

گرگ‌بازی

جهان
ورزش

● مهدی زارعی

بسیاری از ورزش‌ها همان بازی‌هایی هستند که در نقاط گوناگون جهان بر گزار می‌شده‌اند. این بازی‌ها به علت محبوبیت فراوان، کم‌کم به مسابقه‌هایی تبدیل شده‌اند که برگزاری آن‌ها قوانین فراوانی دارد. اگر به بازی‌های گروهی دقت کنید، می‌بینید که همگی آن‌ها به بالا رفتن روحیه همکاری و دوستی بین نفرات شرکت کننده کمک می‌کنند. انجام بسیاری از این بازی‌ها هم موجب می‌شود که سرعت، استقامت و نحوه عکس‌العمل بازیکنان بهتر شود. در این شماره با یکی از بازی‌های ساده آشنا می‌شویم که می‌تواند توانایی شما را برای انجام رشته‌های ورزشی بالا ببرد.

در این بازی سایر دانش‌آموزان تنها زمانی می‌توانند از خطر گرگ در امان بمانند که دو نفری (یا بیشتر از دو نفر) یکدیگر را گرفته باشند. به این ترتیب اگر گرگ به دنبال دو نفر کرد و ناگهان دست این دو نفر از هم جدا شد، گرگ با لمس هر کدام از آن‌ها می‌تواند آن‌ها را از بازی خارج کند. اما اگر گرگ به دنبال یک نفر دوید و در آخرین لحظه یکی از دانش‌آموزان دست او را گرفت، گرگ دیگر نمی‌تواند کاری کند و هیچ کدام از آن دو نفر نمی‌سوزند و از بازی کنار نمی‌روند.

با توجه به اینکه بازی در محوطه‌ای مثل حیاط مدرسه انجام می‌شود، بهترین راه برای گرگ این است که یکی از نفراتی را که به تنهایی می‌دود، آنقدر تعقیب کند که او به گوشه حیاط برود که فرار از آنجا دشوارتر است. البته در این شرایط هم باید دوستان این دونده، خود را به او برسانند تا دست او را بگیرند و از سوختن نجاتش دهند.

این بازی زمانی جذاب می‌شود که همه با تمام قدرت فرار کنند. اما شاید بعضی نفرات که



نام بازی:

کمکم‌کن

تعداد بازیکنان: هر چه تعداد نفرات بیشتر باشد، جذابیت بازی بیشتر می‌شود. حتی می‌توان از تمام نفرات یک کلاس استفاده کرد. البته به این شرط که محدوده بازی جای کافی برای دویدن تمام بازیکنان داشته باشد. **محوطه بازی:** زمینی مستطیل شکل. حداکثر طول این زمین ۳۰ متر و حداکثر عرض آن ۲۰ متر باشد.

نحوه بازی: قبل از هر چیز باید یک نفر از بین نفرات شرکت کننده به عنوان گرگ انتخاب شود. مثل همه بازی‌های دیگر، وظیفه گرگ این است که دنبال بقیه بدود و آن قدر آن‌ها را تعقیب کند که بتواند با دست خود آن‌ها را لمس کند. اما تفاوت این نوع بازی با بقیه بازی‌های تعقیب و گریز چیست؟



خسته شده‌اند (یا اینکه تنبلی‌شان می‌شود که زیاد بدونند!) تصمیم بگیرند نزدیک هم حرکت کنند تا به محض نزدیک شدن گرگ، دست هم را بگیرند. به همین خاطر یک نفر باید به عنوان داور انتخاب شود (مثلاً معلمتان) تا اگر دید بعضی از نفرات کم کاری می‌کنند، به آن‌ها تذکر دهد و اگر کم کاری آن‌ها ادامه پیدا کرد، آن‌ها را از مسابقه خارج کند.

برای اینکه انجام این بازی با خطر روبه رو نشود، محدوده بازی باید از دیوارها فاصله داشته باشد. مثلاً می‌توانید در حیاط مدرسه یک محدوده را با خط‌کشی مشخص کنید تا گرگ و سایر نفرات در این محدوده بازی کنند. هر کس از این محدوده بیرون برود، از بازی هم باید خارج شود.

این بازی چه کاربردی دارد؟

در این بازی نفرات باید در طول بازی بدونند. اما در جاهایی که گرگ می‌خواهد یک نفر را لمس کند، هم گرگ و هم آن بازیکن باید سرعت خود را به شکلی ناگهانی بیشتر کنند. این گونه دویدن‌ها در ورزش «اینتروال» نامیده می‌شوند که معنای آن دویدن به شکلی است که سرعت در آن به صورت ناگهانی بالا برود و بعد دوباره سرعت کم شود. این تمرین در فوتبال، دوهای استقامت، بسکتبال و ... کاربرد فراوانی دارد.

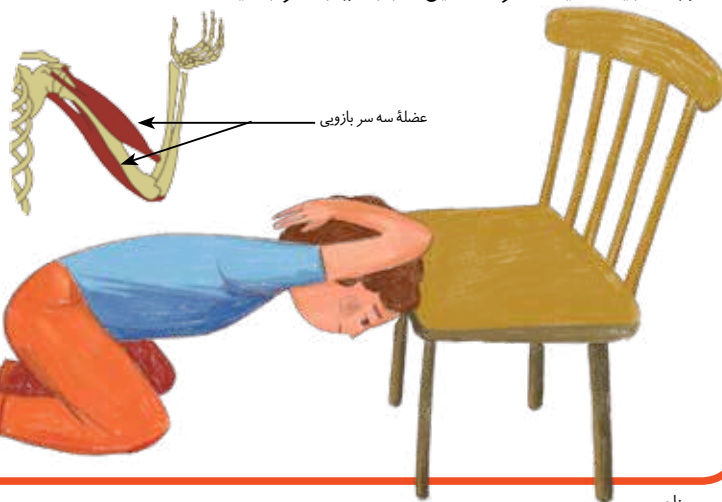
همچنین در رشته کبدمی، نفرات باید هنگام فرار از دست بازیکن حریف، دست هم تیمی خود را بگیرند تا از زمین بازی اخراج نشوند. به همین خاطر انجام بازی «کمکم کن» می‌تواند شما را برای انجام این گونه ورزش‌ها در آینده آماده کند.

نرمش‌های مفید برای خانه و مدرسه

فشاردادن آرنج به پشت با حالت زانوزدن

عضله فعال: سه سر بازویی

مقابل یک صندلی یا سکو زانو بزنید. کف هر دو دست را از پشت، روی شانه‌ها (کتف) قرار دهید. در مرحله بعد آرنج‌ها را روی صندلی یا سکو بگذارید و به طرف جلو، روی ران خود خم شوید. به این ترتیب حالا می‌توانید سینه خود را به سمت کف اتاق پایین آورید. این کار را بسته به آمادگی جسمی‌تان از ۱۰ تا ۳۰ ثانیه انجام دهید و بعد از یک دقیقه استراحت، این کار را دوباره تکرار کنید.



منبع

۱. بازی‌های پرورشی، دفتر تحقیقات و برنامه‌ریزی درسی، ۱۳۶۴.
۲. ملک‌محمدی، غلامحسین (۱۳۶۴). ورزش‌های سنتی بومی و محلی. انتشارات کمیته ملی المپیک. تهران. چاپ اول.
۳. بلاهنیک، جی (۱۳۸۸). حرکات کششی؛ تمرینات انعطاف‌پذیری بدن. ترجمه محمد ضمیری، مهرداد فتحی و فرزانه ضمیری. انتشارات بامداد کتاب. تهران.