لعبة الجولف ممتعة للمعوقين بصرياً.

أنورحسين النصار

أبريل ٢٠٢٦ م

لعبة الجولف هي رياضة دقيقة، تعتمد على استخدام مضرب لضرب كرة صغيرة تثبت على نقطة انطلاق على الأرض، تتحرك الكرة عبر ممر به عوائق لإدخالها في سلسلة من الحُفَر بأقل عدد ممكن من الضربات.

أو في مكان مفتوح يظهر فيه اللاعبون كفاءة التركيز.

يعود تاريخ إنشائها إلى اسكتلندا في القرن الخامس عشر الميلادي، وتُلعب في ملاعب مفتوحة ذات تضاريس طبيعية متنوعة، أو في ملاعب داخلية صغيرة. وهي رياضة فردية عالمية تجمع بين المهارة، الصبر، والهدوء.

تتطلب هذه الرياضة تركيزًا عاليًا وتوافقًا عضليًا عصبيًا، وهي رياضة مناسبة لجميع الأعمار وتُلعب غالبًا للاستجمام والاسترخاء في الهواء الطلق.

وتعد رياضة الجولف في عالم المكفوفين وضعاف البصر، رياضة ثنائية يعمل فيها اللاعب والمرشد المبصر كفريق واحد للتنافس ضد الآخرين في الملعب، هذه الشراكة تُشكّل رابطةً مميزةً قلّما توجد في رياضات أخرى.

يعمل المرشد فيها على التوجيه الصوتي واللمسي، لتحديد الاتجاهات، والمسافات، ووصف أرضية الملعب.

يتم فيها تصنيف اللاعبين (B1-B3) بناءً على درجة الإعاقة البصرية، وتُجرى تعديلات على القواعد للسماح بلمس الأرضيات وتوفير الدعم اللازم.

ومن القوانين والتعديلات الخاصة بلاعبي الغولف من المعوقين بصرياً

١- يجوز للاعب أن يطلب التوجيه من مدربه وأن يتلقاها منه.

٢- لا يجوز أن يكون للاعب سوى مدرب واحد في أي وقت.

٣- يمكن الإشارة إلى المدرب أيضًا باسم "المرشد". ولغرض تطبيق هذه التعديلات، يتمتع المرشد بنفس الوضع بموجب قوانين اللعبة مثل المدرب.

وتتمثل مسؤوليات اللاعب في القدرة على أرجحه المضرب بطريقة تُنتج التسديدة المطلوبة التي يصفها المدرب.، ويتضمن ذلك ثلاثة مبادئ رئيسية.

- أن يكون اللاعب قد تعلم الآليات الأساسية لتأرجح مضرب الغولف وأن يكون قادراً على تكرار التأرجح مع الحفاظ على التوازن.

- أن يُهيئ اللاعب نفسه بشكل صحيح (ويتم ذلك بمساعدة المدرب).

- أن يكون اللاعب قادرًا على تسديد الكرة بحيث تصل إلى المسافة المطلوبة.

عند تأرجح المضرب، يعتمد لاعب الغولف الكفيف على إحساسه، قد يشعر بأن التأرجح صحيح أو خاطئ، ويتحدد هذا الإحساس إلى حد كبير بجودة التلامس مع الكرة وتوازنه.

وفي هذه اللعبة، لا يتم فرض العقوبة إذا وقف مدرب اللاعب على امتداد خط مركز تثبيت الكرة أو بالقرب منه خلف اللعب أثناء تنفيذ الضربة، شريطة ألا يُساعد المدرب اللاعب بمسك ذراعه أو المضرب معه أثناء الضربة.

ومن طرق المواءمة في لعبة الجولف:

- تعريف اللاعب بمكان اللعب ومكوناته (الممر، الحفرة، الكرة، المضرب، العوائق)
- استخدام كرات ذات ألوان زاهية (برتقالي، أصفر، أخضر ليموني) لمزيد من الوضوح.
.تركيز الصوت على أرجحة المضرب لتثبيت ارتفاع وسرعة المضرب.
- متابعة صوت حركة الكرة على الممر حتى سقوطها في الحفرة.
- بناء خريطة ذهنية للمكان لتحديد مرمى الكرة.
- تركيز الصوت على صوت نعل المضر بالتحقيق ضربة متزنة.
- يمكن وضع إشارة صوتية عند الحفرة أو التصفيق لتوجيه الرمية.
- الممارسة في مكان مألوف لزيادة الثقة.

إن من جماليات لعبة الجولف، أنها رياضة لا تتطلب احتكاك أو منافسة مباشرة مع الخصوم، لذا يمكن لكل من لديه إعاقة بصرية، تعلمها وممارستها مع أفراد الأسرة والمجتمع.

ومن هذا المقام، أهيب بجميع المؤسسات التعليمية والخدمية المعنية بذوي الإعاقة البصرية إدراج رياضة الجولف ضمن برامجها التدريبية، لنشر الوعي باللعبة بين أوساط المعوقين بصرياً.

منصة نور للتربية الخاصة

المراجع:

The Blind Golf Training ManualCoaching guide and playing proceduresDeveloped and written by Robert Kotowski P.G.A.With Howard Shaw, President American Blind andDisabled Golf AssociationPhotography by Michael KotowskiThis program was conceived and developed with one objective, tocontribute to improving