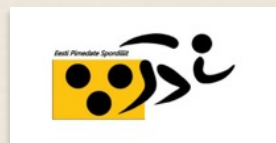


Eesti Pimedate Spordiliit on oma liikmete vabatahtlik ühendus, mille eesmärgiks on arendada pimedate ja vaegnägijate sporditegevust Eestis. Spordiliit asutati 13. märtsil 1970. aastal Tartus.

Tegeleme nägemispuudega spordihuvilistele treeningute, võistluste ja võistluslähete korraldusega. Aitame leida sobiva treeningrühma ja treeneri. Meie sportlased on võitnud medaleid Barcelona, Atlanta, Sidney, Lillehammeri ja Ateena Paraolümpiamängudelt.



## EPSL



Meie organisatsiooni treenerid omavad pikaajalist kogemust pimedate ja vaegnägijate treenimisel. Propageerime ja edendame sporditegevust varases koolieas ning alustame kehalise aktiivsuse teadliku kujundamisega juba kooli kehalise kasvatuses tundides. Vajadusel jagame oma kogemusi ja juhendame teistes organisatsioonides nägemispuudega inimestega tegelevaid treenerid ja kehalise kasvatuses õpetajaid.

EESTI PIMEDATE SPORDILIIT

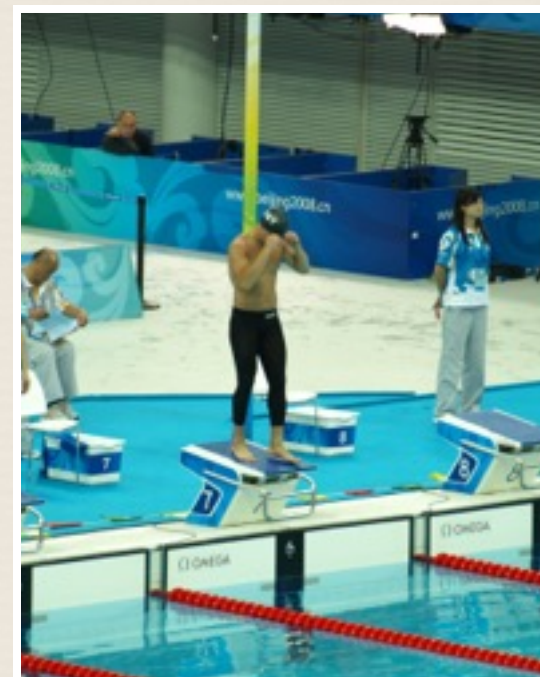
kristoeps@gmail.com

+(372) 562 51 030

[www.epsl.ee](http://www.epsl.ee) facebook/eesti-pimedate-spordiliit



## EESTI PIMEDATE SPORDILIIT



Eesti Pimedate Spordiliit on organisatsioon, mis korraldab vaegnägijate sporditegevust Eestis

# NÄGEMISKAHJUSTUS JA SPORT

Nägemispuudega inimesel on palju võimalusi spordiharrastusega tegelemiseks. Eesti Pimedate Spordiliit omab kompetentsi ja kaasaegseid vahendeid treeningute läbiviimiseks.



Vähese füüsilise tegevuse tõttu lapseas, on nägemispuudega laste motoorne võimekus sageli eakaaslastega võrreldes madalam. Hea füüsiline vorm on nägemispuudega inimeste elus väga oluline, et tulla hästi toime igapäevaste tegevustega. Mida sügavam on nägemispuue, seda keerulisem ja aeganõudvam on aga motoorseid oskuseid üldse omandada. Seetõttu tuleb nägemispuudega laste kehalisele aktiivsusele eriliselt tähelepanu pöörata ning kasvatada neis huvi liikumise vastu, mis tagaks neile iseseisvama ja täisväärtuslikuma tuleviku.

Mida sügavam on nägemispuue, seda rohkem energiat kulub liikumiseks, sest sooritatavad liigutused on puuduliku visuaalse tagasiside tõttu ebaökonoomsed. Suurema energiakulu tõttu on liikumine ja hea füüsiline vorm nägemispuudega inimesele väga olulised.

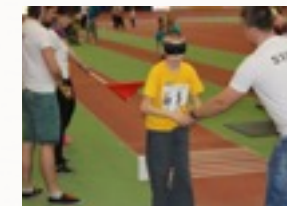


Laste ujumistreening



Laskesport

Nägemispuudega lapse suunamine spordi juurde võib olla raske, kuna aktiivne liikumine ilma visuaalse tagasisideta võib olla üsna hirmuäratav ja keeruline. Tutvustades nägemispuudega lapsele sporti läbi funktsionaalse liikumise ja mängude on see siiski võimalik. Läbi mängulise sportliku tegevuse muutub liikumine lapse jaoks meeldivaks ja huvitavaks kogemuseks.

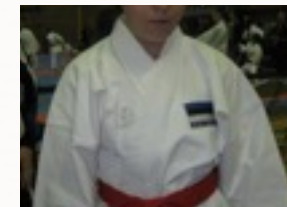


Kergejõustik



Pimelauatennis

Kuna nägemispuudega inimeste liikumine on puuduliku visuaalse tagasiside ja ka sekundaarselt langenud füüsilise võimekuse tõttu raskendatud, võib oletada, et see on peamine põhjus, miks nägemispuudega inimesed kehalisest aktiivsusest loobuvad. Selline inaktiivsus ja motivatsioonipuudus muudab nad aga ühiskonnast rohkem sõltuvateks, kuna iseseisva tegutsemise asemel loodetakse rohkem teiste abile.



Karate



Noortekoondis kergejõustiku võistlusel