



بازی محلی و سنتی

هفت سنگ

گردآورنده: محمد مهدی ترک

دبیر: جناب آقای پیدایی

درس: ورزش

پایه: یازدهم

بازی هفت سنگ یکی از بازی‌های محبوب کودکان در ایران است. در این بازی، معمولاً از هفت قطعه سنگ به عنوان سنگ‌های اصلی بازی استفاده می‌شود.

تاریخچه و ریشه بازی

هفت سنگ یکی از بازی‌های قدیمی و سنتی در فرهنگ‌های مختلف است و از گذشته به عنوان یک فعالیت سرگرم‌کننده بین بچه‌ها رایج بوده است. ریشه این بازی به زمان‌های قدیم برمی‌گردد و به شکل‌های مختلفی در نقاط مختلف جهان انجام می‌شود.



راهنمای بازی

راهنمای بازی به این صورت است:

۱. چیدمان: هفت سنگ به شکل مثلثی یا استوانه‌ای روی هم چیده می‌شود.

۲. هدف: یک بازیکن باید سعی کند با پرتاب توب به سنگ‌ها، آن‌ها را به هم بریزد.

۳. دفاع کردن: تیم مقابل باید تلاش کند تا قبل از اینکه بازیکن اول بتواند سنگ‌ها را دوباره بچیند، توب را به او بزند.

۴. نوبت‌ها: هر تیم به نوبت بازی می‌کند و بازی ادامه می‌یابد تا یکی از تیم‌ها بتواند همه سنگ‌ها را به طور کامل از بین ببرد.

این بازی نه تنها سرگرم‌کننده است بلکه به بچه‌ها کمک می‌کند مهارت‌های حرکتی و هماهنگی بدن را تقویت کند. برای بازی هفت سنگ معمولاً به دو تیم نیاز داریم که هر تیم می‌تواند از ۳ تا ۷ نفر بازیکن داشته باشد. اما تعداد دقیق بازیکنان ممکن است بسته به فضایی که داریم و همچنین سلیقه گروه متفاوت باشد.

نحوه و قوانین بازی هفت سنگ



نحوه و قوانین بازی هفت سنگ به طور کلی به این شکل است:

۱. انتخاب تیم‌ها: بازیکنان به دو تیم تقسیم می‌شوند. هر تیم می‌تواند از ۳ تا ۷ نفر تشکیل شود.

۲. چیدن سنگ‌ها: هفت سنگ (یا به تعداد دلخواه) به شکل هرم یا دایره روی هم چیده می‌شود.

۳. انتخاب توب: یک توب نرم یا کوچک برای استفاده در بازی انتخاب می‌شود.

۴. هدف بازی: تیمی که در حال دفاع است باید سنگ‌ها را روی هم بچیند و تیم دیگر باید با پرتاب توب به سنگ‌ها آن‌ها را خراب کند.

۵. امتیازدهی: هر بار که یک تیم موفق به خراب کردن سنگ‌ها شد، امتیاز می‌گیرد.

۶. پایان بازی: بازی می‌تواند تا زمان مشخصی ادامه یابد یا تا زمانی که یک تیم به امتیاز خاصی برسد.

چطور میشه برد؟

۱. **تمرکز روی هدف:** هنگام پرتاب توپ، به دقت سنگ‌ها را نشانه بگیرید و حواستان به نحوه چیدن آن‌ها باشد.
۲. **همکاری:** اعضای تیم باید با هم هماهنگ باشند و در هنگام بازی از راههای مختلف برای موفقیت استفاده کنند.
۳. **استراتژی:** بازیکنان باید بر اساس وضعیت بازی تصمیم‌گیری کنند. مثلًاً می‌توانند افرادی را برای پشتیبانی از سنگ‌ها تعیین کنند یا همزمان به چند سنگ حمله کنند.
۴. **دفع توپ:** اگر در نقش مدافع هستید، باید حواستان به توپ پرتابی باشد و سعی کنید قبل از برخورد با سنگ‌ها به آن واکنش نشان دهید.
۵. **تمرين:** مانند هر بازی دیگری، هر چه بیشتر تمرين کنید، مهارت‌های شما بهبود پیدا می‌کند و شанс پیروزی تان بیشتر می‌شود.

چطور باخت اتفاق می‌افتد؟

۱. **عدم تمرکز:** اگر حواستان به پرتاب‌های توپ یا چیدن سنگ‌ها نباشه، ممکنه به سادگی باخت رو تجربه کنید.
۲. **ناهمانگی تیمی:** اگر اعضای تیم به خوبی با هم کار نکنند یا نتوانند هماهنگ شوند، شанс باخت افزایش می‌یابد.
۳. **استراتژی ضعیف:** اگر برای تلاش‌های خود برنامه نداشته باشید و دقت کافی در نشانه‌گیری نداشته باشید، ممکن است که نتوانید سنگ‌ها را خراب کنید.
۴. **عدم تمرين:** مثل هر بازی دیگری، اگر تمرين کافی نداشته باشید، ممکن است مهارت‌های لازم برای موفقیت را نداشته باشید.
۵. **خوششانسی حریف:** در بازی‌های گروهی، گاهی اوقات اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی پیش می‌آید که ممکن است به نفع حریف باشد.

مزایای بازی:

بازی هفت سنگ علاوه بر سرگرم‌کننده بودن، به تقویت مهارت‌های حرکتی، هماهنگی چشم و دست و کار تیمی کمک می‌کند. همچنین بچه‌ها در این نوع بازی‌ها یاد می‌گیرند که چگونه با شکست و پیروزی روبرو شوند.

کاربردهای آموزشی:

معلمان و والدین می‌توانند از این بازی به عنوان یک وسیله آموزشی استفاده کنند، به خصوص برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی و همکاری.

فرهنگ‌سازی:

بازی‌های سنتی مانند هفت سنگ می‌توانند به حفظ فرهنگ و هویت ملی کمک کنند و به نسل‌های جدید منتقل شوند.

