



### پایه ابتدایی

نام بازی: اوستا و شاگرد (استاد و شاگرد)

اهداف: افزایش و بهبود چابکی، سرعت عمل، عکس العمل

و هوشیاری

وسایل مورد نیاز: ۱۲ دستمال رنگی - ۱۲ کلاه

ابعاد زمین: بسته به محل برگزاری دارد (مثلاً ۱۰×۱۰ متر)

(متر)

### شرح بازی

این بازی ۱۲ شرکت کننده دارد و در دو گروه مساوی در دو صف کنار هم با حرکات موزون محلی بختیاری به زمین وارد می‌شوند و با همان حالت به فاصله تقریبی ۲ متر از یکدیگر روبه روی هم قرار می‌گیرند، بازیکنان هر گروه از شماره ۱ تا ۶ شماره‌گذاری می‌شوند. بعد از استقرار بازیکنان در جای خود، بازیکنان شماره ۱ یا سرگروه هر تیم با رعایت آداب محلی به وسط زمین می‌آید (به فاصله ۵ متر از تیم خود) و کلاهی را که بر سر دارند در وسط زمین قرار می‌دهد. دوباره با همان حالت (انجام حرکات موزون) سر جای خود برمی‌گردد. بقیه افراد گروه هم کلاه‌های خود را کنار تیم خود روی هم می‌گذارند. بازیکنان هر دو تیم با موسیقی محلی به حرکات موزون ادامه می‌دهند و منتظر می‌مانند تا مربی یک شماره را صدا بزند (مثلاً شماره ۳) وقتی مربی

شماره را اعلام کرد، شماره مورد نظر از هر تیم باید سریع به سمت کلاه‌های کنار تیم مقابل برود. بازیکنی که سریع‌تر به کلاه‌های تیم حریف برسد اوستا و بازیکنان تیم مقابل شاگرد می‌شوند. حال این دو بازیکن به طرف کلاه‌های وسط زمین می‌روند و اوستا حرکاتی ورزشی را نشان می‌دهد که شاگرد موظف به تبعیت و اجرای حرکات است. ناگهان اوستا از غفلت شاگرد استفاده می‌کند و کلاه سرگروه را برمی‌دارد و سریعاً به طرف گروه خود می‌رود. اگر شاگرد نتواند قبل از رسیدن اوستا به گروه خود او را لمس کند، گروه مقابل ۱ امتیاز می‌گیرد. ولی اگر شاگرد بتواند بین راه اوستا را با دست لمس کند، باید سریعاً خود را به گروهش برساند که اگر موفق شود، تیمش یک امتیاز کسب می‌کند. در صورت گرفتن امتیاز، مربی (داور) به گروه برنده یک دستمال رنگی به نشانه یک امتیاز می‌دهد. در بعضی موارد ممکن است اوستا و شاگرد چندین بار به تعقیب و گریز یکدیگر بپردازند. (مربی در طی بازی می‌تواند یک شماره را چندین بار صدا بزند)

در پایان، گروهی که سریع‌تر امتیازاتش به عدد

۵ برسد، برنده بازی خواهد شد

(البته بسته به زمان بازی

امتیاز می‌تواند ۶ یا ۴ باشد)

و گروه بازنده می‌بایست گروه

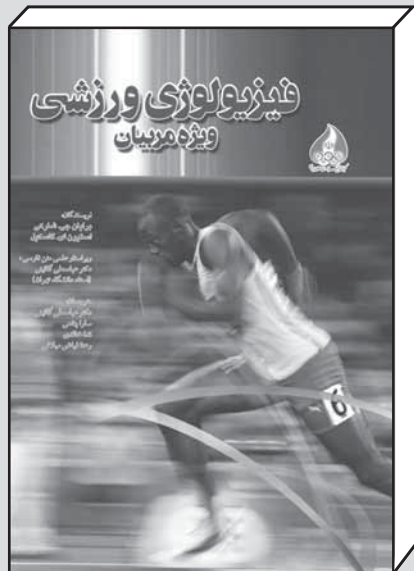


# بازی محلی استان خوزستان

مصطفی سواری

دبیر تربیت بدنی شهرستان ایذه

# فیزیولوژی ورزشی ویژه مربیان



نویسندگان: برایان جی، شارکی،

استیوان ای، گاسکیل

ترجمه دکتر عباسعلی گائینی، سارا پناهی،

ندا خالدی، رعنا فیاض میلانی

گردآوری: ناهید کریمی

کتاب فیزیولوژی ورزشی ویژه مربیان، ترجمه کتاب «Sport Physiology for Coaches» است. مؤسسه معتبر «هیومن کینتیکز» که ناشر کتاب‌های وزین علوم ورزشی است، این کتاب را در سال ۲۰۰۶ میلادی منتشر کرد. نویسندگان آن عبارتند از: استیوان ای، گاسکیل، برایان جی و شارکی که از پژوهشگران، مربیان و فیزیولوژیست‌های موفق دنیای ورزش هستند. شارکی، بیشتر از ۴۰ سال تجربه پژوهشگری، تدریس، نویسندگی و مشاوره در فیزیولوژی ورزشی ویژه مربیان دارد. هم‌چنین، مدیر آزمایشگاه عملکرد انسانی در دانشگاه مونتانا، رئیس کالج آمریکایی پزشکی ورزشی، مشاور سازمان جنگلبانی ایالات متحده در امور آمادگی، تن‌درستی و ظرفیت نیز بوده است.

شارکی با گاسکیل در دانشگاه مونتانا آشنا شد. شارکی در دپارتمان بهداشت و عملکرد انسانی در این دانشگاه کار می‌کند. او هم‌چنین، سرمربیگری تیم اسکی نوردیک و تیم‌های اسکی صحرانوردی ایالات متحده را برعهده دارد. ضمناً مدیر برنامه‌های آموزش مربیان اسکی نیز هست. فدراسیون اسکی آمریکا وی را پس از سه دوره مربیگری تیم اسکی ایالات متحده در بازی‌های المپیک و تمرین ۲۰ نفر از اسکی‌بازان این بازی‌ها زیر نظر ایشان، در سال ۱۹۹۲، به عنوان مربی سال اسکی صحرانوردی ایالات

برنده را تشویق کند. سپس به سمت تیم برنده برود و با آن‌ها دست بدهند.

شرکت‌کنندگان شامل ۱۲ نفر هستند و به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. هر گروه در دو صف به فاصله منظم کنار هم شروع به حرکات منظم و ریتمیک محلی می‌کنند و به زمین بازی وارد می‌شوند که در واقع با این رقص محلی برای بازی گرم می‌شوند. پس از رقص محلی (گرم کردن)، هر دو گروه به فاصله تقریبی حدود ۱۰ متر از یکدیگر قرار می‌گیرند. بعد از استقرار، داور به هر کدام از بازیکنان یک شماره (۱ تا ۶) می‌دهد. و سرگروه‌های هر گروه (تیم) موظفند که کلاه و دستمال بازیکنان خود را جمع‌آوری کنند و تعدادی کلاه را در انتهای زمین خود قرار بدهند و دو کلاه را در مرکز زمین به همراه دستمال‌های گروه خود کنار داور بگذارند. پس از آن، بازیکنان به رقص ادامه می‌دهند و منتظر می‌مانند تا داور یک شماره را اعلام کند (مثلاً شماره ۲).

کلاه‌ها در قطر زمین قرار داده می‌شوند.

پس از اعلام شماره بازیکنان (مثلاً شماره ۳)، این بازیکنان باید سریع قطر زمین خود را بدون کلاه را لمس کنند و به مرکز زمین برگردند. در این هنگام، داور شخصی را که زودتر به کلاه رسیده است را اوستا (استاد) اعلام می‌کند و شخص دیگر را شاگرد که باید تابع استاد باشد.

پس از مشخص شدن اوستا توسط داور (در این بازی، بازیکن سبز رنگ (اوستا) است). اوستا چند حرکت ورزشی را اجرا می‌کند که شاگرد موظف به تبعیت از وی است.

پس از اجرای حرکات ورزشی توسط استاد، استاد (اوستا) از غفلت شاگرد استفاده می‌کند و کلاه گروه خود را برمی‌دارد و سریعاً به طرف گروه خود می‌دود، که اگر شاگرد نتواند قبل از رسیدن اوستا به گروه خود او را لمس کند، گروه مقابل ۱ (یک) امتیاز می‌گیرد، ولی اگر شاگرد بتواند در بین راه اوستا را با دست لمس کند، باید سریعاً خود را به گروهش برساند که در صورت موفقیت، تیمش یک امتیاز کسب می‌کند.

در صورت گرفتن امتیاز، مربی به گروه برنده یک دستمال رنگی به نشانه یک امتیاز می‌دهد که بازیکن برنده این دستمال را به گروه خود می‌رساند. (مربی در طی بازی می‌تواند یک شماره را چند مرتبه صدا بزند).

در پایان نیز گروهی که زودتر به امتیاز ۵ برسد، (البته با توجه به زمان بازی ممکن است این امتیاز کم یا زیاد شود) برنده بازی خواهد شد و گروه بازنده باید گروه برنده را تشویق کنند و به سمت آن‌ها بروند و با آن‌ها دست بدهند.