ISSN: 1896-4087
DOI: http://dx.doi.org/10.21784/ZC.2016.017

ANNA NOWAK
UMK w Toruniu

Rola aktywności ruchowej w życiu osób z niepełnosprawnością intelektualną

The role of physical activity for intellectual disability people

Streszczenie:

Tematyka rozwoju fizycznego jest nieodłącznym elementem życia każdego człowieka. Podejmowanie aktywności fizycznej dostarcza wielu pozytywnych skutków dla człowieka: dostarcza witalności, energii, podnosi poziom hormonów odpowiedzialnych za poczucie szczęścia. Celem artykułu jest promowanie idei olimpiad specjalnych oraz przedstawienie roli aktywności fizycznej w życiu człowieka z niepełnosprawnością.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, człowiek z niepełnosprawnością, niepełnosprawność intelektualna, olimpiady specjalne.

Abstract:

Physical development is integral part of each human life. Making physical activity provides to many positives experiences: provides vitality, energy, raises the level of hormones of happiness. The aim of this article is to promote Special Olympics and presentation of the role of physical activity in a person`s life with disability.

Keywords: physical activity, person with disability, intellectual disability, Special Olympics.

Wstęp

Aktywność ruchowa jest nieodłącznym elementem życia każdego człowieka. Przejawia się w różnych formach. Może być to zwykły codzienny spacer lub poruszanie się przy zwyczajnych czynnościach, ale również ustawiczne uprawianie sportu. Niemiecki filozof Artur Schopenhauer twierdził, że „życie polega na ruchu i ruch jest jego istotą". Podejmowanie aktywności fizycznej dostarcza witalności, energii i podnosi poziom hormonów odpowiedzialnych za poczucie szczęścia. Celem niniejszego artykułu jest promowanie idei olimpiad specjalnych oraz innych aktywności fizycznych osób niepełnosprawnych intelektualnie.

Problematyka rozwoju fizycznego jest aspektem, na który zwraca się szczególną uwagę od samych narodzin dziecka. Prawidłowe funkcjonowanie motoryczne świadczy o jego progresie. Dziecko z niepełnosprawnością intelektualną napotyka na bariery i trudności w motoryce wynikające z zaburzeń centralnego układu nerwowego. Może to je zniechęcać do podejmowania częstszych aktywności fizycznych, a nawet budzić w nim lęk. Szczególnie jeżeli aktywność fizyczna kojarzona jest z rehabilitacją, często męczącą i sprawiającą ból.

Aktywność fizyczna jest podstawowym czynnikiem rozwoju człowieka. Zadaniem rodziny i specjalistów jest intensywne dostosowywanie form ruchu i pomoc w jego podejmowaniu. Czynności te są szczególnie potrzebne w procesie rozwoju funkcji neuromotorycznych, sensomotorycznych oraz psychomotorycznych. Zdaniem Wiesławy Dłużewskiej-Martyniec aktywność fizyczną powinno się dostosowywać przez całe życie nie tylko w celach zdrowotnych, ale również w celu utrzymaniu osiągniętej sprawności na odpowiednim poziomie. Narząd ruchu, by w pełni poprawnie funkcjonować, musi być nieustannie ćwiczony i stymulowany. W przeciwnym razie, po przerwaniu ćwiczeń, traci on swoją sprawność i powracają wcześniej zniwelowa-

ne dysfunkcje[1]. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim i umiarkowanym są w stanie podejmować samodzielną aktywność ruchową. Zależność od innych osób wzrasta wraz z wystąpieniem stopnia znacznego i głębokiego. Ze względu na deficyty w poprawnym funkcjonowaniu centralnego układu nerwowego im cięższy stopień niepełnosprawności intelektualnej, tym większe prawdopodobieństwo i ryzyko wystąpienia różnorodnych niepełnosprawności sprzężonych. Podejmowanie wszelkiej działalności fizycznej przez osoby niepełnosprawne intelektualnie jest bardzo istotnym elementem ich życia. Aktywność ruchowa przyczynia się nie tylko do poprawy funkcjonowania społecznego czy sprawności ruchowej, ale również dostarcza pozytywnych doświadczeń i wzmaga poczucie własnej wartości oraz sprawstwa.

Niepełnosprawność oraz niepełnosprawność intelektualna a kariera sportowca

Za osobę z niepełnosprawnością intelektualną według DSM – 5 można uznać człowieka posiadającego deficyty w zakresie intelektu i adaptacji. Osoba z niepełnosprawnością intelektualną ma trudności w rozumieniu terminów, funkcjonowaniu w społeczeństwie oraz działalności w sferach praktycznych. Niepełnosprawność intelektualna podzielona została na cztery stopnie ciężkości. Wyróżniono stopień lekki, umiarkowany, znaczny i głęboki[2]. Każdy z poszczególnych typów niepełnosprawności intelektualnej wiąże się ze specyficznymi trudnościami i barierami. Samodzielność i sprawność fizyczna osób z niepełnosprawnością zależy od ich możliwości motorycznych oraz efektów ćwiczeń i rehabilitacji.

[1] W. Dłużewska-Martyniec, *Aktywność sportowa osób z niepełnosprawnością intelektualną*, [w:] S. Kowalik (red.), *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa,* Gdańsk 2009.

[2] *Kryteria diagnostyczne z DSM–5 Desk reference,* American Psychiatric Association, Wrocław 2015.

Powszechnie pojęcie *osoby niepełnosprawnej* łączone jest z niepełnosprawnością ruchową. Społeczeństwo powiela ten stereotyp, przypisując brak sprawności ruchowej również osobom z niepełnosprawnością intelektualną. Zaburzenia psychiczne bądź fizyczne często występują w połączeniu z tym typem niepełnosprawności, jednak nie jest to obowiązkowe. Przeprowadzone badania w 1992 roku przez Carla B. Eichstaedta i Barry'ego W. Lavaya[3] i w 2008 roku przez Martę Wieczorek[4] dowiodły, iż osoby z niepełnosprawnością intelektualną w sferze osiągnięć fizyczno-motorycznych ogólnie osiągają minimalnie niższe wyniki, niż ich pełnosprawni rówieśnicy. Jeżeli nie istnieją przeciwwskazania medyczne, powinno się zachęcać osoby niepełnosprawne intelektualnie do podejmowania szeroko rozumianej aktywności fizycznej. Jedną z form podejmowania działalności ruchowej może być regularne uprawianie sportu. Aktywizowanie osób z niepełnosprawnością poprzez ruch jest kluczowym składnikiem ich rozwoju motorycznego oraz psychicznego. Odpowiednio dostosowana aktywność fizyczna wpływa na poprawę zdrowia. Poprawie ulegają procesy fizjologiczne związane z gospodarką krążeniową i metabolizmem oraz usprawniony zostaje narząd ruchu. Podejmowanie działalności motorycznej przyczynia się również do pozytywnych zmian w gospodarce hormonalnej – wzrastają poziomy hormonów odpowiedzialne za poczucie szczęścia, spełnienia oraz odczucie pozytywnych doświadczeń. Sport przyczynia się również do podniesienia jakości adaptacji społecznych. Osoba z niepełnosprawnością intelektualną w roli sportowca napotyka szereg zadań, którym musi sprostać. Kształtuje poczucie własnej autonomii i własnego sprawstwa, nawiązuje relacje z innymi osobami oraz kształtuje poczucie swojego uczestnictwa w grupie. Równie ważną korzyścią płynącą z podejmowania aktywności ruchowej przez osoby niepełnosprawne intelektualnie jest wspo-

[3] C. B. Eichstaedt, B. W. Lavay, *Physical Activity for Individuals with Mental Retardation,* Champaign 1992.

[4] M. Wieczorek, *Sprawność fizyczna młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie jako czynnik warunkujący ich zdrowie,* http://www.phie.pl/pdf/phe-2008/phe-2008-2-235.pdf (dostęp: 20.02.2016).

maganie komunikacji. Jak zauważają Renata Golanko i Maria Bilska, podczas uprawiania sportu między zawodnikami wytwarza się więź współzawodnictwa. Dążąc do jednego celu muszą ze sobą współpracować, a więc komunikować się. W trakcie zabawy porozumiewają się ze sobą, praktykując mowę werbalną i niewerbalną, ćwicząc tym samym synchronizację wszystkich komponentów komunikacji[5].

Uprawianie sportu niesie ze sobą wiele korzyści, jak również stwarza wiele barier i trudności, z którymi musi zmierzyć się człowiek bez względu na formę podejmowanej aktywności (rekreacyjną czy profesjonalną). Osoba z niepełnosprawnością intelektualną, podejmując aktywność fizyczną, napotyka na dodatkowe bariery, jakimi są np. ograniczenia w sferze motorycznej, jednakże – przy wsparciu ze strony społeczeństwa i dostosowaniu odpowiednich form i metod podejmowanych aktywności fizycznych – ruch może dostarczać osobom niepełnosprawnym intelektualnie wielu pozytywnych doświadczeń, nowych umiejętności, a także wzmagać ich sprawność fizyczną.

Organizacje sportowe na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną

Już w czasach starożytnych dostrzeżono edukacyjną rolę sportu w życiu człowieka. Wierzono, że sport jest bardzo ważnym elementem ludzkiego życia kształtującym jego osobowość. Wśród wielu przekazów, jakie dotyczą Igrzysk olimpijskich, zauważyć można pedagogiczną rolę, jaką pełniły rozgrywki w życiu Greków. Udział w olimpiadzie był dla Greka ważnym wydarzeniem, które podnosiło jego samoocenę, zmuszało go do pracy nad sobą, szukania drogi przezwyciężania swoich słabości oraz integrowało go ze społeczeństwem. Integracja społeczna odbywała się poprzez akceptację udziału uczestnika w zawo-

[5] M. Bilska, R. Golanko, *Wpływ aktywności ruchowej na wspomaganie rozwoju i doskonalenie mowy artykułowanej dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie*, [w:] M. Bilska, R. Golanko, A. Kędra (red.), *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży niepełnosprawnej,* Biała Podlaska 2012.

dach oraz motywowanie go i kibicowanie mu w dniu rozgrywek[6]. Idea rozgrywania Igrzysk olimpijskich przetrwała do czasów obecnych. Choć nowożytne olimpiady, jak pisze Krzysztof Zuchora, są zasługą barona Pierre`a de Coubertina, to w swojej formie i promowanych wartościach nawiązują do odbywających się wieki temu na Olimpie[7].

Pozytywny wpływ integracji sportowych przyczyniających się do pozytywnych doświadczeń osób z niepełnosprawnością intelektualną zaczęto dostrzegać w XX wieku. Był to czas przełomu. Coraz to liczniej powoływano różnorodne organizacje związane z promowaniem kultury sportowej osób niepełnosprawnych intelektualnie. Poruszając tematykę instytucji zajmujących się problematyką sportu i ruchu osób o obniżonych możliwościach intelektualnych, należy wspomnieć o organizacji Special Olympics. Special Olympics, w tłumaczeniu na język polski – Olimpiady Specjalne, są najstarszą, największą i najważniejszą organizacją na świecie zrzeszającą niepełnosprawnych intelektualnie sportowców. Organizacja powstała w 1963 roku na terenach Kanady i USA, a jej pomysłodawczynią była Eunice Kennedy Shriver. Latem 1963 roku Eunice zaprosiła do swojej posiadłości w Maryland trzydzieścioro siedmioro dzieci niepełnosprawnych intelektualnie[8]. Jak podają Marta Wieczorek i Beata Kuriata, na zorganizowanych pięciotygodniowych półkoloniach uczestnicy (z których jedną była siostra inicjatorki przedsięwzięcia) mogli aktywnie spędzać dni. Wśród podejmowanych przez nich działalności sportowych znalazły się takie dyscypliny, jak: jazda konno, pływanie, skakanie, piłka nożna, czy siatkowa. Półkolonie w posiadłości E. Shriver zapoczątkowały wiele podobnych inicjatyw w kolejnych latach. Podczas akcji dostrzeżone zostały uwarunkowania fizyczne osób z niepełnosprawnością

[6] Na podstawie analizy mitów greckich: J. Parandowski, *Mitologia,* Londyn 1992.

[7] K. Zuchora, *Przestrzeń wartości olimpijskich w ujęciu Pierre`a de Courbertina*, [w:] J. Chełmecki (red.), *Społeczno-edukacyjne oblicza olimpizmu. Ruch olimpijski i niepełnosprawni sportowcy*, T.2, Warszawa 2006.

[8] http://www.specialolympics.org/Sections/What_We_Do/History_of_Special_Olympics.aspx (dostęp: 20.02.2016), tłumaczenie własne.

intelektualną – ich duży potencjał fizyczny[9]. Letnie pięciotygodniowe półkolonie stały się początkiem wielkiej inicjatywy, jaką są Olimpiady Specjalne. Jak podaje Wiesława Dłużewska-Martyniec, pomysłodawczyni uważała, iż sport przyczynia się do czerpania radości z zabawy, współuczestnictwa i rozwoju. Pierwsze letnie igrzyska Olimpiad Specjalnych odbyły się w Chicago w pięć lat od pierwszej inicjatywy Shriver[10]. By móc przekonać organizatorów do słuszności swoich poglądów, inicjatorka organizowała zawody sportowe dla dzieci i młodzieży pokazując, iż „wyjątkowe dzieci, jakimi są dzieci z upośledzeniem umysłowym, mogą być wyjątkowymi sportowcami i poprzez sport realizować swój potencjał rozwojowy"[11]. Od czasu realizacji I Międzynarodowych Letnich Igrzysk Olimpijskich w Chicago nastąpił intensywny rozwój ruchu Olimpiad Specjalnych. Zimą 1968 roku została powołana organizacja Międzynarodowego Stowarzyszenia Olimpiad Specjalnych, która była organizacją niedochodową, zajmującą się zrzeszaniem sportowców i instytucji współpracujących oraz cykliczną organizacją zawodów na światowym poziomie[12]. Początkowo zawody odbywały się co dwa lata, tylko w okresie letnim. Zmiana nastąpiła, gdy organizatorzy podjęli decyzję o organizacji igrzysk zimowych. Obecnie igrzyska odbywają się naprzemiennie co dwa lata na terenie Stanów Zjednoczonych i Kanady. Z upływem czasu zainteresowanie Międzynarodowymi Igrzyskami Olimpiad Specjalnych wzrosło. Zgłoszenia uczestnictwa napływały z wszystkich kontynentów, dlatego organizatorzy podjęli decyzję o zmianie nazwy z Międzynarodowych na Światowe Igrzyska Olimpiad Specjalnych[13]. Organizacja Olimpiad Specjalnych była wzorem dla innych instytucji zrzeszających osoby

[9] M. Wieczorek, B. Kuriata, *Sport niepełnosprawnych intelektualnie jako czynnik ich akceptacji i integracji społecznej*, [w:] M. Wilski, J. Gabryelski (red.), *Idee olimpijskie a kierunki rozwoju sportu osób niepełnosprawnych*, Poznań 2013.

[10] W. Dłużewska-Martyniec, *Aktywność sportowa...*, op. cit.

[11] http://www.specialolympics.org/Sections/What_We_Do/History_of_Special_Olympics.aspx (dostęp: 20.02.2016), tłumaczenie własne.

[12] Ibidem.

[13] W. Dłużewska-Martyniec, *Aktywność sportowa...*, op. cit.

z niepełnosprawnością intelektualną uprawiające sport. W efekcie na terenie wielu krajów powstawały lokalne i regionalne struktury organizacji. W Polsce specjalny ruch olimpijski zaczął rozwijać się od jesieni 1982 roku. Przedstawiciele Polski w odpowiedzi na zaproszenie Eunice Kennedy Shriver wzięli udział w VI edycji igrzysk. Wizyta w Stanach Zjednoczonych zaowocowała chęcią podjęcia partnerstwa i utworzenia lokalnego oddziału pod nazwą Olimpiady Specjalne Polska. Wymiana doświadczeń i zdobycie informacji pozwoliły stworzyć struktury w myśl światowej idei. Ogólnopolski Komitet Olimpiad Specjalnych został powołany przy Towarzystwie Przyjaciół Dzieci w lutym 1985 roku. Do 2000 roku organizacja skupiała się w szczególności na osobach z głębszą niepełnosprawnością intelektualną. Wynikało to z mniejszej dostępności ofert aktywności ruchowej dla tej grupy, niż dla osób z lżejszą niepełnosprawnością. W 2000 roku centralny ośrodek organizacji Światowych Olimpiad Sportowych wprowadził obowiązek przestrzegania międzynarodowych standardów[14]. Oficjalne Przepisy Sportowe Special Olympics, obowiązujące również na terenie Polski, zastrzegają prawo do udziału w igrzyskach każdej osobie z niepełnosprawnością intelektualną, która ukończyła ósmy rok życia oraz dopełniła odpowiednich procedur rejestracji. Założenia organizacji opierają się na przeświadczeniu, ze każda osoba niepełnosprawna intelektualnie może podejmować aktywność sportową, jeżeli jest odpowiednio instruowana i motywowana. Odnoszenie sukcesów przez osoby z niepełnosprawnością przyczynia się do wzrostu samooceny i poczucia akceptacji społecznej. Uprawianie sportu prowadzi również do wszechstronnego rozwoju w aspekcie fizycznym, psychicznym, społecznym, biologicznym i duchowym[15]. Prócz szerokiego promowania idei podejmowania ruchu przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną organizacja Olimpiad Specjalnych realizowała

[14] http://www.olimpiadyspecjalne.pl (dostęp: 20.02.2016).

[15] *Oficjalne Przepisy Sportowe Special Olympics,* przeł. R. Banasik-Zarańska i in., oprac. Biuro Narodowe Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska, Warszawa 2005, pkt.12.

również bardziej rozległe działania. Szczególną uwagę zwracano na aspekt społeczny i walory akceptacyjno-integracyjne odbywających się igrzysk. Grupa adresatów oferty olimpiad dopiero na przełomie XIX w. i XX w. zaczęła być postrzegana podmiotowo. Zaniechano praktyk permanentnej marginalizacji, izolacji i odrzucenia, propagując postawy integracji społecznej. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną zostały dostrzeżone. Zaczęto je wspierać i szukać sposobów jak największego włączania ich w codzienne życie. Oficjalne Przepisy Sportowe Special Olympics podkreślają, iż jednym z nadrzędnych celów działalności organizacji jest „pomoc osobom z niepełnosprawnością umysłową w uzyskaniu statusu pożytecznych i szanowanych członków społeczeństwa poprzez stworzenie im pełnej sposobności rozwijania i demonstrowania swoich umiejętności i zdolności w czasie treningów i zawodów sportowych oraz przez szerszą prezentację społeczeństwu ich możliwości i potrzeb”[16]. Zawodnicy i kibice biorący udział w igrzyskach podczas wzajemnych relacji czerpią od siebie wsparcie i motywację, kreują postawy niwelujące marginalizację i akceptację opartą na współczuciu, a propagują akceptację opartą na uznaniu i podziwie za osiągnięcia.

Zawodnicy z niepełnosprawnością intelektualną różnią się od siebie w zakresie możliwości i sprawności. Spowodowane jest to indywidualnymi uwarunkowaniami, będącymi konsekwencją niepełnosprawności, z którą uczestnik się zmaga. Jedną z głównych zasad organizacji Olimpiad Specjalnych jest zasada wyrównywania szans. Ze względu na różnorodność stopni niepełnosprawności i często występujących sprzężeń pomysłodawcy igrzysk postanowili stworzyć zestaw różnorodnych programów aktywności, w których każdy uczestnik będzie mógł znaleźć swoją przestrzeń. Udział w igrzyskach zawodników z niepełnosprawnością intelektualną nie musi odbywać się poprzez bezpośrednie zaangażowanie w dyscypliny sportowe. Program Treningu Aktywności Motorycznej Olimpiad Specjalnych jest

[16] Ibidem, sekcja B, s. 1.1.

przeznaczony dla uczestników, którzy z różnych przyczyn nie mogą wziąć udziału w oficjalnych zawodach i treningach olimpijskich. Zamierzenia opierają się na formie rehabilitacyjno-treningowej, tak by pobudzić osoby z niepełnosprawnością intelektualną do aktywności fizycznej i pozwolić na udział w nieformalnych zawodach pomimo braku umiejętności przestrzegania zasad i przepisów współzawodnictwa sportowego. Kolejną opcją rehabilitacyjno-sportową jest program „Młodzi Sportowcy"[17]. Jego beneficjentami są małe dzieci w wieku do ośmiu lat. Program jest formą przygotowania do późniejszej kariery sportowej. Szczególny nacisk położony jest na stymulowanie rozwoju fizycznego i społecznego dzieci. Program Rodzinny Olimpiad Specjalnych „Polska" skierowany jest do rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną w celu aktywizacji rodzin zawodników poprzez włączanie w zadania działalności stowarzyszenia[18]. Celem ruchu Olimpiad Specjalnych jest poprawienie jakości życia osób z niepełnosprawnością intelektualną również w aspekcie rodzinnym. Dzięki programowi rodziny i niepełnosprawni sportowcy, mając wspólne tematy i kierunki dążenia, poprawiają i umacniają swoje relacje. Poprawie funkcjonowania społecznego służy również Program Liderów Olimpiad Specjalnych[19]. Jest to specjalny projekt dla zawodników, który poprzez praktykę pozwala im na naukę nowych ról społecznych. Podczas udziału w tym programie zawodnicy uczą się pełnienia ról sędziego, pomocnika czy prelegenta. Wśród oferty znajdują się również programy integracyjne „Zdrowi Sportowcy", Program Edukacyjny „Dołącz do Nas" oraz dziedzina sportów zunifikowanych. Jest to grupa programów, w których znaczącą rolę odgrywają osoby pełnosprawne. „Zdrowi Sportowcy" to projekt, którego głównym celem jest przygotowanie odpowiednio wyszkolonej kadry medycznej pracującej z zawodnikami[20]. Przygotowuje ona ocenę ich faktycznego stanu zdrowia oraz

[17] http://www.olimpiadyspecjalne.pl/mlodzi-sportowcy (dostęp: 24.02.2016).
[18] http://www.olimpiadyspecjalne.pl/program-rodzinny-0 (dostęp: 24.02.2016).
[19] http://www.olimpiadyspecjalne.pl/lider-olimpiad-specjalnych (dostęp: 24.02.2016).
[20] http://www.olimpiadyspecjalne.pl/zdrowi-sportowcy (dostęp: 24.02.2016).

otacza opieką medyczną podczas wszelkich podejmowanych aktywności sportowych. „Dołącz do nas" i sporty zunifikowane to programy intensywnie nastawione na integrację osób pełnosprawnych i niepełnosprawnych intelektualnie. „Dołącz do nas" skierowany jest szczególnie do młodzieży ze szkół ogólnodostępnych i ma na celu przybliżenie odmienności osób z niepełnosprawnością. Program sportów zunifikowanych łączy w swoich drużynach zawodników pełnosprawnych z zawodnikami z niepełnosprawnością intelektualną. Zawodnicy uczą się współdziałania w grupie i kompromisów na drodze do wspólnego celu[21].

Każdej inicjatywie, która opiera się na określonych zasadach, powinien przyświecać również kodeks etyczny. Jak podają Anna Nadolska i Maciej Wilski, dla uczestników Olimpiad Specjalnych opracowano dwa kodeksy – osobne dla zawodnika i osobne dla trenera. Do obowiązków sportowca należy przede wszystkim kreowanie postawy szacunku dla współzawodników, sędziów oraz wolontariuszy i kibiców, a także przestrzeganie regulaminu i zasad obowiązujących podczas trwania igrzysk. Zadaniem trenera jest przestrzegać zasady „poszanowania godności i wartości zawodników Olimpiad Specjalnych, ich talentu i poziomu rozwoju bez względu na płeć, pochodzenie, wyznawaną religię i tym podobne"[22]. Aspekty etyczne są istotną kwestią w przebiegu igrzysk olimpijskich. Zachowanie bezstronności, rzetelnej oceny, gry *fair play* oraz wzajemnego szacunku przyczynia się do stworzenia miłej atmosfery, ale również do zachowania sprawiedliwości w osiąganych wynikach. Każdy uczestnik, przybywając na rozgrywki, pragnie, aby zwycięstwo przyniosły mu jego umiejętności i zdolności, a nie przychylne (lecz niesprawiedliwe) spojrzenie sędziego.

[21] http://www.olimpiadyspecjalne.pl (dostęp: 20.02.2016).

[22] A. Nadolska, M. Wilski, *Etyczne aspekty aktywizacji ruchowej osób niepełnosprawnych*, [w:] S. Kowalik (red.), *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa,* Gdańsk 2009.

Olimpiady Specjalne są najbardziej znaną organizacją zrzeszającą niepełnosprawnych intelektualnie sportowców i ich rodziny. Prócz tej organizacji na świecie powołano w 1986 roku Międzynarodową Federację Sportu dla Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną (International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability) w skrócie INAS – FID. Instytucja ta powołała do istnienia Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski. Założenia INAS – FID różnią się od filozofii Olimpiad Specjalnych. INAS – FID propaguje podejście do zawodnika niepełnosprawnego intelektualnie jako pełnoprawnego członka społeczeństwa, który posiada równe prawa, szanse i obowiązki, jak osoba w pełni sprawna intelektualnie[23]. Zasada normalizacji nakłada na niepełnosprawnego zawodnika odpowiedzialność przy wyborze dyscypliny oraz rygor przygotowywania się do niej. Sportowiec, który podejmie decyzję o starcie w wybranej przez siebie dyscyplinie, od momentu zapisu i zakwalifikowania się do samego finału podlega identycznym regułom i przepisom, jakie obowiązują sprawnych współzawodników. INAS – FID swoje inicjatywy kieruje głównie do osób z lekką niepełnosprawnością intelektualną. Zasada normalizacji szerzona podczas działalności rekreacyjno-sportowej podkreśla potrzebę integracji społecznej oraz promowanie zdrowego stylu życia jako czynnika rozwojowego w życiu zawodników z niepełnosprawnością. Zarówno INAS – FID jak i Olimpiady Specjalne pomimo różnic w swoich filozofiach dążą do zaktywizowania osób z niepełnosprawnością intelektualną i poprawienia jakości ich życia. W odróżnieniu do igrzysk specjalnych INAS – FID nie dostosowuje dyscyplin i reguł do uczestników zawodów. Jak podaje Wiesława Dłużewska-Martyniec, w INAS – FID nadrzędnymi przepisami są te obowiązujące w międzynarodowych federacjach sportowych. Podejście do zawodnika jest mniej indywidualne – zawodnik nie reprezentuje tylko i wyłącznie siebie, ale zbiorowość – klub sportowy, region. Przed startem w zawodach obowiązkowym elementem są kwalifikacje, podczas których

[23] http://www. inas-fid.org (dostęp: 24.02.2016), tłumaczenie własne.

awans zapewnia tylko i wyłącznie osiągnięcie wysokiej rangi wyników[24].

Podsumowanie

Zawody organizowane przez INAS – FID czy Komitet Olimpiad Specjalnych to przedsięwzięcia cieszące się światową sławą i zainteresowaniem. Myślę, że wielu utalentowanych sportowców z niepełnosprawnością intelektualną marzy, by móc kiedyś wziąć udział w takiej imprezie oraz znaleźć się wśród wielotysięcznej społeczności zawodników z całego świata. Wymaga to wielu godzin ćwiczeń oraz nakładów finansowych. Niewiele osób z niepełnosprawnością może pozwolić sobie na systematyczne uprawianie sportu, umożliwiające osiągnięcie światowego poziomu, kwalifikującego ich do udziału w największych imprezach. W takich sytuacjach alternatywną mogą być lokalne inicjatywy organizowane na wzór tych najpopularniejszych. Przykładem mogą być organizowane od 2012 roku w Toruniu Olimpiady Osób Niepełnosprawnych. Inicjatorami akcji jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Ognisko Sportu Alfa Sport oraz miasto Toruń. Od wielu lat w okresie wiosenno-letnim na toruńskich obiektach sportowych rozgrywane są zawody sportowe osób z niepełnosprawnością intelektualną, ale również ruchową lub sensoryczną. Nad bezpieczeństwem uczestników i zdaniami organizacyjnymi czuwa sztab wolontariuszy, których duża rzesza to studenci kierunków pedagogicznych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. Oprawa Olimpiady Osób Niepełnosprawnych zawiera wszelkie elementy igrzysk olimpijskich. Podium, medale, fanfary i zapalenie znicza igrzysk przez zawodników nadają całej inicjatywie osobliwej podniosłości. Osoby z niepełnosprawnością przybywają licznymi grupami, by pojąć trud uczestnictwa w różnych dziedzinach sportowych. Zawodnicy niepełnosprawni intelektualnie najczęściej biorą udział w takich dyscypli-

[24] W. Dłużewska-Martyniec, *Aktywność sportowa...*, op. cit.

nach, jak: rzut młotem, skok w dal, skok wzwyż, biegi krótko i długodystansowe, bieg przez płotki, boule, ping-pong, czy ścianka wspinaczkowa. Wśród innych dziedzin toruńskich zawodów można zauważyć wyścigi na wózkach inwalidzkich, koszykówkę osób na wózkach, pływanie, a także zestaw konkurencji skierowany szczególnie do osób wrażliwych, które nie mogą brać udziału w oficjalnych treningach i zawodach ze względu na współistniejącą z niepełnosprawnością intelektualną niepełnosprawność fizyczną o bardzo szerokim zakresie.

Będąc wolontariuszem na Olimpiadzie Osób Niepełnosprawnych, nie znając historii Olimpiad Specjalnych w Polsce i na świecie, można dokonać wielu istotnych obserwacji, nawet nie znając historii Olimpiad Specjalnych w Polsce i na świecie. Rywalizacja i współzawodnictwo osób z niepełnosprawnością intelektualną są nastawione na drugiego człowieka. Niepełnosprawni zawodnicy dążą do uzyskania najlepszych wyników, jednakże nie za wszelką cenę. Widoczne są tutaj postawy *fair play* oraz wspólnej pomocy i współdziałania. Być może spowodowane jest to faktem, iż na tego typu igrzyskach nie ma przegranych. Każdy uczestnik, który podjął trud walki ze swoimi ograniczeniami i barierami oraz zgłosił się do uczestnictwa w zawodach, podczas ceremonii otwarcia otrzymuje ZŁOTY medal uczestnictwa. Ten gest ze strony organizatorów podkreśla ideę wyrównywania szans i jednakowego podejścia do każdego zawodnika. Rywalizacja wśród sportowców jest wyczuwalna, jednak nie jest ona agresywna czy brutalna. Opiera się na wzajemnym kibicowaniu i motywowaniu się. Zawodnicy czerpią radość i satysfakcję z podejmowanego trudu i jego efektów.

Wśród zbiorowości uczestników Olimpiad Osób Niepełnosprawnych są aktywni zawodnicy oraz ich bliscy – kibice. Interesującym zjawiskiem są różnorodne postawy kibiców, często odmienne od tych prezentowanych przez zawodników. Negatywnym faktem zaobserwowanym przeze mnie podczas uczestnictwa w zawodach sportowych były burzliwe postawy rodzicielskie w sytuacji uzyskania gorszych

wyników przez ich dziecko – sportowca. Agresywne postawy wobec osób dokonujących wręczenia dyplomów i nagród, generowanie u swoich dzieci zazdrości wobec współzawodników to tylko niektóre z postaw towarzyszących rozgrywkom. Adrenalina towarzysząca podejmowaniu aktywności ruchowej i kibicowaniu uruchamia szereg skrajnych emocji. W sektorze kibiców można było dostrzec zarówno krzepiące gesty, łzy szczęścia, jak i usłyszeć głośne skandowania. Nie brakowało również pełnych obaw spojrzeń zatroskanych rodziców o kontuzje czy zranienia swych dzieci. Postawy rodzicielskie mają ogromny wpływ na rozwój dziecka, jego samodzielność i poczucie własnej wartości. Wpływają również na podejmowanie aktywności ruchowej przez osoby z niepełnosprawnością. Ważne jest, by od najmłodszych lat pierwsze środowisko, w którym przebywa człowiek – środowisko rodzinne, stymulowało go do podejmowania różnorakich aktywności fizycznych.

Sprawność ruchowa osób z niepełnosprawnością intelektualną jest istotnym elementem w ich życiu. Przyczynia się do poprawy funkcjonowania fizycznego, usprawnia ruchy dużej i małej motoryki, ćwiczy i uelastycznia narządy ruchu. Podejmowanie aktywności ruchowej prowadzi do zminimalizowania ryzyka wystąpienia wielu chorób, jak np. cukrzycy czy otyłości. Większa sprawność fizyczna przyczynia się również do lepszego funkcjonowania społecznego. Podnosi poczucie własnej wartości, pozwala na zniwelowanie kompleksów oraz przede wszystkim wymaga przebywania w nowych przestrzeniach społecznych, w których budowane są różnorodne relacje grupowe. Aktywność ruchowa osób z niepełnosprawnością intelektualną powinna być istotnym elementem ich życia. Często osoby te posiadają ogromne pokłady energii i siły, które mogą być olbrzymim potencjałem do uzyskiwania sukcesów w odpowiednich dyscyplinach sportowych.

Aktywność ruchowa to nie tylko sport. To również rekreacja. Spacery, aktywność fizyczna o niskim natężeniu wysiłku. Bez względu na formę jej realizowania aktywność fizyczna przyczynia się do lepszego samopoczucia, poprawy kondycji oraz poprawy stanu zdrowia. Z po-

kolenia na pokolenie przekazywane jest porzekadło: „Sport to zdrowie". Sport to ruch, a jak twierdził szwajcarski lekarz Samuel Tissot: „ruch może zastąpić wszystkie lekarstwa, ale żadne lekarstwo nie jest w stanie zastąpić ruchu".

Bibliografia:

Bilska M., Golanko R., *Wpływ aktywności ruchowej na wspomaganie rozwoju i doskonalenie mowy artykułowanej dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie*, [w:] M. Biska, R. Golanko, A. Kędra (red.), *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży niepełnosprawnej,* Biała Podlaska 2012.

Dłużewska-Martyniec W., *Aktywność sportowa osób z niepełnosprawnością intelektualną*, [w:] S. Kowalik (red.), *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa*, Gdańsk 2009.

DSM – 5. Kryteria diagnostyczne, American Psychiatric Association, Wrocław 2015.

Eichstaedt C. B., Lavay B. W., *Physical Activity for Individuals with Mental Retardation,* Champaign 1992.

Nadolska A., Wilski M., *Etyczne aspekty aktywizacji ruchowej osób niepełnosprawnych*, [w:] S. Kowalik (red.), *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa*, Gdańsk 2009.

Oficjalne Przepisy Sportowe Special Olympics, przeł. R. Banasik-Zarańska i in., oprac. Biuro Narodowe Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska, Warszawa 2005.

Parandowski J., *Mitologia,* Londyn, 1992.

Wieczorek M., Kuriata B., *Sport niepełnosprawnych intelektualnie jako czynnik ich akceptacji i integracji społecznej* [w:] M. Wilski, J. Gabryelski (red.), *Idee olimpijskie a kierunki rozwoju sportu osób niepełnosprawnych,* Poznań 2013.

Wieczorek M., *Sprawność fizyczna młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie jako czynnik warunkujący ich zdrowie*, http://www.phie.pl/pdf/phe-2008/phe-2008-2-235.pdf (dostęp: 20.02.2016).

Zuchora K., *Przestrzeń wartości olimpijskich w ujęciu Pierre`a Coubertina*, [w:] J. Chełmecki (red.), *Społeczno-edukacyjne oblicza olimpizmu. Ruch olimpijski i niepełnosprawni sportowcy*, T. 2, Warszawa 2006.

Netografia:

http://www.specialolympics.org
http://www.olimpiadyspecjalne.pl
http://www.inas-fid.org
http://www.niepełnosprawni.info