

شده بود. سوار کاری صبر می‌خواهد؛ این را وقتی می‌فهمی که باید با اسب مدارا کنی. سوار کاری لذت‌بخش است وقتی با اسب دوست می‌شوی، همراهت می‌شود و متواضعانه سواری می‌دهد. سوار کاری شیرین است وقتی اسب نوازش و توجه می‌خواهد. سوار کاری از آن ورزش‌هایی است که با انجامش شاد می‌شوی، پرنرژی و هیجان‌زده می‌شوی و در عین حال، آرامشی بی‌ نظیر از اسب و حرکاتش به تو منتقل می‌شود. سوار کاری را تجربه کنی‌د تا یکی از لذت‌بخش‌ترین ورزش‌های دنیا را تجربه کرده باشی‌د. پرونده امروز زندگی‌سلام، مرور ش، حتماً وسوسه می‌شوی‌د حداقل یک بار این ورزش جذاب را امتحان کنی‌د.

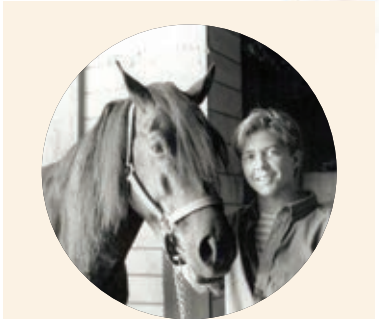
نعیمه مونس‌ی-روزی که برای گزارش میدانی راهی باشگاه سوار کاری شدیم، شدت ورزش باد به حدی بود که نمی‌شد قدم برداشت. ولی وقتی رسیدیم، خوشبختانه دیدیم اسب موجودی است که در برابر باد، محکم و استوار قدم برمی‌دارد و بر سرعت ورزش باد غلبه می‌کند. وارد پیست که شدیم، سوارکاران زیادی در حال تمرین بودند و این نشان می‌داد به مجموعه‌ای آمده‌ایم که اسب‌های سرحال زیادی دارد. سوار کاری، ورزش دشواری است؛ این را وقتی فهمیدم که روی اسب نشستم و تا دقایق طولانی نتوانستم اسب را به حرکت درآورم. سوار کاری مهارت و آمادگی جسمانی بالا می‌خواهد؛ این را وقتی متوجه شدم که بعد از یک سوار کاری کوتاه، تمام بدنم کوفته

همه‌چیز درباره
ورزش سوار کاری

اسب‌ت رو زین کن...

پاسخ به
۱۴ سوال
رایج درباره
سوار کاری

عکس: صادق ذباح



هی الک رمزی! مشکی کجاست؟

برای خیلی از ما ورزش سوار کاری مترادف است با یادآوری خاطرات خوب سریالی جالب و قدیمی به نام «ماجرای اسب سیاه» که اوایل دهه هفتاد از شبکه سه تلویزیون پخش می‌شد. این سریال محصول مشترک کانادا، فرانسه و نیوزلند بود و کلی لوکیشن دیدنی داشت. در حقیقت ما با «الک رمزی»، نوجوان پرشور و مو بوری که سوارکار اسب سیاهی به نام مشکی بود، در سفرهای همراه می‌شدیم تا شاهد قهرمانی‌هایشان در مسابقات مختلف باشیم. مشکی، اسب زیبا و پراحساسی بود که جان الک را نجات داده بود و حسابی به صاحبش وابسته بود. الک هم با کمک مربی چاق و بامزه اش سعی می‌کرد سوار کاری را خوب یاد بگیرد تا لایق این اسب استثنایی باشد. مربی الک کسی نبود جز «میکی رونی» بازیگر پرسابقه و اسکاری سینمای آمریکا که از ۱۴ تا ۸۶ سالگی در کلی فیلم و سریال خاطره انگیز بازی کرد و چند سال قبل که در ۹۳ سالگی فوت کرد، خبر درگذشتش بسیاری از مردم جهان را متأثر کرد. مجموعه «ماجرای اسب سیاه» از یک فرمول ساده و تقریباً تکراری پیروی می‌کرد. معمولاً در آستانه یک رقابت مهم، یکی از رقبای مشکلی برای الک یا اسبش مشکلی پیش می‌آورد ولی آن‌ها تا نهایت با تلاش زیاد، توطئه‌ها را خنثی می‌کردند و در مسابقه برنده می‌شدند. با این سریال بود که ما با خیلی از قوانین مسابقات سوار کاری و ویژگی‌های اسب‌های مسابقه آشنا شدیم. بد نیست بدانید این سریال جالب و خاطره انگیز که در بسیاری از کشورهای جهان بارها بازپخش داشته، حالا در سایت IMDb نمره ۷٫۲ را دارد. «ریچارد ایان کاکس» بازیگر نقش الک رمزی هم بعد از این سریال در مسیر موفقیت پیش نرفت و یک بازیگر معمولی باقی ماند!

قشر متوسط جامعه هستند. هیچکدام از قهرمانان سوار کاری استان به دلیل پولدار بودنشان قهرمان نشده اند، بلکه به خاطر استعدادی که دارند، با تلاش و پشتکار و تمرین مداوم، موفق به کسب نتیجه شده اند. برخی قهرمانان سوار کاری استان حتی اسب شخصی ندارند و با استفاده از اسب باشگاه‌هایی که در آن فعالیت دارند، در مسابقات شرکت می‌کنند. سوار کاری در مقایسه با خیلی از ورزش‌ها یک ورزش کم هزینه محسوب می‌شود. اما باید توجه کرد که این اسب از ابتدا چنین قیمتی این روزها یک نفر علاقه مند به سوار کاری، می‌تواند با ساعتی ۴۰ هزار تومان از خدمات این رشته مانند اسب، مربی، فضای تمرین و امکانات موجود در باشگاه‌های سوار کاری استفاده کند که با توجه به هزینه‌های بالای نگهداری اسب و تجهیزات و امکانات مورد نیاز، فکر نمی‌کنم فعالیت در هیچ رشته ورزشی با این قیمت پایین، میسر باشد.

*** این روزها قیمت اسب‌های استان چقدر است؟**
در حال حاضر هزینه خرید یک اسب در خراسان رضوی، بین ۱۰ تا ۳۰ میلیون تومان است و هراسب بر اساس اینکه چقدر تمرین کرده باشد و در چند مسابقه حضور یافته و همراه با سوارش موفق به کسب عنوان شده، قیمتش متفاوت است. ما در استان، اسب ۴۰۰ میلیون تومانی هم داریم اما باید توجه کرد که این اسب از ابتدا چنین قیمتی نداشته است و حضور مستمر در مسابقات مختلف و کسب عناوین برتر باعث شده قیمت و در واقع ارزش این اسب افزایش پیدا کند.

*** در صورتی که علاقه مند به یادگیری سوار کاری باشیم، ویژگی‌های یک باشگاه خوب و حرفه‌ای چیست؟**
باشگاهی که حرفه‌ای فعالیت می‌کند، باید پیست جداگانه تمرین و مسابقه، جایگاه تماشاچیان و داور داشته باشد. سطح زمین باید از سیلیس باشد چرا که شن و ماسه باعث آسیب دیدن اسب‌ها می‌شود. **توضیح:** بخشی از این گفت‌وگو برگرفته از «همشهری خراسان رضوی» است.

دبیر هیئت سوار کاری
خراسان رضوی
از مزایای سوار کاری می‌گوید



اسب‌سواری، ورزشی برای بازیابی توان روحی!

«رامین چرمچی» دبیر هیئت سوار کاری خراسان رضوی است. او بین سال‌های ۶۹ تا ۷۱ عضو تیم ملی پرش با اسب ایران بوده و این روزها مدیریت یک باشگاه سوار کاری حوالی شاندیز را به عهده دارد که به آموزش سوار کاری و نگهداری اسب‌ها می‌پردازد. چرمچی از حال و هوای این ورزش می‌گوید.

*** برای شما سوار کاری ورزش است یا تفریح؟**
بدون شک سوار کاری یک ورزش پرهیجان است که درگیر کردن ذهن و بیشتر اندام‌های بدن، افراد را به لحاظ روحی و جسمی، ورزیده می‌کند. در این ورزش، سوارکار بعد از یک ساعت سواری به شدت خسته می‌شود و به استراحت نیاز دارد. اما پس‌که لذت‌بخش است، بیشتر افرادی که با این ورزش آشنا می‌شوند، به ندرت از فضای آن خارج می‌شوند، حتی اگر امکان خرید اسب نداشته باشند. به تازگی ثابت شده ورزش سوار کاری در بهبود شرایط جسمی افراد معلول جسمی حرکتی به خصوص بچه‌های اوتیسم یا کودکان بیش‌فعال مؤثر است. علاوه بر آن، سوار کاری در درمان افراد افسرده هم کاربرد دارد و کسانی که ناراحتی روحی‌روانی دارند، با سوار کاری اعتماد به نفس پیدا می‌کنند و روحیه‌شان بازیابی می‌شود.

*** هیئت سوار کاری استان خراسان، در حال حاضر در سطح کشور چه شرایط و تبه‌ای دارد؟**
هیئت سوار کاری خراسان رضوی شرایط نسبتاً خوبی دارد و بیشتر مواقع بعد از تهران، در رتبه دوم یا سوم، در رقابت با استان اصفهان قرار داشته است. برگزاری منظم مسابقات سوار کاری و همچنین حضور حدود ۷۰۰ اسب ورزشی، ۱۵ مربی حرفه‌ای و ۳۰ داور رسمی، سبب شده خراسان رضوی و مشهد از جایگاه بسیار مناسبی در سوار کاری کشور برخوردار باشد. تیم ملی سوار کاری ایران، سه عضو دارد که متأسفانه فعلاً از خراسان رضوی، کسی جزو این تیم سه نفره نیست اما در سال‌هایی، سوارکارانی از استان، عضو این تیم بوده اند. خانم «هاله نکویی» یکی از مددود بانوانی است که چندین سال عضو تیم ملی بود و این روزها هم «پارسا بهزادیان» به اردوی تیم ملی دعوت شده است. *** آقای چرمچی! یک باور عمومی وجود دارد که سوار کاری، ورزش پولدارهاست. در ست است؟**
اتفاقاً هشتاد درصد فعالان رشته سوار کاری از

۱۱ هزینه آموزش و تفریح سوار کاری چه جوریه؟

طبق آیین‌نامه مصوب، هزینه آموزش و تفریح برای هر یک ساعت سوار کاری، ۴۰ هزار تومان است. برای آموزش اصول اولیه و صحیح سوار کاری باید ۱۰ جلسه یک ساعته زیر نظر مربی آموزش دید و حق بیمه هم پرداخت کرد. یکسان بودن هزینه آموزش و تفریح سوار کاری به این خاطر است که حتی در زمان تفریح هم، مربی باید مراقب شما باشد؛ درست مثل ورزش شنا که حتی در مسابقات حرفه‌ای هم در کنار استخر نجات غریق حضور دارد.

۱۲ از تعداد باشگاه‌ها چه خبر؟

۸ باشگاه به شکل حرفه‌ای در حوزه طر‌ق‌به، شاندیز، مشهد و چناران فعال هستند و در کنار آن، باشگاه‌هایی هم در زمینه پرورش اسب فعالیتند؛ هر باشگاه معمولاً بین ۲۵ تا ۶۵ اسب دارد. در حال حاضر ۱۵ مربی حرفه‌ای در استان خراسان فعالیت می‌کنند که از این تعداد، ۳ نفر خانم هستند.

۱۳ مسابقات شهری و کشوری سوار کاری به چه شکله؟

هر سال در مشهد، ۲۵ مسابقه شامل رشته‌های پرش با اسب، استقامت، درساز و این اواخر ولتیز برگزار می‌شود که بیشترین استقبال از مسابقات پرش است. در سطح کشور هم هر سال جام ثامن مشهد، نقش جهان اصفهان، هگمتانه همدان و مسابقات قهرمانی کشوری برگزار می‌شود.

۱۴ سوار کاری بر روح و جسم سوار کار چه تاثیراتی دارد؟

به اذعان مربیان سوار کاری، تقویت ماهیچه‌های بدن، تقویت تعادل و هماهنگی بدن، افزایش تمرکز حواس، افزایش صبر و بردباری، افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس و... از تاثیرات مهم ورزش سوار کاری بر روح و جسم سوار کار است.

۱ سوار کاری به چه تجهیزاتی نیاز دارد؟

وسایل ضروری این ورزش: کلاه، شلوار، چکمه و کت سواری و البته اسب است. اما برای شروع، یک کلاه و شلوار سوار کاری که قیمتشان از ۱۵۰ هزار تومان شروع می‌شود و یک اسب معمولی، کافی است.

۷ قیمت یک اسب چقدره؟

قیمت یک اسب، با نژاد، سن، سلامتی، جنسیت و مهارت‌های آن ارتباط مستقیم دارد. جالب است بدانید اسب‌های ماده به خاطر قدرت بارداری، گران‌قیمت‌تر و پرترفدارترند. در ایران، اسب‌ها از ۲۰ میلیون تا ۸۰۰ میلیون تومان، معامله می‌شوند.

۸ هزینه نگهداری اسب چطوریه؟

همه باشگاه‌های سوار کاری علاوه بر آموزش، پانسپون‌داری هم می‌کنند؛ یعنی اسب‌های شخصی افراد را نگهداری و هزینه‌اش را دریافت می‌کنند. این هزینه ماهیانه بین ۸۰۰ هزار تومان تا یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان است و بسته به امکانات و کیفیت نگهداری، متفاوت است.

۹ سوار کاری ورزش خطرناکیه؟

در صورت رعایت اصول ایمنی، سوار کاری به هیچ وجه ورزش خطرناکی نیست و اتفاقاتی که در گذشته‌های دور افتاده، به علت عدم رعایت این اصول بوده. طی سال گذشته در کلاس‌های سوار کاری مشهد، تنها دو مورد شکستگی اتفاق افتاده است.

۱۰ شاخه‌های مختلف مسابقات اسب‌دوانی چیه؟

مسابقه «پورتمه» که هدف، رسیدن به خط پایان است به شکل پورتمه (قدم‌های سریع). مسابقه «تاخت» که باز هم هدف، رسیدن به خط پایان است اما این بار با تاخت(دویدن). مسابقه «ارابه‌رانی»، مسابقه «درساز» یا حرکات نمایشی با اسب‌های تربیت شده، مسابقه «پرش با اسب»، مسابقه «استقامت»، مسابقه «ولتیز» یا انجام حرکات ژیمناستیک روی اسب و مسابقه «چوگان» که جزو قدیمی‌ترین مسابقات سوار کاری است.

۱ سوار کاری چیه؟

سوار کاری به معنی نشستن بر پشت یک اسب و کنترل حرکات آن است. مهم‌ترین ویژگی این ورزش، آن است که انسان و اسب را مثل وجودی یکپارچه، متحد می‌کند. بنابراین موفقیت اسب و سوارکار به ارتباط و اعتماد و احترامی که برای یکدیگر قائلند، بستگی دارد.

۲ اولین قدم یادگیری سوار کاری چیه؟

اولین و مهم‌ترین گام یادگیری سوار کاری، فرا گرفتن مهارت برقراری ارتباط با اسب است. سوارکار باید بتواند خلق‌وخوی اسبی را که قرار است سوار شود بشناسد و با اسب به خوبی ارتباط برقرار کند تا اسب هم، فرمان‌های سوارکار را بهتر درک کند و انجام دهد.

۳ پیش زمینه ورزش سوار کاری چیه؟

آمادگی جسمانی بالا، مهم‌ترین پیش‌نیاز سوار کاری است. سوار کاری سن خاصی ندارد و جالب اینجاست که قهرمانان سوار کاری در دنیا، بیشتر از ۴۵ سال سن دارند؛ یعنی هر چه سن بالاتر برود، تجربه و مهارت هم بیشتر می‌شود. با این حال به دلیل این که کنترل اسب به قدرت ذهنی و جسمی نیاز دارد، سوار کاری به کودکان زیر ۷ سال توصیه نمی‌شود.

۴ کدوم نژاد اسب، پرترفدارتره؟

در میان اسب‌های ایرانی، بیشترین گرایش به سمت نژادهای «ترکمن» و «آخال‌تکه» است اما اگر فردی بخواهد در رشته پرش با اسب فعالیت حرفه‌ای داشته باشد، نژادهای هلندی بهترین انتخاب هستند.

۵ اسب‌ها چند سال عمر می‌کنند؟

اسب‌ها به طور میانگین ۳۰ سال عمر می‌کنند و تا ۲۶ سالگی، یک ترکیب حرفه‌ای به حساب می‌آیند؛ البته شرایط نگهداری، مراقبت، تغذیه و بهداشت مناسب در این زمینه نقش زیادی دارد.