

پودمان ۱

برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی

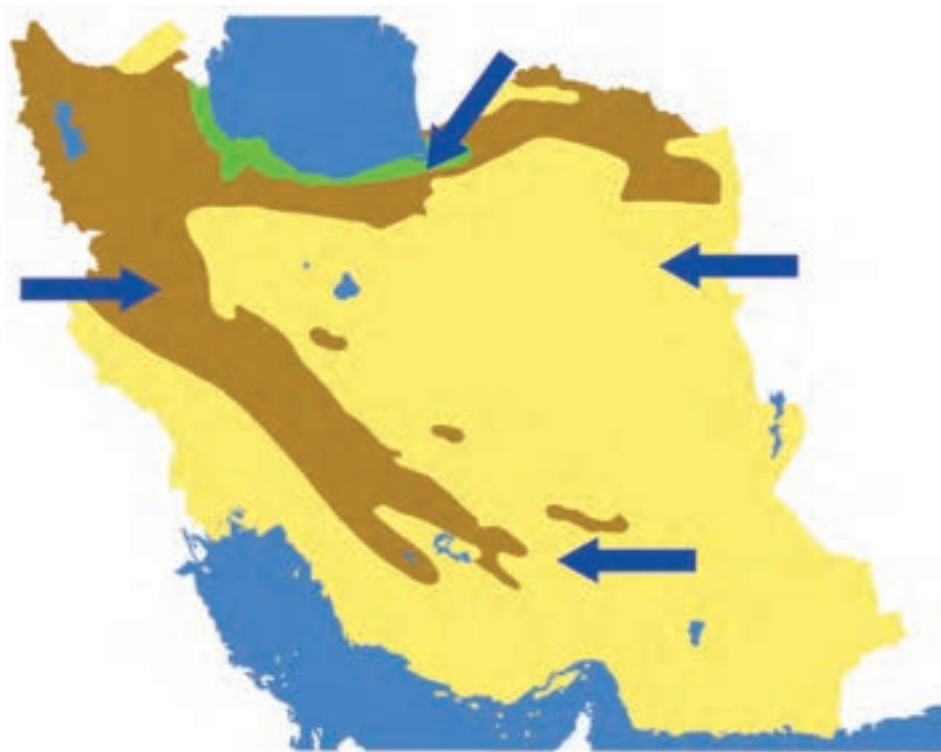


ورزش‌های سنتی و بازی‌های بومی و محلی به عنوان گنجینه‌ای از باورهای فرهنگی اقوام، ضمن داشتن پیوند ناگسستنی با یکدیگر، نشان هویت و فرهنگ و بخشی از میراث آن کشور است. همچنین دارای جنبه‌های نشاط و شادابی و پیوستگی عمیق با زندگی و معیشت مردم است و از مهم‌ترین اجزای فرهنگ و عقاید، اندیشه‌ها، قصه‌ها، آداب و رسوم، ترانه‌ها و هنرهای ساده و ابتدایی مردم هر ناحیه به‌شمار می‌آید. کشور پهناور ایران نیز با تمدن چند هزار ساله‌اش مجموعه‌ای است از اقوام با فرهنگ‌های مختلف. لذا به دلیل شرایط اقلیمی متفاوت هر یک از اقوام، بازی‌ها و سرگرمی‌های رایج در میان مردم نیز از تنوع بسیاری برخوردار است. بازی‌های بومی و محلی از راه‌های پرورش روان، فکر، اجتماع و جسم است. این بازی‌ها که از گذشته‌های دور در سرزمین پهناور و کهنسال ایران رایج بوده، حاوی ارزش‌های انسانی و اخلاقی و ابزاری برای انتقال عقاید، فرهنگ و تمدن از نسلی به نسل دیگر بوده‌اند.

بازی به طور عام و بازی‌های پرورشی و بومی و محلی به طور خاص در کودکان اهمیت ویژه‌ای دارد. بسیاری از والدین می‌پندارند که بازی تنها با هدف گذران وقت برای کودک و ایجاد سرگرمی برای او طرح‌ریزی می‌شود، در صورتی که می‌توان گفت سهم عظیمی از هویت و تجارب کودک در این بازی‌ها کسب می‌شود. کودک در بازی نقش‌های مختلف را تجربه می‌کند و خود را در شخصیت‌های متفاوت با وظایف خاص آن تجسم می‌کند. لذا بازی برای کودک صرفاً سرگرمی نیست. دنیایی از یادگیری، کسب تجربه، استقلال، ساخت عزت نفس و زمینه‌هایی برای گسترش زبان و یافتن مهارت‌های اجتماعی است. در بازی کودک احترام به دیگری، کنترل خشم، صبر، هم‌احساسی و حتی نمایی از محاسن و معایب نقش‌های مختلف را می‌آموزد.

طراحی و تدوین یک برنامه مفرح ورزش سنتی / بومی / محلی

بازی‌های بومی و محلی



- به نقشه جغرافیایی ایران (تصویر بالا) خوب توجه کنید؟
- محل زندگی شما در کدام موقعیت جغرافیایی قرار دارد؟
- آیا تا به حال در مورد کلمات بومی و محلی فکر کرده‌اید؟
- آیا این دو واژه با یکدیگر فرقی دارند؟

بوم یعنی چه؟

بوم در فرهنگ لغات مختلف به معنای جا، زمین، سرزمین، شهر، ناحیه، ماوی و زمینه آماده برای نقاشی است. بومی: کسی که در زادگاه خودش زندگی می‌کند. محل، جا، مکان، محله.

محلی یعنی چه؟

مربوط به یک محل خاص است. کشور پهناور ایران نیز با تمدن چند هزار ساله‌اش مجموعه‌ای از اقوام با فرهنگ‌های مختلف است که هر کدام در قسمتی از کشور جا دارند.

بازی‌های بومی: آن دسته از بازی‌هایی که فقط در محله یا منطقه خاصی اجرا می‌شوند. این بازی‌ها دقیقاً از فرهنگ قومی مردم گرفته شده است و رابطه تنگاتنگی با فرهنگ بومی، شیوه زندگی، رفتار و مناسبات

مردم دارد. برخی از این بازی‌های بومی از محدودهٔ اولیهٔ قومی خود خارج شده و در مناطق دیگری هم رواج پیدا کرده است.

بازی‌های محلی: آن دسته از بازی‌هایی است که اختصاص به منطقه یا مناطقی دارد که دارای وجوه مشترک مانند آب و هوا و زبان و ... باشند.

بازی بومی و محلی: هرگونه فعالیت فیزیکی یا فکری که جزئی از تنوع میراث جهانی محسوب شده و با توجه به آداب و رسوم مردم هر منطقه، بدون محدودیت سنی و جنسی، به صورت انفرادی یا گروهی فارغ از مقررات سخت و محدودکننده برای کسب آمادگی جسمانی و دفاعی، تقویت هوش و حافظه، شادی و نشاط، گذراندن وقت و سرگرمی، انجام مراسم آئینی، نیایش، کسب سلامتی و... انجام می‌شود. مانند بازی گرگم به هوا، یه قل دو قل و

نکته

هر یک از تنوع سرزمین‌ها بوم نامیده می‌شود.



محل زندگی خود را براساس نقشه مشخص کنید و یک نمونه از بازی‌های مربوط به محل خود را تعریف کنید.

فعالیت
کلاسی



نمونه‌ای از بازی‌های بومی و محلی مناطق خود را با کمک والدین بیان کنید و یک نمونه بازی بومی و یک نمونه بازی محلی را ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



پیشینه بازی‌های بومی و محلی

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که بازی‌های بومی و محلی در گذشته چه اهدافی داشته‌اند؟ آیا حرکات نمایشی در گروه بازی‌های بومی و محلی بوده است؟



بازی در میان ایرانیان از دیرزمان جایگاه خاصی داشته است. این بازی‌ها بخشی از فرهنگ عامه را تشکیل می‌دهند. از مزیت‌های بازی‌های بومی و محلی علاوه بر هم‌سویی ملی و فرهنگی آنها با مردم هر سرزمین، متناسب بودن آنها با امکانات و شرایط آب و هوایی و اقتصادی و اجتماعی آنهاست که با بهره‌گیری از حداقل امکانات و تجهیزات قابل برگزاری و اجرا هستند. بنابراین هر منطقه‌ای ارزش‌ها و مهارت‌ها را از طریق این بازی‌ها در اعضای خود تقویت می‌کند که لازمه زندگی آن منطقه است.

این بازی‌ها در مواقع مختلفی از شبانه‌روز یا ایام مختلف سال و حتی مراسمی چون عروسی‌ها به صورت انفرادی یا گروهی برگزار می‌شد و گاه به جنسیت معینی تعلق داشته‌اند. مانند بازی سه سنگ و سه هسته که مختص مناطق جنوبی کشور است و یا جشن بیل گردان که در استان مرکزی برگزار می‌شود. ابزار این بازی‌ها که بسیار ساده و بستگی به شرایط طبیعی آن محیط داشته است، سنگ، چوب، آب، خاک، استخوان و... را شامل می‌شد. برای مثال، در «سیاهکل گیلان» با ساقهٔ برنج ابزاری برای بازی «مه توس کوتاه» و در خوزستان، ابزاری با هستهٔ خرما درست می‌کنند.

کهن‌ترین سند نوشتاری به کارنامهٔ اردشیر بابکان کتاب خط و زبان پهلوی ساسانی است که در آن، از برخی بازی‌ها مانند شطرنج، تخته و چوگان نام برده شده است. در کتاب خسرو قبادان نیز از بازی‌هایی مانند داربازی، تیراندازی، شمشیربازی، گوی‌بازی، زین‌بازی یا بازی با جنگ‌افزار، و آندروال بازی که همان پشتک و واروزدن است، نام برده شده است. بازی‌های آئینی بازمانده‌ای از آداب و رفتارهای دینی، آئینی هستند. امروزه بعضی از رقص‌ها و نمایش‌های سنتی و بسیاری از مناسک آئینی و مذهبی، همچنان خصوصیات دیرینهٔ خود را که بازی است، دارند. بازی‌های آئینی شامل: تاب‌بازی، الاکلنگ، تخم‌مرغ بازی، قاشق‌زنی و بازی خاله دیگ به سر است که امروزه باقی مانده‌اند و در بسیاری از مناطق بازی و اجرا می‌شوند. تاب‌بازی که در اغلب جهان رواج داشته و دارد، احتمالاً نمادی از آئینی کهن در دوران اساطیری بوده است. در ایران تاب‌بازی یا تاب‌خوردن از بازی‌های وابسته به مراسم و مناسک آئینی آغاز سال و نوروز به‌شمار می‌رفته است. تاب‌بازی در گویش‌های ایرانی به نام‌های دیگری خوانده می‌شود؛ مانند: «کوف» در گویش کرمانشاهی‌ها، «جی‌کو» در گویش بندرعباسی‌ها، «قو» در گویش اراکی‌ها، «تو» در گویش آملی‌ها، «باد» در گویش مشهدی‌ها و «چنگولک بازی» در گویش اصفهانی‌ها. در کتاب «سیر تاریخی دربارهٔ تاب‌بازی» گوردون چایلد می‌گوید: «بسیاری از آیین‌ها و مناسک مربوط به ستایش طبیعت و به صورت بازی‌های آئینی و نمایشی درآمده‌اند. تاب‌بازی و تاب‌سواری، بازی نبوده بلکه آئینی بوده برای نزدیک شدن انسان به خداوند. انسان به هر دلیلی، هنگام نیایش خداوند به بلندی میل دارد و تاب‌خوردن هم از زمین کنده شدن، در هوا معلق بودن و به نوعی صدای خود را به گوش خداوند رساندن است.

ورزش‌ها و بازی‌های بومی و محلی کشورمان را عمدتاً در دو گروه قرار می‌دهند: کشتی‌های محلی و بازی‌های محلی که هر کدام از این دو دسته تقسیم‌بندی‌های متعددی دارند.

نکته

از مزیت‌های عمدهٔ بازی‌های بومی و محلی متناسب بودن آنها با امکانات و شرایط آب و هوایی، اقتصادی و اجتماعی و اجرا نمودن آن در هر جا و مکان است.



در کلاس به گروه‌های چند نفره تقسیم شده و علت شکل گرفتن بازی در مناطق مختلف جغرافیایی را مورد بحث قرار دهید.



در مورد یک نمونه از بازی‌های بومی و محلی که جزء بازی‌های آئینی و نمایشی می‌باشد، بحث کنید.

آیا می‌دانید در کشور ما فدراسیون ورزش بومی و محلی و روستایی وجود دارد؟

در جهان چگونه به بازی‌های بومی و محلی توجه شده است؟

شروع بازی‌های بومی و محلی را می‌توان به گذشته‌های دور نسبت داد. بازی‌ها حاوی ارزش‌های انسانی و اخلاقی و ابزاری برای انتقال عقاید، فرهنگ و تمدن از نسلی به نسل دیگر است. انسان برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیاز به تفکر دارد و بازی خمیرمایه تفکر است. بازی همواره وجود داشته و همزاد و همنشین انسان بوده است. با توجه به شرایط اقلیمی و جغرافیایی، انواع بازی‌ها در هر منطقه رایج بوده و در بسیاری موارد نفوذ و نمود بیشتری در سرزمین‌های پیرامونی پیدا کرده است.

با به ثمر رسیدن انقلاب شکوهمند اسلامی در سال ۱۳۵۷ فعالیت‌های ورزشی از جمله ورزش عمومی و ورزش برای همه با توجه به اهداف تعیین شده در بند ۳ اصل سوم قانون اساسی جمهوری اسلامی دستخوش تغییر و تحولات اساسی قرار گرفت و باور عمومی با توجه به اهداف تعیین شده فرهنگی و اجتماعی به این نتیجه رسید که برای داشتن جامعه‌ای سالم و شاداب باید تشکیلاتی در دولت و سازمان تربیت بدنی ایجاد گردد که رسالت و این وظیفه مهم را به عهده داشته باشد از این رو در سال ۱۳۵۸ تشکیلاتی به نام جهاد تربیت بدنی با ۵ وظیفه اصلی در سازمان تربیت بدنی شکل گرفت که این پنج وظیفه عبارت بود از:

۱ اطلاع‌رسانی عمومی به منظور اثرات سودمند ورزش عمومی

۲ استفاده از فضاهای طبیعی و حداکثر استفاده از فضاها و تأسیسات موجود

۳ بالابردن آمادگی جسمانی عمومی افراد جامعه

۴ احیای ورزش‌های بومی و محلی و سنتی ایران

۵ بها دادن به ورزش‌های سالم و تفریحی به دور از قهرمان‌پروری.

به منظور پربار کردن اوقات فراغت و شادابی و نشاط جامعه پس از تغییراتی در چارت اصلی تشکیلاتی سازمان و ادارات کل تربیت بدنی استان‌ها، ادارات و بخش‌هایی به نام جهاد تربیت بدنی در سراسر کشور پیش‌بینی و پس از تأیید سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی به سراسر کشور ابلاغ گردید. این تشکیلات در سال ۱۳۶۷ به نام دفتر امور فرهنگی و اجتماعی و ورزش‌های همگانی تغییر نام یافت. ولی بعد از مدت ۲ سال به علت به وجود آمدن برخی مشکلات از جمله عدم تخصیص بودجه و اعتبارات لازم و عدم توان اجرای سراسری و ملی این برنامه توسط یک ارگان و با عنایت به اعلام کمیته ملی المپیک و اطلاع مسئولین وقت از وجود فدراسیون جهانی و آسیایی این رشته به نام SPORT FOR ALL FEDERATION با هماهنگی‌هایی که با کمیته ملی المپیک به عمل آمد و به منظور استفاده از کلیه پتانسیل‌ها در تمامی وزارتخانه‌ها و سازمان‌ها از جمله آموزش

و پرورش، علوم و تحقیقات و فناوری وزارت کار و نیروهای مسلح و سایر ارگان‌ها و سازمان‌ها و مشارکت کلیه مردم در سال ۱۳۷۱ یک فدراسیون ورزشی به نام فدراسیون ورزش‌های همگانی ایجاد گردید که مانند سایر فدراسیون‌ها طبق اساسنامه آن زمان فعالیت خود را آغاز نمود، تا اینکه در سال ۱۳۸۴ با توجه به پراکندگی جمعیتی کشور ایران، تشابه در موضوعات همگن و لزوم استفاده از تجارب و ظرفیت‌های منطقه‌ای و محلی و پیروی از اصول متعارف، تدوین شیوه‌نامه برگزاری جشنواره ورزش‌های سنتی و بازی‌های بومی و محلی که می‌تواند نقش مؤثری در احیا و ترویج ورزش‌های سنتی و بازی‌های بومی و محلی داشته باشد، فدراسیون ورزش‌های بومی و محلی و روستایی تشکیل گردید.

در جوامع بین‌المللی قبل از سال ۱۹۸۰ بازی‌های بومی، محلی و ورزش‌های سنتی در حال ناپدید شدن از حافظه اجتماعی افراد بودند. از آن سال به بعد یک جنبش جهانی به نام TSG^۱ شروع به برنامه‌ریزی و تلاش در راستای احیای این بازی‌ها و ورزش‌ها کرد که متوجه شد برنامه‌ریزی‌ها و مطالعات در این زمینه در طی سال‌های قبل بسیار کم صورت گرفته است. در سال ۲۰۰۱ گروهی از دانشمندان تصمیم به ایجاد انجمن اروپایی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی کردند (ETSGA). هدف اصلی این انجمن حمایت از پژوهش‌ها، اقدامات و برنامه‌های کاربردی در حوزه بازی‌ها و ورزش‌های سنتی است. البته قبل از ایجاد این انجمن، یونسکو بازی‌های بومی، محلی و ورزش‌های سنتی را به‌عنوان جزئی از فرهنگ سنتی و محبوب ملت‌ها به رسمیت شناخته بود. در تعریف یونسکو (UNESCO) از ورزش‌های سنتی آمده است: بازی‌های سنتی فعالیت‌های حرکتی، تفریحی و اوقات فراغتی هستند که در غالب مراسم بوده و جزئی از میراث متنوع جهانی هستند. این ورزش‌ها و بازی‌ها به‌صورت‌های فردی و جمعی نشئت گرفته از هویت منطقه‌ای یا محلی با قوانین پذیرفته شده و سازماندهی شده به صورت رقابتی و غیررقابتی قابل اجرا هستند. این بازی‌ها با ویژگی‌های مردمی و محبوب بودن و به صورت عملی قابل اجرا بوده که آمادگی دارند با ساماندهی بیشتر تبدیل به ورزش شوند و در نهایت این بازی‌ها موجب ترویج و توسعه سلامت و بهداشت جهانی می‌شوند. در بیش از ۲۰۰۰ پروژه تحقیقاتی که در اروپا صورت گرفته از ورزش‌های سنتی به‌عنوان میراث فرهنگی نام برده شده و این بازی‌ها و ورزش‌ها را به‌نوعی سمبل فرهنگی می‌شناسند (بازی‌ها میوه فرهنگ و تاریخ). غذاها، رفتارها، بناها، زبان‌ها و پوشش‌ها همه و همه میراث فرهنگی بشریت هستند و از این بین بازی‌ها و ورزش‌ها به‌عنوان شیوه‌ای برای تندرستی و لذت‌بردن از جمله مهم‌ترین میراث فرهنگی انسان‌ها می‌باشند. بازی‌های بومی محلی با ویژگی‌های فرهنگی و اسطوره‌ای دارای بار معنایی و ارزشی بالایی هستند که وجود انجمن جهانی ورزش‌های سنتی زیر نظر سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد، یونسکو است، یکی از سازمان‌های تخصصی وابسته به سازمان ملل متحد است که در سال ۱۹۴۵ تشکیل شد. هدف این سازمان کمک به صلح و امنیت در جهان از راه همکاری بین‌المللی در زمینه‌های آموزشی و علمی و فرهنگی و تربیتی به منظور افزایش احترام به عدالت و قانون‌مداری و حقوق بشر، بر پایه منشور سازمان ملل متحد است.

نکته

بازی‌های بومی و محلی در جهان زیر نظر یونسکو می‌باشد.





۱ در گروه‌های چند نفره کلاسی در مورد یک یا چند ویژگی بازی‌های بومی محلی تبادل نظر نمایید.
۲ در گروه کلاسی خود در مورد علل و عوامل به فراموشی سپردن بازی‌های بومی و محلی گفت‌وگو کنید.

۱ در ایران چه اقداماتی در جهت احیای بازی‌های بومی و محلی انجام شده است؟
۲ در عرصه بین‌المللی بازی‌های بومی و محلی چگونه مورد توجه قرار گرفت؟

■ بازی‌های بومی و محلی در هر منطقه چگونه تشکیل شده‌اند؟

امروزه با توجه به نرم‌افزارهای جدید بازی‌های بومی و محلی چگونه مورد استفاده قرار می‌گیرند؟ بازی‌های سنتی و محلی هر منطقه در جهان ریشه در فرهنگ و نگرش جامعه‌شناسی و مردم‌شناختی مردمان آن منطقه دارد. به عبارت دیگر بخشی از اندوخته‌های فرهنگی در منطقه از بازی‌های محلی و سنتی آن منطقه ریشه می‌گیرند. بازی‌های بومی و محلی، بخشی از هر فرهنگ که متناسب با وضعیت اقلیمی و فرهنگی هر منطقه طراحی شده‌اند و همین هماهنگی و همراهی با جغرافیا و فرهنگ، رمز ماندگاری آنها تاکنون بوده است. در هر منطقه با توجه به فرهنگ خاص آن، بازی‌های محلی و بومی معینی انجام می‌شوند که از اقلیم هر منطقه اثر می‌گیرند، به طوری که مناطق کوهستانی، جنگلی و کویری، هر یک بازی‌های مربوط به خود را دارند.

بازی‌های بومی و محلی را از دیدگاه‌های مختلف می‌توان دسته‌بندی کرد.

بازی‌های بدون وسیله	بازی‌های با وسیله	بازی‌های فردی، جمعی، تیمی	بازی با ساز و دهل	بازی‌های فصلی	بازی‌های روزانه - شبانه
بازی‌های آبی	بازی‌های سوارکاری، بی‌سواره	بازی‌های با گویش اشعار و سرود	بازی‌های رقابتی	بازی‌های استقامتی، قدرتی، رزمی	بازی‌های هوشی، فکری
بازی‌های خردسالان، بزرگسالان	بازی‌های ویژه مردان	بازی‌های ویژه زنان	بازی‌های با حرکات سبک	بازی‌های با حرکات سنگین	بازی‌های نشسته

نمونه‌هایی از بازی‌های محلی مناطق مختلف ایران

بازی‌های جنوب ایران

بازی آرامورا

منطقه بومی: شیراز، کازرون.

اهداف: ارتقاء قدرت، تمرکز، استقامت.

شرح بازی: بازیکنان دور هم جمع می‌شوند و یکی از میان آنها به قید قرعه استاد می‌شود و به وسط میدان می‌آید. استاد یکی از بازیکنان را انتخاب می‌کند و بر دوش او سوار می‌شود و چشم‌های او را با دست خود می‌بندد و شعری می‌خواند که پایان آن چنین است «راست بگو، دروغ نگو، چن در زمین، چن در هوا» و متعاقب آن دستش را بلند می‌کند و تعدادی از انگشت‌هایش را باز می‌کند. بازیکن باید حدس بزند که چند انگشت او باز است. اگر درست حدس بزند، استاد می‌شوند، اما اگر نتوانست به جای خود برمی‌گردد و استاد بازیکن دیگری را انتخاب می‌کند.

بازی رمازا یا رمبازا: این بازی در محیط‌های نرم و خاکی و در ساحل انجام می‌شود.

منطقه بومی: میناب.

اهداف: ارتقاء تعادل، قدرت، استقامت عضلانی.

شرح بازی: ابتدا شرکت‌کنندگان را به دو گروه تقسیم می‌کنیم و بعد از اینکه قانون بازی را مشخص کردیم دو خط را جهت تعیین محوطه رقیبان می‌کشیم هر دو گروه در پشت خط‌ها می‌ایستند. بازی به صورت گروهی و انفرادی آغاز می‌شود. مبارزه به صورت نفر به نفر آغاز می‌شود، نفرات با یک دست یک پای خود را می‌گیرند و با هل دادن باید یکی از رقیبان به زمین بخورد نفرات بازنده و برنده شمرده می‌شوند در حین بازی نباید پنجه‌های یکدیگر را بگیرند و با سر به یکدیگر بزنند به صورت گروهی همه دو گروه می‌توانند مبارزه کنند و تعداد نفراتی که از هر گروه بیشتر باقی بمانند برنده می‌شوند. نفرات بازنده باید در فاصله‌ای معین افراد برنده را سواری می‌دهند. هدف از این بازی ایجاد محیط مساوی برای رقابت سالم، تقویت عضلات دست و پا و به وجود آمدن نشاط است.



بازی‌های جنوب ایران

أُمِ إِخْوَيْجِمٍ، لِي لِي يَا الْخَتْرُونَ

منطقه بومی: خوزستان

اهداف: ارتقاء تعادل، هماهنگی عصب و عضله، هماهنگی گروهی.

شرح بازی: بازیکنان به دو گروه تقسیم می‌شوند و روی زمین دایره بزرگی می‌کشند، سپس به طریق قرعه‌کشی یارگیری می‌کنند و گروه مدافع و مهاجم را نیز به همان شیوه تعیین می‌کنند. آن‌گاه بازیکنان مدافع در داخل زمین که به شکل دایره کشیده شده قرار می‌گیرند و گروه مهاجم خارج آن می‌ایستند. سپس همه بازیکنان دو گروه پای خود را بلند کرده، از پشت با دست پنجه پای مخالف را می‌گیرند، حال مهاجمان لی‌لی‌کنان وارد محوطه دایره شکل می‌شوند و هریک از آنها سعی می‌کند، به‌گونه‌ای تعادل فردی از گروه مدافع را برهم بزند تا پنجه گرفته شده او، رها شود. گروه مدافع نیز به‌همین ترتیب عمل می‌کند در این صورت فردی که تعادل او به هم خورده باشد از دور خارج می‌شود. در آخر بازی یک نفر بدون باخت در زمین باقی خواهد ماند که این فرد متعلق به هر گروه که باشد، آن گروه برنده بازی خواهد بود.

نکته



اکثر بازی‌های بومی محلی ایران در مناطق مختلف با نام‌های متفاوتی معروف هستند. مثلاً این بازی در جنوب خوزستان (مناطق عرب‌نشین) به **أُمِ إِخْوَيْجِمٍ** و در دیگر مناطق خوزستان به **لِي لِي** یا **الْخَتْرُونَ** معروف است. نمونه دیگر، بازی کبدی است که در استان سیستان و بلوچستان به کبدی، در خوزستان به اشتی‌تی و در شمال ایران به زو معروف است.



أُمِ إِخْوَيْجِمٍ

بازی‌های غرب کشور

بازی محلی آراداووردی

منطقه بومی: مرنند، تبریز.

اهداف: ارتقاء چابکی، سرعت عکس‌العمل، دقت.

۱- این گویش در تلفظ عامیانه می‌باشد. همچنین در بعضی از مناطق خوزستان **أَبُو إِخْوَيْجِمٍ** نیز گفته می‌شود.



آراداووردی

شرح بازی: جهت انجام این بازی به بیش از چهار نفر بازیکن نیاز هست. آنها دو دسته شده و آن دسته که بازی را می‌خواهد شروع کند در وسط می‌ایستد و افراد دسته دیگر در دو جهت مخالف با فاصله‌ای معین می‌ایستند. وسیله لازم این بازی توپ است. افراد خارج از بازی سعی می‌کنند دیگر بازیکنان را با تویی که در دست دارند بزنند. هر بازیکن که توپ به او بخورد باید از بازی خارج شود.

بازی محلی کلاوریزان

شرح بازی: فردی کلاهی را پر از سنگریزه می‌کند و آن را وارونه روی یک سطح قرار می‌دهد سپس باید کلاه را طوری از زمین بردارد که سنگریزه‌ای برجای نماند اما اگر موفق نشد باید سنگریزه‌های باقیمانده در روی زمین را تک تک طوری بردارد که بقیه سنگریزه‌های موجود در سطح تکان نخورند در غیر این صورت بازنده اعلام می‌گردد. کسی در این بازی موفق می‌شود که یا کلاه را پر از سنگریزه برگرداند یا اینکه سنگریزه‌ها را تک تک بردارد، به طوری که بقیه آنها تکان نخورد برنده اعلام می‌شود در این بازی دقت زیادی لازم است و کسی که نمی‌تواند اعصاب آرامی داشته باشد موفق نمی‌شود.

توپان قار (توپ بازی)

منطقه بومی: کردستان.

اهداف: ارتقاء سرعت، عکس‌العمل، قدرت، دقت.

شرح بازی: در این نوع بازی وسایل بازی عبارت‌اند از یک عدد توپ، یک عدد چوبدستی و تعداد بازیکنان ۴ الی ۶ نفر است که به دو دسته تقسیم می‌شوند و بین آنها دو نفر سرگروه انتخاب می‌شوند برای شروع بازی شیر یا خط = (سکه‌ای را به هوا می‌اندازند هر گروهی اسم شیر یا خط به نام او درآید بازی را شروع می‌کند و گروه مقابل زیر بار بازی قرار می‌گیرد به قول بازیکنان «چه نه و ره دال» دو عدد سنگ یکی در محل استقرار گروه

برنده بازی به نام مقر اصلی و دیگری در محل استقرار گروه زیر بار بازی به نام «قله» قرار می‌دهند. نفرات زیر بار بازی در فاصله‌های معین در اطراف قله قرار می‌گیرد. هر نفری که به توپ می‌زند اگر برد توپ دورتر از قله باشد می‌تواند خود را به قله برساند اما اگر نتواند، در مقر خود منتظر می‌ماند تا نفرات بعدی به توپ بزنند و همراه با آنها خود را به قله برساند در هر نوبت هر کدام از نفرات حق زدن یک بار به توپ را دارند فقط نفر آخر است که سه بار می‌تواند به توپ بزند و یاران خود را به قله برساند غالباً در چند صورت گروه برنده، بازنده می‌شود و جای خود را به گروه دیگر می‌دهد:

- ۱ هیچ‌کدام از نفرات نتوانند به توپ ضربه بزنند،
- ۲ نفرات گروه مقابل مهلت رفت و برگشت به قله را به آنها ندهند،
- ۳ نفرات گروه مقابل توپ پرتاب شده را در هوا به اصطلاح «گل» بگیرند،
- ۴ هر کدام از نفرات گروه مقابل تمام افراد گروه بازیگر را یکی پس از دیگری با توپ بزنند. بازی گاهی ساعت‌ها طول می‌کشد این نوع بازی اغلب در چمن‌زارها و جاهای صاف و هموار صورت می‌گیرد.

بازی‌های شرق کشور

گرگم به هوا

منطقه بومی: کرمان و سیرجان.

اهداف: ارتقاء سرعت، عکس‌العمل، چابکی.

شرح بازی: بازیکنان از میان خود یک نفر را به‌عنوان «گرگ» انتخاب می‌کنند و خود روی پله و یا هر جای بلند دیگری می‌ایستند. گرگ در کمین است تا هنگامی که بازیکنان جای خود را عوض می‌کنند، به یکی از آنها دست بزند، که در این صورت آن بازیکن گرگ می‌شود و جای گرگ قبلی را می‌گیرد و بازی را دوباره ادامه می‌دهند.

بازی چاله شیطان (شیطانک)

منطقه بومی: مشهد.

هدف: بهبود استقامت عمومی بدن، ارتقاء عکس‌العمل، سرعت و دقت در نشانه‌گیری.

ابزار بازی: یک عدد توپ کوچک تنیس.

شرح بازی:

بعد از مشخص کردن محدوده زمین بازی، در یک طرف آن، گودال کوچکی به‌صورت چاله که به اندازه قطر توپ است می‌کنند که نامش مات یا خانه شیطان است. در اطراف خانه شیطان به تعداد بازیکنان چاله‌هایی با همان کیفیت ایجاد می‌شود که هر کدام به یکی اختصاص دارد یک نفر از بازیکنان به انتخاب شیطان برگزیده می‌شود که توپ را پرتاب می‌کند اگر توپ در چاله شیطان افتاد او توپ را برمی‌دارد و به تعقیب بازیکنان می‌پردازد و سعی می‌کند با توپ آنها را بزند هر کس که توپ به او بخورد از بازی خارج می‌شود. هرگاه بازیکنان خود را به چاله‌های خود برسانند و دستشان را در چاله خود بگذارند در امان خواهند بود. و اگر توپ به‌جای چاله شیطان در چاله یکی از بازیکنان بیفتد وظیفه این بازیکن است که با توپ دنبال سایر بازیکنان کند و آنها را بزند. اگر در هنگام پرتاب، توپ در هیچ چاله‌ای نیفتد، بازی دوباره تکرار می‌شود.

بازی‌های شمال کشور

دُم کشی

منطقه بومی: رودسر.

اهداف: ارتقاء سرعت، عکس‌العمل، چابکی.

شرح بازی: هر یک از بازیکنان پارچه باریکی را به شکل نوار در پشت و زیر کمر بند خود می‌بندد. پس از آن همگی در محوطه بازی پراکنده می‌شوند. بازیکنان سعی می‌کنند دم یکدیگر را بکشند. بازیکنانی که دم آنها کشیده می‌شود، از بازی اخراج می‌شوند. آخرین فردی که باقی می‌ماند، برنده بازی است. هیچ‌یک از بازیکنان نباید، پارچه را به کمر خود گره بزند، بهتر است پارچه آنقدر دراز باشد که مقداری از آن روی زمین قرار بگیرد، تا با گذاشتن پا روی آن کشیده شود.



دُم کشی

هکش هکشی

منطقه بومی: استان گیلان.

اهداف: ارتقاء قدرت، استقامت عمومی

شرح بازی: بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و هر دو گروه در دو صف کنار یکدیگر می‌ایستند طوری که روی دو گروه به طرف هم باشد. یاران هر گروه دست‌های یکدیگر را می‌گیرند و دو نفر اول هر دو صف، پنجه در پنجه هم می‌کنند و هر گروه سعی می‌کند گروه دیگر را به سمت خود بکشد. صف از هر کجا که جدا شود، تعدادی از یاران یک گروه را به سوی گروه دیگر می‌برد که این افراد توسط گروهی که آنها را کشیده‌اند، زده می‌شوند و باید سعی کنند هرچه زودتر از چنگ آنها گریخته و به سوی گروه خود بازگردند.

کشتی لوچو

اهداف: ارتقاء سرعت، عکس‌العمل، قدرت، استقامت عمومی.

شرح بازی: کشتی لوچو منطقه بومی استان مازندران است و در گذشته در مراسم عروسی اجرا می‌شد. اما امروزه در بعضی از نقاط استان این کشتی همه ساله در تابستان بعد از وجین شالی، هنگام فراغت کار روستاییان، انجام می‌شود. در ایام دیگر مانند اعیاد مذهبی و ملی نیز کشتی لوچو برگزار می‌شود و جایزه برنده یک رأس گاو است که توسط اهالی خریداری می‌شود. برای مسابقه دو نفر از کشتی‌گیران باتجربه به عنوان داور انتخاب می‌شوند در این کشتی هرگونه ضربه‌زدن به بدن یا سر حریف، گرفتن انگشت دست، سرچنگک و ضربه‌زدن به کتف و گرفتن گوش، خطا محسوب می‌شود. کشتی‌گیری که در این دو هفته تمام حریفان را شکست دهد، برنده مسابقه است. در طول برگزاری مسابقه ساز و دهل نیز نواخته می‌شود تا شور و هیجان بیشتری به مسابقه بدهد.



کشتی لوچو

- ۱ با استفاده از منابع معتبر علمی نمونه‌هایی از بازی‌های بومی و محلی را که سبب ارتقاء و آمادگی جسمانی می‌شود، انتخاب و به سایر هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.
- ۲ به انتخاب خود دو بازی و فاکتورهای آمادگی جسمانی آن را بررسی و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



ورزش‌های مدرن و بازی‌های بومی و محلی

تصاویر پایین مربوط به کدام رشته ورزشی می‌باشد؟



به نظر شما این ورزش می‌تواند ریشه در بازی بومی، محلی داشته باشد؟ ورزش‌های «مدرن»، ورزش‌هایی هستند که در تمام جهان رواج دارند و در غالب کشورها مورد توجه واقع شده است و به صورت همگانی و در قالب مسابقات به اجرا گذاشته می‌شود. در ایران، نوعی بازی سنتی و قدیمی در میان گله‌دارها متداول است که آن را پولو (Polo) می‌نامیدند. در این بازی، دو تیم سوار بر اسب در میدانی وسیع به تاخت و تاز می‌پردازند و هر تیم کوشش می‌کند توپی را که شش حلقه (مانند دستگیره) بر بدنه آن هست، با پرتاب کردن و پاس‌دادن به یاران خودی، به آن سوی میدان برساند و از حلقه و توری سبدی که در انتهای میدان بر روی ستونی چوبی نصب شده عبور دهد. این بازی تا حدی شبیه بسکتبال است اما شباهت بازی پوک تا پوک با ورزش بسکتبال بیش از پیش است. پوک تا پوک، در میان اقوام متمدن قاره آمریکای جنوبی و مرکزی رواج بسیار داشت به ویژه اقوام مایا و تولتک (در ناحیه مکزیک کنونی) این بازی با توپ و حلقه‌های ثابت در میدانی وسیع انجام می‌شد.

در کنار ورزش‌های مدرن، یک سری ورزش‌ها هستند که خاص یک کشور یا منطقه می‌باشد و معمولاً این ورزش‌ها از عرصه محلی یا ملی خارج نمی‌شوند. این ورزش‌ها که همانند موسیقی‌های عامیانه، نشانه‌های هویت یک قوم هستند، جزو فرهنگ و عقاید و رسوم هر منطقه به‌شمار می‌روند. درست است که برخی بازی‌های محلی در بیشتر نقاط ایران مشاهده می‌شوند و حالتی کلی‌تر دارند اما بازی‌های بسیاری نیز وجود دارند که خاص هر منطقه بوده و در سایر نقاط کشور دیده نمی‌شوند. همانند بازی چوگان که نزدیک به

۶۰۰ سال قبل از میلاد در ایران شکل گرفت. ابتدا داریوش اول در زمان کشورگشایی آن را به هند برد و در این کشور رواج پیدا کرد بعدها در زمانی که هندوستان مستعمره انگلیس بود افسران انگلیسی آن را آموخته و به انگلیس بردند و بعدها بازی‌هایی از قبیل گلف و هاکی از این بازی پدید آمد. حتی میدان نقش جهان در اصفهان نیز برای این بازی بنا نهاده شد. مطالعه و معرفی این بازی‌ها از آن جهت حائز اهمیت است که می‌تواند هم به ما دانشی در خصوص داشته‌های فرهنگیمان بدهد و هم مهم‌تر از آن، فرصتی فراهم کند که با کسب آگاهی بتوانیم در زندگی امروز خود و کودکانمان از آنها استفاده کنیم و از شادی و نشاطی که بخش جدایی‌ناپذیری از این بازی‌هاست بهره‌مند شویم.



به تدریج، بازی‌های بچه‌ها تغییر پیدا کرد. با اولویت یافتن نقش وسایل پیشرفته‌تر در زندگی جمعی، به همان سرعت که رفاه و آسایش بیشتری وارد حیات اجتماعی ما شد، بخشی از الگوهای زندگی جمعی ما نیز کمرنگ شد و جای خود را به الگوهای تازه‌تری داد. اکنون دیگر در میان بازی‌های امروز و بازی‌هایی که زمانی پیش از این در محدوده محله یا محیط‌های خانوادگی انجام می‌گرفتند، هیچ شباهتی وجود ندارد. آیا باید باور کرد که نسل امروز برای همیشه ارتباط خود را با بازی‌های گذشتگان از دست داده است؟ چگونه می‌توان به حفظ این بازی‌ها یاری رساند و آنها را به عنوان بخشی از فرهنگ بومی خویش حفظ کرد؟ هر بازی بومی پیامی دارد که هویت فرهنگی مردم را در قدیم روشن و منتقل می‌کند. این بازی‌ها ضمن ایجاد نشاط و شادابی در دانش‌آموزان به معرفی فرهنگ و آداب اجتماعی اقوام متفاوت می‌پردازند که می‌توان به عنوان یک رویکرد فرهنگی به آن توجه کرد.

نیاز نداشتن به لباس و تجهیزات خاص را می‌توان از ویژگی‌های بازی‌های بومی و محلی برشمرد.

نکته



باتوجه به شرایط اقلیمی و جغرافیایی، انواع بازی‌ها در هر منطقه رایج بوده و در بسیاری موارد نفوذ و نمود بیشتری در سرزمین‌های پیرامونی پیدا کرده است. بخشی از هر فرهنگ که متناسب با وضعیت اقلیمی و فرهنگی هر منطقه طراحی شده‌اند و همین هماهنگی و همراهی با جغرافیا و فرهنگ، رمز ماندگاری آنها

تاکنون بوده است. درست است که برخی بازی‌های محلی در بیشتر نقاط ایران مشاهده می‌شوند، حالتی کلی تر دارند اما بازی‌های بسیاری نیز وجود دارند که خاص هر منطقه بوده و در سایر نقاط کشور دیده نمی‌شوند. در هر منطقه با توجه به فرهنگ خاص آن، بازی‌های محلی و بومی معینی انجام می‌شوند که از اقلیم هر منطقه اثر می‌گیرند، به طوری که مناطق کوهستانی، جنگلی و کویری، هر یک بازی‌های مربوط به خود را دارد. هر چند اطلاعات ما از گذشته اندک است، اما همین محدود اطلاعات، نشانگر توجه مردم و جامعه به ورزش بوده، به طوری که عامل عمده تنوع در زندگی و شادابی روحیه مردم شده و از گذشته‌های دور در میان جوامع رواج داشته است. بازی و ورزش در تاریخ و اساطیر ملل و از جمله ایران عزیز نیز نمود بسیار داشته است. بازی برای نسل‌ها خاطره دور زیستن با بچه‌های محل است که خود را با انواع و اقسام بازی‌های دسته‌جمعی سرگرم می‌کردند؛ بازی‌هایی که پیوند عمیقی با فرهنگ بومی و اجتماعی ما ایرانیان داشت، بازی‌هایی چون «اتل متل توتوله، الک دولک، کلاغ‌پر، گرگم به هوا، نون بیار کباب ببر، هفت‌سنگ، وسطی، طناب‌کشی و...» که در این سرزمین اجرا می‌شدند و نسل به نسل انتقال پیدا می‌کردند.

بازی‌های بومی و محلی کشورمان در صورت توجه، قابلیت تبدیل به ورزش‌های مدرن و ارائه به سایر کشورها را دارد.

در مورد بازی‌های بومی و محلی که به ورزش‌های مدرن تبدیل شده‌اند بحث و تبادل نظر کنید.

چند نمونه از بازی‌های مدرن را که ریشه در بازی‌های بومی و محلی دارد، ذکر نمایید.

نکته



پژوهش
کلاسی



تکلیف
در منزل



ارزشیابی شایستگی برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی

<p>شرح کار: برنامه‌ریزی برای انجام ورزش‌های سنتی و بومی و محلی، فلسفه و چرایی ورزش‌های سنتی و بومی و محلی، معرفی بازی‌های سنتی و بومی و محلی،</p>			
<p>استاندارد عملکرد: طراحی و تدوین یک برنامه مفرح ورزش سنتی/بومی/محلی برای مدت زمان ۶۰ دقیقه برای شرکت‌کنندگان</p>			
<p>شاخص‌ها: سرعت، دقت، تمرکز، شتاب.</p>			
<p>شرایط انجام کار، ابزار و تجهیزات:</p>			
<p>ابزار و تجهیزات: پارک، طبیعت، دشت، زمین چمن، دریاچه‌های کوچک، قایق، محیط‌های طبیعی و ساخته بشر، محلات</p>			
<p>معیار شایستگی:</p>			
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	بازی‌های بومی - محلی	۱	
۲	پیشینه بازی‌های بومی - محلی	۱	
۳	بازی‌های محلی	۱	
۴	ورزش‌های مدرن	۱	
۵			
۶			
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:	۲	
	میانگین نمرات		*

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.

- ۱ برنامه درسی رشته تربیت بدنی، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۳.
- ۲ برنامه درسی توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۳.
- ۳ بازی‌های بومی و محلی ایران: تألیف مرتضی رضوانفر (انتشارات تهران آبادیوم ۱۳۸۹).
- ۴ بازی‌های کهن در ایران: نویسنده: زهرا سادات احمدی‌زاده، نشریه اطلاع‌رسانی و کتابداری «کتاب ماه هنر» آذر ۱۳۸۷، ش ۱۲۳، ص ۵۷ - ۵۴.
- ۵ بازی‌های سنتی، بومی و محلی ایران (آذربایجان) مؤلفان: رسول آذر، علی شکارلو (۱۳۹۳)، سال انتشارات احرار (۱۳۹۳).
- ۶ نقش بازی‌های بومی و محلی و سنتی در شناخت و پرورش استعدادهاى ورزشی: نویسندگان: حامد نظر ویسی، هیوا محمدی تلوار، غزاله اختر (دومین همایش استعدادهای ورزشی ۱۳۹۱).
- ۷ درآمدی بر بازی‌های سنتی، نویسنده: حمید دامرودی (۱۲ اسفند ۱۳۹۲ کد: ۶۳۹۸۳۵).
- ۸ بررسی موانع توسعه بازی‌های بومی و محلی از دیدگاه دانشجویان، نویسندگان: دکتر رضا اندام، مرتضی عسگری، میترا سلیمی (پژوهش کاربردی در مدیریت ورزشی، سال چهارم شماره ۲، پاییز ۹۴، صفحه ۶۱ - ۴۹).
- ۹ راهنمای بازی‌های ایران: تألیف ثریا قزل‌اباغ؛ همکاری شهلا افتخاری، زیر نظر دکتر عباس حری (دفتر تألیف پژوهش‌های فرهنگی با همکاری کمیسیون ملی یونسکو در ایران ۱۳۷۹).
- ۱۰ استاندارد شایستگی حرفه تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۲.