

## Help Children of Heroes

Who lost one or both parents during the Russian war in Ukraine



**iPL** | Lider Budki Suffera ma problemy zdrowotne. Przejdzie poważną operację

SPORTOWYŻA / Dziennik Bałtycki / Sport / Zająć się sportem – ale jakim? ...

# Zająć się sportem – ale jakim?

Akcja specjalna Sport Bez Barier 16 grudnia 2022, 12:13



**Sport osób niepełnosprawnych jest coraz częściej pokazywany w telewizji, co sprzyja jego promocji i zachęca też wielu niepełnosprawnych do podjęcia aktywności sportowej. Tylko że wybór konkretnej dyscypliny nie jest taki łatwy, jak się może wydawać.**

Zainteresowanie mediów sportem OzN to nie tylko efekt zmiany postaw społeczeństwa wobec niepełnosprawnych, czy też wprowadzania ogólnych regulacji prawnych dotyczących zakazu dyskryminacji tej grupy, ale wynika również z tego, że poziom zawodów jest coraz wyższy, a wiele rozgrywek jest naprawdę widowiskowy. Co więcej, najwybitniejsi niepełnosprawni sportowcy trafiają na pierwsze strony gazet, są też umieszczani na listach najpopularniejszych sportowców kraju. To powoduje, że wiele OzN dotychczas nieaktywnych fizycznie zaczyna się interesować sportem, ale nie bardzo wiedzą, czym konkretnie się zająć.

Osoby z niepełnosprawnościami mają do wyboru coraz więcej dyscyplin i konkurencji, którymi mogą się zajmować amatorsko lub zawodowo. Nie zawsze jednak udaje się od razu wybrać tę, która danej osobie będzie najbardziej odpowiadać, często bowiem mija wiele miesięcy treningów w różnych dyscyplinach zanim niepełnosprawny sportowiec wybierze taki rodzaj sportu, do którego jest najlepiej predystynowany. Jedni np. zaczynają od tenisa czy piłki, aby ostatecznie poświęcić się lekkiej atletyce lub szermierce. Jeszcze inni latem biorą udział w konkurencjach biegowych, a zimą przesiadają się na narty, bo okazują się bardziej wszechstronni.

- Osoba z niepełnosprawnością tak jak każda zdrowa osoba interesuje się jednymi dyscyplinami sportowymi bardziej, a innymi mniej. I te zainteresowania na pewno są pierwszym kryterium wyboru, dopiero potem zaczyna się szukanie takich zajęć, które najlepiej odpowiadają ich możliwościom fizycznym. Dlatego warto, aby niepełnosprawny sportowiec spróbował swoich sił nawet w wielu dyscyplinach zanim trafi do właściwej sekcji w klubie – mówi prof. Janusz Kocki, przewodniczący Rady Naukowej Fundacji Neuron+. Fundacja prowadzi kampanię społeczną Sport Bez Barier, która stawia sobie za zadanie nakłonić jak najwięcej OzN do aktywności fizycznej. Dla jednych wystarczającym zajęciem będzie turystyka, a inni mogą uprawiać tenis stołowy,

**TOK FM**

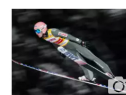
Codziennie najważniejsze wydarzenia dnia w Twojej skrzynce mailowej

**Codzienny newsletter TOK FM**

Codziennie dostaniesz linki do komentarzy, wypowiedzi publicystów i informacji z tego dnia

REKLAMA

### NAJNOWSZE



**Turniej Czterech Skoczni Innsbruck NA ŻYWO. Kubacki prowadzi, Granerud szósty!**



**Trzeci przystanek City Trail 8 stycznia 2023**



**Świątek i Hurkacz dali nam spokojny awans do półfinału United Cup**



**Mecz reprezentacji Polski był ustawiony? UEFA wszczęła**

**NEURON** Sport Bez Barier

**w domu, plenerze lub klubie fitness**

koszykówkę, pływanie, szermierkę, biegi czy podnoszenie ciężarów.

Prof. Janusz Kocki podkreśla, że sport to znakomita forma rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami, zarówno tej fizycznej jak i psychicznej, czy społecznej. Swoich podopiecznych do sportu namawiają też lekarze i rehabilitanci, zajmujący się np. ofiarami wypadków. Takim osobom często trudno jest pogodzić się z tym, że np. wypadek przykuł ich do wózka i nie będą już mogli prowadzić swojego dotychczasowego trybu życia. I sport pomaga im odzyskać wiarę w siebie, mogą udowodnić sobie i innym, że niepełnosprawność nie musi oznaczać rezygnacji z aktywności sportowej.

OZN, które są zainteresowane sportem, mogą kontaktować się z różnymi klubami i stowarzyszeniami sportowymi, które działają w każdym województwie i praktycznie każdym większym lub średnim mieście. Niektóre z nich są wyspecjalizowane w konkretnych dyscyplinach, ale inne mają charakter wielosekcyjny, a najwięcej z nich jest zrzeszonych w „Starcie”. A ponieważ większość dyscyplin, jakimi zajmują się niepełnosprawni sportowcy, można uprawiać na standardowych stadionach i w zwykłych halach sportowych, to aktywności OZN sprzyja rozbudowa infrastruktury sportowej przez samorządy. Każdego roku przybywa bowiem boisk, bieżni lekkoatletycznych, basenów i przez to łatwiej jest ustalić grafiki zajęć również dla niepełnosprawnych sportowców.

Ogólnopolska Kampania „Sport bez barier” realizowana jest przy wsparciu Fundacji Orlen, Fundacji BGK, Fundacji KGHM Polska Miedź, Totalizatora Sportowego, Fundacji PFR, Fundacji ARP.

Dofinansowano ze środków Budżetu Państwa w ramach realizacji zadania publicznego pn. „Sport bez Barier”.

Dowiedz się więcej:



FACEBOOK TWITTER KONTAKT



Dołącz do nas na Facebooku!

Publikujemy najciekawsze artykuły, wydarzenia i konkursy. Jesteśmy tam gdzie nasi czytelnicy!

Polub nas na Facebooku!

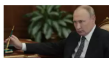
Dzieje się w Polsce i na świecie – czytaj na i.pl



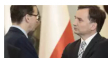
Abrams dla polskiej armii. Szef MON ujawnił, kiedy czołgi trafią do wojska



Pogrzeb Emiliana Kamińskiego. Rozpoczęły się uroczystości na Powązkach



Ile dla Putina warte są rany lub śmierć na wojnie? Dyktator to wycenił

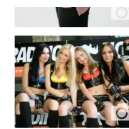


Spotkanie z Solidarną Polską ws. KPO. Minister ds. UE ujawnia szczegóły

Materiał oryginalny: Zając się sportem – ale jakim? - Dziennik Łódzki

© P

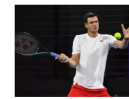
sport sport bez barier osoba niepełnosprawna



Najpiękniejsze żużlowe podprwadzające [dużo zdjęć]



**NA ŻYWO** Dwóch Polaków na podium po pierwszej serii PŚ w Innsbrucku [WYNIKI NA ŻYWO]



Polska przegrywa z Włochami 1:2 w australijskim United Cup. Hurkacz nie dał rady

AD

KOSZYK OSZCZĘDNOŚCI Auchan

NOWOŚĆ

3 zł/opak.

Parówki wieprzowe Auchan

200 g  
cena za 1 kg – 15,00 zł

SPRAWDŹ

Oferta ważna od 2.01 do 11.01.2023 r. lub do wyczerpania zapasów. Wyjątkowa cena tej wyrobki w składzie i zawartości WSK. Oferta dostępna w Hypermarketach, Supermarketach i Market Auchan. Oferta ograniczona do 100 sztuk/osoba. Białostok, ul. Sienkiewicza 107, Zielonka Silesia, ul. Sienkiewicza 120. Produkt może posiadać śladowe ilości innych składników. Produkt nie należy do żywności. Nie należy spożywać. Produkt może zawierać śladowe ilości substancji. Produkt nie należy do żywności. Produkt może zawierać śladowe ilości substancji. Produkt nie należy do żywności. Produkt może zawierać śladowe ilości substancji.

POPULARNE



**NOWE** Jak dbać o włosy wysokoporowate?



Sezon narciarski - sprzęt dla początkujących narciarzy

REKLAMA

## WYBRANE DLA CIEBIE



Śmiertelny wypadek na al. Armii Krajowej w Gdańsku. Do sądu wpłynął akt oskarżenia



Oto nowe stawki wypłat dla emerytów, będzie duży wzrost. Znamy kwoty nowych emerytur



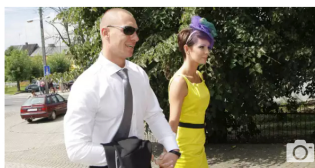
Agnieszka Chylińska pochwaliła się psem. Internauci zachwyceni: "Jaki słodziak"



Oto najtańsze domy do kupienia w Polsce. Może je mieć za mniej niż 80 tysięcy złotych



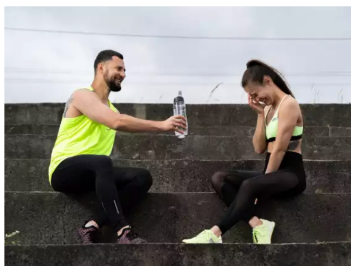
Pomorze. Kierowca ciężarówki uniknął tragedii. Jego pojazd zapadł się w rowie



Matka Patryka Kalskiego o śmierci syna: "Czy musiał zapłacić najwyższą cenę?"

REKLAMA

## POWIĄZANE

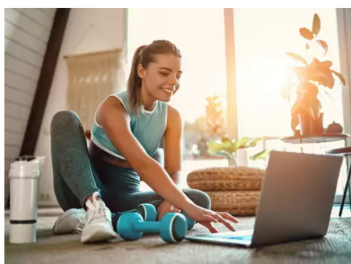


### Gadżety dla sportowców - które najlepsze?

Gadżety dla sportowców to praktyczne akcesoria, które przydają się podczas różnego rodzaju treningu. Większość osób nie wyobraża sobie bez nich aktywności...

4 stycznia 2023, 12:47

[ćwiczenia](#) [obniżka](#) [moda sportowa](#) [okazje](#) [sport i rekreacja](#)



### Strój do ćwiczeń - jaki wybrać?

Bez względu na to czy trenujesz w domu, na siłowni czy na świeżym powietrzu będzie potrzebny Ci odpowiedni strój do ćwiczeń. W czym najlepiej trenować? Jaki...

4 stycznia 2023, 12:47

[moda sportowa](#) [obniżka](#) [moda sportowa dziecięca](#) [sport i rekreacja](#) [okazje](#)



### Co słyhać u Ani Lewandowskiej?

Ania Lewandowska to znana polska sportsmenka, z licznymi osiągnięciami w karate. Ania to niewątpliwie osobowość medialna, promująca zdrowy styl życia, aktywność...

3 stycznia 2023, 16:47

[Anna Lewandowska](#) [Instagram](#)



## Tłumy uczestników podczas akcji Bezpieczny WF u Andrzeja Suprona

Za nami trzecia edycja programu Bezpieczny WF, realizowanego przez Fundację Andrzeja Suprona. Program był skierowany do młodzieży ze szkół podstawowych w wieku...

31 grudnia 2022, 1:56

[bezpieczny wf](#) [andrzej supron](#)



## Postanowienia noworoczne. Unikaj tych błędów, a osiągniesz zamierzony cel

Postanowienia noworoczne to jedna z tradycji, którą wielu z nas regularnie praktykuje. Niestety tylko niespełna 10 proc. z nas potrafi wytrwać w realizacji...

29 grudnia 2022, 8:45

[motywacja](#) [fryderyk karzełek](#) [psyche](#) [nowy rok](#) [postanowienia noworoczne](#)  
[psychologia](#) [zdrowe życie](#)



## Takie jest największe marzenie sportowe Hurkacza. Wielce się zdziwicie

Polski tenisista, aktualnie 10 rakieta świata, 25-letni Hubert Hurkacz, wymienił swoje osobiste cele na przyszły sezon w rozmowie z portalem „Relevant Tennis”.

28 grudnia 2022, 10:51

[hubert hurkacz](#) [atp](#) [iga świątek](#) [magda linette](#) [wta](#) [roger federer](#)  
[daniil miedwiediew](#)

[Powrót do góry](#)

[Tematy na czasie](#) [Kosmiczny skok](#)

### Aktualności

Wiadomości  
Edukacja  
Sport Gdańsk  
Strefa Biznesu Gdańsk  
Strefa Agro Gdańsk  
Dziennik Bałtycki Plus

### Wiadomości lokalne

Wiadomości Gdańsk  
Wiadomości Gdynia  
Wiadomości Sopot  
Wiadomości Wejherowo  
Wiadomości Tczew

### Ogłoszenia

Mieszkania Gdańsk  
Domy Gdańsk  
Samochody Gdańsk

### Serwisy regionalne

Dziennik Łódzki  
Dziennik Polski  
Dziennik Zachodni  
Echo Dnia  
Express Bydgoski  
Express Ilustrowany  
[Pokaż więcej](#)

### Serwisy partnerskie

Portal i.pl  
Ogłoszenia  
Program TV  
Sport  
Piłka nożna  
Motoryzacja  
[Pokaż więcej](#)



Aplikacja iOS  
Aplikacja Android  
Newsletter  
RSS  
Prenumerata  
Kluczula PAP

[gratka](#)

[TELEMAGAZYN](#)

[SPORTOWY24](#)

[GOL24](#)

[motofakty.pl](#)

[ona](#)

[strefaAGRO](#)

[Strefa Biznesu](#)

[POLSKA PRESS GRUPA](#)

[O nas](#) [Marketing](#) [Dla prasy](#) [Prywatność](#) [Reklama](#) [Regulamin](#) [Mapa serwisu](#) [Kontakt](#)

Polska Press Sp. z o. o. informuje, że wszystkie treści ukazujące się w serwisie Dziennik Bałtycki podlegają ochronie.

Jesteś zainteresowany kupnem treści? [Dowiedz się więcej.](#)

© 2000-2023 Polska Press Sp. z o. o.

