Oczami niewidomego: rekreacja i sport niepełnosprawnych

Data publikacji: 30.08.2020 11:25

Mamy obecnie okres wakacyjny, który sprzyja częstszej aktywności fizycznej. W naszym przypadku – osób niepełnosprawnych uprawianie sportu i rekreacji ma pozytywny wpływ nie tylko na naszą kondycję fizyczną. Jest on także doskonałym sposobem na rozładowanie stresu, poprawę samopoczucia oraz poznawanie nowych ludzi.

Fot: Pixabay.com

Sport i rekreacja podobnie jak u osób sprawnych pełni niezwykle istotną rolę w życiu także osób niepełnosprawnych. Regularna aktywność fizyczna w znaczący sposób wpływa na poprawę jakości życia osoby z niepełnosprawnością. Chodzi tutaj nie tylko o aspekt rozrywkowy, ale przede wszystkim fakt, że sport stanowi niezwykle skuteczną formę rehabilitacji i integracji.

Góry, które mamy na wyciągnięcie ręki są urzekająco piękne. Zapewniają nam nie tylko zapierające dech w piersi widoki, ale także niezapomniane wspomnienia i przeżycia. Mimo wszystkich czyhających na szlakach niespodzianek w góry może wybrać się naprawdę każdy. Obecnie coraz częściej na szlakach górskich można spotkać osoby niepełnosprawne z różnymi dysfunkcjami, którzy wraz z swoimi przewodnikami lub wolontariuszami pokonując własne słabości, uczą się odwagi, pokory, wytrwałości i umiejętności ponoszenia konsekwencji własnych decyzji.

Niepełnosprawność zazwyczaj nie stanowi bariery w uprawianiu sportu, pod warunkiem, że forma aktywności jest dostosowana do stopnia niepełnosprawności, stanu zdrowia oraz możliwości osoby niepełnosprawnej. Poszukując najlepszej formy aktywności fizycznej, powinniśmy brać pod uwagę, że nie może ona narażać nas na kontuzje, które mogą przyczynić się do pogłębienia naszej niepełnosprawności. Regularna aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści dla wszystkich osób uprawiających jakiś sport amatorsko czy zawodowo. Wzmacnia naszą pewność siebie, pomaga nam budować poczucie własnej wartości, a także obniża poziom stresu.

Uprawiając sport możemy także zaspokoić drzemiącą w każdym z nas potrzebę rywalizacji, którą odczuwają nie tylko osoby sprawne. Sport ułatwia nawiązywanie relacji z nowo poznanymi osobami i podtrzymywanie znajomości z ludźmi o podobnych zainteresowaniach. Dzięki aktywności fizycznej niepełnosprawny lepiej radzi sobie z akceptacją swojej dysfunkcji i nie traktuje jej jako bariery, która uniemożliwia rozwój i prowadzenie normalnego życia.

Większość społeczeństwa osoby niepełnosprawne postrzega tylko w jednym wymiarze - przez pryzmat naszych ograniczeń i problemów. Często uważacie , że pewne dziedziny życia są dla nas niedostępne, że są rzeczy i sytuacje, z którymi sobie nie poradzimy. Czasami niecierpliwicie się i denerwujecie kiedy pewne czynności robimy wolniej lub inaczej. Dlatego też często największą barierą do pokonania, zarówno dla niepełnosprawnych, jak i Was sprawnych , jest zmiana myślenia. Bo to, że ktoś porusza się o kulach, nie ma ręki lub jest niewidomy wcale nie czyni z niego kogoś mniej wartościowego. Naprawdę chcemy podobnie jak osoby pełnosprawne pojawiać się na górskich szlakach, na bieżniach, obiektach sportowych, ścieżkach spacerowych, trasach biegowych i rowerowych i czuć się psychicznie podobnie jak Wy, osobami pełnowartościowymi tylko z jakąś dysfunkcją.

Andrzej Koenig