

KA220-ADU – Koostööpartnerlus täiskasvanuhariduses

PUUETEGA INIMESTE LE SUUNATUD MUNITSIPAALTEENUSTE PARANDAMINE

KULTUURI-, KUNSTI- JA SPORDIVALDKONNAS



IO1 SPORDITEENUSTE MUDELID

Eestvedaja: Clubul Școlar Sportiv Târgu Jiu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



1. Sissejuhatus

Puudega kaasnevad märkimisväärsed piirangud nii kognitiivsetes funktsioonides kui ka adaptiivses käitumises, mis avalduvad puudustena kontseptuaalsetes, sotsiaalsetes ja praktilistes oskustes. „Puue on keerukate vastastikuste seoste tagajärg või mõju inimese tervises seisundi, isiklike ja keskkonnategurite vahel. Vastastikuliste seoste tõttu võivad aga erinevad keskkonnad väga erinevalt ühele ja samale eriomase tervises seisundiga inimesele mõjuda.“ Seetõttu peab kõigil puuetega inimestel olema juurdepääs õppekava moodulitele / teenuste mudelitele, mis edendavad kognitiivset, sotsiaalset ja emotsionaalset arengut ning adaptiivset käitumist.

Puuetega inimeste sport, mis on eksisteerinud juba üle 100 aasta, leidis laiaulatusliku kasutuse pärast teist maailmasõda, et aidata suurt hulka vigastatud sõjaveterane ja tsiviilisikuid. Tõllal kasutati sporti taastusravis, mis arenes edasi harrastusspordiks ja hiljem võistlusspordiks.

Sporditeenuste mudelid kujutavad endast omavalitsuste abivahendeid, pakkumaks puuetega inimestele spordi- ning virgestustegevusi, et bio-psühhosotsiaalset poolt arendada, sotsiaalselt paremini integreeruda ja elujõulisemalt ühiskondlik-ametialaselt kaasatud saada, mis läbi tagataks iseseisev ja inimväärne elu.

Kehaline aktiivsus ja sporditegevused võimaldavad puuetega või psühholoogilise trauma läbi elanud inimestel põgeneda istuva eluviisi eest, mõnikord ka isoleeritusest, mis puudega tihti kaasneb.

Spordi osatähtsuse mõistmine võib puuetega inimeste jaoks tähendada iseseisvuse taastumist, füüsiliste ja vaimsete võimete kasvamist ja siis juba paremini toime tulemist igapäevaelus.

Spordi- ja virgestustegevusi tuleb läbi viia kooskõlas raamistikuga, kusjuures neis tegevustes juhendatakse / järgitakse konkreetse indiviidi vanust ja temale iseloomulikke omadusi, et luua püsiv põhi konkreetse indiviidi füüsilise ja psüühilise potentsiaali arendamiseks.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kohandatud sport, mida tuntakse ka puuetega inimeste spordina, kujutab endast juba tuntud spordialade teisendeid, mille eesmärk on kõrvaldada takistused ja avada see kõigile, sõltumata puudeliigist.

Kehaline aktiivsus on üks tervisliku eluviisi olulisi talasid. Peale selle mõjub see puuetega inimestele teraapiliselt, olgu tegemist siis spordi kasutamisega taastusravis, võistlusspordi või lihtsalt virgestuse eesmärgil liikumisega.

Kehaline aktiivsuse olulisimad kasutegurid puuetega inimeste jaoks

Taastusravi

Sporti kasutatakse täiendava teraapiana, mis oma olemuselt seostub füsioteraapiaga. Näiteks aitavad sellised spordialad, nagu jõutõstmine või vibulaskmine, parandada lihastoonust parapleegiaga inimesel. Ratastoolikorvpallis on vaja meeskonnatööd ja koordinatsiooni. Ujumine on ehk üks enim kasutatavaid spordialasid füüsilise puude korral, kuna ujuvus aitab kahjustatud jäsemetel lihtsamini liikuda.

Sotsiaalne integratsioon

Puuetega inimestel on omad vajadused ning nad janunevad iseseisvuse, gruppi kuuluvuse ja ühiskondliku aktsepteerituse järele.

Sport loob raamistiku kontaktide tekkimiseks samasuguste vajaduste ja probleemidega inimeste vahel ning aitab neil leida uusi sõpru. Suheldes teiste inimestega, kes seisavad igapäevaselt silmitsi sarnaste raskustega, mõistavad puuetega inimesed, et nad ei ole mitte ükski, ja et nad saavad jagada kergema vaevata oma kogemusi.

Puuetega inimesed on sageli madala enesehinnanguga ning depressioonile ja isoleeritusele altimad, ent kehaline tegevus võib aidata neil iseennast taas väärtuslikuna tunda.

Virgestustegevus

Kehaline tegevus on lõõgastav, ühtlasi sobiv vaba aja veetmise viis. Selles mõttes võivad puuetega inimesed, sõltuvalt nende funktsioonihäirest, tegeleda kas spetsiaalselt nende jaoks loodud



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



sportmänguga, nagu *boccia* (mäng, mille käigus lüüakse pallide abil märkepalli), või kohandatud spordialadega, nagu noolemäng, ratastoolikorvpall, odavise, jõutõstmine, või kogunisti tavaspordialadega, mida pole muudetud, nagu vibulaskmine, *bowling*, ujumine, lauatennis jne.

Seetõttu ei tohiks puuet vaadelda kui haigust või kui kehalise tegevuse takistust, vaid et määratleda tuleks üksnes iga puudeliigi jaoks sobilikud ja kasulikud spordialad.

Meie projektist osavõtavad omavalitsused moodustavad oma piirkonnas elavate puuetega inimestega tegelevate osakondade abil ja oma asutuste ekspertide osalusel meeskonna puude raskusastme ja elatustaseme kindlaksmääramiseks ning teostatavusuuringute läbiviimiseks puuetega inimeste spordile juurdepääsetavuse küsimuses.

Spordimudelite rakendamisega ning spordiorganisatsioonide ja projektis osalevate omavalitsuste poolse tegevuste piloteerimisega paraneb omavalitsuste poolt puuetega inimestele pakutavate sporditeenuste kvaliteet, samuti puuetega inimestele pakutavate ja puudeliigist sõltuvate funktsioonide, keskkonna, koolitatud ekspertide ja töömudelite kvaliteet.

Sport naeruvääristab igasugust diskrimineerimist ja ületab kõik tõkked – ja see me siht ongi. Külg külje kõrval teise inimesega sportimine tähendab, et kõik erinevused, isiklik vimm ja pahameel ning kõikvõimalikud erimeelsused, mis võivad olemas olla, tuleb kõrvale jätta ja sellest peab saama võimalus koos teistega kasvada, lugupidades eri kultuuridest pärit inimestest.

Nelson Mandela on öelnud, et „spordil on võime muuta maailma“, õigupoolest suudab sport tuua tagasi, kas või lühikeseks ajaks, naeratuse nendesse väsinud, valust ja vägivallast vaevatud silmadesse.

See spordile iseloomulik keel kõnetab kõiki, tegemata kellelgi vahet, ja räägib universaalses keeles, niisamuti edendab ja levitab see integreerimise põhiväärtusi, nagu teeneid, pühendumust ja võrdsust.

Kõik spordiga tegelevad organisatsioonid ja omavalitsused tunnistavat sporti kui kõikvõimsat väljundit hariduse, tervise ja kaasatuse parandamisel ning kestliku arengu edendamisel. Sport on saanud kõik need valentsid oma ülemaailmse populaarsuse ja käimatõmbava jõu tõttu: liikumise tähtsuse edendamisel inimese, kogukonna- või ühiskonnaelu erinevates aspektides.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2. Rahvusvaheline puuetega inimeste spordipoliitika

Euroopa Liidu Nõukogu ja nõukogus kokku tulnud liikmesriikide esindajate järeldused, mis käsitlevad puuetega inimeste juurdepääsu spordile

- ☐ tunnistab kehalise aktiivsuse ja spordi väärtust ja olulisust puuetega inimeste jaoks, nagu ka asjaolu, et see aitab saavutada ELi strateegilisi, sealhulgas strateegia „Euroopa 2030“ eesmärke;
- ☐ kutsub üles korraldama koordineeritud teadvustamiskampaaniaid olemasolevate sportimisvõimaluste kohta;
- ☐ rõhutab, et kehaline kasvatus ja sport peaksid olema avatud kõigile õppuritele ning puue ei peaks olema kooli spordiprogrammidesse integreerimise takistus;
- ☐ nõustub, et puuetega inimeste sport põhineb suurel määral vabatahtlikul tegevusel, ning rõhutab vajadust parandada sportimisvõimalusi personalijuhtimise ja kvaliteedi parandamise vahendite kasutusele võtmise kaudu;
- ☐ soovib, et komisjon julgustaks võtma konkreetseid meetmeid puuetega inimeste sporti propageerivate projektide toetuseks ka kohalikul ja piirkondlikul tasandil;
- ☐ rõhutab vajadust suurendada kohalike ja piirkondlike omavalitsuste osalust Euroopa Komisjoni, nõukogu ja riiklike ametiasutuste koostöös välja töötatud programmis, mis käsitleb sporti, puuetega inimesi ja neile suunatud sportimisvõimalusi.

POLIITIKASOOVITUSED

Konteksti kirjeldus

1. osutab asjaolule, et ELis on hinnanguliselt ligikaudu 80 miljonit puudega inimest ehk see teeb umbes 15 % elanikkonnast. Piiratud liikumisvõimega isikud moodustavad hinnangute kohaselt üle 40 % elanikkonnast;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2. juhib tähelepanu, et kuna eakatel on puude tekkimise oht suurem ja krooniliste haiguste levimus tõuseb, võib puuetega inimeste hulk veelgi kasvada. Seetõttu seisavad Euroopa piirkonnad tulevikus silmitsi uute probleemidega;

3. osutab asjaolule, et ELis puudub puude mõiste ühtne määratlus ning et nimetatud mõiste õiguslikke määratlusi on käsitletud arvukates vaidlustes ja semantilistes tõlgendustes. Puue on ajas muutuv ja mitmetahuline mõiste, mis esindab inimese füüsiliste ja intellektuaalsete omaduste ning teda ümbritseva ühiskonna vahelist suhet. Seetõttu tuleb puuetega inimestest rääkides kasutada mitmeid mõisteid;

4. rõhutab, et puude tegelikku mõju ei tunta hästi või ollakse sellest valel ettekujutusel, ning toonitab vajadust rõhutada võimeid, mida võidakse sportimise kontekstis arvestada;

5. tunnustab kehalise aktiivsuse ja spordi väärtust ja olulisust puuetega inimeste jaoks, nagu ka asjaolu, et see aitab saavutada ELi strateegilisi, sealhulgas strateegia „Euroopa 2030“ ja puuetega inimeste õiguste strateegia aastateks 2021–2030 eesmärgi. Viimastel aastatel on kohandatud sport ja just puuetega inimestele suunatud spordialad märkimisväärselt edasi arenenud.

6. juhib tähelepanu asjaolule, et spordil on vaieldamatu väärtus inimeste üldise heaolu jaoks ja positiivne mõju puuetega inimeste rehabilitatsioonivõimalustele ja –võimele, ning spordiga tegelemise võimalus on puuetega inimeste jaoks eelkõige põhiline inimõigus;

7. osutab asjaolule, et puuetega inimeste sport katab mitmesuguseid tegevusi, seda alates tippspordist kuni harrastusspordini, kohandatud kehalisest kasvatuses kuni spordi kasutamiseni taastusravis. See mitmekesisus on vähemalt sama keerukas või keerukamgi kui spordi mõiste sisustamine. See on ka üks põhjusi, miks piirkonniti mõistetakse sportimist Euroopas omamoodi. Kehalisel tegevusel on spordivaldkonnas mitmeid nüansse, mille alusel on kõnealune tegevus kas sport, virgestus- või tervise heaks tehtav tegevus vm. Vahetegu sõltub seega tegelejast endast. Tegeleja valib konkreetse tegevuse. Olgu siinkohal märgitud, et üldiselt paraneb spordiga tegelemisel tervises seisund (nii füüsiline kui ka vaimne), olenemata inimese tüübist;

8. juhib tähelepanu asjaolule, et antud valdkonnaga seotud või selles valdkonnas kasutatavad eri mõistete ja kontseptsioonide üle on palju arutletud. Antud kontekstis on kasutatud terminit



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



„puuetega inimeste sport“, et võtta suunitlus inimkesksele lähenemisele, kuid olla samal ajal üldsõnaline;

9. tuletab meelde vajadust täielikult austada subsidiaarsuse põhimõtet ja spordivaldkonna juhtorganite, sealhulgas iseseisvate spordiorganisatsioonide sõltumatust. Antud arvamuses esitatud soovitused täidavad n-ö katalüsaatori rolli, et suurendada liikmesriikide ning kohalike ja piirkondlike omavalitsuste võetud meetmete mõju ning muuta puuetega inimeste suhtumist nende võimete väärtustamise kaudu kogukonnas tervikuna;

Poliitiline kontekst

10. väljendab rahulolu asjaolu üle, et ELi poliitikas on tunnustatud puuetega inimeste sporti, eelkõige strateegias „Euroopa 2030“ ja puuetega inimeste õiguste strateegias aastateks 2021–2030, komisjoni teatises pealkirjaga „Euroopa mõõtme arendamine spordis“ ja Euroopa Komisjoni valges raamatus spordi kohta, ning ka toetab seda;

11. nõustub sellega, et riigiasutustel ning piirkondlikel ja kohalikel omavalitsustel võib oma pädevuse piires ja vastavalt rahalistele võimalustele olla oluline roll puuetega inimeste sporditeenuste arendamisel, eelkõige pikas perspektiivis sporditaristu ja sportimisvõimaluste edendamisel ja neisse investeerimisel, ning rõhutab vajadust tagada projektide rahastamine neis piirkondades, kus koolide ja muude haridusasutuste taristu pole piisavalt välja arendatud ning kus puuetega lastel ei ole võimalusi spordiga tegeleda või need võimalused on piiratud;

12. avalike taristute kasutamisel peavad avalik-õiguslikud asutused asjakohasel viisil arvestama puuetega inimeste spordihuvi, järgimaks nõuet luua puuetega inimestele võrdsed elamistingimused. Seejuures on oluline aspekt juurdepääsetavusel;

13. nõuab kindlalt, et puuetega inimeste spordivaldkonnas osalejatel oleks eriline roll selleks, et spordi abil saaks edendada sotsiaalset kaasatust, integratsiooni ja võrdseid võimalusi;

14. rõhutab asjaolu, et paljudel juhtudel ei paista puudega inimeste sporti sõnaselgelt nimetatavat, kui vaid sotsiaalse kaasatuse kontekstis. Komitee kutsub tegema selgemat vahet puuetega inimeste spordi eriharudel, nagu tippспорт, sport kui vaba aja veetmise viis, kehaline kasvatus, spordi



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



pakutavad haridus- ja koolitusvõimalused, kohandatud kehaline tegevus, spordi kasutamine taastusravis või konkreetse ravi eesmärgiga sporditegevused;

15. kutsub üles rohkem tunnustama spordivaldkonna kvalifitseeritud esindajate osalemist igasuguses ELi institutsioonide toetatud tava spordi arendamis- ja hindamistegevuses. Selleks, et neil oleks võimalik osaleda, tuleks kaaluda erivahendite eraldamist ning erikoolitust spordivaldkonnas töötavatele spordispetsialistidele;

16. nõuab, et koostataks üksikasjalik strateegiadokument, mis põhineks praegusel poliitikal, kuid mis oleks pühendatud just puuetega inimeste spordile ja määratletaks valdkonna põhiküsimuste seas prioriteedid;

Spetsiifilised probleemid: sportimisvõimalused

17. märgib, et hoolimata sellest, et poliitilisel tasandil tuntakse järjest suuremat huvi puuetega inimeste spordiga tegelemise vastu, on viimaste osalus füüsilises tegevuses endiselt väga madal. Sealhulgas on see tingitud piiratud juurdepääsust puuetega inimeste vajadustega kohandatud sporditaristule;

18. märgib, et lisaks füüsilistele, sotsiaal-majanduslikele ja kommunikatsioonibarjääridele mõjutavad spordiga tegelemist ka kultuurilised tõkked ja psühholoogilised tegurid, eelkõige tavasporditegevuste korraldajate ja osalejate suhtumine puudesse. Selline suhtumine tuleneb teadmatusest ja ressursside puudumisest, et tegeleda teistsuguse olukorraga, mistõttu on vaja korraldada teadvustamis- ja koolituskampaaniaid, mis lihtsustaksid puuetega inimeste kaasamist sporditegevusesse. Soovitavalt peaks kõikide selliste meetmete võtmisele, millega soovitakse parandada spordi avatust, eelnema põhjalikud konsultatsioonid valdkonnas osalejatega, kuna eri rühmad võivad vajada erinevaid toetusi;

19. ligipääsu parandamine on spordiehitistele füüsilise juurdepääsu ja parema kommunikatsiooni seisukohast oluline tingimus, kui soovitakse tõsta huvi sportimise vastu;

20. kutsub üles korraldama koordineeritud teadvustamiskampaaniaid sportimisvõimaluste kohta. Selliseid kampaaniaid võiks korraldada ELi tasandil, kuid need peaksid olema viidud kohalikule ja piirkondlikule tasandile, neid kus konkreetseid sportimisvõimalusi pakutakse. Oluline on, et



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



pöördutaks puuetega inimeste endi poole ja antaks neile teavet. Ideaalis korraldataks neid kampaaniaid tavasportdiliikumise, riiklike spordiorganisatsioonide ja puuetega inimeste spordi- ja muude organisatsioonide (või alaliitude) juhtorganite toel. Lisaks on oluline korraldada teadvustamiskampaaniaid mitte ainult puuetega inimestele, vaid ka ülejäänud elanikkonnale, et aidata neil mõista, aktsepteerida ja integreerida puuetega kaaslasi, aga ka õppida neid abistama. Tuleb võimalikult palju aidata puuetega inimesi nende iseseisvumise teel ning neid julgustada ja toetada selles vallas ettevõtmiste väljapakkumisel, edendamisel ja korraldamisel;

21. rõhutab, et eri sihtrühmade puhul tuleb võib-olla läheneda eraldi, võttes arvesse nende võimeid, vanuserühma ja sotsiaalseid olukorda. Eriti tuleks jõuda noorteni ja neid toetada. Ka on oluline arvestada nii iga liikmesriigi spordistruktuuriga kui ka kohalike ja piirkondlike iseärasustega. Tuleks toetada kvaliteetse, kättesaadava ja korrapäraselt ajakohastatud teabe edastamist selleks, et erinevad sihtrühmad oleksid pidevalt kursis neile kättesaadavate sporditegevuste valikuga. Kohalikul tasandil organiseeritud liikumiste arengu julgustamine ja toetamine võib soodustada sellise teabe levitamist ja juurdepääsetavust;

22. kohalikul ja piirkondlikul tasandil peab olema kohandatud transpordivõrk, mis võimaldab puuetega inimestel minna sporditaristusse ning tegeleda nii harrastus- kui ka võistlusspordiga;

23. osutab sellele, et vanematel on oluline osa selles, et julgustada noori sportima, ning et selle valdkonna selgrooks on vabatahtlikud. Sel põhjusel on tarvis tõsta teadlikkust vabatahtliku töö osatähtsusest, kaaluda platvormide moodustamist just vabatahtlike värbamiseks ja koolitamiseks ning võtta meetmeid nende töö tunnustamiseks ja hüvitamiseks;

24. soovib luua ELi spordirajatiste kohta teabeplatvormi koos täielikult ligipääsetava veebisaidiga puuetega inimeste teavitamiseks sporditaristust, tehnilistest võimalustest jne nende elukohas;

25. juhib tähelepanu asjaolule, et teatavad elanikkonnarühmad kannatavad kahe- või kolmekordse diskrimineerimise all juhul, kui neil ei ole mitte ainult üks vaid mitu puuet, või kui nad on välismaalased või kuuluvad vähemusrühma, või kui kannatavad sotsiaalse tõrjutuse all homfoobia või soo tõttu. Oluline on, et kõigile oleks tagatud toetus ja võrdne ligipääs spordile;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



26. märgib, et puuetega inimeste sport ei tohiks jääda tavaaspordisüsteemist välja ning et selle üldlevinuks muutumine, s.t selle korraldamise vastutuse jagamine valdkonna suurte spordiorganisatsioonidega, tundub juba praegu olevat esmatähtis poliitiline eesmärk. Seega peab olema kindel, et puuetega inimeste sport kaasataks tavaaspordiprogrammidesse ning et sõltuvalt puuetega inimeste tegelikest oskustest ja integratsiooni eesmärgist saaks võtta kõrvuti kasutusele ka erinevaid korraldusmudeleid, valemeid ja struktuure;

27. puuetega inimeste sporti kaasamist tuleks toetada vastava haru või spordiala liidu raames, tehes koostööd spordialaliitudega, mis tegelevad peamiselt puuetega inimestega ja mille rolli tuleb austada. Neid spordiliite tuleks puuetega inimeste teenistuses oleva hädavajaliku ülesande täitmisel toetada;

28. spordiliidud peaksid innustama oma koosolekutel osalema neil nõuandva funktsiooniga, kuid liitu mittekuuluvail spordiorganisatsioonidel, mille eesmärk on edendada puuetega inimeste sporditegevust;

29. nendib toodud näidete põhjal turismi ja spordi kui vaba aja veetmise viisi ühendamine puuetega inimeste jaoks head sobilikku vahendit spordiga esmase kokkupuute saamiseks, et sportimine muutuks levinumaks ja suureneks üldsuse teadlikkus puuetega inimeste võimetest;

30. sporditurismi reklaamimiseks tuleks pakkuda kvaliteetset ajakohastatud teavet puuetega inimestele kohandatud sporditegevuste, transpordivõimaluste ja spordiehitiste kohandatud ligipääsu kohta;

Spetsiifilised probleemid: haridus

31. tunnistab, et puuetega inimestele sobiva spordiala arendamine nõuab kõrge haridus- ja väljaõppetasemega spetsialiste;

32. on seisukohal, et isegi kui puuetega inimesi ei häbimärgistata, on nad tihti tõrjutuse ohus, kuna ei teata nende vajadusi, ei osata nendega suhelda ja puudub kogemus nendega koos tegutsemisel. Komitee kutsub üles haridus- ja koolitusmeetmete abil kooskõlastatult teavet jagama, ja seda mitte ainult sportimise korraldamises otseselt osalevatele isikutele, vaid ka laiemale üldsusele, kasutades



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



selleks näiteks internetis lihtsasti kättesaadavaid koolitusvahendeid. Selleks on vaja samal ajal suurendada teadlikkust puuetega inimeste õigustest, vajadustest ja oskustest;

33. rõhutab, et kehaline kasvatus ja sport peaksid olema avatud kõigile õppuritele ning puue ei peaks olema kooli spordiprogrammidesse integreerimise takistus. Tihtipeale hakkab noortele just koolis kehalise kasvatus tunnis sportimine meeldima ja huvi selle vastu tekkima. Sama kehtib ka puuetega noorte puhul. Lisaks võimaldab koolis spordiga kokkupuude harida terveid õpilasi ja tõsta nende teadlikkust oma klassikaaslaste võimetest. Selles kontekstis tuleks julgustada eelkõige kõigile avatud spordiprogrammide loomist. Hea näide selle kohta, kuidas muuta suhtumist teiste sportlaste võimetusse, on tagurpidi integratsioon, s.t tervete noorte sportlaste osalemine puuetega inimeste spordiüritustel. Samamoodi tuleks toetada ja arendada algatusi „Teeme sporti üheskoos“. Selle eesmärgi saavutamiseks on oluline pakkuda haridusasutuste õpetajatele spetsiaalset koolitust, ses suhtes tuleks erilist tähelepanu pöörata kehalise kasvatus õpetajatele, niisamuti tagada, et puuetega laste vanematel oleks olemas teabele juurdepääs, mis puudutab erinevaid sportimisvõimalusi;

34. leiab, et puuetega inimeste ja tavasporditegevustes osalejate vähese omavahelise suhtlemise ja koordineerimatuse tõttu jäävad treenerite teadmised ja oskused tihtipeale kasutamata. Tehakse ettepanek võtta nendes organisatsioonides koolitusepakkujate ja avaliku sektori asutuste toetusel ühiseid koolitusmeetmeid;

35. soovib kaasata kõrgharidusasutuste esindajad vahetult kohandamisprotsessi, hoidmaks ära puuetega inimeste sotsiaalset tõrjutust. Kaasamise eesmärk oleks teha muudatusi tulevaste kehalise kasvatus õpetajate koolituses, mis võimaldaks neil paremini mõista oma õpilaste eri terviseprobleeme;

36. on arvamusel, et puuetega inimeste spordi mainet tuleb parandada. Tuleks edendada puuetega tipp sportlaste võistlussporti. Niisiis oleks nende staatus võrreldav puudeta tipp sportlaste omaga. Tegemist on üksmeelse seisukohaga, et teadlikkus puuetega tipp sportlaste tulemustest võib aidata kaasa seda arusaama muuta. Selles suhtes on ülioluline paraolümpiamängude ja puuetega inimeste kõrgetasemeliste spordiüritustega seotud teavitamisstrateegia;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



37. nõustub, et puuetega inimeste sport põhineb suures osas vabatahtlike töö. Komitee tunnistas, et vabatahtlikele tuleb jätkuvalt pakkuda kõrgetasemelist koolitust. Mõnes mõttes tuleks seda koolitust kohandada mõningal määral osalejate vajadustele. Lisaks on üha olulisem vabatahtlike juhtimine. Puuetega inimeste spordiga tegelevad organisatsioonid peavad toimima tõhusamalt, võttes kasutusele personalijuhtimise ja kvaliteedi parandamise vahendid. Kui me tahame kvaliteeti parandada, siis on vaja koolitada spetsialiste. Nad on vajalikud eriti seetõttu, et tegemist on erisihtrühmaga. Eesmärk peab olema sellise töö tõeliste spetsialistide ülesandeks tegemine;

38. peab kahetsusväärseks, et tihti alahinnatakse puuetega inimeste potentsiaali. Komitee rõhutab, et sport võib toetada puuetega inimeste isiklikku arengut ja aidata seega olulisel määral kaasa inimeste edukasse tööalasesse integratsiooni;

39. kiidab heaks ELi suunised sportlaste topeltkarjääri kohta, milles rõhutatakse, et „topeltkarjääri toetavate meetmete võrdne kohaldamine kõigile sportlastele oleks spordi jaoks üldiselt ja eelkõige puuetega inimeste harrastatava spordi jaoks märkimisväärne samm edasi“. Regioonide Komitee jagab täielikult ka suunistes väljendatud seisukohta, et „kuna paljud puuetega inimeste spordialad on hõlmatud tava-spordiorganisatsioonidega, tuleb pöörata sellele rühmale eritähelepanu, et tagada võrdne kohtlemine ja arendada välja teistsuguseid karjäärivõimalusi, kui ei ole võimalik kasutada tervete sportlaste karjäärivõimalusi“;

40. rõhutab, et see sektor peaks püüdma edaspidi suurendada oma noorimate sportlaste iseseisvust ja toetama neid nende isiklikus arengus. Selleks aga tuleks toetada noortele sportlastele spordiüritustel pakutavaid erikoolitusi;

Spetsiifilised probleemid: tervishoid

41. tunnistas spordi tähtsust tervise edendamisel ning rõhutab kohandatud kehalise tegevuse ja puuetega inimeste rehabilitatsiooni erilist omavahelist seost, kuna mängus on nende füüsiline ja vaimne tervis;

42. toetab ELi eksperdirühma „Sport, tervishoid ja osalus“ tööd. Nõukogu on teinud sellele rühmale ülesandeks esitada ettepanekuid meetmete kohta, millega edendataks tervist tugevdavat



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



kehalist tegevust ja osalemist tava spordis. Regioonide Komitee nõuab, et füüsilist tegevust ja sporti kui puuetega inimeste taastusravi meetet selgesõnaliselt tunnustataks ja toetataks;

43. võtab teadmiseks ELi dopinguvastase eksperdirühma töö tulemused. Nõukogu on sellele rühmale teinud ülesandeks läbi vaadata ELi ettepanekud Maailma Dopinguvastase Agentuuri (WADA) maailma dopinguvastase koodeksi muutmise kohta. Komitee tunnistab ka spordi hea juhtimistava osatähtsust. Komitee soovib sellesse töösse rohkem kaasata paraolümpia liikumise sidusrühmi;

44. on seisukohal, et kõik uue mitmeaastase finantsraamistiku rahastamisvahendid võtaksid arvesse puuetega inimeste juurdepääsetavuse küsimust;

45. võtab teadmiseks esitatud ettepaneku spordile pühendatud eelarverea kohta programmis „Erasmus+“. Kutsub Euroopa Komisjoni üles programmi „Erasmus+“ toetusesaajatele mõeldud juhendites sõnaselgelt viitama puuetega inimeste spordile ja tunnistama selle rühma sporti programmi spordipoliitikas prioriteediks;

46. soovib komisjonil toetada kohalikul ja piirkondlikul tasandil konkreetseid meetmeid puuetega inimeste sporti edendavate projektide toetuseks;

47. on arvamisel, et sektoris valitseb teatud killustatus sarnaseid eesmärke taotlevate ELi erinevate vahendite vahel. Parema ühtlustamine koos pikaajaliste rahaliste kohustuste võtmisega (vähemalt sektori ELi tasandi peamiste esindajate jaoks) oleks sektori jaoks väga kasulik;

48. julgustab struktuurifondide kasutamist kõigile avatud sporditaristu arendamiseks kohalikul ja piirkondlikul tasandil. Väga oluline on investeerida teadusuuringutesse ja innovatsiooni, tehes seda eeskätt ülikoolide ja sektori ettevõtjate kaudu. Paljud spetsialistid kirjutavad juba sel teemal oma doktoritööd. Eritähelepanu peaks pöörama spordile kui ravivahendile, näiteks hipoteraapiale;

49. kutsub ELi institutsioone üles jätkuvalt pikaajaliselt toetama kõigile, kuid eelkõige puuetega noortele avatud spordiüritusi;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kohalike ja piirkondlike omavalitsuste roll

50. on veendunud, et kohalikel ja piirkondlikel omavalitsustel on oluline roll puuetega inimeste spordi Euroopa mõõtme arendamisel oma institutsionaalse pädevuse raames;

51. rõhutab vajadust suurendada kohalike ja piirkondlike omavalitsuste osalust programmi alusel, mille töötavad ühiselt välja Euroopa Komisjon, nõukogu ning spordi, puuetega inimeste ja puuetega inimeste jaoks ja nende kaasamist tava sporditegevusse silmas pidades korraldatavate spordiürituste eest vastutavad riigi ametiasutused. Kohalikud ja piirkondlikud omavalitsused saavad ELi kohalikule tasandile lähemale tuua, et luua seos spordiklubides, koolides või vanemate seas propageeritavate algatustega;

52. tunnistab, et kohalikul ja piirkondlikul tasandil on kogemusi ning struktureeritud partnerlusi, millega saab toetada puuetega inimeste spordi ja sportimise levinumaks muutumist. Komitee kutsub üles neid häid tavasid jagama ja leiab, et võib ise neid ELi institutsioonide ja asjaomaste osapoolte toetusel levitada. Siinkohal on suureks tööks olemasoleva materjali tõlkimine, mida tuleks toetada. Tasuks kaaluda ka eriti heade tavade kompenseerimise süsteemi;

53. toetab puuetega inimeste spordi arendamise eest piirkonnas vastutavate organite süsteemi. Nad võiksid olla heade tavade jagamise ja elluviimise allikaks, näiteks info- ja kommunikatsioonitehnoloogia vahendite kasutamise kaudu, ning Euroopa poliitika ja piirkondliku tegelikkuse vaheliseks sillaks. Euroopa projektide edendamine ja arendamine heade tavade jagamiseks aitaks leida ühistele probleemidele elujõulisi lahendusi ning õppida tundma teiste piirkondade ja riikide vajadusi;

Muud tähelepanekud

54. võtab teadmiseks esimesed algatused Euroopa spordinädala edendamiseks ja rõhutab, et selle raames on tarvis ette näha just puuetega inimestele suunatud sporditegevusi ja kaasata need tava sporditegevustesse. Samuti kutsub komitee üles kaaluma iga-aastase Euroopa puuetega inimeste spordipäeva korraldamist;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



55. märgib, et selle sektori kohta puuduvad võrreldavad piirkondlikud andmed, ning kutsub üles usaldusväärseid andmeid koguma. Selleks tuleks näiteks tellida spetsiaalne Eurobaromeetri uuring puuetega inimeste spordi kohta või vähemalt lisada selle teema kohta täpsemad küsimused edaspidistesse sporti ja/või puuetega inimesi käsitlevatesse Eurobaromeetri uuringutesse;

56. soovib soojalt luua selle küsimusega tegelemiseks Euroopa eksperdirühma, mis tunnistaks selle valdkonna erinevaid ülesandeid ja pööraks tähelepanu valdkonna mitmesuguste osalejate seisukohtadele. See Euroopa eksperdirühm peaks algatama järgmiste meetmete võtmise:

- semantilises plaanis:

- ☐ pakuks invaspordile (kehapuudega inimestele suunatud sport), kohandatud spordile (intellektipuudega inimestele) ja ühisele sporditegemisele (nii puudega kui ka puudeta inimestele) välja ühtsed mõisted, et neid oleks kergem arendada ;

- tehnilises plaanis

- ☐ koguks kokku kõige tähtsamad kohalikud ja piirkondlikud kogemused, et neid oleks lihtsam eeskujuks võtta ja levitada;

- ☐ annaks poliitilisele tasandile tehnilised vahendid, mis on hädavajalikud teadlikkuse tõstmiseks ja mis võimaldaks Regioonide Komiteel täita oma eesmärgi olla edendaja valdkonnas, kus kohalikel ja piirkondlikel omavalitsustel on primaarne roll.

RUMEENIA VAATEVINKLIST PUUETEGA INIMESTE SPORT

TARGU JIU LINNA NÄITEL

Sport on üks vähestest asjadest, mis suudab ühendada inimesi erinevustele vaatamata. Igapäevaelus toimetavad inimesed omas keskkonnas ja maailmas. Torgates aga sporditossud jalga ja minnes välja, astuvad nad uude reaalsusesse – maailma, kus ei oma tähtsust, kust nad pärit on, kuidas nad sellega algust tegid, vaid kus loeb osavõtt. Kõik võivad osaleda. Sport ei sea piiranguid: spordialasid on tohutult palju, mis tähendab, et kõik võivad leida endale sobiva ala ja ka viisi



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



sellega tegelemiseks. Meeskonnasport loob hea tunde, et kuulutakse kuhugi. Individuaalsport aitab kombata piire ja neid nihutada. Eelpool kirjutatud silmas pidades võime ehk väita, et ajal, mil spordiga tegeletakse, ei jää keegi kõrvalseisjaks, ning igaüks võib leida selles vallas tegelemiseks oma ala. Kas see on ikka nii? Kuidas on puuetega inimestega? Ja vaesemate inimestega? Rumeenia vaatenurgast on sport üks aladest, millega armastatakse argielus enim tegeleda, sõltumata puude olemasolust. Puuetega inimeste silmis omab sport seevastu suuremat kaalu, sest see aitab saavutada eesmäärke ja seada uusi sihte.

Rumeenias on spordiliikumine tavaline nähtus. Spordile iseloomulikud tunnused, mis on kujunenud ajapikku tegeliku sotsiaalse olukorra järkjärgulise arengu tulemusel, on: mitmekesisus, kohandatavus, loovus, originaalsus ja oportunism, aga ka teatav nõudlikkus, mille tingis vajadus ise. Seejuures on eesmärk parandada inimese füüsilist ja vaimset tervist ning tõsta elukvaliteeti.

Kohandatud spordiala abil saavad puuetega inimesed muuta tugevaks mitte ainult oma keha, vaid ka vaimu. Seetõttu on meie kohustus toetada sedalaadi sporti ka teistes eluvaldkondades kui ainult koolis.

Târgu Jiu spordiklubi viib läbi mitmesuguseid spordiüritusi nii puudega kui ka puudeta õppuritele ja noortele oma kogukonnas, et tagada nende sotsiaalne kaasatus. Klubi teeb koostööd mitmete ühingute, koolide, spordiklubide, Târgu Jiu linnavalitsuse ja linnale kuuluva spordiklubiga. Viimase asutas ja selle tegevust toetab linnavalitsus.

Linnavalitsus võtab puuetega inimeste spordialadega seoses arvesse järgmisi suuniseid:

- ☐ korraldada ümber puuetega inimeste spordisüsteem maakonnaasutuste ja -organisatsioonide poolt ning töötada välja erinevate puudeliikide jaoks sobivad tegevusprogrammid;
- ☐ sõlmida koostöölepe puuetega inimestele spetsialiseerunud avaliku halduse asutusega selleks, et toetada sellesse sotsiaalset kaitset vajavasse kategooriasse kuuluvate inimeste sportimisvõimalust;
- ☐ töötada välja puuetega inimeste sporti käsitlev riigisisene programm, millega nähtaks organiseeritud raamistikus ette miinimumtingimused erinevatel spordialadel tegelemiseks, ning et sellesse kategooriasse kuuluvad inimesed saaksid tegeleda võistlusspordiga;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- ☐ luua spetsiaalsed kohad, kus puuetega inimesed saaksid spordiga tegeleda;
- ☐ kaasata spetsialistid puuetega inimestele mõeldud spordiürituste ettevalmistamisse ja korraldamisse;
- ☐ töötada välja projektid ja programmid, mis soodustaksid kehapuude, meelepuude, vaimse tervise häire ja kombineeritud puudega inimeste kehalist aktiivsust ja sporti, eesmärgiga arendada nende isiksust ja edendada sotsiaalset integratsiooni;
- ☐ toetada puuetega inimesi, et nad saaksid osaleda riiklikel ja rahvusvahelistel puuetega inimestele suunatud võistlustel.

Kohalikul ja maakonna tasandil on mitmesuguseid puuetega inimestele orienteeritud projekte, võistlusi ja olümpiamänge. Kohalikud ja maakondlikud omavalitsused rahastavad spordi- ja virgestusalaseid projekte oma tasandi eelarvest.

Avalik haldus peab arendama prognoosimis- ja kohanemissuutlikkust. Selleks peavad avaliku sektori esindajad monitoorima sotsiaalseid protsesse, koguma ja analüüsima teavet sotsiaalvaldkonna kohta ning töötama välja optimeeritud poliitika ja meetmed ühiskonna arenguks. Linnavalitsus soovib nimetatud eesmärgid ellu viia: hinnata selleks otstarbeks korralikult Rumeenia spordi hetkeolukorda ja tegureid, mille mõjud võivad ulatuda tulevikku, tuginedes institutsionaalsele reaktsioonile. Et kvalitatiivsed, kvantitatiivsed ja rahalised spordinäitajad kasvaksid, eeldab see nii kesk- kui ka kohaliku avaliku halduselt ja sotsiaalpartneritelt ühiseid jõupingutusi. Regulaarselt spordiga tegelevate inimeste osakaalu suurenemine võib tuua olulist kokkuvõtet riigile ja seega vähendada mitmesuguseid tervishoiukulusid (nt haiguspuhkus, mitmesugused raviteenused, retseptide hüvitamine jne). Kokkuvõtteks peetakse spordivaldkonnas kavandatud meetmete edukaks rakendamiseks sporditaristu ja rahvaspordiprogrammide kvaliteedi tõstmist, spordiga aktiivselt tegelema julgustamist ja toetamist, kehtivate õigusaktide ümberkujundamist ning läbipaistvuse põhimõtte ja tulemuslikkuse juhtimise taastamist.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ITAALIA VAATEVINKLIST PUUETEGA INIMESTE SPORT

- VENETO REGIOONI NÄITEL

Me teeme koostööd erinevate ülikoolide, valitsusväliste organisatsioonide, kohalike omavalitsuste ja vabatahtlike organisatsioonidega, et toetada sporditegevusi Itaalias Veneto piirkonnas ja tagada puuetega õppurite osalemine neis tegevustes. Meie oleme seadnud põhieesmärgiks võidelda tegevusetusega, mis on üks tõsisemaid meie aja probleeme nii puudeta kui ka puuetega õppurite jaoks. Toome siinkohal mõne näite.

Veneto regioonis asuv **Università degli Studi di Padova** (Padova ülikool) viib teadusühingu raames läbi projekti „Vaba aeg, sport ja vabatahtlik töö“. Siin teevad mõiste „sport“ all koostööd **CUS** (Padova ülikooli spordikeskus), **CIP** (Comitato Italiano Paralimpico -> Itaalia paraolümpiakomitee), **Üliõpilasesindus (kaasav sektor) koostöös meditsiiniosakonnaga, Baskin Association** (ühendus, kuhu on koondunud korvpallil põhinevad spordialad) ja **STEP ABONO**.

- CUS (Padova ülikooli spordikeskus) on Padova provintsi kõige liigendatumaid spordikeskusi (www.cuspadova.it/it/agonismo/basket-carrozzina). Ülikooliga koostöös on ellu kutsutud projekt „Ratastoolikorvpall“, mille tarbeks on välja töötatud koolitus- ja võistlustegevused.
- CIP-i põhiülesanded on: jõuda kõikide puuetega inimeste spordiliitude tunnustamiseni Itaalias, tagada paraolümpia idee laialdasem levik ja juurutada enam spordiga tegelemist puuetega inimeste seas. Padova linnas ja selle provintsis tegeletakse järgmistel spordialadel: kergejõustik, ratastoolikorvpall, *bowling*, jalgpall 5 mängijaga, jalgpall 7 mängijaga, laujalgpall, sõudmine, jalgrattasport, jalgrattasport käsirastestega, tantsimine, ratsutamine, iluvõimlemine, ujumine, jõutõstmine, kelguhoki, ratastooliragbi, vehklemine, tennis, ratastoolitennis, lauatennis, sportlaskmine, laskmine, vibulaskmine, orienteerumine, triatlon, *baskin*.
- Üliõpilasesindus (kaasav sektor) soovib koos meditsiiniosakonnaga edendada liikumiskultuuri ja kehalist aktiivsust Padova ülikoolis õppivate puuetega üliõpilaste seas. Tegevused seisnevad individuaalses lähenemises liikumisele, kehalisele tegevusele või spordile, mis peavad andma



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



puuetega üliõpilastele võimaluse tunda oma keha, optimeerida olemasolevaid võimeid ja kasutada neid ära võimalikult suures ulatuses, saamaks positiivselt lülituda õppe- ja töökeskkonda.

- *Baskin* on korvpallist inspireeritud spordiala, sobides kõigile, kuna tänu reeglite muutmisele vastavalt inimeste vajadustele võimaldab see mängus reaalselt ka osaleda. See spordiala järgib võrdsuse põhimõtet, kus nii mehed kui ka naised mistahes puudega, peaasi et see võimaldab korvi löömist, aktiivselt kaasa löövad. (<https://baskin.it/>)
- STEP ABANO on mittetulundusorganisatsioon, mis edendab puuetega inimeste sporti tehnikute, vabatahtlike ja sportlaste perekondade kaasabil. See organisatsioon viib tegevusi läbi basseinis (ujumine), jõusaalis (peamiselt küll korvpall, kuid ka muud virgestus- või sporditegevused) ja rajal (kergejõustikuga tegeletakse ainult mai- ja juunikuus). Igal treeningul osaleb 10–20 sportlast, keda saadavad tehnik ja mitu vabatahtlikku. STEP ABANO osaleb regulaarselt piirkondlikul korvpalli meistrivõistlusel, mida korraldab SOI (Itaalia eriolümpiamängud) Veneto piirkonnas. Selle meistrivõistluse üks päevadest, mis tähendab võistlejate jaoks reisimist, toimub nimetatud ühinguga koostöös alati Abano spordihallis. Sõltuvalt sportlaste ja vabatahtlike saadavusest osaleb STEP ABANO ka teistel korvpalli-, kergejõustiku- või ujumisvõistlustel ning muudel üritustel. (www.stepabano.it)

Lisaks tegutseb Veneto regioonis **Sportkalapüügiühing**. Harrastuskalapüügi ühendusele A.S.D. Lago delle Rose on omistatud vastutava asutuse C.S.A. (Venetos) poolt, mida Coni tunnustab, sporditegevuse sertifikaat Itaalia spordi edendamise eest. Ühenduse eesmärk on reklaamida ja arendada harrastuskalapüügiga seotud sporti mistahes võistlus-, amatöör-, harrastus- või muu sporditegevuse vormis ning mis muidu ei sobi selle ala teadmiste ja kogemuste levitamiseks, niisamuti soodustama tegevusi harrastuskalapüügiks mõeldud järvedel Veneto piirkonnas. Samuti edendab see ühendus puuetega ja/või haigete inimeste või ebamugavates tingimustes olevate inimeste spordi- ja haridustegevust, kasutades selleks ka loomade abi.

Sarnaselt **Kızıl Elma APS**-iga, teeme koostööd meie piirkonna puuetega õppurite heaks töötavate erinevate ühenduste ja kohalike omavalitsustega. Me pakume rahalist abi ja moraalselt tuge, kohtudes ühinguga, mis ehitab meie piirkonnas puuetega lastele spetsiaalseid mänguväljakuid. Peale selle rajame erinevaid asutusi, et puuetega õppurid saaksid kohaneda teekonnaga lasteaiast – asub meie peakorterist vaid 10 minuti jalutuskäigu kaugusel – kooli ning tegeleda spordiga nende



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



eakaaslastega samaaegselt. Ka toetame vabatahtlikkuse korras programmi „Erasmus+“ tegevusi, mis on mõeldud puuetega üliõpilaste spordioskuste arendamiseks.

KASUTATUD KIRJANDUS:

<https://www.unipd.it/en/inclusion-leisure-sport-and-volunteering>

<https://www.asdlagodellerose.it/en/fishing-sports-association-in-veneto-italy/>

https://www.researchgate.net/publication/51440505_Children_with_disability_at_school_The_application_of_ICF-CY_in_the_Veneto_region

KREEKA VAATEVINKLIST PUUETEGA INIMESTE SPORT

SERRESE NÄITEL

Tänapäeva lapsed on ülekaalulised. Viimaste aastate uuringud näitavad ülekaalulisuse kasvutrendi, osaliselt seetõttu, et lapsed ei tegele spordiga. Tõendamist on leidnud, et isegi vähese intensiivsusega sportimine mitte ainult ei vähenda olulisel määral rasvumist, vaid ka soodustab tervislikku eluviisi ja heaolutunnet. Kehaline aktiivsus ja sport on keerukas probleem puudega inimese jaoks. Teadlased on jõudnud järeldusele, et pervasiivse arenguhäirega laste igapäevaelus on püsiva ja mõõduka kehalise aktiivsuse arendamine vähem tõenäoline kui normaalse arengu kuluga laste elus.

Whitehead (2010) pakub välja mitmesuguste elementidega füüsilise aktiivsuse mudeli, mis on lapse elus väga oluline mitmel tasandil. Selleks, et kehaline tegevus saaks lapse elu osaks, on vaja pakkuda piisavaid võimalusi lapse sooritusvõime ja motoorsete oskuste arendamiseks (Whitehead, 2010). Pealegi ei tundu lapse treenimine üksikute oskuste ükshaaval õppimise teel olevat tõhus meetod (Whitehead, 2010). See on tavapärane meetod puudega lapsega tegelemisel, kuid see ei ole sageli küllaldane, jõudmaks üldise tasemeni. Selles avaldubki integreerumise puudus: sportlase isoleerimine ja tema individuaalsete oskuste mitte ühendamine tervikuks, milles aga integreerumise võti seisnebki. Seetõttu peabki laps harjutama komplekselt kõigil tasanditel, näiteks erinevatel väljakutel ja mängukaaslastega ning põhilisi harjutusi õppimisprotsessis varieerima.

Sellealase uurimuse viisid läbi Collins ja Straples (2017) Regina ülikoolis. Uuriti intellektipuude ja arenguhäiretega laste kaasamise tõhusust kümme nädalat väldanud programmi jooksul, mille eesmärk oli tõsta laste füüsilist vormi sporditegevusteks vajalikel põhioskuste tasandil. Programmi ülesehitamisel arvestati põhimõtteid, nagu milliseid spordioskusi arendada ja millises ajaraamis, ning see põhines puueteta lastele mõeldud sarnastel programmidel. Programmis osales 35 last, neist 25 poissi ja 10 tüdrukut, vanuses 7–12 eluaastat. Lapsed valiti juhusliku valimi alusel vabatahtlikkuse alusel osalenud perede hulgast. Konkreetse tegevusprogrammi valik langetati algselt vanemate antud hinnangutele tuginedes nende laste teadaolevate võimete ja



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



raskuste-vaeguste kohta erinevate valdkondade lõikes (näiteks kognitiivsed, käitumuslikud, sotsiaalsed oskused, iseseisvus, enesehooldus, suhtlemine, motoorsed oskused, spordiga tegelemine). Kuna programm eeldas osalemist ja kaasamist, valiti selleks puhuks välja ainult need lapsed, kellel ei olnud puuet, mille tõttu ei saanud nad iseseisvalt, vajalike kohandusteta ja ilma abita osaleda, ega valitud ka krooniliste terviseprobleemidega (näiteks epilepsia) lapsi, mis muutuks programmis osalemise ohtlikuks. Osalejatel oli järgmised puuded: pervasiivne arenguhäire (23), Downi sündroom (3), hapra X-i sündroom (2), üldine arenguhäire (5) ja 2 muud harvaesinevat sündroomi. Programmi tulemusi kõrvutati nende vastavate tulemuste hindamisega enne ja pärast programmi. Lapsed jagati 4 gruppi sarnaste motoorsete võimete alusel ja programm kestis üheksakümmend minutit üks kord nädalas, ühtekokku 10 nädalat. Igal nädalal valiti välja kaks erinevat spordiala, millega lapsed tegelema pidid.

Uuringu tulemused näitasid, et 26 osalejat parandasid olulisel määral oma tulemusi teatud sporditegevustes võrrelduna treeningpäevikusse tehtud kannetega enne ja pärast programmi, samal ajal ei esinenud 6 osaleja tulemustes mingeid erinevusi ja 3-l osalejal olid tulemused madalamad võrreldes enne programmiga alustamist. Lihasjõud ja -vastupidavus paranesid oluliselt enamikel, kusjuures 27-l oli näitajad pärast programmi palju paremad, 5-l ei muutunud midagi ja 3-l poisil tulemused halvenesid. Isomeetriliste tegevuste sooritusvõime paranes taas kord 26-l osalejal, 2-l osalejal jäi see samaks ja 7-l osalejal alaneks. Viimastes, painduvust eeldavates tegevustes ilmnesid programmi lõppedes olulised edusammud 22 osaleja puhul, 2-l poisil jäi sooritus samale tasemele ja 11-l oli see madalam, ka osalemisprotsent langes (Collins & Staples, 2017).

Uuringus jõuti järgmiste järeldusteni: kõigil osalenutel paranesid sportlikud võimed vähemalt ühes valdkonnas – lihasmassis. Ka olid poiste tulemused kokkuvõttes veidi paremad kui tüdrukute omad, üldiselt aga ei täheldatud kõigis gruppides märkimisväärsed erinevusi. Tegevuste peamine kasutegur on vältida rasvumist, mille suhtes puuetega lapsed on kõige haavatavamad. Intellektipuudega laste füüsilise vormi parandamine näib veelgi tõusvat korrapäraste intervallide tagant lühikeste treeningssessioonide rakendamise korral.

Inimelu puudutavates valdkondadest teine, mida spordiga tegelemine positiivselt mõjutab, on inimese psühholoogia. Nimelt puudega inimene suhtleb spordiga tegelemise käigus teiste inimestega, mis läbi paranevad oluliselt tema sotsiaalsed oskused. See mõjutab positiivselt ka nende psüühikat, kuna suhtlemisoskuse edenemise tõttu kasvab enesekindlus ja paraneb



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



omakorda enesehinnang. Puuetega inimestel on keerulisem oma identiteeti leida, sest sotsiaalkultuuriliste takistuste tõttu ei saa nad osaleda tegevustes, mis sellele kaasa aitaksid. Üks neist tegevustest on sport, mis annab sportlasele isikupärasuse ja identiteedi (Groff & Kleiber, 2001). Sport on valdkond, kus puuetega inimestele pakutakse mitmesuguseid võimalusi erinevaid tegevusi proovida ning valida ja osaleda väljakutseterohkes kultuuridepaablis (Groff & Kleiber, 2001).

Nimelt nähtus tulemustest, et puuetega atleet identifitseerib ennast sportlase rolli kaudu, millise järelduseni oli varasemalt jõutud klassikaliste sportlaste kohta tehtud uuringutes. Spordis nägid nad eneseväljenduse tööriista. Spordi mõju kohta nende elule väideti, et üldiselt mõjub see neile positiivselt, sest nad naudivad elu ja keskkonda (hindegas 4.4/5.00), teisalt nentis väike osa, et see mõjub neile negatiivselt, kuna põhjustab häbi, ärevust ja hirmu (1.7/5.00). Suhete kohta eakaaslastega anti keskmiselt hindegas 5.00/5.00, kuna neil on head suhted teiste omavanustega, neil on palju sõpru ja nad leiavad kergesti sõpru (Shapiro, Martin, 2010). Järeldusi tehti ka muude aspektide kohta. Konkreetselt leiti, et atleedid samastusid tugevalt sportliku identiteediga.

Spordi positiivne mõju puuetega sportlaste elule võib peegeldada nende nauditavat ja meeldivat suhtlemist teiste sportlastega, sest see muudab nad ekstravertsemaks. Ja uurimistulemus puudega sportlaste heade sotsiaalsete suhete kohta oma eakaaslastega näitab, et tänu spordile on nad enesekindlamad ja arendavad omi sotsiaalseid oskusi. Sarnastes uuringutes on leitud, et selline sotsiaalne suhtlus avardab puuetega inimeste sotsiaalseid suhteid tervete inimestega, mis on ühtlasi hea integreerimise hoob (Shapiro&Martin, 2010)

Spordist saadav üldine kasu puuetega atleetide psühholoogiale ja sotsiaalsele elule seisneb nende suurenenud sotsiaalses toetuses, sõprussuhete parandamises, isiklikus rahulolus, enesekindluses ja pealehakkamises, lõimivas sportlikus identiteedis ja madalamas depressioonitasemes.

Teise uuringu spordi mõju kohta puuetega inimeste elule viisid läbi Shapiro ja Malone (2016). Selle eesmärk oli uurida lapsevanemate ja puuetega inimeste arusaamu seoses spordi mõjuga puuetega inimestele, spordi mõju puuetega sportlaste psüühikale ning sportlaste psühholoogilise seisundi ja elukvaliteedi vahelisi seoseid. Uuringus osales 70 puudega inimest vanuses 8–21 eluaastat ja keskmise intelligentsi tasemega, mis võimaldas neil küsimustikku iseseisvalt lugeda ja täita. Puudega sportlastest enamik ehk 70 % väitis, et spordis osalemisel on



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



positiivne mõju, sest see parandab nende elukvaliteeti. Tulemused vanemate arusaamade kohta spordi kasulikkusest puuetega inimestele lahknesid suuresti puuetega sportlaste omadest, seda nii psühhoemotsionaalsete ja füüsiliste mõjude kui ka sotsiaalsete mõjude osas.

Seega olid vanemad oluliselt negatiivsemalt meelestatud, kui just mitte arvestada spordi sotsiaalse mõju aspekti, kuna nende näitajad olid ses veidi vähem positiivsed kui sportlaste endi omad. Uurimus võimaldas teha järeldusi nii elukvaliteedi ja heaolu kui ka vaimse tervise ja sotsiaalse elu vaheliste vastastikuste mõjude kohta. Teadlased järeldasid vanemate negatiivsetest seisukohtades eelnimetatud teemadel, et küsitavusi tekitab see, kas vanemad ikka jätkavad pikas perspektiivis oma laste spordiga tegelemise toetamist.

Kehalise kasvatuse roll õppetöö kontekstis koolis on sama oluline kui teiste õppeainete roll. See kehtib nii tervete kui ka puuetega õppurite korral. Kehalise kasvatuse peamine eesmärk on „kasutades spordi-, võimlemis- ja muid liikumistegevusi, arendada tasakaalustatult ja harmooniliselt õpilaste füüsilisi ja vaimseid võimeid ning võimaldada neil harmooniliselt ja kasulikult integreeruda ühiskonda tervikuna“ (IEPP Physical Education, 2003).

Euroopa Liidu puuetega inimeste õiguste konventsioonis sätestatud juurdepääsetavuse põhimõte kehtib ka haridusvaldkonnas. Iga kool peab tagama kõigile lastele võrdsetel alustel osalemise õppetöös. See tähendab vajalike kohanduste sisseviimist kõigisse õppeainetesse, kaasamaks puuetega inimesi. Lisaks tuleb teha jõupingutusi olemasolevatest eelarvamustest vabanemiseks, et saavutada ühtne kaasav õpetamismeetod. Kehalise kasvatuse õppekava eesmärk on kaasamine ja see peaks põhinema järgmistel põhimõtetel: individuaalsed õppe-eesmärgid iga õppuri jaoks, õpetamismeetodi ja -sisu kohandamine iga õppuri individuaalsele potentsiaalile ja mitte keskmine õppuri omale vastavalt, ning individuaalne hindamine vastavuses iga õppuri püstitatud eesmärkidega (Kalyvas, 2007). Ent tegelikkuses seisavad puuetega inimesed kehalise kasvatuse tunnis osalemisel silmitsi mitmete takistustega. Inimesed pervasiivse arenguhäirega, tuntud ka kui nähtamatu puue, seisavad oma puude tõttu silmitsi suurema hulga takistustega. Need takistused vastavalt sotsiaalsele mudelile on eristatavad mõjutasemete järgi. Esmalt tuleb märkida, et pervasiivse arenguhäirega õppuri lapsepõlves avalduvad sageli tõsised probleemid mootorsetes oskustes ja käitumisprobleemides. Muud võimalikud barjäärid on näiteks raskused ehitistele juurdepääsul ja avaliku sektori struktuuridega seotud sotsiaalsed faktorid.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Puudega õppuri edukas lõimumine mitte ainult kehalise kasvatuse programmis, vaid ka kogu haridusvaldkonnas sõltub muu hulgas põhitingimustest, mis hõlmavad õppematerjali, keskkonda, lapsevanemate ja õpetajate hoiakuid. Ka on vaja, et puuetega õppurite integratsiooniga seotud isikud oleksid täiesti vabad eelarvamustest ja muudest haledus- ja ülevoolavatest ligimesearmastuse tundmustest, sest nii ei ole võimalik saavutada ei võrdsust ega tõhusat integratsiooni. Vastupidi, vaja on hoopis puuetega laste suhtes üles näidata lugupidamist ja mõistmist. Kool peab asuma lapse elukoha vahetus läheduses ja olema varustatud sobivate materjalide ja tehniliste seadmetega, näiteks kehalise kasvatuse tundide läbiviimiseks on tehtud vajalikud kohandused. Selleks aga peab kool olema täielikult valmistunud spetsiaalsete abivahendite kasutuselevõtu teel. Kõigi õppurite ja õpetajate poolne mitmekesisuse aktsepteerimine peaks looma puuetega ja puueteta õppurite vahel lähedase õhkkonna, mis oleks kantud pigem meeskonnavaimust kui niisama kooseksisteerimisest. Hädavajalik on õpetajaid harida ja koolitada, anda eriteadmisi, et kaasamine edukalt toimuks. Tavalaste n-ö vahendustegevus on äärmiselt tõhus puuetega laste suhtlemise ja sotsiaalse käitumise edendamisel. Nende õpetamine peaks lähtuma nende kronoloogilisest vanusest, kognitiivsest ja intelligentsi tasemest ning olema suunatud õppuri kognitiivsete ja sotsiaalsete oskuste süstemaatilisele ja metoodilisele arendamisele. Kokkuvõtteks on vajalik individualiseerida puudega õppurile suunatud integratsiooni, hinnata tema edusamme ning korrastada eri valdkonna esindajatest koosneva meeskonna ja vanemate vahelist koostööd (Thanopoulou, 2013).

Et tagada kõigi laste võrdne osalemine kehalise kasvatuse tundides, tuleb teha mõningaid muudatus selleks, et puuetega lapsed selles täielikuks osaleda saaksid, ilma nad seejuures häbi peaks tundma ja ilma et teised lapsed neid mõnitaksid või häbimärgistaksid. Põhieesmärk kohanduste tegemisel kehalises kasvatuses on vähendada õppurite individuaalsete motoorsete oskuste erinevust ning puudega õppurite ebaõnnestumise ja negatiivsete reaktsioonide tõenäosust. Alustada tuleb keskkonna struktureerimisest sobivate logistiliste seadmetega. Seejärel on vaja koostada individuaalsed õppekavad, korrastada struktuurilt väiksemad klassid ja pakkuda kehalise kasvatuse õpetajatele vajalikku tuge spetsiaalsete seminaride kaudu. Ja lõpuks on vaja korrapäraselt õppekavu hinnata, muutes seda vajaduse tekkimisel kohe.

Block (2000) tunnistab kohanduste olulisust kehalise kasvatuse tundide jaoks ja isegi osalist osalemist selles. Ta eelistab osalist osalemist nullosalemisele. Et koolikeskkonda



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



iseloomustab mitmekesisus, leiab ta, et tegevusi, millest osad õppurid ei saa osa võtta liikumis- või intellektipuude tõttu, on neil võimalik siiski teha teise inimese kaasabil või välistegurite muutmise teel. Mõne õppuri jaoks on klassikaaslase füüsiline abi hea ja edasiviiv, kujutades endast ühisõpet kui õppemeetodit. Olukord, kus puudega inimest abistab teine õppur, teenib kahekordset kasu: puudega õppur saab osaliselt kehalisest tegevusest osa võtta ning puudeta õppur õpib tundma puudega inimest ja võib õppida empaatiat seoses kohanduste vajalikkusega, et puudega õppur saaks üldse koolispordis osaleda. Kohandused võivad hõlmata ka tegevusteks vajaminevat varustust või mõningaid muudatusi mängureeglites (Block, 2000). Ühisõppes soovitatakse meetodeid kombineerida, et kasu saaksid kõik ja võrdselt osaleksid mõlemad.

Kohanduste sisseviimiseks õppekavva on välja pakutud kahte eri moodulit: kattuvat õppekava ja mitmetasandilist õppekava. Mitmetasandilise õppekava puhul valib kehalise kasvatus õpetaja õpetatava valdkonna ja püstitab erinevad eesmärgid lähtudes kõigi õppurite individuaalsetest võimetest. Seega täidavad õppurid ühe ja sama kehalise kasvatus tunni jooksul erinevaid eesmärgi. Kattuva õppekava korral õpetatakse õppuritele grupis töötamiseks ühte ja sama tegevust, harjutades samal ajal aga erinevaid motoorseid oskusi vastavalt nende võimetele ja nõrkustele.

Kehalise kasvatus tund klassile, kus õpib puudega õppur, on erinevalt üles ehitatud ja erinevate pedagoogiliste eesmärkidega töötamisele suunatud. Kehalise kasvatus õppekava aluseks on alati võrdne osalemine ja puude eelarvamusteta aktsepteerimine. Tavaliselt valitakse põhitegevused, mis arendavad tasakaaluoskust, orienteerumisvõimet, motoorika koordineerimist ja audiovisuaalset koordineerimist, kehatunnetust, füüsilist, ruumitaju, rütmitaju ja tantsuoskusi. Tunni korraldamisel on oluline määratleda treeningu intensiivsus, sagedus ja kestus. Puuetega õppurite õppetöösse kaasamist on vaja motiveerida ja premeerida, samuti selleks harjutusi lihtsustada. On vaja, et tegevused ei oleks suunatud võistlusmomendi tekitamisele, vaid oleksid osaluspõhised ning et iga harjutus oleks valitud mõttega, et puuetega lapsed saaksid seda teha ilma kõrvalise abita ja et nad tunneksid end seejuures aktsepteerituna.

Puuetega õppurite koolielu on tavalaste omast keerukam koolikeskkonna ja nende puudeliigi tõttu. Hoolimata kõigist jõupingutustest teadlikkuse tõstmiseks puuetest ja jõupingutustest puuetega õppurite integreerimiseks tavaellu, esineb sageli olukordi, kus nad kogevad tõrjutust, ilma et nende sotsiaalne ümbruskond seda üldse tajuks. Koolis ei ole mitte



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



harvad juhtumid, kus puuetega laste kohtlemine puueteta laste poolt on viinud puuetega inimeste üldise negatiivse hoiakuni koolisüsteemi vastu.

Kontrollrühm osales 10-s tavalises kehalise kasvatus tunnis ja katserühm samal ajal paraolümpia liikumisest inspireeritud programmis „Sport ja puue“. Katserühma kuulusid puuetega õppurid. Tegevuste korralduslik pool põhines kogemuslikul õpikäsitusel ja oli interdistsiplinaarne. Seega käsitleti tundides teemasid kehalise kasvatus, ajaloo, keele, visuaalkunsti, informaatika ja keskkonnaõpetuse keskselt. Esimese asjana nimetatud programmis vaadati paraolümpiaspordialade õppevideosid, mille eesmärk oli õppuritele spordialasid tutvustada ja et millised on sportlaste võistluskategooriad. Teisena jälgendati praktikas mõnda paraolümpiaspordiala, mille eesmärk oli anda nii õppuritele kui ka puuetega sportlastele endile kogemus sellistel spordialadel osalemisest, arendades seeläbi õppurite empaatiavõimet. Kolmanda asjana pidid õppurid koguma ajaloolist teavet paraolümpialiikumise kohta, mõistmaks paraolümpiamängude aluseks olevaid põhimõtteid. Neljanda asjana tuli koguda teavet ja tutvustada mõnda silma paistnud puudega inimest, eesmärgiga rõhutada nende isiksuse suurust hoolimata kõigist nende puudeliigist tulenevatest raskustest. Viienda tegevuse käigus kohtusid lapsed paraolümpiasportlase endaga, kellega arutati siis tema puude ja meistritiitliga seotud küsimusi ning tegeleti tema juhendamisel paraolümpiaspordialaga. Kuuenda ülesande käigus tuli õppida Kreeka Paraolümpiakomitee esitatud materjali põhjal suulist kõne esitama. Selle tegevuse eesmärk oli kõrvaldada eelarvamustele või haletsustundele suulises kõnes viitavad vead. Seitsmenda ülesandena tuli õppuril kirjutada kohtumisest paraolümpiasportlasega ehk siis oma mõtetest ja tunnetest. Kaheksas tegevus käsitles ligipääsetavuse küsimust, mis viidi läbi keskkonnaõpetuse tunni raames, lastes õppuritel hinnata ligipääsetavust struktuuridele ja teenustele, milleks tuli neil linnas ringi liikuda ja neid probleeme registreerida. Üheksas tegevus viidi läbi visuaalkunsti tunni raames, mille eesmärk oli, et õppurid looksid mõne kunstiteose, mis oleks inspireeritud vestlusest paraolümpiamängude võitjaga. Viimase tegevusena ehk et hinnata programmi tõhusust, tuli õppuritel luua digiplakat programmi kohta ja kolmeminutiline video paraolümpiamängude kohta.

Puudega õppuri integreerimiseks kehalise kasvatus tundi on vaja, et kehalise kasvatus õpetaja looks võimalikult sobivate tingimustega keskkonna. Sellise keskkonna loomise esimesi tingimusi on juhiste lihtsus. Tihti seisneb õppurite suutmatus mingi tegevusega toime tulla pigem



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



selles, et õpetaja antud juhiseid on raske mõista, mitte see, et ta ei suudaks ülesannet täita. Puudega lapse kehalise kasvatuse tunnis osalemise teiseks eelduseks on lapse motiveeritus. Kehalise kasvatuse õpetaja, kelle peamine eesmärk on tegeleda puudega õppuri motoorsete oskuste edendamisega, peab koostama kõige sobivamad tingimused, mille peamine komponent on motivatsioon, et õppuril üldse tekiks huvi osalemise vastu. Ja stiimulite mitmekesisus, st multisensoorne lähenemisnurk, on kolmas vajalik tingimus sobiva keskkonna loomisel.

Haridusministeeriumi määratletud kehalise kasvatuse eesmärk ei ole mitte ainult õppurite füüsiline areng, vaid ka nende vaimne kasvatus ning sujuv integreerimine ühiskonda. Kohandatud kehaline kasvatus on kehalise kasvatuse eraldiseisev haru, kus puuetega õppurid arendavad, parandavad ja säilitavad oma füüsilisi ja motoorseid oskusi, lahutavad meelt, parandavad oma vaimset tervist ja suhtlevad mitmesuguste tegevuste, mängude ja harjutuste kaudu.

Puuetega õppurite suhtes, kes käivad kas eri- või üldharidusasutustes, et nad saaksid osaleda kohandatud kehalise kasvatuse õppes ning omaks võtta neile seatud eesmärgid ja stiimuleid, tuleks rakendada individuaalset õppekava. Et individuaalset kava ellu viia, tuleb esmalt hinnata õppuri võimeid, sobivust, laiemalt perekeskkonda ning saada aru õppuri puudest ja psühholoogilisest seisundist. Seejärel selgitatakse antud hinnangu põhjal välja sekkumismeetmete kehalise aktiivsuse edendamiseks eesmärgid, mis jagunevad lühiajalisteks ja pikaajalisteks (Winnick, 1995).

Õppeprotsessi arendamise eesmärgil koostas Pedagoogiline Instituut uue õppekava ja ühtse interdistsiplinaarse raamistiku, mille kohaselt kaotatakse õppeainete autonoomia ja antakse võimalus kõigi õppeainete omavaheliseks sidumiseks (Pedagoogiline Instituut, 2003). See otsus avardas samuti kehalise kasvatuse õppeaine väljavaateid, millel on mitmekülgsed eesmärgid, ning interdistsiplinaarse raamistiku kaudu loodi võimalus ka kohandatud kehalise kasvatuse arendamiseks. Kohandatud kehalise kasvatuse eesmärkide edukaks rakendamiseks on vaja teha kõik vajalikud muudatused programmi varustuses, kestuses, reeglites ja struktuuris. Blocki (2000) järgi nimetatakse neid kehalise kasvatuse tegevustes tehtavaid muudatusi kohandusteks ja need on suunatud puuetega õppurite edukaimale ja maksimaalsele osalemisele. Kohandatud treeningud peaksid vastama treenija individuaalsetele vajadustele ja motiveerima teda neis osalema, omakorda siis tagant utsitaks ja tõhustaks sotsiaalset suhtlemist. Vajalik on õpetaja poolt õigesti



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



hinnata õppuri tajumisvõimet, emotsionaalset tasakaalu ja õppuri kohanemisvõimet, et osata koostada õppurile kõige sobivam individuaalne kava (Dovolis, 2019).

Eelkõige peab iga õpetaja hindama õppurit tema füüsiliste ja motoorsete võimete, tema individuaalse haigusloo ja haridusliku mineviku põhjal, võttes arvesse ka lapse vaimset tervist ja seda, kuidas ta tunnetab oma puuet. Kohandatud kehalise kasvatuse õppekaval on seatud konkreetsed eesmärgid kolmes eri valdkonnas: füüsiline, emotsionaalne ja kognitiivne. Pedagoogilise Instituudi (2003) andmetel nähakse ASP-õppekavaga ette füüsilises valdkonnas ruumitaju, motoorika, sensoorse integratsiooni (eriti autismiga õppurite) ja liigutustundlikkuse integreeritud arendamine. Arendatavate motoorsete oskuste hulgas on rütmitunnetus, kiirus ning liikuvus ja paindumus. Lisaks sellele omavad pervasiivse arenguhäirega laste klassis tähtsust nii emotsionaalne kui ka füüsiline tasand. Nimelt taotletakse inimese vaimset ja sotsiaalset arengut selliste vooruste kasvatamise kaudu nagu enesedistsipliin ja koostöö, pingete vähendamine ja tähelepanuvõime parandamine, osalemismotivatsiooni arendamine ning enesehinnangu ja eneseteadvuse parandamine, õiglustunnetuse parandamine. Läbi koostöömängude ja -tegevuste on võimalik arendada õppuri sotsiaalsust, mis on esmatähtis. Ja lõpetuseks, kognitiivses valdkonnas puudutavad püstitatud eesmärgid, mille poole liikuda, suhtlemisoskust, kujutlusvõimet, probleemide lahendamise meetoditest üldistamisvõime arendamist, enesehooldusoskuste arendamist ning spordi ja elukestva liikumise tähtsuse mõistmist (Dovolis, 2019).

Tegevuste valikul lähtutakse õpetaja seatud eesmärkidest ning nende elluviimiseks kohandatud kehalise kasvatuse tunnis valitakse tavaliselt järgmised tegevused (mida alati kohandatakse):

- muusikalis-motoorsete või lihtsalt motoorsete oskuste arendamise mängud;
 - spordi õppimine, mis on kohandatud vastavale haridusasutusele;
 - traditsioonilised tantsud;
 - ujuma õppimine ja veealased tegevused koostöös kohalike asutuste ja lapsevanematega;
 - logistiline ettevalmistus individualiseeritud õppekavade rakendamiseks, eesmärgiga kujundada sobilik keskkond.
- Kehalise kasvatuse ja virgestusalastesse tegevustesse kaasatuse kaardistamine põhineb spetsiaalse programmi koostamisel ja seda Black & Stevenson (2012) kohaselt järgmistel põhimõtetel:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



1. igaüks saab mängida, kui kaasamistegevused on loodud. Tuleb teha mõningaid muudatusi, et kõik saaksid mingil moel osaleda.
2. muudatuste sisseviimine kaasamise eesmärgil: tehakse palju erinevaid kohandusi tegevustes, nii et kõik osalevad ühes ja samas tegevuses ning neid toetatakse ja kutsutakse üles harjutama erinevaid oskusi. STEP-programm on tegevuste muutmise programm, mis annab struktuuri ja aluse integreeritud ja organiseeritud tegevustele.
3. võimetepõhine grupeerimine: tegevuses osalejad jagatakse vastavalt nende tugevatele ja nõrkadele külgedele. Seega teeb iga grupp ühte ja sama tegevust, mis vastab grupiliikmete individuaalsetele võimetele.
4. iga tegevuse muutmine või eraldamine: iga osaleja töötab mõnda aega konkreetsete harjutuste kallal, mis toob kaasa edukama integreerumise gruppi kui tervikusse. Mõnikord on grupis parima võimaliku soorituse saavutamiseks vaja kõigepealt individuaalselt harjutada.
5. puuetega inimeste kohandatud kehalise kasvatuse või spordi puhul peaksid programmid olema igast vaatenurgast võetuna individuaalsed. See tähendab, et uusi võimalusi pakutakse nii puuetega kui ka puueteta õppuritele (näiteks võivad puuetega õppurid õpetada oma eakaaslastele paralümpiamängude spordiala ja mängida seda koos ühe kehalise tegevusena) (Black&Stevenson, 2012).

4. olümpiaalne haridus erikoolis

Paraolümpiaspordi- ja olümpiaharidusprogrammid võivad aidata nii puuetega lapsi kehalises kasvatuses osalema kui ka integreerida neid koolikogukonda. Olümpiaalse hariduse integreerimine koolikeskkonda muudab kehalises kasvatuses tehtavad harjutused huvitavamaks ja viib lapsed kokku spordiga, eelkõige olümpia- ja paraolümpiaspordialadega.

See kokkupuude paraolümpiaspordialadega võib puuetega lastele tutvustada koolisporti, sporti laiemalt ning puuetega sportlaste osakaal võib olla suurem, tõstes mõne puudega inimese huvi aktiivsemalt spordiga tegelemiseks.

Täiendav tegevus, mida nende õppurite jaoks paraolümpiamängude õppimise kontekstis rakendati, oli maalimine. Täpsemalt, kõik õppurid jagati väikestesse neljaliikmelistesse gruppidesse ja neil paluti maalida sportlasi erinevate paraolümpiaspordialadega tegelemas. Õppuritele, kellel ei olnud nii välja arenenud peenmotoorika, anti valmis fotokoopiad – pildid, mille järgi tuli seda konkreetset spordiala siis joonistada. Joonistuste tegemiseks kasutati



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



akvarellipaberit, värvipliiatseid ja temperavärve. Õppurite inspireerimiseks olid seinale kleebitud fotod ja nendega seotud joonistused. Seejärel kutsuti intellektipuudega ja ilma intellektipuudeta õpilasi üles maalima, kas siis hoides pintsli suus või varvaste vahel. Liikumispuuetega inimeste maalimisele on sisse viidud kogemuslik lähenemisviis selleks, et paremini mõista saavutatavaid kohandusi (Dykos, 2018). Viimases etapis viidi läbi mõned tegevused, et võtta kokku õppurite õpitu. Õpilastele anti töölehed paraolümpiaspordialade, paraolümpiaspordi maskottide ja Kreeka paraolümpialaste kohta. Pärast seda, kui kõik õpilased olid neile vastanud, toimus arutelu, et lahendada tekkinud väärarusaamu ja küsimusi (Daikos, 2018).

Serrese linna puhul asutati 2003. aastal Thessaloniki Aristotelese Ülikooli kehalise kasvatuselise ja sporditeaduste osakonna juurde kohandatud kehalise kasvatuselise laboratoorium. Laboratooriumis uuritakse individuaalseid erinevusi, mis tekitavad psühhomotoorseid probleeme kogu inimese eluea vältel. Eesmärk on arendada õppekavu ning viia läbi alus- ja rakendusuuringuid ja hinnata puuetega atleetide sportlikku taset. Seda tehakse kehalise kasvatuselise, harrastusspordi, tippspordi, samuti ravivõimlemise ja rehabilitatsiooni kaudu. Nende eesmärkide täitmisega tegeletakse erikoolides, asutustes, kohandatud spordisaalides ja haiglates, aga ka tavakoolides. Viimase aasta jooksul on kehalise kasvatuselise vallas rakendatud puuetega ja tavaõppurite rühmade ühisõppekavasid. TEFAA kohandatud kehalise kasvatuselise eriala üliõpilastel on võimalus rakendada oma praktikat K.E.D.S.-is. Samuti osalevad meie struktuuri abisaajad TEFAA elluviidavates tegevustes ja õppekavadel.

2004. aastal asutati ühing MGS PANSERRAIKOS AMEA, mis kuulub üks 70 ühingust, mis on riikliku puuetega inimeste spordiliidu koosseisu. See pakub tegevusi, nagu ujumine, kergejõustik, jõutõstmine (pingilt) ja *boccia*. 2017. aastal asutati Kreeka ratastoolikorvpallurite föderatsiooni (O.S.E.K.A.) korvpalliosakond ratastoolisportlaste jaoks. Nimetatud ühing osaleb igal aastal suure eduga kõigil eespool nimetatud spordialade siseriiklikel meistrivõistlustel.

2005. aastal loodi Serreses Neos Skopose väikelinnas „Therapeutic Riding Centre of Serres – KETHIS“ (Serresi teraapilise ratsutamise keskus – KETHIS) pärast seda, kui linnavolikogu eraldas 12-hektarilise maa-ala keskusele kasutamiseks. KETHIS on vabatahtlik, mittetulunduslik olulise ühiskondliku tegevusega ühendus, mis tegutseb peamiselt vabatahtlikkusega. Teraapilisel eesmärgil ratsutamine põhineb alternatiivsetel rehabilitatsiooniprogrammidel, mis kasutavad hobust teraapiavahendina selleks, et parandada keha- ja meelepuude või emotsionaalsete häiretega



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



inimeste tervist ja elukvaliteeti. Hobune muutub nende keha pikenduseks, aidates neil avastada uusi emotsioone, nagu rõõmu jalutuskäigust, värkses õhus sõitmisest, ning eelkõige rõõmu mootorikast ja iseseisvusest. Kui hobune kõnnib, jälgendab ta inimese kõnnakut, edastades oma ratsaniku kerele sama liigutuse, mida jalad edastavad normaalse liikumisvõimega inimestele. Nii arendatakse oluliselt liikumisraskustega inimeste kerelihaseid, samas kui püsti istumine hõlbustab hingamist. See on ainulaadne kogemus puuetega inimestele, kes ei ole kunagi isegi unistanud, et nad saavad ratsutada.

Teraapilisel eesmärgil ratsutamine on meeskonnatöövili; meeskonda on sõltuvalt juhtumist kaasatud vabatahtlikud füsioterapeudid, tegevusterapeudid, logopeedid, treenerid, psühholoogid, sotsiaaltöötajad, eripedagoogid ja abilised. Nende roll on selle tegevuse edukuse seisukohalt ülioluline! Praeguseks on Serredest pärit neli eriolümpiasportlast, kes treenivad tasuta KETHIS-is, saavutanud märkimisväärsed tulemusi 2007. aastal peetud Shanghai eriolümpia maailmamängudel (4 pronksmedalit) ja esmakordselt 2011. aasta juunis toimunud Ateena eriolümpia maailmamängudel (10 medalit). Keskuse korraldamis- ja tegevuskulud, ratsavarustus- ja hoolduskulud, samuti abiliste ja treenerite koolitus on vaid mõned kulud, mida KETHIS peab igapäevaselt katma, et aidata puuetega inimestel parandada oma elukvaliteeti.

Bibliograafia

Whitt-Glover, M. C., O'Neill, K. L. & Stettler, N. (2006). Physical Activity Patterns in Children with and without Down Syndrome. *Developmental Neurorehabilitation*, 9, lk 158–164, <http://dx.doi.org/10.1080/13638490500353202>

Whitehead, M. (2010). The Concept of Physical Literacy: Physical Literacy throughout the Life Course (lk 10–20), Abingdon, Oxford: Routledge.

Collins, K. & Staples, K. (2017). The role of physical activity in improving physical fitness in children with intellectual and developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, volume 69, October 2017, lk 49–60

Groff, D. G., & Kleiber, D. A. (2001). Exploring the identity formation of youth involved in an adapted sports program. *Therapeutic Recreation Journal*, 35, lk 318–332

Shapiro, D. R. & Martin, J. J. (2010). Athletic identity, affect, and peer relations in youth athletes with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, Volume 3, Issue 2, April 2010, lk 79–85



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Shapiro, D. R. & Malone, L. A. (2016). Quality of life and psychological affect related to sport participation in children and youth athletes with physical disabilities: a parent and athlete perspective. *Disability and Health Journal*, Volume 9, Issue 3, July 2016, lk 385–391
- Jaarsma, E. A. & Smith, B. (2017). Promoting physical activity for disabled people who are ready to become physically active: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 37, July 2018, lk 205–223
- Obrusnikova, I. (2008). Physical educators' beliefs about teaching children with disabilities. *perceptual and Motor Skills*, 106, lk 637–644. doi: 10.2466/ PMS.1.6.2.637- 644. doi: 10.2466/PMS.1.6.2.637- 644
- Thanopoulou, A. (2013). The social integration of children with special educational needs in regular primary schools and the role of counselling in supporting this process and the teachers involved [Diploma Thesis, University of Thessaly]
- Block, M. (2000). A teacher's guide to including students with disabilities in regular physical education. 2nd ed. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes Publishing Co.
- Rink, J. (1996). Effective Instruction in Physical Education. in S.J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), *Student Learning in Physical Education: Applying Research to Enhance Instruction* (lk 171–198). Champaign, IL: Human Kinetics
- Bakalbasi, E. (2019). Investigation of strategies to enhance physical education lessons in order to co-educate students with and without disabilities and/or educational needs [Master's thesis, Aristotle University of Thessaloniki, Greece]
- Kaprinis, S. & Liakos, K. (2015). Sport and Disability: a teaching approach in the physical education lesson for the awareness of children against social inequalities and social exclusion. Athens: Ysplex
- Komessariou, A. (2018). Assessment of the motor performance of children with special educational needs for the design of interventional physical education programs [Master's thesis, University of Patras] Kättesaadav aadressil: <http://hdl.handle.net/10889/11957>
- Winnick, J. P. (1995). Individualized Education Programs: Adapted Physical Education and Sport, *Champaign Human Kinetics Books*, 3, lk 33–59
- Dovolis, I. (2019). Content of the adapted physical education and physical activity course for students with intellectual disabilities [Master's thesis, Aristotle University of Thessaloniki]



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Koutsouki, D. (2001). Mental Retardation. Special Physical Education. Theory and Practice, (7), lk 117–132. Athens: Symmetry Publications
- Kim, M., King, M. D.& Jennings, J. (2019). ADHD remission, inclusive special education, and socioeconomic disparities, *SSM Population Health*, Volume 8, August 2019, 100420
- Black, k. Stevenson, P. (2012). The inclusion spectrum.
- Fotiadou, E., Neofotistou, K., Sidiropoulou, M., Tsimaras, V., Mandroukas, A., Angelopoulou, N. (2009). The effect of a rhythmic gymnastics program on the dynamic balance ability of individuals with disability. Aristotle University of Thessaloniki. October 2009, Volume 23, Issue 7, lk 2102–2106
- Daikos, Z. (2018). Values and Ideals of Olympic Education: Implementation of a program at the Special School of Nea Propodida Halkidiki, University of Western Macedonia.

EESTI VAATEVINKLIST PUUETEGA INIMESTE SPORT

PÄRNU LINNA NÄITEL

Pärnu linna (Eesti) rahvastik on mitmekesine, hõlmates ka puuetega inimesi. Puue on mitmetahuline mõiste ja probleem, mis mõjutab nii üksikisikuid, perekondi kui ka ühiskonda tervikuna.

Kõige sagedamini esinevad puudeliigid on liikumis-, kuulmis- ja nägemis- ning intellektipuue. Vaatamata jõupingutustele juurdepääsetavuse edendamisel on paljud avalikud ruumid, hooned ja transpordisüsteemid Pärnus ikka veel puuetega inimestele ligipääsmatud.

Psühhiaatriakliiniku päevakeskus on Pärnus tegutsenud ühtekokku 23 aastat. Päevakeskus loodi Pärnus peaaegu samal ajal, kui asutati psühhiaatriakliinik.

Erinevaid teenuseid osutatakse kokku umbes 110 psüühilise erivajadusega inimesele 18. eluaastast alates. On isikuid, kellele osutatakse mitut erinevat teenust, sõltuvalt tema abivajadusest.

Erinevad teenused:

- Sotsiaalkindlustusameti rahastatavad kolm erihoolekandeteenust:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- igapäevaelu toetamise teenus, mis on neist peamine, millega isikud keskusesse suunatakse;

- toetatud elamise teenus, mida osutatakse eeskätt isiku enda kodus;

- töötamise toetamise teenus, mille eesmärk on toetada isikut töö otsimisel ja hiljem juhendada, et töökoht isikul säiliks.

- Pärnu linna korraldatav ja finantseeritav tugiisikuteenus. Teenuse sisuks on isiku igakülgne toetamine tema elukorralduslikes ja majapidamist puudutavates küsimustes, suhtlemisel ametiasutustega, arvete tasumisega jne.

- Tervisekassa rahastatav statsionaarne päevaraviteenus, mille järele on pidev vajadus. Selle teenuse mõte on tagada, et isik tuleks igapäevaselt oma vaimse tervisega toime, ja anda tagasisidet psühhiaatrile, seda päevakeskuse õdede ja tegevusjuhendajate koostöös, et oleks õigeaegselt võimalik reageerida mistahes muutusele isiku tervises seisundis. Selle teenuse saajad jõuavad keskusesse tavaliselt pärast aktiivset ravi psühhiaatria haiglas.

- ISTE ehk Isikukeskse Erihoolekande Teenusmudeli lisakomponentide osutamine. Põhimõtteliselt on see nagu igapäevaelu toetamise teenus, kuid suures plaanis mõnevõrra avaramate võimalustega. Päevakeskus pakub samu komponente, mida igapäevaelu toetamise teenuse raameski osutatakse. Pärnu linnavalitsus korraldab sellegi teenuse osutamist projekti kaudu.

Kõik need erisugused tugiteenused võimaldavad puuetega inimestel osaleda erinevates kultuuri- ja sporditegevustes.

Päevakeskuse korraldatavad tegevused spordivaldkonnas

Lisaks vaimsele tervisele on suur väärtus ka füüsilisel tervisel, sest üks ei tule toime teiseta.

- Kevadest sügiseni on puuetega inimestel võimalik Psühhiaatriakliiniku päevakeskuses iga nädal kettagolfi mängida.

- Puuetega inimestele suunatud korvpallitreeningud toimuvad aastaringselt (üks või kaks korda nädalas).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Puuetega inimesed saavad Pärnus *bowling*'ut aastaringselt mängida. Tänu ettevõtja vastutulelikkusele on nad seda teinud juba aastaid tasuta. Päevakeskus korraldab ise *bowling*'u-turniiri, kus osalevad erivajadustega inimestega tegelevad asutused üle Eesti.
- Iga-aastane üle-eestiline spordipäev. Samuti saavad erinevate puuetega inimesed osaleda iga-aastaselt üle-eestilisel spordipäeval, mida korraldab Vändra alevi sotsiaalmaja (Vändrasse kogunevad siis mitmesugused teenusepakkujad üle Eesti).
- Varasematel aastatel osaleti Raplas toimuval erivajadustega inimeste *boccia*- (petanki-taoline pallimäng) turniiril.
- Erivajadustega inimesed käivad iga päev lõuna ajal ka jalgsi matkamas.
- Samuti on septembris toimuvad Kahe silla jooks ja käimisretk erivajadustega inimeste seas ülipopulaarsed.

Kohaliku omavalitsuse roll erivajadustega inimeste spordi arendamisel:

- Pärnu linnavalitsus kaardistab erivajadustega inimestele sobivad sportimistingimused (juurdepääsetavus ja tugiteenused, millega on põhimõtteliselt võimalik tutvuda sotsiaalmeedia vahendusel);
- koguda teavet erinevate spordiklubide kohta, mis on valmis erivajadustega inimesi oma tegevustesse kaasama;
- monitoorida, millised tegevused vajavad kohandamist;
- toetada rahaliselt õpetajate ja treenerite spetsiaalsetel kursustel osalemist, et taodelda koolitaja tunnistust või lisatunde kuulata selle kohta, kuidas õpetada lapsi ja teisi õpiraskuste või muude puuetega inimesi;
- toetada rahaliselt vabaühendusi, mis korraldavad spordivõistlusi või liikumisega seotud muid üritusi.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Pärnu Linnavalitsus teeb koostööd:

- kohaliku spordiliiduga, mis on kohapealne täideviija/partner;
- Paralümpiakomiteega, et jagada kogemusi ja koolitusvõimalusi siseriiklikul tasandil;
- Pärnumaa Puuetega Inimeste Kojaga, mis on katusorganisatsiooniks Pärnu maakonnas tegutsevatele puuetega inimeste organisatsioonidele.

Puuetega inimeste sporditeenuste parandamine Pärnumaal

Meie peamine partner sporditeenuste edendamisel Pärnus ning kõigi kohalike ja üleriigiliste organisatsioonide võrgustiku loomisel on Pärnumaa Spordiliit – kohalik sporti koordineeriv organisatsioon, mis ühendab kõiki Pärnu maakonna spordiklubisid. 2023. aasta algusest saadik on spordiliit käivitanud mitmeid tegevusi:

- * regulaarsed üldkehalise ettevalmistuse treeningud Pärnu Sotsiaalkeskuse jõusaalis,
- * töötoad ja loengud tervislikest eluviisidest ja liikumise tähtsusest Pärnumaa Puuetega Inimeste Koja korraldatud seminaril;
- * liikumispäeva korraldamine hariduslike erivajadustega õppuritele koostöös kohaliku kooliga (vanuses 12–16 aastat);
- * erivajadustega inimeste sporditegevuse paremaks koordineerimiseks kutsuti ellu kogu, mille ülesandeks on edaspidiste tegevuste kavandamine;
- * klubide ja organisatsioonide toetamine, et need saaksid *bowling'*u-treeningutel ja -turniiridel osaleda.

Lisaks eelnimetatud kohaliku spordiklubide liidu koordineeritud tegevustele on meil ka spordiklubisid, mis pakuvad mitmekesiseid treening- ja võistlustegevusi. Näiteks korraldab üks tenniseklubi ratastoolitennise treeninguid ning vaegkuuljate klubi korraldab *bowling'*u-, kettagolfi- ja koroonatreeninguid ja -turniire nii kohalikele inimestele kui ka kõigile inimestele üle Eesti. Ka korraldavad nad kohalikke meistrivõistlusi, mida Pärnu linnavalitsus rahastada aitab.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kõige eksklusiivsem spordiala füüsiliste puuetega inimeste jaoks on ratastooli-*line*-tants, mida veavad kohalik *line*-tantsu harrastaja ja kultuurikeskus.

PRANTSUSMAA VAATEVINKLIST PUUETEGA INIMESTE SPORT

KORSIKA REGIOONI NÄITEL

Puuetega inimeste juurdepääs spordile on Prantsusmaal kaetud 11. veebruaril 2005. aastal vastu võetud seadusega, milles muu hulgas käsitletakse „puuetega inimeste õiguste ja võimaluste võrdsust, osalemist ja kodakondsust“. Lisaks tuletatakse riigisisese strateegias „Sport ja puuetega inimesed 2020–2024“ meelde puuetega inimeste õiguste konventsiooni artiklis 30 sätestatud, et osalisriigid võtaksid meetmeid, edendamaks „osalemist kultuurielus, virgestus-, puhke- ja sporditegevuses“. Samuti märgitakse spordikoodeksis, et „üldsuse huvides on edendada ja arendada kõigi inimeste, eelkõige puuetega inimeste kehalist aktiivsust ja sporditegevusi“. Seega on olemas konkreetne tahe ja siseriiklik kohustus parandada puuetega inimeste juurdepääsu spordile, teavitades ja tõstes sihtrühmade teadlikkust, arendades meediakajastusi paraspordi kohta ning toetades ja juhendades puuetega inimesi spordile juurdepääsetavuse vallas.

Ehk siis, Korsikal on puuetega inimeste juurdepääs spordile sisse kirjutatud siseriiklikesse õigusaktidesse. Spordi-, olümpia- ja paraolümpiamängude ministeeriumi ning solidaarsuse ja tervishoiuministeeriumi välja töötatud programmi „Sports and Health Houses“ („Spordi- ja tervisemajad“) kaudu toetavad ja abistavad tervishoiutöötajad ja spordile pühendunud spetsialistid sihtrühma, eriti spordikaugeid inimesi sel moel, et aitavad jälgida neile ainuomast vajadustele vastavat spordi- ja terviseprogrammi ja võimaldavad neil olla järjepidevalt kehaliselt aktiivne ja tegeleda spordiga. Korsikal tegutseb programmi „Spordi- ja tervisemaja“ eestvedajaid kaks: üks Luccianas Ülem-Korsikal ja teine Ajaccios Lõuna-Korsikal.

Ehkki valitsus rakendab konkreetseid toetusmeetmeid spordi kõigile juurdepääsetavuse vallas, viivad neid meetmeid peaaegu eranditult ellu puuetega inimeste eest seisvad ühendused,



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



olenemata sellest, kas need on kohaliku, piirkondliku või riikliku tasandi omad. Need ühendused kipuvad asendama valitsuse tegevusetust selles valdkonnas. Olgugi et peaaegu kõigi spordialade üle teostavad järelevalvet riiklikud spordiliidud Prantsusmaal, on spordialade igapäevane tegevus jäetud spordialaliitude kanda. Enamiku kohaliku ja piirkondliku tasandi sporditegevuste eest Prantsusmaal seisavad üldjuhul head spordialaliidud ja kohalikud omavalitsused ning riik panustab sporti selle üldise arengu toetamise ja järelevalve kaudu. Mis tähendab, et sama kehtib ka puuetega inimeste poolt harrastatavate spordialade kohta. Järgnevalt on esitatud nimekiri peamistest ühendustest, mis tegutsevad spordi kõigile juurdepääsetavuse valdkonnas:

- **Paralysie Cérébrale France:** valitsus on tunnistanud selle ühenduse, mille eesmärk on eelkõige esindada, kaitsta ja toetada kollektiivselt ja individuaalselt tserebraalparalüüsiga inimesi – nii lapsi kui ka täiskasvanuid – koos liitpuudega või ilma, ning nende perekondi, avalikes huvides tegutsevaks.
- **APF France Handicap:** APF France Handicap on riiklik ühendus, mis tegeleb puuetega inimeste ja nende perekondade õigusliku kaitse ja esindamisega.
- **Handisport Fédération Française:** liidu eesmärk on pakkuda kohandatud sporditegevusi kõigile keha- või meelepuudega inimestele.
- **Fédération Française Sport pour Tous:** liit töötab välja algatusi, et jõuda spordiga tegelemisest kaugenenud elanikkonnarühmadeni.
- **Centru di u Sport è di a Ghjuventù Corsa (CSJC):** meede on mõeldud rahuldama noorte, haavatavate elanikkonnarühmade ja kõigi sidusrühmade vajadusi spordi- ja rahvaharidusvaldkonnas. See toetab Korsika kogukonnas nimetatud sihtrühmadele suunatud spordi-, noorte- ja rahvahariduspoliitika elluviimist. Keskus on osalenud ja korraldanud mitmeid kaasavaid spordiüritusi, näiteks „Rolling for All“, millega propageeritakse tervisesporti ja kõigile juurdepääsetavat sporti, eesmärgiga tõsta teadlikkust neist ja alustada kohe värskes õhus enese liigutamisest. Niisamuti osaleb keskus regulaarselt selle temaga noorte õpirände programmis „Erasmus+“. Keskus pakub spordi- ja noortealaseid koolitusi.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ülem-Korsikal, kohalikul tasandil, on alasid, millega puuetega inimesed saavad klubides või alaliitudes tegeleda:

- Judo / Tai Chi Chuan / Taiji Quan
- Tegevused värskes õhus / matkamine
- Võimlemine ja iluvõimlemine
- Ragbi
- Veespordialased tegevused

Üks näide piirkondlikust projektist on projekt „Sport-Tervis 2020“, mis on välja töötatud kohandatud kehaliste tegevuste ümber ja harrastatavaks looduses. See sündis tervishoiu- ja sotsiaalhoolekande sektori (ISATIS) spetsialistide ja värskes õhus läbiviidavaid kehalisi tegevusi harrastavate spetsialistide (nt Korsika purjetamisliit ja Ajaccio merendusühing, CSJC ja CAP Corsica Handicap) vahelise koostöö tulemusena.

Ometigi tuleb märkida, et puuetega inimeste juurdepääs spordile on Korsikal vähearenenud ja endiselt algstaadiumis ning seda mitmel põhjusel. Esiteks on Korsika üks kõige hajusamalt asustatud regioone, mistõttu võib algatuste rakendamine olla keerulisem kui tiheda asustusega aladel, ja seda vaatamata asjaolule, et Korsika elanikkonnast üle poole on koondunud Bastia ja Ajaccio piirkonda – saare kahte suuremasse linna. Peale selle võivad Korsika piirkonna geograafilised olud luua piiratud liikumisvõimega inimestele lisaprobleeme tulenevalt nii nende füüsilisest vastupidavusest kui ka looduslikest takistustest. Ka on saarel pea et kohustuslik omada sõidukit, et saaks ringi liikuda, seda põhjusel, et transpordivõrk ei ole nii välja arenenud ja efektiivne kui teistes Prantsusmaa suurlinnades. Pealegi võivad linnadevahelised vahemaad olla ka suured, muutes reisimise raskeks, eelkõige puuetega inimeste jaoks, kes kasutavad ligipääsetavaid ja nende jaoks kohandatud transpordivahendeid. Korsika transpordivõrk koosneb peamiselt käänulistest mägiteedest, radadest ja maalilistest marsruutidest, mis võivad raskendada reisimist, eriti erivajadustest tingitud ligipääsetavuse tõttu. Siiski tuleb märkida, et transporditeenuseid on kohandatud, et puuetega või vähenenud liikumisvõimega inimesed saaksid liigelda. Nagu juba mainitud sai, on Korsika elanikkonnast üle poole koondunud saare kahte



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



suurde linna ja nende ümbruskonda. Mis tähendab, et Bastia ja Ajaccio piirkonna elanikel on juurdepääs kõikidele kaasaegsetele teenustele, mis on sarnased teistes Prantsusmaa suurlinnades pakutavatele teenustele.

Lõpetuseks, sporditegevuse ja kohandatud füüsilise tegevuse pakkumise piirkondlikust analüüsist nähtub oluline vajadus koolituste järele, et osaleda programmis „Prescription Sport“ ja et tagada vastavus kehtivate regulatsioonide, mis käsitlevad kohandatud füüsilise tegevuse võimalusi. 33 % küsitletutest ei arenda tervisespordialaseid meetmeid selles regioonis pakutavate koolitusvõimaluste puudumise tõttu.

Kasutatud allikad:

- <https://www.sports.gouv.fr/les-maisons-sport-sante-un-outil-d-egalite-des-chances-et-d-acces-au-droit-de-la-sante-par-le-sport>
- <https://www.sports.gouv.fr/media/2191/download>
- <https://www.sportspourtous.org/fr/trouver-un-club-sport.html>
- <https://www.sports.gouv.fr/strategie-nationale-sport-sante-2019-2024-85>
- https://www.corse.ars.sante.fr/system/files/2021-03/DiagnosticterritoriaSportSanteMars2021_0.pdf
- <https://www.csjc.corsica/fr/>

TÜRGI VAATEVINKLIST PUUETEGA INIMESTE SPORT

ANTALYA REGIOONI NÄITEL

Sport ületab füüsilisi võimeid ja ühendab erineva taustaga inimesi, samuti kaasab ja on elu oluline osa. European Development and Change Association (Euroopa Arengu- ja Muutuste assotsiatsioon, EDCA) usub kindlalt sellesse eetosse ja rõhutab vajadust kõigil osaleda spordis,



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



sealhulgas puuetega inimestel. Türgis, kus sport on kultuuriruumi lahutamatu osa, näeme me võimalust mõju avaldada.

Meie assotsiatsioon tunnistab, et sport pakub puuetega inimestele ainulaadset võimalust takistusi ületada ja uusi eesmärke saavutada. Me toetame mitmekesisust, kohandatavust ja innovatsiooni, et tagada nii juurdepääs spordile kui et see ka pakuks kõigile rahuldust. See tähendab spordiprogrammide ümberkorraldamist kaasavamateks, terviklike riiklike algatuste väljatöötamist ja puuetega inimestele mõeldud mitmesuguste spetsiaalsete spordiehitiste loomist.

Me ei keskendu ainult taristule ja programmidele. Assotsiatsioon toetab aktiivselt puuetega sportlasi nende püüdlustes saavutada tipptase seda nii Türgisisel kui ka rahvusvahelisel tasandil. Me üritame koostöös haldusasutustega parandada spordipoliitikat ja ümber jaotada tõhusalt ressursse, tõstmaks seeläbi sporditaristu kvaliteeti ja ergutamaks laialdasemat osavõttu sporditegevustest.

Ka töötame me väsimatult selle nimel, et integreerida sport puuetega inimeste igapäevaellu. See tähendab mitmesuguseid sporditegevusi kogukonnas endas, tagamaks, et igaüks, olenemata tema füüsilistest võimetest, leiaks endale meelepärase spordiala ja saaks sellega tegeleda. Me paneme suurt rõhku võistkonnaspordialadele, eesmärgiga edendada ühtekuuluvustunnet, ja individuaalspordialadele, et aidata inimestel oma isiklikke piire nihutada.

Niisamuti tunnistab assotsiatsioon spordivaldkonnas avaliku halduse olulisust. Me propageerime ennetavat poliitikakujundust, ressursside jaotamist ja regulaarset sportimist soodustava toetava keskkonna loomist. Selline lähenemine ei paranda mitte ainult üksikisikute füüsilist ja vaimset heaolu, vaid aitab üleüldse kaasa laiemale ühiskondlikule kasule, sealhulgas vähendades tervishoiukulusid ja parandades kogukonna üldist tervist.

Koostöös erinevate organisatsioonidega toetab meie assotsiatsioon lugematul arvul sportimisvõimalusi, et tagada aktiivne osalemine puuetega õppuritele. Oleme pühendunud liikumiskultuuri ja kehalise aktiivsuse edendamisele, kohandades spordialasid kõikidele võimetele vastavaks ning korraldame mitmeid üritusi ujumises ja kergejõustikus ning muudel spordialadel. Meie partnerlussuhted mittetulunduslike organisatsioonidega on määrava tähtsusega spordi



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



edendamisel puuetega inimeste hulgas, seejuures keskendume kaasamisele ja võrdsete osalemisvõimaluste loomisele.

EDCA paneb suurt rõhku ka haridusele ja teadlikkusele. Me korraldame töötubasid, seminare ja teadvustamiskampaaniaid, eesmärgiga teavitada avalikkust kaasava spordi osatähtsusest. Nende algatuste eesmärk on kõrvaldada takistused ja väärarusaamad puuetega inimeste rollist spordivaldkonnas ning edendada kaasavat ja mõistvat kogukonda.

Meie jõupingutused laienevad koolituse ja toetuse pakkumistele puuetega sportlastega töötavatele treeneritele ja vabatahtlikele. Me usume, et asjatundlik ja empaatiline juhendamine on positiivse ja tõhusa spordikeskkonna loomises ülioluline. Selle koolituse raames õpetatakse spetsiaalseid tehnikaid, kuidas puuetega sportlasi treenida, mõistma puuetega inimeste spordis osalemise psühholoogilisi aspekte ning edendama austamise kultuuri ja kaasamist spordis.

Kokkuvõtteks võib öelda, et antud assotsiatsiooni missioon Türgis on muuta sport kõigile, eriti puuetega inimestele juurdepääsetavaks ja nauditavaks. Parandades sporditaristut, edendades kaasavat poliitikat ja toetavat kogukonda, püüame me liikuda suunas, et sport ühendaks ja looks kaasava kogemuse kõigi jaoks. Meie nägemuses on see ühiskond selline, kus kõik inimesed füüsilistest võimetest sõltumata saaksid osa spordi positiivsest mõjust ja aitaksid kaasa tervislikuma ja kaasava kogukonna loomisele.

4. SPORDITREENINGUTE MUDELID

Spordi osatähtsust sotsiaalse integratsiooni kontekstis märgitakse ka Euroopa Komisjoni algatatud puuetega inimeste õiguste strateegias aastateks 2021–2030. Võrdsus on üks meie aluslepingutes sätestatud Euroopa väärtusi. Strateegias nõutakse samuti puuetega inimeste võrdset ja mittediskrimineerivat juurdepääsu spordile, kuna seda peetakse oluliseks kaasamise ja ühiskonnas täiel määral osalemise seisukohast. Me tahame tugevdada Euroopa Liitu, mis seab keskele kohale kodaniku, eetika ja inimõigused ning müügitegevuses erinevuste austamise. Meie valitsus- ja valitsusväliste institutsioonide ülesanne on töötada üksmeeles, tagamaks vajalikud



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



tingimused, et puuetega inimeste tervises seisundit arvesse võttes saaksid need oma võimeid realiseerida.

Kohandatud sport on spordiala, mis on kohandatud puuetega või spetsiaalse tervises seisundiga inimrühmale vastavaks, kas sisse viidud mitmete kohanduste ja/või muudatuste teel, et nende aladega saaks kergemini tegeleda, või seetõttu, et spordistruktuur ise seda võimaldab.

Mistõttu rõhutame, et mõnede spordialade puhul on kohandatud nende struktuuri ja reegleid vastavaks neid harrastavale rühmale. Teistel puhkudel on loodud uus modaalsus, mis põhineb seda mängivate puuetega inimeste rühma omadustel. Näiteks võib siinkohal tuua korvpalli. See on täielikult kohandatud kehapuudega inimestele ja seda mängitakse tänapäeval ratastoolis.

Meile tuntud tava spordialadel tuleb teha mitmeid kohandusi või muudatusi, et neist saaksid kohandatud spordialad:

- eeskirju või määrusi tuleb muuta esimesest hetkest alates, kui puuetega inimesed ei suuda tõenäoliselt oma tervises seisundit arvestades neid piisavalt täita;
- mõningatel juhtudel ei saa me kasutada tava spordis kasutatavat materjali. Näiteks, kui me tahame, et mingit spordiala mängiksid meelepuudega, nt nägemispuudega inimesed. Sellistel juhtudel on kasutatav materjal tahke, nii et selle asukohta saaks kindlaks määrata;
- samuti tuleb teha näiteks tehnilis-taktikalisi kohandusi, unustamata seejuures kohandatava spordiala nõudeid;
- silmas tuleb pidada ka spordirajatist, mis lisaks tehtavatele muudatustele juurdepääsu vallas peab kohanema ka selles mängitava spordialaga. Sel põhjusel vajab mänguväljak mõningaid lihtsaid muudatusi, nt väljaku piirjoonte esiletõstmist.

Sport pimedate inimestele

Raskusi valmistavad pimedatele nende jäikus liikumisel ja ebakindlad žestid, põhjusel, et keegi meeskonnast ei tabaks ümbritsevaid objekte või see ei lõpeks kukkumisega. Paljudel pimedatel on aga välja arenenud kuues meel. See avaldub heas ruumilises orienteerumisvõimes,



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



mistõttu sobivad neile kõige paremini väljakualadel mängitavad spordialad, aga ka need, mis toimuvad rajaalal.

Pimedad inimesed võivad proovida heitesporti (nt odavise), vibulaskmist, kaugus- ja kõrgushüpet või jooksmist. Ka pallimängud ja isegi ujumine on variandid, kuid need nõuavad teise inimese poolset juhendamist ja järelevalvet, seda nii mängu sujuvuse kui ka ohutuse huvides.

Niisamuti võivad võistkondlikke sportmänge harrastada ka täielikult pimedad inimesed, nt väravpalli. Pimedate väravpalli mängitakse kuueliikmelistes meeskondades ja siseruumis ning mis põhineb rünnakul ja kaitsel, sarnanedes põhimõtteliselt jalgpallile. Et orienteeruda ruumis, on neil võimalik kasutada taktiliselt tuvastatavaid pindasid. Samuti asuvad palli sees kellukesed, mis teevad puudutamise peale häält, aidates mängijatel selle järgi väljakul orienteeruda.

Nende alade kasutegur seisneb orienteerumisvõime arendamises, teiste inimestega suhtlemises ja istuva eluviisi vältimises.

Sport kurtidele ja vaegkuuljatele

Inimestel, kellel puudub kuulmismeel, on raske suhelda, ja see muudab nende sotsiaalse elu keeruliseks.

Ometigi on kuulmispuudega inimesed kõigist puudeliikidest kõige kõrgema kehalise aktiivsuse astmega inimesed üldse. Kliiniline uuring näitas, et 164-st uuringus osalenud kuulmispuudega inimesest pidas 87 end aktiivseks, 49 inimese arvates olid nad mõõduka kehalise aktiivsusega ja ainult 28 inimest pidas end väheliikuvaks.

Nad saavad osa võtta enamikest tava spordialadest, ent soovitatakse hoiduda neist, mis nõuavad osalejate vahelist head suhtlemist ja erilist tasakaalu. Meeles tuleb pidada, et tasakaalu hoidmisega seotud probleeme saab parandada võimlemise, võitluskunstide ja isegi tantsimise abil.

Spordiga tegelemise peamised kasutegurid kurtide jaoks on seotud sotsiaalse suhtlemisega, aga ka võistlusvaimu ja hea füüsilise vormi säilitamisega.

Soovitavad spordialad: kergejõustik, korvpall, sulgpall, *bowling*, jalgrattasport, käsipall, võitluskunstid, võrkpall, tennis, veepall, jalgpall.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sport liikumispuudega inimestele

Liikumispuude alaliike seostatakse tihti võimetusega sporti teha, tegelikkuses aga on olemas mitmesuguseid spordialasid, mida puuetega inimesed harrastada saavad. Siinkohal on välja toodud neist olulisimad:

ratastoolikorvpall – on üks populaarsemaid spordialasid liikumispuudega inimeste seas, olenemata nende halvatus, lihasedüstroofia või alajäsemete amputatsiooni tõttu tingitud puudest. Seda tuntakse kui ala, mis arendab meeskonnavaimu ning edendab koordinatsiooni ja sotsialiseerumist;

vibulaskmine – saavad probleemideta harrastada inimesed, kes istuvad ratastoolis või kellel on raskusi liikuda amputeeritud või halvatud jäsemete tõttu;

lauatennis – kuivõrd see treenib peamiselt käsi, saavad lauatennist hõlpsasti mängida liikumisprobleemidega inimesed;

ujumine – on ainus spordiala, mis on võrdselt suunatud neile, kes kannatavad düstroofia ja halvatus all või kellel on amputeeritud jäsemed. Amputeeritud alajäsemetega inimesed saavad kasutada spetsiaalseid hea ujuvusega jäsemeproteese.

Lisaks eeltoodutele saab tegeleda ka eritingimusi nõudvatel spordialadel, mis tavaliselt on ka paraolümpiamängude kavas, nagu jõutõstmine, laskmine, võrkpall ja ratastoolitennis.

Me ei tohi unustada asjaolu, et kõik need spordialad nõuavad eelnevat konsulteerimist eriarstiga, vältimaks igasuguseid vahejuhtumeid, aga ka pidevat kaaslaste või treenerite poolset järelevalvet.

Kohandatud või puuetega inimestele suunatud spordialad

Nagu me juba teame, on tänapäeval olemas mitmeid spordialasid, mis on kohandatud puudeliigist sõltuvalt. Järgnevalt kirjeldame üksikasjalikult mõningaid neist, mitte sellepärast, et need oleksid tähtsamad kui teised, vaid sellepärast, et need kuuluvad paraolümpiamängude kavva.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kergejõustik

Kergejõustik on üks paraolümpiaaladest ning mis on olnud üks kiiremini kasvavaid alasid, ühendades pimedaid, parapleegiaga ja tetrapleegiaga, tserebraalparalüüsiga ja amputeeritud jäsemetega inimesi.

Mõned sportlased võistlevad isegi ratastoolis, proteesidega või koos nägijast abilisega, kusjuures neid ühendab käe või randme ümber seotud kinnitus. See ala pakub erinevaid võistlusalasid, nagu hüppeid ja viskeid, aga ka viievõistlust, maratoni, sprinte ja jookse. Seega, nagu näeme, sisaldab see kõiki olümpiaalasid, välja arvatud tõkkejooksu, kepikõndi ja vasaraheidet.

Kui puuetega inimene kasutab ratastooli, siis on see valmistatud spetsiaalsest ja kergest materjalidest, millega saaks probleemideta võistelda.

Ratastoolikorvpall

Spordiala on kohandatud inimeste jaoks, kellel on füüsiline puue jäsemete amputatsiooni, parapleegia vm tõttu.

Üldiselt kehtivad mängus samad reeglid mis korvpalliski, kuid teatud kohandustega, näiteks et mängijad peavad pärast kahekordset ratastooli lükkamist palli kas söötma või põrgatama.

Boccia

See on klassikalisest Kreekast pärit *petanque*'isarnane spordiala. Olgugi et tegemist on üsna vana spordialaga, kohandatud tserebraalparalüüsi kahjustusega ratastoolikasutajale, on see Põhjamaades ülimalt populaarne ja seda mängitakse tavaliselt suvel.

Kui selle spordiala puhul midagi esile tõsta, siis seda, et selle visked on miksitud. Seda saab mängida nii üks ühe vastu kui ka võistkonnana. Seda mängitakse riskülikujukujulisel väljakul, kus osalejad üritavad visata pallikesi nõnda, et need maanduksid märkepillile võimalikult lähedale, ja samal ajal üritavad konkurente eemal hoida, ehk siis seda võib pidada pingeliseks ja täpsust nõudvaks mänguks.



Jalgrattasport



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Eristatakse trekisõitu (väljakuala) ja maanteeõitu (rajaala). Olgugi et see on suhteliselt uus ala, on see üks kõige populaarsemaid paraolümpiamängude alasid.

Selle ala eri sõidud toimuvad kindlaks määratud gruppides, liigitatuna vastavalt osalejate puudeliigile.

Grupid võivad olla komplekteeritud nii pimedatest, tserebraalparalüüsi ja nägemispuudega inimestest kui ka mootorika häiretaga või amputatsioonidega inimestest.

Vehklemine

Tänapäeval tuntud vehklemine sai alguse 19. sajandil. Seda spordiala mängivad füüsilise puudega inimesed ratastoolis, mis on võistluse ajaks kinnitatud põranda külge ja mis võimaldab vähest edasi-tagasi liikumist.

See kujutab endast kombinatsiooni eri oskustest, nagu taktika, jõud, tehnika ja kiirus. On erinevaid torkevahendeid, näiteks mõök, florett ja epee. Esmakordselt võisteldi selles Rooma paraolümpiamängudel 1960. aastal.

Jalgpall 7 mängijaga

See erineb väga vähe tavajalgpallist. Seda spordiala mängivad tavapäraselt inimesed, kel on erineva raskusastmega tserebraalparalüüs. Reeglid erinevad veidi tavamängu omast ehk siis kasutatakse Rahvusvahelise Jalgpalliliidu (FIFA) reegleid:

- selle mängu korral on väljakul korraga koos väravavahiga 7 ja mitte 11 mängijat;
- sisseviskeid võib teha ka ainult ühe käega. Erinevalt tavaspordialast puudub suluseisu reegel. Mänguaeg on veidi lühem. Mäng koosneb kahest 30-minutilise poolajast;
- veel üks erinevus seisneb selles, et meeskonnaliikmete eest hoolitsevatel mängijatel peab olema teistlaadne puue.



Värvapall



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Mäng sai alguse Saksamaalt ja Austriast. Tegemist on kolme mängijaga võistkondliku spordialaga, mida sarnaselt jalgpallile mängitakse ristkülikukujulisel väljakul, väravaga kummalgi pool väljakut. Erinevalt jalgpallist kasutatakse siin mängimisel käsi, mitte jalgu. Seda harrastavad inimesed, kellel on nägemispuue, ja mängus kasutatav pall on teistsugune.

Värvapallis osalevad erineva raskusastmega nägemispuudega inimesed, mistõttu võrdsete tingimuste tagamiseks pimedate ja nägemispuudega inimeste jaoks, kannavad kõik mängijad väljakul pimendavat maski. Lõpetuseks tuleb märkida, et mängu ajal peab saalis valitsema täielik vaikus ja aplodeerida on lubatud üksnes siis, kui meeskond on löönud värava.

Jõutõstmine

See spordiala levib maailmas enneolematu kiirusega. Seda harrastavad alajäseme amputatsiooni, tserebraalparalüüsi ja parapleegiaga inimesed. Kui võistlejad on selleks välja valitud, jagatakse nad kategooriatesse, mis põhinevad kehakaalul, mitte haigusel või vigastusel, ning seda nii naiste kui ka meeste kategooriate puhul. On kaks vormi: jõutõstmine ja tõstmine.

Võistleja langetab kangi rinnale, teeb hetkelise pausi kangi paigal hoides, seejärel surub kogu käte pikkuses fikseeritud küünarliigestega raskuse üles. Võistlejatel on kolm katset ning võitjaks tuleb see, kes surub rinnalt kõige suurema arvu kilogramme.

Judo

On nii enesekaitsekunst kui ka spordiala, mis eeldab osalejatelt rünnaku ja kaitse vahelise tasakaalu leidmise oskust. Paraolümpial saavad võistelda nägemispuudega sportlased. Tavasportdist erineb selle poolest, et siin peavad võistlejad teineteist hoidma seongus (süles) ja kohtunik annab juhiseid kõva häälega.

Ujumine

See on üks populaarsemaid spordialasid puuetega inimeste seas. Tavaliselt on kaks gruppi: üks kehapuudega inimeste ja teine nägemispuudega inimeste jaoks. Paraolümpiamängude kavas on



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ujumisel mitmeid stiile: selili-, rinnuli-, liblik- ja vabaujumine. Neid ujumisstiile saab kasutada kompleksujumises.

Vibulaskmine

See spordiliik on oluline ka puuetega inimeste seas. Seda harrastavad kehapuudega ja/või tserebraalparalüüsiga inimesed. Vibulaskmises saab võistelda nii seistes kui ka ratastooliga. Võistlused jagunevad neljaks: meeste ja naiste individuaal- ning võistkonnavõistlused.

Paraolümpiamängudel juhindutakse vibulaskmisel tavaolümpiamängude reeglitest, protseduurist ja distantsidest.

Millised on spordi psühholoogilised ja sotsiaalsed mõjud?

Sport, nagu iga virgestustegevus üldse, mõjutab meie igapäevaelu olulisel määral. See võib olla ülioluline puuetega inimeste jaoks, sest isegi praegu peavad nad oma igapäevaelus ületama omajagu takistusi, mis võivad neile tekitada probleeme.

Sel põhjusel võib sport aidata neil inimestel seljatada igapäevaelus ettetulevaid raskusi, kuna lisaks raskuste ületamisele võib see tugevdada ka nende keha ja vaimu. Niisama hästi võib sellest tulu tõusta eneseteostamisel ja uute eesmärkide otsimisel, mida igapäevaselt ellu viia, ja seeläbi tugevdada nende sotsiaalset elu (Lagar, 2003).

Kohandatud sport on spordialaliik, mis kasutab erinevate puuetega inimeste vajadustele kohandatud ja sobivaid motoorseid struktuure, erireegleid, materjale ja korraldustingimusi.

Need eesmärgid on järgmised:

- maksimeerida olemasolevat biomeetrilist potentsiaali;
- hõlbustada puuetega isikute eneseväljendust vastavalt nende endi võimetele ja suutlikkusele;
- saavutada ravi- ja sanogeneetiline toime (korrigeeriva, puhkamise, spordimeditatsiooni, terviseprogrammide toel);
- tegeleda virgestustegevuse eesmärgil (vaba aeg) kohandatud spordiga;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- luua uus kuvand grupist või oma isiksusest ning väärtustada paremini olemasolevaid oskusi.

Kohandatud spordialade korralduses eristatakse erialakirjanduse järgi:

1. sporditegevusi, mis ei erine struktuurilt, reeglitelt, korraldustingimustelt ja materjalilt tuntud spordialadest ega nende spordiüritustest;
2. sporditegevusi, mille puhul säilitatakse tavapärase struktuur ja reeglid, kuid mille puhul kasutatakse materiaalseid tingimusi, mis kompenseerivad teatud määral võistleja puudusi (nt pimedale inimesele, kes osaleb n-ö mini võistlusel, on hea, kui palli liikumisala on hästi piiristatud);
3. sporditegevusi, milles osalevad nii tava- kui ka puudega võistlejad, ent viimastele on ette nähtud muudetud reeglitega teatud lisavõimalused (nt tennist mängivatel võistlejatel võib pall pörkuda kaks korda);
4. sporditegevusi, milles osalevad nii puudega kui ka ilma puudeta võistlejad, kus kõik on allutatud katsete või vastava spordiala osas selle muudetud versioonile (nt sihtrühmast sõltumata osalevad nad mistahes korvpallimängus ratastoolides);
5. eriolümpiamängude kavas olevates sporditegevustes osalevad eranditult sama puudeliigi ja puude raskusastmega inimesed.

Kohandatud spordialadel kasutatakse sõltuvalt saavutatavatest eesmärkidest erinevaid programme: taastusravi, mis hõlmab konkreetseid harjutusi ja tegevusi, et korrigeerida füüsilisi ja muid puudusi; kohandatud programme, mis hõlmavad olemasolevaid võimeid maksimeerivaid motoorseid tegevusi, ja arenguprogramme, mille puhul konkreetsetel vajadustel põhinevate individuaalsete tegevuste eesmärk on parandada liikumisvõimet, füüsilist vormi ning sotsiaalset ja emotsionaalset integratsiooni.

Kohandatud füüsilised tegevused põhinevad kohandatud harjutustel ja kehalistel tegevustel, sõltudes konkreetsest isikust ja tema võimetest. Need tegevused on suunatud:

1. (liikumis-, meele-, intellekti-) puuetega inimestele;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2. (südame-veresoonkonna haigusi, reumat, hingamisteede haigusi ja astmat, epilepsiat, luu- ja lihaskonnahaigusi jm põdevatele inimestele ehk) krooniliste haigustega inimestele;

3. pensionäridele (eakad, haiged).

Töostrategia kontseptsioonis kohandatud kehaliste tegevuste vallas lähtutakse 3 alljärgnevast tasandist:

1. sensoorne süsteem: nägemine, kuulmine, süva- ja sisetundlikkus, kompimine;

2. motoorsete oskuste tase:

a. motoorne taju: tasakaal, kehakoostis, edasiliikumine;

b. kehaline võimekus: lihasjõud ja -vastupidavus ning kehaline treening (kardiorespiratoorne võimekus);

c. motoorsed oskused, koordinatsioon.

3. oskuste tase:

a. sport (palli viskamine, palli jalaga või reketiga löömine jne);

b. funktsionaalne (kõndimine, jooksmine, trepist või nõlvast alla ronimine või laskumine).

• Motoorsed, sensoorsed ja intellektuaalsed erivajadused

Eriolümpia

„Las ma võidan ja kui ma ka ei võida, olen ma andnud endast parima!“

Eriolümpia liikumisele pani Ameerika Ühendriikides 1968. aasta alguses aluse president John F. Kennedy õde Eunice Kennedy Shriver.

Kennedy Foundation (Kennedy Sihtasutus) korraldas esimesed eriolümpia maailmamängud suvespordialadel Chicagos, mis tähistab ühtlasi eriolümpia liikumise algust. Rumeenias asutati 2003. aastal Special Olympics Foundation (Eriolümpia Sihtasutus), mis on Special Olympics International (rahvusvaheline eriolümpialiikumine, SOI) lahutamatu osa, ja mille missiooniks on



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



„pakkuda intellektipuudega inimestele sporditreeninguid ja -võistlusi erinevatel eriolümpia spordialadel, selleks et neil oleks võimalik arendada järjepidevalt oma füüsilist võimekust, demonstreerida julgust, kogeda osalusrõõmu ning eelkõige näidata oma võimeid puudele vaatamata“.

Eriolümpia maailmamängude spordialad jagunevad talispordialadeks (mäesuusatamine, murdmaasuusatamine, iluuisutamine, saalihoki, lumelauasõit, laskesuusatamine ja kiiruisutamine) ja suvespordialadeks (kergejõustik, ujumine, sulgpall, korvpall, *boccia*, *bowling*, kriket, jalgrattasport, ratsutamine, saalihoki, jalgpall, golf, riistvõimlemine, iluvõimlemine, käsipall, judo, aerutamine, netpall, jõutõstmine, rulluisutamine, purjetamine, softpall, lauatennis, tennis, istevõrkpall, mootorisport, liikumisaktiivsuse programm, ühtne sport).

Intellektipuudega inimesed on võimelised tegelema füüsilise tegevusega ja spordivõistlustel osalema ning olema ühiskonnale kasulikud ja täisväärtuslikud liikmed. Eriolümpia pakub erivajadustega inimestele sotsiaalset integreeritust spordiprogrammide kaudu.

Eriolümpia pakub erivajadustega inimestele võimalust avastada ja arendada oma võimeid ja spordiga tegelemiseks vajaminevaid isikuomadusi treeningprogrammides ja spordivõistlustel osalemise kaudu.

Eriolümpiamängudest osavõtvatel sportlastel on niisiis võimalus saada perekonna ja kogukonna, kuhu nad kuuluvad, aktiivseteks liikmeteks. Eriolümpia on omaette kogemus, andes energiat, tervist, enesekindlust ja pakkudes elurõõmu.

Ühtne spordiprogramm arendab eriolümpia sportlaste oskusi ja edendab koos tervete võistlejatega nende sotsiaalset kaasatust, tõendamaks, et spordis ei ole takistusi, ühendades seeläbi intellektipuudega ja ilma intellektipuudeta lapssportlased üheks meeskonnaks. Ühtse spordiprogrammi eesmärgid on järgmised:

- ☐ arendada nii intellektipuudega kui ka ilma intellektipuudeta osalejate oskuste omandamist spordis;
- ☐ omandada kogemusi spordivõistlustest osalemise teel;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- ☐ sotsiaalne kaasatus;
- ☐ osaleda ühiskondlikus ja vabatahtlikus tegevuses;
- ☐ harida internaatkoolides õppivaid puuetega noori;
- ☐ kaasata eriolümpiasportlaste perekondi;
- ☐ panustada sportlaste ja nende tervete kaaslaste enesearengusse.

Puuetega inimeste sporditegevuse suunamisel ja arendamisel järgitakse järgmisi tegevussuundi:

I. TINGIMUSTE LOOMINE, MIS TAGAVAD PUUETEGA INIMESTELE ÕIGUSE JA JUURDEPÄÄSU NENDE HUVIST, VÕIMALUSTEST, VÕIMETEST JA TAHTEST LÄHTUVALT HARRASTADA VABALT VALITUD JA NÕUSOLEKUL MISTAHES KEHALISE TEGEVUSE VORME

1. ORGANISATSIOONILISE RAAMISTIKU TAGAMINE

- a) Kutsuda spordiliite ja -klubisid üles aitama kaasa sellele, et tagatakse oma liikmetele õigus ja juurdepääs vabalt ja kokkulepitud sporditegevusele ning seda niivõrd, kuivõrd oma eelarve võimaldab vastavate sportlaste oskuste ja treenituse vastavusse viimist tasemega, mis on nõutud nende osalemise tagamiseks riiklikul ja rahvusvahelisel tasandil toimuvatel spordivõistlustel.
- b) Töötada välja spordistruktuuride korralduse ja toimimise normid vastavalt muudatustele spetsialiseeritud õigusaktides ja määruste.
- c) Julgustada jätkama puuetega inimeste spordiliitude ja -klubide loomist, kus nad saavad järjekindlalt ja korrapäraselt vastava alaga tegeleda iseseisvalt ja/või grupiviisiliselt.
- d) Programmi ühise elluviimise nimel seada sisse suhted ja teabevahetus avalik- ja eraõiguslike organisatsioonidega, mis tegelevad kas spordi või puuetega inimestega.
- e) Ergutada ja toetada mistahes puuetega inimestele suunatud lauasportialaseid tegevusi, võistlusi ja rohkearvulise esindatusega karikavõistlusi



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2. VAJALIKU PERSONALIGA KINDLUSTAMINE

a) Leida kvalifitseeritud töötajaid: kehalise kasvatus õpetajaid, treenereid, arste, füsioterapeute jt spordi- ja virgestustegevuste korraldustoimkonda, et kaasata neid puuetega inimeste sporditegevustesse.

b) Korraldada koolitusi puuetega inimeste spordiliitude ja –klubide spordiinstruktoritele puudeliigiti ehk lähtuvalt millistele puudeliikidele orienteeritud sporditegevustele nimetatud organisatsioonid keskenduvad: nendele suunatud eeskirjad, võistluste korraldamine, sise- ja rahvusvaheline võistlussüsteem.

c) Koolitada ja täiendkoolitada eripedagooge kohandatud spordivaldkonnas.

d) Tagada puudeliigiti kõigil koolitus- ja täiendõppetasanditel puuetega inimeste spordialadele spetsialiseerunud isikkoosseisu olemasolu, kitsalt piiritletud pädevusega, mis on saadud vastavate ettevalmistuskursuste läbimise teel. Eesmärk on kindlustada kõigil tasanditel kohandatud spordialadele vajamineva treeningpersonali olemasolu.

3. MATERIAALSE BAASI TAGAMINE, ARENDAMINE JA AJAKOHASTAMINE

a) Kasutada spordibaasidele ja eriharidusasutustele kuuluvaid maid võimalikult tõhusalt.

b) Hõlbustada puuetega inimeste tasuta juurdepääsu spordiehitistele ja seda tulenevalt nende ajakavast.

c) Tagada spordiga tegelevatele või pealtvaatajana osalevatele puuetega inimestele juurdepääs spordiehitistele.

d) Suunata spordibaaside tõhusat kasutamist ja kasutada kehtiva kokkuleppe kohaselt spordiobjekte ja –materjale puuetega inimeste hüvanguks.

e) Lisada kohalike omavalitsuste struktureeritud plaanidesse maa-alad, mis on vajalikud lihtsate spordibaaside ehitamiseks, ja kus puuetega inimesed saaksid spordiga tegeleda.

f) Algatada ja täide viia puuetega inimeste sporditegevusele suunatud programme ning pakkuda neid puuetega inimeste ühendustele ja ühiskonnale.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



II. TEADMISED PUUETEGA INIMESTE SPORDITEGEVUSE KOHTA JA NENDE JÄRJEPIDEV ARENDAMINE

- a) Jätkata spordiga tegelevate isikute vormiandmete loomist ja nende lisamist koos puudeliigiga vastavasse andmebaasi.
- b) Hoida veebilehte ajakohastatuna kõigi tegevusvaldkondade kohta.
- c) Luua kontakte kohalikul ja rahvusvahelisel tasandil erinevate sarnaste asutustega, eesmärgiga vahetada kogemusi ja teavet kõige tõhusamate vormide ja meetodite tundmaõppimiseks, kohandamiseks ja rakendamiseks puuetega inimeste sporditegevuses.
- d) Tagada iga-aastase tulude ja kulude eelarve ulatuses puuetega inimeste esindusmeeskondade ettevalmistamine ja osalemine ametlikel siseriiklikel ja rahvusvahelistel spordivõistlustel kõikides puudeliikides, vanuseklassides ja kategooriates.
- e) Luua spordiprogramme puudeliigiti noorte algajate jaoks ja julgustada neid osalema puuetega inimeste spordialaliitudes ja -klubides.

III. ELANIKKONNA ARUSAAMA KUJUNDAMINE PUUETEGA INIMESTE SPORDIGA TEGELEMISE VAJADUSEST NENDE ÜHISKONDA INTEGREERUMISE ABIVAHENDINA

- a) Äratada huvi individuaalkorras füüsiliste harjutustega tegelemise vastu kas pereringis või grupiviisiliselt puudeliigist lähtuvalt, trükkides nendeks puhkudeks spordiprogramme, infolehti, brošüüre, plakateid, reklaammaterjale jne.
- b) Avaldada ajakirjanduses artikleid, mis käsitlevad puuetega inimeste füüsiliste harjutuste, kehalise liikumise ja puudega inimeste spordiga tegelemise kasulikku mõju ning nende kodumaistel ja rahvusvahelistel spordivõistlustel saavutatud tulemusi.
- c) Kasutada kõiki raadio ja televisiooni pakutavaid võimalusi, et reklaamida erinevate puuetega inimeste spordiprogrammide positiivset mõju, erisuguseid algatusi, puuetega inimeste huvides võetavaid meetmeid ja videoklippe mitmesuguste spordialadega tegelemise alustamise kohta.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



d) Osaleda ja/või korraldada koostöös teiste asutustega, kellel on puutumus puuetega inimestega, ümarlaudu, sümposioone ja teaduslikke teabevahetussessioone sporditegevuse mõju kohta puuetega inimeste tervise parandamisele ning puuetega inimeste integreerimisele ühiskonda.

e) Võtta koostöös puuetega laste ja noortega tegelevate valitsusväliste organisatsioonidega spordiharidusmeetmeid ja edendada kehalise kasvatusena tegelemise positiivset mõju igas vanuses inimeste, eelkõige puuetega laste ja noorte füüsilisele ja vaimsele tervisele. .

f) Kutsuda noori vabatahtlikena spordivõistlustele, tundma õppimaks puuetega inimesi, nende tegelikke vajadusi ja nende janu ühiskondliku aktsepteerituse järele.

Sport multidistsiplinaarse valdkonnana pakub lahendusi, et ületada füsioloogilisi, psühholoogilis-sotsiaalseid ja majanduslikke raskusi, mida puude definitsiooni kohaselt mõistetakse kui probleeme.

5. Spordimudel: virgestusalased tegevused

Puuetega inimeste virgestusalaste tegevuste spordimudeliga keskendutakse ühelt poolt sõbraliku ja lõbusa miljöö loomisele, kus inimesed saavad kehaliselt aktiivsed olla ja spordiga tegeleda ning lõõgastuda ja puhata. Ja teiselt poolt keskendutakse puuetega inimestele juurdepääsetavate võimaluste pakkumisele ja juurdepääsunõuetega kohandamist nende individuaalsetele vajadustele vastavalt. Eesmärk: pakkuda, sõltumata puudeliigist või selle raskusastmest, valikuvõimalusi virgestusalastes tegevustes osalemiseks ja kaasamiseks.

Siinkohal esitatakse mõned näited puuetega inimestele vastavaks kohandatud virgestusalastest tegevustest:

Boccia: on täpsussport, mis sarnaneb petankile või *bowling*'ule ja on puuetega inimestele vastavaks kohandatud. Mängitakse spetsiaalses ruumis, kõval pinnasel, kus osalejad viskavad palle märkeballi suunas, rakendades selleks oma individuaalset strateegiat ja täpsust.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ratastoolitants: on üks virgestusalaseid tegevusi, mis võimaldab liikumispuudega inimestel end kunstiliselt väljendada ja liikuda. Neile korraldatakse vastavaks kohandatud tantsutunde või -treeninguid, kus õpetatakse spetsiifilisi tehnikaid ja tutvutakse mitmesuguseid tantsustiile.

Väravpall: on nimelt nägemispuudega inimestele välja arendatud spordiala. Mängijad kannavad pimestatud prille ning mäng ise toimub spetsiaalses ruumis, kus visatakse kellukestega varustatud palli vastaspoole värava suunas. Tegemist on taktiilsel ja kuulmiskontaktil põhineva spordiga, mis nõuab keskendumist ja koordinatsiooni.

Kohandatud ratsutamine: ratsasporti saab kohandada puuetega inimestele. Ratsutamine annab inimesele võimaluse suhelda hobusega, mis on ka ühtlasi teraapia eest. Korraldatakse sõite hobustel, mis eeldab mõningasi kohandusi, aga ka ratsutamistunde või loomateraapiaseansse.

Kohandatud meeskonnamängud: puuetega inimestele on võimalik kohandada mitmesuguseid võistkonnamänge, nagu jalg- või korvpalli. Näiteks annavad ratastoolijalgpall või -korvpall võimaluse osaleda ja võistelda keskkonnas, mis on kohandatud ja ligipääsetavaks muudetud.

Jalgpall pargis: mitteametlikke jalgpallivõistlusi korraldatakse pargis või avamaal, kus inimesed saavad lõõgastuda ja jalgpalli mängida, järgimata rangeid eeskirju ja tundmata võistluspordiga kaasnevat pinget. See on suurepärane aeg sotsialiseerumiseks ja värskes õhus veetmiseks.

Sulgpall ja lauatenis: et inimesed saaksid virgestamise eesmärgil sulgpalli või lauatennist mängida, selleks tuleb luua ruum. Võidakse näiteks korraldada sõpruskohtumisi, kus võistlusmoment ei olegi niivõrd oluline, vaid hea tuju ja sotsiaalne eneseväljendus.

Matkamine ja jalgrattasport: korraldatakse jalgsimatku loodusesse või jalgrattamatku vastavatel jalgrattateedel, kus inimesed saavad nautida liikumist värskes õhus ja uudistada ümbruskonda. Lihtsalt puhates. Neid tegevusi annab kohandada, arvesse võttes osalejate füüsilise võimekuse taset.

Meeskonnamängud: korraldatakse erinevaid virgestustegevusi, nagu võrkpalli-, korvpalli- või käsipallimänge, millega inimesed saavad soovi korral liituda ja segavõistkondades mängida või muul moel, mis paremini vastab nende eelistustel. Peamine eesmärk on tunda rõõmu ja teha koostöö ning reegleid kohandatakse vastavalt osalejate tasemele ja võimetele.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Jooga ja pilates värskes õhus: jooga- või pilatese tunde viiakse läbi pargis või rannas, kus inimestel on võimalik lõõgastuda, venitusharjutusi teha ning paindlikkuse ja tasakaalu nimel ponnistada. Need on suurepäraseks tegevused, mis aitavad vähendada stressi ja luua üldise heaolutunde.

Eeltoodud on vaid üksikud näited harrastusspordialadest. Peamine idee on luua meeldiv õhkkond koos ligipääsetava keskkonnaga, saamaks kehaliselt aktiivsed olla ja sportida ning seda ilma võistluspingeta. Oluline on selleks valikuvõimalusi pakkuda ja kaasatud inimeste puudeliigist ja individuaalsetest vajadustest lähtuvalt tegevusi kohandada, nautimaks seda kõike füüsilisel, sotsiaalsel ja emotsionaalsel tasandil.

d) Kaal. Mängu kiiruse mahavõtmiseks või enda alahoidmiseks on hädavajalik asendada tavamängupallid õhupallide (võrkpall), svammist pallide (jalgpall) või muu materjali vastu, mis ei pidurdaks mängijat ega tekitaks talle vigastusi.

e) Reeglid. Mängureegleid tuleks kohandada konkreetsete oludega, eelkõige siis, kui mängus osalevad puueteta inimesed. Erinevus jookseb sisse mänguplatsil: puueteta inimesed võistlevad omavahel, aga puuetega inimesed abistavad teineteist samas mängus. Meeskonnad tuleb kombineerida mõlemast inimrühmast, et sel moel üksteist toetada. Palli niisama virutamine ja meeskonnaliikmete vahelise armastuse puudumine võib päädida reeglite muutmisega.

Mängude ja grupitegevuste kirjeldused

Mängud lastele

Kuum kartul (haaramine, üleandmine, kompimine, kuulamine, nägemine, tähelepanu arendamine)

Osalejad istuvad väikeses ringis ja annavad üksteisele võimalikult kiiresti edasi eset ehk „kuuma kartulit“, kuni muusika taustal mängib. Kui muusika katkeb, peab see, kellest vasakule jääb kuuma kartuliga osaleja, hüüdma: „Kuum kartul, kuum kartul on käes!“ Mäng jätkub, kui muusika taas kord mängima hakkab.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Muusikalised ringid (liikumine, haaramine, eseme vabastamine, tähelepanu arendamine)

Osalejad kõnnivad saalis muusika saatel vabalt ringi ja kui muusika lakkab, tuleb leida saalist üles „muusikaring“. Alguses on ringide arv võrdne osalejate arvuga. Aegamisi aga ringide arvu vähendatakse, nii et mängijatel tuleb viimaks jagavad ringi oma sõpradega. Osalejaid tuleb julgustada ruumis mistahes viisil (kas roomates, kõndides, kummardudes, tooliga lükates, ratastooliga vm) liikuma.

Palli tõukamine mööda maad (tõukamine)

Osalejad on paigutatud väikesesse ringi ja nad tõukavad enda suunas liikuvat palli sõbrale edasi. Palli paneb veerema üks osalejatest. Tõugata võib kõigi kehaosadega.

Hoia seda üleval (löömine, tähelepanu arendamine)

Osalejad istuvad väikeses ringis. Õpetaja viskab õhku mitu õhupalli, mida osalejad peavad lööma ja mitte laskma maha kukkuda. Aidake osalejatel õhupalle lüüa. Seejuures lüüa võib mistahes kehaosadega.

Ämblikuvõrk (haaramine ja tõmbamine, ettevaatlikkuse tunnetamine)

Osalejad istuvad ratastoolis, kummalgi küljel kummipael, mis on omakorda ühendatud teise osaleja rattastooli küljes olevaga. Kui osalejad on valmis mängu alustama, peavad nad ise liikuma ja teistel laskma liikuda, moodustamaks sel moel kummipaeltest ämblikuvõrgu. Õhupallid asetatakse ämblikuvõrgule pandud presendist kangale, mida osalejad peavad püüdma liikumisega võrgult maha saada.

Pommitamine (haaramine, hoidmine, viskamine)

Osalejad on saali mööda laiali. Neile pannakse kätele kandik puuvillapallidega, mida nad peavad siis teiste osalejate pihta heitma.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Mürgised ämblikud (haaramine, hoidmine, viskamine)

Osalejatele antakse kandikutel viis erinevate materjalidega täidetud kotti, sisaldavad endas „mürgiseid ämblikke“. Käsu „Visake!“ peale peavad nad kotid ükshaaval maha heitma. Abilised peavad aitama neid, kellel on probleeme ülesande täitmisega.

Edasiandmine (kombineeritud motoorsed tegevused)

Osalejad on jaotatud kahte ritta: igaüks jookseb omast reast (umbes 2 m) sihtpunktina, kus on pall, lööma seda ja tagasi jooksma ning puudutama siis võistkonnakaaslast, kes peab sooritama täpselt sama ülesande. Abistaja peab palli tagasi omale kohale asetama. Osalejaid tuleb aidata nii tihti kui vaja. Edasiandmise mängus võib rakendada ka muid motoorseid tegevusi.

Tagaajamine (liikumine, tähelepanu hoidmine)

Ühel osalejatest (püüdja), kes erineb teistest riietuse poolest (müts, T-särk), on käes paberist kepp, millega ta peab teisi puudutama. Kui ta on üht osalejat puudutanud, peab too liikumatuks jääma seni, kuni püüdja on teist osalejat jõudnud puudutada. Seda mängu võib mitmeid kordi mängida, mh vahetada ka püüdjat. Osalejad liiguvad võimalikult iseseisvalt.

Tagaajamismängu võib varieerida, kasutades teisi liikumis- ja puudutamisiise. Ka võib lisada muusika vm stiimulid.

Veemängud:

Nuustikumäng

- laske nuustik märguda ning pigistage ja niisutage sellega oma nägu;
- laske nuustik märguda ja niisutage oma nägu ilma seda pigistamata;
- laske nuustik märguda, pange siis oma pealaele, kuid ärge pigistage seda;
- laske nuustik märguda, pange siis oma pealaele ja pigistage seda;
- mängige ringis ja visake nuustikut ühelt osalejalt teisele.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Lauatennisepalli või plastikpaatidega mängimine

- seiske püsti ja puhuge palli, et see vees edasi liiguks;
- viige oma suu veepinnale lähemale ja puhuge siis palli;
- pange oma lõug vette ja puhuge siis palli;
- võistelge moel, et puhute palli ühe hingetõmbega, aga ilma seda puudutamata.

„Simon ütleb ...“

Osalejad on ringis ja juht (kordamööda üks osalejatest) annab käsu, millist liigutust teha või oskust näidata, öeldes: „Simon ütleb ...“. Juht võib anda käsklusi ka ilma, et lausuks „Simon ütleb ...“. Osalejad peavad käsklusi täitma vaid siis, kui öeldakse: „Simon ütleb ...“. Kasutada võib muidki vees kasutatavaid liigutusi. Mäng ise on igati kaasahaarav ja tulus.

Vesivõrkpall ringis

Osalejad mängivad ringis võrkpalli, võimalikult palju sõõte visates ja laskmata õhupalli (või plastikpalli) vette kukkuda.

Mängud noortele ja täiskasvanutele

Muudetud võrkpall

Võrkpalli- või tennisevõrgu või ka lihtsa köie abil jagatakse võrkpalliväljak kaheks ja osalejad kahe võistkonna vahel. Osalejad püüavad tabada õhu- või rannapalli, heites selle üle võrgu vastase väljakupoolele. Mängijad võivad palli löömiseks kasutada kõiki kehaosi või abivahendit.

Mängijaid võivad liikumisel või löömisel aidata abilised, kes peavad hoiduma võimalikult võrgu lähedale. Mängida võite punktide peale või siis üritada hoida palli võimalikult kaua õhus.

Muudetud käsipall/jalgpall

Väljakule paigaldatakse üksteisest 10 m kaugusele kaks 3 m pikkust väravat. Mängitakse kas kätega või jalgadega, eesmärk on lüüa pall vastase väravasse. Mängijad istuvad ratastoolis või



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



põrandal, lükates või lüües jalaga või visates palli või liigutades seda muul võimalikul viisil vastase väljaku poolele.

Osalejaid tuleb aidata väljakul liikuda ja palli puudutada. Et mängija saaks palli lüüa, selleks puhuks võib mängu katkestada. Mängu võib muuta ka sel moel, et kasutatakse näiteks mitut palli korraga.

Muudetud korvpall

Osalejad jagatakse kahte võistkonda ja sätitakse vastamisi 2 m kaugusele. Iga meeskonna ees on kast (korv) mõõtmetega 1.20 x 1.20. Eesmärk on visata õhu- või plastikpall oma võistkonna korvi.

Aidake osalejatel lüüa palli ükskõik millise kehaosaga. Mängus võib kasutada rohkemgi palle (õhupalle), mida mõlemad võistkonnad peavad saama oma kasti sisse.

Muudetud hoki

Kaks 10 m laiust väravat paiknevad 10 m pikkuse väljaku kummaski servas. Osalejad, varustatud hokikeppidega, peavad liikuma ja lööma palli vastase väravasse.

Vajaduse korral aidake osalejatel liikuda ja palli lüüa. Tetrapleegiaga osalejad võivad ka mängida, kepp ratastooli külge kinnitatud, mis loob võimaluse lüüa palli ratastooli liigutades.

Bowling

Valmistage ette laudade abil kaks *bowling*’urada ja jagage osalejad kahte võistkonda. Kurikad tuleb paigutada umbes 5 m kaugusele stardist. Kasutage mängimisel korvpalle.

Mängitakse seni, kuni kõik osalejad on 10 korda visanud.

Aeroobne treening

Osalejad on sõõris juhi ümber. Alguses liigutatakse aeglase muusika saatel läbi erinevad kehaosad, uus 30-sekundilise intervalli tagant. Liigutusi korratakse, sedakorda juba kiiremas rütmis ja järgmine tsükkel lõpetatakse taas aeglasema muusika saatel. Aidake osalejatel vajadusel liigutusi kaasa teha.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Paaristants

Paar koosneb kahest osalejast: omal jalgadel liikuvast ja ratastoolis osalejast. Muusika rütmis tantsivad mõlemad, kusjuures see, kes tantsib omil jalul, lükkab ratastoolis istuvat partnerit. Viimane teeb muusika saatel erinevaid liigutusi käte, pea või ülakehaga. Liigutusi tuleb teha võimalikult iseseisvalt.

6. Spordimudel: sporditegevused tervisliku eluviisi heaks

Kehaline aktiivsus aitab säilitada tervislikku eluviisi ja -jõudu. Spordiga tegeledes pinguldub keha, mille tulemusel muutub hingamine intensiivsemaks, higistatakse rohkem, süda töötab paremini ning üle füüsilise ja vaimse tasandi voogab heaoluline.

Iga sporditegevus eeldab, et enne sellega alustamist tehtaks lihastele venitamisharjutusi.

Kehalise aktiivsuse kasutegurid on:

- suureneb lihasmass ja -jõud, mõjutades välimust ja kehalist vormi;
- säilib liikuvus, tasakaal, luud muutuvad tugevamaks ja luutihedus on hea;
- vähendab degeneratiivsete haiguste (artroosi haigestumise) riski ja hoiab ära kardiovaskulaarsete haiguste tekke;
- aitab tõhusalt rasva põletada;
- vähendab kolesteroolisisaldust;
- aitab säilitada heaolutunde läbi aktiveeritud terve ja tugeva psüühika ning parandada keskendumisvõimet;
- võimaldab pikendada eluiga ja parandada elukvaliteeti.

Virgestusalasest tegevusest tulenev põhiline kasutegur puudutab tervise edendamise seonduvat. Uuringud toetavad mõtet, et igapäevane kehaline liikumine ja tasakaalustatud toitumine on tervisliku elu alused.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Lähtudes juurdepääsetavuse põhimõttest, siis esimesi väga lihtsaid tegevusi on pelgas kõndimine – „suurepärane võimalus arukaks treeninguks, säilitamaks tervist ja tagamaks pikk iga, või siis hoopis sportlik treening, kui seda hästi kavandada“ (K. Cooper, 1997).

Kõndimine aitab kõige paremini vähendada istuva eluviisi korral istumisaega motoorseid tegevusi regulaarselt harrastada soovival inimesel. Teiseks aitab see parandada üldfüüsilist vormi, mille nimel tehtavaid pingutusi pidevalt hinnatakse.

Sportidegevused puuetega inimeste jaoks on sama olulised, kuna neil võib olla tohutu mõju tervisele ja heaolule. Siinkohal esitatakse mõned näited puuetega inimeste tervisliku eluviisi jaoks kohandatud sporditegevustest:

Kohandatud ujumine: on suurepärane tegevus, teenides tervet keha, ja on kohandatav individuaalsetele vajadustele ja võimetele vastavalt. Kohandatud ujumise abil saavad puuetega inimesed arendada nn südame-vereringe vastupidavust, lihasjõudu ja paindlikkust.

Boccia: paraolümpiaspordiala, kus pallikesi tuleb visata nii, et need võimalikult märkeballi lähedal maanduksid. Sobib liikumispuudega inimestele ja sellest võib abi olla peenmotoorika, koordineerimise ja strateegia arendamisel.

Ratastooliragbi: tuntakse ka *muribasket*’ina, mis võimaldab liikumispuudega inimestel tegevusrohkes võistkonnamängus osaleda. Ratastooliragbi parandab füüsilist vastupidavust, lihasjõudu ja koordineerimist.

Ratastoolitants: arendab liikumist ja kunstilist eneseväljendust ning aitab suurendada painduvust ja lihasjõudu. Samuti võib ratastoolitants tuua puuetega inimestele rõõmu ja pakkuda loomingulist tegevust.

Kohandatud vibulaskmine: on kohandatud spordiala nägemis- või liikumispuudega inimeste jaoks. Keskendumise, koordineerimise ja tasakaalu arendamise kaudu soodustab kohandatud vibulaskmine tervislikku eluviisi ja heaolutunnet.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Oluline on leida sporditegevusi, mis on kohandatud puuetega inimeste individuaalsetele vajadustele ja võimetele vastavaks, et seeläbi nautida aktiivsest ja tervislikust eluviisist tulenevaid füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid hüvesid.

Mis puudutab mängu ja liikumispuudeid:

Me ei saa kunagi lähtuda lapse puhul puudest, vaid ikka tema võimetest, sellest, mida ta teha suudab.

Isegi kui on tegemist kehapuudega, ei ole mõtet ka kohandustega liialdada. Pakkuda tuleks vahendeid ja toetust üksnes siis, kui see on oluline ja vajalik.

Eri liiki mängu on mugav kombineerida, sõltuvalt sellest, kui vähe – või siis üldse mitte – mõjutavad teatud ebaolulised puudused funktsioonide tervikuna toimimist. See on seotud mängu nautimisega, mis ajas kasvab, kui enam ei ole vaja nii palju tähelepanu mängu õppimisele suunata.

Kui laps hakkab sooritama tegevust, mida on just õpetatud, ei ole talle abi vaja pakkuda. See võib mõnikord põhjustada kannatamatuse ilminguid ja esile kutsuda tundeid, mis vaid tempo maha võtavad.

Vahetevahel võib abiks olla vaja kaaslast, nii et juhendaja peab oskama nende seadmeid, ajastust ja kiirust võrdsustada.

Kui mängu kohandamine ei ole võimalik, määrab juhendaja alaealisele tema liikumispuudele vastava rolli.

Mõned näited mängudest:

1 – Nägu ja rist

Pealkiri: Nägu ja rist

Põhisisu (mida õpetab): peamised motoorsed oskused ja kiirus.

Vahendid: sooritust ei ole vaja täita.

Osalejate arv: kõige rohkem 2 võistkonda, kummaski 10 mängijat.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Käik:

Kui mängijad on jagatud kahte võistkonda, moodustatakse neist kaks rida, teineteisest umbes 1.5–2 m kaugusel, kummaski reas õppurid üksteisest 1 m kaugusel.

Seejärel annab õpetaja kummalegi meeskonnale nime, kas siis „nägu“ või „rist“. Tegevus seisneb selles, et kui ta nimetab „näo“ või möödub selle nimelisest meeskonnast, peab ta püüdma teise meeskonna liikmed kinni enne, kui nad jõuavad piirkonda, mille nad on eelnevalt määranud ohutuks piirkonnaks. Iga õppur peab püüdma kinni enda kõrval asuva lähima mängukaaslase.

Kohandamine

Tuleb arvestada, et lastel on sarnased puuded. Lisaks sellele peab õpetaja pöörama erilist tähelepanu, kuidas toimub teise mängukaaslase kinnipüüdmine, ilma et ohustataks ühegi teise füüsilist puutumatust. Mõnel juhul võetakse kasutusele teatud vahendid, näiteks pallid, et puudega inimene saaks oma kaaslase lihtsamalt palliga visates kinnipüütuks lugeda.

Samuti tuleb arvestada sellega, kuidas mängukaaslased üksteist kinni püüavad, nii et teadma peab, kuidas seda teha ja millised viisid on selleks olemas. Üks võimalus oleks kaaslasele anda märku öla peale koputades.

2 – Skulptor

Pealkiri: Skulptor

Põhisisu (mida õpetab): kehatunnetus ja lödvestamine.

Vahendid: tegevuseks ei lähe vaja vahendeid.

Osalejate arv: vaja läheb 20–22 osalejat (paarisarv).

Nõuded ruumile: võimalikult tasane ruum.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Käik:

Lapsed moodustavad paarid, kus üks mängib skulptorit ja teine kehastub skulptuuriks. Skulptor teeb oma mängukaaslase keha kasutades kuju, liigutades selleks nii tema käsi, jalgu kui ka teisi kehaosi.

Nn skulptuur peab olema teadlik, et nad ei saa kuju vormimise ajal liikuda.

Kui skulptor on töö lõpetanud, peab teine kaaslane ära arvama, mis skulptuuriga on tegu. Nad võivad omavahel rolle vahetada.

Kohandamine

Kehapuudega lapse puhul peab teil olema arusaam tema liikumisvõimalustest ehk mida te teha ei saa.

Arvestada tuleb ka sellega, et kui kaasatud on tasakaaluhäiretega inimesed, siis sellisel juhul toimetavad nad rohkem pörandal lähedal või pörandal.

Teisest küljest, kui osalevad lapsed eriti tõsiste jäsemeprobleemidega, jagavad nad õpetajale vahetult korraldusi, kes aitab neil siis skulptuuri oma mängukaaslasest vormida.

3 – Hiigelpall

Pealkiri: Hiigelpall

Põhisisu (mida õpetab): peamised motoorsed oskused ja puute- ehk taktiline tajut.

Vahendid: igale grupile üks hiigelpall.

Osalejate arv: 10-liikmelised grupid.

Esialgne olukord: grupid on ruumis laiali.

Käik: palli tuleb ruumis ringi vedama, kuid vältima selle maha kukkumist. Esmalt peate kokku leppima koha, kuhu te palli üldse viia tahate.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kohandamine

- Kehapuudega inimene peab mängus teesklema, et ta justkui oleks liikumise ajal nagu ta kaaslasedki palli puudutanud.

4 – Lahutatud

Pealkiri: Lahutatud

Põhisisu (mida õpetab): peamised motoorsed oskused ja ruumitunnetus.

Osalejate arv: kõige rohkem 10 inimest.

Käik:

Lapsed moodustavad paari, kus üks on tagakiusaja ja teine tagakiusatava rollis. Tagakiusataval on võimalik pääseda, kui ta otsib kellegi teiste paaride hulgast ja hoiab tolle liikme käest kinni. Tagakiusajast saab jälitav, kuni ta kinni püütakse.

Kohandamine

- Mõnikord ei pruugi nad olla suutelised kätt teise käes pigistama, siis loetakse tingimus täidetuks teineteisele lähedalolekuga.

5 – Maa, meri ja õhk

Pealkiri: Maa, meri ja õhk

Põhisisu (mida õpetab): ruumitaju.

Osalejate arv: kõige rohkem 15–20 inimest.

Vahendid: pingid ja spordimatid.

Käik: õpetaja nimetab mängu ajal sõnu maa, meri või õhk, mis tähendab, et lapsed peavad liikuma vastavale kohale ruumis. Hüüdes sõna „Maa!“, peavad lapsed liikuma olemasolevas ruumis ringi. Kui aga õpetaja hüüab „Suur!“, peaksid lapsed minema mati peale. Ja kui lõpuks hüütakse sõna „Õhk!“, peaksid lapsed minema pinkide peale ja jalad põrandalt õhku tõstma.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kohandamine

Kehapuudega osalejate puhul asendatakse tegevused nagu jalgade tõstmine pingi puudutamisega ning spordimati puhul piisab selle kiirelt puudutamisest.

6 – Valitseja

Pealkiri: Kuningas

Põhisisu (mida õpetab): peamised motoorsed oskused ja nägemistaju.

Vahendid: tegevuseks ei lähe vaja vahendeid.

Osalejate arv: moodustatakse 5-liikmelised grupid.

Käik: mänguga alustamiseks tuleb mängijad seada rivvi üksteise selja taha, ühemeetrise vahedega. Rivi eesotsas on kuningas.

Iga rivi järgib oma rivi ees olevat kuningat, matkides seda, mida ta teeb. Ja see, kes ei suuda seda järele teha, langeb mängust välja. Kuningas vahetub grupisisestelt.

Kohandamine

Põhimõtteliselt ei ole vaja seda tegevust muuta. Ainus asi, mida tuleb silmas pidama, on see, et kuningat kehastav isik peab suutma otsustada, mida teised kaaslased saavad kaasa teha ja mida mitte, vältimaks ebamugavustunnet.

7 – Lõika niit katki

Pealkiri: Lõika niit katki

Põhisisu (mida õpetab): ruumitunnetus ja peamised motoorsed oskused.

Vahendid: te ei pea kasutama vahendeid.

Osalejate arv: 20–25 inimest.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Käik: õppurid on paigutatud ruumi mööda laiali ja sooritusi teostavad nad läbisegi. Üks mängija vastutab mängukaaslaste liikumise ja jälitatava nime määramise eest.

Viimati nimetatu peab põgenema, kusjuures teised kaaslased aitavad sellele kaasa, et too saaks ületada jälitajat ja jälitatavat ühendava sirge kujuteldava joone (niit) seda katki lõigates. Kui ta on selle ületanud, peab jälitaja hakkama taga ajama seda, kes niidi läbi lõikaks.

Kohandamine

Selle tegevuse sooritamiseks ei ole vaja kohandusi sisse viia, õppur peab vaid suutma liikuda. Kui õpetaja peab vajalikuks, võib õppuril olla ka abiline, aitamaks kergemini ja kiiremini liikuda.

Eelnevat arvesse võttes intellektipuudega inimeste mängude jaoks

Üldjuhul töötlevad intellektipuudega inimesed teavet aeglasemalt kui teised, mis muudab nende reaktsiooni veelgi aeglasemaks.

Nendele inimestele soovitatakse vägagi mängu, kuna võivad kujundada peaaegu funktsioone ja põhjustada nii olulisi kui ka püsivaid õppimist kergendavaid muutusi.

Soovitav ka põhjusel, et mängud motiveerivad neid, aitavad teiste inimestega lävida, pakuvad neile vaimset kasu ja võivad uusi asju õppima innustada (Antequera *et al.*, 2008).

Mõned tunnused ja mõjud, mida tuleks arvestada vaba aja ja puhketegevuste puhul ning jälgida, kas on vaja sekkuda või mitte (Costa *et al.*, 2007):

Intellektipuudega inimesed vajavad üldiselt järelevalvet ja tuge algatusvõime ja kontrolli puudumise tõttu.

Neil on raskusi vahemaade määramisega, üldistuste tegemisega ... Nad näevad vaid konkreetset asja.

Me peame vältima igasugust isalikult võimutsevat suhet, milles laps tunneb end teistest eakaaslastest alaväärsena, kaitstuna või erinevana.

Ja te peate olema kindel, et olete sõnumitest õigesti aru saanud.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Mängud intellektipuudega inimestele

Siin on seitse mängu, mida saab kasutada intellektipuudega inimeste puhul:

1 – Tants, tants

Pealkiri: Tantsimine, tantsimine

Põhisisu (mida õpetab): ajutine korraldus.

Vahendid: sallid või riidetükid, lauludega CD, et julgustada tantsima ja liikuma.

Osalejate arv: kõige rohkem 10 inimest.

Käik: igaühel on taskurätik, mis jaotatakse osalejatele välja tegevuspaigas. Kui muusika hakkab mängima, on neil luba taskurätikuga ringi liikuda ja tantsida, nagu nad ise soovivad.

Õpetaja peab nimetama kehaosi ja õpilased ringi liikumist jätkates neile taskurätikuga osutama.

Kohandamine

- Vajadusel kasutatakse rahulikuma rütmiga muusikat, et õppur ja tema mängukaaslased saaksid aega võtta ning nimetatud kehaosi ära tunda ja näidata.

2 – Pangamäng

Pealkiri: Pank

Põhisisu (mida õpetab): põhilised motoorsed oskused ja kuulmistaju.

Vahendid: pink ja helimängija.

Osalejate arv: grupid koosnevad kõige rohkem 12 mängijast.

Käik: kui muusika hakkab mängima, tõusevad mängijad püsti ja pööravad pingi päripäeva.

Kui muusika lakkab, peavad nad kiiresti pingile istuma, et mitte jääda viimaseks. Viimasena saabunu langeb mängust välja.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kohandamine

- Nagu eelmises mängus, peaksite kasutama rahulikuma rütmiga muusikat, et osalejatel oleks aega tegutseda.

3 – Ruumis joonistamine

Pealkiri: Ruumis joonistamine

Põhisisu (mida õpetab): peamised motoorsed oskused.

Vahendid: iluvõimlemislindid.

Käik: kui kõik lapsed on endale lindi saanud, peavad nad istet võtma endale sobivas kohas ruumis.

Misjärel peavad nad lindiga nagu üks tiim end liigutama või siis ka mitte seda tegema. Ka võivad nad järele aimata teiste mängukaaslaste liigutusi

Kohandamine

- Vajaduse korral peaks juhendaja aitama last käeliigutustes või isegi tegema seda koos temaga.

4 – Lendav õhupall

Pealkiri: Lendav õhupall

Põhisisu (mida õpetab): koordinatsioon.

Vahendid: suured õhupallid ja võrkpallivõrk vms.

Osalejad: 12-liikmelised grupid.

Käik: kui osalejad on jagatud ära kahte gruppi, peavad mõlema meeskonna liikmed hoidma oma õhupalle kinni, misjärel viskama need vastasmeeskonnale. Õhupalle saab heita ka käsi plaksutades.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kohandamine

- Puudega osalejatele võidakse anda juhiseid, mitu korda tuleb õhupalli puudutada, enne kui selle teisele meeskonnale edasi võivad anda.

5 – Pump (tümakas)

Pealkiri: Pump

Põhisisu (mida õpetab): kiirus ja peamised motoorsed oskused.

Vahendid: pall või muu ese, mida saab edasi anda.

Käik: lapsed on ringis, kuid üks laps jääb ringi keskele. Osalejad annavad palli üksteisele edasi päripäeva ja ringi keskel olev laps loeb samal ajal ühest kümneni.

Kui ta jõuab lugemisega kümneni, siis vahetavad tema ja laps, kelle käes tol hetkel on pall, omavahel kohad.

Kohandamine

Kui tegevuses osalevad väga raske puudega inimesed, loetakse numbreid ühest kahekümneni või kolmekümneni, et anda neile aega mõista, kuidas mäng käib.

Kui laps ei saa sellest aru, aitab kaaslane või ka juhendaja.

6 – Minge koju

Pealkiri: Minge koju

Põhisisu (mida õpetab): reaktsioonikiirus

Osalejate arv: kaks-kolm gruppi umbes 12–15 inimesega.

Vahendid: tegevuseks ei lähe vaja vahendeid.

Käik: lapsed pannakse paari (A ja B) ja siis moodustatakse neist kaks erineva suurusega ringi. Samal ajal kui nende B-paarid moodustavad teise ringi, mis asub neist keskmisel kaugusel.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ringis B olevad lapsed on ainsad, kes saavad liikuda. Kui õpetaja hüüab „Minge koju!“, peavad kõik ringi B lapsed otsima üles oma kaaslase varem moodustatud ringist.

Kohandamine

Kui tegemist on mõõduka puudeastmega lastega, kannavad mõlemad paarilised ühevärvilist riideaset, kergendamaks äratundmist. Kui riideaset ei ole, võib appi võtta muu abivahendi, peaasi, et see ei takista mängus osalemist.

7 – Pallisadu ja võrk

Pealkiri: Pallisadu ja võrk

Põhisisu (mida õpetab): koostöömäng, mis arendab motoorseid oskusi.

Vahendid: võrkpallivõrk ja nii palju palle kui võimalik võtta on.

Käik: võrk tõmmatakse üles umbes 50 cm–1 m kõrgusele mängijate kohale ja pallid on ruumi mööda laiali. Osalejad peavad otsima kõik pallid ruumis üles ja viskama need võrku.

Nad on jagatud kahte meeskonda, kummalgi pallid kindlaks määratud värviga. Võidab see meeskond, kes oma pallid esimesena võrku saab visatud.

Kohandamine

- Kohandusi ei ole otseselt vaja teha. Probleemide korral peab õpetaja sisse viima asjakohased muudatused.

7. Spordimudel: sporditegevused rehabilitatsiooni eesmärgil

Maailma Terviseorganisatsioon on defineeritud rehabilitatsiooni kui „meetmetekogumi rakendamist, et leevendada puudest tingitud vaevusi ja et puuetega inimestel oleks võimalik sotsiaalselt kõige tõhusamal moel lõimuda“.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tegemist on olemuselt kliinilise rehabilitatsiooni mõistega, mis on samuti ülioluline, kuna see toetab ühiskonnaelus osalemise kontseptsiooni. Viimane nõuab puuetega inimeste vajadustele vastavalt sotsiaalse keskkonna kohandamist, mis kõrvaldaks erinevad sotsiaalsed või tööalased takistused ühiskonnaelus osalemiseks.

Tervishoiu kontekstis mõistetakse rehabilitatsiooni kui „aktiivset muutumisprotsessi, mille käigus omandab puudega inimene teadmisi ja oskuseid, mida vajab füüsilisest, psühholoogilisest ja sotsiaalsest aspektist optimaalse funktsioneerimise parandamiseks“. Sellest määratlusest nähtub sõnaselgelt, et puudega inimesel tuleb läbida teatud protsess oma võimete arendamise ja parandamise nimel ning selleks saab tõhusalt kasutada meditsiinilist rehabilitatsiooni.

Ravikäsitus:

- ☐ **autonoomia või enesemääramine:** teenused, mille käigus jälgitakse sümptomeid, ja need teenused aitavad ühtlasi säilitada ja arendada patsiendil võimet iseseisvalt otsuseid langetada ja valikuid teha, mis läbi võidakse üks hetk avastada, et need motiveerivad omakorda positiivset ja tervislikku käitumist, olenemata puude olemasolust;
- ☐ **mõjuvõimu suurendamine:** abisaajatele jäetakse valikuvõimalus ja õigus nende elu mõjutavate otsuste tegemiseks, neid tuleks vaid rohkem harida ja tegutsema julgustada;
- ☐ **individualiseeritus ja orienteeritus vastavalt indiviidi vajadustele:** olgugi et taastumisviise on mitmesuguseid, on iga isik oma eelistuste, koolituste ja väljaõppe, vajaduste, kultuuri ja häälbiva kogemuse poolest ainulaadne;
- ☐ **lõimimine:** rehabilitatsioon, mis ühendab tervikuks üksikisiku elu erinevad tahud, muu hulgas meele, keha, vaimu ja ümbruskonna;
- ☐ **igapäevaelu praktilistele probleemidele halb mõju:** puuetega inimesed soovivad samu asju nagu tavainimesed, näiteks sõpru enda ümber, tööd teha, omas kodus elada ja privaatsust, autot juhtida, reisida jms;
- ☐ **paremaks funktsioneerimiseks positiivsete tulemuste seadmine:** eesmärk on vähendada negatiivsust, mida võib tingida haigus ja häbimärgistamine;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- ☐ **harimine / olemasolevate oskuste parandamine:** paremate tulemuste saavutamine on tõenäolisem, kui need toimuvad omas tegevuskeskkonnas ehk võimalikult kodu lähedal asuvas asutuses ja mitte haiglas;
- ☐ **muutused tegevuskeskkonnas** (südamesoojus, ümbruskond): teadmine, et positiivne seisund ei sõltu vaid eri valdkonna esindajatest koosnevast meeskonnast kogukonnas ega üksikisiku enda jõupingutustest, vaid ka tegev võrgustiku – pere, sugulaste, kolleegide ja sõprade – toetusest. Seega on äärmiselt olulised usalduslikkus, kogukonnast lugupidamine, tolerantsus sotsiaalsel tasandil, laste õiguste austamine, diskrimineerimise kaotamine ja häbimärgistamise vastu võitlemine;
- ☐ **juurdepääsetavus:** teenuste kasutatavus, kooli ja selle kogukonna lihtne ja kiire juurdepääs kohe, kui selleks vajadus tekib;
- ☐ **arusaadavus** on horisontaalselt osutatavate teenuste kahemõõtmeline tunnus, mille kohaselt hõlmab teenus väga paljusid eri raskusastmega psüühikahäireid ja lisaks mitmesuguseid eripärasid konkreetsest isikutest johtuvalt. Vertikaalne – ravi oluliste komponentide kättesaadavus ja eelisjuurdepääs sihtrühmadel;
- ☐ **eri valdkonna esindajatest koosnev meeskond ehk rehabilitatsioonimeeskond** on hädavajalik, kui me tahame, et puuetega inimesed ka tegelikult rehabilitatsiooniprotsessis osaleksid. Mis tähendab, et selles töös peavad osalema erinevate ametialade esindajad ja et see koosseis oleks seejuures paindlik (kohustuslikud on aga järgmised: füsioterapeut, psühholoog, sotsiaaltöötaja, logopeed, tegevusterapeut) ning kus valitseksid head omavahelised suhted ja ka vastutus oleks selgelt määratletud;
- ☐ **teenuste jätkuvus ja kvaliteet** on rehabilitatsiooniprogrammide edukuse põhialuseid, iseloomustades teenuseid, mis võimaldavad koherentseid raviprotseduure indiviidi tasandil, st nii valdkondadevahelise ravirühma liikmete tegevusi, mis üksteist täiendavad ja omavahel sobituvad üleliigsed sealjuures olemata, kui ka kontakti hoidmist pidevalt, mis on vajalik pikema aja vältel indiviidi seisundi hindamiseks, jälgimiseks ja relapsi vältimiseks;
- ☐ **tõhusus:** ulatus, mil määral tavatingimustes teostatud konkreetne ravi oma eesmärgid saavutab;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- ☐ **võrdsus:** ressursside nõuetekohane jaotamine, mis eeldab otsustuskriteeriumide (s.o esmatähtsate vajaduste kindlaksmääramist) ning inim- ja rahaliste ressursside eraldamismeetodite läbipaistvust;
- ☐ **vastutus, mis viitab teatud ootuste kogumile** (teatud õigustel, lubadustel, tõenäosusel või arvutustel põhinev ootus), mida lapsed, nende pered ja elanikkond üldiselt omavad toimivate tervishoiuteenustega seoses, mistõttu eeldab patsient, et teda raviv spetsialist järgib kutse-eetika norme (nt tagab konfidentsiaalsuse). Samal ajal vastutavad abisaajad ikkagi iseenda eest hoolitsemise ja rehabilitatsiooniprotsessis osalemise eest;
- ☐ on seotud iga patsiendi kohta koostatavate **koherentsete raviplaanidega**, mis peavad sisaldama selgeid eesmärke, nende saavutamiseks seatud meetmeid ja ravi koordineerimiseks vajalikke teenuseid, samuti millised spetsialistid ja asutused on kaasatud pikema raviperioodi korral;
- ☐ **teenuse kasutegur** on optimaalse tulemuse saavutamine minimaalsete vahenditega;
- ☐ **orienteeritus** ravi toetamisele, kogukonna lõimumisele ja paranemislootuse tugevdamisele, on olulised ja peavad motiveerima puuetega inimesi mõistma, et nad on võimelised ja suutelised elus eesootavaid raskusi seljatama.

Rehabilitatsiooni mõju kehale

Rehabilitatsioon viitab erinevatele puuetega inimestele mõeldud programmidele. Nende programmide eesmärk on tugevdada üksikisiku oskusi, s.o oskusi, mida läheb vaja elamiseks, töötamiseks, suhtlemiseks ja arenemiseks. Rehabilitatsiooni eesmärk on parandada puuetega inimeste elukvaliteeti, toetades neid oma igapäevaelus võimalikult paljude kohustuste võtmise kaudu ning kaasates neid nii palju kui vähegi saab aktiivselt ja iseseisvalt ühiskonnaelus osalema.

Igasuguse rehabilitatsioonimeetme eesmärk on kompenseerida puudust, parandada haige või puudega inimese seisundit, integreerida ta uuesti perekonda, kutsealale, ühiskonda. Nende eesmärkide saavutamiseks on haigete või puuetega inimeste rehabilitatsioonil kolm eri suunda: meditsiiniline, tööalane ja sotsiaalne rehabilitatsioon.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Rehabilitatsioonimeetmed:

1. Meditsiiniline rehabilitatsioon

2. Vaimne taastumine

3. Töölane haridus ja ümberõpe

4. Sotsiaalne kohanemine

1. Meditsiiniline rehabilitatsioon põhineb kaasaegsetel ravimeetoditel, mille tõhusus on pöördvõrdeline paranemiseks kuluva ajaga ja määratletud morfoloogiliste või funktsionaalsete kahjustuste korral sobivate kompensatsioonimehhanismide tekkeks vajaliku ajaga.

2. Vaimne taastumine ehk normaalse vaimse seisundi säilitamine on meditsiinilise rehabilitatsiooniprogrammi kohaldamiseks vajalik.

3. Meditsiiniline ümberõpe on võimalik vaid vajalikke uurimis- ja raviosakondi omavates ortopeediahaiglates või liikumispuude tuvastamist võimaldavates keskustes.

4. Töölane haridus ja ümberõpe ning sotsiaalne rehabilitatsioon on tihedalt seotud vaimse taastumisega. Rehabilitatsiooniprotsessi kvaliteet ja sellele kuluv aeg sõltuvad eelkõige puudega inimese võimalustest ja koostöövalmidusest. Patsiendi vaimne seisund, tahe, psüühilised omadused või puudused, kompleksid, vastumeelsused ja patsiendi vaimne tervis tervikuna peavad olema enne raviga alustamist teada. Rehabilitatsiooniprotsessi tuleb vaadelda kui psühhomotoorset teraapiaprogrammi, mis põhineb kolmel samaaegselt toimival ja individuaalse loomuga põhielemendil: – varajane operatsiooni- või traumajärgne füsioteraapia – meetmed sotsiaalsel tasandil – psühhoteraapia koos ravimitel põhineva raviga, millel on omad mõjud. Puudega inimese vaimset arengut tuleb kogu rehabilitatsiooniprotsessi jooksul või pärast seda jälgida ning vajadusel suunama. Liikumispuudega inimene peab kogu oma elu järjepidevalt järgima nii kehalise valdkonna kui ka põhimeeleolu valdkonna ravi. Sotsiaalne rehabilitatsioon sekkub teiste ümberõppe vormide ja valdkondade kaudu, kus sel inimesel on vajakajäämisi, et oleks võimalik täiel määral ühiskonnaliikmena kõiki selle hüvesid kasutada. Järk-järgult korraldatakse



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



rehabilitatsioonivõrku vastavalt sotsiaalsete vajaduste kasvule ja see peegeldab vastava riigi arengutasemes: Kreeka, Rumeenia, Türgi, Itaalia, Prantsusmaa.

Patsiendi rehabilitatsiooniprogramm peab arvestama järgmisi eesmärke:

- ☐ **põhieesmärk:** haigel füüsilise tervise taastumine;
- ☐ **üldeesmärk:** füüsiline, tööalane ja sotsiaalne rehabilitatsioon;
- ☐ **teisene eesmärk:** kehapuude vähendamine, töövõime taastamine ja sotsiaalne kohanemine.

Rehabilitatsioonimeetmeid on terve hulk ja need on autoriti erinevad. V. J. Baltazar pakub välja järgmised rehabilitatsioonimeetmed:

- a) **füüsiline rehabilitatsioon** hõlmab kõiki füüsilisi uuesti kohanemisena käsitletavaid ravivorme (füüsiline, motoorne, sensoorne jne);
- b) **vaimne rehabilitatsioon** on eelkõige suunatud vaimuhaigetele ja seisneb soodsa psühholoogilise kliima loomises ja meetmete rakendamises;
- c) **tööalane rehabilitatsioon** seisneb selles, et isikul tuleb kohaneda ümber, arvestades tema vajakajäämise liiki, sobivale kutsealasele tegevusele;
- d) **sotsiaalne rehabilitatsioon** on kompleksne meede, mis on suunatud patsiendi perekonnale, õppe- ja töökeskkonnale ning sotsiaalsele ümberõppele.

Sportitegevusel võib olla oluline roll rehabilitatsiooniprotsessis, kuna aitab taastada füüsilisi funktsioone ja tõsta kahjustusest või haigusest taastuvate isikute elukvaliteeti.

Peamised rakendusvormid füsioteraapias:

1. Matkimised ja mängud

Neid kasutatakse kuni 10-aastaste laste puhul, kes kipuvad liikuma kahjustuse raskusastme ja arenguastme poolt seatud raamides, isegi kui neid on juba jõutud opereerida või nad on olnud immobiliseeritud.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Soovitav on, et harjutused toimuksid vabas ja meeldivas õhkkonnas, füsioterapeut leiab siit praktiliselt piiramatul hulgal harjutusi.

2. Üldkehalised harjutused ja hingamisharjutused

3. Valikvõimalustega ravivõimlemine

Treeningprogrammi peamine eesmärk on parandada vigastatud kehapiirkonna või kehaosa funktsioone, koosnedes liigutustest, mis on vahetult sellele suunatud.

Kasutatakse kõiki kinesioteraapiale omaseid vahendeid: kujuteldavad liigutused, isomeetrilised kontraktsioonid, asendivahetused, aktiivsed ja passiivsed liigutused, aktiivsed liigutused koos survega:

Kujuteldavaid liigutusi kasutatakse eelkõige puuduste korral, kus on olnud pikalt kipslahases immobiliseeritult, ja mis kujutavad endast kasulikku vahendit, ennetamaks kärbumist.

Isomeetrilisi kontraktsioone soovitatakse teha eelkõige operatsioonijärgsel perioodil, kui opereeritud jäse on liikumatult voodis kipsraamis või spetsiaalses lahases. Seda kasutatakse opereeritud kehaosa peamiste lihasrühmade jaoks ja alustatakse teisel päeval pärast kirurgilist sekkumist.

Asendivahetused on soovituslikud pärast mitmeid sekkumisi ja algust tehakse isomeetrilistest kontraktsioonidest. Need koosnevad erinevatest asenditest, tavaliselt vastava kehaosa painutustest ja sirutustest.

Passiivsete liigutuste tegemisega alustatakse hiljem, siis kui aktiivsed liigutused on taastunud. On juhtumeid, kus passiivsed liigutused algavad aktiivsetega koos. Passiivsetel liigutustel on oluline roll alajäsemete operatsioonijärgse veenitromboosi tekke vältimisel, eelkõige pärast puusa- ja põlveoperatsioone.

Aktiivseid liigutusi tuleb teha sõltuvalt sekkumise laadist pärast piisava lihastoonuse saavutamist.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



4. Käima uuestiõppimine

See puudutab keerulisi liigutusi, mis treenivad kogu keha lihaskonda. Inimestel, kelle tervis ei taastu kahjustustest, tuleb välja arendada kompensatsioonimehhanismid ja luua dünaamilised stereotüübid.

5. Haaramise uuestiõppimine

Ravivõimlemisprogramm on edukas. Haaramine on keeruline liigutus ja treenib ülajäset, õlavöödet ja kere tervikuna.

Peamised harjutused haaramise uuestiõppimiseks on järgmised:

Abduktsioon ja lähendamine nelja viimase sõrme kämbla faalanksi liigestes.

Sõrmede painutamine ja sirutamine

Erinevate esemete haaramine

Spetsiaalse seadme kasutamine uuestiõppimise hõlbustamiseks.

6. Hüdrokineetiline teraapia

See teraapia pakub mitmekülgseid taastumisvõimalusi lülisammast haaranud vaevuste puhul, nt seliliujumine, olles selleks puhuks lausa ideaalne. Alustada taas kord kõndimist ja teha seda vees, tingimustes, mis on seda soodustavad, ja mida võib alustada juba immobilisatsiooni ajal. Kui veetase on selline, mis aitab kaasa alajäsemete toonuse tõstmisele, on sellega loodud koormuseks head tingimused.

7. Tervisesport

See on eriline füsioteraapia vorm liikumispuudega inimestele, kellele tuleb vaid kasuks, kui nad kehaliselt aktiivsemad on. See on suurepärane vahend optimaalse füüsilise ja vaimse seisundi säilitamiseks.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



8. Tervendav tantsimine

Ühe väärtusliku füsioteraapia vahendina saab seda edukalt kasutada eri vanuses inimeste puhul, pannes ette neid rütme ja liigutusi, mis on taastumisprotsessis vajalikud. Ringis tantsimine on suurepärase harjutuse, sest paneb tööle lüüsisamba ja vaagna ning toniseerib reielihaseid, kui ka veel seejuures ettevaatlikult keerutada. Füsioterapeudi fantaasia ja teadmised leiavad selles füsioteraapias laialdast kasutamist.

9. Tegevusteraapia

Tegevusteraapia on pikaajaliselt ravi eesmärgil kasutatav üks füsioteraapia kui taastusravi vorme. See eeldab terve rea seadmete ja töövahendite kasutamist tegevustes, mille abil parandatakse liikumist, õpitakse tööd tegema ja lõbusaid mängu mängima, ja seda selleks, et inimene saaks hakkama oma igapäevategevustes.

10. Ergoteraapia

Ergoteraapia on pikaajaliselt ravi eesmärgil kasutatav füsioteraapia vorm, kus töö on oma roll.

Eesmärk on taastada indiviidi töövõime ning see toimub väljaspool intensiivravi programmi tunde.

See kujutab endast spetsiifilist sotsiaal-erialast kohanemismeetodit, eesmärgiga valmistada patsienti ette, et ta on ühel hetkel valmis kutsetegevuses jätkama.

Hüdroteraapia: hõlmab harjutusi, mida tehakse kontrollitud keskkonnas vees, mis vähendab mõju liigestele ja toetab gravitatsioonita liikumist. Vesiravi on kasulik lihaste ja liigeste funktsioonide taastamiseks, eriti tõsiste vigastuste või krooniliste haiguste korral.

Toetatud jalgrattasõit: Abijalgratatega või kergelt sõtkutavate jalgrataste kasutamine võib olla tulus südamehaiguste või tasakaaluhäiretega inimeste taastusravis. See pakub kerget, kuid mõjusat kehalist aktiivsust, ilma liigselt südame-veresoonkonda koormamata.

Ravijooga ja pilates: keskenduvad venitamisele, kehahoiaku korrigeerimisele, koordineerimisele ja teadlikule hingamisele. Aitavad vähendada valu, parandada painduvust ja stabiilsust ning ohjeldada rehabilitatsiooniprotsessiga seotud stressi ja ärevust.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tasakaalu- ja koordinatsiooni harjutused: võivad hõlmata takistusrajal kõndimist, pallide kasutamist tasakaalu hoidmisel või propriotseptsioonitehnikaid. On kasulikud alajäsemete või kesknärvisüsteemi vigastustest taastumisel ning aitavad kaasa tasakaalu ja motoorse koordinatsiooni taastamisele.

Oluline on alati konsulteerida taastusravi spetsialisti või füsioterapeudiga, et saada soovitusi ja koostada individuaalsetest vajadustest ja seisunditest lähtuv sobiv sporditegevuste kava.

Inimese rehabilitatsioonipotentsiaali (st võimet saada rehabilitatsioonist kasu) ei saa sõnastada ilma patsiendi haiguslugu tundmata. Mõned taastuvad iseenesest, nii et varajasest sekkumisest võib jääda mulje, et ravi oligi tõhus. Teisest küljest vähendab enamiku jaoks rehabilitatsiooni puudumine nende iseseisvust ja elukvaliteeti. Loetud uuringutest, milles neid tegureid on arvesse võetud, nähtub, et varajane sekkumine kipub olema seotud parema lõpptulemusega, olenemata sellest, kas täieulatuslik rehabilitatsioon üldse toimus. Isegi hilisemas järgus sekkumine võib osutuda tulemuslikuks.

Rehabilitatsiooni põhieesmärk on võimaldada puuetega inimestel elada sellist elu, nagu nad soovivad, hoolimata kõigist nende tegevusele paratamatult seatud, haigusest või vigastusest tulenevatest piirangutest. Tegelikult on see kõige paremini saavutatav kombineeritud meetmete kaudu:

- ületada või parandada kahjustusi,
- kõrvaldada või vähendada takistusi isiku valitud elukeskkonnas osalemisel ja
- toetada nende taasintegreerumist ühiskonda.

Et tegemist on patsiendikeskse protsessiga, on õige optimeerida nii aktiivsust kui ka osalemist.

Rehabilitatsiooni põhieesmärgid on optimeerida ühiskonnaelus osalemist ja elukvaliteeti. See tähendab mõjuvõimu suurendamist, et inimese suudaks ise otsustada ja saavutada oma soovitud autonoomia ja enesemääramine, muu hulgas kutse-, sotsiaal- ja virgestustegevustes osalemise kaudu inimõigusi teostades.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Rehabilitatsioon on tõhus viiel moel:

- põhiliste tervisehäirete ravi;
- tervisekahjustuse ja/või puude vähenemine;
- tüsistuste ennetamine ja ravi;
- funktsioonide ja aktiivsuse parandamine;
- võimaldab osalemist.

Kõik need tegevused võtavad arvesse isiku isiklikku, kultuuri- ja keskkonnaalast konteksti, järgides RFK (WHO) põhimõtteid.

Rehabilitatsioon on pidev ja koordineeritud protsess, mis algab haiguse või kahjustuse tekkimisel ja jätkub seni, kui inimene saavutab ühiskonnas koha, mis vastab tema püüdlustele ja soovidele.

Õigus rehabilitatsioonile

Euroopa Nõukogu on teinud ettepaneku puuetega inimeste õigusi käsitlevate õigusaktide kohta, mis hõlmavad järgmist:

- puude ennetamine ja tervisekasvatus;
- identifitseerimine ja diagnoosimine;
- ravi ja teraapilised abivahendid;
- haridus;
- kutsealane nõustamine ja õpe;
- töösuhe;
- sotsiaalne ja keskkonnaalne integratsioon;
- sotsiaalne, majanduslik ja õiguslik kaitse;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- puuetega inimeste rehabilitatsiooni ja sotsiaalse integratsiooniga tegelevate inimeste koolitamine;
- teave;
- statistika ja teadusuuringud.

Kasutatud kirjandus:

de Mingo, J. A. G. (2004). Sports adapted to the school environment. Education and the Future: *Journal of Applied Research and Educational Experiences*, (10), lk 81–90.

the FEDDF book. Madrid: CSD, Spanish Federation of European Higher Education Sports. Sevilla: Wanceulen

Hernández Vázquez, J. (1993). Adapted sport. Your identity and perspectives. *Apunts Medicina del Esport* (Spanish), 30 (116), lk 97–110.

Jordán, O. R. C. (2006). Play and sport in the school environment: curricular aspects and practical actions. Ministry of Education.

Lagar, J. A. (2003). Sport and disability. Sports writer Radio Nacional de España, lk 1–16.

Moya Cuevas R. (2014). Adapted sport. Ceapat- Imsero.

Pérez, J. (2012). Wheelchair basketball. Athletes without an adjective: the FEDDF book, lk 303–353.

Pérez-Tejero, J., Blasco-Yago, M., González-Lázaro, J., García-Hernández, J. J., Soto-Rey, J. ja Coterón, J. (2013). Para-cycling: study of international integration processes / Para-cycling: study of international integration processes. *point Physical Education and Sports*, (111), 79.

Reina, R. (2010). Physical activity and sport adapted to Space

Pumpkin, D. G. (2001). Sport and disability. *Efdeportes Digital Magazine*, 7, 43.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Bibliograafia:

1. Disability Sports, link: <http://www.disabled-world.com/sports/#definition>
2. Benefits of sport and physical activity for the disabled: implications for the individual and for society, link: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1832786>
3. ABC of sports medicine. Sports for people with disabilities.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2540306/?page=2>
4. Goalball, link: <http://www.actionforblindpeople.org.uk/resources/practical-advice/children-young-people-and-families-resources/activities-resources/goalball/>
5. Deaf Sports, link: <http://deafness.about.com/od/sports/a/deafsports.htm>
6. Physical Activity and the Deaf Community, link: <http://www.ncpad.org/517/2429/Physical~Activity~and~the~Deaf~Community:>
7. A-Z of Paralympic classification, link: <http://www.bbc.co.uk/sport/0/disability-sport/18934366>

Käesoleva materjali sisu eest vastutavad üksnes selle autorid ning riiklik amet ja Euroopa Komisjon ei vastuta selle eest, kuidas teabe sisu kasutatakse.