

# سنتال

• نویسنده: سمیه قلیزاده  
• عکاس: رضا بهرامی

پینتبال، یک ورزش گروهی است. دو گروه شرکت کننده، سعی می کنند با شلیک توپ رنگی، یکدیگر را از بازی خارج کنند. این بازی، در ایران هم انجام می گیرد.

## وسایل لازم

- ✓ رنگ پاش پینتبال که همان تفنگ پینتبال است.
- ✓ توپ های رنگی که در داخل تفنگ ها گذاشته می شوند.
- ✓ ماسک ها که از چشم ها، دهان، گوش ها و سوراخ های بینی محافظت می کنند.
- ✓ لباس یک شکل بازیکنان هر تیم.



## تولد پینتبال

این ورزش در سال ۱۹۸۱ میلادی به دنیا آمد و به زودی، جزو ورزش های پرطرفدار شد. پینتبال در سال ۱۳۸۰ وارد ایران شد. این ورزش جالب و پرهیجان، در رده های سنی ۱۱ سال به بالا برگزار می شود.



## شکل اجرای بازی

۱. روش حذفی
  ۲. روش گرفتن پرچم
- در روش حذفی، تیم برنده تیمی است که همه‌ی بازیکنان تیم رقیب را با گلوله‌ی رنگی می‌زند و آن‌ها را حذف می‌کند.
- در روش گرفتن پرچم، باید پرچم حریف را برداریم و به زمین خودمان ببریم.

## تعداد اعضای تیم‌ها

در مسابقات رسمی پینت‌بال، تیم‌ها سه، پنج، هفت یا ۱۵ نفره‌اند.

## توپ‌های بازی

این توپ‌ها یک پوسته‌ی ژلاتینی دارند که بر اثر برخورد با بدن می‌شکند. رنگ بیرون می‌ریزد و لباس را رنگی می‌کند. خوب است بدانید رنگ این گلوله‌ها خوراکی است.



## مهارت‌های پینت‌بال

این ورزش، مهارت‌های خاص حرکتی مانند نشانه گرفتن، چابکی، استقامت، هماهنگی، سرعت و... را زیاد می‌کند. این بازی توانایی‌های ذهنی ما را هم زیاد می‌کند. چیزهایی مثل سرعت در تصمیم گرفتن و قدرت حل مسئله... در پینت‌بال، هر کس سریع‌تر و دقیق‌تر باشد، موفق‌تر است.

