

الحمد لله رب العالمين

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 توپ 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، توپ 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 کنند.
- 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 توپ:** یک توپ 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 توپ 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. مثلاً 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. تمرین: مانند هر بازی دیگری، هر چه بیشتر تمرین کنید، مهارت‌های شما بهبود پیدا می‌کند و شانس پیروزی‌تان بیشتر می‌شود.

چطور باخت اتفاق می‌افتد؟

۱. عدم تمرکز: اگر حواستان به پرتاب‌های توپ یا چیدن سنگ‌ها نباشد، ممکنه به سادگی باخت رو تجربه کنید.
 ۲. ناهماهنگی تیمی: اگر اعضای تیم به خوبی با هم کار نکنند یا نتوانند هماهنگ شوند، شانس 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 تمرین: مثل هر بازی دیگری، اگر تمرین 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.

