

# PARASPORT

## Lühikirjeldus kohandustest nägemiskahjustusega sportlastele

### 1. Kergejõustik



#### JOOKSUALAD

B1 sportlane on täielikult null-nägemisjäägiga või tajub osaliselt valgust ja seetõttu vajab jooksmisel saatjat. Tavaliselt asetseb saatja sportlase suhtes paremal käel. Saatmisel kasuta nõõri või paela, mis võib olla erineva jäikusega. Saatenõõri jäikuse võib valida vastavalt sportlase edasijõudmise tasemele ja suunataju tunnetusele. Nõõriga ühenda enda ja sportlase sõrmed või ranne. Esmalt on soovitatav enda ja saadetava käe välisküljed hoida väga lähestikku. Hilisemas järgus ei tohiks saatja ja saadetava kaugus

#### B1 sportlane kaugushüppe tõukeala taustal

olla üksteisest kaugemal kui 0,5m. Saatja paikneb saadetava kõrval või 1-2 jalalaba pikkust tagapool. Alusta saatmist kõndides ja tasasel pinnal. See tagab saadetava kindluse ja valmiduse jooksmiseks. Kui saadetavaga on saavutatud koostöö ja usaldus, võite saatenööri pikkuseks jätta teie vahele kuni 0,5m. Anna saadetavale lühidalt informatsiooni ees ootavast keerakust, aeglasematest jooksjatest ja muudest takistustest. Infot tuleb anda nii palju kui vajalik ja nii vähe kui võimalik.

B2 sportlane tajub valgust, võib näha inimese kuju ja objekte, kuid on piisavalt kehva nägemisega ning võib seetõttu ikkagi vajada saatjat. B2 sportlase puhul võite seista tema kõrval ka saatenööri, kui tema liikumine seda võimaldab. Kasutage enda puhul eredadvärvilisi riideid, et saadetaval oleks lihtne teid tuvastada. Saatmist alustage samuti tasasel pinnal vältimaks kukkumisi ja komistamist ning saatmisel informeerige saadetavat eesolevatest takistustest.

B3 sportlane saab joosta ka ilma saatjata, kuid tema nägemine on piisavalt kahjustunud,

nii et tähelepanu

pööramine tema ohutusele jooksmisel on igati asjakohane. Raskusi võib valmistada vaatevälja kahjustusest tingitud objektide märkamine, mis vastavalt kahjustuse ulatusele võivad ootamatult tema vaatevälja ilmuda. Samuti arvestada, et nägemisteravus võib päeviti kõikuda.



B3 noorsportlane hüppab kau-gushüpet

## Nägemiskahjustuse ulatus klassifitseeritakse võistlusel kolmes rühma: B1, B2 ja B3

### SAATJALE

Heale sportlikule tasemele jõudnud nägemiskahjustusega sportlase treenimine ei erine millegi poolest normnägemisega sportlase treenimisest. Rahvusvahelise tiitlivõistluse tasemel võistlevale ja treenivale nägemiskahjustusega sportlasele saatja leidmine võib olla väljakutse, kuna üldjuhul on soovitatav, et saatja oleks saadetavast parem jooksja. See aitab saatjal hoida lödvestunud jooksusammu ja märgata ümbritsevat ning informeerida sellest saadetavat. Samuti loob see saadetavale kindluse, et kõik on ohutu.

## SPRINT

Hea suunatajuga sportlase puhul võib parema kiirustreeningu saavutamiseks rakendada järgmist meetodit. Paiguta B1 sportlane keskmisele rajale (staadionil 4. rada). 100m jooksmisel paikneb üks saatja 50m peal ja teine finišijoonel. 50m joonel paiknev saatja hüüab selge kõva häälega: "SIIA, SIIA... !" B1 sportlane näitab heli poole suunda ette sirutatud kahe käega. Kui suund on õige, annab saatja sellest teada ja sportlane võtab sisse stardiasendi. Alustades jooksu hüüab saatja selgelt ja valjult raja numbrit, millel sportlane jookseb: "NELI, NELI... ", kui jooksja kaldub kõrvale hüüab saatja vastava raja numbri VIIS, VIIS... või KOLM, KOLM... . B1 jooksja saab sellisel kujul tagasisidet oma asetusest raja suhtes. Kui jooksja kaldub kõrvale rohkem kui üks rada, tuleb koheselt hüüda: "STOPP!" Kõrvalekalde paremaks tajumiseks võib saatja sirutada mõlemad käed kõrvale, mis annab parema pildi jooksja asetuse kohta raja suhtes. Kui jooksja on möödunud 50m joonest, võtab hüüdmise üle finišijoonel paiknev saatja. Hoides hüüdja ja jooksja vahel vahemaad pikemalt kui 50m, võib saadetava suunataju kaduda, kuna hüüdja hääl ei ole piisavalt selgelt kuulda.

Antud meetodit võib rakendada treeningul, kuid Paraolümpia reeglitega seda võimalust võistlustel kasutada ei saa.

Võistlustel kasutatakse B1 ja B2 sportlase puhul saatenööriga saatjat. Stardis eraldatakse kaks rada: üks rada saadetavale ja teine saatjale. Korraga saab stardis olla neli B1 või B2 jooksjat. Sprindi jooksmisel eeldab saatja ja saadetava koostöö pikemaajalist kokkujooksmist, et tagada üksteise mõistmine ja ühtne liigutustempo. B3 jooksja jookseb sprinti tavapäraste reeglite järgi.

## HEITEALAD

Heitealade korral, nagu näiteks kuulitõuge, rakendatakse B1-B2 ja B3 sportlaste puhul samasuguseid reegleid, mis kehtivad tavaspordis. B1 ja B2 sportlastel on tõukesektor tunnetatav betoonist äärisega. Kui harjutatakse maha joonistatud ringiga, peab tõukesektori serva paigaldama nt teibiga pealistatud nööri, et säiliks võimalus jalaga piirjooni tunnetada.

## KAUGUSHÜPE

Kaugushüppe sooritamisel on peamine ühendada hoojooks ja maandumine liivakasti. Siin kasutatakse hüüdjat. Hüüdja paikneb liivakasti otsas. B1 hüppaja puhul on soovitatav alustada kolmesammulise hoojooksuga. Sealt edasi minna järk-järgult, kuni saavutatakse optimaalne hoojooksu pikkus. Peamine on jälgida, et hüppaja saavutab hoojooksul enesekindluse ja veendub ohutuses. Tõukeala märgitakse selgelt eristatava tooniga nt valge ja äratõukeala suuruseks on 1m. Mõõdetakse sealt, kus toimub tõuge (1m alas). Hoojooksu alustades näitab hüppaja kahel käel suunda hüüdja suunas ja saades kinnituse suuna õigsuses alustab jooksu. Hüüdja annab selgel ja valjul häälel märku: "SIIA, SIIA, SIIA...". Siinkohal on märksõnad kokkuleppelised ja hoovõtt ning äratõuge on samuti erinev vastavalt sportlase tasemele, suunatajule ja julgusele.

B2 ja B3 sportlase puhul rakendada selgelt eristatava värviga koonuseid tõukeala kõrval.

## KÕRGUSHÜPE

Kõrgushüppes võib treeningul rakendada B1 sportlase puhul latile kinnitatud heliseadet. Seda ei tohi teha aga võistlusel. Võistlusel võib suuna juhiseid jagada nt treener või saatja, kuid ta peab paiknema nii, et ei takistaks kohtunikke. Sammukombinatsioonide ja muude tehniliste omaduste õppimine kõrgushüppes erineb vastavalt hüppaja tasemele ja võimetele. B2 sportlase hüppel võib lisada hüppelatile ripuvad neonvärvi lindid ja kasutada must-valge triibulist hüppelatti. See aitab eristada ületatavat hüppelatti.

## REEGLID

Saatjat võivad kasutada ainult B1 ja B2 sportlased. Staadionile on võistlushetkel lubatud ainult saatja. Saatja peab olema juba eelnevalt registreeritud. Võistlushetkel peab saatja olema selgelt eristatav kasutades selleks näiteks vastavat vesti. B1 sportlane peab võistlustel kasutama alati prille, millest valgus läbi ei paista. Prillid kontrollitakse vastava kohtuniku poolt enne sooritust. Nõuetele mittevastavate prillidega starti ei lubata. Finišijoone peab alati esimesena ületama saadetav.

## 2. Suusatamine

### MURDMAASUUSATAMINE

Saatja asetseb sportlase kõrval või ees. Juhendamine on verbaalne kasutades näiteks raadiosaatjatega ühendust või piiparit seljal. Nii sportlane, kui ka saatja peaks treeningul olema märgistatud, et teistele suusatajatele endast märku anda. Suusatamise juures on väga oluline verbaalne juhendamine. Saatja peab märku andma tõusu ja laskumise

pikkusest, pööretest, takistustest ja ohtudest, laskumise kallakust (järsk või lauge) jne. Seda peab eelnevalt palju harjutama ja kindlasti küsida nõu kogenumatelt saatjatelt.

### 3. Ujumine

Ujumistehnika õpetamisel peab olema väga detailne ja pidevalt tagasisidestama sooritust. B1 sportlase õpetamisel tee koos sportlasega füüsiliselt harjutus läbi korrigeerides vajadusel tema asendeid. Pööretel kasutatakse B1 sportlase puhul puutekeppi. Kepiga, mille otsas on pehme poroloonist pallike, toksatakse sportlasele enne pööret pea piirkonda või kehale. See annab signaali pöörde teostamiseks.

## VEEL SPORDIALASID

Mäesuusatamine, võimlemine, helipall, pimelauatennis, golf, judo, maadlemine, karate, tandem-jalgrattasõit, laskesport, laskesuusatamine, matkamine, mägironimine, jõutõstmine, tennis, bowling

KUI SOOVITE ROHKEM INFORMATSIOONI NÄGEMISPUUDEGA INIMESTE SPORDI-VÕIMALUSTE, REEGLITE JA METOODIKA KOHTA, SIIS VÕTKE ÜHENDUST EESTI PIMEDATE SPORDILIIDUGA.

kristoepsl@gmail.com