

# کشتی با شال

## آشنایی با رشته ورزشی آلیش

مهدي زارعی

آلیش کلمه‌ای ترکی و در لغت به معنای گرفتن و شروع کردن است، اما در اصطلاح، نام نوعی کشتی است که در آن، کشتی‌گیران نوعی شال یا کمر بند به کمر می‌بندند و تمام فنون را با استفاده از این کمر بند انجام می‌دهند.

### آلیش در ایران و جهان

نخستین دوره مسابقات آسیایی و جهانی این رشته سال ۲۰۰۲ در قرقیزستان برگزار شد. مدتی بعد، با توجه به استقبال نمایندگان ایران از این رشته و افزایش روزافزون آلیش‌کاران ایرانی، مقر فدراسیون جهانی این رشته به تهران انتقال یافت و در حال حاضر دبیرخانه این فدراسیون در تهران است.

### مکان مسابقه

آلیش روی تشک کشتی برگزار می‌شود. ابعاد این تشک، دست کم ده در ده متر برای زنان و دوازده در دوازده متر در بخش مردان است. هنگام برگزاری هر مسابقه آلیش، یک داور وسط، دو داور کنار، یک وقت‌نگه‌دار، یک رئیس تشک و یک منشی کار قضاوت را برعهده دارند. از دیگر مسئولانی که حضور آنها در زمان برگزاری مسابقه ضرورت دارد، مسئول اجرایی، دبیر و پزشک مسابقه است.

### زمان

وقت آلیش برای مردان پنج دقیقه (در بخش جوانان چهار دقیقه) و برای زنان سه دقیقه است. در پایان این زمان، ورزشکاری که امتیاز بیشتری کسب کرده باشد، برنده می‌شود، اما اگر قبل از پایان وقت، یکی از ورزشکاران به امتیاز شش برسد، با ضربه فنی برنده مسابقه می‌شود و مسابقه دیگر ادامه پیدا نمی‌کند.

کشتی در آسیای میانه قدمتی بیش از هزار سال دارد. در مناطق مختلف ایران، قرقیزستان، ازبکستان، قزاقستان و... انواع مختلفی از کشتی دیده می‌شود که شباهت‌های فراوانی به هم دارند، اما جزئیاتشان با هم متفاوت است.

این رقابت‌ها در طول قرن‌ها در مواقعی خاص همچون جشن‌های ملی و مذهبی و مراسم ازدواج و... برگزار می‌شده‌اند. در ایران نیز ورزش کشتی به شیوه‌های گوناگون در مناطقی چون مازندران، گلستان و شمال خراسان رواج داشته است.

اما از ابتدای دهه نود میلادی و با فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی، جمهوری‌های تازه استقلال یافته این کشور، شروع به برگزاری مسابقات آلیش در بین خود کردند. با توجه به شباهت کشتی در کشورهای مختلف به نظر می‌رسید که در صورت یکسان ساختن قوانین، امکان برگزاری مسابقات بین‌المللی وجود داشته باشد.

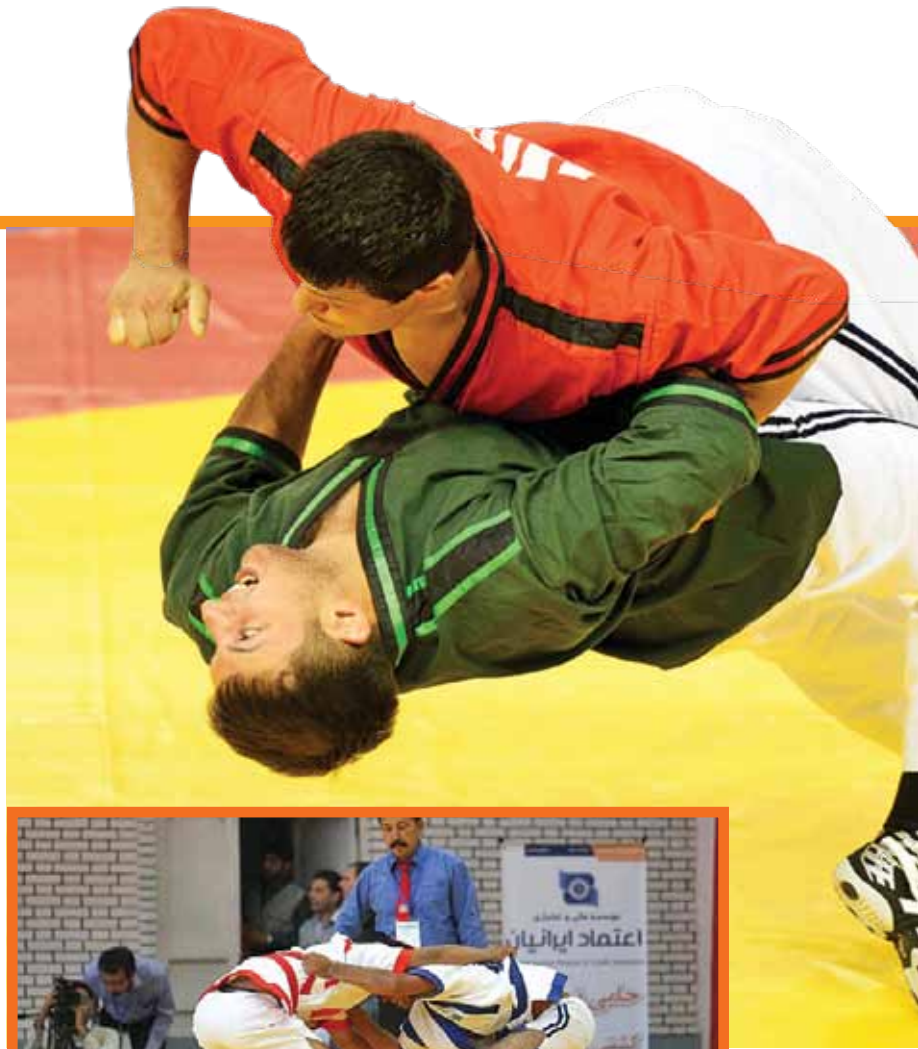
این کار با تلاش‌های کیف بائیف (قرقیزستان)، ناصر عزیزاف (ازبکستان)، ویلتا کنتاتاس (لیتوانی) و عبدالکریم سودی (ایران) نتیجه داد. به طوری که در کمتر از سه دهه، بیش از پنجاه کشور در سراسر دنیا صاحب فدراسیون آلیش شدند.

انجمن آلیش ایران نیز به‌طور رسمی از سال ۱۳۸۱ فعالیتش را آغاز کرد.



## فنون و امتیازات در آلیش

برخلاف کشتی که در آن، ورزشکار برای کسب امتیاز می‌تواند کمر، دست، کتف و پای حریف را لمس کند و فنون مورد نظرش را به اجرا درآورد، در آلیش ورزشکار فقط مجاز است کمر بند حریف را بگیرد و به کمک آن، او را سرنگون سازد و به همین دلیل، در این ورزش قدرت و سرعت اهمیت بسیار دارد. در صورتی که زانوی ورزشکار در اثر فشار حریف به زمین اصابت کند، او دو امتیاز از دست می‌دهد. در صورت رها شدن دست از کمر بند حریف نیز دو امتیاز از ورزشکاری که کمر بند را رها کرده است، کم می‌شود. انداختن حریف بر زمین به شکلی که پهلوی او به زمین بخورد، «چالا» نام دارد که سه امتیاز برای اجراکننده این فن به ارمغان می‌آورد و اگر پشت حریف به زمین برخورد کند، ضربه فنی محسوب می‌شود و مسابقه به نفع آلیش‌کاری تمام می‌شود که حریفش را ضربه فنی کرده است.



## ویژگی منحصر به فرد آلیش

با توجه به نوع پوشش ورزشکاران آلیش، بانوانی که به ورزش کشتی علاقه‌مندند، می‌توانند به آلیش بپردازند. در واقع، نوع پوشش کشتی‌گیران آلیش مانعی برای ورزشکاران مسلمان ایجاد نمی‌کند.

## لباس آلیش

کلیه ورزشکاران هنگام مسابقه باید شلوار سفید به پا داشته باشند. بلندی شلوار باید به حدی باشد که موقع مسابقه زیر پای آلیش‌کار گیر نکند و موجب زمین خوردن او نشود. لباس آلیش «چاپان» نام دارد که شبیه به لباس جودو است و بلندی آن تا زانو می‌رسد. رنگ چاپان یک شرکت‌کننده سبز و رنگ چاپان دیگری آبی است.

ورزشکاران در زیر چاپان، تی‌شرت سفیدی به تن می‌کنند. باتوجه به اینکه چاپان دگمه یا زیپ ندارد، برای محکم شدن آن باید از کمر بندی قرمز رنگ استفاده کرد که طول آن ۱۲۰ و پهنای آن دوازده سانتی‌متر است. در بخش زنان، ورزشکاران موظف‌اند از روسری یا سربند سفید استفاده کنند.