

آشنایی با بازی گویرانی

شاهرخ کرم‌سیما / کارشناس مسوول تربیت بدنی معلولان

مقدمه

عاطفی این دسته از معلولان فراهم می‌نماید. پیروی از مقررات بازی و منصفانه بازی کردن کودک را به انضباط شخصی و خویشتن داری تشویق می‌کند. همکاری در محیط‌های بازی موجب می‌شود که با توانایی‌ها و محدودیت‌های خود آشنا شده و از محدودیت‌ها و توانایی‌های دیگران مطلع شده و به آنها احترام بگذارد.

با توجه به مطالب فوق برنامه ریزی و اجرای بازی‌ها و ورزش‌های خاص دانش آموزان کم توان ذهنی باید دارای ویژگی‌ها و شرایطی از قبیل یادگیری آسان، جذابیت، قوانین و مقررات ساده، عدم نیاز به تجهیزات و وسایل گران قیمت، تناسب با فضاهای آموزشی مدارس، به دور از فشار جسمی و روحی به واسطه مشکل‌های قلبی، عروقی و روحیه زود رنج آنها، و از همه مهم‌تر باید به گونه‌ای باشد که برد و باخت کم رنگ بوده و همه در پیروزی سهم باشند.

بازی‌ای که در زیر به معرفی آن پرداخته می‌شود اکثر ویژگی‌های یاد شده را دارا می‌باشد و بدون تردید نقطه عطفی در ورزش دانش‌آموزان کم توان ذهنی محسوب می‌شود.

"گویرانی" نوعی بازی با گوی است که طی آن دو بازیکن با رها کردن گوی به داخل محوطه زمین بازی سعی می‌کنند فاصله گوی‌های خود را به گوی هدف نزدیکتر نمایند. منشاء این بازی برگرفته از بازی‌های محلی کشورمان (تبله بازی) بوده و برای دانش‌آموزان کم توان ذهنی بویژه کودکان دارای نشانگان داون طراحی شده است که البته اکثر معلولان و افراد عادی نیز می‌توانند از آن بهره‌مند شوند. این

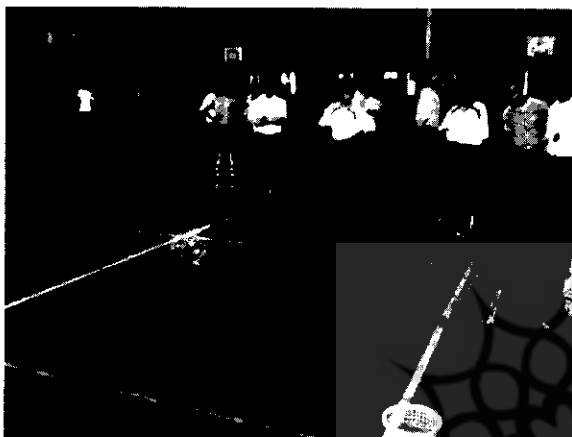
بازی و ورزش در زندگی کودکان نقش اساسی و حیاتی را ایفا می‌کند. کودکان از بازی و ورزش لذت می‌برند و در ضمن لذت بردن از آن فرصت خوبی را برای بیان احساس‌ها و عواطف خود می‌یابند از این رو بتدریج راه کنترل آن را فرا می‌گیرند. علاوه بر آن از نظر رشد عقلی و اجتماعی در حین بازی به مسایل و مشکل‌های مختلفی مواجه می‌شوند و با تلاش و کوشش در جهت حل آنها راه‌های مقابله با مسایل و مشکل‌های زندگی را بهتر فرا گرفته و روح همکاری تعامل و دوستی در آنها تقویت می‌شود.

ورزش و بازی نقش بسیار مهمی در رشد توانایی‌ها و شوق یادگیری دانش آموزان کم توان ذهنی ایفا نموده و برای رفع خستگی و تقویت قوای جسمانی و روانی بسیار مؤثر است دانش‌آموزان کم توان ذهنی به لحاظ توانایی‌های جسمی و ذهنی نیاز دارند که در بازی‌های گروهی به تجربه‌های موفقیت آمیزی دست پیدا کنند زیرا آنان اغلب پس از یک شکست مختصر، تمایل کمتری در افزایش فعالیت خویش نشان می‌دهند اگر چه قادر نیستند مانند افراد عادی مهارت‌ها را در سطح عالی فرا گیرند اما اکثراً این توانایی را دارند که مهارت‌ها را در سطح متوسط فرا گیرند.

بازی و ورزش علاوه بر تأثیرهای مثبت جسمی و روحی فرصت‌های زیادی برای رشد اجتماعی و

به داخل زمین بازی باز گردد، گوی خنثی خواهد بود.
یادآوری ۲: در صورتی که گوی بازی (سفید، قرمز) بر اثر ضربه گوی دیگر از زمین خارج شود، خطا محسوب نمی شود.

یادآوری ۳: در صورتی که گویی بر اثر ضربه پای داور یا عوامل پیش بینی نشده از زمین خارج شود با نظر سر داور به محل خود باز گردانده خواهد شد.



۱-۴- دور بازی: هر دور بازی شامل: رها کردن یازده عدد گوی به داخل زمین بازی می شود (۵ عدد قرمز، ۵ عدد سفید و یک عدد سیاه)

۱-۵- منطقه جریمه: محوطه ای از زمین بازی است به شکل مربع (۳×۳) که توقف گوی ها و ورود بازیکنان در آن مجاز نمی باشد

۱-۶- منطقه بازی: محوطه اصلی زمین به شکل مربع مستطیل (۱۲×۳) که گوشه های آن به وسیله دو خط به قطر ۲ سانتی متر به هم وصل شده و چهار مثلث در آن ایجاد می شود که گوی بازیکنان پس از رها شدن بایستی در آن قرار گیرد.

یادآوری: مثلث های منطقه بازی به بازیکنان این امکان را می دهند که تاکتیک مناسبی در هر بازی داشته باشند.

۱-۷- پرتاب طلایی: هر بازیکن که در یک دور بازی مرتکب دو خطا شود در پایان بازی به بازیکن

بازی برای اولین بار در مسابقه های کشوری دانش آموزان استثنایی (۱۳۸۴) با حضور ۱۷ دانش آموز کم توان ذهنی در استان چهار محال و بختیاری برگزار شد.

این بازی علاوه بر مزایای عمومی سایر ورزش ها تأثیر بسزایی در تقویت تمرکز حواس و مهارت های حرکتی، بخصوص مهارت های ظریف بازیکنان دارد. نکته ای که این ورزش را از سایر رشته های ورزشی دانش آموزان کم توان ذهنی متمایز می سازد، توجه به توانمندی و قابلیت های بازیکنان است، یعنی بازیکنان در گروهی که از نظر مهارت و توانایی هم سطح باشند به رقابت خواهند پرداخت و با توجه به امتیازهای به دست آمده در جدول رده بندی، حایز یکی از مقام های اول تا سوم خواهند شد.

۱- تعاریف

۱-۱- گوی: عبارت است از شیئی کروی از جنس پلاستیک فشرده کاملاً صاف و صیقلی به وزن ۵۰۰ گرم و قطر ۱۰ سانتی متر در رنگ های سفید، قرمز و سیاه.

یادآوری: در دو طرف گوی های بازی اعداد ۱ تا ۵ (یک طرف فارسی و یک طرف لاتین) در اندازه های ۲ سانتی متر با رنگ سیاه درج شده است.

۱-۲- گوی هدف: همه مشخصات گوی بازی را دارد و رنگ آن سیاه است.

۱-۳- گوی خنثی: به گویی اطلاق می شود که بعد از رها کردن توسط بازیکن:

- از چهارچوب زمین خارج شده باشد.
- به علت خطا از دور بازی خارج شود.
- در منطقه جریمه قرار گیرد
- در زمان مقرر توسط بازیکن پرتاب نشده باشد. (حد اکثر ۳۰ ثانیه)

یادآوری ۱: گویی که از زمین خارج شود و سپس

منطقه جریمه با فاصله ۲ متر از خطوط طولی زمین محل استقرار بازیکنان و مربیان است که محل آن با خطوط ۲ سانتی متری مشخص می شود.

۲-۵- گوشه‌های زمین منطقه بازی با دو خط (به قطر ۲ سانتی متر) بصورت ضربدر به یکدیگر وصل شده و چهار مثلث در منطقه بازی به وجود خواهد آمد.

۲-۶- اگر گوی هدف بر اثر ضربه گوی دیگری از زمین خارج شود به نزدیک ترین علامت مکان نما (+) منتقل خواهد شد.

یادآوری ۱: ملاک قرارگیری گوی هدف پس از خروج از زمین، مثلثی است که گوی هدف از آن عبور کرده است. به عبارت دیگر گوی هدف در علامت مکان نمای (+) مثلثی قرار می گیرد که از قاعده آن عبور کرده است.

یادآوری ۲: در صورتی که بازیکنی گوی هدف را داخل منطقه زمین بازی نیندازد مرتکب خطا شده و گوی هدف به بازیکن مقابل واگذار می شود. اگر بازیکن مقابل نیز موفق به انداختن گوی هدف در داخل زمین بازی نشد برای وی نیز یک خطا در نظر گرفته می شود و با توجه به محل خروج گوی هدف یا قرار گرفتن در محوطه جریمه در یکی از چهار علامت مکان نما (+) قرار می گیرد.

۲-۷- البسه ورزشی رشته گویرانی شامل: پیراهن، شلوار و کفش ورزشی می باشد.

یادآوری: البسه ورزشکاران هر تیم بایستی متحدالشکل باشد.

۲-۸- حداکثر تعداد نفرات هر تیم گویرانی حداقل ۲ و حداکثر ۳ نفر می باشد.

۳- نحوه بازی :

الف) بازی انفرادی

۳-۱- بازی طی دو مرحله مقدماتی و نهایی برگزار می شود.

مقابل یک پرتاب اضافه داده می شود که به آن پرتاب طلائی می گویند.

۱-۸- **مکان نما:** نقاطی است که با علامت (+) در مراکز چهار مثلث محوطه بازی زمین وجود دارد و موقعیت قرار گرفتن گوی هدف را پس از خروج از زمین بازی یا توقف در محوطه جریمه را نشان می دهد.

۱-۹- **منطقه پرتاب:** ابتدای محوطه جریمه محل رها کردن گوی توسط بازیکنان است و بازیکن در انتخاب محل پرتاب در طول خط عرضی (۳ متر) آزاد است.

۱-۱۰- **سید:** چهار عدد سید مشبک (۲ عدد سفید و ۲ عدد قرمز) برای قرار گرفتن گوی های بازی دو عدد در ابتدای محوطه جریمه و دو عدد در وسط خط طولی زمین قرار می گیرد.

۲- قوانین و مقررات

۲-۱- زمین بازی به شکل مربع مستطیل و ابعاد آن ۱۵×۳ متر می باشد که از دو قسمت، محوطه جریمه (۳×۳ متر) و محوطه بازی (۱۲×۳ متر) تشکیل می شود.

۲-۲- سطح زمین باید صاف، بدون شیب و ترجیحاً در سالن سر پوشیده باشد.

یادآوری: بر روی سطوح هموار موکت شده نیز می توان این بازی را انجام داد.

۲-۳- خط کشی محوطه اصلی زمین با خطوط ۵ سانتی متری و مابقی با خطوط ۲ سانتی متری خواهد بود.

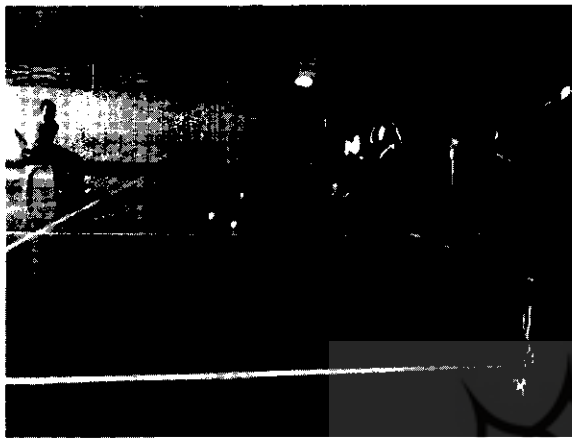
یادآوری ۱: بازیکن فقط از خط عرضی برای رها کردن گوی می تواند استفاده نماید (ابتدای منطقه جریمه) رها کردن گوی از خطوط طولی مجاز نبوده و خطا محسوب می شود.

یادآوری ۲: قرار گرفتن گوی روی خطوط اصلی زمین به شرطی که تمام گوی از خط عبور نکرده باشد جز بازی محسوب خواهد شد

۲-۴- نیمکت استراحت: در انتهای دو طرف

می شود:

۱. از مرکز گوی بازی تا مرکز گوی هدف که بایستی ۱۰ سانتی متر (قطر گوی) در زمان ثبت رکورد از آن کاسته شود.
۲. از لبه خارجی گوی بازی تا لبه گوی هدف



- ۳-۷- در مرحله مقدماتی میانگین فاصله همه گوی‌های (۵ عدد) هر بازیکن با گوی هدف به عنوان رکورد وی در هر دور از بازی ثبت خواهد شد.
- ۳-۸- پس از رها شدن گوی هدف و همه گوی‌های بازی توسط دو بازیکن، داوران میانگین فاصله گوی‌ها را محاسبه و در جدول شماره (۱) ثبت خواهند نمود.
- یادآوری ۱:** در محاسبه میانگین فاصله گوی‌ها با گوی هدف همه گوی‌های بازی، نقش خواهند داشت و برای هر گوی خنثی نیز ۳ متر فاصله در جدول درج می‌شود.
- یادآوری ۲:** اگر یک دور بازی بازیکنی بیش از ۲ گوی خنثی داشته باشد برای گوی خنثی سوم، چهارم و پنجم به ترتیب ۶، ۹ و ۱۲ متر فاصله در نظر گرفته می‌شود.
- ۳-۹- بازیکنان پس از پرتاب گوی خود باید روی نیمکت استراحت قرار گیرند
- یادآوری ۱:** بازی‌کنان حق ندارند به جز زمان

۳-۲- در مرحله مقدماتی اسامی کلیه شرکت کنندگان قرعه کشی شده و در جدول شماره (۱) به ترتیب شماره قرعه ثبت می‌شود.

۳-۳- مرحله مقدماتی در دو دور انجام خواهد شد و بازیکنان به ترتیب قرار گرفتن در جدول شماره (۱) دو به دو با یکدیگر به رقابت خواهند پرداخت.

۳-۴- هر بازیکن در مرحله مقدماتی در هر دور با یک سری از گوی‌ها (گوی قرمز یا سفید) بازی خواهد کرد.

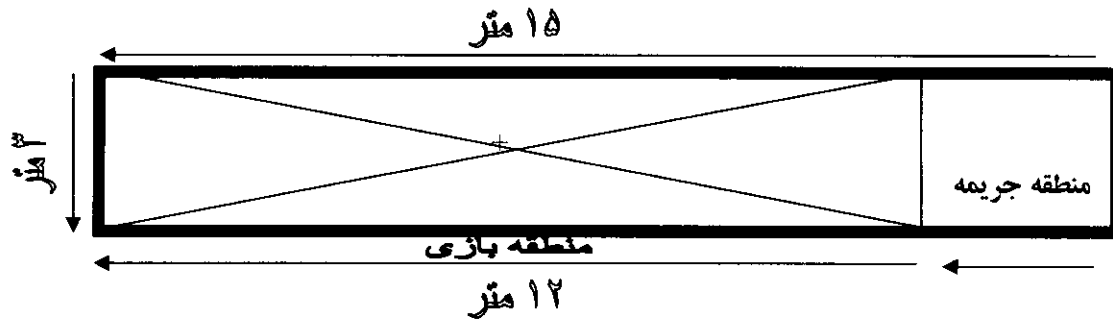
۳-۵- هر بازیکن که مالک گوی قرمز است، پرتاب کننده گوی هدف خواهد بود و پس از رها کردن گوی هدف یکی از گوی‌های خود را نیز پرتاب خواهد کرد. سپس بازیکن مقابل یکی از گوی‌های خود را پرتاب خواهد نمود و این جریان تا پرتاب شدن آخرین گوی ادامه خواهد داشت.

یادآوری ۱: اگر بازیکنی در یک دور بازی دو خطا انجام دهد به بازیکن مقابل یک پرتاب طلایی اختصاص می‌یابد بدین صورت که بازیکن ذینفع پس از پایان بازی یکی از گوی‌های خنثی و در صورت نداشتن گوی خنثی به انتخاب بازیکن یکی از گوی‌های داخل محوطه بازی در اختیار وی قرار داده می‌شود (در یک دور بازی حداکثر دو پرتاب طلایی به یک بازیکن تعلق می‌گیرد).

یادآوری ۲: بازیکنان در کلیه مراحل بازی (مقدماتی، نهایی) بایستی گوی‌های خود را به ترتیب اعداد درج شده بر روی آنها (۱ تا ۵) رها نمایند در غیر این صورت مرتکب خطا می‌شوند.

۳-۶- پس از پرتاب هر گوی توسط بازیکن داوران نسبت به اندازه گیری فاصله گوی بازی تا گوی هدف اقدام نموده و در جدول شماره (۱) ثبت می‌کنند.

یادآوری: نحوه اندازه گیری به دو صورت انجام



هر بازیکن به گوی هدف، تعیین کننده برنده بازی خواهد بود.

یادآوری: در مرحله نهایی پس از پرتاب همه گوی‌ها فاصله نزدیکترین گوی هر بازیکن در جدول شماره ۲ توسط داوران ثبت خواهد شد.

۳-۱۵- برای مشخص کردن مقام‌های اول تا سوم در هر گروه، میانگین فاصله نزدیک‌ترین گوی در دو بازی تعیین کننده خواهد بود.

۳-۱۶- برای مشخص نمودن امتیازهای به دست آمده توسط اعضای تیم در گروه‌های ۳ نفره به مقام‌های اول، دوم و سوم گروه آخر جدول شماره ۲ به ترتیب امتیازها ۴، ۲، ۱ اختصاص می‌یابد و به ازای هر گروه بالاتر $\frac{۰}{۳}$ به امتیازها اضافه می‌شود زیرا مقام‌های گروه‌های بالاتر از ارزش بیشتری برخوردار است (مثلاً گروه‌ها قبل آخر به ترتیب $\frac{۴}{۳}$ ، $\frac{۲}{۳}$ ، $\frac{۱}{۳}$ را کسب خواهند نمود و یک گروه بالاتر $\frac{۴}{۶}$ ، $\frac{۲}{۶}$ ، $\frac{۱}{۶}$ و این روش تا اولین گروه ادامه خواهد یافت سپس مجموع امتیازهای هر تیم با امتیازهای بازی دوبل جمع و تیم‌های اول تا سوم مشخص خواهند شد.

یادآوری: در صورتی که دو تیم در امتیاز یکسان باشند برای تعیین تیم برتر میانگین رکورد اعضای تیم در کلیه بازی‌ها (انفرادی - دوبل) ملاک خواهد بود.

ب) بازی دوبل

۳-۱۷- در بازی دوبل از هر تیم دو بازیکن جهت شرکت در مسابقه‌ها معرفی می‌شوند.

۳-۱۸- جایگاه هر تیم جهت رقابت در بازی‌های

پرتاب گوی خود را در منطقه بازی حضور یابند در غیر این صورت مرتکب خطا خواهند شد.

یادآوری ۲: مریبان در زمان انجام مسابقه می‌بایست در روی نیمکت استراحت مستقر باشند و اجازه ورود به محوطه بازی را ندارند.

۳-۱۰- پس از انجام دور اول بازی توسط تمامی بازیکنان، بلافاصله دور دوم با ترتیب دور اول انجام خواهد شد.

یادآوری: در دور دوم محل استقرار بازیکنان تغییر می‌کند و بالطبع رنگ گویی که با آن بازی خواهند کرد متفاوت خواهد بود.

۳-۱۱- پس از پایان دور اول و دوم مرحله مقدماتی، میانگین رکورد دو مرحله به عنوان رکورد اصلی بازیکنان جهت حضور در مرحله نهایی در جدول شماره (۲) از بهترین تا ضعیف‌ترین رکورد درج خواهد شد.

۳-۱۲- در مرحله نهایی بازیکنان به ترتیب قرار گرفتن در جدول شماره (۲) در گروه‌های سه نفره به روش دوره‌ای با یکدیگر به رقابت خواهند پرداخت.

۳-۱۳- پس از مشخص شدن محل قرارگیری هر بازیکن در جدول شماره (۲) و مشخص شدن گروه‌های سه نفره در آغاز هر بازی توسط سر داور بین دو بازیکن سکه انداخته می‌شود و برنده مشخص می‌کند که با کدام گوی (قرمز یا سفید) بازی کند.

یادآوری: با توجه به تعداد نفرات در انتهای جدول (۲) گروه ۲ یا ۳ نفره تشکیل خواهد شد.

۳-۱۴- در مرحله نهایی فاصله نزدیک‌ترین گوی

داور و یک نفر منشی می‌باشد.

۴-۱- سرداور

در مجاور منطقه جریمه مستقر می‌باشد و وظایفی از

این قبیل دارد:

- کنترل زمان بازی

- پرتاب سکه جهت تعیین رنگ بازیکنان

- اعلام صحت و خطای پرتاب‌ها

- کنترل نوبت پرتاب بازیکنان

- اعلام پرتاب طلایی

۴-۲- داور

دو داور در دو طرف خط طولی منطقه بازی مستقر

می‌باشند و وظایفی از قبیل:

- اندازه گیری دقیق فاصله گوی با گوی هدف

- محاسبه میانگین عددی فاصله گوی‌ها

- قرار دادن گوی خنثی در سبد مخصوص

- کنترل ترتیب رها کردن گوی‌ها براساس اعداد درج

شده به روی آنها

۴-۳- منشی

- ثبت اسامی بازیکنان در جداول

- ثبت تعداد خطاها

- ثبت رکوردها در تابلوی امتیازها

۵- وسایل و تجهیزات:

۵-۱- یازده عدد گوی، شامل: ۵ عدد گوی سفید، ۵

عدد گوی قرمز و ۱ عدد گوی سیاه

۵-۲- ابزار اندازه گیری شامل: متر - گونیا - کولیس -

کرنومتر (زمان سنج)

۵-۳- سبد، شامل: ۲ عدد سبد مخصوص گوی بازی

و ۲ عدد سبد مخصوص گوی خنثی

۵-۴- ماشین حساب (برای محاسبه میانگین اندازه

فاصله گوی‌ها با گوی هدف)

۵-۵- نوارچسب کاغذی ۲ و ۵ سانتی متری جهت خط

کشی زمین بازی

۵-۶- تابلوی ثبت امتیازها (وایت برد)

۵-۷- ماژیک

دوبل بر اساس میانگین رکورد دو بازیکن در بازی
نهایی مشخص و بازی‌ها به صورت تک حذفی برگزار
خواهد شد.

یادآوری ۱: ترتیب قرار گرفتن تیم‌ها در جدول

تک حذفی یکی بالا و یکی پایین خواهد بود.

یادآوری ۲: با توجه به جدول تک حذفی مقام سوم

در بازی دوبل مشترک خواهد بود.

۳-۱۹- در بازی دوبل همانند دور نهایی بازی‌های

انفرادی با پرتاب سکه رنگ گوی هر تیم مشخص

خواهد شد.

۳-۲۰- پس از تعیین رنگ گوی یکی از بازیکنان

تیم مالک گوی قرمز برای پرتاب گوی در محل

مربوطه قرار گرفته و گوی هدف و گوی بازی خود را

به داخل منطقه بازی پرتاب خواهد کرد سپس یکی از

بازیکنان تیم مقابل گوی خود را پرتاب می‌کند و این

کار تا پایان بازی ادامه می‌یابد.

یادآوری ۱: یک بازیکن حق ندارد دو گوی را

پشت سر هم پرتاب نماید.

یادآوری ۲: در بازی دوبل ترتیب رها کردن

گوی‌ها همانند بازی انفرادی خواهد بود.

۳-۲۱- برنده بازی براساس فاصله نزدیک‌ترین

گوی با گوی هدف مشخص خواهد شد.

یادآوری: اندازه گیری فاصله نزدیک‌ترین گوی تا

گوی هدف پس از رها شدن تمام گوی‌ها انجام

خواهد شد.

۳-۲۲- در صورتی که مسابقه‌ها به روش انفرادی و

دوبل برگزار شود برای مشخص نمودن مقام‌های تیمی

امتیازهای به دست آمده در قسمت انفرادی با امتیازات

دوبل جمع خواهد شد.

یادآوری: امتیازهای مسابقه‌های دوبل به ترتیب

برای تیم‌های اول، دوم و سوم ۴، ۲، ۱ امتیاز در نظر

گرفته می‌شود.

۴- داوران

گروه داوروری بازی شامل: یک نفر سر داور، دو نفر