

REKLAMA
AD
Creative Cloud o 40% taniej.
Sprawdź warunki.
Skorzystaj ze zniżki

IPL | Lider Budki Suffera ma problemy zdrowotne. Przejdzie poważną operację

SPORTOWYŻA / Nowości Dziennik Toruński / Sport / Zając się sportem – ale jakim? ...

Zając się sportem – ale jakim?

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



REKLAMA
AD
Creative Cloud o 40% taniej.
Sprawdź warunki.
Skorzystaj ze zniżki

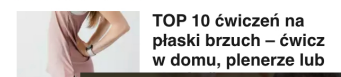
Sport osób niepełnosprawnych jest coraz częściej pokazywany w telewizji, co sprzyja jego promocji i zachęca też wielu niepełnosprawnych do podjęcia aktywności sportowej. Tylko że wybór konkretnej dyscypliny nie jest taki łatwy, jak się może wydawać.

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 widowiskowe. 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 odpowiadała, 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 TWITTER KONTAKT



Dołącz do nas na Facebooku!

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

Polub nas na Facebooku!

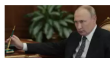
Dzieje się w Polsce i na świecie – czytaj na i.pl



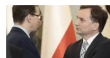
Abrams dla polskiej armii. Szef MON ujawnił, kiedy czołgi trafią do wojska



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



NA ZYWO!



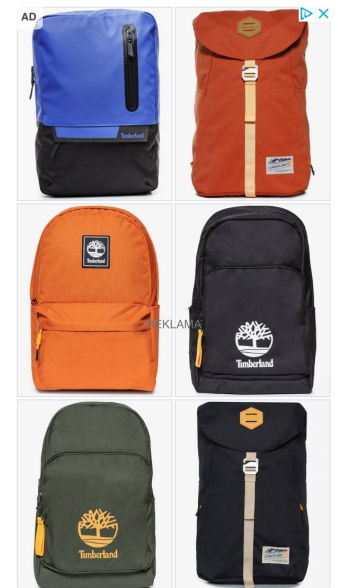
Partnerka Piotra Żyły, Marcelina Ziętek, w strojach kąpielowych. Robi się gorąco!



ROZMOWA Ilona Terminiśka: - Po ostatnim rachunku dosłownie złapał się za głowę

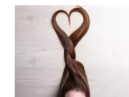


Polska przegrywa z Włochami 1:2 w australijskim United Cup. Hurkacz nie dał rady



Timberland Nowości w Timberland

POPULARNE



Jak określić porowatość włosów?



Sezon narciarski - sprzęt dla początkujących narciarzy

Tabela Ekstraklasyl			GOL24	
Lp.	Drużyna	M.	Pkt	Bramki
1	Lech Poznań	34	74	67-24
2	Raków Częstochowa	34	69	60-30
3	Pogoń Szczecin	34	65	63-31
4	Lechia Gdańsk	34	57	52-39
5	Piast Gliwice	34	54	45-37
6	Wisła Płock	34	48	48-51
7	Radomiak Radom	34	48	42-40
8	Górnik Zabrze	34	47	55-55
9	Cracovia	34	46	40-42
10	Legia Warszawa	34	43	46-48
11	Warta Poznań	34	42	35-38
12	Jagiellonia Białystok	34	40	39-50
13	Zagłębie Lubin	34	38	43-59
14	Stal Mielec	34	37	39-52
15	Śląsk Wrocław	34	35	42-52
16	Bruk-Bet Termalica Nieciecza	34	32	36-56
17	Wisła Kraków	34	31	37-54

WYBRANE DLA CIEBIE



Emerytury 2023. Oto specjalne dodatki dla osób po 65. i 75 roku życia. Oto warunki!



Zwolnienie lekarskie na nowych zasadach. Co ulegnie zmianie?



Toruń. Wjechała w okno salonu urody. Jakie wyniki badania krwi Sandry M.?



Brawo. To oni adoptowali psy z toruńskiego schroniska dla zwierząt



1300 złotych dla każdego! Kto może liczyć na takie pieniądze w Nowym Roku?



Masz te objawy? To może być rak kości!

REKLAMA

REKLAMA

POWIĄZANE

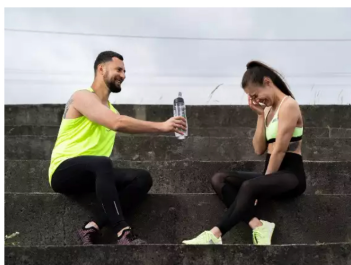


Co skrywają regały Ośrodka Czytelnictwa dla Osób Chorych i Niepełnosprawnych?

- Chodzi nam o to, żeby ci, którzy nie mogą czytać tradycyjnie wydanych książek, też mogli z książek skorzystać – mówi Arleta Tuleya, kierowniczka Ośrodka...

4 stycznia 2023, 13:00

toruń toruń wiadomości biblioteka księżnica kopernikańska



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

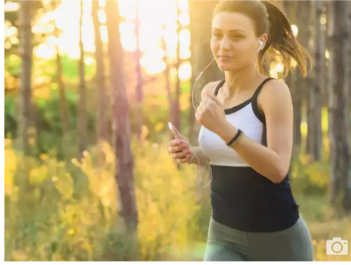


Strój do ćwiczeń - jaki wybrać?

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



Chcesz biegać, aby schudnąć? Nie zapomnij o podstawach! Jak schudnąć przy bieganiu?

Siedzący tryb życia, praca przy biurku, a także niezdrowe jedzenie to czynniki, które sprzyjają przybieraniu na wadze. Dlatego warto postawić na rozwiązania,...

4 stycznia 2023, 8:29

[odchudzanie](#) [ćwiczenia na odchudzanie](#) [ćwiczenia](#) [bieganie](#) [zdrowie](#)



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](#)

[Powrót do góry](#)

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

Aktualności

Wiadomości
Toruń 112
Sport Toruń
Strefa Biznesu Toruń
Motoryzacja
Nowości Dziennik Toruński Plus

Wiadomości lokalne

Wiadomości Toruń
Wiadomości Bydgoszcz
Wiadomości Grudziądz
Wiadomości Inowrocław
Wiadomości Włocławek

Ogłoszenia

Samochody Toruń
Domy Toruń
Mieszkania Toruń

Serwisy regionalne

Dziennik Bałtycki
Dziennik Łódzki
Dziennik Polski
Dziennik Zachodni
Echo Dnia
Express Bydgoski
[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 Nowości Dziennik Toruński [podlegają ochronie](#).

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

© 2000-2023 Polska Press Sp. z o. o.

