

# ورزش و بازی بایک توپ تنیس بنداز و بگیر!



• مهدی زارعی  
• تصویرگر: راضیه فلاحیان

هم بازی هایتان بیشتر باشند، بازی ها جذاب تر می شوند. این نوع بازی ها، علاوه بر آنکه ورزش هایی مناسب هستند، حواس شما را در زندگی جمع می کنند. می دانید که در زندگی و مخصوصاً در مدرسه و همچنین برای حل تکلیف هایتان، باید حواستان جمع باشد.

اگر یک توپ کوچک - مثل توپ ماهوتی ( توپ تنیس) - داشته باشید، بهترین تفریحی که می شود با آن توپ داشت، چیست؟ می توانید آن را بارها و بارها به زمین بکوبید یا آن را به دیوار روبه روی خود بزنید. اما با همین توپ می توانید چندین بازی ورزشی انجام دهید. هر قدر تعداد توپ ها و

## پرتاب توپ به سمت هم

دربازی

اول، شما و دوستان روبه روی هم قرار می گیرید. اگر یک توپ داشته باشید، می توانید مدتی طولانی آن را به سمت یکدیگر پرتاب کنید. اما می خواهیم کار را کمی سخت تر کنیم. این بار در حالی که دونفری در برابر هم قرار گرفته اید، از دو توپ استفاده کنید. هر کدام از شما یک توپ را در اختیار بگیرید و آن را به سمت طرف مقابل پرتاب کند. به این ترتیب، همان طور که باید دقت کنید توپ را به خوبی به سمت دوستان پرتاب کنید، باید حواستان جمع باشد که توپ پرتاب شده از طرف دوستان را هم به خوبی مهار کنید.

• می توانید این کار را به صورت مسابقه انجام دهید. هر وقت نتوانستید توپ دوستان را روی هوا مهار کنید، او یک امتیاز می گیرد. اگر هم توپ را عمداً بد پرتاب کردید، امتیاز به نفر مقابل داده می شود. بعد از پنج دقیقه ببینید کدام یک از شما امتیاز بیشتری کسب کرده است؟

• اگر چند دقیقه بازی کنید، می بینید که پرتاب هایتان دیگر مثل آغاز کار، یکراست به سمت روبه رو نمی رسند. تعجب نکنید! برای پرتاب توپ به تمرکز نیاز است و هر قدر خسته تر شوید، این تمرکز کمتر می شود. باورتان می شود که تنها با پرتاب دو توپ، این قدر خسته شوید؟

## هر چند نفر، همان تعداد توپ

اگر بیشتر

از دو نفر بودید، چه باید کنید؟ کافی است

با فاصله از یکدیگر بایستید. مثلاً اگر چهار نفر هستید، در چهار

گوشه‌ی یک مربع بایستید. در این حالت، بهتر است به تعداد نفرات، توپ

در اختیار داشته باشید. یعنی چهار بازیکن، چهار توپ داشته باشند. هر چند ظاهر کار فقط یک پرتاب توپ ساده است، اما بعد از مدتی متوجه سختی کار خواهید شد؛

چون هم‌زمان باید توپ را برای یکی از نفرات پرتاب کنید و حواستان هم باشد که

کدام یک از سه نفر دیگر، به سمت شما توپ پرتاب می‌کند. پس باید دقتتان

را خیلی بالا ببرید. حتماً می‌بینید که خیلی زودتر هم خسته شدید.

آن هم فقط با پرتاب این توپ‌های سبک به سمت

همدیگر!

## بزرگ و توپ را بگیر

دوباره

برویم سراغ بازی‌های دونفره؛ روبه‌روی

هم بایستید. یک نفر پشتش را به دیگری کند. مثلاً شما

پشتتان را به دوستتان کنید. او توپ را در دست می‌گیرد. قبل

از پرتاب توپ، به شما خبر می‌دهد. مثلاً وقتی گفت: «حالا!»، شما

باید برگردید. او هم بلافاصله بعد از خبر دادن، توپ را پرتاب می‌کند.

به این ترتیب، در حالی که دارید برمی‌گردید، باید به محیط

اطراف خود دقت کنید و ببینید توپ به کدام سمت

پرتاب شده است و توپ را بگیرید.

● می‌توانید بعد از پنج بار پرتاب، جای خود را با دوستتان

عوض و این بار شما توپ را پرتاب کنید.

## فیلی فیلی مهم!

● توپ را باید به آرامی به سمت هم بیندازید؛ طوری که انگار می‌خواهید آن را به دوستتان پاس دهید. مبادا توپ را با قدرت و

شدت به سمت هم پرتاب کنید! توپ‌های تنیس اگر به بینی و صورت بخورند، درد زیادی ایجاد می‌کنند.

● در جایی که بازی می‌کنید نباید هیچ وسیله‌ی شکستی وجود داشته باشد. مثلاً پارک یا حیاط خانه و مدرسه، محل مناسبی

برای این بازی است. اما در خانه، هم خطر شکستن وسایل وجود دارد و هم خطر برخورد شما با مبل، صندلی، دیوار و... و

مصدوم شدنتان.

**پس فیلی مواظب باشید!**