

پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش
شماره ۴، زمستان ۱۳۸۹
ص ص: ۶۱-۷۵

بررسی وضعیت کمی و کاربرد ابزارها در رشته‌های نظامی - ورزشی ایران باستان

دکتر رحیم رضانی نژاد* - دکتر حسن دانشمندی - جواد مهربانی - بهرام بهرامی پور - آمنه بیداریان - سید

محمد نیازی

استادیار دانشگاه گیلان - استادیار دانشگاه گیلان - کارشناس ارشد دانشگاه گیلان - کارشناس زبان و ادبیات فارسی -

دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شمال

(تاریخ دریافت: ۱۳۸۸ / ۰۲ / ۱۴، تاریخ تصویب: ۱۳۸۸ / ۰۵ / ۰۲)

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 تحقیق حاضر، شناسایی انواع ابزارها و رشته‌های ورزشی متداول در ایران باستان با استفاده از تحلیل محتوای ۹ جلد شاهنامه فردوسی و سایر تحقیقات مربوط به آن است. در ضمن در مورد هر یک از ابزارها و رشته‌های ورزشی، ابیاتی از شاهنامه به عنوان نمونه انتخاب و ارائه شده‌اند. یافته‌های تحقیق نشان داد از بین ۱۳ ابزار نظامی - ورزشی که ۳۵۷۱ بار در شاهنامه تکرار شده، شمشیر و تیغ، تیر و کمان به ترتیب با ۲۶ و ۲۰ درصد تکرار مهم‌ترین ابزار نظامی - ورزشی ایرانیان را تشکیل داده است. از بین ۷ ورزش رایج که ۳۷۴ بار در شاهنامه تکرار شده، ورزش شکار، پیاده روی و چوگان به ترتیب با ۳۰، ۲۵ و ۱۱ درصد تکرار جزء مهم‌ترین فعالیت‌های بدنی ایرانیان بود. از بین ۶ فن متداول در ورزش، بیشترین فنون به ورزش کشتی اختصاص داشت که فن کمر یا کمرگیری با ۸۰ درصد تکرار در رتبه اول بود. 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 رتبه اول قرار دارد. این یافته‌ها، تنوع رشته‌ها و مهارت ایرانیان را در استفاده از ابزارها و فنون مختلف ورزشی - نظامی نشان می‌دهد.

واژه‌های کلیدی

شاهنامه، مهارت‌های نظامی - ورزشی و صفات رزمی.

* - Email : rramzanti@quilan.ac.ir

مقدمه

بیاموزی و در باب ۳۷ قابوسنامه در پروردن فرزند تأکید شده که به فرزندان نامی نیکو دهند و پس از تعلیم قرآن، سواری و طرز استعمال سلاح و راه نگهداری آن را بیاموزند. پس به آنها فن شنا کردن، تیر و ژوبین اندازی، نیزه بازی، چوگان زدن، کمان افکندن و دیگر هنرها بیاموزند (۱۵). تحقیقات در مورد جنبه‌های مختلف تاریخ و فرهنگ ورزش ایران بسیار اندک و انگشت شمار است. این مطالعات و بررسی‌ها نیز اغلب به صورت عمومی و کلی انتشار یافته است.

تا قبل از دوره پهلوی، کتاب یا رساله‌ای با عنوان تاریخ ورزش ایران وجود نداشت. تا اینکه سیروس جاوید در سال ۱۳۴۰، رساله‌ای 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 پایه گذاری شده و سپس به کشور یونان منتقل شده است.

اولین کسی که در ایران اقدام به نوشتن تاریخ ورزش کرد و در این امر پیش قدم شد، مهران است. ایشان از سال‌های ۱۳۲۰ هجری به بعد برای پیشرفت رشته‌های مختلف ورزشی در ایران کوشش خستگی‌ناپذیری داشت. از جمله کسانی که شاید اولین بار اقدام به جمع‌آوری و شرح زندگی پهلوانان کرد، نیکخو بود. وی از سال ۱۳۲۳ با عنوان "تاریخچه پهلوانان ایران" در مجله نیرو راستی، مطالبی را درج می‌کرد. یکی دیگر از تاریخ ورزش باستان ایران مطالب ارزنده‌ای نوشت. پرتو بیضایی در مورد تاریخ ورزش ایران قدمی محکم و اساسی برداشت و کتابی به نام تاریخ ورزش باستان ایران به رشته تحریر درآورد. این کتاب بهترین و جامع‌ترین کتابی است که تا کنون در زمینه تاریخ ورزش ایران نوشته شده است (۷). آیریا و بهرام با تدوین جزوه درسی تاریخ تربیت بدنی و ورزش برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، وضعیت ورزش ایران را در قبل و بعد از اسلام مورد بررسی قرار دادند (۱). جواد کریمی در پنج صفحه از کتاب خود، فرهنگ تعلیم و تربیت ورزشی ایران باستان را بررسی کرد و از شاهنامه نیز به عنوان منبع بررسی فرهنگ ورزش ایران نام برده است. البته در هیچ یک از

تربیت بدنی و ورزش بخشی از میراث فرهنگی کشور است که بررسی آن از وضعیت تاریخی و اجتماعی - فرهنگی ایران جدا نیست. با بررسی تعلیم و تربیت ایران باستان می‌توان اطلاعات خوبی را در مورد ریشه ملی تربیت بدنی جست. بررسی تحولات تاریخی و فرهنگی ایران زمینه‌های تاریخی و فکری ورزش ایران کاملاً شناسایی نشده است. بررسی وضعیت تربیت بدنی و ورزش در دوران گذشته و بویژه در دوران قبل از اسلام می‌تواند راهبرد و چشم‌اندازی برای ورزشکاران حال و آینده 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 بُعد نظامی، تندرستی (بهداشت و نیرومندی) و حتی به ترتیبی در اولویت بالایی قرار داشت. البته اولین اولویت مربوط به بُعد نظامی - رزمی ورزشی بود (۱۶)، چون اساس و ریشه شکل‌گیری رشته‌های ورزشی به مهارت نظامی - ورزشی مرتبط است. حتی کسب موفقیت‌های بی‌شمار ایرانیان در جنگ و تربیت مردانی سلحشور و نیرومند با استفاده از همین مهارت‌های نظامی و بویژه با استفاده از ابزارها و ادوات متداول در این فرهنگ به دست آمده است (۹). ایرانیان در فعالیت‌های بدنی و رزمی مختلفی شرکت می‌کردند و تنوع این فعالیت‌ها را نیز گسترش می‌دادند (۸).

از بُعد تربیتی نیز آموزش انواع مهارت‌ها و رشته‌های ورزشی در نظام تربیتی ایران باستان به طور عملی و واقعی وجود داشت، حتی تأثیر تربیتی آن توسط اندیشمندان مختلف اسلامی مورد تأکید قرار گرفته است. کیکاوس بن اسکندر در مسائل اخلاقی و آداب و رسوم زندگی عملی از جمله مزاج، نرد و شطرنج، گرمابه رفتن، شکار کردن، چوگان زدن و امانت نگه داشتن و غیره سخن گفته است. از نظر کیکاوس، برنامه تحصیلات باید جامع و از هر عملی مقداری آموخته شود. موادی را که به صراحت ذکر می‌کند عبارت است از قرآن، اخلاق، ادب و دانش، هنر و ژوبین به کار بردن، سواری و شنا. برای مثال کیکاوس بن اسکندر در لزوم شنا بیان می‌کند، چون از سلاح آموختن فارغ گردی، باید که فرزند را شنا

طور دقیق توسط محققان مرور شد. شاهنامه مورد استفاده در این تحقیق شاهنامه معروف به چاپ مسکو بوده است که از اعتبار و اتفاق نظر بیشتری در میان متخصصان برخوردار است. روش جمع آوری اطلاعات بدین صورت بود که ابتدا پس از تعیین متغیرهای مختلف تحقیق شامل ادوات، فنون و مهارت های ورزشی به ترتیب جلد اول تا نهم مطالعه شد. همچنین ابزارها، فنون و مهارت های ورزشی توسط نرم افزار و سیستم رایانه ای مورد جست و جوی دقیق و کامل قرار گرفت و شمارش شد، به گونه ای که حتی دقت لازم به عمل آمده است که متغیرهای مورد نظر با ترکیبات شبیه خود مورد محاسبه قرار نگیرد. سپس این متغیرها بر اساس دوره های مختلف تاریخی شاهنامه طبقه بندی شد. پس از آن ابیاتی از هر صفت و متغیر انتخاب شد که جنبه های مختلفی از آن مانند آموزش، انواع و شکل ابزارها و غیره را در بر می گرفت. بی گمان درک و تفسیر برخی از مفاهیم و سخنان فردوسی در شاهنامه نیاز به دانش و تخصص زبان و ادب فارسی داشت. به همین منظور مفاهیم و متغیرهای ساده ای انتخاب شد تا جنبه ظاهری و صوری آن مورد توجه باشد و در رشته تربیت بدنی و ورزش کاربرد داشته باشد. همچنین این متغیرها با توجه به پژوهش های گوناگون و اهمیت ویژه ای که این متغیرها در مقالات و پژوهش های صاحب نظران و محققان متخصص ادبیات و شاهنامه داشت، انتخاب شده است. از یافته های سایر منابع و مقالات نیز به عنوان زمینه و مقدمه یا شاهی بر یافته های این تحقیق به صورت تحلیلی و تفسیری استفاده شده است. در شاهنامه سه دوره با نام های اساطیری، پهلوانی و تاریخی وجود دارد که دوره اساطیری از آغاز شاهنامه تا زمان فریدون است. دوره پهلوانی با قیام کاوه آهنگر علیه ضحاک شروع می شود و به پادشاهی بهمن اسفندیار ختم می گردد و دوره تاریخی از زمان داراب تا پایان شاهنامه است. در دوره اساطیری، یک دوره غیر شاهی، پنج دوره شاهی و در دوره پهلوانی دوازده دوره پادشاهی و سیزده دوره غیر پادشاهی و در دوره تاریخی، یک دوره غیر پادشاهی و سی و سه دوره پادشاهی قرار دارد (۱۱). طبقه بندی اشعار فردوسی بر اساس این دوره های تاریخی و پادشاهی انجام گرفته است. اشعار مربوط به ابزارها و ادوات، فنون و مهارت های ورزشی بر اساس شماره جلد شاهنامه، دوره تاریخی، نوع

این مطالعات، موضوع فرهنگ تربیت بدنی و ورزش در ایران (قبل و بعد از اسلام) مورد توجه قرار نگرفته است. فرهنگ ورزش در شاهنامه عنوان رساله سعید مدنی است. در این رساله به دلیل کمبود منابع و مآخذ علمی و دقیق کار شاهنامه متمرکز و اطلاعات این کتاب به دو بار خواندن شاهنامه و تقسیم بندی موضوعی مورد نظر مانند ورزش، پرورش جسم و تربیت بدن، پهلوانی و غیره انجام شده است (۲۰). خوشکام در رساله کارشناسی ارشد خود، ضمن بررسی معنی و مفهوم تربیت بدنی، بازی و ورزش و با استفاده از فرهنگ های فارسی و اشعار نشان داده است که بازی ها و ورزش های نظامی ایران مانند سایر تمدن ها با اهداف نظامی، بهداشتی یا تفریحی، بخش مهم و با ارزشی از فرهنگ ایرانیان است. در این رساله، انواع بازی ها و رشته های ورزشی، ویژگی ها و نحوه اجرای چوگان، شکار، سواری، ابزارها و ادوات ورزشی مانند اسب، زین، لگام، نعل، شمشیر، نیزه، خنجر، گرز و کماند با استفاده از اشعار شاعران تا قرن پنجم هجری (دیوان رودکی، شاهنامه فردوسی، دیوان کسایی، مروزی، دیوان فرخی سیستان، دیوان عنصری بلخی، دیوان منوچهری دامغانی، گرشاسب نامه، دیوان تبریزی، ویس و رامین و دیوان ناصر خسرو) مورد بررسی قرار گرفته است (۹). محمد نیکو بخت، در کتاب خود توانسته است با استفاده از اشعار شاهنامه و سایر شاعران بخشی از فرهنگ ورزش در ایران را نشان دهد (۱۳). با وجود این به نظر می رسد فرهنگ تربیت بدنی و ورزش باید از جنبه های مختلف بررسی شود. به همین دلیل، هدف تحقیق حاضر، بررسی انواع بازی ها و ورزش های نظامی و ابزار و ادوات مورد استفاده ایرانیان در شاهنامه فردوسی است. ابزارها و فنون ورزشی نیز بخشی از فرهنگ ورزش قلمداد می شوند، نه فقط نمادی از دلاوری و سلحشوری ایرانیان، از این رو باید از جنبه های مختلفی آنها را مورد شناسایی قرار داد.

روش تحقیق

این تحقیق از نوع تاریخی - توصیفی و روش جمع آوری اطلاعات، کتابخانه ای و استفاده از مراکز اطلاع رسانی و مراجعه به مقالات و پژوهش های صورت گرفته توسط صاحب نظران و محققان ادبیات و بویژه شاهنامه نویسان بوده است. از آنجا که منبع اصلی تحقیق، شاهنامه فردوسی است، بنابراین ۹ جلد کامل شاهنامه به

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 یا 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 غیره استفاده کرده است. بررسی شاهنامه نشان می دهد که از نظر کمی، وسایل و ابزار نبرد به سلاح های شخصی محدود بوده و در بیشتر نبردهای فردی یا گروهی از آنها استفاده می شده است. در شاهنامه از سلاح های زیادی مانند تیر و کمان، شمشیر و تیغ، نیزه، خنجر، کماند، کلاه و زره، ژوبین، سپر، تبر، تیر زرین، وسایل دفاعی (خود، کلاه خود، زره، تاج) و وسایل ایمنی و حفاظتی از قبیل ساعدبند، بازوبند و کمربند نام برده شده که هر کدام از آنها برای اهداف رزمی - نظامی مورد استفاده پهلوانان و قهرمانان ایران قرار می گرفته است. جدول ۱ وضعیت کمی ابزارهای مورد استفاده در شاهنامه را بر اساس دوره های تاریخی نشان می دهد. بر اساس اطلاعات این جدول، ۱۳ ابزار و آلت نظامی حدود ۳۵۷۱ بار در شاهنامه تکرار شده که به ترتیب شمشیر و تیغ (۲۶٪)، تیر و کمان (۲۰٪)، اسب (۱۷/۵٪) و گرز، تبر و تبرزین (۱۴٪) دارای بیشترین فراوانی و نیزه (۱۰٪)، خنجر، دشنه، کارد (۵٪) و ژوبین (۱۲٪) و کماند (۵٪) دارای کمترین فراوانی است. استفاده از کلیه این ابزارها در دوره پهلوانی بیشتر از دو دوره دیگر است. ابیات زیر، تنوع استفاده از این ابزارها را در میدان رزم نشان می دهد:

بفرمود تا صبح هندی درای

به میدان پر آرند با کرنای

ابا نیزه و گرز و تیر و کمان

برفتند گردان همه شادمان

کمان ها گرفتند و تیر و خدنگ

نشانه نهادند چون روز جنگ

بپسچید هر کس به چیز 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 می شد و مانند خنجر دارای غلاف و نیام بوده است. در اشعار فردوسی، تیغ، حسام، پرنودار و پزند به

پادشاهی و صفحه مورد نظر طبقه بندی شده. یافته های این تحقیق به روش تجزیه و تحلیل و مقایسه توصیفی متغیرهای تحقیق صورت گرفته است. اهمیت، انواع و آموزش هر یک از ابزارها و مهارت های ورزشی نیز در دوره های شاهنامه مورد بررسی قرار گرفته 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 تن به تن و گروهی یا در تمرین ها و فعالیت های ورزشی استفاده می کردند. در این تحقیق تیر و کمان، خنجر و کماند، ژوبین و غیره جزو ابزار و ادوات نظامی - ورزشی در نظر گرفته شده است. که بیشتر جنبه ورزشی و قهرمانی دارد. همچنین منظور از فنون، ورزش ها و بازی ها و آن دسته از فعالیت ها، تمرین ها و فوننی است که ایرانیان برای انجام مسابقات و آمادگی برای حضور در نبردهای تن به تن و گروهی مانند کشتی و مشت زنی، اسب سواری، تیراندازی، شنا، دو، کوه پیماهی و شکار انجام می دادند. در این تحقیق، فعالیت ها، فنون و تمرین های مورد بررسی قرار گرفته است که بیشتر جزو فعالیت ها و ورزش های کنونی رایج هستند.

نتایج تحقیق

بررسی اشعار شاهنامه نشان داد که واژه ورزش، 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، **زورخانه** و سایر ترکیبات ادبی مربوط به آن (زور - خانه زور) در شاهنامه مشاهده نشد.

در شاهنامه فردوسی از ابزارها و ادوات مختلف جنگی یاد شده که برخی از این ابزارها و ادوات در تمرین ها 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 و مهارت ها و فنون با تنوع و ترکیب این ابزارها و مهارت در شاهنامه فردوسی آشنا شد. همان طور که تفکیک پهلوان از محیط او دشوار است، تفکیک پهلوان از وسایل و ابزارش نیز دشوار است، اگر چه در شاهنامه می توان با ابزارهایی آشنا شد که ایرانیان باستان برای دفاع و حمله در نبردهای دو نفره، گروهی و

کوچکی نیز به نام ژوبین برای پرتاب به سمت دشمن و شکار متداول بوده است. مهارت در نیزه افکنی مانند سوارکاری، شمشیر زنی و تیراندازی از نشانه های قدرت، سرعت و دقت بوده است. ابیات زیر برخی از جنبه های این ابزار را نشان داده است (۵).

یکی نیزه زد بر کمرگاه او

که بگسست بنیاد پیوند اوی

فروغ سر نیزه و تیر و تیغ

بتابد چنان چون ستاره زیبغ (۹)

خشت: نوعی نیزه کوچک بوده است که ۷ مرتبه در

شاهنامه تکرار شده است. این سلاح همان نیزه ولی به شکل کوچک و دو شاخه بوده است (۵):

سپهدار هومان دمان پیش صف

یکی خشت رخشان گرفته به کف

خنجر، **دشنه** و **کارد**: سه سلاح سرد و تقریباً مشابه در نبردهای تن به تن بوده است (۵):

فرود آمد و خنجر بر کشید

سراسر بر اژدها بر درید

بگو تا سوار آورم زابلی

که باشند با خنجر کابلی

از ایران و توران اگر صد هزار

بیایند گردان خنجر گزار (۱۴)

گرز: از سلاح های 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 و آموزش این مهارت را مهم دانسته و ابیاتی درباره آن سروده است (۱۵):

بدو گفت رستم که گرز گران

چو یاد آرد از بال جنگاوران

نه سگسار ماند نه مازندران

زمین را بشوید به گرز گران

جهان جوی بر تخت زرین نشست

به سر بر یکی تاج و گرز به دست (۱۴).

کمنه: از وسایل رزم و کمنه اندازی نیز از فنون مهم

جنگی ایرانیان بود که بیشتر توسط سوارکاران در نبردهای تن به تن، یا فرود از قلعه، دیوار و درخت و به دام انداختن حیوانات استفاده می شده است. بنابر گفته فردوسی آموزش کمنه در برنامه تعلیم و تربیت ایرانیان قرار داشت (۲۱).

معنی شمشیر به کار رفته که در این تحقیق صرفاً واژه شمشیر و تیغ مورد بررسی قرار گرفته است. در شاهنامه جنبه های مختلفی از آموزش، مهارت و نقش آن در زندگی و جنگ مورد توجه قرار گرفته است (۲۲):

هنوز از دهن بوی شیر آیدش

همی رای شمشیر و تیر آیدش

علاوه بر این در شاهنامه ابیاتی وجود دارد که نشان

می دهد شمشیر جزء اموال با ارزش و ارزنده پهلوان، جلال و هیبت یا نمای قدرت و زور بوده است:

بیفکند دستش به شمشیر تیز

یکی باد بر خاست چون رست خیز

اهمیت شمشیر در شاهنامه به اندازه ای 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 متداول ترین و کاربردی ترین سلاح

ایرانیان در دوران باستان بود که از آن برای شکار نیز استفاده می شده است. تیر را ابتدا با نی و سپس با چوب گز و پیکان آن را فلزی می ساختند. کمان از چوبی نرم درست می شد و زه آن را نیز از پوست یا روده حیوانات درست می کردند (۱۹). در اشعار فردوسی از سایر اجزا یا متعلقات تیر و کمان و یا اسامی مشابه آن مانند تیر، خدنگ، پیکان و انواع مختلف آن، چوبه، کمان، اجزای کمان، ترکش و تیر دان نام برده شده است:

سواری بیاموزد و رسم جنگ

به گرز و کمان و به تیر خدنگ

در ابیات زیر جنبه هایی از این مهارت مانند دقت، سرعت و سایر جنبه های رزمی و تفریحی بیان شده است:

نبیند چو او کس به بالا و زور

به یک تیر بر هم بدوزد دو گور

کمان را به زه کرد بگشاد بر

نبد مرغ را پیش تیرش گذر

نیزه: کهن ترین سلاح که در شکار و جنگ استفاده

می شد. این سلاح از چوبی بلند و محکم درست می شد که در سر آن آهن نوک تیزی قرار می گرفت. نیزه های

تهدمتن ببردش به زابلستان

نشستنگهی 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 کلاه

سخن گفتن و رزم و راندن سپاه

هنرها بیاموختش سر به سر

بسی رنج برداشت کامد به بر (۱۴)

ادوات و ابزارهای بسیار دیگری نیز در شاهنامه نام

برده شده است، از قبیل تیغ، کلاه و زره، ژوبین، سپر،

تبر، تبرزین، وسایل دفاعی (خود، کلاه خود، تاج) و وسایل

ایمنی و حفاظتی از قبیل ساعدبند، بازوبند و کمربند که

هر کدام از اینها به گونه ای برای اهداف رزمی - نظامی

مورد استفاده پهلوانان و قهرمانان ایران قرار گرفته است. 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 انجام امور روزمره نقش

محوری داشت. صرف نظر از رخس 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

نقش‌های چندگانه آن سروده است:

چو داری به دست اندرون خواسته

ز زور 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 تخت و ز تاج و ز تیغ و نگین

در مراسم شادی، یال و گردن اسب را با مشک و

زعفران می آراستند:

همه یال اسب از کران تا کران

بر اندوده مشک و می و زعفران

در موقع عزا و حادثه دلخراش، دم اسب را می بریدند

یا برای ادای احترام از آن پیاده می شدند. با توجه به

اهمیت و نقش اسب در زندگی ایرانیان، فردوسی از صفات

مختلفی برای ستایش اسب استفاده کرده است:

فرود آمد از اسب سهراب زود

زمین را ببوسید و شادی نمود

در شاهنامه از واژه های باره، بارگی، مرکب، هیون، ستور به مفهوم اسب و اسب دار استفاده شده است. علاوه بر این در شاهنامه 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.

بازی ها، فنون و ورزش های رایج در شاهنامه

به طور معمول ابزارها و سلاح های متداول در شاهنامه، به خوبی فعالیت های نظامی - ورزشی و برخی از فنون نبرد را نیز نشان می دهد. کشتی و مشت زنی، اسب سواری، تیراندازی و قیقاج زدن، ارابه و گردونه رانی، چوگان، نیزه پرانی، و ژوبین افکنی، شکار، سنگ گیری (وزنه برداری)، کمند اندازی، شنا، شمشیربازی، پیاده روی و دویدن، کوهپیمایی، شطرنج و نرد از رشته های متداول در شاهنامه است. وضعیت کمی برخی از این ورزش ها در جدول یک بر اساس دوره های تاریخی بیان شده است.

اطلاعات جدول ۲ نشان می دهد که از بین ۷ ورزش رایج (۳۷۴ تکرار) در شاهنامه، شکار (۳۰٪)، پیاده روی (۲۵٪)، چوگان (۱۱٪) و سنگ گیری (۱۰٪) به ترتیب دارای بیشترین تکرار و نرد دارای کمترین تکرار است. شایان توضیح است که مهارت سوارکاری، در ترکیب با واژه سوار به عنوان یک صفت رزمی، ۱۰۹۹ بار بیان شده که با در نظر گرفتن این موضوع، می توان ورزش اسب سواری را در رتبه اول قرار داد.

کشتی: از فنون ورزش های دونفره در شاهنامه، کشتی رواج زیادی در دوره پهلوانی داشت. زرتشتیان به نام کشتی (گستی) یا بنددین نشان می دهد که این ورزش در سلسله های کهن ایرانیان وجود داشته و در اوستا و شاهنامه متداول بوده است. کشتی در واقع کمربندی است که به معنی آماده کار شدن تعریف شده است. بنابراین مهارت کشتی را می توان جزء قدیمی ترین رشته ها و فنون ورزشی در نظر گرفت که در نبردهای جنگی دونفره از آن استفاده می شد.

نه من کودکم گر تو هستی جوان

به کشتی کمر بسته دارم میان

چو شیران به کشتی درآویختند

ز تن ها خوی و خون همی ریختند

و اگر برخی از واژه های مربوط به آن مانند گوی بازی، گوی تاختن و غیره محاسبه شود، این تعداد افزایش خواهد یافت. فردوسی بر آموزش بازی چوگان تأکید می ورزد:

چو بر هفت شد رسم میدان نهاد
هم آورد و هم رسم چوگان نهاد
کنون صد پسر گیر همسال او
به بالا و دوش و بر و یال او
همان جا بیوشید با او به هم
نباید که چیزی بود بیش و کم
همه کودکان را به میدان فرست
به بازیدن گوی و چوگان فرست
علاوه بر آموزش و بازی چوگان به 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 داو گوی و زخم چوگان گرفت
هماورد او خاک میدان گرفت
ز چوگان او گوی شد ناپدید
تو گفستی سپهرش همی برکشید
چنین گفت بالشکر نامجوی
که میدان شما را و چوگان و گوی
چو گردان به میدان نهادند روی
ز ترکان به تندی ببردند گوی
سیاوش از ایرانیان شاد شد
بسان یکی سرو آزد شد
در جای دیگر نیز 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
جانوری دلیر و نجیب دوست می داشتند و از اسب برای
شکار، تیراندازی، نبرد، چوگان بازی و ارابه رانی استفاده

بدو گفتن خون و جنگ و نبرد
به کشتی پدید آید از مرد مرد
به کشتی بگردیم با یکدیگر

بگیریم هر دو دوال 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 منیژه و خسرو).
بر اساس نتایج این تحقیق، در شاهنامه ۴۲ بار از واژه
کشتی استفاده شده است. البته با توجه به فنون مختلف
کشتی مانند دوال کمر، میان کمر، کمر بند، کمرگاه و بند،
استفاده از این مهارت بیشتر خواهد شد. به نظر می رسد
که رشته مشت زنی نیز جزو فنون قدیمی کشتی باشد و
شاید در نبردهای دونفره از این فن استفاده می شده
است (۵).

تهمتن شد آشفته از گفتنش
یکی مشت زد بر سر و گردنش
یکی مشت زد نیز بر گردنش

کز آن مشت برگشت لرزان تنش
اطلاعات جدول ۲ نشان می دهد صرف نظر از مهارت
ها یا رشته های ورزشی، بیشتر فنون مورد استفاده مربوط
به ورزش کشتی است که از بین این فنون، فن کمر یا
کمرگیری از بسامد بیشتری (۸۰ درصد) برخوردار است.

چوگان: از اولین ورزش های زیبا و گروهی ایران
باستان و مورد علاقه گروه های سنی مختلف دختران،
پسران و شاهان بود. به نظر می رسد که آموزش چوگان
فقط به عنوان یک مهارت تفریحی و گروهی نبود و برای
تربیت نظامی و جنگی نیز استفاده می شده است. از مفاد
اشعار فردوسی معلوم می شود که گوی و چوگان به
صورت سواره و پیاده، بازی می شد. ظاهراً به جوانان فن
تیراندازی و گوی و چوگان تعلیم می دادند و بازی چوگان
مانند شکار جزو تعلیمات فنی جنگ بود. در بازی سواره،
دو تن همورد هر یک ۷ نفر یار انتخاب می کردند که در
هر طرف بازی ۸ نفر قرار می گرفت. در هنگام بازی گوی
را در حالت تاخت می زدند و بازی های رسمی را به ساز
آغاز می کردند و در ابتدای بازی نیز ساز مخصوصی
نواخته می شد (۵).

در شاهنامه نحوه انجام این بازی و متعلقات آن مانند
اسب، میدان، گوی، سوار توصیف شده است. نتایج تحقیق
نشان می دهد که این واژه ۴۳ بار در شاهنامه به کار رفته

نیز متداول ترین فعالیت زندگی، نظامی، ورزشی و تفریحی در نظر گرفت.

آموزش شکار از دوره کودکی مورد تأکید شاهنامه است، برای مثال یزدگرد سوم از ۳ مؤبد برای تربیت بهرام گور استفاده می کند که دانش و هنرهای شکار و چوگان را به او بیاموزند.

بزرگان ایران ز بهر شکار

به درگاه رفتند سیصد سوار

بیاسود چندی ز بهر شکار

همی گشت در کوه و مرغزار

جالب توجه است که شکار در مکان های مختلفی

مانند بیشه، دشت، نخجیرگیر، کوه، مرغزار و نیستان انجام می گرفت.

شطرنج : یکی از ورزش های فکری و ذهنی و از تفریحات سالمی که در فرهنگ ایران پیشینه ای طولانی دارد. بر اساس شاهنامه فردوسی این بازی در زمان انوشیروان توسط هندیان ساخته و به ایران فرستاده شده است.

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 بر می 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 حتی نحوه قرارگیری مهره ها بیان شده است. در داستان دوم، بزرگمهر پس از رازگشایی شطرنج هندیان، پرداخت خراج مورد تقاضای ایران را بر گردن هندیان قرار می دهد. این موضوع نشان می دهد که در کنار مهارت ها و ورزش های نظامی و جنگی، و با توجه به توانایی و نیروی جسمانی ایرانیان، فردوسی به مهارت های مربوط به معرفت و خود توجه بسیار زیادی داشته است.

شنا : و فن عبور از آب و نگهداری خود و سلاح در آن زمان در 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 فرار خسرو پرویز، فرنگیس و گیو از رودخانه با سلاح می گوید :

به آب اندر افکند خسرو، سپاه

چو کشتی همی راند تا بارگاه

می کردند. مهارت اسب سواری نه فقط به کودکان آموخته می شد، بلکه به عنوان پسوند بسیاری از اسامی پسران مانند سهراب، گشتاسب، ازجاسب و غیره مورد احترام قرار می گرفت. در شاهنامه فردوسی از مفهوم اسب، اسب سواری و سوارکار و سایر ابزارهای وابسته به آن بسیار یاد شده، به طوری که ۶۴۸ مرتبه فقط از واژه اسب استفاده شده و به طور مستقیم به سواری کاری و اسب سواری اشاره نشده است که می توان از مفهوم ابیات به مهم بودن این واژه ها پی برد :

سواری و تیر و کمان و کمند

عنان و رکیب و چه و چون و چند

هنرها بیاموختش سر به سر

بسی رنج داد که آمد به بر

اهمیت سوارکاری به اندازه ای است که در برخی از ابیات فردوسی از سوار یا سواری به عنوان صفت افتخارآمیز پهلوانی یاد شده است (۵) :

گزين کرد از آن نامداران سوار

دلیران چنگی ده و دو هزار

عنان پیچ و گردافکن و گرزدار

چون من کسی نبیند به گیتی سوار

جالب توجه است که سوارکاری در شاهنامه از مهارت هایی بوده است که بسیاری از دختران و زنان درباری آن را می آموختند و برای شکار و تفریح و ارسال پیام از این مهارت استفاده می کردند :

یکی خواهرش بود گرد و سوار

بد اندیش و گردنکش و نامدار

زنی بود برسان گردی سوار

همیشه به جنگ اندرون نامدار

بررسی اشعار شاهنامه نشان می دهد که اقوامی مانند ایرانیان، زابلی ها، ترکان، تورانیان و تازیان در سوارکاری مهارت داشتند.

شکار : از مهم ترین فعالیت های زندگی مردم عادی، تمرین نظامی جنگجویان و فعالیت تفریحی بزرگان در ایران باستان بود و در شاهنامه فردوسی ۱۳ مرتبه، واژه شکار آمده است که اهمیت این فعالیت را در دوره پهلوانان نشان می دهد. البته اگر سایر واژه های مربوط به شکار مانند نخجیر، نخجیرگاه و نخجیرگیر در نظر گرفته شود، این تعداد بیشتر خواهد شد. با توجه به نقش اسب و اسب سواری در زندگی ایرانیان باید تیراندازی و شکار را

ایبات زیر به نظر می رسد که سنگ احتمالاً به معنی قدرت، توان بدنی یا وسیله ای برای تمرین بوده است :
 سرمایه مرد سنگ است و خرد
 به گیتی بی آزاری اندر خورد
 در دانش وانگهی راستی

کرین دو نیابی 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 مورد ستایش قرار گرفته است.

بحث و بررسی

بر اساس یافته های تحقیق، تکرار چهار بار واژه ورزش در معنایی غیر از مفهوم تربیت بدنی و ورزش امروزی با یافته های خوشکام و مدنی مطابقت دارد. البته این یافته از اهمیت و اولویت مهارت های نظامی - ورزشی در شاهنامه نمی کاهد. به عبارت دیگر، مهارت های پهلوانان و ابزارهای متداول که ریشه تاریخی بسیاری از ورزش های امروزی را تشکیل می دهد، در جهت اهداف دیگری قرار داشت. البته می توان برای این مهارت ها و ابزارها، کارکردهایی از مفهوم امروزی ورزش را در نظر گرفت. علاوه بر این، یکی از دلایل عدم وجود واژه زورخانه یا سایر معابد و مکان های مشابه آن در شاهنامه را می توان استفاده از فضاها و میدانی باز برای تمرین های ورزشی در نظر گرفت. شباهت زیادی بین ابزارهای متداول و برخی از مهارت های ورزشی در زورخانه و میدانی باز وجود دارد. چون در منابع مختلف از میدانی آزاد و باز در ایران باستان نام برده شده است که دور از هیاهوی داد و ستد بازار قرار داشت. البته بخشی نیز محدود و سرپوشیده بود که تعلیم انواع مهارت های نظامی - ورزشی برای گروه های مختلف سنی در این میدانی انجام می گرفت (۶).

مقایسه اشعار فردوسی با سایر بررسی های تاریخی، با توجه به تنوع مهارت های ورزشی در شاهنامه با آموزش و تربیت آنها در دوره های مختلف تاریخی قبل و بعد از اسلام همخوانی دارد. هر چند تأکید بر برخی از مهارت ها و ابزارها در این دوره ها ممکن است متفاوت باشد؛ برای مثال در ایران بعد از اسلام ورزش کشتی و فنون دفاعی

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 نشنیدم چنین
 که کردی کسی آب دریا 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 خاص به آن می دادند. در تحقیق حاضر، این دو مفهوم با مفاهیمی مانند دوان، پیاده دوان و دو در شاهنامه بیان شده است :
 برفتند هر دو پیاده دوان

ز پیش سپه تا بر پهلوان
 دویدن صبحگاهی در برنامه آمادگی سربازان و برای شرکت در بازی ها و دیگر فعالیت ها ارزش زیادی داشته است.

سنگ گیری : این ورزش را می توان شکل اولیه وزنه برداری دانست که زورگیران (پهلوانان معرکه گیر) از آن به عنوان یکی از مهارت های ورزشی استفاده می کردند. با رواج زورخانه، این نوع تمرین قدرتی (بلند کردن وزنه و وسایل سنگین) بخشی از برنامه گود را تشکیل می داد (۲۱). در جنگ رستم با شاه مازندران، تن ایشان مانند یک کوه سنگی، سخت و سنگین می شود که جز رستم کسی نمی تواند آن را از جا بلند کند. احتمالاً تشبیه فردوسی نشان می دهد که بلند کردن سنگ یا اشیای سنگین جزء مهارت های پهلوانان آن زمان تلقی می شده است. البته استفاده از گرزهای سنگین را نیز می توان جزء این مهارت ها در نظر گرفت.

ز لشکر هر آنکس که بد زورمند
 بسودند سنگ آزمودند چند

نه برخاست از جان سنگ گران
 میانه درون شاه مازندران

گو پیلتن گرد چنگال بار
 بر آن آزمایش نبودش نیاز

بر آن گونه آن سنگ را بر گرفت
 کزو ماند لشکر سراسر شگفت
 در داستان دیگری رستم قدرت خود را در بلند کردن سنگی نشان می دهد که بر چاه بیژن نهاده بودند. در

البته از اسب برای اهداف مختلفی مانند شکار و تفریح درباریان استفاده می‌شد. حتی ایران کانون پرورش اسب بود (۱۸). به عبارت دیگر، اسب نیازهای شغلی و زندگی و سفر را برآورده می‌کرد. حتی ورزش چوگان نیز ریشه در مهارت اسب سواری دارد؛ به طوری که کودکان می‌بایست از هفت سالگی آن را می‌آموختند و شاهان نیز حاضر به تعطیلی آن نمی‌شدند (۱۰). با وجود این، جایگاه کشتی بسیار ویژه است، چون بیشترین فنون ورزشی (مانند مشت زنی) به این رشته اختصاص دارد و بستن کمر بند کشتی نیز بلوغ افراد را نشان می‌داد. بویژه اینکه در دوره اسلامی، ورزش باستانی با ورزش زورخانه‌ای با اقتباس و الهام از ابزارهای ورزشی به گسترش فرهنگ پهلوانی ایرانیان کمک زیادی کرد.

علاوه بر مهارت‌های نظامی، در شاهنامه از شطرنج به عنوان نمایش توانایی ذهنی و فکری استفاده شده است. به نظر می‌رسد، فردوسی کوشیده در کنار برتری جسمانی و رزمی، علم و حکمت ایرانیان را به رخ جهانیان بکشد (۱، ۳ و ۱۲). بنابراین برای بررسی فرهنگ ورزش در شاهنامه باید ارتباط سه گانهٔ ابزار - مهارت و خرد ایرانیان را در نظر گرفت. مطالعهٔ حاضر را می‌توان گام اولیه و مقدماتی محسوب کرد و برای شناخت دقیق فرهنگ ورزشی در شاهنامه مطالعات دیگری مورد نیاز است تا بستر اعتقادی و آیینی و بویژه معانی نهفتهٔ اشعار فردوسی بیشتر آشکار شود.

فردی در زورخانه بیشتر از ورزش‌های گروهی مورد توجه بود.

در شاهنامه از ابزارها و سلاح‌های تقریباً محدودی نام برد شده است که بر اساس آنها می‌توان تنوع مهارت‌ها و فنون ورزشی را نیز دریافت. برای هر ابزار خاص نیز از فنون و مهارت‌های مختلفی در شاهنامه یاد شده است. چون ابزارها نیز از نظر اندازه و شکل، انواع مختلفی داشتند، بنابراین می‌توان تعداد ابزارها و ادوات نظامی ورزشی را بیشتر از تعداد ابزارهای (۸ ابزار) مورد بررسی در این تحقیق گسترش داد. برای مثال نیزه و شمشیر اندازه و شکل‌های متفاوتی داشتند و در مورد اسب نیز مهارت‌ها و فنون مختلفی در نزد ایرانیان رایج بود. همچنین به نظر می‌رسد اندازه و شکل‌های مختلف ابزار، کاربردهایی برای تمرین، آموزش، نبرد واقعی و حتی برای گروه‌های سنی استفاده‌کننده، داشته است (۲). البته تعداد این ابزارها در کتاب اوستا به دوازده ابزار جنگی می‌رسد. علاوه بر این بررسی دقیق اشعار شاهنامه نشان می‌دهد که فردوسی از این ابزارها به عنوان نمادی برای بیان عظمت و تجلیل از ویژگی‌های مهارتی پهلوانان و در تشبیهات مختلف برای ستودن و برتری نژاد ایرانی استفاده کرده است.

بررسی‌های سیروس جاوید، عمق ریشهٔ مهارت و ابزارهای ورزشی را در ایران نشان می‌دهد، چون بخش زیادی از آموزش و تربیت ایرانیان را تشکیل می‌دهد. این موضوع به خوبی در منابع مختلف تأکید شده و ستایش فراوان فردوسی از مهارت‌های مختلف ایرانیان از پیشینهٔ تاریخی و درازی برخوردار است (۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۱۹ و ۲۲). چون بدون این مهارت‌ها زیبایی اندام، دلیری، سلحشوری و چالاکی حاصل نمی‌شد؛ حتی می‌توان علاقهٔ زیاد ایرانیان به ورزش را در گسترش واژه‌هایی مانند قهرمان، گرد، نیو، دلیر، مرد، دلاور، نامور، اردشیر، شهسوار، یل و غیره مشاهده کرد (۱۰).

از بین ابزارهای نظامی و ورزشی، شمشیر و تیغ و کمان به ترتیب اولین و دومین فراوانی را در اشعار فردوسی داشتند. این ابزارها از نظر انواع مواد، اندازه و نوع ساخت و استفاده در تمثیل‌ها بی‌نظیر بودند. سایر ابزارها نیز تقریباً چنین حالتی دارند؛ مانند آموزش کمند در دورهٔ اسلامی. مهارت اسب سواری و کشتی را می‌توان جزء مهارت‌های اصلی ایرانیان در شاهنامه فردوسی به حساب آورد.

جدول ۱- وضعیت کمی ابزارها و ادوات نظامی - ورزشی در شاهنامه (تعداد و درصد تعداد)

دوره تاریخ	عناوین شاهنامه	نیزه	تیر و کمان	ژوبین	شمشیر	گرز	خنجر	اسب	مند
دوره اسطوره ای	آغاز نامه								
	کیومرث								
	هوشنگ								
	تهمورث					۱			
	جمشید		۱		۱			۱	
	ضحاک		۳	۱	۳	۱۸	۲	۲	۳
	جمع	۴	۱	۳	۴	۱۹	۲	۳	۳
	درصد	۱/۱۰	۰/۱۴		۰/۴۳	۳/۷۸	۱/۱۹	۴۸	۱/۲۳
دوره پهلوانی	فریدون	۸	۶	۱	۱۵	۱۳	۶	۴	۱
	منوچهر	۳	۲۶	۶	۴۰	۳۱	۵	۱۹	۱۲
	نوذر	۷	۸	۲	۲۰	۱۰		۵	
	زوطهما سب					۱	۱		
	گرشاسب	۵			۳	۳	۳	۴	۶۰
	کی قباد		۱		۱۱	۱۱	۲		
	کیکائوس	۹	۹	۲	۳۵	۲۳	۸	۱۵	۱۸
	سهراب	۱۶	۸	۱	۲۸	۱۸	۳	۱۵	۱۰
	کائوس	۲۲	۱۴		۲۹	۱۸	۸	۱۷	۱۷
	سیاوش	۴۳	۴۶		۴۱	۲۶	۱۶	۵۰	۲۰
	کیخسرو				۸	۴	۶	۴	۵
	فرود	۱۸	۴۴		۴۰	۲۴	۱۴	۵۳	۸
	کاموس کشانی	۱۸	۵۱	۶	۵۶	۳۹	۴	۲۱	۱۳
	خاتان چین	۱۵	۴۰	۷	۳۱	۳۰	۶	۱۰	۲۰
	اکوان دیو		۸	۱	۱۲	۷	۱۲	۵	۱۰
	بیژن و منیژه	۶	۱۰		۲۲	۱۷	۲۲	۱۹	۱۰
	دوازده رخ	۳۴	۵۷	۱	۵۵	۲۹	۶	۵۳	۱۴
	کیخسرو	۲۵	۳۵	۲	۶۵	۲۰	۲۹	۳۳	۱۳
	لهراسب	۳	۱۷	۱	۲۰	۴		۱۵	۲
	گشتاسب	۳۱	۱۷	۴	۲۵	۳۳	۸	۱۸	۴
	هفت خوان	۵	۱۱		۴۳	۱۰	۷	۱۱	۲
	رستم و اسفندیار	۱۰	۴۶		۳۸	۲۲	۲	۱۸	۱۲
	رستم و شغاد	۲	۹	۱	۵	۲		۳	۲
	بهمن و اسفندیار		۴		۸	۳		۶	
	همای چهارزاد	۱	۶			۱		۲	
		جمع	۲۸۱	۴۷۳	۳۵	۶۵۰	۳۹۹	۱۶۲	۴۰۳
	درصد	۷۷/۴	۶۷	۷۹/۵	۷۰/۵	۷۹/۴	۹۷	۶۴/۴	۸۵/۰۴
دوره تاریخی	داراب	۳	۲	۱	۸			۲	۲
	دارای داراب	۲	۱	۱	۳	۴	۲	۴	
	اسکندر	۳	۸		۳۱	۳		۱۹	۲
	اشکانیان	۲	۲۵		۲۰	۵		۱۶	۳
	اردشیر		۵		۴	۲		۱	۲
	شاپور اردشیر								

				۳		۳		اورمزد شاپور	دو رۀ تار یخ ی
								بهرام اورمزد	
								بهرام بهرام	
								بهرام بهرامیان	
								نرسی بهرام	
								اوربزد نرسی	
۱			۴	۱۰		۳	۱	ذوالاکتاف	
	۵							اردشیر	
						۱		شاپور سوم	
								بهرام شاپور	
						۲۵	۵	یزدگرد بزه گر	
۴	۲۷		۷	۲۸	۱	۶۱	۲	بهرام گور	
								یزد گرد بهرام	
				۱		۱		هرمز	
	۱		۱	۵		۳	۲	پیروز یزد گرد	
۱						۳	۱	بلاش پیروز	
۲				۳		۱		قباد پیروز	
۱۰	۴۰		۲۳	۵۱	۵	۲۴	۱۷۰	کسری	
۷	۴۶		۹	۱۹		۱۵	۱۲	هرمز	
۱	۴۰		۱۷	۵۴	۱	۴۳	۲۰	خسرو پرویز	
	۲		۱	۴		۱		شبروی	
				۱		۱		اردشیر شبروی	
	۱		۱	۱		۶		فرابین گرز	
۱								پوران دخت	
								فرخ راد	
	۷	۱	۷	۲۱			۸	یزد گرد	
								پایان نامه	
۴۱	۲۲۲	۳	۸۴	۲۶۷	۹	۲۳۲	۷۸	جمع	
۱۶/۸۷	۳۵/۵۲	۱/۷۹	۱۶/۷۳	۲۹	۲۰/۴۵	۳۲/۸۶	۲۱/۴۸	درصد	
۲۴۳	۶۲۵	۱۶۷	۵۰۲	۹۲۱	۴۴	۷۰۶	۶۳۶	جمع کل	
۵	۱۷/۵	۵	۱۴	۲۶	۱/۲	۲۰	۱۰	درصد کل	

جدول ۲- وضعیت کمی بازی‌ها، ورزش‌ها و فنون ورزشی در شاهنامه (تعداد و درصد تکرار)

دوره تاریخی	عناوین شاهنامه	چوگان	کشتی	شطرنج	نرد	شکار	پیاده روی	سنگ گیری
دوره اسطوره ای	آغاز نامه							
	کیومرث							
	هوشنگ							
	تهمورث							
	جمشید							
	ضحاک	۲					۲	
	جمع	۲					۲	
درصد		۴/۷۶					۲/۱۲	

ادامهٔ جدول ۲- وضعیت کمی بازی ها، ورزش ها و فنون ورزشی در شاهنامه (تعداد و درصد تکرار)

دورهٔ تاریخی	عناوین شاهنامه	چوگان	کشتی	شطرنج	نرد	شکار	پیاپی روی	سنگ گیری	
دورهٔ بهلولانی	فریدون						۴		
	منوچهر		۱			۹	۵		
	نوذر					۶	۱		
	زوطهماسب					۱			
	گرساسب								
	کیقباد					۲	۱		
	کیکائوس					۳	۵	۸	
	سهراب	۲				۷	۱		
	کائوس	۲	۶			۵	۱		
	سیاوش	۱۰				۳	۷		
	کیخسرو					۱			
	فرود		۲			۴	۲		
	کاموس کشانی		۱			۲			
	خاتان چین		۶						
	اکوان دیو					۲			
	بیژن و منیژه								
	دوازده رخ	۱	۱			۳	۲		
	کیخسرو		۳			۶			
	لهراسب	۵	۱			۱	۱		
	گشتاسب		۴			۲			
	هفت خوان		۲			۱	۵		
	رستم و اسفندیار	۲	۴			۴	۶	۷	
	رستم و شغاد					۲			
	بهمن و اسفندیار								
	همای چهرزاد		۱				۱	۳	
	جمع		۲۳	۳۲			۶۵	۴۲	۱۸
	درصد		۵۲/۴۸	۷۶/۱۹			۵۷/۵	۴۴/۶۸	۴۷/۳۶
	دورهٔ تاریخی	داراب							۱
دارای داراب			۱			۲	۱	۲	
اسکندر						۱	۳	۱۲	
اشکانیان			۲			۲	۵		
اردشیر						۲	۶		
شاپور اردشیر									
اورمزد شاپور						۱			
بهرام اورمزد									
بهرام بهرام									
بهرام بهرامیان									
نرسی بهرام									
اورمزد نرسی									
ذوالاکتاف		۱	۱				۱	۴	
اردشیر									
شاپور سوم									

منابع و مآخذ

۱. آریبا، جمشید. (۱۳۶۴). "تاریخ تربیت بدنی و ورزش". نشر جهاد دانشگاهی، تهران.
۲. ابوبکر، ربیع بن احمد لاخوینی النجاری. (۱۳۴۴). "هدیه المتعلمین فی الطب". به اهتمام جلال متین، دانشگاه مشهد.
۳. اسماعیلی، جواد. (۱۳۶۶). "شطرنج در شاهنامه". فصلنامه ورزشی، نشر سازمان تربیت بدنی، شماره ۱۳.
۴. بهار، مهرداد. (۱۳۶۲). "جستاری چند در فرهنگ ایران". انتشارات چشمه، تهران.
۵. بهرامی پور، بهرام. (۱۳۸۴). "بررسی فرهنگ تربیت بدنی و ورزش در شاهنامه". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان.
۶. بیژن، اسدالله. (۱۳۵۰). "سیر تمدن در تربیت در ایران باستان". انتشارات ابن سینا، چاپ دوم.
۷. تهرانچی، محمدمهدی. (۱۳۴۴). "پژوهشی در ورزش های زورخانه ای". نشر کتابسرا مقابل دانشگاه تهران، چاپ اول.
۸. حکمت، علیرضا. (۱۳۵۰). "آموزش و پرورش در ایران باستان". مؤسسه تحقیقات و برنامه ریزی، چاپ اول.
۹. خوشکام، غزال. (۱۳۸۰). پیشینه ورزش در متون نظم فارسی از نظر ابعاد و ویژگی ها و جلوه ها تا قرن ۵ هجری"، دانشگاه آزاد اسلامی، رشته تربیت بدنی.
۱۰. درانی، کمال. (۱۳۷۶). "تاریخ آموزش و پرورش ایران قبل و بعد از اسلام"، انتشارات سمت، چاپ اول.
۱۱. سرامی، قدمعلی. (۱۳۶۸). "از رنگ گل تا رنج خار، شکل شناسی قصه های شاهنامه". نشر علمی فرهنگی، چاپ اول.
۱۲. سلطان زاده، حسین. (۱۳۶۴). "تاریخ مدارس ایران از عهد باستان تا تاسیس دارالفنون". نشر آگه.
۱۳. شریف زاده عبدی، آرش. (۱۳۸۳). "شناخت شاهنامه". انتشارات شهاب ثاقب، چاپ اول.
۱۴. شاهنامه فردوسی جلدهای ۱ تا ۹، چاپ مسکو.
۱۵. صدیق، عیسی. (۱۳۴۹). "تاریخ فرهنگ ایران". نشر دانشگاه تهران، چاپ پنجم.
۱۶. کاظمینی، کاظم. (۱۳۴۳). "نقش پهلوان و نهضت عیاری در تاریخ اجتماعی و حیات سیاسی ملت ایران". نشر بانک ملی، چاپ اول.
۱۷. کریمی، جواد. (۱۳۶۴). "نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان". نشر دانشگاهی، چاپ اول.
۱۸. کووجی کویاجی، جهانگیر؛ دوستخواه، جلیل. (۱۳۸۰). "بنیادهای اسطوره ای و حماسه ایران". نشر آگه، چاپ اول.
۱۹. گزنون، کوروش. (۱۳۴۲). "کوروش نامه". ترجمه رضا مشایخی، نگاه ترجمه و نشر کتاب.

۲۰. مدنی، محمدسعید. (۱۳۷۲). "ورزش و ابزارهای ورزشی در شاهنامه و جایگاه فرهنگی و مردمی آن". پایان نامه رشته مردم شناسی، دانشگاه آزاد.

۲۱. نیکو بخت، محمد. (۱۳۷۹). "تربیت بدنی در آینه فرهنگ و ادبیات ایران". انتشارات جهاد دانشگاهی.

۲۲. وکیلان، منوچهر. (۱۳۷۸). "تاریخ آموزش و پرورش در ایران و اسلام". نشر دانشگاه پیام نور.