

نگاهی به فلسفه حرکات ورزش باستانی

۵ مرداد ۱۳۹۶ ساعت ۱۱:۲۲

ایرانیان از گذشته دور، از سرباز گرفته تا سردار همگی اهل نبرد در میدانهای دشوار بوده و در اکثر جنگهای باستانی پیروز میدان و فتح کننده سرزمینها بوده اند. در زمان پیشدادیان و کیانیان، همواره در غارها و دره ها به دور از چشم جاسوسان خود را آماده نبرد نگاه میداشتند و با حرکات ورزشی با یک سری اشیاء چوبی و آهنی بدون به کار گرفتن سلاح، بدن خود را ورزیده میکردند. قرن ها این حرکات ورزشی سری بوده و از افشای آن توسط دشمن جلوگیری می شد.

کافه تاریخ- سبک زندگی

ایرانیان از گذشته دور، از سرباز گرفته تا سردار همگی اهل نبرد در میدانهای دشوار بوده و در اکثر جنگهای باستانی پیروز میدان و فتح کننده سرزمینها بوده اند.

در زمان پیشدادیان و کیانیان، همواره در غارها و دره ها به دور از چشم جاسوسان خود را آماده نبرد نگاه میداشتند و با حرکات ورزشی با یک سری اشیاء چوبی و آهنی بدون به کار گرفتن سلاح، بدن خود را ورزیده میکردند. قرن ها این حرکات ورزشی سری بوده و از افشای آن توسط دشمن جلوگیری می شد.

آریایها در زمان ورود به ایران این حرکات ورزشی را توسط بومیان و اقوام اولیه ایرانی به درستی فرا گرفتن تا جای که نقش این حرکات ورزشی را در پیروزیهای خود به ویژه در دوران هخامنشیان مشاهده کردند. اما این حرکات ورزشی چه بودند که ورزشکاران آن از بهترین سربازان بودند:

۱ - میل ؛ کار با میل توسط فرد، جدا از خواص ورزشی آن، به قوی شدن مچ دست برای توانایی در گرز کوبی و شمشیرزنی و نیفتادن شمشیر از دست کمک می کرد.

۲ - کباده ؛ برای قوی شدن کتف و بازو جهت توانایی در زه افکنی ، کمان کشی ، پرتاب نیزه و تیراندازی با کمان یا پرتاب

۳ - سنگ ؛ برای تمرین سپرکشی و سپرکوبی.

۴ - چرخ ؛ چرخیدن به دور خود در ورزش باستانی باعث توانایی در میدان داری ، دفاع انفرادی در مقابل جمع و سرگیجه نگرفتن هنگام چرخش به طرفین در میدان نبرد میشود.

۵ - نرمش پا ؛ برای تقویت مچ پا هنگام جابه جایی های سریع و تند هنگام نبرد و تقویت توانایی در رهنوردی .

۶ - شنا (منظور شنا در آب نیست) ؛ مکملی برای تقویت مچ دست ، بازو ، کتف و همچنین توانایی در جابجایی های خزیده و افقی .

۷ - کشتی ؛ برای تمرین نبرد تن به تن و رویارویی بدون سلاح با دشمن

آدرس مطلب :

<https://www.cafetarikh.com/news/۳۶۱۰۴/بایستانی-ورزش-حرکات-فلسفه-نگاهی>