

روش‌های آموزش مهارت‌های حرکتی به نابینایان و رعایت دستور عمل‌های ایمنی

دکتر حسین پورسلطانی / استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه گیلان

نیز عامل دیگری است که بر آموزش و تمرین مهارت مؤثر است. در این زمینه تجربه حرکتی قبل از نابینایی به کمک ورزشکاران نابینا می‌آید. به عبارتی ورزشکارانی که قبل از نابینا شدن از بینایی برخوردار بوده‌اند، بهتر می‌توانند مهارت‌های ورزشی را اجرا نمایند.

روش‌های آموزش مهارت‌های حرکتی (ورزشکاران سالم)

۱. روش «کل - جزء - کل»

در این روش کل مهارت آموزش و نمایش داده می‌شود. سپس مهارت به اجزاء تشکیل دهنده اش تقسیم می‌شود. اجزاء مهارت تمرین می‌شوند و در نهایت در قالب «کل مهارت» به اجرا در می‌آیند (بینایی ورزشکار در این زمینه مهم است).

۲. روش «جزء - کل»

مهارت بدون آنکه اشاره‌ای به کل شود، به اجزاء تقسیم می‌شود. اجزاء مهارت تمرین شده و سپس کل مهارت به اجرا در می‌آید.

روش‌های آموزش مهارت‌های حرکتی به ورزشکاران نابینا

۱. روش بریل

روش بریل^۱ همان روش «کل - جزء - کل» است.

نابینایان برای انجام فعالیت‌های ورزشی از دو دسته، رشته ورزشی برخوردارند. بعضی از رشته‌های ورزشی همان ورزش‌های افراد سالم‌اند که نابینایان با اصلاحاتی، می‌توانند آنها را انجام دهند (شنا، جودو، شطرنج، دوومیدانی) و بعضی دیگر از رشته‌های ورزشی خاص افراد نابینایان که مشمولیت افراد سالم را ندارند (گلبال، شودان).

در مورد نحوه آموزش و تمرین مهارت به چند عامل باید توجه کرد:

۱. پیچیدگی مهارت

۲. میزان هوش ورزشکار

۳. سطح مهارت ورزشکار

پیچیدگی مهارت با توجه به ورزش‌ها، دارای اشکال مختلفی است. در بعضی از ورزش‌ها، مهارت‌های ورزشی پیچیده و یا نسبتاً پیچیده هستند و در بعضی ورزش‌ها، مهارت‌ها ساده و یا نسبتاً ساده هستند. در تعدادی ورزش‌ها اجرای مهارت‌ها به صورت پشت سر هم و بخشی به صورت همزمان می‌باشد (پرتاب توپ گلبال) و در تعدادی از ورزش‌ها مهارت‌ها به صورت همزمان اجرا می‌شوند (شنا). در خصوص هوش ورزشکاران، ذکر این نکته ضروری است که ورزشکاران با هوش‌تر دارای پردازش اطلاعات بهتری هستند. همچنین سطح مهارت ورزشکار از نظر ماهر بودن و یا مبتدی بودن

الف - ماکت زمین گلبال برای تشریح زمین گلبال و ابعاد آن
 ب - آدمک با قطعه‌های متحرک برای توضیح وضعیت‌های مختلف بدن
 ج - تصاویر برجسته شده

معلم کل مهارت را نمایش می‌دهد. سپس تشکیل دهنده اش به اجزاء مهارت تقسیم می‌شود. اجزاء مهارت تمرین می‌شوند و بالاخره کل مهارت به اجرا در می‌آید. همه این موارد در قالب لمس کل مهارت توسط ورزشکار نابینا صورت می‌گیرد.

۵. بازخورد

به منظور حصول اطمینان از فهم و ادراک ورزشکار و حفظ انگیزه فراگیری بیشتر ارایه می‌شود.



نکات زیر در خصوص بازخورد^۵ مهم هستند:
 الف - مشاهده (اجراها)
 ب - کلام (صریح، روشن و دقیق باشد)
 ج - کلمه‌های ایمایی. برای مثال:
 ج-۱- برای چرخش به جلو همانند توپ بچرخید.
 ج-۲- برای غلتیدن مثل مداد دراز و ظریف بغلتید.
 د - نشانه‌های زنگدار (مثل توپ گلبال)

بعضی از دستورعمل‌های ایمنی

۱. تمامی محل‌های خطرناک را مشخص کنید.
 ۲. اجازه دهید تحت نظارت شما، ورزشکار محیط تمرین را لمس کند.
 ۳. در تشریح محیط تمرین همه آنچه که در محیط

۲. روش لامسه

روش لامسه^۲ همان روش "جزء-کل" است. معلم مهارت را جزء جزء کرده و سپس اجزاء را به ورزشکار آموزش می‌دهد. ورزشکار اجزاء را فرا گرفته و سپس به صورت کل (ترکیب) به اجرا در می‌آورد. یکی از امتیازهای این روش پیش بینی فعالیت‌های بعدی (اجزاء بعدی مهارت) توسط ورزشکار است. ویژگی دیگر این روش اصلاح اشتباه‌هایی است که ممکن است قبلاً اتفاق افتاده باشد.

۳. روش بادی سیستم

بادی سیستم^۳ به مفهوم استفاده از یک دستیار یا عصا است که به عنوان چشم ورزشکار عمل می‌کند. یعنی در جلسه آموزش و تمرین معلم و یا یک ورزشکار نخبه به عنوان چشم ورزشکار به حساب می‌آیند. با اجرای بادی سیستم نقش‌های زیر ایفا می‌شود.

الف - نمایش حرکت‌های ورزشی

ب - دهنده راهنما

ج - ارایه بازخورد

۴. مدل‌ها

از مدل‌ها^۴ برای انتقال مهارت‌های ورزشی به ورزشکاران استفاده می‌شود. مثلاً:

۶. منتظر وقوع حادثه نباشید.
۷. به داشتن یا نداشتن تجارب حرکتی قبل از نایبایی توجه شود.
۸. به توانایی جسمانی و مهارتی فراگیران توجه لازم مبدول گردد.
- است را بیان کنید (ذکر ابعاد و اندازه‌ها ضروری است).
۴. نگذارید وسایل روی زمین تمرین پراکنده بمانند.
۵. وسایل تمرین را در هر جلسه تغییر ندهید.

زیر نویس‌ها:

1. Brail method
2. Touch method
3. body system method
4. models
5. feedback

منابع:

- اورت هیل و پورویس پاندر، فنون جهت یابی، (مترجم: موصلی، فرشته، ۱۳۸۰)، انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران.
- بلوریان. محسن، (۱۳۸۱)، یادگیری حرکتی، انتشارات وزارت آموزش و پرورش، تهران.
- دیوید.ب. فراست، روانشناسی ورزش، (مترجم: علیجانی. عیدی و نوربخش. مهوش، ۱۳۶۶)، دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت بدنی، تهران.
- کلاین هاکی و اسکات گودمن، مربیگری ورزشکاران نابینا، (مترجم: پورسلطانی زرنندی، حسین، ۱۳۸۱)، فدراسیون ورزش‌های نابینایان و کم بینایان، تهران.
- هالیس.اف.فیت، تربیت بدنی و بازپروری " برای رشد، سازگاری و بهبود معلولان"، (مترجم: منشی طوسی. تقی، ۱۳۶۶)، معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی، مشهد.

Jacob Wilson, BSc. , MSc. CSCS and Gabriel "Venom" Wilson, BSc(2006). Effect of Part- whole practice and variable practice on performance & learning researched & composed .