ می کرد. یکی دیگر از تاریخ-نویسان ورزش، صدری است. وی در کتابی به نام «تاریخ ورزش» درباره تاریخچه ورزش جهان و تاریخ ورزش ایران مطالب ارزنده ای نوشته است (۹). بیضایی (۱۳۸۲) در مورد تاریخ ورزش ایران قدمی محکم و اساسی برداشت و کتابی با عنوان «تاریخ ورزش باستان ایران» به رشته تحریر درآورد. این کتاب بهترین و جامع ترین کتابی است که تاکنون در زمینه تاریخ ورزش ایران نوشته شده است (۱۱).

آریا و بهرام (۱۳۶۴) با تدوین حوزه درسی «تاریخ تربیت بدنی و ورزش» برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، وضعیت ورزش ایران را در قبل و بعد از اسلام بررسی کردند (۲). کریمی (۱۳۶۴) در پنج صفحه از کتاب خود، فرهنگ تعلیم و تربیت ورزشی ایران باستان را بررسی کرده (۴۲) و از شاهنامه نیز به عنوان منبع بررسی فرهنگ ورزش ایران نام برده است. البته در هیچ یک از این مطالعات، موضوع فرهنگ تربیت بدنی و ورزش در ایران (قبل و بعد از اسلام) مورد توجه قرار نگرفته بود.

بررسی تاریخ و فرهنگ تربیت بدنی و ورزش با رویکردهای مختلفی در جزوات و کتابهای مختلف تاریخ بدنی یا اصول و مبانی تربیت بدنی بررسی شده است (۲، ۴، ۲۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰). البته صرف نظر از برخی مقالات که بیشتر جنبه گزارشی داشته (۳، ۳۲، ۴۰، ۴۵) و بیشتر نیز قدیمی و کلی بوده است، بیشتر تلاشها در این زمینه به دلیل سابقه تاریخی به ورزش کشتی و ورزش باستانی متمرکز شده بود یا بیشتر جنبه تدوین و گردآوری داشته است (۶، ۱۱، ۱۲، ۱۸، ۳۵، ۳۷، ۴۱، ۴۷). تحقیقات نظام مند در این زمینه اغلب توسط اعضای هیأت علمی و دانشجویان تحصیلات تکمیلی تربیت بدنی انجام گرفته است.

اولین بار مدنی (۱۳۷۲) برای بررسی فرهنگ ورزش ایران به دلیل کمبود منابع و مأخذ علمی دقیق، از کتاب شاهنامه استفاده کرد و با دو بار خواندن شاهنامه و تقسیم بندی موضوعی، نشان داد که بسیاری از نمادهای ورزشی نظامی و ابزارهای نبرد فردی و گروهی، الگوهای پهلوانی و برخورداری از خرد در فرهنگ ایران متداول بوده است (۴۶). پس از وی، نیکویخت (۱۳۷۹) با استفاده از اشعار فردوسی و دیگر منابع ادبیات فارسی، بخش بالارزشی از فرهنگ ورزش ایران را نشان داد (۵۰). در این تحقیق به بسیاری از ابزارهای متداول ایرانیان اشاره شده است. خوشکام (۱۳۸۰) با بررسی مفاهیم مختلف و مرتبط با تربیت بدنی و بازی، توانست انواع بازی و

ورزش، ویژگی و نحوه اجرای آنها و بسیاری از ابزار و ادوات نظامی ورزشی ایرانیان را با استفاده از اشعار شاعران (تا قرن ۵ میلادی) به طور کامل بازشناسی کند (۱۶). تحقیقات کاشف (۱۳۸۰) نشان داد که علاوه بر وجود انواع ابزارهای نظامی - ورزشی در ایران باستان (نیزه، تیر و کمان و اسب)، اخلاق ورزشی با مفهوم پهلوانی با مهارت-های مرتبط با این ابزارها پیوند خورده بود. البته منابع مورد تأکید بر فرهنگ قوی و مثبت و ورزشی ایران به دوره حکومت کوروش (۵۵۰ ق.م.) و به بعد مربوط می‌شود (۴۰). گودرزی (۱۳۸۳) نیز به تمرکز بر سیر تطور ورزش باستانی به مهارت‌های مختلفی در ایران باستان مانند تیراندازی، زوبین‌پرانی، فلاخن‌افکنی و ابزارهایی مانند سپر، کارد، تیر و کمان و زره اشاره کرده (۴۵) که همه این موارد، بیانگر تنوع ابزارها و مهارت‌های نظامی ورزش ایرانیان است.

بهرامی‌پور (۱۳۸۴) مشابه تحقیق مدنی (۱۳۷۲) به بررسی فرهنگ تربیت بدنی و ورزش ایران در شاهنامه پرداخت (۹). در این تحقیق و مقالات مستخرج از آن، مشخص شد که ورزشکاران ایران دارای سه صفت مشخص جسمانی، رزمی و اخلاقی (پهلوانی) بودند. البته در این بررسی‌ها مشخص شد که از نظر کمی، صفات مربوط به پهلوانی مانند خرد و دانش بیشتر از صفات جسمانی و رزمی تکرار شده بود (۲۰، ۲۳).

آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک کشور نیز با برگزاری دو همایش در زمینه تاریخ و ورزش در سال‌های ۱۳۸۶ و ۱۳۸۵، ریشه‌های تاریخی بسیاری از بازی‌های ایرانیان را که همراه با ابزارهای مورد بررسی در این تحقیق بود، آشکار کرد (۷). در همین زمینه، میرزایی (۱۳۸۵) نشان داده است که علاوه بر ابراهرانی و قایقرانی، حرکات کششی و حرکات آکروباتیک در نزد ایرانیان باستان متداول بود (۴۹). این یافته‌ها ما را به واقعیت اهمیت فعالیت‌های ورزشی ایران باستان نزدیک می‌کند. مانند آنچه اکیس (۱۹۸۴) بیان می‌کند که فعالیت‌های ورزشی، ریشه در مصر و خاور دور دارد و این افراد به منطقه کرت در یونان وارد می‌شدند و با یونانیان (به‌ویژه در حرکات آکروباتیک) رقابت می‌کردند (۵).

به‌طور کلی و باتوجه به زمینه‌های غنی تاریخی، فرهنگی و حتی فلسفی تربیت بدنی و ورزش در ایران باستان که به‌خوبی در مفهوم «پهلوانی» پیوند خورده و امتزاج یافته است، به‌نظر می‌رسد هنوز می‌توان ابعاد تاریخی و فرهنگی ورزش ایران را با استفاده از منابع نظم و نثر آشکار ساخت. در ضمن یکی از نمادها و مظاهر فرهنگی ورزش ایران، ابزارها و ادواتی است که ایرانیان از آن استفاده می‌کردند. این ابزارها فقط نماد رزم و جنگ

نبودند، بلکه برای دفاع از سرزمین و حمایت از مردم و مردانگی به کار می‌رفتند. با این تفسیر می‌توان گفت که ورزش ایران باستان یا پهلوانی، حاصل ترکیبی از ادوات و ابزارها، رزم و توان جسمانی و عقل و خرد بوده که در این تحقیق فقط به یکی از این بخش‌ها توجه شده است.

### روش تحقیق

این تحقیق از نوع تاریخی - تحلیلی و روش جمع‌آوری اطلاعات کتابخانه‌ای و استفاده از مراکز اطلاع‌رسانی و مراجعه به مقالات و پژوهش‌های صاحب‌نظران و محققان ادبیات و به‌ویژه شاهنامه‌نویسان است. چون منبع اصلی تحقیق، شاهنامه فردوسی است. بنابراین محققان، ۹ جلد از اشعار کامل شاهنامه را به‌طور دقیق مرور کردند. شاهنامه مورد استفاده در این تحقیق از انتشارات دانش، چاپ مسکو بود که از اعتبار و اتفاق نظر بیشتری در میان متخصصان برخوردار است.

روش جمع‌آوری اطلاعات به این صورت بود که ابتدا پس از تعیین متغیرهای مختلف تحقیق شامل ادوات، فنون و مهارت‌های ورزشی، به ترتیب جلد اول الی نهم مطالعه شد (۳۳). همچنین ابزارها، فنون و مهارت‌های ورزشی به وسیله نرم‌افزار و سیستم رایانه‌ای مورد جست‌وجوی دقیق و کامل قرار گرفت و شمارش شد. به‌گونه‌ای که حتی دقت لازم به‌عمل آمد تا متغیرهای مورد نظر با ترکیبات شبیه خود محاسبه نشود. سپس این متغیرها براساس دوره‌های مختلف تاریخی شاهنامه طبقه‌بندی شد. سپس ابیاتی از هر صفت و متغیر انتخاب شد که جنبه‌های مختلفی از آن مانند آموزش، نوع و شکل ابزارها و غیره را دربرمی‌گرفت. بی‌شک درک و تفسیر برخی مفاهیم و بیانات حکیم فردوسی در شاهنامه، به دانش و تخصص زبان ادب فارسی نیاز داشت. به همین منظور مفاهیم و متغیرهای ساده‌ای انتخاب شد تا جنبه ظاهری و صوری آن بیشتر بررسی شود و در رشته تربیت بدنی و ورزش کاربرد داشته باشد. همچنین این متغیرها با توجه به مطالعات گوناگون و اهمیت ویژه‌ای که در مقالات و پژوهش‌های صاحب‌نظران و محققان متخصص ادبیات و شاهنامه داشته‌اند (۱۲، ۳۰، ۳۴، ۳۲) انتخاب شدند. از یافته‌های منابع و مقالات نیز به‌عنوان زمینه و مقدمه یا شاهدی بر یافته‌های این تحقیق به‌صورت تحلیلی و تفسیری استفاده شد (۹، ۳۰).

در شاهنامه سه دوره تاریخی به ترتیب اساطیری، پهلوانی و تاریخی وجود دارد که دوره اساطیری از آغاز نامه تا عهد فریدون است، دوره پهلوانی با قیام کاوه آهنگر علیه ضحاک شروع شده و به پادشاهی بهمن اسفندیار ختم می‌شود و دوره تاریخی از داراب تا پایان نامه شاهنامه است. در دوره اساطیری، یک دوره غیرشاهی و ۵ دوره شاهی، در دوره پهلوانی، ۱۲ دوره پادشاهی، ۱۳ دوره غیرپادشاهی و در دوره تاریخی ۱ دوره غیرپادشاهی و ۳۳ دوره پادشاهی قرار دارد (۳۹). اشعار فردوسی براساس دوره‌های تاریخی و پادشاهی طبقه‌بندی شده است. اشعار مربوط به ابزارها و ادوات، فنون و مهارت‌های ورزشی براساس شماره جلد شاهنامه، دوره تاریخی، نوع پادشاهی و صفحه مورد نظر طبقه‌بندی شده است. در این تحقیق از روش تجزیه و تحلیل و مقایسه توصیفی متغیرها استفاده شد. اهمیت، انواع و آموزش هر یک از ابزارها و مهارت‌های ورزشی در دوره‌های تاریخی شاهنامه بررسی شده است.

در این تحقیق منظور از ابزار و ادوات نظامی - ورزشی، آن دسته از وسایل و ابزارهایی است که ایرانیان برای دفاع یا حمله در نبردهای دونفره و گروهی یا در تمرینات و فعالیت‌های ورزشی استفاده می‌کردند. در این تحقیق، تیر و کمان، شمشیر و تیغ، خنجر و کمند، زوبین و غیره جزو ابزار و ادوات نظامی - ورزشی در نظر گرفته شده است که بیشتر جنبه ورزشی و قهرمانی دارد. همچنین منظور از فنون، ورزش‌ها و بازی‌ها، آن دسته از فعالیت‌ها، تمرینات و فنونی است که ایرانیان برای انجام مسابقات و آمادگی برای حضور در نبردهای دونفره و گروهی مانند کشتی و مشت‌زنی، اسب‌سواری، تیراندازی، شنا، دو، کوهپیمایی و شکار انجام می‌دادند. در این تحقیق، فعالیت‌ها، فنون و تمرین‌هایی مورد بررسی و پژوهش قرار گرفته است که بیشتر جزو فعالیت‌ها و ورزش‌های کنونی و رایج‌اند.

### نتایج و یافته‌های تحقیق

بررسی اشعار شاهنامه نشان داد که واژه ورزش<sup>۱</sup> فقط چهار بار تکرار شده و اغلب به معنای شغل، کار، پیشه، زراعت یا فعالیت اصلی زندگی به کار رفته است. علاوه بر واژه ورزش، از واژه زورخانه و دیگر ترکیبات ادبی مربوط

۱ - به نقل از فرهنگ سروری، برهان قاطع، حاشیه‌دکتر معین

به آن (زور، خانه زور) در شاهنامه مشاهده نشد. در شاهنامه فردوسی از ابزارها و ادوات مختلف جنگی نام برده شده است که برخی از این ابزارها و ادوات در تمرینات و فعالیت های ورزشی مورد استفاده قرار می گرفت. اگر چه تفکیک این ابزارها از فعالیت های ورزشی مربوط به آن دشوار و حتی شاید نادرست باشد، ولی در این بخش از یافته ها تفکیک صوری ابزارها و ادوات از بازی ها و ورزش های رایج ممکن است مفید باشد و بهتر است قبل از تقسیم بندی دشوار ابزارها از مهارت ها و فنون با تنوع و ترکیب این ابزارها و مهارت ها در شاهنامه فردوسی آشنا شویم. همان طور که تفکیک پهلوان از محیط او دشوار است، تفکیک پهلوان از وسایل و ابزارش نیز دشوار است (۲۴). اگر چه در شاهنامه می توان با ابزارهایی آشنا شد که ایرانیان باستان برای دفاع و حمله در نبردهای دوفره، گروهی و همچنین در تمرینات و فعالیت های ورزشی خود از آنها استفاده می کردند، ولی به نظر می رسد فردوسی برای ابزارهای مورد استفاده هر پهلوان ویژگی خاصی قائل بوده با آن ابزارها برای هر پهلوان کارکرد یا ارزش ویژه ای داشته است. حتی از آنها به صورت نمادین برای توصیف صفات قهرمان، وضعیت نبرد و... استفاده کرده است.

#### با بلاهای عشق ورزش کن خویشتن را بلند ارزش کن<sup>۱</sup>

بررسی شاهنامه نشان می دهد که از نظر کمی، وسایل و ابزارهای نبرد به سلاح های شخصی محدود بود و در بیشتر نبردهای فردی یا گروهی از آنها استفاده می شد. همچنین از سلاح های محدودی مانند تیر و کمان، شمشیر و تیغ، نیزه، خنجر، کماند، کلاه و زره، ژوبین، سپر، تبر، تبرزین، وسایل دفاعی (خود، کلاهخود، زره و تاج) و وسایل ایمنی و حفاظتی مانند ساعدبند، بازوبند و کمربند برای اهداف رزمی - نظامی استفاده می شده است. جدول ۱ وضعیت کمی ابزارهای مورد استفاده در شاهنامه را براساس دوره های تاریخی نشان می دهد. براساس اطلاعات این جدول، ۱۳ ابزار و آلت نظامی حدود ۳۵۷۱ بار در شاهنامه تکرار شده که به ترتیب شمشیر و تیغ (۲۶ درصد)، تیر و کمان (۲۰ درصد)، اسب (۱۷/۵ درصد) و گرز، تبر و تبرزین (۱۴ درصد) دارای بیشترین فراوانی و نیزه (۱۰ درصد) خنجر، دشنه، کارد (۵ درصد) و ژوبین (۱۲ درصد) و کماند (۵ درصد) دارای کمترین فراوانی است.

(Varza) - (Barz) (Varz) (Etymology) Varzishn (Varzidan)

جدول ۱. وضعیت فراوانی تکرار ابزارهای ورزشی در شاهنامه براساس دوره‌های تاریخی

دوره تاریخی		نیزه	تیر و کمان	ژوبین	شمشیر	گرز	خنجر	اسب	کمند
دوره	تعداد	۴	۱		۴	۱۹	۲	۳	۳
اسطوره‌ای	درصد	۱/۱۰	۰/۱۴		۰/۴۳	۳/۷۸	۱/۱۹	۴۸	۱/۲۲
دوره پهلوانی	تعداد	۲۸۱	۴۷۳	۳۵	۶۵۰	۳۹۹	۱۶۲	۴۰۳	۱۹۹
	درصد	۷۷/۴	۶۷	۷۹/۵	۷۰/۵	۷۹/۴	۹۷	۶۴/۴	۸۵/۰۴
دوره تاریخی	تعداد	۷۸	۲۳۲	۹	۲۶۷	۸۴	۳	۲۲۲	۴۱
	درصد	۲۱/۴۸	۳۲/۸۶	۲۰/۴۵	۲۹	۱۶/۷۳	۱/۷۹	۳۵/۵۲	۱۶/۸۷
	جمع کل	۳۶۳	۷۰۶	۴۴	۹۲۱	۵۰۲	۱۶۷	۶۲۵	۲۴۳
	درصد کل	۱۰	۲۰	۱/۲	۲۶	۱۴	۵	۱۷/۵	۵

استفاده از کلیه این ابزارها در دوره پهلوی بیشتر از دو دوره دیگر است. ابیات زیر تنوع استفاده از این ابزارها را در میدان رزم نشان می‌دهد:

بفرمود تا سنج و هندی درآی  
 به میدان درآرند با کرنای  
 ابا نیزه و گرز و تیر و کمان  
 برفتند گردان همه شادمان  
 کمان‌ها گرفتند و تیر و خدنگ  
 نشانه نهادند چون روز جنگ  
 بیچید هریک به چیزی عنان  
 به گرز و به تیغ و به تیر و سنان

شمشیر: یکی از ابزارهای اصلی جنگی و بسیار متداول بود که احتمالاً با تیغه بلند و دسته مخصوص ساخته می‌شد و مانند خنجر دارای غلاف و نیام بود. به‌طور معمول در اشعار فردوسی، تیغ، حسام، پرندهوار و پرنده به معنی شمشیر به‌کار رفته و در این تحقیق صرفاً واژه شمشیر و تیغ بررسی شده است. در شاهنامه، جنبه‌های مختلفی از آموزش، مهارت و نقش آن در زندگی و جنگ مورد توجه قرار گرفته است (۴۲).



هنوز از دهن بوی شیر آیدش      همی رأی شمشیر و تیر آیدش

علاوه بر این در شاهنامه ابیاتی وجود دارد که نشان می‌دهد شمشیر جزو اموال باارزش و ارزنده پهلوان، جلال و هیبت یا نمای قدرت و زور بوده است.

بیفکند دستش به شمشیر تیز      یکی باد برخاست چون رستخیز

اهمیت شمشیر در شاهنامه به اندازه‌ای است که به آن سوگند خورده شده است.  
به جان و سر شاه سوگند خورد      به خورشید و شمشیر و دشت نبرد

حتی در شاهنامه انواع مختلف تیغ و شمشیر ذکر شده است.  
سکندر بیامد میان دو صف      یکی تیغ رومی گرفته به کف

**تیر و کمان:** از متداول‌ترین و کاربردی‌ترین سلاح ایرانیان در دوران باستان بود که برای شکار به کار می‌رفت. تیر را ابتدا با نی و سپس با چوب گز و پیکان فلزی می‌ساختند. کمان از چوبی نرم درست می‌شد و زه آن را نیز از پوست، مو یا روده حیوانات درست می‌کردند (۳۷). در اشعار فردوسی از دیگر اجزا یا متعلقات تیر و کمان یا اسامی مشابه آن مانند تیر، خدنگ، پیکان و انواع مختلف آن مانند چوبه، کمان، اجزای کمان، ترکش و تیردان نام برده شده است.

سواری بیاموزد و رسم جنگ      به گرز و کمان و به تیر خدنگ

در ابیات زیر جنبه‌هایی از این مهارت مانند دقت، سرعت و دیگر جنبه‌های رزمی و تفریحی بیان شده است.

نبیند چنو کس با بالای زور      به یک تیر بر هم بدوزد دو گور

کمان را به زه کرد و بگشاد بر      نید مرغ را پیش تیرش گذر

**نیزه:** کهن‌ترین سلاح که در شکار و جنگ استفاده می‌شده. این سلاح از چوبی بلند و محکم درست می‌شد که در سر آن آهن نوک تیزی قرار می‌گرفت. نیزه‌های کوچکی نیز به نام ژوبین برای پرتاب به سمت دشمن و

شکار متداول بوده است. مهارت در نیزه‌افکنی مانند سوارکاری، شمشیرزنی و تیراندازی از نشانه‌های قدرت، سرعت و دقت در آن بوده است. ابیات زیر برخی از جنبه‌های این ابزار را نشان می‌دهد (۹).

یکی نیزه زد بر کمر بند اوی      که بگسست بنیاد و پیوند اوی

فروغ سر نیزه و تیر و تیغ      بتابد چنان چون ستاره ز میغ

**خشت:** نوعی نیزه کوچک است که هفت مرتبه در شاهنامه تکرار شده است. این سلاح همان نیزه، ولی به شکل کوچک و دوشاخه بوده است (۹).

سپهدار هومان دمان پیش صف      یکی خشت رخشان گرفته بر کف

**خنجر، دشنه و کارد:** سه سلاح سرد و تقریباً مشابه در نبردهای تن به تن بوده است (۵۱).

فرو آمد و خنجری برکشید      سراسر بر اژدها بردرید

بگو تا سوار آورم زابلی.      که باشند با خنجر کابلی

از ایران و توران اگر صد هزار      بیایند گردان خنجر گذار

**گرز:** از سلاح‌های جنگی سنگین بوده که به قدرت و شجاعت زیادی نیاز داشته و تا زمان ساسانیان نیز رواج داشته است. فردوسی گرز یا گرز را به پتک آهنگران تشبیه کرده و آموزش این مهارت را مهم دانسته است و ابیاتی درباره آن سروده است (۳۶).

بدو گفت رستم که گرز گران      چو یاد آرد از یال جنگ‌آوران

نه سگسار ماند نه مازندران      زمین را بشوید به گرز گران

جهانجوی بر تخت زرین نشست      به سر برش تاجی تاج و گریزی به دست

**کمند:** از وسایل رزم و کمنداندازی نیز از فنون مهم جنگی ایرانیان بود که بیشتر سوارکاران در نبردهای تن به تن یا فرود از قلعه، دیوار و درخت و به دام انداختن حیوانات استفاده می کردند. بنا بر گفته فردوسی، آموزش کمند جزء برنامه تعلیم و تربیت ایرانیان بود (۵۰).

تهمتن ببردش به زابلستان	نشستنگهش ساخت در گلستان
سواری و تیر و کمان و کمند	عنان و رکیب و چه و چون و چند
ز بیداد و داد و ز تخت و ز کلاه	سخن گفتن و رزم و راندن سپاه
هنرها بیاموختش سر به سر	بسی رنج برداشت و آمد به بر

ادوات و ابزار بسیار دیگری نیز در شاهنامه نام برده شده است مانند تیر و کمان، شمشیر و تیغ، نیزه، خنجر، کمند، کلاه و زره، ژوبین، سپر، تبر، تبرزین، وسایل دفاعی مانند خود، کلاهخود، زره و تاج و وسایل ایمنی و حفاظتی مانند ساعدبند، بازوبند و کمربند که هر کدام از این موارد به گونه ای برای اهداف رزمی - نظامی مورد استفاده پهلوانان و قهرمانان ایران بود. از جمله مهم ترین و با ارزش ترین وسیله جنگی ورزشی و تفریحی و کاری برای ایرانیان اسب بود که در بسیاری از نبردهای گروهی و تن به تن و امور مختلف نقش محوری داشت. صرف نظر از رخش که آن را می توان یکی از قهرمانان شاهنامه در نظر گرفت، فردوسی ابیات زیادی در مورد اهمیت اسب، ارزش داشتن اسب خوب، قدرت و نقش های چندگانه آن سروده است:

چو داری به دست اندرون خواسته	زر و سیم و اسپان آراسته
ابیات زیر نیز انواع نژاد اسب را در شاهنامه نشان می دهد:	
تن دشمن تو چنین خفته باد	که او خفت بر اسب توری نژاد
ز اسبان چینی و دیبای چین	ز اسبان تاج و ز تیغ و نگین

حتی در مراسم شادی، یال و گردن اسب را با مُشک و زعفران می آراستند:

همه یال اسب از کران تا کران بر اندوده مشک و می و زعفران

یا در موقع عزا و حادثه دلخراش، دم اسب را می‌بریندند یا برای ادای احترام از آن پیاده می‌شدند. باتوجه به اهمیت و نقش اسب در زندگی ایرانیان، فردوسی از صفات مختلفی برای ستایش اسب استفاده کرده است:

فرد آمد از باره لهراسب زود      زمین را ببوسید و شادی نمود

در شاهنامه از واژه‌های باره، بارگی، مرکب، هیون و ستور به مفهوم اسب و اسب‌دار استفاده شده است. علاوه بر این، از وسایل مختلف مربوط به این هنر مانند زین توری، زین خدنگ، زین پلنگ، زین تور یا ترکی، فتراک رکاب، ستام، لگام، عنان فسار و نعل نام برده شده است.

به طور معمول ابزارها و سلاح‌های متداول در شاهنامه به‌خوبی فعالیت‌های نظامی ورزشی و برخی از فنون نبرد را نیز نشان می‌دهد. کشتی و مشت‌زنی، اسب‌سواری، تیراندازی و قیاج زدن، ارابه و گردونه‌رانی، چوگان، نیزه‌پرانی و زوبین‌افکنی، شکار، سنگ‌گیری (وزنه‌برداری)، کمندانازی، شنا، شمشیربازی، پیاده‌روی، دویدن، کوهپیمایی، شطرنج و نرد از رشته‌های متداول در شاهنامه است.

وضعیت کمی برخی از این ورزش‌ها در جدول ۱ براساس دوره‌های تاریخی بیان شده است. اطلاعات جدول ۲ نشان می‌دهد که از بین ۷ ورزش رایج (۳۷۴ تکرار) در شاهنامه، شکار ۳۰ درصد، پیاده‌روی ۲۵ درصد، چوگان ۱۱ درصد، سنگ‌گیری ۱۰ درصد به‌ترتیب بیشتر و نرد کمتر تکرار شده است. شایان توضیح است که مهارت سوارکاری در ترکیب با واژه سوار به‌عنوان یک صفت رزمی، ۱۰۹۹ بار بیان شده است که با در نظر گرفتن این موضوع می‌توان ورزش اسب‌سواری را در رتبه اول قرار داد.

**کشتی:** کشتی یکی از ورزش‌های بسیار کهن ایران است. پدید آمدن مسابقات پهلوانانه چون کشتی و مسابقات و زورآزمایی‌هایی که نماد نبرد خدایان و دیوان است (۸) که براساس روایات و حماسه‌های ملی ما به حدود شش هزار سال پیش از میلاد می‌رسد. چنانکه در اوستا، سلسله‌های کهن ایران (پیشدادیان و کیانیان) و فردوسی حماسه‌سرای بزرگ، رستم، گیو، گودرز را از آن دوران می‌داند که همگی قهرمانان کشتی و از پهلوانان ایران بودند. آموزش فن کشتی مانند هر پدیده اجتماعی از همان روزگاران پیشین، پیرو هدف‌هایی بود که بیشتر آنها تا به امروز درباره کشتی‌گیران مانند نیرومندی تن، ورزیدگی، زیبایی اندام، موفقیت نمایش، تشویق جوانان و تفریح صادق است. هدف جنگی، خاص دوران کهن بود و با زمین خوردن و کشته شدن یک یا چند پهلوان

کشتی، نتیجه میدان جنگ مشخص می شد، ولی کشتی و زورآزمایی، نخستین و طبیعی ترین ورزش های ایران باستان است که از کودکی سر هر کوی، و در میدان های شهر برقرار بود و هرگاه دو مبارز خواهان کشتی وجود داشت بدون هیچ گونه ابزاری، کشتی آغاز می شد (۶).

جدول ۲. مقایسه تکرار رشته های ورزشی متداول در شاهنامه

سنگ گیری	پیاده روی	شکار	نرد	شطرنج	کشتی	چوگان	دوره تاریخی	
	۲				۲		تعداد	دوره
	۲/۱۲				۴/۷۶		درصد	اسطوره ای
۱۸	۴۲	۶۵			۳۲	۲۳	تعداد	دوره پهلوانی
۴۷/۳۶	۴۴/۶۸	۵۷/۵			۷۶/۱۹	۵۳/۴۸	درصد	
۲۰	۵۲	۶۸	۲۱	۲۳	۸	۲۰	تعداد	دوره تاریخی
۵۲/۶۳	۵۵/۳۱	۴۲/۴۷	۱۰۰	۱۰۰	۱۹	۴۶/۵	درصد	
۲۸	۹۴	۱۱۳	۲۱	۲۳	۴۲	۴۳	جمع کل	
۱۰	۲۵	۳۰	۵/۶	۶	۱۱/۲	۱۱/۴۹	درصد کل	

نه من کودکم گر تو هستی جوان  
 به کشتی کمر بسته دارم بر میان  
 چو شیران به کشتی درآویختند  
 ز تنها خوی و خون همی ریختند  
 بدو گفت پولاد جنگی نبرد  
 به کشتی پدید آید از مرد مرد  
 به کشتی بگردیم با یکدیگر  
 بگیریم هر دو دوآل کمر

اهمیت کشتی در شاهنامه به گونه ای است که نتیجه نهایی بسیاری از نبردها به کشتی ختم یا مشخص می شد (مانند نبرد رستم و سهراب، نبرد بیژن و هومان، نبرد منیژه و خسرو). براساس نتایج این تحقیق، در شاهنامه ۴۲ بار از واژه کشتی استفاده شده است. البته با توجه به فنون مختلف کشتی مانند دوآل کمر، میان کمر،

کمرگاه، بند استفاده از این مهارت بیشتر خواهد شد. به نظر می‌رسد که رشته مشت‌زنی نیز جزو فنون قدیمی کشتی باشد و شاید در نبردهای شدید دو نفره از این فن استفاده می‌شده است (۹). اطلاعات جدول ۲ نیز نشان می‌دهد که صرف‌نظر از مهارت‌ها با رشته‌های ورزشی، بیشتر فنون مورد استفاده مربوط به ورزش کشتی است که از بین فنون، فن کمر یا کمرگیری از بسامد بیشتری (۸۰ درصد) برخوردار است.

یکی مشت زد بر سر و گردنش	تهدمتن شد آشفته از گفتنش
یکی مشت زد نیز بر گردنش	کز آن مشت برگشت لرزان تنش

**چوگان:** از اولین ورزش‌های زیبا و گروهی ایران باستان و مورد علاقه گروه‌های سنی مختلف دختران، پسران و شاهان بود. به نظر می‌رسد که آموزش چوگان فقط یک مهارت تفریحی و گروهی نبود و برای تربیت نظامی و جنگی نیز استفاده می‌شد. از مفاد اشعار فردوسی معلوم می‌شود که گوی چوگان به صورت سواره و پیاده بازی می‌شد. ظاهراً جوانان را به فن تیراندازی و گوی و چوگان تعلیم می‌دادند و بازی چوگان مانند شکار جزو تعلیمات فنی جنگ بود. در بازی سواره، دو هم‌اورد هریک ۷ نفر یار انتخاب می‌کردند و در هر طرف بازی ۸ نفر قرار می‌گرفت.

هنگام بازی گوی را در حالت تاخت می‌زدند و بازی‌های رسمی را به ساز آغاز می‌کردند و در ابتدای بازی نیز ساز مخصوصی نواخته می‌شد (۹). شاهنامه نیز نحوه انجام این بازی و متعلقات آن مانند اسب، میدان، گوی و سوار توصیف شده است. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که در شاهنامه ۴۳ بار از این واژه استفاده شده است و در صورت محاسبه برخی از واژه‌های مربوط به آن مانند گوی بازی، گوی تاختن و... این تعداد افزایش خواهد یافت. فردوسی بر آموزش بازی چوگان تأکید می‌ورزد:

چو بر هفت شد رسم میدان نهاد	هم‌اورد و هم رسم چوگان نهاد
کنون صد پسر گیر همسال اوی	به بالا و دوش و بر و یال اوی
همان جامه پوشید با او بهم	نباید که چیزی بود بیش و کم
همه کودکان ار به میدان فرست	به بازیدن گوی و چوگان فرست

علاوه بر آموزش و بازی چوگان برای کودکان، می توان از بازی چوگان به عنوان یک بازی تمرینی، نظامی و آمادگی جسمانی یاد کرد:

شبی با سیاوش چنین گفت شاه	که فردا بسازیم هر دو پگاه
اباگوی و چوگان به میدان شویم	زمانی بتازیم و خندان شویم
ز هر کس شنیدم که چوگان تو	نبینند گردان به میدان تو
چو گرسیوز آمد بینداخت گوی	سپهبد سوی گوی بنهاد روی
چو او گوی و زخم چوگان گرفت	تو گفتی سپهرش همی برکشید
ز چوگان او گوی شد ناپدید	تو گفتی سپهرش همی برکشید
چنین گفت با لشگر نامجوی	که میدان شما را و چوگان و گوی
چو گردان به میدان نهادند روی	ز ترکان به تندی بردند گوی
سیاوش از ایرانیان شاد شد	بسان یکی سرو آزاد شد

در جای دیگر سیاوش از افراسیاب می خواهد که برای نبرد در مقابل تورانیان، افرادی را از سپاه ایران انتخاب کند که در چوگان مهارت داشته باشند.

**اسب سواری و سوارکاری:** ایرانیان اسب را به عنوان حیوانی دلیر و نجیب دوست می داشتند و از اسب برای شکار، تیراندازی، نبرد، چوگان بازی و اربابانی استفاده می کردند. مهارت اسب سواری نه فقط به کودکان آموخته می شد، بلکه به عنوان پسوند بسیاری از اسامی پسران مانند سهراب، گشتاسب، ارجاسب و... مورد احترام بود. در شاهنامه فردوسی از مفهوم اسب، اسب سواری و سوارکار و دیگر ابزارهای وابسته به آن بسیار یاد شده است، به طوری که ۶۴۸ مرتبه فقط از واژه اسب استفاده شده و به طور مستقیم به سوارکاری و اسب سواری اشاره نشده است که می توان از مفهوم ابیات به مهم بودن این واژه ها پی برد:

سوار و تبر و کمان و کمند      عنان رکیب و چه و چون و چند

اهمیت سوارکاری به اندازه‌ای است که در برخی ابیات، فردوسی از سوار یا سواری به‌عنوان صفت افتخارآمیز پهلوانی یاد کرده است (۹):

دلیران جنگی ده و دو هزار	گزین کرد از آن نامداران سوار
چون من کس نبیند به گیتی سوار	عنان پیچ و گردافکن و گرزدار

جالب توجه است که سوارکاری از مهارت‌هایی بود که بسیاری از دختران و زنان درباری آن را می‌آموختند و برای شکار و تفریح و ارسال پیام از این مهارت استفاده می‌کردند:

بداندیش و گردنکش و نامدار	یکی خواهرش بود گرد و سوار
همیشه به جنگ اندرون نامدار	زنی بود برسان گردی سوار

بررسی اشعار شاهنامه نشان می‌دهد اقوامی مانند ایرانیان، زابلی‌ها، ترکان، تورانیان و تازیان در سوارکاری مهارت داشتند.

**شکار:** از مهم‌ترین فعالیت‌های مردم عادی، تمرین نظامی جنگجویان و فعالیت تفریحی بزرگان در ایران باستان بود، در شاهنامه ۱۳ مرتبه واژه شکار تکرار شده است که اهمیت این فعالیت را در دوره پهلوانان نشان می‌دهد. البته اگر دیگر واژه‌های مربوط به شکار مانند نخجیر، نخجیرگاه و نخجیرگیر در نظر گرفته شود، این تعداد بیشتر خواهد شد. با توجه به نقش اسب و اسب‌سواری در زندگی ایرانیان، باید تیراندازی و شکار را نیز متداول‌ترین فعالیت زندگی، نظامی، ورزش و تفریحی در نظر گرفت. آموزش شکار از دوره کودکی مورد تأکید شاهنامه است. برای مثال یزگرد سوم از ۳ موبد برای تربیت بهرام گور استفاده می‌کند که دانش و هنرهای شکار و چوگان را به او بیاموزند.

برخی از ابیات نیز جنبه‌های تفریحی و گسترش شکار را برای مردم عادی نشان می‌دهد.

بزرگان ایران ز بهر شکار	به درگاه رفتند سیصد سوار
بیاسود چندی ز بهر شکار	همی گشت در کوه و مرغزار

در ضمن شکار در مکان‌های مختلفی مانند بیشه، دشت، نخجیرگیر، کوه، مرغزار و نیستان انجام می‌گرفت.



**شطرنج :** یکی از ورزش های فکری و ذهنی و از تفریحات سالمی است که در فرهنگ ایران پیشینه ای طولانی دارد و شاهنامه آمده است این بازی در انوشیروان توسط هندیان ساخته شد و به ایران راه یافت.

نتایج تحقیق نشان می دهد که واژه شطرنج ۲۳ بار تکرار شده که مربوط به پادشاهی انوشیروان و در داستانی است که نحوه ابداع شطرنج را در برمی گیرد. داستان اول به جنگ دو برادر ناتنی و نگرانی مادرشان مربوط می - شود که فردوسی شطرنج را به صورت تمثیلی از جنگ آن دو شرح می دهد.

در این داستان نحوه قرارگیری مهره ها نیز بیان شده است. در داستان دوم، پس از رازگشایی شطرنج هندویان توسط بزرگمهر، هندیان خراج مورد تقاضای ایران را پرداخت می کنند. این موضوع نشان می دهد که در کنار انواع مهارت ها و ورزش های نظامی و جنگی با توجه به توانایی و نیروی جسمانی ایرانیان به مهارت های مربوط به معرفت و خرد توجه داشته اند.

شنا و فن عبور از آب و نگهداری خود و سلاح در آن نزد ایرانیان مهم بوده است و احتمالاً دریانوردان نظامی ایران با این فن آشنا بودند. فردوسی، عبور رستم و کیخسرو از رودخانه را نشانه ای از مهارت شنا در ایرانیان می - داند و در داستان قرار خسرو پرویز، فرنگیس و گیو از رودخانه با سلاح می گوید:

به آب اندر افکند خسرو، سپاه	چو کشتی همی راند تا بارگاه
پس او فرنگیس و گیو دلیر	برون شد ز جیحون و از آبگیر
چو از رود کردند هر سه گذر	نگهبان کشتی شد آسیمه سر
ندیدم نه هرگز شیندم چنین	که کردی کسی ز آب جیحون زمین

در داستان رستم با اکوان دیو نیز فردوسی مهارت شناگری رستم را یادآوری می کند.

**پیاده روی و دویدن:** از جمله ورزش های رایج در آن زمان بود که اهمیت خاصی داشت. این دو مفهوم با مفاهیمی مانند دوان، پیاده دوان و دو در شاهنامه بیان شده است. دویدن صبحگاهی و ارزش کاربردی در برنامه آمادگی سربازان، برای شرکت در بازی ها و دیگر فعالیت ها داشت:

برفتند هر دو پیاده دوان      ز پیش سپه تا بر پهلوان

**سنگ‌گیری:** این ورزش را می‌توان شکل اولیه و زنده‌برداری است که زورگیران (پهلوانان معرکه‌گیر) به‌عنوان یکی از مهارت‌های ورزشی استفاده می‌کردند، رواج زورخانه این نوع تمرین قدرتی (بلند کردن وزنه و وسایل سنگین) بخشی از برنامه گود را تشکیل می‌داد (۵۰). سنگ در میان جنگ‌افزارها نماد سپر است. در کتاب مینوخرد پهلوی مربوط به دوره ساسانی مردم ایران در دوره باستان با این عبارت که سپر راستی در دست گیرند و گرز شکرگزاری و کمان آمادگی، ضمن توجه دادن به آیین جوانمردی، به‌وسیله آلات شبیه ابزار ورزش زورخانه‌ای به جنگ با اهریمن دعوت شده‌اند. هنوز هم ورزشکاران باستانی موقع سنگ گرفتن با خواندن تلقین‌هایی که توجه دادن به مقدسات است، روح را با احساسات جوانمردی و بدن را به نیرومندی می‌آرایند (۶). در جنگ رستم با شاه مازندران، تن ایشان مانند یک کوه سنگی، سخت و سنگین می‌شود که جز رستم کسی نمی‌تواند آن را از جا بلند کند. احتمالاً تشبیه فردوسی نشان می‌دهد که بلند کردن سنگ یا اشیای سنگین جزء مهارت‌های پهلوانان آن زمان تلقی می‌شده است. البته استفاده از گرزهای سنگین را نیز می‌توان جزء این مهارت‌ها در نظر گرفت.

ز لشکر هر آنکس که بد زورمند	بسودند سنگ آزمودند چند
نه برخاست از جای سنگ گران	میان اندرون شاه مازندران
گو پیلتن کرد چنگال باز	بر آن آزمایش نبودش نیاز
بر آن گونه آن سنگ را برگرفت	کزو ماند لشکر سراسر شگفت

در داستان دیگری رستم قدرت خود را در بلند کردن سنگی که بر چاه بیژن نهاده بودند، نشان می‌دهد. در ابیات زیر به‌نظر می‌رسد که سنگ احتمالاً به معنی قدرت، توان بدنی یا وسیله‌ای برای تمرین بوده است.

سرمایه مرد سنگ و خرد	ز گیتی بی‌آزاری اندر خورد
در دانش و آنگهی راستی	کزین دو نیایی روان کاستی

نیزه پرانی و زوبین پرانی: یکی از مهارت های آموزشی و فنون جنگی ایرانیان بود که به صورت سوار یا پیاده در جنگ و شکار استفاده می شد. در شاهنامه نیز مهارت ایرانیان در پرتاب نیزه، ستایش شده است.

### بحث و نتیجه گیری

یافته های تحقیق نشان داد واژه ورزش چهار بار در معنایی غیر از مفهوم تربیت بدنی و ورزش امروزی در شاهنامه تکرار شده است که با یافته های خوشکام و مدنی مطابقت دارد (۱۶، ۴۶). البته این یافته از اهمیت و اولویت مهارت های نظامی - ورزشی در شاهنامه فردوسی نمی کاهد. به عبارت دیگر، مهارت های جوانان و ابزارهای متداول که ریشه تاریخی بسیاری از ورزش های امروزی را تشکیل داده است، در جهت اهداف دیگری بود. البته می توان برای این مهارت ها و ابزار، کارکردهایی از مفهوم امروزی ورزش را در نظر گرفت. علاوه بر این، یکی از دلایل نبود واژه زورخانه یا دیگر معابد و مکان های مشابه آن در شاهنامه را می توان استفاده از فضاها و میادین باز برای تمرینات ورزشی در نظر گرفت. اگر چه شباهت بسیاری بین ابزارهای متداول و برخی مهارت های ورزشی زورخانه وجود دارد که دور از هیاهوی دادوستد بازار قرار داشت، البته بخشی نیز در فضاهای محدود و سرپوشیده انجام گرفت که شامل تعلیم انواع مهارت های نظامی - ورزشی را برای گروه های مختلف سنی بود (۱۲).

مقایسه اشعار فردوسی با دیگر بررسی های تاریخی نشان می دهد که تنوع مهارت های ورزشی در شاهنامه با آموزش و تربیت آنها در دوره های مختلف تاریخی قبل و بعد از اسلام همخوانی دارد. هرچند تأکید بر برخی مهارت ها و ابزارها در این دوره ها ممکن است متفاوت باشد، مثلاً در ایران بعد از اسلام ورزش کشتی و فنون دفاع شخصی در زورخانه بیشتر از ورزش های گروهی مورد توج قرار گرفته است.

در شاهنامه از ابزار و سلاح های تقریباً محدودی نام برده شده است که براساس آنها می توان تنوع مهارت ها و فنون ورزشی را نیز دریافت. برای هر ابزار خاص فنون و مهارت های مختلفی در شاهنامه مشاهده شده است، ولی ابزارها نیز از نظر اندازه و شکل انواع مختلفی داشتند، بنابراین می توان تعداد ابزار و ادوات نظامی ورزشی را بیشتر

از تعداد ابزارهای (۸ ابزار) مورد بررسی در این تحقیق گسترش داد. مثلاً نیزه و شمشیر اندازه و شکل‌های متفاوتی داشتند و در مورد اسب نیز مهارت‌ها و فنون مختلفی نزد ایرانیان رایج بود.

همچنین به نظر می‌رسد اندازه و شکل‌های مختلف ابزار، کاربردهایی برای تمرین، آموزش، بند واقعی و حتی برای گروه‌های سنی استفاده‌کننده داشته است (۲۱). البته تعداد این ابزارها در کتاب اوستا به ۱۲ ابزار جنگی می‌رسد. علاوه بر این، بررسی دقیق اشعار شاهنامه نشان می‌دهد که فردوسی از این ابزارها به‌عنوان نمادی برای بیان عظمت و تجلیل از ویژگی‌های مهارتی پهلوانان، و در تشبیهات مختلف برای ستودن و برتری نژاد ایرانی استفاده کرده است.

یکی از یافته‌های جالب در اشعار فردوسی، عدم اشاره به برگزاری نظام‌مند بازی‌ها و رقابت‌های ورزشی در میان نظامیان، طبقات بالای اجتماعی و حکومتی دوره باستان است. در صورتی که جاوید (۱۳۸۵) بیان می‌کند که پیوند سابقه ورزش‌های ایران باستان به اندازه‌ای است که برگزاری انواع مسابقات در رشته‌های ورزشی مختلف در ایران باستان مورد تأیید بزرگ‌ترین مورخ تاریخ ورزش (کارل دیم) است.

وی بیان می‌کند که حداقل ۴۰۰ سال قبل از برگزاری بازی‌های المپیک باستان، بازی‌ها و ورزش‌ها در ایران باستان متداول بود (۱۳). البته باتوجه به تاریخ بازی‌های المپیک باستان (۷۷۹ ق.م.) و تاریخ شروع حکومت کوروش در سال ۵۵۰ ق.م. درک این موضوع دشوار است (۵۲، ۵۳). ولی باتوجه به ورود مردم خاور دور و مصر به کرت و جنگ‌های مکرر ایران و یونان می‌توان پذیرفت که یونانیان باستان از ورزش‌های این منطقه الهام گرفته‌اند، ولی آنها این فعالیت را برای اولین بار به‌صورت نظام‌مند و مدون سازماندهی کردند. به‌ویژه اینکه اکیس (۱۳۸۴) بیان می‌کند بازی‌های خاور دور شباهتی با مسابقات المپیک باستان نداشته است (۵).

بررسی‌های جاوید (۱۳۸۵)، عمق و ریشه مهارت و ابزارهای ورزشی را در ایران نشان می‌دهد، چون بخش زیادی از آموزش و تربیت غیررسمی ایرانیان را تشکیل می‌دهد. این موضوع به‌خوبی در منابع مختلف تأکید شده و ستایش فراوان فردوسی از مهارت‌های مختلف ایرانیان پیشینه تاریخی و درازی دارد (۱۳، ۳۴، ۴۱، ۴۳، ۴۴، ۵۱)، چون بدون این مهارت‌ها زیبایی اندام، دلیری، سلحشوری و چالاکي حاصل نمی‌شد، حتی می‌توان علاقه زیاد ایرانیان را در گسترش واژه‌هایی مانند قهرمان، گرد، نیو، دلیر، مرد، دلاور، نامور، اردشیر، شهسوار، یل و ... مشاهده کرد.

از بین ابزارهای نظامی و ورزشی، شمشیر و تیغ و کمان به ترتیب اولین و دومین فراوانی را در اشعار فردوسی دارند. این ابزارها از نظر انواع مواد، اندازه و نوع ساخت و استفاده در تمثیل‌ها بی‌نظیرند. سایر ابزارها نیز تقریباً چنین حالتی دارند، برای مثلاً آموزش کماند در دوره اسلامی و مهارت اسب‌سواری و کشتی را می‌توان جزو مهارت‌های اصلی ایرانیان در شاهنامه به حساب آورد. البته از اسب برای اهداف مختلفی مانند شکار و تفریح درباریان استفاده می‌شد. حتی ایران کانون پرورش اسب بود (۴۳). به عبارت دیگر، اسب نیازهای شغلی و زندگی و سفر را برآورده می‌کرد. ورزش چوگان نیز ریشه در مهارت اسب‌سواری داشت، به طوری که کودکان باید از هفت ماهگی آن را می‌آموختند و شاهان نیز حاضر به تعطیلی آن نمی‌شدند (۱۴). با وجود این، جایگاه کشتی بسیار ویژه است، چون بیشترین فنون ورزشی (مانند مشت‌زنی) به این رشته اختصاص داشت و بستن کمر بند کشتی نیز بلوغ افراد را نشان می‌داد. به‌ویژه اینکه در دوره اسلامی، ورزش باستانی یا ورزش زورخانه‌ای با اقتباس و الهام از ابزارهای ورزشی به گسترش فرهنگ رزمی ایرانیان کمک زیادی کرد و تربیت پهلوانی را در کشور متداول ساخت (۳۱).

علاوه بر مهارت‌های نظامی، در شاهنامه از شطرنج به‌عنوان ارائه توانایی ذهنی و فکری استفاده شده است. به نظر می‌رسد فردوسی کوشیده است در کنار برتری جسمانی و رزمی، علم و حکمت ایرانیان را به رخ جهانیان بکشد (۲، ۳، ۱۲). بنابراین برای بررسی فرهنگ ورزش در شاهنامه باید ارتباط سه‌گانه ابزار، مهارت و خرد ایرانیان را در نظر گرفت.

پژوهش حاضر را می‌توان گام اولیه و مقدماتی محسوب کرد و برای شناخت دقیق فرهنگ ورزشی در شاهنامه تحقیقات دیگری مورد نیاز است تا بستر اعتقادی و آیینی و به‌ویژه معانی نهفته اشعار فردوسی بیشتر آشکار شود. به‌طور کلی، این تحلیل و مقایسه نشان می‌دهد که تنوع ادوات و ابزارهای ورزشی در شاهنامه، جنبه نظامی و جنگی داشته، بلکه وسیله و ابزاری تربیتی محسوب می‌شود که برای پرورش صفات پهلوانی و عقلانی جوانان ایران مورد استفاده قرار می‌گرفت تا در خارج از میدان جنگ نیز به شهروندانی شایسته تبدیل شوند.

## منابع و مأخذ

۱. آریانپور کاشانی، منوچهر. (۱۳۸۴). "فرهنگ ریشه‌های هند و اروپایی زبان فارسی". جهاد دانشگاهی، اصفهان، ذیل ورزش.
۲. آریا، جمشید. عباس، بهرام. (۱۳۶۴). "تاریخ تربیت بدنی و ورزش". نشر جهاد دانشگاهی، تهران.
۳. اسماعیلی، جواد. (۱۳۶۶). "شطرنج در شاهنامه". فصلنامه ورزشی، نشر سازمان تربیت بدنی، شماره ۱۳، ص ۴۷.
۴. اسمعیلی، محمدرضا (۱۳۸۸). "تاریخ تربیت بدنی و ورزش". سمت، تهران، چاپ اول.
۵. اکیس، ساکلارجی. (۱۹۸۴). "بازی‌های المپیک در یونان باستان". ترجمه محسن مهرعلیزاده، سرو نگار، چاپ اول.
۶. انصاف پور، غلامرضا. (۱۳۸۶). "تاریخ و فرهنگ زورخانه". نشر اختران، تهران.
۷. باستانی راد، حسن. (۱۳۸۶). "تاریخ نام ورزش ایران مین (۱)". کمیته ملی المپیک، تهران، چاپ اول.
۸. بهار، مهرداد. (۱۳۶۲). جستاری چند در فرهنگ ایران، انتشارات چشمه، تهران.
۹. بهرامی پور، بهرام. (۱۳۸۴). "بررسی فرهنگ تربیت بدنی و ورزش در شاهنامه". پایان‌نامه کارشناسی - ارشد، دانشگاه گیلان.
۱۰. بیژنی، اسد. (۱۳۵۰). "سیر تمدن و تربیت در ایران باستان". انتشارات ابن سینا، چاپ دوم.
۱۱. بیضایی، حسین. (۱۳۸۲). "تاریخ ورزش باستانی ایران - زورخانه". انتشارات زوار، چاپ اول.
۱۲. تهرانچی، محمدمهدی. (۱۳۴۴). "پژوهشی در ورزش‌های زورخانه‌ای". نشر کتابسرا مقابل دانشگاه تهران، چاپ اول.
۱۳. جاوید، سیروس. (۱۳۸۵). "جستجوی ریشه‌های بازی‌های المپیک در ایران". اولین همایش هم‌اندیشی بین‌المللی تاریخ ورزش ایران.

۱۴. حکمت، علیرضا. (۱۳۵۰). "آموزش و پرورش در ایران باستان". مؤسسه تحقیقات و برنامه ریزی، چاپ اول.
۱۵. خلف تبریزی، حسین. (۱۳۶۲). "برهان قاطع". به اهتمام محمد معین، تهران، انتشارات امیرکبیر، جلد چهارم.
۱۶. خوشکام، غزال. (۱۳۸۰). "پایان نامه پیشینه ورزش در متون نظم فارسی از نظر ابعاد و ویژگی ها و جلوه ها تا قرن ۵ هجری". پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی.
۱۷. درانی، کمال. (۱۳۷۶). "تاریخ آموزش و پرورش ایران قبل و بعد از اسلام". انتشارات سمت، چاپ اول.
۱۸. درکه، اسفندیار. (۱۳۷۷). "تاریخ فرهنگ زورخانه". چاپ اول.
۱۹. ربیع بن احمد لاکوینی النجاری، ابوبکر. (۱۳۴۴). "هدیه المتعلمین فی الطب". به اهتمام جلال متین، دانشگاه مشهد.
۲۰. رضانی نژاد، رحیم و همکاران. (۱۳۸۵). "مقایسه صفات اصلی پهلوانی در شاهنامه". المپیک، شماره ۴، صص ۸۹ - ۸۳.
۲۱. رضانی نژاد، رحیم، فدایی، محمد. (۱۳۸۳). "بازی منصفانه: اخلاق علمی در ورزش". اولین همایش بین المللی دانشگاه های حاشیه دریای خزر، شهر یور.
۲۲. رضانی نژاد، رحیم و همکاران. (۱۳۸۶). "بررسی وضعیت کمی و کیفی ابزارهای نظامی - ورزشی در شاهنامه". دومین همایش هم اندیشی بین المللی تاریخ ورزش ایران، تهران.
۲۳. رضانی نژاد، رحیم و همکاران. (۱۳۸۶). "بررسی وضعیت کمی و کیفی ابزارهای نظامی - ورزشی در شاهنامه". دومین همایش هم اندیشی بین المللی تاریخ ورزش ایران، تهران.
۲۴. رضانی نژاد، رحیم و همکاران. (۱۳۸۵). "مقایسه صفات و ویژگی های جسمانی، رزمی و اخلاقی پهلوانی در شاهنامه". اولین همایش هم اندیشی بین المللی تاریخ ورزش ایران.

۲۵. رضائی‌نژاد، رحیم. (۱۳۸۵). "بررسی فرهنگ ورزشی زورخانه ایران، اولین همایش هم‌اندیشی بین‌المللی تاریخ ورزش ایران". آکادمی ملی المپیک و پارا المپیک.
۲۶. رضائی‌نژاد، رحیم. (۱۳۸۵). "درآمدی بر بازی منصفانه در ورزش". اولین هم‌اندیشی بین‌المللی تاریخ ورزش.
۲۷. رضائی‌نژاد، رحیم. (۱۳۸۷). "تاریخ تربیت بدنی و علوم ورزشی". انتشارات دانشگاه شمال، چاپ اول.
۲۸. رضائی‌نژاد، رحیم. (۱۳۸۶). "وحدت تن و جان و خرد، دومین هم‌اندیشی بین‌المللی تاریخ ورزش". ایران، آکادمی المپیک. دی ۱۳۸۶.
۲۹. رضائی‌نژاد، رحیم. (۱۹۹۸). "بازی جوانمردانه در فرهنگ ایران". ششمین سمینار علمی مطالعات المپیک - آتن.
۳۰. سرامی، قدمعلی. (۱۳۸۰). "از رنگ گل تا رنج خار". شکل‌شناسی قصه‌های شاهنامه، نشر علمی فرهنگی، چاپ اول.
۳۱. سلطان‌زاده، حسین. (۱۳۶۴). "تاریخ مدارس ایران از عهد باستان تا تأسیس دارالفنون". نشر آگه.
۳۲. شاکری، فرهاد. (۱۳۸۲). "پهلوانی در تاریخ ورزش ایران". رشد آموزش تربیت بدنی، شماره ۱۱، صص ۲۷ - ۲۱.
۳۳. "شاهنامه فردوسی". جلدهای اول تا نهم، چاپ مسکو.
۳۴. شریف‌زاده عبدی، آرش. (۱۳۸۳). "شناخت شاهنامه". انتشارات شهاب ثاقب، چاپ اول.
۳۵. شفیع‌ی سروستانی، اسماعیل. (۱۳۸۶). "تربیت پهلوانی". نشر هلال، تهران.
۳۶. صدیق، عیسی. (۱۳۴۹). "تاریخ فرهنگ ایران". نشر دانشگاه تهران، چاپ پنجم.
۳۷. عباسی، مهدی. (۱۳۴۷). "تاریخ کشتی ایران". فردوسی، چاپ اول.
۳۸. فرهادفر، الهام. (۱۳۸۸). "تاریخ تربیت بدنی و ورزش". بامداد کتاب، تهران، چاپ اول.



۳۹. قنبری نیاکی، عباس. (۱۳۶۷). "اندیشمندان اسلام و غرب". جلدهای اول تا دوم، چاپ اول.
۴۰. کاشف، محمود. (۱۳۸۲). "اخلاق بازی های المپیک و مقایسه آن با ورزش در ایران باستان". المپیک، شماره ۲۰، صص ۸ - ۴.
۴۱. کاظمینی، کاظم. (۱۳۴۳). "نقش پهلوانی و نهضت عیاری در تاریخ اجتماعی و حیات سیاسی ملت ایران". نشر بانک ملی، چاپ اول.
۴۲. کریمی، جواد. (۱۳۶۴). "نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان". نشر دانشگاهی، چاپ اول.
۴۳. کووچی کویاجی، جهانگیر. دوستخواه، جلیل. (۱۳۸۰). "بنیادهای اسطوره‌ای و حماسه ایران". نشر آگه، چاپ اول.
۴۴. گزنفون، (۱۳۴۲). "کوروش نامه". ترجمه رضا مشایخی. بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
۴۵. گودرزی، محمود. (۱۳۸۳). "سیر تطور ورزش باستانی و زورخانه در ایران". حرکت، شماره ۲۲، صص ۱۷۰ - ۱۴۹.
۴۶. مدنی، محمدسعید. (۱۳۷۲). "ورزش و ابزارهای ورزشی در شاهنامه و جایگاه فرهنگی و مردمی آن". پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مردم شناسی، دانشگاه آزاد.
۴۷. معظمی پور، حجت‌اله. (۱۳۸۱). "تاریخچه کشتی ایران و جهان". علم و ورزش، چاپ اول.
۴۸. مهدوی نژاد، رضا. (۱۳۸۱). "تاریخ تربیت بدنی و ورزش". دانشگاه اصفهان، چاپ اول.
۴۹. میرزایی، کرم. (۱۳۸۵). "شناسایی نگاره‌های ورزش در جام ارجان". اولین هم‌اندیشی بین‌المللی تاریخ ورزش ایران، آکادمی ملی و پارالمپیک ایران، آبان.
۵۰. نیکوبخت، محمد. (۱۳۷۹). "تربیت بدنی در آیین فرهنگ و ادبیات ایران". انتشارات جهاد دانشگاهی.
۵۱. وکیلان، منوچهر. (۱۳۷۸). "تاریخ آموزش و پرورش در ایران و اسلام". نشر دانشگاه پیام نور.

52. Gaitatzes, A, A. Christopoulos and papaioannau (2009). "The ancient Olympic games: Being part of the experience". *The 5<sup>th</sup> international symposium on virtual reality, archaeology and cultural heritage*.

53. Wade, P. (1985). "Greece and the Olympic games". *Journal of sport history*, 12(2): PP:28-33.

