

دو پا می‌دود و تعقیب می‌کند و دو پای دیگر، جا خالی می‌دهد و می‌گریزد. این‌ها به علاوه مقداری خلاقیت و نوآوری، تنها چیزهایی هستند که برای انجام بازی‌های ورزشی این شماره نیاز دارید. مثل همه بازی‌های دیگر، هر قدر تعدادتان زیادتان باشد، هیجان این بازی‌ها هم بیشتر است. اما حتی دو نفره هم می‌توانید بازی کنید. مثل تمام بازی‌های دویدنی دیگر، بزرگ بودن محل بازی می‌تواند تنوع بیشتری در مسیر دویدن شما به وجود آورد. مثلاً می‌توانید در حیاط مدرسه این بازی‌ها را انجام دهید یا در پارک محله یا هر جایی که خطر برخورد با اشیای تیز و بُرنده و برخورد به دیگران در برابرتان نباشد.



بازی مار دارد!

هدی زاردی



جهان ورزش

مار زخمی

در این بازی ابتدا یک نفر به عنوان مار انتخاب می‌شود و دیگران را تعقیب می‌کند. بقیه باید با تمام سرعت از برابر مار فرار کنند و اجازه ندهند که مار آن‌ها را لمس کند. مثل سایر بازی‌های دیگر، وقتی مار کسی را لمس کند، جایش با او عوض می‌شود و حالا مار جدید باید دیگران را تعقیب کند. اما کمی خلاقیت می‌تواند این بازی را جذاب‌تر از بازی‌های مشابه کند.

وقتی مار قسمتی از بدن کسی را در حال تعقیب لمس کرد، آن قسمت بدن آن بازیکن به اصطلاح «گزیده می‌شود». حالا کسی که گزیده شده باید یک دستش را روی قسمت گزیده شده بگذارد و با این شرایط به دنبال دیگران کند. مثلاً فرض کنید مار هنگام تعقیب شانه شما را لمس کرد. حالا شما مار می‌شوید و باید در حالی دنبال دیگران کنید که یک دستتان را روی شانه گزیده شده‌تان قرار دهید. حالا فرض کنید شما هنگام تعقیب، پای یک نفر را لمس کنید. حالا او مار می‌شود و باید در حالی دیگران را تعقیب کند که یک دستش روی پایش قرار گرفته باشد! تا حالا دقت کرده‌اید که در این حالت چقدر دویدن و تعقیب دیگران دشوار می‌شود؟

● کسی که دستش روی محل گزش قرار گرفته، هنگام تعقیب حق ندارد دستش را از آن بخش بدنش جدا کند.

● انجام این بازی می‌تواند علاوه بر بهتر شدن سرعت و

استقامت شما در دویدن، سرعت عکس‌العمل شما را بالا ببرد (چه هنگام تعقیب دیگران و چه هنگام تعقیب شدن). همچنین دقت و هوشیاری شما هم با این نوع بازی‌ها بهتر می‌شود.

● انسان در هر ورزشی نیاز دارد که از تمام اندام‌های خود به بهترین شکل ممکن استفاده کند. مثلاً شما چه دهنده باشید و چه فوتبالیست یا ورزشکار رشته‌های دیگر، هنگام دویدن تنها از پاهای خود استفاده نمی‌کنید، بلکه لازم است که به بهترین شکل ممکن دست‌های خود را نیز تکان بدهید. گزیده شدن توسط مار و قراردادن دست روی بخش گزیده شده باعث می‌شود که از آن قسمت بدن خود استفاده نکنید و بهتر متوجه نقش اندام‌های خود هنگام دویدن شوید؛ حتی اگر آن اندام در ظاهر ارتباطی به آن ورزش نداشته باشد.

بازی‌های پرورشی قابل اجرا در مدرسه

سایه‌لکن

گفتیم با کمی خلاقیت می‌توانید بازی‌های متفاوتی اختراع کنید که شما را برای ورزش‌های گوناگون آماده کنند. بیایید یک بار دیگر از تعقیب و گریز استفاده کنیم. در بازی دوم، شما علاوه بر یک محل مناسب برای دویدن (مثل حیاط مدرسه) و چند دانش‌آموز علاقه‌مند به دویدن، به آفتاب هم نیاز دارید! بله، خورشید!

حتماً بارها و بارها به سایه خود هنگام راه رفتن دقت کرده‌اید و قطعاً هم بارها به این نکته توجه داشته‌اید که در یک روز آفتابی یا در شب و زیر نور چراغ، به هیچ عنوان نمی‌توانید از دست سایه خودتان فرار کنید و سایه همیشه دنبال شما می‌آید. البته بسته به زمان روز، ممکن است در بعضی ساعت‌ها سایه به دنبال شما بیاید و در بعضی ساعت‌ها شما به دنبال سایه خودتان حرکت کنید.

در بازی «سایه له‌کن» کسی که انتخاب می‌شود تا به دنبال دیگران بدود و آن‌ها را تعقیب کند، باید طوری به دنبال آن‌ها بدود که بتواند پایش را روی سایه دوستانش بکوبد. اگر موفق به انجام این کار شود، باید جایش را با دوستش عوض کند.

اگر این بازی را انجام بدهید متوجه خواهید شد که در حال فرار از دست دوستان، حتماً باید به محل قرار گرفتن خورشید در آسمان و جهت

تابش آن به خودتان نیز توجه داشته باشید. بهترین روش ممکن برای فرار از دست دوستان این است: «طوری بدوید که همیشه خودتان بین سایه‌تان و دوستان باشید.» در این صورت او مجبور می‌شود برای رسیدن به سایه شما را دور بزند.

با همین بازی به‌ظاهر ساده، شما می‌توانید چابکی خود را بسیار بالا ببرید و هنگام فرار، عکس‌العمل مناسب نشان بدهید. بعد از مدتی هم می‌بینید که هنگام دویدن در مسافت‌های طولانی‌تر، دیگر نفستان نمی‌گیرد.

پس حتماً این بازی‌ها را انجام دهید. حالا از خلاقیتتان استفاده کنید. چه بازی‌های دیگری می‌توانید اختراع کنید؟

