

REKLAMA

AD

AUTENTI

Podpis elektroniczny

Podpisuj online jednym kliknięciem, z dowolnego urządzenia. Sprawdź! Autenti

Otwórz

IPL

Pogrzeb Emiliana Kamińskiego. Rozpoczęły się uroczystości na Powązkach

SPORTOWYZA / Dziennik Łódzki / Sport / Zając się sportem – ale jakim? ...

Zając się sportem – ale jakim?

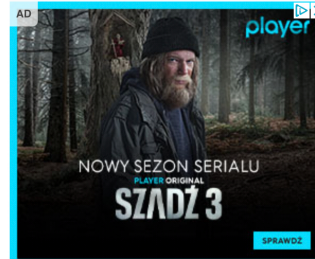
Akcja specjalna Sport Bez Barier 16 grudnia 2022, 12:13

📌 📱



REKLAMA

AD



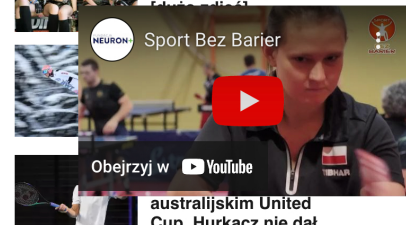
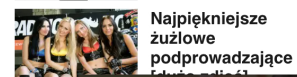
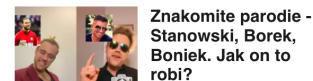
Sport osób niepełnosprawnych jest coraz częściej pokazywany w telewizji, co sprzyja jego promocji i zachęca też wielu niepełnosprawnych do podjęcia aktywności sportowej. Tylko że wybór konkretnej dyscypliny nie jest taki łatwy, jak się może wydawać.

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,

NAJNOWSZE



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

KONTAKT



Dołącz do nas na Facebooku!

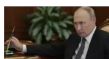
Publikujemy najciekawsze artykuły, wydarzenia i konkursy. Jesteśmy tam gdzie nasi czytelnicy!

Polub nas na Facebooku!

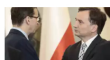
Dzieje się w Polsce i na świecie – czytaj na i.pl



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



Lider Budki Suflera ma problemy zdrowotne. Przejdzie poważną operację

© ⓘ

sport sport bez barier osoba niepełnosprawna



radę



Bieg Trzech Królów już po raz siódmy. Start i meta w Manufakturze

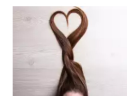


Dzień radości dostarczą kibicom siatkarki ŁKS Commercecon



Jutro ważna data dla kibiców Widzewa. Karnety, urodziny po Turcji, zbiórka fanów

POPULARNE



Jak określić porowatość włosów?



Sezon narciarski - sprzęt dla początkujących narciarzy

Tabela Ekstraklasy				GOL24
Lp.	Drużyna	M.	Pkt.	Bramki
1	Raków Częstochowa	17	41	35-12
2	Legia Warszawa	17	32	24-19
3	Widzew Łódź	17	29	22-17
4	Pogoń Szczecin	17	29	29-25
5	Wisła Płock	17	28	29-24
6	Lech Poznań	16	28	20-15
7	Stal Mielec	17	27	25-22
8	Cracovia	17	25	18-12
9	Warta Poznań	17	25	18-16
10	Radomiak Radom	17	23	21-23
11	Śląsk Wrocław	17	21	17-22
12	Górnik Zabrze	17	20	26-28
13	Jagiellonia Białystok	17	18	25-26
14	Lechia Gdańsk	17	17	18-30
15	Zagłębie Lubin	17	17	13-27
16	Piast Gliwice	17	16	18-22
17	Korona Kielce	17	13	17-26
18	Miedź Legnica	16	12	18-27

WYBRANE DLA CIEBIE



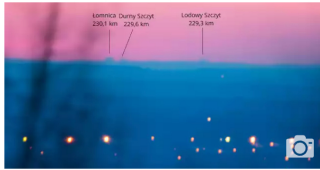
Wielki horoskop na nowy rok!



Nie jedz tego! Sklepy wycofują ten towar! Najnowsza lista



Licytacje samochodów od komornika: styczeń 2022



Szok! Zrobił zdjęcie Tatr z Góry Kamieński. Zobacz zdjęcia



Widzew, czyli dawna wieś, która jest ważną dzielnicą Łodzi

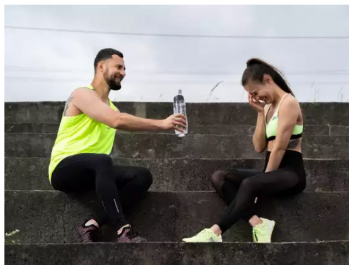


Kiedy koniec remontów ulic w centrum Łodzi?

REKLAMA

REKLAMA

POWIĄZANE

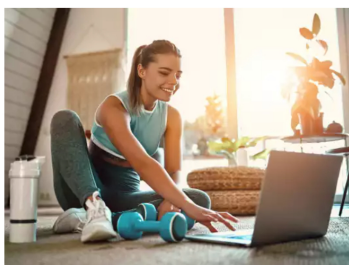


Gadżety dla sportowców - które najlepsze?

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

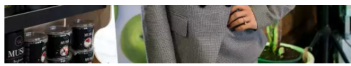


Co słychać u Ani Lewandowskiej?

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 miedwediew](#)

[Powrót do góry](#)

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

Aktualności

Wiadomości
Na sygnale
Sport Łódź
Strefa Biznesu Łódź
Strefa Agro Łódź
Dziennik Łódzki Plus

Wiadomości lokalne

Wiadomości Łódź
Wiadomości Pabianice
Wiadomości Zgierz
Wiadomości Łowicz
Wiadomości Tomaszów Mazowiecki

Ogłoszenia

Samochody Łódź
Domy Łódź
Mieszkania Łódź

Serwisy regionalne

Dziennik Bałtycki
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



[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 Łódzki [podlegają ochronie](#).

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

© 2000-2023 Polska Press Sp. z o. o.

