

سه بازی دبستانی جدید برای افزایش هماهنگی چشم و دست

مریم فخاری

دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش منطقه فلاورجان، استان اصفهان



مقدمه

در این مقاله سه تمرین در قالب بازی معرفی می‌شود که هدف آن‌ها افزایش دقت و تمرکز در نشانه‌زنی و هماهنگی چشم و دست است. همان‌طور که می‌دانید، هماهنگی یکی از ارکان اصلی آمادگی جسمانی است که به یکپارچگی سیستم عصبی با اندام وابسته است و فقط با تمرین و تکرار این یکپارچگی و هماهنگی ایجاد می‌شود.

هماهنگی به مجموعه ارتباطات موزون بین پیام‌های عصبی و عملکرد عضلانی بستگی دارد. بنابر یک تعریف، هماهنگی عصبی عضلانی توانایی تلفیق احساس دیداری، شنیداری و گیرنده‌های عمقی با عملکرد حرکتی برای ایجاد حرکت دقیق، روان و ماهرانه است. قابلیت است که ورزشکار در صورت برخورداری از آن، می‌تواند فعالیت‌های ورزشی را به‌صورت نرم و روان و متعادل اجرا کند، به تعبیر دیگر، هر گاه ترتیب زمان و اجرای هر حرکت صحیح باشد و با مقدار مناسبی نیرو انجام شود، نتیجه آن یک عمل هماهنگ است. هر حرکت از ساده تا پیشرفته، از پیاده‌روی گرفته تا حرکات پیچیده ورزشکاران، نیازمند هماهنگی تمامی اعضای بدن برای دستیابی به نتیجه موفقیت‌آمیز است. همه رشته‌های ورزشی نیازمند هماهنگی چشم‌ها، دست‌ها و پاها هستند (۱).

هماهنگی عصب و عضله در بسیاری از موارد حائز اهمیت است. کودکی که هماهنگی چشم و دست خوبی دارد، دست‌خط خوبی هم خواهد داشت و در انجام کارها دچار مشکل نمی‌شود. به کودکانی که هماهنگی (چشم با اندام) کمتری دارند، به اصطلاح دست‌پا چلفتی گفته می‌شوند؛ زیرا در جابه‌جایی اشیاء و حرکت بین موانع (دائیم به در و دیوار برخورد کردن) مشکل دارند بازی‌هایی که در ادامه معرفی می‌شوند، می‌توانند در افزایش دقت و هماهنگی اندام‌ها به کودکان کمک کنند.

کلیدواژه‌ها: هماهنگی چشم و دست، کودکان، فعالیت ورزشی



روش اجرای بازی



هماهنگی به
مجموعه‌ار تباطات
موزون بین
پیام‌های عصبی و
عملکرد عضلانی
بستگی دارد

بازی اول: بولینگ (هدف ثابت)

هدف: افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی،

افزایش دقت و تمرکز در نشانه‌گیری

سازماندهی: گروهی

فضای مورد نیاز: نیمه زمین والیبال

وسایل مورد نیاز: لیوان یک‌بار مصرف، توپ

هندبال یا والیبال

روش اجرای بازی:

در جلسات قبل از این بازی به بچه‌ها می‌گوییم که هر نفر یک یا دو لیوان یک‌بار مصرف برای جلسه بعد بیاورد.

وقتی همه لیوان یک‌بار مصرف آوردند، بازی را به روش زیر اجرا می‌کنیم.

بچه‌ها در گروه‌ها قرار می‌گیرند. همه گروه‌ها در یک سمت حیاط و در پشت یک خط می‌ایستند. در فاصله چند متری از هر گروهی (۳ یا ۴ متر) خطی می‌کشیم. رو به روی هر گروه در پشت این خط نیز دایره‌ای کوچک می‌کشیم و لیوان‌های هر گروهی را در دایره رو به روی خودش قرار می‌دهیم. چیدمان آن‌ها روی هم باید باشد (به تصویر دقت کنید). به نوبت و به ترتیب، نفرات اول تا آخر هر گروه توپ را در دست می‌گیرند و از پایین روی زمین قل می‌دهند تا توپ به لیوان‌ها برخورد کند. اگر توپ به لیوان‌ها برخورد کرد و همه لیوان‌ها ریختند، ۳ امتیاز، اگر نصف لیوان‌ها ریخت ۲ امتیاز و اگر دو یا سه تا از لیوان‌ها واژگون شدند ۱ امتیاز به فرد تعلق می‌گیرد. (مربی می‌تواند به دلخواه خود هر طور که خواست امتیاز دهد). در پایان کلاس، امتیازات هر گروه جمع زده می‌شود و گروه با دقت بیشتر انتخاب می‌گردد. برای جلوگیری از سرخوردگی بچه‌ها، امتیاز آورترین دانش‌آموز در هر گروه را انتخاب و تشویق کنید.

خطاها: توپ از بالا پرتاب شود و حرکت آن به حالت قل خوردن روی زمین نباشد.

بازی دوم: دارت دیواری (هدف ثابت)

هدف: افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی،

افزایش دقت و تمرکز در نشانه‌گیری، بهبود عمل جمع و ضرب ذهنی، تمرین تکنیک شوت هندبال

سازماندهی: گروهی

فضای مورد نیاز: فاصله ۳ یا ۴ متری از یک

دیوار

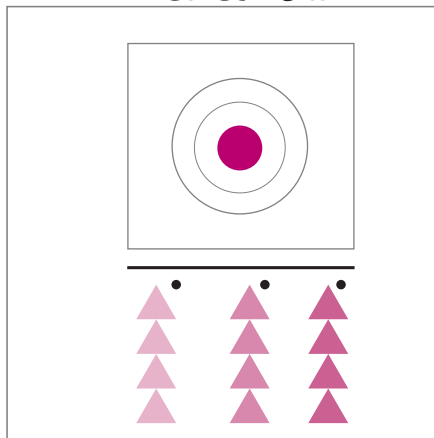
وسایل مورد نیاز: توپ هندبال یا والیبال

روش اجرای بازی:

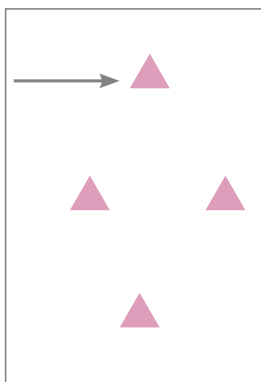
روی دیوار حیاط، تصویر صفحه دارت را در اندازه خیلی بزرگ‌تر می‌کشیم. دانش‌آموزان به تناسب سن، قد و پایه تحصیلی به صورت گروهی با فاصله از دیوار می‌ایستند. برای پایه‌های پایین ۲ متر فاصله و برای پایه‌های بالاتر تا ۴ متر را می‌توان در نظر گرفت. به هر گروه یک توپ می‌دهیم. برای دانش‌آموزان توضیح می‌دهیم که هر قسمت، امتیاز مخصوص خود دارد. مربیان می‌توانند دقیقاً عین صفحه دارت را بکشند و همان امتیازات را برای هر قسمت صفحه اصلی دارت در نظر بگیرند یا به دلخواه، اندکی تغییر ایجاد کنند.

همان‌طوری که در شکل ۲ دیده می‌شود، صفحه دارت مجموعه ۴ دایره تو در تو است که به ۲۴ برش مثلثی تقسیم شده و امتیاز هر برش در بالای آن نوشته شده است. بالاترین قسمت هر برش حلقه خارجی است که اگر تیر دارت (یا توپ) به این قسمت برخورد کند امتیاز بالای آن در ۲ ضرب می‌شود. همان‌طوری که در تصویر مشخص شده است. حلقه پایین‌تر آن بدون ضریب است چون پهنای بیشتری دارد و امتیاز آن همان مقداری است که در بالای آن است. بعد از آن حلقه داخلی است که پهنای کمتری دارد و ضریب ۳ دارد. یعنی اگر تیر دارت (یا توپ) به این قسمت برخورد کند امتیاز بالای آن در ۳ ضرب می‌شود. قسمت پایین حلقه داخلی همانند قسمت بالای آن، بدون ضریب است و خود امتیاز حساب می‌شود. خال ۲۵ امتیاز و مرکز خال ۵۰ امتیاز دارد. بعد

روش اجرای بازی



هر گاه ترتیب زمان و اجرای هر حرکت صحیح باشد و با مقدار مناسبی نیرو انجام شود، نتیجه آن یک عمل هماهنگ است



روش قرار گرفتن دانش‌آموزان

منبع
1. www.Elmevarzesh.com

بازی سوم: کدام شکارچی

ماهر تره؟ (هدف متحرک)

هدف: افزایش هماهنگی عصبی-عضلانی، افزایش دقت و تمرکز در نشانه‌گیری با هدف متحرک

سازماندهی: گروهی

فضای مورد نیاز: نیمه زمین والیبال

وسایل مورد نیاز: توپ هندبال یا والیبال

روش اجرای بازی:

در نیمه زمین والیبال، یک مستطیل را به‌عنوان محدوده بازی مشخص می‌کنیم. همان‌طور که بچه‌ها به‌صورت گروهی ایستاده‌اند، از هر گروهی دو نفر داوطلب را به‌عنوان شکارچی جنگل انتخاب می‌کنیم و روی آن‌ها نام‌های شیر، پلنگ یا ببر و یا هر اسم دیگری که بچه‌ها دوست دارند، می‌گذاریم. هر دو نفر روبه‌روی هم در پشت اضلاع مستطیل قرار می‌گیرند و سپس، گروه‌ها به‌ترتیب وارد زمین می‌شوند. شکارچی‌ها یک دقیقه فرصت دارند که هر تعداد دانش‌آموز (آن‌ها را به اصطلاح خرگوش می‌نامیم) را که می‌توانند، با توپ بزنند. تذکر ۱: برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی باید نشانه‌گیری از کمر به پایین خرگوش‌ها باشد. تذکر ۲: شکارچی‌ها به ترتیب بزنند و همه با هم اقدام به پرتاب توپ نکنند.

هر خرگوشی که زده شد، به گروه همان شکارچی‌ای که او را زده است، اضافه می‌شود. در پایان، گروه‌ها به ترتیب وارد زمین می‌شوند و پس از شمرده شدن تعداد شکارهای هر شکارچی به آن‌ها امتیاز داده می‌شود. شکارچی‌های دور بعد بازی از بین خرگوش‌هایی که توپ به آن‌ها نخورده است، انتخاب شوند.

از هر پرتابی که انجام می‌شود بسته به محل برخورد تیر یا توپ، دانش‌آموزان دائماً در حال جمع و ضرب ذهنی هستند مخصوصاً وقتی که حد نصاب قرار دهید و دانش‌آموزان برای اینکه سریع‌تر به حد نصاب برسند، همه حالت‌های ممکن برای رسیدن سریع‌تر به بالاترین امتیاز را در ذهن خود مرور می‌کنند. چون دانش‌آموزان درگیر بازی و رقابت و هیجان هستند، عمل جمع و ضرب ذهنی برای آن‌ها شیرین و لذت‌بخش است. اگر برای بچه‌های دبستانی ضرب عدد ۲ یا ۳ در اعداد دو رقمی، مثلاً ۱۲ یا ۱۴، مشکل است می‌توانید امتیازات را تغییر دهید و در دور تا دور اعداد یک رقمی بنویسید. برای برنده شدن یک حد نصاب قرار دهید؛ مثلاً هر گروهی که زودتر به امتیاز ۱۰۰ رسید برنده است. پرتاب به حالت شوت یک دست هندبال باشد بهتر است؛ چون از این طریق یک تکنیک هم آموزش و تمرین می‌شود. در جلساتی هم که باید بازی کلاسی انجام دهیم، می‌توانیم صفحه دарт را روی تخته بکشیم و از این بازی استفاده کنیم.

امتیازبندی تخته دارت

