

Marta Dalecka\*

## SPORT OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ – PRZEŁAMYWANIE BARIER

Od zarania dziejów osoby z niepełnosprawnością uważane były za odłam ludzkości, niegodny noszenia miana „człowiek”, odsuwane poza margines społeczeństwa. Zamykane w domach, stroniące od ludzi i otaczającego świata, uważane za przynoszenie wstydu rodzinie. Dążenie osób z niepełnosprawnością do spełnienia w życiu nigdy nie było pełne. Nieświadome swoich praw, w przeciwieństwie do pełnosprawnych ludzi, nie mogły w pełni uczestniczyć w życiu społecznym i zawodowym. Ograniczone barierami, pozbawione były korzystania z dobrodziejstw: teatru, muzeów, aren sportowych czy innych miejsc publicznych. Z biegiem czasu zaniedbanie intelektualne, kulturalne, społeczne i fizyczne tych ludzi doprowadziło do jeszcze większego wykluczenia z jakiegokolwiek życia. Zamknięci w czterech ścianach, odstawali od swojego najbliższego otoczenia, przez co osiągnięcie szczęścia nigdy nie było możliwe. Dopiero XX wiek przyniósł znaczące zmiany w postrzeganiu osób niepełnosprawnych. Co najważniejsze, zmieniła się świadomość ludzi, sposób patrzenia i traktowania osób niepełnosprawnych. Małymi krokami umożliwiono im zagospodarowanie czasu wolnego, który jest niezwykle ważny w życiu współczesnego człowieka. Czas ten jest doskonałym lekarstwem na rutynę i ograniczenia szarej codzienności, umożliwia odkrywanie własnych talentów i rozwój zainteresowania, poprzez dostarczenie przyjemności i niesamowitej, pozytywnej energii. Z rozwijaniem zainteresowań związane jest nawiązywanie kontaktów towarzyskich, człowiek staje się bardziej ciekawy świata, poznaje nowych ludzi, niekiedy nawet czerpie korzyści finansowe.

Jak powiada stare przysłowie „co kraj, to obyczaj”: tolerancja i stosunek do osób z niepełnosprawnością jest różny i ulega ciągłym zmianom – od lekceważenia, obojętności, ograniczonej akceptacji, aż po serdeczną tolerancję.

Potrzeba ruchu, aktywność fizyczna u ludzi jest naturalna, każdy staje się wtedy równy, a co za tym idzie – zwiększa to osiągnięcie akceptacji społecznej. Sport stał się niesamowicie ważną furtką, otwierającą drogę do

---

\*Marta Dalecka – mgr, Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Zielonogórskiego.

poprawy komfortu życia całych społeczeństw. Co ważniejsze, od połowy XX wieku zauważono gwałtowny rozwój sportu osób z dysfunkcjami, którego czas właśnie nadszedł.

W 1975 r. wszystkie ustawy, regulacje prawne i przepisy zostały ujednolicone przez Organizację Narodów Zjednoczonych w rezolucji 3447 jako część Deklaracji Praw Osób Niepełnosprawnych w następującym fragmencie (Wapiennik, Piotrowicz 2002): „Osoby niepełnosprawne, bez względu na pochodzenie, naturę i stopień upośledzenia i niepełnosprawności, mają takie same podstawowe prawa jak ich współobywatele w tym samym wieku, co oznacza przede wszystkim prawo do cieszenia się przyzwoitym życiem, tak normalnym i pełnym jak to tylko jest możliwe”. Główny cel, który udało się osiągnąć, to zagwarantowanie osobom niepełnosprawnym dostępu do edukacji jako globalnej części rozwoju kulturowego, dostępu do aktywności o charakterze rekreacyjnym, który stał się nieodłączną częścią integracji społecznej.

W 1976 r. pod patronatem UNESCO, na pierwszej Międzynarodowej Konferencji Ministrów i Urzędników Odpowiedzialnych za Wychowanie Fizyczne i Sport ustanowiono prawo osób z niepełnosprawnością do uczestnictwa w wychowaniu fizycznym. Rok 1981 został uznany Międzynarodowym Rokiem Osób Niepełnosprawnych w Sporcie (Nowicki 1998).

Wszystkie działania ONZ i UNESCO były ogromnym bodźcem do działań na rzecz osób z dysfunkcjami w Europie. W 1986 r. Konferencja Europejskich Ministrów odpowiedzialnych za sport przyjęła zbiór rezolucji zatytułowany „Europejska Karta Sportu dla Wszystkich: Osoby Niepełnosprawne”, która podzielona została na dwie części (Ślężyński 1997). Pierwsza dotyczyła powinności rządów krajów UE wobec sportu osób niepełnosprawnych, a druga określała dostępność do sportu i infrastruktury rekreacyjnej.

Główne myśli Europejskiej Karty to:

1. Osoby niepełnosprawne są określane jako te, które nie są w stanie uczestniczyć w większości sportów i rekreacji fizycznej bez jakiegoś przystosowania w formie specjalnego sprzętu lub treningu. Do osób takich zalicza się opóźnione umysłowo, fizycznie lub wielorako niepełnosprawne, przewlekłe chore (cukrzyca, astma, choroby układu krążenia), niewidome, głuche lub głuchonieme.
2. Sport dla wszystkich jest wszechstronny i obejmuje cztery główne etapy:
  - sport na najwyższym poziomie (elitarny),
  - sport zorganizowany (sport klubowy),

- 
- sport rekreacyjny,
  - sport dla zdrowia ze względów leczniczych lub w celu doskonalenia sprawności fizycznej. Dodatkowo sport ma korzystne działanie jako terapia i rehabilitacja dla osób niepełnosprawnych.
3. Sport dla osób niepełnosprawnych musi być promowany, ponieważ:
- mają takie samo prawo do sportu jak ludzie pełnosprawni,
  - sport podnosi ich jakość życia,
  - mogą oni osiągnąć najwyższy poziom współzawodnictwa,
  - dostarcza zarówno korzyści fizjologicznych, jak i społecznych, wynikających z uczestnictwa.
4. Rząd ma obowiązek zagwarantowania każdej osobie, niepełnosprawnej czy też nie, możliwości uczestnictwa w sporcie i rekreacji fizycznej na dowolnie wybranym poziomie. Infrastruktura sportowa i rekreacja musi być dostępna dla osób niepełnosprawnych.
5. Krajowe organizacje sportowe, placówki publiczne lub niepubliczne, a także kluby sportowe muszą brać pod uwagę potrzeby osób niepełnosprawnych przy podejmowaniu decyzji dotyczących sportu i polityki w tym zakresie.
6. W sporcie, jak również w innych dziedzinach życia społecznego, integracja osób niepełnosprawnych i pełnosprawnych jest niezbędna. Osoby niepełnosprawne powinny mieć zapewniony adekwatny i dostateczny zakres odpowiednich warunków do uczestnictwa w sporcie. Federacje sportowe pełnosprawnych powinny brać na siebie znacznie większą odpowiedzialność za sportowe potrzeby i zainteresowania osób niepełnosprawnych, włączając w to:
- kształcenie trenerów i instruktorów,
  - organizację i zapewnienie obsady sędziowskiej imprez sportowych,
  - organizację zawodów dla osób pełnosprawnych,
  - rozwijanie programów młodzieżowych,
  - włączanie konkurencji dla osób niepełnosprawnych do zawodów osób w pełni sprawnych,
  - organizowanie regularnej zintegrowanej aktywności, a także integracyjnych imprez sportowych.

7. Sport niepełnosprawnych wymaga koordynacji i współpracy lekarzy, fizjoterapeutów, terapeutów zajęciowych, nauczycieli wychowania fizycznego specjalnego i zarządzających sportem. Skoordynowany wysiłek powinien dotyczyć zabezpieczenia programów sportowych, dostępności infrastruktury sportowej, pomocy w transporcie oraz technicznych środków wsparcia do uczestnictwa w sporcie.
8. Wychowanie fizyczne dla osób niepełnosprawnych powinno być zapewnione w szkołach powszechnych.
9. Osoby z przewlekłymi chorobami, chronicznymi uszkodzeniami lub chorobami umysłu powinny mieć także dostęp do programów sportowych organizowanych w ich imieniu.

Sport, wychowanie fizyczne, rekreacja ruchowa oraz inne formy działalności ruchowej odgrywają bardzo ważną rolę w aktywizacji osób z niepełnosprawnością. Aktywność fizyczna i sprecyzowana działalność sportowa są nierozłączną częścią odpowiedniego stylu życia każdego człowieka z uszczerbkiem na zdrowiu. I tutaj pojawia się problem: sportowe i ruchowe zajęcia rekreacyjne są trudno dostępne dla osób niepełnosprawnych ze względu na bariery, czasem nie do przejścia. Oto główne z nich (Labudova 2009):

1. Bariery społeczne i psychologiczne.

Osoby z niepełnosprawnością mają niską świadomość o przydatności sportu w ich życiu. Niekiedy jest tak, że opiekunowie nie dostrzegają wpływu aktywności ruchowej na zdrowie podopiecznego z dysfunkcją, a co więcej, czasem sami niepełnosprawni nie są zainteresowani pokonywaniem barier społecznych. Ważną rolę odgrywa również odpowiednia motywacja takiej osoby.

2. Bariery osobiste

Do tej grupy zaliczyć możemy brak kwalifikacji instruktorów, trenerów oraz wolontariuszy prowadzących aktywność fizyczną. Dość ważny jest także brak zainteresowania nauczycieli wychowania fizycznego specyfiką prowadzenia zajęć z osobami niepełnosprawnymi. Inne przyczyny nieuprawiania sportu to brak chęci, brak czasu, lenistwo oraz brak zainteresowania aktywnością ruchową.

### 3. Bariery architektoniczne

Jest to jeden z poważniejszych problemów, z jakimi borykają się zainteresowani sportem niepełnosprawni. Obecnie, według obowiązujących przepisów, nowo budowane obiekty nie mogą mieć żadnych barier architektonicznych, jednak osoby niepełnosprawne mogą napotkać problemy z dostaniem się do wielu obiektów wybudowanych przed wprowadzeniem wspomnianych regulacji. Projektując nowe budynki i obiekty sportowe, należy zwrócić uwagę na urządzenia ułatwiające wejście do nich, ale także wyjście z nich.

### 4. Bariery zdrowotne

Ta grupa barier obejmuje: rodzaj dysfunkcji organizmu, poziom sprawności fizycznej oraz opinie i zalecenia lekarza, dotyczące podejmowania aktywności ruchowej. Przytoczone problemy należy traktować bardzo poważnie i indywidualnie podchodzić do każdej osoby. Dlatego też grupy osób uprawiających rekreację powinny być niewielkie, o podobnej sprawności i dysfunkcji organizmu.

### 5. Bariery edukacyjne

Główne przeszkody to wąska oferta programów szkoleniowych, brak materiałów metodycznych do ćwiczeń, długotrwałe przygotowania sportowe. Choć patrząc po prężnie rozwijających się Klubach Sportowych oraz ilości rozgrywanych zawodów, sport osób z niepełnosprawnością jest dziedziną rozwijającą się.

### 6. Braki w wyposażeniu

W ostatnich latach rozwinęła się produkcja i sprzedaż różnego rodzaju sprzętów i przyrządów specjalistycznych (wózki, protezy, pomoce wizualne i naukowe, piłki, mono-ski, ekspandery itp.), jednak wciąż jest ich zbyt mało, a cena zbyt wysoka.

### 7. Bariery finansowe

Do tej grupy problemów zaliczyć możemy: przeznaczanie zbyt małej części budżetu na sport integracyjny, brak sponsorów i fundacji zajmujących się tymi problemami, zbyt duże koszty wstępu do obiektów sportowych i rekreacyjnych. Plusem jest coraz częstsze korzystanie ze środków unijnych na sport kwalifikowany, w tym na sport dla osób niepełnosprawnych.

## 8. Niewystarczające propagowanie uprawiania sportu

Społeczeństwo jest w niedostatecznym stopniu informowane o pozytywnym wpływie ruchu na zdrowie i kondycję fizyczną. Media mają wciąż zbyt mały udział w propagowaniu sportu dla osób niepełnosprawnych. Najlepszym przykładem są Igrzyska Paraolimpijskie w Londynie, które nie były transmitowane przez żadną polską telewizję. Same wzmianki na temat osiągnięć niepełnosprawnych zawodników to za mało.

Znaczenie sportu dla osób zdrowych jest oczywiste, natomiast dla osób niepełnosprawnych jest szczególnie ważne. Stanowi nieodłączną część aktywizacji ogólnej, niezbędnej w procesie rehabilitacji. Ze zdrowotnego punktu widzenia odgrywa istotną rolę w przyspieszeniu i sterowaniu procesami regeneracji, kompensacji i adaptacji. Sprzyja polepszeniu ogólnej wydolności fizycznej, wzmocnieniu siły mięśniowej i uelastycznieniu aparatu mięśniowo-więzadłowego, poprawieniu wskaźników fizjologicznych, a przede wszystkim zapobiega skutkom bezczynności i utrzymuje wcześniej zdobytą wydolność fizyczną. Sport wpływa na poprawę pracy mózgu, a w konsekwencji doskonalenie procesów poznawczych i emocjonalnych, poprawę zdolności motorycznych (szybkość, gibkość, siła). Patrząc przez pryzmat społeczny na uprawianie sportu przez osoby z niepełnosprawnością, umożliwia im zapoznanie się z nowymi przedmiotami, zjawiskami, przyrządami i sytuacjami, a także nawiązanie nowych kontaktów społecznych, co poszerza horyzonty poznawcze. Kolejnym argumentem jest umożliwienie osobom z dysfunkcjami rozwoju komunikacji werbalnej i pozawerbalnej, kształtowanie właściwej samooceny i lepsze poznanie otoczenia społecznego, co za tym idzie, postępy w socjalizacji.

Aby pokazać, jak ważny jest sport w niwelowaniu wykluczenia społecznego oraz przełamywaniu barier osób niepełnosprawnych, przeprowadzona została ankieta dla zawodników trenujących boccia w Integracyjnym Klubie Sportowym „Zieloni” oraz Warsztatach Terapii Zajęciowej w Poznaniu (opracowanie własne). Ogółem w badaniu udział wzięło 51 zawodników w przedziale wiekowym 13-54 lata. Z badań jednoznacznie wynika, że treningi pozwalają zawodnikom uczestniczyć w trzech sferach życia: społecznej, mentalnej oraz zdrowotno-rehabilitacyjnej. Dowodem na uczestniczenie w sferze społecznej jest fakt, że 94% zawodników podczas treningów poznało kolegów/ przyjaciół, natomiast aż 72% spotyka się z tymi samymi kolegami poza zajęciami sportowymi; 84% ankietowanych wyjeżdża poza teren swojego miejsca zamieszkania (najczęściej są to zawody i turnieje), natomiast dyscyplinę, którą uprawiają, traktują jako formę rywalizacji sportowej oraz możliwość spotkania się z ludźmi. Sport ten wpływa również na zdrowie, bo

aż 99% ankietowanych zauważyło korzystny wpływ na swoje samopoczucie. Sami zawodnicy chętnie przychodzą na treningi, ponieważ mogą spotkać się ze znajomymi, mają szansę uczestniczyć w zawodach sportowych, czują potrzebę ruchu. Jak wynika z badań, aktywne spędzanie czasu ma również wpływ na sferę mentalną zawodnika, a mianowicie: treningi aż dla 54% respondentów pozytywnie wpływają na samopoczucie i mile spędzony wolny czas, a także na zdrowie i kondycję.

Jak widać, niepełnosprawność nie wyklucza ludzi z normalnego postrzegania świata, z wyrażania swoich chęci, potrzeb oraz pragnień. Ankietowani w moich badaniach są tylko niewielką częścią osób z niepełnosprawnością, którzy chcą rywalizować, jeździć na zawody, mieć swoje małe i duże sukcesy. Tak naprawdę w sporcie osób niepełnosprawnych nie ma przegranych, każdy robi dla siebie coś wielkiego, pokonując swoje słabości, wychodząc do ludzi, walcząc ze stereotypami, iż osoba z dysfunkcją nie powinna brać czynnego udziału w życiu społecznym. A właśnie przeciwnie, osoby te coraz bardziej chcą uczestniczyć w życiu, bez żadnych ograniczeń ani zakazów, dlatego też uważam, iż sport jest idealną formą przełamywania barier oraz niwelowania wykluczenia społecznego przez osoby z niepełnosprawnością.

## Literatura

- KOSMOL A. (2008), Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych, Warszawa.
- (2009), Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością, red. S. Kowalik, Gdańsk.
- LABUDOVA J. (2009), Rekreacja osób z niepełnosprawnością, [w:] Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością, Gdańsk.
- NOWICKI M. A. (1998), Konwencja Praw Człowieka: podstawowe dokumenty, Helsińska Fundacja Praw Człowieka – Exit, Warszawa.
- (1997). Sport szansą życia niepełnosprawnych, red. J. Ślężyński, Polskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych, Katowice.
- WAPIENNIK E., PIOTROWICZ R. (2002), Niepełnosprawny – pełnosprawny obywatel Europy, Urząd Komitetu Integracji Europejskiej, Warszawa.

**Marta Dalecka**

**Sport of people with disabilities – breaking the barriers**

**Keywords:** sport of disabled people, physical activity, disability, social exclusion.

Disability does not exclude people from normal perception of the world, from expressing their wishes, needs and desires. The respondents in the author's research are only a small part of people with disabilities, they want to compete, participate in competitions and achieve their small and great successes. In fact, in sport of people with disabilities there are no winners or losers – everyone does something for themselves, something great by overcoming their weaknesses, becoming open to other people, fighting the stereotypes that people with disabilities should not actively participate in social life. These people increasingly want to take part in life without any limits or barrier bans, and sport is an ideal form of breaking the barriers and eliminating social exclusion of people with disabilities.