

# قلعه بازی

همه ما دوست داریم بدن‌هایی قوی داشته باشیم و مثلاً بعد از کمی دویدن، احساس خستگی نکنیم. اما شاید خیلی از شما حوصله رفتن به باشگاه ورزشی را نداشته باشید. یا اینکه انجام تمرین‌های ورزشی برایتان سخت باشد. در این حال چه باید بکنید؟ بهترین کار این است که از بازی‌های پرتحرک کمک بگیرید. یک بازی خوب و پر از حرکت و جنب‌وجوش می‌تواند به خوبی برای شما جای تمرین ورزشی را بگیرد. یکی از این بازی‌ها را در این شماره می‌خوانید.

## اسم بازی: قلعه

**وسایل و ابزار موردنیاز:** یک زمین مسطح و بزرگ  
**تعداد:** در این بازی هر چه تعداد نفرات بیشتر باشد، جذابیت مسابقه بیشتر می‌شود.

**فایده‌های بازی:** به دلیل دویدن‌های فراوان در این بازی، شما برای هر ورزشی که نیازمند دویدن است، آماده می‌شوید.

## گروه‌بندی نفرات

در بازی قلعه نفرات در ابتدا باید به دو گروه تقسیم شوند. هر گروه در یک سوی زمین مسابقه قرار می‌گیرد و محلی را به‌عنوان قلعه خود انتخاب می‌کند. شکل بازی چنین است که به کمک قرعه یکی از دو گروه انتخاب می‌شود. بازیکن این گروه تلاش می‌کند خود را به قلعه گروه مقابل برساند و با زدن دست خود به قلعه، گروهش را برنده مسابقه کند. نفرات گروه مدافع هم با قرار گرفتن مناسب در زمین مسابقه و به‌خصوص نزدیک قلعه خود، تلاش می‌کنند مانع از این کار حریف شوند.

## زندانی شدن بازیکنان

هرگاه یکی از بازیکنان گروه مدافع موفق شود بازیکن مهاجم را لمس کند، بازیکن مهاجم دستگیر می‌شود. به قلعه گروه مدافع می‌رود و آنجا زندانی می‌شود. پس از آن، نفرات گروه مهاجم



تلاش می‌کنند خود را به بازیکن دستگیر شده برسانند و با زدن دست خود به دست او، آزادش کنند. گروه مدافع هم باید مانع از این اتفاق شود و علاوه بر حفظ یار زندانی شده، نفری را هم که به کمک او آمده است مهار کند. به این ترتیب، یک نفر دیگر به زندانیان گروه مدافع اضافه می‌شود.

### روشی ویژه برای گمراه کردن گروه مدافع

گروه مهاجم که یک یا چند بازیکن خود را دستگیر شده می‌بیند، می‌تواند هم‌زمان بیشتر از یک عضو خود را به سوی قلعه حریف بفرستد. هر چه تعداد نفراتی که راهی قلعه گروه مدافع می‌شوند بیشتر باشد، قطعاً کار مدافعان برای محافظت از قلعه خود سخت‌تر می‌شود. البته اگر گروه مدافع خوب دفاع کند، می‌تواند بیش از یک بازیکن گروه مهاجم را دستگیر کند.

### یک راه برای نجات دادن خود از دست مدافعان

گاهی اوقات ممکن است بازیکن مهاجم پس از دویدن در طول زمین بازی متوجه شود راهی برای رساندن خود به هم‌گروهی‌های دستگیر شده ندارد و اگر بیشتر در طول زمین بدود، ممکن است دستگیر شود. در این حالت او می‌تواند قبل از لمس شدن توسط گروه مدافع، بکوشد به قلعه گروه خود بازگردد و به این ترتیب از دستگیر شدن نجات پیدا کند.

### زمان بازی

بازی قلعه زمان ثابتی ندارد و بسته به شرایط و تعداد نفرات می‌تواند زیاد یا کم شود. البته از آنجا که می‌توان این‌گونه بازی‌ها را در حیاط مدرسه انجام داد، زمان بازی هم بسته به شرایط بازیکنان است. مثلاً آن‌ها می‌توانند زمان زنگ تفریح را زمان بازی خود قرار دهند.

### برنده بازی

اگر در این رقابت مدافعان موفق شوند تمام بازیکنان گروه مهاجم را دستگیر کنند، برنده یک دور مسابقه می‌شوند. اما اگر زمان مشخص شده برای بازی تمام شود و مدافعان موفق نشوند تمام نفرات گروه مهاجم را دستگیر

کنند، این گروه مهاجم است که برنده بازی می‌شود. به همین خاطر، دویدن خوب به‌تنهایی در این بازی کافی نیست و برای بیرون فرستادن نفرات مهاجم از قلعه باید زمان‌بندی مناسب و برنامه صحیحی داشت.

### وقت‌کشی نکنید!

یکی از راه‌هایی که گروه مهاجم می‌تواند برتری خود را حفظ کند، این است که سعی کند نفرات خود را به گونه‌ای به سمت قلعه حریف بفرستد که تا انتهای بازی حتماً یکی از آن‌ها همچنان در قلعه خود حضور داشته باشد. به این ترتیب برنده بازی شود. در چنین حالتی، گروه مدافع حتماً باید نفرات خود را نزدیک قلعه مقابل داشته باشد تا در صورت خروج بازیکن مهاجم از قلعه، دیگر احتمال بازگشت او به قلعه‌اش نباشد. البته هدف از این بازی دویدن با سرعت بالاست و فرار از دست بازیکنان مقابل قلعه برای چالاکي بسیار مفید است. به همین خاطر بهتر است برنده شدن ملاک و مینا نباشد و بازیکنان سعی کنند با تمام وجود لذت ببرند.

