

مقدمه
بازی معنای شفاف دارد و فعالیت‌های محبوب برای همه است. همه کودکان و حتی بالغان دوست دارند بازی کنند. توانایی و آزادی‌هایی که در بازی وجود دارد بسیاری از ارزش‌ها را برای کودکان حفظ کرده و از این طریق به کودکان می‌آموزد. فرایند اجتماعی شدن آن‌هاست و در جریان بازی از نیازهای کودکان که در بازی مطرح است، فرایند اجتماعی شدن آن‌هاست و در هویت فرهنگی هر گروهی، این نیاز اساسی بر طرف می‌شود. ورزش‌های بومی و محلی شهادی بر پهنه ورزش نشان دهد. این ورزش‌ها علاوه بر ایجاد نشاط و شادابی، باعث برقراری پیوندی عمیق با زندگی و معیشت مردم در دوره‌های گذشته می‌شوند که از مهم‌ترین اجزای فرهنگ مردم هر ناحیه است. نویسنده این مقاله کوشیده است قوانین و مقررات سه رشته ورزشی را که جزو بازی‌های سنتی کشورمان بوده و در مدارس و بین دانش‌آموزان محبوبیت خاصی دارد، تشریح کند.

کلیدواژه‌ها: قوانین و مقررات، هفت سنگ، طناب‌کشی، داژبال

قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی هفت سنگ، طناب‌کشی و داژبال

حجت صادقی خلیل آباد

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، آموزگار درس تربیت بدنی، شهرستان خلیل آباد، خراسان رضوی



- نام بازی: هفت سنگ

- اهداف کلی: ایجاد روحیه همکاری، تقویت

مهارت نشانه‌گیری و بهبود سرعت

- اهداف جزئی: پرورش روحیه ایثار، ایجاد

رقابت سالم و تمرکز حواس

- هر تیم شامل ۵ بازیکن (۴ نفر اصلی و ۱ نفر

ذخیره) است.

- مسابقات با توپ مینی‌هندبال شماره ۱ و

هفت عدد مکعب چوبی از شماره‌های ۱ الی ۷

که شماره‌گذاری آن در یک طرف انجام می‌شود.

چوب‌ها باید به ترتیب از پایین به بالا چیده

شوند.

- لباس بازیکنان به یک شکل است. شماره

پیراهن در وسط پشت ۲۰ سانتی‌متر و در وسط

جلو ۱۵ سانتی‌متر و به پهنای ۲ سانتی‌متر است.

هر گونه تصمیم‌گیری در موارد پیش‌بینی

نشده به عهده کمیته فنی مسابقات خواهد بود.

شرح بازی

شروع بازی با قرعه‌کشی است و برنده قرعه،

حق انتخاب مدافع یا مهاجم بودن را دارد. تیم

مهاجم به فاصله ۷ متر از سنگ‌ها، پشت خط

شروع (خط پرتاب) قرار می‌گیرد. تیم مدافع

نیز مقابل تیم مهاجم پشت نیم‌دایره مستقر

می‌شود.

با سوت داور، نفر اول تیم مهاجم توپ را با

دست از پشت خط پرتاب، به سمت سنگ‌ها

در مدت کمتر از ۳ ثانیه پرتاب می‌کند. اگر

توپ به سنگ‌ها اصابت نکند، نفر بعدی تیم

مهاجم پرتاب را انجام می‌دهد. پس از اینکه

سنگ‌ها به زمین ریخته شد، بازیکنان مدافع

توپ را برمی‌دارند و سعی می‌کنند با پاس‌کاری

و حرکت، بازیکنان تیم مهاجم را که قصد چیدن

سنگ‌ها را دارند، با توپ بزنند. بازیکنی که توپ

به او اصابت کند، از زمین بازی خارج می‌شود.

به او اصابت کند، با توپ بزنند. بازیکنی که توپ

اگر مدافعان همه بازیکنان مهاجم را با توپ بزنند،

برنده خواهند شد اما اگر قبل از اینکه همه

بازیکنان تیم مهاجم از بازی خارج شوند بازیکنی

موفق به چیدن سنگ‌ها شود، آن تیم برنده بازی

خواهد بود.

قوانین و مقررات

۱. بازی در سه ست و حداکثر زمان در هر ست

۵ دقیقه است.

۲. تیمی برنده بازی است که بیشترین امتیاز را

کسب کند. در مرحله حذفی، در صورت تساوی

بازی در ۲ دقیقه وقت اضافی با قرعه‌کشی مجدد

انجام می‌پذیرد.

۳. زمین بازی ۱۵-۱۴ متر (نصف زمین

بسکتبال) است.

۴. در صورتی که بازیکنان مهاجم هیچ‌کدام

نتوانند سنگ‌ها را هدف قرار دهند، تیم مدافع،

برنده آن ست خواهد بود.

۵. در صورتی که بازیکن مدافع توپ را بیش از

۵ ثانیه در دست خود نگه دارد، خطای ۵ ثانیه

اعلام می‌شود و بازیکن خطاکار اخراج می‌گردد

(قانون ۵ ثانیه).

۶. بازیکن مهاجم بعد از چیدن سنگ‌ها اگر

دست خود را بالا ببرد (قبل از اعلام هفت‌سنگ

توسط وی)، مدافعان حق زدن وی را ندارند.

۷. خارج شدن توپ از زمین خطاست و بازیکن

مدافع می‌تواند برای آوردن توپ از زمین خارج

شود.

۸. هر تیم مدافع حق دارد مدت ۲۰ ثانیه توپ

را نگه دارد. در این زمان، اگر پرتابی صورت ندهد

خطا محسوب می‌شود و بازیکنی که در لحظه

آخر توپ دارد، اخراج می‌شود (قانون ۲۰ ثانیه).

۹. زمان بازی برای هرگونه حادثه غیرقابل

پیش‌بینی متوقف می‌شود.

خطاها

۱. لمس خط پرتاب توسط فرد پرتاب‌کننده

خطاست و باعث می‌شود آن فرد نوبت پرتاب را

از دست بدهد. در صورت ریخته شدن سنگ‌ها،

آن‌ها دوباره چیده می‌شوند.

۲. خارج شدن بازیکنان تیم مهاجم با توپ

و بدون توپ از زمین بازی خطاست و بازیکن

خطاکار باید زمین بازی را ترک کند. او در صورت

تمرد از خروج، بار اول کارت زرد و در صورت تکرار،

کارت قرمز دریافت می‌کند.

۳. بازیکنان مدافع نمی‌توانند مانع حرکت

افراد مهاجم شوند. آن‌ها می‌توانند با پاس‌کاری

و حرکت، مهاجمان را با توپ بزنند؛ در غیر

این صورت بازیکن خطاکار اخراج می‌شود.

۴. زدن بازیکنان مهاجم با پرتاب توپ صحیح

است. لمس کردن بدن مهاجم با توپ خطاست

و بازیکن خطاکار باید زمین بازی را ترک کند.

۵. عبور کامل یک پای مدافع از قوس نیم‌دایره

(قوس دفاع) خطاست و یک پرتاب اضافه به تیم

مقابل داده می‌شود (لمس خط خطا نیست).

۶. لمس بازیکنان مهاجم باید هنگام پرتاب در

نیم‌دایره مقابل خط پرتاب باشد.

یکی دیگر از
نیازهای کودکان
که در بازی مطرح
است، فرایند
اجتماعی شدن
آن‌هاست و در
جریان بازی
گروهی، این نیاز
اساسی برطرف
می‌شود

می‌گویند. مسابقات در اوزان زیر برگزار می‌شود:
۷۲-۶۸-۶۴-۶۰-۵۶-۵۲-۴۸

فضا یا محوطه بازی:

زمین و محوطه طناب‌کشی باید صاف و هموار یا پوشیده از چمن باشد. طول محوطه طناب‌کشی باید حداقل ۳۰ متر و عرض آن بیشتر از ۲ متر باشد.

نحوه گرفتن طناب:

هیچ ورزشکاری نباید طناب را جلوتر از نقطه‌ای که با رنگ یا نوار مشخص شده است، بگیرد. در آغاز هر بار کشیدن، اولین ورزشکار می‌تواند تا جایی که امکان دارد نزدیک علامت رنگی یا نوار طناب قرار گیرد.

هیچ حلقه یا گرهی نباید در طناب وجود داشته باشد. هیچ نقطه‌ای از طناب هم نباید به بدن ورزشکار قفل یا بسته شده باشد. هر ورزشکار باید طناب را با دستان لخت و بدون پوشش (دستکش) بگیرد؛ کف هر دو دست باید رو به بالا باشد و طناب از بین بدن و قسمت بالایی بازو ورزشکار عبور کند. وجود هر نوع مانعی که نگذارد طناب آزادانه حرکت کند، خطا محسوب می‌شود. پاها باید به سمت جلو دراز شوند و جلوتر از زانوها قرار داشته باشند و کلیه ورزشکاران در تمام وقت مسابقه باید همین حالت را حفظ کنند.

برنده یک کشش

هر تیم زمانی برنده یک کشش است که طناب را در مسافت لازم - که با علامت مشخص شده است - حرکت دهد و آن قدر آن را بکشد که علامت مرکزی روی طناب از خط روی زمین بگذرد.

امتیازدهی

هر تیم زمانی برنده مسابقه اعلام می‌شود که در ۲ کشش از ۳ کشش بر حریف چیره شود. هر تیم که در یک کشش برنده شود، یک امتیاز می‌گیرد و هر تیمی که در ۲ کشش متوالی برنده شود، مسابقه را می‌برد. تیمی که بتواند در ۲ بار کشش متوالی، ۲ بر صفر بر حریفش غلبه کند، ۳ امتیاز به دست می‌آورد و تیم بازنده هیچ امتیازی به دست نمی‌آورد. تیمی که در ۳ بار کشش با حساب ۲ بر ۱ بر حریفش غلبه کند، ۲ امتیاز و حریفش یک امتیاز کسب می‌کند. زمان استراحت: وقت استراحت بین هر کشش ۲ دقیقه است.

۷. ممانعت مهاجمان از اصابت توپ به بازیکنان خودی که در حال چیدن سنگ‌ها هستند، می‌تواند بیرون از قوس دایره و به صورت ثابت و بی حرکت باشد (توپ را با ضربه سر و دست و پا نمی‌تواند منحرف کند). در غیر این صورت، بازیکن خطاکار از زمین اخراج و تعداد سنگ‌هایی که بعد از آن چیده شده است، توسط داور برگردانده می‌شود و بازی ادامه می‌یابد.

۸. فقط بازیکن مدافعی که توپ دارد و قصد حمله داشته است، اجازه ورود به محوطه دایره را دارد.

۹. حداکثر فاصله خط محیطی با انتهای فضای سالن ۳ متر است.

مقررات رشته طناب‌کشی

نام بازی: طناب‌کشی

اهداف کلی: رشد اجتماعی کودک، پرورش ماهیچه‌ها، افزایش نیروی استقامت

اهداف جزئی: ایجاد زمینه برای تلاش و رقابت سالم

طناب‌کشی ورزشی است تیمی که بین دو گروه ۸ نفره برگزار می‌شود. مسابقات این رشته مفرح ورزشی در داخل سالن، و خارج از سالن روی چمن و در ساحل دریا روی ماسه برگزار می‌شود.

لوازم و تجهیزات

الف: طناب: طول طناب حداقل ۴۰-۳۳ متر و قطر طناب (محیط) ۱۰ تا ۱۲ سانتی‌متر است. طناب نباید گره داشته باشد و دو سر آن نیز باید بسته باشد. جنس طناب باید از کنف باشد. در موقع مسابقات پنج نوار یا علامت رنگی روی طناب درج می‌شود.

الف) یک نوار رنگی در مرکز طناب (وسط) قرمز
ب) ۲ نوار رنگی هر کدام به فاصله ۳ متر از علامت مرکزی (وسط طناب) زرد

ج) ۲ نوار رنگی هر کدام به فاصله ۵ متری از علامت مرکزی طناب (وسط طناب) مشکی

اوزان مسابقات طناب‌کشی

تعداد بازیکنان: اعضای یک تیم طناب‌کشی ۹ نفرند که ۸ نفر آن‌ها اصلی و یک نفر ذخیره است. مجموع وزن ورزشکاران در مسابقات برای جوانان، جوانان و بانوان به شرح زیر است. وزن بازیکنان: به مجموع وزن بازیکنان یک تیم

ورزش‌های بومی و محلی شاهدهی بر هویت فرهنگی هر کشوری در حوزه ورزش است و می‌تواند بخشی از میراث فرهنگی را در پهنه ورزش نشان دهد

مقررات رشته داژبال (وسطی)

ورزش داژبال یکی از ورزش‌های سنتی ایرانیان است و از زمان‌های قدیم به‌عنوان یک بازی پرنشاط و همگانی مطرح و در بین اقشار مختلف مردم بسیار رایج بوده است.

این رشته ورزشی اکنون هم طرفداران زیادی در سنین مختلف دارد و به‌عنوان یک ورزش خانوادگی و کم‌هزینه در میان مردم کشور ما مطرح است.

ورزش جذاب داژبال، طی سال‌های اخیر در بسیاری از کشورهای دنیا بسط و گسترش یافته است و می‌توان آن را در سطح بین‌المللی در شکل‌های مختلف و با اسم‌هایی چون وسط بازی، وسطی، وسطا، وسط وسط، وسط تنا، وسطو، توپ در وسط، تک بال، آراداوردی، و داژبال بین‌المللی مشاهده کرد.

اهداف کلی: بالا بردن مهارت در اجرای حرکات انتقالی (پرتاب، دریافت، پاس‌دادن، دویدن، جهش)، تقویت روحیه همکاری، افزایش سطح هوشیاری، همیاری و دقت، ایجاد هماهنگی میان دستگاه عصبی و عضله‌ها، ایجاد هماهنگی بین چشم و اعضای بدن در نشانه‌گیری، ارتقای مؤلفه‌های آمادگی جسمانی (استقامت، قدرت، سرعت، توان، چابکی، عمل و عکس‌العمل، تعادل، انعطاف).

تعداد بازیکنان

۱. مسابقه داژبال بین دو تیم (با عنوان تیم کنار و تیم وسط) برگزار می‌شود.
۲. هر تیم ۴ بازیکن اصلی و ۲ بازیکن ذخیره (در مجموع، ۶ بازیکن) دارد.

لباس بازیکنان

۱. لباس بازیکنان داژبال عبارت است از بلوز ورزشی، شلوار گرم‌کن، جوراب ورزشی، کفش ورزشی (برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی در ناحیهٔ مچ پا، کفش ورزشی در صورت امکان ساق‌دار یا با مچ‌بند پا باشد).
۲. در قسمت جلو و پشت بلوز ورزشی هر یک از بازیکنان، می‌بایست یکی از شماره‌های ۱ الی ۶ (در قسمت وسط بلوز) حک شود.

توپ بازی

۱. توپ داژبال، به شکل کروی، از جنس چرم یا مشابه، دارای تیوپ لاستیکی که داخل آن با فشار باد پر شود، به‌صورت آج‌دار، (شسبیه به توپ

هندبال) و دارای قابلیت بهینه در پرتاب و دریافت است.

۲. در ردهٔ سنی نونهالان و نوجوانان، از توپ شمارهٔ ۲ و در بقیهٔ رده‌های سنی از توپ شمارهٔ ۲/۵ استفاده می‌شود.

زمان بازی

زمان برگزاری مسابقهٔ داژبال، دو نیمهٔ ۵ دقیقه‌ای با ۳ دقیقه استراحت در بین دو نیمه (برای تمامی سنین) است.

زمین بازی

۱. زمین مسابقات داژبال، به شکل مستطیل (مثل زمین والیبال) است.
۲. ابعاد زمین مسابقات ۹*۱۸ متر مربع (۱۸ متر طول و ۹ متر عرض) می‌باشد.
۳. ابعاد زمین مسابقات برای ردهٔ سنی نونهالان و نوجوانان ۹*۱۴ متر مربع (۱۴ متر طول و ۹ متر عرض) است.

نحوهٔ اجرای مسابقه

۱. بازیکنان تیم وسط می‌بایست با جاخالی دادن، خود را از خطر برخورد توپ دور سازند. همچنین با دریافت توپ (گل) به وسیلهٔ دست‌ها، اقدام به اخذ امتیاز (۱ امتیاز) کنند.
۲. بازیکنان تیم کنار می‌بایست با پرتاب توپ به وسیلهٔ دست‌ها به سوی بازیکنان تیم وسط، به حذف آن‌ها (حذف موقت) از زمین مسابقات و اخذ امتیاز (۱ امتیاز) و همچنین از بین بردن امتیازات (گل) تیم، اقدام کنند.

نتیجه‌گیری

با توجه به مهم بودن تأثیر بازی‌ها در ابعاد گسترده بر رشد کودک، به‌ویژه رشد اجتماعی او و شکل‌گیری شخصیت وی در بزرگسالی، توجه و دقت در مورد این مرحلهٔ سنی بسیار ضروری به نظر می‌رسد. تمامی فعالیت‌ها و توجهی که در این دوره به کودک مبذول می‌شود، در آینده موجب ارتقای کیفیت رابطهٔ او با خود و محیط اطرافش خواهد شد.

پیشنهاد می‌شود با نگاهی دوباره به اهمیت بازی‌ها، به‌ویژه بازی‌های سنتی که ریشه در فرهنگ کشور ما دارند، تدابیر لازم برای کاربردی شدن آن‌ها در نظام آموزشی اندیشیده شود. در همین راستا، توجه و آموزش مربیان متخصص تربیت‌بدنی ضروری به نظر می‌رسد.

ورزش داژبال
یکی از ورزش‌های
سنتی ایرانیان
است و از
زمان‌های قدیم
به‌عنوان یک بازی
پرنشاط و همگانی
مطرح و در بین
اقشار مختلف
مردم بسیار رایج
بوده است

منابع

۱. اکبری، عباسعلی و نیکنامی، ناهید (۱۳۹۲). قوانین و مقررات مسابقات بین‌المللی طناب‌کشی. تهران: موسسه فرهنگی انتشاراتی نشاء.
۲. جباریان، شرمین (۱۳۹۵). قوانین و مقررات برگزاری مسابقات ورزش داژبال. فدراسیون ورزش‌های همگانی. سایت رسمی انجمن ورزش داژبال.
۳. دانشنامه رشد. انجمن تربیت بدنی. طناب‌کشی و مقررات آن. ص ۲.
۴. فدراسیون ورزش و بازی‌های بومی و محلی. قوانین و مقررات ورزش بومی و محلی هفت سنگ. <http://bz.mihanblog.com/post/2426>