

روش آموزش دوچرخه سواری به نابینایان (پیست دوچرخه سواری نابینایان)

بهرام جدیدی: فوق لیسانس تربیت بدنی - هیأت علمی شاغل در کادر آموزشی سازمان آموزش و پرورش استثنائی
زهرا شاهی: فوق لیسانس تربیت بدنی - هیأت علمی شاغل در کادر آموزشی سازمان آموزش و پرورش استثنائی

خلاصه مقاله

تحقیق کاربردی حاضر نتیجه پیست و هفت ماه تلاش مستمر و تحقیق در زمینه روشهایی است که به کمک آن توانستیم پیست دوچرخه سواری را طراحی کرده و بسازیم تا افراد نابینا، بدون کمک گرفتن از فرد دیگری و با استفاده از دوچرخه معمولی، مدتهای طولانی به اجرای مهارت دوچرخه سواری بپردازند بدون آنکه خطر برخورد با اشیاء پیرامون، ایشان را تهدید نماید. در طی مدت تحقیق روشهای متعددی را برای دستیابی به جنس سطوحی از زمین که بتواند بهترین نتیجه را جهت آگاهی دوچرخه سوار بدست دهد را مورد سنجش قرار دادیم. پیست طراحی شده بیضوی شکل است و سطح آن مانند محیط بازی در حیاط مدرسه کاملاً صاف و مسطح می باشد لکن به کمک سطوح عاجدار هم سطح زمین حیاط مدرسه، بخش خارجی و بخش داخلی آن از محیط دوچرخه سواری متمایز گشته است. در این روش در صورتیکه دوچرخه سوار نابینا قصد خروج از پیست را داشته باشد از طریق لرزشی که در زیر سطح لاستیک دوچرخه احساس می کند متوجه خروج خود از پیست شده و می تواند مجدد به درون پیست بازگردد. ما در این روش جهت آموزش دوچرخه سواری به افراد نابینا مراحل ذیل را بکار می بندیم:

۱- استفاده از دوچرخه ثابت

۲- استفاده از تصویر برجسته شده پیست دوچرخه سواری

۳- استفاده از وسیله کمک آموزشی دوآر میله ای و سپس تسمه ای

۴- استفاده از چرخهای حمایتی برای دوچرخه

۵- استفاده از راهنمایی مربی در کنار پیست

۶- و در نهایت اجرای مهارت دوچرخه سواری فرد نابینا در پیست

ما با سود جستن از تجربیات گذشته که در زمینه آموزش دوچرخه سواری به افراد نابینا در اختیار داشتیم و تحت نظارت و سرپرستی آقای دکتر محمد خبیری و فدراسیون دوچرخه سواری تحقیقی را بر روی هجده نفر دانش آموز نابینا در مقاطع سنی ۶ تا ۱۲ سال برای مدت ۶ ماه به کمک روش آموزش مرحله به مرحله فوق الذکر تجربه نمودیم. نتایج حاصله از تحقیق درجه بالایی از روایی و اعتبار در امر آموزش دوچرخه سواری به افراد نابینا را نشان می داد.

۱- تحقیقی در زمینه برگزاری مسابقه دوچرخه سواری انفرادی نابینایان به وسیله دوچرخه های تک نفره وبدون کمک گرفتن از فرد کمکی بر روی پیستهای مخصوص صورت پذیرد.



روش آموزش دوچرخه سواری به نابینایان

((بیست دوچرخه سواری نابینایان))

بهرام جدیدی: فوق لیسانس تربیت بدنی - هیأت علمی شاغل در کادر آموزشی سازمان آموزش و پرورش استثنائی

زهرا شاهی: فوق لیسانس تربیت بدنی - هیأت علمی شاغل در کادر آموزشی سازمان آموزش و پرورش استثنائی

۲- تحقیقی در زمینه احداث پیستهایی که علاوه بر مشخصات پیست فوق، قابلیت جابجایی و تغییر شکل را دارا باشد.

۳- از لبه داخلی یا لبه خارجی پیست که حالت عاج دار دارد جهت اجرای نرمشهای عمومی سود برده شود.

۴- جهت دوهای تعقیبی نابینایان از این پیست استفاده شود.