



مهدی زارعی

کشتی

«کشتی» به کمربند مخصوص زرتشتیان گفته می‌شد. در ایران باستان، هنگام زور آزمایی‌های تن به تن، هر یک از دو پهلوان تلاش می‌کرد با گرفتن از کمربند حریف، او را بلند کند و به زمین بزند. کم کم این زور آزمایی‌های رودر رو، حتی وقتی از چنین کمربندی استفاده نمی‌شد، کشتی نام گرفت. رقابت‌های امروزی کشتی به دو شکل آزاد و فرنگی برگزار می‌شود. در کشتی آزاد، ورزشکاران برای اجرای فن از تمام قسمت‌های بدن حریف استفاده می‌کنند، اما در کشتی فرنگی، ورزشکار حق ندارد پایین‌تر از کمر حریف

لباس کشتی‌گیران

«دوبنده» پیراهن و شلوارک رکابی، سرهم و چسبانی است که کشتی‌گیران می‌پوشند و فقط به دو رنگ قرمز و آبی است. کشتی‌گیران از جوراب‌های کوتاه و بدون ساق و کفش سبک و ساق بلند نیز استفاده می‌کنند.

قوانین در کشتی

● زمان

مسابقات کشتی در دو زمان دو دقیقه‌ای فعال برگزار می‌شود و کشتی‌گیری را برنده اعلام می‌کنند که در هر دو تایم برنده شده باشد. در بین دو تایم مسابقه یک دقیقه فرصت استراحت وجود دارد. در صورتی که هر یک از کشتی‌گیرها برنده یک تایم شده باشد، کار به تایم سوم کشیده می‌شود تا یکی از کشتی‌گیرها با پیروزی در این تایم برنده مسابقه شود.

● تشک کشتی

مسابقه کشتی در سالن مخصوص و روی «تشک» انجام می‌گیرد. تشک، مربعی زرد رنگ به ضلع دوازده متر است که درون آن دو حلقه قرمز رنگ وجود دارند.

۱- منطقه فعالیت: دایره‌ای به قطر هفت متر که در مرکز آن دایره‌ای به قطر یک متر وجود دارد.

۲- مرز بین منطقه فعالیت و محوطه خارج. این بخش با یک نوار یک متری قرمز مشخص شده است. این نوار که مرز دایره مخصوص فعالیت کشتی‌گیران است، زون نام دارد. در صورتی که کشتی‌گیری در بیرون منطقه زون، به فعالیت و اجرای فن بپردازد، امتیازی نخواهد گرفت.

● داوران

برای قضاوت در هر مسابقه کشتی پنج داور حضور دارند؛ رئیس تشک، قاضی، داور وسط، ناظر و وقت نگه‌دار.



غلامرضا تختی

۱۵ سال عضو تیم ملی
و کسب مدال از سه المپیک



عبدالله موحد

شش سال پشت سر هم قهرمان
جهان و المپیک



امامعلی حبیبی

نخستین طلای ایران در المپیک

● وزن‌ها

رقابت‌های بزرگ‌سالان در هفت وزن برگزار می‌شود که عبارت‌اند از: ۵۵، ۶۰، ۶۶، ۷۴، ۸۴، ۹۶ و ۱۲۰ کیلو. در بخش جوانان زیر بیست سال، مسابقات در وزن‌های ۵۰، ۵۵، ۶۰، ۶۶، ۷۴، ۸۴، ۹۶، ۱۲۰ کیلو، در بخش نوجوانان زیر هفده سال در وزن‌های ۴۲، ۴۶، ۵۰، ۵۴، ۵۸، ۶۳، ۶۹، ۷۶، ۸۵ و ۱۰۰ کیلو، و در قسمت نونهالان در وزن‌های ۳۲، ۳۵، ۳۸، ۴۲، ۴۷، ۵۳، ۵۹، ۶۶ و ۷۳ کیلو برگزار می‌شود.

کشتی پهلوانی

در قرن اول هجری افراد غیر نظامی حق حمل سلاح را نداشتند. از این رو، پهلوانان برای حفظ آمادگی خود، مجبور بودند با دستان خالی تمرین کنند. محل تمرین برای دورماندن از چشم مأموران معمولاً در زیرزمین‌ها و گودال‌ها ساخته می‌شد و دری کوچک و کوتاه داشت. این مکان‌ها را در ابتدا «لنگرگاه» و بعدها «زورخانه» گفتند. در این دوران کشتی پهلوانی در کشور ماسکل گرفت.

افتخارات کشتی ایران

کشتی ایران از سال ۱۳۳۰ با شرکت در رقابت‌های جهانی، افتخارات فراوانی کسب کرد. تیم کشورمان در سال‌های ۱۳۴۰، ۱۳۴۴، ۱۳۷۷ و ۱۳۸۱ قهرمان کشتی آزاد جهان شد. نخستین طلای ایران در المپیک را نیز «امامعلی حبیبی» به دست آورد. در حال حاضر پر افتخارترین ورزشکار کشورمان در کشتی آزاد «عبدالله موحد» است که شش سال پشت سر هم قهرمان جهان و المپیک شد. «حمید سوریان» نیز پر افتخارترین کشتی گیر ایران در کشتی فرنگی است که او نیز شش بار قهرمان جهان و المپیک شده است. ایران تا کنون پنج طلا در کشتی آزاد و سه طلا در کشتی فرنگی المپیک به دست آورده است که هر سه طلای کشتی فرنگی در المپیک لندن به دست آمد. تمامی قهرمانان این دوره شاگردان «محمد بنا» مربی موفق کشورمان بوده‌اند.

آنچه یک کشتی گیر باید بداند

کشتی نیاز به داشتن اندامی قوی دارد و کسی که به این رشته روی می‌آورد، باید با تمرین، تمامی عضلات خود را تقویت کند. همچنین کشتی گیر باید در زمان کوتاهی که رودرروی رقیب خود قرار گرفته است، علاوه بر مقاومت در مقابل حریف، نقاط ضعف او را بشناسد و برای امتیاز گرفتن از او تلاش کند. به همین دلیل، قدرت به تنهایی برای پیروزی کافی نیست و کشتی گیر باید به همان اندازه از فکر خود نیز استفاده کند. اگر تمرین کشتی گیر کم باشد، در اواسط مسابقه نفس کم می‌آورد. دویدن‌های طولانی و طناب‌زدن مداوم از تمرین‌های کشتی گیران است. باورتان می‌شود که عبدا...موحد، قهرمان ایرانی روزی شش ساعت طناب می‌زده است؟! علاوه بر این، قدرت روحی کشتی گیر باید به قدری باشد که در صورت از دست‌دادن امتیاز، خود را نبازد و برای جبران آن تلاش کند. جهان پهلوان غلامرضا تختی پانزده سال عضو تیم ملی بود و درسه المپیک برای کشورمان مدال گرفت. او درباره‌ی روزهای ابتدایی کشتی خود چنین گفته است: «به قدری در کشتی مرا به زمین زدند که پشتم بوی



کشتی در ایران

ایرانیان از زمان‌های بسیار دور به کشتی گرفتن بسیار علاقه‌مند بودند و پهلوانان نیرومند را گرامی می‌داشتند. در شاهنامه فردوسی اشعار فراوانی درباره‌ی نبرد قهرمانان و کشتی‌های آنها با یکدیگر وجود دارد: به کشتی گرفتن نهادند سر گرفتند هر دو دوال کمر نبرد معروف رستم و اسفندیار نیز بخش دیگری از شاهنامه است که در آن به مبارزه‌ی دو پهلوان ایران و توران و پیروزی پهلوان ایرانی اشاره شده است.