

# Warto wiedzieć: sport niepełnosprawnych – narciarstwo

Data publikacji: 21.11.2018 16:40

Do uprawiania sportu przez niepełnosprawnych powinny być stworzone odpowiednie warunki. Najczęściej motywacją do podejmowania aktywności sportowej jest chęć doznania radości związanej z ruchem, który szczególnie w przypadku osób niepełnosprawnych jest czynnikiem psychoterapeutycznym.



fot.: Pixabay.com

Trening ukierunkowany na daną dyscyplinę sportową daje osobie mającej pewne dysfunkcje dużą satysfakcję i radość. W sporcie tym rekord nie jest celem i podejmowane wysiłki nie mają być podejmowane za wszelką cenę, kosztem utraty zdrowia. Sport jako dyscyplina ludzkiej aktywności, angażuje wiele osób niepełnosprawnych, którzy nie tylko walczą z samym sobą o uzyskanie większej sprawności fizycznej potrzebnej do egzystencji w życiu codziennym, ale także chcą walczyć w rywalizacji sportowej z innymi zawodnikami.

Niepełnosprawni jeżdżą na nartach rekreacyjnie (na obozach lub indywidualnie, po przyuczeniu) oraz sportowo. Wyczyn sportowy w narciarstwie nie może doprowadzić do pogłębienia istniejących wad. Trudno całkowicie wyeliminować problem ryzyka w czasie jazdy zawodniczej, ale zmniejsza się je do minimum. Pacjenci po amputacji, zaopatrzeni w specjalne kijki z nartką na końcu lub inny specjalistyczny sprzęt, posługując się zmodyfikowaną techniką jazdy mogą pokonywać trudne trasy zjazdowe.

Przygotowanie niepełnosprawnego do jazdy na nartach wymaga specjalnego treningu i powinno przebiegać stopniowo. Najpierw ćwiczenia na sali gimnastycznej, które powinny mieć na celu wzmocnienie siły mięśniowej i podniesienie sprawności ogólnej i specjalnej ukierunkowanej na narciarstwo. Aby nauczyć jazdy na nartach należy wyrobić odpowiednie nawyki ruchowe. Przyzwyczaić do poślizgu nart, nauczyć wyczucia nierówności terenowych, odpowiedniego ustawienia ciała do stoku, wyczucia nart. Umiejętne posługiwanie się nartami, jak gdyby były one jedną z części ciała, zdolność odbierania oporu śniegu przez zmniejszenie lub zwiększenie nacisku na krawędzie nart, kontrola i wyrównywanie zaburzonej równowagi, znalezienie dla siebie bezpiecznej szybkości w różnych warunkach, wyrabiają odpowiednie nawyki ruchowe przy wykonywaniu poprawnych ewolucji. Dobór właściwego sprzętu jest niezwykle ważny, gdyż z jednej strony warunkuje optymalne warunki procesu dydaktycznego, z drugiej zaś zabezpiecza przed wtórnymi urazami. Obecnie sprzęt dla osób niepełnosprawnych ruchowo jest podobny do sprzętu używanego przez osoby zdrowe.

Narciarstwo dzieli się na dwa rodzaje: biegowe i zjazdowe. Każdy z tych rodzajów uprawiany jest rekreacyjnie i zawodniczo, również przez osoby z różnymi dysfunkcjami z wyjątkiem osób dotkniętych znacznym niedowładem kończyn dolnych. Uprawianie narciarstwa biegowego jest wskazane przez pacjentów z chorobą zwyrodnieniową kręgosłupa. Uprawianie narciarstwa biegowego jest również możliwe przez osoby po amputacjach jednej kończyny dolnej lub przy dużych niedowładach tejże kończyny. Narciarstwo biegowe wymaga specjalnego sprzętu (wąskie narty, lekkie buty, ruchoma pięta w wiązaniach i długie kijki). Narciarstwo biegowe to wyjątkowo rekreacyjna dyscyplina (choć jest to również dyscyplina olimpijska). Narciarstwo zjazdowe niepełnosprawnych w zasadzie nie różni się od tego uprawianego przez osoby zdrowe. Klasycznymi konkurencjami zjazdowymi są: slalom, slalom gigant, super gigant, bieg zjazdowy.

Obecnie jeśli nie ma przeciwwskazań lekarskich, istnieją duże możliwości doboru odpowiedniego sprzętu specjalistycznego (mono-ski, kulonarty), protez i aparatów ortopedycznych co sprawia że wśród osób niepełnosprawnych ta dyscyplina jest bardzo popularna. Najnowszą konkurencją narciarstwa zjazdowego jest snowboard. Staje się on coraz bardziej popularny zarówno na świecie jak i w Polsce. Jeśli chodzi o adaptację snowboardu do możliwości rekreacyjnych i sportowych, to zostały podjęte próby jazdy snowboardowej inwalidów

po niewielkich urazach kończyn górnych i dolnych.

Andrzej Koenig