

Prilagajanje športnih dejavnosti za osebe s slepoto in slabovidnostjo

Avtorici:

Sara Češarek, prof. tiflopedagogike in pedagogike specifičnih učnih težav

Eva Škrlec, prof. tiflopedagogike in pedagogike specifičnih učnih težav

Povzetek

Športne dejavnosti so namenjene vsem otrokom in odraslim. Da bi se jih osebe s slepoto in slabovidnostjo lažje udeleževale, jih je treba prilagoditi. V članku sta predstavljena namen prilagajanja športnih dejavnosti in model AccesSports. Zadnji vsebuje prilagoditve, ki jih v športno vzgojo lahko vnese učitelj športne vzgoje v sodelovanju s tiflopedagogom. Opisane so tri sestavine vsake športne dejavnosti, ki jih učitelj športne vzgoje lahko prilagodi. Prav tako smo še predstavili, kako prilagoditi namizni tenis, ki smo ga navedli kot primer ustrezno prilagojene športne dejavnosti za osebe s slepoto in slabovidnostjo.

Namen prilagajanja fizičnih dejavnosti

Prilagoditve, ki omogočijo dostopnost športne dejavnosti, so nujno potrebne, saj učencem s slepoto in slabovidnostjo nudijo športno udejstvovanje, uživanje pri igri in športu ter aktivno sodelovanje z vrstniki. Sodelovanje v dejavnostih je pravica, ki jo imajo vsi otroci. Učenje in sodelovanje z vrstniki dajeta učencem s slepoto ali slabovidnostjo priložnost, da gradijo večšine samoodločanja, ki so pomemben del samorazvoja za vse otroke. Na primer, če bo vrstnik vprašal slepega ali slabovidnega otroka, ali gre kolesarit ali bi igral hokej ali tenis, bo ta znal sodelovati v vseh treh dejavnostih in se bo tako lahko bolj aktivno odločil (Lieberman, Ponchillia in Ponchillia, 2013).

Kaj in kako prilagajati?

Preden začnemo prilagajati posamezne dejavnosti v okviru športne vzgoje za osebe s slepoto in slabovidnostjo, moramo razmisliti, kaj moramo in kako bomo prilagodili. Zavedati se moramo, da je razmeroma malo športnih dejavnosti, ki osebam s slepoto in slabovidnostjo niso dostopne. Po navadi je te dejavnosti treba le prilagoditi (Ponchillia, 1995). Učenci s slepoto in slabovidnostjo se pri športni vzgoji med seboj zelo razlikujejo tako po zmožnostih opravljanja dejavnosti kot omejitvah. Načrtovanje dejavnosti, ki učinkovito pripomore učencu, da razvije svoje sposobnosti, je zelo velik izziv za vsakega učitelja športne vzgoje. Učitelj bi moral na podlagi pazljivega načrtovanja učnega načrta ponuditi dejavnosti, ki potrebujejo kar najmanjšo prilagoditev in so primerne potrebam učenca. Nekatere prilagoditve lahko vključujejo prilagajanje pravil, spreminjanje igralnega prostora, povečanje ali zmanjšanje števila udeležencev ali zmanjšanje igralnega časa. Vendar za nekatere učence te vrste prilagoditev še vedno ne bodo zadoščale. Primeren standard, ki določi primernost

dejavnosti, je, ali lahko učenec varno, uspešno in z veseljem sodeluje v dejavnosti. Če ta standard ni dosežen, bomo potrebovali specifično opremo in prilagojene pripomočke, da učencu približamo dejavnost. Ko načrtujemo fizično dejavnost, moramo upoštevati tako učenčeve fizične zmožnosti in varnost kot tudi interese in čustva (Cownt, 1978). Zaradi tega je tudi nastal model, ki ga bomo predstavili v nadaljevanju. To je model (angl. AccessSports Model – ASM), ki učiteljem športne vzgoje pomaga, da lažje prilagodijo svoje delo in izvedejo prilagoditve, ki omogočajo učencem s slepoto ali slabovidnostjo enakopravno participacijo pri urah športne vzgoje (Ponchillia, 1995).

Kaj je model AccessSport (ASM)?

Je model, ki vsebuje prilagoditve dejavnosti za športno vzgojo oseb s slepoto in slabovidnostjo. Model je zelo uporaben za učitelje športne vzgoje, trenerje in tiflopedagoge. Avtor opozarja, da model ne odgovarja na vse posebne potrebe vsakega posameznika, je pa lahko osnova za poučevanje in prilagajanje dejavnosti. Model v širšem smislu posamezniku omogoča, da analizira športno dejavnost s treh vidikov oziroma sestavnih delov igre: tarče in goli (žoge, mreže), uporabljeni pri športu; omejitve oziroma meje (robovi igrišča); pravila (poenostavitev pravil, manj igralcev). Posameznik razmišlja skozi te tri komponente, glede na potrebe otroka pa izvede oziroma omogoči določene prilagoditve (Ponchillia, 1995).

Prilagajanje treh sestavnih delov igre oziroma športne dejavnosti

Prilagajanje tarč in golov

Ker ima večina mladostnikov nekaj ostankov vida, so najpogosteje uporabljene metode izboljšanja vidljivosti tarč in golov. Primeri izboljšanja vidljivosti vsebujejo postavitve visoko kontrastnega lepilnega traku na žoge ali mahanje s svetlim trakom prek mreže na košu. Prav tako lahko izboljšamo osvetljenost tarče s postavitvijo neposredne svetlobe na tarčo ali prelepimo stekleno tablo nad košem za košarko, da zmanjšamo bleščanje. Prilagoditve za osebe s slepoto, ki nimajo ostankov vida, pa temeljijo na taktilnih in slušnih namigih. Slušni namigi lahko služijo kot kazalnik, ki nakaže lokacijo tarče, gola ali koša. Najpogosteje uporabljeni slušni kazalniki so zvočni signali ali strateško postavljeni prenosni radii ali zvončki. Primeri takih prilagoditev so žoge, ki imajo integrirane zvončke (zvočne žoge), ter postavitve radia na levo in desno stran gola za lažjo predstavo širine gola (Ponchillia, 1995). Seveda pa lahko prilagoditve izdelamo tudi sami. Na primer napolnimo balon z rižem in ga napihnemo, postavimo se ob gol in s ploskanjem nakazujemo smer meta.

Prilagajanje mej oziroma robov igrišča

Prilagoditve robov igrišča so podobne tistim za tarče oziroma gole. Vidljivost robov igrišča (na primer igrišče za odbojko ali košarko) lahko povečamo z dodajanjem visoko kontrastnega traku za označevanje telovadnice ali kontrastnega lepilnega traku na obstoječe črte igrišča. Kontrastni trak za označevanje telovadnic je možno kupiti v večjih trgovinah s športno opremo. Je preprost za uporabo in ne pušča sledov lepila na tleh. Za taktilno prilagajanje telovadnice pa lahko pod trak za označevanje telovadnice namestimo več trakov vrvi drug ob

drugem. Prav tako lahko uporabimo tudi slušne namige za označevanje mej – tako imenovani beeperji (naprava, ki oddaja zvok) – na primer ob robu igrišča. Vendar ti niso tako učinkoviti v zaprtih prostorih, saj zvok v športni dvorani ali na bazenu močno odmeva, zato jih pogosteje uporabljamo pri zunanjih športnih dejavnostih (Ponchillia, 1995).

Prilagajanje pravil

Prilagajanje pravil se nanaša predvsem na zmanjševanje kompleksnosti igralnega okolja. Glavne prilagoditve se nanašajo na zmanjševanje ali povečanje števila igralcev, težavnost lociranja gola ali tarče, zmanjševanje igralne površine, poenostavitev točkovanja, vključevanje navodila »stop« in varnost. Kljub prilagoditvam, ki so opisane že prej, je težko in tudi nevarno na primer igrati košarko tradicionalno. Možne prilagoditve so: zmanjšano število igralcev na tri igralce na ekipo, poenostavljeno točkovanje (tako, da jim dodelimo nekaj točk, če zadenejo tablo, nekaj več, če zadenejo rob koša in še več za zadetek koša), uporabljamo le polovico igrišča. Prav tako lahko uvedemo navodilo »stop«, ki preprečuje, da bi se igralci zaleteli, znižamo višino koša ali mreže, dovolimo dvojni odboj žoge od tal pri košarki ter dodaten odboj žoge pri odbojki (Ponchillia, 1995).

Primer prilagojene športne dejavnosti – namizni tenis

Namizni tenis je zelo dober primer športne dejavnosti, ki zahteva zelo malo prilagajanja. Tarča pri namiznem tenisu je žogica. Uporabimo lahko žogico z vgrajenim krogličnim ležajem ali pa zvočno žogo manjše velikosti. Meje igralne površine prilagodimo tako, da ob robove mize za namizni tenis pritrdimo leseno desko, ki je visoka vsaj deset centimetrov. Ograda omogoča, da žogica ostane na mizi ter oddaja zvok o njenem položaju. Edina prilagoditev pravil, ki je potrebna, se nanaša na odboj žoge v zraku. Pravilo odboja žogice v zraku lahko spremenimo tako, da določimo, da žogica ne leti po zraku, ampak se kotali po tleh z ene strani mize na drugo pod mrežo, ki je lahko rahlo privzdignjena. Tako ustvarimo igro, ki je ne le izvedljiva, ampak tudi prav tako zanimiva kot tradicionalna različica namiznega tenisa (Ponchillia, 1995). Priporočljivo je, da pred izvedbo specifične dejavnosti učenca s slepoto tudi vprašamo, katere prilagoditve bi potreboval. Nekateri učenci jih bodo potrebovali več, medtem ko bodo drugi lahko izvajali dejavnost z najmanjšimi možnimi prilagoditvami. Nekatero prilagoditve, našete v nadaljevanju, bodo bolj ustrezale učencem s slepoto, druge pa bolj učencem s slabovidnostjo (Angelidis in Marraffa, 2013).

- Posvetujte se s tiflopedagogom nekaj tednov pred začetkom izvajanja namiznega tenisa – pogovorite se o alternativni obliki igre (showdown je igra, ki je zelo podobna namiznemu tenisu ter prilagojena za igralce s slepoto in slabovidnostjo).
- Uporabite tipne grafike in ali taktilne mape, da lažje prikažete igro (pri tem uporabljajte besedišče, ki je povezano z igro, predstavite namen, cilje in pravila igre).
- Omogočite učencu s slepoto ali slabovidnostjo, da sam razišče opremo, ki se uporablja pri namiznem tenisu (opazovanje na blizu, taktilno raziskovanje).
- Učence s slabovidnostjo naučite gibov tako, da vas opazujejo od blizu v kombinaciji z zadostnimi verbalnimi informacijami.

- Uporabite fizično vodenje v kombinaciji z zadostnimi verbalnimi informacijami, da bi ga naučili gibe. Pred tem preverite, ali učenca verbalno vodenje moti.
- Omogočite učencu, da sodeluje tako sam kot tudi v paru ali v manjši skupinski igri, kjer je gibanje omejeno.
- Uporabite žogo žive barve (Angelidis in Marraffa, 2013).

Sklep

Sodelovanje v športnih dejavnostih pripomore k učenčevemu razvoju gibalnih sposobnosti in spretnosti, večšine orientacije in mobilnosti ter samozagovorništvu, gradi medvrstniške odnose in pozitivno vpliva na kakovost življenja. Vse športne dejavnosti pa lahko učencem s slepoto in slabovidnostjo približamo tako, da jim omogočimo prilagoditve, ki jih potrebujejo, da lahko varno in učinkovito sodelujejo pri teh. Ker so osebe s slepoto in slabovidnostjo zelo heterogena populacija, je pomembno, da zmeraj izhajamo iz potreb, zmožnosti in želja vsakega posameznika. Učitelj športne vzgoje, trener ali tiflopedagog morajo pri načrtovanju športnih dejavnosti sodelovati ter omogočiti takšne, pri katerih lahko sodelujejo tudi učenci s slepoto in slabovidnostjo.

Literatura

- Angelidis, J. in Marraffa, S. (2013). *Adapted PE Kit Resources for Students who are Blind or Visually Impaired*. Pridobljeno s spletne strani <http://www.prcvi.org/resources-subject.aspx#physed>.
- Cowart, J. (1978). Teacher-Made Adapted Devices for Archery, Badminton, and Table Tennis. *Practical Pointers*, 1(13), 2–16.
- Lieberman, J. L., Ponchillia, P. E. in Ponchillia, V. S. (2013). *Physical Education and Sports for People with Visual Impairments and Deafblindness: Foundations of Instruction*. New York: AFB Press.
- Ponchillia, P. E. (1995). AccessSports: A model for adapting mainstream sports activities for individuals with visual impairments. *Re:View*, 27(1), 5–14.