

پیشینه‌ی ورزش در کردستان

سفر

گردآوری و تألیف: بهرام مهرپیا

سرشناسه: مهریما، بهرام، ۱۳۳۶ -، گردآوری شده
عنوان و نام پدیدآور: پیشینه‌ی ورزش در کردستان- سقز/ گردآوری بهرام مهریما.
مشخصات نشر: تهران: توکلی، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۴۴۰ص: مصور.
شابک: 978-964-5821-51-5
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: ورزش--ایران--سقز--تاریخ
موضوع: ورزشکاران -- ایران -- سقز -- سرگذشتنامه
رده بندی کنگره: ۶۵۸/۵ GV /س۷م۹ ۱۳۹۰
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۹۵۵۴۳۳۲
شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۳۹۰۱۷



پیشینه‌ی ورزش در کردستان - سقز

گردآوری و تألیف: بهرام مهریما

ویراستار: علاءالدین اسعدی

ناشر: انتشارات توکلی

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

چاپ: اول ۱۳۹۰

لیتوگرافی و چاپ: نقره‌آبی

تلفاکس: ۶۶۴۱۱۲۷۶-۰۲۱ تهران

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۵-۵۱-۵۸۲۱-۹۶۴-۹۷۸ ISBN: 978-964-5821-51-5

تقدیم به روح پدرم که در زندگی راهنما و در میادین ورزشی مشوقم بود.
و به همسر و فرزندم نگار که مدیون فداکاری‌های صمیمانه و همه جانبشان هستم.

کتاب را تقدیم می‌دارم به همشهریان ورزش دوست و مهربانم، به پیشکسوتان جامعه ورزشی سقز که مرا در این راه تشویق و یاری نمودند. به آن دسته از دوستان بسیار خوبم که سالیان مدید را در کنار یکدیگر در رقابت‌های ورزشی گذرانیدیم و در پیروزی‌ها و افتخارات ورزشی و نیز در شکست‌ها یار و یاور هم بودیم و همچنین به همه ورزشکاران دوست داشتنی شهرستان سقز و به آنهایی که به ورزش و ورزشکاران عشق می‌ورزند و نیز به کسانی که در هر جای این سرزمین به پیشرفت و شکوفایی ورزش و ورزشکاران سقز و کردستان می‌اندیشند. در اینجا با شعری از حافظ یاد یکایک آن‌ها را گرامی می‌دارم.

روز وصل دوستداران یاد باد	یاد باد آن روزگاران یاد باد
کامم از تلخی غم چون زهر گشت	بانگِ نوشِ شاد خواران یاد باد
گر چه یاران فارغند از یاد من	از من ایشان را هزاران یاد باد
این زمان در کس وفا داری نماند	زان وفاداران و یاران یاد باد
مبتلا گشتم درین بند و بلا	کوشش آن حق گزاران یاد باد
گر چه صد رود است در چشمم مُدام	زنده رود باغ کاران یاد باد
راز حافظ بعد از این نا گفته ماند	ای دریغ‌راز داران یاد باد ^۱

۱. دیوان حافظ، ص ۸۹، به سعی و اهتمام سید عبدالرحیم خلخالی، کتابفروشی حافظ، تهران، ۱۳۶۲.

فهرست

شرح حال مؤلف	۷
پیام جناب آقای فخرالدین حیدری	۱۱
پیشگفتار	۱۳
مقدمه	۱۵
پاسخی به سوال پیشکسوت ورزش در سقز	۱۷
مقدمه‌ای در باب ورزش	۱۹
به پاس و یاد پیشگامان و خادمین راستین ورزش سقز	۲۱
بازی‌های محلی	۲۷
ورزش باستانی	۳۵
پیشینه کشتی	۵۷
وزنه‌برداری	۱۳۷
بسکتبال	۱۵۵
پینگ پنگ	۱۹۳
والیبال	۲۰۳
فوتبال	۲۱۷

۶ پیشینه‌ی ورزش در گُردستان - سقز

دوو میدانی ۳۳۷

هندبال ۳۶۵

ورزش همگانی ۳۷۱

کوهنوردی ۳۷۷

کاراته ۳۹۱

یادی از یاوران جامعه ورزشی سقز ۳۹۷

نقش قلم در راه اعتلای ورزش ۴۰۳

شرح حال مؤلف

بهرام مهریما در شهرستان سنندج متولد شد و در همان شهر تحصیلات ابتدائی را پشت سر نهاد. در حالی که دو ماه از سال تحصیلی اول متوسطه را در دبیرستان رازی سنندج (شهید رنج آوری فعلی) گذرانده بود، به علت موقعیت شغلی مرحوم پدرش، به شهرستان مریوان نقل مکان نمود. مهریما از سال ۱۳۴۲ در باشگاه شاهین سنندج که دایی وی محمد صدیق بکری بنیان گذار و مؤسس آن بود با دنیای ورزش مخصوصاً فوتبال آشنا شد. وی در سال تحصیلی ۴۶-۴۷ با تشکیل نخستین تیم فوتبال در مریوان به عضویت تیم منتخب آموزشگاه‌های آن شهر درآمد و در اردیبهشت ماه سال ۱۳۴۷ در مسابقات قهرمانی آموزشگاه‌های استان که در سقز برگزار شد، حضور پیدا کرد. در مهرماه سال ۱۳۴۷ به همراه خانواده‌ی خود به شهرستان سقز منتقل شد و با ثبت نام در دبیرستان مهرگان (توحید فعلی) در کنار تحصیل به فعالیت‌های ورزشی از جمله فوتبال و دو و میدانی ادامه داد و سال‌ها در عضویت تیم‌های منتخب آموزشگاه‌ها، جوانان، باشگاه تاج و پرسپولیس، تیم منتخب سقز و استان گردستان در مسابقات کشوری حضوری موفق داشت و از بازیکنان ثابت، مطرح و با اخلاق به‌شمار می‌رفت.

پس از اخذ دیپلم ادبی در سقز، سال ۱۳۵۷ برای ادامه تحصیل در رشته‌ی تربیت بدنی راهی همدان شد. در مدت اقامتش در همدان به همراه تیم باشگاه الوند در سال ۱۳۵۸ مقام نایب قهرمانی را کسب نمود. در سال ۱۳۵۹ به تیم فوتبال شیشه همدان پیوست و موفق به کسب مقام قهرمانی باشگاه‌های همدان شد.

نامبرده در سال ۱۳۵۹ به دریافت مدرک مربیگری و داوری فوتبال و دو و میدانی نائل شد. سال ۱۳۶۰ پس از فراغت از تحصیل به عنوان دبیر ورزش در سقز مشغول به کار شد و در کنار معلمی همچنان در تیمهای فوتبال و دو و میدانی سقز به فعالیت ورزشی خود ادامه داد و در امر مربیگری دو و میدانی نیز دین خود را به نوجوانان و جوانان سقز ادا نمود.

مهریما با توجه به علاقه‌ای که به امر اطلاع‌رسانی ورزش داشت در سال ۱۳۶۱ خبرنگار مجله دنیای ورزش شد و با درایت، انتقادات و کاستی‌های ورزش سقز و استان را انعکاس می‌داد. در سال ۱۳۶۱ از طرف فدراسیون فوتبال ایران از مهریما جهت قضاوت مسابقات فوتبال در سطح کشور دعوت به عمل آمد و هر ساله در آزمون‌های داوری که از سوی فدراسیون فوتبال ایران از داوران کشور انجام می‌شد مقام اول را کسب می‌نمود. مهریما در سال ۷۱-۷۰ در کشور ژاپن به مدت یک سال اقامت گزید و با شرکت در مسابقه دو صحرانوردی (۱۰ کیلومتر) در بین ۱۹۲ دهنده ژاپنی مقام یازدهم را کسب نمود. وی پس از بازگشت از ژاپن در مهرماه ۱۳۷۱ موفق به اخذ درجه ملی داوری فوتبال شد و به لحاظ استعداد، توانمندی و موفقیت‌هایی که در امر قضاوت‌های مسابقات فوتبال باشگاه‌های کشور از خود نشان داد، در سال ۱۳۷۳ در آزمون‌هایی که از سوی فدراسیون فوتبال از داوران بین‌المللی و ملی کشور به عمل آمد با بهترین رکورد مقام اول را کسب نمود و پس از معرفی به فدراسیون جهانی فوتبال (FIFA) نام بهرام مهریما به عنوان اولین داور بین‌المللی از کردستان در فدراسیون جهانی فوتبال ثبت گردید و با دریافت «بج» بین‌المللی داوری بزرگترین افتخار را برای فوتبال کردستان به ارمغان آورد. از سوی

کنفدراسیون فوتبال آسیا (AFC) از وی در سال ۱۳۷۴ جهت اولین قضاوت بین‌المللی به کشور امارات دعوت به عمل آمد و قضاوت‌هایی را در سطوح مختلف در چندین کشور آسیایی انجام داد. همچنین در سال‌های ۷۴ و ۷۶ از طرف فدراسیون جهانی فوتبال (FIFA) جهت قضاوت مسابقات المپیک دانشجویان جهان به کشورهای ژاپن و ایتالیا دعوت شد. مهریما در سال ۱۳۸۰ پس از خداحافظی از داوری فوتبال به‌عنوان ناظر داوری در مسابقات لیگ برتر و مدرس داوری با کمیته‌ی داوران فدراسیون فوتبال ایران همکاری و فعالیت خود را ادامه داد. وی پس از دوازده سال خدمت در آموزشگاه‌های سقز در مهرماه ۱۳۷۲ به سنج و سپس در مهرماه ۱۳۷۴ به شهرستان کرج منتقل گردید و در کنار داوری با تأسیس مدرسه فوتبال به آموزش فوتبال پایه مشغول شد. پس از ۳۰ سال خدمت در آموزش و پرورش، در سال ۱۳۸۸ به افتخار بازنشستگی نائل آمد. مهریما گذشته از فوتبال از سال ۱۳۴۹ به مدت بیش از ۲۰ سال از جمله دوندگان استقامتی سقز به‌شمار می‌رفت که بارها مقام قهرمانی و نایب قهرمانی در استان را کسب نمود و در مسابقات کشوری حضوری موفق داشت.

با توجه به سوابق ورزشی آقای بهرام مهریما، وی را می‌توان از جمله نوابغ و چهره‌ی ماندگار در ورزش ایران و گُردستان به‌شمار آورد.

انتشارات توکلی

**پیام جناب آقای فخرالدین حیدری نماینده مردم
شهرستان‌های سقز و بانه در مجلس شورای اسلامی به جامعه
ورزشی**

ورزش زبان مشترک همه مردم از اقوام و ملیت‌های گوناگون است. حوزه ورزش را می‌توان یک نهاد بسیار بزرگ اجتماعی به حساب آورد که ظرفیت‌های فوق‌العاده‌ی فرهنگی و تربیتی دارد. آثار و جنبه‌های مختلف سلامت جسمی، فکر، روان و اندیشه از این سو و از طرفی دیگر تأثیر مثبت بر جلوگیری از بروز و حتی درمان بیماری‌ها از سوی دیگر از فواید مستقیم ورزش هستند. اما سودمندی آن به همین خلاصه نمی‌شود و ارتباط مستقیم ورزش با اقتصاد جامعه و شاخص‌های اجتماعی و مدنی محیط اجتناب‌ناپذیر است. امروزه ورزش به ابزاری برای گفتگوی دولت‌ها و ملت‌ها تبدیل شده و لذا توجه به آن اهمیتی بس والا دارد. نگاه مجلس و دولت به اصلاح ساختاری متولی ورزش در کشور را حتی از تغییر اسمی آن به وزارت ورزش و جوانان می‌توان دریافت که البته این مهم بایستی با تحول در مفاهیم و محتواها نیز همراه باشد.

اگر به حوزه‌ی عرفی ورزش یعنی همگانی و قهرمانی نگاه کنیم با نگرانی باید گفت که تنها حدود ۱۵ درصد مردم کشور ما به ورزش همگانی می‌پردازند که این آمار در کشورهای توسعه یافته حدود ۸۰ درصد است.

با حرکت‌های مردمی بسیار خوبی که در چند سال اخیر به‌ویژه در ساماندهی گروه‌های کوهنوردی و پیاده‌روی شکل گرفته است، وضعیت بسیار بهتر شده اما تا شرایط مطلوب فاصله‌ی زیادی داریم.

در حوزه ورزش قهرمانی به همین بسنده می‌کنم که ظرفیت‌های بسیار بالایی در کشور ما وجود دارد و خوشبختانه استان گُردستان و شهرستان‌های سقز و بانه نیز از این استعدادها بی‌بهره نبوده‌اند، اما توجه به زیرساخت‌های اصلی ورزش قهرمانی که یکی از مهمترین آنها ایجاد بستر آموزش اصولی از سنین پائین و توجه ویژه به ورزش آموزشگاه‌هاست، به‌طور جدی باید مورد تأکید قرار گیرد. برخی اصلاحات در نظام آموزش و پرورش کشور نشان می‌دهد این ضرورت به‌خوبی درک شده است اما نهادهای کردن آن عزمی همگانی می‌خواهد و با مشارکت همه‌ی ارکان جامعه به‌ویژه والدین به‌وجود خواهد آمد.

بسط و تعمیم مباحث ورزش مجالی بسیار بیشتر از این می‌خواهد که در این مقال نمی‌گنجد اما به بهانه‌ی پاسداشت زحمات برادر گرامیم جناب آقای بهرام مهریما پیشکسوت ارجمند ورزشی استان گُردستان که خود یکی از افتخارات همه‌ی شهروندان گُردستانی است، لازم دانستم از زحمات و تلاش‌های پیشکسوتان، قهرمانان، مربیان، داوران، ورزشکاران، حامیان و پشتیبانان ورزش و نیز همه کسانی که گمنام هستند اما قلب و روحی در گرو حمایت از ورزش استان و کشور عزیزمان دارند قدردانی نمایم و به‌ویژه دست یکایک پیشکسوتان و زحمتکشان ورزش شهرستان سقز را به گرمی می‌فشارم.

همیشه سربلند و پاینده و موجب افتخار همه‌ی ما باشید؛ انشاءالله

برادر شما-فخرالدین حیدری نماینده مردم سقز و بانه در مجلس شورای اسلامی

پیشگفتار

به نام خداوند جان و خرد

بررسی پیشینه ورزش سقز یادی از کسانی است که سال‌های عمر خود را در گذشته بدون هیچ چشمداشتی در زمین‌های خاکی و فضاهای محدود ورزشی بدون امکانات در نهایت عسرت، عیش ربیع را به خزان پیری رسانده‌اند. در این راستا با تحریر این کتاب خواسته‌ام این امر را محقق سازم و جوانان ورزشکار را که سرشار از استعدادها و مختلف ورزشی هستند با جامعه ورزشی گذشته آشنا سازم و به آنها توصیه نمایم که با آگاهی و درایت، گذشته را چراغ راه آینده خود قرار دهند و با استفاده از امکانات ورزشی امروزی که در دسترس است با شجاعت بدنی و جسارت روحی افتخاراتی را برای خود و کشور کسب نمایند.

برای تألیف این کتاب نیاز مبرم به همکاری کسانی بود که دانش و اطلاعاتی خاص در رشته‌های مختلف ورزشی داشته‌اند. لذا با مراجعه به آنها عده‌ای همکاری لازم را به عمل آوردند که جای تشکر و سپاسگزاری است. ولی متأسفانه عده‌ای سر یاری نداشتند و بی تفاوتی را بر تعهد برتری دادند. با وجود این، امید است که با مساعدت و همفکری بتوانیم شرایطی را مهیا بنماییم تا جوانان علاقه‌مند را که سرمایه اصلی ورزشی و فرهنگی جامعه می‌باشند به مسیر مطلوب

که همانا عوامل اصلی تندرستی: غذای درست، ورزش درست، پاکیزگی درون و برون، گشاده رویی و احترام از عاداتی که موجب می‌شود تمام وجود انسان مسموم گردد (مثل نوشیدن مشروبات الکلی، کشیدن سیگار و امثال آن) رهنمون سازیم.

در پایان لازم می‌دانم از مساعدت آقای فخرالدین حیدری، نماینده محترم مردم شهرستانهای سقز و بانه در مجلس شورای اسلامی که در نشر این کتاب راه گشا بودند و اینجانب را مورد عنایت و بذل توجه خود قرار دادند، سپاسگزار باشم. در این راستا جا دارد از لطف و عنایت آقای فرهاد عبداللّهی مدیرکل محترم تربیت بدنی استان کردستان قدردانی نمایم که در نشر این کتاب مرا یاری نمودند و از هیچ کوششی دریغ نورزیدند همچنین از مساعدت سرکار خانم سمیه درویشی تشکر نموده و از دقت دوست بسیار عزیزم آقای علاءالدین اسعدی که در ویراستاری مشوق و یاور من بوده است سپاسگزاری نمایم.

همیشه کوه کنند کار دارد
که شاید گوهری شهوار یابد^۱

همیشه سنگ و آهن بار دارد
به امید آن همه آزار یابد

کرج - پاییز ۱۳۸۹

بهرام مهریما

۱. فخرالدین اسعد گرگانی

مقدمه

در میان خوانندگان عزیزی که این کتاب را مطالعه می‌کنند کسانی هستند که عمری را در میادین ورزشی سپری نموده‌اند و یا از علاقمندان و عاشقان راستین به ورزش هستند که قلبشان برای اعتلای ورزش و رشد و شادابی و تندرستی جوانان می‌تپد. آنچه که مرا به گردآوری و تألیف این کتاب وا داشت، احترام به حفظ نام و جاودانگی تمامی پیشکسوتان عزیزی است که جوانی پُر شور و نشاط خویش را در کوچه پس کوچه‌های سهرپه‌چه، به‌رزی باوه‌خان، سهرقه‌بران، چنارستان، چه‌م ولی‌خان، کانی‌گه‌رمکاو، کاظم‌خان، ناوقه‌لا^۱ و و در دشتهای و ماهورها و میادین مختلف ورزشی سپری نموده‌اند و در این راه عشق ورزیدند، عرق ریختند، استخوان خرد کردند و مسیری را در نوردیدند که در آن، کمبود و فقر امکانات ورزشی و بهداشتی بیداد می‌کرد و جوانی پر شور خویش را شمع ره کردند و به دنیای کهنسالی، در جایگاه گرانبها و پر ارزش پیشکسوتی گام نهادند و آنچه را آموختند و گفتند، راستی، درستی، جوانمردی، رفاقت و صداقت بود و بس.

دوم اینکه حقیر حدود بیست و پنج سال (از مهر ماه ۱۳۴۷ لغایت مهر ماه ۱۳۷۲) با ورزش سقز عجین بوده ام. در مهر ماه ۱۳۴۷ که نوجوانی بیش نبودم به لحاظ موقعیت شغلی مرحوم پدرم (ناصر مهر پیمان) به همراه خانواده به شهرستان سقز آمدم و با ثبت نام در دبیرستان مهرگان سابق (راهنمایی توحید فعلی) در رده‌های سنی و مقاطع تحصیلی به عضویت تیمهای مختلف فوتبال و دو و میدانی پذیرفته شدم و عاشقانه برای پیروزی و کسب افتخارات ورزش شهرستان سقز تلاش نمودم. و بدون اغراق بهترین ایام عمر خود را متعلق به آن زمان می‌دانم که به اتفاق دوستان با وفای ورزشکار و همکلاسی‌هایم و در کنار همشهری‌های خونگرم و مهربان سقزی ام نوجوانی و جوانی را سپری نمودم. و باید به عرض خوانندگان عزیز برسانم نوشته ای را که در اختیار دارید نتیجه تلاش و زحمات فراوانی است که طی سفرهای متعدد به برخی از استان‌های کشور داشتم تا با کسب اطلاعات درست از ورزش شهرستان سقز توسط پیشکسوتان غیر بومی که در گذشته‌های دور در شهرستان سقز ساکن بوده اند دین خود را ادا نمایم و گامی مثبت در جهت اعتلای ورزش شهرم بردارم. قطعاً چنین چیزی خالی از نقص نخواهد بود امیدوارم، پیشاپیش پوزش مرا بپذیرید. در انتظار راهنمایی و اطلاعات بیشتر به وسیله شما سروران عزیزم هستم تا در چاپ بعدی نواقص آن مرتفع شود.

مجدداً یادآور می‌شوم آنچه را که در این کتاب می‌خوانید چیزی نیست جز مواردیکه از زبان پیشکسوتان بومی و غیر بومی تا به امروز بطور مکتوب دریافت داشته‌ام. از آنجا که در ورزش رعایت پیشکسوتی یک اصل به شمار می‌رود وظیفه خود دانستم ضمن ادای دین به این عزیزان از تجربه‌ها و خاطرات ارزشمند آن‌ها استفاده نمایم.

احترام به مردان بزرگ، مردانی که موی خود را در میادین ورزشی سپید نموده‌اند از اعمال نیکو و پسندیده به شمار می‌آید و تمجید از پیشکسوت، ارج نهادن به ورزش و حفظ شخصیت آنها است. اینجانب ضمن محترم شمردن این اصل هیچ گاه قصد بزرگ نمایی و یا خدای ناکرده کوچک شمردن فرد یا افرادی را نداشته و ندارم. لازم به یادآوری است

که در تیر ماه سال ۱۳۷۲ در جریان اولین دوره مسابقات کشتی فرنگی قهرمانی نونهالان کشور که در شهرستان سقز برگزار گردید مطالبی را در نشریه‌ای بنام، گذری کوتاه بر تاریخچه ورزش در سقز تهیه کردم که بطور رایگان در اختیار تیم‌های شرکت کننده و علاقمندان به کشتی قرار گرفت.

پاسخی به سوال پیشکسوت ورزش سقز

به منظور کسب آمار و اطلاعات ورزش شهرستان سقز نیاز به مشورت و همکاری با پیشکسوتانی بود که طی چند سال با آنها ارتباط برقرار کردم. در این رابطه نیز با آقای ناصر اسعدی یکی از پیشکسوتان محبوب و خوشنام دهه ۴۰ در شهرستان کرج قرار ملاقات گذاشتم. در نخستین قرار مرا در منزل خویش به گرمی پذیرفت. وقتی هدفم را از این دیدار با ایشان در میان گذاشتم بطور غیرمترقبه و جدی از من سوال نمود که به چه دلیل و هدفی اقدام به تحقیق، گردآوری و تألیف چنین کتابی نمودی؟ بنده نیز در پاسخ به عرضشان رساندم، بهتر است با الهام از نامه یک دانش‌آموز کلمبیایی جواب جنابعالی و خوانندگان ارجمند را چنین بدهم:

ناسازی‌های عصر ما نسبت به طول تاریخ چنین است که ساختمان‌هایمان بلندتر و بلندتر اما احساس‌هایمان کوتاهتر و کوتاهتر شده‌اند، آزادراه‌های پهن‌تری ساخته‌ایم اما نظرگاه‌هایمان تنگ‌تر شده‌اند. بیشتر خرج می‌کنیم، کمتر دریافت می‌داریم. زیادتر هزینه می‌کنیم، کمتر لذت می‌بریم. فراغت بیشتری داریم، بهره کمتری می‌گیریم. خانه‌هایمان بزرگتر شده‌اند اما خانواده‌هایمان کوچک‌تر شده‌اند، رفاه بیشتری داریم ولی از زمان کمتری استفاده می‌کنیم، به مدارج عالی می‌رسیم اما ادراکمان دانی تر شده‌اند. توانمندی‌های بیشتری پیدا کرده‌ایم ولی مشکلاتمان فزونی گرفته‌اند. داروی فراوانتری داریم ولی سلامتی‌مان کاهش یافته است. مال و منال بالا گرفته، ارزش‌ها فرود آمده است. زیاد حرف می‌زنیم، کمتر عشق می‌ورزیم و بیشتر نفرت داریم.

ما یاد گرفته‌ایم چگونه زندگیمان را سپری کنیم اما زندگی را بر نمی‌تابیم. بر سالهای عمر خود افزوده‌ایم نه بر عمر سالهایمان. به کره ماه سفر کرده‌ایم و بازگشته‌ایم اما در عبور از خیابانی درمانده‌ایم، تا به دیدار همسایه‌ای بشتابیم. فراسوی فضا را فتح کرده‌ایم اما با دنیای درونمان بیگانه‌ایم. هوای اطرافمان را تمیز نگاه داشته‌ایم اما خاک را آلوده ساخته‌ایم. اتم شکافته‌ایم درحالی‌که از کاویدن افکارمان عاجزیم. درآمدهایمان فزونی گرفته است، اخلاقمان فرو نشسته. کمیت‌هایمان قد کشیده‌اند، کیفیت‌هایمان فرو نشسته‌اند. این است دوران بشر رشدیافته یا شخصیت‌های عقب‌مانده، با سودمندی‌های بی‌ربط و ارتباط‌های کم‌مایه. انواع خوردنی‌هایمان فراوانتر شده‌اند اما تغذیه‌هایمان ناسازتر و نارواتر و این درست زمانی است که تو می‌توانی یکی از این دو را برگزینی:

۱- یا تغییر به‌وجود آوری

۲- یا اینکه بی‌تفاوت باشی و زمان را حذف کنی

مقدمه‌ای در باب ورزش

کارشناسان و متخصصان امر تربیت بدنی برای ورزش خواص زیادی برشمرده اند که از آن جمله: « ایجاد نشاط و نیرو، طراوت و شادابی، قدرت و پایداری، تندرستی و سلامتی همراه با استقامت در برابر مشکلات و مصائب روحی و عصبی » از سوی دیگر کارشناسان امر تعلیم و تربیت و متخصصین علم جامعه شناسی ورزش را همچون خورشیدی می‌دانند که تشعشع آن انسان را از ورطه فساد و تباهی و سقوط به منجلاب جرائم مختلف به ویژه معضل اعتیاد رهایی می‌بخشد.

لذا می‌بینیم که بسیاری از مسئولان مملکتی، ورزش را بعنوان یک ضرورت همگانی برای تمامی افراد جامعه اعم از زن یا مرد، پیر و جوان و کوچک و بزرگ در سطح وسیعی مورد تأکید قرار می‌دهند. به همین جهت انجام حرکات ورزشی، پرداختن به مسائل و مشکلات ورزشکاران و نیز ترتیب دادن مسابقه‌های گوناگون تنها نباید به مواقع و مناسبت‌های خاص در سال نظیر هفته تربیت بدنی، هفته دفاع مقدس، هفته بسیج، بزرگداشت دهه فجر و محدود شود، زیرا اینگونه مناسبت‌ها در طی سال شاید از تعداد انگشتان هر دو دست هم تجاوز نکنند.

حال آنکه علاقمندان و ورزشکاران مستعد باید همیشه خود را آماده نشان دهند تا زمینه رقابت و تلاش و تحرک و نشاط برای آنها فراهم باشد. این امر امکان نمی‌یابد مگر با کوشش و تلاش کسانی که در رأس امور ورزش استان و شهرستان قرار دارند. سازمان تربیت بدنی و وزارت آموزش و پرورش در این راستا با درایت و حسن عمل به گونه‌ای برنامه ریزی نمایند که متخصصین علوم ورزشی بر مسند ادارات کل تربیت بدنی، تربیت بدنی شهرستانها و آموزشگاهها تکیه نمایند و دلسوزانه و صادقانه جهت تحقق اهداف متعالی ورزش به خدمت مشغول شوند.

مسئولین و دست اندرکاران ورزش باید در انجام خواسته‌های جوانان ایران اسلامی (سالن‌های ورزشی تخصصی، هزینه مستقل ورزشی، پیست دوومیدانی و ...) کوشا باشند و برای تحقق آن آستین خدمت را بالا زده و همت نمایند تا نشاط و شادابی جامعه ورزشی را فراگیرد و تن پروری و کاهلی از نسل مولد و جوان رخت بربندد. به امید آن که مسئولین ورزش واقع بینانه با مشکلات و خواسته‌های ورزشکاران و مربیان دلسوز برخورد نمایند.

به پاس و یاد پیشگامان و خادمین راستین ورزش سقز

آنان که گرد پیری بر سیمایشان نشسته و چین و چروک چهره‌شان از درد و رنج می‌گوید، روزگاری را در ورزش تجربه نمودند که سنت‌ها و باورهای عمیق اجتماعی نقش اول را در ساختار آن ایام بیان می‌کرد از "هیچ" همه چیز ساختند، روزگاری که یک مرد جنگی بر هزاران سیاهی لشکر برتری نشان می‌داد و سختی‌ها و موانع در برابر اراده محکم و پولادین او رنگ می‌باخت. روزگاری که مادیات هنوز اجازه آن را نیافته بود تا بر فراز عشق و ایثار فاتحه بخواند و دست‌های مردانه و مردمی آنقدر قدرت و نیرو داشتند که سازندگی و آبادانی را به ارمغان آوردند.

آن نسل و آن ریشه، با آن که گرفتار جبرزمانه شده‌اند و دوره‌ی انتقالی را حاکم بلامنازع می‌پندارند، اما هنوز برای لحظه‌ای دیوار سنگی جدایی را از میان بر می‌دارند و آهنگ مهر و محبت را در گوش غریبه‌ها می‌نشانند! آن نسل و آن ریشه، با آنکه امروز به عزای هجرت همیشگی (رفاقت تا پای جان) نشسته‌اند اما هنوز در هر زمان ممکن، سری به ویرانه عشق می‌زنند تا شاید تسکینی بر درد باشد.

و اینک، با کسب رخصت، به خود می‌بالم که نخست از مردانی یاد کنم از تبار سینه سوخته‌ها و پاک باخته‌ها، که شوری بر سر داشتند و شوقی در دل و نیز مردانی که لیبک

حق را گفته و به دیار باقی شتافته‌اند. خوشحالم در ره ادای دین به بزرگترهای خوشنام و پیشکسوتان راستین، آن یاران مخلص، زمینه‌ای را در اذهان عموم به ویژه نوجوانان و جوانان ورزشکار فراهم آورم تا شعار "مرده پرستی" از ورزش ما رخت بر بندد و نیز جمله‌ی: "از دل برود هر آنکه از دیده برفت" را بی پایه سازند.

زنده‌یاد محسن جعفرزاده

مرحوم محسن جعفرزاده از خاندان سرشناس و بازرگان، شادروان مرحوم حاج



زنده‌یاد محسن جعفرزاده

میکائیل، در روز چهارم اردیبهشت ماه سال ۱۲۹۹ در کوی ناوقه^۱ جنب مسجد دیمه کالان در خانه اجدادی خویش چشم به جهان هستی گشود. وی پس از سپری شدن دوران کودکی در سن ۱۲ سالگی در حالیکه مراحل تحصیلی را در مدرسه ابتدائی طی می‌کرد. در سال ۱۳۱۱ به همراه خانواده پدری به محله کاظم خان نقل مکان نمودند.

اگر بخواهیم به مهمترین واقعه و خاطره تلخ دوران نوجوانی او اشاره ای داشته باشیم، حادثه تخریب، ریزش سقف و دیوار مدرسه‌ای بود که در

آن به تحصیل دوره ابتدائی مشغول بود. در سال ۱۳۱۰ بر اثر همین واقعه دلخراش بیش از ۲۸ نفر از دانش آموزان مدرسه از جمله تعدادی از همکلاسی‌های مرحوم جعفرزاده جان باختند که همین امر باعث شد تا به دلیل رعب و وحشت و نیز تألمات روحی دست از ادامه تحصیل بردارد. در تیر ماه ۱۳۲۰ در پادگان نظامی ارتش به عنوان پیمانکار در شهرستان بانه مشغول به کار شد. پس از چند ماهی خدمت در بانه به سنندج انتقال یافت و در آنجا به

لحاظ دوستی و ارتباط با تنی چند از باستانکاران از جمله: مرحوم پهلوان عزیز رحمانی، مرحوم علی جوانمردی، مرحوم احمد سیف الهی، محمد سعید بکری و ... به ورزش باستانی روی آورد.

در سال ۱۳۲۳ به علت تغییر شغل در امر مدیریت کارگزاری شرکت نفت سقز، مجدداً به زادگاهش مراجعت کرد و پس از چند سال خدمت در بانک ملی شهرستان سقز نیز به تهران منتقل گردید. زنده یاد جعفر زاده با وجود اینکه از مرز هفتاد سالگی گذشته بود به ورزش علاقه وافری نشان می داد و به اتفاق جمعی از دوستان و همکاران خود صبحگاهان در پارک لاله تهران واقع در بلوار کشاورز به ورزش صبحگاهی مشغول می شد. مرحوم جعفرزاده سرپرستی گروهی را بنام صفا بر عهده داشت. در ساعت ۵ سحرگاه مورخه ۱۳۷۳/۱۰/۱۷ در حالیکه پیاده عازم پارک لاله جهت انجام تمرینات ورزش صبحگاهی بود، در مسیر بر اثر برخورد با اتومبیل، جان را به جان آفرین تسلیم نمود و به سرای باقی شتافت. روحش شاد، یادش گرامی باد.

شادروان نصرالله طاهری

مرحوم نصرالله طاهری در دوم فروردین ماه سال ۱۳۰۴ در شهرستان سقز از خاندانی مطهر، متدین و با فضیلت پا به عرصه حیات نهاد.

وی در حالیکه دوران تحصیل ابتدایی را در مدرسه شاهپور سپری می نمود، بدلیل تحولات سیاسی نظامی در منطقه و وقوع جنگ در شهریور سال ۱۳۲۰ اجباراً ترک تحصیل نمود. در سالهای بعد موفق به اخذ مدرک ششم ابتدائی شد که در زمان خود مدرکی با ارزش و دارای اعتبار به شمار می رفت. در سال ۱۳۲۹ به عنوان معلم به استخدام اداره آموزش و پرورش (اداره فرهنگ وقت) درآمد و در یکی از روستاهای سقز به تدریس مشغول شد. زنده یاد طاهری به منظور کسب دانش به تحصیل ادامه داد تا اینکه موفق به دریافت مدرک تحصیلی سیکل اول، سوم دبیرستان (سوم راهنمایی فعلی) شد.



شادروان نصرالله طاهری

مرحوم نصر الله طاهری از همان اوان کودکی و جوانی از اندامی ورزیده و تنومند برخوردار بود همین امر باعث شد تا به ورزش روی بیاورد و بعدها در گروه نخستین باستانکاران سقز به همراه مرحوم محسن جعفر زاده در این رشته ورزشی به فعالیت مشغول شد.

در سال ۱۳۳۳ در سقز مدیر مدرسه بوعلی شد و همزمان ضمن سرپرستی زورخانه گیو مسئولیت ورزش سقز به وی واگذار گردید و در راه اندازی ورزش سقز سختی‌ها و مرارتهای فراوانی را تحمل

نمود. مرحوم طاهری به دلیل عشق ورزیدن و علاقه به مردم سقز به ویژه جوانان به منظور رشد و اعتلای مسائل فرهنگی و ورزشی از خود تلاش و فعالیت نشان می‌داد و همیشه با مقامات و دست‌اندرکاران دولتی و ورزشی در ستیز بود و همین امر باعث شد تا در سال ۱۳۴۳ به تبریز تبعید شود.

در تبریز به دلیل امکانات تحصیلی بهتر، ضمن تدریس در مدارس به تحصیل ادامه داد و موفق به اخذ مدرک دیپلم در رشته طبیعی شد.



زنده‌یاد استاد نصرالله طاهری (تهران ۱۳۷۹)

پس از چند سال خدمت در تبریز به تهران منتقل گردید و در مدارس تهران به تدریس پرداخت. مرحوم طاهری در حالی که دوران بازنشستگی خود را در تهران سپری

می کرد در دوم اردیبهشت ماه سال ۱۳۸۲ دارفانی را وداع گفت و به لقاء الله پیوست و جنازه او طی تشریفات خاص در شهرستان سقز به خاک سپرده شد.

بازی‌های محلی

در روزگاران گذشته که اسم و رسمی از ورزش در میان نبود و مردم سقز مخصوصاً جوانان بمنظور پُر کردن اوقات فراغت، با انجام بازیهای بومی و محلی به رقابت می‌پرداختند. هر کدام از این بازیها تأثیر بسزایی در رشد جسمانی، عقلانی و روحی آنان داشتند.

بی‌مناسبت نیست تا ضمن آشنائی بیشتر به شرح چند نمونه از بازیهای مرسوم در آن زمان اشاره نمایم:

« هی‌لنجی، کۆلنجی »

تعداد بازیکنان در این بازی دو نفر می‌باشند که در فاصله‌ای حدود ۵۰ الی ۶۰ سانتی متر و پشت به یکدیگر قرار می‌گیرند. سپس دستهای خود را از قسمت آرنج به هم قفل می‌کنند و طبق قرار قبلی یکی از آنها ضمن اینکه پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز می‌کند و بالا تنه را به طرف پایین خم می‌نماید. نفر دومی در پشت قرار می‌گیرد درحالیکه صورت و سینه او به طرف آسمان است پاهایش کاملاً از زمین کنده می‌شود. آنگاه نفر اول که به طرف زمین خم شده است از همبازی خود که روی پشت او قرار دارد با صدای بلند می‌پرسد:

اولی : ئاسمان چ جۆره ؟ (آسمان چگونه ؟)

دومی : پهل پهل هه‌وری (لکه‌های ابره)

و در ادامه دومی که در بالا قرار دارد می‌پرسد :

زهمین چ ره‌نگه ؟ (زمین چه رنگه ؟)

اولی : سوور و ره‌ش ، دوو ره‌نگه (سرخ و سیاه دو رنگه ؟)

این حرکات با توجه به توان جسمی نفرات چندین بار بصورت متناوب انجام می‌شود

و در پایان هر دو کنار یکدیگر قرار می‌گیرند ضمن آنکه دستهایشان را دور گردن هم

حلقه می‌کنند، هم صدا چنین می‌خوانند:

هه‌ی لَنجی ، کو لَنجی که‌وای کاکهم نه‌قرنجی

کاکهم نه‌چی ژن ئینیت کچی نه‌حمه‌دخان ئینیت

سه‌ر ، په‌لکه‌که‌ی که‌تانه گه‌زی به‌ دوو قه‌رانه

له سلیمانی هه‌رزانه

ئهم لام تاشه به‌ردیکه هاره‌ی له‌چک زه‌ردیکه

له‌و کیوه چوومه خواره‌و گورگی‌کم دی له‌ دووره‌و

ئه‌گه‌ر چووم ، گورگ نه‌بوو گا بوو گانه‌بوو ، مانگا بوو

مانگایش نه‌بوو ، ئه‌مانه‌تی خودا بوو

« شه‌ره‌ گه‌ره‌ک » (جنگ محلی)

در دهه‌های گذشته به دلیل عدم امکانات تفریحی و سرگرمی‌های سالم و بی توجهی

به ورزش در منطقه و از سویی سایه افکندن فقر فرهنگی بر جامعه و نیز سیاست‌های غلط

دولت مردان وقت، جوانان را وا می‌داشت تا اوقات فراغت خویش را با جنگ و دعوا و

جدال در بین محلات مختلف سپری کنند. جوانان هر محله در قالب رقابتی خصمانه با

یکدیگر در نبرد بودند.

در این راستا افرادی که از نظر جثه و قدرت بدنی بر دیگران برتری داشتند به عنوان سر

گروه (سه‌ر په‌ل) در بین جوانان محله خود انتخاب می‌شدند و سایرین نیز از او تبعیت

می کردند. نا گفته نماند افرادی که از جسارت، رشادت، قدرت و بی باکی برخوردار بودند بیشتر در این درگیریها و منازعات تمایل نشان می دادند. جوانان در هر محله با سر گروه خود غروبها دور هم جمع می شدند و پس از بحث و تبادل نظر تصمیم حمله به جوانان محله دیگر را می گرفتند.

شبانگاهان رسم بر آن بود که در هر محله چند نفر در کوچه پس کوچه‌ها راه می افتادند و با صدای بلند چنین می گفتند :

منالّی گه‌ره ک سه‌روین خرهک بیینه دهره و بۆ شه‌ره گه‌رهک

جوانان در منازل با شنیدن این پیام، حتی اگر آب در دست داشتند زمین می گذاشتند و در نهایت غرور از منزل بیرون آمده و پس از شور و مشورت با یکدیگر با وسیله‌های جنگی خود از قبیل چوب و چماق، فلاخُن و ... به جنگ و دعوا با جوانان سایر محلات می پرداختند. شبی نبود که سر و دست و پای عده ای شکسته نشود در این ماجرا تعدادی از منازل نیز دچار خسارات از قبیل شکسته شدن شیشه‌ها می شدند و افرادی بودند که در این درگیری‌های پر مخاطره چشم و یا عضوی از بدن خود را از دست می دادند.

و اما به تدریج و به دلیل رشد فرهنگ اجتماعی و از طرفی راه اندازی معدود رشته‌های ورزشی و امکانات نسبی و آشنا شدن جوانان با ورزش توسط افراد غیر بومی، به مرور زمان جوانان از شبگردی و ماجراجوئی و دعوای محلی دوری جستند و به ورزش‌های سالم و مدرن روی آوردند.

خوشبختانه در دهه ۱۳۳۰ و مخصوصاً دهه ۱۳۴۰ جوانان با تلاش دلسوزانه مردان زحمتکشی چون مرحوم محسن جعفرزاده، مرحوم نصرالله طاهری، فرج‌الله بهرامی، سروان شاهپوری، ابراهیم آزمون، هوشنگ دانشمند، سروان دنده‌علی‌زاده، سعید بلوریان، سید صالح سیدالشهدایی، مرحوم عیسی ملک‌نیا، هوشنگ یحیایی و ... به فعالیت‌های ورزشی از قبیل، ورزش باستانی، کشتی، بسکتبال، والیبال، دو و میدانی، فوتبال، پینگ‌پنگ

۳۰ پیشینه‌ی ورزش در گُردستان - سقز

و ... روی آوردند و در میادین مختلف در رقابت‌های سالم حضوری فعال از خود نشان دادند.

توپ قارین

توپ قارین یکی از بازیهای بومی محلی منطقه از جمله سقز در گذشته‌ها بود. این بازی در فضای وسیع و به صورت گروهی بین دو دسته یا دو تیم با تعداد نفرات مساوی انجام می‌شد. وسیله بازی یک قطعه چوب دستی به طول ۷۰ الی ۸۰ و به قطر ۵ الی ۶ سانتی متر و یک عدد توپ به اندازه توپ تنیس که از جنس نخ و پارچه بود تهیه شده بود. تعداد نفرات هر تیم حداقل ۵ و حداکثر ۸ نفر می‌باشد.

طریقه بازی :

سه قطعه سنگ را در یک خط مستقیم و در امتداد یکدیگر و در فاصله‌های مختلف در زمین قرار می‌دهند، فاصله سنگ اول تا دومین سنگ ۱۰ متر و دومی تا سومی به فاصله حدود ۵۰ متر می‌باشد. هر یک از این سنگها را در اصطلاح محلی، قه‌لا(قلعه) یا شار(شهر) می‌گویند. (قلعه اول، قلعه دوم، قلعه سوم).

برای شروع بازی و مشخص کردن دسته مهاجم و دسته مدافع ابتدا قرعه کشی انجام می‌گیرد. این قرعه کشی بوسیله سکه، (شیر یا خط) و یا به بوسیله تکه سنگی پهن (تر یا خشک) بین دو سرگروه صورت می‌گیرد لازم به ذکر است که یک روی سنگ را به منظور تر یا خشک بودن آن خیس می‌نمایند.

نفرات گروه مدافع در فاصله بین قلعه دوم و سوم به صورت پراکنده سازماندهی می‌شوند. یکی از بازیکنان گروه مدافع در کنار بازیکنان مهاجم قرار می‌گیرد و در اصطلاح به آنان «نان می‌دهد» به این معنی که به بازیکنان تیم مدافع پاس می‌دهد. به طریقی که توپ را در ارتفاع مناسبی به هوا پرتاب می‌کند تا بازیکن مهاجم با چوب دستی به توپ ضربه بزند.

بازیکن مهاجمی که چوب دستی را در دست دارد سعی می‌کند با قدرت هر چه بیشتر به توپ ضربه وارد کند تا توپ به فاصله دورتری پرتاب شود.

مهاجم پس از ضربه زدن به توپ، چوب را روی زمین می‌گذارد و با حداکثر سرعت دویدن، خود را به قلعه دوم می‌رساند، اگر چنانچه تشخیص بدهد که زمان و فرصت لازم را دارد می‌تواند با ادامه دویدن، خود را نیز به قلعه سوم برساند و آنرا لمس کند و یا اینکه قلعه سوم را دور بزند و مجدداً با سرعت خود را به نقطه شروع بازی برساند.

اگر چنانچه مهاجم اول موقعیت را مناسب تشخیص ندهد همانا در قلعه دوم می‌ماند تا بازیکن بعدی با چوب دستی به توپ ضربه وارد کند و او در این فاصله به قلعه سوم می‌رود. به دو طریق ممکن است تیم مهاجم بازنده شود یا اصطلاحاً بسوزد. یکی اینکه پس از زدن توپ، توسط یکی از بازیکنان تیم مقابل توپ قبل از تماس با زمین در هوا کنترل و در اختیار قرار بگیرد و دیگر آنکه توپ را از زمین برداشته و به بازیکن مهاجم که در حال دویدن به طرف قلعه و یا بازگشت مجدد به نقطه شروع است زده شود. در هر یک از دو حالت فوق، جای تیم مهاجم و مدافع عوض خواهد شد. و بازی به طریقی که اشاره شد همچنان ادامه خواهد داشت. امروزه این بازی به نام بیس بال با قوانین جدیدتری در اکثر کشورها رایج است. برای نخستین بار نیز در المپیک بارسلون (اسپانیا) در سال ۱۹۹۲ میلادی، ۱۳۷۱ شمسی برگزار شد.

« ماله پشیلان » (لانه گربه‌ها)

از جمله بازیهای رایج گذشته در بین بچه‌ها بازی ماله پشیلان (لانه گربه‌ها) بود. که بیشتر در بین کودکان ۷ الی ۹ ساله و معمولاً دختر بچه‌ها رواج داشت. تعداد نفراتی که در این بازی شرکت دارند ۸ الی ۹ نفر می‌باشند.

شیوه بازی: بچه‌ها در حالیکه دستهای خود را در دستان یکدیگر می‌گیرند یک دایره را تشکیل می‌دهند. آنگاه یک نفر را بنام پیر زن و یکی را بنام گربه انتخاب می‌کنند. گربه

در خارج از دایره قرار می‌گیرد و پیر زن نیز در مرکز دایره به نماز خواندن مشغول می‌شود. سایر بچه‌ها که دایره را تشکیل می‌دهند هر یک نقش گوسفند را به عهده می‌گیرند. سپس گربه خود را به یکی از گوسفندان نزدیک می‌کند و می‌گوید: آمده‌ام برای خانه میران شیر ببرم، گوسفند نزدیک پیر زن می‌رود و زیر پای او را می‌خاراند، گربه مجدداً می‌گوید: آمده‌ام برای خانه میران شیر ببرم. پیر زن در جواب می‌گوید: شیر بالای چراغ است برو بردار، گربه وقتی سراغ شیر می‌رود بعد از مدتی کوتاه برمی‌گردد و می‌گوید: رفتم اما بالای چراغ نبود. پیر زن می‌گوید: شیر را در آسمان گذاشته‌ام. گربه می‌گوید: آسمان بلند است و دستم به آنجا نمی‌رسد، پیر زن می‌گوید: گذاشته‌ام بالای سر گوسفند کوچکه برو بردار. گربه می‌رود و بر روی موهای سر بچه‌ها دست می‌کشد و پیش خود می‌گوید: (پاکه، پیسه) تا در میان موهای سر یکی از آنها سنگ ریزه‌ای را که قبلاً قایم کرده‌اند پیدا کند. هنگامی که سنگ را پیدا می‌کند آنرا بر می‌دارد و فرار می‌کند. بچه‌ها نیز او را دنبال می‌کنند و اگر چنانچه موفق به گرفتن او شوند وی را کتک می‌زنند تا دفعه دیگر علیه مردم دست درازی نکنند. آنگاه برای تکرار بازی گربه و پیر زن دیگری را انتخاب می‌کنند.

که‌وشه‌ک یا که‌وشین

این بازی اگر چه با مشارکت تعدادی بازیکن انجام می‌شود اما بیشتر جنبه رقابت انفرادی دارد. در واقع نوعی رکورد گیری غیر رسمی پرش طول محسوب می‌شود. بازی «که‌وشه‌ک» یا «که‌وشین» به وسائل خاصی نیاز ندارد. ابزار آن دو لنگه کفش یا دو تکه پارچه است که به منظور علامت گذاری محل شروع بازی یا همان استارت بازی به کار گرفته می‌شود.

قبل از بازی، دو نفر انتخاب می‌شوند، یک نفر بنام ماموستا (استاد) و دیگری، فردی که باید پرش از روی او انجام شود.

طریقه بازی :

در آغاز بازی یک لنگه کفش و یا وسیله دیگری که به آن اشاره شد در نظر گرفته می شود. نفرات در ردیف ستونی پشت سر ماموستا یا همان استاد قرار می گیرند، یکی از آنها که قبلاً انتخاب شده است در نقطه شروع به حالت خمیده دو دست خود را روی زانوهایش قرار می دهد. ابتدا، استاد در حالت دویدن و در حالیکه پاهای خود را باز نموده است با کمک دستهای خود که بر روی پشت نفر خم شده است، در حد توان پرش می کند. سپس نفریکه از قبل خم شده بود بلا فاصله محل خود را تغییر می دهد به نقطه ای که استاد فرود آمده است قرار می گیرد. بقیه نفرات باید پس از دویدن اولین گام خود را در نقطه شروع بر داشته و نزدیک نفر خم شده فرود بیایند و پرش خود را همانند نفر اول انجام دهند. قابل ذکر است بازیکنان به دو صورت می توانند پرش نمایند:

۱- ابتدا یک پای خود را در کنار خط شروع قرار می دهند و تا نزدیکی نفریکه خم شده است به صورت طولی پرش می کنند و در پرش بعدی دستهای خود را روی پشت نفر خم شده قرار می دهند، پاها را باز می کنند و از روی پشت او پرش نهایی را انجام می دهند.

۲- در محل فرود پرش اولیه، کمی مکث می کنند و سپس پرش نهایی را انجام می دهند. پس از پرش آخرین نفر، بار دیگر نوبت به ماموستا یا همان استاد می رسد که با پرش بعدی فاصله بین نقطه شروع و نفری که خم شده است را بیشتر می کند. ادامه و تکرار بازی با اضافه شدن فاصله نقطه شروع و محل پرش (کسی که خم شده است) بشرح بالا است.

چنانچه یکی از بازیکنان نتواند فاصله تعیین شده را ببرد و یا در هنگام پرش، تعادل نفر خم شده را بر هم بزند و به زمین بیافتد بعنوان فرد خاطی، از دور بازی خارج و باید جای خود را با فردی که قبلاً خم شده بود، عوض کند.

البته بازی بار دیگر از ابتدا شروع می شود و قبل از آن اقدام به انتخاب استاد می کنند.

۳۴ پیشینه‌ی ورزش در گُردستان - سقز

توضیح: در هر مرحله و قبل از انجام بازی، برای همان مرحله استاد انتخاب می‌شود.
امروزه، پرش طول و سه گام در ورزش دو و میدانی با تکنیک‌های اصولی و پیشرفته
تر جای این ورزش بومی و محلی را گرفته است. که در اکثر کشورهای جهان از جایگاه
ویژه‌ای برخوردار است.

ورزش باستانی زورخانه

ورزش زورخانه ای در نزد ایرانیان از سابقه ی دیرینه ای برخوردار است و در ایران باستان قداست خاصی داشت.

در شهرستان سقز شادروان محسن جعفر زاده اولین کسی بود که چرخ های اولیه ورزش باستانی را به حرکت درآورد. او را باید اولین معمار ورزش باستانی شهرستان سقز نام برد و به یقین باید نام وی در برگهای زرین تاریخ ورزش این دیار ثبت گردد. بنا به تحقیق چندین ساله، کسانی که در ادوار گذشته به فعالیت ورزشی پرداخته اند و نیز افرادی که اطلاعی از ورزش آن روزگار داشته اند به این امر واقف و معترف بوده اند، که مرحوم جعفر زاده اولین بنیانگذار ورزش باستانی در شهرستان سقز بوده است.

از آنجا که پدر و عموی آن مرحوم در امر صادرات توتون به منطقه به ویژه شهرهای زنجان و همدان فعالیت داشتند و از تجار معروف و معتبر و خوشنام محسوب می شدند، به همراه آنان در این امور به فعالیت پرداخت. مرحوم محسن جعفر زاده به اتفاق برادر کوچک خود جلیل مدت هشت سال در انجام معاملات توتون، عموی خود را همراهی کردند و به شهرستانهای مختلف از جمله، زنجان و همدان در سفر بودند. آن مرحوم