



iPL Pogrzeb Emiliana Kamińskiego. Rozpoczęły się uroczystości na Powązkach

SPORTOWYŻA / Express Bydgoski / Sport / Pływać (prawie) każdy może ...

Pływać (prawie) każdy może

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



Kiedys była to tylko jedna z form rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami, a teraz mówimy o jednej z najbardziej popularnych dyscyplin sportu w tej grupie społecznej. Mowa o pływaniu.

Pływanie jest bardzo popularne wśród osób z niepełnosprawnościami i dotyczy to w praktyce każdego kraju, pod każdą szerokością geograficzną. Dla wielu z nich pływanie jest zajęciem czysto rehabilitacyjnym, ale także rekreacyjnym, zaś inni uprawiają pływanie na poziomie profesjonalnym. Popularność pływania wynika z tego, że woda jest niejako przystosowana do potrzeb OzN, co związane jest głównie z jej siłą wyporu, która zgodnie z prawem Archimidesa ma wartość równą ciężarowi wody wypartej przez ciało pływaka. Oznacza to, że ciało człowieka w wodzie staje się „lżejsze”, więc nawet osoba słabo umiędniona – a tak często jest w przypadku OzN- może dość sprawnie poruszać się w wodzie.

Lekarze szybko zauważyli, że przebywanie w wodzie bardzo pomaga w rehabilitacji niepełnosprawnych, gdyż wpływa to bardzo pozytywnie na mięśnie i wiele organów wewnętrznych. Pływanie poprawia pracę układu oddechowego i układu krążenia, pozytywnie też wpływa na trawienie, może też mieć walory kojące, uspokajające dla osób z zaburzeniami neurologicznymi.

– Zdecydowana większość osób z niepełnosprawnościami może chodzić na basen, gdyż niewiele jest schorzeń, które uniemożliwiają kontakt z wodą. Pływać mogą więc osoby z dysfunkcjami narządów ruchu, wzroku, słuchu czy niepełnosprawni intelektualnie. Każda pływacka konkurencja jest bowiem podzielona na różne kategorie w zależności właśnie od tych schorzeń i stopnia niepełnosprawności – stwierdza prof. Janusz Kocki, przewodniczący Rady Naukowej Fundacji Neuron+. Fundacja zorganizowała kampanię społeczną Sport Bez Barrier, która propaguje aktywność sportową wśród osób niepełnosprawnych, a jednocześnie ma pokazywać innym grupom społecznym, że OzN mogą być tak samo aktywne w sporcie, jak zdrowi ludzie. Pływanie to zaś jedna z najbardziej popularnych dyscyplin sportowych wśród niepełnosprawnych.

Warto dodać, że pływanie stało się w Polsce dyscypliną sportową, a nie tylko sposobem rehabilitacji OzN

REKLAMA

AD: klama



DAMSKA LISTONOSZKA Z GROSZKOWANEJ EKOSKÓRY TRZYKOMOROWA

WITTCHEN

[SPRAWDŹ](#)

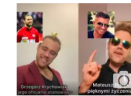
NAJNOWSZE



NOWE Świątek i Hurkacz dali nam spokojny awansu do półfinału United Cup



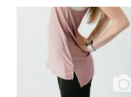
Mecz reprezentacji Polski był ustawiony? UEFA wszczęła śledztwo



Znakomite parodie - Stanowski, Borek, Boniek. Jak on to robi?



Polonia przed sezonem. Treningi, zgrupowanie i turniej... piłkarski



TOP 10 ćwiczeń na płaski brzuch – ćwiczy w domu, plenerze lub klubie fitness



Najpiękniejsze żużlowe podprowadzające [dużo zdjęć]

dopiero nieco ponad pół wieku temu. Po raz pierwszy polscy pływacy wystartowali na Igrzyskach Paraolimpijskich w Heidelbergu w 1972 roku i odtąd stale już są obecni na kolejnych igrzyskach, przywożąc z nich wiele medali, bo łącznie jest ich ponad 300. Oczywiście, na początku polscy pływacy byli amatorami, dopiero po kilkudziesięciu latach ten sport zaczął się profesjonalizować. Ale taka tendencja dotyczy pływaków z całego świata i na igrzyskach paraolimpijskich w XXI wieku jest już znacznie trudniej zdobyć medal niż miało to miejsce w poprzednim stuleciu.

Konkurencje pływackie rozgrywane z udziałem niepełnosprawnych sportowców dzielą się na różne kategorie, które uwzględniają nie tyle rodzaje schorzeń, co poziom sprawności pływaków. W jednym wyścigu mogą więc startować osoby z różnymi niepełnosprawnościami, ale mające podobny poziom zdolności motorycznych w wodzie. Zresztą wymogi kwalifikacyjne co jakiś czas się zmieniają, gdyż chodzi o to, aby wygrana zależała tylko od umiejętności, wytrzymałości czy taktyki pływaka, a nie od jego przewagi nad innymi zawodnikami z powodu mniej dolegliwej niepełnosprawności. Zdarza się więc nieraz, że zawodnik zmienia grupę, w której startuje, choć stan jego zdrowia nie zmienił się od czasu poprzedniej kwalifikacji. To jednak mało znacząca dolegliwość.

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

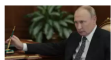


Dołącz do nas na Facebooku!

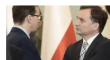
Publikujemy najciekawsze artykuły, wydarzenia i konkursy. Jesteśmy tam gdzie nasi czytelnicy!

Polub nas na Facebooku!

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



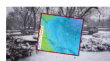
Ile dla Putina warte są rany lub śmierć na wojnie? Dyktator to wycenił



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



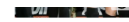
Lider Budki Suflera ma problemy zdrowotne. Przejdzie poważną operację



Nadciąga z północnego wschodu. Kolejny atak zimy w Polsce

© P

sport sport bez barier osoba niepełnosprawna



Partnerka Piotra Żyły, Marcelina Ziętek, w strojach kąpielowych. Robi się gorąco!



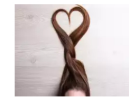
ROZMOWA Ilona Terminińska: - Po ostatnim rachunku dosłownie złapał się za głowy



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

REKLAMA

POPULARNE



Jak określić porowatość włosów?



Sezon narciarski - sprzęt dla początkujących narciarzy

REKLAMA

WYBRANE DLA CIEBIE



Tak mieszka Agnieszka Woźniak-Starak. Dom z cegły i ogródek warzywny [zdjęcia]



Serial "Zranione ptaki" - to już ostatnie odcinki! Tak zakończy się historia



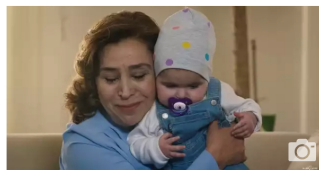
Chybiona akcja bydgoskich wywiadowców. Skuli kierowcę, a prokurator... zwrócił prawko



Zranione ptaki - to wydarzy się na początku stycznia. Hülya spycha Asli ze schodów



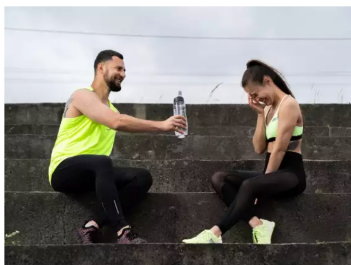
"Zakazany owoc" - to wydarzy się po Nowym Roku. Yildiz postanawia ratować małżeństwo



Taki będzie ostatni odcinek serialu Przysięga. Emir i Gulperi wezmą ślub!

REKLAMA

POWIĄZANE

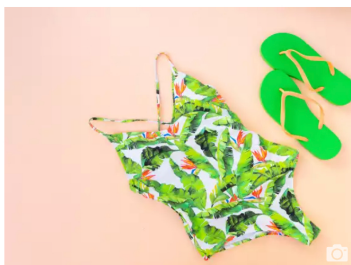


Gadżety dla sportowców - które najlepsze?

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



Który strój kąpielowy jednoczęściowy wybrać?

Jaki strój kąpielowy jednoczęściowy wybrać? Jeśli zadajesz sobie to pytanie to mamy dla Ciebie pomocną odpowiedź! Przygotowaliśmy praktyczny przegląd modnych i...

4 stycznia 2023, 7:30

trendy ubrania moda damska okazje



Świetna zabawa na Świętokrzyskim Turnieju Szkół o Puchar ks. Ignacego Skorupki

Uczniowie szkół z województw świętokrzyskiego i łódzkiego rywalizowali w grudniu w „Świętokrzyskim Turnieju Szkół o Puchar ks. Ignacego Skorupki”. Niezwykle...

31 grudnia 2022, 15:08

świętokrzyski turniej szkół wczoraj dzisiaj jutro



Kapitałny rok polskich kajaków. "Chcemy pisać kolejne rozdziały tej historii"



Kończący się 2022 rok był niezwykle udany dla polskiego kajakarstwa. – W kolejnych latach zamierzamy dopisać kolejne piękne rozdziały – nie ukrywa Grzegorz...

30 grudnia 2022, 1:47

kajakarstwo polski związek kajakowy



Marcin Możdżonek. "Z najwyższego punktu widzenia". Czas podsumowań

Nim się obejrzałem niemal cały 2022 rok minął, jak z przysłowiowego bicia strzelili. Pewnie dlatego, że jestem już starszy i z roku na rok zauważam pewną...

26 grudnia 2022, 10:35

marcin możdżonek marcin możdżonek felieton z najwyższego punktu widzenia



Otylia Jędrzejczak: Medal igrzysk olimpijskich w Paryżu byłby czymś wyjątkowym

- Wymagamy od zawodnika, żeby się rozwijał, ale tego samego należy oczekiwać też od trenera. Tylko rozwój może nam przynieść sukcesy - powiedziała kierująca...

25 grudnia 2022, 11:25

Otylia Jędrzejczak pływanie

Powrót do góry

Tematy na czasie # Kosmiczny skok

Aktualności

Wiadomości Bydgoszcz 112 Sport Bydgoszcz Strefa Biznesu Bydgoszcz Express Bydgoski Plus

Wiadomości lokalne

Wiadomości Bydgoszcz Wiadomości Toruń Wiadomości Żnin Wiadomości Inowrocław Wiadomości Świecie

Ogłoszenia

Samochody Bydgoszcz Domy Bydgoszcz Mieszkania Bydgoszcz

Serwisy regionalne

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

Serwisy partnerskie

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



Newsletter RSS Prenumerata Patronaty Klauzula 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 Express Bydgoski [podlegają ochronie](#).

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

© 2000-2023 Polska Press Sp. z o. o.

