

MISSION X

TRAIN ALS EEN PARASTRONAUT

Goalball



In 2022 werd de Britse chirurg John McFall, die zijn rechterbeen verloor na een ernstig motorongeluk, de eerste persoon met een handicap die werd toegelaten tot de nieuwe lichting astronauten van de ESA. Hij neemt deel aan een uniek programma dat de 'haalbaarheid' onderzoekt van ruimtevluchten voor 'parastronauten'. John McFall is ook voormalig wereldkampioen parasport op de 100 en 200 meter sprint in 2007, waarna hij het jaar daarop een bronzen medaille won op de Paralympische Spelen in Peking!

De XVIIe Paralympische Spelen vinden plaats van 28 augustus tot 8 september 2024 in Frankrijk. Tijdens deze spelen zijn 23 verschillende sportdisciplines vertegenwoordigd, waaronder goalbal. Goalball is een sport die uitsluitend op de Paralympische Spelen wordt beoefend en waarbij twee gemengde teams van drie slechtziende of blinde spelers tegen elkaar spelen, die tijdens de wedstrijd geblinddoekt zijn.

De atleten moeten zich voor hun doel opstellen en mogen niet naar voren komen. Elk team gooit een bal met een geluidssignaal over de grond om te scoren in het doel van de tegenstander.



Thomas Pesquet visionnant le match France Portugal de l'Euro 2021 depuis l'ISS © ESA

BESCHRIJVING VAN DE OPDRACHT

Reflexen en coördinatie zijn essentiële vaardigheden voor astronauten en parastronauten. Zowel tijdens de lancering van de raket als aan boord van het ruimtestation moeten astronauten klaar staan om snel te reageren als er zich een probleem voordoet of als er een verdacht alarm afgaat.

Bovendien vallen voorwerpen in gewichtloosheid niet op de grond en kunnen ze door het hele station zweven als men niet oplet. Astronauten verplaatsen zich ook door in alle posities te zweven en niet door op hun twee benen te lopen of te rennen.



© Gleb Kosarenko

Tijdens de Paralympische Spelen moeten goalballatleten dezelfde vaardigheden tonen om een medaille te kunnen winnen!

BEHANDELDE ACTIVITEITEN

- Motorische vaardigheden ontwikkelen en lichaamstaal opbouwen
- Individueel of in groep, verschillende methoden en hulpmiddelen, eigen maken door middel van oefening
- Regels naleven, rollen en verantwoordelijkheden opnemen om te leren samenleven
- Leren om gezond te blijven door regelmatig te bewegen
- Een sportieve en artistieke levensstijl eigen maken



© HAVI 2 Brussel

VOORBEREIDING VAN DE MISSIE

- Plaats twee doelen (2-3 m breed, afhankelijk van de lengte van de kinderen) tegenover elkaar op ongeveer 10 m afstand van elkaar.
- Kies bij voorkeur een zachte ondergrond, zoals gras. Zorg voor skateboards waarop je kunt gaan liggen als de ondergrond te hard is om op te duiken en over de grond te rollen.
- Verdeel de kinderen over 4 of 5 velden.
- De twee kinderen die spelen moeten tijdens het spel geblinddoekt zijn (aanpassingen mogelijk).
- Zorg voor een bal die niet te hard is, groot genoeg en luid genoeg om gemakkelijk te kunnen worden opgemerkt.

OPWARMING

10 keer de polsen in de ene richting en vervolgens in de andere richting draaien.

De armen 10 keer naar voren en vervolgens naar achteren draaien.

Een rondje hardlopen rond het veld.

5 voorwaartse rollen of meerdere koprollen op de grond, liggend in de ene richting en vervolgens in de andere richting.

VERLOOP VAN DE OPDRACHT

Breng het parcours in context door je voor te stellen dat de kinderen toekomstige astronauten zijn die een sportieve en collaboratieve training volgen voor hun volgende ruimtemissie, waarbij ze klaar moeten zijn om snel en efficiënt te reageren op elk alarm!

De kinderen spelen in tweetallen tegen elkaar, om beurten en in korte wedstrijden van 4-5 minuten.

De eerste wedstrijden kunnen met open ogen worden gespeeld om te wennen aan het veld en de regels.

Het team dat de meeste doelpunten heeft gescoord, wint.

De wedstrijden kunnen worden gespeeld in de vorm van een klein toernooi of poules op elk veld.

Andere criteria kunnen ook in de beoordeling worden meegenomen, zoals de spelstrategie, de communicatie binnen het team, een goede coördinatie en het luisteren naar suggesties van anderen, onderlinge hulp en welwillendheid, enz. Er kunnen ook duo's worden gevormd binnen hetzelfde team als sommige kinderen hulp nodig hebben bij dit spel.

Maak kinderen erop attent en laat hen opmerken dat hun prestaties verbeteren door training en dat zij daarna geleidelijk de moeilijkheidsgraad/intensiteit van de activiteit kunnen verhogen.

VOORBEELDEN VAN MOGELIJKE AANPASSINGEN

Verhoog de moeilijkheidsgraad en/of intensiteit:

- Verhoog het gewicht van de bal (officiële bal van 900 g).
- Vergroot het speelveld iets.
- Verklein de doelpalen.
- Speel langere wedstrijden.

Verminder de moeilijkheidsgraad en/of intensiteit:

- Gebruik een grotere bal..
- Verklein het speelveld.
- Vergroot de afmetingen van de doelen.
- Speel kortere wedstrijden.
- Laat de leerlingen knielen om botsingen te beperken.
- Blinddoek de leerlingen niet; laat ze in een rolstoel zitten; laat ze met een rollator of krukken lopen; enz.

WIST JE DAT?



Foto genomen en gepubliceerd door Thomas Pesquet
© ESA, 2021

Deze bal heeft een ongelooflijke geschiedenis: hij ging mee met de bemanning van de ruimteveer Challenger in 1986, werd na het ongeluk teruggevonden en ging in 2016, 30 jaar later, opnieuw de ruimte in!