

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## ورزش ها و بازی های بومی و محلی استان مازندران

تالیف : دکتر حسن معصومی

خشایار معصومی

غزل معصومی

# تقدیم به فرهنگ دوستان خطہ سرسبز استان مازندران

## فهرست مطالب

مقدمه

پیشگفتار

### فصل اول: پیشینه ورزش ها و بازی های بومی و محلی

۱	مقدمه
۲	پیشینه ورزش ها و بازی های بومی و محلی در جهان
۴	ورزش و تربیت بدنی در قرون وسطی
۵	تاریخچه ورزش ها و بازی های بومی و محلی در ایران
۶	الف) ورزش و بازی ها در ایران قبل از اسلام
۷	ب) ورزش و بازی ها در ایران بعد از اسلام

### فصل دوم: مفاهیم ورزش و بازی های بومی و محلی

۸	مقدمه
۸	ورزش (sport)
۱۰	ویژگیهای ورزش
۱۰	طبقه بندی ورزش ها
۱۳	بازی (play)
۱۴	ویژگیهای بازی
۱۵	طبقه بندی بازی ها
۱۶	فواید بازی
۱۷	دستیابی به اهداف تربیت بدنی از طریق بازی
۱۸	تئوری های بازی
۲۱	اسلام و بازی
۲۲	مقایسه ورزش ، بازی های ورزشی و بازی
۲۶	بازی های بومی و محلی چیست؟
۲۷	ویژگی ها و امتیازات ورزش ها و بازی های بومی و محلی
۲۸	ارتباط بازی های بومی و محلی با ورزش ، بازی های ورزشی و بازی
۲۹	طبقه بندی بازی های بومی و محلی
۳۴	جنسیت و بازی های بومی و محلی
۳۴	زمان و مکان بازی بومی و محلی

۳۵	ابزار بازی های بومی و محلی
۳۵	قوانین و مقررات بازی های بومی و محلی
۳۵	مجازات و پاداش ها در بازی های بومی و محلی
۳۶	آمار بازی های بومی و محلی استان مازندران
۳۷	معیار های انتخاب بازی های بومی و محلی جهت ترویج در آموزش و پرورش
۳۸	تاثیر بازیهای بومی ایرانی در رشد اجتماعی کودکان
۴۱	تفریحات سالم و بازی های بومی و محلی
۴۱	جهانی سازی بازی ها و ورزش های سنتی
۴۲	فرآیند ورزشی سازی
<b>فصل سوم : سازماندهی بازی های بومی و محلی</b>	
۴۴	مقدمه
۴۴	گروه بندی
۴۵	شکل بندی
۴۶	روش های یارگیری :
۴۶	۱. روش سلار
۴۶	۲. روش درار مرار
۴۷	۳. روش سر گروهی
۴۷	۴. روش توافقی
۴۷	روش های تعیین نوبت شروع بازی:
۴۷	۱. روش ماقوتی
۴۷	۲. روش آفتاب وضو ( تر یا خشک )
۴۸	۳. استفاده از سکه (شیر یا خط)
۴۸	۴. روش پلم پلیم پوف
۴۸	۵. روش شمارش اعداد ( ده ، بیست...)
۴۸	۶. روش گل یا پوچ
۴۸	۷. استفاده از چوب کبریت
۴۹	۸. روش سنگ ، کاغذ ، قیچی
۴۹	۹. روش آنی ، مانی ، ک ، لا ، چی
۴۹	۱۰. روش آکان سالاری
۴۹	۱۱. استفاده از ساعت مچی

۴۹	۱۲. روش سر از من ، آخر از تو
۵۰	۱۳. روش گردو شکستم
۵۰	۱۴. پرتاب گردو
۵۰	۱۵. روش بار
۵۰	۱۶. روش توافقی
۵۱	بازیکن نخودی

### فصل چهارم : آشنایی با جغرافیای انسانی و طبیعی استان مازندران

۵۲	مقدمه
۵۳	جغرافیای تاریخی استان مازندران
۵۴	وجه تسمیه استان مازندران
۵۵	جغرافیای انسانی استان مازندران
۵۷	تقسیمات سیاسی استان مازندران
۵۷	جمعیت استان مازندران
۵۷	وضعیت آب و هوا استان مازندران
۵۸	وضعیت گردشگری در استان مازندران
۵۹	جاذبه های گردشگری استان مازندران
۶۰	معرفی مناطق دیدنی استان مازندران

### فصل پنجم : ورزش ها و بازی های بومی و محلی استان مازندران

۶۳	مقدمه
۶۳	الف- بازی های محوطه ای :
۶۳	۱. کشتی لوچو
۶۳	تاریخچه کشتی لوچو
۶۵	آداب برگزاری کشتی لوچو
۶۶	زمان برگزاری کشتی لوچو
۶۶	مراسم افتتاحیه کشتی لوچو
۶۶	پیدا کردن حریف در کشتی لوچو
۶۷	دعوت از پهلوانان سرشناس و انتخاب پهلوان
۶۷	قوانین و مقررات کشتی لوچو
۶۸	نحوه برگزاری کشتی لوچو
۷۰	روز پایانی و مرحله نهایی کشتی لوچو

۷۱	فنون کشتی لوچو	
۷۲	تأثیر کشتی آزاد بر کشتی لوچو	
۷۴	موسیقی در کشتی لوچو	
۷۴	موسیقی و رقص در کشتی	
۷۵	برگزاری مراسم کشتی در بعضی از مناطق استان مازندران	
۷۸	کشتی باشال	۲.
۷۹	کشتی چک پیشت	۳.
۸۰	ورزش زورخانه ای	۴.
۸۱	تاریخچه ورزش زورخانه ای	
۸۲	جایگاه رزم در ورزش زورخانه ای	
۸۲	آداب ورزش زورخانه‌ای	
۸۴	مهارت ها در ورزش زورخانه‌ای	
۸۴	اصطلاحات	
۸۴	لباس زورخانه ای	
۸۵	وسایل و تجهیزات	
۸۷	موسیقی و ادبیات زورخانه	
۸۸	زوکا ۱	۵.
۸۹	زوکا ۲	۶.
۹۰	زوکا ۳	۷.
۹۱	زوکا ۴	۸.
۹۱	کمر قیش کا ۱	۹.
۹۴	کمر قیش کا ۲	۱۰.
۹۴	کمر قیش کا ۳	۱۱.
۹۵	لپر کا ۱	۱۲.
۹۷	لپر کا ۲	۱۳.
۹۸	رابط	۱۴.
۱۰۰	استوپ‌آزاد	۱۵.
۱۰۰	خرپلیس	۱۶.
۱۰۲	یه لنگه کا	۱۷.
۱۰۲	لافن دارک	۱۸.

۱۰۴	۱۹. کیوبه
۱۰۵	۲۰. کیوک
۱۰۶	۲۱. شیر پلنگ کا ۱
۱۰۶	۲۲. شیر پلنگ کا ۲
۱۰۷	۲۳. چال چش
۱۰۸	۲۴. پت کنک
۱۰۸	۲۵. دایره بازی
۱۰۹	۲۶. تلاجنگی ۱
۱۱۰	۲۷. تلاجنگی ۲
۱۱۱	۲۸. گوشه کا
۱۱۲	۲۹. شیر دود
۱۱۲	۳۰. کله جنگی
۱۱۳	<b>ب- بازی های میدانی:</b>
۱۱۳	مقدمه
۱۱۳	۱. گلی کاچ
۱۱۶	۲. چلیک ماره کا ۱ ( عروس بیارده کا )
۱۱۷	۳. چلیک ماره کا ۲ ( زو کا )
۱۱۷	۴. چلیک ماره کا ۳ ( چر چر به چر )
۱۱۸	۵. چلیک ماره کا ۴ ( الک دلک )
۱۱۹	۶. تپ کاچ ( تپ کشک، تپ چو، چوتوپ، چوگو )
۱۲۱	۷. وسطی
۱۲۲	۸. هفت سنگ کا
۱۲۳	۹. چک داله
۱۲۴	۱۰. چهار راه
۱۲۵	۱۱. اوسا سلام
۱۲۵	۱۲. همه گرگه
۱۲۶	۱۳. هر را مرغنه کنه مچیل سر
۱۲۷	۱۴. کچلک
۱۲۸	<b>ج- بازی های با وسیله و در فضای رو باز</b>
۱۲۸	مقدمه

۱۲۸	۱. اغوز کا ۱ (گردوبازی)
۱۳۰	۲. اغوز کا ۲ (ہارچین کاشتین)
۱۳۰	۳. اغوز کا ۳ ( جفت تاک)
۱۳۱	۴. اغوز کا ۴ (ہارچین کاشتین)
۱۳۱	۵. اغوز کا ۵ (اغوز چالی، جفت تاک)
۱۳۲	۶. اغوز کا ۶ (شال چال کا)
۱۳۲	۷. اغوز کا ۷ (دیوار زنی)
۱۳۲	۸. اغوز کا ۸ (تیرہ کایی)
۱۳۳	۹. اغوز کا ۹
۱۳۵	۱۰. اغوز کا ۱۰
۱۳۵	۱۱. فندق بازی
۱۳۶	۱۲. فندق زنی
۱۳۷	۱۳. جفت تاک
۱۳۷	۱۴. ہستہ بازی
۱۳۸	۱۵. تپ چال کا
۱۳۸	۱۶. سنگ کشتی
۱۳۸	۱۷. پول بازی
۱۳۸	۱۸. ہفت پر کا
۱۳۹	۱۹. سنگ سنگ رو رو
۱۴۰	۲۰. سنگ پلہ
۱۴۱	۲۱. کلشت کا
۱۴۲	۲۲. طناب بازی
۱۴۳	۲۳. طناب کشی
۱۴۴	۲۴. بکش ، بکش
۱۴۵	۲۵. کش بازی
۱۴۶	۲۶. لافن کا
۱۴۷	۲۷. خر توپ
۱۴۷	۲۸. چمن چمن
۱۴۸	۲۹. فر فرہ بازی
۱۴۹	۳۰. تب نیتی خری

۱۴۹	۳۱. پاچو
۱۵۰	۳۲. مهره بازی
۱۵۰	۳۳. یک ضرب
۱۵۱	۳۴. لیس بر لیس
۱۵۱	۳۵. انبس انبسه
۱۵۲	۳۶. سنگ و پا
۱۵۲	۳۷. سیب زمینی بازی
۱۵۳	۳۸. رنگین کمان
۱۵۳	۳۹. قاصدک
۱۵۴	۴۰. میشه نمیشه
۱۵۴	۴۱. میچکا تله
۱۵۵	۴۲. رزین کا
۱۵۶	۴۳. سنگ بازی ۱
۱۵۶	۴۴. سنگ بازی ۲
۱۵۷	۴۵. سنگ بازی ۳
۱۵۷	۴۶. هزار سنگ
۱۵۸	۴۷. آجر بازی ۱
۱۵۹	۴۸. آجر بازی ۲
۱۵۹	۴۹. خر سر بار دره خرک خبردار نیه
۱۶۰	۵۰. هلی تلی
۱۶۰	۵۱. دار کایبی
۱۶۱	۵۲. گاله زنی
۱۶۱	۵۳. گوش ماهی کا
۱۶۲	۵۴. قایق بازی
۱۶۳	۵۵. موشک بازی
۱۶۳	۵۶. پس پسی
۱۶۴	۵۷. ماسه بازی
۱۶۵	۵۸. قلا سنگ
۱۶۵	۵۹. دس رشته ۱
۱۶۶	۶۰. دس رشته ۲

۱۶۶	۶۱	نشانه گیری
۱۶۷	۶۲	شیش کا
۱۶۸	۶۳	باد بادک بازی
۱۶۸	۶۴	شمشیر بازی
۱۶۹	۶۵	ترقه بازی ۱
۱۷۰	۶۶	ترقه بازی ۲
۱۷۰	۶۷	ترکنک کا
۱۷۱	۶۸	پرتاب سنگ
۱۷۱	۶۹	زور آزمایی
۱۷۲	۷۰	کلاه ود ود
۱۷۳	۷۱	قوطی کا
۱۷۳	۷۲	چو پله
۱۷۴	۷۳	بیر و بور
۱۷۵	۷۴	پاپیروس
۱۷۵	۷۵	چالہ کا ۱
۱۷۶	۷۶	چالہ کا ۲
۱۷۶	۷۷	دیوار بازی
۱۷۷	۷۸	ہسکا کا ( استخوان کابی)
۱۷۷	۷۹	شمہ زا ، یک شمه زا
۱۷۸	۸۰	سہ لنگہ
۱۷۹	۸۱	لال بازی
۱۷۹	۸۲	کچلہ
۱۸۰	۸۳	چرخ و فلک
۱۸۱	۸۴	چوچک
۱۸۱	۸۵	دسمال کا
۱۸۲	۸۶	کلاکو
۱۸۲	۸۷	دارمجش
۱۸۳	۸۸	دالہ مزہ
۱۸۳	۸۹	کلابیتہ مزہ

د- بازی های بدون وسیله و در فضای رو باز:

۱۸۴

۱۸۴	مقدمه
۱۸۴	۱. پشت پیرسک
۱۸۵	۲. ارکان برکان
۱۸۶	۳. سه متکا
۱۸۷	۴. توسن پتال
۱۸۸	۵. ها برارا جان برارا
۱۸۸	۶. سر بپری کا
۱۸۹	۷. جا بجا قایم
۱۹۰	۸. اسول لو لو
۱۹۰	۹. بنفشه آی بنفشه
۱۹۱	۱۰. سایه کا
۱۹۲	۱۱. جا بیته کا
۱۹۲	۱۲. زندان بازی
۱۹۳	۱۳. سر سنگ بنه سنگ
۱۹۴	۱۴. کله ملق کا
۱۹۴	۱۵. هندوانه بازی
۱۹۵	۱۶. گرگم و گله می برم
۱۹۶	۱۷. اتا بزه کا
۱۹۶	۱۸. مجسمه بازی
۱۹۶	۱۹. یتا کرک
۱۹۷	۲۰. دمس دمس
۱۹۷	۲۱. رنگ به رنگ
۱۹۸	۲۲. دس انداز
۱۹۸	۲۳. جفت پا
۱۹۹	۲۴. یک پا
۱۹۹	۲۵. کنار کا
۱۹۹	۲۶. قطار بازی
۲۰۰	۲۷. خونه بازی
۲۰۰	۲۸. کل کل
۲۰۱	۲۹. شول

۲۰۱	لی لی بیلی	۳۰
۲۰۲	لو کا	۳۱
۲۰۲	خر پشت	۳۲
۲۰۳	سگ و بامیشی	۳۳
۲۰۳	گل چاله	۳۴
۲۰۴	چلچله کا	۳۵
۲۰۴	وره کا	۳۶
۲۰۵	شیر پلنگ کا	۳۷
۲۰۵	ضربدر بازی	۳۸
۲۰۶	مربع بازی	۳۹
۲۰۷	گویتک	۴۰
۲۰۷	شیر شیرک	۴۱
۲۰۸	اول که اولینه	۴۲
<b>۲۰۸</b>	<b>۵- بازی های با وسیله و در فضای سرپوشیده:</b>	
۲۰۸	مقدمه	
۲۰۹	۱. کلک تراش (دینه کا)	
۲۰۹	۲. مداد کا	
۲۱۰	۳. کور مینا ملک مینا	
۲۱۰	۴. بورد بورد	
۲۱۱	۵. گندله بازی	
۲۱۲	۶. درنه کا	
۲۱۲	۷. همرز کا	
۲۱۳	۸. دئنه کا	
۲۱۴	۹. کبریت بازی ۱	
۲۱۴	۱۰. کبریت بازی ۲ (بازی با اعداد)	
۲۱۵	۱۱. کبریت بازی ۳ (شاهوزیر)	
۲۱۵	۱۲. کبریت بازی ۴	
۲۱۶	۱۳. کبریت بازی ۵	
۲۱۶	۱۴. جناغ بازی	
۲۱۷	۱۵. دور یا نزدیک	

۲۱۷	۱۶. پار سنگ کا ۱ (یک قل دو قل)
۲۱۹	۱۷. پار سنگ کا ۲
۲۲۰	۱۸. مینو بازی
۲۲۱	۱۹. چتر بازی
۲۲۱	۲۰. کلاه بازی
۲۲۲	۲۱. گل یا پوچ
۲۲۳	۲۲. توپ کاغذی
۲۲۴	۲۳. فال گیری
۲۲۴	۲۴. خودکار بازی
۲۲۵	۲۵. کش بازی
۲۲۵	۲۶. کتل کا
<b>۲۲۶</b>	<b>و- بازی های بدون وسیله و در فضای سرپوشیده :</b>
۲۲۶	مقدمه
۲۲۶	۱. اودنگه تیر
۲۲۶	۲. پلنگه لاش
۲۲۷	۳. چک به چک
۲۲۸	۴. پنجه
۲۲۸	۵. چشم به چشم
۲۲۸	۶. دنقول کا
۲۲۹	۷. مه قلی مه قلی
۲۲۹	۸. نتریک کا
۲۳۰	۹. اینک را اونک را
۲۳۱	۱۰. پشت بکوتنک (تپ تپ خمیر)
۲۳۱	۱۱. دس بزه کا (نون بیار کباب بیر)
۲۳۲	۱۲. اییا پر تیکا پر (کلاغ پر)
<b>۲۳۳</b>	<b>ز- بازی های آیینی و فصلی :</b>
۲۳۳	مقدمه
۲۳۳	۱. مرغنه جنگی
۲۳۴	۲. تاب بازی
۲۳۴	۳. سنگین سما (الاکلنگ)

۲۳۵

۴. شب پاسی

۲۳۶

۵. چهل پھی کا (قاب کا)

۲۳۷

س - بازی های خردسالان و کودکان:

۲۳۷

مقدمه

۲۳۷

۱. اتل متل

۲۳۸

۲. عمو زنجیر باف

۲۳۸

۳. خنہ کا

۲۳۹

۴. تیل کا

۲۴۰

۵. خنہ دلہ کا

۲۴۰

۶. پلا پچہ کا

۲۴۰

۷. پیسی کولا بازی

۲۴۱

۸. تفنگ بازی

۲۴۲

۹. چرخک کا

۲۴۲

۱۰. طوقہ بازی

۲۴۳

۱۱. ماشین بازی

۲۴۳

۱۲. دو دو دوشون دو

۲۴۴

۱۳. تیر و کمان بازی

۲۴۴

۱۴. بالا بلندی

۲۴۵

ش - بازی های فکری و هوشی:

۲۴۵

مقدمه

۲۴۵

۱. دوز بازی ۱

۲۴۶

۲. دوز بازی ۲

۲۴۷

۳. دوز بازی ۳

۲۴۷

۴. نقطہ بازی

۲۴۸

۵. نام شہرت

۲۴۹

۶. چیستان

۲۴۹

۷. خونش گیری (مشاعرہ)

۲۵۰

۸. بازی کلامی

۲۵۰

ف - بازی های نمایشی:

۲۵۰

مقدمه

۲۵۰	۱. را بچری (آهو چره)
۲۵۲	۲. لافن بازی (بند بازی ، رسن کا ، ريسمان بازی)
۲۵۳	۳. چوب بازی (ترکه بازی)
<b>۲۵۳</b>	<b>ق- بازی های آبی:</b>
۲۵۳	مقدمه
۲۵۴	۱. تنو
۲۵۴	۲. آب بازی
۲۵۵	۳. موج سواری
۲۵۵	۴. شیرجه
۲۵۵	۵. آب پاشی
۲۵۶	۶. تیوپ سواری
۲۵۶	۷. خرس وسط
۲۵۷	۸. تعادلی
۲۵۷	۹. گرگ و میش
۲۵۷	۱۰. لوتکا سواری
۲۵۸	۱۱. قایق بازی
۲۵۸	۱۲. ماهیگیری
۲۵۹	۱۳. هدف گیری
۲۵۹	۱۴. پرتاب سنگ
۲۶۰	۱۵. زیر آبی ۱
۲۶۰	۱۶. زیر آبی ۲
<b>۲۶۱</b>	<b>ک- بازی های برفی:</b>
۲۶۱	مقدمه
۲۶۱	۱. برف بازی
۲۶۱	۲. سرسره بازی
۲۶۲	۳. گوله برف بازی
۲۶۳	۴. آدم برفی
۲۶۳	۵. یخ لولو
<b>۲۶۴</b>	<b>ل- ورزش های طبیعی:</b>
۲۶۴	مقدمه

۲۶۴	۱. کوهنوردی
۲۶۴	۲. پیاده روی
۲۶۵	۳. ماهیگیری
۲۶۶	۴. شکار
<b>۲۶۷</b>	<b>م- بازی هایی که در آن از حیوانات و پرندگان استفاده می شود:</b>
۲۶۷	۱. ورزا جنگی
۲۷۰	۲. اسب سواری
۲۷۰	۳. تلا جنگی
۲۷۳	۴. کیوتر بازی
۲۷۴	۵. لاک پشت بازی
۲۷۴	۶. کفش دوزک بازی
<b>۲۷۵</b>	<b>فصل نهم : مدیریت برگزاری مسابقات و همایش ورزش های بومی و محلی</b>
۲۷۵	مقدمه
۲۷۶	عملیات های لازم برای برگزاری مسابقات ورزش ها بومی و محلی:
۲۷۶	الف- عملیات لازم قبل از برگزاری مسابقات
۲۷۶	۱- برنامه ریزی برای برگزاری مسابقات ورزش های بومی و محلی
۲۷۸	۲- سازماندهی برای برگزاری مسابقات ورزش های بومی و محلی
۲۷۸	۱-۲- ترسیم نمودار سازمانی مسابقات
۲۸۰	۲-۲- تشکیل کمیته های برگزاری مسابقات
۲۸۳	۲-۳- انتخاب مسئولین کمیته ها و صدور ابلاغ و شرح وظایف
۲۸۳	۳- هماهنگی برای برگزاری مسابقات ورزش های بومی و محلی
۲۸۴	<b>ب- عملیات در هنگام برگزاری مسابقات</b>
۲۸۴	۴- هدایت ، رهبری و کنترل در برگزاری مسابقات
۲۸۵	<b>ج- عملیات پس از برگزاری مسابقات</b>
۲۸۵	۵- فعالیت های عمومی و ارزیابی
۲۸۶	<b>قوانین و مقررات مسابقات ورزش های بومی و محلی</b>

۲۸۶	الف) مقررات عمومی
۲۸۷	ب) قوانین و مقررات فنی
۲۸۹	<b>فصل هفتم: بازی های بومی و محلی و توریسم ورزشی</b>
۲۸۹	مقدمه
۲۸۹	توریسم ورزشی چیست؟ و توریست ورزشی کیست؟
۲۹۰	توریسم ورزشی و اهمیت آن
۲۹۱	موانع توسعه توریسم ورزشی در ایران
۲۹۱	بازی های بومی و محلی و توریسم ورزشی
۲۹۲	راهکارهایی برای جذب توریست ورزشی
۲۹۳	کشورهای فعال در زمینه توریسم ورزشی
۲۹۴	<b>منابع و مأخذ</b>

## مقدمه

امروزه جایگاه ورزش و نقش و تاثیر آن بر حیات انسانی بر کسی پوشیده نیست. گرایش به ورزش و انجام بازی های مختلف به دلیل ضرورت و نیاز برای استمرار سلامتی و شادابی انسان در برنامه های روزمره جوامع و اقشار و توده های مختلف مردم از اولویت برخوردار است. فعالیت های ورزشی و بازی ها ، به عنوان اهمی قوی و سازنده در تعلیم و تربیت محسوب شده و در زندگی انسان ها ، بویژه کودکان و در فرایند رشد همه جانبه آنها و پر کردن اوقات فراغت اقشار مردم ، نقش بسزایی را ایفا می کند .

در کشور پهناور ایران ، که از تنوع اقلیمی، قوم و قبیله ای خاصی برخوردار است ، انواع ورزش ها و بازی های محلی و سنتی رواج داشته است. این بازی ها در اعیاد ، مراسم ، جشن های ملی و مذهبی اجرا می شود. ورزش ها و بازی های بومی و محلی استان مازندران و گیلان که در این کتاب آمده است ، زمینه های بکر و دست نخورده از فرهنگ روستاییان و مردم دو استان مازندران و گیلان است. فرهنگی که از برکت زندگی پر تلاش این قشرزحمتکش ، چنان عمیق و گسترده و بیکران است که هنوز به کاوش های همه جانبه و خستگی ناپذیر نیاز دارد ، تا دست کم بخشی از آن منظم و مدون گردد. متأسفانه ورزش های بومی و محلی با پیشرفت تکنولوژی و رواج ورزش های مدرن و وارداتی ، بدست فراموشی سپرده شده است و تماشای تلویزیون و بازی های رایانه ای ، جایگزین آن شده است. این تغییر در روش زندگی ، بدنبال خود ، مشکلات جدیدی را به ارمغان آورده است.

در دهه ی اخیر ، علاقه به حفظ فرهنگ و آداب و رسوم سنتی و محلی ایران افزایش یافته است و تلاش هایی در زمینه گردآوری و ثبت ورزش ها و بازی های بومی صورت گرفته است. کتاب حاضر حاوی مطالبی در مورد ، تاریخچه ورزش ها و بازی های بومی و محلی در ایران و جهان ، مفاهیم ورزش ، بازی ، بازی های بومی و محلی ، تفریحات سالم ، توریسم ورزشی ، سازماندهی بازی ها ، آشنایی با جغرافیای انسانی و طبیعی استان های مازندران و گیلان و ورزش ها و بازی های بومی و محلی این دو خطه سر سبز می باشد. هدف اصلی این کتاب مکتوب کردن ، مستند سازی ، حفظ ، توسعه و احیای دستاورد های فرهنگی ، ورزش ها و بازی های بومی و محلی استان های مازندران و گیلان و انتقال آن به نسل های بعدی با دیدگاه ورزشی و تخصصی است. لازم است از زحمات آقای "محمد کیا کجوری" ویراستار کتاب و از کلیه اساتید و دانشجویان دانشگاه های چالوس و نوشهر و کارکنان کتابخانه های دو استان و افراد بومی منطقه که ما را در گردآوری ورزش ها و بازی های بومی و محلی یاری نموده اند ، کمال تشکر و قدر دانی را داریم. امیدوارم این کتاب در جهت تحقق اهداف مورد نظر ، موثر واقع شود. تقاضا می شود نواقص موجود را بزرگوارانه تذکر دهید و ما را از نظرات مفید و سازنده خویش در بالا بردن کیفیت و غنی سازی کتاب ، مطلع فرمایید.

**مولفان**

## پیشگفتار

گسترش ورزش های بومی و محلی می تواند حضور هویت فرهنگی همه کشورها باشد. بازی های سنتی نمایانگر بخشی از میراث فرهنگی هر کشور می باشد. ورزش های بومی و محلی یک پروژه بزرگ فرهنگی است. اگر ما مسابقات المپیک را مورد کارشناسی و بررسی قرار بدهیم متوجه می شویم که تمام این بازی ها برخاسته از فرهنگ اقوام و ملل مختلف جهان بوده و ریشه در ورزش و بازی های بومی و محلی دارد. از طریق این بازی ها ما به تفاوت های فرهنگی در یک جامعه پی می بریم. ورزش ها و بازی های بومی و محلی، روزگاری محل گردهمایی مردم جهان بود.

امروزه دوران این ورزش ها و بازی ها به پایان رسیده است. جذابیت ورزش های مدرن گرد فراموشی روی ورزش های بومی و محلی، پاشیده است. ورزش ها و بازی هایی مانند کشتی لوچو و گیل مردی، کمر بند بازی، بند بازی و غیره که در روستاها انجام می شد، دیگر به دست فراموشی سپرده شده است. انگار مردم عوض شده اند. از دورترین مناطق جنوب کشور تا شمالی ترین آن، کمتر کسانی هستند که به این ورزش ها می پردازند. امروزه مردم، بیشتر بسراغ ورزش های مدرن مانند فوتبال، والیبال، بسکتبال، اسکی، گلف و تنیس و غیره می روند. برای کودکان بازی های رایانه ای و تما شای تلویزیون، جایگزین بازی های بومی و محلی شده و علاقه آنها را به این بازی ها، کاهش داده است. این سبک زندگی، مشکلات جدیدی را برای کودکان امروزی فراهم آورده است. این دیدگاه نه تنها در ایران، بلکه در اکثر کشور های جهان، مشاهده می شود. ورزشها و بازی های سنتی، کم کم به عنوان باقی مانده های کهنه و ناهمزمان، از جامعه عقب مانده و رشد نیافته دوران پیش از صنعتی شدن، به حساب می آیند. چنین حرکت های مدرن سازی و ایجاد فرهنگ ورزشی از روی الگوی غرب، گاه ادامه استعمار، تلقی می شود. ما با الصاق بر چسب "سنتی" به برخی فعالیت های ورزشی و بازی های سنتی، بدان خصوصیتی فرهنگی می بخشیم. این امر به حفظ آنها کمک می کند. اما حیف خواهد بود اگر آنها را به عجایب انسان شناختی یا موضوعات موزه ای تبدیل کنیم تا نظر مشتاقان و جهانگردان را جلب کند. ما باید این ورزش ها و بازی ها را، حفظ کنیم و از آن به عنوان ابزاری، جهت پر کردن اوقات فراغت و تفریح، استفاده کنیم. اغلب با ورزش ها و بازی های سنتی مانند خویشان مفلوک ورزش های مدرن رفتار می کنند. ما نباید فراموش کنیم که این بازی ها، تقریباً نیای همه ورزش ها هستند و می توانند در مقابله با موج جهانی "همسان سازی" موثر واقع شوند. موج "همسان سازی"، تنوع عظیم بازی های تاریخی و کنونی ما را تهدید می کند و آن را با خطر تا حد چند رشته موجود در مسابقات مدرن ورزشی، روبرو کرده است. با تمام دگرگونی های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی که دنیای ما را در آستانه تبدیل شدن به "دهکده جهانی" قرار داده است، شمار زیادی از ورزش ها و بازی های سنتی در معرض فراموشی و نابودی هستند. این ورزش ها و بازی ها جزو اساسی میراث فرهنگی ما هستند. سزاوار است که برای حفظ و احیای آنها، تلاش شود. ورزش ها و بازی های سنتی، آکنده از قواعد و روش هایی هستند که

ممکن است ، در رفع نواقص ورزش های مدرن ، ما را یاری دهند. آنها نباید بصورت "خاکسترنشین های پا برهنه" درآیند . بلکه باید به رشته های مدرن تبدیل گردند.باید برای اعلام حضور و نمایش وجود خود ، پای در کفش های جادویی کنند و با گام های بلند سراسر جهان را در نوردند. مدیران و مسئولین و متولیان فرهنگی و ورزشی کشور ، باید برای حفظ واحیای ورزش ها و بازی های بومی و ملی ، برنامه ریزی کنند و در جهت تخصصی کردن و توسعه و حفظ این دستاورد فرهنگی ، تلاش کنند.

نهاد های فرهنگی و ورزشی نقش بسزایی در شناساندن این ورزش ها و بازی های سنتی ، به مردم دارند. سازمان های ورزشی (سازمان تربیت بدنی ، فدراسیون ورزش های همگانی ، انجمن بازی های بومی و محلی) فرهنگ و ارشاد اسلامی ، صدا و سیما ، میراث فرهنگی ، ایران گردی ، جهان گردی و جهاد کشاورزی از مهمترین دستگاههای اجرایی هستند که می توانند بازی های بومی و محلی را در قالب همایش ها ، جشنواره ها ، مسابقات و غیره ، به مردم معرفی می کنند.فدراسیون ورزش همگانی و انجمن های ورزش های بومی و محلی در سطوح استانی و شهرستان باید مورد حمایت بیشتر مسئولان قرار گیرند و با برنامه ریزی ها و اجرای طرح های پژوهشی در مورد حفظ و احیای آن ها تلاش گردد؛ رسانه های گروهی بخشی از برنامه های ورزشی خود را به گسترش فرهنگ ورزش بومی و محلی اختصاص دهند ، زیرا عامل تحرک و تحول در این زمینه رسانه ها خواهند بود؛سازمان تربیت بدنی اجرای طرح و برنامه های علمی را برای توسعه و ترویج این بازی ها هموار سازند ، چراکه سازمان ، مجری و مسئول در این راستا خواهد بود. در پایان انتظار می رود مردم علاقه مند به فرهنگ و تمدن باستانی ایران زمین ، رواج دهنده و مبلغ ورزش ها و بازی های سنتی در بین جوانان و دیگر اقشار باشند.

### مولفان

## فصل اول

### پیشینه ورزش ها و بازی های بومی و محلی

#### مقدمه

هنگامی که از ورزش ها و بازی های سنتی سخن می گوئیم ، مراد ورزش ها و بازی هایی است که پیش از گسترش ورزش های سازمان یافته و مدرن در سطح جهان وجود داشته است. بسیاری از این ورزش ها و بازی ها از فعالیتهای روزمره زندگی بشر سرچشمه گرفته اند. ورزش ها و بازی های بومی و محلی ، نشانه هویت یک قوم هستند و ریشه در فرهنگ جوامع داشته و جز فرهنگ فلکلور ( آداب و رسوم) ، به شمار می آید. این بازی ها ، میراثی از گذشتگان است و معمولا به مناسبت جشن های مذهبی به صورت بازی ها و همراه با سرود خوانی ها ، انجام می شده است. برخی از دانشمندان در پاسخ به این سوال که بشر چرا به بازی ، می پردازد؟ منشا آن را مذهب می دانند. "**استانلی هال**" می گوید: " بازی نوعی یادآوری و بازسازی ، آزمایش های کهنه نژاد آدمی است. اگر بچه سنگ می اندازد ، یادگار بازماندهای است از زمانی که انسان های اولیه سنگ پرتاب می کردند و این در ضمیر ناخود آگاه انسان باقی مانده است ". "**کارل گروس**" بازی را وسیله ای برای آمادگی فرد جهت زندگی در بزرگسالی می داند. "**ویلیام جمس**" معتقد به غریزه بازی است و میل به بازی را ناشی از غریزه ، نزاع و زورآزمایی می داند.

بررسی های تاریخی نشان می دهد ورزش و بازی ، جزء لاینفک زندگی اجتماعی انسان بوده است و با توجه به شرایط اقلیمی و جغرافیایی هر منطقه انواعی از بازی ها و ورزش ها رواج داشته که در بسیاری از موارد نفوذ و نمود بیشتری در سرزمین های پیرامون پیدا کرده است. اطلاعات اندکی که از گذشتگان بدست آمده نشانگر توجه مردم به ورزش و بازی ها بوده است به طوری که عامل عمده ای که موجب تنوع در زندگی و شادابی روحیه ی مردم شده ، همانا بازی ها و ورزش های انفرادی و گروهی بوده که از گذشته های دور در میان جوامع رواج داشته است. سوابق تاریخی مبنی بر وجود بازی ها ، در فرهنگ های مختلف ، در همه ادوار ، گواهی بر اهمیت تاثیر آن ، در زندگی کودکان می باشد. تاریخ یونان و روم

نشان می دهد ساکنان اروپا تا چه اندازه به ورزش ها و بازی هایی که جنبه ی گروهی و اجتماعی داشته ، توجه خاصی مبذول داشته اند. شهر باستانی " المیوس " آغاز گر برگزاری المپیادها است. بازی و ورزش در تاریخ و اساطیر دیگر ملل و از جمله ایران عزیز نیز نمود بسیار داشته است.



شکل (۱-۱) تصویر یک دونده بر روی ظرف سفالی در دوران باستان

### پیشینه ورزش ها و بازی های بومی و محلی در جهان

سوابق تاریخی موجود نشان می دهد در فرهنگ های مختلف و در همه ادوار ، ورزش و بازی و انواع حرکات بدنی وجود داشته است. این که بازی ها از چه زمانی و مکانی آغاز شده است ، اطلاعات دقیقی در دست نیست. هیچ کس نمی تواند به روشنی بگوید اولین فعالیت ورزشی و بازی ها در کجای این کره خاکی انجام شده است و یا اولین ورزش مثل بازی فوتبال ، در کجا ، توسط چه کسانی ، با چه قوانین ، امکانات و تجهیزاتی و چگونه ، برگزار شده است. با مطالعه تاریخ تربیت بدنی و ورزشی در تمدنهای باستان با بازی هایی از قبیل چوگان ، ارابه رانی ، تیراندازی ، شکار ، شنا ، اسب دوانی ، یوگا و غیره برمی خوریم که هر کدام با هدف خاصی برگزار می شده است. مثلاً در ایران باستان ، ارابه رانی قسمت عمده ای از برنامه «جشن مهرگان» را ، به خود اختصاص می داده است. آموزش کشتی ، شنا و تیراندازی نیز اهداف نظامی داشته است ، شکار نیز برای رفع نیازهای غذایی و یا دفاع در برابر حمله حیوانات وحشی ، آموزش داده می شده است. در تمدن هند ، ورزش یوگا برای رهایی از شر و فشار و استرس ، اجرا می شده است. از آثار بدست آمده از اسباب و ابزار و ابنیه باستانی ، نوشته ها و کتیبه و نقوش غارها و دیوار ها چنین استنباط می شود که بازی ، در گذشته ، به اشکال گوناگون ، انجام می شد. در مصر ، رم و یونان باز های پهلوانی ، خطابه خوانی به طبقات ممتاز اختصاص داشت و گهگاه این طبقات از این تفریحات استفاده می کردند.



شکل (۲-۱) تصاویر دوندگان بر ظروف سفالی

در تمدن مصر قدیم ، از نقاشی های روی دیوار مشخص شده که در حدود ۲۰۰۰ سال قبل ، ورزش ها و بازی هایی مانند کشتی ، بولینگ ، هاکی و چوگان در آن زمان ، انجام می شده است.



شکل شماره (۳-۱) ورزش کشتی در مصر

از نظر یونانی ها ، سلامت جسمانی انسان ، امری پسندیده بود. آنها به قدرت ، چابکی ، انعطاف پذیری و استقامت بدنی ، توجه ویژه ای ، داشتند. بازی های المپیک قدیم ، در یونان برگزار می شد. ورزشکاران در رشته های ورزشی مختلف از جمله دو و میدانی ، بوکس ، کشتی ، ارابه رانی و غیره با هم به رقابت می پرداختند.



شکل شماره (۴-۱) ورزش چوگان در یونان

بازی با " بادبادک " که یکی از اختراعات قدیمی مردم چین است ، تاریخ دیرینه دارد. در کتابهای قدیمی نوشته شده است که در سال ۴۰۰ قبل از میلاد ، « موزی » اندیشمند معروف و « لوبان » استاد نجاری در چین با خیزران و چوب پرندگان چوبی ساختند. این نوع پرندگان که « مویوان » نامیده می شد توان پرواز داشت. این بادبادک نخستین بادبادک جهان محسوب می شود. بعدها مردم با خیزران و ابریشم بادبادک ساختند. بعد از آن از کاغذ استفاده کردند و بادبادکهایی به نام « جیریوان » (جیر در زبان چینی به معنی کاغذ است) ساختند. در اواخر سلسله "تانگ" (سال ۶۱۸ تا ۹۰۷ میلادی) مردم سوتی در «جیر یوان» نصب می کردند و سوت با دمیدن هوا به داخل آن به صدا در می آمد و بدین سبب "بادبادک" نام گرفت.

در حقیقت این بازی ها ، نوعی سخن گفتن ، انتقال اطلاعات و معلومات ایجاد و حفظ آمادگی جسمانی ، برای رویارویی با مشکلات و شرکت در جنگ ها ایجاد سرور و نشاط ، شکر گزاری به درگاه خداوند و غیره بوده است. کودکان برای صرف انرژی ، سرگرمی و تفریح ، به طور غیر خصمانه با یکدیگر گلاویز می شدند و زورآزمایی می کردند. نشاط ناشی از جنگ و گریز و خنده ، باعث تکامل جسم و تکوین روان آنان می گشت. با افزایش سن این گونه بازی ها جدی تر شده و فنون رزم و دفاع و شکار را به پیشینیان ما آموخت. با اندکی تعمق و تفکر می توان دریافت ورزش هایی مانند کشتی ، بوکس ، هنرهای رزمی ، دو و میدانی (انواع دوها پرش ها و پرتاب ها ) و بسیاری از ورزش های مرسوم امروز ، ریشه در اینگونه بازی ها دارند. در مجموع می توان چنین نتیجه گیری کرد که نوع بازی ها و فعالیت های ورزشی هر منطقه براساس فرهنگ ، آداب و رسوم ، شرایط اقلیمی و به ویژه نیازهای طبیعی آن منطقه ، اجرا می شد.

### ورزش و تربیت بدنی در قرون وسطی

دوره های تاریخی قرون وسطی (قرون میانه) ، زمان بسیار نامناسب و بی حاصلی ، برای تربیت بدنی بود. راهبان مسیحی که پیوسته فعالیت های ورزشی را به دلیل استفاده از آن ها برای تقویت جسم ، جزء لذات دنیوی می دانستند ، به شدت مورد انتقاد قرار دادند و آن ها را مغایر با اهداف خود می دانستند. در مجموع در مدارس قرون وسطی ، تربیت بدنی به طور رسمی وجود نداشت. با بررسی اجمالی تاریخ این عصر ، به این نتیجه می رسیم که تربیت بدنی و ورزش ، در قرون وسطی و حاکمیت کلیسا سیر قهقرایی را طی کرده است . دلیل عمده آن توجه کلیسا به جنبه های روحانی و درونی انسان و عدم توجه به جسم و تن بوده است. فرمان سوزاندن شهر " المپیا " به دست سلاطین یونان صادر شد و آن همه جلال مبدل به مشتی خاکستر گردید. در این دوره فعالیت های ورزشی و مسابقات قابل ملاحظه ای وجود نداشته و یا احیاناً اگر وجود داشته است ، سندی از آن در دست نیست. " پیرو کوپرتن " ، بازیهای المپیک را مجدداً احیا کرد. برگزاری این بازیها به جز چند دوره ، تا به امروز نیز ادامه دارد.

### تاریخچه ورزش ها و بازی ها در ایران

کشور ما از تنوع جغرافیایی، قوم و قبیله ای ویژه برخوردار است، انواع ورزش ها و بازی ها رایج بوده است. این بازی ها در مراسم، جشن ها و مهمانی ها و در ایام تعطیلات و اوقات فراغت از کار کشاورزی و دامداری، اجرا می شد. ورزش ها و بازی های بومی و محلی یکی از سرگرمی ها و تفریحات، کودکان حتی بزرگسالان روستاهای ما است. این بازی ها از جایی اقتباس نشده بلکه ابتکار و اختراع خود مردم است. این بازی ها بصورت خود جوش بوده و بصورت بخشی از زندگی روزمره انسان ها، درآمده است. در ایران باستان، ورزش و بازی از اهمیت و ارزش ویژه ای برخوردار بوده است. **"هردوت"** می نویسد: ایرانیان سه چیز را از ۵ سالگی به کودکان خود می آموختند: سواری، تیراندازی و راستگویی". از ایرانیان فنون جنگ آوری، تیراندازی، اسب سواری و پرتاب نیزه در تاریخ به چشم می خورد. سپاهیان ایرانی قوی و از نظر جسمانی برانزده بودند و این امر نشانگر آگاهی و وقوف گذشتگان ما در روزگاران کهن به اهمیت ورزش و بازی بوده است. اگر چه هدف آنها از ورزش، افزایش تواناییهای بدنی برای نبرد و مبارزه در کازار بود ولی در کنار آن فضایل اخلاقی و پهلوانی نیز آموزش داده می شد. در اواخر دوران هخامنشی ورزش به تدریج اهمیت خود را در نزد ایرانیان از دست داد. سستی و رخوت سربازان نظامی، باعث شد شکست سختی از اسکندر مقدونی، متحمل شوند. در عهد ساسانی نیز، مردم به بازی، رقص و موسیقی توجه داشته اند.

در کتب و نوشته های تاریخی و ادبی نویسندگان و شاعران قدیمی، نام برخی از بازی های بومی و محلی آمده است. قدیمی ترین منبع، کتاب **"خسرو قبادیان"** به فارسی میانه است که در آن غلام جوان **"ریدک"** در پاسخ به پرسش شاه در باره بهترین خنیاگران (بازیگران و خوانندگان) نام بعضی از بازی های رایج آن زمان را آورده است که عبارت است از: "رسن وازیک (رسن بازی)، زنجیر وازیک (زنجیر بازی)، دار وازیک (دار بازی)، مار وازیک (مار بازی)، چمبر وازیک (چمبر بازی)، تیر وازیک (تیر اندازی)، تاس وازیک (طاس بازی)، وندک وازیک (بند بازی)، اندر وازیک (معلق زدن)، میخ اود سپر وازیک (بازی با چوب دستی و سپر)، زین وازیک (چابکی در بکار بردن جنگ افزار)، گوی وازیک (گرز بازی)، سل وازیک (زوبین اندازی)، شمشیر وازیک (شمشیر بازی)، دشنک وازیک (خنجر بازی)، ورز وازیک (گرز بازی)، شیشک وازیک (شیشه بازی و تر دستی با پیاله)، کبیک وازیک (میمون بازی). در بخش دیگری از این متن، غلام به مهارت خود در سه بازی "شطرنج، نرد، هشت پای" اشاره می کند. در **"کارنامه اردشیر بابکان"** از بازی "چترنگ (شطرنج)، چوگان و نرد" یاد شده است. از نخستین قرون اسلامی در فرهنگ ها و دیگر منابع از بازی های گوناگون یاد شده است. "ابوبکر ربیع بن احمد اخوینی بخاری" (نیمه دوم قرن چهارم) در "هدایت المتعلمین" در باره ورزش های مختلف و ارزش بازی ها، بحث شده است و نام چند بازی ذکر شده است. فرهنگ های "اسامی فی لاسامی" اثر "احمد ابن محمد میدانی"، "برهان قاطع" و "اندراج" وصف هایی از بازی ها آمده است که نشانگر رواج بازی ها

در آن ایام می باشد. برخی از بازی هایی که امروزه توسط کودکان انجام می گیرد در واقع ریشه در آیین کهن دارد.

بازی "لافن بازی" که به آن بندبازی، رسن بازی، داربازی و ریسمن بازی نیز می گویند، از بازی های سنتی و بومی و محلی در دو استان گیلان و مازندران می باشد. "واعظ کاشفی" سابقه این رشته را به زمان حضرت نوح (ع) می رساند و می نویسد: "اگر بپرسند کار رسن بازی از کی مانده، بگو از نوح پیغمبر که در وقتی که عالم را طوفان گرفته بود و آن حضرت با مومنان در کشتی بودند. چون مژده نجات رسید، رسنی که در بادبان کشتی بود، حضرت نوح(ع) دست در آنجا زد و به میل کشتی برآمد تا ببیند که آب چه مقدار رفته و چه مقدار مانده و زمانی بر بالای رست درنگ کرد و از این طرف به آن طرف حرکت فرمود". در اشعار شاعران ایران نیز اشاره ای به بندبازی شده است و حاکی از آن دارد که رواج این بازی در دوره های مختلف می باشد. "سوزنی سمرقندی" می گوید:

کند همچو بازیگران گاه کشتن      کند همتش را همی بندبازی

" نظامی " می گوید :

ولی باد از رسن پایت ربوده است      رسن بازی نمی دانی چه سوداست

"صائب تبریزی" نیز می گوید:

دل تو تا رگ خامی ز آرزو دارد      چه عنکبوت تو را کار ریسمن بازی است.

در "رستم التواریخ" ضمن شرح وقایع دوران سلطنت کریم خان زند اشاراتی به بندبازان در شهر شیراز در عروسی فرزند "فخرالملوک کریم خان" برنامه هایی داشته اند. به هر حال در نمایش بندبازی هم می توان نشانی از عملیات مهارتی، نظامی گری و سایه هایی از دریانوردان کهن دید.

ورزش کشتی نیز با رسوم پهلوانی در دوره "تیموریان" رایج شد. در دوره "صفویه" فرهنگ اسلامی ورزش زورخانه ای به اوج خود رسید و پهلوانانی که مورد اعتماد مردم بودند، تربیت کرد. ورزش به عنوان حافظ ناموس و شرافت ملی شناخته شد. به طور کلی، تاریخ ورزش و بازی ها در ایران، می توان در دو بخش زیر، مورد بررسی قرار داد:

### الف) ورزش و بازی ها در ایران قبل از اسلام

مطالعه تاریخ نشان می دهد که در میان کشورهای مشرق زمین، بی گمان ایران تنها کشوری بوده است که در نظام تعلیم و تربیت خود، بیشترین اولویت را به ورزش و تربیت بدنی داده بود. از حکومت های این دوره می توان از مادها، هخامنشیان، اشکانیان (پارتهای) و ساسانیان نام برد. در میان این اقوام، تربیت بدنی و ورزش جایگاه خاصی داشت درباره اهمیت ورزش در میان پارتهای، همین بس که کلمه «پهلوان» از «پروتو» که همان «پارتی» یا «اشکانی» است، برگرفته شده است. هم چنین، «ساسانیان» نیز به تربیت بدنی و ورزش اهمیت زیادی می داده اند و از آن برای تقویت قدرت جنگی و

نیروهایی جنگی استفاده می کرده‌اند. "گزنفون" مورخ مشهور یونانی درباره ورزش ایران باستان می گوید: "در هر شهر پارس محلی بود به نام «آلونزا» که میدان تعلیم فنون جنگی و ورزشها بود. این میدان به چهار قسمت خاص کودکان، نوجوانان، مردان و کسانی که نمی تونستند اسلحه بگیرند تقسیم شده بود". از ورزشهای رایج در ایران باستان می توان کشتی، اسبسواری، شنا، زوبین اندازی، دو و ... را نام برد. در میان این ورزشها، کشتی در ردیف اول قرار داشت که تا امروز نیز به عنوان ورزش اول ایران شناخته می شود. علاوه بر ورزش کشتی، به مسابقات اسب سواری نیز اهمیت زیادی داده می شد. این مسابقات در زمین های به نام «چرتا» برگزار می شد. میدان اسب سواری در بعضی متون به نام "اسپرس" یا "اسپریس" نیز آمده است.

### ب) ورزش و بازی ها در ایران بعد از اسلام

پس از حمله مغول به ایران، تشکیلات بسیار دقیقی از طرف ایرانیان، در تمام نقاط کشور به وجود آمد. در این تشکیلات، فردی محرمانه راهنمایی دسته ای از جوانان را عهده دار شده و در تمام شهرها، مکانی به نام «زورخانه» به وجود آمد. این تشکیلات در دوره صفویان نیز رونق خود را حفظ کرد. صفویان برای مقابله با کشور عثمانی، روح ملی گرایی را به نام تشیع و ولایت علی (ع) به مردم القا کرده بودند. این فرهنگ بزورخانه ها هم حاکم و علی (ع) سمبل و اسوه تمام پهلوانان شد. این امر باعث رواج زورخانه ها گردید. ورزشهای رایج این عصر چوگان، شمشیربازی، اسب دوانی، تیراندازی و به خصوص «کشتی گیری» بود. در ایام نوروز، پهلوانان ایرانی، هفت روز تمام در میدان بزرگ اصفهان مقال «عالی قاپو»، در «میدان شاه» اصفهان و «باغ پیش قلعه» لاهیجان، زورزمایی می کردند. پس از صفویان، زندیان و پس از آنها قاجاریان بهترین مشوق ورزشکاران بودند. در زمان "آقامحمدخان قاجار" ورزش مورد بی توجهی قرار گرفت، ولی پس از قتل وی، مردم دوباره به ورزش مخصوصاً کشتی پرداختند. تمرینات کشتی در زورخانه ها از سر گرفته شد. ورزش و بازی های نوین در ایران، از اوایل قرن حاضر (قرن چهاردهم)، آغاز شد. رشته های مختلف ورزشی از طریق مستشاران کشورهای بیگانه و یا از سوی تحصیل کرده های ایرانی خارج از کشور، به ایران راه یافت.

## فصل دوم

### مفاهیم ورزش و بازی‌های بومی و محلی

#### مقدمه

ورزش‌های سنتی (Tradition Sports) و بازی‌های بومی و محلی (Native) از دوران بسیار کهن وجود داشته و از نسلی به نسل دیگر، منتقل شده‌اند. این بازی‌ها، بخشی از سوابق فرهنگی هر جامعه، محسوب شده و به عنوان وسیله‌ی برانگیزاننده حرکت، ابزاری برای پر کردن اوقات فراغت و انجام تفریحات سالم محسوب می‌شود. این بازی‌ها همچنین زمینه مناسبی را جهت کسب آمادگی جسمانی و توسعه سلامت و تندرستی افراد جامعه در گروه‌های سنی مختلف فراهم می‌کند. در این فصل با مفاهیم ورزش، بازی‌های ورزشی، بازی و بازی‌های بومی و محلی آشنا شده و آنها را تعریف و طبقه‌بندی می‌کنیم. شناخت و آگاهی یافتن از این مفاهیم به ما کمک می‌کند تا این واژه‌ها را یکی ندانیم و بین آنها تمایز قایل شده و مرز و حدود مشخصی برای آنها تعیین کنیم. این مسئله ما در درک بهتر بازی‌های بومی و محلی یاری می‌رساند.

#### ورزش (Sport)

ورزش از نظر لغوی به معنای "ورزیدن" یعنی "کار کردن، عمل کردن، کوشیدن، پیاپی انجام دادن و ریاضت کشیدن" و معادل انگلیسی آن لغت بین‌المللی "sport" است که امروزه در تمام دنیا به یک مفهوم واحد به کار می‌رود. (۸) لغت "sport" به معنی "تمرین بدنی، تفریح، تفنن، جنبش، بازی، سرگرمی، مشغول کردن حرکات مصنوعی و طبیعی در هوای آزاد مانند شکار ماهیگیری، مسابقه پهلوانی، دویدن، پریدن و تماشا و تشویق پهلوان و اعمال حرکات منظم برای تقویت جسم و روان" آمده است (۱).



شکل (۱-۲) ورزش به صورت سازمان یافته و رقابتی انجام می شود.

**ورزش** به هر نوع فعالیتی بدنی و بازی که منجر به انجام مسابقه و نمایش مهارت بین دو فرد و یا دو گروه شود، بطوری که ملزم به انجام تمرین های مداوم و فرا گرفتن مهارت در یک حرکت یا رشته ورزشی شود، اطلاق می گردد(۱۱). **ورزش** در واقع نوعی بازی سازمان یافته است که در آن تمرین و حرکات به منظور تقویت قوای جسمانی و روحی و کسب مهارت اجرا می شود. در این وسیله تربیتی معمولاً مسابقه و رقابت به عنوان انگیزه مطرح است(۲۳).



شکل(۲-۲) ورزش به مکان و زمان خاصی نیاز دارد.

**ورزش** به عقیده کواکلی، عبارت است از یک فعالیت رقابتی نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید یا استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده، به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی، تحریک شوند(۱۰). وقتی جامعه شناسان ورزش، درباره آن بحث می کنند، اغلب فعالیت جسمانی، رقابتی، رسمی و سازمان یافته را در نظر دارند. با توجه به این دیدگاه، افرادی که فوتبال را به صورت غیر رسمی انجام می دهند، مشغول ورزش نیستند. بنابراین هنگامی فعالیت های جسمانی ورزش قلمداد می شود که نهادینه و یا رسمی باشد. شرکت افراد در فعالیت های ورزشی می تواند با انگیزه های درونی (کسب لذت) یا انگیزه های بیرونی (مدال، پول) باشد(۱۰).

### ویژگیهای ورزش

طبق تعریف کواکلی برای اینکه فعالیتی ورزش قلمداد شود ، باید دارای سه ویژگی باشد:

- ۱- ورزش باید به صورت رسمی و سازمان یافته بوده و دارای ماهیت رقابتی باشد.
- ۲- در ورزش باید مهارت جسمانی پیچیده و نیروی شدید جسمانی بکار برده شود.
- ۳- افراد باید برای انجام فعالیتهای ورزشی ، بانگیزه های درونی و بیرونی، برانگیخته شوند(۱۰).

### طبقه بندی ورزش

ورزش با ملاک های مختلفی دسته بندی شده است.در زیر با بعضی از آنها آشنا می شویم:

#### ۱- طبقه بندی ورزش بر اساس هدف :

سازمان تربیت بدنی در سند راهبردی نظام جامع توسعه تربیت بدنی و ورزش کشور ورزش ها را بر اساس هدف به صورت ورزش های چهارگانه زیر دسته بندی کرده است:

#### الف- ورزش پرورشی : ورزشی است که از طریق آن فرد در قالب خانواده و نهادهای رسمی

آموزشی ، به صورت آگاهانه در دوره های خاص ، مهارت های ورزشی را فرا می گیرد به گونه ای که به نقش و ارزش این فرایند در سلامت جسمی و روحی و موفقیت در زندگی نیز پی می برد.فرایند ورزش پرورشی شامل دو بخش آموزشی و فوق برنامه می باشد که عبارتند از :  
- درس تربیت بدنی (برنامه آموزشی ، اجرای برنامه آموزشی ، ارزشیابی و نظارت ، اصلاح و بهبود مستمر).

- خارج از ساعات درس تربیت بدنی(فعالیت های فوق برنامه ، اجرای مسابقات ، استعداد یابی ، ارزیابی توسعه ورزشی پرورشی ، اصلاح و بهبود مستمر).

مسئولیت اعمال پشتیبانی های لازم در ورزش پرورشی به عهده دولت می باشد که می تواند بخشی از آن با مشارکت مردم صورت پذیرد.مسئولیت انجام کلیه فعالیت های اجرایی آن به عهده دستگاه های دولتی اجرایی مربوط یعنی وزارت آموزش و پرورش ، وزارت علوم و تحقیقات و فناوری و وزارت ...با مشارکت بخش غیر دولتی است.

#### ب- ورزش همگانی و تفریحی : به فعالیت های تربیت بدنی و ورزش آحاد جامعه اطلاق می

گردد که به طور منظم ، توسط فرد یا گروه های رسمی و غیر رسمی ، برای رفع نیازهای جسمانی و روانی با هدف تامین سلامت و نشاط افراد و بهبود روابط اجتماعی آنان به صورت آگاهانه صورت می گیرد.بخش های از این ورزش می تواند به صورت قاعده مند و سازمان نیافته و در اشکال متنوع انجام پذیرد.فرایند این ورزش شامل هفت مرحله و عبارت است از فراهم آوردن انگیزش ، آموزش ، تجهیز و پشتیبانی های عمومی ، اجرای فعالیت های ورزشی ، شناسایی و جذب نیروهای مستعد قهرمانی، ارزیابی توسعه سلامت و نشاط جامعه ، اصلاح و بهبود مستمر.مسئولیت اعمال پشتیبانی

های لازم در ورزش همگانی و تفریحی با حمایت ویژه دولت بر عهده بخش های غیر دولتی و مردمی است. مسئولیت انجام کلیه فعالیت های اجرایی آن به عهده بخش های غیر دولتی مانند شهرداری ها و نهادهای مردمی و داوطلبین و سایر نهادها هستند.

**ج- ورزش قهرمانی:** عبارت است از ورزش های رقابتی و سازمان یافته ای که با توجه به قوانین و مقررات خاصی برای ارتقای رکوردهای ورزشی و کسب رتبه یا مدال انجام می شود. فرایند این ورزش شامل ده مرحله و عبارت است از شناسایی استعدادها، جذب و پرورش استعدادها، آماده سازی ورزشکاران، شرکت در مسابقات، شناسایی ورزشکاران برجسته و ماهر یا نخبه گزینی، آماده سازی نخبگان، شرکت در مسابقات رسمی، حمایت های مورد نیاز از استعدادها و نخبگان به عنوان سرمایه های ملی کشور، ارزیابی ارتقای جایگاه ورزش کشور در رقابت های بین المللی، آسیایی، جهانی و المپیک، اصلاح و بهبود مستمر. مسئولیت اعمال پشتیبانی های لازم در ورزش قهرمانی بر عهده بخش های غیر دولتی است که با حمایت دولت صورت می پذیرد. مسئولیت انجام کلیه فعالیت های اجرایی آن به عهده بخش غیر دولتی است.

**د- ورزش حرفه ای:** عبارت است از فعالیت های ورزشی و سازمان یافته ای که به صورت رتبه مند و هدفمند، به منظور کسب درآمد، برای توسعه ارزش های اقتصادی و اجتماعی انجام می شود. فرایند این ورزش شامل شش مرحله و عبارت است از شناسایی و جذب استعدادها و ویژه، بهره گیری از دستاوردها و شیوه های علمی جهت پرورش ورزشکاران حرفه ای، آماده سازی برای حضور در لیگ حرفه ای، اجرای مسابقات حرفه ای، ارزیابی اقتصادی ورزشی با هدف نهادینه سازی و رونق صنعت ورزش، اصلاح و بهبود مستمر. مسئولیت اعمال پشتیبانی های لازم در ورزش حرفه ای بر عهده بخش های غیر دولتی و خصوصی است. مسئولیت انجام کلیه فعالیت های اجرایی آن به عهده بخش غیر دولتی است.

به طور کلی می توان گفت هدف در ورزش پرورشی تعلیم و تربیت و رشد، در ورزش همگانی ایجاد تحرک، توسعه سلامت و تندرستی افراد جامعه، در ورزش قهرمانی پهلوان پروری و کسب مدال، پیروزی و موفقیت و در ورزش حرفه ای رونق زایی، کسب درآمد و سود، توسعه ابعاد اقتصادی و تجاری ورزش می باشد (۳۴).

نمودار (۱-۲): انواع ورزش ها بر اساس هدف:



## ۲- طبقه بندی ورزش بر اساس ابزار و تجهیزات مورد استفاده در ورزش:

- الف- ورزش های با وسیله مانند والیبال ، بدمینتون.
- ب- ورزش های بدون وسیله مانند کشتی ، جودو و دوها.



شکل (۳-۲) ابزار ورزشی

## ۳- طبقه بندی ورزش بر اساس زمان اجرای ورزش :

- الف- ورزشهای سرعتی مانند دوی ۱۰۰ متر
- ب- ورزشهای استقامتی مانند دوهای ۳۰۰۰ و ۵۰۰۰ متر.

## ۴- طبقه بندی ورزش بر اساس منابع انرژی مورد استفاده :

- الف- ورزشهای بی‌هوازی مانند کشتی و تکواندو
  - ب- ورزشهای هوازی مانند دوی ماراتن ، دوچرخه سواری و شنای طولانی مدت.
- ## ۵- طبقه بندی ورزش بر اساس چگونگی رابطه در روند فعالیت ورزشی:

- الف- مبارزهای مانند بوکس ، کاراته.
- ب- میدانی مانند پرتاب نیزه و دیسک.
- ج- طبیعی مانند کوهنوردی و شکار.
- د- مکانیکی مانند دوچرخه سواری و اتومبیل رانی.

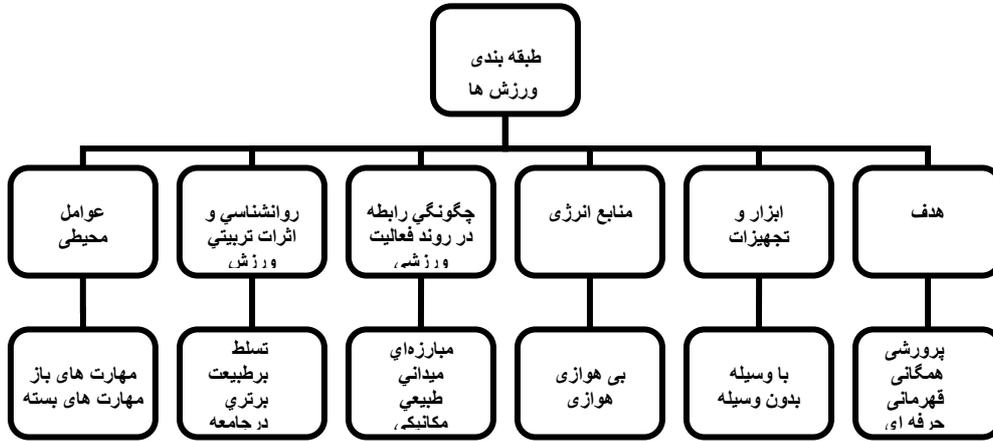
## ۶- طبقه بندی ورزش بر اساس روان شناسی ورزش ، نقش و اثرات تربیتی ورزش :

- الف- تسلط بر طبیعت مانند کوهنوردی و شکار
- ب- برتری در جامعه مانند هنرهای رزمی
- ج- مصونیت بخشیدن به فرد مانند ورزش های رزمی ، تیراندازی.
- د- هماهنگی عصبی و عضلانی مانند ژیمناستیک.

## ۷- طبقه بندی ورزش بر اساس عوامل محیطی:

- الف- مهارتهای باز مانند والیبال ، بسکتبال.
- ب- مهارتهای بسته مانند وزنه برداری و پرش طول (۱۰).

نمودار (۲-۲) طبقه بندی ورزش ها



بازی (play)

بازی لغتی فارسی است و از نظر دستوری اسم عام است. در فرهنگ لغت فارسی بازی " سرگرمی به چیزی، تفریح ، ورزش ، کار " معنی شده است. در فرهنگ وبستر کلمه بازی به « حرکت ، جنبش و فعالیت همانند حرکت عضلات ، آزادی در حرکت یا جنبش و فعالیت یا تمرین هایی برای سرگرمی ، تفریح و ورزش » معنی شده است (۱).



شکل (۲-۴) بازی لی لی

در تعریف "بازی" می توان گفت " بازی فعالیتی است غریزی و با نشاط است که موافق با مراحل رشد و تکامل انسان ، بوده و به صورت غیر جدی و غیر قابل پیش بینی انجام می گیرد ". بازی یکی از مهمترین نیازهای روزانه کودکان است اما در سنین بالاتر ، بازی برای آنها وسیله ای برای برتری و ابراز وجود است (۲۳).



شکل (۲-۵) بازی های سرسره بازی

پژوهشگران علوم تربیتی ، از بازی به عنوان وسیله ای برای تعلیم و تربیت ، نام برده‌اند و نظریه‌های مختلفی را در این زمینه ارائه نموده‌اند. "**کارل گروس**" ، روان شناس سوییسی عقیده دارد که " بازی کودکان مقدمه‌ای برای آماده شدن آنها ، برای زندگی پر تلاش آینده است. زیرا بدین وسیله ، جدی بودن زندگی بزرگسالی ، بردوش آنها سنگین نخواهد کرد. "**شیلر**" و "**هربرت اسپنسر**" معتقدند که "بازی کوششی برای آزاد کردن نیروی اضافی کودکان است". ارسطو اعتقاد دارد که "بازی نیروی نهفته است که روان آدمی را از خواسته های ناسودمند و احساسات و امیال چرکین ، پاک می کند". "**آلفرد ادلر**" بازی را وسیله ای برای ارضای غیر واقعی امیال ، مانند برتری طلبی و خود نمایی می‌داند. "**ویلیام استرن**" در کتاب روان شناسی در دوره کودکی ، بازی را فعالیت غریزی و نوعی تمرین‌های مقدماتی برای زندگی واقعی ، می‌داند. "**آرنولد گزل**" می‌نویسد: « بازی ، تمرین‌های دوران کودکی ، برای آمادگی فعالیت‌های جدی در دوران بزرگسالی ، است. "**جان دیویی**" فیلسوف و مربی بزرگ آمریکایی ، معتقد است که تمام موجودات زنده براساس ساخت مکانیکی و فیزیکی خود ، به کوشش و فعالیت نیاز دارند. او می‌گوید: « این احساس نیاز باید از راه‌های گوناگون ارضا شود. یکی از این راه‌ها بازی است. به همین دلیل انسان به صورت آزاد و مختار آن را اجرا می‌کند. "**میشل دومونتی**" می‌نویسد: بازی برای کودکان تفریح نیست ، جدی‌ترین کار آنان ، است (۹).

### ویژگی‌های بازی

- (۱) بازی به طور **ذاتی** برانگیخته می‌شود و مقصودش ، در خودش است.
- (۲) بازی باید **لذت بخش و با نشاط** باشد ، یعنی کودکان در خلال بازی باید از بازی لذت ببرند ، و گرنه آن را نمی‌توان بازی محسوب کرد.
- (۳) بازی به طور **آزادانه و اختیاری** از طرف فرد ، انتخاب می‌شود. اگر کودکان به اجبار ، به بازی بپردازند ، این فعالیتها احتمالاً بازی تلقی نخواهند شد.

۴) بازی فعالیتی است که **هدف خیالی** دارد. ( هدف خاص و معینی را دنبال نمی کند).

۵) بازی فعالیتی **غریزی** و موافق با رشد و تکامل انسان است.

۶) بازی به صورت **غیر جدی و غیر قابل پیش بینی** ، انجام می شود (۱۰).

### طبقه بندی بازی ها :

بازی ها را می توان برای سهوات یادگیری با ملاک های مختلفی دسته بندی نمود. در زیر تقسیم بندی بازی ها که مورد تایید اکثر کارشناسان است ، ارایه می شود :

۱- **بازی های جسمی** : این بازی از قدیمی ترین بازی های بشر هستند. قدمت این بازیها به ماقبل تاریخ می رسد. کودکان برای صرف انرژی سرگرمی و تفریح به این بازی ها می پردازند. افزایش سن اینگونه بازی ها جدی تر شده و در رزم و دفاع و شکار بکار برده می شد. با اندکی تعمق و تفکر می توان دریافت که ورزش هایی مثل کشتی، بوکس ، هنرهای رزمی ، انواع پرتابها ، پرش ها و بسیاری از ورزش های مرسوم امروز ، ریشه در این گونه بازی ها دارند.

۲- **بازی های تقلیدی** : بازی های که رفتار مقلدانه محض کودک است در این بازی کودک با گذر از مرحله حسی و حرکتی متوجه فعالیتها و اقدامات جدیدتر و متنوع تری در زندگی می شود. برای او این پدیده های نوین نه تنها جالب بلکه شگفت انگیز هستند. همین شگفتی ها و جذابیت است که باعث می شود کودک آنها را آگاهانه و یا ناآگاهانه به ذهن سپرده و الگوبرداری ، شبیه سازی و تقلید کند. به عنوان مثال کودک رفتار پدر ، معلم ، پزشک را تقلید می کند.

۳- **بازی های نمایشی** : این بازی مرحله پیشرفته تر بازی های تقلیدی است زیرا در آن کودک علاوه بر تقلید ، تمایلات و خواسته ها و نیازهای خود را نیز به نوعی در رفتار خود منعکس می کند. بعنوان مثال اگر کودک در بازی تقلیدی رفتار پدر را به همان گونه که هست تقلید می کند در بازی نمایشی محبت و عشق پدرانه را که تمایل و خواست اوست با هنرمندی به نمایش می گذارد.

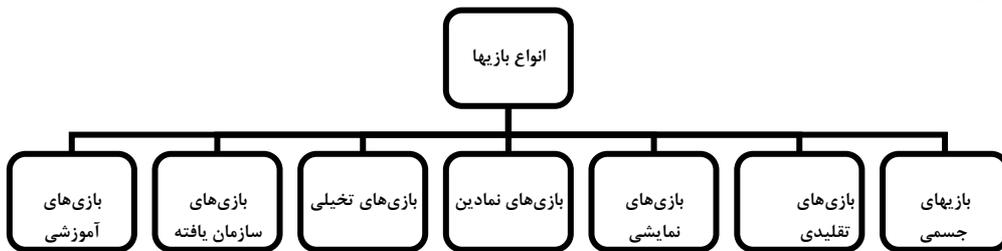
۴- **بازی های نمادین** : در این نوع بازی کودک در حین اجرای بازی های تقلیدی ، اشیا و پدیده ها را در ذهن خود الگو و نمادی از واقعیت تصور می کند. کودک تلاش دارد از طریق جذب و تطابق مراحل از سازگاری را به وسیله نمادپردازی تجربه کند. بعنوان مثال کودک چوب بلندی را نماد اسب تصور نموده و بر آن سوار می شود و می تازد.

۵- **بازی های تخیلی** : قدرت تخیل کودک زمانی که محیط اطراف را می شناسد و با آن رابطه برقرار می کند شروع به رشد می کند. بازی می تواند رشد و پرورش قوه تخیل کودک را تسریع کند. بازی می تواند به پرورش انسان های خلاق و مبتکر و متفکر کمک نماید. نمونه ای از بازی تخیلی این است که کودک بر پشت اسب پرنده می نشیند که قادر است وی را حتی به جهانی غیرواقعی و خیالی پرواز دهد.

۶- **بازی های سازمان یافته** : این بازی ها برخلاف بازی های حسی و حرکتی در سال های پایان کودکی به شدت مورد علاقه فرد قرار می گیرند و از این رو که پایه و اساس بسیاری از روش ها محسوب می شوند.. اجرای این بازی ها مبتنی بر قواعد و مقررات خاصی است. سرپیچی و عدم توجه به مقررات جرایمی به دنبال دارد. از طریق این بازی ها می توان قراردادهای اجتماعی را به کودک آموخت و به پالایش روابط اجتماعی کمک نمود.

۷- **بازی های آموزشی** : در این بازی ها مفاهیم اولیه علوم از طریق بازی و به روش بازخورد و تقویت و به صورت آموزشی داده می شود و کودک شخصاً فعالیت های خود را ارزیابی می کند. ساختن کلمات توسط حروف الفبا ، یادگیری مفاهیم ساده ریاضی از طریق بازی و فراگیری اطلاعات ابتدایی سایر علوم از آن جمله اند.

نمودار (۲-۳) طبقه بندی بازی ها



برای تقسیم بندی بازی ها ملاک های دیگری نیز وجود دارد. بازی ها را می توان با توجه به ویژگی های تکاملی و ساختاری بازی ها ویژگی های تاریخی، آموزشی، سن و امکانات ابزار و وسایل مورد استفاده در بازی و هدف ها تقسیم بندی شود.

### فواید بازی

بازی کردن برای کودکان فواید بسیاری را در بردارد که در زیر به بعضی از آنها اشاره می شود:

- ۱) بازی عامل مهمی برای سلامت جسم و توسعه توانایی های جسمانی و روانی کودکان است.
- ۲) بازی نقش به سزایی در رشد و تحول شخصیت کودک دارد.
- ۳) بازی حس کنجکاوی کودک را برمی انگیزاند و قدرت ابتکار و خلاقیت وی را پرورش می دهد.
- ۴) بازی در رشد اعتماد به نفس کودکان ، مؤثر است.
- ۵) بازی کودکان را از جنبه عاطفی ، متعادل می سازد.
- ۶) بازی وسیله ای برای برآوردن نیازها ، عواطف و کنترل آن ، است.
- ۸) بازی نظم و ترتیب را به کودک ، آموزش می دهد.

- ۹) بازی روابط اجتماعی و گروهی را توسعه می دهد و وسیله ای برای کسب تجارب اجتماعی ، است .
- ۱۰) بازی قوانین و مقررات را ، آموزش می دهد و از این طریق راه و رسم زندگی را ، می آموزد.
- ۱۱) بازی انرژی مازاد کودکان را، تخلیه می کند.
- ۱۲) بازی قابلیت های شناختی و ذهنی را، پرورش می دهد.
- ۱۳) کودک ، از طریق بازی ، نقش های متعدد اجتماعی را می پذیرد و برای زندگی در اجتماع ، آماده می شود.
- ۱۴) بازی ، کودک را ، با جهان خارج آشنا می سازد و محیط اطراف را به وی می شناسد.
- ۱۵) بازی ، فضائل اخلاقی مانند دوستی، همکاری ، جوانمردی از خودگذشتگی ، استقلال طلبی ، شکست و پیروزی ، رعایت حقوق دیگران را به کودک آموزش می دهد.
- ۱۶) بازی ، ابزاری برای تعلیم و تربیت کودک است.

### دستیابی به اهداف اختصاصی تربیت بدنی از طریق بازی کردن

- بازی برای کودکان ، حرکتهای آزاد و لذت بخشی است که هدف خاص و معینی را دنبال نمی کند. اما با بکار گرفتن انواع بازیها، می توان به اهداف تربیت بدنی ، دست پیدا کرد. اهدافی را که می توان از طریق بازی کردن به آن دست پیدا کرد ، عبارتند از:
۱. توسعه تواناییها و مهارتهای پایه در کودکان (مانند راه رفتن ، دویدن، پریدن، پرتاب کردن، دریافت کردن، ...)
  ۲. توسعه قابلیت های جسمانی ( قدرت عضلانی ، استقامت عضلانی و قلبی و تنفسی ، سرعت عمل و عکس العمل ، چابکی ، انعطاف پذیری ، تعادل و هماهنگی عصبی عضلانی و ...)
  ۳. توسعه ابعاد روانی ( اعتماد به نفس، ثبات شخصیتی و ...)
  ۴. توسعه جنبه های اجتماعی ( اجتماعی شدن، برون گرایی و ...)
  ۵. توسعه فضایل اخلاقی ( نوع دوستی، از خود گذشتگی)
  ۶. توسعه مهارتهای ورزشی ( مانند، مهارت های والیبال شامل پاس پنجه، ساعدگیری، آبشار و ...).

## تئوری های بازی

روان شناسان، جامعه شناسان و مردم شناسان، درباره ی علل و عوامل پرداختن به بازی، از سوی انسان به تحقیقات و مطالعات وسیعی اقدام نموده و نظرات متفاوتی اظهار داشته اند که به "تئوری های بازی" معروف هستند.

### ۱) تئوری دفع انرژی اضافی

بر اساس این نظریه، ارگانیسم بدن انسان، انرژی فعال و مازادی را در خود ایجاد و انباشته می کند. طبعاً در مواقعی باید، اجازه داد این انرژی آزاد شود، آن هنگام، زمان بازی فرا می رسد.

### ۲) تئوری تفریحات سالم

بر اساس این تئوری، انسان به برخی از اشکال بازی به عنوان عامل تجدید نیاز دارد. زیرا بازی می تواند واسطه مناسبی جهت تجدید قوای بدنی پس از یک کار سخت و جدی باشد. بازی، به عنوان یک تفریح سالم، عامل مهمی در بازگشت انرژی های تخلیه شده، آرام بخشی برای اعصاب خسته، اذهان مشوش، افکار مشوش، فشارهای روانی و هیجانات حرفه ای، است. «**لرد کامز**» می گوید: «بازی برای تمام آدمیان لازم است، زیرا از این طریق بعد از کار و خستگی، آرامش و آسایش، حاصل می شود.» «**گوتز موتر**» پدر تربیت بدنی آلمان، در کتاب «بازی وسیله ای جهت تمرین و استراحت بدن و ذهن» ارزش تربیتی والایی برای بازی قائل شده است. «**لازاروس**»، استاد دانشگاه برلین، در اواخر قرن نوزدهم پرداختن به بازی را بهترین تفریح و عامل کسب نشاط، دانسته است.

### ۳) تئوری تمدد اعصاب

از این رو فعالیت هایی مثل بازی، راه پیمایی، کوه پیمایی، ماهیگیری، شنا، سکونت گاه های موقت در جنگل ها و کنار رودها و دریاچه ها، می تواند فشارهای وارد به اعصاب را به علت زندگی در جوامع ماشینی، کاهش داده و اثرات منفی آن را، از بین ببرد.

### ۴) تئوری میراث نسل های گذشته

ارائه دهنده این نظریه «**استانلی هال**»، استاد بزرگ روان شناسی کودک است. «**کارل یونگ**» روان شناس مشهور سوییسی از طرفداران آن به شمار می رود. از نظر فرهنگی، نظرات او مبین این موضوع است که بازی از دوران بسیار کهن از نسلی به نسل دیگر، منتقل شده و علاوه بر وراثت هر فرد، بخشی از سوابق فرهنگی هر جامعه، محسوب می شود. در واقع فعالیت هایی چون دویدن، پریدن، پرتاب کردن، کشتی گرفتن، ضربه زدن و ... که امروزه در قالب ورزش های مدرن، شاهد اجرای آن هستیم، علاوه بر نیاز طبیعی انسان، وسیله ای است جهت حفظ میراث نسل های گذشته است.

### ۵) تئوری غریزی

این تئوری را «**کار**» روان شناس امریکایی و «**کارل گروز**» دانشمند معروف سوییسی، معرفی کرده اند.

بر اساس این تئوری، ارگانیسم بدن انسان دارای گرایش های غریزی جهت فعال شدن در فرایندهای مختلف زندگی، است. بنابراین آنچه تحت عنوان "بازی" نامیده می شود، پدیده ای نیست که به صورت طرح و نقشه قبلی و از روی قصد به عنوان یک عامل وقت گذرانی، مورد استفاده قرار گیرد، بلکه عاملی است که به شکل طبیعی در موجودات زنده وجود داشته و بخشی از نیازهای طبیعی ساختار وجود اوست.

### ۶) تئوری قراردادهای اجتماعی

شکی وجود ندارد که محیط، عامل اصلی انتخاب فعالیت های کودک است. او پس از مرحله حسی-حرکتی به انجام فعالیت ها و بازی هایی می پردازد که در محیط زندگی خود، آنها را مشاهده می کند و یاد می گیرد. شکل، محتوا و مقررات بازی ها در هر جامعه نه تنها مبین ویژگی ها و خصوصیات فرهنگی آن جامعه است بلکه نشأت گرفته از قراردادهای اجتماعی مورد احترام که به هر حال بخشی از فرهنگ جامعه محسوب می گردد نیز هست. بنابراین بازی، تلاشی برای حفظ و انتقال آداب و سنن فرهنگی، در قالب ارزش های اجتماعی جامعه است. بازی های سنتی و بومی هر منطقه، از انواع کشتی ها و زورآزمایی های انفرادی و تیمی، تا سایر فعالیت های بومی در سراسر جهان، از این زمره به شمار می روند.

### ۷) تئوری خود بیانی و اظهار تمایلات

مفهوم خلاصه این تئوری آن است که اعمال و افعالی که در قالب بازی از افراد سر می زند، بیان کننده نیازهای فیزیولوژیکی، تمایلات و گرایش های روانی، است. با توجه به نظریه «فروید» و این که بازی خود نوعی رفتار است، می توان نتیجه گرفت که بازی نوعی از بیان خواست های درونی کودک، است. در واقع می توان گفت محتوای بازی های انتخابی کودکان اغلب انعکاسی از خواست درونی آنهاست. کودک سعی می کند تا مشکلات عاطفی و روانی خود را در بازی منعکس کرده و سپس راه حلی برای غلبه بر آنها، بیابد. کودک در بازی های خود به عنوان وسیله ای طبیعی، عواطف، احساسات، ترس ها و تردیدهای خود را بیان می دارد. بیان حالات درونی، خود وسیله ای برای برقراری ارتباط واقعی کودک با دنیای برونی است. بسیاری از این تجربه ها به کودک کمک می کند تا او به «خویشتنداری» برسد. این بازی ها از لحاظ روانی پرمعنا و مهم هستند. کودک از طریق بازی (چه به صورت آگاه، نیمه آگاه و ناخودآگاه) مهر و علاقه، خشم و کین، تنش ها، ناکامی ها، ناامنی ها، ترس ها، آشفتگی ها و سردرگمی های خود را به نمایش می گذارد.

### ۸) تئوری تحقق آرزوها

زندگی آدمیان مجموعه ای از امیدها و آرزوها و تلاش و کوشش برای تحقق آنها است. لیکن تحقق پاره ای از این آرزوها، به دلایل گوناگون، امکان پذیر نیست. لذا انواع مختلفی از مکانیسم های روانی باعث می شوند فرد در شرایط غیرواقعی آرزوهای خود را محقق بینگارد. یکی از این مکانیسم ها، بازی است. زیرا در بازی تصور و واقعیت در هم می آمیزد و همه چیز می تواند واقعی تلقی شود. در این صورت

هیچ امری غیرممکن به نظر نمی‌رسد و هیچ قانون و مقرراتی، مانع اوج گرفتن تصورات، نمی‌گردد. «فروید» نیز معتقد است که بازی باعث می‌شود تا کودک موقعیت‌های دشوار و خطرناک را، تجربه کند. در این تجربه او با بازسازی موقعیت‌های واقعی اما در قالب‌های تخیلی، خود را در نقش بزرگسالان، قرار می‌دهد و سعی می‌کند تا موقعیت‌های واقعی را تجربه کند. این تجربه به کودک کمک می‌کند تا ضمن شناخت واقعیت‌های ناراحت‌کننده، جنبه‌های مثبت حیات را نیز، دریابد.

### ۹) تئوری برتری طلبی و سلطه‌جویی

مردم از جهات گوناگون، علاقمند به سلطه بر یکدیگرند. این برتری‌طلبی به صورت یک نیاز فطری در آدمیان وجود دارد. شاید اگر این نیاز وجود نداشت بشر به پیشرفت‌های امروزی، دست نمی‌یافت. این نیاز در سنین و شرایط مختلف به صور گوناگون مادی، اجتماعی، حرفه‌ای، ورزشی و غیره متجلی می‌شود. یکی از پدیده‌هایی که می‌تواند باعث ارضای طبیعی این نیاز شود، بازی و رقابت‌های متعدد و متکثری است که در جنبه‌های مختلف آن نهفته است.

### ۱۰) تئوری تصفیه

این نظریه اولین بار توسط «ارسطو» مطرح گردید و قرن‌ها بعد توسط «گروس»، «کار» و «کلاپارد» در مورد بازی تعمیم داده شد. بر اساس این نظریه، نوع بشر به طور فطری مبارز و متمایل به جنگ و ستیز است. اگر این میل و نیاز به وسیله بازی‌های مناسب و رقابتی که مشابهت‌هایی با جنگ و مبارزه دارد، ارضا نشود، می‌تواند به صور خطرناکی که در طول تاریخ شاهد آن بوده‌ایم، بروز کند. «کار» روان‌شناس امریکایی در تفسیر تئوری تصفیه می‌گوید: " مراد از تزکیه و پالایش، مصرف و خالی کردن نیرویی است که انجام کارهای ضداجتماعی در آن امکان پذیر است. ارزش فوتبال، بوکس و دیگر رقابت‌های جسمانی در تخفیف دادن تمایلات ستیزه‌گرانه و جنگجویانه پسرچهاره از چیزهایی است که به سهولت می‌توان برای نمونه به آنها، اشاره کرد. اگر انواع متعدد بازی‌های سازمان یافته خوب در جامعه نبود تا بدان وسیله انرژی انباشته شده و خطرناک جوانان، خالی و مصرف شود، کار معلمان و والدین واقعاً وحشتناک می‌شد."

### ۱۱) تئوری پیش‌تمرین (یا تمرین مقدماتی)

این نظریه را «کارل گروس» مدون ساخته است. وی اولین روان‌شناسی است که اهمیت زیادی به بازی داده و آن را به عنوان فعالیت مهمی در بین فعالیت‌های دیگر کودک، در دوره طفولیت می‌داند و آن را عامل بزرگ ساخته شدن دستگاه ذهنی، به حساب می‌آورد. «گروس» بازی را یک سلسله پیش‌تمرین عمومی می‌داند که هدف آن برقرار ساختن زمینه اعمال سازش یافته برای آینده فرد است.

### ۱۲) تئوری رشد و تکامل ارگانیک

خانم «پلتن» از نظریه‌پردازان معاصر (متولد ۱۹۱۰) معتقد است که: "بازی وسیله رشد و تکامل ارگان‌ها و اندام‌های بدن است". وی معتقد است که البته حرکات و اعمالی که به صورت بازی انجام می‌شود، امری فطری و غریزی است اما نه برای بازیابی ادوار گذشته زندگی آدمیان و نه برای تکمیل و رشد و توسعه اعمال جدی زندگی آینده کودک. چنانکه گروس در تئوری پیش‌تمرینی بدن اشاره کرده است، بلکه برای تکمیل رشد ارگان‌ها و اندام‌های بدن و همین که رشد مطلوب در ارگانیکسم از طریق بازی صورت گرفت، دیگر احتیاجی به بازی نیست. دلیل پرداختن آدمیان به بازی‌های مختلف (از مرحله حسی - حرکتی تا بازی‌های قانون مند) همین است که انسان در مراحل مختلف رشد به فعالیت‌های متفاوت، نیازمند است.

### ۱۳) تئوری جبران

این نظریه از سال ۱۹۲۰ به بعد، مورد توجه قرار گرفت و از طرفداران آن «وی‌نی» و «رابینسون» را می‌توان نام برد. علت اصلی تدوین این تئوری اهمیتی است که آنان برای بازی‌های جبرانی، نمادین یا سمبلیک (تقسیم‌بندی بازی از نظر ژان پیازه) قائل بودند، لذا این تمایل در آنان به وجود آمد که با توجه به تعدد و تنوع این نوع بازی‌ها، آن را اساس و عامل اصلی پرداختن کودکان به بازی قرار دهند.

### ۱۴) تئوری‌های مدرن بازی

بر اساس این تئوری‌ها، بازی همیشه الزاماً مربوط به نیازهای فرد به عنوان مکانیکس تنازع بقاء نمی‌باشد، بلکه می‌توان به عنوان پدیده‌ای جهت نشان دادن استعدادهای آدمی در برخورد با محیط مورد استفاده قرار گیرد. به بیان دیگر فرد برای این بازی می‌کند تا تغییراتی در محیط به وجود آورد که نتیجه بروز کفایت و لیاقت اوست. انگیزه این کار احساس لذتی است که انجام مفید و موثر عمل در فرد به وجود می‌آورد. بروز استعدادهای فرد در مواجهه با محیط می‌تواند هم‌جنبه عمل و کنش داشته باشد و هم جنبه عکس‌العمل و واکنش (۱).

### اسلام و بازی

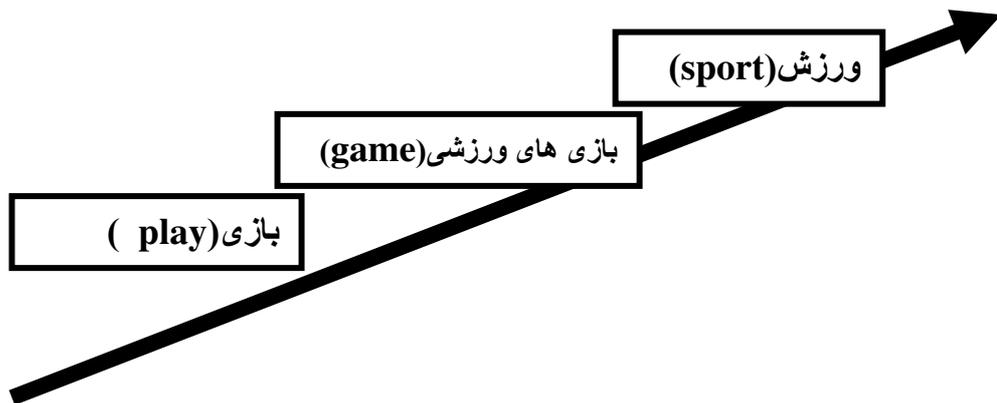
از آنجا که اسلام تمام زوایای وجود انسان را در تمام طول حیات مورد توجه قرار می‌دهد، بازی کردن را جهت رشد بیولوژیکی، روانی و رشد شخصیت لازم و ضروری می‌داند و کودکان را از بازی کردن منع نمی‌کند بلکه پیوسته بازی را برای کودکان تجویز می‌کند. روایت شده که روزی پیامبر (ص) بر کودکان عبور می‌کرد که در حال بازی بودند. یکی از اصحاب خواست آنها را از بازی باز دارد. حضرت فرمود "بگذار بازی کنند، خاک چراگاه کودکان است". امام صادق (ع) فرمود: «فرزندت را رها کن تا مدت هفت سال بازی کند.» این احادیث و دهها نمونه دیگر بیانگر این مطلب است که اسلام به بازی به عنوان یک نیاز طبیعی توجه دارد. پیامبر اکرم و ائمه اطهار نه تنها کودکانشان را از بازی نهی نمی‌کردند

بلکه گاهی اوقات خود نیز با آنها بازی می کردند. اسلام به شیوه و هدف بازی اهمیت می دهد و توصیه شده است که بازی هایی را طراحی کنید که احسان، تعاون، خیرخواهی، نوع دوستی، گذشت، فداکاری، جهاد، خدمت به خلق، شجاعت، تقوا، عدالت خواهی، دانش جویی و سایر فضایل اخلاقی را در انسانها پرورش دهد. دکتر احمد بهشتی در کتاب مبانی تربیتی اسلام می نویسد " طفل دارای حقوقی است، بازی و تعلیم و تربیت حق کودک است". وی در کتاب اسلام و بازی کودکان می نویسد: " مطلوب است که طفل در دوره کودکی پرنشاط و بازیگوش باشد تا در بزرگسالی حلیم و بردبار باشد" در همان مأخذ می آورد: « زیرک ترین کودکان همان است که تمایلیش به مدرسه و مکتب خانه بیشتر باشد» (۱).

### مقایسه ورزش، بازی و بازی های ورزشی.

یکی از مشکلات در زمینه مفاهیم ورزشی به ویژه بازی های بومی و محلی (Native)، نامشخص بودن تعریف و نبود وجود مرز مشخص بین آن با بازی (play)، بازی های ورزشی (game) و ورزش (sport) است. از نظر نگارنده، بازی های بومی و محلی می تواند "بازی"، "بازی های ورزشی" و "ورزش" محسوب شود به شرطی که بتواند شرایط لازم را داشته باشد. در زیر بعضی از مشخصات این مفاهیم آمده است که می تواند به ماکمک کند تا این سه واژه را با یکدیگر مقایسه کنیم و آنها را از یکدیگر تمییز دهیم.

شکل (۲-۴) تفکیک مفاهیم بازی، بازی های ورزشی و ورزش



### مشخصات "ورزش" (sport)



شکل (۲-۵) ورزش سازمان یافته و رقابتی

مشخصات ورزش عبارتند از:

- ۱- سازمان یافته و رسمی است.
- ۲- اجباری است.
- ۳- دارای مقررات خاص و مکتوب است.
- ۴- مقررات از قبل نوشته شده است.
- ۵- مقررات تحمیلی است.
- ۶- نیاز به مکان خاص مانند استادیوم ، سالن و زمین ورزشی دارد.
- ۷- به زمان خاص نیاز دارد.
- ۸- به وسایل و تجهیزات خاص نیاز دارد.
- ۹- خشک و مقرراتی است.
- ۱۰- در آن مسابقه و رقابت مطرح است.
- ۱۱- التزام به پیروزی وجود دارد.
- ۱۲- ترس از باخت و سرزنش شدن وجود دارد.
- ۱۳- بعد از عمل پاداش داده می شود.
- ۱۴- هدف و انگیزه ها بیرونی (پول ، جایزه و پاداش) دارد..
- ۱۵- ورزش نسبت به بازی پیچیده تر است و نیاز به آمادگی جسمانی و مهارت های حرکتی سطح بالاتری دارد.
- ۱۶- ویژه بزرگسالان است.

مشخصات "بازی" (play)



شکل (۲-۶) بازی فعالیتی غریزی ، با نشاط و سازمان نیافته.

مشخصات بازی عبارتند از:

- ۱- سازمان نیافته و غیر رسمی است.
- ۲- بدون قانون ، مقررات و نظم خاص است.
- ۳- بی قاعده است.
- ۴- اختیاری است.
- ۵- به جا و مکان خاص نیاز ندارد.
- ۶- در همه جا می تواند انجام شود.
- ۷- به زمان خاص نیاز دارد.
- ۸- به وسایل خاص نیاز دارد.
- ۹- دلخواه و ارادی است.
- ۱۰- با نهایت آزادی (بویژه جسمانی) انجام می شود.
- ۱۱- مقررات از قبل نوشته نشده است.
- ۱۲- مقررات آزاد است.
- ۱۳- هدف ، درونی(ارضای خاطر) است.
- ۱۴- پاداش در حین عمل است.
- ۱۵- نیاز به پیش نیاز دارد.(یعنی ابتدا ، نیازهای فیزیولوژیک کودک برآورده می شود سپس به سراغ بازی ، می رود).
- ۱۶- انعطاف پذیر است.
- ۱۷- بازی ، ساده است و نیاز به آمادگی جسمانی و مهارت های حرکتی سطح بالا ندارد.
- ۱۹- التزام به تفریح وجود دارد.
- ۱۹- مخصوص بچه ها است.

### مشخصات "بازی های ورزشی":



شکل (۲-۷) بازی های ورزشی و نیمه سازمان یافته با اهداف پرورشی

مشخصات بازی های ورزشی عبارتند از:

- ۱- نیمه سازمان یافته است.
- ۲- دارای مقررات است ، ولی مکتوب نیست.
- ۳- معمولا در حیات مدارس ، سالن ها و زمین های ورزشی انجام می شود.
- ۴- نیمه اختیاری است.
- ۵- نیاز به آمادگی جسمانی و مهارت های حرکتی متوسط است.
- ۶- در زمان خاص اجرا می گردد.
- ۷- بیشتر دارای اهداف تعلیم و تربیتی و پرورشی است و به صورت واحد درسی آموزشی تربیت بدنی و نیز فعالیت های فوق برنامه در مدارس اجرا می شود.
- ۸- پاداش هم درونی ( لذت بردن از بازی) و هم بیرونی (قبولی در درس) است.
- ۹- در آن رقابت و مسابقه و برد و باخت هم می تواند مطرح باشد و هم نباشد.
- ۱۰- التزام به پرورش و تربیت وجود دارد.
- ۱۱- ویژه دانش آموزان است.
- ۱۲- انعطاف پذیر است.

بازی های ورزشی (game) دارای ویژگی های مشترک بازی (play) و ورزش (sport) بوده و چیزی بین بازی و ورزش است. بدین معنی که هم بعضی از ویژگی های ورزش و هم برخی از ویژگی های بازی را دارا می باشد. "بازی های ورزشی" معمولا در مدارس ، انجام می شود. متخصصین تعلیم و تربیت ، بعد از آگاهی یافتن از تاثیرات تربیتی فعالیت هایی که در غالب بازی و ورزش ، توسط کودکان ، نوجوانان و جوانان ، انجام می شود ، تصمیم گرفتند که از این ابزار تربیتی و آموزشی در تعلیم و تربیت (مدارس) ، استفاده کنند. لازم به توضیح است که اهداف "بازی های ورزشی" همان هدف های تعلیم و

تربیت و تربیت بدنی ، جهت توسعه سه حیطة روانی حرکتی ، شناختی و عاطفی ، برای دانش آموزان مدارس می باشد.

### بازی های بومی و محلی (Native) چیست ؟



شکل (۲-۸) همایش بازی های بومی و محلی در کلاردشت (مازندران)

انجمن ورزش های بومی و محلی از نظر سازمانی تحت پوشش " فدراسیون ورزش های همگانی " و " سازمان تربیت بدنی " قرار دارد. در سطح استان و شهرستان ، " هیات های ورزش ها و بازی های بومی و محلی " ، مسؤل فعالیت در زمینه توسعه و پیشرفت این بازی ها در بین مردم می باشند.

سازمان تربیت بدنی بازی های بومی و محلی را اینگونه تعریف کرده است: "هرگونه فعالیت فیزیکی و فکری است که ریشه در تمدن و فرهنگ ، سنن و مذهب هر منطقه داشته باشد و به صورت فردی یا جمعی بدون رعایت مقررات تصویب شده ی رسمی و ثبت شده ، در جهت گذران وقت ، آمادگی جسمانی ، آمادگی رزمی ، تقویت حافظه و هوش ، انجام مراسم آیینی و نیایش و ... انجام پذیرد".

به طور کلی بازی های بومی و محلی به مجموعه فعالیت ها ، حرکات غیر رسمی ، سازمان نیافته و توأم با شور و نشاط اطلاق می شود که در دوران گذشته ، قبل از گسترش ورزش های سازمان یافته و جدید موجود بوده و ریشه در فرهنگ جوامع دارد و به صورت انفرادی یا گروهی منظور پر کردن اوقات فراغت ، تفریح و سرگرمی با ابزارهای ساده و طبیعی توسط مردم در گروه های سنی مختلف و با انگیزه های درونی انجام می شد. این بازی ها به عنوان یک وسیله برانگیزاننده حرکت ، زمینه مناسبی را جهت کسب آمادگی جسمانی ، توسعه سلامت و تندرستی افراد جامعه در گروه های سنی مختلف فراهم می آورد. مردم بویژه کودکان از آن به عنوان ابزاری برای تفریح ، سرگرمی و پرکردن اوقات فراغت ، استفاده

می کردند. این بازی ها ، بسیار متنوع و متناسب با شرایط اقلیمی ، جغرافیایی بوده و بدون نیاز به وسایل و تجهیزات ویژه ای ، معمولا با ابزارهای ساده و طبیعی قابل اجرا می باشند. بازی های بومی و محلی قوانین و مقررات خاص و رسمی ندارند و مقررات این بازی ها از گذشتگان به صورت سینه به سینه نقل شده ، بنابراین با تفاوت های جزئی و با اسامی متفاوت در مناطق مختلف انجام می شوند و قوانین آن انعطاف پذیر و قابل تغییر است. این بازی ها ، ریشه در فرهنگ جوامع داشته و معمولا به مناسبت های مختلف ، از جمله اعیاد ملی و مذهبی ، جشن ها و همچنین بعد از فراغت از کارهای روزانه ، انجام می شدند. بازی های بومی و محلی می تواند ویژگی های بازی ، بازی های ورزشی و ورزش را داشته باشد و به هر سه صورت فوق اجرا شود.

بازی های بومی و محلی با توجه به تنوع اقلیمی ، فرهنگی و اجتماعی شکل گرفته اند. این بازی ها با عواملی چون سن جنس ، تعداد شرکت کنندگان ، وسایل و ابزار ، زمان ، مکان ، آب و هوا و فصول سال ، در ارتباط است. بازی های مناطق سردسیر با مناطق گرمسیر ، متفاوت است. بازی در مناطق کوهستانی با مناطق کویری و صحرائی ، فرق می کند. حتی وسایل و ابزار مورد استفاده در بازی مردم مناطق مختلف با هم فرق می کند. به عنوان نمونه ، ابزار بازی در مناطق جنگلی بیشتر چوب اما در نواحی کوهستانی بیشتر از سنگ برای بازی استفاده می شود.

با توجه به ارزشمند بودن این بازی ها به عنوان بخشی از فرهنگ جامعه ، برنامه ریزی مدون توسط سازمان های مربوطه و افراد علاقه مند و فرهنگ دوست جهت جمع آوری ، طبقه بندی و مکتوب کردن این بازی ها ضروری به نظر می رسد. این بازی های را می توان به صورت رسمی و سازمان یافته در آورد و برای آن ها قوانین و مقررات تهیه و تدوین کرد و همچنین جهت آشنایی و آشتی مردم با این بازی های در حال فراموشی مسابقه و همایش برگزار کرد.



شکل (۲-۹) همایش بازی های بومی و محلی در کلاردشت (مازندران)

### ویژگی ها و امتیازات بازی های بومی و محلی

بازی های بومی و محلی ، نسبت به ورزش ها و بازی های مدرن و کلاسیک که سازمان یافته و بوسیله افراد خاص برنامه ریزی شده است همچنین در زمان ، مکان و با تجهیزات خاصی انجام می گیرد ، از بعضی جهات برتری دارد. برخی از ویژگی ها و امتیازات بازی های بومی و محلی عبارتند از:

۱. فرهنگ ، آداب و رسوم مردم منطقه ، از طریق اجرا و توسعه این بازی های بومی و محلی ، به جوامع دیگر معرفی می شود.
۲. این بازی ها متناسب با وضعیت اقلیمی ، جغرافیایی، مکان زندگی ، و نیاز های زیستی افراد ، اجرا می شود.
۳. از مهمترین ویژگی های این بازی ها عدم نیاز به وسایل و تجهیزات خاص است. این بازی ها را می توان با در دسترس ترین ، ساده ترین ، ارزان ترین و کمترین وسیله ، انجام داد. عمده ابزار مورد نیاز در این بازی ها چوب ، سنگ ، کاغذ ، پارچه ، توپ ، طناب، کلاه ، کش ، کمر بند ، گردو ، استخوان ، آب ، خاک ، برف ، یخ و... می باشد.
۴. این بازی ها ، انعطاف پذیر هستند و نیاز به اماکن خاص (گران قیمت) مانند سالن های ورزشی ندارد و در مکان های مختلف (فضاهای رو باز و سرپوشیده ، زمین های خاکی ، کوچه ها ، حیاط منازل ، باغات ، منازل و غیره ) ، قابل اجرا هستند.
۵. با توجه به متنوع بودن و گستردگی این نوع بازی ها ، امکان مشارکت افراد بیشتری در فعالیت ها وجود دارد.
۶. این بازی ها خود انگیزه و مطابق با غریزه و طبیعت انسان است به همین دلیل این بازی ها با شور و نشاط خاصی ، اجرا می گردد.
۷. این بازی ها ، ابزاری سالم و مناسب برای پر کردن اوقات فراغت کودکان ، نوجوانان ، جوانان و حتی بزرگسالان ، محسوب می شود.
۸. از طریق این بازی ها ، می توان عوامل آمادگی جسمانی را بهبود بخشید.
۹. از این بازی ها ، می توان به عنوان ابزاری برای نیل به اهداف تعلیم و تربیت استفاده نمود. از طریق بازی کردن می توان ابعاد مختلف وجود انسان از جمله جنبه های فیزیولوژیک ، روانی حرکتی ، اجتماعی ، اخلاقی را بهبود بخشید.
۱۰. کودکان و نوجوانان از طریق این بازی ها کسب تجربه کرده و با رشد و تکامل و بلوغ جسمانی و روانی و اجتماعی ، برای ورود به زندگی آماده می شوند.

### ارتباط بازی های بومی و محلی با ورزش ، بازی و بازی های ورزشی

با توجه به توضیحات بالا ، می توان جایگاه بازی های بومی و محلی را تعیین نمود. ماهیت و تنوع بازی های بومی و محلی به گونه ای است که می تواند ویژگی های هر سه مورد بازی (play) ، "بازی های ورزشی (game) و ورزش (sport) را داشته باشد. بنابراین ، در بازی های به اصطلاح "بومی و محلی" هرگاه ، فعالیت ، دارای ویژگی های بازی باشد ، جزو طبقه بازی ، محسوب می شوند. هرگاه فعالیت ، دارای ویژگی های "بازی های ورزشی" ، باشد ، جزو طبقه "بازی های ورزشی" ، محسوب

شده و به همین ترتیب ، هرگاه فعالیت ها ، دارای ویژگی های ورزش باشد ، جزو ، طبقه ورزش ها ، به حساب می آیند. به عنوان نمونه ، "کشتی آزاد و فرنگی" که زیر نظر فدراسیون و هیئت های کشتی و در سالن های ورزشی ویژه کشتی ، برگزار می گردد ، ورزش محسوب می شود. اما "کشتی محلی لوچو" ، که دارای فدراسیون نمی باشد ، سازمان یافته نمی باشد و قوانین و مقررات مکتوب ندارد ، در زمین های ماسه ای و چمنی ، انجام می گیرد ، در آن رقابت ، مسابقه و برد و باخت مطرح است ، یعنی دارای ویژگی های مشترک بین ورزش و بازی می باشد ، بنابراین جزو دسته "بازی های ورزشی" بشمار ، می آید. همین طور اگر ، "کشتی محلی" ، بین دو نفر و به صورت دوستانه بدون اینکه هدف رقابت و برد و باخت باشد و با هدف لذت بردن ، انجام گیرد ، "بازی" محسوب ، می شود. بنابراین ملاحظه می شود که کشتی میتواند هم بازی و هم بازی ورزشی و هم ورزش محسوب شود. این که ما آن فعالیت را با چه نامی مورد خطاب قرار دهیم ، بستگی به ، خصوصیات ، ویژگی ها ، شرایط و موقعیت و اهداف فعالیت ها ، دارد. بازی ها و فعالیت های "وسطی ، کمربند بازی و تپ کاج" نیز ، با کسب شرایط ذکر شده ، می تواند جزو طبقه ، "بازی ها" ، "بازی های ورزشی" ، "ورزش ها" ، محسوب ، شوند. در حال حاضر ، مسئولین فدراسیون ورزش های همگانی و روسای هیئت های بازی های بومی و محلی در استان ها ، تلاش دارند ، بازی های بومی و محلی را شناسایی کرده و برای آنها ، قوانین و مقررات تدوین کنند و آنها را به صورت ورزشی ، رسمی و سازمان یافته ، درآورند. با توجه به مطالب بالا ، بازی های بومی و محلی می تواند به صورت های ورزش ، بازی های ورزشی و بازی اجرا شود.

نمودار (۲-۴) نقش های بازی های بومی و محلی



### طبقه بندی بازی های بومی و محلی :

بازی های بومی و محلی را می توان با ملاک های مختلفی طبقه بندی نمود. در زیر بعضی از این تقسیم بندی ها آمده است:

#### ۱- طبقه بندی بازی ها بر اساس محدوده مکانی :

بازی ها را با توجه به وسعت و محدوده مکانی ، می توان به دو گروه ، تقسیم کرد:

### الف - بازی های میدانی :

بعضی از بازی ها با توجه به ماهیت ، وضعیت و شرایط بازی در یک میدان وسیعتر انجام می گیرند. مانند بازی گلی کاج و تپ کاج که در آن تعداد بازیکنان زیاد است و توپ مخصوص این بازی (تپ) باید به وسیله چوب ( کاج ) به مسافت دوری از نقطه شروع پرتاب شود. بنابراین این گونه بازی ها به فضای بیشتری نسبت به بازی های محوطه ای نیاز دارند.

### ب - بازی های محوطه ای:

برخی از بازی ها در یک محوطه کوچک تر انجام می گیرد مانند کمر بند بازی و خر پلیس که در یک محوطه مربع یا دایره ای شکل اجرا می شود.

نمودار (۲-۵) طبقه بندی بازی ها بر اساس محدوده مکانی



### ۲ - طبقه بندی بازی ها بر اساس ابزار:

بازی ها را با توجه به ابزار ، می توان به دو گروه، تقسیم کرد:

**الف - بازی های با وسیله:** بسیاری از بازی ها با وسایل و ابزار ویژه ای انجام می گیرد. کودکان با افزایش سن علاقه بسیاری به استفاده از وسایل در بازی نشان می دهند. این وسایل می تواند چوب برای بازی گلی کاج ، گردو برای اقوز بازی ، طناب برای طناب بازی، توپ برای بازی تپ کشک و غیره باشد. نوع ، کیفیت و اندازه این وسایل برای سنین مختلف متفاوت است.

**ج - بازی های بدون وسیله:** ماهیت بعضی بازی ها و ورزش ها به گونه ای است که در آن ابزار و وسایل خاصی بکار نمی رود. این گروه از بازی ها معمولاً از بازی های متنوعی مانند بازی های تخیلی، اکتشافی، دویدن، پریدن، جهش و شیرین کاری تشکیل شده و سبب پیشرفت قابلیت های جسمانی در کودک می گردند. مانند کشتی لوجو و گیله مردی ، چش دار کا.

نمودار (۲-۶) طبقه بندی بازی ها بر اساس ابزار

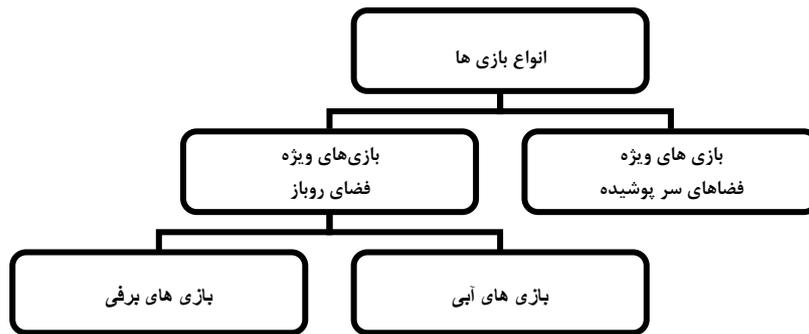


### ۳- طبقه بندی بازی ها بر اساس امکانات و فضا :

بازی ها را با توجه به امکانات ، می توان به دو گروه، تقسیم کرد:

- الف - بازی های ویژه ی فضاهای سر پوشیده :** بعضی از بازی ها به دلیل نبودن فضای باز و یا به سبب عوامل طبیعی مانند برف و باران در فضای بسته انجام می شوند. در این بازی ها ، فعالیت های ذهنی و فکری ، بیشتر از فعالیت های جسمی و بدنی است. این بازی ها می تواند موجب رشد و پرورش ذهنی و فکری کودکان شود. مانند دوز بازی و کبریت بازی.
- ب - بازی های ویژه فضای روباز:** بعضی از بازی ها بدلیل ماهیت آن ها باید در فضای باز اجرا گردند. بازی هایی که در فضای روباز انجام می شوند به بازی های آبی و برفی تقسیم می شوند. در این بازی ها فعالیت های بدنی و تحرک بیشتر است. این بازی ها می تواند به رشد و توسعه جسمانی کودکان ، منجر شود. مانند گردو بازی.

نمودار (۲-۷) طبقه بندی بازی ها بر اساس امکانات و فضا



### ۴- طبقه بندی بازی ها بر اساس تعداد بازیکنان :

- بازی ها را با توجه به تعداد بازیکنان ، می توان به دو دسته بازی های انفرادی و گروهی ، تقسیم کرد.
- الف- بازی های انفرادی به بازی هایی گفته می شود که در آن یک بازیکن با خودش یا با یک فرد دیگر بازی می کند.**
- ب- بازی های گروهی به بازی هایی گفته می شود که در آن بازی به صورت گروهی و با همکاری یکدیگر ، صورت می گیرد.**

نمودار (۲-۸) طبقه بندی بازی ها بر اساس تعداد بازیکنان:



### ۵- طبقه بندی بازی ها بر اساس جنس :

بازی ها را با توجه به جنس بازیکنان ، می توان به دو دسته بازی های پسرانه و دخترانه تقسیم کرد.

الف- بازی های پسرانه به بازی هایی گفته می شود که در آن فعالیت های فیزیکی بیشتر ، اجرای آن سخت تر و خشن تر است و بیشتر به صورت مبارزه ای و متناسب با روحیات پسرانه اجرا می شود این بازی ها بیشتر در فضای روباز اجرا می شود. مانند تفنگ کا ، شمشیر بازی ، کمر بند بازی.

ب- بازی های دخترانه به بازی هایی گفته می شود که در آن فعالیت های بدنی کمتر ، اجرای آن آسانتر و آرامتر است و متناسب با روحیات مردانه اجرا می شود. این بازی ها بیشتر در فضای سرپوشیده اجرا می شود مانند ابیا پر تیکا پر ، پار سنگ کا(یه قل دو قل) ، عروسک بازی ، پلا پچیک کا.

نمودار (۲-۹) طبقه بندی بازی ها بر اساس جنس:



### ۶- طبقه بندی بازی ها بر اساس ویژگی های تکاملی و ساختاری:

بازی های را با توجه به ویژگی های تکاملی و ساختاری می توان بصورت زیر طبقه بندی نمود:

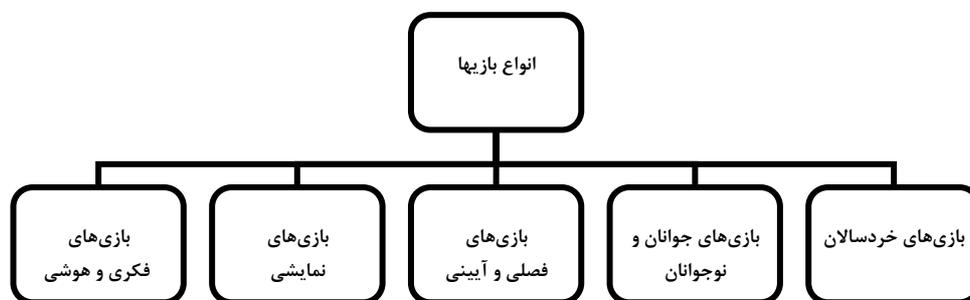
الف- بازی های خردسالان و کودکان، نوجوانان و جوانان : بازی های خردسالان و کودکان به منظور سرگرم کردن خردسالان انجام می شود و معمولاً به صورت خواندن نغمه ها و ترانه های کودکانه است و با حرکات ساده ای همراه است. بعنوان مثال بازی اتل متل توتوله و اوسا بدوش یا کلاغ پر در استان گیلان ، ابیاپر تیکا پر در استان مازندران ، نمونه ای از این بازی هاست. بازی های جوانان و نوجوانان از حیث سنخ شناسی هیچ گونه تمایزی با بازی های کودکان و بزرگسالان ندارند. در این بازی ها عموماً نیروی جسمانی، فکری، بکار می رود. بعنوان مثال "زنجیر زنجیر باف"، "ان دره اون دره"، "گاو ، گوساله، فینگیلی، مینگیلی"، "جفتک چارکش"، "نون بیار کباب بیر"، "چمین چلر و بردار برو" (قایم باشک) "تيله بازی (تیره زنی و زی زینی)، "تخم مرغ جنگی"، "قاب بازی"، "الک دلک"، "پار سنگ کا"، "لپر بازی"، "الک دلک"، "لی لی"، "گردو بازی" در استان مازندران و گیلان.

ب- بازی های فصلی و آیینی : تعدادی از بازی های آیینی از دوران باستان باقی مانده است که با سرود ها و اشعار همراه است. این بازی ها در مواقع و فصول خاص (اعیاد، جشن ها، مراسم مذهبی) انجام می شود. "دعای باران" (نوعی بازی آیینی برای توقف باران)، "پریدن از روی آتش" و "قاشق زنی" در مراسم چهارشنبه سوری ، بازی های "تاب بازی ، الاکلنگ ، طناب بازی" در روز سیزده بدر "تخم مرغ جنگی" در ایام عید نو روز از جمله این بازی ها ، است.

ج- **بازی های نمایشی**: این بازی ها بصورت نمایشی ، معمولاً توسط زنان ، اجرا می شود. از آنجاییکه سنت های اسلامی آواز و رقص زنان را در بین مردان منع کرده است ، این بازی ها در مجالس خصوصی انجام می شود. " گل گندم " که در آن همراه آواز و رقص ، بذر پاشی ، آبیاری ، درو ، خرمن به نمایش در می آید.

د- **بازی های فکری و هوشی**: این بازی ها بصورت فکری است و فعالیت های بدنی در آن نقش کمی ایفا می کند. بازی "چیستان" ، "شطرنج" ، "نرد" ، "مشاعره (خونش گیری) را می توان جزئی از این بازی ها بر شمرد.

نمودار (۱-۲) طبقه بندی بازی ها بر اساس ویژگی های ساختاری و تکاملی



### اهداف بازی های بومی و محلی

در کتاب حاضر اهداف بازی های بومی و محلی به دو دسته عمومی و اختصاصی طبقه بندی شده است:

#### الف- اهداف عمومی:

این اهداف شامل عواملی مانند توسعه روحیه ایثار ، نوع دوستی ، حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، مدیریت و رهبری گروه ، تجربه موفقیت و شکست ، روحیه مشورت ، اطاعت از قوانین و مقررات ، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه ، صداقت و راستگویی ، ابتکار و نوآوری ، احترام به حقوق دیگران ، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم در نظر گرفته شده است.

#### ب- اهداف اختصاصی:

این اهداف شامل توسعه آمادگی جسمانی ( آمادگی عضلانی مانند توسعه قدرت ، استقامت ، توان ، چابکی ، سرعت کنش و واکنش ، تعادل و غیره و همچنین آمادگی انرژی مانند توسعه دستگاه های انرژی بی هوازی و هوازی ) ، توسعه تجارب حسی و حرکتی ، بهبود مهارت های پایه و مهارت حرکتی ، یادگیری و کسب تجربه در ساخت وسایل و ابزار ساده می باشد.

### جنسیت و بازی های بومی و محلی

بعضی از بازی ها ویژه مردان و تعدادی خاص مجالس زنانه است و توسط دختران و زنان اجرا می شود. بیشترین بازی ها متعلق به کودکان و نوجوانان است. تعداد بازی هایی که توسط پسران انجام می شود بیشتر از تعداد بازی هایی است که توسط دختران انجام می شود. بازی های مردان بیشتر در فضای روباز انجام می شود و تحرک جسمانی زیادی در آن دیده می شود اما بیشتر بازی های زنان در فضای سرپوشیده انجام می شود و تحرک بدنی در آن کم است. علت این اختلاف احتمالا به دلیل محدودیت های دینی و فرهنگی بویژه موضوع حجاب ، میزان توانایی بدنی مردان و زنان و همچنین شرایط جغرافیایی و آب و هوایی می باشد. با این وجود ، کودکان و نوجوانان و بزرگسالان مازندرانی و گیلانی ، با توجه به شرایط و اقتضای محیط فرهنگی ، اجتماعی و طبیعی ، انواع بازی ها را انجام می دادند.



شکل (۲-۱۰) اجرای مسابقه طناب کشی توسط بانوان

### زمان و مکان بازی بومی و محلی

یکی از ویژگی های بازی های بومی و محلی این است که بسیار انعطاف پذیر هستند و محدودیت زمانی و مکانی خاصی ندارند. همه جا می تواند محل بازی باشد. این بازی ها ، در مکان های مختلف در فضاهای روباز و سرپوشیده ، زمین های چمن و خاکی ، خیابان ها ، کوچه ها ، میادین ، حیاط منازل ، باغ ها ، منازل ، و غیره قابل اجرا هستند. با این وجود از نظر زمانی بعضی از این بازی ها معمولا بعد از برداشت محصولات کشاورزی و فراغت از کار و یا در مراسم مختلف مانند جشن عروسی ، انجام می گیرد. با توجه به وضعیت آب و هوایی بعضی از بازی ها در فصل زمستان در فضای سرپوشیده و بعضی دیگر در فصل تابستان و در فضای روباز انجام می شود.



شکل (۱۱-۲) همایش بازی های بومی و محلی در کلاردشت (مازندران)

### ابزار بازی های بومی و محلی

ابزار بازی های بومی و محلی طبیعی ، ساده ، در دسترس ، فراوان ، قابل لمس و ارزان است. برای انجام این بازی ها به وسایل و تجهیزات خاصی ، نیاز نمی باشد. این بازی ها را می توان با در دسترس ترین ، ساده ترین ، ارزان ترین و کمترین وسیله، انجام داد. عمده ابزار مورد نیاز در این بازی ها چوب ، سنگ ، کاغذ ، پارچه ، توپ ، طناب ، کلاه ، کش ، کمر بند ، گردو ، فندق ، سکه ، ساقه برنج ، برگ ، استخوان ، آب ، ماسه ، گل ، برف ، یخ ، حشرات ، حیوانات ، گیاهان و غیره می باشد.



شکل (۱۲-۲) بازی پاچو که در آن از چوب استفاده می شود.

### قوانین و مقررات بازی های بومی و محلی

این بازی ها قوانین و مقررات دست و پا گیر ندارند و قوانین بسیار ساده و منعطف و طبیعی و کم دردسر ، هستند. برای شرکت در این بازی ها نیاز به آمادگی جسمانی بالا یا مهارت خاصی نمی باشد. معمولاً سرگروه های بازی و خود بازیکنان داوری بازی را بعهده می گیرند. ابعاد و اندازه های زمین های بازی استاندارد خاصی ندارد همچنین عوامل محدود کننده ای خاصی در بازی ها وجود ندارد.

### مجازات و پاداش ها در بازی های بومی و محلی

در بعضی از بازی های بومی و محلی مسئله برد و باخت مطرح نیست. پاداش این بازی ها بیشتر لذت درونی از شرکت در بازی ها است. اما بازی هایی که در آن شکست و پیروزی مطرح است معمولاً جنبه حیثیتی داشته و برای برتری نسبت به دیگران و جلب احترام ، انجام می شد و جنبه مادی کم رنگی داشت. پاداش ها در بازی های ورزشی مانند کشتی محلی لوچو و گیل مردی شامل گاو ، گوسفند ، مرغ ،

قالیچه ، پارچه و غیره است و در بعضی از بازی ها کولی دادن و مهمان شدن برای خوردنی و حاکم شدن و دستور دادن است.



شکل (۲-۱۳) مجازات کولی(سواری) در بازی گلی کاج

### آمار بازی های بومی و محلی استان مازندران و گیلان

آمار بازی های جمع آوری شده دو استان مازندران و گیلان با توجه به نوع بازی و بر اساس طبقه بندی انجام شده به تفکیک ، در جدول زیر آورده شده است. لازم به توضیح است که به دلیل مجاورت دو استان مازندران و گیلان در کنار یکدیگر و تشابهات فرهنگی و جغرافیایی بعضی از بازی ها مشترک می باشد. برخی از بازی ها نیز از نظر اجرا یکسان بوده اما اسامی متفاوتی دارد بنابراین از تکرار این بازی ها خودداری شده است.

جدول (۲-۱) آمار تفکیکی بازی های بومی و محلی استان مازندران:

نوع بازی	تعداد
بازی های محوطه ای	۳۱
بازی های میدانی	۱۴
بازی های با وسیله در فضای رو باز	۸۹
بازی های بدون وسیله در فضای روباز	۴۲
بازی های با وسیله در فضای سرپوشیده	۲۶
بازی های بی وسیله در فضای سرپوشیده	۱۲
بازی های آیینی و فصلی	۱۵
بازی های خردسالان و کودکان	۱۴
بازی های فکری و هوشی	۸
بازی های نمایشی	۳
بازی های آبی	۱۶
بازی های با برفی	۵
بازی های طبیعی	۴
بازی های با حیوانات و پرندگان	۶
<b>جمع کل بازی ها</b>	<b>۲۸۵</b>

### معیار های انتخاب بازی های بومی و محلی جهت ترویج در آموزش و پرورش

در اکثر کشورهای پیشرفته، از بازی‌های بومی و محلی به عنوان منبعی موثر در توسعه و ترویج ورزش همگانی استفاده می‌شود. بسیاری از بازی های بومی و محلی با اهداف تعلیم و تربیت و تربیت بدنی همخوانی دارد و می توان از آنها در مدارس کشور جهت تحقق اهداف تربیت بدنی از جمله تکامل تمام ابعاد وجود انسان از جمله ابعاد جسمانی (آمادگی جسمانی و مهارت ورزشی) ، روانی ، اجتماعی ، عقیدتی، اخلاقی و تربیتی استفاده نمود اما این امر نیاز به این دارد که متخصصین ، و پژوهشگران تعلیم و تربیت و تربیت بدنی معیارهایی را برای انتخاب این بازی ها تعیین کنند که با اهداف آموزش و پرورش ، در یک راستا باشند. به همین منظور به عنوان نمونه در استان مازندران پژوهشی به عمل آمد که طی آن معیار های زیر برای انتخاب بازی های بومی و محلی جهت اجرا در مدارس به عنوان الگو، معرفی گردید:

#### ۱- میزان شناخت مربیان و معلمان

بازی‌هایی که در استان از شهرت بیشتری برخوردار باشد، می‌تواند ملاک انتخاب قرار گیرد.

#### ۲- فراگیر و جذاب بودن

میزان قابلیت اجرای این بازی‌ها به همراه اولیاء، می‌تواند ملاک انتخاب قرار گیرد .

#### ۳- قابل استفاده در مدارس

استفاده از بازی‌هایی که دانش‌آموزان بتوانند از آنها در مدارس و محلات استفاده نمایند و به راحتی در این مکان‌ها، قابل گسترش باشد.

#### ۴- قابل تغییر بودن قوانین و مقررات

ایجاد تغییرات در قوانین و مقررات بازی‌های بومی و محلی باعث لذت بیشتری در دانش‌آموزان می‌شود و به عبارتی بازی‌های بومی و محلی گذشته را با تغییرات قوانین، به زمان حال نزدیک کنیم که در عین حفظ ارزش‌های گذشته بازی، بتوان جذابیت آن را افزایش داد.

#### ۵- دارای فرهنگی غنی و تاریخی

استفاده از بازی‌هایی که ارزش‌ها و هویت ملی و میراث فرهنگی کشور را حفظ و احیاء نماید.

#### ۶- تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی

استفاده از بازی‌هایی که بتوان فاکتورهای آمادگی جسمانی ، مهارت‌های بنیادی و همچنین مهارت‌های ورزشی را از طریق آن افزایش داد.

#### ۷- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی

استفاده از بازی‌هایی که نکات ایمنی و بهداشتی در آن رعایت شده باشد.

#### ۸- جذاب و با نشاط بودن

استفاده از بازی‌هایی که موجب شادی و نشاط بیشتری در دانش‌آموزان گردد .

## ۹ - شرایط اقلیمی

استفاده از بازی‌هایی که اجرا، توسعه و گسترش آن با توجه به آب و هوا و موقعیت جغرافیایی استان مربوطه، امکان پذیر باشد (۴).

### تاثیر بازیهای بومی ایرانی در رشد اجتماعی کودکان

نتایج یک تحقیق از کاربردهای شگفت انگیز آموزش - ترمیمی بازیهای بومی ایرانی در آموزش و توان بخشی کودکان و تسریع رشد اجتماعی آنان حکایت می کند. نتایج این تحقیق که توسط " سید محسن اصغری نکاح " از دانشجویان دکترای روان شناسی و آموزش کودکان استثنائی دانشگاه تهران انجام شده، نشان می دهد که بازیهای بومی ایران دارای انواع و سطوح مختلفی هستند که هر کدام به نحوی دستگاه عصبی را فعال ساخته و درگیر می نمایند و از این راه ضمن ایجاد نشاط و آمادگی عصبی، موجب برانگیختگی و تعامل بخشهای حسی - ادراکی و تصمیم گیری شده و بطور کلی زمینه نوعی یکپارچگی حسی - حرکتی را فراهم می آورند. با کمی دقت در بازیهای بومی ایرانی می توان دریافت که بازیهای بومی با به کارگیری مناسب دستها و پاها و دیگر اعضای بدن موقعیتهای مناسبی را برای اجرای حرکات درشت فراهم می آورند. چنانکه برخی از آنها نظیر بازیهای " آسیا بچرخ "، " خط بازی یا لی لی "، " گرگم به هوا " و " هفت سنگ " به گونه های مختلفی حرکات پایه ای نظیر دویدن، پریدن، لی لی کردن، و جست و خیزهای متناوبی را فراهم می آورند و بدین ترتیب سوخت و ساز کلی بدن را افزایش می دهند، ماهیچه ها و مفاصل را به کنش و واکنش واداشته، دستگاه دهلیزی ( مربوط به تعادل ) را تحریک و مناطق مختلفی از قشر حس حرکتی مغز را با تحریک روبرو می سازند. برخی دیگر از بازیهای بومی که اغلب بخشی از فعالیتهای غیر جنبشی هستند با نیاز به فضای اندک، فعالیتهای ارزنده ای را برای حیطه حرکات ظریف به همراه دارند. " یک قل دو قل "، " نان بیار کباب بیر " و ... از جمله این بازیها هستند. به گونه ای که با درگیر کردن هدفمند و پویای دستها و چشمها، آنها را در قالب استفاده از ابزارهای نظیر سنگ، چوب، و وسایل دیگری از بافتها و رنگهای مختلف، به کار می گیرند و با فعال ساختن هماهنگی چشم و دست، هماهنگی دو دست و تنظیم دست با حرکات فرد مقابل، در مجموع بخشهای مختلفی از قشر حسی حرکتی بدن را فعال می سازند. بر مبنای این تحقیق بازیهای بومی ایرانی فعالیتهایی را تدارک می بینند که مستلزم بکارگیری مهارتهای شناختی و کارکردهای اجرایی متنوعی هستند. مانند بازی " یک قل دو قل " که نیازمند برنامه ریزی برای برداشتن سنگهایی با فاصله خاص در بین سنگهای مختلف است و نیز نیازمند نیرو و بازدارنده پرتاب سنگ در زمان و به شیوه نامناسب است. در این تحقیق همچنین آمده است که بازیهای بومی ایران ضمن تحریک قشر حسی حرکتی مغز، ارتباطهای بسیاری بین منطقه " لیمبیک " و بخشهای بینایی، شنوایی و گفتاری برقرار می نمایند و تکرار و تداوم چنین برانگیختگی هایی با ایجاد یادگیریهای جدید، اثر گذاری متقابل مغز و دستگاه عصبی



اختلال بیش فعالی، نارسایی توجه، اختلال هماهنگی مربوط به رشد، افراد کم توان ذهنی و برخی از آسیب دیدگی های دیگر، توانبخشی و آموزش ویژه، می کوشند به اهداف کلی زیر دست یابند:

- ۱- افزایش تن آگاهی و تن انگاره، جهت یابی و غلبه طرفی.
- ۲- سازگار نمودن تحریکات حسی- حرکتی هماهنگ.
- ۳- افزایش تعادل و هماهنگی حرکتی.
- ۴- افزایش قدرت ماهیچه ای را تقویت نمایند و دامنه حرکتی.
- ۵- افزایش و تقویت مهارتها و توانایی های ادراکی- حرکتی پایه و تمیز ادراکی.
- ۶- تقویت نگهداری ذهنی را افزایش دهند و حافظه، تمرکز و توجه.
- ۷- افزایش مهارتهای گفتاری و مهارت های اجتماعی.
- ۸- ایجاد انگیزه جهت تداوم فعالیت های درمانی و تحصیلی و همراه با شور و نشاط.
- ۹- پرورش اعتماد به نفس و تقویت توانمندی ها.
- ۱۰- ایجاد بستر مناسبی برای ادامه فعالیت در خانواده و درگیر کردن خانواده در فعالیت ها.
- ۱۱- تسهیل فرایند آموزشی و افزایش قابلیت و ظرفیت یادگیری و مهارت های یادگیری.

توجه و تامل در بازی های بومی نشان می دهد که این فعالیت ها محرک های مختلفی در زمینه بساوایی، حرکتی، گرانسی، شنوایی و بینایی را برای فرد مهیا می سازند و مرور اهداف فوق و توجه به ویژگی های بازی های بومی همخوانی بالای آنها را آشکار می سازد. به عبارتی آنچه در توان بخشی و آموزش ویژه به عنوان آمال و اهداف درمانی مورد توجه قرار گرفت است و در بازی های بومی به عنوان خصیصه و ویژگی درونی بروز پیدا کرده است. نگاهی تخصصی به بازی های بومی می تواند فرصت ها و امتیازات ارزنده ای را برای متخصصان و دست اندرکاران مداخلات آموزشی و توان بخشی فراهم آورد. کانون اصلی طراحی مداخله تخصصی شناسایی محرکهای مناسب برای ارایه مداخلات توان بخشی و آموزش ویژه، و به کارگیری آنها در فرایندی هدفمند و اثربخش است (رودگر و زیوزیانی، ۲۰۰۶). جهت دستیابی به این هدف علاوه بر شناخت علل زیربنایی و علائم و ویژگیهای مشکلات و اختلالات گروه هدف، لازم است متخصصان و دست اندر کاران مداخلات آموزشی و توان بخشی شیوه های مناسب تحریک دستگاه عصبی و رویه های تسهیل فرایندهای حسی- ادراکی را مد نظر قرار دهد و با طراحی تکالیفی برانگیزاننده و تمریناتی اثرگذار مهارت های حرکتی و شناختی را تقویت نموده و ارتقا بخشند و در نهایت فرد را برای عملکرد بهینه و تا حد ممکن مستقل جهت زندگی روزمره توانمند سازند (۴).

### تفریحات سالم و بازی های بومی و محلی

تفریحات سالم فعالیتهای مفیدی هستند که به منظور پر کردن اوقات فراغت انجام می گیرند در اینگونه فعالیتها مقررات سخت و دست و پاگیر وجود ندارد. انتخاب اینگونه فعالیتها با وضع اقتصادی تحصیلات، ملیت، قومیت، جنسیت و سن ارتباط دارد. ورزش و بازی نیز می تواند به منظور غنی سازی اوقات فراغت به نوعی در زمره تفریحات سالم قرار بگیرند. تفریحات سالم یکی از حوزه های تربیت بدنی و ورزش است. این تفریحات و فعالیتهای اختیاری که به وسیله آنها فرد از نظر روحی و جسمی بازپروری می شود، برای تمام رده های سنی، ضروری است. با تفریحات سالم افراد استفاده مفید و سازنده از اوقات فراغت را یاد می گیرند. امروزه تفریحات سالم دوران شکوفایی و رشد خود را پشت سر می گذارد. فعالیتها و برنامه های تفریحی و افراد شرکت کننده در این نوع از فعالیتها به طور چشمگیری افزایش یافته اند. افزایش زمان اوقات فراغت و بالا رفتن سطح درآمدها از عوامل موثر در این شکوفایی، محسوب می شوند. با افزایش زمان اوقات فراغت، جامعه به ویژه بخش خصوصی، جهت بر آورده کردن نیازهای آمادگی جسمانی و اوقات فراغت انواع خدمات را ارائه می دهند. تفریحات سالم، در بهبود سطح کیفی زندگی موثر است و فرصت فعالیت آزادانه را از طریق تفریحات فراهم می نماید (۱).

در گذشته کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان برای پر کردن اوقات فراغت و انجام تفریحات سالم از بازی های بومی و محلی استفاده می کردند. معمولاً در فصل های خاص بعد از فراغت از کارهای روزانه به صورت تفریحی به انجام بازی های خاصی می پرداختند. به عنوان مثال در استان مازندران و گیلان مردم در فصل تابستان و بعد از فراغت از برداشت محصولات کشاورزی به کشتی محلی "لوچو" و "گیل مردی" به عنوان یک فعالیت تفریحی سالم می پرداختند. ورزش و بازی های بومی و محلی، امروزه باید دوباره احیا شده و گسترش یابد و قسمتی از اوقات فراغت و تفریحات سالم مردم کشور ما را تشکیل دهد.

### جهانی سازی بازی ها و ورزش های سنتی

انقلاب صنعتی علاوه بر ایجاد تغییرات بسیار در زندگی مردم، موجب افزایش سریع نظام های ارتباطی جدید شد. در دوران جدید، ایجاد هماهنگی و تلاش برای رسیدن به استانداردهای بین المللی در زمینه های مختلف و ارائه خدمات و مراقبت های سلامتی و ورزشی به عنوان نیازی اساسی، ملموس و محسوس شد. مجموعه این تغییرات، الگوها و روش های توسعه، بازی ها و ورزش های سنتی را نیز تحت تأثیر خود قرار داد. با ورود ورزش های جدید به ویژه در برنامه بازی های المپیک که از پوشش وسیع رسانه ای برخوردار بودند ورزش های سنتی در سایه قرار گرفتند.

در این راستا بسیاری از تمدن های کهن فرصت و سهم اندکی در معرفی فرهنگ های بومی خود یافتند. بسیاری از کشورها مقهور فرهنگ جهانی ورزش شدند. ایرانیان در گذشته با معرفی ورزش هایی چون چوگان و یا هاکی (چوگان مردمی) سهمی در فرهنگ جهانی را به خود اختصاص داده اند اما به دلیل

فقدان یک استراتژی فرهنگی مؤثر و مشخص و عزمی ملی یکی دیگر از ورزش‌های پهلوانی و کهن ایرانی (ورزش‌های و بازی های بومی و سنتی) در معرض هجوم ورزش‌های مدرن و بین‌المللی قرار گرفت. نقش و کارکردهای اجتماعی و فرهنگی و ورزشی آن با مخاطره مواجه شد. شایان ذکر است در تلاقی سنت و مدرنیسم تنها ورزش‌هایی توانستند در عرصه‌های بین‌المللی مطرح شوند که در روند مدرنیزاسیون غربی خود را با استانداردهای جدید وفق دادند.

"آلن گاتمن" در کتاب "بازی ها و امپراتورها" نشان می‌دهد که روند ارایه ورزش‌های جدید در آسیا دیرتر اتفاق افتاد. پس از ۶۸ سال از شکل‌گیری جنبش المپیک نوین به رهبری "بارون پیر دوکوبرتن" به همت پروفیسور "کانو" سرانجام یکی از آرمان‌های فرهنگ آسیا محقق می‌گردد و در بازی‌های المپیک ۱۹۶۴ توکیو، ورزش "جودو" به عنوان یکی از ورزش‌های آسیایی در برنامه بازی‌های المپیک قرار گرفت و در بازی‌های المپیک سیدنی شاهد حضور یکی دیگر از ورزش‌های آسیایی به نام "تکواندو" در برنامه بازی‌های المپیک هستیم (۷).

### فرآیند ورزشی‌سازی (Sportification)

بازی های بومی و محلی در بعضی از کشورهای جهان به صورت سازمان یافته و ورزشی درآمد و در سراسر دنیا گسترش یافته است و به نماد تجدد و پیشرفت بدل شد. برخی از کشورها، اقدام به ورزش سازی و گسترش بازی‌های بومی و سنتی کرده‌اند. در کشور ما در استان‌های مختلف بازی های بومی و محلی فراوانی یافت می‌شود که این قابلیت را دارند که به صورت ورزش سازمان یافته و رسمی درآمد و جهانی شوند. این امر نیازمند به همت متخصصین تربیت بدنی، فرهنگ دوستان، علاقه‌مندان و حمایت سازمان‌های ورزشی از جمله سازمان تربیت بدنی، فدراسیون ورزش‌های همگانی و انجمن بازی های بومی و محلی و تبلیغات مطبوعات و صدا و سیما دارد. گام مهم در فرآیند ورزشی سازی بازی های بومی و محلی این است که افراد علاقه مند باید بازی های بومی و محلی را قبل از اینکه به دست فراموشی سپرده شود از سراسر کشور به صورت مکتوب جمع آوری کنند و ویژگی‌ها، قوانین و مقررات بازی ها را ثبت کنند. در مرحله بعد باید بازی ها را تحلیل و بازی هایی که شرایط لازم را دارند انتخاب و در فرآیند ورزشی سازی قرار دهند.

برای تبدیل بازی های بومی و محلی به ورزش سازمان یافته و جدید باید از فرآیند ورزشی سازی (Sportification) آگاهی یابیم. بیل (۱۹۸۹) چنین پیشنهاد می‌کند تغییر شکل و یا انتقال بازی‌های قومی به ورزش نوعاً شامل پنج مرحله می‌باشد که در چرخه کلی کمتر از یک قرن و در بعضی موارد به پنجاه سال می‌رسد. این تغییر شکل و یا انتقال بازی‌های سنتی به ورزش‌های بین‌المللی به طور کلی از مراحل زیر گذشته است:

- ۱- مرحله بازی های بومی و محلی.
  - ۲- شکل گیری باشگاه ها .
  - ۳- ایجاد دیوان سالاری ملی ، وضع قوانین .
  - ۴- گسترش و پذیرش ورزش در دیگر کشورها.
  - ۵- شکل گیری یک دیوان سالاری بین المللی (۷).
- برای تبدیل بازی های بومی و محلی و سنتی به ورزش سازمان یافته و رسمی (ورزشی سازی) و معرفی آن در عرصه های جهانی ( جهانی سازی) مراحل زیر پیشنهاد می شود:
۱. جمع آوری و طبقه بندی بازی ها و ورزش های بومی و محلی از سراسر کشور.
  ۲. تعریف و شناخت ویژگی های بازی های بومی و محلی و ورزش و ایجاد مرز مشخص بین آنها.
  ۳. انتخاب بازی های واجد شرایط برای تبدیل به ورزش.
  ۴. تعیین قوانین و مقررات ورزشی برای بازی های منتخب و استاندارد سازی ورزشی.
  ۵. تشکیل تیم ها و ایجاد باشگاه ورزش ها و بازی های بومی و محلی.
  ۶. ایجاد ساختار سازمانی در سطح ملی ، استانی ، شهرستان.
  ۷. تبلیغات و برگزاری همایش و مسابقات ورزش های بومی و محلی.
  ۸. توسعه در داخل و ایجاد زمینه برای پذیرش و توسعه آن در خارج از کشور.
  ۹. ایجاد ساختار بین المللی.
- در فرایند ورزشی سازی باید از بازی های بومی و محلی و ورزش سازمان یافته شناخت کافی پیدا کنیم. بنابراین باید تعریف مناسبی برای آنها ارایه شود و ویژگی های آنها مشخص گردد. تحلیل مقایسه ای از خصوصیات ساختاری بازی های سنتی و ورزش های جدید ضروری به نظر می رسد. باید برای این بازی ها باشکاههایی ایجاد شود و از اقشار مردم در سنین مختلف به ویژه جوانان دعوت شود تا در این باشگاه ها عضو شوند. این امر نیاز به تبلیغات دارد. فدراسیون ورزش های همگانی و انجمن بازی های بومی و محلی باید همایش و مسابقات بازی های بومی و محلی را در شهرهای مختلف برگزار کنند. بازی های بومی و سنتی دارای قوانین و مقررات رسمی نیستند. مسئولین و متخصصین تربیت بدنی ، جهت ورزشی سازی این بازی ها باید قوانین و مقررات ویژه ای را برای آنها تعیین کند و آنها را به صورت استاندارد در آورند. بعد از اینکه این بازی ها به صورت ورزش در آمد می توان آن را به سازمان تربیت بدنی معرفی و در صورت تایید و تصویب برای ایجاد فدراسیون و شناسایی آن به مردم و مجامع ورزشی جهان اقدام کرد. از بین ورزش ها و بازی های بومی و محلی استان مازندران و گیلان ورزش ها و بازی هایی مانند کشتی لوچو و گیل مردی ، تپ کاج و گلی کاج و چند بازی دیگر این قابلیت را دارند که به صورت ورزش سازمان یافته و رسمی در آیند.

## فصل سوم

### سازماندهی ورزش ها و بازیهای بومی و محلی

#### مقدمه

در هنگام اجرای بازی های بومی و محلی نیاز به سازماندهی بازی ها داریم. در این فصل با نحوه گروه بندی ، شکل بندی و همچنین نحوه تعیین نوبت یک بازیکن یا یک گروه برای شروع بازی آشنا می شویم .

#### گروه بندی

بازیهای بومی و محلی ، معمولاً به صورت انفرادی(دو نفره) و یا گروهی(دو گروه و یا بیشتر) ، برگزار می شود.در بازی های گروهی روش های مختلفی برای گروه بندی وجود دارند و هر روش مزایا و معایب خاصی دارد.گروه بندی معمولاً به یکی از صورت های زیر انجام می شود:

۱- **گروه بندی توسط سرگروه ها :** در این روش سرگروه ها گروه بندی را انجام می دهند.

هر سر گروه سعی می کند بهترین بازیکن را انتخاب کند.برای انجام بازی عادلانه بهتر است که بازیکنان از نظر مهارت ،آمادگی جسمانی ، قد ، وزن به طور مساوی بین گروه ها تقسیم شوند.گروه بندی می تواند به صورت زیر انجام گیرد:

الف- از نظر مهارت (گروه های مبتدی و ماهر).

ب- از نظر آمادگی جسمانی ( گروه های ضعیف و قوی)

ب - از نظر زمان (گروه های سرعتی و استقامتی)

ج- از نظر قد (گروه قد بلند و قد کوتاه)

د- از نظر وزن (گروه سنگین وزن و سبک وزن)

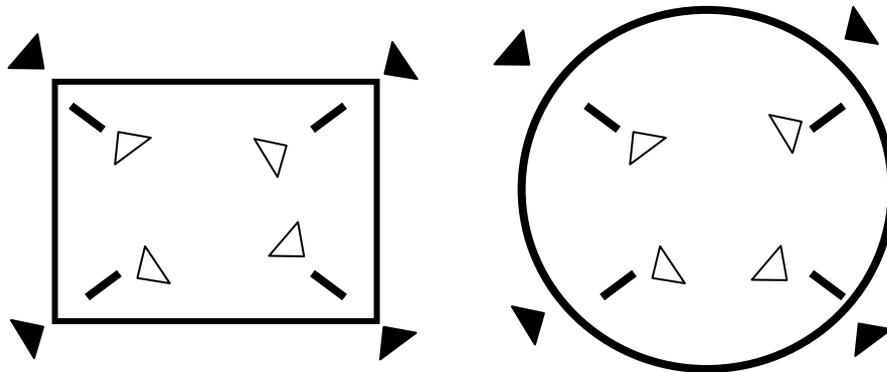
مزایای این روش کنترل مهارتی ، کار تیمی و گروهی ، افزایش روحیه تعاون و همکاری ، کمک به افراد غیر ماهر ، تشریک مساعی است.معایب این روش نارضایتی از سرگروه و وقت گیر و مشکل بودن آن است.

۲- **گروه بندی توسط خود بازیکنان:** در این روش خود بازیکنان گروه ها را تشکیل می دهند. مزایای این روش این است که توانایی مدیریتی و رهبری سرگروه ها افزایش می یابد و بازیکنان نیز خوشحال هستند. معایب آن انتظار برای انتخاب شدن ، تردید و دودلی بازیکنان ، احتمال عدم توازن بین گروه ها و ایجاد خصومت بین بازیکنان می باشد.

۳- **گروه بندی تصادفی و بر اساس قرعه کشی:** در این روش بازیکنان هر گروه بر اساس قرعه کشی انتخاب می شوند. مزایای این روش این است که انتخاب به صورت تصادفی و به دور از قضاوت افراد صورت می گیرد و همه افراد شانس مساوی برای انتخاب شدن دارند بنابراین انتخاب واقعی است ضمناً بازیکنان مختلف با یکدیگر سازگار می شوند و افراد ماهر به افراد غیر ماهر کمک می کنند.

### شکل بندی

در بعضی از بازی های بومی و محلی برای اجرا بازی ، نیاز به شکل بندی داریم. شکل بندی می تواند به شکل دایره ای بزرگ و کوچک ، مربع یا مستطیل ، خطی ، ستونی و نامنظم باشد. به عنوان مثال کمر بند بازی در زمین دایره و یا مربع شکل انجام می گیرد.



شکل (۳-۱) شکل بندی در بازی محلی کمر قیش کا

### روش های یارگیری و تعیین نوبت شروع بازی

در بازی های بومی و محلی گروهی علاوه بر گروه بندی و شکل بندی بازی ها ، ابتدا باید سرگروه ( در مازندران به سرگروه " ماره ، سرالار" و در گیلان " سرشریک ، پيله شریک، بزرگ شریک" گفته می شود) بازی انتخاب شود و سپس یارگیری انجام شود و در مرحله بعد بازیکن یا گروه کننده بازی

نیز تعیین شود. برای این کار معمولاً از روش های مختلف استفاده می گردد. به عبارت دیگر کاربرد این روش ها در موارد زیر می باشد :

۱. انتخاب سرگروه
۲. انتخاب یار (یارگیری یا یار کشی).
۳. تعیین نوبت شروع بازی برای یک بازیکن یا یک گروه.

به طور کلی روش های رایج در دو استان مازندران و گیلان برای یارگیری و تعیین نوبت بازی به روش های زیر می باشد:

### روش های یارگیری :

#### ۱- روش "سالار"

این شیوه یارگیری در بازی ، ویژه بازیکنان استان مازندران است. در این روش ، ابتدا دو نفر به عنوان سرگروه انتخاب می شوند. بازیکنان هم به گروه های دو نفره ، تقسیم می شوند و از سرگروه ها ، فاصله می گیرند. هر بازیکن ، نامی برای خود ، انتخاب می کند (به عنوان مثال ، شیر و پلنگ یا سنگ و آجر). آنگاه هر یک از گروه های دو نفره ، بسوی سرگروه ها ، می روند و می گویند: " که ره ونه شیر ، که ره ونه پلنگ " یعنی چه کسی شیر را انتخاب می کند و چه کسی پلنگ؟ یکی از سرگروه ها ، یکی از نام ها را ، انتخاب می کند. صاحب آن نام یار این سرگروه محسوب می شود. بقیه بازیکنان گروه های دو نفره نیز به همین شیوه یارگیری می شوند. در نهایت بازیکنان به صورت تصادفی ، عادلانه و بدون از قضاوت افراد ، در دو گروه قرار می گیرند.

#### ۲- روش "درار مرار"

نام دیگر "دلار ، ملار گودن" ((dalar malar gudan))

این شیوه یارگیری در بازی ، ویژه بازیکنان استان گیلان است. در این روش ، دو بازیکن یا بیشتر ، با هم ، از سر گروه ها ، فاصله می گیرند و به گوشه ای می روند و نام هایی نظیر نام حیوانات ، اشیا و یا ورزشکاران محبوب را ، بر روی خود می نهند. آنگاه نزد سر گروه ها ، آمده و این جمله را می گوید: " درار مرار، خوجیر برار، کی خئنه بولوش ؟ ، کی خئنه خوج ؟ " یعنی درار مرار ، برادر خوبم چه کسی تمشک می خواهد ؟ چه کسی گلابی محلی می خواهد ؟ " یا می گوید: " درار مرار، خوجیر برار، کی خئنه شیر ؟ کی خئنه پلنگ ؟ " یعنی درار مرار ، برادر خوبم چه کسی شیر می خواهد ؟ چه کسی پلنگ را می خواهد ؟ سر گروه ها ، یکی از نام های بولوش و خوج یا تمشک و گلابی را انتخاب می کرد. سرگروه ، هر بازیکنی را که انتخاب می کرد ، آن بازیکن یار او ، محسوب می شد و بازیکن بعدی به ناچار یار سر گروه دیگر ، به حساب می آمد. به این ترتیب بازیکنان دو گروه ، مشخص می شدند.

این روش در بعضی مناطق ، روش "دلار ، ملار گودن" نام دارد. در این روش ، ابتدا دو نفر به عنوان سرگروه (سرشریک ، پيله شریک، بزرگ شریک) انتخاب می شوند. بازیکنان دو به دو در حالی که دست به

گردن و شانه به شانه هم می گذارند ، به گوشه ای می روند و نامی برای خود انتخاب می کنند، مانند انگور بی دانه ، انگور بادانه . سپس نزد دو سرگروه آمده و می گویند: " که چه کسی انگور بی دانه و چه کسی انگور با دانه می خواهد". سرگروه ها هم ، باید نام هر کدام را بگویند و آنها را انتخاب کنند.

### ۳- روش سر گروهی

در این روش ابتدا همه بازیکنان در کنار هم قرار می گیرند(می نشینند).از بین آنها دو نفر به پیشنهاد بقیه بازیکنان ، با توجه به تواناییهای آنها از نظر مدیریت ، رهبری و مهارت و تجربه ، به عنوان سرگروه ، انتخاب می شوند. سرگروه ها ، به نوبت ، نام بازیکنان مورد نظر خود را انتخاب می کنند.به این صورت که یک سرگروه می گوید "ادم ده" سرگروه بعدی ، می گوید "بدم ده" سرگروه اول می گوید "گرفتم" سرگروه دوم می گوید "کی را؟" و بعد نام یک بازیکن را می گویند . بازیکنان منتخب آنها نیز ، باید در پشت سر ، سرگروه خود، قرار گیرند. به این ترتیب ، یارگیری می شود و دو گروه "الف" و "ب" تشکیل می شود. سرگروه ها باید دقت کنند ، دو گروه از نظر آمادگی جسمانی ، مهارت ، سن و سایر عوامل موثر ، همگن و همسان باشند.

### ۴- روش توافقی

در این روش ، با توجه به فضای دوستانه و صمیمی حاکم بر بازی ها ، خود بازیکنان با توافق هم یارگیری کرده و دو گروه تقریباً ، هم قوه و متجانس را ، تشکیل می دهند. در پایان یارگیری ، بازیکنی که اضافه و یا به اصطلاح ، "تک" بماند ، "نخودی" محسوب می شود.

### روش های تعیین نوبت شروع بازی برای یک بازیکن و یا یک گروه :

بازیکنان ، معمولاً، از روشهای زیر ، برای تعیین نوبت شروع بازی و یا انتخاب یک بازیکن به عنوان گرگ بازی، استفاده می کنند:

#### ۱- روش ماقوتی

در این روش سه نفر در کنار هم می ایستند و هر کدام یک دست را به صورت باز ، جلو می آورند و بطور مداوم ، کف و پشت دست را بر می گردانند. آنگاه همزمان با این حرکات، داور می گوید: "ما ، قو ، و ، تی". بعد دست ها ثابت می شود. دست تک ، برنده قرعه می باشد و حق انتخاب ، دارد. در ادامه ، دو نفر دیگر ، به قرعه کشی ادامه می دهند. البته نفر اول مجدداً در قرعه کشی شرکت می کند و می گوید: "ما ، قو ، و ، تی ، مک ، ک ، کشی". دست تک بعدی ، نفر دوم قرعه ، می باشد. خود بخود ، نفر سوم نیز ، تعیین می شود.

#### ۲- روش آفتاب وضو (تر یا خشک)

در این روش ، داور بازی ، یک طرف ، یک تکه سنگ تخت و کوچک را ، با آب دهان ، خیس می کند و به دو سرگروه یا دو بازیکن ، می گوید: "آفتاب یا وضو" یعنی طرف "خشک یا تر" را انتخاب کنید. بعد از

انتخاب آن دو بازیکن ، داور سنگ را به هوا پرتاب می کند و سنگ بعد از چرخش در هوا ، روی زمین فرود می آید. هر فردی که انتخاب وی درست باشد ، برنده قرعه محسوب می شود و حق انتخاب دارد.

### ۳- استفاده از سکه (شیر یا خط)

در این روش ،داور سکه ای را در دستش قرار می دهد و از دو بازیکن یا دو سر گروه ، می خواهد که طرف شیر یا خط سکه را انتخاب کنند . داور سکه را به هوا ، پرتاب می کند.سکه بعد از چرخش در هوا روی دست داور و یا روی زمین ، می افتد. به این ترتیب هر فردی که انتخاب او درست باشد ، برنده قرعه محسوب شده حق انتخاب دارد.

### ۴- روش "پلم پلیم پوف"

در این روش ، سه نفر به صورت دایره ای ، در کنار هم می ایستند و هر کدام در سه نوبت و بطور همزمان یک دست را به صورت مشت ، به بالا و جلو می آورند و همگی می گویند:"پلم پلیم پوف" بعد کف و یا پشت دست را ، جلو آورده و آن را بطور ثابت نگه می دارند.دست تک برنده قرعه می باشد و حق انتخاب دارد.دو نفر دیگر ، به قرعه کشی ، ادامه می دهند.البته نفر اول مجددا در قرعه کشی شرکت می کند.بعد مجددا همگی می گویند:"پلم پلیم پوف"دست تک بعدی ، نفر دوم قرعه ، می باشد.خودبخود ، نفر سوم نیز ، تعیین می شود.

### ۵- روش شمارش اعداد(ده،بیست،...)

در این روش داور اعداد بین ۱۰ تا ۱۰۰ را ده تا ده تا،بین دو سرگروه یا دو بازیکن شمارش می کند . در حین شمارش دستش را روی سینه دو بازیکن می زند.هر بازیکن یا سرگروهی که عدد ۱۰۰ به او ختم شد، برنده قرعه محسوب می شود و حق انتخاب دارد.

### ۶- روش "گل یا پوچ"

در این روش داور، یک سنگ ریزه را، در داخل دستش قرار می دهد و آن را مشت کرده و به دو بازیکن یا دو سرگروه نشان ، می دهد و می گوید: «گل یا پوچ». اگر بازیکنی دستی را که سنگ ریزه " گل " در آن قرار دارد ، انتخاب کند، برنده قرعه است و حق انتخاب دارد . اگر دستی که سنگ ریزه در آن قرار ندارد(پوچ)را ، انتخاب کند، بازنده قرعه محسوب شده و حق انتخاب ندارد.

### ۷- استفاده از چوب کبریت

در این روش داور ، دو چوب کبریت را ، در دست ، می گیرد.یکی را از وسط می شکند.آنگاه آنها را بین انگشتانش قرار می دهد.بطوری که نیمی از آن معلوم و نیمه دیگر پنهان ، باشد.از دو سرگروه می خواهد که یک چوب کبریت را ، از بین انگشتان داور ، انتخاب ، کند. فردی که چوب کبریتش نشکسته وسالم است ،برنده قرعه محسوب میشود وحق انتخاب دارد.گاهی ، یکی از بازیکنان یا سرگروه ها ، با آهنگ خاص و به ترتیب ، با زدن ضربه روی مشت های راست و چپ ، کلمات زیر را، می گوید:

" کیش چو ، پر چو ، عزا لوله ، بر غم چو ، سنگ دره ، سفال دره ، مه سیا برار دره، اینجا دره". "چوب شمشاد، برگ چوب شمشاد، عزا لوله ، بر غم چوب ، سنگ هست ، سفال هست ، برادر سیا ه من هست ، اینجا هست". آخرین کلمه ادا شده (اینجا دره) به هر مثنی ، ختم شود ، داور باید آن مشت را باز کند ، تا گل یا پوچ تعیین شود. برنده قرعه ، حق انتخاب ، دارد.

### ۸- روش سنگ ، کاغذ ، قیچی

در این روش ، دو بازیکن دستهایشان رابه پشت خود ، می برند و با شمارش اعداد یک تا سه ، دست ها را به یکی از سه صورت دست مشت شده (یعنی سنگ) ، دست باز (یعنی کاغذ) ، دوانگشت اشاره و بزرگ ، باز (یعنی قیچی) را ، به جلو می آورند. بین سنگ ، کاغذ و قیچی هر کدام غالب باشد، برنده قرعه ، محسوب می شود. یعنی اگر قیچی و کاغذ با هم بیایند، قیچی غالب است. چون کاغذ را می برد. اگر قیچی با سنگ بیاید، سنگ غالب است. زیرا قیچی ، نمی تواند سنگ ببرد. اما سنگ ، قیچی را خرد می کند. اگر کاغذ و سنگ بیاید، کاغذ غالب است ، چون کاغذ دور سنگ می پیچد. اگر هر دو بازیکن یک شکل را با دست نشان دهند ، مساوی اعلام می شود. در این روش ، برنده قرعه ، حق انتخاب ، دارد. یکی از مزایای عمده این بازی این است که در هر مکانی ، قابل اجراست.

### ۹- روش "آنی، مانی ، ک ، لا ، چی"

در این روش ، چند نفر از بازیکنان دور هم به صورت دایره ای ، قرار می گیرند و یکی از آنها می گوید: "آن ، مان ، نبراه دو، اس ، کا، چی، آنی، مانی، ک، لا، چی" کلمه «چی» به هر بازیکنی ختم شود، او گرگ بازی است. البته بازیکنان ، این کار را ادامه می دهند ، تا یک نفر ، باقی بماند.

### ۱۰- روش آکان سالاری

این روش ، شبیه روش قبل بوده با این تفاوت که بازیکنان این حروف و کلمات را ، می گویند: "آ ، کان ، سالاری ، ا ، که ، بکه ، صم ، بکه ، بیک". کلمه « بیک » به هر ختم شود ، از صف خارج می شود و بقیه بازی مثل روش قبل ، ادامه می یابد.

### ۱۱- استفاده از ساعت مچی

داور به هر بازیکن یا سرگروه ، می گوید ، اعداد ۶ تا ۱۲ یا ۱۲ تا ۶ را ، انتخاب کنند. بعد از انتخاب ، داور به ساعت خود نگاه می کند. هر فردی که انتخاب او درست باشد ، برنده قرعه محسوب می شود و حق انتخاب دارد.

### ۱۲- روش "سراز من ، آخر از تو"

این شیوه در قرعه کشی ، در بین مردم استان گیلان ، رایج است. در این روش ، همه بازیکنان به صورت حلقه ، می ایستند . یکی از بازیکنان ، این جمله را می گوید : "سراز من ، آخر از تو" ، موقع گفتن "سراز من" ، با دست به سینه خود ضربه می زند و با گفتن : " آخر از تو" آرام ، به سینه نفر سمت چپ یا راست خود ، ضربه می زند. بعد همه بازیکنان دستها یشان را به پشت برده و قلاب می

کنند. با گفتن: "یک، دو، سه" که توسط سرگروه "سراز" ادا می‌شود، پس از ادای عدد سه، همه بازیکنان، همزمان، دستشان را بالا می‌آورند و جلوی صورتشان می‌گیرند. البته بعضی از انگشتان خود را، جهت شمارش، باز نگه می‌دارند. انگشتان تا شده، شمرده نمی‌شوند. طبعاً هر بازیکن، از یک تا ۱۰ انگشت را، پیش‌رو، می‌گیرد. سرگروه "سراز" که روش تعیین آن به میزان قدرت و رهبری او، بستگی دارد، وارد میدان می‌شود. سرگروه در این حالت، انگشتان بازیکنان را می‌شمارد و همزمان روی سینه بازیکنان می‌زند و یک شماره را برای هر نفر، می‌گوید. شروع شمارش از خود سرگروه می‌باشد. آخرین نفر هم، بازیکنی است که قبلاً "آخر از تو" گفته است. آخرین شماره انگشتان شمارش شده، به هر کس ختم شود، آن بازیکن، حق انتخاب، دارد.

### ۱۳- روش گردو شکستم

در این روش، برای انتخاب بازیکن و یا گروه شروع کننده بازی، دو سرگروه، در فاصله چند متری، مقابل یکدیگر، قرار گرفته و به اندازه کف پا، به سوی هم حرکت می‌کنند. زمانی که به هم نزدیک شوند، سرگروهی که پایش روی پای بازیکن دیگر، قرار گیرد، برای شروع بازی، حق انتخاب دارد.

### ۱۴- پرتاب گردو

از این روش معمولاً در گردو بازی استفاده می‌شود. ابتدا هر بازیکن یک یا دو گردو را روی یک خط، کنار هم می‌کارد. بعد یک بازیکن پشت گردوهای کاشته شده قرار می‌گیرد و تیله‌ها را که در مشت خود دارد رها می‌کند. با توجه به فاصله بین هر گردو و گردوهای کاشته شده نوبت پرتاب هر بازیکن به سمت گردوهای کاشته شده مشخص می‌شود. به این ترتیب بازیکنی که گردوی او در فاصله بیشتر قرار گرفته، اول پرتاب را انجام می‌دهد و نوبت بقیه بازیکنان به همین ترتیب، تعیین می‌شود.

### ۱۵- روش بار

از این روش در بازی پارسنگ کا یا یه قل دو قل برای تعیین کردن بازیکن شروع کننده بازی استفاده می‌شود. بازیکن باید بار بیندازند. بدین صورت که هر بازیکن باید سنگ‌ها را، روی کف دست خود قرار دهد و سپس آن را به هوا پرتاب کرده آنگاه با پشت دست آنها را جمع و دوباره به هوا پرتاب، و با دست بگیرد. هر کسی سنگ بیشتری جمع کند برنده و شروع کننده بازی محسوب می‌شود.

### ۱۶- روش توافقی

از آنجائیکه بازیها، در فضای دوستانه، انجام می‌گیرد، گاهی اوقات مراسم قرعه‌کشی انجام نمی‌شود و انتخاب سرگروه بازی، یارگیری و انتخاب بازیکن یا گروه شروع کننده بازی، با توافق و رضایت یکدیگر و با احترام متقابل، توسط خود بازیکنان، انجام می‌گیرد.

### بازیکن نخودی

به بازیکنی گفته می‌شود که معمولاً کم سن است یا از توانایی بدنی و مهارت های کمی برای بازی کردن برخوردار است و نمی‌تواند تاثیری قابل ملاحظه در نتیجه بازی بگذارد و به اصطلاح اضافی است. بازیکن نخودی گاه یار یک گروه و گاهی یار گروه دیگر می‌شود و امتیازات و اشتباهات وی در نتیجه بازی، ندیده گرفته می‌شود.

## فصل چهارم

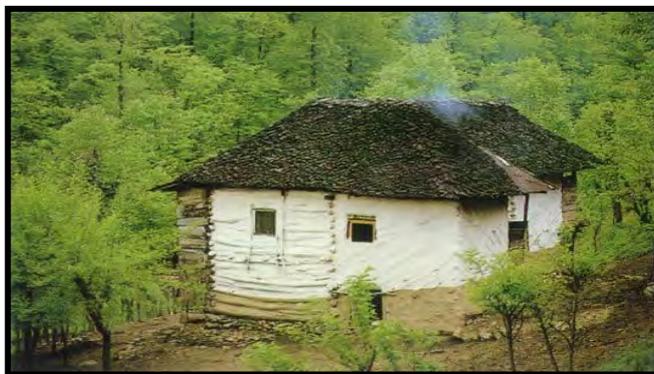
### آشنایی با جغرافیای انسانی و طبیعی استان مازندران



#### مقدمه

کشور پهناور ایران از تنوع اقلیمی، طبیعی، انسانی و ویژه‌های برخوردار است. از دیرباز ورزشها و بازی‌های بومی و محلی، در مناطق مختلف کشور از جمله در استان مازندران رایج بوده است. این بازیها تحت تأثیر عواملی مختلف جغرافیایی قرار داشته است. نوع، نحوه اجرا و ابزار و وسایل مورد استفاده در بازی در مناطق کوهستانی، کوهپایه‌ای، جلگه و کویری با یکدیگر متفاوت بوده است. این ورزشها و بازی‌ها، همچنین ریشه در فرهنگ سنن و آداب و رسوم جوامع دارند. با توجه به تأثیر گذاری این عوامل و جهت درک بهتر بازیهای بومی و محلی، آشنایی مختصری با جغرافیای انسانی، طبیعی، جمعیت و گردشگری در استان سرسبز مازندران، ضروری به نظر می‌رسد. این فصل را با شعری از "حکیم ابوالقاسم فردوسی"، آغاز می‌کنیم:

د ف و چنگ و نی را هم آواز کرد	سراینده‌ای این غزل ساز کرد
همیشه بر و بومش آباد باد	که مازندران شهر ما یاد باد
به کوه اندرش لاله و سنبل است	که در بوستانش همیشه گل است.
نه سرد و نه گرم و همیشه بهار	هوا خوش‌نگار و زمین پرنگار
گرازنده آهو به راغ اندرون	نوازنده بلبل به باغ اندرون
همی شاد گردد زبویش روان	گلاب است گویی به جویش روان
همیشه پر از لاله بینی زمین	دی و بهمن و آذر و فرودین
"حکیم ابوالقاسم فردوسی"	



شکل (۴-۱) کلبه ای در استان مازندران

### جغرافیای تاریخی استان مازندران

درباره تاریخ باستانی استان مازندران، اطلاع زیادی در دست نیست و اساساً وضع اقلیمی آن اجازه نمی‌دهد، ابنیه و آثار معماری پایدار بمانند. در جلگه‌های ساحلی مازندران، آثار معتبری از ادوار قبل از اسلام به دست نیامده و حتی از شهرهای معتبر صدر اسلام (دوره پادشاهان طبرستان و دیلم) هم به جز آمل، یادگاری به جا نمانده است. بعد از غلبه آریایی‌های مهاجم و مهاجرت بومیان، ساکنان جدید، پس از مدت‌ها، ظاهراً زیر فرمان هخامنشیان، قرار گرفتند. در گگکتیبه بیستون، سرزمین مازندران به نام «پشتخوارگی» و در اوستا «پدشخوارگر» آمده است. به نظر می‌رسد که مازندران جزو قلمرو «اشکانیان» بوده است. هم‌زمان با فتوحات مسلمانان، از سلسله‌های پادوسبانان، آل باوند و افراسیابیان نام برده شده است که در طبرستان یا قسمتی از آن حکومت می‌کرده‌اند و استقلال نسبی داشته‌اند. مورخان درباره اولین حمله مسلمانان به طبرستان، وحدت‌نظر ندارند. بنا به قول عده‌ای از نویسندگان، در سال ۳۰ هجری قمری - زمان خلافت عثمان - اولین بار سعدبن عاص، حاکم کوفه، در صدد فتح طبرستان برآمد و سرانجام سواحل طبرستان، رویان و دماوند را به تصرف خود، درآورد. در زمان مروان بن محمد (۱۳۲-۱۳۳)

۱۲۶ هـ. ق)، اولین خلیفه عباسی، یکی از عاملان وی رهسپار طبرستان شد و با اهالی آن منطقه از طریق صلح و مدارا کنار آمد، لیکن در دوره خلافت ابوجعفر منصور (۱۵۸-۱۳۶ هـ. ق)، دومین خلیفه عباسی، مردم طبرستان برای چندمین بار سر به شورش برداشتند. سرانجام طبرستان کاملاً تحت اطاعت اعراب درآمد، ولی بعد از آن نیز در سرزمین طبرستان مانند سابق، مسکوکاتی با خط پهلوی، ضرب شد. سرانجام در سال ۱۶۷ هجری قمری «ونداد هرمز» سلسله مستقلی در طبرستان، تأسیس کرد. در قرن چهارم و پنجم هجری، طبرستان، میدان کشمکش سلسله آل زیار و آل بویه از یک طرف و سامانیان و غزنویان از طرف دیگر شده بود. اغلب اوقات طبرستان تحت اداره امرای آل زیار، بود. در سال ۴۲۶ هجری قمری، سلطان "مسعود غزنوی" از طریق گرگان وارد طبرستان شد و صدمات و خسارات جانی و مالی زیادی به اهالی آن سامان وارد آورد. هنوز این خرابه‌ها ترمیم نشده بود که "طغرل" اول مؤسس سلسله سلجوقی به گرگان و طبرستان حمله‌ور شد. در سال ۶۰۶ هجری قمری طبرستان از جمله «کبود جامه» به دست "سلطان محمد خوارزمشاه" افتاد و اسپهبد کبود جامه به نام «رکن‌الدین کبود جامه» و فرزندانش به دست سلطان محمد خوارزمشاه، اسیر شدند. زمانی که سلطان "محمد خوارزمشاه" از نبرد با سپاهیان مغول فرار می‌کرد، "رکن‌الدین"، مغولان را به جایگاه سلطان محمد هدایت کرد و بر اثر این خوش خدمتی، از طرف مغولان به حکومت کبود جامه، رسید و سرانجام توسط "تیموریانگ بساط حکمرانی آنها نیز برچیده شد. بعد از درگذشت امیر تیمور، سادات مرعشی با کسب اجازه از "شاهرخ میرزا" (۸۵۰-۸۰۷ هـ. ق) به مازندران برگشتند و به عنوان امیران باج‌گزار این نواحی، سلطنت کردند. سرانجام در زمان سلطنت شاه عباس اول، به طور کلی قدرت سادات مرعشی از بین رفت. پس از برچیده شدن بساط حکومت ملوک‌الطوایفی طبرستان که تا سال ۱۰۰۶ هجری قمری ادامه داشت، این منطقه تحت نظارت "شاه عباس" اول و سلاطین بعدی سلسله صفوی، قرار گرفت. شاهان صفوی، هر سال به کرات به عنوان شکار و یا پس از احداث فرح‌آباد جهت استراحت، به این منطقه، سفر می‌کردند. نادرشاه افشار، برای مقابله با دشمنان، به ویژه دشمنان شمالی و روس‌ها، در مازندران یک کارخانه کشتی‌سازی دایر کرد و بر رونق هر چه بیشتر منطقه افزود. از دوره فتحعلی شاه قاجار، به منطقه سرسبز و زیبا و دل‌انگیز مازندران، به عنوان یک منطقه استراحتی - تفریحی توجه گردید و "ناصرالدین شاه" طی دو سفر دستور تعمیر راه‌ها و کاروان‌سراها را صادر کرد(۵).

### وجه تسمیه مازندران

ریشه نام مازندران مشخص نیست. "مازندر" نام یکی از دیوانی است که در اوستا به آن اشاره شده است. گویا هنگامی که آریائی‌ها به فلات ایران می‌آیند، می‌خواهند بر تمام اقوام بومی فلات ایران، چیره شوند. اما در این میان دلیری اقوام شمال ایران از طرفی و صعب‌العبور بودن رشته کوه البرز که همچون دژی استوار از شمال ایران محافظت می‌کند، مانع تسلط اقوام آریائی بر این منطقه می‌شود. بنابراین در

اوستا همواره از این اقوام **مازندر** (مازندران) و **ورنه** (گیلان) به عنوان دیوانی بدسگال، یاد شده است. همانطور که در "شاهنامه" آمده، تا پیش از "منوچهر" هیچ پادشاهی خیال حمله به مازندران را، نداشته منوچهر نیز در حمله به مازندران، شکست می خورد. رستم نیز در هفت خان خود، با دیوان مازندران، می جنگد. محل رخداد بسیاری از داستان های اساطیری شاهنامه، در مازندران است. برخی ریشه نام مازندران را آمیخته‌ای از "ماز" به معنی بزرگ و نیز میانه، "ایندیرا" و "ان" پسوند مکان دانسته‌اند و در نتیجه عبارت «**مازیندیران**» را به معنی جایگاه دیو بزرگ، "ایندیرا"، می‌دانند. گواه آن را هم شاهنامه، دانسته‌اند که در آن از مازندران به عنوان جایگاه دیو سفید، نام برده‌است و نیز ایندیرا را کوهی دانسته‌است در میانه این سرزمین بر پایه همین موضوع "ملک الشعراء" بهار بیت زیر را سروده‌است:

ای دیو سپید پای در بند      ای گنبد گیتی، ای دماوند

برخی نام مازندران را به شکل "**ماز + اندر + آن**" می‌دانند. "ماز" در زبان مازندرانی به **زنبور عسل** گفته می‌شود و کسانی که این ریشه یابی را پذیرفته‌اند معنای مازندران را «جایی که زنبور عسل در آن هست» می‌دانند. عده‌ای نیز به این دلیل که، سابقاً این سرزمین مملو از گوزن بوده و "**مازن**" نیز به معنای گوزن بوده و از طرفی "**در ان**" نیز به معنای درندگان می‌باشد، اینطور استنباط کرده‌اند که "دران" به معنای "درنده" کنایه از "**ببر مازندران**" است. چون این سرزمین در گذشته مملو از گوزن و ببر بوده، مردم آن سرزمین را به این نام، خواندند. مازندران کنونی، در درازای تاریخ، شاهد وقایع و اتفاقات فراوان سیاسی، اجتماعی و فرهنگی، بوده‌است. اما این که نام مازندران از چه زمانی در این خطه متداول شد، اختلاف نظر وجود دارد. بعضی از مورخان معتقدند از زمان ابن اسفندیار و یاقوت، بجای "**هیرکانیا**"، کلمه "**مازندران**" بکار برده شده‌است. عده‌ای هم تاریخ استعمال کلمه مازندران را، از قرن چهارم هجری قمری به بعد، می‌دانند.

### جغرافیای انسانی استان مازندران

در گذشته نه چندان دور، شیوه زندگی کوچ‌نشینی در استان مازندران رواج داشته است. ولی امروزه مرد کوچ‌نشین شیوه زندگی روستایی را برگزیده و در محدود روستاهایی که در اراضی جنگلی استقرار دارند و اصطلاحاً به "**ده جنگلی**" موسوم‌اند، سکنا، یافته‌اند. خانه‌های روستایی به صورت «**خانه باغ**» هستند.



شکل (۲-۴) خانه های قدیمی در کلاردشت

منبع اصلی درآمد روستائیان ، زراعت است. علاوه بر آن باغداری پرورش طیور، صید ماهی، بافت قالی و قالیچه، گلیم و جاجیم، ظروف سفالی و وسایل چوبی ،از جمله فعالیت های متداول ، در اغلب روستاهای مازندران ، است.



شکل (۳-۴) لباس سنتی مازندرانی

در بین محصولات زراعی، کشت برنج، از اهمیت خاصی برخوردار است. فراوانی آب ، در بخش جلگه ای استان ، سبب شده که در همه نقاط نوار ساحلی مازندران ، شهرهایی با فاصله کم ، پدید آیند. تقریباً، هیچ شهری در استان ، وجود ندارد که رودی از آن عبور نکند. دسترسی آسان به آب ، در نقاط جلگه ای مازندران ، سبب پیدایش روستاهای پراکنده، در نوار ساحلی استان ، شده است. عواملی چون پیشینه ی تاریخی، موقعیت بندرگاهی و صیادی، جاذبه های گردشگری و اهمیت ارتباطی صنعتی ، در پیدایش شهرهای مازندران ، مؤثر بوده اند. استان مازندران به تنهایی، ۷ درصد از جنگلهای کشور را که غالباً از نوع تجاری و پهن برگ می باشند ، به خود اختصاص داده است. جنگلها به دلیل ارزش واهمیت فراوانی که دارند ، به «طلای سبز» معروف شده اند.

### تقسیمات سیاسی استان مازندران

استان مازندران، از ۱۶ شهرستان، ۵۱ شهر و ۱۱۳ دهستان، تشکیل شده است. مرکز این استان، شهر ساری، است. شهرستان‌های این استان، عبارتند از: آمل، بابل، بابلسر، نوشهر و چالوس، تنکابن، سوادکوه، قائمشهر، رامسر، محمودآباد، نکا، نور، بهشهر (۵).

### جمعیت استان مازندران

براساس سرشماری عمومی سال ۱۳۸۵ استان مازندران دارای ۲/۸۹۸/۷۴۲ نفر بوده است. وجود شرایط مساعد طبیعی در مازندران سبب تمرکز بالای جمعیت در این استان شده است. حدود ۴۵ درصد از کل جمعیت استان را، افراد زیر ۱۵ سال، یعنی گروه غیر فعال که در تولید نقش ندارند، تشکیل می‌دهند. در استان مازندران، امید به زندگی، به دلیل شرایط مناسب آب و هوایی، رفاه نسبی، امکانات طبیعی زندگی، در مقایسه با بسیاری از استان‌های ایران، بیشتر است (۵).

### وضعیت آب و هوای استان مازندران

موقعیت و وضعیت طبیعی استان مازندران، نشانگر دو ناحیه عمده جلگه‌های ساحلی و کوهستانی البرز است. امتداد و جهت رشته کوه‌های البرز به صورت دیواری مرتفع و طولانی، نوار ساحلی و جلگه‌های کناره‌ای دریای مازندران را، محصور کرده است. در سراسر استان مازندران، شیب و ارتفاع زمین از ارتفاعات به سوی جلگه و به سمت دریای خزر، کاهش می‌یابد. طبیعت استان مازندران، تحت تأثیر عرض جغرافیایی، ارتفاعات البرز، ارتفاع از سطح دریا، دوری و نزدیکی به دریا، وزش بادهای محلی و ناحیه‌ای، جابجایی توده‌های هوای شمالی و غربی و حتی پوشش متراکم جنگلی قرار دارد. به همین جهت و با وجود وسعت اندک، این ناحیه از تنوع آب و هوایی ویژه‌ای برخوردار است.

#### ۱- آب و هوای معتدل و مرطوب خزری: در بخش‌های جلگه‌ای که توزیع فصلی باران

متناسب و دوره خشکی کوتاه است و به علت رطوبت نسبی بالا و پوشش ابری مداوم آسمان و کمی ارتفاع دمای هوا معتدل می‌باشد و به ندرت یخبندان اتفاق می‌افتد. جلگه‌های غربی و مرکزی استان تا کوهپایه‌های شمالی البرز و امتداد آن در نوار باریکی به سوی شرق که از شمال به مسیر اصلی گرگان رود، محدود می‌شود، آب و هوای معتدل خزری دارد. این نواحی به علت نزدیکی به دریای خزر از یک طرف و دیواره کوهستانی البرز و فاصله اندک کوه و دریا از طرف دیگر، دمای معتدلی دارد که دامنه گرمای آن محدود است. تابستان‌های گرم و مرطوب و زمستان‌های معتدل و مرطوب، از ویژگی‌های عمده این نوع آب و هوا است.

#### ۲- آب و هوای معتدل کوهستانی: با افزایش تدریجی ارتفاع اراضی جلگه‌ای به سوی

ارتفاعات البرز و دوری از دریای خزر، در نواری به ارتفاع تقریباً ۱۵۰۰ تا ۳۰۰۰ متر، شرایط آب و هوای معتدل کوهستانی، شکل می‌گیرد. به طوری که زمستان‌های سرد، طولانی و یخبندان دارد. تابستان‌های

آن ، معتدل و کوتاه است. از ویژگی های اصلی این محدوده ، کاهش میزان بارندگی سالانه و دمای هوا و افزایش ریزش برف است، که در نتیجه قسمتی از ریزش جوی این نواحی ، به صورت برف ، تا اوایل دوره گرم ، در سطح زمین ، انباشته می شود.

**۳- آب و هوای سرد و کوهستانی:** در قله کوهستان های مرتفع دامنه شمالی البرز و در ارتفاع بالای ۳۰۰۰ متر ، دمای هوا به شدت پایین می آید و یخبندان های طولانی ایجاد می شود . لذا این نواحی زمستان هایی سرد و طولانی و تابستان هایی کوتاه و خنک ، دارند. ریزش های جوی این نواحی غالباً به صورت برف است که در دوره سرما روی هم انباشته می شود و تا اواسط دوره گرما نیز دوام می آورد. به همین دلیل در قله مرتفع منفرد مانند علم کوه، تخت سلیمان، دماوند ، شاورو پیر گردکوه شرایط تشکیل یخچال ها و انباشت دائمی برف ، فراهم است ، به طوری که حتی در گرم ترین ماه های تابستان نیز ، ذخایر برف و یخ این نقاط ، باقی می ماند(۵).

### وضعیت گردشگری در استان مازندران

بی تردید ، همه کسانی که در استان سرسبز مازندران زندگی می کنند ، همواره شاهد ، رفت و آمد فراوان مسافران شهرهای دور و نزدیک به این استان ، هستند. اگر در یک روز تعطیل به ویژه در ماه های گرم سال به ساحل دریا، پارک های جنگلی و اماکن دیدنی مازندران برویم و از نزدیک دوستداران طبیعت سحرانگیز این دیار همیشه سبز را ببینیم بیش تر به اهمیت گردشگری در این استان ، پی خواهیم برد. آن چه سبب می شود ، این استان در تمامی سال پذیرای مهمان باشد ، جاذبه های طبیعی تاریخی، فرهنگی، مذهبی آن است.



شکل (۴-۴) لباس سنتی مردان مازندرانی



شکل (۴-۵) مناظر منطقه توریستی و زیبای کلاردشت در استان مازندران

### جاذبه‌های گردشگری استان مازندران کدام است؟



شکل (۴-۶) پخت نان محلی و صنایع دستی در روستاهای مازندران.

- الف) جاذبه‌های طبیعی، شامل سواحل زیبای دریای خزر (مازندران)، جنگلهای بسیار زیبا، پارکهای جنگلی و طبیعی، چشمه‌های آب معدنی و آب گرم، مراکز آب درمانی، آبشار، می باشد.
- ب) جاذبه‌های تاریخی، مذهبی، مساجد و آرامگاه‌ها.
- ج) جاذبه‌های فرهنگی از جمله ورزش بومی و محلی.



شکل (۴-۷) بازی های بومی و محلی و تماشاگران ورزش دوست مازندرانی

### معرفی مناطق دیدنی در استان مازندران

۱- سواحل دریای مازندران (خزر) دارای چشم اندازها و مناظر بسیار بدیع، دلنشین و دیدنی ، است .این سواحل ، هر ساله میزبان عده زیادی از مردم کشورما ، است.این سواحل ، به وسعت ۶۵۰۰ کیلومتر ، در محدوده جغرافیایی شمال ایران ، دارای قابلیت های زیاد گردشگری (کشتی رانی، قایق رانی، شنا، ماهی گیری و سایر امکانات دریایی و ساحلی )، است.سواحل رامسر، تنکابن، چالوس و نوشهر، رویان، بابلسر، فرج آباد ، دارای چشم اندازها و مناظر، دلنشین و دیدنی هستند. این سواحل هر ساله میزبان تعداد زیادی از مسافران و گردشگران کشور ما، است.



شکل (۴-۸) هتل رامسر

### ۲- دریاچه های استان

دریاچه های کوچک و بزرگ استان مازندران ، با قابلیت ها و جاذبه های گردشگری فراوان همواره از دیرباز مکان هایی برای جذب مسافران ، بوده اند.



شکل (۴-۹) دریاچه ولشت در منطقه کلاردشت

### ۳- پارک‌های جنگلی و طبیعی

این نواحی هر ساله به‌ویژه در ایام تعطیلات، پذیرای گردشگران از سراسر کشور، می‌باشد.



شکل (۴-۱۰) منتخبی از مناظر طبیعی استان مازندران

### ۴- چشمه‌ها و مراکز آب درمانی

چشمه‌های معروف این استان عبارتند از:

- الف) چشمه‌های استراباکو (قلابین)، آب گرم، آب اسک، آمولو (پاراسم) در آمل.
- ب) جواهر ده، کتالم محله در رامسر.
- ج) هفت‌خونی، هلی کتی چشمه، شهر بند، قلعه چشمه در چالوس و نوشهر.
- د) قرمرض، گوکشان در هزار جریب نکا.

### ۵- آبشارها

مهمترین آبشارهای موجود در استان مازندران عبارتند از: آبشارهای دریوک، شاهان پردمه در آمل، سواسره در بلده، هریچان در هزار چشم (جاده تهران و چالوس)، آبشار شیرگاه در جاده شیرگاه - زیر آب.



شکل (۴-۱۱) آبشاری در جاده کندوان

### ۶- جاذبه های تاریخی و مذهبی

فراوانی آثار تاریخی، مذهبی، تپه های باستانی، کاخ ها، پل ها، قلعه ها و غارها دلیل بر گسترش و غنای فرهنگی مازندران، است. وجود آرامگاه های مربوط به علویان، با آل علی (ع) و دیگر آثار تاریخی فراوان در مازندران، تأثیر زیادی در جذب گردشگر به این استان، دارد. از جمله این آثار آرامگاه "امام زاده عبدالله (ع)" در آمل، آرامگاه میرزا قوام الدین مرعشی، معروف به میر بزرگ، رهبر قیام سادات مازندران در آمل، آرامگاه "نیما یوشیج"، بنیان گذار شعر نو در دهکده یوش، مقبره "علامه طبرسی" در قائم شهر، آرامگاه "قطب الدین حیدر بن علی" در آمل (سید سه تن)، پل شاهپور- شیرگاه، قلعه بندک در بلده نور تکیه پهنه کالا در ساری، میدان ساعت در ساری و هتل رامسر، امام زاده ابراهیم (ع) در بابلسر، پل محمد حسن خان در بابل (۵).

## فصل پنجم

### ورزش ها و بازی های بومی و محلی استان مازندران

#### مقدمه

در این فصل، بازی های بومی، محلی و سنتی که در گذشته بین مردم استان مازندران رایج بوده است، آورده شده است. بازی های ارایه شده در زیر به صورت "بازی های محوطه ای، بازی های میدانی، بازی های با وسیله در فضای رو باز و سرپوشیده، بازی های بدون وسیله در فضای رو باز و سرپوشیده، بازی های آیینی و فصلی، بازی های خردسالان و کودکان، بازی های فکری و هوشی، بازی های نمایشی، بازی های برفی، بازی های آبی، بازی های طبیعی و بازی هایی که در آن از حیوانات و پرندگان استفاده می شود"، طبقه بندی شده است.

#### الف- بازی های محوطه ای

##### مقدمه:

بازی های محوطه ای به بازی هایی اطلاق می شود که در فضای روباز یا سرپوشیده، در زمین هموار و در ابعاد کوچک و محدود شده (معمولا با گچ)، با تعداد بازیکنان کمتر نسبت به بازی های میدانی، اجرا می شود. ابعاد و اشکال (مربع، دایره ای شکل و ...) زمین نیز با توجه به شرایط و وضعیت بازی ها متفاوت است. کشتی لوچو و کمر بند بازی، خرپلیس نمونه ای از بازی های محوطه ای محسوب می شوند.

#### کشتی لوچو (koshti lo cho)

گروه سنی: نوجوانان، جوانان و بزرگسالان

جنسیت: مردان

تعداد بازیکنان: دو نفر

نوع بازی: انفرادی و گروهی

**محل اجرا:** فضای رو باز (زمین چمن، خاک نرم)

**زمان اجرا:** در هنگام مناسبت ها ، مراسم عروسی، مراودات قومی، جشن خرمین کوبی و برداشت محصول.

**هدف های عمومی:** پرورش خصایص پهلوانی ، جوانمردی و ایثار ، پر کردن اوقات فراغت و انجام تفریحات سالم .

**هدف های اختصاصی:** توسعه آمادگی عضلانی( قدرت عضلانی ، سرعت ، توان و چابکی) توسعه آمادگی انرژی(دستگاه بی هوازی).



شکل (۵-۱) گوسفند جایزه پهلوان در کشتی لوچو

### پیشینه کشتی لوچو

هرچند نمی توان تاریخ و پیدایش کشتی " لوچو " را بیان نمود ولی همین بس که در شاهنامه فردوسی وقتی رستم در منطقه طبرستان اسیر اکوان دیو می گردد با دیو کشتی می گیرد . این کشتی از دیرباز در منطقه مازندران وجود داشته و آن هم به لحاظ بافت و شرایط اقلیمی مردم این دیار جهت قوی نمودن بنیه جسمانی با همدیگر ، طی مراسمی کشتی می گرفتند. این مراسم بیشتر در ایام خاص مثل عید قربان ، عید فطر و بعد از کاشت و قبل از برداشت محصول برگزار می گردید. " لوچو " کشتی سنتی، بومی و محلی استان مازندران است و از دو کلمه هم وزن «لو» و «چو» که هر یک دارای معانی جداگانه است. "لو" در معانی «لگد، لب، لبه اشاره به بالا» به کار می رود و «چو» به معنی چوب است. در این معانی «لو» را به معنی بالادانسته و آن را با چو که مخفف چوب است ترکیب می کند. این امر به این دلیل است که در زمان های بسیار دور چوب دستی برای ساکنان مازندران به خصوص بومیان روستایی ارزش فراوانی داشت. از چوب دستی به عنوان اسلحه برای مقابله و دفاع در برابر هجوم حیوانات وحشی و درنده در جنگل ها و نیز برخوردهای فردی و جمعی و قومی و قبیله ای استفاده می شد. اعیان و مالکان و امرا معمولاً چوب دستهایی از بنشه از نوع خلنج (که چوب دستی است خوشبو و به رنگ های گوناگون ) که دسته و سر آن دارای پوششی نقره ای بود در اختیار داشتند و در اوقاتی خاص آن

را در میدانی می کاشتند و زورآوران طوایف (جهت اثبات نیرومندی فردی و قبیله‌ای) لباس یکدیگر را می گرفتند و هر کس می توانست دیگری را با لگد به زمین اندازد به عنوان پهلوان پیروز صاحب آن چوب دستی می شد. "لو" را همچنین به معنی لب، لبه و اشاره به بالا می داند و آن را با "چو" ترکیب می کنند و در اینجا مراد از چو، چوبی است که جوایزی را بالای آن می بندند. در بالای این چوب که ۴ الی ۷ متر طول داشت سه شاخه نیم متری وجود دارد (به نشانه سه نفر). در گذشته این چوب را در زمین می کاشتند و در قسمت بالای آن هدایایی از قبیل پارچه ابریشم، تافته و جاجیم و غیره می آویختند و در قسمت پائین چوب هدایایی چون اسب، گاو میش، گاو و گوسفند می بستند و سپس طی رسومی دو پهلوان از روستای دور یا نزدیک با هم کشتی می گرفتند. در پایان این هدایا متعلق به پهلوان برنده داده می شد. این چوب در محل برگزاری کشتی نصب و پارچه ای روی آن افراشته می شد و مجموعاً به صورت سمبل و نشانه عدالت مسابقات این نوع کشتی در آمده است. این کشتی در بین مردم سمبل مبارزه بر علیه ظلم و ستم و نشان فداکاری و مقاومت بود.

### آداب برگزاری کشتی لوچو

برگزار کنندگان مسابقه بیشتر پیشکسوتان و ریش سفیدان و پهلوانان قدیمی هستند که زمان و مکان مسابقه را تعیین می کنند و آن را به اطلاع کشتی گیران محلات مختلف می رسانند. و موافقت آنها را جلب می کنند. کشتی گیران آبادیها، پس از دریافت خبر با انجام تمرینات، خود را برای کشتی آماده می کنند. در عین حال بانیان مراسم کشتی زمین چمن یا شنی مناسبی را انتخاب می کنند و با نصب چوبهای کوتاهی (نیم متری) به فاصله های کوتاه میدان کشتی مشخص می گردد، سپس برای جلوگیری از ورود افراد غیر مسئول و تماشاچیان به داخل میدان زمین کشتی را با طناب محصور می کنند. بیشتر کشتی ها در شب برگزار می گردد و چراغ هایی را در اطراف میدان نصب می کنند تا بوسیله آنها میدان از روشنائی کافی برخوردار باشد، هزینه برگزاری مراسم کشتی توسط اهالی یک یا چند روستا تأمین می شود. از پول جمع آوری شده، گوسفند یا گاو خریداری می شود. در نهایت چوب لوچو را در گوشه ای از میدان نصب و هدایا را روی آن قرار می دهند، گاو یا گوسفند را هم به چوب می بندند.



شکل (۲-۵) کشتی محلی و تماشاگران ورزش دوست مازندرانی

### زمان برگزاری کشتی لوچو

زندگی روستایی در استان مازندران ، غالب است و کشت و زرع منبع اصلی درآمد روستاییان است. کشاورزان که از کار طاقت فرسای زراعت خود فارغ شده اند موقع را مناسب دانسته به برگزاری مراسم کشتی لوچو می پردازند. این کشتی در اعیاد مذهبی و ملی و ایام بیکاری و فراغت روستائیان و قبل و بعد از نشا و پس از درو کردن شالی ، برداشت محصول ، و یا به هنگام تشکیل بازارهای محلی ، برگزاری مراسم عروسی رسمی ، مراودات قومی برگزار می گردد. برگزاری مسابقات کشتی ممکن است چندین روز یا هفته طول بکشد.

### مراسم افتتاحیه کشتی

در مرحله اول کشتی که گاه تا پنج شبانه روز به طول می انجامد ، فقط کشتی گیران جوان به میدان می آیند ، بیشتر کشتی ها در شب انجام می شود. از اولین شب شروع کشتی گیران هر یک از نواحی با عده ای از تماشاچیان به سرپرستی پهلوان قدیمی با اسب یا پای پیاده به محل انجام کشتی ها آمده و گوشه مناسبی از میدان را که دید بیشتری دارد را انتخاب می کنند و به صورت حلقه ای بزرگ در جای دلخواه خود ایستاده یا می نشینند. پیش کسوتان هر گروه ، کشتی گیران تازه کار را معمولاً بدون پیراهن و با شلوار مخصوص بلند و پای برهنه به میدان می فرستند و آنها دسته جمعی در یک صف وارد میدان شده و در حاشیه آن دور می زنند.



شکل (۳-۵) کشتی گیران محلی لوچو مازندران

### پیدا کردن حریف در کشتی لوچو

کشتی گیران جوان حاشیه میدان را بطور کامل دور زده و اقدام به پرش جفت پا می کنند تا چابکی و چالاکی خود را به نمایش بگذارند. به طور معمول در اولین ساعات، چند کشتی گیر از آبادی میزبان آمادگی خود را برای کشتی گرفتن اعلام می دارند و با مشورت پیش کسوتان برای خود تاش (هم قطار، حریف مناسب تقریباً هم وزن) انتخاب می کنند تا با وی کشتی بگیرند. انتخاب حریف آزاد است و هر کس می تواند بدون اجبار و بدخواه بدون در نظر گرفتن وزن و قد نفر مقابل را انتخاب کند. در قدیم فقط

دو کشتی گیر سرشناس با هم کشتی می گرفتند ولی در حال حاضر قبل از مسابقه در وزن های مختلف و توسط جوان ترها (تنگله ها) انجام می شود .

### دعوت از پهلوانان سرشناس و انتخاب پهلوان

بعد از چند شب که کشتی داغ تر شد ، بانی مراسم یکی از روزها (عصرها) را بعنوان روز پایانی کشتی در آن آبادی در نظر می گیرد. سپس از یکی از پهلوانان شناخته شده (سرشناس) روستاهای مازندران طی نامه ای ، دعوت به عمل می آورند. برگزار کنندگان کشتی پس از مشورت با هم به کشتی گیر با تجربه همان روستا و یا افراد واجد شرایط روستاهای همجوار برای پهلوان شدن در آبادی پیشنهاد می دهند تا در روز پایانی مراسم با پهلوان میهمان کشتی بگیرد. فردی که به عنوان پهلوان آبادی انتخاب می گردد شبها در میدان کشتی حاضر می شود و کشتی می گیرد. کشتی گیران جوان از روستاهای دور و نزدیک برای جلب نظر پهلوان (تنگل او شدن) وارد میدان کشتی می شوند و با هم کشتی می گیرند. در طی این شبها ، کشتی گیران با یکدیگر مبارزه می کنند و فنون اصیل و زیبای کشتی لوچو را به نمایش می گذارند . پهلوان آبادی در حاشیه میدان حرکات آنها را زیر نظر گرفته و قدرت و استعداد آنان را ارزیابی می کند. در فواصل بین کشتی ها در تاریخ پایانی کشتی پهلوانی را انتخاب می کنند. در خلال شبهای کشتی پهلوان آبادی از بین کشتی گیران جوان تنگل های خود را انتخاب می کند و برای آنکه آنها را به مسئولان و تماشاچیان معرفی نماید با تعدادی از این نوجه ها وارد میدان می شود چرخ می زند و در جای خود می نشیند. در این حال « میون میچ » اعلام می کند که این پهلوان و تنگل هایش در روز نهائی برای آبادی ما کشتی می گیرند ، هر کس ادعای کشتی با پهلوان را دارد ، بسم ... در اینجا اگر کسی مدعی شود پهلوان یکی از تنگل ها را برای مقابله به میدان می فرستد و در صورت شکست وی سرتنگل یا جانشین خود را برای رویارویی با حریف مدعی به میدان می فرستد و در صورتی که او نیز شکست بخورد ، پهلوان آبادی خود با او کشتی می گیرد که برنده این کشتی پهلوان آبادی خواهد بود و در روز پایانی با پهلوانان مهمان کشتی خواهد گرفت.

### قوانین و مقررات کشتی لوچو

**ابعاد و نوع زمین ، زمان بازی :** معمولاً زمین لوچو ابعاد خاصی نداشته ولی به لحاظ قانونمند شدن ابعاد زمین در حدود ۱۰ متر در ۱۰ متر و جنس زمین نیز می تواند خاکی یا چمن باشد و همچنین کشتی در ۲ زمان ۵ دقیقه ای و با ۱ دقیقه استراحت برگزار شده و چنانچه کشتی پایان نیابد با ۳ دقیقه وقت اضافه ادامه پیدا می کند.

**تعداد نفرات و اوزان کشتی :** معمولاً در مسابقات رسمی تیم ۵ نفره که در ۵ وزن کشتی میگیرند شرکت می نمایند . اوزان کشتی عبارتند از ۶۰، ۷۰، ۸۰، ۹۰ و ۹۰+ کیلوگرم

**لباس و کفش ورزشکاران :** ورزشکاران باید با پای برهنه و پیراهن دوبنده و شورت بلند که بسیار محکم بوده و مخصوص این کشتی میباشد با یکدیگر به رقابت بپردازند .

**تعداد داوران و برگزار کنندگان :** در هر زمین لوچو یک داور وسط و ۲ داور کناروسه نفر بعنوان کمیته فنی انجام وظیفه می نمایند.

### نحوه برگزاری کشتی لوچو

تعیین کشتی گیر برنده بدین صورت می باشد که هر کشتی گیری که بتواند یکی از اعضاء اصلی بدن حریف مانند شانه ، کتف ، سر ، باسن ، روی ران ، بغل ران ، پشت و یا دوعضو از بدن مثل یک زانو و یک آرنج و یا هر دو آرنج یا هر دو زانو را به زمین بزند برنده محسوب می گردد . در ضمن در صورت تساوی دو کشتی گیر وقت اضافی در نظر گرفته می شود و در صورت تساوی مجدد ، بین داوران ، تبادل نظر شده و برنده مسابقه تعیین خواهد شد. بطور کلی در کشتی لوچو ، کشتی گیری که هر نقطه از بدن وی غیر از کف پا با زمین تماس پیدا کند ، آن کشتی گیر بازنده محسوب می گردد. حتی اگر کشتی گیری عمدتاً یا سهواً کف دست خود را بدون دخالت و درگیری با حریف روی زمین بگذارد بازنده اعلام خواهد شد. طبعاً بعضی اوقات جریانات سوئی نیز بهنگام انجام کشتی ها رخ می داد و صاحبان مجالس کشتی یا طرفداران یک پهلوان در اجرای مقررات دخالت کرده و موجب تغییراتی در مسابقه می دهند و بحث و جدل بین طرفداران دو کشتی گیر ایجاد می گیرد. اگر در زمانی که داوران تشخیص می دهند هیچ یک از دو حریف برتری به دست نیاورد آنها را "سیوسی" یعنی هم زور اعلام می کنند و به آنها فرصت یک استراحت ده دقیقه ای می دهند و سپس دو پهلوان برای احراز مقام پهلوانی با هم روبرو می شوند. گاه این مسابقه آنقدر به درازا می کشد که باقی آن به جشن عروسی بعدی موکول می شود. در این کشتی شرط برد، رساندن دو نقطه از بدن حریف به زمین است .



شکل (۴-۵) شادی کشتی گیران بعد از پیروزی در کشتی

بر اثر توسعه راههای روستائی و شهری و ازدیاد وسائط نقلیه، ارتباط و همکاری و هماهنگی بین پهلوانان و دستاندرکاران کشتی سنتی لوچو تقریباً بیشتر شده است و پیروی از قوانین کشتی نسبت به گذشته بیشتر شده است. به همین مناسبت در سال ۱۳۶۴ در یک گردهمایی که با حضور بعضی از پیشکسوتان کشتی لوچوی مازندران در مسجد همت آباد فریدون کنار تشکیل شد ، قوانین جاری مورد تجدید نظر قرار گرفته ، مقررات زیر تنظیم و اعلام شد:

- ۱- زمان انجام کشتی برای تنگله‌ها دو وقت ۶ دقیقه‌ای که در بین آنها یک دقیقه استراحت داده می‌شود ، مجموعاً ۱۲ دقیقه تعیین می‌گردد. .
- ۲- زمان کشتی برای پهلوانان سه وقت ۷ دقیقه‌ای است که در بین هر ۷ دقیقه یک دقیقه استراحت داده می‌شود.
- ۳- هرگاه دو نقطه از بدن در اثر فنی با هم و در یک زمان با زمین تماس پیدا کند کشتی‌گیر بازنده محسوب می‌گردد.
- ۴- هر نوع ضربه با کف دست و یا پا ممنوع است.
- ۵- کشتی‌گیر نمی‌تواند برای «تاش رفتن» (زیر گرفتن) اقدام به زیرگیری نماید و اگر زانو زده و حریف را بگیرد، کشتی متوقف شده و مجدداً با دستور میرلو آغاز خواهد شد.
- ۶- چون متوقف کردن و جدا شدن کشتی‌گیر با کوفتن دو دست به هم موجب استراحت کردن کشتی‌گیر می‌شود، لذا هر کشتی‌گیر در یک کشتی نمی‌تواند بیش از ۴ بار از کف زدن استفاده نماید.
- ۷- اگر در حالی که کشتی‌گیری به اجرای فن پرداخته، حریف او دست بکوبد و کف بزند، مورد قبول واقع نخواهد شد.
- ۸- اگر کشتی‌گیری در حالیکه قسمتی از بدنش در اختیار حریف است و در حال دفاع قرار دارد به بهانه صدمه زدن به علل دیگر موجب قطع کشتی شود. میرلو پس از بررسی و مطمئن شدن وی دو حریف را در همان وضعیت اولیه قرار داده و کشتی را ادامه خواهد داد.
- ۹- تماس کف دست و کف پا با زمین موجب بازنده شدن کشتی‌گیر نخواهد شد.

### روز پایانی و مرحله نهائی کشتی لوچو



شکل (۵-۵) کشتی گیر در حال اجرای فن.

برای روز پایانی اصطلاحی وجود دارد که معنی آن از دست دادن لوچو یا بردن هدایا است. در روز پایانی کشتی ، علاقمندان از پیر و جوان از روستاهای دور و نزدیک و حتی از شهرها سواره و پیاده از صبح یا بعد از ظهر رهسپار آبادی محل برگزاری کشتی ها می شوند، در این روز معمولاً پهلوان دعوت شده و تنگله هایش نهار میهمان هستند و از پهلوان قدیمی آبادی پذیرائی گرمی بعمل می آورند. در ضمن تماشاچسانی که در آن آبادی اقوامی دارند ، به میهمانی قوم و خویش خود می روند و کمتر خانه ای را می توان یافت که در این روز میهمان نداشته باشد. بعد از صرف نهار کلیه هدایا و جوایز را به میدان می آورند و در جای خود قرار می دهند. پهلوان آبادی با نوجه هایش وارد میدان می شود و محلی را در یک سوی میدان برای نشستن در نظر می گیرد. بدنبال آنها میهمانان در قسمت مقابل در جائی مستقر می شوند. تماشاچیان نیز در اطراف میدان حلقه می زنند. در ساعات اولیه نوجوانان و کشتی گیران تازه کار میدان کشتی را گرم می کنند. میرلو (داور) در وسط میدان از چهار پیشکسوت برای قضاوت کمک می خواهد. ابتدا از تنگله های دو طرف می خواهند که به میدان بیایند تا کشتی آغاز شود. هر تنگله که بتواند حریف خود را مغلوب نماید هدیه خود را از پهلوان پیر ده دریافت می کند. بعد از پایان یافتن کشتی تنگله ها ، نوبت به کشتی دو پهلوان می رسد تا سرنوشت لوچو مشخص شود. دو پهلوان وارد میدان کشتی می شوند و چند لحظه ای در حاشیه میدان قدم می زنند. صدای یا علی .. یا علی... یا علی تماشاچیان به پهلوانها دلگرمی می دهد. دو پهلوان با اشاره داور در مقابل هم قرار گرفته ، کف دستها را به یکدیگر می کوبند و یکدیگر را در آغوش گرفته و می بوسند. "میر لو" توضیحاتی در باره ی کشتی می دهد. پهلوان ها به حالت آماده رو در رویی یکدیگر می ایستند و با «یا علی» گفتن کشتی شروع می شود. در وهله اول نگاهی به هم می اندازند ، یکی از دو پهلوان دستها را بهم می کوبد و در این حال از هم جدا می شوند و چرخ می زنند و دو مرتبه، میرلو یا علی می گوید و آنها مجدداً (سرشاخ) می روند. و کشتی ادامه یافته و فنون زیبای لوچو بکار برده می شود. هر پهلوانی بتواند با هر فنی که مورد قبول میرلو و ریش سفیدان باشد، حریف را بیندازد برنده اعلام می شود. پهلوان پیروز طبق سنن لوچو دوری در حاشیه می زند و سپس بعلافت پیروزی پرش می کند و پس از آن به وسیله میون مچها به طرف لوچو

هدایت می شود. یکی از ریش سفیدها دست پهلوانان را به چوب هدایا بند می کند و او پیروزمندانه چوب را از جا کنده و هدایا را بر می دارد. حال تنگل ها و طرفداران، پهلوان پیروز را روی شانه ها بلند کرده ، لحظاتی نگه می دارند و در اینجا کشتی با دنیایی از خاطره های بیاد ماندنی پایان می یابد.



شکل (۵-۶) جوایز کشتی لوچو (گاو یا گوسفند) برای سر پهلوان

پهلوان پیروز نیز گاو یا گوسفندان لوچو را به آبادی می برد و در مسجد محل ذبح می کند ابتدا قسمتی از آن را برای فقرای ده می فرستد و بقیه برای تهیه شام اختصاص می دهد. در آن شب تنگله ها میهمان پهلوان هستند.

### فنون کشتی لوچو

همانطور که گفته شد در کشتی لوچو از فنون و مهارت های زیبایی استفاده می شود که اغلب پهلوانان لوچو با آن آشنایی دارند و از این فنون برای بر هم زدن تعادل حریف خود و کسب پیروزی استفاده می کنند. در بسیاری از موارد بکار بردن صحیح این فنون نیاز به بهره گیری از آمادگی جسمانی از جمله قدرت ، سرعت کنش و واکنش ، توان و چابکی و تیز هوشی کشتی گیر دارد. داشتن آمادگی جسمانی و تسلط بر مهارت های کشتی "لوچو" موفقیت کشتی گیران را تسهیل و تضمین می کند. در زیر مشهورترین فنون کشتی لوچو جهت آشنایی خوانندگان آورده شده است:

- دس بازی (بازی دستها و چم جاکن)
- کل بوردنه (سرشاخ)
- یک سرین (ران)
- تاش (جرکشی)
- کش (دست در بغل کردن)
- کاب (مارپیچ، انگشته)
- سرتب (زدن پس سر با کف دست)

- دله کاپ (درون پیچاندن)
- دور کش (دو طرف بغل)
- بال کونه (کناره آرنج)
- په چک (پشت پا)
- دسته کاپ (دست پیچاندن)
- دوش کری (خمیده قامت)
- بلک (بهیم پیچاندن دو بال)
- پشت درمه کاپ (پیچاندن پا از پشت)
- کمرکاپ (پیچاندن پا در کمر)
- بپرس کش (پریدن زیر بغل)
- چلک (پیچاندن دو پا)
- غاز بال
- دوش هکیشییه (شانه بطرف بالا کشیدن)
- اشکل (پشت کاسه پا)



شکل (۵-۷) کشتی گیران مازندرانی در حال اجرای فنون کشتی لوچو

### تاثیر کشتی آزاد بر کشتی لوچو

کشتی لوچو از زمانی که با کشتی آزاد آمیخته شد، دچار تغییراتی شده است. حتی لباسهای سنتی لوچو از یادها رفته و به شکل‌های گوناگون در آمده است. لباس سنتی لوچو از بند و شلوار مخصوص تشکیل و گاهی با کیسه‌های ضخیم دوخته می‌شد که اصطلاحاً به شلوار «چاقا» و «کرباس» معروف بود و وقتی پهلوان بند آن را محکم می‌گرفت، پاره نمی‌شد و پهلوان از این طریق قدرتش را به نمایش می‌گذاشت.

به علت از بین رفتن این لباس نمی شود از فنون بند و پس کاسه استفاده کرد.» بسیاری از فنون رایج کشتی آزاد از زمانهای دور در لوچو اجرا می شد. سر زیر بغل در آن زمان به فن تاش معروف بود. فن لنگ را کاب می گفتند. کاب در زبان مازنی به پاشنه‌ی پا گفته می شود. فن برات در لوچو به غاز بال معروف بود، چون دستها را جفت می کردند و حریف را می گرفتند. فن دست کاب که در کشتی آزاد به کت و شیر معروف است، فنی است که با دست، بغل پای حریف را می زنند و همان کاری را که با پا در لنگ انجام می شود، با دست انجام می دهند. از جمله فنون معروف لوچو سرین تو می باشد. سرین به معنای ران پا و تو به معنی هل دادن به عقب و یا جلو می باشد. در این فن، حریف دستی را در پس گردن حریف و دست دیگر را پشت باسن حریف می گذاشت و به وسیله‌ی ران پا حریف را هل می داد. فن پس کاب (پس به معنای پشت و کاب به معنای پاشنه‌ی پا) فنی بود که اگر حریف در حال اجرای لنگ بود، حریف مقابل پایش را در می آورد و پشت پای او می گذاشت و او را به عقب می راند. البته بسیاری از کشتی‌های امروز به صورت آزاد برگزار می شود، حتی برخی از مسابقات را روی تشک انجام می دهند که خیلی خنده دار است. به همین دلیل بسیاری از روستائیان از لوچو دور شده اند. لوچو یک کشتی پهلوانی بود، ولی امروزه به سوی قهرمانی می رود!

در گذشته، پهلوان حرمت و احترام خاصی داشت. اگر هم پهلوان، حریف خود را سر دست بلند کند حتی اگر هیچ نقطه از بدن حریف با زمین تماس پیدا نکند ضربه فنی اعلام می شود. از آنجایی که در کشتی لوچو روحیه پهلوانی مطرح است، کشتی گیر برنده هرگز حریف خود را به زمین نمی زند و او را آهسته به زمین می گذارد تا حرمت او حفظ شود. اگر کسی از حریفی شکست می خورد، به مدت یک سال حق کشتی گرفتن با او را نداشت و به اصطلاح پهلوان، پهلوان می ماند. در کشتی لوچوی رسمی، زمانی برای مسابقه تعیین شده است. اما در شکل غیر رسمی آن زمان مطرح نیست و اگر در زمانی که داوران تشخیص می دهند هیچ یک از دو حریف برتری به دست نیاورد آنها را "سبوسی" یعنی هم زور اعلام می کنند و به آنها فرصت یک استراحت ده دقیقه ای می دهند و سپس دو پهلوان برای احراز مقام پهلوانی با هم روبرو می شوند. گاه این مسابقه آنقدر به درازا می کشد که باقی آن به جشن عروسی بعدی موکول می شود. اما در حال حاضر این مسابقات به صورت دوره ای برگزار می شود و حریفان، هر هفته چند بار به مصاف هم می روند.

امروزه لوچو را در قالب زمان گنجانده اند و اگر حریفان در این زمان معین مساوی شوند، با قرعه کشی برنده را انتخاب می کنند! اما در گذشته پهلوان کسی بود که حتی چندین ساعت مداوم کشتی می گرفت تا برنده از زمین بیرون بیاید، وگرنه کشتی را تمام نمی کرد. ضمناً اگر پهلوانی همه‌ی حریفان را زمین می زد و در حال لباس پوشیدن بود، باید به حریف طلبی کشتی گیر تازه از راه رسیده پاسخ می داد و با او کشتی می گرفت. حتی اگر پهلوان لوچو را می گرفت و به سمت محل خود در حرکت بود و در طول راه به

حریفی برخوردار می کرد، همان جا لوچو را می کاشت و با آن حریف کشتی می گرفت. اما امروزه هیچ یک از این خصلت‌های پهلوانی را شاهد نیستیم.

### موسیقی در کشتی لوچو



این کشتی در مازندران انجام می شود و فرقی با کشتی گیله مردی و محلی ، در استفاده کردن از سرنا و دو سرکنن (نقاره) استفاده می باشد که تشکیل می شود. از دو دیگ مسی کوچک فاقد زیرین و به جای آن از پوست گاو پوشاندن قسمت زیرین استفاده می گردد و این دو دیگ را به وسیله بندهای چرمی به هم متصل می کنند و هم زمان با نواختن سرنا آن را با دو چوب کوچک به صدا در می آورند. نوع دیگری از این ساز که در مراسم ویژه مورد استفاده قرار می گیرد بدین شکل است. که از دو کاسه بزرگ استفاده می نمایند. کاسه سفالین بزرگ در حدود ۲۲ سانتی متر و کاسه کوچک تر در حدود ۱۶ سانتی متر می باشد که هر دو کاسه به صورت مخروطی است که ته کاسه بسته و طرف دیگر کاسه باز است که پوست بر روی آن کشیده می شود. کناره های پوست را سوراخ می کنند و روده ای از داخل آن جهت بستن پوست به بدنه استفاده می کنند و با دو قطعه چوب به اندازه ۲۵ تا ۲۷ سانتیمتر بر روی آن ضربه می زنند.

در منطقه کلاردشت هم هنگامی که کشتی گیران در حال کشتی گرفتن هستند از سرنا و نقاره استفاده می کردند. البته نوازنده حتماً می بایست اطلاعات و آگاهی لازم را درباره کشتی آن منطقه دارا باشند و ریتم را مطابق با حرکات و موقعیت کشتی گیرها تغییر دهد به این صورت که در ابتدا آهنگی به صورت ریتم ملایم نواخته شود و آن گاه که دو کشتی گیر با هم در می آویختند ریتم آهنگ تندتر و ملودی آن حماسی تر می گردید و زمانی که کشتی گیری پیروز می شد آهنگ بنا به مقتضیات خود آرامتر اجرا می گردید.

### موسیقی و رقص در کشتی محلی

در بیشتر محلات از جمله تنکابن هنوز هم در کشتی محلی از ساز سرنا و نقاره استفاده می کنند. در قدیم هنگامی که دو کشتی گیر برای زور آزمایی آماده می شدند آهنگی به نام

"کشتی نما" نواخته می شد که به قول پهلوانان آن منطقه این آهنگ چنان بر روح و روان آنها تأثیر می نهاد که احساس می نمودند قدرت آنها چند برابر شده است. زمانی که یک کشتی گیر همه کشتی گیران را شکست می داد و سر پهلوانی او مسجل می گردید نوازندگان همه یک صدا به صورت ریتم می خواندند: " پهلوان، پهلوان، ماشالله " پهلوان رقص ریتمیک و نرم خود را عارفانه و عاشقانه بر روی میدانی که نمایانگر پهلوانی و آزادگی بود انجام می داد. البته این رقص پهلوانی فراموش گشته و دیگر انجام نمی شود. رقص کشتی به دو طریق انجام می گرفت. جفت پا و تک پا.

**الف) رقص جفت پا :** پهلوان به صورت نشسته و به طور جفت پا می پرد و با هر پرشی که به چالاکی و نرمی، همراه با انعطاف بدن انجام می داد دو دستش را یک بار به طرف راست و یک بار به طرف چپ پرتاب می کرد و آن رقص در حول محور دایره ای انجام می گرفت.

**ب) رقص تک پا :** بر خلاف رقص جفت پا به صورت ایستاده انجام می گرفت که کشتی گیر باید آن حرکات را خیلی سریع و با حرکات منظم پا در دور میدان انجام می داد. همانطوریکه نوشته شد دو ساز نقاره و سرنا نقش اصلی سازها علاوه بر مراسم کشتی و عروسکی، کاربرد خاص خویش را داشته اند. اما درباره ساز سرنا عده ای از محققین مانند حسین علی ملاح آن را مخفف سورنا دانسته اند به معنی نای بزم و سور که چنین تفسیری در کتاب دایره المعارف سازهای جهان نیز آورده شده است. چنانچه درباره این سازها نوشته شده است: سورناها دارای صدای تیز و (وز) گونه بوده و اکثراً در جشنها نواخته می شد (سور به معنی جشن + نای = سورنا) به هر روی این تفسیر و ایده از طریق بعضی محققین رد شده است که بحث درباره آن را به مقاله ای دیگر وا می نهمیم. و اما درباره نقاره، سازی بوده است که در جنگهای زمان قدیم، در گیلان و مازندران کاربردی خاص داشته است. چنانچه در هنگام جنگ برای اعلام پیروزی و آگاه نمودن سربازان به شیوه مخصوصی نواخته می شده است که نوع و ریتم نواختن آن در حالات گوناگون، باعث می گردید تا سربازان، اطلاعات مربوط به میدانگاه جنگ را در اختیار داشته باشند. سربازان با به صدا در آمدن ساز و آهنگی خاص براساس تمریناتی که از قبل انجام می دادند متوجه می شدند که چه دستوری را باید انجام دهند حمله یا عقب نشینی کنند. بالاخره ساز نقاره ای که هم در مراسم جشن و سرور و هم در مراسم کشتی و هم در هنگام مراسم مذهبی در استان های مازندران و گیلان، استفاده می گردید، فراموش شده است.

### برگزاری مراسم کشتی در بعضی از مناطق استان مازندران

کشتی محلی در استان مازندران از ورزش های بومی و سنتی بوده و ریشه در فرهنگ مردم دارد این ورزش تقریباً در تمام نقاط این خطه سرسبز رایج می باشد اما با توجه به اطلاعات موجود و در دسترس، نحوه برگزاری کشتی در دو منطقه کلاردشت و تنکابن در زیر آورده شده است.

**نحوه برگزاری کشتی در منطقه کلاردشت:** کلاردشت نیز مانند دیگر مناطق و شهر های مازندران، مهد کشتی پهلوانی است. کشتی گیران در نزد مردم از مقام و منزلت خاصی برخوردار هستند. این کشتی، در فصل تابستان و در فضای باز با پخش اطلاعیه از سوی مسئولین برگزار کننده و دعوت از کشتی گیران داخل و خارج از کلاردشت بویژه شهرهای همجوار و با مدیریت و داوری پیشکسوتان منطقه، برگزار می شود. برای شروع کشتی، هر یک از کشتی گیران به میدان می روند و حریف می خواهند. کشتی گیران دیگر نیز وارد میدان می شوند و با زدن کف دو دست به یکدیگر آمادگی خود را برای مبارزه اعلام می کنند. بدین ترتیب کشتی آغاز می شود. هر کشتی گیری که بتواند دست یا قسمتی از بدن حریف را به خاک برساند، برنده کشتی محسوب می شود. برنده کشتی به سمت تماشاگران می رود و با پرش کردن (واز زدن) آمادگی بدنی خود را به نمایش می گذارد و "دوران" می کند و از آنها پول می گیرد. این کشتی با توجه به تعداد شرکت کنندگان ممکن است چند هفته طول بکشد. در روز پایانی کشتی سر پهلوان مشخص می شود و جایزه نقدی و غیره نقدی، ویژه ای به وی و نفرات دوم و سوم کشتی، تعلق می گیرد. نکته مهم در کشتی محلی کلاردشت، منش پهلوانی، رعایت مسایل اخلاقی از جمله جوانمردی و گذشت سر لوحه و الگو قرار دادن سیره ائمه معصومین بویژه علی(ع) است.

**نحوه برگزاری کشتی در تنکابن:** کشتی یکی از مهیج ترین و پرطرفدارترین ورزش ها در بین نوجوانان و جوانان پسر تنکابن است و سابقه بسیار طولانی در این منطقه دارد. کشتی رایج در تنکابن در حقیقت مخلوطی است از کشتی های آزاد، جودو و کشتی کج می باشد. لباس پهلوانان کشتی یک شلوار چسبان و تنگ است روی این شلوار در سابق قلاب دوزی هم می شد و احياناً یک بازوبند هم داشته و بقیه بدنشان در هنگام گرفتن کشتی لخت بوده است و پوشاک دیگری بر تن ندارند. دو پهلوانی که می خواهند با هم نبرد کنند در وسط میدان ( بدون تشک کشتی) خم می شوند، ابتدا کمی با مبادله مشت و ضربات سیلی به اصطلاح محلی پشت دستی و با حمله و دفاع مختصری فنون و رموز و قدرت بدنی یکدیگر را زور آزمائی و ورنانداز می کنند پس از چندین بار "پوزما کردن" (ورانداز کردن) و دست یکدیگر را گرفتن و کشیدن و پس از زدن آنها بعد از اینکه به نقاط ضعف حریف با حدس و گمان پی بردند، ناگهان با یکدیگر گلاویز می شوند، و با بکار بردن فنون مختلف و رد و بدل کردن رموز گوناگون، بالاخره یکی بر حریف خود غالب و پیروز می گردد. هر کدام از آن دو که زودتر روی زمین بیفتد یا یکی از اعضای بدنش (غیر از کف پا) با زمین تماس حاصل نماید آن شخص خود قبول می کند که کشتی را به حریف باخته است، دیگر نیازی به مداخله یا شمارش امتیازات مثبت و منفی داور یا داوران ندارد. البته میاندار یا مدیر بازی در کشتی معمول است و دو حریف کشتی برای داور احترام مخصوصی قائل هستند، وقتی دو کشتی گیر کشتی را تمام کردند صورت یکدیگر را می بوسند. سپس پهلوانان برنده کشتی بعد از دور زدن

از پیش تماشاچیان خوشحال و خندان با جست و خیزهای فاتحانه به سوی "برم" می‌رود.<sup>۱</sup> میاندار یا سرپهلوان که اداره کننده مسابقه بوده است جوایز را به پهلوان برنده تسلیم می‌نماید و گاهی تماشاچیان نیز پول نقد و یا جوایزی به رسم انعام به پهلوان برنده می‌دهند.

در جای دیگر در مورد کشتی در مازندران مطالب دیگری نیز نقل شده که بیان آن خالی از لطف نمی‌باشد. مراسم کشتی بیشتر در عروسی و جشن های خاص، یا در زمان برداشت محصول انجام می‌گرفت، چنانچه "مقدسی" در قرن چهارم می‌نویسد: "دیلیمان در آن دشت، هفته بازارها دارند برای هر دیه یک روز نهاده‌اند. پس از پایان بازار زنان و مردان به جایگاه کشتی گرفتن روند داور برآنجا نشسته طنابی به دست گرفته هر کس پیروز شود یک گره برآن می‌بندند". در مراسم کشتی در گذشته‌های دور هر کس که به عنوان پهلوان شناخته می‌شد می‌توانست با هر دختری که به سن ازدواج رسیده باشد ازدواج نماید و .... حدود یک قرن پیش برنامه‌ریزی کشتی توسط کدخدا انجام می‌گرفت. وی از تمام کشتی‌گیرهای سرشناس منطقه دعوت می‌نمود تا در روز معین به مکان تعیین شده بیایند. در روز موعود مردم دور تا دور منطقه کشتی که به صورت دایره‌ای خط کشی می‌شد، قرار می‌گرفتند. هر منطقه با شاگردان خود که به آنها "تنگوله" (talgule) می‌گفتند وارد میدان می‌شدند. پهلوان کشتی از شلوازی که به نام لاسپاره استفاده می‌نمود که از پارچه‌ای مخصوص دوخته و هنرمندی روی آن را قلابدوزی کرده بود. پهلوان ابتدا وارد میدان کشتی می‌شد و با دست راست با انگشت سبابه، خاک را لمس می‌کرد و آن را می‌بوسید و بر پیشانی می‌مالید. پس از او تنگوله‌ها وارد میدان می‌شدند. آنها پس از ورود مراسم نیایش را انجام می‌دادند یعنی ابتدا به سوی قبله قرار می‌گرفتند، ابتدا با پای راست حرکت می‌کردند و پس از اینکه دو سه گام بر می‌داشتند به صورت عمودی به هوا می‌جهیدند که به آن **واز (vaz)** زدن می‌گفتند که این واژه هنوز هم کاربرد خود را دارد. بعد به سوی شرق یا مشهد مقدس و در انتها به سوی مکه مراسم خویش را انجام می‌دادند و تنگوله‌ها هم همان کار را انجام می‌دادند. پس از اینکه تمام کشتی‌گیران مناطق مختلف عمل نیایش را انجام می‌دادند و در جایگاه خویش استقرار می‌گرفتند تا نوبت به کشتی گرفتن می‌شد. کسی که خواهان کشتی گرفتن با کسی بود به نزدیک پهلوان در میدان می‌رفت و دو کف دست را به هم می‌زد. البته هنوز هم این رسم پابرجاست و بیشتر آداب کشتی کماکان انجام می‌گیرد. (اگر طرف مقابل به کشتی با وی رضایت داشت او هم به اصطلاح کف می‌زد بعد آن دو نفر آداب کشتی گرفتن را انجام می‌دادند یعنی دو کشتی‌گیر با هم ده قدم گام برمی‌داشتند که به آن "فامج" می‌گفتند پس از آن در مقابل همدیگر قرار می‌گرفتند و به چشمان یکدیگر خیره می‌شدند بعد دست های خود را به صورت مشت در آورده و تاب می‌دادند نوعی حرکات نمایشی

<sup>۱</sup> - برم جایزه مسابقه کشتی دو پهلوان را گویند در سابق عبارت بود از پارچه، جوراب، دستمال ابریشمی، عرقچین، بازوبند، مقداری پول و نقل و نبات و شیرینی و میوه و نظایر آن.

انجام می‌دادند که به آن "فازوما" یا "فوزوما" می‌گفتند. پس از اینکه کشتی شروع می‌شد هر کس که بدنش اندکی با خاک تماس پیدا می‌کرد بازنده محسوب می‌گردید. پس از اینکه پهلوانی، تمام کشتی‌گیران یا پهلوانان دیگر را از میدان به در می‌کرد به عنوان پهلوان شناخته می‌شد و به او جایزه‌ای به نام "بَرْم" یا "بَرْم" می‌دادند که شامل گاو، گوسفند، پارچه، بود و در تنکابن علاوه بر جایزه، قیابی به نام "الجه قبا" به پهلوان می‌دادند. دریافت الجه قبا برای هر پهلوان نهایت آرزو بود چنانچه قبلاً نوشته شد کشتی به نامهای مختلف در مناطق گیلان و مازندران انجام می‌گرفت که البته هنوز هم مراسم کشتی به خصوص در بهار و تابستان انجام می‌گیرد. کشتی ریشه در فرهنگ مردم مازندران دارد و در بین مردم مازندران علاقه مندان زیادی دارد و تقریباً در تمام مناطق با تفاوتی اندک در شیوه برگزاری انجام می‌شود ذکر ویژگی های کشتی در تمام مناطق استان مازندران مقدور نمی‌باشد.

### کشتی با شال (bashal)

**گروه سنی:** نوجوانان، جوانان و بزرگسالان

**جنسیت:** مردان

**تعداد بازیکنان:** دو نفر

**نوع بازی:** انفرادی و گروهی

**محل اجرا:** فضای رو باز (زمین چمن، خاک نرم)

**زمان اجرا:** فصل بهار و هنگام برگزاری عروسی

**تجهیزات مورد نیاز:** شال (به طول دو متر و عرض نیم متر) به تعداد کشتی‌گیران

کشتی باشال از جمله کشتی‌های رایج در مناطق شهرستانهای بهشهر، کردکوی و گرگان است. این کشتی همه ساله طی مراسمی خاص و به مناسبت‌های مختلف برگزار می‌گردد. کشتی باشال از قدمت دیرینه‌ای برخوردار است. پیشکسوتان و ریش‌سفیدان سابقه آن را بیش از ۵۰۰ سال نقل می‌کنند. این کشتی بیشتر در فصل بهار و هنگام برگزاری مراسم عروسی انجام می‌شود. در روزهای معین اهالی چندین روستا که از قبل دعوت شده‌اند در قطعه زمین وسیعی که چمن و یا خاک آن نرم باشد جمع می‌شوند. قبلاً توسط اهالی چندین ظرف و مجمع بزرگ پر از گل، میوه و کله قند به محل مسابقه آورده می‌شود. سرپرستی و اداره کشتی را یکی از پیشکسوتان این رشته که در گذشته عنوان قهرمانی داشته، به عهده می‌گیرد. معمولاً یکی از کشتی‌گیران قدیمی داوری مسابقه را به عهده دارد. مدیر جشن یا برنامه و جوه نقدی هدایی علاقمندان را جمع‌آوری کرده، به کشتی‌گیران برنده اهدا می‌کند. در اصطلاح محلی به هر نفری که یک کشتی گرفته است برنده یا بازنده تفاوتی ندارد، می‌گویند که "کمر کشتی" گرفته

است. هر یک از کشتی گیران باید، **شالی** تاییده شده را دور کمر خود بپیچند. این شال معمولاً سه متر طول و نیم متر عرض دارد. شال را باید طوری به کمر خود بپیچند که یک سر آن به کمر بسته شده و سر دیگر در کنار پای راست آنها قرار گیرد. در این کشتی، هر کشتی گیر با دست حلقه پای راست و با دست چپ حلقه کمر حریف را می گیرد (منظور از حلقه همان شال است) و کشتی شروع می شود. در این کشتی حریفان تنها می توانند دست در حلقه هایی که توسط این شال درست شده بیندازند و حریف را به زمین بزنند. هر کس بتواند حریف را با استفاده از فنون لنگ و کندن، تاباندن، خراب کردن حریف، نیم تیغ کردن و تماس باسن با زمین، خاک کند، برنده بازی است. در این کشتی هر کس یک بار کشتی بگیرد، می گویند یک کمر کشتی گرفته است. هر کشتی گیری که بتواند یک نقطه از بالا تنه و یا زانوهای حریف را به زمین بزند، برنده بازی محسوب می شود. جوایز این کشتی علاوه بر وجوه نقدی شامل جوایز غیر نقدی مانند پارچه، پتو، گوسفند و گاو و غیره می باشد که هزینه آن را اهالی محل، متقبل می شوند. فنون رایج کشتی باشال عبارت است از: لنگ و کندن، تاباندن، خراب کردن حریف، نیم تیغ کردن.

### کشتی چک چیشت (koshtie chak chisht)

**گروه سنی :** نوجوانان، جوانان و بزرگسالان

**جنسیت :** مردان

**تعداد بازیکنان :** دو نفر

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**محل اجرا :** فضای باز

**زمان اجرا :** عروسی ها و جشن های محلی

چک چیشت یکی از کشتی های رایج و متداول در بعضی از مناطق نور، نوشهر و کجور مازندران است. این کشتی در مراسم عروسی، جشنهای محلی و به مناسبت های مختلف برگزار می شود. معمولاً همراه با ساز و دهل است. این کشتی در فضای باز انجام می شود.

ابتدا یکی از کشتی گیران وارد میدان کشتی می شود که اطراف آن تماشاچیان نشسته اند و بصورت نمایشی و نیایشی میدان را دور زده چند پرش انجام می دهد و انگشت و یا کف دست را بر زمین زده، آن را می بوسد و حریف می طلبد. در این هنگام، کشتی گیر دیگری وارد میدان می شود و با وی دست می دهد به این ترتیب برای کشتی با او، اعلام آمادگی می کند و کشتی بین دو حریف آغاز می شود. معمولاً یکی از پیشکسوتان داوری مسابقه را بعهده می گیرد. شلوار کشتی گیران (**سه ربع**) تا ساق برگشته و کمر بندی محکم بر کمرشان بسته شده است. دو کشتی گیر نیم خیز در حالیکه دستها را از طرفین به پس و پیش تکان می دهند و گاهی نیز کف دست را مشت یا گره کرده دارند، بهم نزدیک می شوند و به طرف

هم خیز برمی دارند و تا اندازه‌ای در تشابه با کشتی گیله مردی به حالت حمله و دفاع مبادرت به پرتاب ضربات دست به هم می‌نمایند. گاهی نیز دو دست هم را گرفته ، پیچ و تاب می‌دهند. هر گاه یکی از دو کشتی‌گیر به هر علتی، چه در خطر افتاده باشد یا نیاز به استراحت موقت داشته باشد، مبادرت به زدن کف دو دست خود به هم (چک زدن) می‌کنند که علامت این است که کشتی باید لحظه‌ای متوقف شود و دو کشتی‌گیر از هم فاصله می‌گیرند. این عمل باید معمولاً تا قبل از سرشاخ شدن و پیچیدن به هم انجام گیرد. در اولین فرصت مناسب کشتی‌گیران ، یکدیگر را گرفته با هم سر شاخ می‌شوند. در این کشتی زمین زدن چندان معمول و مرسوم و مورد نظر نیست. **کشتی‌گیری که بتواند حریف را از جا کنده و از زمین بلند کند ، برنده کشتی محسوب می‌شود.** در ادامه کشتی، کشتی‌گیر برنده ، دوباره تا زمانی که حریفانی دیگر برای کشتی گرفتن باشند ، کشتی می‌گیرد. کشتی‌گیری برنده نهایی، محسوب می‌شود که بتواند همه حریفان را شکست دهد.

### ورزش زورخانه ای

**گروه سنی :** نوجوانان ، جوانان و بزرگسالان

**جنسیت :** مردان

**تعداد بازیکنان :** دو نفر و بیشتر

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**محل اجرا :** فضای سرپوشیده و در گود زورخانه

**هدف های عمومی:** پرورش فضایل اخلاقی ، خصایص پهلوانی ، جوانمردی و ایثار ، پر کردن اوقات فراغت و انجام تفریحات سالم .

**هدف های اختصاصی:** توسعه آمادگی ( قدرت و استقامت عضلانی ، سرعت ، توان ، چابکی و تعادل) و همچنین توسعه آمادگی انرژی (دستگاه بی هوازی).



شکل (۵-۸) گود زورخانه و ورزشکاران در حال شنای باستانی

ورزش باستانی و زورخانه ای ، تقریباً در سراسر کشور عزیز و اسلامی ما ایران و از جمله در دو استان **مازندران و گیلان** در محلی به نام "**زورخانه**" انجام می گیرد. این ورزش با قدمت طولانی خاص بزرگسالان بوده ، ریشه در فرهنگ مردم دارد. ما در شهرهای مختلف دو استان زورخانه هایی را مشاهده می کنیم که فعالیت های آن زیر نظر و حمایت ویژه سازمان تربیت بدنی قرار دارد. "**ورزش زورخانه ای**" یا "**ورزش باستانی**" نام مجموعه حرکات ورزشی با وسیله و بدون وسیله و آداب و رسوم مربوط به آن هاست که در محدوده تاریخی و فرهنگی ایران از گذشته های دور رواج داشته است. ورزش های زورخانه ای نام دیگر " آئین پهلوانی " و از ورزش های سنتی و بنام ایرانیان است. جایی که در آن به ورزش باستانی می پردازند " زورخانه " نام دارد.

### پیشینه ورزش زورخانه ای

ورزش و انجام حرکات پهلوانی جز فعالیتهای اصلی روزمره ایرانیان در دوران باستان بوده است. جامعه آن زمان ارزش خاصی برای ورزشکارانی قائل می شد که برای قدرت بدنی و شجاعت روحی که در اختیار داشتند، شکرگزار بوده اند. مردان نیرومند روزگار قدیم، تنها برای آنچه که امروز ورزش خوانده می شود پا در گود نمی گذاشتند. ورزش باستانی هنوز برای کسانی که در گود زورخانه ها پیر شده اند خاطره انگیز است. گرچه شاید به همان اندازه پرمشتری نباشد. بر پایه تاریخ، زورخانه در حدود هفتصد سال پیش (قرن ۷ خورشیدی) بوسیله محمود معروف به پوریای ولی که ظاهراً از مردم خوارزم بوده و گویا در سال ۷۷۲ ه.ق. در گذشته است به صورت امروزی سازماندهی شد. با این حال بر پایه رفتار و منش تاریخی و اسطوره های ایران زورخانه می تواند حداقل در ایران تاریخی بسیار کهن تر داشته باشد. چرا که مردم ایران از ابتدای تاریخ خود به پهلوانی و کشتی گیری و آمادگی جسمانی نیاز مبرم داشته اند. ریشه آئین پهلوانی

بنا به گفته برخی به زمان اشکانیان باز می‌گردد. اسطوره‌های پهلوانی در فرهنگ آریایی پهلوانان شاهنامه هستند. پهلوانی در دوره بعد از اسلام با برخی مفاهیم اسلامی ممزوج گشت. در ایران پس از اسلام سه گروه "فتیان و عیاران و شطاران" با تاثیر پذیری از فرهنگ غنی اسلامی ظهور یافتند و در دوران استیلای بنی امیه و بنی عباس در محلی به نام "زورخانه" آمادگی بدنی و رزمی خود را برای مبارزه با حکومت ظلم و تشکیل حکومت حق، توسعه می‌دادند. علی (ع) در آئین پهلوانی بعد از اسلام به عنوان سمبل و الگوی یک پهلوان کامل قرار گرفت.

### جایگاه رزم در ورزش زورخانه ای

بعضی اعتقاد دارند ورزشکاران زورخانه در دوران باستان، آیین رزم هم می‌آموختند و می‌گویند ابزار ورزش باستانی شباهت عجیبی به جنگ افزار روزگاران قدیم دارد. میل چوبی زورخانه، شبیه گرز جنگاوران، سنگ شبیه به سپر و کباده شبیه به کمان است. گذشتگان تلاش می‌کردند از طریق تمرین با میل، سنگ، تخته شنا و کباده در زورخانه، توانایی عضلانی خود را افزایش دهند. کباده شبیه کمان بدون تیر است. احتمالاً هدف از تمرین با کباده، افزایش توانایی در استفاده از کمان بوده است.

### آداب ورزش زورخانه‌ای

ورزش زورخانه‌ای آداب و سنتی خاص دارد. آداب و سنتی که با تأسی از پهلوانان و دلاوران افسانه‌ای، خلق و خوی مردانگی، مروت و جوانمردی را در ورزشکاران بر می‌انگیزد یا نیرو می‌بخشد. این خصایل نیکو در قالب اشعار و داستان‌هایی به صورت آهنگین و به همراهی «ضرب زورخانه» که مهم‌ترین ساز این نوع ورزش است، برای تهییج ورزشکاران در هنگام ورزش از سوی «مرشد» خوانده می‌شود. ورزشکاران هماهنگ با موسیقی مرشد جست و خیر می‌کنند و حرکات زیبای گروهی یا فردی به نمایش می‌گذارند.

از جمله آداب ورزش زورخانه ای این است که هرکس وارد زورخانه شده و یا از آن خارج می‌گردد، چه ورزشکار باشد یا نه، نسبت به او اداء احترام می‌شود. به طوریکه :

۱- اگر ورزشکار باشد، مرشد به او فقط خوش آمد می‌گوید و اگر تازه کار باشد و مبتدی، فقط 'صفا آوردید...' یا 'صفا قدم...'! برای نوچگان و نوخاستگان ضمن گفتن این جملات، از حضار صلوات نیز طلب می‌کند. برای پیشکسوتان و بعضی از شیرینکاران، هنگام ورود و خروج علاوه بر مسائل و آداب مذکور، ضرب را نیز با آهنگ خاصی بصدا در می‌آورد. همینطور برای پهلوانان و پیشکسوتان که سابقه قهرمانی دارند، علاوه بر ضرب، زنگ را هم با آهنگ خاص به صدا در می‌آورد و بدین وسیله به آنها

- احترام می گذارد. به این اشخاص، "صاحب زنگ و ضرب" می گویند. برای دارا شدن عنوان فوق لازم است پهلوانی شخص مورد تایید پیران و پهلوانان و پیشکسوتان قرار گیرد.
- ۲- هنگام ورود به گود، زمین را از روی احترام و ادب می بوسد.
  - ۳- کنار 'سردم' نشستن، خاص پهلوانان و پیشکسوتان است.
  - ۴- میاندار قبل از شروع به ورزش، از بزرگترها رخصت می خواهد.
  - ۵- استفاده از وسایل ورزشی (غیر از کباده) از بزرگترها آغاز می شود.
  - ۶- ورزشکار هنگام ورود به گود، باید پاک شرعی باشد.
  - ۷- اجازه گرفتن از میاندار هنگام خروج از گود الزامی است.
  - ۸- انجام عملیات بر خلاف میاندار و یا بیحرکت ماندن نسبت به میاندار، بی احترامی است.
  - ۹- چرخیدن از کوچکترها شروع شده و به بزرگترها ختم می گردد.
  - ۱۰- ختم ورزش را میاندار با اجازه خواستن از بزرگترها اعلام می نماید.
  - ۱۱- ضمن دعا کردن اگر کسی صحبت کند و یا از گود خارج شود، نسبت به دعاگو و ورزشکاران آن گود بی احترامی کرده است و خطاکار محسوب می گردد.
  - ۱۲- ورود افراد جوانتر از ۱۸ تا ۱۹ سال در گود ممنوع است. در دوران قدیم کسی می توانست وارد گود شود که شانه در ریشش بند شود.
  - ۱۳- تشویق ورزشکار هنگام ورزش خصوصا' وقت چرخیدن و میل بازی از وظایف مرشد است و گاهی میاندار و پیشکسوتان نیز در این کار با او البته با ذکر صلوات همراهی می کنند.
  - ۱۴- ورود با کفش به گود ممنوع است.
  - ۱۵- داخل گود و روبروی سردم محل ورود ورزشکاران به گود است که پایبندترین نقطه گود نیز هست. بالاترین محل گود، جنب یا زیر سردم است.
  - ۱۶- ورزشکاران بترتیب سوابق ورزشی از پایین به بالا می ایستند غیر از سادات که اگر مبتدی هم باشند، بالا دست قرار می گیرند و بعد از همه می چرخند.
  - ۱۷- کباده زدن از کوچکترها شروع شده و بترتیب به بزرگتران و سادات ختم می شود.
  - ۱۸- ورزش کردن بدون لنگ یا تنکه ممنوع است.
  - ۱۹- اگر کوچکتری بخواهد بعنوان تمرین با یک پیشکسوت یا پهلوان کشتی بگیرد، هنگام فرو کوفتن زانو می زند، یعنی حریف را به استادی قبول دارد.

## مهارت ها در ورزش زورخانه‌ای

برخی از اصلی ترین حرکات در ورزش‌های زورخانه‌ای عبارت‌اند از:



۱. پازدن
۲. چرخ زدن
۳. میل گرفتن
۴. کباده کشیدن
۵. شنا رفتن
۶. سنگ گرفتن

شکل (۵-۹) مهارت های زورخانه ای ( میل گرفتن ، سنگ گرفتن )

## اصطلاحات زورخانه ای

این سر و آن سر زدن - بدأفت - بدل کار - بوسیدن و وابوسیدن - پهلوان پنبه - پهلوان زنده را عشق است- پهلوانان صاحب تاج - پیش قبض - پیش خیز - پیش قدم - پیش کسوت - تنکه - جست کلاغ - چرکین کردن - چرکین شدن - چوب تعلیم - حرامی گرفتن - حریف - حق خوانی - خاک کشتی - خانه ورزش - خوش پرگار - ساخته - سرپا - سنگ کشتی - شلنگ و تخته - شنای پیچ - شنای جفتی - شنای کشیده - صاحب زنگ و صاحب ضرب - قاطی شدن - قدر - کارهای ایذائی - کباده زدن - کشتی پاک شدن یا پاک کردن - کشتی در میان ماندن - کشتی گره شدن - کفتر بند - کهنه سوار - گل کشتی - گورگه - لنگ - لنگ انداختن - مرشد - دست مریزاد - مشتمال - مشتمال چی - نطعی - نوچه - نوحاسته - نیک کار - وارد کردن - واگیر - ورزش با میل.

## لباس زورخانه

### تنکه :

تنکه لباس مخصوص کشتی گیران است که علاوه بر تنکه، تنک، تنبان، سلوار، شلوار و سزاوار نیز خوانده شده است. رنگهای اصلی آن سبز، قرمز و آبی است و در اعیاد و جشنها در زورخانه برای ورزش آن را می پوشند. جنس آن از کرباس و چرم است و در بالای آن بندی برای محکم کردنش قرار می دهند.



### لنگ :

لنگ در زورخانه بمنزله احرام است و احرام یعنی محرم شدن مانند حجاج. آنان به دور کعبه طواف می کنند و ورزشکاران بر گرد گود حلقه بسته و در حرم دل خویش می گردند تا لبیک گویند به خویشتن خویش دست یابند. لنگ را مشتمالچی و با دستور مرشد یا کهنه سوار به ورزشکاران می دهد. ورزشکاران موظفند بمحض دریافت، آن را بوسیده و با اجازه بزرگتران حاضر به سمت رختکن حرکت کنند. اگر شخص نوپایی بخواهد وارد گود شود، باید مدتی زیر نظر استادی تمرین کند و مطیع محض باشد و بنده وار به استاد خود خدمت کند و پس از قبول شدن در تمام آزمونها، مراسم لنگ بندان در جمعه روزی در حضور تمام فتیان و جوانمردان به مرحله اجراء در می آید و پس از اتمام، به شکرانه آن و به اندازه توان خود، به حضار شیرینی می دهد. سپس نماز شکر بجای می آورد که خداوند او را توفیق داده که در جرگه جوانمردان امت رسول و شیعیان مرتضی علی قرار گیرد و محرم گردد. آنگاه در حق تمام فتیان و جوانمردان و تازه واردان دعای خیر می نماید. لازم است اول کهنه سوار در حق او دعای خیر بخواند و جمع آمین گویند. ورزشکار پس از دریافت لنگ ابتدا تجدید وضو نموده و دوباره با ذکر 'بسم الله یا ستار العیوب' با دو گره به کمر می بندد ( آن را روی زیر شلواری بلند سوار می کند ). سپس برای ادای دو رکعت نماز شکر بسمت جاسنگی رفته و پس از اقامه نماز، تسبیحات حضرت زهرا (س) ( ۳۴ ) الله اکبر، ۳۳ الحمد لله، ۳۳ سبحان الله ) را اداء می کند و با سلام و صلوات به ۱۲ امام و ۱۴ معصوم که نامشان را یک به یک به زبان می آورد، به سمت گود بر می گردد و شروع به ورزش می کند.

### وسایل و تجهیزات

#### ۱- سنگ :

سنگ به عنوان نمادی از سپرهای جنگاوران است. امروزه سنگها از چوب ساخته می شود ولی قدیم از همان جنس سنگ بوده است. سنگ، دو قطعه، تختهء پهن و وزین مانند نعل کفشهای قدیم است که یک طرف آن صاف و تخت و طرف دیگر آن منحنی شکل می باشد. وسط هر قطعه با ایجاد یک حفره، جای دست تعبیه شده است. وزن هر جفت سنگ معمولا ۱۰ الی ۸۰ کیلو گرم می باشد.



### ۲- تخته شنو :

وسیله ی شنو رفتن از تخته ای چوبی ساخته می شود که نماد شمشیر جنگاوران است. در این حرکت، ورزشکار به سمت زمین رفته و به بالا بر می گردد.



### ۳- میل :

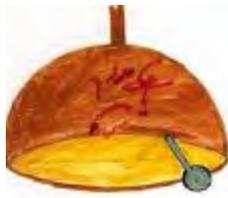
میل، نماد گرز جنگاوران و میل گرفتن، تمرین استفاده از گرز و ورزیده شدن است. شکل میل مانند استوانه ای مایل به مخروط است که امروزه از چوب ساخته می شود. هر جفت میل برای میل گیری معمولاً ۲ الی ۴۰ کیلوگرم می باشد. میل بازی از جذاب ترین حرکات ورزشهای زورخانه ای است که ورزشکار میل ها را در انواع مختلف به هوا پرتاب کرده و می گیرد . هر جفت میل بازی معمولاً ۱ الی ۶ کیلوگرم می باشد .



### ۴- کباده :

در لغت به معنای کمان نرم و به عنوان نمادی از کمان جنگاوران شناخته شده است. شکل ظاهری کباده همانند کمان بدون تیر است که از آهن ، زنجیر و پولک های فلزی ساخته می شود. وزن کباده معمولاً ۶ الی ۲۰ کیلوگرم می باشد.

## موسیقی و ادبیات زورخانه



ورزش زورخانه‌ای آداب و سنتی خاص دارد . « مرشد » در هنگام اجرای ورزش زورخانه ای با استفاده از « ضرب » اشعاری را می خواند و به این وسیله برای ورزشکاران را به وجد می آورد . ورزشکاران هماهنگ با آهنگ و صدای مرشد حرکات و مهارت های زیبای ورزش باستانی را به صورت انفرادی یا گروهی به نمایش می گذارند . « **مرشد** » زورخانه ، نقش مهمی در ورزش باستانی دارد : یک مرشد خوب ، باید نوازنده‌ای چیره دست ، خواننده‌ای خوب ، و کاملاً آشنا و مسلط به آداب و رسوم زورخانه باشد . یک نوازنده و یا مرشد مسلط و توانا باید خصوصیت‌های زیر را دارا باشد :

۱. هماهنگی شعر و ریتم و هنر تلفیق شعر و موسیقی

۲. تسلط به ریتم و قواعد آن

۳. دگرگونی آنی در اوزان حرکتی ورزشهای متنوع و قدرت رهبری

۴. استفاده از همه میدان و قابلیت‌های ضرب زورخانه .

در ورزش زورخانه ، « **میانداز** » کسی است که در میانه گود زورخانه می ایستد و دیگر ورزشکاران با نگاه کردن به حرکات او ، هماهنگ با ضرب مرشد ، حرکات ورزشی انجام می دهند . میانداز نسبت به دیگر ورزشکاران از سابقه و تبحر بیشتری برخوردار است . در گود زورخانه تنها ریتم است که عواطف گوناگون و انسانی آنان ( ورزشکاران ) را تهییج می کند . پای زدن و انواع حرکات زورخانه نظیر شنای پیچ ، گورگه گرفتن ، سنگ و چرخ و میل بازی و کباد کشیدن همه حکایت از سابقه دیرین این ورزش با موسیقی و ضربهای متنوع آن دارد . برای هر یک از اجزاء ورزش زورخانه‌ای ، قطعات موسیقی ( سازی و آوازی ) وجود دارد که مرشد آن را اجرا می کند . موزیکالیتة این قطعات را ( تندی و کندی ریتم و ملودی ، تأکیدها ، به تدریج تند و یا کند شدن‌ها ، و غیره ) مرشد بر اساس حس و حال موجود در فضای زورخانه و در بین ورزشکاران ، تغییر می دهد . امروزه موسیقی زورخانه شامل آواز به همراهی ضرب زورخانه است و غالباً هر دو را مرشد اجرا می کند . ضرب یا طبل زورخانه ، از نظر شکل شبیه به تنبک بزرگ موسیقی سنتی با صدایی بهم‌تر و قوی‌تر است . بدنة ضرب یا طبل زورخانه از گل پخته و پوست آن هم مانند سایر ضرب‌ها از پوست آهو و مانند آن تهیه می شود . اشعار در موسیقی زورخانه ، بیشتر حماسی است ، اما بر حسب موضوع ، از اشعاری در فضائل و رشای اولیاء و انبیاء دین و همچنین اشعاری با موضوعهای اخلاقی از دیوان شعرایی همچون مولوی ، سعدی ، حافظ و شعرای معاصر نیز در این موسیقی استفاده می شود . موسیقی زورخانه از نظر فرم ، مانند دیگر انواع موسیقی قدیم ایرانی ، در

چارچوب موسیقی ردیف دستگاهی و موسیقی محلی ایران جای می گیرد. ملودی و ریتم در موسیقی زورخانه با توجه به محتوای شعر، وزن شعر و حرکت ورزشکاران از میان گوشه های موسیقی ردیف یا موسیقی محلی ایران انتخاب و اجراء می شود.

### نام بازی: زو کا ۱ ( zoo ka )

تعداد بازیکنان: ۱۲ نفر

وسایل مورد نیاز: زمین مسطح

جنس و گروه سنی: مردان، نوجوانان، جوانان

نوع بازی: گروهی



شکل (۵-۱۰) زو کا ( شبیه کبدی)

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده، همکاری و تعاون، مدیریت و رهبری گروه، تجربه موفقیت و شکست، اطاعت از قوانین و مقررات، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی، نشاط، استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی:** توسعه آمادگی جسمانی (توان، قدرت، چابکی، دقت، تمرکز، سرعت کنش و واکنش) و آمادگی انرژی (دستگاه بی هوازی).

**شرح بازی:** این بازی در تمام نقاط ایران اجرا می شود. این بازی را در مازندران، گلستان و خراسان «زو» و در گیلان شیرین دودو و در خوزستان «اش تی تی» و در سیستان و بلوچستان «کبدی» یا همان «کی بودی» می گویند که ترکیبی از کشتی و راگی است. بازی کبدی در داخل سالن و در زمین خاکی و چمن انجام می شود ولی بازی های بین المللی و رسمی بر روی "تاتامی" انجام می شود که اندازه های ۱۲/۵ × ۱۰ برای مردان و ۱۱ × ۸ برای بانوان است. تعداد بازیکنان هر تیم در این بازی ۱۲ بازیکن است که ۷ نفر بازیکن اصلی و ۵ نفر ذخیره هستند. این بازی گروهی در دو نیمه ۲۰ دقیقه ای

برای مردان و ۱۵ دقیقه‌ای برای بانوان با ۵ دقیقه استراحت بین دو نیمه، انجام می‌شود. مهاجمان دو تیم در حالی که به طور مرتب کلمه "زو" یا "کبدی کبدی" را تکرار می‌کنند با انجام حرکات حمله و دفاع و جابه جایی سعی می‌کنند با لمس و گرفتن یار تیم مقابل بتوانند به بالاترین امتیاز دست یابند. تعویض در این بازی محدودیت ندارد. در صورت تساوی دو تیم در وقت قانونی، پنج مرحله از سوی دو تیم انجام می‌شود و اگر هم مساوی شدند، حمله یک به یک انجام می‌شود. در طول بازی باید کلمه کبدی، با صدای بلند و واضح از سوی بازیکن مهاجم، تکرار شود. به طوری که قطع کردن کلمه (کبدی کبدی) یا نفس‌گیری در بازی، به معنی قطع کردن بازی، محسوب می‌شود و مهاجم باید تا زمان برگشت به زمین خود آن را بگوید. نحوه کسب امتیاز هم بدین صورت است که مهاجم با حریف یا حریف با مهاجم، تماس پیدا کند و مهاجم به زمین خود برگردد، امتیاز کسب می‌شود. ولی اگر حریفان مهاجم را نگه دارند و در زمین خود متوقف کنند و اجازه رسیدن مهاجم به زمین خودش را ندهند، مهاجم یک امتیاز از دست می‌دهد. بازی کبدی دارای خطوطی در زمین است که در طول بازی باید در نظر گرفته شود.

### نام بازی : "زو کا ۲"

تعداد بازیکنان : ۱۰ نفر و بیشتر

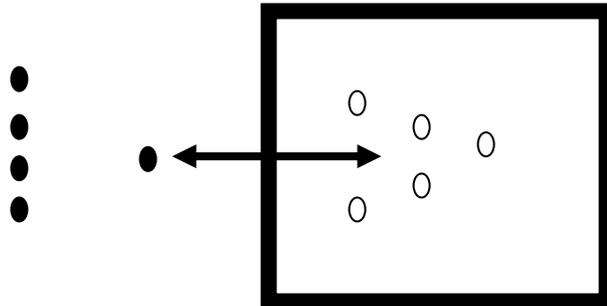
وسایل مورد نیاز : زمین هموار

گروه سنی و جنس : مردان ، نوجوانان ، جوانان

نوع بازی : گروهی

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا با گچ مربعی روی زمین رسم می‌شود. بازیکنان به دو گروه "الف و ب" تقسیم می‌شوند. به قید قرعه یک گروه (گروه الف) در خارج زمین مربع شکل قرار می‌گیرند و گروه دیگر (گروه ب) در داخل زمین قرار می‌گیرند. "گروه الف" که شروع‌کننده بازی هستند یک نفر را به داخل زمین "گروه ب" می‌فرستند آن بازیکن باید با گفتن «زو» وارد زمین "گروه ب" شود و به افراد "گروه ب" در داخل مربع دست بزند و دوباره به خارج مربع، برگردد. اگر در هنگام این عمل، نفس این بازیکن به اصطلاح بند آمد و یا بازیکنان "گروه ب" این بازیکن را گرفتند و او نتوانست به خارج از زمین بازی، برگردد به اصطلاح "می سوزد" و باید زمین بازی را ترک کند. اگر قبل از بند آمدن نفس از دست بازیکن "گروه ب" فرار کند و به خارج زمین بیاید و یا آنها را نیز با خود به خارج خط مربع رسم شده، بکشاند، برنده محسوب شده و کلیه بازیکنانی که وی را گرفته بودند، می‌سوزند و باید از بازی خارج شوند. بازیکنان داخل زمین مربع شکل باید بازیکنانی که به قصد ضربه زدن به آنان، وارد مربع می‌شوند را بگیرند و مانع از خروج آنان گردند. در صورت موفقیت آن بازیکن می‌سوزد بازی خارج می‌شود.

شود. هر تیمی که بتواند همه بازیکنان تیم مقابل را به اصطلاح "بسوزاند" و از بازی خارج کند ، برنده بازی خواهد بود.



شکل (۱۱-۵) زو کا

**نام بازی :** " زو کا ۳ "

**تعداد بازیکنان :** ۱۰ نفر یا بیشتر

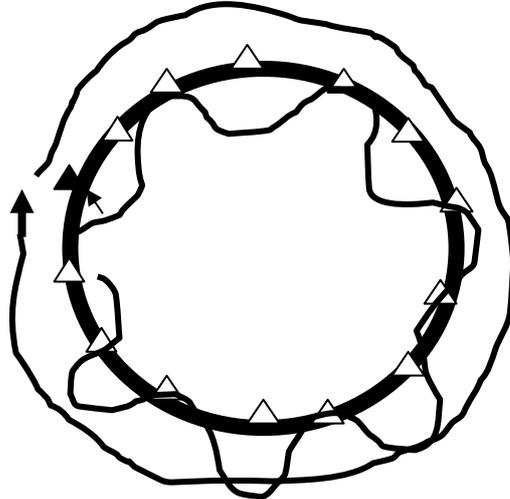
**وسایل مورد نیاز :** زمین هموار

**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**محل اجرا :** فضای باز

**شرح بازی :** در این بازی ، ابتدا با توجه به تعداد بازیکنان ، روی زمین با گچ دایره ای رسم می شود دو نفر به عنوان سر گروه انتخاب می شوند. این دو سرگروه به روش "سلار" یارگیری می کنند . بازیکنان به دو گروه مساوی "الف و ب" تقسیم می شوند . از طریق قرعه کشی گروه سوار (گروه الف) و گروه پیاده (گروه ب) را تعیین می کنند. بازیکنان "گروه الف" سوار بر بازیکنان "گروه ب" می شوند و با فاصله مساوی روی خطوط دایره می ایستند. سپس سر گروه ، "گروه الف" نام یکی از بازیکنان خود را می گوید و به او دستور می دهد که پیاده شده و دور دایره دویده و یک نفس بگوید: « زو...» و دوباره سوار بر همان بازیکن شود. اگر نفس بازیکن در هنگام دویدن و زو کشیدن بند بیاید ، جای دو گروه عوض می شود. اگر بازیکن اول در انجام این کار ، موفق شود ، نوبت به بازیکن بعدی می رسد که همین عمل را تکرار می کنند. اگر همه بازیکنان "گروه الف" در انجام این عمل موفق شوند ، برنده بازی محسوب می شوند . در مرحله بعد ، برای سخت تر شدن کار محیط دایره را بزرگتر می کنند . و به این طریق ، احتمال به اصطلاح "سوختن" بازیکنان سواره بیشتر می شود. بازی به همین صورت ، ادامه پیدا می کند.



شکل (۵-۱۲) زو کا

**نام بازی : "زو کا ۴"**

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**محل اجرا :** فضای باز

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا با گچ خطی به عنوان خط شروع روی زمین بازی ، رسم می شود. یک بازیکن به عنوان داور انتخاب می شود. دو بازیکن روی خط شروع قرار می گیرند. با علامت داور بازیکن اول باید با سرعت به سمت انتهای زمین بازی بدود و در حین دویدن یک نفس بگوید "زو...". در هر نقطه ای که نفسش بند آمد ، در همان نقطه بماند. بعد بازیکن دوم با علامت داور ، از پشت خط ، شروع به دویدن می کند و کلمه "زو" را می کشد. در نقطه پایان می ایستد. هر بازیکنی ، که بتواند ، مسافت بیشتری را "زو" بکشد ، برنده بازی است . بازیکن برنده ، باید مقدار مسافتی را که بیشتر دویده ، از بازیکن بازنده ، کولی(سواری) بگیرد.

**نام بازی : کمر قیش کا ۱ ( کمر بند بازی)**

**تعداد بازیکنان :** ۸ نفر و بیشتر

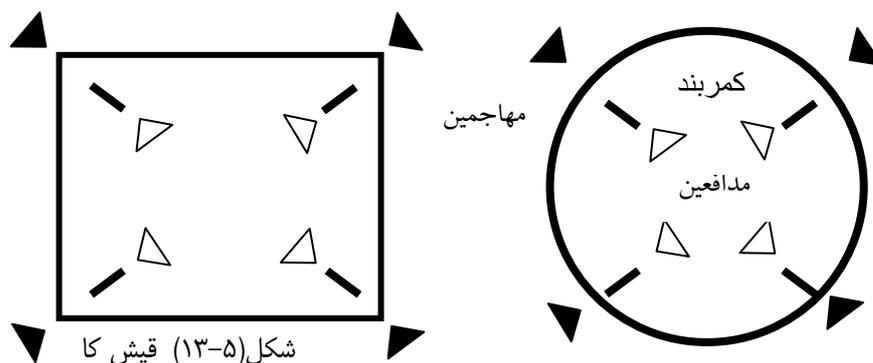
**وسایل مورد نیاز :** تعدادی کمر بند زمین هموار و مقدار گچ

**جنس و گروه سنی :** مردان ، نوجوانان ، جوانان

### نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، تجربه موفقیت و شکست اطاعت از قوانین و مقررات ، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه ، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی ، استفاده صحیح از اوقات فراغت و انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه سرعت کنش و واکنش ، توان ، چابکی ، تمرکز و دقت.



یکی از بازی های مرسوم در محلات مازندران، مخصوصاً در مناطق بیلاقی و در فصل تابستان «قیش کا» یا «کمربند بازی» می باشد. هر چند امروزه همانند سابق رایج نبوده و طرفدار ندارد اما این بازی در مراسم عروسی، همایش های فرهنگی و جشنواره های تابستانی و... اجرا می شد. قوانین این بازی تقریباً شبیه ورزش «کبدی» است که بصورت رسمی و در سطح بین المللی برگزار می گردد. روند بازی بدین شکل است که بازیکنان به دو دسته تقسیم می شوند و تعدادشان نامحدود بوده است که هر چه تعداد بازیکنان بیشتر باشد، زمین نیز بزرگتر خواهد شد.

زمین بازی به شکل دایره بوده و اندازه ی آن بستگی به تعداد بازیکنان دارد. فضای زمین بازی باید به اندازه ای باشد که هر یک از نفرات بتواند به راحتی مانور دهد. محدوده زمین بازی با ریختن گچ و یا کشیدن خط مشخص می گردد. شروع بازی به قید قرعه بوده که معمولاً با یک عدد سکه "شیر یا خط" می نمایند تا تیمی که باید در داخل دایره قرار گیرد، مشخص گردد. تیم مقابل در خارج از دایره قرار می گیرد. به تعداد نفرات و به فواصل تقریباً مساوی، کمربندهایی در دایره، قرار میدهند و بازیکنان خارج از زمین باید تلاش کنند تا کمربندها را از چنگ بازیکنان داخل زمین دایره ای در بیاورند و بازیکنان تیم مقابل که درون دایره قرار دارند موظفند تا از کمربندها محافظت نمایند و در صورتیکه موفق شوند با پاهایشان به قسمت پایین تنه ی یار تیم مقابل ضربه بزنند، آن تیم بازنده بوده و باید تیمها جابجا شوند. یعنی تیم بیرون دایره باید به داخل دایره آمده و تیم داخل دایره به خارج از دایره بیایند. در طول بازی اگر افراد تیم بیرونی بتوانند با زرنگی و ورزیدگی خود کمربندها را از روی محیط دایره جمع آوری نمایند، به کمک کمربندها می توانند با ضربات پی در پی به قسمت پایین تنه بازیکنان تیم مقابل، آنها را مجبور به

عقب نشینی نموده و نسبت به گرفتن بقیه کمربندها، اقدام نمایند. این کار باید طوری انجام شود تا در حین گرفتن و بیرون آوردن کمربندها، بازیکن حریف نتواند با پاهایش ضربه ای به قسمت پایین تنه ای آنها وارد کند؛ در چنین حالتی بازیکنان تیم بیرون، بازنده شده و می بایست جای خود را با تیم حریف عوض نموده و داخل دایره بروند. اما بازیکنان تیم داخل دایره تا جایی مجازند با پاهایشان ضربه بزنند که حتماً یک پای آنها در داخل محیط دایره قرار گرفته باشد و در حالیکه بازیکنان تیم بیرونی بتوانند بازیکنان ضارب را گرفته و به بیرون بکشند آنگاه می توانند تا جای ممکن به پایین تنه ای او ضربه وارد نمایند و اگر قبلاً کمربندی را بیرون کشیده باشند، می توانند این ضربات را با کمر بند وارد کنند و او حق بازگشت به داخل دایره را ندارد تا زمانیکه همه ی کمربندها بیرون کشیده شوند و آنگاه او می تواند به داخل دایره و کنار هم بازی های خود بازگردد. آن لحظه ای نیست جز لحظه ای ضربه زدن با کمر بند به بدن آنها در چنین مواقعی همه ی بازیکنان بیرونی هر کدام یک کمر بند داشته و با احتیاط اینکه از طرف بازیکنان داخلی ضربه ای از ناحیه ی پاهایش به پایین تنه اش وارد نگردد به دور دایره گشته و افراد داخلی در مرکز دایره جمع شده و آماده ی پذیرایی ضربه های کمر بند می شوند و این عمل تا جایی ادامه دارد تا یکی از بازیکنان ضارب، ضربه ای از پای حریف به ناحیه ی پایین تنه اش وارد شود و در آن لحظه روند بازی تغییر کرده و جای بازیکنان تعویض می گردد.

مهمترین قسمت بازی گرفتن اولین کمر بند از تیم حریف است چون با داشتن کمر بند در دست افراد تیم بیرونی گرفتن سایر کمربندها آسانتر خواهد بود و اولین کمر بند بدست آمده را معمولاً در دست ماهرترین فرد تیم قرار می دهند تا از مهارت و تجربه ی او بیشترین استفاده را ببرند. قبل از آنکه اولین کمر بند بیرون آورده شود بازیکنان خارجی مبادرت به دست دادن با بازیکن مقابل خود می نمایند که بتواند دستشان را کشیده و خارج از دایره آورند که در این هنگام یار هم تیمی اش می باید سریعاً نسبت به گرفتن کمر بند اقدام نماید و اما افراد داخلی نیز باید ضمن حراست و حفاظت از کمر بند زیر پای شان، کاملاً حواس شان جمع باشد تا هم کمر بندشان را از دست ندهند و هم بتوانند با پاهای شان به پایین تنه ی یار تیم مقابل ضربه ای وارد نمایند. البته با این شرط که پای دیگر آنها در داخل محیط دایره باشد. بعد از گرفتن کمر بند اول و یا کمر بندهای دوم و سوم و ... بالاخره جایی اتفاق می افتد که همه ی کمربندها بدست تیم مقابل بیفتد، در این زمان بازی متوقف شده و جای دو تیم عوض می شود یعنی قبل از قرار گرفتن همه ی کمربندها به دست بازیکنان تیم حریف، یکی از بازیکنان داخل دایره با پای خود ضربه ای به پائین تنه ی بازیکنی از تیم مقابل می زند و روند بازی تغییر خواهد کرد. و کمتر اتفاق می افتد تا چنین حالتی پیش آید اما در صورت ایده آل، اگر چنین شود و همه ی کمربندها بدست بازیکنان حریف بیفتد، همه ی بازیکنان تیم بیرونی هر کدام با یک کمر بند در دست، به بازیکنان تیم داخل ضربه میزنند (البته با رعایت موازین و قوانین بازی) و در صورتی که بازیکنان داخل که در مرکز زمین جمع شده اند، با پای خود ضربه ای به پائین تنه ی هر یک از حریفان بزنند، آنها بازنده اند و یا اینکه بتوانند یکی از کمر بند ها را با

دست گرفته و به کمک یکدیگر آن را از چنگ حریف بیرون آورند، آن را در مرکز دایره (زمین بازی) گذاشته و روی آن می‌نشینند تا با یک کمر بند کمتر، این کار ادامه یابد و تا جائیکه با شرایط فوق روند بازی تغییر کند؛ که پس از آن افراد تیم داخل دایره به بیرون آمده و افراد بیرون به داخل دایره خواهند رفت. بدین ترتیب بازی مجدداً آغاز می‌گردد.



شکل (۵-۱۴) کمر قیش کا در همایش بازی های بومی و محلی در کلاردشت

### نام بازی : کمر قیش کا ۲ (کمر بند بازی)

تعداد بازیکنان : دو نفر

وسایل مورد نیاز : زمین هموار، دو عدد کمر بند

گروه سنی و جنس : مردان ، نوجوانان ، جوانان

نوع بازی : گروهی

**شرح بازی :** در این بازی با گچ مربع یا دایره‌ای بر روی زمین رسم می‌کنیم به طوری که اندازه آن برای یک نفر مناسب باشد. یک بازیکن با یک قیش (کمر بند) در داخل و مرکز دایره قرار می‌گیرد. بازیکن دیگر هم در خارج از دایره قرار می‌گیرد. این بازیکن یک قیش در دست دارد و سعی می‌کند قیش درون دایره را تصاحب کند. در این میان بازیکن داخل دایره باید از قیش محافظت کند. طریقه محافظت به این صورت است که با پا به بازیکن خارج از دایره ضربه بزند. بازیکن خارج از دایره این حق را دارد که با قیش به پایین تنه بازیکن داخل دایره ضربه بزند و یا با قیش خود به قیش داخل دایره ضربه زده و آن را به بیرون دایره بکشد. اگر این بازیکن موفق شود قیش را به بیرون دایره انتقال دهد برنده بازی است.

### نام بازی : کمر قیش کا ۳

نام های دیگر : تک بند کا ، کمر بند بازی

تعداد بازیکنان : ۸ نفر یا بیشتر

وسایل بازی : کمر بند به تعداد افراد یک گروه

**جنس و گروه سنی :** مردان ، نوجوانان ، جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا زمینی مربع شکل به ابعاد ۵×۵ متر با گچ روی زمین رسم می شود. بازیکنان به دو گروه چهار نفری تقسیم می شوند بین دو گروه قرعه کشی می شود و بازیکنان برنده قرعه بعنوان مثال "گروه الف" در بیرون زمین مربع شکل مستقر می شوند و ۴ کمر بند در چهار گوشه داخلی زمین قرار می گیرد. افراد "گروه الف" (بیرون از زمین) باید به هر طریقی که می توانند به دور زمین مربع شکل بچرخند و از غفلت بازیکنان داخل زمین استفاده کنند و کمر بند را با دست یا پا و بصورت ناگهانی بردارند. اگر موفق شدند که کمر بندها را بردارند این حق را دارند که با کمر بند پاهای بازیکنان داخل زمین را هدف قرار دهند و به آنها ضربه بزنند افراد گروه "ب" که در داخل زمین قرار دارند باید مانع از آن شوند که گروه الف (خارج از مربع) کمر بندها را تصاحب کنند در حین بازی اگر موفق شوند بازیکنان حریف را با پا بزنند و یا با دست بگیرند به داخل زمین بکشاند برنده بازی محسوب شده و جای دو گروه عوض می شود.



شکل (۵-۱۵) زوکا

**نام بازی :** لپرکا (lapar ka)

**نام دیگر :** لی لی کا

**تعداد بازیکنان :** ۲ نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** یک عدد سنگ تخت و گرد (لپر) و گچ

**جنس و گروه سنی :** مردان و زنان ، کودکان ، نوجوانان

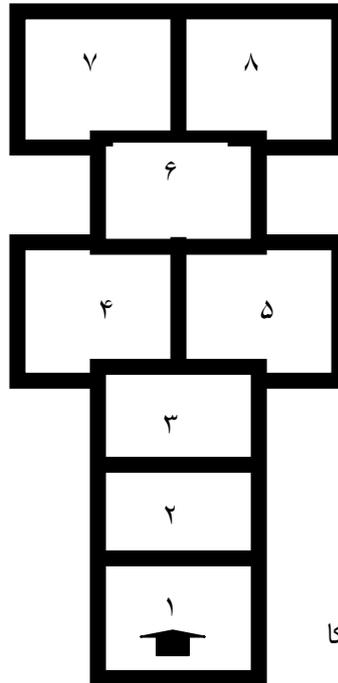
**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** شادی و نشاط ، هوشیاری ، تجربه موفقیت و شکست ، اطاعت از قوانین و مقررات ،

استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه توان عضلانی پاها ، چابکی ، تمرکز و دقت

**شرح بازی :** ابتدا روی زمین هشت خانه مربع شکل رسم می کنیم به طوریکه خانه های شماره چهار ، پنج ، هفت و هشت در کنار هم قرار گیرند. از طریق قرعه کشی بازیکن شروع کننده بازی انتخاب می شود. بازیکن در پشت خانه شماره یک قرار می گیرد و سنگ لپر را که در دست دارد در خانه شماره یک می اندازد. اگر سنگ روی خط بیفتد بازیکن به اصطلاح "می سوزد" و بازیکن بعدی باید بازی را شروع کند. اما اگر (لپر) در خانه شماره یک افتاد بازیکن بصورت لی لی از خانه شماره یک به خانه شماره دو، جهش می کند و بعد به خانه شماره سه، می رود. و وقتی به خانه شماره چهار و پنج رسید هر دو پا را روی زمین می گذارد (یک پا در خانه شماره چهار و یک پا در خانه شماره پنج و مجدداً بصورت لی لی خانه شماره شش را طی کرده و در خانه هفت و هشت فرود می آید و در همان حالت کمی استراحت کرده و با یک جهش، برمی گردد. و همین مسیر را دوباره طی می کند. وقتی به خانه شماره دو رسید سنگ (لپر) را از خانه شماره یک برداشته و بدون اینکه در آن خانه پا بگذارد، از روی آن به صورت لی لی ، جهش می کند و در نوبت بعد سنگ (لپر) را به خانه شماره دو می اندازد و همین مسیر را دوباره طی می کند این مراحل تا خانه شماره هشت ادامه می یابد. در مرحله بعد بازیکن باید یکبار و با چشمان بسته خانه های شماره یک تا هشت را بصورت رفت و برگشت، طی کند. البته می تواند در خانه شماره چهار، پنج، هفت و هشت چشمانش را باز کرده و استراحت کند و دوباره ادامه دهد و در طی مسیر اگر پایش روی خط قرار گیرد، می بازد و نفر بعد باید بازی را ادامه دهد. اگر موفق شود این مرحله را هم با موفقیت طی کند. در مرحله بعد باید پشت به خانه ها بنشیند و سنگ (لپر) را از بالای سرش روی خانه ها پرتاب کند. سنگ (لپر) در هر خانه ای که فرود آید آن خانه متعلق به وی می باشد و روی آن خانه علامت ضربدر می زند و بازیکن در طول بازی می تواند در آن خانه استراحت کند. بازیکن برنده بازیکنی است که زودتر از همه مراحل را با موفقیت طی کند و خانه های بیشتری را بدست آورد. در شکل دیگری از بازی بازیکنان بعد از اجرای مرحله اول و دوم، در پشت خانه های هفت و هشت قرار می گیرند و سنگ (لپر) را به خانه شماره دو پرتاب می کنند و بعد بصورت لی لی مسیر خانه های شماره هفت و هشت را تا یک طی کرده و سنگ را از خانه شماره یک برمی دارند دوباره آن مسیر را بر می گردند. و بعد سنگ را به خانه شماره دو می اندازند و دوباره بصورت لی لی مسیر خانه های هشت تا یک را بصورت رفت و برگشت طی می کنند. این بازی تا خانه های شماره هشت، ادامه می یابد. البته بازیکن در هنگام پرتاب سنگ (لپر) از پشت خانه هفت و هشت به خانه های دیگر، باید آن را به داخل خانه مورد نظر بیندازد. اگر روی خط بیفتد بازی را می بازد و نوبت به بازیکن دیگر می رسد. هر بازیکنی که در مرحله اول و دوم بازی را سریعتر به اتمام برساند، برنده بازی است.



شکل (۵-۱۶) لپر کا

**نام بازی : " لپر کا ۲"**

**نام دیگر: لی لی کا**

**تعداد بازیکنان : ۲ نفر یا بیشتر**

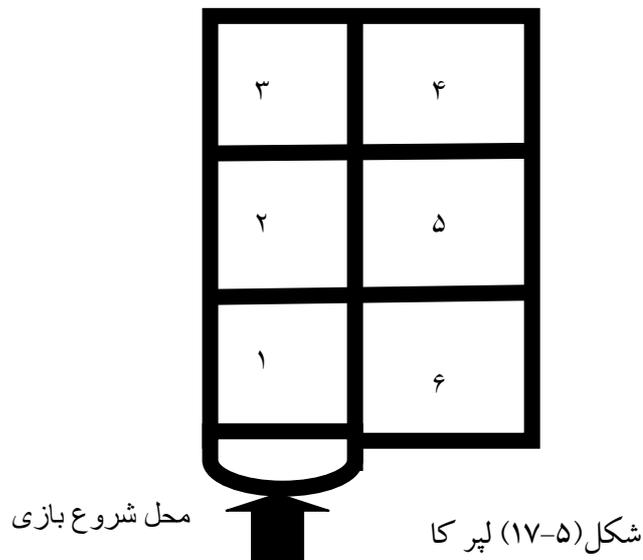
**وسایل بازی : یک عدد سنگ تخت و دایره‌ای شکل (لپر) و گچ**

**جنس و گروه سنی : مردان و زنان ، کودکان ،نوجوانان**

**نوع بازی : انفرادی و گروهی**

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا با گچ یا زغال زمینی مستطیلی شکل به طول سه و عرض دو متر (۳×۲) رسم می‌شود و بعد آن را به شش خانه، تبدیل می‌کنند. خانه‌ها را به ترتیب از یک تا شش شماره گذاری می‌کنند. یک نیم دایره نیز به خانه شماره شش اضافه می‌شود. نفر اول بازی را آغاز می‌کند ابتدا در بیرون خانه اول می‌ایستد و سنگ (لپر) را در خانه شماره یک می‌اندازد و بصورت لی لی وارد خانه شماره یک می‌شود. بدون اینکه خطوط را لمس کند. سنگ را با بغل پا، ضربه می‌زند و از خانه شماره یک به خانه شماره دو و سه می‌اندازد در خانه شماره چهار می‌تواند مکث و استراحت کند و سپس بصورت لی لی خانه‌های شماره پنج و شش را طی کند. در دور دوم سنگ (لپر) را به خانه شماره دو و در دور سوم در خانه شماره سه می‌اندازد. اگر نتواند سنگ را در خانه مورد نظر بیندازد و یا لپر روی خط بیفتد و یا پاهایش خط را لمس کند به اصطلاح می‌سوزد و نوبت بازی به بازیکن بعدی می‌رسد در ادامه بازی

وقتی نوبت به خانه شماره شش رسید بازیکن باید تا خانه شماره سه لی لی کند و سنگ را از خانه شماره سه به خانه شماره شش پرتاب کند و لی لی کنان به خانه شماره یک برگشته و دوباره تا خانه شماره شش را طی کند. در مرحله بعدی بازی بازیکن، سنگ را در قسمت نیم دایره می اندازد و چشمها را بسته و به ترتیب خانه های شماره یک تا شش را طی می کند. البته پایش را در هر خانه ای که می گذارد می گوید «آ» وقتی بازیکن به خانه شماره چهار رسید می تواند بایستد و استراحت کند و چشمانش را باز کند و پس از آن به راه خود ادامه دهد. به خانه شماره شش که رسید توقف می کند و با چشم بسته سنگ را از نیم دایره برداشته و با پریدن از روی نیم دایره، بازی به پایان می رسد. بازیکنی که تمام مراحل را بطور صحیح پشت سر بگذارد پشت به خانه می نشیند و سنگ را از بالای سر پرتاب می کند. سنگ در هر یک از خانه ها قرار گرفت آن خانه متعلق به او می باشد و وی حق دارد در ادامه بازی در آن خانه بایستد و استراحت کند. اگر سنگ روی خط یا بیرون از خط قرار گرفت، خانه ای به بازیکن تعلق نخواهد گرفت. بازیکنان دیگر حق ندارند پا در خانه ای که به آن بازیکن تعلق دارد، بگذارند. برنده بازی کسی است که تمام مراحل را بطور صحیح و زودتر از دیگران طی کند و خانه های بیشتری را تصاحب کند



نام بازی: رابط (Rabet)

تعداد بازیکنان: ۸ نفر

وسایل مورد نیاز: زمین هموار و گچ

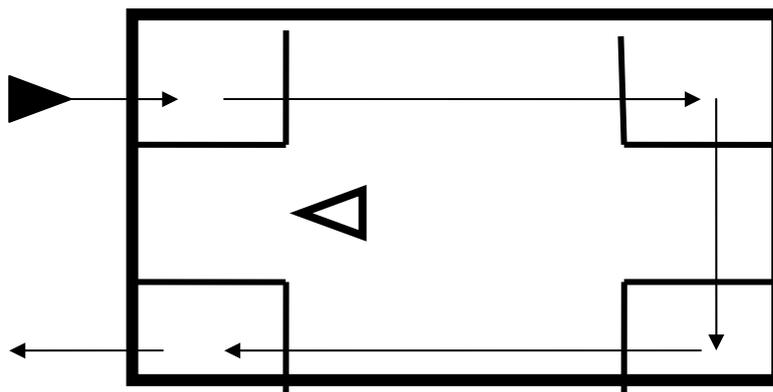
### جنس و گروه سنی : مردان ، نوجوانان و جوانان

#### نوع بازی : گروهی

#### اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

#### اهداف اختصاصی : توسعه سرعت کنش و واکنش ، توان و چابکی

**شرح بازی:** در این بازی ابتدا با گچ خانه‌ها و راهروهایی به تعداد مورد نیاز، روی زمین ترسیم می‌کنند. بازیکنان به دو گروه چهار نفری "الف و ب" تقسیم می‌شود. به قید قرعه یک گروه (گروه الف) به عنوان شروع‌کننده بازی تعیین می‌شوند و در بیرون زمین بازی قرار می‌گیرند. و گروه دیگر (گروه ب) در داخل راهروها با آرایش خاص استقرار می‌یابند. بازی به این صورت آغاز می‌شود که بازیکنان "گروه الف" بدون اینکه توسط بازیکنان "گروه ب" گرفته شوند (لمس شوند) و یا روی خطوط لگد کنند و یا وارد راهروها شوند، باید وارد خانه‌ها شده و به نقطه اول باز گردند. "گروه ب" که در راهروها قرار دارند، باید مانع شوند که بازیکنان از خارج بازی وارد خانه‌ها شوند و اگر بازیکنان "گروه الف" وارد خانه‌ها شده بدون اینکه روی خط لگد کنند و یا وارد خانه‌ها شوند با بلندکردن دستان خود به داخل خانه به طوری که پا داخل راهرو قرار داشته باشد، باید سعی کنند بازیکن داخل خانه را بگیرند. و مانع از آن شوند که این بازیکن وارد خانه بعدی شود. اگر موفق شوند که هر بازیکنی از "گروه الف" را در خانه یا در حین عبور بزنند آن بازیکن از بازی خارج می‌شود. اگر هر یک از بازیکنان "گروه الف" بتوانند به طور صحیح به ترتیب خانه‌های یک ، دو، سه و چهار و یا بالعکس را طی کنند و از داخل خانه‌ها، به بیرون بازی بیایند، می‌گویند: «**رابط**» و آن گروه (گروه الف) برنده بازی محسوب می‌شود و بازی دوباره توسط "گروه الف" آغاز می‌شود. ولی اگر "گروه ب" همه بازیکن را زدند و از بازی خارج کردند، برنده بازی محسوب می‌شود و "گروه ب" باید بازی را آغاز کند و بازی به همین شکل ادامه می‌یابد.



شکل (۵-۱۸)

بازی رابط

**نام بازی : استوپ آزاد (Stop Azad)**

تعداد بازیکنان : ۸ تا ۱۰ نفر

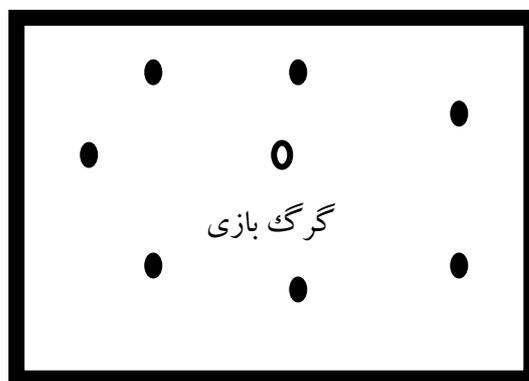
جنس و گروه سنی : مردان و زنان ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، اطاعت از قوانین و مقررات ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه احترام به حقوق دیگران ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه سرعت کنش و واکنش و چابکی.

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا یک بازیکن به عنوان "گرگ بازی" انتخاب می شود که باید بازیکنان دیگر را تعقیب کند. سایر بازیکنان باید فرار کنند. زمانی که گرگ به آنها نزدیک شد، باید سر جای خود بایستند و دستان خود را جمع کنند و روی بازوان قرار دهند و بگویند «استوپ» و زمانی هم که در حال استوپ هستند بازیکنان آزاد با لمس کردن و با گفتن کلمه «آزاد»، می توانند آنها را آزاد کنند و تا موقعی که کسی آنها را آزاد نکرده است ، نباید دستان خود را باز کنند، اگر باز کنند به اصطلاح سوخته اند. اگر همه آنها در حال استوپ قرار گرفته اند و کسی نیست که آنها را آزاد کند یک نفر به عنوان گرگ انتخاب می شود و به دنبال آنها می دود تا آنها را بگیرد. گرگ هر بازیکنی را که بگیرد آن بازیکن هم گرگ می شود و باید دو نفری بقیه بازیکنان را تعقیب کنند . بازی به همین منوال ادامه می یابد.



بازی استوپ آزاد

**نام بازی : خرپلیس (khar police)**

**نام های دیگر :** خربون کا ، خرک چی کا ، خرمالک

**تعداد بازیکنان :** ۸ نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز:** زمین هموار ، گچ

**جنس و گروه سنی:** مردان ، نوجوانان و جوانان

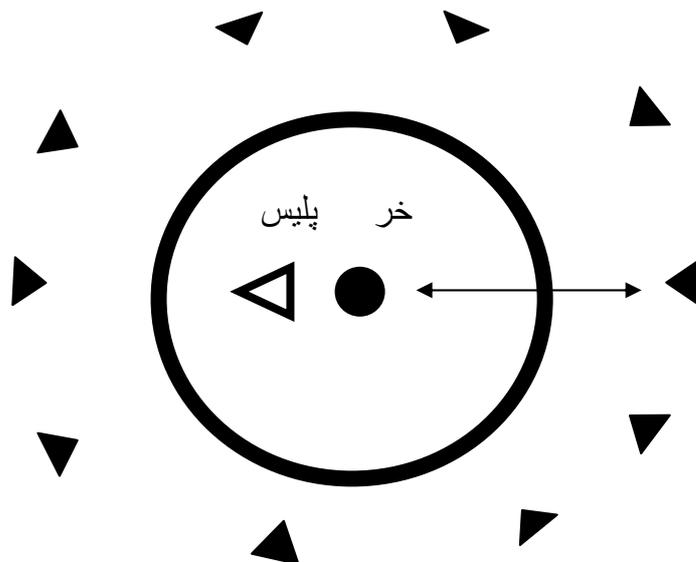
**نوع بازی:** گروهی

**اهداف عمومی:** همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، مدیریت و رهبری گروه ، تجربه موفقیت و شکست ، اطاعت از قوانین و مقررات ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی:** توسعه سرعت کنش و واکنش و چابکی و توان.

**شرح بازی:** در این بازی، دایره‌ای روی زمینی رسم می شود. از بین بازیکنان به قید قرعه یک یا دو نفر به عنوان «**خر بازی**» انتخاب شده در وسط دایره قرار می گیرند. اگر یک نفر بود خم می شود اما اگر دو نفر بودند دستها را به هم قلاب می کنند. یک نفر نیز به عنوان «**پلیس**» یا «**خربان**» انتخاب می شود. بازیکنان اطراف دایره پخش می شوند سعی می کنند از غفلت پلیس (خربان) استفاده کنند، وارد محوطه دایره شوند و سوار بازیکن مرکز دایره (خر) شوند. خر در مرکز دایره قرار می گیرد و پلیس (خربان) به دور خر می چرخد و مانع از آن می شود که بازیکنان دیگر که اطراف دایره قرار دارند، سوار خر شوند. پلیس (خربان) باید هر بازیکنی را که قصد دارد وارد دایره شده سوار خر گردد ، با پا بزند. اگر پلیس (خربان) بتواند با پا به بازیکنان خارج دایره ضربه بزند و اگر موقع سواری گرفتن از خر پایش به زمین برسد، آن بازیکن باید جایش را با بازیکنی که نقش خر دارد، عوض کند. و آن کسی که به عنوان خر بود، به جای پلیس (خربان) قرار می گیرد. و بازی به همین صورت ادامه می یابد.

شکل (۵-۱۹) خر پلیس



### نام بازی : "یه لنگه کا"

تعداد بازیکنان : ۶ نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : زمین هموار ، گچ

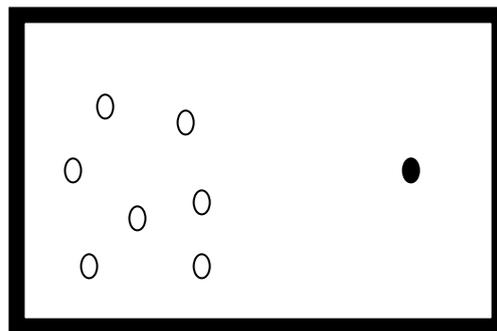
گروه سنی و جنس : مردان ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه توان عضلانی پاها و چابکی و سرعت کنش و واکنش.

در این بازی ، بوسیله گچ ، دایره یا مربعی به ابعاد ۹×۹ روی زمین ، رسم می شود. بین بازیکنان قرعه کشی می شود و یک بازیکن به عنوان "گرگ بازی" انتخاب می شود. پنج بازیکن دیگر ، داخل مربع قرار می گیرند. آنها حق ندارند از محدوده دایره ، خارج شوند. بازی به این شکل آغاز می شود که "گرگ بازی" باید در داخل دایره بصورت "لی لی" حرکت کند و با پای آزاد به بقیه بازیکنان ضربه بزند. هر بازیکنی که ضربه به وی اصابت کند ، به اصطلاح "می سوزد" و باید از بازی خارج شود. این عمل ادامه می یابد تا گرگ به همه ی بازیکنان ، ضربه وارد کند و آنها را از زمین خارج کند و برنده شود. این بازی بصورت دیگر نیز قابل اجرا است ، به این صورت که "گرگ بازی" ، اگر موفق شود به یکی از بازیکنان با پا ضربه بزند یا با دست به آنها ضربه بزند و یا با دست آنها را بگیرد برنده بازی است و آن بازیکن با وی ، تعویض می شود و به عنوان "گرگ" به بازی ادامه می دهد.



شکل (۵-۲۰) یه لنگه کا

### نام بازی : "لافن دارک"

نام های دیگر : رسن کیوک ، کیو به (با طناب) کشت کا

### تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: زمین هموار، طنابی به طول سه متر

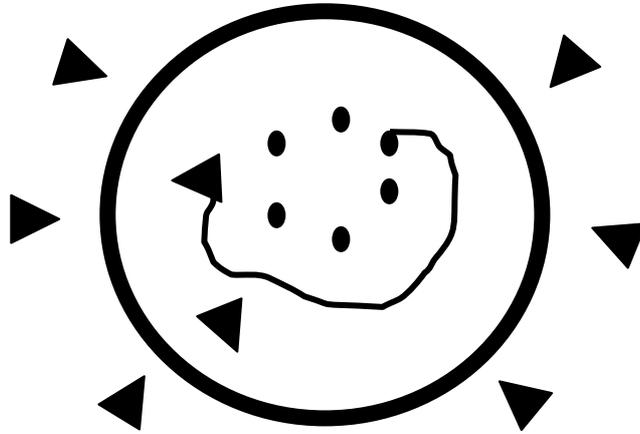
گروه سنی و جنس: مردان، نوجوانان و جوانان

نوع بازی: گروهی

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده، همکاری و تعاون، صبر و بردباری، شادی و نشاط، هوشیاری، استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی:** توسعه چابکی، سرعت کنش و واکنش و توان عضلانی.

**شرح بازی:** در این بازی، ابتدا با گچ دایره‌ای روی زمین رسم می‌شود. سپس دو بازیکن به عنوان "سر گروه" انتخاب می‌شوند. این دوبازیکن یارگیری می‌کنند. به این ترتیب، بازیکنان در دو گروه مساوی "الف" و "ب" قرار می‌گیرند. سپس به قید قرعه، گروه مهاجم (خارج زمین) و کدام مدافع (داخل زمین)، تعیین می‌شود. فرض کنیم "گروه الف"، مهاجم و "گروه ب" مدافع است. افراد "گروه ب" در داخل آن دایره قرار می‌گیرند و به صورت حلقه‌ای دست‌ها را روی شانه‌های همدیگر قرار می‌دهند. "سر گروه ب" یک سر طنابی سه متری را در دست خودش و سر دیگر آن را به دست یکی از بازیکنان گروهش می‌دهد. طناب دامنه حرکتی "سرگروه ب" را جهت حمایت از بازیکنانش محدود می‌کند. "سرگروه ب" وظیفه دارد از بازیکنانش که در دایره هستند، محافظت کند و مانع شود تا بازیکنان "گروه الف" سوار بازیکنان "گروه ب" شوند. بنا براین به دور آنها می‌گردد. بازیکنان "گروه الف" حمله می‌کنند و سعی می‌کنند بر دوش بازیکنان "گروه ب" سوار شوند و از آنها کولی (سواری) بگیرند. "سرگروه ب" سعی می‌کند با پا آنها را بزند. اگر موفق شود با پا به بازیکنان "گروه الف"، ضربه بزند آن بازیکن به اصطلاح "می‌سوزد" و باید از بازی خارج شود و بازی ادامه می‌یابد یا جای دو گروه عوض می‌شود. اگر همه بازیکنان "گروه الف" از خارج دایره بتوانند بر بازیکنان "گروه ب" در داخل دایره، سوار شوند، برنده بازی محسوب می‌شوند.



شکل (۵-۲۱) بازی لافن دارک

**نام بازی: "کیوبه"**

**تعداد بازیکنان: ۱۰ نفر**

**وسایل مورد نیاز: زمین هموار و گچ**

**جنس و گروه سنی: مردان و نوجوانان و جوانان**

**نوع بازی: گروهی**

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده، همکاری و تعاون، صبر و بردباری، شادی و نشاط، هوشیاری، استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی:** توسعه چابکی و توان عضلانی، سرعت کنش و واکنش.

**شرح بازی:** ابتدا با گچ، دایره ای روی زمین رسم می شود. آنگاه دو سرگروه به شیوه «سلار» یارگیری می کنند. بعد بازیکنان در دو "گروه الف و ب" قرار می گیرند. از طریق قرعه کشی به روش «آفتاب وضو» یا «شیر یا خط» گروه شروع کننده بازی تعیین می شود. بازیکنان "گروه الف" بیرون دایره قرار می گیرند. بازیکنان "گروه ب" در داخل دایره قرار می گیرند. همه افراد "گروه ب" بجز سرگروه (ماره) به وسط میدان بازی آمده و حلقه وار دست در گردن یکدیگر می اندازند. بازیکنان "گروه الف" در بیرون دایره و در فاصله حدود یک متری از آنها، قرار می گیرند و سر گروه، "گروه ب" به دورشان می گردد تا بازیکنان "گروه الف"، نتوانند از غفلت او استفاده کرده و از دایره بگذرند و بر دوش حلقه زندگان سوار شوند. اگر ماره فردی را که می خواهد سوار یکی از بازیکنان داخل دایره گردد **با پا بزند**، جای بازیکنان عوض می شود. در نوع دیگر این بازی، زمانی افراد دو گروه عوض می شوند که همه افراد

گروه اول، در فرصت های مناسب و با استفاده از غفلت سرگروه (ماره) موفق به سوار شدن بر دوش اعضای این دایره گردند.



شکل (۵-۲۲) بازی کیوبه

**نام بازی: " کیوک "**

**تعداد بازیکنان: حداقل ۴ نفر**

**وسایل مورد نیاز: طنابی به طول ۶ تا ۵ متر**

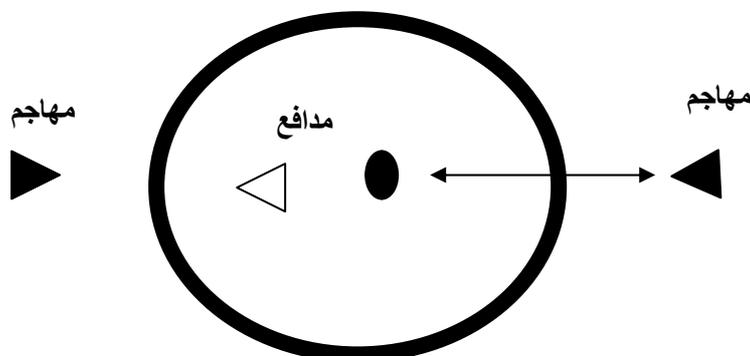
**جنس و گروه سنی: مردان، نوجوانان و جوانان**

**نوع بازی: گروهی**

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده، همکاری و تعاون، صبر و بردباری، شادی و نشاط، هوشیاری، استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی:** توسعه چابکی و توان عضلانی، سرعت کنش و واکنش.

**شرح بازی:** "کیوک" در اصطلاح محلی به اسبی گفته می شود که درخمرن کوبی به دور دایره می گردد. برای انجام این بازی دایره ای روی زمین رسم می کنند. یک بازیکن در وسط دایره، قرار می گیرد. بازیکن دیگر طناب را که طول آن برابر شعاع دایره است در دست می گیرد و آن را روی خط دایره می چرخاند. دو بازیکن دیگر در خارج از دایره حرکت می کنند و منتظر فرصت هستند که خود را به فرد داخل دایره برسانند و بر دوش آن دو نفر سوار شوند. فرد طناب به دست سعی می کند آنها را با طناب بزند. اگر یکی از آن دو بازیکن بتواند بی آنکه طناب، به پاهای آنها برخورد کند بر دوش فرد داخل دایره یا فرد طناب به دست سوار شود، تا موقعی که پایش به زمین نرسیده، می تواند سوار باقی بماند، ولی اگر پایش به زمین برخورد به اصطلاح "سوخته" است و باید جایش را با همان بازیکن عوض کند.



شکل (۵-۲۳) بازی کيوک

### نام بازی : شیر پلنگ کا ۱

این بازی به صورت گروهی انجام می شود. ابتدا حصیری به ابعاد ۱×۳ تهیه شده و توسط دو بازیکن نگهداشته می شود. بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند و در دو طرف حصیر قرار می گیرند طوری که بازیکنان دو گروه یکدیگر را نبینند. یکی از بازیکنانی که حصیر را نگه می دارد داور بازی است. او یکی از افراد دو دسته را دعوت می کند که نزدیک حصیر آمده و بدون آنکه یار دسته مقابل را ببیند نام او را حدس بزند. گروهی که نماینده اش یار دسته مقابل را بشناسد یا حدس بزند باید پس از فرمان داور تا مسافت معینی بازیکنان مقابل را تعقیب کند. در صورتی که بتواند یکی از آنها را در بین راه با دست خود لمس کند. اگر موفق شود برنده بازی محسوب می شود. گروه برنده از گروه بازنده کولی می گیرد.

### نام بازی : شیر پلنگ کا ۲

تعداد بازیکنان : حد اکثر ۱۰ نفر

وسایل مورد نیاز : چوکی (چوب نازک به اندازه یک انگشت) یا تله (از شکسته های کوزه های گلی به اندازه تقریباً کف دست و یا کوچکتر)

جنس و گروه سنی : مردان ، نوجوانان ، جوانان و بزرگسالان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

اهداف اختصاصی : سرعت ، هوشیاری ، تمرکز و دقت.

**شرح بازی :** ابتدا به شیوه «سالار» یارگیری می شود ، سپس هر گروه برای خود سرگروهی بر می گیرند. سر گروه ها (ماره) به وسط میدان آمده ، گروه خود را در یک ردیف قرار می دهند. هر بازیکن ، روبروی بازیکن مقابل خود می ایستد. هر دو نفر با انگشت هایشان چشم های بازیکن مقابل خود را می گیرند ، به طوری که نتواند جایی را ببیند . میدان بازی به صورت دایره بزرگی به شعاع ۱۰ تا ۲۰ متر خط کشی شده و چند نقطه ازدایره با نام هایی مانند شیرره ، پلنگ ره ، ورگ ره ( گرگ را) ، اش ره (خرس را) ، خی ره ( خوک را) ، و غیره ، نامگذاری می شود. آن گاه «ماره ها» ، ته له یا چوب کوچک (چو کلی) را در حالی که بازیکنان چشم های همدیگر را با دست بسته اند ، به سمت قسمت مثلاً شیرره و یا ... می اندازند. بعد بازیکنان چشم ها را باز می کنند و ماره ها می گویند: «شیرره» یعنی ته له یا چو کلی به محوطه شیر ره و یا... انداخته شده است. آن گاه بازیکنان به سرعت به آنجا می دوند و ضمن آنکه سعی می کنند آن را پیدا کنند ، مواظب هستند تا بازیکنان مقابل متوجه یافتن آن نشوند ، چون اگر آنها متوجه شوند که بازیکن رقیب آن را یافته است ، به او حمله ور شده و به هر ترتیبی که شده "ته له" را از او می گیرند. کسانی که می خواهند از حملات و کشمکش ها در امان بمانند ، وقتی ته له را یافتند ، آن را میان انگشت های پاهایشان قایم کرده و در حال راه رفتن از آنجا دور می شوند. و زمانی که خطر حمله دیگران که هنوز در حال جست و جو هستند ، بر طرف شد به سرعت به نزد ماره خود آمده و "ته له" را به او می دهند و بازی به همین منوال ادامه می یابد. هر گروه که تعداد بیشتری از "ته له ها" را به نزد ماره اش بیاورد ، برنده است و بازنده ها باید به گروه برنده در طول یا دور میدان بازی ، سواری دهند.

### نام بازی : "چال چش"

تعداد بازیکنان : ۱۱ نفر

جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان

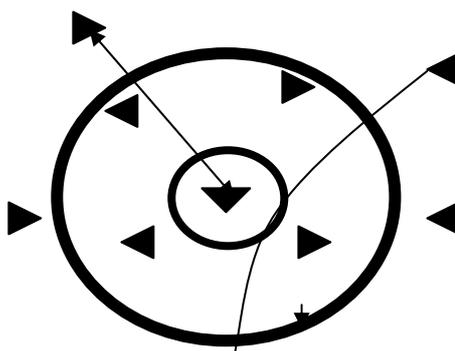
نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه چابکی عضلانی ، سرعت کنش و واکنش ، تمرکز و دقت.

در این بازی ابتدا با گچ دایره ای کوچک ، به قطر یک متر روی زمین رسم می شود. یک بازیکن در داخل این دایره قرار می گیرد که هدف بازیکنان خارج دایره است. با گچ دایره بزرگتری دور دایره اول ، روی زمین رسم می شود. بازیکنان گروه مدافع باید با فاصله معین ، در آن قرار گیرند. آنها باید مانع از ورود گروه مهاجم به داخل دایره شوند و نگذارند بازیکن داخل دایره کوچک را لمس کند. اگر موفق شوند بازیکنی از گروه مهاجم را که قصد دارد وارد دایره شود لمس کنند آن بازیکن ، به اصطلاح می سوزد و از بازی خارج می شود. گروه مهاجم در بیرون دایره با فاصله معین از یکدیگر ، قرار می گیرند. آنها باید وارد

دایره بزرگ و بعد کوچک شوند و بازیکن داخل دایره کوچک را با دست بزنند و بدون اینکه توسط بازیکنان داخل ، لمس شوند از دایره خارج شوند. در این صورت برنده بازی محسوب می شوند. اگر یکی از بازیکنان مهاجم بتواند یکی از بازیکنان داخل دایره را دور بزند ، بدون اینکه توسط بازیکنان داخل لمس شود و بعد از دایره خارج شود ، آن بازیکن به اصطلاح می سوزد و از بازی خارج می شود.



شکل (۵-۲۴) چال چش

**نام بازی: " پت کنک "**

**تعداد بازیکنان: ده نفر**

**جنس و گروه سنی: پسران ، نوجوانان و جوانان**

**نوع بازی: گروهی**

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی:** توسعه چابکی سرعت کنش و واکنش و دقت و تمرکز.

در این بازی ، ابتدا با گچ دایره ای روی زمین ، رسم می شود و بعد بازیکنان با فاصله روی خطوط دایره می ایستند . بازیکنان یک توپ یا کلاه یا چیزی شبیه آن را به صورت ضربدری برای هم پرتاب می کنند. هر بازیکنی که دریافت نا موفقی داشته باشد به اصطلاح می سوزد و از بازی خارج می شود. بازی آنقدر ادامه می یابد تا یک بازیکن باقی بماند . آن بازیکن برنده بازی محسوب می شود.

**نام بازی: دایره بازی (daire bazi)**

**تعداد بازیکنان: ۳ تا ۴ نفر**

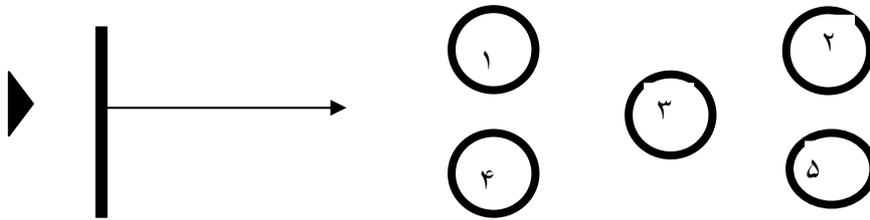
**جنس و گروه سنی: پسران و دختران ، نوجوانان و جوانان**

### نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** شادی و نشاط ، هوشیاری، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه تمرکز و دقت

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا با استفاده از گچ پنج دایره روی زمین کشیده می شود و در هر دایره شماره ای را به عنوان امتیاز می نویسند. یکی از بازیکنان با چشمان بسته، پشت خط شروع می ایستد. بعد به طرف دایره ها حرکت می کند و با گچ درون دایره ها را علامت می زند، اگر علامت درون دایره را درست، در داخل آن بزند، امتیاز آن قسمت را کسب می کند. در پایان بازیکنی که بیشترین امتیاز را بگیرد، برنده بازی محسوب می شود.



شکل (۵-۲۵) دایره بازی

### نام بازی : تلا جنگی (Tala Jangaly)

**تعداد بازیکنان :** ۱۰ نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

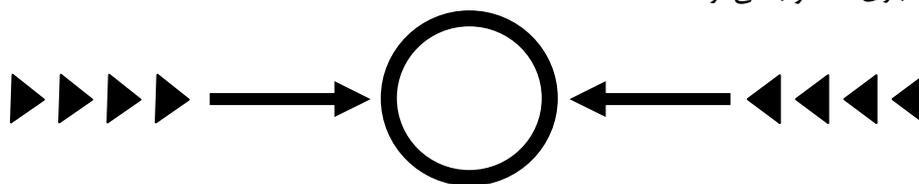
**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، هوشیاری، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه تعادل ، تقویت توان و قدرت و سرعت عضلات پاها ، چابکی.

**شرح بازی :** در این بازی، یک نفر بعنوان داور، انتخاب می شود. ابتدا با گچ، خطی به طول دو متر، روی زمین کشیده می شود. سپس بازیکنان به دو گروه مساوی "الف و ب" تقسیم می شوند. بازیکنان "گروه الف" به تعداد پنج نفر و در یک ستون ، در سمت راست زمین بازی و بازیکنان "گروه ب" به تعداد پنج نفر و در یک ستون ، در سمت چپ زمین بازی (در دو طرف خط)، قرار می گیرند. آنها دو صف را تشکیل می دهند. برای شروع بازی، نخستین نفر از "گروه الف و ب" با دست چپ یک پای خود را، از پشت می گیرند و به صورت لی لی از فاصله سه متری به سوی یکدیگر حرکت می کنند. وقتی

که به هم رسیدند، مبارزه را شروع می کنند. هر بازیکن باید سعی کند با تنه زدن، هل دادن و گرفتن گردن و سر، با دست آزاد، تعادل حریف را به هم بزند و او را نقش بر زمین کند. هر بازیکنی که تعادلش به هم بخورد و به زمین بیفتد و یا هر دو پایش روی زمین قرار گیرد، به اصطلاح "می سوزد" و باید زمین بازی را ترک کند. بازیکنی که پیروز شده به مبارزه با نفر بعدی که تازه نفس است، ادامه می دهد. به این ترتیب بازی، ادامه می یابد، گروهی که همه حریفان را شکست داده واز زمین بازی خارج کند، برنده بازی محسوب می گردد.



شکل (۵-۲۶) تالا جنگی

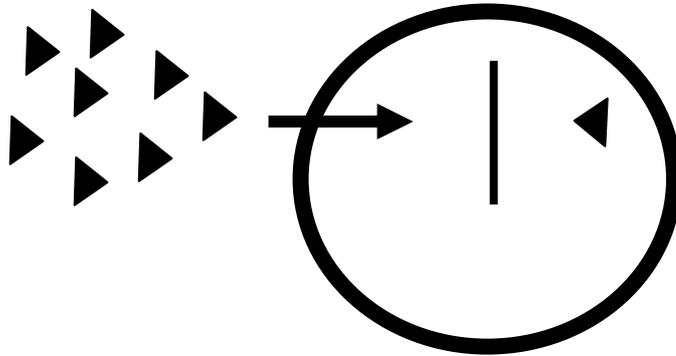
### نام بازی : تالا جنگی ۲ (Tala Jangi)

تعداد بازیکنان : پنج نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

**شرح بازی :** در این بازی، با گچ، دایره ای، روی زمین رسم می شود. بازیکنان با فاصله معین، روی خط دایره قرار می گیرند. یکی از بازیکنان در وسط دایره می ایستد و می گوید «من مراقبم». بازیکنان می پرسند «مراقب که هستی؟» بازیکن نام یکی از بازیکنان را که روی خط دایره قرار دارند می گوید. آن بازیکن باید بصورت "لی لی" وارد دایره شود و نفر وسط هم به صورت لی لی به طرف آن بازیکن می رود و دو بازیکن، سعی می کنند تا با تنه زدن و هل دادن، تعادل یکدیگر را به هم بزنند. هر بازیکنی که تعادلش به هم بخورد و یک پایش را به روی زمین بگذارد، به اصطلاح "می سوزد" و باید از زمین بازی (محوطه دایره های شکل) خارج شود. بازیکن برنده در میدان باقی می ماند. و نام بازیکن دیگری را می گوید و او را به مبارزه دعوت می کند. آن بازیکن وارد میدان می شود و بازی ادامه می یابد. آخرین بازیکنی که در میدان باقی می ماند، برنده بازی محسوب می شود. اگر در حین بازی، یکی از این دو بازیکن، خسته شوند، می توانند با گفتن «قند» پای خود را عوض کنند.



شکل (۲۷-۵) تلا جنگی

**نام بازی : گوشه کا**

**تعداد بازیکنان : ۵ نفر**

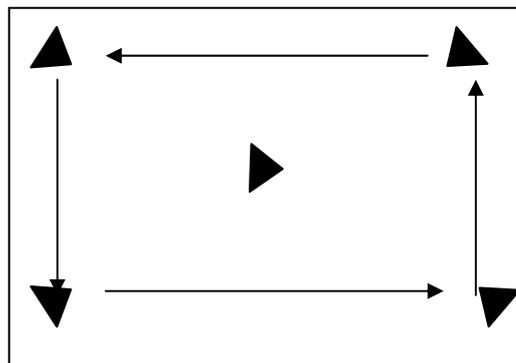
**جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان**

**نوع بازی : گروهی**

**اهداف عمومی :** ایثار ، همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، هوشیاری، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه چابکی و سرعت کنش و واکنش بدن

**شرح بازی :** در این بازی، چهار نفر از بازیکنان در چهار گوشه حیاط یا اتاق می ایستند و یک نفر دیگر در وسط قرار می گیرد. آنگاه پس از اعلام شروع بازی، هر چهار نفر باید با سرعت و شتاب زیاد به سوی گوشه های، حیاط و اتاق شروع به دویدن کنند و هر بازیکنی که زودتر به مقصد برسد، برنده بازی محسوب می شود. یکی از بازیکنان که موفق نشود در یکی از چهار گوشه اتاق قرار بگیرد و آن مکانها توسط بازیکنان دیگر ، اشغال شده باشد ، باید در وسط قرار بگیرد و بازی به همین صورت ادامه می یابد.



شکل (۲۸-۵) گوشه کا

### نام بازی : " شیر دود "

نام دیگر: گرگ و میش

تعداد بازیکنان : هشت نفر

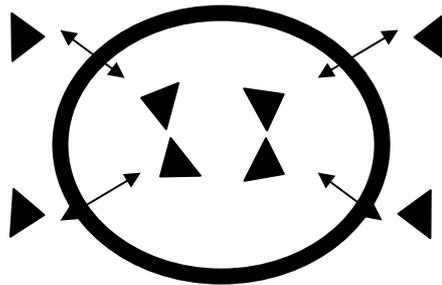
جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، ، شادی و نشاط ، هوشیاری، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه چابکی ، سرعت کنش و واکنش.

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا با گچ دایره ای روی زمین رسم می شود و بعد بازیکنان به دو گروه "الف" و "ب" تقسیم می شوند. از طریق قرعه کشی شروع کننده بازی مشخص می گردد. برنده قرعه در خارج زمین و بازنده قرعه در داخل زمین، قرار می گیرند. به بازیکنان خارج زمین " گرگ " یا " شیر " و به بازیکنان داخل زمین " میش " و اگر در حین بازی به اصطلاح بسوزند " دود " گفته می شود. بازی به این صورت اجرا می شود که بازیکنان خارج دایره باید وارد دایره شده و یکی از بازیکنان داخل دایره را با دست لمس کرده و به خارج دایره برگردند. اگر موفق به انجام این کار شوند بازیکن مدافع " دود " می شود یعنی می سوزد و باید از بازی خارج شود و بازیکن مهاجم " گرگ " یا " شیر " است و به بازی ادامه می دهد. بازیکنان داخل دایره باید از ضربه زدن باز خارج دایره و یا گرفتن بازیکن مهاجم و خارج کردن وی از محدوده دایره جلوگیری نمایند. در صورت موفقیت ، آن بازیکن می سوزد و باید زمین بازی را ترک کند. هر گروه که تمام بازیکنان حریف را بسوزاند ، برنده بازی محسوب می شود.



شکل (۵-۲۹) شیردود

### نام بازی : " کله جنگی "

تعداد بازیکنان : دونفر

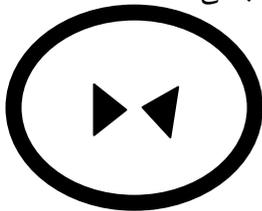
جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان

### نوع بازی: انفرادی

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده، شادی و نشاط، هوشیاری، استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم.

**شرح بازی:** در این بازی، ابتدا با گچ دایره ای روی زمین رسم می شود. دو بازیکن در وسط دایره قرار می گیرند بعد از مفصل ران خم شده و سر خود را به هم می چسبانند. با اعلام داور، دو بازیکن، از نقطه سر به یکدیگر فشار وارد می کنند. هر بازیکنی که بتواند بازیکن دیگر را از محوطه بازی خارج کند، برنده بازی محسوب می شود.

شکل (۵-۳۰) کله جنگی



### ب- بازی های میدانی

#### مقدمه:

بازی های میدانی به بازی هایی اطلاق می شود که در فضای روباز، مسطح و در ابعاد وسیع تر نسبت به بازی های محوطه ای و با تعداد بازیکنان بیشتر صورت می گیرد. ابعاد زمین نیز با توجه به شرایط و وضعیت بازی ها متفاوت و بیشتر از بازی های محوطه ای است. بازی تپ کاج، گلی کاج، چلیک ماره کا و وسطی جزء بازی های میدانی محسوب می شوند.

#### نام بازی: گلی کاج (Goli kach)

نام دیگر: الک دلک

تعداد بازیکنان: ۲ تا ۷ نفر

**وسایل مورد نیاز:** زمین هموار، یک چوب کوچک (گلی) به طول ۳۰ سانتیمتر و ۱ عدد چوب بزرگ (کاج) به طول ۱ متر.

### جنس و گروه سنی : مردان ، نوجوانان و جوانان

#### نوع بازی : انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** توسعه همکاری و تعاون ، روحیه تیمی ، احساس تعلق به گروه .

**اهداف اختصاصی :** توسعه توان دستها ، هماهنگی اعصاب و عضله ، دقت و تمرکز .

**شرح بازی :** در این بازی ، گودالی کوچک به شکل لوزی در زمین حفر می شود. ابتداء بازیکن به عنوان "سرگروه" انتخاب می شوند. دو سرگروه یار گیری می کنند و بازیکنان به دو گروه مساوی "الف" و "ب" تقسیم می شوند. بعد از طریق قرعه کشی، گروه شروع کننده بازی (به عنوان مثال گروه الف) مشخص می شود. گروه برنده قرعه، معمولا شروع کننده بازی هستند. بنابراین بازیکنان "گروه الف" به نقطه سر (محل شروع بازی) می روند. "گروه ب" نیز به وسط زمین بازی می روند. برای شروع بازی، یکی از بازیکنان از "گروه الف"، **چوب کوچک (گلی)** را که دو طرف آن تیز شده است، روی گودالی لوزی شکل که در روی زمین حفر شده است، قرار می دهد و نوک **چوب بلند (کاچ)** را داخل حفره و زیر چوب کوچک (گلی) آن را به طرف بازیکنان تیم مقابل که در مرکز میدان بازی پراکنده شده اند، پرتاب می کند. در این شرایط، دو حالت پیش می آید.

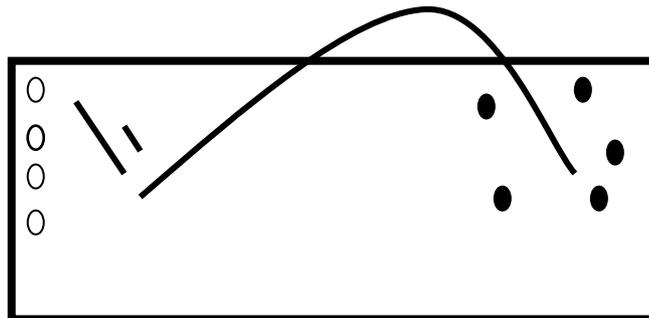
**الف) حالت اول** اینکه دریافت کنندگان چوب کوچک (گلی) را بگیرند یا با چوبی بزرگ (کاچ) به آن ضربه بزنند. در این صورت بازیکن ضربه زننده به اصطلاح "می سوزد" و از بازی خارج می شود. جای وی با بازیکن دیگری از همان گروه عوض می شود. اما اگر "گلی" به نقطه پرتاب برگردد یا از آن عبور کند، گروه پرتاب کننده بازنده شده و باید جای خود را به گروه دریافت کننده، بدهد.

**ب) حالت دوم** اینکه، دریافت کننده چوب کوچک (گلی) را نگیرد یا نتواند با چوب بلند (کاچ) به آن ضربه بزند و چوب به زمین بیفتد. در این صورت باید آن را برداشته و از همان نقطه چوب کوچک (گلی) را به طرف چوب بزرگ (کاچ) پرتاب کنند که باز دو حالت پیش می آید:

**الف) حالت اول** اینکه، گلی به کاچ برخورد کند که در این صورت این بازیکن می سوزد و جاییش با بازیکنی از همان گروه، عوض می شود و بازی ادامه می یابد.

**ب) حالت دوم** اینکه، گلی به کاچ برخورد نکند. در صورتی که گلی به نزدیک گودال بیفتد و فاصله چوب تا گودال نزدیک باشد به طوری که این فاصله به اندازه طول کاچ باشد، در این موقع، بازیکن پرتاب کننده باید با چوب بزرگ (کاچ) **سه ضربه متوالی**، به چوب کوچک یا گلی بزند و آن را به سمت انتهای زمین بازی، پرتاب کند. به همین منظور با کاچ به نوک گلی ضربه می زند تا مقداری از زمین بلند شود، بعد با یک ضربه محکم و سنگین دیگر به زیر گلی می زند. اگر در یکی از تکرارها ضربه به نوک گلی زده شود، اما گلی از زمین بلند نشود، این بازیکن حق زدن ضربات بعدی را ندارد. دو گروه از قبل بطور قرار دادی مسافت پنجاه یا صد متر را (با توجه به محوطه بازی) به عنوان ملاک برنده شدن در

نظر می گیرند. هر گروهی که بتواند در طی این سه ضربه متوالی ، گلی (چوب کوچک) را تا مسافت تعیین شده (پنجاه یا صد متر) پرتاب کند ، آن گروه برنده بازی ، محسوب می شوند. در ادامه بازیکنان بازنده (دریافت کننده) باید به بازیکنان پرتاب کننده ، مسافت بین نقطه سر (شروع بازی) تا انتهای مسافت طی شده بوسیله چوب کوچک (گلی) را ، **سواری (گولی)** بدهد. در شکل دیگری از این بازی ، یکی از بازیکنان "گروه ب" مسافت طی شده بوسیله چوب کوچک (گلی) را با گفتن کلمه "زو" طی می کند. هر جا که نفسش به اصطلاح برید ، باید بازیکنان "گروه ب" از آن نقطه تا محل شروع بازی به بازیکنان "گروه الف" سواری یا گولی بدهند. در ادامه بازی اگر آخرین نفر از گروه به اصطلاح "بسوزد" یعنی از بازی خارج شود ، جای دو گروه عوض می شود. بازی به همین ترتیب ادامه می یابد. در پایان مسافت بین مبدا و چوب کوچک را که معمولاً بیش از ۱۰۰ متر است گروه بازنده با گفتن زو بطور یک نفس از محل چوب کوچک طی می نماید و اگر نتواند یک نفس تمام مسیر را با گفتن زو طی کند از محل قطع شدن نفس تا محل مبدا بازی باید نفر مقابل را کول کند.



شکل (۳۱-۵) گلی کاچ



شکل (۳۲-۵) بازی گلی کاچ در همایش بازی های محلی

## نام بازی : "چلیک ماره کا" (chelick mare ka) (عروس بیارده کا)

تعداد بازیکنان : چهار الی ده نفر

وسایل بازی : یک عدد چوب کوچک (چلیک) یک عدد چوب بزرگ (چلیک مار) و دو عدد سنگ

جنس و گروه سنی : مردان ، نوجوانان ، جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

اهداف عمومی : توسعه همکاری و تعاون ، روحیه تیمی ، احساس تعلق به گروه.

اهداف اختصاصی : توسعه توان دستها ، هماهنگی اعصاب و عضله ، دقت و تمرکز .

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا به شیوه سالار یارگیری می شود. بعد از طریق قرعه کشی، اولین گروه شروع کننده ی بازی مشخص می شود. گروه اول (گروه الف) به محل شروع بازی (نقطه سر) می آید و بازیکنان "گروه ب" به مرکز زمین بازی می روند. اولین بازیکن از "گروه الف" دو سنگ را در کنار هم قرار داده چلیک را روی دو سنگ می گذارد و با چلیک مار به زیر چلیک می زند و آن را تا ارتفاع یک متر و بطور عمودی بالا می آورد ، بعد با **چلیک مار** به چلیک ضربه محکم دیگری می زند و آن را به سمت وسط میدان که بازیکنان "گروه ب" در آن منطقه پراکنده شده اند، پرتاب می کند. اگر بازیکنان مقابل چلیک را در هوا، بادست گرفتند ، جای گروه ها عوض می شود. اگر چلیک به زمین افتاد یکی از بازیکنان "گروه ب" آن را برمی دارد و آن را به سمت چلیک مار که یک سرش به یکی از سنگ تکیه داده شده است، پرتاب می کند. اگر آن را به چلیک مار زد که این بازیکن به اصطلاح می سوزد و و از بازی خارج می شود و بازیکن دیگری از همان گروه بازی را ادامه می دهد. اگر آن بازیکن موفق نشد چلیک را به چلیک مار بزند همان بازیکن بازی را ادامه می دهد و در حال بازی می گوید: «**درانه دو بندون**» (اولین دور بازی را یک بندون حساب می کنند و آن را به زبان نمی آورند). در مرحله بعد اگر موفق شود آن مرحله را هم پشت سر بگذارد می گوید: «**درانه سه بندون**»، «**درانه چهار بندون**»، «**درانه قنبر**»، «**درانه جهاز**»، «**درانه خرجی بار**»، «**درانه عارس**». اگر این مرحله بازی هم با موفقیت انجام گرفت. بلافاصله یکی از افراد "گروه ب" که چلیک را به قصد زدن به چلیک مار پرتاب کرد ولی به هدف نخورد، به عنوان عاروس به نقطه سر (شروع بازی) می آید و به یکی از بازیکنان "گروه الف" سواری می دهد. این دو بازیکن آن جا می ایستند و منتظر ادامه بازی می مانند. بازیکنی که هنوز «نسوخته» است با چلیک مار به چلیک ضربه می زند و می گوید: «**درانه (مثلاً) جواد عارس**» و اسم بازیکن سواری گیرنده را به زبان می آورد. همینطور در مرحله بعد هم می گوید: «**درانه تقی عارس**» و تا زمانی که چلیکش بوسیله بازیکن های "گروه ب" به چلیک ماری که روی یکی از دو سنگ تکیه داده شده است، نخورد، بازیکنان "گروه ب" باید به بازیکنان "گروه الف" سواری دهند و تا زمانی که چلیک در هوا توسط بازیکنان حریف با دست گرفته نشده است و یا بازیکنی که در نقطه «سر» (نقطه

شروع بازی) خطا نکرده است و به اصطلاح نسوخته است، بازیکنان سوار از پشت سواری دهندگان، پایین نمی آیند.

### نام بازی : چلیک ماره کا ۲ (زوکا)

تعداد بازیکنان : ۴ الی ۱۰ نفر

وسایل بازی : یک عدد چوب کوچک (چلیک) یک عدد چوب بزرگ (چلیک مار) و دو عدد سنگ

جنس و گروه سنی : مردان ، نوجوانان ، جوانان

**شرح بازی :** این بازی شبیه "عروس بیارده کا" است. در این بازی بازیکنان "گروه الف" با چلیک مار ، چلیک را به سوی بازیکنان "گروه ب" در مرکز زمین بازی ، پرتاب می کنند. بازیکنان "گروه ب" ، باید چلیک را بگیرند. اگر نتوانستند آن را بگیرند و چلیک به زمین افتاد ، یکی از نزدیک ترین بازیکنان از "گروه ب" یا بازیکنی که مهارت بیشتری در پرتاب دارد ، از همان نقطه چلیک را به سوی چلیک مار که بر روی یکی از آن دو سنگ قرار داده شده ، پرتاب می کند. اگر چلیک به چلیک مار برخورد کند و یا فاصله اش تا چلیک کمتر از طول چلیک مار باشد ، آن بازیکن به اصطلاح "می سوزد" و از بازی خارج می شود و بازیکن بعدی از همان گروه بازی را آغاز می کند. اگر چلیک به چلیک مار برخورد نکند ، بازیکن "گروه الف" باید در سه نوبت با چلیک مار به چلیک ضربه بزند و چلیک را به سوی انتهای زمین بازی (میاره) بفرستد. بازیکنان "گروه ب" باید مسافتی را بین نقطه ای که چلیک در نوبت سوم ، در آنجا فرود آمد ، تا محل شروع بازی (نقطه سر) «زو» بکشند. هر بازیکن که زو می کشد باید نفس را در سینه حبس کند و شروع به دویدن کند و بگوید: «**الکم، دولکم، چرخ و فلکم، نون و نمکم، زوو**». هر یک از بازیکنان "گروه ب" باید این عمل را انجام دهند. از هر کجا که نفس بازیکن اول برید بازیکن دیگری زوو می کشد و همین طور تا آخرین نفر آن گروه، به سمت نقطه سر (محل شروع بازی) "زو" می کشند. بازیکنان "گروه ب" (بازنده) باید از نقطه ای که نفس آخرین بازیکن برای زو کشیدن تمام شد تا محل سر یعنی (نقطه شروع بازی) به بازیکنان "گروه الف" (برنده بازی) سواری (کولی) بدهند. بازی به همین صورت ادامه می یابد.

### نام بازی : چلیک ماره کا ۳ (چرچر به چر)

تعداد بازیکنان : چهار الی ده نفر

وسایل بازی : یک عدد چوب کوچک (چلیک) یک عدد چوب بزرگ (چلیک مار) و یک عدد سنگ

جنس و گروه سنی : مردان ، نوجوانان ، جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**شرح بازی:** در این بازی بجای دو سنگ از یک سنگ استفاده می شود. یکی از بازیکنان "گروه الف" چلیک مار را زیر چلیک قرار می دهد و آن را که به یک سنگ تکیه داده شده است کمی به هوا (حدود یک متر) پرتاب می کند و ضربه ای محکم به زیر آن می زند و آن را به طرف بازیکنان "گروه ب"، می فرستد. در این حال، "گروه ب" در وسط زمین با چوب سعی می کنند آن را در هوا بزنند و یا اینکه آن را در هوا با دست بگیرند اگر موفق شوند، جای گروه ها، عوض می شود. اگر بازیکنان حریف نتوانستند چوب چلیک را بگیرند و آن به زمین بیفتد، اگر فاصله بین چلیک و چلیک مار، کم باشد، چلیک را به سوی چلیک مار پرتاب کرده و آن را می زنند. ولی اگر فاصله زیاد باشد، بازیکن نقطه سر (محل شروع بازی) از "گروه الف" می گوید: «چرچر» و بازیکن مرکز زمین از "گروه ب" می گوید: «به چر!». بازیکن الف "چلیک مار" را به سمت چلیک که در نقطه ای بیفتد، پرتاب می کند. از هر جا که چلیک مار افتاده است تا محلی که چلیک در آنجا قرار دارد با چلیک مار اندازه گیری می کند. اگر نتواند به اندازه ای قد چلیک مار اندازه بگیرد و بشمرد با چلیک مار به زیر چلیک میزند و به تعداد آن با چلیک مار به زیر چلیک میزند و آنرا به وسط میدان بازی و یا قسمت میانی و بعد تا به قسمت های پایین زمین بازی و حتی تا مسافت های دورتر از نقطه سر (شروع بازی) می اندازد. بازیکنان مقابل باید این مسافت را تا محل سر (نقطه شروع بازی) زو بکشد و وقتی نفس شان برید و نتوانستند «زو» بکشند، باید از آنجا تا محل سر به بازیکنان مقابل، سواری بدهند.

### نام بازی : چلیک ماره کا (chelik mare ka) (الک دُلک)

**تعداد بازیکنان :** چهار تا ده نفر.

**وسایل بازی :** چوب کوتاه به اندازه ی یک وجب (چلیک).

چوبی بزرگتر و به اندازه ی تقریباً یک متر (چلیک مار).

**جنس و گروه سنی :** مردان، نوجوانان، جوانان

**شرح بازی :** بازی پس از سالار (یارگیری) و انجام مراسم قرعه کشی و انتخاب گروه شروع کننده بازی، آغاز می شود. "گروه الف" به نقطه سر (نقطه شروع بازی) می آیند و "گروه ب" در وسط زمین قرار می گیرند و در انتهای منطقه بازی پخش می شوند. سپس یک بازیکن با چلیک مار به زیر چلیک ضربه می زند و چلیک را به وسط میدان پرتاب می کند. اگر "گروه ب" بتواند آن را با «شیش» (چوب نازک یک متری) در هوا بزنند، بازیکن پرتاب کننده به اصطلاح "می سوزد" و از بازی خارج می شود و بازیکن دیگری بازی را به همان ترتیب ادامه می دهد. اگر چلیک به زمین بیفتد، بازیکن پرتاب کننده به آنجا می آید و چلیک را به ارتفاع یک متر به هوا پرتاب می کند و سعی می کند چندین بار با چلیک مار به زیر چلیک ضربه بزند به طوری که چوب به زمین نیفتد (الک دُلک). بعد تعداد این ضربات شمارش می شود. سپس باید به تعداد ضربات شمارش شده (الک دُلک)، با چلیک مار به چلیک ضربه بزند و آن

را به قسمت «میار» (نقطه پایانی منطقه بازی) پرتاب کنند. در پایان ، بازیکنان "گروه ب" باید مسافت بین نقطه ای که چلیک بعد از آخرین پرتاب فرود آمد را تا نقطه شروع بازی «زو» بکشند در ادامه مسافتی را که آن بازیکنان "گروه ب" نتوانستند زو بکشند و نفسشان بند آمد تا محل شروع بازی (نقطه سر) باید به بازیکنان گروه برنده (گروه الف) سواری بدهند.

### نام بازی : تپ کاچ (Tap kach)

**نام های دیگر:** تپ کشک، چوب توپ، چوگو، گو بازی، تپ سیلکان، تب لت، تب بسپک

**تعداد بازیکنان :** حداقل ۸ نفر

**وسایل مورد نیاز :** زمین هموار و وسیع، یک عدد چوب به طول حدود یک متر ، یک عدد توپ پشمی که در گویش محلی به آن تپ گفته می شود.

**جنس و گروه سنی :** مردان ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، مدیریت و رهبری گروه ، تجربه موفقیت و شکست ، اطاعت از قوانین و مقررات ، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه ، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی ، نشاط ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه آمادگی جسمانی (سرعت کنش و واکنش ، توان دستها ، هماهنگی اعصاب و عضله ، دقت و تمرکز) و آمادگی انرژی (دستگاه های بی هوازی) .

**شرح بازی :** این بازی در فضای باز، انجام می شود. ابتدا دو بازیکن به عنوان "سرگروه" انتخاب می شوند. دو سرگروه یار گیری می کنند و بازیکنان به دو گروه مساوی "الف" و "ب" تقسیم می شوند. بعد از طریق قرعه کشی، گروه شروع کننده بازی (به عنوان مثال گروه الف) مشخص می شود. گروه برنده قرعه یعنی "گروه الف"، به عنوان پرتاب کننده و شروع کننده بازی توپ را در اختیار می گیرند و به نقطه سر (محل شروع بازی) می روند. "گروه ب" نیز به عنوان دریافت کننده به وسط میدان بازی می روند. یکی از افراد "گروه الف" چوب را در دستهای خود می گیرد. بقیه بازیکنان "گروه الف" ، در نزدیکی وی می ایستند. "گروه ب" در فاصله ۱۰ تا ۱۵ متری نقطه شروع بازی درست در مقابل "گروه الف" قرار می گیرند. یکی از بازیکنان "گروه ب" توپ را در اختیار می گیرد و به نقطه سر (محل شروع بازی) می رود تا توپ را برای ضربه زننده از "گروه الف" پاس بدهد. این بازیکن توپ را کمی (حدود یک متر) به هوا پرتاب می کند و بازیکن "گروه الف" با چوب به زیر آن ضربه می زند و آن را به سوی بازیکنان "گروه ب" ارسال می کند.



شکل (۵-۳۳) تپ کاج

این بازیکن تا سه بار فرصت دارد، به توپ ضربه بزند. در صورت ضربات ناموفق، این بازیکن به اصطلاح "می سوزد" و جایش با بازیکن بعدی، عوض می شود. این بازیکن باید طوری با چوب به توپ ضربه بزند که گرفتن آن، برای گروه حریف به سادگی امکان پذیر نباشد. بازیکن ضربه زننده بعد از زدن ضربه و ارسال توپ به طرف "گروه ب"، باید مسیر مشخصی (از محل سر یا نقطه شروع بازی تا نقطه ای در وسط میدان) را به صورت رفت و برگشت طی کند. در این هنگام دو حالت پیش می آید:

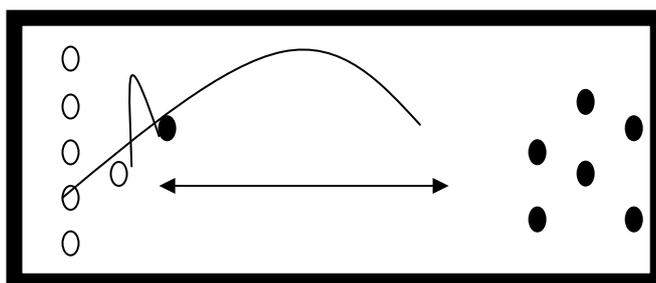
**الف) حالت اول**، اینکه، توپ پرتاب شده، توسط بازیکنان "گروه ب"، با دست دریافت شود. در این صورت "گروه الف" بازنده است و جای دو گروه عوض می شود.

**ب) حالت دوم**، توپ پرتاب شده، دریافت نشود و به زمین بیفتد. در این صورت بازیکنان "گروه ب" باید سعی کنند، بازیکن ضارب را که در حال دویدن است، با توپ بزنند. باز دو حالت پیش می آید.

**الف) حالت اول**، اگر موفق نشوند با توپ به آن بازیکن، ضربه بزنند، در این صورت بازی توسط همان بازیکن ادامه می یابد و یک یار به اصطلاح "سوخته" به بازی، باز می گردد.

**ب) حالت دوم**، اگر موفق شوند با توپ به آن بازیکن، ضربه بزنند. در این صورت این بازیکن به اصطلاح "می سوزد" و جایش را با بازیکن بعدی، از همان گروه، عوض می کند. و بازی بوسیله بازیکن بعدی و به همین ترتیب، ادامه می یابد. تا زمانی که گروه مقابل نتواند، آن بازیکن را با توپ مورد هدف قرار دهد، همچنان ضربه زننده، باقی خواهند ماند. در پایان بازی، اگر همه بازیکنان گروه ضربه زننده (گروه الف) بتوانند، به توپ ضربه زده و مسافت تعیین شده را به صورت رفت و برگشت طی کنند و یا بازیکنان گروه دریافت کننده (گروه ب) نتوانند همه بازیکنان "گروه الف" را از بازی خارج کنند، برنده بازی، محسوب می شوند. البته این بازی با کمی تغییر به صورت دیگری نیز انجام می شود. به این صورت که بعد از زدن ضربه به توپ اگر توپ روی زمین بیفتد همه بازیکنان گروه الف باید به طرف انتهای زمین بدون بازیکنان گروه ب موفق شوند به انتهای زمین برسند بدون اینکه ضربه بخورند برنده بازی محسوب می شوند. بازیکنان گروه ب هم باید توپ را از زمین بردارند و با آن یکی از بازیکنان گروه الف را که در حال دویدن به انتهای زمین بازی هستند مورد اصابت قرار دهند. اگر موفق شوند به آنها ضربه

بزند برنده بازی محسوب می شوند. از طرف دیگر بازیکنان گروه ب هم اگر توپ را در هوا بگیرند آن را در همان نقطه روی زمین می گذارند و به سوی نقطه سر یا شروع بازی می دوند و بازیکنان گروه الف نیز باید به سمت توپ دویده و با آن یکی از بازیکنان گروه ب را مورد اصابت قرار دهند. اگر موفق شوند گروه ب بازی را می بازد و اگر موفق نشوند گروه ب برنده بازی محسوب شده و جای دو گروه عوض می شود. این بازی این مزیت را دارد که در هر مرحله از بازی همه بازیکنان درگیر بازی هستند.



شکل (۵-۳۴) بازی تپ کاچ

### نام بازی : وسطی (Vasati)

تعداد بازیکنان : چهار نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : یک عدد توپ (هندبال)

جنس گروه سنی : مردان و زنان، نوجوانان ، جوانان

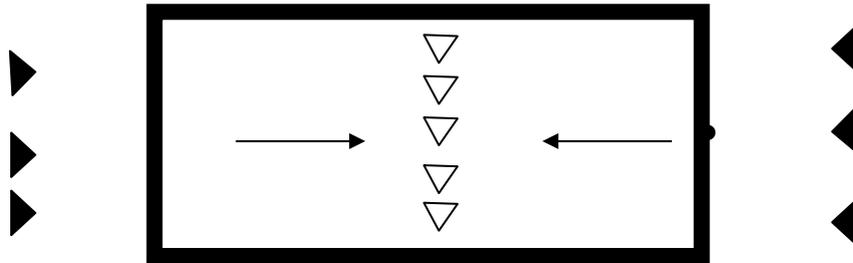
نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** همکاری و تعاون ، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه ، نوع دوستی ، نشاط ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه توان دستها ، چابکی ، هماهنگی اعصاب و عضله ، دقت و تمرکز.

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا بازیکنان به دو گروه مساوی الف و ب تقسیم می شوند. بعد قرعه کشی انجام می گیرد. به قید قرعه یک گروه (گروه الف) در وسط قرار می گیرد و گروه بعدی (گروه ب) چند نفر در سمت راست و چند نفر در سمت چپ زمین بازی، مستقر می شوند. بازی به این شکل شروع می شود که بازیکنان "گروه ب" باید با توپ و بصورت هوایی بازیکنان "گروه الف" را که در وسط زمین بازی قرار دارند ، مورد هدف قرار دهند. هر بازیکنی از "تیم الف" که با توپ زده شود، باید از زمین بازی خارج شود و بازیکنان "گروه الف" باید با جا خالی دادن، از برخورد توپ با بدنشان جلوگیری کنند. اگر در حین بازی بتوانند توپ هوایی را که از طرف بازیکنان به سمت آنان می آید دریافت کنند ، به اصطلاح ، یک "پُل" یا امتیاز می گیرند و جایزه آن این است که یک یار که از بازی خارج شده است به میدان بازی بر می گردد. بازیکنان "گروه ب" اگر بتوانند کلیه بازیکنان الف را با توپ بزندند و از زمین بازی خارج کنند ،

برنده بازی محسوب می شوند. ولی اگر به نفر آخر بازمانده از گروه الف تا ده مرتبه توپ اصابت نکند ، "گروه الف" برنده بازی می شود و بقیه گروه دوباره به وی ملحق شده ، بازی ادامه می یابد.



شکل (۵-۳۵) بازی وسطی

### نام بازی : هفت سنگ کا (Haft sang ka)

تعداد بازیکنان : ۴ نفر و یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : ۷ عدد سنگ تخت کوچک و یک عدد توپ کوچک (هندبال)

جنس و گروه سنی : مردان و زنان، نوجوانان ، جوانان

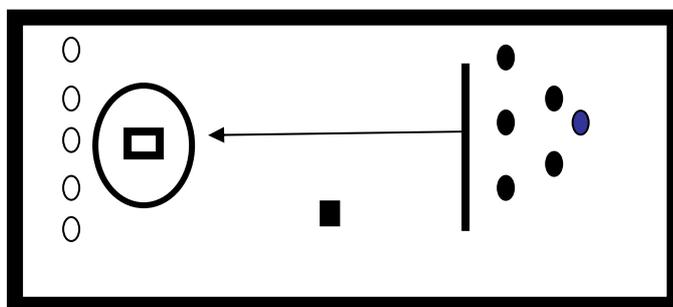
نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، تجربه موفقیت و شکست ، اطاعت از قوانین و مقررات ، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه دقت و تمرکز و هوشیاری ، توان دستها ، سرعت کنش و واکنش ، چابکی.

**شرح بازی :** این بازی در زمینی مستطیلی شکل به عرض ۴ متر تا ۱۰ متر و طول ۱۵ تا ۳۰ متر انجام می شود. زمان بازی ۲۰ الی ۳۰ دقیقه می باشد . بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند. هفت عدد سنگ تخت و کوچک را در وسط دایره بازی روی هم قرار می دهند. بازیکنان دو گروه در فاصله معینی (حدود شش الی ده متری) از هفت سنگ قرار می گیرند و به نوبت هفت سنگ را با توپ ، نشانه گیری می کنند. هر کدام از بازیکنان گروه های الف و ب که بتواند هفت سنگ را واژگون کند، شروع کننده ی بازی است. فرض می کنیم "گروه الف" هفت سنگ را ریخت و شروع کننده بازی است. آنها باید در فاصله شش الی ده متری از هفت سنگ قرار گیرند. بازیکنان "گروه ب" اطراف هفت سنگ، جمع می شوند و منتظر می مانند. یک بازیکن از "گروه الف" توپ را به سمت هفت سنگ می اندازد. اگر توپ به هفت سنگ برخورد نکرد نوبت به بازیکن دیگر می رسد و اگر سنگ ها ریخت، بلافاصله تمام افراد "گروه الف" در میدان بازی پخش می شوند و "گروه ب" توپ را بر می دارد و سعی می کند با آن

بازیکنان "گروه الف" را بزند و به اصطلاح «بسوزاند» و از بازی خارجشان کند. "گروه الف" در حین فرار و جست و گریز سعی می کند از فرصت استفاده نماید و سنگها را مجدداً بر روی هم بچیند. اگر موفق شوند می گویند «هفت سنگ» یعنی هفت سنگ مجدداً چیده شده است و آنها ۷ امتیاز گرفته و برنده بازی محسوب می شوند و بازی تکرار می شود. اگر "گروه ب" موفق شوند تمام بازیکنان گروه اول را با توپ مورد اصابت قرار دهند و آنها را از بازی خارج کنند برنده بازی محسوب می شود و در ادامه بازی جای دو گروه عوض می شوند. اگر برنده بازی در مدت زمان تعیین شده مشخص نشود، در پایان بازی تعداد سنگ های روی هم قرار گرفته و تعداد بازیکنان زده شده برنده بازی را مشخص می کند. در بعضی از مناطق به جای گذاشتن هفت سنگ بر روی هم، جدولی با هفت خانه رسم می کنند که باید هفت سنگ را داخل آن خانه ها قرار دهند.



شکل ۵-۳۶- بازی هفت سنگ

### نام بازی "چک داله"

نامهای دیگر: یک چک دو چک، یک پا دو پا، تب دچه له.

تعداد بازیکنان: ۸ الی ۱۶ نفر.

وسایل مورد نیاز: زمینی هموار (به طول ۲۰ الی ۳۰ متر)، یک عدد چوب دو شاخه (داله یا دوچله) به طول ۳۰ سانتیمتر، دو عدد چوب (چک) به طول ۳۰ سانتیمتر، یک عدد توپ.

جنس گروه سنی: مردان، نوجوانان، جوانان

نوع بازی: انفرادی و گروهی

اهداف عمومی: حس رقابت سازنده، همکاری و تعاون، تجربه موفقیت و شکست، اطاعت از قوانین و مقررات، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم.

اهداف اختصاصی: توسعه دقت و تمرکز، هماهنگی اعصاب و عضله.

شرح بازی: در این بازی ابتدا، چوب دو شاخه "داله" را در زمین بطور عمودی فرو می کنند و دو چوب معمولی دیگر "چک" را به صورت مایل به آن تکیه می دهند به طوری که هر کدام یک سرشان بین

دو شاخه بالای «دو چله» قرار گیرد و سر دیگرشان روی زمین باشد. بازیکنان به دو گروه مساوی "الف و ب" تقسیم می شوند و در فاصله ۳۰ متری از هم قرار می گیرند. فاصله استقرار دو گروه از جایی که چوب ها را کاشته اند ، باید مساوی (حدود ۱۶ الی ۲۰- متر) باشد. این مسافت ، نقطه شروع بازی است و با گچ مشخص می شود. به قید قرعه گروه شروع کننده بازی (گروه الف) مشخص می شود و توپ در اختیار آنها قرار می گیرد. بازیکنان "گروه الف و ب" در دو طرف "کانیه" یعنی محل شروع بازی ، قرار می گیرند و از هر گروه یک بازیکن با فاصله معینی به جلو می آید. بازیکن شروع کننده بازی ، با توپ دو چوب تکیه داده شده به « داله یا دو چله» را ، هدف گیری می کند. اگر هر دو چوب را بیندازد ، بازیکن مقابلش به اصطلاح "می سوزد". اما اگر یکی از آنها را بیندازد ، بازیکن مقابل او، باید روی یک پا بایستد . اگر این بازیکن با توپ چوب را بزند و یکی از چوب ها بیفتد و نفر مقابل نیز توپ را در هوا بگیرد هر دو مساوی هستند. بازیکنان می توانند توپ را حتی پس از سه بار زمین خوردن هم بگیرند که اگر موفق شدند طرف مقابل آنها "یک چک" یا "یک پا" می شود. اگر بازیکن پرتاب کننده توپ ، هر دو چوب را زد و بازیکن حریف نتوانست توپ را بگیرد ، بازیکن حریف ، می سوزد. در این بازی گروهی که بتواند بیشتر بازیکنان گروه مقابل را یک چک (یک پا) کند و بازیکنان حریف را بسوزاند ، برنده بازی محسوب می شود. گروه بازنده باید مسافتی را که از قبل تعیین شده به گروه برنده کولی (سواری) بدهد. اگر توپ پرتاب شده به چوب های کناری اصابت کرد و هر دو چوب را انداخت و یاران همین گروه توپ را در هوا گرفتند، دوست آنها یک پا می شود و اگر توپ را نگرفتند از بازی خارج می شوند و اصطلاحاً می گویند این بازیکن "سوخته" است.



شکل (۵-۳۷) چک داله

### نام بازی: "چهار راه"

تعداد بازیکنان : حداکثر ۴۰ نفر

وسایل مورد نیاز : زمینی هموار (۲۰ × ۲۰) ، پارچه سبز، پارچه قرمز رنگ

گروه سنی و جنس : مردان ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : همکاری و تعاون ، مدیریت و رهبری گروه ، تجربه موفقیت و شکست ، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه ، احساس مسئولیت ، نشاط ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

اهداف اختصاصی : توسعه ، سرعت تمرکز و دقت.

**شرح بازی :** زمین بازی به چهار قطعه مساوی تقسیم می شود و داور در مرکز زمین می ایستد و دو پرچم سبز و قرمز را به دست می گیرد. بازیکنان به چهار گروه تقسیم می شوند و هر دو گروه به صورت ضربدری در کنار قطعه ای از زمین صف می بندند. داور با بالا بردن پرچم قرمز در برابر دو گروه و پرچم سبز در برابر دو گروه دیگر، به دو گروه اول فرمان ایست و به دو گروه دوم ، فرمان حرکت می دهد. دو گروهی که فرمان حرکت گرفته اند باید به سرعت جاهایشان را با هم عوض کنند. هر گروهی که با سرعت بیشتری در محل جدید خود مستقر شود ، امتیاز می گیرد و در پایان ، گروهی که امتیاز بیشتری کسب کند برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی: "اوسا سلام"

**تعداد بازیکنان :** چهار نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی:** گروهی

**اهداف عمومی :** همکاری و تعاون ، تجربه موفقیت و شکست ، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه ، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی ، نشاط ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه سرعت ، چابکی ، دقت و تمرکز .

**شرح بازی :** در این بازی ، ابتدا یک نفر از بازیکنان که با تجربه تر از دیگران باشد به عنوان سرگروه انتخاب می شود. یک بازیکن هم انتخاب می شود که نزد سرگروه می ماند و چشمانش توسط "سرگروه" یا "اوسا" با پارچه بسته می شود. بقیه بازیکنان ، هر یک در گوشه و کنار محدوده میدان بازی پراکنده و مخفی می شوند ، وقتی "سرگروه" دید همه بازیکنان پنهان شده اند ، آن وقت چشم آن بازیکن را باز کرده و او را "مامور" می کند که برود و بقیه بازیکنان را پیدا کند. هر یک از بازیکنان که توانست با چابکی از چنگ "مامور" بگریزد و خود را به "سرگروه" یا "اوسا" برساند و بگوید: **"اوسا سلام"** ، او برنده بازی می شود. اما هر کس که به چنگ "مامور" اسیر شود، او بازی را باخته و بایستی "مامور" را روی دوش خود سوار کند و به محل شروع بازی برساند. وقتی که همه بازیکنان به جایگاه "سرگروه" آمدند، بازی از نو آغاز و "مامور" تعویض می شود، ممکن است در مرتبه دوم "سرگروه" را هم تعویض کنند.

### نام بازی : همه گرگه (Hame gorge)

**تعداد بازیکنان :** ۱۰ نفر

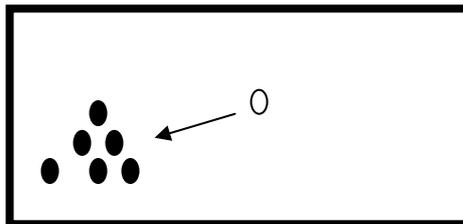
**گروه سنی و جنس :** پسران و دختران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی:** تعاون و همکاری ، نشاط ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی:** توسعه سرعت کنش و واکنش ، چابکی ، دقت و تمرکز .

**شرح بازی:** در این بازی ، از طریق قرعه کشی ، یک بازیکن به عنوان "گرگ بازی" انتخاب می شود. بقیه بازیکنان در میدان بازی متواری می شوند. بازیکنی که گرگ است، باید بقیه بازیکنان را تعقیب کند و اگر گرگ موفق شود یکی از آنان را بگیرد ، او هم یار گرگ می شود و دو نفری باید ، سایر بازیکنان را تعقیب کنند. در ادامه بازی ، اگر بازیکن دیگری را گرفتند او هم گرگ بازی می شود و با آن ، دونفر همکاری می کند. این بازی به همین صورت ادامه می یابد تا در نهایت، تمام افراد گروه را بگیرند و همه گرگ شوند. به دلیل اینکه در این بازی همه بازیکنان به گرگ تبدیل می شوند ، به آن ، «همه گرگ» می گویند. بازی وقتی به اتمام می رسد که همه بازیکنان ، گرگ شوند. اگر خواستند بازی را ادامه دهند ، گرگ بازی اولین نفری است که توسط گرگ قبلی، گرفته شده بود. این بازیکن باید بقیه را تعقیب کند و آنها را بگیرد. این بازی آنقدر ادامه می یابد تا همگی خسته شوند.



شکل (۵-۳۸) بازی همه گرگ

**نام بازی:** "هر را مرغنه کنه مچیل سر"

**تعداد بازیکنان:** چهار نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی:** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی:** گروهی

**اهداف عمومی:** همکاری و تعاون ، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه ، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی ، نشاط ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی:** توسعه سرعت ، دقت و تمرکز .

**شرح بازی:** در این بازی ، بازیکنان به دو گروه " الف و ب " تقسیم می شوند . یک بازیکن به عنوان سر گروه انتخاب می شود. ابتدا بر اساس قرعه کشی گروه شروع کننده بازی (گروه الف) انتخاب می شود. گروه "الف" یکی از بازیکنانش را انتخاب می کند که باید در یک نقطه از محل بازی پنهان شود .

بازیکنان " گروه ب " باید به دنبال وی بگردند. اگر بازیکنان " گروه ب " وی را بیابد ، برنده بازی محسوب می شوند. در حین بازی ، سر گروه "الف" در نقطه شروع بازی قرار می گیرد و فریاد می زند: **"هر را مرغنه کنه مچیل سر"** به این وسیله به بازیکن خود که پنهان شده اطلاع می دهد که نقطه شروع بازی ، خلوت است و می تواند به آن نقطه بیاید. اگر آن بازیکن بتواند با استفاده از غفلت بازیکنان "گروه ب" به نقطه شروع بازی برود "گروه الف" برنده بازی محسوب می شود. گروه بازنده باید به گروه برنده کولی (سواری) بدهند.

### نام بازی : "کچلک"

**تعداد بازیکنان :** هشت نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** زمین هموار ، توپ یا کلاه

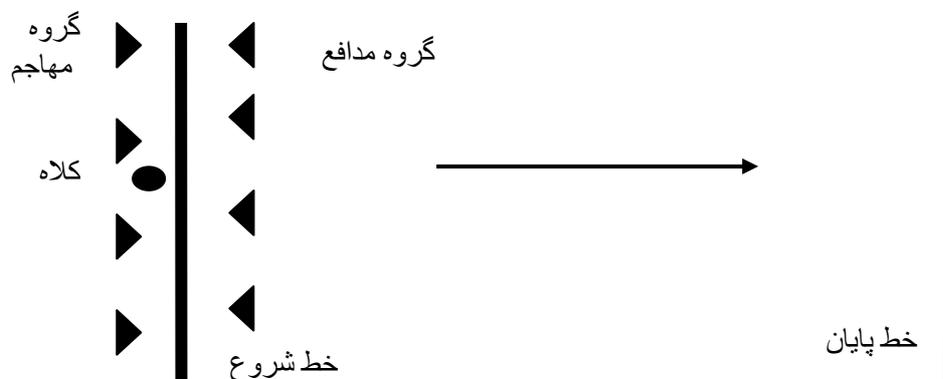
**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، مدیریت و رهبری گروه ، تجربه موفقیت و شکست ، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه ، نشاط ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، تفریح سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه قدرت ، توان ، چابکی و سرعت کنش و واکنش.

**شرح بازی :** این بازی شبیه فوتبال امریکایی است منتهی در آن به جای توپ از کلاه استفاده می شود. در این بازی ، ابتدا دو خط به طول ۴ متر به عنوان خط شروع و پایان ، به موازات هم رسم می شود. فاصله بین دو خط شروع و پایان به مسافت ۲۰ الی ۴۰ متر می باشد. دو سرگروه انتخاب می شوند. آنها یارگیری می کنند و به این ترتیب بازیکنان به دو گروه چهار نفری "الف و ب" تقسیم می شوند. بین دو سرگروه قرعه کشی می شود. بازیکنان "گروه الف" شروع کننده بازی هستند و با فاصله یک متری جلوی خط شروع قرار می گیرند و بازیکنان "گروه ب" پشت خط شروع قرار می گیرند و پراکنده می شوند. یک توپ کوچک یا کلاه در دست "سرگروه الف" قرار می گیرد. بازی به این صورت شروع می شود که بازیکنان "گروه الف" باید توپ یا کلاه را به یکدیگر پاس بدهند و از بین بازیکنان "گروه ب" بگذرند و آن را به خط پایان برسانند. بازیکنان "گروه ب" باید یارگیری کنند و تلاش کنند که توپ یا کلاه را از بازیکنان "گروه الف" برابیند. اگر بازیکنان "گروه الف" توپ یا کلاه را به خط پایان برسانند، برنده بازی محسوب می شوند و باید از بازیکنان "گروه ب" سواری (کولی) بگیرند. اگر بازیکنان "گروه ب" توپ یا کلاه را از بازیکنان "گروه الف" برابیند ، برنده می شوند و باید جای دو گروه الف و ب عوض شود.



شکل (۵-۳۸) بازی کچلک

### ج- بازی های با وسیله در فضای رو باز

#### مقدمه

بسیاری از بازی ها را با وسایل و ابزار ویژه ای انجام می دهند. کودکان با افزایش سن علاقه بسیاری به استفاده از وسایل در بازی نشان می دهند. این وسایل می تواند طناب، توپ، سنگ و غیره باشد. نوع، کیفیت و اندازه این وسایل در سنین مختلف متفاوت است. بعضی از بازی ها بدلیل ماهیت آن ها باید حتی در فضای باز اجرا گردند. در این بازی ها فعالیت های بدنی و تحرک بیشتر است. این بازی ها می تواند به رشد و توسعه جسمانی کودکان منجر شود.

#### نام بازی : اغوز کا (Aghoz ka)

نامهای دیگر : گردو بازی

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : زمین صاف و چند عدد گردو

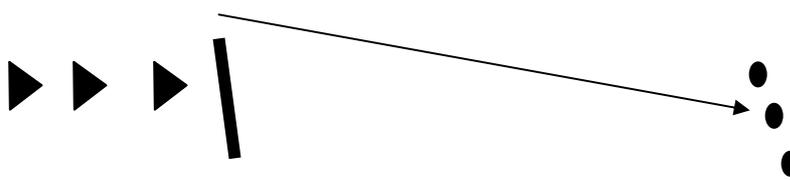
جنس و گروه سنی : پسران، کودکان و نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی:** همکاری و تعاون، شادی و نشاط، تجربه موفقیت و شکست، اطاعت از قوانین و مقررات، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه، استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی:** توسعه تمرکز، دقت در نشانه گیری

**شرح بازی:** در این بازی بازیکنان با توجه به مقررات بازی هر کدام یک یا دو گردو را به صورت افقی روی یک خط راست روی زمین می کارند. تعداد گردوهای کاشته شده بستگی به تعداد بازیکنان دارد. هر بازیکن گردویی معروف به تپله (تیره، نکه، کل) دارد این گردو بزرگتر و گردتر است و با آن گردوهایی کاشته شده را مورد هدف قرار می دهند. بازی به این صورت شروع می شود که از طریق قرعه کشی نوبت شروع بازی بازیکنان تعیین می شود. اولین بازیکن از فاصله از قبل تعیین شده (۳ الی ۵ متر) پشت خط می ایستد و به طرف گردوهای کاشته شده، نشانه گیری می کند. اگر گردوی تپله به گردوهای کاشته شده اصابت نکند، بازیکن بعدی باید بازی را شروع کند و اگر اصابت کند گردوهایی که از بقیه گردوهای کاشته شده به اندازه طول کف پا (از نوک انگشت شست پا و انتهای پاشنه) فاصله بگیرد. متعلق به بازیکن پرتاب کننده، است. و دوباره به طرف بقیه گردوها نشانه گیری می کند. اگر تمام گردوها را به طور صحیح و با توجه به قانون ذکر شده بزند، برنده بازی محسوب می شود. اگر نتواند گردویی را بزند نوبت به بازیکن بعدی می رسد. در حین بازی باید توجه شود که همانطوری که گردوی زده شده باید به اندازه طول کف پا با گردوهای کاشته شده فاصله داشته باشد گردو تپله هم باید به همین اندازه با گردوهای کاشته شده فاصله داشته باشد، در غیر اینصورت می گویند «سکسک» در این حالت باید بازیکن ضربه زننده با تپله خود از نوک بینی گردوهای کاشته شده را نشانه گیری کند و در روی آنها رها کند اگر گردوها به اندازه قانون ذکر شده فاصله بگیرند آن گردو را از آن خود می کند. در غیر اینصورت نوبت به بازیکن بعدی می رسد. بازی به همین منوال ادامه می یابد و بازیکنی برنده است که گردوهای بیشتری را با تپله خود بزند و مالک آنها بشود.



شکل (۵-۳۹) اغوز کا

### نام بازی : اغوز کا

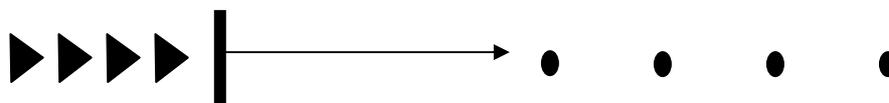
تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : زمین صاف، چند عدد گردو

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**شرح بازی :** در این بازی هر بازیکن یک تیله (تیره، کل، نکه) دارد و بازیکنان شرکت کننده هر کدام یک گردو را با فاصله یک متر از هم روی زمین می کارند به قید قرعه بازیکن شروع کننده بازی، تعیین می شود. بازیکن اول روی خط شروع قرار می گیرد و تیله خود را روی خط می گذارد و با دو انگشت بزرگ خود به تیله ضربه می زند و تیله را به سمت اولین گردو کاشته شده ، هدایت می کند. اگر برخورد نکرد نوبت به بازیکن بعدی می رسد اما اگر تیله بازیکن اول با اولین گردو برخورد کند آن گردو متعلق به وی می شود و باید با تیله خود گردوی بعدی را نشانه بگیرد. اگر تیله باز هم به هدف خورد، آن گردو را هم می گیرد. اگر برخورد نکرد نوبت به بازیکن بعدی می رسد. این عمل ادامه پیدا می کند تا همه گردو زده شود و برنده بازی بازیکنی است که بیشترین گردو را از آن خود کند.



شکل (۴۰-۵) اغوز کا

### نام بازی : آغوز کا ۳

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : زمین صاف، چند عدد گردو

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**شرح بازی :** در این بازی بازیکنان برای جمع کردن افراد بیشتری برای بازی در کوچه ها فریاد می زنند «البازی، آغوزبازی» و بعد از جمع شدن افراد شروع به بازی می کنند. بازیکنان باید یک گردو به نام تیله (تیره، نکه، کل) نام دارد، داشته باشند. تیله باید بزرگتر (جهت افزایش احتمالی برخورد با گردو) ، گردتر (برای اینکه مسیر را مستقیم می کند) و سنگین تر ( تا جهش نکند و منحرف نشود) باشد. هر بازیکن یک یا دو گردو را روی یک خط ، کنار هم می کارند. بعد یک بازیکن پشت گردوهای کاشته شده قرار می گیرد و تیله ها را که در مشت خود دارد رها می کند. با توجه به فاصله بین هر گردو و گردوهای

کاشته شده نوبت پرتاب هر بازیکن به سمت گردهای کاشته شده می رسد. به این ترتیب بازیکنی که گردوی او در فاصله بیشتر قرار دارد، اول پرتاب را انجام می دهد و نوبت بقیه بازیکنان به همین ترتیب ، تعیین می شود. بقیه بازیکنان به ترتیب گردوی تپله خود را به سمت گردهای کاشته شده، پرتاب می کنند. اگر بازیکن پرتاب کننده ، اول با تپله خود به گردهای کاشته شده بزند ، هر گردویی که از خط خارج شود به اندازه یک گردو از بقیه فاصله بگیرد، متعلق به وی است. در پرتاب آخر تپله این بازیکن در همان جا باقی می ماند و بقیه بازیکنان با تپله خود، تپله بازیکن اول را نشانه می گیرند هر بازیکنی می تواند تپله وی را مورد هدف قرار دهد. برنده بازی کسی است که تمام گردهای کاشته صاحب شود.

### نام بازی : اغوز کاغ ( هارچین کشتی)

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : زمین صاف، چند عدد گردو

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**شرح بازی :** این بازی مانند بازی قبلی است با این تفاوت که هنگامی که نوبت پرتاب مشخص شد، پرتاب کننده اول می گوید «هارچین» یعنی اگر تپله را به سوی گردهای کاشته شده پرتاب کرد به هر گردوی که برخورد کرد، وی حق دارد فقط، یک گردو را بردارد. اما اگر بگوید «کشتی» با تپله خود به هر گردوی کاشته شده بزند هر دو را برای خودش برمی دارد و اگر دو گردو را زد چهار گردو را بر می دارد. برنده بازیکنی است که بیشترین گردها را بزند و آنها را از آن خود کند.

### نام بازی : اغوز کا ۵ (اغوزچالی، جفت-تاک)

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

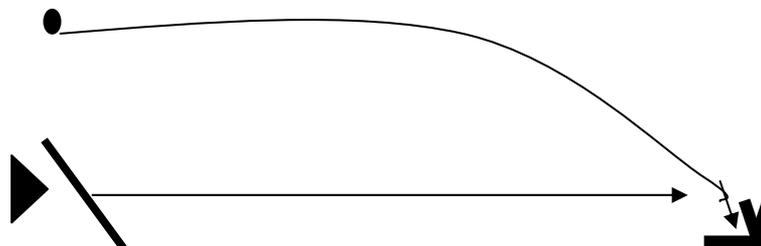
وسایل مورد نیاز : زمین صاف، چند عدد گردو

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا چاله ای در زمین به اندازه ای که شش گردو در آن جای بگیرد ، حفر می شود و بعد بازیکنان شش عدد گردو را دو تا دو تا و از فاصله چند متری و به داخل چاله، پرتاب می کنند. اگر تعداد گردها به صورت فرد (۳ یا ۵ عدد) وارد چاله گردد به اصطلاح تاک شده است و شخص بازیکن بازنده است و گردهای تاک شده به بازیکن مقابل تعلق می گیرد. و اگر تعداد گردهای

وارد شده به چاله زوج (۴ یا ۶ عدد) باشد به اصطلاح جفت شده است بازیکن برنده است و گردوهای جفت شده به وی تعلق می گیرد. به این بازی «جفت-تاک» هم می گویند.



شکل (۴۱-۵) اغوز کا

**نام بازی :** "اغوز کا" ۶"

**نام دیگر:** شال چاله کا

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** زمین صاف، چند عدد گردو

**جنس و گروه سنی :** پسران، کودکان و نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**شرح بازی :** بازیکنان چاله کوچکی حفر می کنند. پس از قرعه کشی (شیر یا خط) نوبت بازیکنان اول و دوم برای شروع بازی مشخص می شود. بازیکن اول از هر یک از بازیکنان یک عدد گردو می گیرد و در کف یک دست قرار می دهد و از فاصله ای معین به سوی چاله می اندازد. هر چه گردوهای بیشتری وارد چاله شود به سود بازیکن اول است. از بین گردوهایی که در خارج از چاله پخش می شود، بازیکن دوم باید یکی از آنها را به بازیکن اول نشان دهد و بازیکن اولی باید با تیله خود آن را مورد هدف قرار دهد. اگر آن را بزند همه گردوها را می برد و گرنه، بازنده بازی است و بازیکن بعدی باید بازی را شروع کند. نوع دیگر این بازی به صورت زیر می باشد: بازیکن اول گردوهای ریز را در کف یک دست می گذارد و به سمت چاله می اندازد. اگر تعداد گردو هایی که داخل چاله افتاد زوج باشد بازیکن برنده است و اگر تک باشد بازنده است و اگر هشت گردو وارد چاله شود همه گردوها متعلق به او است.

**نام بازی :** "اغوز کا ۷" (دیوار زنی)

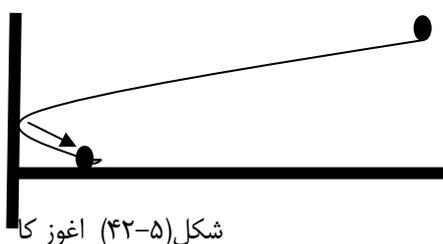
**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** زمین صاف، چند عدد گردو

**جنس و گروه سنی :** پسران، کودکان و نوجوانان و جوانان

### نوع بازی : انفرادی و گروهی

**شرح بازی :** در این بازی ، ابتدا بین دو بازیکن قرعه کشی می شود تا بازیکن شروع کننده بازی مشخص شود. دو بازیکن در فاصله دو یا سه متری از دیوار می ایستند. بازیکن اول گردویش را به دیوار می زند و گردو روی زمین می افتد. بعد بازیکن دوم باید گردو را طوری بیندازد که اول با دیوار و بعد با گردوی حریف بر خورد کند. این بازیکن اگر موفق به انجام این کار شود هر دو گردو را تصاحب می کند در غیر این صورت ، گردو ها متعلق به بازیکن اول است. بازی به همین صورت ادامه پیدا می کند.



شکل (۴۲-۵) اغوز کا

### نام بازی : " اغوز کا ۸ " (تیره کایی)

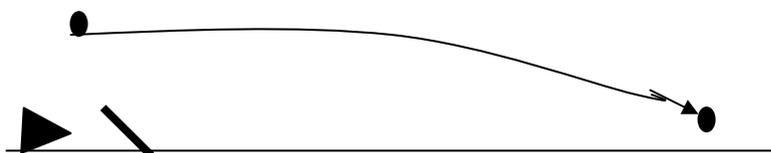
**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** زمین صاف ، چند عدد گردو

**جنس و گروه سنی :** پسران ، کودکان و نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**شرح بازی :** در این بازی ، ابتدا بین دو بازیکن قرعه کشی می شود تا بازیکن شروع کننده بازی مشخص شود. دو بازیکن در پشت خط شروع بازی قرار می گیرند. بازیکن اول تیره خود را به فاصله دو تا سه متری پرتاب می کند. بازیکن دوم باید تیره آن بازیکن را هدف گیری کند و بزند. اگر موفق شود تیره حریف را بزند ، یک گردو از وی می گیرد. اگر موفق نشود یک گردو باید به وی بدهد. هر بازیکنی که بتواند گردو های بیشتری را تصاحب کند ، برنده بازی محسوب می شود.



شکل (۴۳-۵) اغوز کا

## نام بازی: " اغوز کا ۹ " ( تیره کایی )

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : زمین صاف، چند عدد گردو

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

اغوز کا یک نوع سرگرمی بوده که در اواخر تابستان به دلیل اینکه زمان برداشت این محصول بوده رواج داشته است. ابتدا بازیکنان یک مکان صاف را برای انجام بازی انتخاب می کنند سپس هر فردی که می خواهد بازی کند بنا به توافقی که بین خود می کنند باید تعداد گردو توافق شده را در یک ردیف بر روی زمین بکارند. (مثلا هر نفر دو تا یا بیشتر) آنگاه در یک طرف این گردوها محلی را به عنوان محل پرتاب تیله انتخاب می کنند. افراد باید به نوبت از پشت این خط ها به سمت گردو ها نشانه روی کنند. اگر تیله ای به گردوها اصابت کرد آن فرد می تواند یکی از گردوها را بردارد و باقی را باید سرچایش بگذارد. بعد از اینکه همه بازیکنان تیله هایشان را پرتاب کردند باید از آن طرف گردوها دوباره به سمت گردوها نشانه روی کنند. با این تفاوت که این بار هر فردی دو بار حق پرتاب دارد. لازم به ذکر است تیله ای که از همه تیله ها به گردوها نزدیک تر است آن فرد حق پرتاب ندارد و باید پشت گردوها بنشیند. هر یک از آن دو پرتاب اسم یا لفظ مخصوصی دارند و در ضمن مزایای آنها متفاوت می باشد. یکی از پرتاب ها که به آن " پارچین " می گویند در صورت برخورد تیله با گردوها بازیکنی که آن را انداخته می تواند نصف گردوهایی را که ابتدای بازی روی زمین کاشته شده بود بردارد و در پرتاب دوم که به آن " کشتی " می گویند. در صورت برخورد تیله به گردوها باید نصف به علاوه یک گردو را که در ابتدا روی زمین کاشته شده بود بردارد و آن طرف گردوها فردی ابتدا حق پرتاب دارد که تیله او از همه دورتر باشد. (پشت به گردوها) بعد از او در صورتی که گردویی مانده باشد نوبت کسی است که بعد از او دورتر از همه تیله ها می باشد. اگر فردی تیله را پرتاب کرد و به گردوها برخورد کرد ولی تعداد گردوها کمتر از امتیاز پرتابی است که انجام داده، فردی که پشت گردوها نشسته باید از گردوهای خود کسری گردوها را جبران و به آن فرد بدهد. همچنین اگر فردی موفق به زدن گردوها نشد یا هر مقدار که باقی ماند متعلق به کسی می باشد که پشت گردوها نشسته است. تیله ها باید گرد باشد و می توانند یک گردو یا یک توپ پینگ پنگ باشد. برای اینکه توپ پینگ پنگ سنگین شود و در روی زمین هنگامی که قل می خورد نپرد آن را سوراخ و داخل آن را از ماسه یا سرب، تا نیمه، پر می کنند. سپس روی آن را چسب کاری می کنند. فاصله خطی که افراد در ابتدای بازی از پشت آن پرتاب را انجام می دهند بستگی به تعداد گردوها دارد. فاصله باید به گونه ای باشد که افراد به راحتی قادر به زدن گردوها نباشند. اولین نفری که از پشت خط به سمت گردوها نشانه روی می کند این حق را دارد بعد از پرتاب در آن سمت گردوها برای خود جایگیری کند اما اگر تیله او به گردوها اصابت کرد او نمی تواند جایگیری کند مگر اینکه گردو را بردارد

و آن را سرچایش قرار دهد و سپس جایگیری کند که این بستگی به موقعیت سنجی و زرنگی فرد بازیکن دارد. اگر در هنگام پرتاب تپله ها تپله ای به تپله دیگر برخورد کند در اصطلاح می گویند 'پشت تیره' اتفاق افتاده به این معنی که شما باید بدون در نظر گرفتن این مطلب که تیره شما در کجا جای می گیرد تیره خود را برداشته و پشت تیره ای بگذارید که با آن برخورد می کند.

### نام بازی : "اغوز کا ۱۰"

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : چند عدد گردو

جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا سطح شیب‌داری را در نظر می‌گیرند ، نفر اول گردو را از بالای سطح شیب‌دار آهسته رها می‌کند گردو پس از طی سطح شیب‌دار پایین سطح قرار می‌گیرد بعد نفر دوم به همان نحو آهسته گردویش را از بالای همان سطح شیب‌دار رها می‌سازد هرگاه این گردو به گردوی نفر اول اصابت کند بازی را برده است و گردوها را صاحب و مالک می‌شود والا نفر سومی گردویش را از بالای همان سطح شیب‌دار آهسته رها می‌سازد اگر گردوی نفر سومی به یکی از دو گردوی نفرهای قبلی برخورد کند برنده بازی و صاحب هر سه گردو می‌شود والا نوبت چهارمی می‌رسد او هم به این نحو گردویش را از بالای همان سطح شیب‌دار رها می‌نماید. شرط برنده بودن آن است که گردویش به یکی از گردوهای قبلی اصابت کند والا بازنده است و نوبت به نفر پنجمی می‌رسد و به همین قسم بازی بین افراد بازیکن ادامه می‌یابد تا هر چند مدت که دلشان خواسته باشد بازی را ادامه می‌دهند.

### نام بازی : "فندق بازی"

نام دیگر : گیل اغوز کا

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : زمین صاف، چند عدد فندق

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

اهداف عمومی : پر کردن اوقات فراغت تفریح شادی و نشاط

اهداف اختصاصی : توسعه هماهنگی اعصاب و عضله ، دقت و تمرکز

**شرح بازی :** در این بازی ، ابتدا حفره ای دایره ای شکل با شیب ملایم به قطر و عمق ده سانتیمتر ، روی زمین حفر می شد . در فاصله دو یا سه متری از این حفره خطی به طول یک متر به عنوان خط شروع بازی ، رسم می شود. بازی به صورت زیر اجرا می گردد:

در مرحله اول ، به قید قرعه بازیکن شروع کننده بازی تعیین می شود. شروع کننده بازی در پشت خط شروع ، قرار می گیرد . بعد باید مشخص گردد که برای شروع بازی از چند فندق استفاده گردد. به همین منظور ، بازیکن شروع کننده بازی میگوید: " دو فندق برم" ، یا "سه فندق برم" و یا بیشتر. این بدین معنی است که هر بازیکن باید دو یا سه فندق و یا بیشتر را ، به آغاز کننده بازی برای شروع بازی و پرتاب آن به سمت حفره ، تحویل بدهد.

در مرحله بعد اگر بازی به صورت " دو فندق برم" شروع شود. هر بازیکن باید دو فندق و در مجموع ، چهار فندق را در اختیار بازیکن شروع کننده بازی ، قرار دهند. بازیکن شروع کننده بازی در پشت خط شروع ، قرار می گیرد و چهار فندق را در کف دستش ، قرار می دهد و آن را به داخل ، حفره پرتاب می کند. اگر فندق هایی داخل چاله قرار نگرفتند ، نوبت بازی به بازیکن بعدی می رسد. اگر فندق ها ، داخل چاله قرار گرفتند ، اگر زوج بود ، تمام آن فندق ها متعلق به ، بازیکن پرتاب کننده است . اگر فندق هایی که داخل چاله قرار گرفتند ، فرد بود ، تمام آن فندق ها متعلق به ، بازیکن مقابل است . بازی به همین شکل ادامه می یابد. در پایان ، هر بازیکنی که بتواند ، فندق بیشتری را تصاحب کند ، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی : " فندق زنی "

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** زمین صاف ، چند عدد گردو

**جنس و گروه سنی :** پسران ، کودکان و نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**شرح بازی :** این بازی مانند بازی قبلی است . در این بازی ، بازیکن شروع کننده ، در پشت خط شروع بازی ، قرار می گیرد و فندق ها را در کف دستش ، قرار می دهد و آن را به داخل ، حفره پرتاب می کند. فندق هایی که داخل حفره قرار گرفتند به بازیکن پرتاب کننده تعلق می گیرد. فندق هایی که داخل حفره قرار نگرفتند ، بازیکن مقابل ، یکی از فندق های بیرون حفره را به بازیکن پرتاب کننده ، نشان می دهد. بازیکن پرتاب کننده باید آن فندق را هدف گیری کرده و بزند. اگر موفق شود همه فندق ها به او تعلق می گیرد. اگر موفق نشود بازیکن مقابل همه فندق ها را تصاحب می کند. در آخر ، هر بازیکنی که بتواند ، فندق بیشتری را به دست آورد ، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی : بازی جفت تاق (جفت تک).

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : زمین صاف، چند عدد گردو

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**شرح بازی :** دو یا چند نفر نوجوان که در بازی شرکت می کنند ابتدا یک نفر از بین خود بر طبق قرار و توافق و یا با پرتاب شیر و خط، نفر اول، بازی را آغاز می کند، به این نحو در مقابل بازیکن ها مقداری گردو و یا فندق را در مشت خود پنهان می کند، بعد یکی از بازیکن ها را مخاطب قرار می دهد و مشت های خود را به طرف او دراز کرده می پرسد: جفت یا تاق؟ شخص مخاطب فی المثل می گوید جفت، بعد آن شخص مشت هایش را باز نموده و گردو (یا فندق ها) را می شمارند اگر تعداد گردوهای مشت جفت بود تمامی آن گردوها به شخص مخاطب که جواب درست داده تعلق دارد و گردوها به او تسلیم می شود، لیکن اگر جواب مخاطب درست نبود بازنده بازی می شود بایستی به همان تعداد شمارش به او گردو بدهد. بعد این بازی با نفر سوم آغاز می شود به همین قسم تا همه افراد در بازی شرکت کنند. به همین ترتیب هر مدت که بخواهند بازی را ادامه می دهند این بازی هم می تواند بطور نشسته انجام گیرد و یا بطور ایستاده فرق نمی کند.

### نام بازی : "هسته بازی "

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : زمین صاف ، چند عدد هسته میوه

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**شرح بازی :** این بازی همانند بازی «آغوزکا» است و مقررات آن نیز یکی است. در آبادی ها و یا در جاهایی که کودکان به گردو دسترسی ندارند ، این بازی را با هسته میوه هایی مانند هلو، شفتالو و غیره انجام می دهند.

### نام بازی: "تپ چال کا "

تعداد بازیکنان : حداکثر پنج نفر

وسایل مورد نیاز : زمین صاف، چند عدد هسته میوه

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

### اهداف اختصاصی : توسعه تمرکز ، سرعت

**شرح بازی :** این بازی به شیوه گروهی انجام می شود. هر بازیکن برای خودش چاله‌ای می‌کند به طوری که توپی که به وسیله نخ‌های پشمی درست می‌شود، (تقریباً به قطر ۸ سانتیمتر) در آن جای گیرد. این چاله‌ها در کنار هم به صورت نیم دایره قرار می‌گیرند و چاله "مسجد" نیز به همان اندازه در مرکز دایره کنده می‌شود. سپس افراد به فاصله ۵ متر از چاله و در زمینی که سرازیری است توپ را رها کرده اگر در چاله افتاد، این عمل را تکرار می‌کنند. اگر در چاله فرد دیگری افتاد آن بازیکن تب را می‌اندازد و اگر در چاله "مسجد" افتاد همه بازیکنان به غیر از فرد پرتاب کننده فرار کرده و آن فرد با توپ پشمی بچه‌ها را دنبال می‌کند. هر بازیکنی را که زد باید از آنجا تا سر چاله‌ها آن فرد را کول بگیرد و دوباره خودش توپ را پرتاب کند.

### نام بازی : "سنگ کشتی"

### نام دیگر : سنگ بازی

**وسایل مورد نیاز :** تعدادی سنگ کوچک و گرد

**جنس و گروه سنی :** پسران ، کودکان و نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**شرح بازی :** مقررات این بازی مانند بازی «آغوز کا» است با این تفاوت که کودکانی که به گردو دسترسی ندارند ، از سنگ‌هایی که به اندازه گردو یا کمی بزرگتر است، استفاده می‌کنند.

### نام بازی : پول بازی

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** تعدادی سکه یا سر نوشابه

**گروه سنی و جنس :** مردان

**شرح بازی :** بازیکنان از مسافت چند متری، سکه‌هایشان را به نوبت روی زمین می‌اندازند هر بازیکنی که سکه‌اش در فاصله کمتر از یک وجب تا سکه دیگر قرار گیرد ، برنده آن سکه می‌گردد. در روستاها به جای این سکه‌ها، از سر نوشابه استفاده می‌شود.

### نام بازی : هفت پرکا

**تعداد بازیکنان :** ۲ تا ۸ نفر

**وسایل مورد نیاز :** ۱۴ تا ۲۴ عدد سنگ کوچک

### گروه سنی و جنس : دختران ، کودکان و نوجوانان

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، استفاده صحیح از اوقات فراغت .

**اهداف اختصاصی :** تمرکز ، دقت و هماهنگی اعصاب و عضله.

**شرح بازی :** در این بازی بازیکنان در یک صف و به روی زمین می‌نشینند. و نفر اول تمام سنگ‌ها را در داخل کف دو دستش می‌گذارد و مواظب است تا نریزد آنگاه همه را تا به اندازه تقریباً سی سانتیمتر به هوا پرتاب می‌کند. بعد یک دستش را بر می‌گرداند و سعی می‌کند تا تعدادی از سنگ‌ریزه روی آن قرار گیرد. آنگاه از بازیکنان مقابل می‌پرسد «خه ریگ کدوم؟» بازیکن بغل دستی‌اش با اشاره به یکی از پاره سنگها می‌گوید: این! و نشانش می‌دهد. حالا بازیکن باید سنگهایی را که در پشت دستش قرار دارد به روی زمین بیندازد ولی مواظب باشد که پاره سنگ «خه ریگ» نیفتد. بعد از اینکه سنگها ریخت ، باید «خه ریگ» را همان طوری که در پشت دست دارد، حفظ کند و با انگشت سبابه و انگشت شست خود تمام ریگها را بردارد و کنار بگذارد. هرگاه بهنگام انجام این کار، سنگی به سنگ دیگر برخورد کرد و موجب تکان خوردنش گردید، بازیکن بازی را متوقف می‌کند و تعداد سنگهایی را که برداشته است را کنار می‌گذارد و می‌شمرد. بازیکنان بغل دستی‌اش بازی را ادامه می‌دهند و مثل او بازی، می‌کنند. در آخر هر کدام از بازیکنان که تعداد سنگ های بیشتری را برداشته‌اند، برنده بازی هستند و بازیکن بازنده که موفق به برداشتن سنگ های کمتری شده است، باید توسط بازیکن برنده تنبیه شود. به این صورت که باید روی پیشانی و گونه یا گلو وی تلنگر (دمبول یا ناتریک) بزنند.

**نام بازی :** "سنگ سنگ رو رو ، بردار و برو"

**نام دیگر :** "چلک چلچله باز"

**وسایل مورد نیاز :** یک عدد سنگ‌ریزه

**تعداد شرکت کنندگان :** ۵ تا ۱۰ نفر

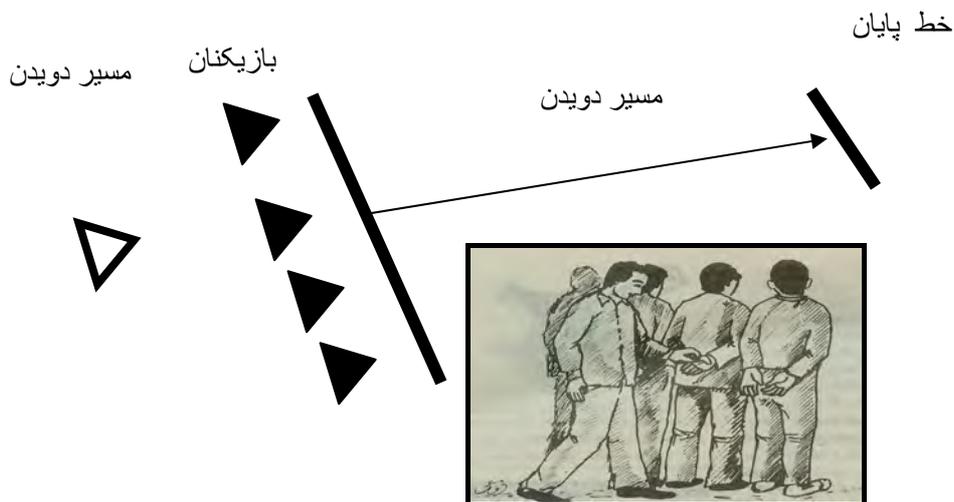
**گروه سنی و جنس :** کودکان و نوجوانان ، پسران .

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، تجربه موفقیت و شکست ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** افزایش تمرکز ، دقت ، سرعت عمل و عکس‌العمل

**شرح بازی :** در این بازی، بازیکنان بصورت سرپا و شانه به شانه در یک صف می‌ایستند و دستهای خود را از پشت بر روی هم قرار می‌دهند و آماده دریافت سنگ‌ریزه می‌شوند. یکی از بازیکنان بعنوان سرگروه انتخاب می‌شود که سنگ‌ریزه را دست می‌گیرد و پشت سر بازیکنان قدم می‌زند و این جملات را تکرار می‌کند. «سنگ سنگ رو رو ، بردار و برو» در بعضی از مناطق می‌گویند «چلک چلچله

**باز، بچه افتاده نماز، هُرو برو».** سرگروه پشت سربازیکنان قدم می‌زند و ناگهان سنگ‌ریزه را در دست یکی از بازیکنان قرار می‌دهد و دست او را می‌فشارد. کسی که سنگ‌ریزه را در دست دارد باید باگول زدن افراد کناری و بدون اینکه آنها متوجه شوند، ناگهان از صف جدا شده و به سمت جلو و نقطه‌ای که از قبل مشخص شده است، بگریزد. بازیکنان دیگر باید مواظب باشند و مانع از فرار آن بازیکن شوند البته هیچ بازیکنی نمی‌داند که سرگروه سنگ‌ریزه را در دست چه کسی قرار داده است. اگر این بازیکن بدون اینکه بازیکنان دیگر بتوانند او را بگیرند به نقطه مورد نظر برسد، برنده بازی است و سرگروه از وی می‌پرسد که از بازیکنان حاضر در صف یک نفر را انتخاب کند. بازیکن برنده نام یکی از بازیکنان را می‌گوید و بازیکن انتخاب شده باید به سمت بازیکن برنده برود و از آن نقطه تا سر صف به وی سواری (کولی) بدهد. بازی به همین صورت ادامه می‌یابد.



شکل (۴۴-۵) سنگ سنگ رو رو بردار برو

**نام بازی:** "سنگ پله" (sang pelle)

**تعداد بازیکنان:** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز:** سنگ تخت کوچک و گرد

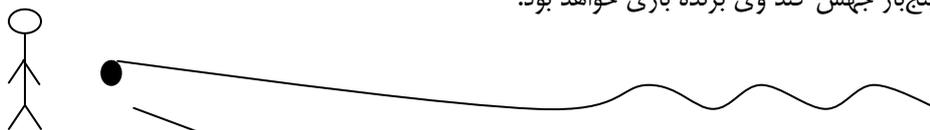
**جنس و گروه سنی:** پسران، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی:** انفرادی یا گروهی

**اهداف عمومی:** استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی:** توسعه توان و نیروی عضلانی دستها.

**شرح بازی :** این بازی در کنار رودخانه و سواحل دریا که آرام و بدون موج است ، انجام می گردد. یکی از بازیکنان این بازی به دیگری می گوید « پله پله چند پله؟ » بازیکن دوم جواب می دهد مثلاً « پنج پله » و بازیکن اولی باید سنگ تحت و گرد را بصورت افقی روی آب رودخانه یا دریا پرتاب کند. اگر سنگ روی آب پنج بار جهش کند وی برنده بازی خواهد بود.



شکل (۵-۴۵) سنگ پله

### نام بازی : " کلشت کا "

**نام های دیگر :** چلیک کا، کلیشت کا ، ، چنگوم کایی ، چو کا

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** زمین نرم و مرطوب (حدوداً ۲۰ متر) و چند عدد چوب (چلیک) نوک تیز به طول ۳۰ تا ۷۰ سانتی متر و قطر ۳ تا ۵ سانتی متر.

**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

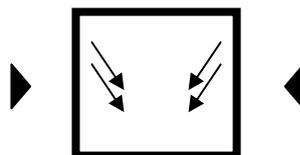
**نوع بازی :** انفرادی یا گروهی

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده ، تجربه موفقیت و شکست ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی:** افزایش دقت و تمرکز، بهبود هماهنگی اعصاب و عضله

**شرح بازی :** " چنگوم " به مفهوم چوب کوچک و " کایی " به معنی بازی است. محل بازی زمینی است مسطح با خاک نرم . چمنهای طبیعی شمال با رطوبت ناشی از هوای منطقه برای این بازی ، بسیار مناسب است. طول زمین بازی متفاوت و متغیر است و بستگی به موقعیت ، مهارت و قدرت پرتاب و نشانه گیری بازیکنان دارد. هر بازیکن تعدادی چنگوم دارد. تعداد چنگوم های هر بازیکن لازم نیست مساوی باشد . چه بسا بازیکنی که با دو چنگوم در برابر بازیکنان دیگر که چنگوم زیادی دارند، برنده شود. شخصی هم لازم است که چوبها را برای بازیکنان آماده نگهدارد که به او " خیزدار " می گویند و معمولاً او را به خاطر خوش دستی اش انتخاب می کنند و اعتقاد دارند برنده شدن بازیکنان به خوش دستی او ارتباط دارد. این بازی با توجه به اینکه تعداد بازیکنان ، تعداد پرتاب و نحوه امتیاز چقدر باشد، به چند شیوه ، انجام می شود. ابتدا یکی از بازیکنان در نقطه شروع قرار می گیرد و یکی از چنگوم های خود را (به صورت پرتاب نیزه یا پرتاب دارت )، بطرف زمین نرم و مرطوب ، پرتاب می کند. نوک چنگوم

باید، به زمین فرو رود. بهترین پرتاب ، پرتابی است که چنگوم از فاصله دورتر و با زاویه ۴۵ درجه و به عمق بیشتری در زمین فرو رود. بازیکن بعدی باید طوری چلیک را به طرف چنگوم حریف ، نشانه گیری و پرتاب کند که چنگوم حریفش را بیندازد. پرتاب کننده دوم، اگر موفق شود آن چنگوم را بیندازد ، مالک آن خواهد شد. به این ترتیب در هر پرتاب بازیکنان یا چنگوم از دست می دهند و یا صاحب چنگوم بیشتری می شوند. برنده نهایی کسی است که چلیک های بیشتری را تصاحب نماید.



شکل (۴۶-۵) کشت کا

### نام بازی : طناب بازی (شمع، گل، پروانه)

تعداد بازیکنان : سه نفر

وسایل مورد نیاز : یک طناب ضخیم به طول سه متر

جنس و گروه سنی: دختران ، کودکان

نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، مدیریت و رهبری گروه ، تجربه موفقیت و شکست ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه توان و نیروی عضلانی پاها

**شرح بازی :** در این بازی، ابتدا قرعه کشی می شود و بازیکن شروع کننده بازی و چرخاننده طناب مشخص می شود. دو بازیکن به فاصله دو و نیم متری از هم می ایستند و دو سر طناب را می گیرند و بصورت هماهنگ با هم و در یک جهت، آن را در هوا می چرخانند در این موقع نفر سوم وارد بازی می شود و در مسیر طناب و بین دو نفر قرار می گیرد و از روی طناب و بصورت متوالی می پرد و دو بازیکن چرخاننده طناب با هر پرش می گویند: «شمع، گل، پروانه» و طناب را بصورت دورانی از زیر و بالای سر بازیکن ، عبور می دهند. بازیکن وسط می تواند در حین پرش با هر دو پا یا با یک پا حرکات متنوعی را اجرا کند و مهارت خود را به نمایش بگذارد. اگر در حین پریدن، طناب به پای بازیکن، برخورد کند یا به پاهای وی گیر نماید و عبور نکند، این بازیکن به اصطلاح «می سوزد» و از بازی خارج می شود و جای وی با یکی از بازیکنان چرخاننده های طناب، عوض می شود. هر بازیکنی که تعداد پرش های صحیح بیشتری را داشته باشد، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی : طناب کشی (Tanab keshi)

تعداد بازیکنان : ۱۰ الی ۲۰ نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : طناب

گروه سنی و جنس : مردان ، جوانان و بزرگسالان

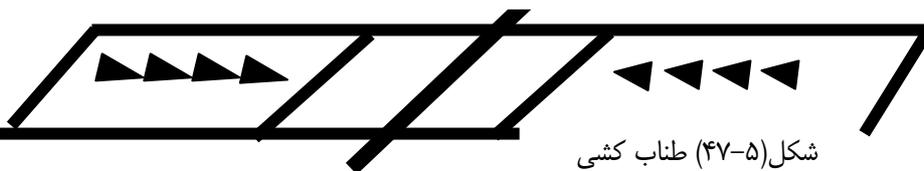
نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، مدیریت و رهبری گروه ، تجربه موفقیت و شکست ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه احساس مسئولیت فردی و اجتماعی ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه قدرت عضلانی

**شرح بازی :** افراد به دو گروه مساوی "الف و ب" تقسیم می شوند و با گچ روی زمین خط مستقیمی رسم می شود. هر گروه به فاصله یک یا دو متری از خط وسط ، مستقر می شوند. سرگروه، گروه "الف" و سرگروه گروه "ب" در جلوی صف قرار می گرفته و طناب را می گیرند و بقیه بازیکنان پشت سر، سرگروه خود ، طناب را در دست می گیرند. با اعلام شروع بازی با سوت داور ، هر گروه تلاش می کند ، هم زمان ، طناب و بازیکنان گروه دیگر را به سمت خودشان بکشانند. در این بازی هر گروه که بتواند، تعادل بازیکنان گروه دیگر را به هم بزنند و آنها را از خط وسط عبور بدهد ، برنده بازی محسوب خواهد شد و گروه بازنده باید به گروه برنده، سواری (کولی) بدهند. در این بازی آمادگی جسمانی بویژه قدرت بدنی ، اهمیت زیادی دارد.

خط شروع



شکل (۴۷-۵) طناب کشی



شکل (۴۸-۵) طناب بازی در همایش بازی های بومی و محلی

## شرایط عمومی و تخصصی مسابقات طناب کشی آقایان و بانوان طناب کشی آقایان :

- ۱- هر تیم مرکب از ۱۱ نفر شامل ( یک نفر مربی و یک نفر سرپرست و ۹ نفر ورزشکار ) که ۸ نفر از آنان مسابقه دهنده و ۱ نفر ذخیره میباشند، تشکیل میگردد.
- ۲- جمع اوزان مسابقه دهندگان ( ۸ نفر اعضای تیم ) حد اکثر ۶۴۰ کیلو گرم می باشد .
- ۳- لباس ورزشی ورزشکاران شامل : پیراهن ورزشی متحدالشکل با آرم سازمان مربوط که شماره هر دو طرف قید شود. شلوار و کفش ورزشی مناسب.
- ۴- هر مسابقه شامل سه کشش و برای هر کشش یک استراحت تعیین شده و استراحت بین دو کشش هر مسابقه ۳ دقیقه است .
- ۵- برنده مسابقه تیمی است که به دو کشش از سه کشش دست یابد .
- ۶- در زمان وزن کشی افراد شرکت کننده باید با لباسهای مناسب ورزشی و پای برهنه وزن کشی نمایند .

## طناب کشی ( بانوان )

- ۱- هر تیم مرکب است از ۹ نفر ورزشکار یک نفر مربی و یک نفر سرپرست ( ۸ نفر اصلی یک ذخیره ) جمعاً ۱۱ نفر .
- ۲- مجموع وزن مسابقه دهندگان ( ۸ نفر اعضای تیم ) جمعاً ۵۲۰ کیلوگرم میباشد .
- ۳- لباس ورزشی تیمها شامل : پیراهن ورزشی متحدالشکل با آرم سازمان مربوط که شماره هر دو طرف قید شود . شلوار و کفش ورزشی مناسب .
- ۴- هر مسابقه شامل سه کشش و برای هر کشش یک استراحت تعیین شده و استراحت بین دو کشش ۳ دقیقه است .
- ۵- برنده مسابقه تیمی است که به دو کشش از سه کشش دست یابد .
- ۶- در زمان وزن کشی افراد شرکت کننده باید با لباسهای مناسب ورزشی بدون کفش وزن کشی نمایند .

## نام بازی : بکش بکش

تعداد بازیکنان : ۱۰ الی ۲۰ نفر

جنس و گروه سنی : پسران و دختران ، کودکان و نوجوانان.

اهداف جسمانی : افزایش قدرت

شرح بازی : افراد به دو گروه مساوی تقسیم می شوند و هر گروه به فاصله یک یا دو متری خط وسط مستقر می شوند، سپس همه افراد با دست کمر همدیگر را حلقه زده و سرگروهها نیز دستها را به هم

نهاده و با اعلام داور در جهت مخالف هم حرکت می کنند. هر گروه که زودتر تعادلش به هم بخورد یا از خط میانی بگذارد بازنده اعلام می شود. تکرار بازی بنا بر تمایل افراد می باشد.

### نام بازی: کش بازی (KESH bAZI)

تعداد بازیکنان: سه نفر

وسایل مورد نیاز: یک عدد کش به طول شش متر

جنس و گروه سنی: دختران، کودکان و نوجوانان

نوع بازی: گروهی

اهداف عمومی: همکاری و تعاون، شادی و نشاط، اطاعت از قوانین و مقررات، استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم.

اهداف اختصاصی: توسعه توان و نیروی عضلانی پاها

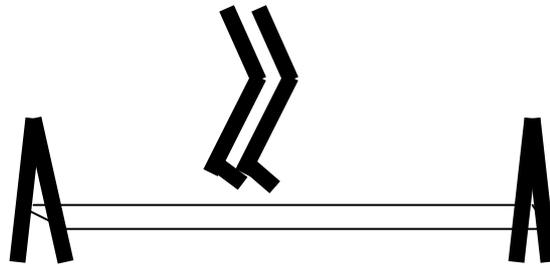
**شرح بازی:** در این بازی، دو بازیکن با فاصله دو الی سه متری از هم قرار می گیرند و پاهای خود را به عرض شانه باز می کنند و کش را در **حد میچ** پا، دور پاهای خود قرار می دهند به طوری که کش به صورت دو خط موازی در آید. نفر سوم به وسط می رود و بازی را آغاز می کند. در مرحله اول، این بازیکن به پهلو قرار می گیرد و با سه پرش متوالی از روی کش می پرد. بطوری که در هر پرش، فقط یک پا از روی کش، عبور می کند. بعد از هر پرش، هر دو پا روی زمین قرار می گیرد. و بعد جهش بعدی انجام می گیرد. یک پا داخل و یک پای دیگر، آن طرف کش، قرار می گیرد. در نوبت بعد جهش دیگری انجام می شود و پای دیگر هم از روی کش عبور می کند و در کنار هم قرار می گیرد. در بازگشت بازیکن از روبرو بصورت جفت پا، از روی کش عبور می کند. در مرحله دوم کش تا **حد زانو** بالا می آید که کار سخت تر می شود. همین مراحل دوباره تکرار می شود. یعنی پرش از پهلو و روبرو انجام می شود در مرحله سوم کش تا **حد ران** بالا می آید که کار سخت تر می شود این مرحله به سه صورت اجرا می گردد:

الف - راحتی: که به صورت گام بلند، انجام می شود

ب - امتحانی: بازیکن می گوید امتحان می کنم و عبور می کند، اگر توانست بازی را ادامه می دهد.

ج - استوپ: پاها موقع فرود، باید موازی باشد. اگر نباشد می گوید: "استوپ" و بعد پاها را موازی هم قرار می دهد.

در همه مراحل بازی پاها نباید با کش تماس پیدا کند. اگر پاها کش را لمس کند به اصطلاح "می سوزیم" و نفر بعد باید، بازی را ادامه دهد. در مرحله آخر، کش در حد میچ قرار می گیرد و بصورت جفت پا، جهش می کنیم و همزمان کش را به پا گیر، می دهیم و آن را به طرف دیگر می بریم و دوباره به حالت اول بر می گردیم. در هر مرحله اگر خطایی صورت گرفت جای بازیکنان با هم عوض می شود.



شکل (۵-۴۹) کش بازی

### نام بازی : لافن کا (Lafan ka)

تعداد بازیکنان : سه نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : یک عدد طناب سه متری

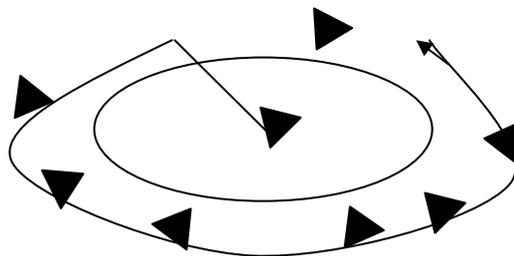
جنس و گروه سنی : نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** شادی و نشاط ، هوشیاری ، تجربه موفقیت و شکست ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه توان و نیروی عضلانی پاها

**شرح بازی :** در این بازی روی زمین دایره‌ای رسم می‌شود و بازیکنان باید روی آن قرار گیرند. یکی از بازیکنان به قید قرعه انتخاب شده ، وسط دایره قرار می‌گیرد و این بازیکن طناب را می‌گیرد و از بالای سرش می‌چرخاند، بطوریکه طناب از روی خطوط دایره عبور کند. آنگاه همه بازیکنان روی خطوط دایره قرار می‌گیرند و هنگام عبور طناب از روی آن، می‌پزند. اگر طناب به پای بازیکنی برخورد نماید، آن بازیکن به اصطلاح "**می‌سوزد**" و باید جای خود را با فرد وسطی، عوض کند و بازی به همین ترتیب ادامه می‌یابد.



شکل (۵-۵۰) لافن کا

### نام بازی: خر و توپ

تعداد بازیکنان: چهار نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: توپ (در گذشته با کاموا و یا جوراب درست می شد)

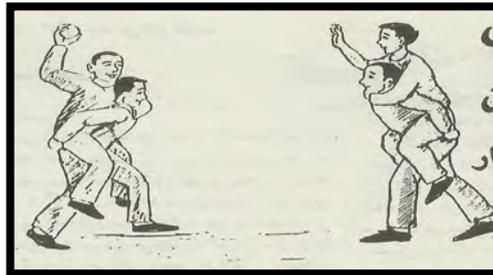
جنس و گروه سنی: پسران، نوجوانان و جوانان

نوع بازی: گروهی

اهداف عمومی: حس رقابت سازنده، همکاری و تعاون، شادی و نشاط، هوشیاری، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی، استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم.

اهداف اختصاصی: توسعه قدرت عضلانی پاها

شرح بازی: در این بازی، به قید قرعه، دو بازیکن به عنوان پیاده و دو بازیکن به عنوان سواره انتخاب می شوند. دو بازیکن سواره بر روی آنان، سوار می شوند. یکی از آن دو نفر سوار، یک توپ را در دست می گیرد و آن را به سوی سوار دیگر، می اندازد. او نیز آن را بسوی بازیکن اول، برمی گرداند. این بازی به همین حالت، ادامه پیدا می کند، تا اینکه یکی از این دو بازیکن، در دریافت توپ، ناکام بماند. آن بازیکن بازنده است و باید جایش را با بازیکن سواره، عوض کند.



شکل (۵-۵۱) خر و توپ

نام بازی: "چمن، چمن"

تعداد بازیکنان: سه تا ده نفر

وسایل مورد نیاز: کمر بند

جنس و گروه سنی: پسران، نوجوانان و جوانان

نوع بازی: گروهی

اهداف عمومی: تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی: تمرکز، هوشیاری و دقت

**شرح بازی :** یک نفر به عنوان «ماره» (کسی که از همه واردتر و آشنا تر به این بازی است)، کمر بند را از طرف قلاب آن در دست می گیرد و سر دیگر آن را به دست اولین بازیکن می دهد، ماره در ذهن خود حیوانی را انتخاب کرده و از اولین نفر می پرسد : چمن چمن؟ بازیکنی که یک سر کمر بند را در دست دارد، می گوید : پرنده یا یا جنبنده؟ و ماره می گوید : جنبده. بازیکن باید حدس بزند و نام آن پرنده یا جنبنده را بگوید . مثلا بگوید: " اسب " اگر جواب درست نباشد، ماره می گوید : " بده به دست اسب " و او هم سر کمر بند را به بازیکن دیگر می دهد. اگر بازیکن پاسخ درست را بگوید، ماره کمر بند را به او می دهد و می گوید : " بتراش " یعنی دیگران را تنبیه کن، این بازیکن هم با کمر بند به بازیکنان دیگر حمله می کند و سعی می کند آنها را که در حال گریز هستند با کمر بند ، بزند.

### نام بازی: " فر فره کا "

تعداد بازیکنان : یک نفر

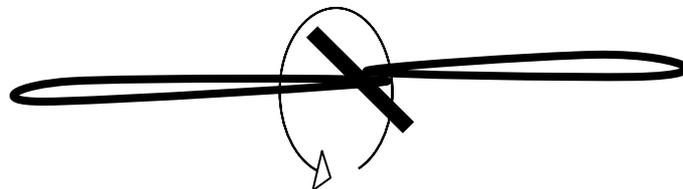
وسایل مورد نیاز : چوب کوچک یا قرقره ، نخ

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی

اهداف عمومی: استفاده صحیح از اوقات فراغت ، تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** در این بازی کودکان ، یک تکه چوب کوچک و سبک و یا یک عدد قرقره (به طول هشت سانتیمتر) را از نقطه وسط می تراشند و شیاری کوچک در وسط آن ، ایجاد میکنند. بعد با نخ محکم ، بدور چوب (قرقره) دو گره زده می زنند. بطوری که دو رشته نخ ، در دو طرف چوب (قرقره) ، امتداد یابد. بازی به این صورت انجام می شود که بازیکن انگشت دو دست خود را بین دو سر نخ قرار می دهد. چوب را با حرکات دورانی بدور خود می پیچاند. با انرژی پتانسیل ایجاد شده ناشی از بهم پیچیدگی نخ ها و با کشیدن دو سر نخ ها ، چوب به دور خود می چرخد ، هوا را می شکافد و صدایی به صورت " فر فر " ایجاد می کند. احتمالا نام این بازی، از صدای آن گرفته شده است. این صدا برای کودکان لذت بخش است.



شکل (۵-۵۲) فر فره کا

### نام بازی: "تب نیتی خری"

نام دیگر: تب بنه خر

تعداد بازیکنان: سه نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: یک عدد توپ

جنس و گروه سنی: کودکان، نوجوانان و جوانان

نوع بازی: گروهی

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده، همکاری و تعاون، صبر و بردباری، شادی و نشاط، احترام به حقوق دیگران، استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی:** توسعه هماهنگی عصبی عضلانی، افزایش توان پاها

**شرح بازی:** بازیکنان به دور هم می ایستند. یک نفر به عنوان «اوسا» (استاد) تویی در دست می گیرد و آن را به زمین می زند و در هوا می گیرد. این کار را تکرار می کند و می گوید: «تب نیتته خری». هر یک از بازیکنان سعی می کند وقتی توپ بالا آمد آن را بگیرد. اگر موفق به این کار نشود، «اوسا» می گوید: «تب نیتته خری» و سوارش می شود و همانطور که سوار بر اوست توپ را به زمین زده، جمله را تکرار می کند، بازیکنی که سوار می دهد و یا هر کسی که توپ را در هوا بگیرد، «اوسا» می شود. بازی به همین روال ادامه می یابد.

### نام بازی: پاچو کا (pa cho ka)

نامهای دیگر: "حاجی لک لک"، "بابا لنگ دراز"، "چو چک" و "چو لینگ"

تعداد بازیکنان: یک نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: دو عدد چوب بلند و محکم که در آنها، جای پا، تعبیه شده باشد.

گروه سنی و جنس: مردان، نوجوانان و جوانان

نوع بازی: انفرادی

اهداف عمومی: تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی: توسعه تعادل، چابکی و قدرت عضلانی پاها.

**شرح بازی:** در گذشته برای عبور از روی جوی آب از وسیله ای چوبی به نام "پاچو" یا "چو چک" و یا "چو لینگ" استفاده می شد. علاوه بر این از این وسیله جهت بازی به صورت شیرین کاری، راه رفتن، دویدن های رقابتی، استفاده می گردید. در این بازی، ابتدا با گچ، خطی به عنوان نقطه شروع بازی روی زمین کشیده می شود. دو بازیکن دو چوب بلند را بر می دارند و پاهای خود را در جای مخصوص، قرار داده و دسته چوب را، زیر بغل خود قرار می دهند. بازی به این صورت آغاز می شود که دو بازیکن

در پشت خط شروع قرار می گیرند و مسافت از قبل تعیین شده را می دوند. هر بازیکنی که زودتر به خط پایان برسد، برندهٔ مسابقه محسوب می شود. از آنجاییکه پاهای بازیکنان شبیه پاهای لک لک می شود به این بازی "حاجی لک لک" هم گفته می شود.



شکل (۵-۵۱) پاچو کا

**نام بازی : مهره بازی**

**تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر**

**وسایل مورد نیاز : تعدادی مهره**

**جنس و گروه سنی : پسران**

**نوع بازی : گروهی**

**اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی**

**اهداف اختصاصی : تمرکز و دقت در پرتاب**

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا گودالی حفر می شود. بازیکنان باید از یک فاصله معین، از پشت خط مهره ها را در درون گودال بیندازند. هر بازیکنی که بتواند زودتر مهره های بیشتری را در درون گودال بیندازد، برنده بازی محسوب می شود.

**نام بازی : یک ضرب**

**تعداد بازیکنان : ۲ نفر یا بیشتر**

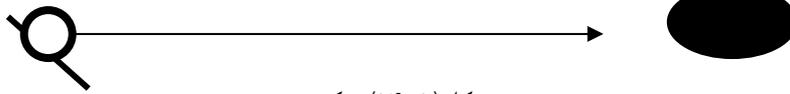
**وسایل مورد نیاز : زمین مسطح و یک عدد توپ فوتبال و یک دروازه کوچک**

**جنس و گروه سنی : پسران، کودکان و نوجوانان**

**نوع بازی : انفرادی و گروهی**

### اهداف اختصاصی : توسعه دقت و تمرکز

**شرح بازی :** در این بازی بازیکنان در فاصله ۱۰ تا ۱۵ متر از شی مثل یک سنگ قرار می گیرند و توپ را روی خط می کارند و با پا به آن ضربه می زنند. اگر توپ به شی برخورد کند، بازیکن یک امتیاز می گیرد و اگر برخورد نکند ، امتیاز نمی گیرد . هر بازیکنی که توپ های بیشتری را به شی بزند ، برنده بازی محسوب می شود.



شکل (۵-۵۴) یک ضرب

### نام بازی : لیس بر لیس

**تعداد بازیکنان :** ۱۰ نفر

**وسایل مورد نیاز :** تعدادی سکه یا سرنوشابه

**جنس و گروه سنی :** پسران ، کودکان و نوجوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف اختصاصی :** بهبود تمرکز و دقت

**شرح بازی :** هر کدام از بازیکنان دو یا سه عدد از سرنوشابه یا سکه را روی هم می چینند. ابتدا برای تعیین شروع کننده بازی و ترتیب پرتاب بازیکنان، قرعه کشی می شود و هر یک با سکه یا شبیه آن، آن را به سمت سکه های روی هم انباشته شده پرتاب می کنند. هرگاه سکه ای که انداخته شد با سکه های چیده شده یک وجب کمتر فاصله داشته باشد، صاحب آن شروع کننده بازی، است. دیگران به ترتیب فاصله سکه شان، با سکه های انباشته شده، نوبت بازی را بدست می آورند. در مرحله بعد از قرعه کشی به نوبت سکه را به سکه های چیده شده می کوبند به گونه ای که باید سکه های چیده شده، برگردانده شوند و از این رو به آن رو گردند. هر تعداد سکه ای که به این صورت درآمده است، متعلق به این بازیکن است و اگر نتوانست به این کار ادامه دهد، نوبت به بازیکن دیگر می رسد.

### نام بازی انبسی انبسه (Anbase anbase)

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل بازی :** یک عدد دستمال

**جنس و گروه سنی :** پسران و دختران ، کودکان نوجوانان

### نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : تمرکز و دقت

**شرح بازی :** در این بازی به قید قرعه ، یک نفر به عنوان " سر گروه " انتخاب می شود. یک بازیکن دیگر ، انتخاب می شود. چشمان این بازیکن را با پارچه می بندند و سرگروه همراه او حرکت می کند. بقیه بازیکنان پشت سر این دو بازیکن قرار می گیرند. یکی از بازیکنان انگشت خود را به پشت این بازیکن قرار می دهد. بعد " سرگروه " به بازیکنی که چشمانش بسته شده است، می گوید: «**انبس انبسه**» بازیکن جواب می دهد: «**جان انبسه**» و بعد می پرسد: «**چه کسی تو را می برد**». بازیکن چشم بسته باید نام بازیکنانی را که انگشت خود را به پشت او قرار داده بگوید. اگر درست جواب دهد جای دو بازیکن عوض می شود. در غیر اینصورت بازی ادامه می یابد.

### نام بازی : "سنگ و پا"

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : زمین صاف و هموار ، یک سنگ گرد

جنس و گروه سنی : پسران و دختران ، کودکان نوجوانان

نوع بازی : انفرادی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : توسعه تعادل

**شرح بازی :** در این بازی ، یک بازیکن ، سنگ را روی یک پای خود قرار می دهد و سپس پای خود را بالا می آورد ، به طوری که زانویش در زاویه ۹۰ درجه ، قرار گیرد. این بازیکن ، باید مواظب باشد که سنگ از روی پایش به روی زمین نیفتد. در این صورت بازنده بازی محسوب می شود. بازیکن دیگر ، تا عدد بیست ، شمارش می کند. بازیکنی که سنگ روی پایش قرار دارد اگر تا عدد بیست ، در همان حالت باقی بماند و سنگ از روی پایش نیفتد برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی : "سیب زمینی بازی"

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: زمین صاف و هموار، یک سطل یا زنبیل به تعداد نفرات، توپ یا سیب زمینی.

جنس و گروه سنی: پسران و دختران ، کودکان نوجوانان

نوع بازی: گروهی

### اهداف اختصاصی: توسعه چابکی و سرعت

در این بازی ابتدا سبدی یا ظرفی تهیه شده و سیب زمینی توپ یا هر شی کوچک و گرد در داخل آن قرار داده می شود. سرگروه توپها را یکی یکی از داخل ظرف به بیرون پرتاب می کند. بازیکنان باید توپها را جمع کرده و داخل ظرف بریزند و مواظب باشند ظرف خالی نشود چون در این صورت بازنده می شوند.

### نام بازی: " رنگین کمان "

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: بوته برنج، گندم و یا جو

جنس و گروه سنی: پسران و دختران، کودکان نوجوانان

نوع بازی: انفرادی، گروهی

### اهداف اختصاصی: توسعه توان و نیروی عضلانی دست ها

این بازی توسط کودکان و نوجوانان، در مناطقی که در آن کشت محصولات کشاورزی (بویژه برنج، گندم و یا جو) صورت می گیرد، اجرا می شود. در این بازی، بازیکنان یک دسته از بوته برنج، گندم و یا جو را از زمین جدا می کنند. این بوته ها در قسمت ریشه سنگین تر است. آنان مسافتی را در نظر می گیرند و با تاب دادن دست، بوته ها را پرتاب می کنند. بوته مسیر منحنی شکلی (شبییه رنگین کمان) را طی می کند به همین دلیل این بازی را " رنگین کمان " نامگذاری کرده اند. هر بازیکنی که بوته را به مسافت بیشتری پرتاب کند، برنده بازی محسوب می شود. در این بازی، نیروی عضلانی دست ها اهمیت زیادی دارد.

### نام بازی: " قاصدک "

تعداد بازیکنان: یک نفر

جنس و گروه سنی: دختران، کودکان نوجوانان

نوع بازی: انفرادی

### اهداف عمومی: تفریح و سرگرمی

شرح بازی: یکی دیگر از بازی های کودکان، نوجوانان و جوانان (دخترها) بازی با گیاهی به نام "قاصدک" است. این بازی در فصل بهار که همه جا پر از گل و گیاه است، اجرا می شود. در این بازی، "قاصدک" را از ساقه جدا می کردند. بعد آرزو کرده و پرهای آن را فوت می کنند و به دست باد می

سپارند. "قاصدک" به هر جهتی که برود امکان برآورده شدن آرزو در آن سو می باشد این آرزو می تواند محل ادامه تحصیلات ، ازدواج ، شغل باشد.



شکل (۵-۵۵) قاصدک

**نام بازی :** "میشه نمیشه"

**تعداد بازیکنان :** یک نفر

**جنس و گروه سنی :** دختران ، کودکان نوجوانان

**نوع بازی :** انفرادی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** یکی دیگر از بازی های کودکان ، نوجوانان و جوانان (دخترها) بازی با برگ گیاهان و درختان است. این بازی معمولا در فصل بهار که گیاهان مختلف می روید و درختان پر برگ هستند، اجرا می شود. در این بازی ، "ساقه پر برگ" را از درخت جدا می کردند بعد آرزو کرده و برگ های آن را به ترتیب می کنند و می گویند: "میشه ، نمیشه" یا اگر چشم انتظار رسیدن کسی هستند می گویند : "میاد نمیاد" و یا اگر تردید دارند رازی را افشا کنند ، می گویند: "بگم نگم". آخرین برگ به هر کلمه ای که ختم می شود نشان دهنده آن است که آن آرزو برآورده می شود یا خیر؟ فرد می آید یا خیر؟ راز افشا شود یا نه؟

**نام بازی :** "میچکا تله"

**وسایل مورد نیاز :** یک عدد تشت ، چوب، نخ و مقداری ارزن یا نان

**جنس و گروه سنی :** پسران ، کودکان

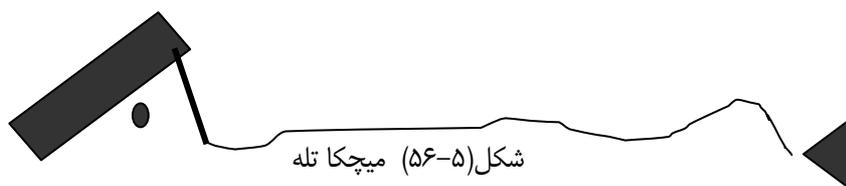
**نوع بازی :** انفرادی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی :** توسعه تمرکز ، دقت و مهارت شکار.

**شرح بازی :** یکی دیگر از بازی های کودکان "میچکا تله" یا "شکار گنجشک" است. میچکا در گویش محلی ، به پرنده ای کوچک به نام گنجشک گفته می شود. برای این کار از یک تشت از جنس

روی و یک عدد چوب نیم متری ، نخ و مقداری ارزن یا نان استفاده می شود. در این بازی ، چوب به زیر تشت گذاشته می شود و تشت در زاویه ۴۵ درجه قرار می گیرد. نخ به قسمت پایینی چوب بسته می شود. یک سر نخ در دست صیاد که در گوشه ای پنهان شده است ، قرار می گیرد. مقداری ارزن یا نان در محدوده فضای زیر تشت ریخته می شد و هنگامی که گنجشک برای خوردن ارزن یا نان به محدوده فضای زیر تشت می آمد صیاد نخ را می کشد و گنجشک در دام می افتد. هر بازیکنی که موفق به شکار گنجشک شود، برنده بازی است.



### نام بازی : رزین کا (Rezin kaie)

نام دیگر: کش تفنگ کا

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : چوب، لاستیک، چرم

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

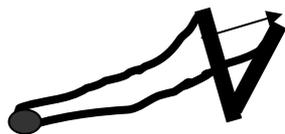
نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : توسعه هماهنگی اعصاب و عضله ، تمرکز و دقت و نشانه گیری

**شرح بازی :** یکی از بازیهای سنتی که در بین کودکان و نوجوانان مازندرانی و گیلانی رایج است بازی کردن با وسیله‌ای به نام «رزین» است. رزین وسیله‌ای است که از چوب، لاستیک، چرم ساخته شده است و با آن سنگ، را به سوی هدف پرتاب می کنند. در ساخت آن چوبی به شکل عدد هفت ( که معمولاً از شاخه درختان تهیه می شود) و چرم و لاستیک اتمبیل استفاده می گردد. سنگ در بین چرم قرار می گیرد و لاستیک به چرم متصل است و چوب بعنوان تکیه‌گاه عمل می کند و با کشیدن چرم به عقب، لاستیک نیز کشیده می شود و حالت ارتجاعی لاستیک سنگ را از لای چوب به سمت هدف پرتاب می کند. ساخت این ابزار به مهارت خاصی نیاز دارد. معمولاً بزرگتر آن برای کودکان می سازند. رزین معمولاً برای شکار گنجشک و هدفهای دیگر مورد استفاده قرار می گیرد. البته گاهی هدف گیری اشتباه و غیر عمدی منجر به شکستن شیشه پنجره منازل نیز می گردد. در این بازی کودکان اهدافی را مثلاً یک قوطی حلبی یا شیشه ای، را در نظر می گیرند و آن را در یک فاصله مناسب قرار می دهند و سپس از

نقطه شروع سنگ را در قسمت چرمی "رزین" قرار داده و آن را به نوبت به سمت هدف پرتاب می کنند. هر بازیکنی که بتواند آن را هدف گیری کند و بزند، برنده بازی محسوب می شود. این بازی به همین صورت ادامه می یابد.



شکل (۵-۵۷) رزین کا

### نام بازی: سنگ بازی ۱ (Sang ka)

نامهای دیگر: کله کا

تعداد بازیکنان: ۲ نفر و بیشتر

وسایل بازی: چند عدد سنگ کوچک

گروه سنی و جنس: پسران، نوجوانان و جوانان

نوع بازی: گروهی

اهداف اختصاصی: توسعه توان عضلات دست ها

**شرح بازی:** در این بازی یکی از بازیکنان سنگ کوچکی را برمی دارد و آن را به هوا پرتاب می کند و بازیکن دیگر نیز همزمان سنگ دیگری را به همان جهت به هوا پرتاب می کند و سعی می کند که سنگ اولی را مورد هدف قرار دهد. اگر در انجام این عمل موفق شود برنده بازی است و بازیکن بازنده باید به بازیکن برنده سواری (کولی) بدهد. اگر سنگ به هدف اصابت نکرد جای پرتاب کننده و هدف گیرنده سنگ عوض می شود. این بازی معمولاً در فضای باز و سواحل دریا، انجام می شود.

### نام بازی: سنگ بازی ۲ (sang ka)

تعداد بازیکنان: شش نفر یا بیشتر

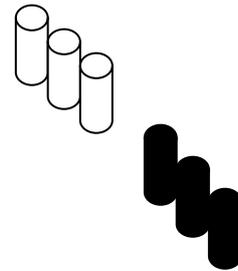
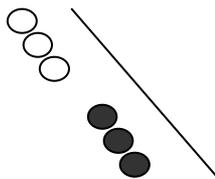
وسایل بازی: شش عدد سنگ استوانه ای شکل و چند سنگ کوچک.

گروه سنی و جنس: پسران، نوجوانان و جوانان

نوع بازی: گروهی

**شرح بازی:** بازیکنان به دو گروه مساوی "الف و ب" تقسیم می شوند. شش عدد سنگ استوانه ای را در یک خط، روی زمین قرار می دهند. بازیکنان دو گروه در فاصله تقریباً سی متری، از آن قرار می گیرند و

با سنگهای کوچک ، سعی می کنند که سه سنگ متعلق به گروه خود را ، واژگون کنند. هر گروهی که زودتر سه سنگ کاشته شده را ببیند ، برنده است و گروه بازنده باید به گروه برنده ، سواری (کولی) بدهد.



شکل (۵-۵۸) سنگ بازی

**نام بازی : سنگ کا ۳ (کله کا)**

**تعداد بازیکنان :** از ۱۰ نفر و بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** چند عدد سنگ

**گروه سنی و جنس :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**شرح بازی :** در این بازی بازیکنان به دو گروه "الف" و "ب" پنج نفره، تقسیم می شوند. هر گروه «کل» ها (لاشه های تخته سنگهایی است که در اصطلاح محلی به آنها «لات سنگ» یعنی سنگ بدرد نخور و شکننده می گویند) را روی زمین می کارند. هر کدام از بازیکنان دو گروه، در کنار هم، در یک ردیف ، در فاصله ی ده متری از «کل ها» قرار می گیرند و بردست هر کدام لاشه ی تخت سنگی قرار دارد که در اصطلاح محلی به آن «کل دست» می گویند. «کل دست» کلی است که با آن کل های کاشته شده را هدف گیری می کنند. بازیکنان هر گروه «کل» های همدیگر را نشانه روی می کنند و این هدف گیری را به نوبت ادامه می دهند. گروهی که کل های آنها زودتر واژگون شده باشد، برنده اند و بازیکنان بازنده باید به آنها ، سواری دهند.

**نام بازی : هزار سنگ**

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** چند عدد سنگ

**گروه سنی و جنس :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

### اهداف اختصاصی : توسعه هماهنگی اعصاب و عضله ، تمرکز و دقت و تعادل.

هزارسنگ یک نوع بازی مثل یه قل دو قل است که توسط قلوه سنگ های کوچک ، انجام می پذیرد. در این بازی ابتدا افراد باید تعداد زیادی سنگ قلوه ای کوچک (حدوداً ۵۰-۲۰۰) تخت به اندازه سکه ۱۰ تومانی تهیه کنند. برای شروع بازی ، افراد باید بار بیندازند . بدین صورت که هرکس هرچقدر از این سنگ ها را که می تواند ، روی کف دست خود قرار می دهد و سپس آن را به هوا پرتاب کرده آنگاه با پشت دست آنها را جمع و دوباره به هوا پرتاب ، و با دست جمع می کنند. هرکسی سنگ بیشتری جمع کند ، شروع کننده بازی محسوب می شود. در این بازی فرد سنگ ها را به روش بار پرتاب و جمع می کند ، آنگاه آنها را می شمارد ، اگر تعداد سنگ ها فرد بود یک عدد سنگ ولی اگر زوج بود نصف سنگ ها را برای خود برمی دارد و باقی را کنار می گذارد . سپس سنگ هایی را که روی زمین ریخته باید به روش بازی یه قل دو قل با یک سنگی که از روی زمین بر داشت و آن را به هوا پرتاب کرده و بقیه سنگ های روی زمین را جمع کند . پس از هر بار جمع کردن آن ها را می شمارد ، اگر زوج بود نصف آن ها و اگر فرد بود یکی را بر می دارد و باقی را کنار می گذارد . این عمل را تا زمانی که همه را جمع کند یا بسوزد باید ادامه دهد . اگر همه را جمع کرد آنها را که کنار گذاشته بود دوباره به روش بار پرتاب می کند و بازی را ادامه می دهد ، ولی اگر سوخت باید سنگهای باقی مانده و آنها را که کنار گذاشته بود به نفر بعد بدهد تا او بازی را از سر گیرد . بعد از اتمام سنگ ها هر فرد که توانست تعداد بیشتری سنگ جمع کند پیروز می شود. بازیکنان باید دقت داشته باشند تا در هنگام جمع کردن سنگ ها از روی زمین سنگهای اطراف آن را تکان ندهند در ضمن سنگی را که به هوا پرتاب می کنند به زمین نیفتد و نسوزند .

### نام بازی : آجر بازی ۱

تعداد بازیکنان : ۲ نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : یک عدد آجر و مقدار سنگ کوچک

جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

اهداف اختصاصی : توسعه دقت در نشانه گیری

شرح بازی : در این بازی ، ابتدا بازیکنان یک آجر (هدف پرتاب) را ، در یک نقطه ، روی زمین می گذارند. بعد یک بازیکن از همان نقطه ای که آجر کاشته شده است ، سنگ های کوچک (ابزار پرتاب بسوی آجر) را تا

مسافتی معین پرتاب می کند. هر بازیکنی که سنگش در مسافت دورتری از آجر قرار گرفت پرتاب کننده اول است و بقیه در نوبت بعدی قرار می گیرند. اولین بازیکن با سنگ خود باید آجر را مورد هدف قرار دهد و بعد تک تک بازیکنان همین عمل را انجام می دهند. هر بازیکنی بتواند با سنگ به آجر ضربه بزند و آن را واژگون کند، برنده بازی محسوب می شود. جایزه وی می تواند کولی (سواری) و کارت های تصاویر اتومبیل، موتور، فوتبالیست ها و غیره باشد که بازیکنان بازنده ، باید به بازیکن برنده ، تحویل دهند.

### نام بازی : آجر بازی ۲

تعداد بازیکنان : ۶ نفر

وسایل بازی : شش عدد سنگ تخت (لپر) و یک عدد آجر

جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

**شرح بازی :** لپر نام سنگ تخت و گرد می باشد که برای پرتاب کردن استفاده می کنند. در این بازی یک عدد آجر را بصورت عمودی روی زمین قرار می دهند و کلیه بازیکنان پای خود را کنار آجر گذاشته و سنگ (لپر) را به فاصله دلخواه پرتاب می کنند. هر کس که سنگ خود را در فاصله بیشتری پرتاب کند باید اولین نفری باشد که سنگ لپر را به طرف آجر نشانه گیری و پرتاب می کند و شانس بیشتری دارد که بعنوان اولین نفر به آجر ضربه بزند ولی مسافت پرتاب وی بیشتر از بقیه بازیکنان است. بقیه بازیکنان به ترتیب فاصله سنگ آنها با لپر، نوبت پرتاب آنان، مشخص می شود. بعد از اینکه نوبت پرتاب هر یک از بازیکنان تعیین شد بازی به این شکل آغاز می شود که هر یک از بازیکنان با توجه به نوبت پرتاب با سنگ (لپر) به سمت آجر نشانه گیری کرده ، سنگ لپر را پرتاب می کنند اگر سنگ (لپر) به آجر اصابت کند آن بازیکن برنده بازی محسوب می شود. همانگونه که گفته شد شانس پیروزی برای نفر اول بیشتر است و همه بازیکنان سعی می کنند سنگ (لپر) خود را در فاصله بیشتری بیندازند تا جزء نفرات اول پرتاب کننده باشند. پرتاب کننده ی آخر، بازیکن آخری است که پرتاب را انجام می دهد ولی مسافت پرتاب او از همه به هدف نزدیکتر است.

### نام بازی : "خر سر بار دره، خرک خبر دار نیه"

تعداد بازیکنان : سه نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : اشیایی سبک (پر پرندگان، پنبه، نخ ، چوب کوچک وغیره)

گروه سنی و جنس : پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

### اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** در این بازی، گاهی اوقات به صورت عمدی یکی از افراد، بدون اینکه فرد انتخاب شده ، متوجه شود، اشیایی سبک (پر پرندهگان ، پنبه ، نخ ، چوب کوچک و برگ درختان و غیره) را روی سر وی، می گذارد و بقیه افراد را از این عمل ، آگاه می کند و با هم می گویند : **"خره سر بار دره** ، **خرک خبر دار نیه** ". یعنی روی خر بار قرار دارد و خر از آن خبر ندارد. بعد همه شروع به خندیدن می کنند. تا اینکه بالاخره ، فردی که شیء روی سر او قرار دارد ، متوجه شده و آن را بر می دارد.

### نام بازی : "هلی تلی" (hali tali)

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** آلوچه جنگلی ، تیغ درخت

**گروه سنی و جنس :** پسران ، کودکان ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی :** افزایش هماهنگی اعصاب و عضله و تمرکز و دقت در هدف گیری.

بسیاری از مناطق استان مازندران و گیلان پوشیده از جنگل است. یکی از میوه های جنگلی "آلوچه" است که ترش است و درختچه آن تیغ زیادی دارد. در زبان محلی به این میوه "هلی" (آلوچه) و به تیغ آن "تلی" (تیغ) می گویند. گاهی از تلی به عنوان ابزاری برای بازی استفاده می شد. در این بازی "تلی" از درخت جدا می شود و در زمین کا شته می شود. به طوری که قسمت تیز آن رو به بالا باشد. در مرحله بعد ، فرد ، "هلی" (آلوچه) را به سمت "تلی" (تیغ) پرتاب می کند. اگر "هلی" به "تلی" برخورد کند و در آن فرو رود ، آن بازیکن برنده بازی است. اگر "هلی" به "تلی" برخورد نکند ، نوبت به بازیکن بعدی می رسد. بازی به همین شکل، ادامه می یابد. این بازی نیاز به هماهنگی عصبی و عضلانی، و تمرکز و دقت خاصی دارد.

### نام بازی : " دار کا "

**نامهای دیگر :** دار مجی

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** مردان، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، تجربه موفقیت و شکست ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی:** توسعه قدرت و توان عضلانی

این بازی معمولا توسط نو جوانان و جوانان در مناطق جنگلی و کوهستانی که دارای درختان بزرگ و تنومند بویژه درختان گردو است ، انجام می شود. در این بازی دو بازیکن ، در زیر درخت (مثل درخت گردو) قرار می گیرند و بعد همزمان شروع به بالا رفتن از درخت می کنند. هر بازیکنی که می توانست زودتر به بالا ترین نقطه درخت برسد ، برنده بازی بود. این بازی به آمادگی جسمانی (قدرت) جسارت و شجاعت، خاصی نیاز دارد و ممکن است با خطر سقوط از درخت ، همراه باشد.

### نام بازی: "گاله زنی" (gale zani)

نام دیگر: "روشا زنی"

**تعداد بازیکنان:** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز:** چوب بلندی به نام "رشا"،

**جنس و گروه سنی:** مردان، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی:** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، تجربه موفقیت و شکست ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی:** افزایش توان و نیروی عضلانی ، تمرکز و دقت

در فصل برداشت گردو ، افرادی در چین گردو ها تبحر خاصی داشتند. آنها با مهارت خاصی از درختان بالا رفته با چوب بلندی به نام "رشا"، گردو ها را می چیدند. چین گردو از درختان بزرگ گردو کار بسیار سخت و خطرناکی است. گاهی چین گردو ها به ابزاری برای بازی تبدیل می شدند. در این بازی ، گردو های باقی مانده بعد از "روشا زنی" (چیدن گردو ها)، توسط چوبی یک متری به نام "گاله" ، چیده می شد. ابتدا گردو انتخاب می شد و بعد بازیکنان به نوبت گاله (چوب) را به طرف گردو ها پرتاب می کردند. بازیکنی که گاله را به هدف (گردو) می زد مالک آن گردو می شد و هر بازیکنی که گردوهای بیشتری را می چید و تصاحب می کرد برنده بازی بود.

### نام بازی: "گوش ماهی کا"

**تعداد بازیکنان:** دو نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی:** پسران و دختران ، کودکان و نوجوانان

### نوع بازی : انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی :** توسعه تجارب حسی و حرکتی و بهبود ابتکار و خلاقیت

سواحل دریای خزر(مازندران)، محلی مناسب برای بازی کردن است . یکی از این بازی ها ، جمع آوری انواع سنگ ها ی زیبا با شکل های مختلف (سنگ چماخ) و صدف ، گوش ما هی ، و غیره است. هر بازیکنی که مجموعه تزئینی ، بیشتر و زیبا تری را فراهم کند ، برنده بازی ، محسوب می شود.بازی دیگر ، ترسیم و طراحی انواع شکل ها از جمله خانه ، گل ، ماهی و غیره به وسیله سنگ ها ، صدف ها ، گوش ماهی است . هر بازیکنی که اشکال زیبا تری را بکشد ، برنده بازی است.

### نام بازی : " قایق بازی "

**نام دیگر:** کاغذ بازی

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** کاغذ

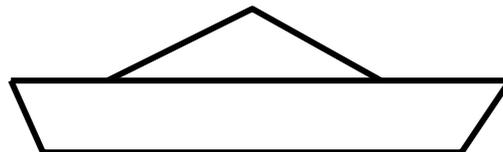
**جنس و گروه سنی :** پسران ، کودکان و نوجوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی :** توسعه مهارت ، یادگیری و کسب تجربه در ساخت قایق کاغذی.

در این بازی ، کودکان با تا کردن ، یک برگ کاغذ مربع شکل ، چند عدد کشتی کاغذی می ساختند. بازی به این صورت آغاز می گردید که بازیکنان آن را همزمان داخل جوی آب و یا رودخانه آرام می انداختند .مسافتی نیز از قبل در نظر گرفته می شد. هر بازیکنی که کشتی کاغذی وی، در طول مسیر غرق نمی شد و سریعتر به مقصد می رسید ، برنده مسابقه بود. طریقه ساخت کشتی به این صورت است که یک کاغذ مستطیلی شکل از قسمت وسط تا می شد بعد دو گوشه آن تا می خورد و کاغذ به صورت مثلث در می آمد. بعد دو قسمت باقی مانده آن بگردانده می شد.کاغذ از قسمت شیار وسط ، باز می شد و یک تایی دو طرفه دیگر می خورد. همین کار دو باره از قسمت شیار وسط، انجام می شد.بعد دو لبه کاغذ را باز می کردند. به این ترتیب کشتی کاغذی ساخته می شد.



شکل(۵-۵۹) قایق بازی

### نام بازی : "موشک بازی"

نامهای دیگر: کاغذ کا

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: چند برگ کاغذ

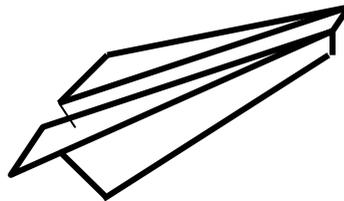
جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی: توسعه مهارت ، یادگیری و کسب تجربه در ساخت موشک کاغذی.

در این بازی ، کودکان ، با تا کردن ، یک برگ کاغذ مربع شکل ، چند عدد ، موشک کاغذی می ساختند. بازی به این صورت آغاز می گردید که بازیکنان موشک کاغذی را گرفته و همزمان به هوا پرتاب می کردند. هر بازیکنی که موشک او ارتفاع بیشتر، مسافت طولانی تر و حرکات نمایشی بهتری را انجام می داد ، برنده بازی محسوب می شد. طریقه ساخت موشک به این صورت است که یک کاغذ مستطیلی شکل انتخاب می شود و دو گوشه آن از قسمت یک سوم آن تا می شود که نوک کاغذ به صورت مثلث در می آید. بعد قسمت مثلثی شکل کاغذ تا می خورد. در مرحله بعد دو گوشه کاغذ از قسمت مثلث و تا می خورد. بعد نوک بیرون زده کاغذ تا می شود. در مرحله بعد ، کاغذ از قسمت وسط تا می خورد که به دو قسمت هم شکل در می آید. بعد دو بال موشک یک تایی دیگر می خورد. به این ترتیب موشک ساخته می شود.



شکل (۵-۶۰) موشک بازی

### نام بازی : "پس پسی" (pes-pesi)

نام دیگر : "سوت سوتک"

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : "برگ" درختان پهن برگ

**جنس و گروه سنی :** پسران ، کودکان و نوجوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** در این بازی " برگ " درختان پهن برگ را بین دو انگشت شست ، قرار می دهند و به فضای بین دو انگشت می دمند(فوت کردن) یا ساقه " قاصدک " را به اندازه ده سانتیمتر جدا می کنند و یک سر آن را می شکافند و به داخل آن می دمند. یا " پوست درخت توسکا " را بطور کامل می کنند و یک طرف آن را خم کرده بعد داخل آن فوت می کنند. با این عمل ، صدایی تولید می شود که از آن لذت می برند.

**نام بازی :** " ماسه بازی "

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** ماسه

**جنس و گروه سنی :** پسران ، کودکان و نوجوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی :** توسعه تجارب حسی و حرکتی و بهبود ابتکار و خلاقیت

**شرح بازی :** این بازی معمولاً در سواحل دریا و بیشتر بوسیله کودکان انجام می شود و تجارب حس و حرکتی کودکان را توسعه می دهد. علاوه بر این نیروی ابتکار کودک را برای ساخت اشیای مختلف توسعه می بخشد. در این بازی ، کودکان ماسه را در سطل یا ظرفی با شکل های مختلف ، می ریزند و آنها را به صورت آن قالب ها در می آورند و یا با ماسه قلعه ، دیوار ، خانه و کوه ، درست می کنند. گاه یکی از کودکان به پشت ، روی ماسه ها دراز می کشد و بقیه روی پایین تنه وی ، ماسه می ریزند و از این بازی لذت می برند.



شکل (۵-۶۱) ماسه بازی

### نام بازی: " قلا سنگ "

نام دیگر: قلاب سنگ

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: الیاف کنفی یا طناب و سنگ کوچک

جنس و گروه سنی: پسران، کودکان و نوجوانان

نوع بازی: انفرادی و گروهی

اهداف اختصاصی: افزایش نیروی عضلانی دست ها، هماهنگی اعصاب و عضله، هدف گیری.

**شرح بازی:** به این بازی در گویش محلی " قلا سنگ " می گویند. معنی قلا را بعضی ها قلاب و برخی کلاغ ذکر می کنند. در ساخت قلا سنگ از طناب، پارچه یا کنف و چرم استفاده می شود. ابتدا دو طناب به طول حدودا یک متر تهیه می شود و دو طرف آن به چرم متصل می شود و اگر طناب کنفی باشد بافته می شود. برای شروع بازی، خطی به عنوان نقطه شروع بازی در نظر گرفته می شود، بازیکنان در پشت آن خط قرار می گیرند و به نوبت سنگ را در قلاب قرار می دهند و آن را می چرخانند و سنگ را پرتاب می کنند و می گویند " صد کور کلاچ، به یک قلا سنگ ". هر بازیکنی که بتواند سنگ را به مسافت بیشتری پرتاب کند و یا به هدف از قبل تعیین شده بزند، برنده بازی محسوب می شود در این بازی نیروی عضلانی دست ها، نقش بسزایی دارد.



شکل (۵-۶۲) قلا سنگ

### نام بازی: "دس رشته ۱"

تعداد بازیکنان: سه نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: کلاه

جنس و گروه سنی: پسران، کودکان و نوجوانان

نوع بازی: انفرادی و گروهی

اهداف عمومی: تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی: توسعه چابکی و هوشیاری

**شرح بازی:** این بازی معمولاً توسط کودکان و نوجوانان انجام می شود. در این بازی، یکی از بازیکنان ناگهان کلاه، کیف یا شال گردن یکی از دوستان خود را می گیرد و آن را به بازیکنان دیگر پاس می دهد. آن بازیکن سعی می کند وسیله ربهوده شده خود را پس بگیرد. اما بازیکنان دیگر با پرتاب کردن آن به سوی یکدیگر، مانع این کار می شوند. این بازی به همین صورت ادامه می یابد تا اینکه یکی از بازیکنان اشتباه کند و آن بازیکن وسیله خود را پس بگیرد و یا خسته شود و دیگر قادر به ادامه بازی نباشند.

### نام بازی: "دس رشته ۲"

**تعداد بازیکنان:** سه نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز:** کلاه

**جنس و گروه سنی:** پسران، کودکان و نوجوانان

**نوع بازی:** انفرادی و گروهی

**شرح بازی:** در این بازی ابتدا بازیکنان به دو گروه مساوی "الف و ب" تقسیم می شوند. بعد قرعه کشی می کنند تا گروه شروع کننده بازی معلوم شود. سپس گروهی (گروه الف) که مالکیت توپ را دارند در منطقه شروع بازی پراکنده می شوند و توپ را با دست به یکدیگر پاس می دهند به طوری که نباید به دست گروه مقابل (گروه ب) بیفتد. "گروه ب" سعی می کنند توپ را با دست از بازیکنان گروه "الف" بگیرند. اگر موفق شوند جای دو گروه عوض می شود. گاهی اوقات ممکن است بازیکنی، به صورت اشتباهی به بازیکنان پاس را به گروه مقابل بدهد. در این صورت آن گروه مالک توپ می شود که باید به سوی هم پاس کاری کنند و بازی، به همین منوال ادامه می یابد.

### نام بازی: "نشانه گیری"

**تعداد بازیکنان:** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز:** یک عدد قوطی حلبی یا شیشه ای

**جنس و گروه سنی:** پسران، کودکان و نوجوانان

**نوع بازی:** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی:** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی:** افزایش تمرکز و دقت

این بازی معمولاً توسط کودکان و نوجوانان انجام می شود. در این بازی، بازیکنان، از یک هدف ثابت مانند قوطی حلبی، شیشه یا یک گردو رو درخت و یا هدف متحرک مانند یک شی متحرک در آب یا

یک پرنده استفاده می کنند و آن رامورد هدف قرار می دهند و از فاصله دلخواه (چهار متر یا بیشتر)، نشانه گیری کرده ، به نوبت به طرف آن سنگ پرتاب می کنند . هر بازیکنی که بتواند با سنگ به آن هدف تعیین شده ضربه بزند ، برنده بازی محسوب خواهد شد . این بازی بومی و محلی اکثر کشورهای جهان است و امروزه تیراندازی نام دارد و مورد علاقه بسیاری از جوانان است . این بازی نیاز به هماهنگی عصبی عضلانی ، دقت و تمرکز دارد .

### نام بازی : " شیش کا "

نام دیگر : پرتاب نیزه

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : چوب نازک ، محکم و بلند

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، تجربه موفقیت و شکست ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم .

**اهداف اختصاصی :** افزایش توان و نیروی عضلانی دست ها

**شرح بازی :** این بازی معمولا توسط کودکان و نوجوانان و در فضای باز ، انجام می شود . در منا طقی که لوبیا کشت می شود از چوب هایی که نوک آن با تبر تیز می شود و طول آن به کمتر از دو متر می رسد به عنوان تکیه گاهی برای بوته رونده لوبیا ، استفاده می شود که به آن در گویش محلی " لوبیا شیش " می گویند . از این چوب نوک تیز به عنوان ابزاری برای بازی و پرتاب کردن استفاده می شود . در این بازی ، خطی فرضی به عنوان منقطه شروع بازی ، روی زمین رسم می شود که بازیکنان در پشت آن قرار می گیرند و پس از دورخیزی مختصر ، نیزه (لوبیا شیش) را به سمت انتهایی محوطه بازی پرتاب می کنند . هر بازیکنی که بتواند نیزه را به مسافت بیشتری پرتاب کند برنده بازی محسوب می شود . این بازی بومی و محلی اکثر کشورهای جهان است احتمالا در گذشته های خیلی دور برا شکار حیوانات از نیزه استفاده می شد و کودکان جهت آمادگی برای شکار از طریق بازی آموزش می یافتند . امروزه این بازی در رشته دو و میدانی ، " پرتاب نیزه " نام دارد و مسابقات جهانی آن برگزار می گردد و مورد علاقه بسیاری از ورزشکاران جوان است . این بازی نیاز به توان و نیروی عضلانی زیادی در تنه و دست ها ، دارد .

### نام بازی : "باد بادک بازی"

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : ساقه خشک شده گزنه ، کاغذ روزنامه ، پلوی خیس) ، نخ قرقره

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی ، پر کردن اوقات فراغت

اهداف اختصاصی : یادگیری مهارت ساخت بادبادک با ابزار ساده.

این بازی بیشتر توسط کودکان ، در فضای باز ، مانند سواحل دریا ، انجام می شود . از آنجاییکه در گذشته وسایل و تجهیزات ورزشی مانند امروز وجود نداشت ، کودکان از حداقل وسایلی که در دسترس ب به عنوان ابزاری برای بازی استفاده می کردند. یکی از این بازی ها باد بادک بازی است . در ساخت این وسیله از ساقه خشک شده گزنه ، کاغذ روزنامه ، چسب ، نخ قرقره ، استفاده می شود. ساقه گزنه به صورت صلیب قرار می گیرد. روز نامه به صورت لوزی برش می خورد. آنگاه ساقه گزنه بوسیله پلوی خیس شده به کاغذ روزنامه می چسبد. بعد با کاغذ روزنامه سه زنجیر کاغذی درست شده و به سه گوشه باد بادک متصل می شود. آنگاه نخ قرقره به باد بادک متصل می شود. باد بادک در مسیر باد قرار می گیرد و به هوا می رود. هر بازیکنی که بتواند، باد بادک خود را به ارتفاع بیشتری از زمین بفرستد ، برنده بازی محسوب می شود.



شکل (۵-۶۳) بادبادک بازی

### نام بازی : "شمشیر بازی"

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : دو عدد چوب یک متری

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

### نوع بازی : انفرادی و گروهی

### اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

### اهداف اختصاصی : افزایش سرعت ، چابکی و سرعت کنش و واکنش ، تمرکز و دقت

**شرح بازی :** این بازی بیشتر توسط کودکان انجام می شود . در این بازی از دو عدد چوب یک متری استفاده می شود. دو بازیکن در مقابل یکدیگر قرار می گیرند و چوب هایشان را مانند شمشیر بازان به هم می زنند. هر بازیکنی که بتواند بازیکن دیگر را وادار به عقب نشینی کند ، برنده بازی محسوب می شود. این بازی معمولاً توسط والدین به دلیل احتمال آسیب ، منع می شود. این بازی بومی و محلی اکثر کشورهای جهان است و امروزه رشته ای به نام " شمشیربازی " وجود دارد و مورد علاقه بسیاری از جوانان است. این بازی نیاز به قدرت ، چابکی و سرعت عمل و عکس العمل زیادی ، در تنه ، دست ها و پاها ، دارد.

### نام بازی : " ترقه بازی " ۱

### تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

### وسایل مورد نیاز : جیوه کبریت ، پیچ سماور و میخ و سنگ

### جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

### نوع بازی : انفرادی و گروهی

### اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

### اهداف اختصاصی : یادگیری مهارت ساخت ترقه

**شرح بازی :** این بازی بیشتر توسط کودکان و نوجوانان ، انجام می شود. در این بازی ، برای ساخت ترقه از جیوه (از کبریت کنده می شود) پیچ سماور و میخ و سنگ استفاده می شود. ابتدا جیوه را از کبریت جدا کرده و در فرو رفتگی پیچ می ریزند. بعد میخ داخل پیچ قرار می گیرد. سپس پیچ روی زمین قرار می گیرد بطوریکه میخ به سمت بالا باشد آنگاه سنگ روی میخ رها می شود. در این لحظه میخ جیوه را تحت فشار قرار می دهد و موجب انفجار می گردد و صدای مهیبی از آن خارج می شود. در شکل دیگر نخ به دو طرف ترقه بسته می شود. سپس وسط نخ را گرفته ، آن را تاب می دهند و به دیوار ضربه می زنند. این عمل موجب انفجار آن با صدای شدیدی ، می گردد.

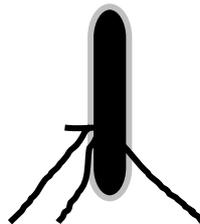


شکل (۶۴-۵) ترقه بازی

ج

**نام بازی: "ترقه بازی"**
**تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیشتر**
**وسایل مورد نیاز: پیچ سماور و میخ و سنگ**
**جنس و گروه سنی: پسران، کودکان و نوجوانان**
**نوع بازی: انفرادی و گروهی**

**شرح بازی:** این بازی بیشتر توسط کودکان و نوجوانان، انجام می شود. در این بازی، برای ساخت ترقه از جیوه، میله آلومینیومی، مقداری سیم و کاغذ، استفاده می شود. ابتدا جیوه از کبریت جدا می شود و در داخل میله آلومینیومی ریخته می شود. بعد با سیم سه پایه درست می شود و به میله آلومینیومی متصل می شود (شبهه موشک). مقداری کاغذ به زیر موشک آلومینیومی، قرار داده می شود. کاغذ آتش زده می زند. حرارت آن موجب داغ شدن میله آلومینیومی و جیوه و در نهایت، "انفجار" می شود. میله با صدای انفجار مهیبی، بسوی آسمان می رود.



شکل (۶۵-۵) ترقه بازی

**نام بازی: "ترکنک کا"**
**تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیشتر**
**وسایل مورد نیاز: برگ درختان پهن برگ**
**جنس و گروه سنی: پسران، کودکان و نوجوانان**
**نوع بازی: انفرادی**

### اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

این بازی بیشتر توسط کودکان و نوجوانان ، انجام می شود. بازی به این گونه است که انگشت شست و اشاره به هم متصل شده و به صورت دایره در آید. آنگاه برگ درختان پهن برگ را بر روی انگشتان ( شست و اشاره) دست، قرار می دهند. در مرحله بعد با کف دست مخالف بر روی برگ ضربه زده می شود. این ضربه به همراه فشار هوا برگ را پاره می کند و صدای نسبتاً بلندی از آن ، ایجاد می شود. بازیکنان از تولید این صدا لذت می برند.

### نام بازی : "پرتاب سنگ"

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : سنگ های کوچک

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : توسعه توان عضلات دست ها ، تخلیه انرژی مازاد.

**شرح بازی :** این بازی بیشتر توسط کودکان ، نوجوانان و جوانان ، انجام می شود. در این بازی ، خطی به عنوان نقطه شروع بازی ، روی زمین رسم می شود . بازیکنان در پشت آن خط قرار می گیرند و پس از دورخیزی مختصر ، سنگ کوچکی را که در کف دست جا بگیرد به سمت انتهایی محوطه بازی پرتاب می کنند. هر بازیکنی که بتواند سنگ را به مسافت دورتری پرتاب کند ، برنده بازی خواهد بود. این بازی بومی و محلی اکثر کشورهای جهان است و امروزه در رشته دو و میدانی ، پرتاب وزنه نام دارد و مورد علاقه بسیاری از جوانان است. این بازی به نیروی عضلانی زیادی ، در تنه و دست ها نیاز دارد.

### نام بازی : "زور آزمایی"

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : توسعه قدرت عضلات

**شرح بازی :** این بازی توسط نوجوانان و جوانان انجام می شود. در این بازی بازیکنان سنگ بزرگی انتخاب کرده به نوبت زورآزمایی می کنند. هر بازیکنی که بتواند آن سنگ را تاسینه بلند کند و یا آن را بغلتاند و یا مسافت مشخصی آن را جابجا کند، برنده بازی محسوب می شود. در این بازی قدرت عضلانی نقش بسزایی دارد. نقل شده است که پیامبر اسلام حضرت محمد (ص) جوانانی را دید که مشغول زورآزمایی هستند آنها را تشویق کرده ، فرمودند "قویترین شما کسی است که بر نفس خود غلبه کند".

**نام بازی :** "کلاه ود"

**تعداد بازیکنان :** پنج نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** یک عدد کلاه

**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی :** توسعه چابکی و سرعت کنش و واکنش

در این بازی ، بازیکنان با گچ ، دایره ای روی زمین ، رسم می کنند. یک کلاه در مرکز دایره قرار و یک بازیکن در داخل دایره قرار می گیرد و از کلاه در مقابل بقیه بازیکنان ، محافظت می کند. این بازیکن باید هر بازیکنی را که قصد دارد وارد محدوده دایره شود و کلاه را بردارد با پا و یا با دست بزند. اگر موفق به انجام این کار شود جای دو بازیکن عوض می شود. در غیر این صورت ، بازی ادامه می یابد. بقیه بازیکنان در خارج از دایره مستقر می شوند و تلاش می کنند که وارد دایره شوند و کلاه را با دست و یا پا ، بگیرند و مرتباً این کلمات را تکرار می کنند: "ود ، ود ، ود ...". هر بازیکنی که موفق شود کلاه را بردارد ، برنده بازی محسوب می شود و باید از بازیکن وسط کولی (سواری) بگیرد.



شکل (۵-۶۶) کلاه ود

### نام بازی : "قوطلی بازی"

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

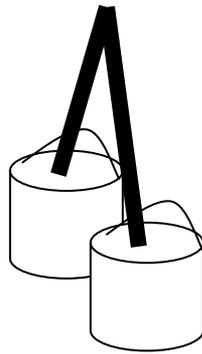
**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی :** بهبود تعادل

**شرح بازی :** در این بازی ، بازیکنان از دو قوطلی حلبی استفاده می کنند. ابتدا در قوطلی های حلبی دو سوراخ ایجاد می شود و بعد یک طناب از سوراخ های تعبیه شده در آن ، عبور داده می شود و دو سر طناب ، به طول یک متر و متناسب با قد فرد به هم گره زده می شود . سپس پاها روی در قوطلی ها و دو سر طناب در دستان آن بازیکن قرار می گیرد. طناب در حین راه رفتن کشیده می شود تا قوطلی از پاها جدا نشود. دو بازیکن خط شروع و پایان بازی را مشخص می کنند و آن مسیر را به همان صورت می روند. هر بازیکنی که زود تر به خط پایان بازی برسد ، برنده بازی محسوب می شود.



شکل (۵-۶۷) قوطلی بازی

### نام بازی : "چو پله"

**نام دیگر:** هفت چو

**وسایل مورد نیاز :** هفت چوب به طول یک متر

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** دختران و پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** انفرادی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی ، حس رقابت سازنده ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، تجربه موفقیت و شکست ، استفاده صحیح از اوقات فراغت .

### اهداف اختصاصی: افزایش توان عضلات پاها و دقت

**شرح بازی:** این بازی، دو نفره می باشد و توسط کودکان و نوجوانان، انجام می شود. در این بازی، هفت چوب به طول یک متر، به موازات هم و به فاصله کمی بیشتر از عرض یک پا، روی زمین هموار، قرار داده می شود. بازی به این صورت انجام می شود که بازیکن اول به صورت "لی لی" و به پهلو از روی یک یک، چوب ها می پرد. در حین پریدن پا نباید چوب ها را لمس کند. در غیر این صورت بازیکن به اصطلاح می سوزد و باید جاییش را به بازیکن بعدی عوض کند. بازیکن دوم بعد از اولین پرش بازیکن قبلی چوب را بر می دارد و جلوی چوب آخر و به موازات آن قرار می دهد. هر بازیکنی که مسافت بیشتری را به صورت صحیح "لی لی" طی کند، برنده بازی محسوب می شود.



شکل (۵-۶۸) چوب پله

**نام بازی:** "بیر و بور"

**نام دیگر:** ده چوب، بگیر و بدو

**وسایل مورد نیاز:** ده چوب به طول یک متر

**تعداد بازیکنان:** هشت نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی:** دختران و پسران، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی:** انفرادی

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده، همکاری و تعاون، صبر و بردباری، تجربه موفقیت و شکست، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه، استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی:** توسعه چابکی و سرعت کنش و واکنش

**شرح بازی:** این بازی به صورت گروهی برگزار می شود. در این بازی ابتدا دو خط، به صورت موازی به فاصله نه تا پانزده متر، برای هر گروه، رسم می شود. یک نفر به عنوان داور انتخاب می شود. بازیکنان به دو گروه "الف" و "ب" تقسیم می شوند. ده عدد چوب کوچک سی سا نتیمتری در پشت خط شروع بازی، قرار می گیرد. بازیکنان هر گروه پشت خط شروع قرار می گیرند. با سوت داور بازی آغاز می شود. هر بازیکن یک چوب را می گیرد و به سمت نقطه پایانی می دود و بر می گردد و آن را روی خط شروع می گذارد و با بازیکن بعدی دست می دهد. بازیکن بعدی نیز چوب بعدی را می گیرد و

همین مراحل طی می شود. هر گروهی که ده عدد چوب را زودتر به نقطه پایانی برساند، برنده بازی خواهد بود.



شکل (۵-۶۹) پیر و بور

### نام بازی: "پایروس"

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: پوست گوسفند، کمی سرب و نخ

جنس و گروه سنی: پسران، نوجوانان و جوانان

نوع بازی: انفرادی

اهداف عمومی: تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی: توسعه تعادل و هماهنگی اعصاب و عضله.

در مناطق روستایی که دامداری در آنجا رواج دارد، پوست گوسفند را نمک دود و به اصطلاح "دباغی" می کنند و بعد از آن برای نشستن استفاده می کنند. این وسیله "پوست تخت" نام دارد. در این بازی، تکه ای از پوست گوسفند به اندازه کف دست بریده می شود و با نخ، کمی سرب را به آن، می چسباندند. سرب موجب سنگینی آن می شود. بعد از آماده شدن این وسیله بازی آغاز می شود. با روی پا، داخل پا، خارج پا به آن ضربه می زنند که به ترتیب ۱۰-۲۰-۳۰ امتیاز دارد. هر بازیکنی که ضربات مداوم بیشتری به آن بزند و امتیاز بیشتری کسب کند، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی: "چاله کا ۱"

تعداد بازیکنان: سه نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: زمین صاف و هموار و یک عدد توپ کوچک

جنس و گروه سنی: پسران، نوجوانان و جوانان

نوع بازی: انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، تجربه موفقیت و شکست ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** بهبود دقت ، سرعت و چابکی.

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا هفت چاله کوچک روی زمین حفر می شود. یک بازیکن در پشت چاله ها قرار می گیرد. بقیه بازیکنان در فاصله سه یا چهار متری از چاله ها ، قرار می گیرند. این بازیکنان توپ را به نوبت در داخل چاله می اندازند. اگر توپ وارد چاله نشد بازیکنی که پشت چاله مستقر است باید با توپ آن بازیکنان را تعقیب کرده و بزند. اگر موفق شود از آن بازیکن ، کولی (سواری) می گیرد.



شکل (۵-۷۰) چاله کا

**نام بازی :** "چاله کا ۲"

**تعداد بازیکنان :** چهار نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** تعدادی سکه و گودال کوچک

**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**وسایل مورد نیاز :** تعدادی سکه و گودال کوچکی روی زمین

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا یک چاله روی زمین کنده می شود و برای شروع بازی قرعه کشی می کنیم. بازیکنان به ترتیب از فاصله چند متری سکه را به سمت چاله پرتاب می کنند. هر بازیکنی که سکه اش به گودال نزدیکتر بود به ترتیب پرتاب کننده اول تا چهارم می باشد. نفر اول بازی را شروع می کند و سکه را به سمت چاله پرتاب می کند و به نوبت بقیه بازیکنان سکه هایشان را پرتاب می کنند. بازیکنی که بیشترین سکه را داخل چاله انداخته و بیشترین امتیاز را کسب کند ، برنده بازی محسوب می شود.

**نام بازی :** "دیوار کا"

**نامهای دیگر :** وجه کا

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز:** تعدادی سکه و یا سر نوشابه

**جنس و گروه سنی:** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی:** انفرادی و گروهی

**اهداف اختصاصی:** بهبود دقت ، تمرکز

**شرح بازی:** در این بازی، ابتدا بین بازیکنان قرعه کشی می شود و بدین وسیله آغاز کننده بازی، مشخص می شود. معمولاً بازنده قرعه شروع کننده بازی است. بازی به این صورت شروع می شود که بازیکنان در فاصله سه متری دیوار قرار می گیرند و بازیکن اول سکه یا چیزی شبیه سکه را به دیوار می کوبد ، سکه روی زمین می افتد بعد نوبت به بازیکن بعدی می رسد. این بازیکن سکه را طوری به دیوار می کوبد که پس از برخورد در محل دلخواهی، بر روی زمین بیفتد. هر یک از بازیکنان سعی می کند، طوری این کار را انجام دهد که سکه آنها با سکه بازیکن اول که روی زمین افتاده برخورد کند و یا حداقل یک وجب یا کمتر فاصله داشته باشد در این صورت ، آن سکه را تصاحب کرده و بازی ادامه پیدا می کند. در غیر این صورت ، بازی تکرار می شود.

**نام بازی:** "هسکا کا"

**تعداد بازیکنان:** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز:** استخوان یک حیوان

**جنس و گروه سنی:** پسران ، کودکان و نوجوانان.

**نوع بازی:** انفرادی گروهی

**اهداف عمومی:** همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، تجربه موفقیت و شکست ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی:** توسعه دقت و تمرکز

**شرح بازی:** در این بازی ، سرگروه بازی یک قطعه از استخوان های یک حیوان مانند گاو یا گوسفند را در محدوده زمین بازی ، پنهان می کند و از بقیه بازیکنان می خواهد که آن را پیدا کنند. هر بازیکنی که استخوان را بیابد یکی از بازیکنان را انتخاب می کند و از وی کولی (سواری) می گیرد.

**نام بازی:** "شمه زا ، یک شمه زا"<sup>۲</sup>

**تعداد بازیکنان:** دو نفر یا بیشتر

<sup>۲</sup> - شمه مخفف شنبه و یکشمه مخفف یکشنبه است.

### وسایل مورد نیاز : یک عدد توپ

**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی:** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** بهبود قدرت عضلات پاها

این بازی توسط دو نفر انجام می شود. هرگاه تعداد بازیکنان زیاد باشد یا باید توپ جداگانه ای داشته باشند که بطور مستقل هر دو نفر جدا از هم بازی کنند و یا در نوبت بمانند که بازی آن دو نفر تمام شود. طریقه بازی کردن چنین است: نخست دو نفر با قرار و توافق و یا با انداختن شیر و خط یا قرعه کشی نفر اول و دوم بازی مشخص می شود. سپس نفر اول بر روی دوش نفر دوم سوار می شود (کولی می گیرد). در همان حالت که نفر اول بر دوش رفیقش سوار است توپی را که در دست دارد به زمین می کوبد و دوباره دریافت می کند. و بدین ترتیب هر وقت توپ را بر زمین می کوبند می گویند: "شمه ز" و توپ را در هوا می گیرد، مجدداً توپ را به زمین می کوبد و می گوید "یکشمه ز" و توپ را در هوا می گیرد. به همین ترتیب تا نام همه روزهای هفته تمام بشود ، وقتی توپ "جمه ز" را به زمین می کوبد ، شخص راکب و مرکوب (یعنی نفر اول و دوم) هر دو بایستی خود را برای گرفتن توپ در هوا آماده سعی کنند که توپ را تصاحب نمایند. اگر نفر سواره توپ را گرفت برنده بازی است و باید همچنان سواری بگیرد و بازی را ادامه دهد و اگر نفر دوم توپ را در هوا گرفت او برنده بازی است و جای دو نفر عوض می شود و باید بر دوش نفر اول سوار شود و بازی ادامه می یابد. و باید اسامی هفته را بگوید تا وقتی که توپ "جمه ز" به زمین کوبیده شود و سرنوشت برد و باخت بازی معلوم گردد. بازی به همین شکل ادامه می یابد.

### نام بازی : "سه لنگه"

**تعداد بازیکنان:** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** سه عدد چوب ، یک توپ

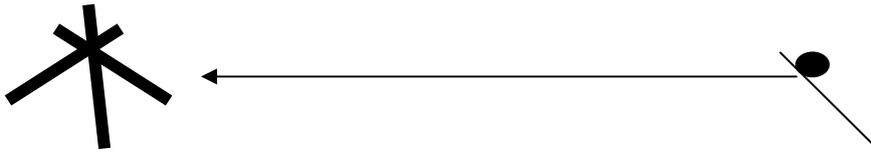
**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، تجربه موفقیت و شکست ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه نیروی عضلانی در تنه و دست ها ، تمرکز ، دقت.

**شرح بازی:** سه عدد چوب حدوداً ۳۰ سانتیمتری را در کنار هم به صورت ضربدری مطابق شکل قرار داده و بعد با یک توپ آن را هدف قرار می دهند. اگر توپ به آن چوب ها برخورد کند و آن را بیندازد ، آن بازیکن برنده محسوب می شود. این بازی احتمالاً از بازی های بومی و محلی اکثر کشورهای جهان است . امروزه " بولینگ " نام دارد و در سالن های ویژه بازی می شود و مورد علاقه بسیاری از افراد است. این بازی نیاز به هماهنگی عصبی عضلانی ، تمرکز ، دقت و نیروی عضلانی در تنه و دست ها ، دارد.



شکل (۵-۷۱) سه لنگه

### نام بازی : لال کا

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** یک عدد شال به هم تابیده شده

**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا یک نفر به عنوان سرگروه، انتخاب می شود. او " شال " تابیده شده را در دست می گیرد و کارهایی، انجام می دهد که غیر عادی، سخت و یا خنده دار ، است. بقیه بازیکنان باید همان کار سرگروه را ، تقلید و تکرار کنند. آنها در حین اجرای این اعمال، نباید حرف بزنند و یا بخندند. به اصطلاح باید « لال » شوند. اگر در حین بازی بازیکن یا بازیکنانی نتوانند آن حرکات را انجام دهند ، حرف بزنند و یا بخندند، بازی را می بازند و باید به وسیله سرگروه ، تنبیه شوند. تنبیه به این صورت است که سرگروه با شال تابیده شده به بدن آن ضربه می زند و یا به پیشانی ، گونه و یا گلوی آنها به اصطلاح محلی ناتریک (تلنگر) می زند. از تنبیهات دیگر می توان میچیلیک یا پنینک (نیشگون) را نام برد.

### نام بازی : " کچله "

**نام دیگر :** خرس وسط

**تعداد بازیکنان :** چهار نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** یک عدد توپ یا کلاه

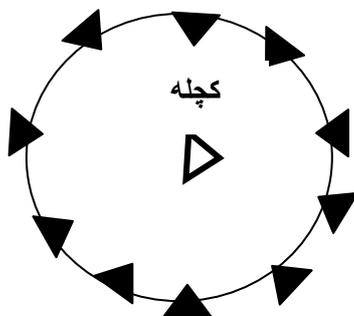
**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

### نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه سرعت و چابکی

**شرح بازی :** در این بازی، ابتدا با گچ دایره ای روی زمین رسم می شود. کلیه بازیکنان روی خطوط دایره با فاصله مناسب قرار می گیرند. سپس یکی از بازیکنان به عنوان "کچله" (بازیکن بی کلاه) انتخاب می شود. با اعلام شروع بازی توسط داور ، بازیکنان کلاه را به صورت ضربدری به هم پاس می دهند. بازیکن وسط (کچله) ، باید کلاه را از آنها برآید. اگر موفق شود برنده بازی محسوب می شود. و بازیکنی که کلاه را از دست داده باید جایش را با بازیکن وسط عوض کند. در غیر اینصورت بازی ادامه می یابد.



شکل (۵-۷۲) کچله

### نام بازی : چرخ و فلک

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** دو عدد چوب محکم و ضخیم

**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** در این بازی ، یک چوب ضخیم به ارتفاع یک متر و بیست را به صورت عمود در زمین فرو می کنند. سر چوب به صورت گرد ، تراشیده می شود. یک چوب یک متر و نیم که از وسط شیار گرد در آن ایجاد شده است به صورت افقی روی چوب عمودی قرار می گیرد. یک یا دو بازیکن از شکم روی قسمت راست و یک یا دو بازیکن دیگر از شکم روی قسمت چپ چوب افقی ، قرار می گیرند و با پا یا با کمک بازیکن دیگر چوب افقی ، روی چوب عمودی می چرخد. بازیکنان از این چرخش و سواری لذت می برند.

### نام بازی: چوچک

تعداد بازیکنان: دو نفر

وسایل مورد نیاز: دو عد چوب

جنس و گروه سنی: کودکان، نوجوانان، جوانان

نوع بازی: انفرادی

"چو" به معنی چوب و چک به معنی کنار زدن و پس زدن می باشد. "چوچک" به معنی با چوب کنار زدن و کنایه از حمله و دفاع با چوب است. در این بازی یک بازیکن حمله می کند و بازیکن دیگر با کنار زدن چوب دفاع می کند. این بازی آنقدر ادامه پیدا می کند تا یک بازیکن تسلیم و از بازی کنار رود.

### نام بازی: «دستمال کا»

تعداد بازیکنان: دو نفر

وسایل مورد نیاز: دستمال

جنس و گروه سنی: کودکان، نوجوانان، جوانان

نوع بازی: گروهی

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده، همکاری و تعاون، شادی و نشاط، هوشیاری، مدیریت و رهبری گروه، تجربه موفقیت و شکست، اطاعت از قوانین و مقررات، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه، استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی:** توسعه چابکی، سرعت کنش و واکنش.

**شرح بازی:** در ابتدای این بازی دو نفره سر الار (سر گروه) انتخاب می کنند. و بقیه نفرات دو به دو دست به گردن یکدیگر به گوشه ای می روند و اسمی برای خود انتخاب می کنند. مثل تو عطار قوطی من زر زنجبیر - یا تو حجت من طیاره و غیره. پس از اتمام یارگیری به فاصله سی متری دو گروه مقابل همدیگر قرار می گیرند و تنها وسیله بازی را که دستمال است وسط این دو گروه قرار می دهند. و نفرات انتخاب شده از طرف سرگروه برای گرفتن دستمال به میدان می فرستند و این نفرات انتخاب شده به دستور داور به طرف دستمال حرکت می کنند. هر دو نفر وقتی به دستمال رسیدند خم می شوند اینقدر دور می زنند تا یک فرصت مناسب دستمال را می گیرد و فرار می کند به طرف یار خودی. و اگر همین نفر دستمال را از آن خود بکند و یار مقابل با دست او را بزند از بازی خارج می شود این کار اینقدر ادامه پیدا می کند تا یک گروه برنده شود. گروه بازنده در آخر بازی باید مسافتی را به گروه برنده کولی بدهد.

### نام بازی : « کُلاکو »

**تعداد بازیکنان :** سه نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** کودکان ، نوجوانان ، جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** وقتی که جمعی از بچه‌ها در کای گرون (محل بازی) ایستاده‌اند ناگهان یکی از بچه‌ها با اشاره به همدیگر کُلاه را از سر یکی از آنان می‌گیرند و به طرف همدیگر پرتاب می‌کنند و صاحب کُلاه در میدان شروع به دویدن می‌کند و سعی می‌کند تا کُلاه را از دست آنها بگیرد. اگر کُلاه در حین پرتاب کردن دست یار خودی نرسد به زمین بیفتد صاحب کلاه به کلاه خود نزدیک شود یار خودی می‌تواند با پا از او دور کند این کُلاکو این قدر ادامه دارد تا صاحب کُلاه ، کُلایش را پس بگیرد.

### نام بازی : " دارمجش "

**منطقه‌ی بازی :** «کوهستان الیت» یکی از روستاهای غرب مازندران

**وسایل مورد نیاز :** فنداره ( داس ) دسته کوتاه.

**طریقه :** ۱- گال ۲- چپَر ۳- درختی که دارای چپَر خور و همای خور باشد و وراشو داشته باشد.

**تعداد بازیکنان:** حداقل پنج نفر

**تعداد داور:** دو نفر

**هدف :** توسعه قدرت و توان دست و پاها ، بهبود سرعت کنش ، واکنش و چابکی بدن.

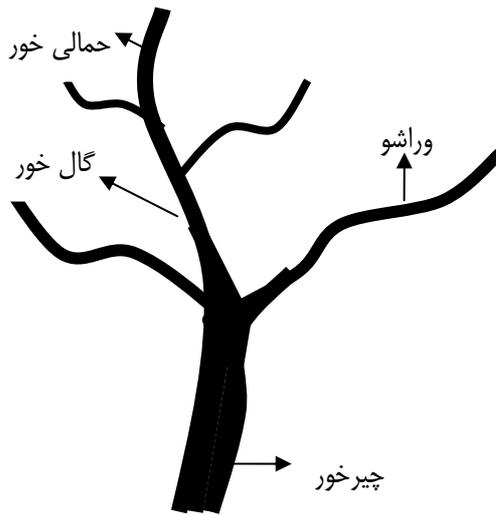
**شرح بازی:** بازی به این صورت آغاز می‌شود که "دارمج" (فردی که مخواهد از درخت بالا برود) ، در پای درخت قرار می‌گیرد و داور دستور آغاز مسابقه را می‌دهد. با شروع مسابقه "دارمج" شروع به بالا رفتن از "چپَر" (تنه درخت) می‌کند و از آن بالا می‌رود سپس با استفاده از گال مرحله‌ی دوم صعود را اجرا می‌کند و پس از این مرحله وقتی به نقطه‌ای از درخت رسید که تنه درخت نسبتاً باریکتر شد به نحوی که در آغوش دارمج بگنجد با استفاده از بازوان و کشاله‌های ران خزیده و رو به بالا رفته وقتی به ارتفاع در حد ۲/۵ تا ۳ متر رسید همین مسیر را با استفاده از همان ابزار پایین آمده و گال و چپَر را جمع نموده و توسط داوران زمان اعلام خواهد شد. **برنده مسابقه** کسی است که به روش صحیح بتواند در سریع‌ترین زمان ممکن مراحل زیر را طی کرده و بازگردد:

۱. چپَر زنی: تنه درخت.

۲. وراشو: شاخه‌ی افقی درخت است که در ارتفاع میان درخت قرار دارد. طول وراشو باید حداقل

چهار متر و حداکثر بیست متر باشد.

۳. گال زنی و گال روی: بخشی از تنه درخت که نسبتاً باریکتر از تنه است.
۴. همالی: بخشی از تنه درخت که از کوچکتر از گال خور است و ادامه آن می باشد.



برای دارمجلس

شکل (۵-۷۳)  
بخش های درخت

### مِزا

### نام بازی : دالّه

نام دیگر : دوال یا کمر بند بازی

در این بازی بازیکنان به دو گروه دو ، سه یا چهار نفره تقسیم می شوند. برای شروع بازی با گچ دایره ای روی زمین رسم می شود. گروهی که در داخل قرار دارد به تعداد نفرات یک کمر بند مماس بر خط محیط دایره روی زمین قرار می دهند و گروه بیرون از زمین باید تلاش کند تا اینکه به داخل زمین رفته و کمر بندها را بردارند و سپس گروه داخل باید سعی کنند به پای گروه مهاجم ضربه بزنند به طوری که یک پایشان هم چنان داخل زمین باشد در این صورت جای بازیکنان تعویض و بازی از نو شروع می شود. فلسفه این بازی براساس دفاع در مقابل تهاجم بیگانه و ظالم نهفته است.

### نام بازی : کلابیته مِزا

نام دیگر : برداشت کلاه

این بازی به این صورت اجرا می شود که بازیکنان به دو گروه دو ، سه یا چهار نفره تقسیم می شوند. دایره ای در زمین کشیده می شود و یک چوب به ارتفاع ۱/۵ متر بر روی زمین کاشته و کلاهی را بر روی چوب می گذارند. بازیکنان داخل میدان باید از کلاه محافظت کنند و اگر پای بازیکنان داخل میدان به پای بازیکنان بیرون برخورد کند جاها عوض می شود. بازیکنانی که بیرون از میدان هستند در صورت

گرفتن کلاه باید آن را به مقصد تعیین شده ببرند. بعد از برداشتن کلاه اگر دست یا پای بازیکنان داخل خط به بازیکنان بیرون خط برخورد کند بازیکنان داخل برنده هستند.

## د- بازی های بدون وسیله و در فضای رو باز

### مقدمه

ماهیت بعضی از بازی ها و ورزش ها به گونه ای است که در آن ابزار و وسایل خاصی بکار نمی رود. این گروه از بازی ها معمولاً از بازی های متنوعی مانند بازی های تخیلی، اکتشافی، دویدن، پریدن، جهش و شیرین کاری تشکیل می شوند و سبب پیشرفت قابلیت های جسمانی در افراد می گردند. بعضی از بازی ها به دلیل شرایط و وضعیت آن ها باید حتماً در فضای رو باز اجرا گردند. البته استفاده از فضای رو باز بستگی به فصول سال و شرایط آب و هوا نیز دارد. معمولاً در فصل بهار و تابستان و در شرایط مساعد جوی بازی ها در فضای روباز انجام می گیرد اما در فصل پاییز و زمستان و در شرایط نامساعد جوی (برف و باران) بازی ها در فضای سرپوشیده اجرا می شود. در بازی هایی که در فضای روباز انجام می گیرد فعالیت های بدنی و تحرک بیشتر است. این بازی ها می تواند به رشد و توسعه جسمانی افراد منجر شود.

### نام بازی : پشت پیرسک (Pesht bapersak)

نام دیگر: خرک جوزموز

تعداد بازیکنان : هشت نفر

جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان

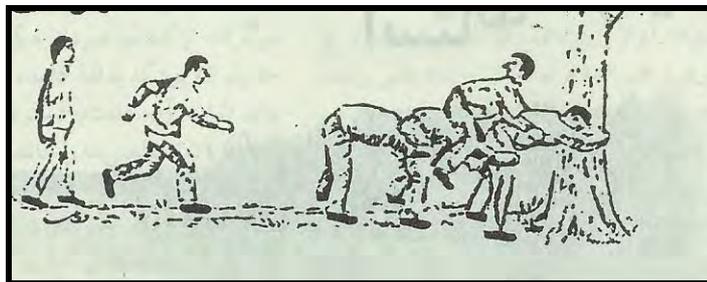
نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی:** همکاری و تعاون ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه توان و نیروی عضلانی پاها.

**شرح بازی:** بازیکنان به دو دسته چهار نفره "الف و ب" تقسیم می شوند. به قید قرعه یک گروه (گروه الف) دست را روی دیوار می گذارد. به این ترتیب که نفر اول خود را خم می کند، دستهایش را روی دیوار می گذارد و نفر دوم کمر او را می گیرد و خم می شود و در نهایت یک صف تشکیل می شود. بازی به این صورت آغاز می شود که بازیکن اول از بازیکنان گروه شروع کننده ، از مسافت چندین متری شروع به

دویدن و پریدن از روی نفرات چهارم و سوم و دوم می کند و به پشت نفر اول سوار می شود. بقیه بازیکنان نیز باید به نوبت همین کار را انجام دهند. بازیکنان باید طوری سوار شوند که جا برای دیگران بماند. وقتی آخرین نفر پرید و سوار شد ، باید اعداد یک تا بیست را با صدای بلند شمارش کند. اگر در این فاصله از بالای دوش بازیکنان افتادند یا پاهایشان را روی زمین قرار دادند، بازنده اند و جای دو گروه عوض می شود. در غیر اینصورت پس از شماره عدد بیست، مجدداً به پایین می آیند و بازی از نو، آغاز می شود.



شکل (۵-۷۴) پشت بپرسک

**نام بازی : "ارکان برکان"**

**نامهای دیگر : ارکون ورکون**

**تعداد بازیکنان : شش نفر یا بیشتر**

**جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان**

**نوع بازی : گروهی**

**اهداف عمومی : احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، تفریح سالم**

**اهداف اختصاصی : توسعه قدرت عضلانی پاها و چابکی و سرعت**

**شرح بازی :** در این بازی ، ابتدا دو نفر به عنوان سر گروه انتخاب می شوند . سرگروه ها یار گیری می کنند. دو گروه "الف و ب" تشکیل می شود. یکی از بازیکنان به عنوان **داور (ماره)** انتخاب می شود. بر اساس قرعه کشی ، گروه شروع کننده بازی (گروه الف) تعیین می شود. یک نفر از بازیکنان "گروه ب" رو به دیوار ایستاده ، خم شده و دستهایش را به دیوار می گیرد. بازیکنان دیگر نیز خم شده و با دو دست پشت وی را می گیرند. آنگاه بازیکنان "گروه الف" به ترتیب سوار بازیکنان "گروه ب" شده و می گویند : « **ارکان ورکان ، بار خرم گردکان ، گرداگردی پانزده روز ، الله قلی شانزده روز، خر بمردک چند روزه؟** » یکی از بازیکنان سواره انگشتان دستش (۲، ۳، ۴ و ...) را باز می کند.

یکی از بازیکنان سواری دهنده ، باید حدس بزند که او با انگشتانش چه عددی را نشان داده است . اگر آن بازیکن ، جواب درست ندهد بازنده شده ، سوال دوباره تکرار می شود. اگر درست حدس بزند ، بازیکنان سواره باید پیاده شده و فرار کنند و بازیکنان سواری دهنده باید آنها را بگیرند. اگر آنها را گرفتند جای دو گروه عوض می شود اگر نگرفتند یکی از بازیکنان گروه الف باید "زو" بکشد و آن مسافت را باید "گروه ب" به "گروه الف" سواری بدهند . هر گروهی که تعداد "برد" بیشتری را داشته باشد ، برنده بازی محسوب می شود. داور در کلیه مراحل ، قضاوت و کنترل بازی را بعهده دارد.

### نام بازی " سه متکا "

نام های دیگر : سه پشته ، سه بالش

تعداد بازیکنان : دوازده نفر یا بیشتر

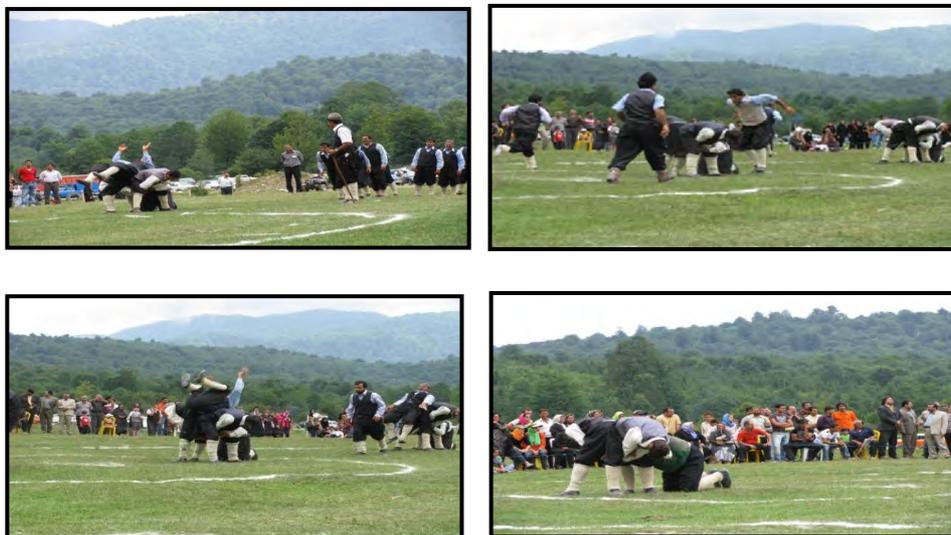
جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : همکاری و تعاون ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

اهداف اختصاصی : توسعه توان دستها و پاها و چابکی بدن

**شرح بازی :** این بازی به صورت گروهی برگزار می شود . زمین بازی نیز باید هموار باشد . ابتدا ، دو سرگروه انتخاب می شود. سرگروه ها ، یارگیری می کنند و دو گروه "الف و ب" تشکیل می شود. بعد بین دو سرگروه قرعه کشی می شود تا گروه شروع کننده بازی (گروه الف) تعیین گردد . "گروه ب" باید به صورت سه پشته قرار گیرد. به همین منظور دوبازیکن پشت به هم می ایستند و سپس خم شده ، بطوریکه باسن این دو نفر به هم بچسبند. بعد دستها را از میان دو پای خود عبور داده و محکم به یکدیگر حلقه می کنند. بازیکن سوم نیز عمود بر این دو بازیکن و روی دو زانوی خود می نشیند و سر خود را بین دستها و پاهای دو بازیکن دیگر قرار می دهد. این بازیکن در واقع نقش تکیه گاه را برای بازیکنان پشتک زنده ایفا می کند. این بازیکنان به صورت سه نفره در چند ایستگاه (دو یا پنج) قرار می گیرند. بازیکنان "گروه الف" به صورت ستونی در یک خط قرار می گیرند و باید از روی آنها پشتک بزنند . بازی بدین ترتیب شروع می شود که هر یک از بازیکنان به نوبت ، از فاصله کمی ، دور خیز کرده و دست خود را بر پشت نفر اول می گذارند و سر خود را بین دو بازیکن گذاشته و بعد پشتک می زنند. بازی به این ترتیب بین بازیکنان دو گروه ادامه پیدا می کند تا یک نفر از یک گروه نتواند بطور کامل پشتک بزند. هر بازیکنی از "گروه الف" که مرتکب خطا شود ، موجب بازنده شدن گروه "الف" می شود. باید جای بازیکنان "گروه الف و ب" عوض شود.



شکل (۷۵-۵) سه متکا

نام بازی " توسن پتال "

نامهای دیگر: گی کاردانک

تعداد بازیکنان: سه نفر

وسایل مورد نیاز: طناب

جنس و گروه سنی: پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی: انفرادی

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، تجربه موفقیت و شکست ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی:** توسعه قدرت دست ها.

**شرح بازی:** در این بازی ، ابتدا با گچ دو خط به طول یک متر ، با فاصله چهار متر از هم و به موازات هم ، رسم می شود. دست و پای یک بازیکن با طناب بسته می شود به طوری که گرد شده و مابین دو خط قرار می گیرد. دو بازیکن در دو طرف وی زانو زده و آن بازیکن را به سمت دو خط پایانی و در جهت خلاف هم هل می دهند. هر بازیکنی که موفق شود زودتر آن بازیکن را به سوی خط پایانی بچرخاند ، برنده بازی محسوب می شود. طناب آن بازیکن را باز می کند و آن بازیکن باید مسافتی را به صورت لی لی "زو" بکشد. بازیکن بازنده باید ، آن مسافت را کولی یا سواری بدهد.

### نام بازی : «ها برارا ، جان برارا» (ha berara jan berara)

نام دیگر : «برار برار کی ته برار»

تعداد بازیکنان : شش نفر و بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران و دختران ، کودکان ونوجوانان

نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، تجربه موفقیت و شکست ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه تمرکز و دقت

در این بازی افراد به دو گروه مساوی سه نفره "الف و ب" تقسیم می شوند و در دو صف و در مقابل یکدیگر قرار می گیرند و یکی از بازیکنان "گروه الف" به طرف "گروه ب" می رود و چشمان یکی از بازیکنان را می بندد بعد یک نفر داور که از قبل تعیین شده، می گوید: «ها برارا ، جان برارا» یا «برار برار کی ته برار» بازیکنی که چشمانش بسته است باید به طرف گروه مقابل برود و باید همان فرد را که چشمانش را بسته، را پیدا کند. و یا نامش را بگوید. اگر تشخیص او درست بود ، او برنده بازی است و بازیکن باید به او کولی (سواری) بدهد. اگر حدس وی درست نبود، خودش باید به آن بازیکن سواری بدهد و بازیکن به همین صورت ادامه می یابد. این بازی در شکل دیگر نیز اجرا می شود. از طریق قرعه کشی یک نفر انتخاب می شود و چشمان وی را می بندند و یکی از بازیکنان باید انگشت اشاره خود را بر پشت وی بگذارد و همراه او راه برود و سرگروه به آن بازیکن می گوید «ها برارا، جان برارا، که ته ره برنه؟» و بازیکنی که چشمانش بسته باید نام کسی را که او را می برد ، بگوید اگر نام وی را درست تشخیص دهد ، برنده بازی است.

### سرپیری کا (Sar Beppari ka)

تعداد بازیکنان : ۱۰ نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** همکاری و تعاون ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه قدرت ، توان و چابکی پاها.

**شرح بازی :** در این بازی بازیکنان در فواصل تقریباً یک متری، از هم در یک صف قرار می گیرند. طوری که خود را خم کرده و دو دست را روی زانو قرار دهند بازی به این صورت آغاز می شود که نفر

اول با گذاشتن دستهای خود بر پشت بازیکنان با باز کردن پاها از روی یک یک آنها می‌پرد و در انتهای صف خودش خم می‌شود و در صف قرار می‌گیرد. بقیه بازیکنان نیز به ترتیب همین عمل را انجام می‌دهند هر بازیکنی که پاهایش به بازیکنان خم شده برخورد کند و یا نتواند از روی بازیکنی دیگر بپرد یا زمین بخورد باید جایش را با آن بازیکن عوض کند. این بازی تا سرحد خستگی ادامه می‌یابد. این بازی به صورت دیگری هم اجرا می‌شود. بازیکنان به جای خم شدن روی زمین دو زانو و به شکم می‌خوابند و هر بازیکن ابتدا می‌ایستد و جفت پا از روی بازیکنان دیگر می‌پرد و در انتهای صف روی زمین می‌خوابد و بقیه بازیکنان همین کار را انجام می‌دهند.



شکل (۵-۷۶) سر بپری کا

### نام بازی : جابجا قایم (ja be ja ghayem)

نامهای دیگر: چش دارک ، چش بیته کا ، جاخورک ، قایم موشک ، قایم باشک

تعداد بازیکنان : سه تا ده نفر

وسایل مورد نیاز : یک عدد پارچه

گروه سنی و جنس : پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، تجربه موفقیت و شکست ،

احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

اهداف اختصاصی: توسعه توانایی هدف یابی ، تمرکز و دقت

شرح بازی : این بازی درخانه‌های قدیمی و بزرگ و اماکن نیمه ساخته، حیاط خانه ها و باغات

انجام می‌گرفت. روش بازی به این صورت است که یک نفر براساس قرعه به عنوان گرگ بازی، انتخاب

می‌شود. این بازیکن (گرگ) باید با یک پارچه چشمانش را ببندد یا دستها یا ساعد خود را روی چشمانش

قرار دهد و رو به درخت یا دیوار بایستد. در این لحظه، بقیه بازیکنان باید، هرچه سریعتر در یک جای

مناسب، پنهان شوند. در این هنگام ، گرگ بازی می‌گوید: « جا به جا در همه جا، قایم شدید» یکی

از بازیکنان در پاسخ می گوید: «بله». یا از اعداد بین ۱۰ تا ۱۰۰ را، ده تا، ده تا، به صورت «۱۰، ۲۰، ۳۰، ...» می شمارد. بعد از اینکه همه بازیکنان آماده شدند، گرگ بازی شروع بازی را اعلام می کند. بعد به دنبال بازیکنان می گردد. اولین فردی را که پیدا کند، باید با دست ضربه ای به او بزند. آن فرد باید، گرگ بازی بعد باشد. اگر هیچ کدام از بازیکنان را نتواند پیدا کند، در بازی بعد خودش باید، گرگ بازی شود. در حین بازی، اگر بازیکنی بتواند، خود را به محل شروع بازی برساند، با گفتن کلمه «سوک سوک»، این بازیکن دیگر گرگ نمی شود. و گرگ بازی حق ندارد او را بگیرد و باید به دنبال بقیه بازیکنان بگردد و آنها را پیدا کند. بازی به همین صورت ادامه می یابد.

### نام بازی: اسول لولو (osol lo lo)

تعداد بازیکنان : پنج نفر یا بیشتر

گروه سنی و جنس : پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، تجربه موفقیت و شکست ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

اهداف اختصاصی: توسعه تمرکز حواس و قدرت عضلات پاها

شرح بازی : در این بازی ، به قید قرعه، از بین بازیکنان ، یک نفر ، انتخاب می شود. چشمان این بازیکن، بسته می شود. بازیکنان دیگر، در کنار وی قرار می گیرند و بدون آنکه حرفی بزنند. یکی از آنها سوار این بازیکن ، می شود. در این هنگام ، بازیکنان دیگر می گویند : "اسول لولو" و بازیکن سواری دهند، باید نام کسی را که سوار اوشده است ، حدس بزند و بگوید. اگر حدس وی درست بود ، جای، دو بازیکن عوض می شود. اگر حدس وی درست نبود، باید نام بازیکنان دیگر را بگوید تا حدس وی درست از آب در آید. بازی به همین صورت ادامه می یابد.

### نام بازی : بنفشه آی بنفشه (Banafshe I banafshe)

تعداد بازیکنان : ده تا بیست نفر

گروه سنی و جنس : پسران ، نوجوانان و جوانان

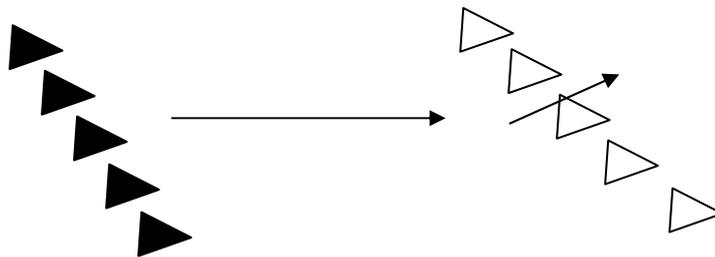
نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، تجربه موفقیت و شکست ، روحیه مشورت ، اطاعت از قوانین و مقررات ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ،

احترام به حقوق دیگران ، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه سرعت کنش و واکنش و چابکی.

**شرح بازی :** در این بازی، بازیکنان به دو گروه مساوی " الف و ب " تقسیم می شوند. ابتدا دو بازیکن به عنوان سر گروه انتخاب می شوند و بین آنها، قرعه کشی می شود و گروه شروع کننده بازی مشخص می گردد. برای شروع بازی ، بازیکنان، با فاصله تعیین شده ای در مقابل هم، قرار می گیرند. افراد هر گروه دستان یکدیگر را محکم می گیرند و " سر گروه الف " (برنده قرعه) با صدای بلند می گوید « **بنفشه ای بنفشه، از یار ما کی باشه؟** » " سر گروه ب " اسم یکی از افراد را می گوید و یک بازیکن انتخاب می شود که باید با سرعت زیاد به طرف بازیکنان " گروه الف " بدود و سعی کند با عبور کردن از بین دو نفر از تیم مقابل ، دستان آنها را از هم باز کند. اگر موفق به عبور شد، یکی از افراد آن گروه رابه عنوان اسیر به گروه خود می برد و اگر موفق به عبور نشود، خود در آن گروه اسیر شده و می ماند. بازی به همین ترتیب، ادامه پیدا می کند تا یک گروه موفق شود همه ی بازیکنان گروه دیگر را به اسارت بگیرد که در این صورت برنده بازی محسوب می شود.



شکل (۵-۷۷) بنفشه ای بنفشه

**نام بازی :** " سایه کا "

**تعداد بازیکنان :** سه نفر و بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** زمین هموار

**جنس و گروه سنی :** پسران و دختران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** شادی و نشاط ، هوشیاری ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه چابکی بدن

**شرح بازی :** این بازی معمولاً در هوای آفتابی، انجام می گیرد. زیرا وجود سایه روی زمین برای اجرای بازی، ضروری است. در این بازی، یک نفر از طریق قرعه کشی، به عنوان "گرگ بازی"، انتخاب می شود. بقیه بازیکنان، در محوطه بازی پخش می شوند. بازی به این صورت شروع می شود که این بازیکن باید بازیکنان دیگر را تعقیب کرده و روی سایه آنها لگد کند. اگر موفق شود، بازیکنی که روی سایه اش لگد شد به اصطلاح "می سوزد" و باید جاییش را با بازیکن تعقیب کننده، عوض کند. البته هر فردی که می سوزد، باید ثابت بایستد و با بلند کردن یک دست به سایرین، اعلام کند که تعقیب کننده (گرگ بازی) است این بازی، به همین صورت، ادامه می یابد تا همگی خسته شوند.

### نام بازی : "جا بیته کا"

**تعداد بازیکنان :** هشت نفر و بیشتر

**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی :** توسعه سرعت و چابکی

**زمان اجرا :** هنگام بارش باران

**شرح بازی :** این بازی، معمولاً در زمانی که ، هوا به صورت ناگهانی، بارانی (به ویژه باران شدید) می شود، توسط کودکان و نوجوانان، انجام می شود . به محض شروع باران شدید، بازی به این صورت آغاز می گردد که کودکان به زیر شیر وانی منازل و کنار دیوار (کت) پناه می برند تا از بارش باران مصون بمانند. پشتشان را به دیوار می چسباند. در همین موقع بچه های دیگر نیز با سرعت به سمت دیوار می روند تا برای خود جایی دست و پا کنند. آنهایی که دیر می رسند، سعی می کنند، میان بچه ها خود را جا داده و به دیوار تکیه دهند، ولی دیگران با هل دادن توسط شانه ها، مانع از این کارشان می شوند. تلاش کسانی که در خارج از صف قرار گرفته اند، برای ورود به صف ، تبدیل به بازی و موجب شادی و نشاط کودکان می گردد.

### نام بازی : زندان کا (Zendan ka)

**تعداد بازیکنان :** ۱۰ الی ۱۵ نفر

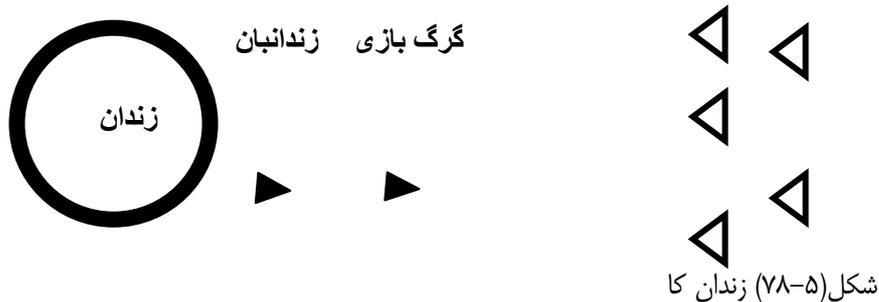
**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** پرکردن اوقات فراغت و تفریحات سالم و توسعه همکاری و تعاون.

**اهداف اختصاصی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، تجربه موفقیت و شکست ، اطاعت از قوانین و مقررات ، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه ، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**شرح بازی :** در این بازی از بین شرکت کنندگان، یک نفر به عنوان «**گرگ بازی**» و دیگری به عنوان «**زندانبان**» انتخاب می شوند. **بقیه بازیکنان** گروه، پراکنده شده و به داخل کوچه ها، پشت بام ها، بالای درخت، انباری، و غیره پنهان می شوند. «گرگ بازی» هر یک از بازیکنان را که بگیرد، باید تحویل زندانبان، که کنار دایره ایستاده است، بدهد. افراد زندانی باید در محدوده دایره تعیین شده ، قرار بگیرند و حق خروج از دایره را ندارند ، مگر آنکه توسط یکی از بازیکنان "**آزاد**" با دست زده شده و بازیکن زندانی به این صورت مجدداً آزاد می شود. از طرف دیگر اگر یکی از بازیکنان آزاد که می خواهد زندانی را آزاد کند توسط زندانبان زده شود به جمع زندانبان داخل دایره، اضافه می شود و بازی تا آنجا ادامه پیدا می کند که همه افراد گروه زندانی شوند. با زندانی شدن آخرین نفر بازی تمام می شود و اگر افراد گروه تمایل داشته باشند می توانند این بازی را تکرار کنند.



شکل (۵-۷۸) زندانبان کا

**نام بازی :** " سر سنگ، بنه سنگ "

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** پسران و دختران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**زمان اجرا :** شب نشینی ها

**شرح بازی :** این بازی در شب نشینی ها و یا زمانی صورت می گرفت که گروهی از افراد فامیل یا دوستان دور هم جمع می شدند و مشغول صحبت کردن می شدند، انجام می شد. سر سنگ بنه سنگ یعنی بازیکنان باید، دندان های بالا و پایین را روی هم قرار دهند و دها نشان را ببندند و حرف نزنند. در

این بازی ، یک نفر به عنوان سرگروه انتخاب می شود و به حاضرین می گوید : «**سر سنگ بنه سنگ**» یعنی لبها بسته شود و کسی حرف نزند. پس از آن هیچ کس نباید حرف بزند. هر کسی باید ، سعی کند دیگران را به حرف زدن و خندیدن وادار کند. اگر کسی حرف زد یا خندید ، بوسیله بقیه بازیکنان تنبیه می شود. تنبیه این است که به گونه و یا گلوی آنها ناتریک (تلنگر) می زنند.

### نام بازی: کله ملق کا

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** پسران و دختران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف اختصاصی :** توسعه چابکی

**شرح بازی :** در این بازی کودکان در زمین های چمن روی خط شروع قرار می گیرند و شروع به معلق زدن روی زمین می کنند. آنها مسافت مشخصی را معلق زنان می پیمایند و بر می گردند. هر کسی سریع تر به نقطه شروع برگردد، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی : هندوانه بازی

**تعداد بازیکنان :** هفت الی هشت نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه سرعت و چابکی.

**محل اجرا :** فضای باز، زمین سبز و وسیع.

**شرح بازی :** در این بازی یک بازیکن به عنوان "هندوانه" انتخاب می شود و این بازیکن باید چمباتمه بزند یعنی زانو زده و شکمش را روی زانو هایش قرار دهد و در میان علفها بخوابد و پنهان شود. یک نفر هم به عنوان "سرگروه" انتخاب می شود. سایر بازیکنان هم کشاورز می شوند. سرگروه چوب بلندی در دست دارد و به دنبال هندوانه می گردد و تا چشمش به هندوانه می افتد ، وانمود می کند که با چوب می خواهد هندوانه را ببرد. ناگهان هندوانه بلند می شود و کشاورزان را دنبال می کند. اگر کسی را گرفت او هندوانه می شود و بازی به همین ترتیب ادامه می یابد.

### نام بازی : گرگم و گله می برم (Gorgamo gale mibaram)

تعداد بازیکنان : ده نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران و دختران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، مدیریت و رهبری گروه ، تجربه موفقیت و شکست ، اطاعت از قوانین و مقررات ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه چابکی و سرعت کنش و واکنش.

**شرح بازی :** در این بازی از بین شرکت کنندگان یک نفر را به عنوان "گرگ بازی" و یکی را به عنوان "چوپان" و یکی را هم به عنوان "بره" انتخاب می کنند. بازیکنان دیگر هم در نقش گوسفندان گله می باشند. گرگ در مقابل چوپانان قرار می گیرد و گوسفندان هم پشت سر چوپان بصورت زنجیره ای لباس یا کمر وی را می گیرند. بره هم آخرین نفر در صف قرار می گیرد.

گرگ می گوید: "گرگم و گله می برم"

چوپان می گوید: "چوپونمو نمی زارم"

گرگ می گوید: "چنگال من تیزتره"

گوسفندان می گویند: "چوپان ما زرنگ تره"

گرگ می گوید: "خونه خاله کدوم وره؟"

گرگ و گوسفندان می گویند: "از این وره و از اون وره" و تکرار می کنند. بعد گرگ خود را به میان گوسفندان می اندازد و سعی می کند بره یعنی آخرین نفر این زنجیره را براباید. چوپان خود را در مقابل گرگ بازی قرار می دهد و مانع این می شود که گرگ ، بره را از انتهای صف بگیرد و مرتب از این سو به آن سو می رود. گوسفندان هم به صورت یک زنجیره قرار دارند و با حرکت مارپیچ مانع گرگ می شوند. اگر گرگ موفق شود بره را بگیرد، برنده بازی است. و بازی از نو آغاز می شود. این بازی به صورت دیگر هم اجرا می شود و آن اینکه گوسفندان در پشت سر چوپانان قرار می گیرند ولی بصورت یک زنجیره قرار ندارند بلکه آزاد هستند و گرگ باید از دست چوپانان بگریزد ، و یکی از گوسفندان را بگیرد و اگر چوپان گرگ را بگیرد، بازی تمام است.



شکل (۵-۷۹) گرگم و گله می برم

### نام بازی : آته بزه کا

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران و دختران ، کودکان نوجوانان

نوع بازی : انفرادی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : توسعه سرعت و چابکی

**شرح بازی :** در این بازی ، یکی از بازیکنان با دست و بصورت ناگهانی و غافلگیرانه ضربه ای به بازیکن دیگر ، می زند و بلافاصله فرار می کند. بازیکن دوم هم ، به تعقیب او می پردازد و سعی می کند او را با دست بزند و آن ضربه را تلافی کند. اگر موفق نشد باید به تعقیب و گریز ادامه دهد و در یک فرصت مناسب ، پاسخ آن ضربه را بدهد.

### نام بازی : « مجسمه کا »

تعداد بازیکنان : ۳ الی ۲۰ نفر

جنس و گروه سنی : دختران و پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : دقت، تمرکز، تعادل سرعت عکس العمل

**شرح بازی :** بازیکنان در مسیری که از قبل تعیین شده، حرکت کرده راه می روند یا پرش می کنند و یا می دوند. در همین حال، یکی از بازیکنان که از قبل به عنوان "سر گروه" انتخاب شده بود می گوید «چه چه چه رو رو رو مجسمانه» و سایر بازیکنان باید سریع بایستند و به حالت مجسمه قرار گیرند. بعد سر گروه روبروی بازیکنان قرار می گیرد و سعی می کند به طرق مختلف آنان را به خنده و حرکت در آورد. هر بازیکنی که بخندد و یا حرکت کند، بازنده می شود و باید از بازی خارج شود. آخرین نفر از این گروه که می ماند، برنده بازی است.

### نام بازی : «یتا کرک» (yata kerk)

تعداد بازیکنان : ۱۰ نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران و دختران ، کودکان نوجوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

### اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** در این بازی برای هر یک از افراد شرکت کننده در بازی، عدد خاصی (۱ تا ۱۰) را انتخاب می کنند. هر بازیکن عدد متعلق به خود را باید بداند و بازیکن شماره ۱ بازی را شروع می کند و می گوید: « **یتا کرک دارمه، روزی ۳ تا مرغنه انه**» نفر سوم باید بگوید: « **چرا سه تا**» و بازیکن شماره ۱ می گویند: « **پس چند تا**» بازیکن شماره ۳ یکی دیگر از اعداد بین ۱ تا ۱۰ (غیر از ۱ و ۳) را انتخاب می کند، مثلاً می گویند: « **نه تا**». بازی به همین منوال ادامه می یابد تا زمانی که فردی اشتباه کند و از دور بازی خارج شود. از آنجائیکه که در این بازی جملات سریع ادا شوند، نیاز به تمرکز دقت دارد.

### نام بازی : دُمس دُمس (Domes Domes)

**تعداد بازیکنان :** شش نفر

**جنس و گروه سنی :** پسران و دختران، کودکان نوجوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، مدیریت و رهبری گروه ، تجربه موفقیت و شکست ، اطاعت از قوانین و مقررات ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، تفریح سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه تمرکز و دقت

**شرح بازی :** در این بازی بازیکنان به دو گروه سه نفر "**الف و ب**" تقسیم می شوند ابتدا یک سنگ یا درختی را علامت گذاری می کنند. بعد بین دو گروه "**الف و ب**" قرعه کشی می کنند هر گروهی که قرعه را برده، پنهان می شود و آن گروه دیگر باید آنها را پیدا کنند. اگر نتوانستند آنها را پیدا کند ، برنده بازی محسوب می شوند و اگر بعد از یک ربع ساعت نتوانستند آنها را پیدا کرده و بگیرند ، بازنده بازی هستند اگر آن سه نفری که پنهان شده اند ، بتوانند به درخت یا سنگی که از قبل نشانه گذاری شده و نقطه شروع بازی است دست بزنند ، برنده می شوند.

### نام بازی : رنگ به رنگ (RANG BE RANG)

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** پسران و دختران، کودکان نوجوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**نحوه بازی :** در این بازی یک نفر به عنوان "گرگ بازی" انتخاب می شود. سایر بازیکنان می گویند: «رنگ به رنگه» گرگ میگوید: «از همه رنگه» بازیکنان می گویند «چه رنگی؟» گرگ رنگی را انتخاب می کند و بعنوان مثال می گوید: «آبی». بعد همه بازیکنان باید بگردند و رنگ مورد نظر را جستجو کنند. اگر پیدا نکنند بازنده هستند. گرگ بازی در مرحله بعد از بین آنها انتخاب می شود.

### نام بازی : دست انداز

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** پسران و دختران ، کودکان نوجوانان

**نوع بازی :** انفرادی ، گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی :** توسعه چابکی و سرعت کنش و واکنش دست ها

**شرح بازی :** در این بازی هر یک از بازیکنان یک حریف انتخاب می کنند و بعد هر دو مقابل یکدیگر قرار می گیرند و دست هایشان را به طرف همدیگر دراز می کنند. هر کدام از بازیکنان سعی می کنند که یک ضربه قبل از حریف مقابل خود به او بزنند. هر بازیکنی که ضربه را زودتر بزند ، برنده می شود. البته بازیکنی که ضربه بزند و همزمان ضربه بخورد آن ضربه حساب نمی شود و در مجموع ، بازیکنی که پنج مرتبه بدون اینکه ضربه بخورد ، ضربه بزند ، برنده بازی شناخته می شود.

### نام بازی : "جفت پا"

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** پسران ، کودکان نوجوانان

**نوع بازی :** انفرادی ، گروهی

**اهداف اختصاصی :** توسعه توان و نیروی عضلانی پاها

**شرح بازی :** این بازی بیشتر توسط کودکان ، نوجوانان و جوانان ، انجام می شود. در این بازی ، خطی به عنوان نقطه شروع بازی ، روی زمین رسم می شود که بازیکنان در پشت آن قرار می گیرند . سپس در موازات خط شروع خطوطی دیگر با فاصله یک پا رسم می شود. بازیکنان به نوبت به صورت جفت پا از پشت خط می پرند. هر بازیکنی که بتواند مسافت بیشتری را بپرد ، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی: " یک پا "

**تعداد بازیکنان:** دو نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی:** پسران، کودکان نوجوانان

**نوع بازی:** انفرادی، گروهی

**اهداف عمومی:** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی:** توسعه توان و نیروی عضلانی پاها

این بازی بیشتر توسط کودکان، نوجوانان و جوانان، انجام می شود. در این بازی، خطی به عنوان منقطه شروع بازی، روی زمین رسم می شود که بازیکنان در پشت آن قرار می گیرند. سپس در موازات خط شروع خطوطی دیگر با فاصله یک پا رسم می شود. بازیکنان به نوبت به صورت یک پا از پشت خط می پرند. هر بازیکنی که بتواند مسافت بیشتری را بپرد برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی: " کنار "

**تعداد بازیکنان:** دو نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی:** پسران، کودکان نوجوانان

**نوع بازی:** انفرادی، گروهی

**اهداف عمومی:** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی:** توسعه توان و نیروی عضلانی پاها

این بازی بیشتر توسط نوجوانان و جوانان، انجام می شود. در این بازی، بازیکنان حصارهایی را که با شاخه درختان ساخته می شود و در اصطلاح محلی به آن " کنار " می گویند به عنوان مانع انتخاب می کردند و هر بازیکنی که بتواند با دورخیز، از روی آن بپرد، برنده بازی محسوب می شود. در این بازی، توان و نیروی عضلانی پاها، نقش بسزایی دارد.

### نام بازی: " قطار بازی "

**تعداد بازیکنان:** دو نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی:** پسران، کودکان و نوجوانان

**نوع بازی:** انفرادی، گروهی

**اهداف عمومی:** تفریح و سرگرمی.

این بازی بیشتر توسط کودکان، به تقلید از شکل و حرکت قطار، انجام می شود. در گذشته به قطار " ماشین دودی " می گفتند. در این بازی، ابتدا یک نفر " سر گروه " را به عنوان راننده انتخاب می کنند.

بقیه بازیکنان ، هر نفر از پشت لباس نفر جلویی را می گیرد. به این ترتیب صف طولانی ایجاد می شود. راننده حرکت می کند و بقیه بازیکنان به دنبال او حرکت می کنند.

**نام بازی : " خونه بازی "**

**نام دیگر : "خانه درختی"**

**تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر**

**جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان**

**نوع بازی : انفرادی ، گروهی**

**اهداف عمومی : ایجاد حس استقلال ، اعتماد به نفس و خود کفایی کودکان**

بخش زیادی از استان مازندران و گیلان را جنگل و درختان سرسبز تشکیل می دهد. یکی از بازی های کودکان و نوجوانان مازندرانی ساخت "خانه درختی" و بازی در آن است. درختان تنومند که دارای شاخه های محکم و کمی به صورت افقی هستند محلی مناسب برای ساخت "خانه درختی" بوسیله چوب ، طناب ، میخ ، تخته ، است. کودکان با اسباب بازی در آن خانه بازی های مختلف، انجام می دهند. ضمناً این بازی احتمالاً در ایجاد حس استقلال ، اعتماد به نفس و خود کفایی کودکان می تواند ، موثر واقع شود.

**نام بازی : "کل کل" (kal kal)**

**تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیشتر**

**جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان**

**نوع بازی : انفرادی ، گروهی**

**اهداف عمومی : حس رقابت سازنده ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، تجربه موفقیت و شکست ، روحیه مشورت ، اطاعت از قوانین و مقررات ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.**

**شرح بازی :** این بازی بیشتر توسط نوجوانان و جوانان و به صورت دو نفره ، یا گروهی انجام می شود. در این بازی ، ابتدا یک نفر به عنوان " داور " انتخاب می شود تا بازی را کنترل نماید و گروه برنده را اعلام کند. دو نفر یا دو گروه در مقابل یکدیگر قرار می گیرند. بازیکنان هر گروه به نوبت حرکات نمایشی و کارهای سخت و مشکلی مانند ایستادن و راه رفتن روی دست ، شنای یک دست ، پشتک زدن ، چرخ و فلک، وغیره انجام می دهند و آمادگی جسمانی و مهارت خود را در اجرای حرکات ، به رخ

فرد یا گروه مقابل می کشند. هر فرد یا گروهی که حرکات نمایشی زیباتر و مشکلتری را انجام دهد برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی: " شول " (shool)

نام دیگر: (گلی ونگ)

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی: پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی: انفرادی ، گروهی

اهداف عمومی: تفریح و سرگرمی

افرادی که در مناطق کوهستانی زندگی می کنند به دلیل شرایط خاص (فضای باز) جهت برقراری ارتباط با یکدیگر از صدای بلند که در گویش محلی به آن "شول" می گویند ، استفاده می کنند. این افراد زمانی که به مناطق شهری و پر جمعیت می روند نیز طبق عادت با صدای بلند حرف می زنند. این عمل برای شهری ها ناراحت کننده است. اگر در ارتفاعات با صدای بلند فریاد بکشید به دلیل برخورد امواج صوتی با کوه ، صدای شما انعکاس پیدا می کند. روستاییانی (بویژه کودکان) که در این مناطق زندگی می کنند ، هنگامی که در موقعیت مناسب قرار می گیرند، با صدای بلند فریاد می کشند و از انعکاس صدا ، لذت می برند. هر فردی که تن صدایش بالا تر و رساتر باشد انعکاس صدایش نیز بهتر است و وی، برنده بازی محسوب خواهد شد. البته در زمان برداشت محصول (گندم و جو) ، هنگامی که کشاورزان مشغول درو هستند ناگهان همگی ، دست از کار بر می دارند و به علامت "خسته نباشید" فریاد (شول یا گلی ونگ) می کشند.

### نام بازی: " لی لی بیلی "

نام های دیگر: بیلی بیلی ، استللی

تعداد بازیکنان: پنج نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی: پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی: گروهی

اهداف عمومی: تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی: توسعه سرعت کنش و واکنش

در این بازی ابتدا بر اساس قرعه کشی یک بازیکن انتخاب می شود که باید انگشتان دست های خود را به صورت حلقه در آورده به طوری که دو انگشت شست به هم چسبیده و چهار انگشت دیگر هم در

قسمت دیگر به هم متصل شوند. آنگاه بقیه بازیکنان انگشت اشاره خود را داخل حلقه انگشتان قرار داده و آن را به صورت دایره ای می چرخانند و می گویند: "لی لی بیلی" یا "بیلی بیلی" یا "استلی". بازیکنی که دستانش را به صورت حلقه در آورده باید انگشت اشاره آنان را بگیرد. انگشت هر بازیکنی را که گرفت آن بازیکن باید به وی مسافت مشخصی را کولی دهد و بازی به همین صورت ادامه می یابد.

### نام بازی: "لو کا"

نام های دیگر: لو بزاک

تعداد بازیکنان: شش نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی: پسران، نوجوانان و جوانان

نوع بازی: گروهی

اهداف عمومی: تفریح و سرگرمی، تخلیه انرژی مازاد.

در این بازی بازیکنان به دو گروه تقسیم می شوند و دو نفر را به عنوان سرگروه و یک نفر را به عنوان داور انتخاب می کنند. بازیکنان دو گروه در مقابل یکدیگر قرار می گیرند. با اعلام شروع بازی توسط داور، بازیکنان دو گروه، به هم حمله کرده و به یکدیگر لگد می زنند. هر گروهی که موفق شود گروه مقابل را شکست دهد به این صورت که آنها را متواری کرده وادار به تسلیم کند، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی: "خر پشت"

تعداد بازیکنان: پنج نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی: پسران، نوجوانان و جوانان

نوع بازی: گروهی

اهداف عمومی: استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم

اهداف اختصاصی: توسعه توان و قدرت عضلانی پاها

در این بازی یک بازیکن به عنوان "خر بازی" انتخاب شده که باید از مفصل ران خم شود. یک بازیکن دیگر در مقابل وی می ایستد و با دو دست چشمانش را می بندد. سه بازیکن دیگر در فاصله یک یا دو متری، در پشت سر وی، در یک صف، قرار می گیرند. این بازیکنان به ترتیب روی این بازیکن (خر بازی) سوار می شوند. هر بازیکنی که از روی خر بیفتد، بازنده، بازی محسوب می شود و باید جایش با خر بازی عوض شود. در این بازی، بازیکن آخر که جای کمتری برای سواری بر پشت خر بازی دارد، احتمال بیشتری دارد که بر روی زمین بیفتد و بازنده بازی شود.



شکل (۵-۸۰) خر پشت

### نام بازی : سگ و بامیشی

تعداد بازیکنان : چهار نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

اهداف اختصاصی : تمرکز حواس و دقت

**شرح بازی :** چند نفر نوجوان که قصد بازی سگ و بامیشی (گره) دارند، دایره‌وار در میان اتاق یا زمین صاف حیاط می‌نشینند. یک نفر را از بین خود که از همه بزرگتر و با تجربه‌تر است به نام اوسا (سرگروه) انتخاب می‌نمایند. سپس اوسا همه را وسط زمین دایره‌وار می‌نشانند. یکی شئی را که ابتدا به همه نشان داده معمولاً یک انگشتر یا سکه در زیر یکی از کلاه‌ها پنهان می‌سازد (فقط اوسا محل اختفای آن شئی را می‌داند). آنگاه یکی از بازیکن‌ها از طریق انداختن سکه شیر و خط قرعه به نام او یعنی سگ تعیین می‌شود. این شخص که سگ لقب گرفته باید بایستد، دستهایش را به پشتش ببرد و بعد خم شده از پشت کلاه‌ها را بو بکشد تا شئی مخفی شده را با بو کشیدن تشخیص بدهد (به تقلید سگ‌ها) هنگامی که آقا سگ مشغول بو کشیدن می‌شود همه بازیکن‌ها به دستور اوسا دسته جمعی دست می‌زنند و با صدای بلند و هم‌آهنگ و یکنواخت چنین می‌خوانند "سگ ما گربه نمی‌گیرد ، سگ ما از حسرت گربه می‌میرد". این کف زدن‌ها و شعرخوانی‌ها آنقدر ادامه دارد تا سگ شئی مورد نظر را پیدا کند. بعد باز بطور قرعه نوبت نفر بعدی معین می‌شود که سگ نامیده می‌شود. بازی به همین ترتیب ، ادامه می‌دهند.

### نام بازی : گل چاله

تعداد بازیکنان : چهار نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

اهداف اختصاصی : توسعه دقت و تمرکز و نشانه گیری

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا در فاصله معینی چاله‌هایی را حفر می‌کنند که اندازه آن بقدری باشد که ۱۰ سکه در آن جای بگیرد. ابتدا از میان سکه‌های دور چاله‌ها یک سکه را یک بازیکن مشخص می‌کند و فرد دیگر باید همان سکه مشخص شده را به طرف چاله پرتاب کند. اگر موفق شد و سکه را وارد چاله کرد. همه سکه‌های کاشته شده به بازیکن پرتاب کننده تعلق می‌گیرد ولی اگر نتوانست سکه را به داخل چاله بیندازد همه آن سکه‌ها به بازیکن مقابل که سکه را مشخص کرده تعلق پیدا می‌کند. بازی به همین شکل ادامه می‌یابد.

### نام بازی : چلچله کا

**تعداد بازیکنان :** چهار نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه دقت و تمرکز و نشانه گیری.

**شرح بازی :** این بازی با سکه ، گردو یا فندق انجام می‌شود به این ترتیب که چاله کوچکی را در زمینی حفر می‌کنند و هر یک از بازیکنان یک یا چند سکه را روی هم گذاشته و سپس با پرتاب سکه بازیکن اول تعیین می‌شود این بازیکن در فاصله ۳ الی ۴ متری چاله پشت خطی که روی زمین کشیده شده بود می‌ایستد و سپس با دقت سکه‌ها را به طرف چاله پرتاب می‌کند. اگر همه سکه‌ها درون چاله می‌رفت او برنده می‌شد و پولها از آن او بود. اگر یک یا چند سکه بیرون چاله قرار می‌گرفت ، بازیکن دیگر یکی از سکه‌های بیرون چاله را انتخاب کرده و آن را نشانه می‌گرفتند. اگر در هدف‌گیری موفق می‌شد همه سکه‌های بیرون و داخل چاله از آن او بود. در صورتیکه هیچ بازیکنی موفق به هدف قرار دادن سکه‌های بیرون چاله نمی‌شدند بازیکن اول برنده سکه‌ها بود.

### نام بازی : وره کا

" وره " به معنی بره و " کا " به معنی بازی است. در این بازی بازیکنان به دو گروه گرگ و گوسفند تقسیم می‌شوند. گرگ‌ها در محوطه بازی تقسیم می‌شوند و گوسفندان به صورت چهار دست و پا روی زمین قرار می‌گیرند به نحوی که پشت آنها به زمین و صورت آنها رو به آسمان باشد. گروه گوسفندان به منظور حفظ و حراست از اعضای خود افراد ضعیف تر را بین خود قرار می‌دهند. افراد قوی تر گرداگرد آنها قرار می‌گیرند و از آنها مراقبت می‌کنند. گرگ‌ها سعی می‌کنند سر گوسفندان را لمس کنند و گوسفندان در همان حالتی که قرار دارند بدون برخاستن از زمین و با پا از این عمل جلوگیری می‌کنند.

کنند. هر گرگی که از گوسفند ضربه ای بخورد به اصطلاح می سوزد و باید از بازی خارج شود. اگر گرگی سر گوسفندی را لمس کند باید سریع بگریزد و آن گوسفند باید تا فاصله معینی گرگ را تعقیب کند و او را بگیرد. در صورت عدم موفقیت بازیکنان گروه گوسفند باید به بازیکنان گروه گرگ، کولی (سواری) بدهند.

### نام بازی: "شیر پلنگ کا"

تعداد بازیکنان: دو نفر

جنس و گروه سنی: نوجوانان، جوانان و بزرگ سالان

نوع بازی: انفرادی

اهداف عمومی: تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی: اندازه گیری چابکی و قدرت عضلات شکم، پشت و پاها

**شرح بازی:** در این بازی دو نفر به پشت، در خلاف جهت هم و در کنار یکدیگر می خوابند طوری که بازوی راست آن ها به هم بچسبند. بعد بازیکنان باید پاهای خود را از مفصل ران خم کرده و به شکل عمودی قرار دهند و با دستور داور بازی آغاز می گردد. هر بازیکن باید پای راست خود را تاب داده و در یک فرصت مناسب و به طور سریع در پای بازیکن حریف قلاب کرده و پای بازیکن حریف را به عقب بکشاند و او را خم کند. در این صورت برنده بازی محسوب می شود. البته احتمال آسیب دیدگی عضلات و مهره های کمر وجود دارد بنابراین باید جانب احتیاط را رعایت کرد.

### نام بازی: "ضربدر بازی"

تعداد بازیکنان: دو نفر

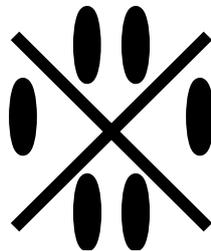
جنس و گروه سنی: کودکان، نوجوانان، جوانان

نوع بازی: انفرادی

اهداف عمومی: تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی: توسعه مهارت بنیادی پریدن، چابکی، توان و نیروی عضلانی

**شرح بازی:** در این بازی ابتدا یک ضربدر به اندازه مناسب (کمی بیشتر از پاها) روی زمین رسم می شود و یک بازیکن در مقابل خط قرار گرفته و به صورت جفت پا به سمت جلوی ضربدر (به صورت جفت پا)، طرفین (یک پا)، عقب (جفت پا)، و به تعداد از قبل تعیین شده از روی خطوط ضربدری شکل می پرد به طوری که نباید پاهایش خطوط را لمس کند. اگر موفق به این کار شود برنده بازی محسوب می شود. در غیر این صورت به اصطلاح "می سوزد" و بازی را بازیکن دوم شروع می کند.



نقطه شروع

شکل (۵-۸۱) ضربدر بازی

**نام بازی: "مربع بازی"**

**تعداد بازیکنان: دو نفر**

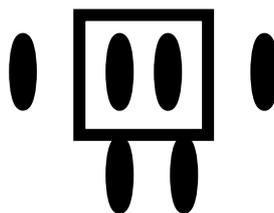
**جنس و گروه سنی: کودکان، نوجوانان، جوانان**

**نوع بازی: انفرادی**

**اهداف عمومی: صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم**

**اهداف اختصاصی: توسعه مهارت بنیادی پریدن، چابکی، توان و نیروی عضلانی**

در این بازی ابتدا یک مربع به اندازه مناسب (کمی بیشتر از پاها) روی زمین رسم می شود و یک بازیکن در مقابل خط در نقطه شروع قرار گرفته و به صورت جفت پا به سمت مرکز دایره (جفت پا)، طرفین (یک پا)، عقب (جفت پا) و به تعداد از قبل تعیین شده از روی خطوط می پرد به طوری که نباید پاهایش خطوط را لمس کند. اگر موفق به این کار شود برنده بازی محسوب می شود در غیر این صورت به اصطلاح "می سوزد و بازی را بازیکن دوم شروع می کند."



شکل (۵-۸۲) مربع بازی

### نام بازی : « گوییتک »

تعداد بازیکنان : ۶ تا ۸ نفر

جنس و گروه سنی : کودکان ، نوجوانان ، جوانان

نوع بازی : انفرادی

محل بازی : روستای الیت در غرب مازندران

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : توسعه چابکی و سرعت کنش و واکنش

**شرح بازی :** این بازی بسیار جالب و هیجان انگیز است. در این بازی وقتی که جمعی از رفقا در کنار یکدیگر ایستاده اند یکی از بچه ها شیطنطش گل می کند و به یکی دیگر از بچه ها که در کنارش ایستاده می گوید : فلانی زیر پایت چیست؟ یا پیراهنت چرا لکه دارد؟ وقتی گول رفیقش را خورد به زیرپا یا پیراهنش نگاه کرد بازیکن اول از غفلت وی استفاده کرده و یک ضربه به او می زند و می گوید "گوبیتمه" سپس می گریزد. فرد ضربه خورده باید او را تعقیب کرده و بگیرد یا با دست ضربه ای به او بزند. اگر ضربه زنده در فرار موفق باشد و ضربه نخورد برنده بازی محسوب می شود. اگر فرد ضربه خورنده بتواند به ضربه زنده را بگیرد یا ضربه ای به او وارد کند برنده بازی است.

### نام بازی : « شیرشیرک »

تعداد بازیکنان : سه نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : کودکان ، نوجوانان ، جوانان

نوع بازی : گروهی

محل بازی : روستای الیت

**شرح بازی :** در این بازی دو گروه پنج تا ده نفری تشکیل می شوند. دو نفر به عنوان مارک یا سلردار ( سرگروه) انتخاب می شوند. بقیه بازیکنان دو به دو گوشه ای از زمین نامی برای خود انتخاب می کنند و برمی گردند پیش سرگروه ها و نامهای انتخاب شده خود را عنوان می کنند. نامهای انتخاب شده مثل - من جت تو طیاره یا عطار قوطی زر یا زنجبیل. وقتی یارگیری تمام شد نوبت قرعه کش به روش تر یا خشک برای تعیین گروهی که باید پنهان شوند ، می رسد. برای این کار یک تکه سنگ به اندازه ی یک سکه ده ریالی پیدا می کنند یک طرف سنگ را خیس می کنند و به طرف هوا پرتاب می کنند. گروه برنده ی قرعه در جاهای مناسب پنهان می شوند طوری که گروه مقابل نتواند به راحتی آنها را پیدا کند. یاری که دنبال یار مقابل می گردد باید مواظب باشد تا از یار مقابل غافل نشود. وقتی یکی از آنها را پیدا کرد باید اسم او را ببرد و بگوید (های رفقا بیتمه) و سریع خود را به نقطه ی انتخاب شده که "کاهنه" نام

دارد ، برساند. اگر بازیکنی وی را ببیند و خود را به او برساند و با دست او را بزند برنده است. در غیر این صورت بازنده است.

### نام بازی : «اول که اولین»

تعداد بازیکن : هفت الی دوازده نفر

محل بازی : روستای الیت

**شرح بازی:** در این بازی بازیکنان دو به دو با فاصله ۱۰ الی ۲۰ متر روبروی همدیگر می ایستند. یکی از بازیکنان طرف مقابل را صدا می زند و می گوید: "پایی پایی" طرف مقابل می گوید "سَرِچَپَم" اولی حرکت می کند و می گوید: "الی ، ملی ، گل ، میشم" دومی با همان حرکت پا جوابش را می دهد و می گوید: "زیر دومبلد بل میشم". اولی دوباره حرکت می کند می گوید: "یک ، دو ، سه". البته هر بازیکن سه پا بیشتر نمی تواند حرکت کند. هر بازیکن در سه پا یک پا کوتاه آمد ، بازنده است. برنده بیرون می رود و نوبت به نفر دوم می رسد. این حرکت اینقدر ادامه پیدا می کند تا آخرین نفر بازنده شد ، خم می شود و یک نفر مارک بقیه ی نفرات پشت سر او می پرند. مارک که اولین نفر است. می پرد و می گوید:

۱- اول که اولین - همه نفرات پشت سرمارک می پرند تکرار می کنند. جمله هایی که در این بازی گفته می شود عبارتند از " اول که اولین - دوم دو پشت بدینه - سوم سه پشت به تخت چهارم چهار پای گاو - پنجم پنجه شیره - شیشم آبش روانه - هفتم هفت آسمانه - نهم ماه زنانه - دهم صالحش تمامه - یازدهم رَختم به رختش نَخره - دوازدهم رختم به رختش بُخوره - سیزدهم یک پاگیوه نیفته - چهاردهم یک پاگیوه بیفته - پانزدهم یکپا بیفته - شانزدهم دو پا گیوه نیفته. این بازی نیاز به یک داور دارد.

## ه- بازی های باوسيله در فضای سرپوشیده

### مقدمه

بسیاری از بازی ها را با وسایل و ابزار ویژه ای انجام می دهند. کودکان با افزایش سن علاقه بسیاری به استفاده از وسایل در بازی نشان می دهند. این وسایل می تواند طناب، توپ، سنگ و غیره باشد. نوع، کیفیت و اندازه این وسایل در سنین مختلف متفاوت است. بعضی از بازی ها به دلایل مختلف از جمله نامناسب بودن شرایط طبیعی مانند بارش برف و باران و سرمای شدید ، در فضای بسته و سرپوشیده انجام می شود. در این بازی ها، فعالیت های ذهنی و فکری بیشتر از فعالیت های جسمی و بدنی است. این بازی ها می تواند موجب رشد و پرورش ذهنی و فکری کودکان شود.

### نام بازی: "کلک تراش" (kale terach)

نام دیگر: دینه کا

وسایل مورد نیاز: پارچه، حوله یا لنگ

جنس و گروه سنی: مردان و جوانان و بزرگسالان

نوع بازی: گروهی

اهداف عمومی: تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی: توسعه تمرکز و دقت

**شرح بازی:** پارچه، حوله یا لنگی را به شکل گیسو می تابانند و آن را با یک بار تا کردن طوری می پیچند که به صورت یک شلاق محکم و سخت در آید به این وسیله «دینه» می گویند. به قید قرعه یک بازیکن را انتخاب کرده و چشمانش را می بندند. و در کنارش مجمعه قرار می دهند. هر یک از بازیکنان از کنار آن مجمعه عبور می کنند و ضربه ای به نفر چشم بسته وارد می نمایند و یا نام او را صدا می زنند. بازیکن چشم بسته جهت صدا را می جوید و به سمت صدا دینه اش را هدف می گیرد تا به آن بازیکن ضربه بزند، ضربه اش یا به خطا می رود و یا به مجمعه برخورد می کند و موجب خنده ی دیگر بازیکنان می گردد. اگر بازیکنی توسط دینه مورد هدف قرار گرفت باید جایش را با بازیکن وسط عوض کند چشمانش را ببندد و با دینه بقیه بازیکنان را هدف گیری کند و به آنها ضربه بزند. در تمام مدت بازی بقیه بازیکنان به فرد دینه به دست می گویند: «اسه کلک تراش، مخبر کتک باش، استاد خراط، مواظب باش، باخبر باش تا کتک نخوری».

### نام بازی: "مداد کا"

تعداد بازیکنان: سه نفر و بیشتر

وسایل مورد نیاز: یک عدد مداد

گروه سنی و جنس: زنان

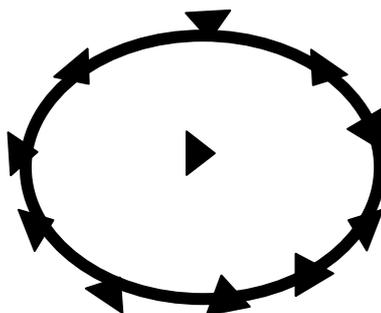
نوع بازی: گروهی

اهداف عمومی: استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم

اهداف اختصاصی: توسعه تمرکز حواس و دقت

**شرح بازی:** در این بازی، بازیکنان روی یک دایره ایستاده دست هایشان را به پشت می گذارند. یکی از بازیکنان به عنوان سرگروه انتخاب می شود. یک بازیکن دیگر نیز در وسط دایره می ایستد و چشم هایش را می بندد. بازیکنانی که روی دایره ایستاده اند مدادی را از پشت دست به دست می کنند. سرگروه ناگهان از بازیکن وسط زمین می پرسد: مداد جادو پیش کیست؟ این بازیکن اگر صحیح حدس

بزند ، جای خود را با بازیکنی که مداد در دست دارد عوض می کند . اگر نتواند درست حدس بزند ، دوباره باید چشم های خود را ببندد و بچه ها مداد را در دستان یکدیگر ، رد و بدل کنند. اگر این دفعه هم نتواند درست حدس بزند دو نفر دیگر انتخاب می شوند.



شکل (۵-۸۳) مداد کا

### نام بازی : "کور مینا ، ملک مینا" (kore mina malak mina)

وسایل مورد نیاز : یک شی مثل گردو

تعداد بازیکنان : سه نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : زنان ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**شرح بازی :** این بازی با هدف سرگرمی و تفریح ، انجام شده و توسط زنان و دختران در منازل یا حیاط ، اجرا می گردد . بازی به این صورت اجرا می شود که یکی از بازیکنان شیئی (مثال یک گردو) را در نظر می گیرند و آن را در جایی پنهان می کند . به قید قرعه از بین افراد حاضر یک نفر به عنوان سر گروه و یک نفر به عنوان بازیکن ، انتخاب می شود. سرگروه به بازیکن می گوید: "کور مینا، ملک مینا، مه ره بنما، ته ره بنما" آن بازیکن می گوید: «چی بنما؟» سرگروه می گوید: « مه ره بنما اته اغوز» بازیکن مقابل باید در منزل یا حیاط ، جستجو کند و گردو را پیدا کند. بازیکن باید به محیط اطراف ، نگاه کند و آن شی مورد نظر (گردو) را پیدا کند. اگر موفق شود ، برنده بازی محسوب می شود.

نام بازی: **بورد ، بورد (رفت ، رفت)**

تعداد بازیکنان : ده نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** درنه (شالی تاییده شده که طول آن حدود یک متر باشد).

**جنس و گروه سنی :** بزرگسالان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه دقت و تمرکز حواس

**زمان اجرا :** مجالس میهمانی

**شرح بازی :** در این بازی، بازیکنان نزدیک به هم ، به صورت دایره ای ، دور هم می نشینند و پاهایشان را از مفصل زانو خم می کنند. یکی از بازیکنان در وسط این دایره کوچک می نشیند. بازی به این صورت آغاز می شود که بازیکنان اطراف دایره، زانوها را به هم می چسبانند و دُرنه (شال) را در زیر زانوهای خود قرار می دهند، به طوری که مشخص نشود، دُرنه نزد کیست. در این هنگام بازیکنان، درنه (شال) را از زیر زانوی خود عبور می دهند و با صدای بلند می گویند : «بورد بورد» یعنی اینجا به دنبال درنه، نگردد، " رفت رفت ". در حین بازی، بازیکنی که دُرنه (شال) را در اختیار دارد می تواند از غفلت فرد وسط استفاده کرده و ضربه ای، به وی بزند و بلافاصله دُرنه را پنهان کند و آن را دست به دست کرده و به فرد دیگری بدهد. این عمل باید چنان با سرعت انجام گیرد که بازیکن وسطی متوجه نشود که درنه (شال) در اختیار چه کسی قرار دارد. بازیکن وسط باید حدس بزند که دُرنه نزد کیست. اگر حدس او درست باشد، جایش با آن بازیکن که درنه (شال) را در آن لحظه، در اختیار داشته و درنه از دست او، ربوده شده ، عوض می شود. بازی به همین صورت ادامه می یابد.



**بازیکنان شال به دست**



شکل (۵-۸۴) بورد بورد

**نام بازی :** گندله بازی (goNdele bazi)

**تعداد بازیکنان :** ۵ نفر

**وسایل مورد نیاز :** کاغذ و خودکار

**جنس و گروه سنی :** مردان و زنان ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، مدیریت و رهبری گروه ، تجربه موفقیت و شکست ، روحیه مشورت ، اطاعت از قوانین و مقررات ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا قرعه کشی انجام می شود. قرعه کشی به این صورت است که بر روی پنج تکه کاغذ بصورت جداگانه عناوین شاه، وزیر، دزد ، خدمتکار و وکیل نوشته می شود. بعد کاغذ ها را تا کرده و هر بازیکن یکی از تکه کاغذها را برداشته و آن را باز کرده و می خواند. به این ترتیب ، عناوین هر بازیکن تعیین می شود و بازیکن که عنوان شاه را کسب کرده به بقیه بازیکنان دستور می دهد. تا بازیکنی که عنوان دزد را دارد تنبیه کنند. تنبیه می تواند به صورت ضربه زدن به زیر پاها با کمر بند ، تلنگر زدن با انگشتان به قسمت های مختلف سر ، صورت و گلو، سواری (کولی) گرفتن و انجام حرکات عجیب و غریب باشد. بازی به همین صورت ادامه پیدا می کند.

**نام بازی :** "دُرْنه کا"

**تعداد بازیکنان :** سه نفر و بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** دُرْنه (شالی به طول یک متر).

**گروه سنی و جنس :** مردان و زنان ، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**زمان اجرا :** عید نوروز

**شرح بازی :** در این بازی ، به حکم قرعه یکی از بازیکنان انتخاب می شود و دُرْنه (شال) را پیچیده و به صورت شلاق در آورده و آن را با دست می گیرد و به تعقیب بقیه بازیکنان ، می پردازد و با دُرْنه (شال) به آنها ضربه ، می زند. بازیکنان از برابر او می گریزند تا دُرْنه به آنها اصابت نکند. این بازیکن اگر بتواند با دُرْنه بازیکنی را ضربه بزند ، برنده بازی محسوب می شود و باید جایش را با آن بازیکن دُرْنه (شال) خورده، عوض کند و بازی به همین ترتیب ادامه می یابد.

**نام بازی :** "همرز کا"

**تعداد بازیکنان :** ۲ نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** ساقه های نرم بوته تمشک

**جنس و گروه سنی :** هر دو جنس ، کودکان و نوجوانان

**نوع بازی :** انفرادی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** کودکان ساقه های بوته تمشک را می برند. سپس پوست این گیاه را از محل ساقه ها جدا ، می کنند. بعد قسمتی از ساقه ها را که نرم و قابل خوردن است را نمک زده و داخل کاغذ می پیچیند. سپس گودال کوچکی در زمین حفر می کنند و با مقداری علف کف آن را می پوشانند . آن را داخل گودال قرار می دهند و روی آن را با برگ درختان و سنگ می پوشانند. آنگاه بالای این گودال می نشینند و تا ده مرتبه می گویند : " همرز ، درد مرض ، پیاز پوس ، دختر(پسر) لوس " هر بازیکنی که ساقه های تمشکش زودتر عرق کند ، برنده بازی محسوب می شود.

**نام بازی :** دثنه کا

**تعداد بازیکنان :** ۳ نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** دثنه (شالی تابیده شده که طول آن حدود یک متر باشد)

**جنس و گروه سنی :** مردان ، جوانان و بزرگسالان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**زمان اجرا :** شب نشینی ها، شب های خانبدان و عروسی ها.

**شرح بازی :** در این بازی ، از میان حاضران در مجلس یک نفر به عنوان ماره(سر گروه)انتخاب می شود. در حالی که دثنه را در دست دارد، یک عدد ریگ یا( یک حبه قند و یا یک قوطی کبریت)را در میان کف دست خود قرار داده و به نوبت آن دست را، داخل یقه پیراهن حاضران می کند و وانمود می کند که آن را آنجا قرار داده است. سپس با دثنه به یکی از حاضران ضربه ای می زند و می پرسد : **"دثنه"** نزد چه کسی است؟ او باید ، فردی را که احتمال دهد آن شی نزد اوست، نشان می دهد.اگر حدس او غلط باشد ماره(سر گروه)با دثنه ضربه ای به او می زند.که نشان دهنده این است که حدس او اشتباه بوده است. ماره(سر گروه) با دثنه به بازیکن، دیگری ، ضربه می زند و می پرسد : **"دثنه"** نزد چه کسی است؟ فردی که پاسخ درست داده است، جای "ماره" را می گیرد و بازی به همین صورت ، ادامه می یابد.

### نام بازی : کبریت بازی ۱ (شاه وزیر) (kebrit ka)

وسایل مورد نیاز : یک قوطی کبریت

تعداد بازیکنان : ۴ نفر

جنس و گروه سنی : مردان و زنان ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی ، گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، تجربه موفقیت و شکست ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف خصوصی :** تمرکز و دقت

**شرح بازی:** در این بازی یک قوطی کبریت مورد نیاز است که در شش گوشه آن کلمات « **شاه**، **وزیر**، **قاضی**، **پاسبان** و **سرباز**، **دزد**» نوشته شود. بازیکنان دور هم می‌نشینند و به ترتیب کبریت را به هوا پرتاب می‌کنند. بطوریکه در هوا بچرخد و روی زمین فرود آید. هر طرف قوطی کبریت که به سمت بالا قرار گرفت، مربوط به بازیکن پرتاب کننده می‌باشد. به این ترتیب شاه، وزیر، قاضی، پاسبان، سرباز و دزد، مشخص می‌شود. در مرحله بعد بازی به این شکل ادامه می‌یابد که پاسبان و سرباز دزد را دستگیر کرده ، نزد شاه می‌آورند. شاه هم به وزیر دستور می‌دهد که دزد را مجازات کند وزیر هم همین دستور را به قاضی می‌دهد، قاضی دستور اجرای حکم را می‌دهد و پاسبان و سرباز دزد را تنبیه می‌کنند مثلاً با کمر بند یا لنگ(شال) به دزد ضربه می‌زنند. البته دزد برای عفو و تخفیف مجازات به قاضی پناه می‌برد. قاضی هم به شاه و وزیر می‌گوید. آنها هم یا دزد را عفو یا تنبیه می‌کنند. اگر دزد به شدت مجازات شود، منتظر می‌ماند تا در نوبت یا نوبتهای بعدی، مقام شاه به او برسد تا عاملین مجازات شدید را تنبیه کند و به این صورت تلافی کرده و انتقام بگیرد. بازی به همین شکل ادامه می‌یابد.

### نام بازی: کبریت بازی ۲ (اعداد) (kebrit ka)

تعداد بازیکنان : ۲ تا ۶ نفر

وسایل مورد نیاز : یک قوطی کبریت

جنس و گروه سنی : مردان و زنان ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی ، گروهی

**شرح بازی :** این بازی بصورت دو نفره و یا گروهی قابل اجرا می‌باشد. در این بازی یک عدد کبریت مورد نیاز است که شش طرف آن را البته بطور قرار دادی با اعداد بعنوان مثال ۱۰، ۲۰، ۵۰، ۷۰، ۱۰۰، ۲۰۰ می‌نویسند و شماره‌گذاری می‌کنند. بازیکنان به دو گروه "الف" و "ب" تقسیم شده به ترتیب قوطی کبریت را به هوا پرتاب می‌کنند، بطوریکه بدور خود بچرخد و روی زمین فرود آید. قسمتی از کبریت

که روی آن، به طرف بالا قرار گرفت امتیاز آن قسمت به آن بازیکن تعلق می گیرد و ثبت می گردد. بازیکن سعی می کند قوطی کبریت را طوری پرتاب کند، تا کبریت از قسمتی فرود آید که امتیاز بیشتری را دارد. کسب امتیاز براساس قانون شانس و احتمال است. البته تا حدودی به مهارت شخص در پرتاب هم بستگی دارد. در پایان بازی هر فرد یا گروهی که مجموع امتیازات آنان از فرد یا گروه دیگر بیشتر باشد برنده بازی محسوب می شود و باید شرطی را که گروه برنده تعیین می کند بپذیرد. بعنوان مثال تیم بازنده به تیم برنده سواری (کولی) بدهد.

### نام بازی: کبریت بازی ۳ (شاه وزیر کا)

تعداد بازیکنان : ۲ تا ۶ نفر

وسایل مورد نیاز: یک عدد کبریت، یک عدد دئنه

جنس و گروه سنی : مردان و زنان ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی: گروهی

محل اجرا : فضای بسته

زمان اجرا : شب های عروسی و شب های حنابندان

**شرح بازی :** ابتدا هر بازیکن به نوبت کبریت را به هوا می اندازد. اگر کبریت در بازگشت به زمین روی ضلع های کوچک قرار بگیرد، آن بازیکن شاه می شود. به همین ترتیب وزیر را هم انتخاب می کنند و این در حالی است که کبریت روی ضلع بزرگ قرار گیرد، سپس پارچه یا لنگ یا حوله ای را برداشته و به شکل گیسو بافته و با یک بار تا زدن آن را به شکل شلاق (دئنه) در می آورند. شاه با کلاه و سبیل مصنوعی بزرگ، وزیر با هیئت وزرا کنار شاه بر دو صندلی یا دو متکا یا در یک بلندی و در میان اتاق قرار می گیرند. حاضران سعی می کنند عمل غیر عادی یا خارج از ادب جلسه انجام ندهند. مثلاً نخندند، پاهایشان را دراز نکنند و سرفه های بی خود، به عنوان تمسخر و دست انداختن شاه و وزیرش نکنند. کسانی هم سعی می کنند که دیگران را با ادا و اصول و شکلک درآوردن مخفیانه و دور از چشم شاه و وزیر، بخندانند و مجبور به عمل ممنوع بنمایند. در این صورت کسی به وزیر می گوید که نگاه کن فلانی چه می کند و وزیر به شاه گزارش می دهد و شاه دستور تنبیه آن فرد را می دهد. تنبیهات موجب خنده، شادی و هیجان حاضران را در مجلس فراهم کند. محکوم شدن به چند ضربه دئنه (شال) نیز از تنبیهات معمول است.

### نام بازی: کبریت بازی ۴

تعداد بازیکنان: دو نفر

**وسایل مورد نیاز:** یک قوطی کبریت

**جنس و گروه سنی:** پسران، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی:** انفرادی

**شرح بازی:** در این بازی دو بازیکن در مقابل هم قرار می گیرند و دو دست خود را از پشت قلاب می کنند. یک نفر به عنوان داور انتخاب می شود. داور قوطی کبریت را بین دماغ دو بازیکن قرار می دهد. آنگاه بازیکنان به قوطی کبریت فشار وارد می آورند. هر بازیکنی که بازیکن مقابل را وادار به تسلیم نماید، برنده بازی خواهد بود.

**نام بازی:** کبریت بازی ۵

**تعداد بازیکنان:** دو نفر

**وسایل مورد نیاز:** دو قوطی کبریت

**جنس و گروه سنی:** پسران، نوجوانان و جوانان

**نوع بازی:** انفرادی

**شرح بازی:** در این بازی، بازیکنان یک چوب کبریت را از قوطی آن خارج می کنند. قسمتی از آن را که جیوه دارد روی جیوه قوطی کبریت، که در دست چپ قرار دارد، می گذارند و انگشت شست چپ را روی آن قرار می دهند. سپس با انگشت اشاره راست به زیر چوب کبریت زده می زنند. در اثر اصطکاک، جیوه چوب کبریت آتش گرفته و به هوا پرتاب می شود و با دود از خود ردی به جا می گذارد. این عمل نیاز به مهارت دارد و خطرناک نیز می باشد.

**نام بازی:** " جناق بازی "

**تعداد بازیکنان:** دو نفر

**وسایل مورد نیاز:** جناق مرغ

**جنس و گروه سنی:** مردان و زنان، همه گروههای سنی

**نوع بازی:** انفرادی

**اهداف عمومی:** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی:** بهبود تمرکز حواس و دقت

**شرح بازی:** این بازی زمانی انجام می شود که افراد خانواده یا مهمان، در حال غذا خوردن، باشند. اگر نهار یا شام مرغ باشد و در خورش جناق پیدا شود، آن فرد با فرد دیگری که سر سفره نشسته است،

جناغ را که به شکل عدد هفت است گرفته و می شکنند سپس با هم قرار می گذارند که هر گاه یک شی را یکی از این دو نفر ، به نفر دیگر بدهد و او فراموش کند و آن را از دستش بگیرد ، این فرد باید بگوید: « **منه یاد تره فراموش، من آدم تو خرگوش** » و او برنده بازی می شود. بازنده باید هدیه ای که از قبل با هم قرار گذاشتند برای بازیکن برنده بگیرد. نتیجه این بازی ممکن است در همان روز یا در روزها و یا حتی هفته های بعد مشخص شود. این بازی نیاز به تمرکز حواس و دقت فراوان دارد.

### نام بازی : دور یا نزدیک

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : زنان ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

اهداف عمومی : صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، تجربه موفقیت و شکست ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

اهداف اختصاصی : توسعه تمرکز و دقت

شرح بازی : در این بازی بازیکنان، در یک خانه می نشینند. به قید قرعه یک نفر به عنوان "سرگروه" انتخاب می شود. سرگروه از وی می خواهد که به تمام وسایل اتاق نگاه کند و آنها را به حافظه بسپارد. بعد از وی خواسته می شود که به بیرون از اتاق برود و بعد یکی از وسایل اتاق را جابجا ، کم یا زیاد می کند و آن فرد باید وارد خانه شود و تشخیص دهد که چه تغییراتی در اتاق ایجاد شده است. این بازیکن اگر نتوانست شی مورد نظر را پیدا کند ، ما به وی کمک می کنیم. اگر فرد به هدف نزدیک شد با مداد روی میز ، ضربات شدید و متوالی می زنیم و هر گاه از هدف دور شد ، ضربات آرام می زنیم که وی متوجه شود که از هدف دور شده است. وی حق سه انتخاب را دارد. اگر تغییرات را بگوید ، برنده بازی است. اگر سه بار جواب نادرست بدهد ، بازنده محسوب می شود.

### نام بازی : " پار سنگ کا " (Par sang ka)

نام دیگر : یک قل دو قل

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل بازی : پنج عدد سنگ کوچک و گرد

جنس و گروه سنی : زنان ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، صبر و بردباری ، شادی و نشاط ، هوشیاری ، تجربه موفقیت و شکست ، اطاعت از قوانین و مقررات ، استفاده صحیح از اوقات فراغت و انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه تمرکز ، دقت و هماهنگی اعصاب و عضله

**شرح بازی :** این بازی، بصورت دونفره و گروهی قابل اجرا است. برای اینکه تعیین شود چه کسی باید شروع کننده بازی باشد قرعه کشی می شود و یا دو نفر با هم توافق می کنند. البته روش معمول برای شروع بازی، "روش بار" است. این شیوه به دو صورت اجرا می شود:

**الف)** هر بازیکن باید پنج عدد سنگ رادر کف دستش قرار دهد و آنها را به هوا پرتاب کرده و با پشت دست آن ها را بگیرد . هر بازیکنی که بتواند سنگهای بیشتری را در پشت دستهای خود نگه دارد ، شروع کننده بازی ، محسوب می شود.

**ب)** هر بازیکن سنگها را به هوا پرتاب کرده بطوریکه در هنگام فرود به پشت دست او بریزد و بعد آنها را به هوا پرتاب کرده و با کف دست بگیرد. هر بازیکنی که بتواند سنگهای بیشتری را در کف دست و مشتش بگیرد، برنده بازی محسوب می شود. به همین ترتیب نوبت نفر یانفرات بعدی، مشخص می شود. این بازی در چند مرحله صورت می گیرد:

**در مرحله اول** بازیکن اول سنگها را روی زمین می ریزد و به ترتیب یکی از سنگها (کل یا شاه سنگ) را انتخاب می کند و برمی دارد. بعد آن سنگ (کل) را به بالا می اندازد و بعد سنگهای روی زمین را "یکی یکی" بردارد. بر می دارد و در دست دیگرش قرار می دهد. البته اگر دو سنگ به هم چسبیده باشند باید طوری بردارند که سنگ دیگر را حرکت ندهد اگر حرکت کند، آن بازیکن به اصطلاح "می سوزد" و نوبت به نفر بعد می رسد.

**در مرحله دوم**، سنگ (کل شاه سنگ) را، به بالا می اندازد و بعد سنگهای روی زمین را "دو تا، دو تا"، (دو تا بردار) بر می دارد و در دست دیگرش قرار می دهد. در هنگام بر داشتن دو سنگ، دست های بازیکن نباید با سنگ های دیگر برخورد کند.

**در مرحله سوم**، سنگ (کل شاه سنگ) را، به بالا می اندازد و بعد سه تا از سنگهای روی زمین را بر می دارد و در دست دیگرش قرار می دهد و بعد یک سنگ باقی مانده بر داشته می شود. در هنگام بر داشتن سه سنگ، دست های بازیکن نباید با سنگ های دیگر برخورد کند.

**در مرحله چهارم** سنگ (کل شاه سنگ) را، به بالا می اندازد و بعد چهار تا از سنگهای روی زمین را بر می دارد و در دست دیگرش قرار می دهد.

**در مرحله پنجم "نوچ"**، یک سنگ به بالا انداخته می شود و بعد انگشت اشاره روی زمین کشیده می شود و بازیکن به صدای کشیده و ممتد می گوید "نوچ"

**در مرحله ششم** ، باید سنگها را طوری جمع کند که سنگ ها به هم برخورد و صدا بدهد (بشکن).

در مرحله هفتم، باید سنگها را، بدون صدا(نشکن)، جمع آوری کند.  
 در مرحله هشتم، دو انگشتان را به شکل "دروازه" در آورده و سنگها را از دروازه عبور دهد.  
 مرحله نهم، "گوساله جاکن"، است که دو انگشت را بصورت حلقه در می آورد و بقیه انگشتان جمع می شود و سنگها را از آن حلقه درشت، جمع می کند.  
 حرکات دیگری نیز هست که بازیکنان در صورت علاقه می توانند آنها را در ادامه بازی انجام دهند. در مراحل فوق، هر بازیکنی که مرتکب خطا شود به اصطلاح "می سوزد" و از بازی خارج می شود. هر بازیکنی که زودتر تمام مراحل را، بدون خطا پشت سر بگذارد، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی: " پار سنگ کا " (Par sang ka)

نام دیگر: یک قل دو قل

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: پنج عدد سنگ کوچک و گرد

جنس و گروه سنی: زنان، نو جوانان و جوان

جنس، گروه سنی: زنان، کودکان، نو جوانان و جوانان

نوع بازی: انفرادی و گروهی

اهداف عمومی:

اهداف اختصاصی: توسعه تمرکز، دقت و هماهنگی اعصاب و عضله

شرح بازی: به شیوه «بار» اولین نفر شروع کننده بازی را تعیین می کنند؛ به این ترتیب که به نوبت همه سنگها را روی پشت دست قرار داده به اندازه نیم متر به هوا پرتاب می کنند، بعد با کف دست آنها را می گیرند. هر کدام از بازیکنان که تعداد بیشتری از سنگها را در مشت گرفت، شروع کننده بازی است. مراحل بازی به این ترتیب است:

۱. مرحله "یک تاک" که در آن چهار سنگ در کف دست، قرار می گیرد و یک سنگ به هوا پرتاب شده و روی بقیه سنگها در کف دست، قرار می گیرد.
۲. مرحله "دو تاک"، که در آن سه سنگ در کف دست، قرار می گیرد و دو سنگ به هوا پرتاب شده و روی بقیه سنگها در کف دست، قرار می گیرد.
۳. مرحله "سه تاک"، که در آن دو سنگ در کف دست، قرار می گیرد و سه سنگ به هوا پرتاب شده و روی بقیه سنگها در کف دست، قرار می گیرد.

۴. **مرحله "چهار تاک"** که در آن یک سنگ در کف دست قرار می گیرد و چهارسنگ به هوا پرتاب شده و روی بقیه سنگ ها در کف دست قرار میگیرد.
۵. **مرحله الاله رموک** ، که یک سنگ به هوا می رود، بعد در مشت و روی سنگ دیگر قرار می گیرد، دفعه بعد دو سنگ به هوا پرتاب می شود و سپس در مشت جای می گیرد و ...
۶. **مرحله الاله جاویداک** ، در جاویداک ، اول یک سنگ به هوا پرتاب می شود، بعد دو تا با هم، بعد ۳ تا با هم و ...
۷. **مرحله الاله خرامیزاک** ، که از پنج سنگ، یک سنگ به هوا پرتاب می شود و سپس در مشت قرار می گیرد و بعد روی زمین قرار داده می شود. بلافاصله یک سنگ دیگر به هوا پرتاب می شود. در این حرکت خوردن و زاییدن (جا گذاشتن) مد نظر است.
۸. **مرحله الاله نشکن** ، سنگ ها به هوا پرتاب شده، موقع فرود آمدن و قرار گرفتن در دست، نباید صدا بدهند. در بشکن ها، سنگ های به هوا پرتاب شده، موقع فرود آمدن و قرار گرفتن در دست، باید صدا بدهند (بشکنند).
۹. **مرحله یک ضرب** که در آن، دست به صورت دروازه (سگدون) با انگشت سبابه و شست، روی زمین قرار می گیرد و بازیکن مقابل یکی از سنگ ها را در روی زمین نشان داده و می گوید: "سگ" یعنی باید موقع عبور دادن سنگ ها به سگ نخورند. بعد سنگ ها را از دروازه عبور می دهد.
۱۰. در مرحله بعد دو ضرب سه ضرب چهار ضرب پنج ضرب و سپس یک ضرب، ۲ ضرب، ۳ ضرب یکی انجام می شود.
- در آخر تنبیه هایی مثل، میس میسه کتن، چنگلی، نرمک و ... برای بازنده در نظر گرفته می شود.

### نام بازی : "مینو بازی"

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : پوست(جلد) شکلات مینو

جنس و گروه سنی : دختران ، کودکان ، نوجوانان

نوع بازی : انفرادی

اهداف عمومی : استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

اهداف اختصاصی : توسعه تمرکز و دقت و هماهنگی اعصاب و عضله

**شرح بازی:** این بازیها بیشتر در ایام عید نوروز و جشنها که از مهمانان با شیرینی و شکلات پذیرایی می کردند، اجرا می گردید. این بازی به این دلیل مینو بازی نام داشت که از پوست شکلات "شرکت مینو" استفاده می گردید. در این بازی ابتدا یک برگ شکلات(مینو) بر روی زمین قرار داده می شود و بعد هر

یک از بازیکنان از ارتفاع تقریباً یک متری (برگ) شکلاتها را رها می کنند. هر برگ شکلات مانند پر به سمت چپ و راست تاب می خورد و بعد روی زمین فرود می آید. اگر آن برگ روی برگ شکلات روی زمین قرار داده شده، بیفتد. آن جلد شکلات متعلق به آن بازیکن است و برگ بعدی را بازیکن بعدی باید روی زمین قرار دهد. اگر پوست رها شده روی پوست روی زمین قرار داده شده نیفتد، نوبت بازی به نفر بعد می رسد. این بازی به همین ترتیب ادامه می یابد. برنده بازی کسی است که برگ شکلات بیشتری را، تصاحب کند.

### نام بازی : "چتر بازی" (chatr bazi)

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : پارچه، نخ، سنگ کوچک

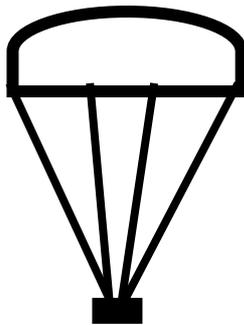
جنس و گروه سنی : دختران، کودکان، نوجوانان

نوع بازی : انفرادی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : توسعه مهارت، یادگیری و کسب تجربه در ساخت چتر بازی.

**شرح بازی :** در این بازی، ابتدا پارچه ای نرم، سبک، از جنسی که هوا را از خود عبور ندهد، انتخاب می کنیم. چهار نخ ۴۰ سانتیمتری را به چهار گوشه پارچه سر دیگر نخ را به یک شی سنگین مثل یک سنگ کوچک می بندیم. سپس آن را در کف دست قرار داده و به هوا پرتاب می کنیم. فشار هوا چتر را باز می کند و چتر به آرامی روی زمین فرود می آید.



شکل (۵-۸۵) چتر بازی

### نام بازی : "کلاه بازی"

تعداد بازیکنان : پنج نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : یک عدد کلاه نمدی

### جنس و گروه سنی : بزرگسالان

#### نوع بازی : گروهی

#### اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** در گذشته ، مردم روستا های مازندران ، برای محافظت از سرما و گرما ، کلاه های مخصوصی معروف به "کلاه نمدی" بر سر ، می گذاشتند. این کلاه ها گاهی اوقات، به ابزاری برای بازی تبدیل می شد. زمانی که روستاییان در زمان فراغت از کار روزانه ، گرد هم جمع می شدند. ناگهان یک نفر ، کلاه یکی از افراد را ، برداشته و به وسط می اندازد. دیگران که دور هم نشسته اند با پا آن را از جایی به جایی دیگر می اندازند و به اصطلاح به همدیگر پاس می دهند صاحب کلاه هم، کوشش می کند که کلاه را از آنها بگیرد. اگر موفق شود، بازی تمام می شود. بازی به همین شکل با برداشتن کلاه شخص دیگری، ادامه می یابد.

### نام بازی : "گل یا پوچ" (gol ya poch)

#### نامهای دیگر : پر یا خالی ، سی دره ، سی چال دره

#### تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

#### وسایل مورد نیاز : سنگ ریزه یا یک تکه کاغذ مچاله شده

#### گروه سنی و جنس : پسران ، همه گروه های سنی

#### نوع بازی : انفرادی و گروهی

#### اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

#### اهداف اختصاصی : توسعه دقت و تمرکز حواس

**شرح بازی :** این بازی، هم به صورت دو نفره و هم به صورت گروهی ، انجام می شود. ابتدا بین دو نفر با قرعه کشی و بازیکن شروع کننده بازی، تعیین می شود. این بازیکن سنگ ریزه ای را در مشت خود ، قرار می دهد و آن را جابجا کرده ، مرتباً آن را از یک دست به دست دیگر ، جابجا کند. این عمل ، می تواند در پشت بازیکنان و یا در جلوی دید بازیکنان مقابل، انجام گیرد. این حرکات متنوع بوده و به مهارت بازیکنان، بستگی دارد. هدف این است که بازیکن مقابل را گمراه کند تا نتواند حدس بزند که سنگ ریزه در کدام دست قرار دارد. سپس دست ها را به صورت مشت شده به جلو می آورد. و به بازیکن مقابل می گوید: « گل یا پوچ ». هر دستی که سنگ ریزه در آن قرار داشت، « گل » و هر دستی که سنگ ریزه در آن قرار نداشت، « پوچ » محسوب می شود. در بعضی مناطق می گویند : « سی دره ، سی چال دره ، مه آقا برار ، کدیم چال دره ؟ » یعنی، آقای من ، برادر من ، شی مورد نظر در کدام چاله (مشت) قرار دارد. اگر بازیکن، بگوید: "گل" و حدسش درست باشد ، یک "امتیاز" به وی تعلق می گیرد

و در ادامه بازی این بازیکن، شروع کننده بازی خواهد بود. اگر حدس ویدرست نباشد، امتیازی به وی تعلق نمی گیرد و یک "امتیاز" به حریف وی تعلق می گیرد. و در ادامه بازی بازیکن حریف، شروع کننده بازی خواهد بود. در پایان بازی هر بازیکنی که امتیاز بیشتری را کسب کرده باشد و زودتر به امتیاز از قبل تعیین شده، (مثلاً ۲۱) برسد، برنده بازی محسوب می شود. در بازی گروهی، بازیکنان به دو گروه "الف" و "ب" تقسیم می شوند. بازیکنان "گروه الف"، سنگ ریزه ای را در دستان خود قرار می دهند و آن را جابجا و دست به دست می کنند. تا اینکه "گروه ب" را گمراه کنند تا آنها، نتوانند حدس بزنند که سنگریزه در دست کدامیک از بازیکنان قرار دارد. بعد هر سه نفر دستهایشان را به صورت مشت شده به جلو آورده و به "گروه ب" می گویند: «گل یا پوچ» و "گروه ب" باید حدس بزنند که سنگریزه در دست کدامیک از بازیکنان قرار دارد. اگر حدس آنها درست باشد، یک "امتیاز" می گیرند. اگر حدس آنها، درست نباشد، امتیازی به آنها تعلق، نمی گیرد و یک "امتیاز" به حریف آنها، تعلق می گیرد. در مرحله بعد گروهی که امتیاز گرفته بازی را شروع می کند. هر گروهی زودتر به امتیاز از قبل تعیین شده، (مثلاً ۲۱) برسد، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی : "توپ کاغذی" (top kaghazi)

تعداد بازیکنان : دو نفر

وسایل مورد نیاز : چند برگ کاغذ

گروه سنی و جنس : پسران، کودکان

نوع بازی : انفرادی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

این بازی معمولاً در منازل و به صورت دو نفره و یا بیشتر، انجام می گیرد. در این بازی، تکه کاغذی را به صورت مچاله شده (به اندازه یک فندق)، در می آورند و از آن به عنوان توپ استفاده می کنند. با یک ورق کاغذ بزرگ تر، یک دروازه کوچک، درست می کنند.

ابتدا با قرعه کشی شروع کننده بازی مشخص می شود. بازیکن اول توپ کاغذی را روی زمین می کارد و با انگشت اشاره به توپ ضربه می زند تا آن را وارد دروازه کند. اگر توپ وارد دروازه شود "گل" شده، یک امتیاز می گیرد. اگر توپ وارد دروازه نشود، نوبت به بازیکن بعدی می رسد. هر بازیکنی که بتواند گل های بیشتری را به ثمر برساند و امتیازات بیشتری را کسب کند، برنده بازی محسوب می شود. بازی به همین منوال ادامه می یابد.

### نام بازی : فالگیری (falgiri)

نام دیگر : کاغذ بازی

تعداد بازیکنان : دو نفر

وسایل مورد نیاز : چند برگ کاغذ

گروه سنی و جنس : پسران ، کودکان

نوع بازی : انفرادی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

یک از بازی هایی که کودکان انجام می دهند بازی فالگیری با ساخت وسیله ای کاغذی به نام "منشور" است. ساخت این وسیله نیاز به مهارت دارد. بازیکنان ، یک برگ کاغذ را در چند مرحله تا کرده و آن را می سازند. این وسیله چهار حفره دارد که انگشتان دست ، در داخل آن قرار می گیرند. این وسیله کاغذی چهار گوشه خارجی دارد که روی آن شماره های یک تا چهار نوشته می شود. هشت گوشه داخلی دارد که نام هشت شغل یا حرفه ( دکتر ، مهندس ، معلم ، نویسنده ، کشاورز ، پلیس ، تاجر ، دزد ) را روی آن می نویسند. بازی به این صورت انجام می شود که یک بازیکن از بازیکن دیگر که "فالگیر" نامیده می شود تقاضا می کند که برایش فال بگیرد. "فالگیر" از وی می خواهد دو عدد ، یکی به دلخواه و دیگری بین یک تا چهار را انتخاب کند. به عنوان مثال اگر عدد شش و دوازده انتخاب شود ، فالگیر ، چهار انگشت خود را داخل چهار حفره پایینی ، کاغذ قرار می دهد و شش بار آن را باز و بسته می کند. گوشه ای که عدد دو روی آن نوشته است به عنوان شغل آینده وی پیش بینی می گردد. در ادامه بازی ، بازیکنان دیگر ، هم در فالگیری شرکت می کنند.

### نام بازی : "خودکار بازی"

وسایل مورد نیاز : میله خودکار و کاغذ

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

این بازی بیشتر توسط کودکان و نوجوانان ، انجام می شود. در این بازی از میله "خودکار بیک" که در کشور ما قدمت زیادی دارد و کاغذ گلوله شده کوچک ، استفاده می شود. بازی به این صورت است که کاغذ گلوله شده کوچک در داخل میله خود کار ، قرار داده می شود. بعد با دمیدن شدید هوا به داخل میله خودکار ، کاغذ گلوله شده از روزنه کوچکتر خودکار به بیرون پرتاب می شود. بازیکنان از این وسیله برای هدفگیری دیگران استفاده می کنند . با آن با استفاده از غفلت دیگران به قسمتی از بدن از جمله پشت

سر ، گردن ، گوش ها و دست ها ، ضربه وارد می کنند. بازیکن مقابل باید سعی کند که در یک فرصت مناسب این عمل را تلافی کند.

### نام بازی : " کش بازی "

نام دیگر : گوش زنی

تعداد بازیکنان : دو نفر

وسایل مورد نیاز : کمی سیم ، کش نازک و یک تکه کاغذ

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** این بازی بیشتر توسط کودکان و نوجوانان ، انجام می شود و شبیه " رزین کا " است. در ساخت این وسیله از کمی سیم ( به شکل عدد هفت ) ، کش نازک ( ده سانتیمتر ) و یک تکه کاغذ ، استفاده می شود. کش به سیم گره زده می شود و کاغذ کوچک ، تا می خورد و از وسط برگردانده می شود و کش در شیار کاغذ قرار می گیرد. با کشیدن کاغذ با دو انگشت ، کش نیز کشیده می شود . سیم که به شکل عدد هفت در آمده است به عنوان تکیه گاه عمل می کند. با رها کردن آن ، کاغذ به سمت هدف رها می شود. با این وسیله ، قسمتی از بدن از جمله پشت سر ، گوش ها ، گردن و دست ها ، ضربه وارد می شود. بازیکن مقابل باید سعی کند که در یک فرصت مناسب این عمل را جبران کند.

### نام بازی : " کتل کا "

تعداد بازیکنان : ده نفر

وسایل مورد نیاز : ده عدد کتل ( صندلی ) یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : توسعه چابکی ، سرعت کنش و واکنش.

**شرح بازی :** در این بازی ، ده کتل ( صندلی ) ، روی زمین گذاشته می شود . یک بازیکن ، به عنوان نوازنده انتخاب می شود . این بازیکن با ریتم خاصی روی میز می کوبد. نه بازیکن دیگر به دور کتل ها می چرخند. در جای که آهنگ تمام شد ، تمام بازیکنان باید هر چه سریعتر روی صندلی بشینند . البته یک بازیکن جا می ماند که بازنده بازی محسوب می شود و از بازی خارج می شود. سپس یک صندلی ،

کم می شود و بازی ادامه می یابد. تا اینکه در پایان بازی ، یک نفر باقی می ماند که برنده بازی محسوب می شود.

## و- بازی های بدون وسیله و در فضای سر پوشیده

### مقدمه

ماهیت بعضی بازی ها و ورزش ها به گونه ای است که در آن ابزار و وسایل خاصی بکار نمی رود. این گروه از بازی ها معمولاً از بازی های متنوعی مانند بازی های تخیلی، اکتشافی، دویدن، پریدن، جهش و شیرین کاری تشکیل و سبب پیشرفت قابلیت های جسمانی در کودک می شوند. بعضی از بازی ها به دلیل نبودن فضای باز و یا به سبب عوامل طبیعی مانند برف و باران در فضای بسته انجام می شود. در این بازی ها، فعالیت های ذهنی و فکری بیشتر از فعالیت های جسمی و بدنی است. این بازی ها می تواند موجب رشد و پرورش جسمی ، ذهنی و فکری کودکان شود.

### نام بازی : اودنگه تیر (Odange tir)

تعداد بازیکنان: دو نفر

جنس و گروه سنی : مردان ، جوانان

نوع بازی : انفرادی

اهداف عمومی : حس رقابت سازنده ، نشاط ، هوشیاری ، مدیریت و رهبری گروه ، تجربه موفقیت و شکست ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

اهداف اختصاصی : توسعه قدرت

شرح بازی : این بازی در مراسم عروسی و حنابندان و شب نشینی ها انجام می شد. در این بازی فردی روی زمین و به پشت دراز می کشد و پاهایش را به هم می چسباند. یک نفر که قوی تر از دیگران است روی میج پاهایش می نشیند و دو دست خود را به زیر پاهای (زانوهای) فردی که دراز کشیده است می برد و وی را که به صورت راست و مستقیم است به همان شکل به بالا می آورد . بطوریکه روی دو پایش قرار گیرد و بصورت ایستاده، در آید. این کار نیاز به قدرت بدنی بالایی دارد.

### نام بازی : پلنگه لاش (نعش کا)

تعداد بازیکنان : دو نفر

### جنس و گروه سنی: مردان، جوانان و بزرگسالان

نوع بازی: انفرادی

اهداف اختصاصی: توسعه قدرت

زمان اجرا: شب‌های خانبداران و عروسی‌ها

**شرح بازی:** یکی از بازیکنان به روی شکم، در وسط اتاق، دراز می‌کشد. بعد دو پایش را از پشت سر بالا آورده و پنجه پاها را با دو دست، از پشت می‌گیرد به این فرد "پلنگه لاش" می‌گویند. دست‌های بازیکن خوابیده نباید باز شود. یکی از بازیکنان قدرتمند باید پلنگه لاش را بلند کند. بنابراین در کنار او قرار می‌گیرد و دو دستش را لای دو دست او که از پشت پاهایش را گرفته، عبور می‌دهد و او را از ناحیه ساعد و بازو می‌گیرد و بتدریج برمی‌خیزد و او را حد شانه بالا می‌آورد. این بازیکن اگر در انجام این عمل موفق شود برنده بازی است. هر بازیکنی که قادر باشد افراد سنگین‌تر را بلند کند برنده بازی است.

### نام بازی: "چک به چک"

تعداد بازیکنان: دو نفره

جنس و گروه سنی: مردان، نوجوانان و جوانان

نوع بازی:

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده، شادی و نشاط، تجربه موفقیت و شکست، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه، استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم.

اهداف اختصاصی: توسعه قدرت

**شرح بازی:** این بازی در جشن‌ها و مراسم عروسی و شب‌های خانبدان اجرا می‌گردد. دو نفر در وسط اتاق و روبروی هم می‌نشینند و پاهایشان را در مقابل هم قرار می‌دهند. آنگاه با اعلام شروع بازی از طرف ماره (داور بازی) هر دو بازیکن تلاش می‌کنند که طرف مقابل را با فشار دادن از نقطه کف پاهایش به عقب برانند. بازیکنی که موفق شود بازیکن دیگر را به عقب براند و تسلیم کند، برنده بازی محسوب می‌شود.

شکل دیگری از این بازی دو نفر بر روی زمین و به پشت دراز می‌کشند و هر دو بازیکن پای راستشان را به بالا، می‌آورند و به صورت عمودی قرار می‌دهند و آنگاه در پای راست بازیکن دیگر قلاب می‌کنند و سعی می‌کنند تا با فشار یکدیگر را از جا بلند کنند. هر بازیکنی که موفق به انجام این عمل شود، برنده بازی است.

### نام بازی : پنجه

تعداد بازیکنان : دو نفر

جنس و گروه سنی : مردان ، جوانان

نوع بازی : انفرادی

اهداف عمومی : استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

اهداف اختصاصی : توسعه قدرت

**شرح بازی :** این بازی در مراسم عروسی ، شب نشینی ها و جشن ها ، توسط جوانان انجام می گیرد. ابتدا کسی که نیرومندتر از همه است، به وسط اتاق می آید و حریف می طلبد و این در حالیست که نوک آرنج دست خو را به زمین می چسباند و پنجه را باز نگه داشته و منتظر حریف می ماند. آنگاه کسی به عنوان حریف به وسط اتاق می آید و پنجه در پنجه وی می گذارد. هر کدام که پنجه ی حریف مقابل را خم کند و به زمین بزند برنده است و بازی ادامه می یابد. هر بازیکنی که بتواند بازیکنان بیشتری را شکست دهد، به اصطلاح "حریف نداشته باشد" ، برنده بازی خواهد بود.

### نام بازی : چش به چش (chesh be chesh)

تعداد بازیکنان : دو نفر

جنس و گروه سنی : پسران و دختران کودکان و نوجوانان

**شرح بازی :** دو بازیکن در مقابل هم می نشینند و بدون اینکه پلک بزنند به چشم های یکدیگر، خیره می شوند. هر بازیکنی که چشم هایش خسته شود و ، زودتر پلک بزند، بازنده بازی است. بازیکن برنده ، باید یک تلنگر(ناتریک) به پیشانی، گونه و یا گلوی بازیکن، بازنده بزند.

### نام بازی : دنقول کا (danghol ka)

نام دیگر : لنگر کا

تعداد بازیکنان : سه نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : توسعه تمرکز و دقت

**شرح بازی :** در این بازی، ابتدا با قرعه کشی بازیکنی انتخاب می شود و چشمانش را می بندند. بقیه بازیکنان در مقابل این بازیکن می نشینند و با انگشتان دست به صورت ، پیشانی ، گونه یا گلوی وی ، ناتریک یا دنقول (تلنگر) می زنند. بازیکنی که چشمانش بسته است ، باید بتواند حدس بزند که چه کسی، ضربه را زده است. اگر حدس او درست باشد، آن بازیکن ، باید چشمهایش را ببندد و به جای او بنشیند. اگر حدس او غلط باشد، بازی با همین بازیکن و به همین منوال، ادامه می یابد.

### نام بازی : مه قلی مه قلی (meh gholi meh gholi)

**تعداد بازیکنان :** ۲ تا ۵ نفر یا بیشتر

**گروه سنی و جنس :** پسران و دختران نوجوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** در این بازی، هر یک از بازیکنان انگشتان دست خود را به اندازه یک وجب ، باز کرده و روی هم قرار می دهند. ارتفاع این دستها که بصورت انگشتان باز ، بر روی هم قرار گرفتند ، ممکن است به یک متر از سطح زمین برسد. یک بازیکن به عنوان ماره (داور یا سر گروه) انتخاب می شود که وظیفه دارد، با دستش به یکی از وجبها (دستها) اشاره کند و بگوید « این تا » یعنی "این یکی" و این دست باید کنار برود و بعد می گوید «اوتتا» یعنی "آن یکی" و آن دست هم باید به کنار برود. به این ترتیب دست هایی که به صورت یک وجب وعمودی ، بر روی هم قرار دارند ، زیرشان خالی شده ، به پایین می آیند و روی دست های پایین تر قرار می گیرند و فضای خالی زیر دست ها ، پر می شود. در پایان دستی که باقی می ماند و روی زمین قرار می گیرد، بازنده محسوب می شود. بقیه بازیکنان برنده ، هستند و باید چشم فرد بازنده را ببندد و به نوبت با یکی از انگشتان خود به پیشانی و یا به گونه و گلوی بازیکن بازنده تلنگر ( دنقول یا ناتریک) بزنند. اگر فرد بازنده تشخیص دهد که فرد زنده ضربه به کمک کدام انگشت خود به او تلنگر زده است، آزاد می شود. بازی به همین صورت ادامه پیدا می کند.

**نام بازی :** " نتریک کا "

**نام دیگر :** تلنگر بازی

**تعداد بازیکنان :** دو نفر

**جنس و گروه سنی :** پسران و دختران نوجوانان

**نوع بازی :** انفرادی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

دو نفر با هم می‌خواهند بازی کنند، با هم قرار می‌گذارند با توافق هم نفر اول بازی را آغاز می‌نماید. به این ترتیب نفر دوم با کف دستهایش چشمان خود را می‌بندد، بعد نفر اول پشت دستهای شخصی که چشم‌هایش را گرفته تتریگ (تلنگر) می‌زند و فوراً تعدادی از انگشتان یک دست گاهی هم دو دست را به شکل مخصوص و دلخواه خود در می‌آورد، سپس کسی که چشمانش را با دست بسته بود بدون درنگ باید به همان وضعی که فرد انگشتان دست خود را در آورده بود دربیاید. در صورتی که درست بود برنده بازی است و گرنه مجدداً باید چشمانش را مانند دفعه اول ببندد و نفر اول به همان نحو بازی را ادامه دهد و آنقدر این بازی ادامه پیدا می‌کند تا وقتی که شکل انگشتان دستش مشابه انگشتان دست تلنگر زنده در آید. بعد نوبت نفر دوم می‌رسد و بازی را به همان ترتیب آغاز می‌نماید. این بازی می‌تواند به صورت ایستاده و هم نشسته انجام گیرد.

### بازی : "اینک را اونک را"

نام دیگر : لینگ رج

تعداد بازیکنان : سه نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : دختران و کودکان ونوجوانان.

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** چند نفر پهلوی هم می‌نشینند و پاهایشان را دراز می‌کنند و یکی از بازیکنان به عنوان استاد، معین می‌شود و بازی را با خواندن ترانه‌ای شروع می‌کند و با دست و پای یک‌یک بازیکنان اشاره می‌کند و یا می‌زند و ترانه بازی را کلمه به کلمه این‌طور می‌خواند:

" اینک را و اونک را ، درزن زخم پینک را ، انک مرد جوانه ، پسر حاجی خانه ، حاجی باشا اردو ، اردو منزل وانه ، ساز و نقاره وانه ، علی خان کل لنگ ، کله لنگ کینه زن " یعنی: این پا، آن پا، سوزن می‌زنم به پینه، آن مرد جوان است، پسر حاجی خان است، حاجی رفت اردو ، اردو منزل می‌خواهد ، ساز و نقاره می‌خواهد ، علی خان چلاق پا ، پای چلاق خود را پس بکش. هر جمله مربوط به یکی از بازیکنان می‌باشد که استاد به آنها اشاره می‌کند یا می‌زند. البته استاد خودش هم جزو بازیکنان محسوب می‌شود و او پای خودش را مثل سایرین دراز می‌کند ، آخرین کلمه ترانه روی پای هر کسی ختم شد او باید پایش را جمع کند و اگر آخرین کلمه روی پای خود استاد خم شود او هم باید پایش را جمع کند و بازی ادامه پیدا می‌کند. اگر در حین بازی دوبار آخرین کلمه ترانه به پای استاد اصابت کرد، استاد هر دو پای خودش را جمع می‌کند و خود به خود از دور بازی کنار می‌رود و بقیه بازیکنان استاد دیگری برای خود تعیین می‌کنند و بازی را ادامه می‌دهند تا اینکه یک نفر باقی بماند و او برنده بازی است. در صورتی که پیش از شروع بازی بین خودشان جریمه‌ای تعیین کرده باشند. برنده بازی دیگران را به همان ترتیب که قرار

گذاشته‌اند تنبیه می‌کند. در برخی روستاهای تنکابن در آخر ترانه بازی، تغییراتی داده اند. به این ترتیب که پس از « ساز و نقاره وانه» چنین می‌خوانند:

ساز و نقاره داره	شاه خانم با ماه خانم
میل رقاصی داره	شاه خانم زیر زن

### نام بازی : "پشت کوتنک" (pesht kotenak)

نام دیگر : تپ تپ خمیر

تعداد بازیکنان : ۳ تا ۱۰ نفر

جنس و گروه سنی : دختران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : بهبود تمرکز حواس و دقت

**شرح بازی :** بازیکنان بصورت دایره‌ای به کنار هم می‌نشینند و یک نفر از بازیکنان بعنوان "سرگروه" انتخاب می‌شود. سرگروه یک بازیکن را خود و یا از طریق قرعه‌کشی ، انتخاب می‌کند. بازیکن انتخاب شده باید در وسط دایره و به روی شکم بخوابد و بقیه دستهای خود را بر پشت وی می‌زنند و می‌گویند: «تپ تپ خمیر، شیشه پر پنیر، دست کی بالا؟» همزمان یک نفر دستش را بالا می‌آورد و بازیکن وسط باید حدس بزند که او چه کسی است و باید نام وی را بگوید. اگر حدس وی صحیح باشد برنده بازی محسوب شده و جای دو نفر عوض می‌شود. در غیراین صورت بازی ادامه می‌یابد.

### نام بازی : دس بزه کا (Das beze ka)

نامهای دیگر : نون بیار کباب ببر

تعداد بازیکنان : دو نفر

جنس و گروه سنی : پسران و دختران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی

اهداف عمومی : استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

اهداف اختصاصی : توسعه سرعت عمل و عکس‌العمل.

**شرح بازی :** در این بازی برای اینکه مشخص شود دست های کدام بازیکن باید در زیر و دست های کدام بازیکن در رو قرار گیرد ، قرعه کشی انجام می گیرد. بازی به این صورت آغاز می گردد که دوبازیکن در مقابل یکدیگر قرار گرفته و دستان خود را بصورت افقی در مقابل هم می گیرند. کف دستان بازیکن بازنده قرعه ، بر روی کف دستان بازیکن برنده قرعه قرار می گیرد. بازیکنی که دستانش در زیر قرار گرفته باید با سرعت دستان خود را بالا آورده و به پشت دستان بازیکن دوم ضربه بزند. اگر ضربه اصابت کرد این عمل تکرار می شود و اگر نتواند به پشت دستان حریف ضربه بزند و ضربه اش در هوا ناکام بماند به اصطلاح «می سوزد» و بازیکن مقابل "بازیکن اصلی" می شود و بازیکن بازنده باید دستهای خود را روی دست های این بازیکن قرار دهد و بازی به این صورت ادامه می یابد. در حین اجرای این بازی ، زننده ضربه این جمله را مرتباً تکرار می کند: «**نون بیار کباب بیر**». گاهی ضربات وارده به قدری شدید است که پشت دستان حریف قرمز می شود. این بازی ، به "**سرعت کنش و واکنش**" بالایی ، نیاز دارد.

### نام بازی : ایبا پر ، تیکا پر (Abya par Tika par)

نام دیگر : کلاچ پر ، میچکا پر و کلاغ پر ، گنجشک پر

تعداد بازیکنان : سه نفر و بیشتر

جنس و گروه سنی : دختران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** شادی و نشاط ، هوشیاری ، تجربه موفقیت و شکست ، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**شرح بازی :** "ایبا و تیکا" در گویش محلی نام پرنده ای است. در این بازی بازیکنان به صورت حلقه ای به دور هم می نشینند. همگی انگشت اشاره خود را بر روی نقطه ای ، روی زمین قرار می دهند. یک بازیکن نیز بعنوان "**سرگروه**" انتخاب می شود و نام "**پرندگان ، افراد ، اشیا و غیره**" را می گوید و سایر بازیکنان باید با شنیدن نام پرنده دست خود را به نشانه پرواز بلند کنند و بگویند: «**پر**» و زمانی که نام غیر پرنده آورده می شود، آنها نباید حرکتی انجام دهند و اگر بازیکنی اشتهاً در موردی غیر از پرندگان دست خود را بلند کند بازنده و از جریان بازی خارج می شود. بعنوان مثال اگر زمانی که سرگروه می گوید: «**ایبا**» و «**تیکا**» چون نام پرنده است بازیکنان دیگر باید انگشت خود را بالا بیاورند و بگویند: «**پر**» اما اگر سرگروه بگوید : **شوکا (آهو)** نباید این عمل را انجام دهد. این بازی ادامه می یابد تا فقط یک نفر باقی بماند که وی برنده بازی محسوب می شود. در این بازی تمرکز حواس و دقت و سرعت عمل و عکس العمل نقش مهمی را ایفا می کند.

## ز- بازی های آیینی و فصلی

### مقدمه

تعدادی از بازی های آیینی از دوران باستان باقی مانده است که با سرود ها و اشعار همراه است. این بازی ها در مواقع و فصول خاص (اعیاد، جشن ها، مراسم مذهبی) انجام می شود. "دعای باران" (نوعی بازی آیینی برای توقف باران)، "پردن از روی آتش" و "قاشق زنی" در مراسم چهارشنبه سوری، بازی های "تاب بازی"، "الاکلنگ"، "طناب بازی" در روز سیزده بدر "تخم مرغ جنگی" در ایام عید نوروز از جمله این بازی ها، است.

### نام بازی : مرغنه جنگی (Morghane jangi)

تعداد بازیکنان : دو نفر

وسایل مورد نیاز : تخم مرغ پخته

جنس و گروه سنی : مردان ، کودکان ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : انفرادی ، گروهی

زمان اجرا : ایام عید نوروز

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** این بازی در ایام عید نوروز در هنگام دید و بازدید در بین خانواده ها، بویژه کودکان و جوانان و حتی بزرگسالان اجرا می شود. یکی از رسم های عید نوروز این است که بزرگان خانواده ، به بستگان و مهمانان، بویژه کودکان ، تخم مرغ پخته و رنگ کرده ای عیدی ، می دهند. با تخم مرغ های رنگ کرده بازی «مرغنه جنگی» می کنند. ابتدا تخم مرغ را از نقطه سر و از ته به دندانهای پیشین و یا به پیشانی می زنند و از این طریق به محکمی و یا سست بودن آن، پی می برند. این بازی ، در سه مرحله انجام می شود:

**الف) «سر به سر»** یعنی اینکه ضربه از سر دو تخم مرغ، به هم زده می شود.

**ب) «ته به ته»** یعنی اینکه ضربه از ته دو تخم مرغ ، به هم وارد آید.

**ج) «ور به ور»** یعنی اینکه ضربه از پهلوی، دو تخم مرغ، به هم وارد آید.

برای اینکه معلوم شود چه کسی باید، اول بنشیند (یعنی بازیکن باید تخم مرغش را لای انگشتان گرفته و فقط قسمتی از آن مشخص باشد و آن را پایین و آماده برای دریافت ضربه ، نگه دارد) و چه کسی باید ضربه زننده باشد بین طرفین توافق می شود و یا قرعه کشی انجام می گیرد. بازنده قرعه باید بنشیند. و بازیکن ضربه زننده با تخم مرغ متعلق به خود، به تخم مرغ داخل دست حریفش از بالا، ضربه می زند. تخم مرغ،

هر فردی که بشکند بازنده محسوب می شود. بازیکن بازنده، باید تخم مرغش را، به بازیکن برنده، بدهد. در بازی "سر به سر" و "ته به ته" و "ور به ور" باید همه قسمت های تخم مرغ (سر، ته، پهلوی) شکسته شود. البته بعضی ها برای اینکه تخم مرغ بیشتری را به دست آورند، از قبل تخم مرغی را با سوزن سوراخ کرده و سفیده و زرده آن را از طریق مکیدن خارج می کنند و داخل آن را با قیر یا سفز مذاب، پر می کنند. البته بیشتر اوقات دستشان رو می شود. هر بازیکنی، تخم مرغ بیشتری را تصاحب کند، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی: "تاب بازی" (tab bzi)

نامهای دیگر: تو تی

تعداد بازیکنان: یک نفر

وسایل مورد نیاز: طناب و یک تخته نیم متری و کو چک

جنس و گروه سنی: پسران و دختران، نوجوانان و جوانان

نوع بازی: گروهی

زمان اجرا: سیزده بدر

اهداف عمومی: شادی و نشاط، استفاده صحیح از اوقات فراغت، انجام تفریحات سالم.

اهداف اختصاصی: افزایش تعادل

**شرح بازی:** این بازی معمولاً توسط کودکان و نوجوانان و در ایام تعطیلات بویژه در عید نوروز (سیزده بدر) انجام می شود. در این بازی، طنابی بلند و محکمی را بدور یکی از شاخه های بزرگ و محکم یک درخت تنومند (درختان گردو)، قرار می دهند. بعد دو قسمت آزاد و آویزان طناب به دو طرف چوب یا تخته ای محکم، گره زده و بسته می شود. بعد کودکی روی آن تخته یا چوب سوار می شود و فرد دیگری وی را هل می دهد. به این ترتیب آن کودک تاب می خورد و از آن لذت می برد. هر بازیکنی که در مدت زمان بیشتر و تا ارتفاع بیشتری تاب بخورد، برنده بازی محسوب می شود. این بازی با خطر سقوط از تاب و آسیب های بدنی، همراه است.

### نام بازی: "سنگین سما" (SANGINE SEMA)

نام دیگر: الاکلنگ

تعداد بازیکنان: ۲ نفر

وسایل مورد نیاز: یک چوب محکم و بزرگ و سنگ بزرگ

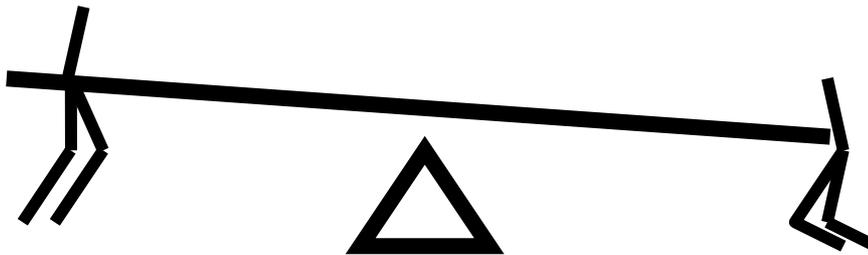
جنس و گروه سنی: پسران و دختران، کودکان و نوجوانان

### نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : افزایش تعادل

**شرح بازی :** در این بازی، چوب نسبتاً بلند را بر روی یک کنده بزرگ چوب یا سنگ که به عنوان تکیه گاه عمل می کند، قرار می دهند. دو طرف چوب از نقطه تکیه گاه، حتماً باید هم وزن باشد. دو بازیکن تقریباً هم وزن، در دو طرف انتهایی چوب، می نشینند. "بازیکن الف" با انتقال وزن و سنگینی بدن به سمت زمین، حول محور، یک طرف چوب را پایین می آورد و پاهایش با زمین تماس پیدا می کند و در طرف دیگر، بازیکن مقابل، بالا می رود. "بازیکن ب" نیز این عمل را تکرار می کند یعنی با انتقال وزن بدن خود به سمت پایین، "بازیکن الف" را بالا می آورد. در هنگام بازی یک طرف کلمه « سنگین » و طرف دیگر کلمه « سما » را به زبان می آورد. در بعضی مناطق از دو واژه « دینگل فس فس » استفاده می شود.



شکل (۵-۸۶) سنگین سما

### نام بازی: "شب پا سی"

جنس و گروه سنی: مردان و زنان، بزرگسالان

نوع بازی: گروهی

زمان اجرا : شش روز بعد از تولد فرزند

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** معمولاً والدینی که صاحب فرزند می شدند، در شب ششم تولد فرزند میهمانی ترتیب می دادند و خویشان و دوستان خود را به منزل دعوت می کردند. مهمانان تا دیر وقت و پاسی از شب بیدار می ماندند. در این شب معمولاً پدر خانواده پذیرایی مفصلی از مهمانان می کند. بعد از صرف شام، مهمانان مرد بازی هایی را به نمایش می گذاشتند. به عنوان مثال پدر نوزاد به پشت روی زمین دراز می کشید یک نفر از مهمانان پای وی را نگه می داشت و بقیه مهمانان به ترتیب با ترکه به زیر پای وی

ضربه می زدند. او باید در هر ضربه نام ضارب را بگوید اگر درست می گفت از کتک خوردن نجات می یافت. در غیر این صورت بازی ادامه می یافت. بازی دیگر "انگشتر بازی" نام داشت که ابتدا دزد را مشخص می کردند. از شاعرانی هم در این شب دعوت می شد که در این محفل شرکت کنند. کسی که می باخت شاعر مدعو در سرزنس فرد بازنده اشعاری طنزگونه می سرود و کسانی را که برنده می شدند، مورد تشویق قرار می داد.

### نام بازی: "چهل پهی کا"

**نامهای دیگر:** پاش ما زول کایی، پش مازیل کا، شاه و وزیر، دُرَنه بازی یا تُرنا بازی

**تعداد بازیکنان:** چهار نفر

**وسایل مورد نیاز:** پاش مازول، قاب یا وزیل (قطعه‌ای از استخوان مفصل گوسفند که شبیه تاس است)، ترنا یا درنه (شالی تابیده شده که طول آن حدود یک متر باشد)

**جنس و گروه سنی:** مردان، بزرگسالان

**نوع بازی:** گروهی

**زمان اجرا:** چهلمین روز تولد اولین فرزند (چله)

**اهداف عمومی:** تفریح و سرگرمی

**شرح بازی:** در این بازی، از پاش مازول، قاب یا وزیل (استخوان مفصل گوسفند) به عنوان تاس، استفاده می کنند. هر قاب چهار طرف یا پهلو دارد چهار طرف آن را با نام های پادشاه، وزیر، جلاد، دزد، نامگذاری می کنند. بازیکنان بصورت دایره ای می نشینند و اولین نفر بازی را آغاز می کند. وی قاب را به هوا پرتاب می کند تا بعد از چرخش روی زمین بیفتد و نقش او تعیین شود. ابتدا باید شاه بعد وزیر، جلاد و دزد مشخص شود. یعنی اگر کسی وزیر بیاورد وزیر شدن او منتفی است، چون هنوز شاه مشخص نشده است. بعد از مشخص شدن نقش ها، همه بازیکن ها دایره وار روی زمین می نشینند. دزد را به حضور شاه می برند. شاه هرگونه فرمانی صادر کند دزد مکلف به انجام آن دستور است. چنانچه دزد از دستور تمرد و سرپیچی نماید، وزیر او را ملزوم به اجرای حکم می نماید. فی المثل شاه به دزد می گوید برای حضار آواز بخواند، دزد باید آواز بخواند و یا پادشاه فرمان می دهد که دزد باید پیشخدمت شود و از حضار مجلس پذیرایی کند مثلاً چای بیاورد و یا شاه می گوید دزد باید برقصد و یا در گوشه اتاق مدتی روی یک پا بایستند و یا گاهی دستور می دهد که پاهای دزد را به فلک بسته و بزنند. خلاصه مطلب آنکه دزد باید مطیع فرمان شاه و وزیر مجری فرمان های شاه باشد. قاب بازی بیشتر در شب نشینی های زمستانی اجرا می شد که روستائیان دسته جمعی به منازل یکدیگر می روند و یا والدینی که صاحب اولین فرزند به ویژه

پسر می شدند ، در چنین موقعی دوستان و اقوام نزدیک به منزل آنها می رفتند و اقسام بازیها را برای سرگرمی و شادی انجام می دادند. در گذشته قاب بازی بسیار رایج بوده است.

## س - بازی های خردسالان و کودکان

### مقدمه

این بازی ها به منظور سرگرم کردن خردسالان انجام می شود و معمولاً به صورت خواندن نغمه ها و ترانه های کودکانه است و با حرکات ساده ای همراه است. اتل متل توتوله و عموزنجیر باف ، نمونه ای از این بازی هاست.

### نام بازی: «اتل، متل» (Atal matal)

نامهای دیگر: اینک را اونک را ، خانه دله کا

تعداد بازیکنان: ۳ تا ۸ نفر

جنس و گروه سنی: دختران ، کودکان

نوع بازی: گروهی

**شرح بازی:** در این بازی بازیکنان پاهایشان را دراز کرده ، در کنار هم در یک ردیف می نشینند و یک نفر که دارای صدای رساتری است بعنوان "سرگروه" انتخاب شده ، در وسط می نشیند و بقیه بازیکنان در دو طرف می نشینند و "سرگروه" شعر اتل متل را می خواند: «اتل متل توتوله ، گاو حسن چه جوهره ، نه شیر داره نه پستون ، شیرشو بردن هندستون ، یک زن کردی بستون ، اسمشو بزار عمقزی ، دور کلاش قرمزی ، یه سنگ زدم به بلبل ، صداش رفته حسن بل ، حسن بلم خراب شد ، دل بی بی چون کباب شد ، هاچین و واچین یه پاتو ورچین». در بعضی مناطق این جملات خوانده می شود: «اینک را ، اونک را ، درزن زخم پینک (پینه) را ، پینک مرد جوونه ، جوون حاجیونه ، حاجی بورده تا اردو ، اردو کنار به مو ، شاه خانمه تبریزی ، انگشترش برنزی ، کت کتله ، کتله کتله ، کتله ی پشت جمله کتله». سر گروه این کلمات را می خواند و با هر ضرب آهنگ شعر ، دست خود را بر روی زانوان ، بازیکنان می زند و پای فردی که شعر روی آن پایان بپذیرد ، به عنوان بازنده محسوب می شود. این بازیکن باید از بازی خارج شود و این عمل تا آخرین نفر دامه می یابد.

### نام بازی : عمو زنجیرباف (Amo zanjirbaf)

تعداد بازیکنان : ۵ نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران و دختران ، کودکان

نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، احساس تعلق و تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**شرح بازی :** در این بازی بازیکنان بصورت حلقه‌ای در کنار یکدیگر، می‌ایستند و دستهای یکدیگر را می‌گیرند. یک نفر به عنوان "**سرگروه**" انتخاب می‌شود. "سرگروه" با همکاری بقیه بازیکنان جملات زیر را با صدای بلند می‌خواند:

بازیکنان می‌گویند: «عمو زنجیر باف»

سرگروه جواب می‌دهد: «بله»

بازیکنان می‌گویند: « زنجیر منوبافتی؟»

سرگروه جواب می‌دهد: «بله»

بازیکنان می‌گویند: «پشت کوه انداختی؟»

سرگروه جواب می‌دهند: «بله»

بازیکنان می‌گویند: «بابا اومده»

سرگروه می‌پرسد: « چی چی آورده؟»

بازیکنان می‌گویند: «نخود و کشمش»

سرگروه می‌گوید: « بخور و بیار»

بازیکنان می‌گویند: «با صدای چی؟»

سرگروه می‌گوید: با صدای یکی از حیوانات (شغال، سگ، گربه، مرغ، خروس و غیره).

بازیکنان همگی صدای آن حیوان را در می‌آورند.

**نام بازی : "خنه کا"**

**نام دیگر : خنه کا**

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** اسباب بازی ، بشقاب، قاشق، استکان ، نعلبکی و غیره.

جنس و گروه سنی : پسران و دختران ، کودکان

نوع بازی : انفرادی ، گروهی

**اهداف عمومی:** همکاری و تعاون ، مدیریت و رهبری گروه ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**شرح بازی:** این بازی توسط کودکان انجام می گیرد. در این بازی هر بازیکن نقش پدر، مادر، بچه خانواده، پدربزرگ و مادر بزرگ، معلم، دکتر و غیره را بعهده می گیرد و رفتار آنها را تقلید می کند. بعنوان مثال پدر به سرکار می رود و خسته به منزل باز می گردد. مادر آشپزی می کند و از بچه ها نگهداری می کند و نگران تربیت بچه ها است، پدر بزرگ با نوه اش بازی می کند، مادر بزرگ برای نوه اش، قصه تعریف می کند. بچه مریض می شود و دکتر به بچه دوا می دهد و حالش را خوب می کند. معلم به بچه درس می دهد و دیکته می گوید و به او تکلیف خانه (مشق شب) می دهد. این بازی ها حس مسئولیت پذیری را به کودکان می آموزد و آنها را برای ورود به زندگی اجتماعی آماده می کند هر بازیکنی که نقش خود را بهتر انجام دهد، برنده بازی خواهد بود.

### نام بازی: تیل کا (TIL KA)

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : گل

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان

نوع بازی : انفرادی ، گروهی

**اهداف عمومی:** بهبود ابتکار و خلاقیت ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی:** توسعه تجارب حسی و حرکتی.

**شرح بازی:** یکی از بازی هایی که کودکان انجام می دهند، بازی با گل و لای بود. تیل به معنی گل و لای است. در گذشته نه چندان دور، مصالح ساختمانی اکثر خانه ها در مازندران و گیلان گل ، سنگ ، چوب و کاه بود. کودکان سعی می کردند آنچه را که از پدران شان یاد گرفته اند ، به کار ببرند. معمولاً با "گل" ، خانه ، دیوار و جاده و آدمک و حیوان و غیره ساخته می شد. در واقع این گونه فعالیتها ، محرک هایی هستند که کودکان به آنها ، برای ورود به زندگی اجتماعی به آنها ، نیاز دارند. امروزه محققان و روان شناسان کودک به این نتیجه رسیده اند که اینگونه بازی ها برای کودکان مفید است. در فروشگاه های اسباب بازی ، موم برای ساختن اشیا متفاوت (مشابه گل بازی) به چشم می خورد. بعضی از والدین آگاه ، گل و ماسه را به حیاط منازل خود می آورند تا کودکان شان با آن ، بازی کنند.

### نام بازی: خنه دله کا (KHONE DELE KA)

تعداد بازیکنان : سه نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان

نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** همکاری و تعاون ، مدیریت و رهبری گروه ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**شرح بازی :** در این بازی ، بازیکنان به صورت دایره ای، می نشینند. ماره (داور یا سرگروه) جلوی آنها می نشیند. همه ساکت می شوند. آنگاه ماره در سکوت حاضران، حرکات مختلفی را انجام می دهد و بقیه بازیکنان ، باید همان کار را به صورت تقلیدی، انجام دهند. به عنوان مثال، ماره گوش اولین نفر را می کشد. نفر دوم هم گوش نفر سوم را می کشد. بقیه بازیکنان هم همین کار را با بقیه انجام می دهند. در مرا حل بعد، ماره صدای سگ، گربه، روباه و خروس و انواع شکلک ها را در می آورد. همه بازیکنان باید آن اعمال را تقلید کنند. بازی به همین صورت، ادامه پیدا می کند.

نام بازی: " پلا پچه کا "

نامهای دیگر: خونه کابی ، خنه کا ، پلا پچیک ،

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: اسباب بازی

جنس و گروه سنی: دختران ، کودکان

نوع بازی: انفرادی و گروهی

محل اجرا : ایوان منازل ، جاهای دنج حیاط خانه ها

**شرح بازی :** کودکان در ظرف های کوچک (اسباب بازی) و بیشتر در تکه های شکسته ظروف سفالی قدیمی، برنج می پزند ، در قوری های شکسته چای دم می کنند، در کاسه ها خورش می ریزند و در تنور نان می پزند . به این ترتیب به تقلید از مادرانشان به بازی می پردازند.

نام بازی : پیسی کولا بازی (pepsi coola bazi)

تعداد بازیکنان: ۲ نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: سر نوشابه و تعدادی سنگ

**جنس و گروه سنی:** پسران ، کودکان

**نوع بازی:** انفرادی ، گروهی

**اهداف عمومی:** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی:** بهبود و هماهنگی سیستم عصبی - عضلانی و چشم و دست.

**شرح بازی:** این بازی معمولاً توسط کودکان انجام می‌گرفت. و کودکان سر نوشتابه را از مغازه‌های خواربار فروشی محله خود تهیه می‌کردند و این بازی را انجام می‌دادند. در این بازی ، بین دو نفر بازیکن قرعه کشی می‌شود و به این وسیله شروع کننده بازی، تعیین می‌شود و یا با توافق دو نفر، یکی از آنها بازی را، شروع می‌کند. بازی به این صورت انجام می‌گرفت که بازیکنان هر کدام یک عدد سر نوشتابه را روی زمین قرار می‌دادند، بطوری که لبه نازک نوشتابه به طرف بالا، قرار گیرد. بازیکن شروع کننده ، با سنگ به لبه سر نوشتابه ضربه می‌زند. اگر سر نوشتابه به هوا پرید و برگشت، آن سر نوشتابه متعلق به وی می‌باشد. در غیر این صورت نوبت به بازیکن بعدی می‌رسد. هر بازیکنی که بتواند سر نوشتابه های بیشتری را با سنگ برگرداند و مالک آنها شود، برنده بازی محسوب می‌شود.

**نام بازی:** تفنگ بازی

**تعداد بازیکنان:** ۲ نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز:** تفنگهای چوبی

**جنس و گروه سنی:** پسران ، کودکان

**نوع بازی:** انفرادی ، گروهی

**اهداف عمومی:** همکاری و تعاون ، مدیریت و رهبری گروه ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، احساس مسئولیت فردی و اجتماعی ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**شرح بازی:** این بازی بیشتر در بین کودکان و نوجوانان مرسوم است و در خانه‌های بزرگ و نیمه ساخته باغات و کوچه‌ها انجام می‌شود. در این بازی بچه‌ها به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند سپس در جای مناسب پنهان شده و شروع به بازی می‌کنند. هر بازیکن یک تفنگ اسباب بازی که معمولاً با چوب ساخته می‌شود، در دست دارد. هرگاه بازیکنی، بازیکن دیگر را غافلگیر کند و به سمت او شلیک کند آن بازیکن از بازی خارج می‌شود، مگر اینکه بازیکن دیگری با دست زدن به او به اصطلاح او را "آزاد" کند. در این بازی هر گروهی که بتواند زودتر بازیکنان دیگر را از بازی خارج کند، برنده‌ی بازی می‌شود. جذابیت این بازی بستگی به توانایی بازیکنان در غافلگیری بازیکنان دیگر است.

### نام بازی : چرخک کا (CHARKHAK KA)

تعداد بازیکنان : یک نفر

وسایل مورد نیاز : چوبی به شکل دوک، مقداری نخ نازک و محکم، تسمه

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان

نوع بازی : انفرادی ، گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : توسعه مهارت ، یادگیری و کسب تجربه در ساخت چرخ.

**شرح بازی :** کودکان چوبی را به شکل دوک و به اندازه‌ای که در کف دست جای گیرد، تراشیده ، نخ نازک و محکمی را به دور آن می‌پیچانند و بعد آن را به زمین پرت کرده ، همزمان نخ را محکم و سریع به سمت خود می‌کشند.در نتیجه دوک به دور خود و بر روی زمین می‌چرخد.بازیکن ، با مشاهده کند شدن سرعت چرخش دوک به دور خود ، پیوسته با طناب تسمه مانندی به بدنهٔ چرخان دوک می‌زند تا دوک از چرخش نیفتد.بازی به همین ترتیب و به نوبت ادامه می‌یابد.

### نام بازی : طوقه بازی (OGHE Kai)

تعداد بازیکنان : یک نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : رینگ دوچرخه

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان

نوع بازی : انفرادی ، گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : توسعه سرعت و استقامت

**شرح بازی :** کودکان برای بازی کردن از هر ابزاری که در دسترس باشد استفاده می‌کنند.یکی از این ابزار ها "رینگ دوچرخه" است.دوچرخه ها که مستعمل می‌شوند و رینگ آن بدلیل تاب برداشتن، دیگر قابل استفاده نمی‌باشد، برای این بازی مورد استفاده قرار می‌گیرد.بازی به این صورت ،انجام می‌شود که چوبی صاف به طول تقریبا یک متر که هم نیروی جلو برنده را تولید و هم به عنوان جهت دهنده عمل می‌کند را شیار رینگ دوچرخه قرا می‌دهند و با آن در کوچه ها وبازار ها می‌دویند.گهگاهی چند بازیکن ، مسافتی را مشخص می‌کردند و با رینگ دوچرخه این مسافت را به صورت سرعتی ( مسافت کوتاه و با سرعت بالا) و استقامتی(مسافت طولانی و با سرعت پایین تر) مسابقه می‌دادند. هر بازیکنی که زود تر مسافت تعیین شده را طی می‌کرد برنده بازی بود.

### نام بازی: "ماشین بازی"

تعداد بازیکنان: یک نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: لاستیک اتومبیل (پیکان)

جنس و گروه سنی: پسران، کودکان

نوع بازی: انفرادی، گروهی

اهداف عمومی: تفریح و سرگرمی

**شرح بازی:** کودکان از لاستیک های مستعمل و غیر قابل استفاده ی اتومبیل برای این بازی استفاده می کردند. بازی به این صورت انجام می شد، چوب صافی را به طول تقریباً یک متر که هم جلو برنده بود و هم جهت دهنده عمل می کرد را در شیار داخلی لاستیک اتومبیل، قرار می دادند و با آن در کوچه ها و بازارها می دویدند. گهگاه می چند بازیکن، مسافتی را مشخص می کردند و با لاستیک، این مسافت را به صورت سرعتی و استقامتی مسابقه می دادند. هر بازیکنی که زودتر مسافت تعیین شده را طی می کرد، برنده بازی بود.

### نام بازی: "دو دو گوسن دو"

نام دیگر: "دو، دو، دوشان دو"

گروه سنی: نوزادان و خردسالان

این بازی مخصوص اطفال خردسال است، که تازه می خواهند راه رفتن را آغاز کنند. در این بازی پدر یا مادر کودک را به حالت ایستاده روی زمین نگه می دارد و با دو دستشان فرزند را محکم می گیرند و خیلی آهسته کودک را به طرف جلو و عقب حرکت می دهند. این حرکت شبیه به حرکت "دوشان دو" (کوزه سفالی بزرگ)، است که چوپانان از آن برای جدا کردن کره از ماست استفاده می کنند. مادر در ضمن حرکت کودک چنین می خواند:

دو دو، گوسن دو

گالش بیشه سر کوه

دو دو، دوشون دو

آفتاب بیشه پشت کوه

دو دو، دوشون دو

یک من روغن یک من دو

دو ره گالش بخوره، وه سر کل بیوی کره ارباب بخوره، وه دوش بال نرم بیوی

این بازی بیشتر در مناطق روستایی که در آنجا دامداری رونق دارد توسط چوپانان و والدین بویژه مادران هنگام درست کردن " کره " انجام می شود. آنها ماست را در داخل کوزه بزرگ می ریزند و با تکان دادن آن کره به عمل می آورند. هنگام تکان دادن کوزه بچه های خردسال به کوزه ها می چسبند و از تکان خوردن آن و صدای خواندن مادر ، لذت می برند.

### نام بازی : " تیر و کمان بازی "

تعداد بازیکنان : یک نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : چوب، کش ، سر خودکار ، میخ

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان

نوع بازی : انفرادی ، گروهی

**اهداف اختصاصی :** توسعه مهارت ، یادگیری و کسب تجربه در ساخت بتیر و کمان با ابزار ساده. این بازی بیشتر توسط کودکان انجام می شود. در ساخت تیر و کمان از یک چوب بلند(کمان) به طول یک متر ، یک چوب باریک و کوچک(تیر) به طول نیم متر ، مقداری کش ، سر خودکار و یک عدد میخ ، استفاده می شود. میخ و چوب باریک در داخل سر خودکار قرار داده می شود. تیر ساخته شده در کمان قرار می گیرد و به عقب برده می شود و کش نیز کشیده می شود با رها کردن آن تیر از کمان رها می شود. کودکان از این وسیله برای بازی ، استفاده می کردند و به اهداف مختلف تیراندازی ، می کردند. هر بازیکنی که تیر را به هدف بزند ، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی : بالابندی (Bala bolandi)

نامهای دیگر : بلنی کا

تعداد بازیکنان : ۴ نفر یا بیشتر

گروه سنی و جنس : پسران و دختران ، نوجوانان و جوانان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

اهداف اختصاصی : توسعه سرعت کنش و واکنش و چابکی.

**شرح بازی :** این بازی بیشتر بوسیله کودکان، انجام می شود. بازی به این ترتیب است که یک بازیکن بعنوان "گرگ بازی" انتخاب می شود. بازیکنان دیگر باید در محوطه بازی متواری و پنهان شوند. این بازیکن باید، بقیه بازیکنان را تعقیب کرده و بگیرد. اگر گرگ بازی موفق شود که یکی از بازیکنان را بادیست بزند او را بگیرد، آن بازیکن، در ادامه بازی، گرگ می شود و گرگ اول به بازیکن های دیگر، ملحق

می شود و بازی ادامه می یابد. در حین بازی ، اگر گرگ بازی به بازیکنی نزدیک شود آن بازیکن می تواند بلافاصله به یک مکان مرتفع و بلند (صندلی، پله، درخت، تپه کوچک و غیره) برود. در این صورت گرگ بازی نمی تواند او را بگیرد و گرگ باید به دنبال بازیکن دیگری بگردد. این بازی به همین دلیل "بالابندی" نام گرفته است.

## ش - بازی های فکری و هوشی

### مقدمه

این بازی ها فکری است و تحرک و فعالیت های بدنی در آن دخالت کمتری دارد و در گذشته بخشی از اوقات فراغت مردم را پر می کرد. بازی های دوز بازی ، چیستان ، شطرنج ، نرد ، مشاعره (خونش گیری) را می توان نمونه ای از این بازی های فکری و هوشی بر شمرد.

### نام بازی : دوز بازی (doz Bazi)

وسایل مورد نیاز : سه عدد لوبیا و سه عدد نخود

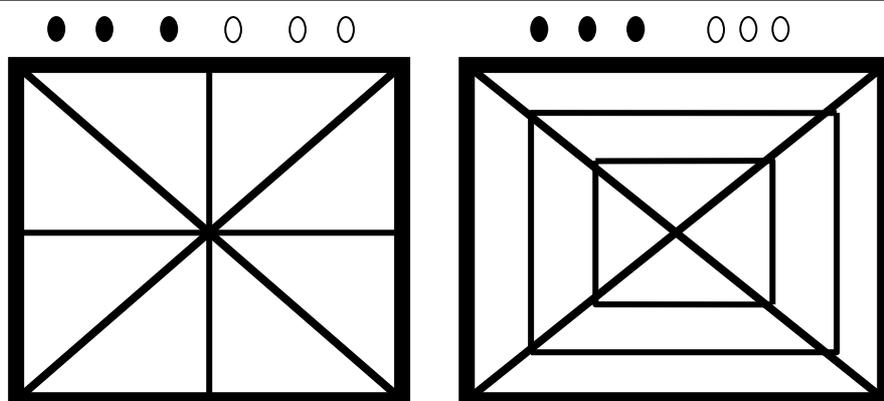
تعداد بازیکنان : سه نفر و بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، صبر و بردباری ، هوشیاری ، تجربه موفقیت و شکست ، روحیه مشورت ، اطاعت از قوانین و مقررات ، ابتکار و نوآوری ، احترام به حقوق دیگران ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا یک مربع روی زمین یا کاغذ یا تخته، کشیده می شود و آن را به چهار قسمت، تقسیم کرده و دو قطر آن را رسم می کنیم. بازی به این صورت شروع می شود که یکی از بازیکنان یک نخود را روی نقطه تقاطع یکی از خطوط (گوشه ها) قرار می دهد. بعد نفر دوم یک عدد لوبیا را در هر گوشه ای که تمایل دارد، می گذارد. هر بازیکن باید سعی کند آنها را در یک ردیف قرار دهد. بازیکن مقابل باید با پر کردن جاهای خالی مانع از آن شود که آن بازیکن یک ردیف را کامل کند. هر بازیکنی که بتواند سه عدد لوبیا یا نخود را در یک خط مستقیم عمودی ، افقی و ضربدری قرار دهد، برنده بازی محسوب می شود.



شکل (۵-۸۷) دوز بازی

نام بازی : دوز بازی ۲ (doz Bazi)

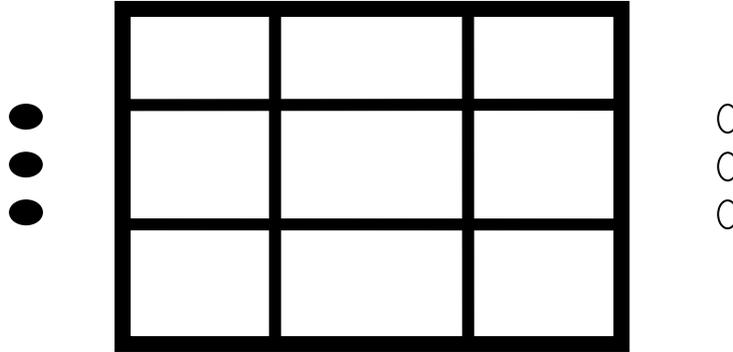
تعداد بازیکنان : دونفر یا بیشتر

وسایل موردنیاز : گچ، ۳ عدد سنگریزه و ۳ چوب ریز (از نخود و لوبیا هم استفاده می شود)

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی

**شرح بازی :** این بازی بیشتر فکری است و بصورت دونفره و گروهی قابل اجرا است. در شکل گروهی از بازیکنان به دو گروه دو یا سه نفره تقسیم می شوند و با گچ بر روی زمین یک جدول ۹ خانه ای مربع شکل رسم می کنند و آن دو گروه یک گروه یا سه تکه چوب و گروه دیگر سه عدد سنگریزه خود را به نوبت در داخل خانه ها قرار می دهند. هر گروهی که سنگ یا تکه چوب را در یک ردیف افقی یا عمودی و یا ضربدری قرار دهد برنده بازی محسوب می شود. هر گروهی باید با پر کردن خانه های خالی از ردیف شدن آن خانه ها جلوگیری کند. برنده بازی کسی است که زودتر از فرد یا گروه دیگر سنگ ریزه یا تک چوب را در یک ردیف قرار دهد.



شکل (۵-۸۸) دوز بازی

**نام بازی : دوز بازی ۳**

**نامهای دیگر: جوزکا**

**تعداد بازیکنان : ۲ نفر**

**وسایل مورد نیاز : تعدادی سنگریزه**

**جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان**

**نوع بازی : انفرادی**

**شرح بازی :** در این بازی ، ابتدا ، روی زمین ، مربعی رسم ، می کنند . در داخل این مربع ، مربعی کوچکتر و در داخل مربع کوچکتر باز هم مربعی کوچکتر از آن ، رسم می شود. هرچهار زاویه این سه مربع به هم وصل و نقطه گذاری می شود. همچنین خطی از وسط تمام اضلاع مربع ها ، می گذرد. بازی به این صورت آغاز می شود ، اولین بازیکن ، یک **سنگریزه** در محل تقاطع زاویه یکی از مربع ها ، می گذارد. بازیکن بعدی ، **سنگریزه** دیگری را در نقطه دلخواه ، قرار می دهد و هر بازیکن ، سعی می کند سومین **سنگریزه** را ، در یک ردیف قرار دهد. هرگاه سه **سنگریزه** در یک ردیف ، قرار بگیرد ، آن را "**یک جوز**" می نامند. هر بازیکن باید با قرار دادن یک سنگریزه در مسیر دو سنگریزه حریف ، مانع از قرار گرفتن سه سنگریزه وی ، در یک ردیف گردد. در پایان جوزها را می شمارند و هر کدام از بازیکنان که جوزهای بیشتری را کسب کرده باشد ، برنده است.

**نام بازی : "نقطه بازی"**

**نام دیگر : خط نقطه**

**تعداد بازیکنان : دو نفر**

**وسایل مورد نیاز :** کاغذ و دو عدد خودکار در دو رنگ

**جنس و گروه سنی :** پسران و دختران ، کودکان و نوجوانان

**نوع بازی :** انفرادی

**شرح بازی :** در این بازی ابتدا یکی از بازیکنان روی یک برگ کاغذ با نظم خاص و به صورت یک جدول ، نقطه گذاری می شود. به طوری که نقاط طولی و عرضی با هم برابر باشند. بازیکنان به نوبت یک خط بین دو نقطه می کشند. تا شکل مربعی را ایجاد کنند. هنگامی که هر بازیکن یک مربع را کامل کرد حرف اول نام خود را درون آن می نویسد. بعد به نوبت خطوط دیگری را رسم می کنند. هنگامی که رسم خطوط به پایان رسیده هر یک از بازیکنان تعداد مربع ها را می شمرند. هر بازیکنی که مربع بیشتری داشته باشد، برنده بازی محسوب می شود.

**نام بازی :** "نام شهرت"

**نامهای دیگر :** اسم فامیل ، شهر کشور

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** خودکار چند برگ کاغذ

**جنس و گروه سنی :** پسران و دختران ، کودکان و نوجوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** سنجش اطلاعات عمومی و تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** در این بازی، ابتدا بر روی کاغذ به تعداد بازیکنان جدولی با ستون های افقی و عمودی ترسیم می شود. در قسمت بالای آن ، بصورت افقی به ترتیب « نام ، شهرت، شهر، کشور، حیوان، میوه، غذا، اشیاء وغیره» درج می شود. یک نفر به عنوان "سرگروه" انتخاب می شود و یکی از "حروف الفبا" را انتخاب می کند. با اعلام شروع بازی توسط "سرگروه" همه بازیکنان باید برای موارد ذکر شده در بالا، مثالی را در ستون افقی بیاورند تمام کلمات نوشته شده در آن ستون باید با حرف تعیین شده آغاز گردد. هر بازیکنی که زودتر بتواند، تمام پاسخها را بنویسد، باید بگوید «تمام». بقیه باید قلم را به زمین بگذارند و برگه ها را تحویل سرگروه بدهند. سرگروه به جوابهای درست، امتیاز می دهد. بطور قراردادی به هر جواب درست پنج، امتیاز و به هر جواب غلط، صفر امتیاز داده می شود. در ادامه، بازی با حروف الفبای دیگر ادامه می یابد. در پایان هر بازیکنی که بیشترین امتیاز را بگیرد، برنده بازی محسوب خواهد شد.

نام بازیکن:

جدول (۵-۱) بازی نام شهرت

نام	شهرت	شهر	کشور	غذا	میوه	حیوان	اشیا	امتیاز
مجموع امتیازات:								

**نام بازی: "چیستان"**

تعداد بازیکنان: ۲ نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز:

جنس و گروه سنی: پسران و دختران، کودکان و نوجوانان

نوع بازی: انفرادی و گروهی

اهداف: سنجش اطلاعات عمومی و تفریح و سرگرمی

شرح بازی: یکی دیگر از بازی های کودکان "چیستان" یا "چیست آن؟" است. در این بازی، یک بازیکن ویژگی های یک چیز را می گوید و از بازیکنان دیگر نامش را می پرسد، به عنوان مثال یک بازیکن می گوید: "اون چیه که هر چه بکشند کوچکتتر می شود" (پاسخ آن سیگار است). هر بازیکنی که جواب درست را بگوید، برنده بازی محسوب می شود.

**نام بازی: "خونش گیری"**

نامهای دیگر: خواندن و مشاعره

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی: مردان و زنان، بزرگسالان

نوع بازی: انفرادی و گروهی

اهداف: سنجش اطلاعات ادبی، تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** کی از تفریحات و سرگرمی های ، مردم مازندران بویژه کسانی که دارای طبع و ذوق شاعری هستند ، "خونش گیری" یا خواندن اشعار به گویش محلی است. افراد به صورت دایره ای دور هم می نشینند و یک نفر یک بیت می خواند. نفر بعد باید شعری دیگر را که با حرف آخر شعر ماقبل شروع شود بخواند. به عنوان مثال نفر اول می خواند:

"فردا شومه ملا ور ملا منه دعا دنه

دعا برمه تی تی ور تی تی منه مرغنه دنه

مرغنه ره برمه دکتور ور دکتور منه ، دوا دنه ، دوا منه ، شفا دنه" نفر بعدی باید با حرف "ه" شروع کند.

### نام بازی : بازی کلامی

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** پسران و دختران ، کودکان و نوجوانان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف :** تمرکز و دقت

**شرح بازی :** در این بازی یکی از بازیکنان جمله ای را که تکرارش سخت است انتخاب می کند و بازیکن دیگر باید آن جمله را بدون مکث تکرار کند . به عنوان مثال بازیکن باید صورت مداوم و سریع این جمله را تکرار کند: "چایی داغه ، دایی چاقه " یا " شش سیخ کباب سیخی شیش هزار " یا "کشتم شپش شپش کش شش پا را". این بازیکن اگر موفق شود آن جمله را به طور صحیح تکرار کند ، برنده بازی است.

### ف- بازی های نمایشی

#### مقدمه

این بازی ها بصورت نمایشی ، توسط مردان و زنان اجرا می شود. آهو چره ، بند بازی ، گل گندم که همراه با آواز و رقص ، بذر پاشی ، آبیاری ، درو ، خرمن و حرکات نمایشی است. رابچری (آهو چره) و لافن بازی (بند بازی) نمونه ای از بازی های نمایشی می باشند.

### نام بازی : "رابچری" rabacaray (آهو چره)

**تعداد بازیکنان :** پنج نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز: گونی و پارچه**
**جنس و گروه سنی: مردان، بزرگسالان**
**نوع بازی: گروهی**

**شرح بازی:** این بازی بسیار قدیمی بوده و نزدیکی های عید به صورت جشن برگزار می گردید. این بازی بیشتر در هنگام شب و بعد از خوردن شام صورت می گرفت. افرادی که این بازی را انجام می دادند، هر یک نقشی را به عهده داشتند. مثلاً یک نفر داخل یک گونی می رفت و سر گونی را می بست و چوبی را که شبیه سر آهو بود با پارچه هایی رنگین در دست می گرفت و زنگ کوچکی نیز به آن آویزان می کرد، به طوری که گردن آهو داخل گونی بوده و شخص داخل گونی آن را در دست می گرفت و به طور کلی آن دو، مجموعاً یک آهو را تشکیل می داد. نفر دیگر هم کیسه ای در دست می گرفت و کیسه کش (kisekas) نامیده می شد و انعامی که از صاحب خانه می گرفت نگهداری می کرد و یک نفر هم شعر مخصوصی را می خواند و چند نفر هم با دست زدن خواننده را همراهی می کردند. این افراد از این خانه به آن خانه می رفتند و خواننده این شعر را با لهجه محلی و فارسی می خواند:

رابچری، رابچری rabaceray rabaceray

ببین چه خوب می چره

می چرانم گله را گله پژمرده را

صاحبخانه بیرون بیا تماشا بکن می آهو را

می آهو از باغ آمده چریده و چاق درآمده

زیر دمبه اش را ببین که بوی سیر داغ آمده

ای آهو جان بز ریش ay ahu jane boze ris (ای آهو بز ریش)

یک واز باکن ارباب پیش yak vaz bacon arbabe pis (یکی بپر پیش ارباب)

ارباب پول، سکه دره arbabe pul sekke dare (پول ارباب ارزش زیادی دارد)

می آهو ریش سفید بابا mi ahu ris sefid baba (ریش آهو من سفید شده)

رابچری، رابچری ببین چه خوب می چری

باشو دکان قصابی basu dokane qasabi (برو دکان قصابی)

گوشت هگیر قیمه چاکن goste hegir qayme cakon (گوشت بخر قیمه درست کن)

اگر پول نداری، دمبه آب کن ager pul nedayri dombe ab bacon (اگر پول نداری)

دنبه را آب کن)

بشکن بشکنه، بشکن، اینجا تهرونه، بشکن، سبز میدونه، بشکن، بشکن بشکنه یار گله داره، پشت مدرسه

یار خونه داره

رابچری، رابچری بین چه خوب می چری

می آهو مرغانه خواره **mi ahu morqane xare** ( آهوی من تخم مرغ می خورد)

صد تا به کمتر نخواره **sad ta be kamtar noxare** ( کمتر از صد تا نمی خورد)

رابچری، رابچری بین چه خوب می چری

در این هنگام شخص داخل گونی، چوبی را که شبیه آهو درست کرده با آهنگ و شعر، هماهنگ می کند، مثلاً سر آهو را به زمین می زند یعنی اینکه آهو دارد چرا می کند، بعد از خواندن این اشعار، کیسه کش با صدای بلند از صاحبخانه تقاضای انعام می کند و می گوید: **tala tos re biyar** ( یعنی تخم مرغ را بیاور) بعد صاحبخانه اگر تخم مرغ داشته باشد می آورد و اگر هم نداشته باشد مقداری برنج یا پول به آنها می دهد و بعد درآمدها را مابین خودشان تقسیم می کنند و به این ترتیب، جشن پایان می پذیرد.

### نام بازی : " لافن بازی "

نامهای دیگر : رسن کا ، ریسمان بازی، بند بازی

تعداد بازیکنان : دو نفر

وسایل مورد نیاز : طناب و چوب محکم

جنس و گروه سنی : مردان ، بزرگسالان

نوع بازی : گروهی

**شرح بازی :** از بازی های نمایشی سنتی مازندران به ویژه در غرب استان، ریسمان بازی است. این بازی غالباً در مراسم عروسی برگزار می شد. ریسمان بازی دو نفر هستند یک نفر به عنوان «بند باز» که با گذاشتن مجمع روی سر و یا سوار شدن روی دو چرخه روی طناب راه می رود. فرد دیگری به نام «شیطانک» نیز، در پایین می ایستد و با شکلک در آوردن و حرکات خنده آور، تماشاچیان را سرگرم می کند. بعد از پایان نمایش، شیطانک در بین تماشاچیان چرخی می زند و پول و هدیه، جمع آوری، می کند.



شکل (۵-۸۹) لافن بازی

### نام بازی: "چوب بازی"

نامهای دیگر: ترکه بازی

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز: یک عدد چوب بلند (۲ تا ۳ متری)، یک عدد چوب کوتاه و نازک، طبل و شیپور

جنس و گروه سنی: مردان، جوانان و بزرگسالان

نوع بازی: انفرادی گروهی

**شرح بازی:** این بازی یکی از بازیهای رایج در استان مازندران و گیلان است که در مجالس جشن و عروسی اجرا می شود. بازی بدین صورت است که طبل و شیپور نواخته می شود و دو بازیکن به میدان می آیند. یک نفر چوب بلند و دیگری چوب کوتاه را در دست می گیرد و برای گرم شدن مدتی حرکات نمایشی انجام می دهند. پس از آن بازیکنی که چوب بلند را در دست دارد آن را در زمین فرو می کند و دیگری سعی می کند با چوب کوتاه و نازک به پای او بزند و بازیکن مقابل طبعاً جا خالی می دهد. هرگاه چوب به پای بازیکن بخورد بازیکنی که چوب را زده چوب بلند را تصاحب می کند و به بازی ادامه می دهد.



شکل (۵-۹۰) چوب بازی

### ق- بازی های آبی

مقدمه

دریا و سواحل دریای خزر، رودخانه ها و مناطق پر آب استان مازندران محل مناسبی برای انجام انواع مختلفی از ورزش ها و بازی های بومی و محلی توسط ساکنین و گردشگرانی است که در فصول مختلف سال به این مناطق سفر می کنند. در زیر انواع بازی های آبی بومی و محلی معرفی می گردد:

### نام بازی: " تنو " (tano)

نام دیگر: آب تنی ، شنا

تعداد بازیکنان: یک نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی: پسران ، کودکان ، نوجوانان ، جوانان

نوع بازی: انفرادی یا گروهی

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده ، شادی و نشاط ، تجربه موفقیت و شکست ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی:** توسعه سرعت و استقامت عضلانی

**شرح بازی:** یکی از جاذبه های توریستی استان مازندران و گیلان سواحل زیبای دریا خزر، دریا و دریاچه ها و رودخانه های آن است. بسیاری از مردم از کوچک و بزرگ در فصل گرم تابستان به سواحل دریا و کنار رودخانه ها می روند و آب تنی (شنا) می کنند. تنو از دو کلمه "تن" و "آب" تشکیل شده است و به معنی "شنا کردن" است. به محل شنا در گویش محلی "تنوجارون" گفته می شود. یکی از بازی های داخل آب ، به این صورت است که بازیکنان (دو نفر یا بیشتر) مسافتی را در نظر می گیرند و نقطه شروع و پایان آن را مشخص می کنند. بعد در نقطه شروع قرار می گیرند و مسافت مورد نظر را به صورت شنای سرعتی طی می کنند. هر بازیکنی که مسافت ، مورد نظر را سریع تر شنا کند و به نقطه پایان بازی برسد ، برنده بازی شمرده می شود. گاه مسافت طولانی تری انتخاب شده و مسیر را با سرعت کمتر و به صورت استقامتی شنا می کنند. هر بازیکنی که مسافت مورد نظر را ، سریع تر شنا کند و به نقطه پایان بازی برسد ، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی: " دویدن در آب "

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی: پسران ، کودکان ، نوجوانان ، جوانان

نوع بازی: انفرادی یا گروهی

**اهداف اختصاصی:** توسعه قدرت عضلانی پاها.

**شرح بازی:** در این بازی بازیکنان تا حد سینه در آب دریا فرو می روند. آنها مسافتی را در نظر می گیرند و نقطه شروع و پایان آن را مشخص می کنند و بعد در نقطه شروع قرار می گیرند و سعی می کنند مسافت مورد نظر را به صورت دویدن در آب طی می کنند. این عمل به دلیل مقاومت آب ، بسیار مشکل تر از دویدن در خشکی است. بنا بر این نیاز به قدرت بیشتری در پاها دارد. هر بازیکنی که

مسافت، مورد نظر را ، سریع تر طی کند و زودتر به خط پایان برسد، برنده بازی محسوب می شد. این بازی در رودخانه های خروشان در مناطق کوهستانی و در خلاف جهت آب نیز انجام می گیرد.

### نام بازی : " موج سواری "

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان ، نوجوانان ، جوانان

نوع بازی : انفرادی یا گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** در این بازی بازیکنان به صورت دو نفره یا بیشتر در مسیر امواج بزرگ آب قرار می گیرند و خود را در بین امواج رها می کنند. در عین حال از نیروی پا ها و دستها (شنا کردن) استفاده می کنند و مسافتی را موج سواری می کنند. هر بازیکنی که مسافت بیشتری را موج سواری کند ، برنده بازی شمرده می شود.

### نام بازی : " شیرجه "

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان ، نوجوانان ، جوانان

نوع بازی : انفرادی یا گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** این بازی بیشتر در رودخانه هایی که دارای کناره های مساعد برای پرش و شیرجه است و توسط کودکان، نوجوانان و جوانان ، انجام می شود. آنها از ارتفاع چند متری به داخل آب شیرجه می زنند و در حین شیرجه حرکات مختلفی را به نمایش می گذاشتند. هر بازیکنی که از ارتفاع بالاتری شیرجه بزند و حرکات متنوع تری را اجرا کند ، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی : " آب پا شی " ( آب بازی )

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان ، نوجوانان ، جوانان

نوع بازی : انفرادی یا گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** این بازی به صورت دو نفره یا بیشتر، در دریا و رود خانه ها، انجام می گیرد. بازی به این صورت اجرا می شود که بازیکنان در مقابل هم می ایستند و بر سر و صورت هم ، آب می پا شدند. هر بازیکنی که بازیکن دیگر را، وادار به عقب نشینی کند، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی : "تیوپ سواری"

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** آب و تیوپ

**جنس و گروه سنی :** پسران ، کودکان ، نوجوانان ، جوانان

**نوع بازی :** انفرادی یا گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی.

**شرح بازی :** این بازی به صورت دو نفره یا بیشتر، در دریا و رود خانه های آرام ، انجام می گیرد. در این بازی ، بازیکنان هر کدام به پشت و یا شکم ، روی تیوپ ، سوار می شوند و با دست یا تخته شروع به پارو زدن با دست یا یا تخته می کنند. بازی به این صورت انجام می گیرد که بازیکنان مسافت کوتاه و یا طولانی را به صورت سرعتی و یا استقامتی ، طی می کنند. در رود خانه هایی با آبهای خروشان ، بازیکنان بر تیوپ ها سوار می شوند. هر بازیکنی که بتواند بدون اینکه در آب سقوط کند، میسر از قبل تعیین شده را زودتر طی کند و به نقطه پایان بازی برسد ، برنده بازی خواهد بود.

### نام بازی : "خرس وسط"

**تعداد بازیکنان :** چهار نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** آب ، یک عدد توپ

**جنس و گروه سنی :** پسران ، کودکان ، نوجوانان ، جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، تجربه موفقیت و شکست ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه قدرت و سرعت

**شرح بازی :** این بازی به صورت چهار نفره یا بیشتر، در دریا و رود خانه های آرام ، انجام می گیرد. در این بازی ، یکی از بازیکنان به قید قرعه به عنوان "خرس بازی" انتخاب می شود. این بازیکن باید در وسط میدان داخل آب قرار گیرد. بقیه بازیکنان باید به صورت مثلثی یا دایره ای در اطراف "خرس بازی" قرار گیرند. آنگاه بازیکنان یک توپ را در اختیار می گیرند و به هم پاس می دهند. "خرس بازی" باید

در آب بدود و توپ را از آنها بگیرد. اگر خرس موفق شود توپ را بگیرد جای وی با بازیکنی که توپ را از دست داده است عوض می شود. بازی به همین صورت ادامه می یابد.

### نام بازی : " تعادلی "

تعداد بازیکنان : چهار نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان ، نوجوانان ، جوانان

نوع بازی : گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

**شرح بازی:** این بازی در آب دریا یا رود خانه انجام می شود. بازیکنان تا حد کمر در آب فرو می روند و هر یک از آنها، بازیکن دیگری را انتخاب کرده ، او را روی شانه هایش سوار می کنند . سپس در مقابل هم قرار می گیرند. بازیکنان سواره ، سعی می کنند یکدیگر را هل بدهند و تعادل هم را به هم بزنند. هر جفت بازیکنی که در آب بیفتند، بازنده بازی هستند.

### نام بازی : " گرگ و میش "

تعداد بازیکنان : چهار نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان ، نوجوانان ، جوانان

نوع بازی : گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم

**اهداف اختصاصی :** توسعه قدرت و سرعت

**شرح بازی :** این بازی ، در دریا و رود خانه، قابل اجرا می باشد. ابتدا ، به قید قرعه یکی از بازیکنان به عنوان "گرگ بازی" انتخاب می شود. این بازیکن در نقطه شروع ، در خارج آب قرار می گیرد. بقیه بازیکنان در نقش "میش بازی" هستند. آنها تا حد کمر باید در داخل آب قرار گیرند. آنگاه "گرگ بازی" به آنها حمله می کند. گرگ اگر موفق شود بازیکنی را با دستانش ، بگیرد ، برنده بازی محسوب می شود. در ادامه بازی بازیکنی که گرفته شد ، "گرگ بازی" محسوب می شود.

### نام بازی : " لوتکا سواری " (lotka savari)

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : قایق های چوبی و پارویی که از تخته و تیوپ ساخته شده است.

**جنس و گروه سنی :** پسران ، کودکان ، نوجوانان ، جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** در این بازی ، بازیکنان سوار قایق های چوبی و پارویی می شوند که از تخته و تیوپ ساخته شده و در گویش محلی به آن "لوتکا" می گویند. آنها مسافت کوتاه و یا طولانی را در دریا و یا رودخانه ها زمانیکه آرام است، به صورت سرعتی و یا استقامتی ، پارو می زنند. هر بازیکنی که بتواند میسر از قبل تعیین شده را زودتر طی کند ، برنده بازی محسوب خواهد شد.

**نام بازی :** "قایق بازی"

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** کاغذ ، جوی آب.

**جنس و گروه سنی :** پسران ، کودکان ، نوجوانان ، جوانان

**نوع بازی :** گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** این بازی معمولا توسط کودکان (پسران) انجام می شود. در این بازی ، بازیکنان قایق های کاغذی می سازند و آن را در جوی آب رها می کنند و به دنبال آن می روند. هر قایق کاغذی که زودتر به مکان مشخص شده از قبل برسد و غرق نشود ، برنده بازی محسوب می شود و بازیکن بازنده باید مسیر برگشت را به بازیکن برنده کولی بدهد.

**نام بازی :** "ماهیگیری"

**تعداد بازیکنان :** یک نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** تور یا قلاب ماهیگیری

**جنس و گروه سنی :** مردان ، نوجوانان و جوانان و بزرگسالان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** ماهیگیری فعالیت ، بسیار مفرحی است. که به صبر و حوصله زیادی نیاز دارد. در این بازی ، بازیکنان در دریا و کنار رودخانه های نزدیک دریا و رودخانه های مناطق کوهستانی با استفاده از تور و قلاب ماهیگیری (نی ، نخ نایلونی ، چوب پنبه ، سرب و قلاب و طعمه مانند کرم خاکی) تلاش می

کنند ماهی (کیور، آزاد) صید کنند. بعضی از کودکان به ویژه دختران ، روسری (چار قد) خود را به صورت چهار گوش درآورده و آن را داخل آب رودخانه های مجاور دریا می کنند و ماهی های کوچکی را به نام "تلاچی" صید می کنند. هر بازیکنی که بتواند ماهی بیشتری را صید کند، برنده بازی خواهد بود.

### نام بازی : "هدف گیری"

تعداد بازیکنان : یک نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : یک شی مثل چوب کوچک

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه تمرکز و دقت و هدف گیری

**شرح بازی :** در این بازی ، بازیکنان شیی را مثل یک چوب کوچک در داخل آب می اندازند به طوری که روی آب شناور ، باقی بماند. از این شیی به عنوان هدف متحرک استفاده می شود. بعد ، بازیکنان باید با سنگ آن را هدف گیری کرده و بزنند . هر بازیکنی که بتواند با سنگ هدف را مورد اصابت قرار دهد ، برنده بازی محسوب خواهد شد.

### نام بازی : "پرتاب سنگ"

تعداد بازیکنان : دو نفر یا بیشتر

وسایل مورد نیاز : سنگ کوچک

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان و نوجوانان

نوع بازی : انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، احساس تعلق تطابق یافتن با گروه ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**اهداف اختصاصی :** توسعه توان و نیروی عضلانی دست ها

**شرح بازی :** در این بازی ، بازیکنان سنگ کوچکی را انتخاب می کنند و آن را به میان آب دریا ، پرتاب می کنند. هر بازیکنی که بتواند سنگ را به مسافت بیشتری پرتاب کند، برنده بازی خواهد بود. این بازی نیاز به توان و نیروی عضلانی (قدرت انفجاری عضلات) زیادی در دست ها دارد.

### نام بازی: "زیر آبی ۱"

**تعداد بازیکنان:** دو نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی:** پسران ، کودکان و نوجوانان

**نوع بازی:** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی:** حس رقابت سازنده ، همکاری و تعاون ، شادی و نشاط ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

**شرح بازی:** این بازی به صورت دو نفره یا بیشتر ، در دریا و رودخانه های آرام ، انجام می گیرد. در این بازی ، بازیکنان در یک ردیف، قرار می گیرند . سپس با حبس نفس مسافتی را به صورت زیر آبی طی می کنند. طول مسافت به میزان حبس نفس آنها بستگی دارد. هر بازیکنی که بتواند مسافت بیشتری را به صورت زیرآبی طی کند، برنده بازی محسوب می شود. این بازی به صورت دیگری هم انجام می شود که دو بازیکن حبس نفس می کنند ودر همان نقطه به زیر آب می روند.یک نفر هم به عنوان "داور" بعد از غوطه ور شدن آنها درآب شروع به شمارش می کند.هنگامی که بازیکنان سر از آب خارج کردند شمارش را قطع می کند. هر بازیکنی که مدت زمان بیشتری را زیر آب بماند و بتواند عدد بزرگ تری را به خود اختصاص دهد. برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی: "زیر آبی ۲"

**تعداد بازیکنان:** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز:** یک عدد سنگ کوچک

**جنس و گروه سنی:** پسران ، کودکان و نوجوانان

**نوع بازی:** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی:** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی:** توسعه تمرکز و دقت

**شرح بازی:** این بازی به صورت دو نفره یا بیشتر، در دریا و رودخانه های آرام ، انجام می گیرد.در این بازی یک نفر هم به عنوان " سرگروه" انتخاب می شود. ابتدا بازیکنان در یک ردیف، قرار می گیرند .بعد سرگروه سنگی را انتخاب کرده ، آن را در عمق های مختلف پرتاب می کند. بقیه بازیکنان باید به زیر آب بروند و سنگ را در زیر آب پیدا کنند وآن را به سرگروه تحویل دهند. هر بازیکنی که زودتر سنگ را پیدا کرده و تحویل دهد ، برنده بازی محسوب می شود.

## ک- بازی های برفی

### مقدمه:

بازی های برفی به بازی هایی گفته می شود که معمولا در مناطق کوهستانی و در فصل زمستان انجام شده و در پر کردن اوقات فراغت نقش زیادی دارد و احتمالا موجب توسعه سلامت و تندرستی جسمانی می گردد و همراه با شادی و نشاط است.

### نام بازی : "برف بازی"

تعداد بازیکنان : یک نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان ، نوجوانان ، جوانان

نوع بازی : انفرادی یا گروهی

اهداف عمومی : تفریح و سرگرمی

**شرح بازی :** بخشی از مناطق استان مازندران و گیلان ، کوهستانی و برف گیر است. یکی از بازیهای زمستانی رایج در این مناطق " برف بازی" است. این بازی ، بوسیله کودکان ، نوجوانان ، جوانان انجام می شود و به صورت دو نفره و گروهی قابل اجرا است. در این بازی ، بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند ، هر گروه در قسمتی از محوطه بازی قرار می گیرند. بازیکنان هر گروه برف را به صورت گلوله در آورده و به طرف گروه مخالف پرتاب می کنند. البته بازیکنان باید لباس گرم و ضخیم بپوشند تا از سرما و ضربات گلوله های برف ، از سوی گروه مخالف ، در امان بمانند. بازیکنان مجاز نیستند که به سمت سر و صورت بازیکنان برف پرتاب کنند. زیرا موجب آسیب های جدی می شود. بازیکنانی که دقت لازم را ندارند ، معمولا به دیگران صدمه می زنند. در حین بازی گاهی بازیکنی به دام می افتاد و بازیکنان گروه دیگر با هم ، گلوله های برف را نثار وی می کردند. گروهی که بتواند بازیکنان گروه مخالف را ، وادار به عقب نشینی کند ، برنده بازی محسوب می شود.

### نام بازی : " سر سره بازی"

تعداد بازیکنان : یک نفر یا بیشتر

جنس و گروه سنی : پسران ، کودکان ، نوجوانان

اهداف عمومی : شادی و نشاط ، استفاده صحیح از اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم.

اهداف اختصاصی : توسعه سرعت ، چابکی و تعادل.

**شرح بازی :** یکی از بازیهای زمستانی و رایج در مناطق کوهستانی " برف بازی" است. در زمان باریدن برف دمای هوا زیر صفر است و امکان بازی وجود ندارد و بازی در آن زمان، بسیار خطرناک است. اما بعد از نشستن برف بر روی زمین و کاهش برودت هوا، وضعیت برای بازی بسیار مساعد تر، می شود. در این بازی مسیرهای مسطح و شیبدار و کم خطر، از قبل مشخص شده است. بازیکنان در یک صف و پشت سر هم قرار می گیرند و از مسیرهایی که برف آن کوبیده شده و لغزنده است، بعد از دور خیز مختصری، شروع به سر خوردن می کنند و مسیر را تا پایان، سر می خورند. گهگاهی در مسیر دور خیز و سر خوردن تعادل خود را از دست می دهند و نقش بر زمین شده و موجب خنده دیگران، می شوند. بعضی از افراد برای سر خوردن از تیوپ، سینی و پلاستیک، استفاده می کنند. در روستاها امکان خرید تخته اسکی، وجود ندارد و کودکان، نوجوانان، جوانان برای سر خوردن از کفش های صاف و بدون عاج معمولی، استفاده می کنند.

در سر سره بازی، هر بازیکنی که با تعادل بیشتر، مسافت بیشتری را طی کند، برنده بازی، محسوب می شود. گاهی بین دو یا چند بازیکن، مسابقه سرخوردن به صورت سرعتی در مسافت کوتاه و به صورت استقامتی در مسافت طولانی، انجام می شد. ابتدا خط شروع و پایان تعیین می شود و بعد از مسابقه آغاز می گردید. بازیکنی برنده بود که سریع تر از بقیه بازیکنان، به خط پایان برسد.

### نام بازی: "گوله برف بازی"

**تعداد بازیکنان :** یک نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** پسران، کودکان، نوجوانان، جوانان

**نوع بازی :** انفرادی یا گروهی

**شرح بازی :** این بازی، معمولاً در مناطق کوهستانی و برف گیر استان مازندران و گیلان، انجام می شود. این بازی، می تواند به صورت دو نفره، چهار نفره و بیشتر انجام گیرد. در این بازی، بازیکنان بعد از یک برف سنگین، از خانه ها بیرون آمده و با دست یک گلوله برف را به اندازه ای که در کف دست جا بگیرد، می سازند. بعد آن را روی زمین و برف ها، قرار می دهند و به دور خود می چرخانند. به این ترتیب، برف های روی زمین، به دور گلوله برف می چسبند و در هر چرخش گلوله برف، بزرگتر و سنگینتر می شود. این عمل آنقدر ادامه می یابد که بازیکنان، دیگر نتوانند، آن را حرکت دهند. هر بازیکن یا بازیکنانی که بتوانند گلوله برف بزرگتر و سنگینتری را درست کنند، برنده بازی محسوب می شوند.

### نام بازی: "آدم برفی"

**تعداد بازیکنان:** یک نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی:** پسران، کودکان، نوجوانان

**اهداف عمومی:** تفریح و سرگرمی

**شرح بازی:** یکی دیگر از بازی های مناطق برفگیر، ساختن آدم برفی است. در این بازی، بازیکنان برف ها را روی هم تل انبار می کنند و با آن مجسمه های مختلف از جمله "آدم برفی" می سازند. "آدم برفی" دارای تنه، سر، چشم، دماغ، بینی، گوش و دست می باشد. در ساخت آن از اشیا مختلف مانند چوب، شال و کلاه و غیره نیز استفاده می گردد. بازیکنانی که بتوانند آدم برفی بزرگتر و زیباتری را درست کنند، برنده بازی محسوب می شوند.

### نام بازی: "یخ لو لو کا" (yakh lo lo ka)

**تعداد بازیکنان:** یک نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی:** پسران، کودکان، نوجوانان

**اهداف عمومی:** تفریح و سرگرمی

**شرح بازی:** در زمان بارش برف، معمولا درجه برودت هوا به زیر صفر می رسد و برف همه جا را سفید پوش می کند. روز بعد از بارش برف، آفتاب بسیار دل انگیزی، اندک اندک، با گرمای مطبوع خود، برفها را آب می کند. شب های بعد از بارش برف، هوا بسیار سرد است. این سرما، قطرات آب برف ها را که از آب چکان خانه ها که در شمال، معمولا به صورت شيروانی است را تبدیل به قندیل های یخ می کند که ارتفاع آن گاهی به بیش از یک متر می رسد. سقوط این قندیل ها بسار خطرناک، می باشد. این قندیل ها به عنوان ابزاری برای بازی تبدیل می شوند. بازی به این صورت انجام می شود که کودکان قندیل ها را با سنگ مورد هدف، قرار می دهند. هر بازیکنی که بتواند با سنگ به آن ضربه بزند و آن را به زمین بیندازد، برنده بازی محسوب می شود. بازی به صورت دیگر نیز انجام می شود. بازیکنان از قندیل، به عنوان نیزه استفاده می کنند و آن را پرتاب می کنند. هر بازیکنی که بتواند قندیل را به مسافت بیشتر و دورتری، پرتاب کند، برنده بازی محسوب می شود. گهگاهی قندیل ها، توسط کودکان با چوب های بلند، مورد هدف قرار می گرفت. هر بازیکنی که بتواند قندیل های بیشتری را بیندازد، برنده بازی خواهد بود.

## ل- ورزش های طبیعی

### مقدمه

ورزش های طبیعی به ورزش های گفته می شود که در دامن طبیعت ، به منظور پر کردن اوقات فراغت ، انجام تفریحات سالم و جهت کسب آمادگی بدنی اجرا می گردد. ورزش هایی مانند کوهنوردی و ماهیگیری و شکار در زمره ورزش های طبیعی محسوب می شوند.

### کوهنوردی

**تعداد بازیکنان :** دو نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** لباس و کفش مناسب

**جنس و گروه سنی :** پسران ، نوجوانان و جوانان و بزرگسالان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

**اهداف اختصاصی :** کسب سلامت و تندرستی و تفریحات سالم.

یکی دیگر از فعالیت های نو جوانان و جوانان مازندرانی "کوهنوردی" است . گروه دوستان وسایل مورد نیاز را در روز قبل آماده می کنند و در کوله پشتی قرار می دهند و صبح زود ، در روز مقرر به پیاده روی در کوه های اطراف می پردازند و نهار را در کوه می خورند و نزدیک شب به خانه هایشان ، باز می گردند.



شکل (۵-۹۱) کوهنوردی و صخره نوردی از ورزش های طبیعی و مفرح

### پیاده روی

**تعداد بازیکنان :** یک نفر یا بیشتر

**جنس و گروه سنی :** جوانان و بزرگسالان

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی

### اهداف اختصاصی : کسب سلامت و تندرستی

یکی از فعالیت ها و تفریحات ، کودکان و نوجوانان و جوانان روستاهای دو استان مازندران و گیلان ، چیدن میوه ها جنگلی (گنس ، ولیک ، آلوچه ، حمرو ، تمشک و سیب جنگلی) و گیاهان دارویی (عسلک یا گل گاو زبان ، شیشاک و...) است. در این فعالیت ، افراد به صورت گروهی به مناطق جنگلی می روند و شروع به جمع آوری میوه های جنگلی و یا گیاهان دارویی (به صورت رقابتی) می کنند . به همین منظور ممکن است کیلومتر ها راه را ، پیاده روی کنند. هر یک از افرادی که بتواند میوه ها و یا گیاهان دارویی مرغوب تر و بیشتری را بچیند ، و زودتر به مقصد برسد ، برنده این بازی محسوب می شود. در این بازی ، بازیکنان علاوه بر پیاده روی که بر سلامت جسمانی تاثیر دارد ، از در کنار هم بودن لذت می برند. ضمناً از این میوه ها و گیاهان برای مصارف خوراکی و دارویی خانواده ها ، استفاده می گردد و یا برای فروش به بازار عرضه می شود.



شکل (۵-۹۲) پیاده روی و دویدن

### ماهگیری

**وسایل مورد نیاز :** تور یا قلاب ماهیگیری ، طعمه

**جنس و گروه سنی :** مردان ، نوجوانان و جوانان و بزرگسالان

**نوع بازی :** انفرادی و گروهی

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی و کسب سلامت و تندرستی

ماهگیری فعالیت ، بسیار مفرح و لذت بخش است. که نیاز به صبر و حوصله ، زیادی دارد. در این فعالیت ، افراد در زمان خاصی به سواحل دریا خزر (مازندران) و رودخانه های مجاور و منتهی به آن و رودخانه های مناطق کوهستانی ، رفته و با استفاده از تور یا قلاب ماهیگیری ( نی ، نخ نایلونی ، چوب پنبه ، سرب و قلاب و طعمه مانند کرم خاکی) ماهی های متنوعی از جمله **ماهی سفید ، کپور ، آزاد ، کفال ، قزل آلا ، کلمه ، اسلک ، سیاه کولی ، زردک یا ارج ، کیلکا ، تیل خوس ، اردک ماهی** صید می کنند .



شکل (۵-۹۳) ماهیگیری

### شکار

**تعداد افراد :** یک نفر یا بیشتر

**وسایل مورد نیاز :** اسلحه ، تور

**جنس و گروه سنی :** مردان ، نوجوانان و جوانان و بزرگسالان

**اهداف عمومی :** تفریح و سرگرمی ، کسب سلامت و تندرستی

شکار، یکی از فعالیتهایی است که می‌تواند هم جنبه ورزشی، تفریحی و سرگرمی داشته باشد و هم به عنوان یکی از منابع درآمد روستایان استان مازندران و گیلان محسوب شود. یکی از تفریحات مردم مازندران و گیلان بویژه در مناطق کوهستانی ، شکار حیواناتی وحشی مانند کل و بز کوهی در فصول معینی از سال است. برای شکار افراد باید سختی سفر به زیستگاه این حیوانات در مناطق کوهستانی را تحمل کنند. به عنوان نمونه ارتفاعات علم کوه در منطقه کلاردشت محلی مناسبی برای شکار در فصولی است که سازمان های مربوطه مجوز آن را صادر می کنند.



شکل (۵-۹۴) شکار

علاوه بر شکار حیوانات ، شکار پرنده ها به روش سنتی در آب بندان به هنگام کم آبی انجام می گیرد. در اواسط پاییز پرندگانی مانند قو، غاز، چنگر، انواع مرغابی و غیره، از نقاط سردسیر به سواحل دریای مازندران که دارای آب و هوای معتدل است، مهاجرت می کنند و بیشتر در آب بندان ها که به علت کشت شالی، محل مناسبی برای تغذیه پرندگان است، ساکن می شوند. این شکار از اوایل پاییز هر سال تا پانزده اسفند، در شب های تاریک بدون تیراندازی با وسایل شکار سنتی و رعایت مقررات محلی انجام

می‌شود. در این مدت آب بندان غرق و تیراندازی در فاصله پانصد متری اطراف آن، ممنوع می‌شود. این نوع شکار توسط تور و بیشتر در روستاها و در مسیر جاده‌ها، انجام می‌شود. شکار به روش روز دما معمولاً در اواخر مهر ماه با مهاجرت پرندگان وحشی به آبگیرها و در روز انجام می‌شود. برای این کار چند روز قبل از مهاجرت پرندگان وحشی، اردک‌های تربیت شده را در محل صید نگه‌داری می‌کنند تا به محیط اطراف عادت کنند. روی گودال توری به صورت عمود قرار می‌دهند که به نخ‌های بسته شده است. سر دیگر نخ را صیاد به دست می‌گیرد با ورود پرندگان وحشی به منطقه اردک‌های تربیت شده به جمع پرندگان وحشی می‌پیوندند و آنها را به طرف گودال می‌کشاند سپس صیاد نخ را می‌کشد و تور روی گودال می‌افتد و پرندگان به دام می‌افتند.

یکی دیگر از تفریحات مردم شکار پرنده ای به نام بلدرچین است . به بلدرچین در گویش محلی "ورده" گفته می‌شود. در زمان برداشت محصولات کشاورزی از جمله گندم و جو ، این پرنده یعنی ورده" (بلدرچین) در بین بوته ها و گیاهان پنهان می‌شود. این پرندگان توسط کشاورزان و شکارچیان شکار می‌شوند.

### م- بازی هایی که در آن از حیوانات و پرندگان استفاده می‌شود:

#### ورزا جنگی (Varza JANGI)

گاو نر را در زبان گیلکی "ورزا" گویند. ورزا جنگ یکی دیگر از سرگرمی‌ها در روستاهای مازندران و گیلان است که از گذشته‌های دور به هنگام فراغت از کارهای زراعت و کشاورزی و مناسبت‌های مختلف انجام می‌گرفته است. این مسابقه هر سال و یک هفته بعد از اتمام کشتی لوچو در اوایل مرداد ماه به مدت ده روز برگزار می‌شود. قبل از انجام مسابقه از اهالی محل مبلغی پول بابت هزینه برگزاری مراسم جمع‌آوری می‌شود. در این مراسم گاوهای نر جنگی را در زمین محصور و جدا از هم قرار می‌دهند تا به تماشاچیان آسیبی نرسانند. البته برای دور ماندن ورزا از چشم بدخواهان ، دعایی را نوشته دور شاخ و روی پیشانی قرار می‌داند و پس از آرایش کردن ورزا را با طنابی به دور گردن به میدان مبارزه می‌آوردند. تماشاچیان در اطراف میدان قرار می‌گیرند. گاوهای جنگی پس از ورود به میدان، برای مبارزه در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند و شاخ به شاخ می‌شوند. هر گاو که قدرت بیشتری داشته باشد و گاو دیگر را به عقب براند و فراری دهد، برنده است . گاو که همه گاوهای جنگی را شکست دهد برنده مسابقه است و جایزه ویژه به صاحب گاو که آن را پرورش داده و تربیت کرده است تعلق می‌گیرد.

### اصطلاحات در ورزش جنگ

در ورزش جنگ از اصطلاحات و واژه‌های خاصی مثل: کله‌ورزا، کاری‌ورزا، گيله‌مال، چالوسی‌مال، میان‌دار، برم، گاچه، راکابند، دُخار، دوران، پیش‌وران، پس‌دوران، یخه‌زن، بیگیر، فوخوس، ایسان، یخه‌خور، پیشانی‌زن، سرآمده، آدم‌زن، ایشاخ، ماست‌کله، خوکی، گم‌جی‌شاخ، نوروز و ... استفاده می‌شود. در زیر بعضی از این اصطلاحات آورده شده است:

**کله‌ورزا** = *Varzə kalə*. = ورزشای جنگ. گاو نری که برای جنگ تربیت می‌شد.

**کاری‌ورزا** = *kari.varzə* = گاو نری که برای شخم زدن تربیت می‌شد.

**ورزاکوله** = *varzə.kolə* = گوساله، ورزشای کم سن و سال.

**گيله‌مال** = *gilə.mal* = گاو نری که از نژاد گاو گیلانی است.

**چالوسی‌مال** = *calusismal* = گاو نری که از نژاد گاو چالوسی باشد.

**میدان‌دار** = *mə ydandar* = کسی که میدان جنگ را اداره می‌کند.

**برم** = *baram* = برم، هدیه‌ای بود که به صاحب ورزشای فاتح داده می‌شد و عبارت بود از شاخه‌ی درخت قطع شده‌ای که در انتهای آن یک متر و تیم پارچه‌ آویزان و چهار دستمال رنگی، چهار جفت جوراب و پنج یا شش عدد نارنج و یک کیسه پول ابریشمی که به چوبه‌ی برم آویزان شده بود.

**دوران** = *doran*: پولی که صاحب ورزشای فاتح از تماشاگران دریافت می‌کند.

**پیش‌دوران** = *pisdoran* = پولی که قبل از ورزش جنگ توسط صاحبان ورزشا یا میدان‌دار از تماشاگران دریافت می‌شود.

**پس‌دوران** = *pasdoran* = پولی که پس از ورزش جنگ صاحب ورزشای فاتح از تماشاگران دریافت می‌کند.

**گاچه** = *gacə* = طویله، محل نگه‌داری ورزشا.

**راکابند** = *rakaband* = فضای باز کنار طویله که دور آن با شاخه‌های درخت حفاظ شده و ورزشای جنگی در آن جا نگه‌داری می‌شود.

**دخار** = *doxar* = آخور

**یخه‌زن** = *yaxə zan* = به ورزشایی گفته می‌شود که در هنگام جنگ سعی می‌کند یکی از شاخه‌های خود را در گردن یا پشت گوش یا در اطراف لاله‌ی گوش حریف مقابل فرو کند.

چون زخم و عمق آن زیاد است خون‌ریزی هم دارد، ورزشای مقابل بعد از کمی مقاومت و مبارزه تاب و توان از دست می‌دهد و از میدان مبارزه می‌گریزد.

**بیگیر** = *bigir* = به ورزشایی گفته می‌شود که در طول مبارزه و جنگ با حریف، در حالی که به آن شاخ می‌زند، سعی دارد با زور شاخ‌هایش حریف را به طرف چپ یا راست متمایل کند تا ورزشای مقابل بر اثر زور

زیاد حریف تقریباً خم شده و در عرض آن قرار گیرد، در این هنگام ورزشای بیگیر خیلی راحت می‌تواند شاخ‌های خود را در قسمت شانه، شکم یا پهلو حریف فرو کرده و رقیب را فراری دهد.

**فوخوس fuxus** = به فنی گفته می‌شود که ورزشی با شاخ‌هایش، شاخ‌های حریف را قفل کرده و اجازه‌ی فعالیت به او ندهد. بعضی موارد فشاری که به ورزشای حریف وارد می‌شود، پوزه‌اش به خاک مالیده می‌شود که اصطلاحاً به آن فوخوس می‌گویند.

**ایسان isan** = به معنی مقامت و ایستادگی در ورزش است و منظور از آن پرتحمل بودن ورزشاست. زمانی که یک ورزشی در میدان جنگ هر چند شاخ (یخه) بخورد و زخم‌های زیادی هم بردارد، اما همچنان ایستادگی کرده و بر اثر مقاومت حریف را خسته کرده و آن را شکست دهد، به آن ایسان می‌گویند.

**یخه‌خور xor d yax** = به معنی مقاومت و ایستادگی است و به ورزشی گفته می‌شود که هرچه قدر شاخ بخورد و پیشانی و گردن و اطراف گوش‌هایش زخمی و مجروح شود، فرار نکرده و همچنان مقاومت کند، حتی زخم و درد شدید باعث خشم بیشتر او شده و بهتر مبارزه کند تا حریف را شکست دهد، به این عمل یخه‌خور می‌گویند.

**پیشانی‌زن: pisani.zan** = به ورزشی گفته می‌شود، که در شاخ زدن به پیشانی حریف از چپ و راست ماهر است و سعی می‌کند که نوک شاخش را با ضربه‌ی هرچه کاری تر به پیشانی حریف بکوبد تا آن را شکست دهد.

**سرامنده saramand** = به ورزشی معروف و جنگ‌جو سرامنده می‌گویند سرامنده گاونر جنگی‌ست که جنگ‌های زیادی کرده و در اکثر مبارزات پیروز شده و سنش از ۷ یا ۸ سال بیشتر است و معروف و نامی‌ست و طرفداران زیادی دارد.

**شاخ‌تراش sax.taras** = به ورزشی گفته می‌شود که سنش از سه سال گذشته باشد، و شاخ‌هایش قابل تراشیدن با چاقو یا وسیله‌ی تیز دیگر باشد.

**آدم‌زن adam.zan** = به ورزشی گفته می‌شود که به انسان حمله می‌کند و شاخ می‌زند و خطرناک است.

**ایشاخ isax** = ورزشی که یک شاخ دارد. نام یکی از ورزشای معروف.

**ماست‌کله mast d.kall d** = به ورزشی گفته می‌شود که کله‌اش سفید است. نام یکی از ورزشای معروف. خوکی **xuke** = ورزشی که مثل خوک حمله می‌کند. نام یکی از ورزشای معروف.

**گمچی شاخ gamaji. Sax** = ورزشی که شاخ خمیده دارد. نام یکی از ورزشای معروف

**نوروز noruz** = نام یکی از وراهای معروف

### اسب سواری

یکی از تفریحات مردم بویژه در مراسم عروسی انجام مسابقات اسب سواری است. از اسب های اهلی معمولا برای کار در مزارع کشاورزی و جنگل ها ، برای سواری ، باربری و حمل و نقل استفاده می شود. علاقه مندان به شرکت در مسابقه که معمولا جوانان بودند در نقطه ای از محل که نزدیک به منزل عروس و داماد است قرار گرفته و با فرمان داور مسابقات مسیری را به صورت رفت یا رفت و برگشت طی می کنند . ایمنی مسیر از قبل در نظر گرفته می شد. هر سوارکاری که زودتر از دیگران مسیر را طی کرده و به خط پایان که معمولا منزل عروس و داماد است برسد برنده بازی محسوب می شود و از داماد و عروس جایزه ، دریافت می کرد. این مسابقه معمولا موجب هیجان ، شادی و سرگرمی مهمانان می شد. در مناطق گردشگری و توریستی ، اسب برای سواری به مسافران کرایه داده می شود و به عنوان منبع درآمد محسوب می شود.



شکل (۵-۹۵) اسب سواری

### تلاجنگی ( tala jangi )

نام دیگر: خروس جنگی



شکل (۵-۹۶) تلاجنگی

یکی دیگر از سرگرمی ها و تفریحات مردم بویژه جوانان خروس جنگی (خروس لاری) است که در اصطلاح محلی به آن "تلاجنگی" می گویند. خروس جنگی در برخی از مناطق مختلف کشور نیز رواج

دارد. جنگ بین خروس ها بیشتر جنبه تفریحی داشته و برای از میان به در کردن رقیب از حریم «کلونی» انجام می شود. تلاجنگ و پرورش نوعی خروس لاری به همین منظور، هم‌اکنون نیز طرفدارانی دارد. البته هرچند این بازی بسیار خطرناک بوده و گاه منجر به مرگ حیوان می‌گردد، اما نکته جالب توجه اینکه خروس‌های لاری به طور طبیعی هم با هم در یک جا سر سازگاری نداشته و اغلب برای تنازع بقا با هم به جنگ و درگیری می‌پردازند. تاریخ داستان درگیری خروس‌هایی که از چنگال هایشان برای نابودی دشمن استفاده می‌کردند. طولانی است. گرچه شاید کلیله و دمنه، نخستین تاریخ مکتوب چنین روشی در خروس‌های جنگی باشد، اما دلیلی در دست نیست که قدمت این موضوع را قبل از انتشار کلیله و دمنه ندانیم. البته شکل‌گیری مسابقات خروس‌های لاری قدمت کمتری دارد. چیزی که هست شواهد تاریخی بیانگر این نکته است که خروس بازی، حدود ۱۵۰۰ سال قبل، از طریق ولایات همجوار افغانی به ایالات ایرانی وارد کشورمان گردید و بتدریج نیز در سراسر کشور گسترش یافت. اگر امروزه در منطقه آسیای مرکزی خاصه ازبکستان، ترکمنستان، بخش‌هایی از قزاقستان یا قفقاز، خصوصاً آذربایجان و گرجستان و بخش‌هایی از ارمنستان شاهد آن هستیم، ناشی از این است که این ممالک تا حدود ۱۵۰ سال قبل بخش‌هایی از ایران بزرگ بوده است. ظاهراً خروس‌بازی ابتدا در هند ابداع شد.

پرورش خروس‌های لاری سه مرحله دارد: مرحله اول مقطع تولد تا ۱۲ ماهگی را شامل می‌شود. این یک سال، زمانی است که اغلب خروس‌ها توان و آموزش لازم را برای شرکت در جنگ بدست می‌آورند. در برخی موارد خروس‌های مستعدتری نیز هستند که حتی در سنین ۸ ماهگی نیز یارای درگیری و جنگ را دارند و این عموماً مشمول خروس‌هایی است که کوتاه‌قدرتر و پرپیمانه‌ترند، در مقابل خروس‌هایی که بلند‌قدرترند، ممکن است تا ۱۴ یا ۱۵ ماهگی نیز آمادگی کامل جنگی را بدست نیاورند. اما در مورد تغذیه این حیوانات، خروس بازها ترکیبات مختلفی را برای تغذیه و یا تقویت خروس‌های خود به کار می‌گیرند. اما اغلب آنها از غذایی که به نام نواله **novale** مشهور است استفاده می‌کنند. نواله از ترکیب آرد، تخم مرغ پخته، دان مرغ، و ویتامین تشکیل شده است. در هنگام آماده‌سازی حیوان برای جنگ، خوراک مناسبی از گندم و ذرت به او می‌دهند و آنرا به اصطلاح «دان جنگ» می‌گویند که توان جنگندگی خروس را بشدت افزایش می‌دهد. علاوه بر این، آموزش‌هایی نیز برای این منظور انجام می‌گیرد. دواندن روزانه، پرش، نشست و برخاست (بشین و پاشو) از آن جمله است. برخی از خروس‌بازان حرفه‌ای برای آموزش‌های تکمیلی، وزنه‌هایی به پای خروس می‌بندند و در این حالت دویدن و نرمش‌های دیگر را با او کار می‌کنند. وزن این وزنه‌ها باعث می‌شود تا تحمل پای خروس که سلاح اصلی او در جنگ است، افزایش پیدا کند. در مورد انگیزه جنگندگی این خروس‌های لاری یکی از خروس‌بازها می‌گوید: «آنها دارای روحیات غریزی جنگندگی بوده لکن تربیت کنندگان آنان، ضمن افزایش توانمندی‌های جسمی و روحی حیوان خود، به این غرایز جنگنده سمت و سو می‌دهند به گونه‌ای که بتوانند میدان ببینند و وارد جنگ شوند». یکی دیگر از مراحل پایانی آموزش پیش از جنگ، مسابقات دوستانه کوتاه مدت است که

بیش از چهار پنج دقیقه به طول نمی‌انجامد. در این مسابقات دوستانه، هدف، شکست حریف نیست و تنها به قصد آشنایی حیوان با میدان، برگزار می‌شود. اغلب پرورش دهندگان خروس لاری، جوجه‌های لاری خود را پس از سر برآوردن از تخم، در قفس‌های جداگانه از دیگر حیوانات نگاه می‌دارند. چرا که پس از چندی، این جوجه‌های در حال رشد می‌توانند مزاحمت‌های جدی برای دیگر اعضا کلونی حیوانات پیرامون خود ایجاد کنند. البته برخی جوجه‌های لاری خود را پس از ۲ تا ۳ ماهگی از جمع دیگر ماکیان خارج می‌کنند که این موضوع بستگی به وضعیت جوجه‌ها نیز دارد. به هر حال از آن پس هیچ‌گاه مرغ و خروس لاری را با دیگر ماکیان قرار نمی‌دهند. چرا که قطعاً این امر به نابودی آن حیوانات بیچاره در همان دقایق اولیه منجر خواهد شد. اگر یک خروس لاری را بین سایر خروس‌های محلی و خروس‌های لاری دیگر رها کنیم با هم درگیر شده و به جان یکدیگر می‌افتند.



شکل (۵-۹۷) خروس‌های لاری در حال مبارزه

التیام زخم‌های ناشی از جنگ، از روش‌های اولیه حفاظت از خروس‌ها پس از پایان مبارزه است. این کار با استفاده از پمادها و مرهم‌هایی صورت می‌گیرد که اغلب به شکل سنتی و از ریشه گیاهان مختلف تهیه می‌شوند. از کمپرس سرد و گرم، چه در زمان استراحت مسابقه و چه پس از پایان آن نیز، استفاده می‌گردد.

بر اساس یک باور عامیانه، حدود پنج هزار سال قبل تعدادی خروس وحشی با تعدادی عقاب ماده جفت‌گیری کرده‌اند که مرغ و خروس‌های لاری نتیجه این جفت‌گیری‌اند. شاید علت عمده این روایت، شباهت ظاهری مرغ و خروس‌های وحشی از یک سو و شباهت روحی و رفتاری آنها به عقاب‌ها از سوی دیگر باشد. اما هرچه باشد این نظر شایع‌ترین روایت درباره سوابق لاری‌هاست. درباره نامگذاری این خروس‌ها نیز برخی معتقدند که برای نخستین بار خروس و مرغ لاری از ولایت لارستان هند وارد ایران گردید و به همین جهت به «لاری» مشهور گشت و این نام همچنان بر آن ماند. برخی نیز نام خروس لاری را منسوب به منطقه لار از استان فارس می‌دانند. به هر ترتیب در حال حاضر در هندوستان، افغانستان و برخی کشورهای آمریکایی مرکزی، پرورش و جنگ این نوع خروس‌ها، جایگاه مهمی دارد. مرغ‌های لاری کم تخم هستند به گونه‌ای که در سال تنها یک بار تخم‌گذاری می‌کنند. این مرغ‌ها تنها باید با خروس‌های لاری جفت‌گیری کنند، چرا که روحیه جنگندگی آنها امکان جفت‌گیری با ماکیان

دیگر را میسر نمی‌کند. البته گاهی نیز خروس لاری دورگه‌ای پیدا می‌شود که از نر و ماده لاری و محلی بوجود آمده است. سر و صدای مرغ لاری کمتر از مرغ‌های دیگر است. اما تن صدای آنها بسیار بم و در عین حال فوق‌العاده نافذ است. وزن خروس‌های لاری که تا ۱۰ کیلوگرم نیز می‌رسد. مهم این است که خروس لاری باید وزنی متناسب با اندام خود داشته باشد. عمر عمومی آنها بین ۷ تا ۸ سال بوده و گاه تا ۱۲ سال نیز می‌رسد. جالب آن است که بدانیم این حیوانات تنها در سرمای زمستان، آمادگی و توان جنگیدن را دارا هستند، چرا که در فصل گرما از حالت تهاجمی خارج شده و اصطلاحاً وارد «لک» می‌شوند. وقتی حیوان در حالت لک است، بسیار آسیب‌پذیر و حساس می‌شود و از علایم آن پرریزی بسیار آنهاست.

اغلب مردم، خروس‌های لاری را تنها با تاج صاف یا تاج سنگ به عنوان لاری قبول دارند، اما در واقع لاری‌ها به چهار دسته تقسیم می‌شوند: ۱- تاج سنگ صاف و تخت ۲- تاج بادام یا تاج منحنی شکل ۳- تاج میل با تاج اره مانند و بلند ۴- تاج سلطنتی که تاج آن شباهت زیادی به مبل استیل دارد. قیمت خروس‌ها بر اساس اینکه خروس در چه سن و سالی و چه وزنی و توانی دارد و از چه نژادی است، تعیین می‌شود. البته خروس‌های جنگی مشهور، قیمت‌های خیلی بالایی دارند. پرتفردارترین رنگ پر، رنگ سیاه قرمز است. پس از آن رنگ‌های سفید، طلایی و صابونی است. درباره علت اساسی مرگ خروس در میدان مسابقه یکی از خروس بازها می‌گوید: با توجه به اینکه ضربات وارده، گیجگاه حیوان را هدف قرار می‌دهد، منجر به مرگ می‌شود. با توجه به استخوان‌بندی محکم گیجگاه این حیوانات، به نظر می‌آید که ضربات وارده باید از قدرت فوق‌العاده‌ای برخوردار باشد. این ضربات عمدتاً از نوک یا ساق پای خروس که دارای خارهای برنده است، به حیوان مقابل زده می‌شود. اساساً خروس‌های پیروز، پس از هر درگیری و میدان دیدن، مغرورتر، و جنگنده‌تر می‌شود. در چنین حالتی، خروس‌بازها اصطلاحاً می‌گویند «خروس رو آمده است». در مسابقات دوستانه تشریفات خاصی انجام نمی‌شود، اما در مسابقات رسمی هر یک از صاحبان خروس‌ها، یک بار حق تقاضای استراحت را دارند که به این زمان نیز اصطلاحاً «آب‌گیری» می‌گویند. مسابقات جدی با مرگ یکی از خروس‌ها و پیروزی طرف مقابل پایان می‌پذیرد، لکن در بیشتر موارد یکی از مالکین با قبول ضعف و باخت خروس خود، به مسابقه خاتمه می‌دهد و از تلف شدن حیوان جلوگیری می‌کند.

### کبوتربازی

کبوتربازی، بازی رایجی است با اصطلاحات زیاد در ایام قدیم از کبوتر برای ارسال پیام استفاده می‌شد. در عصر صفوی با ساخته شدن کبوتر خانه‌های عظیم در اطراف اصفهان نگهداری کبوتر و بازی با آن رواج بسیار یافت. در استان مازندران و گیلان نیز کبوتر بازی طرفدارانی دارد. بعضی از خانواده‌ها آن را خوش یمن می‌دانند. در این بازی بازیکنان کبوترهای دست‌آموز خود را به سوی آسمان به پرواز در

می آورند. هر بازیکنی که کیوترش ، اوج بیشتری بگیرد و حرکات نمایشی بهتری را انجام دهد، برنده بازی محسوب می شود.

### لاک پشت بازی

این بازی معمولاً توسط کودکان و در سواحل دریا و رودخانه ها انجام می شود. در این بازی کودکان با نخ یک شی مانند کفش را ، به دم لاک پشت می بندند. دو لاک پشت را در خط شروع قرار می دهند و یک برگ کاهو را هم در فاصله مناسبی از خط شروع قرار می دهیم . بعد دم آنها را می کشند و لاک پشت ها شروع به حرکت می کنند. هر بازیکنی که لاک پشت او زودتر به مقصد برسد ، برنده بازی محسوب شده ، لاک پشت حریف را تصاحب می کند.

### کفش دوزک بازی

یکی دیگر از بازی ها (بویژه دخترها) بازی با حشره ای به نام "کفش دوزک" است. این بازی در فصل بهار که همه جا پر از گل و گیاه است ، انجام می شود. در این بازی "کفش دوزک" را از لا بلای گیاهان گرفته و آن را روی دست خود قرار می دهند ، آنگاه آرزو می کنند. یا انجام کاری را از خداوند درخواست می کنند . بعد بطور مداوم می گویند: "بونه ، بونه" (می شود یا نمی شود) یا "انه نینه" (می آید یا نمی آید) و یا "بوام نیوام" (بگویم نگویم) یعنی این آرزو برآورده می شود یا نمی شود. اگر زمانی که بگویند "بونه" یعنی می شود و کفش دوزک به پرواز در آمد، آن آرزو برآورده می شود. اگر زمانی که بگویند "نبونه" یعنی نمی شود و کفش دوزک به پرواز در آمد آن آرزو برآورده نمی شود. دخترها معمولاً آرزو می کنند که خواستگار آنها از کدام محله به خواستگاری آنها می آید و کفش دوزک را به پشت دستان خود قرار می دهند و به هر سمتی که به پرواز درآید ، آن آرزو در آن سو برآورده می شود یا مکان ادامه تحصیل و شغل آینده آنها از نظر مکانی و جهت مشخص می شود.

## فصل ششم

### مدیریت در برگزاری مسابقات و همایش ورزش های بومی و محلی

#### مقدمه

انجمن ورزشهای بومی و محلی تحت پوشش فدراسیون ورزشهای همگانی قرار دارد. در سال های اخیر شاهد فعالیت این انجمن ها در سطح شهرستان ها می باشیم. بسیاری از افراد علاقه مند به فرهنگ بومی و سنتی کشور ما تلاش زیادی جهت برگزاری همایش بازی های بومی و محلی می نمایند و می کوشند تا این بازی ها را که ریشه در فرهنگ مردم دارد و در حال فراموشی است ، احیا نمایند. برای افرادی که سابقه برگزاری مسابقات ورزش های بومی و محلی را ندارند مطالب ارایه شده در زیر می تواند برای آنها به عنوان راهنما مورد استفاده قرار گیرد. همان طوریکه می دانید برای برگزاری مسابقات ورزش ها بومی و محلی باید یک رشته پیش بینی ها ، آینده نگری ها و برنامه ریزی هایی صورت بگیرد. مدیر برگزاری مسابقات باید از منابع انسانی و مادی که در اختیار دارد جهت برگزاری یک مسابقه مطلوب حداکثر استفاده را بنماید.



شکل (۶-۱) برگزاری همایش و مسابقات ورزش های سنتی در استان مازندران

### عملیات های لازم برای برگزاری مسابقات ورزش های بومی و محلی:

به طور کلی عملیات برگزاری مسابقات ورزش های بومی و محلی را می توان به سه مرحله تقسیم نمود:

الف- عملیات لازم قبل از برگزاری مسابقه (۱- برنامه ریزی ۲- سازماندهی ۳- هماهنگی)

ب- عملیات لازم در هنگام برگزاری مسابقه (۴- هدایت و رهبری و کنترل)

ج- عملیات لازم بعد از برگزاری مسابقه (۵- بخش عمومی و ارزیابی)

### الف- عملیات لازم قبل از برگزاری مسابقات:

یکی از مهمترین مراحل برگزاری همایش و مسابقات بازی های محلی ، عملیاتی است که قبل از برگزاری همایش باید اجرا شود. در این مرحله اقداماتی لازم می باشد که اهم آنها عبارتند از:

#### ۱- برنامه ریزی<sup>۳</sup> برای برگزاری مسابقات ورزش های بومی و محلی

برنامه ریزی شامل تعیین هدف و وضع خط مشی و تبدیل اهداف به صورت برنامه عملیاتی و پیش بینی چگونگی اجرای آنها می باشد. به عبارت دیگر برنامه ریزی بر اساس پیش بینی و دورنگری درباره اینکه برای رسیدن به هدف معین چه کارهایی ، چگونه، در چه زمانی ، در چه مکانی و توسط چه کسانی باید انجام شود ، استوار است. در مرحله برنامه ریزی پرسش های مختلفی مطرح می شود که مدیر برگزاری مسابقات و برنامه ریز باید به آنها توجه کرده و پاسخ دهد. از جمله این پرسش ها عبارتند از :

- آیا بودجه و منابع مالی کافی برای برگزاری مسابقات موجود است؟
- آیا نیروی انسانی مجرب و کارآمد وجود دارد؟
- آیا زمان و وقت برای برگزاری مسابقات کافی است ؟
- آیا شرایط آب و هوایی و موقعیت جغرافیایی امکان برگزاری مسابقه مطلوب است؟
- آیا امکانات و تجهیزات ، جوابگوی برگزاری مسابقات است؟
- آیا مردم و مسئولین منطقه ، سازمان ها و ادارات علاقمند به برگزاری همایش و مسابقات ورزش ها و بازی های بومی و محلی هستند؟

<sup>3</sup>- planning

- آیا امکان دسترسی به اهداف مثل کسب امتیازت مختلف ،وجود دارد؟
  - آیا مسئولین محلی خارج از سازمان از جمله صدا و سیما، رسانه های گروهی و ... علاقمند به برگزاری همایش و مسابقه مذکور هستند.
- مدیر برگزاری مسابقه قبل از برنامه ریزی علاوه بر موارد فوق باید به عوامل زیر نیز توجه کند:

- اهمیت و سطح بازی ها
- سن و جنس شرکت کنندگان
- زمان ، مکان و نوع بازی های مورد نظر
- بودجه

بطور کلی برای برگزاری مسابقات ورزش های بومی و محلی مراحل زیر باید طی شود:

(۱) تعیین هدف از برگزاری همایش یا مسابقه

(۲) ارایه پیشنهاد به مسئولین مافوق جهت برگزاری همایش و مسابقه

(۳) تصویب برنامه پیشنهادی

(۴) اعلام آمادگی و کسب موافقت نهائی از سازمان مربوطه

در این مرحله، مسئول ورزش همگانی و هیات بازی های بومی و محلی شهرستان باید با هماهنگی اداره تربیت بدنی شهرستان مربوط ، آمادگی خود را به مسئولین ورزش همگانی و هیات بازی های بومی و محلی استان و فدراسیون ورزش های همگانی اعلام کند تا آخرین موافقت را از سازمان مربوط کسب نماید، مثلاً اداره تربیت بدنی شهرستان ، پس از فراهم شدن مقدمات ، "کمیته بازی های بومی و محلی" آمادگی و پیشنهاد برگزاری همایش را به "رئیس هیات ورزش های همگانی شهرستان" اعلام می کند. رئیس هیات نیز آن را به "رئیس اداره تربیت بدنی شهرستان" می دهد. رئیس اداره نیز آمادگی و پیشنهاد برگزاری همایش را به "اداره کل تربیت بدنی استان" و آن اداره نیز آمادگی خود را به "فدراسیون ورزش های همگانی" و "سازمان تربیت بدنی" ، اعلام نماید. بدین ترتیب ، موافقت نهایی برای برگزاری همایش بازی های بومی و محلی از سازمان مربوطه، اتخاذ می گردد. توضیح اینکه کمیته بازی های بومی

و محلی در سطح استان و شهرستان به ترتیب زیر نظر رئیس هیئت ورزش های همگانی استان و شهرستان قرار دارد.

## ۲- سازماندهی<sup>۴</sup> برای برگزاری مسابقات ورزش های بومی و محلی

در سازماندهی بین واحدهای سازمانی تقسیم کار صورت می گیرد و قوانین، مقررات و وظایف مشخص می شود. برای برگزاری همایش و مسابقات ورزش ها و بازی های محلی، لازم است تا منابع انسانی و مادی را طوری هماهنگ نمائیم که ضمن جلوگیری از تداخل وظائف و اسراف در هزینه، بتواند در پیشبرد اهداف مورد نظر موفقیت کسب کند. در مرحله سازماندهی اقدامات زیر لازم است صورت بگیرد:

۱-۲- ترسیم نمودار سازمانی برگزاری مسابقات

۲-۲- تشکیل کمیته های برگزاری مسابقات

۳-۲- انتخاب مسئولین کمیته ها و صدور ابلاغ و شرح وظایف

### ۱-۲- ترسیم نمودار سازمانی برگزاری مسابقات:

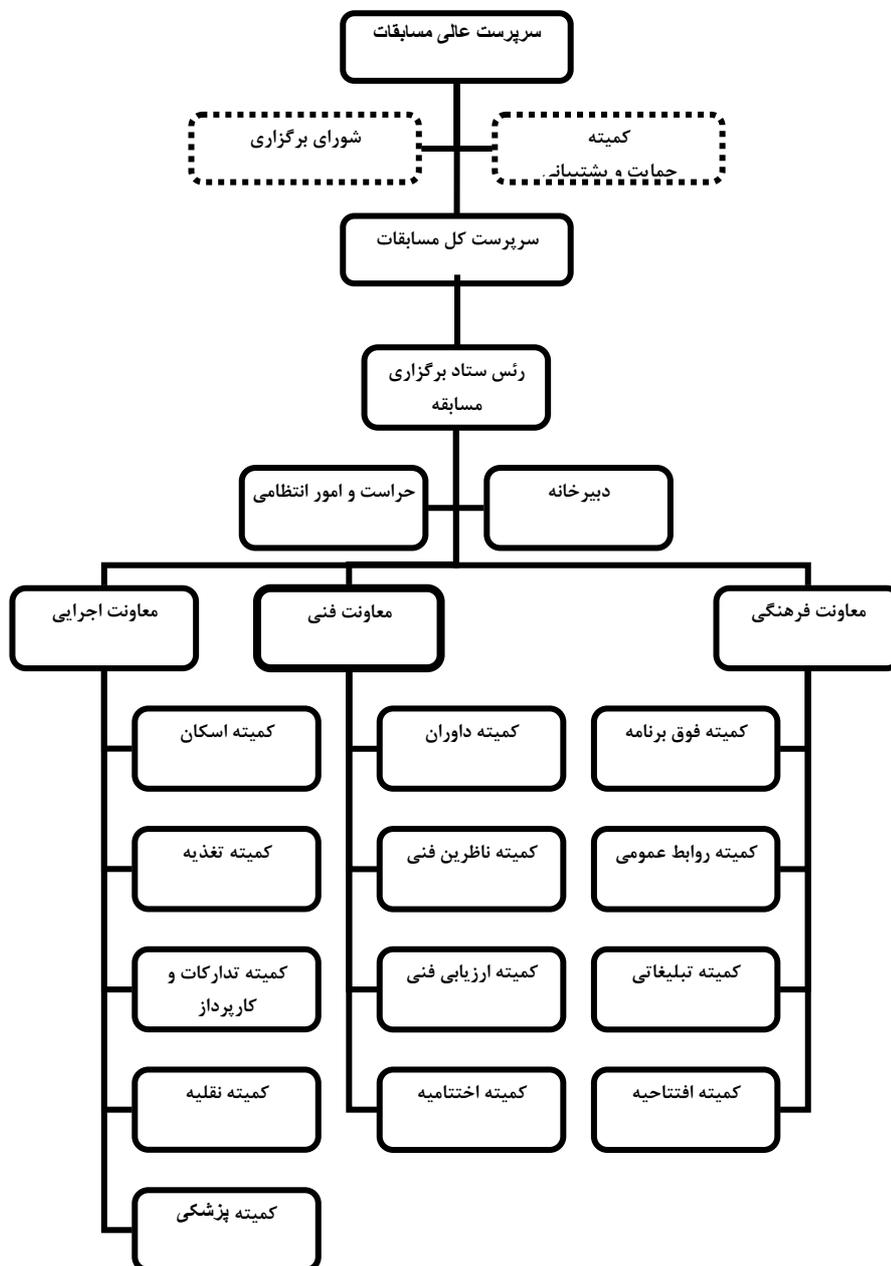
ترسیم چارت تشکیلاتی، به عوامل مختلفی از جمله اهداف، سطح و اهمیت همایش، تعداد شرکت کننده ها و غیره بستگی دارد. برای تعیین سرپرست عالی برگزاری همایش می توان از استاندار، معاون سیاسی و امنیتی استاندار، رئیس دانشگاه، مدیر کل آموزش و پرورش، مدیر کل تربیت بدنی و یا هر فرد مسئول دیگری را با توجه به میزان ارتباط با دستگاه های مختلف انتخاب نمود. شورای برگزاری شامل مسئولینی که به نوعی ذینفوذ هستند نیز با توجه به نیاز و مشارکت آنها، توسط سرپرست عالی همایش انتخاب و طی حکمی به عضویت در آن شورا منصوب می شوند. معمولاً دبیر این شورا سرپرست کل مسابقات خواهد بود. در کمیته حمایتی و پشتیبانی نیز مسئولین ادارات، سازمانها، شرکتها برای تدارک بهتر و پشتیبانی لازم، توسط سرپرست عالی انتخاب می شوند. در هنگام تشکیل جلسه این کمیته، سرپرست کل همایش، نیازمندیها و مساعدتهائی که

<sup>4</sup> - organizing

فصل ششم : ورزش مدیریت در برگزاری مسابقات و همایش ورزش های بومی و محلی ۲۷۹

هر یک از ادارات و سازمانها می بایستی به برگزاری مطلوب همایش انجام بدهند ، مشخص و در نهایت در خصوص آنها تصمیم گیری می شود. به هر حال کمیته های مختلفی را می توان تنظیم کرد که جهت آشنایی بیشتر به نمونه ای اشاره می کنیم. فرض می کنیم که همایش و مسابقات ورزش ها و بازی های بومی و محلی در سطح استان برگزار خواهد شد. لذا چارت پیشنهادی برای برگزاری این همایش را می توان به شکل زیر ترسیم نمود.

نمودار سازمانی برای برگزاری مسابقات ورزش های بومی و محلی



## ۲-۲- تشکیل کمیته‌های برگزاری مسابقات :

هدف از تشکیل کمیته‌ها ، گماردن و واگذاری مسئولیت‌ها به افراد شایسته و توانمند که دارای صلاحیت‌های عمومی و آگاهی‌های فنی هستند می‌باشد. تعداد کمیته‌ها بستگی به اهمیت و سطح همایش و مسابقات دارد یعنی هر چقدر اهمیت همایش و مسابقه بیشتر باشد و افراد شرکت‌کننده در آن زیاد باشد به همان میزان باید چارت تشکیلاتی قویتر و وسیع‌تری را ترسیم نموده و از تعداد نیروی اجرایی بیشتری سود ببرد. در خصوص کمیته‌ها نیز باید گفت که وظایف هر یک از کمیته‌ها از قبل مشخص می‌شود برای آگاهی بیشتر به چند نمونه از وظایف کمیته‌ها ، اشاره می‌کنیم.

### وظایف کمیته افتتاحیه

- پیش بینی و مشخص کردن لیست مسئولین برای دعوت و حضور در مراسم افتتاحیه.



شکل (۶-۲) مسئولین ورزش همگانی استان مازندران

- دعوت از گروه موزیک برای اجرای مراسم و پیش‌بینی نوار سرود جمهوری اسلامی ایران
- دعوت از یک قاری ممتاز برای اجرای مراسم و تلاوت قرآن مجید
- دعوت از یک سخنران برای ایراد سخنرانی ( نماینده فدراسیون‌ها، ائمه جمعه و مسئولین استانی
- هماهنگی برای ایراد خیر مقدم توسط سرپرست عالی مسابقات

- تهیه و آماده سازی پلاکاردهای رژه با هماهنگی کمیته اجرایی و فرهنگی.



شکل (۳-۶) مراسم افتتاحیه همایش بازی های سنتی در کلاردشت (مازندران)

- هماهنگی با کمیته فرهنگی در مورد تزئینات (نصب پلاکاردها، پارچه های خیرمقدم و شعار)
- هماهنگی با کمیته اجرایی در مورد پذیرایی در حین برگزاری مراسم افتتاحیه
- هماهنگی با کمیته فنی و سرپرستان تیمها، جهت شرکت آنها در مراسم رژه
- پیش بینی و تدارک برنامه ورزشی مفرح و گنجاندن برنامه ورزشی در مراسم افتتاحیه.

### وظایف کمیته فنی

- بازدید مجدد از محل های برگزاری مسابقه برای شروع مسابقات
- کنترل کردن معرفی نامه ها و کارتهای شرکت کنندگان
- کنترل وسائل برگزاری بازی ها
- حل و فصل نمودن مشکلات احتمالی که از کمیته پذیرش ارجاع می شود.
- اعلام برنامه جلسات سرپرستی و قرعه کشی بازی ها
- تشکیل جلسه سرپرستان .

- اختصاص یک یا چند تابلوی ویژه کمیته فنی برای الصاق برنامه‌ها و نتایج و تذکره‌های فنی
- اعلام برنامه مسابقات و نصب آنها در محل های مناسب
- برگزاری جلسه هماهنگی با دوران و تعیین داوران برای هر بازی
- برگزاری بازی ها براساس برنامه اعلام شده
- اعلام نتایج بازی ها به صورت روزانه
- تشکیل جلسات فنی در صورت نیاز .
- تنظیم گزارش نهایی بازی ها و ارایه به سرپرستی کل .

### وظایف کمیته مالی

- پیش بینی بودجه و دریافت براساس درخواست سرپرست کل همایش از سرپرست عالی مسابقات
- پرداخت تنخواه گردان به مسئول خرید مسابقات طبق دستور سرپرست کل همایش
- بررسی و پرداخت سندهای هزینه شده که توسط مسئول خرید ارائه می‌گردد.
- تنظیم و پرداخت حق الزحمه داوران و عوامل فنی
- تنظیم و پرداخت حق الزحمه عوامل اجرائی و خدماتی
- تنظیم و پرداخت حق الزحمه براساس قراردادهای منعقد شده با اشخاص حقیقی و حقوقی شرکت‌ها و غیره.

### وظایف کمیته اختتامیه

- آماده سازی سکوی توزیع جوایز برای برندگان بازی های محلی انفرادی و تیمی
- آماده سازی وسائل ضروری برای توزیع جوایز از قبیل سینی و پارچه مخصوص ، نوار مخصوص
- مدال، گل شاخه‌ای برای اهداء به بازیکنان، مربیان و سرپرستان.
- تدارک مدالها، کاپها، احکام به تعداد مورد نیاز.



شکل (۴-۶) مراسم اختتامیه همایش بازی های سنتی در کلاردشت

- هماهنگی با گروه موزیک برای نواختن سرود و یا احیاناً آماده کردن نوار شاد ورزشی
- آماده کردن لیست اسامی مسئولین و مقامات و دعوت از آنها برای جوایز با برنامه زمان بندی شده
- پیش بینی تعدادی از نوجوانان با لباسهای متحدالشکل برای حمل جوایز
- آماده کردن پرچمهای کشورهای شرکت کننده برای اهداء جوایز در همایش های بین المللی
- ارتباط نزدیک با کمیته فنی برای انتقال نتایج بازی ها جهت آماده کردن احکام
- انجام هماهنگی با سرپرست همایش برای آماده کردن و ارائه گزارش بازی ها
- پیش بینی یکنفره قاری برای شروع مراسم اختتامیه.

### ۲-۳- انتخاب مسئولین کمیته ها و صدور ابلاغ و شرح وظایف

سرپرست برگزاری مسابقه در گام بعدی باید با توجه به تجربه ، توانایی ها و علایق افراد مسئولین کمیته ها را انتخاب و طی جلسه ای ابلاغ را صادر و آن را به همراه شرح وظایف را به تحویل دهد.

### ج- هماهنگی برای برگزاری مسابقات ورزش های بومی و محلی

در این مرحله سرپرست برگزاری مسابقه باید از طریق مکاتبات داخلی و خارجی با مسئولین ، کمیته های برگزاری مسابقه و سرپرستان تیم های شرکت کننده و غیره هماهنگی لازم را ایجاد کند.

### ب- عملیات در هنگام برگزاری مسابقات ورزش های بومی و محلی

محصول برنامه ریزی "برنامه" است که باید اجرا شود. در این مرحله سرپرست برگزاری مسابقات باید فعالیت هایی را به منظور اجرای مطلوب برنامه انجام دهد. این فعالیت ها شامل هدایت و کنترل مسابقات از زمان شروع به کار کمیته پذیرش تا اتمام مسابقات و حتی بعد از آن نیز می باشد.



شکل (۵-۶) اجرای بازی های بومی و محلی در کلاردشت (مازندران)

### ۴- هدایت ، رهبری و کنترل در برگزاری مسابقات

در این مرحله مدیر یا سرپرست برگزاری مسابقات باید حضور فیزیکی داشته باشد و فعالیت ها را در جهت هدف اصلی یعنی برگزاری مسابقه به شکل مطلوب هدایت کند. مدیر برگزاری مسابقه باید عملیات برنامه ریزی شده را با عملیات اجرا شده مقایسه نماید و در صورت وجود انحراف ، اقدامات اصلاحی را انجام دهد. مدیر برگزاری مسابقات وظایف مهمی به عهده دارد از جمله:

- کمک دهی به کمیته پذیرش برای انجام وظایفی که از قبل مشخص شده است.
- کمک دهی و نظارت به نحوه انتقال بازیکنان و مسئولین فنی به محل اسکان
- نظارت و هدایت و کنترل تغذیه بازیکنان در ارائه سرویس های لازم
- نظارت و هدایت بر وظایف کمیته روابط عمومی بازی ها در خصوص ارائه راهنمایی های لازم
- هدایت و رهبری جلسه هماهنگی و سرپرستان با همکاری کمیته فنی بازی ها

- تشکیل جلسه هماهنگی با مسئولین و ارائه گزارش توسط مسئولان بخش ها و بحث و بررسی خصوص مشکلات
- هدایت برنامه و هماهنگی لازم برای فعالیتهای روز بعد بخصوص مراسم افتتاحیه همایش.
- هدایت و کنترل در برگزاری مراسم افتتاحیه و نظارت بر انجام وظائف کمیته های مرتبط با مراسم افتتاحیه از قبیل سرویس دهی و پذیرایی، توزیع برنامه بازی ها و یا بولتن بازی ها.
- نظارت و سرکشی به کمیته فنی برای شروع بازی.
- نظارت به کار کمیته های مختلف و رفع مشکلات آنها.
- نظارت و کنترل وظائف فنی در خصوص وظائفی که از قبل مشخص شده است از قبل و اعلام بازی ها، اعلام نتایج ، اعلام جلسات ، اعلام جلسات فنی و غیره
- تشکیل جلسات با مسئولین کمیته ها در انتهای شب و نقد و بررسی عملکرد فعالیتهای روز قبل و مهیا شدن برنامه ها برای روز آینده.
- نظارت کلی بر انجام وظایف کلیه کمیته ها
- تشکیل جلسات اضطراری
- نظارت و هدایت برگزاری مراسم اختتامیه
- نظارت بر اجرای مراسم اختتامیه و اهداء جوایز توسط مسئولین

### ج- عملیات پس از برگزاری مسابقات ورزش های بومی و محلی:

- ۵- بخش عمومی و ارزیابی : بعد از اتمام مسابقات فعالیت های اجرایی همچنان ادامه پیدا می کند. این اقدامات در **بخش عمومی** شامل تسویه حساب، بدرقه و مشایعت شرکت کنندگان ، انتقال وسایل ، انجام امور بهداشتی و نظافتی و در **بخش ارزیابی** شامل تشکیل جلسه نهائی با مسئولین کمیته ها ، بررسی و مقایسه عملکردها ، بررسی نتایج فنی بازی ها ، بررسی تعداد شرکت کنندگان ، بررسی امور فرهنگی و اخلاقی ، جمع بندی و ارزیابی نهائی و تهیه بولتن کامل می باشد.

پس از جمع‌بندی نهائی از برنامه‌ها و عملکردها و مقایسه آنها باید نتایج نهائی برگزاری همایش و مسابقات را تنظیم و به سازمانهای مسئول جهت اطلاع و انعکاس اخبار همایش و بازی ها ارسال نمود ، از جمله این سازمان‌ها عبارت است از:

- ارسال نتایج بازی ها به مسئولین مافوق درون سازمانی.
- ارسال نتایج بازی ها به مسئولین وزارتخانه یا سازمان متبوع.
- ارسال نتایج بازی ها به مسئولین صدا و سیما جهت پخش خبر.
- ارسال نتایج بازی ها به رسانه‌های مطبوعاتی جهت انعکاس و درج خبر در روزنامه و ...
- ارسال نتایج نهائی بازی ها برای سرپرستان تیم‌هایی که در همایش مذکور شرکت کرده بودند .

### قوانین و مقررات مسابقات ورزش های بومی و محلی

قوانین و مقررات یکسری ضوابطی هستند که کلیه شرکت‌کنندگان در فعالیتهای ورزشی می‌بایستی دقیقاً آنها را رعایت نمایند. در این بخش سعی شده است که قوانین و مقررات عمومی و اختصاصی همایش ورزش ها و بازی های بومی و محلی را به اختصار بیان کنیم. بدیهی است اطلاعات بیشتر را می‌توان از "فدراسیون ورزش همگانی" تهیه کرد.

### الف ) مقررات عمومی

قوانین عمومی یک سری مقرراتی هستند که بر اکثر ورزشها و بازی ها حاکم می‌باشد. رعایت این قوانین از جانب مربیان و بازیکنان و حتی مدیران کاروانهای ورزشی در هنگام برگزاری همایش بازی های بومی و محلی ، الزامی است. برخی از قوانین و مقررات عمومی که در اکثر بازی های ورزشی بدان توجه می‌شود که عبارتند از:

۱- شرکت‌کنندگان در مسابقه باید گواهی صحت و تندرستی را از پزشک متخصص و معتمد به همراه داشته باشند.

۲- شرکت‌کننده باید رضایت‌نامه اولیاء و والدین خود را به همراه داشته باشند. (ویژه کودکان و

نوجوانان)

- ۳- مربیان و سرپرستان می باید بازیکنان را از نظر اخلاقی و انضباطی تایید و تضمین نمایند.
- ۴- مربیان و سرپرستان می باید به مقررات عمومی بازی ها از قبیل سن بازیکن غیره توجه نمایند و مسئولیت آن را به عهده بگیرند.
- ۵- تیمها و بازیکنان موظف هستند که از لباس بومی و محلی منطقه خود به صورت بکرنگ و متحدالشکل و شماره دار استفاده نمایند.
- ۶- حضور یک نفر سرپرست و یک نفر مربی به همراه تیمها ضروری می باشد.
- ۷- وسائل عمومی از قبیل کارت شناسایی و کارت بیمه ورزشی و غیره به همراه داشته باشند.
- ۸- ورزشکاران، مربیان و سرپرستان در تمامی مراحل برگزاری مسابقه موظف به رعایت قوانین و مقررات از جمله وقت شناسی، مساعدت در امر برگزاری، تعاون و همکاری گروهی و تقویت روح دوستی و رفاقت و انجام بازی های منصفانه می باشند.
- ۹- در صورت امکان تیمهای شرکت کننده وسیله نقلیه به همراه داشته باشند.
- ۱۰- از همراه داشتن افراد اضافی ، جداً خودداری نمایند
- ۱۱- تیمهای شرکت کننده موظف هستند که به طور مرتب و منظم در مراسم افتتاحیه مسابقات و رژه بازیکنان شرکت فعالانه داشته باشند.
- ۱۲- تیمهای اعزامی در صورت امکان پرچم مخصوصی را به همراه داشته باشند.

### ب: قوانین و مقررات فنی

این قوانین از طریق مسئولین فدراسیون های ورزش همگانی تنظیم و تصویب می شود. مسابقات از آن قوانین و مقررات تبعیت کنند. بدین ترتیب تمامی قوانین حاکم بر مسابقات، می بایستی همان قوانین و مقرراتی باشد که فدراسیون ورزش همگانی آن را تصویب کرده است. اصول و مقررات فنی در برگزاری مسابقات ورزش های بومی و محلی می تواند شامل موارد زیر باشد.

۱. تعیین نوع جدول برگزاری مسابقه مثلاً دوره ای و یا حذفی
۲. تعیین مقررات فنی بازی ها و اختیارات کمیته فنی .

۳. حضور حتمی سرپرستان همراه تیمها به ویژه در مراسم قرعه کشی الزامی است.
۴. تعیین تعداد افراد شرکت کننده در مسابقه: مثلاً هر تیم شامل ۱۲ بازیکن یک سرپرست و یک مربی تیم است (۱۳).

لازم به توضیح است که واژه "ورزش" با "بازی" متفاوت است. "ورزش" در واقع نوعی بازی سازمان یافته، رسمی و یک فعالیت رقابتی نهادینه است و در آن معمولاً مسابقه و رقابت به عنوان انگیزه مطرح است. با توجه به این دیدگاه گروهی که فوتبال را به صورت غیر رسمی انجام می دهند مشغول ورزش نیستند. اما "بازی" فعالیتی است غریزی و با نشاط است و به صورت غیر جدی و غیر قابل پیش بینی انجام می گیرد. بازی ها بویژه بازی های بومی و محلی از قوانین و مقررات تصویب شده و رسمی و ثبت شده ای تبعیت نمی کند در عین حال از مقررات ویژه ای پیروی می کنند که به صورت سینه به سینه از گذشتگان نقل شده اند. بنابراین منظور از قوانین و مقررات فنی در برگزاری بازی های بومی و محلی در واقع همان قوانین و مقرراتی است که رسمی نیست و مسئولین فنی برگزاری بازی ها، آنها را تعیین می کنند. البته مسئولین و متخصصین تربیت بدنی، جهت بهبود کیفیت و گسترش و توسعه این بازی ها در صدد هستند قوانین و مقرراتی برای آنها تعیین کنند. علاقه مندان جهت آگاهی بیشتر می توانند به سایت اختصاصی سازمان تربیت بدنی، فدراسیون ورزش های همگانی و هیئت های ورزش همگانی شهرستان ها و کمیته ورزش های بومی و محلی مراجعه نمایند. انجمن ورزشهای بومی و محلی تحت پوشش فدراسیون ورزشهای همگانی قرار دارد.

## فصل هفتم

### توریسم ورزشی و بازی های بومی و محلی

#### مقدمه

توسعه و رونق مجدد بازی های بومی و محلی و شناساندن آنها به مردم ایران و جهان ، علاوه بر اینکه یک کار فرهنگی و ورزشی است ، جنبه های اقتصادی نیز ، دارد و می تواند در صنعت گردشگری و توریسم ورزشی ، موثر واقع شود.



شکل (۷-۱) حضور تماشاگران و گردشگران در بازی های سنتی

#### توریسم ورزشی چیست ؟ و توریست ورزشی کیست؟

مشارکت در حرکت های مختلف ورزشی فعال و یا غیرفعال و طریق سازماندهی عوامل اقتصادی - تجارتي از کشور مبدأ ، به کشور مقصد و سفرهای پیش آمده در این میان را ، توریسم ورزشی می نامند. توریست ورزشی ، شخصی است که توسط یک تور ورزشی از رشته ورزشی مورد دلخواه به عنوان تماشاچی همانند بازی های آسیایی ، جهانی، بازی های المپیک و یا بازی های ویژه بانوان بازدید نمایند و یا تمایل دارند در رویدادهای ورزشی مشارکت نمایند. توریست های ورزشی ، می توانند براساس اهداف ورزشی ، به ۳ طبقه تقسیم شوند:

الف) مشارکت کنندگان در رویدادها (ورزشکاران).

ب) تماشاچیان ورزشی

ج) عاشقان ورزشی

در این میان آنچه که از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، جاذبه های گردشگری بی شمار کشور ایران است که به گواهی همه کارشناسان و گردشگران داخلی و خارجی، کشور ما را در ردیف ۱۰ کشور پرجاذبه دنیا، قرار داده است. برگزاری تورنمنت های رده بالای جهانی می تواند، کارکرد بسیار مؤثری در شناخته شدن هر چه بیشتر این جاذبه ها، داشته باشد.

### توریسم ورزشی و اهمیت آن

ورزش یکی از حوزه های پراهمیت صنعت گردشگری در دنیاست که به مانند بسیاری از بخش های این حوزه در ایران مقوله ای نوپاست و هنوز بسیاری از افراد، از جایگاه این حوزه در صنعت گردشگری بی اطلاعند. براساس اطلاعات موجود، درآمد کشورهای پیشرفته جهان از محل توریسم ورزشی، سالانه، بیش از ۲۰ میلیارد دلار است. اما در کشور ما ایران، با وجود جاذبه های بی نظیر گردشگری و طبیعی، و داشتن آثار تاریخی چندین هزار ساله، تاکنون بهره چندانی از این حوزه، نبرده است. در کنار تأثیرات گردشگری ورزشی، برصنعت گردشگری نکته دیگری که در این میان از اهمیت ویژه ای برخوردار است، تأثیر ورزش و گردشگری بر اقتصاد کشورها، است. برگزاری تورنمنت های ورزشی در سطح بین المللی، تحولات عظیم اقتصادی، ورزشی، فرهنگی، اجتماعی، برای کشور میزبان، به ارمغان می آورد. این موضوع به حدی برای دولتمردان کشورهای توسعه یافته و مترقی، دارای اهمیت است که برای به دست آوردن میزبانی رقابت بین المللی نظیر المپیک، جام جهانی و ...، به انواع راه ها و روش ها متوسل می شوند. با برگزاری مسابقات مختلف، در دنیا، علاقه مندانی برای شرکت در این مسابقات، به کشور میزبان، سفر می کنند. که این خود موفقیتی اقتصادی برای آن کشور، شمرده می شود. البته مزایای دیگری نیز، وجود دارد و اینکه در این رویداد، گردشگران با فرهنگ ها و قابلیت ها و جاذبه های گردشگری کشور میزبان، آشنا شده و این موضوع باعث تبادل فرهنگی بین کشورها مختلف، می شود. برای درک اهمیت توریسم ورزشی بهتر است مثالی بزنیم. فرض کنیم قرار است یک تورنمنت بین المللی ورزشی در ایران برگزار شود. اگر قرار باشد در این تورنمنت ۱۶ تیم شرکت داشته باشند و برای هر تیم تنها ۱۰ هزار نفر تماشاچی راهی ایران شوند، بیش از ۱۵۰ هزار نفر وارد ایران می شوند، تا بازی های این تورنمنت فرضی را، از نزدیک تماشا، کنند.

آنها با ورودشان به ایران، اگر روزی تنها ۱۰۰ دلار هزینه کنند و مدت این تورنمنت فرضی ۳۰ روز باشد، چیزی بیش از ۴۵۰ میلیون دلار درآمد، نصیب کشورمان، خواهد شد و این البته تنها بخش کوچکی از درآمدهای اقتصادی ناشی از یک تورنمنت بین المللی ساده و کوچک، خواهد بود. این مثال

به تنهایی نشانگر این است که نباید از تاثیر برگزاری مسابقات این چینی ، در رونق و پیشرفت این حوزه در صنعت گردشگری ، به راحتی گذشت.

### موانع توسعه توریسم ورزشی در ایران

توسعه توریسم ورزشی ، همانند دیگر بخش های توسعه گردشگری ، موانع مخصوص به خود نیز دارد، از مهم ترین مشکلات این حوزه نداشتن برنامه استراتژیک برای توسعه صنعت توریسم ورزشی در کشور ، با توجه به قابلیت های موجود می باشد. یکی دیگر از مشکلات توسعه توریسم ورزشی، عدم توانایی در برگزاری تورنمنت های بزرگ ورزشی نظیر المپیک، جام جهانی و بازی های آسیایی است.

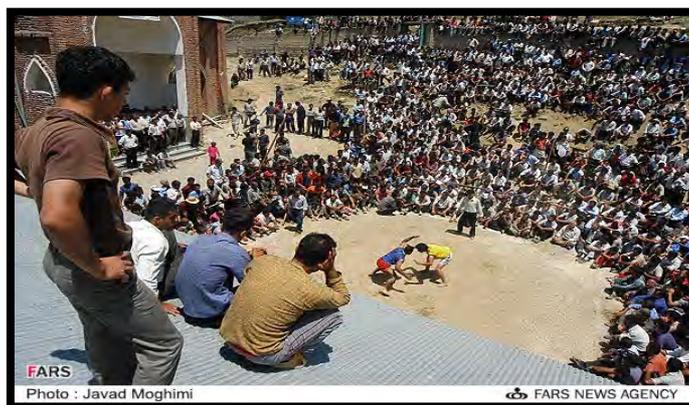
### بازی های بومی و محلی و توریسم ورزشی



شکل (۷-۲) بندبازی در استان گیلان ابزاری برای جذب گردشگران

در کشور ما ، از ورزش و بازی های بومی و محلی ، می توان به عنوان ابزاری برای توسعه توریسم ورزشی ، استفاده نمود. چنانچه امروزه، تلاش مسئولان و برنامه ریزان ورزشی در دنیا نیز ، بر تخصصی تر کردن ورزشها و بازیهای بومی و محلی است. مسئولین مربوط ، می توانند اقدام به شناسایی و جمع آوری و ثبت ، ورزشها و بازیهای مختلف بومی، محلی و سنتی ، نمایند. سپس آنها را به صورت تخصصی و سازمان یافته در آورند و برای آنها قوانین و مقررات ، تدوین کرده و آنها را طبقه بندی ، نمایند. تلاش بعدی ، در این زمینه ، می تواند انجام تبلیغات و معرفی آنها، به مردم ما و کشورهای دیگر ، باشد. ایجاد و فراهم کردن زیر ساختها در نواحی مختلف کشور ، ایجاد مجتمع های ورزشی ها و بازیهای بومی و محلی ، برگزاری اردوهای مسابقات همایش ها و جشنواره ها ، زمینه را برای ورود این

ورزشها و بازیها به المپیک و توسعه توریسم ورزشی، فراهم می آورد. همانطوریکه می دانیم بسیاری از رشته های ورزشی که در بازی های المپیک، اجرا می گردد، از بازیهای بومی و محلی کشورهای مختلف، سرچشمه گرفته، است. ورزشها و بازیهای اصیل و قدیمی مانند کشتی، وزنه برداری، اسب سواری، تیراندازی با کمان، ژیمناستیک، دوها، پرش ها و پرتاب ها، در بازیهای المپیک، ریشه در بازی های بومی و محلی در کشور های مختلف دارند.



شکل (۹-۳) حضور تماشاگران و علاقه مندان کشتی محلی در مازندران

ورزش های رایج در انگلیس در دوران ملکه ویکتوریا، در سراسر دنیا گسترش یافته و به نماد تجدد و پیشرفت بدل، شد. در این راستا برخی کشورها نیز، با توجه به پتانسیل های ورزشی موجود در کشورشان، اقدام به ایجاد ورزش، برای گسترش رشته های بومی و ورزشی و بازیهای محلی، کرده اند. در کشور ما نیز، تبلیغات جهت معرفی ورزشها و بازیهای بومی و محلی، در سطح منطقه ای، ملی و بین المللی، از طریق مطبوعات، شبکه های صدا و سیما، ضروری به نظر می رسد.

### راهکارهایی برای جذب توریست ورزشی:

ایران در کنار جاذبه های گردشگری و تاریخی، پتانسیل های لازم را برای راه اندازی مکان های مختلف و ایجاد سایت های مجهز ورزشی، در سطح مناسبی داراست که باید با ایجاد و فراهم آوردن زیرساخت ها، در نواحی مختلف کشور، مجتمع های گردشگری ورزشی و اردوگاه های مناسب، ساخته شود. یکی دیگر از راهکارهای پیشرفت ایران در این حوزه تبلیغات و معرفی ایران به ورزشکاران کشورهای خارجی، از طریق ورزشکاران ایرانی است که برای حضور در مسابقات بین المللی، به کشورهای دیگر سفر می کنند. در این میان، از نقش آژانس های مسافرتی نیز نباید غافل شد. چراکه آژانس های مسافرتی می

توانند با برگزاری تورهای گردشگری ورزشی ، گردشگران بسیاری را به کشور جذب و به رونق این حوزه کمک کنند ، در حال حاضر از دو هزار آژانس فعال در کشور ، تنها حدود ۲۲ آژانس مسافرتی در این حوزه فعالیت می کنند.

### کشورهای فعال در زمینه توریسم ورزشی

کشورهای اسپانیا ، استرالیا ، آمریکا و فرانسه ، از جمله کشورهای موفق در حوزه گردشگری ورزشی هستند، در آسیا نیز کشورهایی مانند امارات و ترکیه حضور در این عرصه را تجربه کرده و البته در همین زمان کوتاه نیز درآمدهای خوبی هم داشته اند. چنانچه در ترکیه سرمایه گذاری های خوبی در زمینه ایجاد اردوهای ورزشی انجام شده و ترکیه مقصد خوبی برای ایجاد اردوهای تیم های ورزشی محسوب می شود.

در ایران نیز می توان با استفاده از پتانسیل های موجود شرایط و فضای مناسب را ، برای این موضوع فراهم کرد. همان طور که بسیاری از تیم های ورزشی ، اردوهای خودشان را ، در فصول مختلف ، در کشورهای مختلف برگزار می کنند، ایران نیز به دلیل داشتن آب و هوای متنوع ، می تواند این امکان را در اختیار بسیاری از تیم های آسیایی و اروپایی قرار دهد ، تا آنها بتوانند اردوهایشان را در ایران برگزار کنند .البته این موضوع زمانی در ایران تحقق می یابد که زیرساخت های لازم در این زمینه در کشور مهیا شود.

## منابع و مأخذ:

۱. آذربانی ، احمد. کلانتری رضا . (۱۳۸۲). اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش . انتشارات آبیژ.
۲. ارفعی ، شیما . (۱۳۸۴). دایره المعارف بازی های خانوادگی. انتشارات معیار اندیشه.
۳. اشکوری ، کاظم سادات . (۱۳۷۱) . ماهنامه گیله وا (فرهنگی، هنری ، پژوهشی). شماره ۸ و ۹. رشت: انتشارات گیلکان.
۴. اصغری نکاح ، سید محسن . (۱۳۸۶). تاثیر بازی های بومی و محلی بر کودکان استثنایی. دانشکده روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی. دانشگاه تهران.
۵. ترزبان ، صادق و همکاران. (۱۳۸۸). جغرافیای استان مازندران. تهران: سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی. وزارت آموزش و پرورش.
۶. چراغی ، رحیم . (۱۳۷۱) . ماهنامه گیله وا (فرهنگی، هنری ، پژوهشی). شماره ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ و ۱۶. رشت: انتشارات گیلکان.
۷. حسینی ، سید امیر . (۱۳۸۴). روند توسعه و جهانی سازی بازی ها و ورزش های سنتی. -
۸. حمیدی ، مهرزاد . (۱۳۷۱) . بازی های پرورشی. دوره کاردانی تربیت معلم. دفتر برنامه ریزی و تالیف کتب درسی . وزارت آموزش و پرورش . شرکت چاپ و نشر ایران.
۹. خلعت بری ، مصطفی . (۱۳۸۷). فرهنگ مردم تنکابن. انتشارات پارینه.
۱۰. خلجی ، حسن (۱۳۸۶) . اصول و مبانی تربیت مبانی . انتشارات پیام نور.
۱۱. دامرودی ، حمید . (۱۳۸۴). شناسایی چند بازی بومی و محلی منتخب استان مازندران، در راستای اهداف آموزش و پرورش و ارائه الگو مناسب بدین منظور. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت بدنی. دانشگاه تهران.
۱۲. پروین گنابادی ، محمد . (۱۳۵۵). بازی های محلی. انتشارات توس.
۱۳. پوراحمد ، جکتاجی . (۱۳۷۲) . ماهنامه گیله وا (فرهنگی، هنری ، پژوهشی). رشت: انتشارات گیلکان.
۱۴. زیرک زاده ، غلامحسین . (۱۳۰۹) . تاریخ رم . تهران: نشر کمیسیون معارف، چاپ اول . صفحه ۲۶۸ و ۲۷۰.
۱۵. شعبانی بهار، غلامرضا . (۱۳۸۴). مدیریت و طرز اجرای مسابقات. انتشارات دانشگاه بوعلی سینا.
۱۶. شورمچ ، مهتاب (۱۳۸۳). تاریخ و جغرافیای شیرود . انتشارات رنگین قلم.
۱۷. عباس ، مهدی . (۱۳۷۷). تاریخ کشتی ایران . انتشارات نیل.
۱۸. علامه ، صمصام الدین . (۱۳۷۷). تاریخ جامع تنکا بن . انتشارات تنکا بن.
۱۹. فخرایی ، ابراهیم . (۱۳۵۴). گیلان در گذر زمان . انتشارات جاویدان.

۲۰. قزل ایاغ ، ثریا و همکاران . (۱۳۷۹). راهنمای بازی های ایران . تهران : دفتر پژوهش های فرهنگی کمیسیون ملی یونسکو در ایران.
۲۱. کریمی ، جواد . (۱۳۶۴). «نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان» تألیف جواد کریمی . تهران: انتشارات مرکز نشر دانشگاهی .
۲۲. لنگرودی ، پاینده . (۱۳۷۷). آیین ها و باور داشت های گیل و دیلم. انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
۲۳. مظفری ، سید امیر احمد . (۱۳۸۵). اصول و فلسفه تربیت بدنی. تهران: انتشارات بامداد کتاب.
۲۴. ماله ، آلبر . ایزاک ، ژول . (۱۳۴۵). تاریخ ملل شرق و یونان . ترجمه: عبدالحسین هژیور . نشر کتابخانه این سینا - چاپ سوم ، تهران ۱۳۴۵ صفحات ۲۰۲ و ۲۰۳.
۲۵. ماهنامه فرهنگی ، هنری ، پژوهشی گیل وا . (سال های ۷۰ تا ۸۸). رشت : انتشارات گیلکان.
۲۶. ماهنامه زیور ورزش . (۱۳۷۶) . نشریه ماهانه دفتر فعالیت های ورزشی وزارت آموزش و پرورش ، معاونت پرورشی و تندرستی، شماره ۲۸ و ۳۴.
۲۷. مداحی آملی ، محمد رضا. (۱۳۸۱). آمل در گذر تاریخ . انتشارات شلاک.
۲۸. میر نیا ، علی . (۱۳۷۸۹). فرهنگ مردم " فولکلور ایران " . انتشارات پارسا.
۲۹. ملک پور ، علی . (۱۳۷۷). کلاردشت . انتشارات فکر نو.
۳۰. موسوی ، هاشم و همکاران . (۱۳۸۶) . نمایش ها و بازی های سنتی گیلان . انتشارات فرهنگ ایلیا .
۳۱. معصومی ، حسن ؛ سنایی ، محمد . (۱۳۸۷). تربیت بدنی عمومی . تهران: انتشارات بامداد کتاب.
۳۲. نبوی ، محمد . ذکائی ، محمود (۱۳۷۸) . روش تدریس تربیت بدنی در مدارس. تهران: انتشارات سمت.
۳۳. نامجو ، عباس . (۱۳۷۸). سیمای فرهنگی ایران . تهران . ص ۳۴۳ - ۳۴۲
۳۴. سازمان تربیت بدنی . (۱۳۸۸). نظام جامع توسعه تربیت بدنی و ورزش کشور. ویژه دوره های آموزشی.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

