

اشاره

آمادگی جسمانی را در یک نگاه بسیار ساده می‌توان به نردبانی تشبیه کرد که هر پله آن تکیه‌گاه محکمی است که یک ورزشکار موفق را به سکوه‌های بلند مسابقات و موفقیت‌های ورزشی هدایت می‌کند، ولی ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلفی که امروزه در سراسر جهان شناخته شده‌اند، به ظاهر از همه پله‌های نردبان مورد نظر ما بالا نمی‌روند، اما باز هم بر سکوی قهرمانی می‌ایستند.

آیا آن‌ها بدون در نظر گرفتن بعضی از عناصر آمادگی جسمانی به موفقیت می‌رسند؟ آیا تا به حال برای شما این سؤال پیش آمده است که یک پرنده طول، یک دوندۀ سرعت یا یک تیرانداز چه نیازی به بالا بردن استقامت عضلانی دارد؟ در اینجا است که بحث استقامت ویژه، حتی در ورزش‌هایی که سیستم تولید انرژی آن‌ها دستگاه PC-ATP (فسفاژن) است، به میان می‌آید و نقش این استقامت در حین تمرین‌های مستمر برای اجرای مفید و هرچه بهتر فعالیت‌های مختلف برای یک ورزشکار بسیار تعیین‌کننده می‌شود. موضوع این مقاله، شناخت هرچه بهتر بازی‌های متنوع مرتبط با استقامت قلبی-عروقی است که یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت است.

کلیدواژه‌ها: بازی، استقامت قلبی-عروقی، آمادگی جسمانی، ورزشکاران، فسفاژن

استقامت قلبی-عروقی بازی‌های مرتبط با

آموزگار درس تربیت‌بدنی استان خراسان رضوی
حجت صادقی خلیل آباد



- **نام بازی:** شکار هواپیمای دشمن با توپ
- **اهداف:** استقامت قلبی - عروقی، مهارت پرتاب کردن، چابکی، سرعت، نشانه‌گیری، تقویت عضلات سرشانه، تقویت حس همکاری
- **پایه:** دوم و سوم ابتدایی
- **جنسیت:** پسر یا دختر
- **تجهیزات مورد نیاز:** زمین بازی فوتسال، توپ مینی‌والیبال

● **شرح بازی:** این بازی به دو شکل گروهی و انفرادی انجام می‌شود. در این بازی که جنبه گرم کردن عمومی هم دارد، در ابتدا همه دانش‌آموزان نقش هواپیمای دشمن را که وارد یک سرزمین شده است، بازی می‌کنند و یک دانش‌آموز در نقش فردی که با توپ از مسیر هوایی سرزمینش دفاع می‌کند، به دنبال هواپیماهای دشمن می‌رود. البته فردی که توپ در دست دارد و به هواپیماها می‌زند تا آن‌ها را نابود کند، حتماً باید راه برود و نمی‌تواند با دوییدن، هواپیمای دشمن را شکار کند. این دانش‌آموز بعد از اینکه یکی از هواپیماهای دشمن را شکار کرد، کنار می‌نشیند و هواپیمایی که به وسیله توپ شکار شده است، به جمع گروهی که هواپیماها را شکار می‌کنند می‌پیوندد. البته این قسمت را به شکل دیگری هم می‌توان اجرا کرد؛ بدین صورت که هواپیما که منهدم شد، توپ را بگیرد و مسئول شکار یکی دیگر از هواپیماهای دشمن شود. بعد از شکار کردن هم خودش کنار بنشیند و نفر بعدی مسئولیت شکار کردن هواپیماهای بعدی را بر عهده بگیرد. در پایان هم فردی برنده شود که تا آخر در زمین بازی توپ نتواند او را شکار کند. به‌عنوان جایزه و تشویق هم می‌توان مسئولیت گرم کردن را به او داد.

این بازی در شکل گروهی نیز به همین ترتیب است. البته دانش‌آموزان نباید از اینکه بازی به شکل گروهی اجرا می‌شود، اطلاع داشته باشند. در پایان، نفری که تا آخر بازی در زمین مانده و شکار نشده، خودش و گروهی که جزء آن است برنده اعلام می‌شود. این بازی را معلم هم می‌تواند انجام دهد.

● **نکته ایمنی:** ۱. هنگام پرتاب توپ باید مراقب بود که توپ به ناحیه سر افراد برخورد نکند. ۲. دانش‌آموزان باید مراقب باشند که هنگام دوییدن به یکدیگر برخورد نکنند.

- **نام بازی:** بازی شماره‌ای
- **اهداف:** استقامت قلبی - عروقی، سرعت عکس‌العمل، تقویت حس همکاری
- **پایه:** دوم و سوم ابتدایی
- **جنسیت:** پسر یا دختر
- **تجهیزات مورد نیاز:** فضای مناسب

● **شرح بازی:** در این بازی دانش‌آموزان در داخل محوطه مشخص شده، شکل هواپیما، ماشین یا موتور به خود می‌گیرند، نرم می‌دوند و از بین همدیگر عبور می‌کنند. با فرمان معلم (که با بیان یک شماره است، مثلاً ۲ به ۲)، دانش‌آموزان باید شکل گروه ۲ نفره به خود بگیرند و دست‌هایشان را به یکدیگر قلاب کنند. دانش‌آموز یا دانش‌آموزانی که نتوانند در قالب گروه جای بگیرند، باید کنار بنشینند. در پایان، دو نفر باقی‌مانده برنده بازی خواهند بود.

● **نکته ایمنی:** ۱. دانش‌آموزان مراقب باشند که هنگام دوییدن به یکدیگر برخورد نکنند.

آمادگی جسمانی را در یک نگاه بسیار ساده می‌توان به نردبانی تشبیه کرد که هر پله آن تکیه‌گاه محکمی است که یک ورزشکار موفق را به سکوه‌های بلند مسابقات و موفقیت‌های ورزشی هدایت می‌کند

**کاهش وزن،
درمان افسردگی،
بهبود کیفیت
خواب و افزایش
اعتماد به نفس از
فواید ورزش های
قلبی - عروقی
هستند**

● **نام بازی:** بازی پلیس و راننده متخلف
● **اهداف:** استقامت قلبی - عروقی، چابکی، سرعت، سرعت عکس العمل، تقویت حس همکاری
پایه: دوم و سوم ابتدایی
● **جنسیت:** پسر یا دختر
● **تجهیزات مورد نیاز:** فضای مناسب، سوت، کورنومتر
● **شرح بازی:** دانش آموزان با رعایت گروه بندی ناهمگون که ترکیبی از دانش آموزان ماهر و مبتدی است، به دو گروه مساوی تقسیم می شوند. در این بازی ابتدا یک گروه نقش پلیس را بازی می کند و گروه دیگر نقش راننده متخلف را که از چراغ قرمز عبور می کند. در این بازی که در گروه پلیس به شکل امدادی انجام می شود، پلیس وظیفه دارد ماشین راننده های متخلف را توقیف کند. رانندگان متخلف داخل محوطه مشخص شده باید فرار کنند. پلیس ها به شکل ستونی پشت سر هم قرار می گیرند. با فرمان معلم، اولین پلیس وظیفه دارد

فقط ماشین یک راننده متخلف را توقیف کند و سپس به پلیس بعدی دست بزند و خودش کنار بنشیند. ماشین راننده متخلف هم که دست خورده است، باید کنار بنشیند. با ورود اولین پلیس، زمان شروع می شود و با توقیف ماشین آخرین راننده متخلف زمان متوقف و برای گروه پلیس ثبت می شود. سپس، نقش پلیس و راننده متخلف بین گروه ها عوض می شود. در پایان، گروه پلیسی که بتواند در زمان کمتری ماشین رانندگان متخلف را توقیف کند، برنده بازی خواهد بود.

- **نام بازی:** لوکوموتیورانی
- **اهداف:** استقامت قلبی - عروقی
- **پایه:** دوم و سوم ابتدایی
- **جنسیت:** پسر یا دختر
- **تجهیزات مورد نیاز:** فضای مناسب، سوت

شرح بازی: دانش آموزان به شکل لوکوموتیو پشت سر هم شروع به نرم دویدن می کنند. با سوت معلم، آخرین واگن که دانش آموز آخر صف است، از واگن های دیگر جدا می شود، به سرعت از کنار واگن های دیگر عبور می کند و به عنوان راننده لوکوموتیو به جلوی صف می رود. این بازی تا نفر آخر ادامه پیدا می کند، به صورتی که اولین نفر در شروع بازی دوباره به عنوان راننده لوکوموتیو قرار می گیرد. این بازی را در ادامه می توان به شکل برعکس انجام داد، یعنی با سوت معلم واگن اول که به عنوان اولین دانش آموز است از صف جدا می شود و با عقب عقب دویدن به آخر صف (لوکوموتیو) اضافه می شود.

نکته ایمنی: ۱. رعایت فاصله از یکدیگر هنگام دویدن؛ ۲. رعایت نوبت هم کلاسی ها.

نتیجه گیری

امروزه می دانیم که همه عناصر آمادگی جسمانی به ویژه استقامت قلبی - عروقی تقریباً در تمام رشته های ورزشی مختلف نقش دارند، هرچند گاهی این نقش قابل رؤیت نیست. کاهش وزن، درمان افسردگی، بهبود کیفیت خواب و افزایش اعتماد به نفس از فواید ورزش های قلبی - عروقی هستند



منابع

۱. پویانفر، علیرضا و خاکی، پرویز (۱۳۸۷). بازی های دبستانی. وزارت آموزش و پرورش، معاونت تربیت بدنی و تندرستی. انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه.
۲. سراج زاده، غلامرضا و همکاران (۱۳۸۹). کتاب معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی. اداره کل چاپ و توزیع کتاب های درسی.