

A sport fontossága a súlyos, halmozottan sérült emberek életében

Szabóné Szabján Ildikó - gyógytornász



Ideális társadalom: amelyben a fogyatékos emberek a társadalom egyenértékű tagjaiként vesznek részt a társadalmi élet MINDEN területén.

Mi a sport?

Meghatározott célú mindennapos tevékenység, a mindennapoktól különböző környezetben.

A francia *desport* szóból származik, ami szórakozást jelent.

Célja:

- testedzés
- versenyzés
- szórakozás
- eredmény(ek) elérése
- képességek fejlesztése

A sport hatásai:

- ellensúlyozza a napi egyoldalú testi-szellemi terhelést
- felfrissít, új energiákat szabadít fel
- nő a munkavégző- és teherbíró képességünk
- hatására kedvezően alakulnak a szervezet biológiai funkciói (szív, keringés, légzőrendszer, anyagcsere folyamatok..)

- fejleszti a mozgatórendszert (csontok, ízületek, szalagok)
- javulnak az ideg-izom kapcsolatok
- pozitív személyiségformáló, önismeret fejlesztő
- kiváló stresszoldó, segíti az érzelmi egyensúly kialakulását

A sport szerepe fogyatékkal élők számára:

- fokozottabb személyiségfejlesztő szerep
- fejlesztés és oktatás hatékony eszköze
- munka és foglalkoztatás hiányában gyakran az egyetlen, szabadidőt kitöltő értelmes tevékenység

- segít megtanulni és megismerni a kitartás jutalmát, a teljesítmény örömét



- közösség-élmény, mint védelmet adó háttér, valahova tartozás élménye



- önértékelés, önbecsülés megszerzésének eszköze



- saját elért teljesítmény iránti büszkeség érzése



- fogyatékoság helyett képességek hangsúlyozása



Fogyatékkal élők sportolási lehetőségei:

- asztalitenisz
- atlétika
- biatlon
- curling
- cselgáncs
- csörgőlabda
- evezés
- kerékpározás
- kézilabda
- kosárlabda
- labdarúgás
- lovaglás
- íjászat
- jégghoki
- rögbi
- tánc
- tenisz
- súlyemelés
- vitorlázás
- vívás

Fogyatékkal élők sportolási lehetőségei



Fogyatékkal élők sportolási lehetőségei:

- ma már csaknem minden hagyományosnak tekinthető sportág elérhető számukra – hozzájuk adaptálva
- speciális sportágak – külön nekik kifejlesztve

A fogyatékosok sportjának szakmai oktatása bekerül a TF tanrendjébe

2017.06.10-én írta alá Szabó László MPB elnöke és Mocsai Lajos TF rektora a

VIII. MERI Sportnapon



Köszönöm a figyelmet!

