

# سرگرمی‌های آپارتمانی

دیوار سنگ نور دی، استخر بادی، ترامپولین و بازی های فکری جدید، پیشنهادهای جذابی برای رقم زدن اوقات خوشی در خانه ها هستند

## تسليم سهيلي | روزنامه نگار

نده

**پرونده**

این روزها از خانه‌های قدیمی با حیاط‌های بزرگ، حوض‌های فیروزه‌ای و ماهی‌های قرمز داخل آن خبری نیست دیگر حتی کمتر مادر بزرگ و پدر بزرگی، خانه حیاط‌دار دارد چه برسد به نسل ما و زوج‌های جوان! مردم امروز بنابه دلایل متعددی به آپارتمان‌نشینی گرایش یافته یا مجبور شده‌اند. این روزها هم که به دلیل شیوع ویروس کرونا، به مردم توصیه شده است تا بیشتر در خانه‌ها بمانند و کمتر در محیط‌های شلوغ و پر رفت و آمد حضور یابند. حالا برای سرگرم شدن با فضایی کم و محدود ویروس‌ساز در خانه‌هایی که همسایه‌های بغل‌بغل دارد، چه باید کرد؟ دیگر از خط بازی، لی‌لی، گرگم به هوا و بازی‌های هیجانی خبری نیست. پس چطور می‌شود در این خانه‌ها کمی سرگرم‌شد بدون آنکه مزاحمتی برای دیگران ایجاد کرد؟ در این شماره از زندگی‌سلام می‌خواهیم چند روش آسان سرگرم‌شدن با وسایل امروزی و کمتر شناخته شده البته مخصوص پارتان را به شما معرفی کنیم.



## از استخر بادی تا دیوار سنگ نوردی

به جز توپ، طناب، بارفیکس، فوتبال دستی و... وسایلی وجود دارند که می‌توانند اوقات فراغت تان را به خوبی پر کنند

ورزش‌ها هستند. به جز توپ‌های ورزشی، توپ‌های تناسب اندام، دمبل، فوتبال دستی، شطرنج و... که بازی سرگرمی و ورزش‌های ری محسوب می‌شوند، روش‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانید تفریح خانواده و دوستان خود را فراهم کنید. در این جا، چند ایده که در گذر اسبوسن آپارتمان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد به شما یاد کرد.

## استخر بادی

قیمت: از ۴۰۰ هزار تومان به بالا

برده سنی: مناسب برای همه سنین

بود حیاط، فضای باز و مشخص  
استخر و حوض در آپارتمان‌های  
مروزی و از طرفی گران بودن  
ورزش و بازی‌های آبی سبب  
شده است طرفداران استخرهای  
بادی افزایش یابند. استخر بادی  
بزرگ و استخر بادی کودک،  
یکی از بهترین جایگزین‌های  
استخرهای قابل حمل ساخته  
شده از جنس چوب یا فایبر گلاس



شده از جنس چوب یا فایبر گلاس است که در

## ایرہاکی

قیمت: از ۳ میلیون به بالا

رده سنی: مناسب برای ۵ سال به بالا

طرفداران فوتبال دستی حتما به این بازی نیز  
از همان روزهای اول می‌توانستند شاهد شکل  
گرفته و گسترده شدن آن در میان جوانان باشند.  
در حالی که امروزه با توجه به تغییرات اجتماعی  
و فرهنگی، بازی فوتبال دستی به یک ورزشی است  
که برای نوجوانان و جوانان بسیار جذاب و پرطرفدار  
است. در ادامه به بررسی دلایل محبوبیت این بازی  
و همچنین روش‌های تقویت مهارت‌ها خواهیم پرداخت.

دلایل محبوبیت فوتبال دستی

یکی از دلایل اصلی محبوبیت فوتبال دستی، سادگی  
آن است. برخلاف بسیاری از ورزش‌های دیگر، نیازی  
به تجهیزات پیچیده یا فضای وسیع نیست. تنها  
نیاز به یک میز مستطیل شکل و دو بازیکن است.  
این ویژگی باعث شده تا فوتبال دستی در مدارس  
و محله‌ها به راحتی قابل اجرا باشد. علاوه بر این،  
این بازی به دلیل ماهیت تیمی خود، به تقویت روحیه  
تیم و همکاری بین بازیکنان کمک می‌کند.

دلیل دیگر محبوبیت فوتبال دستی، تنوع و هیجان  
آن است. با وجود سادگی قوانین، این بازی دارای  
تنوع زیادی در ترفندها و تاکتیک‌ها است. بازیکنان  
باید بتوانند با استفاده از ضربه زدن و دریبل کردن،  
گول بزنند و در برابر حریف خود ایستادگی کنند.  
این امر باعث می‌شود تا بازی هرگز یکنواخت نباشد  
و همیشه هیجان‌انگیز بماند.

علاوه بر این، فوتبال دستی به دلیل کم‌خطر بودن  
آن، برای کودکان و نوجوانان بسیار مناسب است.  
برخلاف ورزش‌هایی مانند فوتبال یا بسکتبال، در  
این بازی خطر آسیب دیدن کمتری وجود دارد. این  
ویژگی باعث شده تا والدین و مربیان به راحتی آن را  
به عنوان یک گزینه ورزشی برای فرزندانشان توصیه  
کنند.

روش‌های تقویت مهارت‌ها

برای بهبود عملکرد خود در فوتبال دستی، تمرین  
منظم و یادگیری تکنیک‌های صحیح ضروری است.  
در ادامه به برخی از روش‌های تقویت مهارت‌ها  
پوشه می‌پردازیم:

۱- تمرین ضربات پایه: اولین قدم در یادگیری  
فوتبال دستی، تسلط بر ضربات پایه است. باید بتوانید  
ضربه زدن مستقیم، منحنی و بلند را با دقت انجام  
دهید. تمرینات تکراری در این زمینه می‌تواند به  
ساختن حافظه عضلانی شما کمک کند.

۲- دریبل کردن: یکی از مهارت‌های کلیدی در  
فوتبال دستی، دریبل کردن است. باید بتوانید توپ را  
با کنترل و سرعت پیش ببرید و در برابر حریف خود  
ایستادگی کنید. تمرینات دریبل در فضاهای محدود  
می‌تواند به بهبود این مهارت کمک کند.

۳- تصمیم‌گیری سریع: در فوتبال دستی، زمان  
بسیار مهم است. باید بتوانید به سرعت تصمیم بگیرید  
که آیا شانس دارید گل بزنید یا نه. تمرینات سناریو  
سازی می‌تواند به بهبود توانایی تصمیم‌گیری شما  
کمک کند.

۴- کار تیمی: فوتبال دستی یک ورزش تیمی است  
و موفقیت در این بازی نیازمند همکاری بین بازیکنان  
است. باید بتوانید با همفکری و پشتیبانی از همدیگر،  
حریف خود را شکست دهید. تمرینات ترکیبی می‌تواند  
به تقویت روحیه تیمی شما کمک کند.

۵- مشاهده بازی حرفه‌ای: یکی از بهترین روش‌ها  
برای یادگیری از اشتباهات خود و دیگران، مشاهده بازی  
حرفه‌ای است. با دیدن بازیکنان قوی، می‌توانید از  
تکنیک‌ها و تاکتیک‌های آنها الهام بگیرید و در بازی  
خود به کار بگیرید.

نتیجه‌گیری

فوتبال دستی یک ورزش ساده اما هیجان‌انگیز است  
که به دلیل سادگی قوانین و کم‌خطر بودن، برای  
مردم مختلف بسیار محبوب است. با تمرین مداوم و  
یادگیری تکنیک‌های صحیح، می‌توانید مهارت‌های  
خود را تقویت کرده و به سطح بالاتری از بازی برسید.  
همکاری با دوستان و تمرکز بر لذت بردن از بازی،  
از عوامل مهم موفقیت در فوتبال دستی هستند.

لازم به تبیین با تناسب اندام و زندگی ورزشکاری است. از دیگر فواید این ورزش افزایش توده استخوانی، کنترل قند خون، کاهش وزن سریع است. در خود ذکر است که کمینگی تیمپولین هالاند: ماه‌های مختلفی دارند، از قطر ۳۶ اینچ تا ارتفاع ۱۰ اینچ و همین‌طور قطر ۴۹ اینچ و ارتفاع ۱۴ اینچ. هر چقدر تیمپولین کوچک‌تر باشد، فضای کمتری می‌گیرد و هر چقدر بزرگ‌تر باشد، پرش آن بهتر است و می‌توانید تمرینات متفاوتی را با آن امتحان کنید. محدودیت‌های وزنی برای تیمپولین‌ها متفاوت است؛ پیش از خرید مدینه تیمپولین برای تیمپو حتماً وزن آن توجه کنید.

وزن‌های بسیار سبک‌تر، کیفیت مناسب‌تر و قیمت‌های مقرون به صرفه‌تر تولید و در بازار عرضه می‌شوند. استخرهای بادی کودکان و بزرگ سالان در انواع مختلف و بسیار زیاد مانند استخرهای بادی مستطیلی، طرح دار، بادی با آبپاش، بادی باتوپ... تولید شده‌اند. تنوع بسیار بالا در استخرهای بادی سبب می‌شود تا بتوانید بهترین گزینه بین آن‌ها را انتخاب کنید.



یکی از شیوه‌های سرگرم شدن در آپارتمان به ویژه در شب‌های سرد زمستانی، بازی‌های فکری است که از نسل‌های گذشته تا امروز بزرگ و کوچک را دور هم جمع می‌کند است. بازی‌هایی که هم فکران را به کار می‌اندازد و هم سرگرم کننده و جذاب است. از آسان‌ترین و قدیمی‌ترین بازی‌های فکری که همان اسمو فامیل، شطرنج، مارپله، منچو... است گرفته تا بازی‌های امروزی تر و پُرطرفدار مثل راز جنج، دیونا، فکر برتر، و... و... و... امروزه اما بازی‌های هیجان انگیز جدید به شیوه‌های به روز تر یا جاکزین قبلی‌ها هاشده‌ها شده که در ادامه به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

استوژیت 

قیمت: ۱۵ هزار تومان، ۱۸ هزار تومان، ۱۴

رده سنی: مناسب برای  
۱۰ سال به بالا

این بازی فکری جدید و جذاب یکی از شناخته شده ترین و جذاب ترین بازی های فکری دورهمی است که به مکان های زمان احتیاج ندارد و بی سرو صدا و کم هزینه است. جذابیت استوئیت، آن را به یکی از محبوب ترین بازی ها در ایران و اروپا تبدیل کرده است. ایده آن اولین بار در سال ۲۰۰۲ شکل گرفت. وجه تمایز این بازی بنا به سخنان مخترع آن این است که تا مدت ها بازی های فکری رو میزی همگی محدود به بازی هایی بودند که با حساب و کتاب سرو کار داشتند. همین موضوع او را بر آن داشت تا جلوه های زیبایی بصری را نیز وارد بازی های دوره می کند و از این طریق به افزایش خلاقیت و توانایی داستان گوایی و ذهن خوانی افراد کمک کند. این بازی حتی با دو نفر هم قابل اجرا است و لی هر چه تعداد افراد شرکت کننده بیشتر باشد، جذابیت بیشتری بر خوردار است. یادگیری



## هوپا مدل دژ

قیمت: ۷۵ هزار تومان

رده سنی: ۸ سال به بالا

بازی های فکری ایرانی نیز این روزها متداول شده است و اگر به دنبال خرید بهترین بازی فکری ایرانی هستید، به هوبا مدل در ۸م نگاه داشته باشید. این بازی در دسته بازی های تخته ای و کارتی قرار می گیرد و برای انجام آن به هوبا و حافظه نیاز است و با بیشتر از چهار نفر می توان آن را انجام داد. برای این که دور هم یادستان و اعضای



منابع: مجله خانواده، دنیای ورزش، [berinkooh.com..bandadclimbing.ir](http://berinkooh.com..bandadclimbing.ir)