

۱۰ بازی محلی

برای زنگ ورزش

مولفان

فرحناز محمدی پور

سهیلا عباسی

فاطمه خداوردی

زهره حبیبی



- عنوان و نام پدیدآور : ۱۰ بازی محلی برای زنگ ورزش
موضوعات : تهران، حافظ پژوه، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری : ۶۰ ص. مصور (رنگی)؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س. م
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۶۶-۳۵-۵
وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر
یادداشت : این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
یادداشت : مولفان: فاطمه خداوردی، فرخناز مهدی پور
زهره حبیبی، سهیلا عباس نژاد
شناسه افزوده : خداوردی، فاطمه، ۱۳۵۸
شماره کتاب شناسی ملی : ۵۸۸.۴۹
نام کتاب: ۱۰ بازی محلی برای زنگ ورزش
نام انتشارات: حافظ پژوه
نام مولفان: فاطمه خداوردی، فرخناز مهدی پور
زهره حبیبی، سهیلا عباس نژاد
قیمت: ۴۰۰۰ تومان
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: تابستان ۹۳
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۶۶-۳۵-۵
مرکز پخش: صادقیه، بلوار شهدای صادقیه، انتشارات حافظ پژوه. تلفن: ۴۴۳۴۱۷۵۰

فهرست مطالب

۴	پیش گفتار.....
۶	مقدمه.....
۱۳	مقررات و قوانین بازی الختر.....
۱۶	مقررات و قوانین بازی داژبال.....
۲۷	مقررات و قوانین بازی دال پلان.....
۳۳	مقررات و قوانین بازی کبدی.....
۴۱	مقررات و قوانین بازی کده پاران.....
۴۵	مقررات و قوانین بازی کلاس کلاس.....
۴۸	مقررات و قوانین بازی تانیه.....
۵۰	مقررات و قوانین طناب کشی.....
۵۶	مقررات و قوانین بازی هفت سنگ.....
۶۲	مقررات و قوانین بازی یک قل دو قل.....

پیش‌گفتار

بررسی‌ها نشان داده است پس از شکل‌گیری جوامع اولیه بشری و آغاز فعالیت در زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی، از مباحث مورد علاقه و توجه بشر دست یافتن به سلامتی و نشاط و شادابی جامعه بوده است که در قالب بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی در بین مردم رواج داشته است. با پیشرفت و توسعه رشد زندگی اجتماعی و ضرورت ارتباطات جوامع و مناطق، بازی‌ها و ورزش‌های سنتی بومی و محلی و ورزش‌های رایج نیز تکامل یافته و در ایجاد تعامل و همبستگی اجتماعی نقش انکارناپذیری ایفا نموده است. پرداختن به ورزش و تفریحات سالم در راستای بر کردن اوقات فراغت و دست یافتن به توانمندی و آمادگی جسمی و روحی و تقویت مسئولیت‌های اجرایی اجتماعی از نکات مثبت و بارز ورزش بوده که از نگاه تیزبینان به علوم اجتماعی مخفی نمانده است. در گذر زمان بازی‌ها و ورزش‌های سنتی و بومی محلی مختلفی توسط اقوام و عشایر طراحی، ابداع و اشاعه گردیده است که نشأت گرفته از آداب و سنن و بوده و ریشه در فرهنگ و رسوم عامه مردم دارد. امروزه هر ورزشی نیاز به ابزار و وسایل خود دارد و خصوصیات بارز بازی‌های بومی محلی این نکته است که ابزار و وسایل آن در طبیعت وجود دارد و از دیگر ویژگی‌های این دسته بازی‌ها می‌توان به ساده و ارزان بودن آنها اشاره کرد.

اگر کودکی خود را به یاد آورده و بازی‌های خود را از بایگانی ذهنی خود بیرون آوریم متوجه خواهیم شد که ما با آن بازی‌های کودکانه رشد کرده‌ایم، بزرگ شده‌ایم و شخصیت خود را ساخته‌ایم، دوست پیدا کرده‌ایم و احساس و عواطف

خود را با آن تکامل بخشیده‌ایم و اجتماعی شدن را در قالب بازی‌ها فرا گرفته‌ایم. پس به کودکان حق خواهیم داد که آن‌ها هم براساس بازی‌های مورد علاقه‌شان خود را برای آینده آماده سازند و زندگی آینده را در بازی‌هایشان مجسم نمایند و همراه با بازی‌ها تفکر نمایند، زیرا بازی، تفکر کودک است. با توجه به این که علاوه بر پدر و مادر نقش مربی هم در ساختن شخصیت کودک بر واقع می‌شود، بهترین راه تکامل شخصیت و یادگیری کودک توسط مربی، ارائه بازی‌های مناسب است که در آن هدفی نهفته باشد.

بازی‌های بومی و محلی نقش عظیمی در ساختار فرهنگ‌ها دارند و آشنایی با این بازی‌ها امکان گذر از انتقال آن‌ها را توسط دانش‌آموزان از گوشه‌ای به گوشه‌ی دیگر به آسانی می‌سازد. پس چه خوب است که بتوانیم از این بازی‌های محلی در زنگ ورزش استفاده کنیم و این کار هم همت معلمان را می‌طلبد.

از آن جا که از یک سو بازی‌های بومی و محلی مطلقاً در حال فراموشی است و از طرف دیگر دانش‌آموزان در زنگ ورزش فقط به یک رشته‌ی ورزشی خاص مثل فوتبال یا والیبال روی می‌آورند، چه خوب است که معلمان بازی‌های محلی مناطق خود را - آن‌هایی که قابلیت اجرا در مدارس را دارند - در زنگ ورزش به دانش‌آموزان آموزش دهند. با این کار هم فرهنگ بومی و محلی خود را حفظ کرده‌ایم و هم شور و نشاط خاصی برای دانش‌آموزان در زنگ ورزش ایجاد کرده‌ایم.

شروع بازی را می‌توان به گذشته‌های دور، حتی از بدو پیدایش انسان نسبت داد. در حقیقت بازی جزئی از زندگی انسان از بدو تولد تا زمان مرگ است. انسان از نظر فیزیولوژیکی نیاز به جنبش و حرکت دارد و بازی جزء مهم این جنبش و حرکت است. بازی‌ها حاوی ارزش‌های انسانی و اخلاقی و ابزاری برای انتقال عقاید، فرهنگ و تمدن از نسلی به نسل دیگر بوده است. انسان برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیاز به تفکر دارد و بازی خمیرمایه تفکر است. بازی همیشه در تاریخ وجود داشته و بازی همزاد و همنشین همیشگی کودکان و نوجوانان بوده است.

بازی فعالیتی طبیعی و ذاتی است. شگفت‌انگیز و پر رمز و راز است. بازی ابزاری برای بیان احساسات، برقراری ارتباط، توصیف تجربیات، آشکار کردن آرزوها و خودشکوفایی است که با میل و اختیار انجام می‌شود.

در فرهنگ لغات فارسی، بازی به سرگشته‌گی، بخل‌بازی، تفریح، کار، ورزش و فریب معنی شده است. زیست‌شناسان و روان‌شناسان نیز در مورد بازی نظرات مختلفی ارائه داده‌اند. زیست‌شناسان بر این باورند که بازی انسان به بازی به کنجکاو وی در کشف و شناخت محیط اطراف ارتباط دارد و روان‌شناسان نیز می‌گویند: "نیاز انسان به بازی در حقیقت مصرف انرژی نهفته در وجود اوست" و البته جامعه‌شناسان نیز بازی را وسیله‌ای برای تمرین انسان در زندگی اجتماعی توصیف می‌کنند.

پیاژه (۱۹۶۴) بیان کرده است که: "ذهن کودک وقتی به خوبی تحول می‌یابد که فعال باشد. کودک فقط چیزهایی را خوب فرا می‌گیرد که از راه مشاهده، تعمق، تجربه و فعالیت شخصی آموخته باشد". در این میان بازی‌های کودکان، بازی‌های سازمان یافته و هدایت شده و بازی‌های آزاد نقشی مهم در تسریع و تقویت توانایی‌هایشان ایفا می‌کند.

جور (۱۳۷۰) می‌گوید: "بازی‌ها به هر صورت که ارائه شوند تأثیری مثبت بر کودکان می‌گذارد. خواه این تأثیر در سازندگی زندگی عاطفی کودکان باشد، خواه در رشد شناختی کودکان".

فلاول (۱۹۹۸) معتقد است: "رشد حرکتی و شرکت فعال کودک در بازی‌های گوناگون حرکتی، اساس رشد عاطفی - اجتماعی، روانی - حرکتی و شناختی کودک را تشکیل می‌دهد."

گالاهو (۲۰۰۳) بیان کرده: "در بین عواملی که بر رشد مهارت‌های بنیادی موثرند عاملی که بیشتر مورد توجه قرار گرفته، ارائه برنامه آموزشی مناسب رشد است و بازی یکی از برنامه‌های آموزشی مناسب برای رشد جسمانی، رشد حرکتی، شناختی و عاطفی کودکان است."

گودوی (۲۰۰۳) و وانگ (۲۰۰۴)، تأثیر برنامه تربیت بدنی کودکان را بر مهارت‌های بنیادی کودکان را مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیده که اجرای برنامه آموزشی مدون، رشد مهارت‌های بنیادی را در پی داشته است. خلجی و همکاران (۱۳۸۶) بازی را به عنوان عاملی انگیزشی مطرح کرده اند؛ چرا که کودک به طور فطری به بازی علاقه‌مند است. بازی وسیله‌ای برای کسب لذت فردی و ایجاد تنوع در زندگی است. با دیگران بودن، آنها را شانه به شانه

خود حس کردن، با آنها به رقابت برخاستن و توانایی‌های خود را محک زدن، می‌تواند از انگیزه‌های قوی انسان برای بازی و فعالیت بدنی باشد.

بازی‌های بومی و محلی و پرورشی متنوع بوده و دارای ارزش فرهنگی هستند. این بازی‌ها با نهایت آزادی و بدون قید بودن به مکان، زمان و ابزار دست و پاگیر قابل اجرا هستند. در بازی‌های بومی و محلی به عنوان تجارب حرکتی، انواع مهارت‌های حرکتی بنیادی وجود دارند.

سن و جنس و میزان (۱۳۸۷) برنامه‌های حرکتی و بازی‌های هدفمند همراه با سایر مهارت‌های تربیتی و پرورشی را بستری مناسب برای تمرین و تکرار برخی از مفاهیم علمی شناختی و جسمانی در دوره دبستان مطرح کرده‌اند. حرکت وسیله‌ای برای برقراری ارتباط و آموزش است و با آن می‌توان مفاهیم اولیه و مهارت‌های بنیادی را به کار آموزش داد، زیرا آموزش نظری برای کودکان خسته کننده است و درک مفاهیم تئوری بدون عمل برای آنان میسر نیست و زمان‌بر است. از این رو فعالیت بدنی در قالب بازی‌ها به عنوان وسیله‌ای برای آموزش موضوع‌های آموزشی به دانش‌آموزان به کار می‌روند.

کمپبل (۲۰۰۸) معتقد است: "بازی نه فقط به عنوان تفریحی‌های شناختی کودکان، بلکه بر ساخت فیزیولوژیکی مغز او نیز اثری غیرقابل انکار دارد".

لندرث (۲۰۰۹) بیان کرده است: "که بازی برای کودکان همانند کلام برای بزرگسالان است و وسیله‌ای برای بیان احساسات، برقراری روابط و توصیف تجربیات، آشکار کردن آرزوها و خودشکوفایی است".

برخی بر این باورند؛ بازی خود هنری است که ناشی از فرهنگ و آداب و سنن هر جامعه می‌باشد. در کشور پهناور ایران که از تنوع اقلیمی و قوم و قبیله‌ای

خاصی بر خوردار است، انواع بازی و سرگرمی رواج داشته و دارد. این بازی‌ها در مراسم عروسی، قبل و بعد از کاشت و برداشت محصولات کشاورزی، شب نشینی‌ها و... اجرا می‌شود. این که بازی‌ها از چه زمانی و مکانی آغاز شده‌اند اطلاع دقیقی در دست نیست ولی از نوشته‌ها و کتیبه‌ها و نقوش غارها و دیوارها چنین استنباط می‌شود که بازی‌ها در حقیقت نوعی سخن گفتن، انتقال اطلاعات و معلومات، ایجاد و حفظ آمادگی جسمانی برای جنگ‌ها، ایجاد سرور و نشاط، شکرزار به دیه خداوند و ... بوده است. بازی ویژگی‌های خاص خود را دارد است که می‌توان به ابزار و امکانات، مکان، گستره بازی، سن و جنسیت بازی اشاره کرد.

در زمان‌های قدیم خانوارها و مسایگان به یکدیگر نزدیک‌تر بودند. همین‌طور روابط بیشتری در میان آنان بود. انبوه این سلامتی بیشتر در بدن آنان دیده می‌شد و آنان در زمانی که پا به پای می‌داشتند کمتر به بیماری‌های مختلف دچار می‌شدند و دلیل این همه سلامتی و ثباتی بازی‌های تحرک‌دار در زمان کودکی بود.

لذت بازی‌های دسته جمعی برای کودکان و نوجوانان امری حیاتی است که باید و شاید شناخته شده نیست. آن‌ها ترجیح می‌دهند که خود را با ابزار و وسایل الکتریکی و اسباب بازی‌های کوچک و بزرگی که در مغازه‌های ابروی به فروش می‌رسند، سرگرم کنند. اما بازی برای آن دسته از افرادی که از دیدن سوم زندگی خود گذشته‌اند، برای پدران و مادران و برای نسل میان سال کشور، چیزی فراتر از انبوه وسایلی است که امروزه به نام اسباب بازی به فروش می‌رسند. بازی برای این نسل‌ها خاطره دور زیستن با بچه‌های محل است که

خود را با انواع و اقسام بازی‌های دسته جمعی سرگرم می‌کردند. بازی‌هایی که پیوند عمیقی با فرهنگ بومی و اجتماعی ما ایرانیان داشتند، بازی‌هایی چون هفت سنگ و یک قل دو قل و بسیاری از بازی‌های دیگر که در جای جای این سرزمین اجرا می‌شدند و نسل به نسل انتقال پیدا می‌کردند. یکی از ویژگی‌های برجسته‌ی این بازی‌ها، اجرای دسته جمعی آن‌ها بود. در این پیوند اجتماعی کودکان علاوه بر سرگرمی، آرام آرام حضور در اجتماع را فرا می‌گرفتند و رفتار درست اجتماعی را می‌آموختند. به علاوه، حس همکاری، احترام متقابل، مسئولیت‌پذیری و ... در آن‌ها به وجود می‌آمد. با این حال گذر زمان به تغییر بخشی از رفتارها انجامید. حرکت به سمت گونه‌ای از مصرف‌گرایی نوین، همان گونه که بر خلق یک جمعیت تاثیر گذاشت، پیوند میان برخی از ویژگی‌های فرهنگی را نیز ضعیف‌تر کرد. به تدریج، بازی‌های بچه‌ها تغییر یافتند. با اولویت پیدا کردن نقش وسایل پیشرفته در زندگی جمعی، به همان سرعت که رفاه و آسایش بیشتری وارد زندگی اجتماعی ما شد، بخشی از الگوهای زندگی جمعی ما نیز کم رنگ شد و جای خود را به الگوهای تازه‌تری داد. اکنون دیگر میان بازی‌های امروز و بازی‌هایی که زمانی پیرامون آن در محدوده‌ی محله یا محیط‌های خانوادگی انجام می‌گرفتند، هیچ شباهتی وجود ندارد.

آیا باید باور کرد که نسل امروز برای همیشه ارتقاء خود را با بازی‌های گذشتگان از دست داده است؟ آیا این از دست دادن به معنی قطع ارتباط با یک حوزه فرهنگی نیست؟ چگونه می‌توان به حفظ این بازی‌ها یاری رساند و آن‌ها را به عنوان بخشی از فرهنگ بومی خویش حفظ کرد؟

کارشناسان مسائل اجتماعی بر این باورند که برای حفظ این بازی‌ها باید به همان امکاناتی متوسل شد که در مدارس وجود دارند. مدرسه در حال حاضر بهترین مکانی است که می‌توان امکان برگزاری این بازی‌ها را در آن جا فراهم کرد. انجام بازی‌های بومی و محلی در مدرسه سبب می‌شود که دانش‌آموزان در عمل جذابیت‌های این بازی‌ها را درک و به سوی آن‌ها جلب شوند. در هر منطقه با توجه به فرهنگ خاص آن، بازی‌های محلی و بومی معینی انجام می‌شوند. از آنجمله هر منطقه اثر می‌گیرند، به طوری که مناطق کوهستانی، جنگلی و صحرایی، بازی‌های مربوط به خود را دارند. هر بازی بومی خود پیامی دارد که هویت فرهنگی مردم را در قدیم روشن و منتقل می‌کند. این بازی‌ها، ضمن ایجاد نشاط و شادابی در دانش‌آموزان به معرفی فرهنگ و آداب اجتماعی اقوام متفاوت می‌پردازند. می‌توان عنوان یک رویکرد فرهنگی به آن توجه کرد. نیاز نداشتن به لباس و تجهیزات خاص را می‌توان از ویژگی‌های بازی‌های بومی و محلی برشمرد. این بازی‌ها چه عنوان وسیله‌ای برای ایجاد هیجان و فراغت تلقی شوند، چه به عنوان برنامه‌ای ورزشی، بخشی از الگوی فرهنگی ما هستند که این روزها در صورت بی‌توجهی، به واسطه فراموشی کامل سپرده خواهند شد. با فراموشی آن‌ها، بخشی از خاطرات شیرین دوران و مادران خود را از دست می‌دهیم.

با توجه به تحقیقات انجام شده در مورد اثرات بازی‌ها و بازی‌های بومی و محلی، بهترین راه برای رسیدن به اهداف تربیت بدنی توسعه و اهمیت دادن به این بازی‌ها می‌باشد. لذا پیشنهاد می‌گردد برای توسعه و رشد همه جانبه فرزندان، بازی‌های بومی و محلی در ساعات تربیت بدنی مدارس جدی گرفته

شود و این بازی‌ها به صورت علمی با توجه به فرهنگ بومی و محلی هر منطقه
در مدارس اجرا شود.

به امید آن روز

www.ketab.ir