

Oczami niewidomego: niepełnosprawni sportowcy

Data publikacji: 11.08.2018 8:00

W przypadku wielu dysfunkcji narządu ruchu, aktywność fizyczna zalecana jest jako forma usprawniania. I tak też należy traktować sport rekreacyjny, gdzie głównym celem jest poprawa wydolności organizmu, samodzielności i szeroko rozumianej sprawności fizycznej. Inaczej sytuacja wygląda w przypadku sportowców niepełnosprawnych, gdzie rekreacja zastępuje regularny trening, a cel jest jeden: poprawa osiągniętych wyników.

na zdjęciu karty do gry z oznaczeniami brajlowskimi fot.: ES/OX.PL

Podstawową różnicą pomiędzy sportem osób pełnosprawnych i niepełnosprawnych jest superindywidualizacja. W sporcie osób pełnosprawnych spotkać się można z określeniem indywidualizacji treningu, które określa dobór obciążeń i parametrów treningowych do możliwości zawodnika. Natomiast określenie superindywidualizacja, poza doбором do możliwości zawodnika obejmuje także stopień niepełnosprawności zawodnika, a także predyspozycje do konkretnej dyscypliny sportowej.

Wspólnym mianownikiem są natomiast obciążenia treningowe, rozumiane jako intensywność wysiłku oraz jego objętość. W większości przypadku obciążenia te są mniejsze w sporcie osób niepełnosprawnych, ale wpływ obciążenia na organizm powinien być taki sam jak u osób pełnosprawnych. Ważnym elementem każdej sesji treningowej w sporcie osób niepełnosprawnych powinien być czas poświęcony na rehabilitację ukierunkowaną na dysfunkcję. Nie jest to typowe tylko dla sportu osób niepełnosprawnych, gdyż coraz częściej również w sporcie osób pełnosprawnych wplatane są elementy postępowania rehabilitacyjnego. Ostatnią istotną różnicą w treningu jest jego organizacja, która w przypadku osób niepełnosprawnych, bardzo często wymaga pomocy ze strony osób trzecich (najczęściej są to wolontariusze).

Osoby niepełnosprawne możemy zobaczyć praktycznie na wszystkich arenach sportowych na świecie. Niepełnosprawni startują m.in. w takich konkurencjach sportowych: narciarstwo alpejskie, biegi narciarskie, kolarstwo torowe, kolarstwo szosowe, wszystkie biegi lekkoatletyczne, piłka nożna niewidomych, niepełnosprawnych z brakiem jednej kończyny, pchnięcie kulą, rzut dyskiem, warcaby i szachy niewidomych, strzelectwo niewidomych, rugby na wózkach, koszykówkach na wózkach, brydż sportowy niewidomych oraz wiele o których nawet nie wiemy.

My także pragniemy uprawiać różne dyscypliny sportu bez względu na naszą dysfunkcję. Oprócz skoków narciarskich i kierowania samochodami odnajdujemy się bezbłędnie na arenach sportowych. Tak więc jak możemy kibicujcie nam i nie odsyłajcie nas gdzieś w inny szereg.

Andrzej Koenig