

# آموزش حرکت های ورزشی به نابینایان، با استفاده از تصاویر برجسته

## اشاره:

معلمی شغل انبیاست؛ احراز این شغل نیازمند بهره مندی از ویژگی ها و توانایی هاست... باید شمع باشی و روشنی دهی، خصوصاً وقتی معلم جسم و نوازش گر روح باشی و اجازه دهی دیگران نیز از راه چشم شما نظاره گر آیه های الهی باشند. مصاحبه زیر انعکاس تجربه های موفق یک زوج معلم تربیت بدنی است که دیگران را در نعمت بینایی خویش شریک و توفیق بهره مندی از ورزش و فعالیت جسمانی را نصیب روشندان و کودکان استثنایی کردند.

آنچه در ادامه می خوانید حاصل مصاحبه ما با آقای بهرام جدیدی از معلمان تربیت بدنی دانش آموزان روشندان و استثنایی تهران است:



به کوشش جواد آزمون

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

سال ادامه یافت و خبری از معلم جانشین نبود، اما پیشرفت کار رضایت بخش بود.

پس از ازدواج با خانم شاهی که فوق لیسانس تربیت بدنی و از مدرسان دانشگاه الزهراء (س) بودند، ایشان نیز علاقه مند شدند تا فعالیت خود را با نابینایان و در این مدرسه ادامه دهند. طی سال های بعد روند کار، سیر بهتری یافت به صورتی که خانم شاهی عهده دار آموزش های پایه ورزشی دانش آموزان نابینا در مقطع ابتدایی بودند و من نیز ادامه آموزش تا مقطع دیپلم و فعالیت های فوق برنامه ورزشی را بر عهده داشتم. با

جدید تربیت بدنی، موقتاً به مدرسه نابینایان وارد شدم و شروع به فعالیت کردم. ابتدا، کار کمی مشکل بود چون در درجه اول، تجربه کاری با این دانش آموزان را نداشتم و دیگر، محیط و وسایلی در اختیارم نبود که بتوانم با کمک آنها تسهیلی در امر آموزش به وجود آوردم. اما مهمترین کمکی که از ابتدای کار همراه من بود توجه الهی و تیزهوشی دانش آموزان نابینا بود به صورتی که در مدت اندکی ضمن آشنا شدن با آنها از راهنمایی هایشان برای یادگیری، چگونگی کار و آموزش سود بردم. مدت دو ماهی که قرار بود آن جا بمانم تا دو

مجله رشد: ضمن تشکر از شما، قبل از این که وارد بحث اصلی شویم، لطفاً خودتان را به طور کامل معرفی کنید.

■ من بهرام جدیدی هستم، لیسانس را در رشته تربیت بدنی از دانشگاه تربیت معلم در سال ۱۳۶۶ گرفتم و در همان سال، پس از کنکور به فوق لیسانس راه یافتیم. پس از اتمام دوره فوق لیسانس تربیت بدنی از دانشگاه تهران، در منطقه پنج آموزش و پرورش در مقطع ابتدایی، مشغول به تدریس شدم و مدت ۲ سال به خدمت ادامه دادم. به درخواست یکی از مسئولان پیشین از دبستان محل تحصیلم، مدت دو ماه تا رسیدن معلم

مساعدت های شهرداری و توجه مدیر مجتمع، روبه روز بر توانایی های ورزشی مرکز افزوده می شد و همراه با پیشرفت توانایی ها، انتظارات نیز افزایش می یافت.

در زمان شروع فعالیت محیط سرپوشیده ورزشی این مجتمع خلاصه می شد به راهروی به عرض یک و نیم و به طول هشت متر و یک توپ گلبال غیر استاندارد که نمی توانست پاسخگوی نیاز دانش آموزان به ورزش و فعالیت بدنی خصوصاً در سرمای زمستان باشد. به علت علاقه شدید افراد نابینا به ورزش گلبال و شודان ما را بر آن داشت تا به دنبال محیطی برای اجرای این ورزش، هر چند محدود برایم. مدت چند سالی در همان راهروی آموزشی، گلبال را دنبال کردیم، اما به دنبال یک زمین سرپوشیده برای اجرای این ورزش ها بودیم. به همین سبب با توضیح ضرورت تمرین های بدنی برای افراد نابینا و پیگیری حدود ۲ سال شهرداری اولین ورزشگاه نابینایان ایران با دوازده متر مربع زیربنا در مجتمع را بنا کرد. این امر علاقه دانش آموزان را به ورزش، بیش از پیش تقویت کرد. به مرور و با کسب کمک های مردمی توانستیم وسایل و ابزار مورد نیاز این ورزشگاه را تأمین و آرزوی را مشاهده کنیم که سال ها در پی تحقق آن بودیم. حالا اگر دانش آموزی مشتاق انواع مهارت های ورزشی باشد محلی را برای اجرای آن در اختیار دارد.

□ **مجله رشد:** شما در طول مدت خدمت، اختراع ها و ابتکارهایی را داشته اید. در صورت امکان در این زمینه، علل، عوامل و انگیزه بروز این ابداع ها را توضیح دهید.

■ در کسب این موفقیت ها علاوه بر لطف خداوند، احتیاج و نیاز جامعه استثنایی عامل تعیین کننده ای بودند. به طور کلی این تحقیق ها را می توانم در سه بخش جمع بندی کنم. بخش اول

مربوط به روش جدیدی در تدریس تربیت بدنی برای افراد نابینا (روش تصاویر برجسته شده ورزشی) بود و در سطح بین المللی به عنوان یک روش جدید تدریس نیز به ثبت رسید. بخش دوم نوآوری وسایل و ابزارهای کمک آموزشی تربیت بدنی برای افراد استثنایی (خصوصاً برای افراد نابینا) بود و بخش سوم نوآوری وسیله سنجش صحت ساختار بدن (آنتروپومتر) است که ضمن استفاده از آن در بیشتر مراکز تحقیقاتی کشور، مرتباً طراحی و نمونه سازی از آن، در حال تغییر و بهینه سازی است.

□ **مجله رشد:** این طور که مشخص است بیشتر فعالیت تحقیقاتی شما در زمینه تربیت بدنی نابینایان است و همان طور که اشاره کردید موفق شدید روش جدیدی را در آموزش تربیت بدنی این افراد طراحی و عنوانی نیز کسب کنید. ممکن است در این باره هم توضیحات بیشتری بدهید.

■ بلی، ما با بیش از ده سال ارتباط نزدیک و خدمت به معلولین و نابینایان توانستیم از نزدیک با توانایی ها و ناتوانایی های ایشان آشنا شویم. روش ابداع شده، حاصل یک دهه فعالیت و ثمره پایان نامه من و خانم شاهی است که خوشبختانه در سطح بین المللی کمیته پارالمپیک جهانی نابینایان (I.B.S.A) آن را روش جدید تدریس تربیت بدنی معرفی کرد.

در این روش جدید، افراد نابینا ضمن مطالعه شیوه نامه به خط بریل و لمس تصاویر برجسته مربوط به حرکت های بدنی، پس از پی بردن به نحوه اجرای آنها قادر به انجام آن حرکت بدنی خواهند بود. در حقیقت این روش یک خودآموز تربیت بدنی نابینایان است.

□ **مجله رشد:** آیا از تصاویر برجسته شده ورزشی استفاده دیگری می شود؟

■ بلی، ما برای آموزش روش های ورزشی از جمله قوانین رشته های مختلف، آگاهی از نشان های گوناگون ورزشی و آشنایی با رشته های جدید ورزشی، می توانیم از تصاویر برجسته سود ببریم.

□ **مجله رشد:** در بخش دوم نوآوری ها اشاره به وسایل و ابزارهای کمک آموزشی تربیت بدنی کردید که بسیاری افراد استثنایی (خصوصاً برای افراد نابینا) کاربرد دارد، ممکن است در مورد این وسایل توضیحات مختصری بدهید.

■ از جمله دستگاه های دیگر کمک آموزشی تربیت بدنی برای کودکان استثنایی دستگاه دوار است که از آن برای سهولت در اجرای نرمش ها، آشنایی با مهارت راه رفتن و دویدن استفاده

می شود. دستگاه طلاقی وسیله دیگر کمک آموزشی کودکان استثنایی برای آموزش انواع دویدن است و متر برجسته پرش طول که برای کمک به ورزشکار نابیناست که برای آگاهی از میزان پرش به کار می رود. میز و راکت دو منظوره شודان و تنیس روی میز همان میز و راکت تنیس روی میز است که با تغییرهای موقتی می تواند تبدیل به میز و راکت شودان و بالعکس شود. تهیه توپ های زنگ دار انواع رشته های ورزشی، این توپ ها ضمن دارا بودن خواص توپ های رشته های مختلف ورزشی خاصیت زنگ دار بودن نیز دارند. تهیه دیوارهای

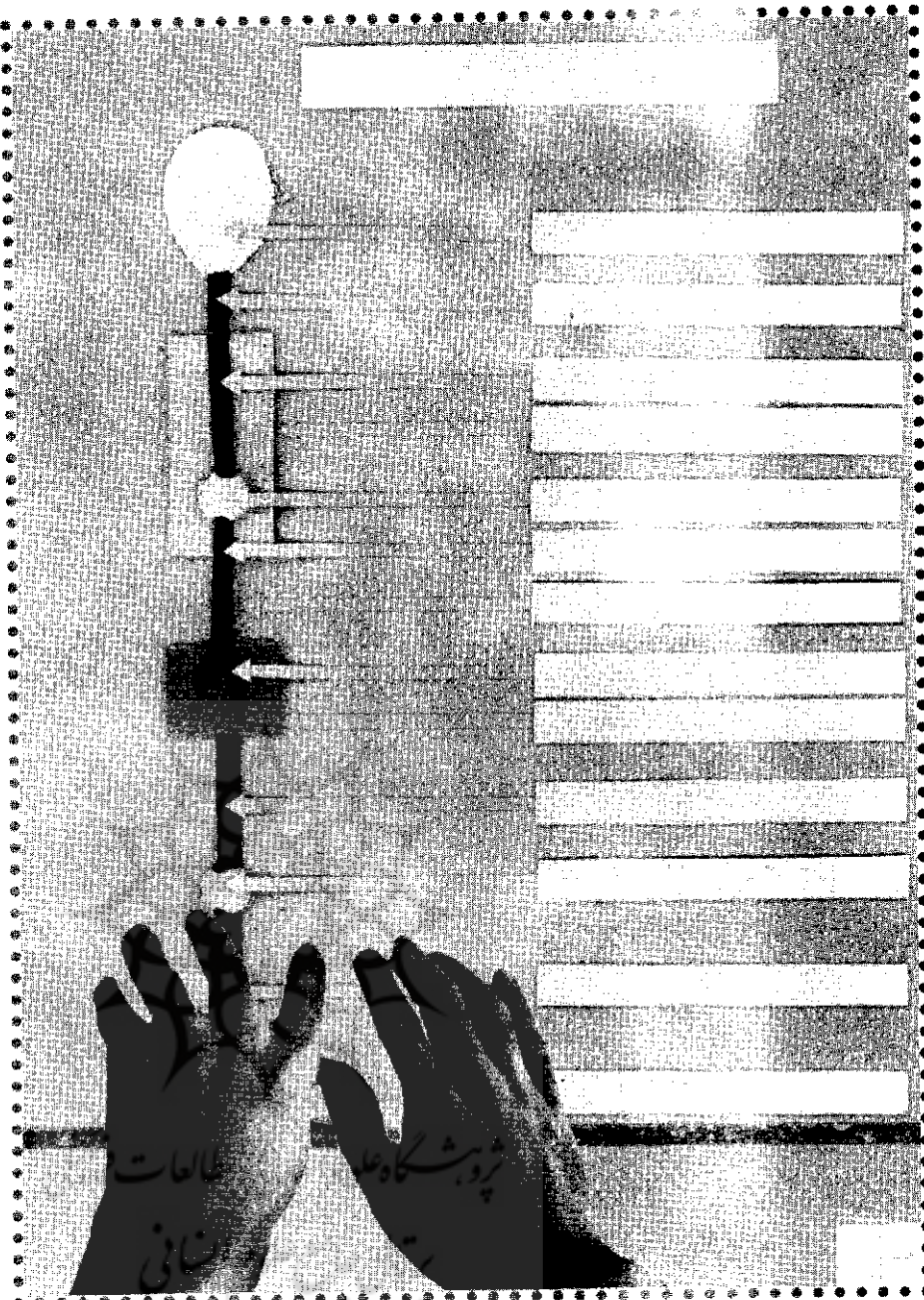


۱- مجله رشد: در طرح های خود به مواردی چون اجرای مهارت بسکتبال و دوچرخه سواری افراد نابینا اشاره کردید، با توجه به نابینایی این افراد و مشکل اساسی آنها در حرکت و جابجایی چگونه می توانند دوچرخه سواری کنند؟

■ همان طور که در صحبت هایمان به آن اشاره کردم، ما به افراد نابینا از دیدگاهی می نگریم که به توانایی های ایشان توجه شود و سعی می کنیم تا با انطباق های صحیح، مشکلات اجرا را به حداقل برسانیم.

در زمینه اجرای مهارت دوچرخه سواری افراد نابینا، قابل ذکر است که این مهارت در سطح بین المللی دوچرخه های دوزینه مخصوص است، طوری که فرد بینایی روی زین جلویی نشسته و ضمن رکاب زدن، هدایت دوچرخه را برعهده دارد. در این حالت فرد نابینا روی زین عقب قرار گرفته و صرفاً رکاب می زند. این روش چند اشکال دارد. یکی، وقتی فرد بینایی برای کمک غایب شود، امکان اجرای این فعالیت نیست. دوم، وجود دوچرخه دوزینه ضروری است. ما در این روش که برای اولین بار در سطح بین المللی به اجرا درمی آید، ضمن ایجاد تفاوت در جنس زمین مورد استفاده دوچرخه سوار، از محیط خارج آن توانستیم، به فرد نابینا این امکان را بدهیم که با هر نوع دوچرخه ای و بدون نیاز به کمک فرد بینا، اقدام به دوچرخه سواری کند.

اجرای مهارت بسکتبال افراد نابینا که در سطح بین المللی برای اولین بار در ایران به اجرا درمی آید، ما ضمن زنگدار کردن توپ بسکتبال، جنس زمین خارج از پیست را از جنس زمین داخل پیست متفاوت درست کردیم. همچنین برای یافتن سبد گل هر تیم، صدای ریتم دار مداوم محل تخته، حلقه و سبد را به فرد نابینا اطلاع می دهد و در صورت گل شدن هر توپ، زنگ مخصوصی به صدا



می کنند؟

■ همان طور که می دانید، آنچه ما را بی نیاز می سازد، توانایی حرکتی ماست. اما زمانی که مربیان متخصص در آموزش مهارت های پایه، به تعداد مورد نیاز در جامعه وجود نداشته باشند، باید از دستگاه های کمک آموزشی سود ببریم تا بتوانند توان معلمان را برای ارائه آموزش، به تعداد افراد بیشتری و با کیفیت بهتر افزایش دهند و از این طریق، مشکلات حرکتی این افراد را به حداقل برسانند.

تعادلی متحرک، برای کمک به امر آموزش حرکت افراد استثنایی در محیط روزمره زندگی است به کمک تغییرهایی که در شکل این دیوارها داده می شود، می توان آموزش حرکت در محیط های مختلف را به افراد استثنایی، خصوصاً افراد نابینا تعلیم داد. قلم نابینایی برای نوشتار مفید، حمل آن بی خطر و مشابه اتود افراد بیناست.

۶- مجله رشد: دستگاه های مورد اشاره، چه مشکل هایی را از جامعه نابینایان حل

□ **مجله رشد :** در بخش سوم ابداع های خود ، به دستگاه آنتروپومتری (دستگاه سنجش صحت ساختار بدنی) اشاره کردید . ممکن است در این زمینه توضیح بیشتری بدهید .

■ ابتدا لازم است بگویم برای طراحی و ساخت این دستگاه حدود شانزده سال زمان صرف شد . این دستگاه مانند یک آزمایشگاه کوچک همه تست های موردنیاز ، برای تشخیص در تغییر شکل های بدنی را به انجام می رساند . با در اختیار داشتن این اطلاع ها ، دانش تمرین های اصلاحی و با اقدام به موقع از این ضعف ها یا عوارض آنها جلوگیری کرد .

این دستگاه از هشت بخش تشکیل شده است :

- بخش اول ، سنجش و ثبت قوس های ستون مهره ها (پوسچر)
- بخش دوم ، سنجش تقارن اعضاء نسبت به عضو مشابه (شطنجی متحرک)
- بخش سوم ، سنجش افتادگی شانه ها
- بخش چهارم ، سنجش درجه اسکولیوز
- بخش پنجم ، سنجش پای ضربدردی و پای پرانتری
- بخش ششم ، سنجش ابعاد بدنی (کولیس متحرک)

- بخش هفتم ، سنجش قوس های کف پا
- بخش هشتم ، سنجش قد ، قد نشسته و وزن

□ **مجله رشد :** دستگاه آنتروپومتر را برای اولین بار در چه سالی ساختید و آیا این دستگاه نمونه خارجی دارد؟

■ در سال ۱۳۶۰ ، برای اولین بار دستگاه را طراحی کردم و آنرا از جنس آلومینیم ساختم و بتدریج ضمن کامل تر کردن وسیله ، کیفیت دستگاه را بهتر

کردم . این دستگاه نمونه خارجی ندارد و دستگاه های مشابه خارجی ، تنها قابلیت مطالعه بر روی یک ناهنجاری را دارد .

□ **مجله رشد :** کاربردهای این دستگاه چیست و چه مشکلی را و از چه قشر جامعه برطرف می کند؟

■ طبق تحقیق های انجام شده ، متأسفانه ناهنجاری های ساختاری بدنی ، در بین افراد جامعه خصوصاً نوجوانان ، درصد بالایی دارد . دستگاه آنتروپومتری

می تواند آگاهی های ضروری از میزان و شدت ناهنجاری را در اختیار افراد متخصص حرکات اصلاحی قرار دهد و متخصصان برای جلوگیری از پیشرفت عارضه ، تمرینات مناسبی را ارائه نمایند . از این دستگاه کلینیک های حرکات اصلاحی آموزش و پرورش ، پایگاه های سنجش سازمان آموزش و پرورش اصلاحی و مدارس معلولین جسمی ، حرکتی و متخصصین در کلینیک های کاردرمانی و ارتوپدی می توانند استفاده کنند .

