



Haca

Eochairchéim 3

Forbairt Cluiche

Intreoir

Is spórt casta deacair ag imreoirí óga í an iomáint/ an chamógaíocht. Tá cothromaíocht mhaith agus chomhordú maith lámh is súl de dhíth don spórt. Níor chóir d'imreoir cluiche iomlán 15 an taobh a imirt go dtí go mbeidh siad ar a gcompond leis an chuid is mó de na gnéithe sa chluiche. Is fearr cluichí níos lú in amanna mar go mbíonn níos mó deiseanna ag na himreoirí baint don liathróid agus bíonn níos mó ama acu a gcuid scileanna a chleachtadh.

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, thioctadh 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. Thioctadh 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

- Déan foirne den ghrúpa ina mbeidh cúigear nó seisear imreoirí ar a mhéad. Fágfaidh sé sin go mbeidh níos mó deiseanna acu baint don liathróid níos mó spáis acu sa limistéar. Ansin, de réir a chéile, méadaigh méid na páirce agus líon na n-imreoirí ar gach foireann.
- Úsáid limistéar atá fóirsteanach ó thaobh méide de don pháirc Iomána/Chamógaíochta, ag brath ar chumas an ghrúpa.
- Spreag na báireoirí le sealáíocht a dhéanamh ionas go mbeidh seal ag gach duine sa chúl.
- Déan cinnte de go bhfuil an t-am a shocraítear do gach leath fóirsteanach d'aois agus do chumas na n-imreoirí.
- I gcás imreoirí a bhfuil deacrachtaí acu le gnéithe áirithe den chluiche fógair 'sos' agus taispeáin dóibh an dóigh lena ndéanamh.
- Maolaigh cuid de na rialacha agus lig do na himreoirí an liathróid a thógáil den talamh, an liathróid a chaitheamh srl go dtí go mbeidh níos mó taithí acu. Tabhair isteach na rialacha seo de réir a chéile, b'fhéidir.
- Déan cinnte de go bhfuil gach imreoir páirteach san imirt agus go bhfuil cóitseálaí ar an pháirc le cuidiú le himreoirí áirithe a bhfuil deacrachtaí acu gnéithe áirithe den chluiche a thuiscint.
- Déan cinnte de go bhfuil clogad ar gach imreoir agus go mbíonn na himreoirí cúramach agus duine eile á thaicléail acu lena gcamán.



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.
- Roinn imreoirí a bhfuil deacrachtaí acu go cothrom idir na foirne.
- Cuir i gcumhne do na himreoirí nach ionann leibhéal cumais gach duine sa chluiche agus go bhfuil sé tábhachtach gan a bheith ag bualadh in aghaidh a chéile.
- Bíodh níos mó ama ag daoine a úsáideann cathaoir rothaí nó ag daoine a bhfuil lagú orthu nó deacracht acu.
- Déan cinnte de nach ndéanann ach imreoirí cuí taicléáil- agus bíodh riail ann nach dtig leis na daoine eile greim a choinneáil ar an liathróid ach ar feadh achar áirithe ama.
- Déan cinnte de go mbíonn gach duine páirteach trí riail a thabhairt isteach go gcaithfidh gach duine baint don liathróid sular féidir scóráil.

Míchumas Coirp

- Bain úsáid as spás níos lú d'imreoirí a bhfuil deacrachtaí luaile acu.
- Ísligh an trasnán mas gá.
- Bíodh crann níos giorra agus bos níos leithne ar an chamán le go mbíonn sé níos fusa an liathróid a smachtú.
- Úsáid liathróid níos lú nó níos boige ná slotar
- Tabhair cead do dhaoine a úsáideann cathaoir rothaí:
 - páirt a ghlacadh trí liathróid a cheapadh agus a chaitheamh;
 - an liathróid a thógáil agus a iompar achar áirithe roimh phasáil chuig comhimreoir;
 - an liathróid a chaitheamh seachas í a bhualadh leis an chamán.
- Seans go mbeadh liathróid níos mó de dhíth má bhíonn roinnt daoine a úsáideann cathaoir rothaí ag imirt.

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.
- Bíodh na dathanna atá ar na bibí i gcodarsnacht le chéile.
- 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.
- Úsáid liathróid inchloiste (a dhéanann fuaim) d'imreoirí a bhfuil lagú radhairc tromchúiseach orthu.
- Bíodh crann níos giorra agus bos níos leithne ar an chamán le go mbíonn sé níos fusa an liathróid a smachtú.
- 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 GAA

ulster.gaa.ie/coaching-old/special-needs

District Council Disability Sports Hubs

dsni.co.uk