Eochairchéim 3

Forbairt Cluiche

Intreoir

Leis na scileanna atá de dhíth don leadóg a fhorbairt, tá sé tábhachtach go mbeidh cuid mhór deiseanna ag na himreoirí cleachtadh a dhéanamh ar an liathróid a bhualadh chuig imreoir eile agus ar an liathróid a chur ar ais chuig imreoir eile. Ag an chéim seo, tá sé tábhachtach go ndéantar rialacha na leadóige a mhaolú ar dtús. Tabharfaidh sin deis do na himreoirí cleachtadh a dhéanamh ar na scileanna riachtanacha. Is féidir na rialacha a chur i bhfeidhm de réir mar a éiríonn na himreoirí níos cumasaí.

Cuimsiú agus Inrochtaineacht

D'ainneoin gur mhaith linn gach dalta a bheith páirteach sa Chorpoideachas lena gcomhdhaltaí, ní i gcónaí a bhíonn sé seo indéanta maidir le leagan iomlán an spóirt a imirt.

Más amhlaidh go bhfuil míchumas coirp ar dhalta a fhágann nach dtig leo páirt a ghlacadh go sábháilte sa chluiche lena gcomhdhaltaí, ba chóir deis a thabhairt don dalta sin a bheith páirteach i ngníomhaíocht choirp de chineál éigin eile. Mar shampla, thiocfadh leis an mhúinteoir grúpaí a dhéanamh den rang agus ar an dóigh sin bheadh cuid de na daltaí ag cleachtadh na ndruileanna agus an chuid eile ag imirt an chluiche. Thiocfadh leis an ghrúpa ba lú cleachtadh a dhéanamh ar na scileanna atá de dhíth don spórt, nó do leagan den spórt do dhaoine faoi mhíchumas, leis an chuid eile den rang. D'oibreodh na grúpaí beaga seo ar a seal agus bheadh faill ag gach duine an spórt a imirt agus a gcuid scileanna a chleachtadh.

De rogha air sin, b'fhéidir gurbh fhearr le daltaí áirithe tabhairt faoi ghníomhaíocht choirp a bhfuil suim ar leith acu ann, mar shampla, cleachtadh a dhéanamh ar na druileanna a bhaineann le spórt a imríonn siad taobh amuigh den scoil.

Leideanna

- Cuir béim ar spraoi ar dtús le go mbeidh dúil ag na himreoirí sa spórt.
- Úsáid raicéid nó slacáin atá fóirsteanach ó thaobh méide agus faid de do chumas na n-imreoirí.
- Úsáid liathróidí atá níos moille nó níos boige ná liathróidí leadóige, go dtí go mbeidh muinín éigin ag na himreoirí.
- Úsáid limistéar agus eangach atá fóirsteanach ó thaobh méide de don chúirt, ag brath ar chumas an ghrúpa.
- Déan cinnte de go bhfuil an chúirt marcáilte amach agus mínigh brí na línte éagsúla (úsáid cóin chothroma agus neamhsciorracha mura bhfuil línte cúirte ann).
- Bíodh triúr nó ceathrar ar na foirne ar dtús. Cuideoidh sin lena chinntiú nach mothaíonn imreoirí airithe go bhfuil aird á díriú orthu nó go bhfuil brú orthu agus iad ag imirt.
- Déan cinnte de gur imreoirí atá ar comhleibhéal a chuirtear in aghaidh a chéile.
- Is gcás imreoirí atá an-mhaith, lig dóibh cluiche 2 v 1 a imirt b'fhéidir, nó bíodh cead ag an imreoir eile an liathróid a phreabadh níos mó ná uair amháin.
- Déan cinnte de go bhfuil na himreoirí muiníneach leis an tseirbheáil agus leis an tslacadh lámh in íochtar sula dtabharfaidh siad faoi bhuillí eile.
- Déan cinnte de go bhfuil an t-am a shocraítear do gach leath fóirsteanach d'aois agus do chumas na n-imreoirí.

Bíodh Gach Duine Páirteach!
Leadóg - Eochairchéim 3

Ginearálta

- Aimsigh áit bhfuil dromchla cothrom crua ann.
- Déan cinnte de go bhfuil cóimheas cuí daoine fásta agus imreoirí ann le go mbeidh deis ag gach imreoir páirt a ghlacadh.
- íodh níos mó ama ag daoine a úsáideann cathaoir rothaí nó ag daoine a bhfuil lagú orthu nó deacracht acu.

Míchumas Coirp

- Bain úsáid as cúirt níos lú d'imreoirí a bhfuil deacrachtaí gluaiseachta acu.
- Bíodh an eangach níos ísle mas gá.
- Bíodh crann níos giorra agus dromchla níos mó ar an raicéad le go mbíonn sé níos fusa an liathróid a smachtú.
- Úsáid liathróid níos mó, nó liathróid trá má bhíonn sé deacair ag imreoir liathróid leadóige a chaitheamh/ cheapadh/phreabadh.
- D'fhéadfaí seirbheálaí a dhéanamh d'imreoir a bhfuil deacrachtaí luaile acu.
- Meaitseáil imreoirí a bhfuil sé deacair acu liathróid leadóige a chaitheamh nó a ghabháil ionas go dtig leo an liathróid chéanna a úsáid.
- Meaitseáil imreoirí a bhfuil deacrachtaí luaile acu ionas go mbeidh dála cuí sa chluiche, mar shampla an cineál liathróide, méid na heangaí nó na cúirte.

Lagú Éisteachta nó Bodhar

- Úsáid teanga chomharthaíochta a thuigeann an t-imreoir lena léiriú cad é atá le déanamh.
- Úsáid comhartha amhairc lena léiriú go bhfuil an cluiche tosaithe nó stoptha, m.sh. bratach nó comhartha 'am amuigh'.

Lagú Radhairc nó Dall

- Úsáid liathróid a bhfuil dathanna geala uirthi agus a sheasann amach ón dromchla imeartha.
- Déan cinnte de go bhfuil dathanna geala ar an trealamh atá in úsáid le himeall na páirce a mharcáil agus go bhfuil siad i gcodarsnacht leis an dromchla féin.
- Bíodh crann níos giorra agus bos níos leithne ar an mhaide le go mbíonn sé níos fusa an liathróid a smachtú.
- Tabhair liathróid inchloiste (a dhéanann fuaim) d'imreoirí a bhfuil lagú radhairc tromchúiseach orthu.
- Cuir an liathróid ar choinneálaí agus lig don imreoirí í a bhualadh den choinneálaí.
- Lig do dhuine fásta nó d'imreoir a bhfuil radharc na súl acu an t-imreoir a threorú thart ar an chúirt agus iad ag tabhairt treoracha nó ag cur láimhe ar a ngualainn.

Naisc Úsáideacha

Ulster Tennis
ulstertennis.co.uk/players/wheelchair

District Council Disability Sports Hubs
dsni.co.uk