



از دست‌گ‌گ فرار کن!

• مهدی زارعی
• تصویرگر: راضیه فلاحیان

امروز می‌خواهیم یک بازی جذاب انجام بدهیم؛ بازی ساده و پرهیجانی که باید حسابی در آن بدوید. وقتی هم که خسته شدید، می‌توانید استراحت کنید. هرچه تعداد بازیکنان بیشتر باشد، این بازی پرهیجان‌تر می‌شود. البته به شرطی که اگر تعداد نفرات بیشتر شد، مکان بازی هم بزرگ‌تر شود. مثلاً می‌توانید حیاط مدرسه را برای بازی انتخاب کنید. اگر هم تعدادتان کم بود، می‌توانید قسمتی از حیاط مدرسه را مشخص کنید و بازی را در آنجا انجام دهید.

حالا برویم سراغ بازی...

برای انجام این بازی فقط نیاز به وسیله‌ای سبک دارید که بتوانید آن را سریع به یکدیگر بدهید. مثلاً یک توپ کوچک مثل توپ تینیس. یا اگر توپ ندارید، یک روزنامه‌ی مچاله‌شده، که هم سبک است و هم به خوبی دیده می‌شود. حالا می‌توانید آمادگی بازی شوید.

▶ در ابتدا باید یکی از شما «گ‌گ» شود و دنبال بقیه بدود. بقیه هم باید از دست او فرار کنند. اما توپ (یا روزنامه‌ی مچاله‌شده) به چه کار می‌آید؟ توپ باید دست کسی باشد که از گ‌گ فرار می‌کند. هر وقت او خسته شد یا احساس کرد گ‌گ دارد به او می‌رسد، باید توپ را به دست یکی دیگر از نفراتی بدهد که در حال فرار از گ‌گ است. گ‌گ هم باید تلاش کند که دست خود را به نفری بزند که توپ به دست، در حال فرار است.



◀ اگر گرگ بتواند بازیکن توپ به دست را لمس کند، برنده است و جای آن دو باید عوض شود (یعنی کسی که تا حالا داشت فرار می‌کرد، باید گرگ شود و دنبال بقیه کند).

◀ اگر بازیکنی که در حال فرار است، توپ را به دوست خود بدهد و در این فاصله توپ از دستشان بیفتد، کسی که توپ از دستش افتاد، می‌سوزد و باید جای خود را با گرگ عوض کند.



◀ این بازی را می‌توانید در زنگ تفریح یا زنگ ورزش انجام دهید. البته با این شرط که به‌جز بازیکنان، کسی در مکان بازی نباشد.

◀ باید دقت کنید که هم با سرعت بدوید و هم توپ را به سرعت به سایرین واگذار کنید. اما حواستان باشد که مبادا به هم برخورد کنید.

اما این بازی برایتان چه فایده‌هایی دارد؟

اگر اهل دیدن فیلم‌های ورزشی هستید، شاید مسابقات دوی امدادی را هم دیده باشید؛ رقابت‌هایی که در آن‌ها، دوندگان در حالی که میله‌ای در دست دارند، مسیری را می‌دوند و بعد، میله را به هم‌تیمی خود می‌دهند و سپس، هم‌تیمی آن‌ها دویدن را آغاز می‌کند. در پایان مسابقه، تیمی برنده است که سریع‌تر از خط پایان عبور کند؛ البته به شرط آنکه میله از دستشان نیفتد و آن را تا پایان مسابقه همراه داشته باشند.

بازی‌ای که شرح داده شد، می‌تواند شما را برای چنین ورزش‌هایی آماده کند. همین‌طور برای تمام کارهایی که نیاز به سرعت دارند. شما باید در حالی که می‌دوید، توپ را به نفری بدهید که او هم در حال دویدن است و این کار به دقت و تمرکز فراوانی نیاز دارد. این دقت و تمرکز می‌تواند کمک زیادی به درس‌خواندن شما کند.

منبع:

برنامه‌ریزی درست تربیت بدنی؛ تألیف و ترجمه‌ی مصطفی‌عسگریان، طاهره مظلومی، ابوالقاسم دباغان، مؤسسه فرهنگی منادی تربیت، چ ۱، ۱۳۷۹.