



بازی گروهی برای کودکان

فعالیت‌ها، تمرینات و بازی‌هایی شاد برای همهٔ سنین

جو دینوفر

دکتر غلامرضا لطفی

(استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی)

فواد نیک نسب

(کارشناس ارشد آموزش تربیت بدنی)

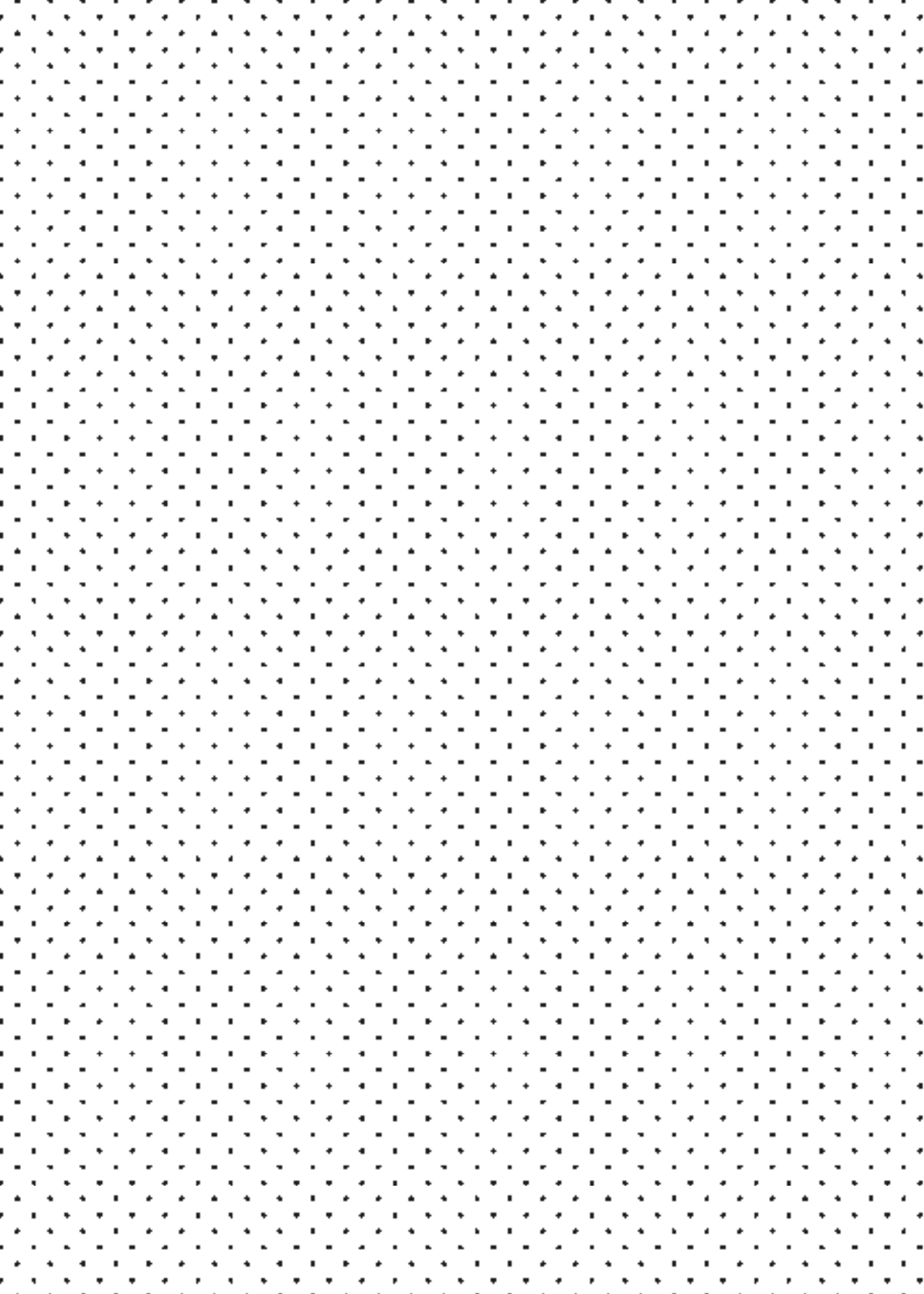


تقدیم

تقدیم به والدینم هارولد و متی، که آزادانه به من فرصت دادند تا به عنوان یک کودک در بازی‌ها شرکت نمایم. پنجاه و پنج سال بعد هنوز این فرصت‌ها بطور شگفت‌آوری پدیدار می‌شوند.

تقدیم به همسر عزیزم مونیکا، که به مدت ۳۰ سال دوست و شریک زندگی بوده و همچنین...

و نهایتاً تقدیم به دخترم کالیندی، تنها فرزندمان، همان کسی که بطور مداوم و بیش از هر جایی که می‌توانستم بیاموزم، من را در موقعیت لمس نیازهای کودکان قرار داد.



فهرست مطالب

تقديم	۳
پيشگفتار	۷
بخش اول: مهارت‌های تعادلی	۹
بخش دوم: مهارت‌های حرکتی	۳۹
بخش سوم: مهارت‌های پرتاب کردن و دریافت کردن	۶۷
بخش چهارم: تمرینات مهارتی ترکیبی	۹۵
درباره نویسنده	۱۲۳

پیشگفتار

بعد از سی سال آموزش تنیس به کودکان و بزرگسالان و کار با مربیان بسیاری از رشته‌های ورزشی، به سه نتیجه رسیده‌ام: نود و هشت درصد از مهارت‌های پایه ای که برای اجرای مهارت‌های یک رشته ورزشی خاص مورد نیاز است در خصوص سایر رشته‌های ورزشی نیز عمومیت دارد؛ جزء اولیه کلیه فعالیت‌های کودکان، و حتی بزرگسالان، باید هیجان و لذت باشد؛ و مربیان تأثیر شگرفی بر رشد فردی کودکان دارند.

از هر فرد بزرگسالی اگر بخواهید سه نفری را نام ببرد که بیشترین تأثیر را بر زندگی وی داشته‌اند، بجز اعضای مستقیم خانواده، غالباً نام یک مربی یا معلم تربیت بدنی را در این لیست می‌بینید. دلیل آن ساده است: علاوه بر پیشرفت تحصیلی، ورزش و فعالیت بدنی نقش مهمی در کمک به کودکان در رسیدن به آنچه که هستند، ایفا نموده است. کودکان از طریق فعالیت‌های جسمانی به تقویت اعتماد بنفس، عزت نفس، وقار، و توانایی تدوین اهداف بالاتر و بالاتر که از کیفیت‌های لازم برای زندگی هستند، می‌پردازند.

بخاطر داشته باشید که من به سطوح بالای رقابتی ورزش‌ها اشاره نمی‌کنم. من در باره نوعی از مشارکت‌های ورزشی صحبت می‌کنم که بیشتر شبیه بازی‌های روزمره هستند. این چیزهایی است که کل این کتاب راجع به آنهاست. من در این کتاب مجموعه‌ای از بازی‌های مهارت ساز و تمرینات بسیار مهیج را به اشتراک گذاشته‌ام که باعث می‌شود کودکان به دنبال تداوم و تکرار آن بازی‌ها باشند. این نوع فعالیت‌ها جزء فعالیت‌هایی هستند که وقتی شروع می‌شوند، کودکان دوست ندارند بازیشان متوقف شود. در حقیقت آنان با اشتیاق تمایل دارند به اتفاق دوستان و والدینشان در بازی‌ها مشارکت داشته باشند.

اگر حتی درصد کوچکی از این کتاب بتواند هیجان و لذت را به زندگی فقط یک کودک اضافه نماید، من به هدف خود رسیده‌ام و اگر من موفق شوم، شما موفق شده‌اید. کودکانی که شما با آنان کار می‌کنید، در تمام زندگی خود شما را به خاطر خواهند داشت.

اما بیش از آنکه فقط از این فعالیت‌ها لذت ببرید، ۱۰۱ بازی و فعالیت مهارت ساز ارائه شده در این کتاب به توسعه سالم هر دو جزء آمادگی و تمرکز برای تمرینات ورزشی و کلاس‌های تربیت بدنی و همچنین بازی‌های تحت نظارت و حتی بدون نظارت، می‌انجامد. این بازی‌ها از تحقیقات و مصاحبه‌های انجام شده با چندین متخصص خبره و پیشکسوت

تمرینات ورزشی و همچنین از تجارب تخصصی تنیس و تجارب کلی ورزشی اینجانب استخراج و تدوین گردیده است.

این کتاب به چهار بخش مهارتی تقسیم شده است:

بخش ۱: مهارت‌های تعادلی

بخش ۲: مهارت‌های حرکتی

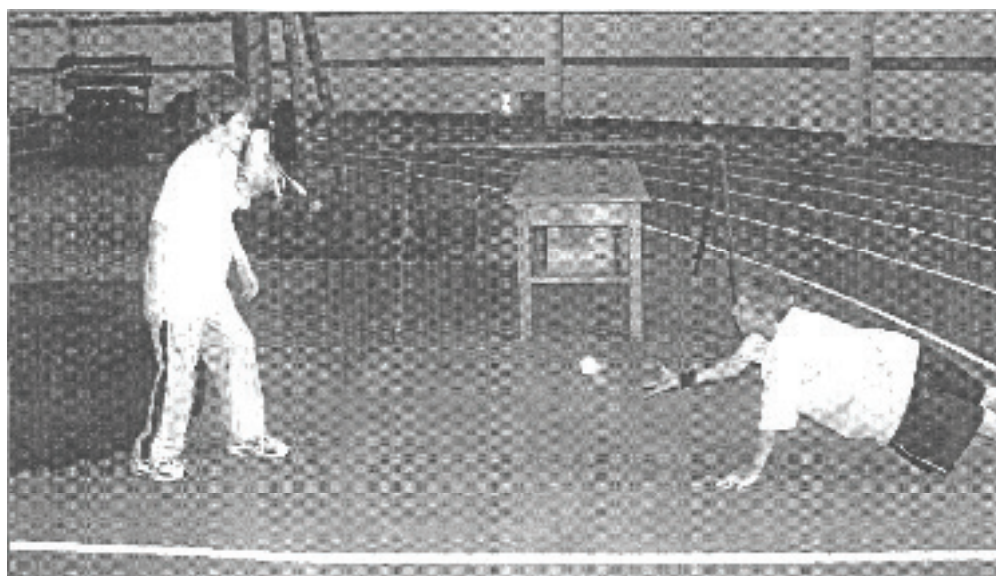
بخش ۳: مهارت‌های پرتاب کردن و دریافت کردن

بخش ۴: مهارت‌های ترکیبی

همچنین توجه خواهید نمود که اگر چه برخی از مهارت سازها تمایلی به سمت کودکان کوچکتر یا کودکان بزرگتر دارند، اما اغلب این بازی‌ها به سادگی با تعدیل درجه دشواری مهارت مورد اجرا، برای سنین و سطوح مختلف مهارت قابل تطبیق می‌باشند. عموماً برای اجرای مهارت‌ها، محیط‌های ایمن و کودک پسند قابل استفاده خواهند بود. اجزای لازم در دستورالعمل ما برای موفقیت، هیجان و اشتیاق می‌باشند.

بخش اول

مهارت‌های تعادلی





تا حدود زیادی پذیرفته شده است که تعادل خوب اساس موفقیت در همه فعالیت‌های ورزشی است. این ایده خوبی است که اصل تعادل را با یک نمایش تعاملی و تا حدود زیادی وابسته به بینایی شروع کنیم. هدف نشان دادن آن است که تعادل خوب وقتی بدست می‌آید که مرکز ثقل فرد بالای سطح اتکای (یعنی پاهای) فرد باشد. همچنین باید نشان داده شود که از دست دادن تعادل فرد وقتی اتفاق می‌افتد که مرکز ثقل به راست، چپ، جلو یا عقب منتقل شود. برای اینکه این نکته به روشنی مشاهده شود، از بلند قدترین کودک گروه بخواهید که روی دو پایش بایستد و از یکی از کوتاه قدترین کودکان گروه نیز بخواهید تا به آرامی با دست‌هایش به شانه‌های کودک قدبلند فشار دهد تا به یک طرف منحرف شود. اغلب از یک یا دو انگشت استفاده می‌شود. سپس جایشان را عوض کنید. کودک کوتاه قد در جای خود بایستد و کودک بلند قد به او مقداری فشار وارد کند. بهر حال یکی از فاکتورها را تغییر دهید. کودک کوتاه قد فاصله پاهایش را بیشتر کند و قدری زانوهایش را خم کند. بلافاصله، کودکان یاد خواهند گرفت که داشتن سطح اتکای پهن‌تر و مرکز ثقل پایین‌تر به تعادل بهتر منجر می‌شود.

علاوه بر این، دو نوع مختلف مهارت‌های تعادلی باید توسعه یابند. نوع اول، تعادل ایستا نامیده می‌شود که به معنی حفظ تعادل بدون حرکت کردن است. نوع دوم که با اکثر فعالیت‌های ورزشی ارتباط بیشتری دارد، تعادل پویا نامیده می‌شود و به معنی حفظ تعادل در حین حرکت است. نمونه‌هایی از تعادل پویا در ورزش‌های مختلف شامل پرتاب جفت در بسکتبال، دویدن و گرفتن توپ در بیسبال، اسپک والیبال، گرفتن توپ فوتبال در حین دویدن، یا پریدن برای نواختن یک ضربه اسمش از بالا در تنیس است. در تمامی این شرایط ورزشکار باید حرکت کند، مهارتی را اجرا نماید و سپس با حفظ تعادل فرود آید.

این فصل به تمرینات بازی‌های که یک کودک بطور فردی برای توسعه مهارت‌های تعادلی نیاز دارد، نمی‌پردازد. بلکه تمرینات و بازی‌های گروهی این فصل بطور ویژه برای گروهی از کودکان قابل استفاده است. هدف این بازی‌های گروهی، توسعه مهارت‌های تعادلی کودکان ضمن انجام بازهایی شاد و جالب است.



بازی شماره ۱: نردبان‌های امدادی

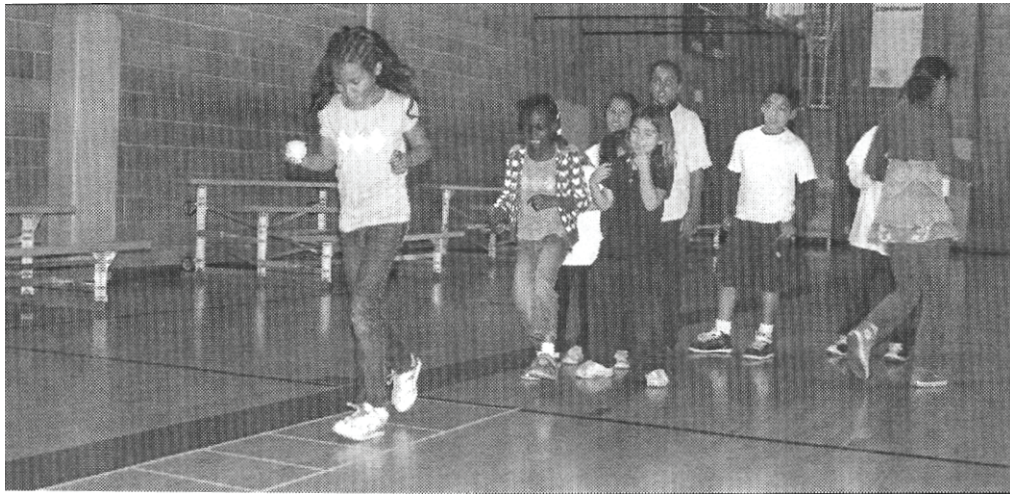
هدف: رشد ریتم راه رفتن، جاگینگ، و دویدن با سرعت‌ها و طول گام‌های مختلف؛ ترکیب توانایی دویدن با گام‌های کوتاه (هنگام دویدن درون نردبان) با توانایی تغییر دویدن تعادلی به دویدن با گام‌های بلند (هنگام دویدن در مسیر دایره‌ای به سمت هم تیمی‌ها).

وسایل مورد نیاز: دو نردبان چابکی یا خط کشی با گچ؛ دو توپ

شرح بازی: این تمرین بویژه برای کودکان کم سن و سال‌تر مناسب است زیرا به آنان کمک می‌کند تا از طریق نردبان چابکی، تعادل و ریتم در راه رفتن و سرانجام در دویدن را یاد بگیرند. این فعالیت شاید اولین مقدمه برای بسیاری از کودکان در کارکردن با نردبان‌های غیر صعودی باشد. به هر حال این تمرین به آنان فرصت می‌دهد تا تعادل و ریتم گام برداری سریع خود را خیلی زود توسعه دهند. دو تیم سازماندهی کنید که هر یک نردبانی برای راه رفتن یا دویدن درون آن داشته باشند. کودکان را پشت نردبان‌ها به صف کنید و به نفر اول هر صف یک توپ یا چیزی شبیه آن بدهید. هر یک از آن‌ها باید تا انتهای نردبان خود را بدود و سپس برگردد و توپ را (بدون پرتاب کردن) به نفر بعدی صف خود تحویل دهد. ادامه دهید تا همه از درون نردبان بدوند. هدف ساختن یک بازی تیمی امدادی سرعتی است که کودکان در آن مهارت‌های دویدن و تعادل خود را رشد دهند.

نکات مفید

- مواظب باشید که کودکان به آهستگی و با گرم کردن شروع کنند تا کسب مهارت نمایند و آسیب نبینند.
- اگر کودکی به نردبان ضربه بزند یا روی آن بلغزد، باید از اول شروع کند و هم تیمی هایش باید وسایل را مرتب نمایند. کودکان خواهند آموخت که دقت حرکت پا که به تعادل خوب منجر می‌شود از سرعت حرکت مهم‌تر است.
- اگر کودکی در ابتدای دویدن درون نردبان مشکل داشت، به او اجازه دهید تا در کنار نردبان بصورت تمرینی بدود تا با حرکت آشنا شود.



بازی شماره ۲: لی لی کردن در نردبان امدادی

هدف: رشد مهارت لی لی کردن جفتی؛ ترکیب توانایی دویدن با گام‌های کوتاه (هنگام دویدن درون نردبان) با توانایی تغییر دویدن تعادلی به دویدن با گام‌های بلند (هنگام دویدن در مسیر دایره ای به سمت هم تیمی‌ها).

وسایل مورد نیاز: دو نردبان چابکی، یک نردبان دو قسمتی که بتوان آنرا به دو بخش تقسیم کرد، یا خط کشی با گچ؛ دو توپ

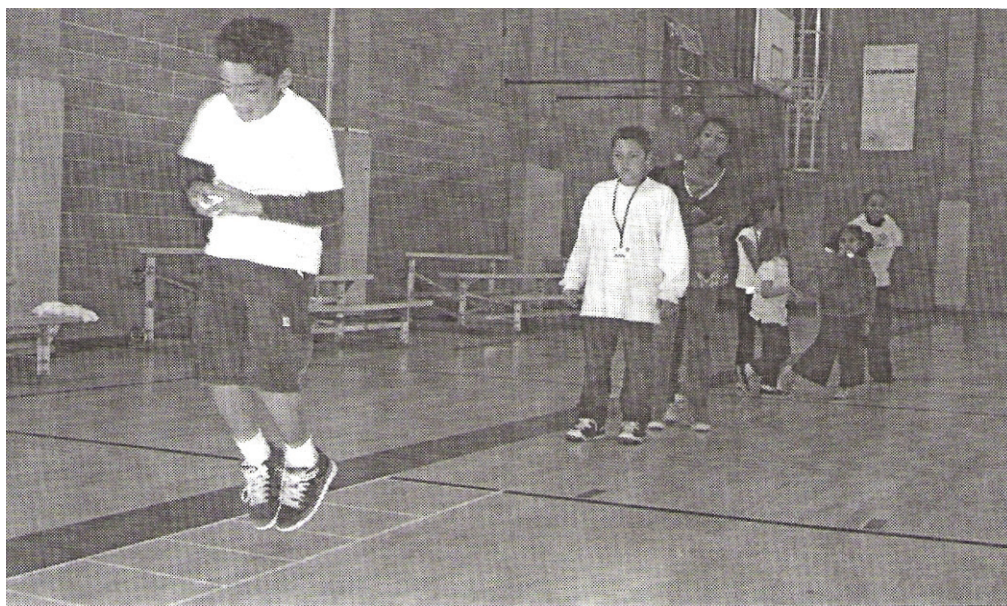
شرح بازی: مثل تمرین قبلی، دو تیم برای مسابقه امدادی سازماندهی کنید. کودکان باید با لی لی کردن جفتی مسیر نردبان را طی کنند سپس با دویدن برگردند و توپ را (بدون پرتاب کردن) به نفر بعدی صف خود تحویل دهند. هدف برگزاری یک مسابقه امدادی شاد است که در ضمن آن کودکان به رشد مهارت تعادل در لی لی کردن و سپس مهارت دویدن سریع که برای برگشتن به سوی هم تیمی هایشان لازم است دست یابند. پس از انجام لی لی کردن جفتی توسط همه کودکان، باید سعی نمایند تا با لی لی کردن روی یک پا، ابتدا با یک پا و سپس با پای دیگر مسابقه را ادامه دهند.

نکات مفید

- مواظب باشید که کودکان بازی را به آهستگی شروع نمایند. سعی کنید هر تیم با تمرین لی لی کردن در کنار نردبان برای دقایقی به گرم کردن بپردازد.



- اگر کودکی به نردبان ضربه بزند یا روی آن بلغزد، باید از اول شروع کند و هم تیمی هایش باید وسایل را مرتب نمایند. کودکان خواهند آموخت که دقت حرکت پا که به تعادل خوب منجر می‌شود از سرعت حرکت مهم‌تر است.



بازی شماره ۳: گرگم به هوا با کیسه لوبیا

هدف: رشد مهارت حفظ وضعیت سر در هنگام حرکت. این مهارت یکی از جنبه‌های مهم کارآمد بودن حرکت است که در هر ورزشی مورد نیاز است.

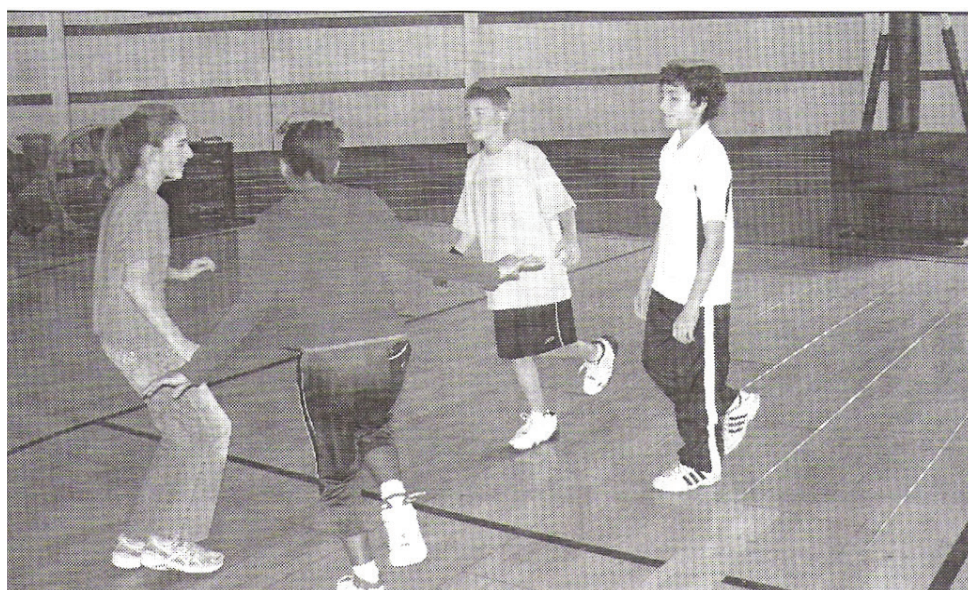
وسایل مورد نیاز: کیسه‌های کوچک لوبیا

شرح بازی: برای افزودن جذابیت و شادی به هر کلاس مهارت آموزی، کودکان می‌توانند به بازی ساده گرگم به هوا بپردازند در حالی که کیسه‌های کوچک لوبیا را روی سر خود گذاشته‌اند. یکی از کودکان را بعنوان گرگ انتخاب کنید. دو قانون به بازی اضافه می‌شود: یکی اینکه، اگر کیسه لوبیا از روی سر کسی بیفتد بلافاصله او گرگ می‌شود و دوم اینکه، هیچ کس اجازه ندارد از دستان خود برای جلوگیری از افتادن کیسه لوبیا استفاده کند. اگر گرگ هنگام تلاش برای لمس کردن دیگران، کیسه لوبیایش بیفتد باید دو نفر را لمس کند و نفر دوم گرگ خواهد شد.



نکات مفید

- مطمئن شوید که کودکان به آهستگی بازی را شروع کنند، ممکن است برای گرم کردن از قرار دادن کیسه لوبیا روی سر و راه رفتن به اطراف استفاده کنید تا کودکان با این نوع حرکت نیز آشنا شوند.
- این تمرین باید در یک منطقه محدود اجرا شود تا کسی که گرگ است بتواند به سادگی و بدون دویدن دیگران را بگیرد.



بازی شماره ۴: بشین پاشو تیمی

هدف: رشد قدرت پاها؛ توسعه تلاش دسته جمعی در گروه

وسایل مورد نیاز: هیچ

شرح بازی: این بازی تعادلی به خوبی باعث ایجاد رفاقت و همکاری گروهی می شود. کودکان باید بصورت دایره ای روی زمین بنشینند در حالی که بازوهایشان را در یکدیگر قفل کرده اند. سپس باید سعی کنند تا همزمان بایستند. در این تمرین باید رو به همدیگر و به سمت مرکز دایره قرار گیرند.