

Rzut za 3 z pozycji siedzącej - rola sportu w procesie rehabilitacji osób z niepełnosprawnością ruchową oraz wpływ na funkcjonowanie psychiczne

Paulina Bator ¹

¹ Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie; ORCID: 0009-0009-1025-5502

ABSTRAKT

Niepełnosprawność ruchowa stanowi istotne wyzwanie zdrowotne i społeczne, a sport odgrywa kluczową rolę w rehabilitacji i integracji osób z ograniczeniami motorycznymi. Sport adaptacyjny nie tylko poprawia sprawność fizyczną, ale także wspiera zdrowie psychiczne, wzmacnia poczucie własnej wartości oraz ułatwia reintegrację społeczną. Artykuł omawia historię sportu osób z niepełnosprawnościami, jego znaczenie w rehabilitacji oraz źródła finansowania, podkreślając rolę instytucji takich jak Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski i Polski Komitet Paraolimpijski. Zwrócono również uwagę na uprzedzenia i stereotypy, które utrudniają rozwój sportu osób z niepełnosprawnościami, a także na bariery infrastrukturalne i niedostateczną reprezentację w mediach. Przedstawione analizy wskazują na konieczność większego wsparcia finansowego, lepszego dostosowania obiektów sportowych oraz zmian w społecznej percepcji sportowców z niepełnosprawnościami, aby zapewnić im pełnoprawny udział w rywalizacji sportowej i poprawić jakość ich życia.

Słowa kluczowe: niepełnosprawność, rodzina, niepełnosprawność ruchowa, sport, motywacja, wsparcie

WPROWADZENIE

W dzisiejszych czasach niepełnosprawność ruchowa stanowi jedno z istotnych wyzwań zdrowotnych i społecznych, a jej skutki odczuwalne są zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym. Postępujące zmiany demograficzne, rosnące oczekiwania dotyczące jakości, skłaniają do poszukiwania nowoczesnych metod rehabilitacji, w których sport zajmuje szczególne miejsce.

Niepełnosprawność ruchowa to szerokie pojęcie obejmujące różne ograniczenia w zakresie sprawności motorycznej, które mogą wynikać z wad wrodzonych, urazów, chorób neurologicznych lub postępujących schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego. Każda z tych przyczyn ma inny przebieg, konsekwencje oraz wymaga odmiennych metod leczenia i rehabilitacji. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niepełnosprawność ruchowa może prowadzić do trudności w poruszaniu się, wykonywaniu codziennych czynności oraz ograniczenia udziału w życiu społecznym i zawodowym. Współczesna medycyna i rehabilitacja dążą do opracowania co raz lepszych, skutecznych metod wspierania osób z niepełnosprawnościami, jednak od lat zawsze kluczową rolę w poprawie jakości życia odgrywa aktywność fizyczna (Łagowska-Cebula, 2016).

HISTORIA ROZWOJU SPORTU DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Sport osób niepełnosprawnych stanowi obecnie ważny element rehabilitacji, integracji społecznej oraz aktywności fizycznej. Jego początki wiążą się głównie z potrzebą wsparcia osób poszkodowanych przez życie mniej więcej od okresu II wojny światowej, kiedy to programy rehabilitacyjne z wykorzystaniem aktywności zaczęły odgrywać kluczową rolę w przywracaniu sprawności i pewności siebie (Klukowski, Lewicki, 2007). Jednym z pionierów tej idei był dr Ludwig Guttmann, inicjator sportu inwalidów i twórca ruchu paraolimpijskiego.

Współcześnie sport osób niepełnosprawnych jest zorganizowany na wielu poziomach. Na arenie międzynarodowej kluczową rolę pełni Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski (*International Paralympic Committee; IPC*), który koordynuje organizację igrzysk paraolimpijskich oraz promuje wartości integracji, równości i sportowej rywalizacji. IPC nie tylko ustala zasady rywalizacji, ale również wspiera rozwój nowych dyscyplin sportowych dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych. Na poziomie krajowym, przykładem jest Polski Komitet Paraolimpijski, który łączy działania klubów sportowych, ośrodków rehabilitacyjnych oraz instytucji publicznych, aby zapewnić sportowcom odpowiednie warunki treningowe i możliwości rywalizacji. Również liczne organizacje pozarządowe, fundacje oraz lokalne kluby sportowe odgrywają istotną rolę, organizując zawody, warsztaty oraz programy integracyjne, które mają na celu promowanie aktywności fizycznej i zmiany społecznych postaw.

W Polsce główną instytucją odpowiedzialną za sport osób niepełnosprawnych ruchowo jest Polski Komitet Paraolimpijski (PKP). PKP koordynuje udział polskich sportowców w igrzyskach paraolimpijskich, organizuje krajowe zawody sportowe oraz wspiera rozwój dyscyplin paraolimpijskich, w tym koszykówki na wózkach, rugby na wózkach i tenisa na wózkach. PKP współpracuje z klubami sportowymi, organizacjami pozarządowymi oraz instytucjami rehabilitacyjnymi, aby zapewnić zawodnikom odpowiednie warunki do rozwoju (Polski Komitet Paraolimpijski, 2021).

Pozyskiwanie środków na sport dla osób niepełnosprawnych ruchowo

Pozyskiwanie środków na sport osób niepełnosprawnych ruchowo odbywa się na różnych płaszczyznach. Współczesne finansowanie sportu osób z niepełnosprawnościami pochodzi z kilku źródeł:

- *Środki publiczne (rządowe i samorządowe)*

W wielu krajach, w tym w Polsce, część funduszy na sport osób niepełnosprawnych pochodzi z budżetu państwowego oraz z funduszy samorządowych. Ministerstwo Sportu i Turystyki w Polsce finansuje różne programy, takie jak programy stypendialne dla sportowców paraolimpijskich, obozy treningowe czy zawody. Dodatkowo, samorządy lokalne organizują różne programy wsparcia dla osób niepełnosprawnych, w tym zapewniające dostęp do sportów adaptowanych, często przy współpracy z fundacjami i stowarzyszeniami. W Polsce sport osób niepełnosprawnych jest częściowo finansowany także przez Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (FON), który wspiera inicjatywy integracyjne.

- *Sponsorzy prywatni i firmy*

Jednym z głównych źródeł pozyskiwania środków na sport osób z niepełnosprawnościami są sponsorzy prywatni. Firmy, które angażują się w sponsoring sportu paraolimpijskiego, uzyskują korzyści z reklamy i promocji swojej marki, jednocześnie

przyczyniając się do rozwoju sportu osób niepełnosprawnych. Sponsorzy mogą obejmować różne aspekty, takie jak finansowanie zawodów, zakup sprzętu sportowego, czy wspieranie sportowców indywidualnych.

WPŁYW SPORTU NA SFERĘ PSYCHICZNĄ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Dla osób z niepełnosprawnością ruchową możliwość oderwania się od codziennych problemów i skupienia na aktywności sportowej stanowi istotny element poprawy zdrowia psychicznego (Łuszczynska, 2011). Zaangażowanie w intensywne treningi adaptacyjne umożliwia osiągnięcie stanu „przepływu”, w którym uczestnicy całkowicie koncentrują się na bieżącej aktywności, co pozwala im na chwilowe zapomnienie o ograniczeniach i stresie związanym z codziennym życiem. Taki efekt „oderwania się” umożliwia redukcję negatywnych emocji i napięć, co przyczynia się do poprawy samopoczucia oraz stabilizacji nastroju (tamże). Podczas treningów sportowych osoby z niepełnosprawnością uczą się skupienia na celach i strategiach, co przekłada się na lepsze zarządzanie stresem oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnościami. Dzięki intensywnej koncentracji na zadaniach sportowych dochodzi do obniżenia poziomu kortyzolu – hormonu stresu, co pozytywnie wpływa na cały organizm (Kowalik, 2009). Sport staje się dla nich swoistym „przepisem” na odzyskanie kontroli nad własnym życiem, a osiągnięcia sportowe budują poczucie własnej wartości i satysfakcję, co jest niezwykle ważne w kontekście codziennych wyzwań (Szulc, 2021).

Uczestnictwo w grupowych zajęciach sportowych umożliwia także wymianę doświadczeń i wsparcie emocjonalne, co przeciwdziała izolacji społecznej i wzmacnia poczucie przynależności (Zamorska, 2021). Oderwanie od codziennych trosk poprzez sport pozwala na lepsze skupienie się na teraźniejszości, ucząc jednocześnie technik relaksacyjnych, które można stosować także poza areną sportową. W efekcie regularne uczestnictwo w aktywnościach sportowych nie tylko poprawia kondycję fizyczną, ale również znacząco zwiększa odporność psychiczną i zdolności adaptacyjne. Takie doświadczenia sprawiają, że sport staje się integralną częścią życia osób z niepełnosprawnością, umożliwiając im pełniejsze funkcjonowanie oraz budowanie pozytywnej tożsamości, niezależnie od ograniczeń wynikających z ich stanu zdrowia (Niedbalski, 2016).

Sport adaptacyjny jako forma rehabilitacji dla osób niepełnosprawnych ruchowo

Sport adaptacyjny stanowi nowoczesną formę rehabilitacji dla osób z niepełnosprawnością ruchową, umożliwiając im odzyskanie funkcji motorycznych oraz poprawę jakości życia. Dzięki indywidualnie dostosowanym programom treningowym osoby te systematycznie zwiększają swoją siłę mięśniową i zakres ruchu, co jest kluczowe dla efektywnej rehabilitacji (Koper, Tasiemski, 2013). Regularna aktywność fizyczna poprawia krążenie, umożliwiając lepsze dotlenienie organizmu oraz przyspiesza regenerację uszkodzonych tkanek. Zintegrowane podejście, łączące sport, fizjoterapię oraz wsparcie psychologiczne, umożliwia kompleksową odbudowę funkcji organizmu (Otrębski, 1997). Uczestnictwo w zajęciach sportowych sprzyja redukcji stresu oraz obniżeniu poziomu kortyzolu, co znacząco poprawia samopoczucie. Sport adaptacyjny pozwala osobom niepełnosprawnym osiągać wymierne postępy, budując tym samym motywację do dalszych treningów. Podczas sesji treningowych pacjenci rozwijają umiejętność lepszej kontroli nad swoim ciałem i propriocepcję, co zmniejsza ryzyko upadków i kontuzji (Kosmol, Molik, Morgulec- Adamowicz, 2022). Współpraca z doświadczonymi trenerami umożliwia dostosowanie terapii do indywidualnych potrzeb, co

przekłada się na większą skuteczność rehabilitacji. W Polsce sport adaptacyjny dynamicznie się rozwija, a inicjatywy instytucjonalne przyczyniają się do zwiększenia dostępności specjalistycznych programów treningowych (Kosmol, Molik, Morgulec-Adamowicz, 2022). Nowoczesne technologie, takie jak systemy monitorowania postępów, pozwalają na precyzyjne dostosowanie intensywności ćwiczeń do możliwości pacjenta (Niedbalski, 2016). Regularne treningi poprawiają koordynację i równowagę, co przekłada się na lepszą funkcjonalność w codziennych czynnościach. Sport adaptacyjny umożliwia również integrację społeczną, tworząc przestrzeń do nawiązywania relacji i wymiany doświadczeń (Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych). Uczestnictwo w zawodach sportowych pozwala na porównanie osiągnięć z rówieśnikami, co dodatkowo stymuluje rozwój i samodoskonalenie. Interdyscyplinarne podejście, w którym sport stanowi integralny element rehabilitacji, umożliwia holistyczne leczenie pacjentów. Efektywność takich programów potwierdzają badania wykazujące poprawę funkcji motorycznych oraz redukcję dolegliwości bólowych. Włączenie sportu do terapii rehabilitacyjnej pozwala także na lepsze zarządzanie emocjami, co jest kluczowe dla zdrowia psychicznego (WHO). Programy treningowe umożliwiają pacjentom stopniowe odzyskiwanie niezależności oraz większy udział w życiu społecznym. Wsparcie rodziny i środowiska dodatkowo wzmacnia pozytywne efekty rehabilitacji, umożliwiając pacjentom pełniejsze funkcjonowanie (Zieliński, 2023). W rezultacie, sport adaptacyjny nie tylko poprawia sprawność fizyczną, ale także wspiera reintegrację społeczną i emocjonalną, co stanowi fundament długoterminowej rehabilitacji (Koper, Tasiemski, 2013).

UPRZEDZENIA WOBEC OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ RUCHOWĄ W SPORCIE

Osoby z niepełnosprawnością ruchową uprawiające sport często napotykają na różnego rodzaju uprzedzenia i stereotypy, które ograniczają ich integrację w środowisku sportowym i społecznym. Uprzedzenia te wynikają zazwyczaj z niedostatecznej wiedzy, braku akceptacji oraz postrzegania osób z niepełnosprawnościami jako jednostek niezdolnych do rywalizacji sportowej (Otrębski, 1997).

Stereotypy dotyczące sprawności fizycznej

Istnieje przekonanie, że osoby z niepełnosprawnością ruchową nie mogą osiągać wysokiego poziomu sportowego, a ich aktywność jest jedynie formą rehabilitacji, a nie prawdziwą rywalizacją. Sportowcy ci są często traktowani z pominięciem, co skutkuje marginalizacją ich sukcesów i zmniejszoną obecnością w mediach.

Dehumanizacja i idealizacja

Często osoby z niepełnosprawnościami są postrzegane jako jednostki niesamodzielne, które nie są zdolne do podejmowania wyzwań i aktywności fizycznej na równi z osobami pełnosprawnymi. Takie podejście skutkuje to, że umniejsza się sportowcom sukcesów, ponieważ zwycięstwa i osiągnięcia zawodników z niepełnosprawnościami są przedstawiane w kontekście ich niepełnosprawności, a nie jako wynik ciężkiej pracy talentu i determinacji (Makaro, 2013).

Z drugiej strony sportowcy z niepełnosprawnościami opisywani są jako „bohaterowie”, którzy wbrew wszystkim przeciwnością, które ich napotkały, realizują swoje marzenia sportowe. Choć na pierwszy rzut oka wydaje się to pozytywne, w rzeczywistości tworzy nierealistyczne oczekiwania. Społeczeństwo zaczyna oczekiwać, że każda osoba

z niepełnosprawnościami powinna pokonać swoje ograniczenia i osiągać sukcesy sportowe, co nie zawsze jest możliwe w przypadku wielu osób (Sikorska, Gerc, Pawłowski, 2020). Skupianie się wyłącznie na najlepszych historiach zawodników, dość często odwraca uwagę od problemów systemowych, takich jak brak wsparcia finansowego czy trudności z infrastrukturą sportową (Zamorska, 2021).

Niedostateczna reprezentacja w mediach

Media odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu postrzegania sportu osób z niepełnosprawnością ruchową. Niestety, ich sposób narracji często prowadzi do umacniania stereotypów i uprzedzeń, zamiast do równego traktowania tych sportowców jako pełnoprawnych uczestników rywalizacji sportowej. Jednym z największych problemów jest niedostateczna obecność sportu osób z niepełnosprawnościami w mediach. Relacje z zawodów paraolimpijskich i innych wydarzeń sportowych dla osób z niepełnosprawnością są rzadko transmitowane w telewizji, a jeśli już się pojawiają, to często w mniej eksponowanych kanałach telewizyjnych lub jako krótkie wzmianki (Niedbalski, 2016).

Brak równego traktowania w mediach prowadzi do niedostatecznej świadomości społecznej na temat sportu osób z niepełnosprawnościami. W efekcie, ludzie nie znają zasad niektórych dyscyplin paraolimpijskich, a sport ten jest traktowany jako "niszowy" i "specjalistyczny", zamiast jako integralna część sportowej rywalizacji.

OGRANICZENIA I NIEDOSTOSOWANIA

W Polsce wiele obiektów sportowych nadal nie spełnia standardów dostępności dla osób z niepełnosprawnościami. Obejmuje to: brak podjazdów i wind w halach i stadionach, przez co osoby na wózkach mają problem z dostaniem się na obiekt, nieodpowiednie zaplecze sanitarne- brak przystosowanych szatni, pryszniców i toalet dla osób z ograniczoną mobilnością (Wilk, Zieliński, 2023). Wiele siłowni i klubów sportowych nie jest dostosowanych, co ogranicza osoby niepełnosprawne do samodzielnego treningu (Łagowska-Cebula, 2016).

Państwowe dofinansowania na rozwój infrastruktury sportowej często pomijają potrzeby osób z niepełnosprawnościami. Problemem jest:

- niski priorytet inwestycji w obiekty dla sportowców z niepełnosprawnością;
- brak specjalistycznego sprzętu;
- słabe finansowanie klubów sportowych dla osób z niepełnosprawnością, co sprawia, że mają one ograniczone możliwości organizowania zajęć i zawodów.

W krajach zachodnich, takich jak Niemcy, czy Wielka Brytania, obowiązkowo w każdej nowej hali sportowej i basenie muszą być uwzględnione rozwiązania dla osób z niepełnosprawnością, co zwiększa ich aktywność fizyczną i integrację społeczną.

Brak dostosowanej infrastruktury to jedno z największych wyzwań w sporcie osób z niepełnosprawnością ruchową (Łagowska-Cebula, 2016). Bez odpowiednich obiektów, sprzętu, transportu ich rozwój sportowy jest znacznie utrudniony. Wprowadzenie zmian wymaga większych inwestycji, ale także zmiany mentalności społeczeństwa i decydentów, aby sport stał się dostępny dla wszystkich.

METODOLOGIA

Celem niniejszego badania było poznanie indywidualnych doświadczeń osoby z niepełnosprawnością ruchową, aktywnie uprawiającej sport. Skoncentrowano się na subiektywnej perspektywie badanego, a w szczególności na tym, jak postrzega swoją drogę życiową i sportową, jakie napotykał bariery oraz jakie strategie stosował w przezwyciężaniu trudności związanych z niepełnosprawnością. W ramach badania postawiono następujące problemy badawcze:

1. Jak osoba z niepełnosprawnością ruchową postrzega swoją tożsamość jako sportowiec?
2. Jakie znaczenie w jej życiu odgrywa aktywność fizyczna i sport?
3. Jakie bariery – społeczne, psychiczne i fizyczne – napotykała na swojej drodze?
4. Jakie wsparcie (instytucjonalne, rodzinne, środowiskowe) odegrało kluczową rolę w jej rozwoju sportowym i osobistym?

W badaniu zastosowano metodologię jakościową, która umożliwia głęboką eksplorację indywidualnych doświadczeń i znaczeń nadawanych przez badanego. W przeciwieństwie do podejścia ilościowego, nie chodziło o pomiar czy generalizację, lecz o zrozumienie złożoności i unikalności przeżycia jednostki.

Techniką badawczą był wywiad narracyjny w półstandardowej odmianie. Jak zauważa Kaźmierska (2004), ta forma wywiadu pozwala respondentowi na swobodne opowiedzenie swojej historii życiowej, z minimalną ingerencją badacza. Badacz pełni tu rolę uważnego słuchacza, którego głównym zadaniem jest stworzenie warunków do otwartej wypowiedzi oraz zarejestrowanie i transkrypcja relacji.

Przeprowadzony wywiad umożliwił wgląd w osobiste doświadczenia sportowca z niepełnosprawnością ruchową. W narracji respondenta pojawiały się motywy walki z ograniczeniami fizycznymi, determinacji, wsparcia ze strony bliskich oraz znaczenia sportu jako przestrzeni samorealizacji i przekraczania barier. Analiza wywiadu pozwoliła uchwycić nie tylko wydarzenia z życia badanego, ale również sposób, w jaki je interpretuje i nadaje im sens. Tego rodzaju podejście sprzyja lepszemu zrozumieniu wyzwań, z jakimi mierzą się osoby z niepełnosprawnościami w obszarze sportu oraz ich potencjału i siły psychicznej.

Organizacja badania i charakterystyka osoby badanej

Osoba uczestnicząca w badaniu wyraziła dobrowolną i świadomą zgodę na udział w projekcie po wcześniejszym zapoznaniu się z jego tematyką, celami oraz założeniami. Wywiad został przeprowadzony z Szymonem Moćko, zawodnikiem kieleckiej drużyny koszykówki na wózkach - *Orto Medico Scyzory Kielce*. Szymon zachorował na nowotwór rdzenia kręgowego, gdy miał zaledwie kilka miesięcy. Choroba szybko się rozprzestrzeniła, a liczne przerzuty sprawiły, że od wczesnego dzieciństwa porusza się na wózku inwalidzkim. Mimo przeciwności losu od zawsze otaczała go ogromna miłość i wsparcie oraz determinacja rodziny i samego badanego do lepszych warunków życia. To jego tata - Gabriel Moćko, założył drużynę, w której Szymon wraz ze swoim starszym bratem Filipem - trenerem drużyny, grają od początku. Rodzina Szymona, na szczególną uwagę tutaj również zasługuje Mama badanego, dzięki nieustającemu wsparciu i miłości, pomogła mu stać się osobą niezwykle samodzielną, mimo trudności, z jakimi musiał się zmierzyć od najmłodszych lat.

WYWIAD

Czy mógłbyś opowiedzieć o swoim doświadczeniu z chorobą w dzieciństwie? Jak ona wpłynęła na Twoje życie?

Co do doświadczenia z chorobą ciężko mi się wypowiedzieć, ponieważ zachorowałem mając zaledwie 4 miesiące. Pamiętam, że od dzieciństwa jako osoba poruszająca się na wózku inwalidzkim miałem wsparcie ze strony rodziców, rodzeństwa i bliskich. Rodzice często starali się wyszukiwać mi zajęcia, które w jakiś sposób będą dawały mi możliwość rozwijania się i radzenia sobie z niepełnosprawnością.

Jak radzisz sobie z wyzwaniami dnia codziennego, które wynikają z poruszania się na wózku inwalidzkim?

Myślę, że w moim przypadku, gdzie całe funkcjonowanie polega na używaniu rąk, to najważniejsze jest, aby te ręce były silne. Od małego trenuje sport, który oprócz pasji umożliwia mi radzenie sobie w codziennym życiu. Uczęszczałem również od małego do szkół przystosowanych dla osób niepełnosprawnych, były to szkoły integracyjne więc miałem możliwość rozwijania się oraz zdobywania wiedzy wśród swoich rówieśników. Zawsze staram się szukać sposobów na radzenie sobie, a jeśli nie mogę znaleźć rozwiązania po prostu proszę kogoś o pomoc, nie mam z tym problemu.

Jak Twoje środowisko, wpływa na Twoje funkcjonowanie społeczne? Czujesz się akceptowany?

Tak, nigdy nie miałem problemu z nawiązywaniem kontaktu z ludźmi. Czuję się akceptowany, nie zamykam się również na jakiekolwiek pytania znajomych dotyczące niepełnosprawności. Rozumiem, że ludzi to może ciekawić.

Co sprawiło, że zainteresowałeś się koszykówką na wózkach?

Na treningi koszykówki trafiłem dzięki zajęciom z pewnej fundacji, gdzie poznałem mojego przyszłego, pierwszego trenera. Od samego początku spodobała mi się koszykówka. Na początku ze względu na wiek (miałem 8 lat) traktowałem go trochę jak zabawę, później przerodził się w prawdziwą pasję. Potem pojawił się problem z trenowaniem, gdy nasz klub dynamicznie się rozwijał na tle kraju, a brakowało miejsc do grania, które były przystosowane dla osób niepełnosprawnych ruchowo. Aktualnie naszym miejscem do treningów jest hala w Suchedniowie k. Kielc. Jednakże z roku na rok osiągamy liczniejsze sukcesy już nie tylko na tle kraju, ale również na arenie międzynarodowej, co sprawia, że co raz częściej szukamy nowych miejsc do trenowania oraz rozwijania się w tym kierunku.

Co Ci daje sport? Czy to tylko rywalizacja, czy też forma terapii lub sposób na życie?

Myślę, że możliwość rywalizacji z kimś podobnym do mnie jest też bardzo ważna. Poza tym sport kształtuje moją psychikę, wytrzymałość i oczywiście ciężką fizyczną co znacznie ułatwia mi codzienne funkcjonowanie. Sport stanowi również dla mnie formę terapii, kiedy chce przenieść swoje negatywne emocje, często uciekam w sport.

Jaki moment z koszykówki zapamiętałeś najbardziej?

Myślę, że zdobycie naszego pierwszego Mistrzostwa Polski w 2019 roku. Z takich indywidualnych to pierwszy wyjazd z Kadrą Polski u-22 na Mistrzostwa Europy, które odbyły się w 2018 roku. Były to dla mnie dwa ogromne przeżycia, które pozostaną ze mną na zawsze.

Jakie masz cele- zarówno w sporcie, jak i poza nim? Czy jest coś, co szczególnie chciałbyś osiągnąć?

Celem w sporcie myślę, że jest po prostu dalszy rozwój, nie mam jakiś konkretnych zawodów do wygrania czy medali, które chciałbym zdobyć aktualnie. Poza sportem moją pasją jest podróżowanie i chciałabym bardzo odwiedzić w życiu przynajmniej 100 krajów i postawić

“nogę” na każdym z kontynentów. A co do bardziej codziennych marzeń, chciałbym ukończyć studia, kursy i rozpocząć pracę jako psychoterapeuta.

Co powiedziałbyś osobom z niepełnosprawnościami, które zmagają się z niską samooceną lub brakiem wiary w swoje możliwości?

Aby traktowali swoją niepełnosprawność nie jako karę, nie jako pokrzywdzenie przez los, nie jako ograniczenie. Traktujcie ją jako po prostu element waszego wyglądu w znaczeniu pozytywnym. Każdy człowiek się różni i to jest właśnie piękne. Potraktujcie niepełnosprawność jako część siebie i należy pamiętać, aby dać sobie szansę i szukać rozwiązań do spełniania waszych marzeń, a sport w tym przypadku daje ogromne szanse, możliwości oraz odśłania wiele nowych ścieżek.

PODSUMOWANIE

Podsumowując historię Szymona, można zaobserwować, jak kluczowe znaczenie w jego życiu miało wsparcie rodziny oraz znalezienie pasji, co pozwoliło mu przezwyciężyć liczne trudności związane z niepełnosprawnością. Pomimo tego, że choroba zdominowała jego życie już od najmłodszych lat, nie stanęła na drodze do realizacji jego pasji i celów. Szymon wykorzystał swoje ograniczenia jako motywację do samodzielnego rozwoju. Jego zaangażowanie w sport, w szczególności w koszykówkę, stało się nie tylko pasją, ale także kluczowym elementem rehabilitacji. To właśnie dzięki treningom, które poprawiają nie tylko sprawność fizyczną, ale także kształtują charakter, Szymon mógł rozwinąć swoje zdolności motoryczne i psychiczne, a także budować pewność siebie, niezależność i wytrwałość. Podkreśla również, że akceptacja siebie i otwartość na pytania, pomagają w budowaniu pozytywnego obrazu samego siebie i innych osób.

W kontekście pozostałych osób niepełnosprawnych ruchowo, sport stanowi niezwykle ważny element rehabilitacji i terapii. Regularne ćwiczenia nie tylko pomagają poprawić sprawność fizyczną, ale także wpływają pozytywnie na zdrowie psychiczne, dając poczucie niezależności, radości z osiągniętych sukcesów i lepszej jakości życia. Sport staje się sposobem na przełamywanie barier, budowanie poczucia własnej wartości oraz daje motywację do codziennego działania.

Jak pokazuje przykład Szymona, niepełnosprawność nie musi być przeszkodą w realizacji marzeń, a sport jest doskonałym narzędziem do ich spełniania.

BIBLIOGRAFIA

- Gerc, K., Pawłowski, L., Sikorska, I. (2017). *Sportowcy z niepełnosprawnościami: aspekty psychologiczne i społeczne*. Kraków: Oficyna Wydawnicza AFM
- Kaźmierska, K. (2004). Wywiad narracyjny jako jedna z metod w badaniach biograficznych. *Przegląd Socjologiczny*, 53(1), 71-96.
- Klukowski, K., Lewicki, R. (2007). *Sport osób niepełnosprawnych*. Kraków: Medicina Sportiva.
- Koper, M., Tasiemski, T. (2013). *Miejsce sportu w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych fizycznie*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu.
- Kosmol, A., Molik, B., Morgulec-Adamowicz N. (2022). *Sport Niepełnosprawnych dla fizjoterapeutów i trenerów zajęciowych*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Kowalik, S. (2009) *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa*. Gdańsk: GWP.
- Łagowska-Cebula, M. (2016). *Problemy osób niepełnosprawnych*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.

- Łuszczyńska, A. (2011). *Psychologia sportu i aktywności fizycznej, zagadnienia kliniczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Makaro, J. (2013). *Barier w komunikowaniu międzykulturowym między osobami sprawnymi i osobami z niepełnosprawnościami*. Wrocław: Uniwersytet Wrocławski.
- Niedbalski, J. (2016). *Aktywizowanie przez sport jako sposób inkluzji oraz integracji społecznej osób niepełnosprawnych*. Łódź: Uniwersytet Łódzki.
- Otrębski, W. (1997). *Szansa na społeczną akceptację*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Wilk, R., Zieliński, J. (2023). *Sport osób z niepełnosprawnością ruchową w Polsce*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Zamorska, B. (2021). *Ku inkluzji społeczno- kulturowej w szkole* (rozdział VIII). Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.
- Zieliński, J. (2023). *Resocjalizacyjne konteksty aktywności fizycznej*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.

NETOGRAFIA

- Winncare Blog (2023). Sport bez barier – jak aktywność fizyczna wpływa na jakość życia osób niepełnosprawnych. Pobrano dnia 11 marca 2025 roku z <https://winncare.pl/akademia/porady/sport-bez-barier-jak-aktywnosc-fizyczna-wplywa-na-jakosc-zycia-osob-niepelnosprawnych/>

THREE-POINT SHOT FROM A SITTING POSITION - THE ROLE OF SPORT IN THE REHABILITATION PROCESS OF PEOPLE WITH PHYSICAL DISABILITIES AND THE IMPACT ON MENTAL FUNCTIONING

ABSTRACT

Mobility disabilities are a significant health and social challenge, and sport plays a key role in the rehabilitation and integration of people with motor limitations. Adaptive sport not only improves physical fitness, but also supports mental health, strengthens self-esteem and facilitates social reintegration. The article discusses the history of sports for people with disabilities, its importance in rehabilitation and sources of financing, emphasizing the role of institutions such as the International Paralympic Committee and the Polish Paralympic Committee. Attention is also drawn to prejudices and stereotypes that hinder the development of sports for people with disabilities, as well as to infrastructural barriers and underrepresentation in the media. The presented analyses indicate the need for greater financial support, better adaptation of sports facilities and changes in the social perception of athletes with disabilities to ensure their full participation in sports competitions and improve their quality of life.

Keywords: disability, family, mobility disability, sport, motivation, support

zgłoszone: 11.03.2025; zaakceptowane: 25.08.2025; opublikowane: 30.09.2025