

Paulina Żuber

Uniwersytet Gdański

## Droga ku emancypacji – sport kontaktowy w życiu osób z niepełnosprawnością narządu ruchu

Niniejszy artykuł zwraca uwagę na tematykę sportu osób z niepełnosprawnością. Temat ten został wybrany ze względu na zainteresowania sportowe oraz chęć zrozumienia co łączy dwa obszary – niepełnosprawność oraz środowisko sportowe. Przedstawione w artykule treści stanowią część badań realizowanych w ramach pracy magisterskiej. Podstawą analizy były badania narracyjne zdobyte drogą pogłębionych wywiadów przeprowadzonych ze sportowcami uprawiającymi hokeja na sledgech oraz rugby na wózkach. Z poniższego artykułu dowiadujemy się jakie możliwości daje sport osobom z niepełnosprawnościami w dążeniu do większej niezależności i funkcjonowania w społeczeństwie. Na początku przybliżona została teoria związana z obszarem aktywności fizycznej osób z niepełnosprawnościami, następnie przedstawione zostały podstawy metodologiczne oraz rezultaty własnych badań w odniesieniu do wybranych obszarów i aspektów narracji sportowców z niepełnosprawnością.

Słowa kluczowe: parasport, niezależne życie, sport i niepełnosprawność, sport kontaktowy, życie

## The road to emancipation – contact sports in the lives of people with mobility disabilities

This article outlines the subject of participation of people with mobility disabilities in contact sports. This topic was chosen by author because of her sport interest and the desire to understand a connection between two areas - special education and sports community. The content presented in the article is part of the research carried out as part of the master thesis. The basis of the analysis was a narrative research obtained through in-depth interviews conducted with athletes practicing hockey on sledges and wheelchair rugby. The article below presents advantages which sport activity gives to persons with disabilities, so that can be enjoyed for health, wellness, competition benefits and the most important: to develop independence and easier functioning in society. The study was designed to analyze own research of examined participants in addition to their way to freedom. The article is followed with explanation of psychical activity theory of people with mobility disabilities and scope of author's interest and ending with summary and own conclusions.

Keywords: para sport, independent life, sport and disability, contact sport, life

## Sport osób z niepełnosprawnością w świetle teorii i badań empirycznych

Aktywność ruchowa towarzyszy ludzkości od zarania dziejów. Ruch i praca są tymi elementami, które korzystnie wpływają na poszczególne narządy – szczególnie na narząd ruchu. U osób z trwałymi zmianami poszczególnych części ciała, lecz utrzymaną funkcją organizmu, metodą wzmożonego treningu można usprawnić w dużym stopniu czynności danego narządu, który skompensuje utracone funkcje (Milanowski 1997: 28, 29). J. Barankiewicz (1998: 11) aktywność fizyczną w ogólnym znaczeniu traktuje jako „podejmowanie w ramach wypoczynku czynnego różnego rodzaju zabaw, ćwiczeń i dyscyplin sportu, dla przyjemności, rekreacji i zdrowia, poprawy zdolności wysiłkowej, zdobywania specjalnych sprawności i umiejętności fizycznych, zapobiegania powstawaniu chorób cywilizacyjnych (poprawa układu krążenia, ruchowego, oddechowego, przeciwdziałania stresowi psychicznemu), zwiększenia korzystnych wpływów na zdolność do pracy fizycznej i umysłowej”. W przypadku osób z niepełnosprawnością aktywność fizyczna najczęściej przejawia cel terapeutyczny. Należy zaznaczyć, że pojęcie aktywności sportowej w nawiązaniu do osób z niepełnosprawnością łączy rekreację fizyczną i sport. W związku z tym aktywność sportową osób z niepełnosprawnością T. Tasiemski (2013: 117) określa jako „formę uczestnictwa w kulturze fizycznej, której głównym celem jest utrzymanie i rozwój sprawności funkcjonalnej odzyskanej w czasie rehabilitacji leczniczej”.

Sport osób niepełnosprawnych to dyscypliny sportowe uprawiane przez zawodników z niepełnosprawnością. Zasady i sprzęt są dostosowane do stopnia i typu ograniczenia zawodników. Wyróżnia się dwa rodzaje aktywności sportowej – sport rekreacyjny i wyczynowy. Sport rekreacyjny rozumiany jest jako odmiana aktywności fizycznej, której podstawowym założeniem jest poprawa lub utrzymanie sprawności funkcjonalnej organizmu. W przypadku sportu wyczynowego głównym celem jest kierowanie się ku osiągnięciu jak najlepszych wyników. Sport rekreacyjny jest korzystną formą usprawniania w przypadku istnienia wielu dysfunkcji narządu ruchu. Ma na celu polepszenie wydolności organizmu i sprawności fizycznej. Sport wyczynowy obejmuje sportowców z niepełnosprawnością, w przypadku których nie mamy do czynienia z rekreacją, ale z systematycznym treningiem, a głównym założeniem jest osiągnięcie jak najlepszych wyników (Góra 2017: 25).

Aktywność fizyczna u osób z niepełnosprawnością pełni funkcję leczniczą, społeczną i utylitarną. Pierwsza z nich dotyczy roli sportu w procesie rehabilitacji medycznej. Wpływa ona na wzmocnienie wyników leczenia podstawowego, przy jednoczesnym zapobieganiu wielu zniekształceniom i wtórnym zmianom

oraz innym chorobom. Sportowcy poprzez ćwiczenia fizyczne niwelują lub minimalizują swoją niepełnosprawność (Chojnacki 2008: 80). Ważnym elementem rehabilitacji po przewyciężeniu powikłań pochorobowych lub powypadkowych jest adaptacja osoby niepełnosprawnej do odmiennych warunków życia, co odnosi się do funkcji społecznej. Kluczowa w procesie rehabilitacji jest akceptacja osób po wypadku przez rodzinę, bliskich oraz przez społeczeństwo. Należy przywrócić im poczucie własnej wartości i przydatności społecznej, aby mogli aktywnie brać udział w życiu kulturalnym i towarzyskim. Powinni mieć perspektywę rozwijania swoich zainteresowań, organizowania wypoczynku oraz założenia własnej rodziny. Uprawianie sportu w tym przypadku jest zasadniczym czynnikiem w przełamywaniu barier społecznych i psychologicznych, przy czym służy integracji ze społeczeństwem. Jest to jeden z czynników ułatwiających powrót do aktywnego życia i stabilizacji, a także do maksymalnego wykorzystania swoich umiejętności i możliwości. Daje szansę włączenia się w proces służenia społeczeństwu na równi z innymi ludźmi (Chojnacki 2008: 84). Trzecia funkcja odnosi się do pomocy w osiągnięciu zdolności do pracy zawodowej. Rezultatem kompleksowej rehabilitacji jest opanowanie nowego zawodu przez osobę z niepełnosprawnością. Jest to ostatni etap przywrócenia stabilizacji i „normalności” w życiu po zakończeniu rehabilitacji leczniczej i psychospołecznej (Chojnacki 2008: 91).

Polityka emancypacji odnosi się głównie do przewyciężenia relacji wyzysku, nierówności i ucisku. Nie należy z wyprzedzeniem zakładać, jak ludzie mają żyć w danym porządku społecznym, istotne jest by to same jednostki podejmowały decyzje dotyczące ich życia. Ważną regułą skłaniającą do działania w obszarze polityki emancypacji jest zasada autonomii (Giddens 2001: 291). Według A. Giddensa (2001: 291) emancypacja „oznacza taką organizację życia zbiorowego, że jednostka ma tak czy inaczej rozumianą wolność i niezależność, działa w ramach życia społecznego. Jednostka jest w swoich zachowaniach wolna od narzucanych jej w warunkach wyzysku, nierówności i ucisku ograniczeń. [...] Wolność zakłada odpowiedzialne działania wobec innych i poszanowanie zobowiązań względem zbiorowości”. Odnosząc się do osób z niepełnosprawnościami, należy zauważyć, iż emancypacja dotyczy wyjścia poza ramy definiowania samej niepełnosprawności przez pryzmat modelu medycznego i funkcjonalnego i jej transformacji w oparciu o model społeczny. Emancypacja osób z niepełnosprawnością będzie bazowała na przeświadczeniu, że oprócz ograniczeń funkcjonalnych, powinno zwracać się uwagę na bariery fizyczne i kulturowe, ponieważ to one ograniczają uczestnictwo tych osób w życiu społecznym. Model ten nie koncentruje się na ograniczeniach fizycznych, lecz na usuwaniu przeszkód poprzez dawanie wsparcia, co prowadzi do włączenia osób z różnymi niepełnosprawnościami do społeczeństwa (Barnes 2012: 223).

M. Szyszka (2013: 22) zaznacza jak ważny w kwestii postrzegania, aktywnego udziału osób z dysfunkcjami w życiu zawodowym i społecznym oraz wspierania samodzielności zawodowej jest społeczny model niepełnosprawności. Czynniki warunkujące niepełnosprawność zawierają się w relacjach pomiędzy osobą a jej otoczeniem – grupą, w dostępie do zasobów środowiska i jego infrastruktury, a poszczególne wymiary niepełnosprawności dotyczą przede wszystkim uzależnienia od pomocy innych osób. Według tego modelu, u swych podstaw ukierunkowanego na kwestie inkluzji społecznej, zagadnienie postrzegania i wizerunku osoby z niepełnosprawnością nabiera innego znaczenia, staje się ona w pełni równoprawnym eksploratorem przestrzeni publicznej we wszystkich jej wymiarach. W obliczu „nieobecności” i „niezauważalności” niepełnosprawności w lokalnych przestrzeniach i środowiskach wskazane elementy należy postrzegać jako istotne postulaty, których realizacja powinna stanowić jeden z najważniejszych celów działania społeczeństwa.

Sport w społecznym modelu niepełnosprawności jest jednym z czynników wspierających drogę do emancypacji osób z niepełnosprawnością, której kluczowym celem jest odzyskanie i utrzymanie miejsca i roli w głównym nurcie życia społecznego, poprzez walkę o prawa osób z niepełnosprawnością (Wiliński 2010: 90). Aktywność sportowa jest środkiem do osiągnięcia powyższych celów, między innymi pozwala walczyć ze stereotypami społecznymi, przejąć kontrolę nad własnym życiem oraz dokonywać samodzielnych wyborów, co prowadzi do niezależnego życia (Wiliński 2010: 90). A. Dąbrowska (1997: 151) zauważa, iż sport osób niepełnosprawnych zaczyna układać się w społecznej świadomości w odpowiednich ramach. Gdy pierwszy raz będziemy obcowali z człowiekiem ścigającym się na wózku inwalidzkim, pchającym kulę lub pływającym w basenie, najprawdopodobniej doznamy pewnego dysonansu poznawczego. Jednak po drugim, trzecim i kolejnym spotkaniu takiej osoby zaczniemy inaczej postrzegać i rozumieć daną sytuację. O taką właśnie zmianę chodzi, gdyż osoby z niepełnosprawnościami nie oczekują od społeczeństwa współczucia, a tym bardziej litości. Pragną natomiast zrozumienia i akceptacji.

Badania środowiska polskich sportowców z niepełnosprawnościami podejmowali m.in. M. Dalecka (2014: 232), która pogłębiła problematykę przełamywania barier i niwelowania wykluczenia społecznego, a także A. Besz (2012: 137), który zajmował się tematyką wizerunku własnego ciała u sportowców z uszkodzeniem narządu ruchu. Z kolei J. Niedbalski badał takie aspekty jak nadawanie znaczeń przeżytych doświadczeniom sportowym (2014: 61), wpływ sportu na autonomię i emancypację osób z niepełnosprawnością w odniesieniu do systemu prawnoinstytucjonalnego (2016a: 99), czy też wpływ sportu wyczynowego na życie osób z niepełnosprawnością fizyczną w wielowymiarowym kontekście społeczno-kulturowym (2016b: 52). M. Koper i T. Tasiemski (2013: 111) określili miejsce sportu

osób z niepełnosprawnością fizyczną w odniesieniu do krajowych warunków rehabilitacji. Publikacji obejmujących zagadnienie aktywności fizycznej osób z niepełnosprawnością jest bardzo wiele, ale nadal na polskim gruncie nie wypracowano w pełni skutecznych działań mogących poprawić aktualną sytuację sportowców oraz wpłynąć na rozwój sportu, tak aby był traktowany na równych zasadach ze sportem osób pełnosprawnych.

## Koncepcja badań i metoda badawcza

Przedstawione w artykule badania zostały zrealizowane w ramach przygotowania pracy magisterskiej,<sup>1</sup> w oparciu o metodologię jakościową (Maszke 2008: 89–90), którą wybrałam ze względu na możliwość wejścia w świat badanych sportowców oraz pogłębionego poznania interesujących mnie obszarów i znaczeń jakie nadają własnej aktywności sportowej. Metodą naukową umożliwiającą mi zebranie materiału było badanie narracyjne, które według J.W. Creswella (2013: 39) „zajmuje się życiem jednostek, które badacz nakłania do opowiadania o swoich doświadczeniach biograficznych. Uzyskane informacje są zwykle przeredagowane przez badacza, tworzącego z nich chronologię narracyjną. Ostatecznie powstaje spójna narracja, łącząca fakty z życia uczestnika z poglądami badacza”. Materiał poddany analizie zebrałam za pomocą wywiadu narracyjnego pogłębionego (Jagięła 2015: 311–312). Celem badań było poznanie roli i znaczenia sportu kontaktowego w życiu osób z niepełnosprawnością ruchową, motywacji do uprawiania danej dyscypliny oraz poprawy jakości życia badanych osób w związku z aktywnością sportową. W badaniu brali udział sportowcy z niepełnosprawnością narządu ruchu uprawiający dyscypliny sportów kontaktowych (rugby na wózkach oraz hokej na sledgach). W tym przypadku zastosowałam celowy dobór próby badawczej, który polega na doborze uczestników badań w odniesieniu do przyjętych kryteriów. Kryterium doboru próby badawczej było stwierdzenie u badanych niepełnosprawności narządu ruchu oraz uprawianie przez nich sportu kontaktowego. Wywiady przeprowadzałam podczas zgrupowań oraz zjazdów treningowych na terenie ośrodków sportowych. W ostatnim etapie opracowałam zebrany materiał uzyskany drogą wywiadów.

Analiza danych jakościowych według J. Sztumskiego (1995: 179) „to zróżnicowane postępowanie, jakie umożliwia znalezienie odpowiedzi w zebranych danych na pytania związane z badanym problemem. Analiza danych, w ścisłym tego słowa znaczeniu, polega po prostu na wyodrębnieniu wszelkich informacji,

<sup>1</sup> P. Żuber, *Rola i znaczenie sportu kontaktowego w życiu osób z niepełnosprawnością narządu ruchu – hokej na sledgach i rugby na wózkach* (niepublikowana praca magisterska przygotowana pod kierunkiem dr J. Rzeźnickiej-Krupy w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2020).

jakie są w nich zawarte i mogą być przydatne do udzielenia odpowiedzi na interesujące nas tematy związane z podjętymi badaniami”. Po selekcji wywiadów i ich transkrypcji przeszłam do analizy kategoryjnej tworząc matryce (Bauman 2010: 345), w których zawarłam fragmenty tekstu przypisane do konkretnego kodu (Gibbs 2011: 80). W kolejnym etapie skondensowałam wyłonione kody w ramach indywidualnych wywiadów, następnie porównałam je między wszystkimi wywiadami i wyłoniłam główne kategorie, które poddałam interpretacji. Są to: zmiany w życiu sportowców z niepełnosprawnością, korzyści płynące z uprawiania sportu, bariery stawiane osobom/sportowcom z niepełnosprawnością, samoocena zawodników, podejście do własnej niepełnosprawności, potrzeby osób z niepełnosprawnością, rola sportu w życiu zawodników, stosunek do sportu i życia osób z niepełnosprawnością, działania na rzecz niezależności. Ponadto oprócz tych kategorii wyłoniłam dodatkowe wątki – życiorysy osób badanych i aktualną sytuację hokeja i rugby w Polsce. Jak widać z powyższego opisu, w zrealizowanych badaniach udało mi się wyłonić wiele obszarów, które mogłabym przedstawić w niniejszym artykule, lecz dla bardziej pogłębionej prezentacji rezultatów badań i z uwagi na ograniczenia objętości tekstu postanowiłam wyodrębnić jeden z nich, a mianowicie działania na rzecz niezależności.

Prawo do niezależności wynika z Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 roku o wolności, prawach i obowiązkach człowieka i obywatela z art. 30: „Przyrodzona i niezbywalna godność człowieka stanowi źródło wolności i praw człowieka i obywatela. Jest ona nienaruszalna, a jej poszanowanie i ochrona jest obowiązkiem władz publicznych” (Dz. U. z 1997 r. Nr 78, poz. 483) oraz z Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych z dnia 13 grudnia 2006 roku ratyfikowanej w Polsce 25 października 2012 roku: „Państwa Strony niniejszej konwencji, uznając znaczenie dla osób niepełnosprawnych ich samodzielności i niezależności, w tym wolności dokonywania wyborów uzgodniły, co następuje: poszanowanie przyrodzonej godności, autonomii osoby, w tym swobody dokonywania wyborów, a także poszanowania niezależności osoby” (Dz. U. z 2012 r., poz. 1169). Kierując się powyższymi ustawami oraz postulatami emancypacji osób z niepełnosprawnościami starałam się ustalić, co składa się na dążenie ku niezależności u badanych sportowców.

## Niezależność w życiu sportowców z niepełnosprawnością – prezentacja rezultatów badawczych

Emancypacja jest obszarem, w którym szczególnie istotne są kwestie samostanowienia, samorealizacji czy podmiotowej autonomii. Każdy z wymienionych aspektów emancypacji wiąże się z prawem do wolnego życia, bez uprzedzeń

i ograniczeń. Działania, jakie podejmują badani na rzecz bycia niezależnym, można podzielić na cztery kategorie: stawianie celów, interakcje, podejmowanie dodatkowych zajęć oraz pozostałe aktywności.

Stawianie celów i realizowanie ich pozwala osobom z niepełnosprawnością na skupienie się na własnym rozwoju, stabilizację życia, realną ocenę teraźniejszości i spojrzenie z optymizmem w przyszłość. W trakcie wywiadów badani sportowcy przytoczyli cele odnoszące się do kwestii biologiczno-fizjologicznych, psychologicznych i leczniczych, które wpisują się w kategorie wyznaczone przez K. Chojnackiego (2008: 74–77).

Cele te wiązały się z:

- celem leczniczym, gdzie sport powinien być przedłużeniem procesu usprawniania osoby. Uprawianie sportu powinno niwelować rezultaty ograniczonej aktywności fizycznej spowodowanej chorobą lub dysfunkcją;
- celem biologicznym, w którym to regularne ćwiczenia fizyczne prowadzą do znacznego zmniejszenia ubytków morfologicznych i wzrostu sprawności poprzez podjęcie procesów kompensacyjnych. Treningi sportowe mają także wpływ na układ immunologiczny sportowca przez podwyższenie liczby ciał odpornościowych. Zwiększona odporność przyspiesza proces leczenia oraz zmniejsza możliwość nawrotu choroby. Ruch jest czynnikiem zmniejszającym biologiczne efekty starzenia się organizmu, które w wielu przypadkach są przyspieszone przez niepełnosprawność;
- celem anatomiczno-fizjologicznym, gdzie zadaniem sportu jest utrzymanie odpowiednich relacji anatomiczno-biomechanicznych w obrębie stawów. Wspiera to zwiększenie siły mięśniowej i zakresu ruchu w stawach. Ćwiczenia sportowe wpływają na pracę całego organizmu;
- celem wychowawczo-psychologicznym - sport ułatwia przezwyciężanie barier psychicznych zdeterminowanych lękiem przed nowymi zadaniami ruchowymi (K. Chojnacki 2008: 74–77).

Wyznaczanie celów oznacza aktywne dążenie do ich realizacji, badani nie czekają biernie na to co przyniesie czas, lecz dążą do bycia coraz lepszymi. Stawiając sobie cele są świadomi drogi, którą podążają i bardziej koncentrują się na tym, co pomoże im je osiągnąć. Niektóre cele takie jak „zdobycie ogólnie medalu rangi mistrzowskiej. Jeszcze mi się to nie udało, bo dwa razy 4. miejsce, no i czekam na ten upragniony medal. W końcu Mistrzostw Europy czy Mistrzostw Świata, którejs dywizji”<sup>2</sup>, czy też „załapać się do pierwszej drużyny, do pierwszej piątki. Bo teraz jestem w składzie rezerwowym”<sup>3</sup>, są dość odległe, ambitne i wymagają dużego zaangażowania. Zawodnicy wyznaczają sobie także cele bliższe, takie jak

<sup>2</sup> Damian, lat 25 (transkrypcja wywiadu).

<sup>3</sup> Adam, lat 41 (transkrypcja wywiadu).

„cel, żeby być coraz lepszym”<sup>4</sup>, a także „[...] chcę być jak najbardziej sprawną osobą. Chcę być w życiu niezależny, a do tego potrzebna jest jakaś siła w rękach i to jest moja główna motywacja, żeby czuć się dobrze, aktywnie spędzać czas”<sup>5</sup>. Takie cele mogą realizować na bieżąco, a efekty zauważalne są o wiele szybciej. Aktywność sportowa pozwala również na wyznaczanie celu dnia, gdzie trening to główna jego atrakcja – „wiem, że wracam ze szkoły, odrabiam lekcje jak są, jem obiad i idę na łód. Wracam późną nocą i idę spać, i rano do szkoły, i dzień się powtarza tak naprawdę”<sup>6</sup>. Widzimy, że cele mogą być różne, od tych bardzo przyziemnych do ambitnych. Najważniejsze, że wyznaczanie ich i realizowanie daje poczucie sprawczości, panowania nad własnym życiem i stabilizacji.

Zawodnicy bardzo cenią sobie samodzielność, która jest krokiem ku niezależności. Pozwala to im myśleć o przyszłości - jeśli będą samodzielnymi mogą więcej doświadczać nie martwiąc się o trudności, które w znacznej mierze już pokonali. Samodzielność i plany na przyszłość zawarte są w poniższych wypowiedziach:

*Przede wszystkim to, że chcę być jak najbardziej sprawną osobą. Chcę być w życiu niezależny, a do tego potrzebna jest jakaś siła w rękach i to jest moja główna motywacja, żeby czuć się dobrze, aktywnie spędzać czas. (...) moim priorytetem w życiu jest zdobyć jakiś zawód, zdobyć jakąś pracę, ustatkować się. I jak będę miał trochę więcej czasu to pójdę trochę dalej w ten sport. Kacper, lat 22*

*Poprawa własnej kondycji, samodzielności, zdrowsi jesteśmy przez to. (...) bo jak wyjeżdżamy na turnieje trzeba być samodzielnym, nie mamy tyle ludzi do pomocy, żeby nas ogarniali, a w różnych hotelach śpimy. Marek, lat 41*

*I tak o, ważne, żeby przeżyć te 4 lata, zdobyć zawód, jakaś dorywcza praca, znaczy dorywcza... jakaś praca i zaocznie będę robić studia. No i przede wszystkim sport, wiadomo, że sportu nie odkładam na drugi plan, tylko cały czas na pierwszym. Cel jest jeden, wiadomo, jak ma się cel tak jak w moim przypadku paraolimpiada, to nie można z tego zrezygnować i odkładać sportu na drugi plan. Czasami bywa gorzej z realizacją, siła wyższa, ale to chyba zrozumiałe. Jacek, lat 16*

Nawiązywanie interakcji, zawieranie znajomości, przyjaźni oraz związków jest, w odniesieniu do niezależności, jednym z podejmowanych działań zmierzających ku normalizacji funkcjonowania w społeczeństwie. Każdy z nas ma takie same podstawowe potrzeby. Powołując się na humanistyczną teorię Abrahama Masłowa potrzeby powyżej opisane mieszczą się w kategorii potrzeb miłości i przynależności oraz potrzeby szacunku (za: Zimbardo, Johnson, McCann 2010: 69). Z badania wynika, że zawodnicy wchodzą w relacje z kolegami z drużyny, z osobami poznanymi na wyjazdach, znajomymi spoza kręgów sportowych oraz wchodzą w bliskie związki:

<sup>4</sup> Filip, lat 47 (transkrypcja wywiadu).

<sup>5</sup> Kacper, lat 22 (transkrypcja wywiadu).

<sup>6</sup> Jacek lat, 16 (transkrypcja wywiadu).



*Drużyna to jest ekipa, z którą można się spotkać też poza treningami w życiu prywatnym, pójść na jakąś imprezę, dobrze spędzić czas. Drużyna zawsze musi być jednolita. Z drużyną trzeba spędzać czas nie tylko na treningach, ale też poza nimi. Jest to taki typowo prywatny aspekt. Kacper, lat 22*

*Z innymi też z innych drużyn i z innych narodowości rozmawiałem no to też mnie tam trochę podpowiadali. Mówili, jak się zachować w danej sytuacji no i to też mi pomogło. Tutaj nie zauważyłem jeszcze żadnego egoisty takiego, który jest zadufany w sobie, zawsze jak zapytam to powie, pomoże. Damian, lat 25*

*[...] Ci, którzy nic nie robią, no bo to jest wielka różnica, bo sam wiem na swoim przykładzie, jak się spotykam z chłopakami nawet sprawniejszymi ode mnie a oni nie trenują, no i w czasie np. głupiej jazdy po ulicy ja widzę, że jestem lepszy od nich. Marek, lat 41*

*[...] to też wpłynęło w pewien sposób, pewien czynnik osobisty, ponieważ poprzez rugby poznałem moją żonę. Łukasz, lat 44*

*Poznałem kobietę. Miałem jedną – nie wyszło. To poznałem drugą. I jakoś to wszystko funkcjonuje. Filip, lat 47*

Na niezależność każdego z uczestników badania wpływają również zajęcia i czynności podejmowane poza aktywnością sportową. Zawodnicy, z którymi przeprowadziłam wywiady opowiadali mi o swojej pracy, nauce oraz próbach uprawiania innych dyscyplin sportowych:

*Uczę się. To jest szkoła Cosinus dla osób dorosłych i uczę się na kierunku bhp. Jestem na bhp i na razie skończyłem drugi semestr, teraz zaczynam trzeci od tego weekendu co będzie. No i później praktyki, egzaminy zawodowe i później już normalnie do pracy. [...] byłem na mistrzostwach polski w siatkówkę, bo wcześniej trenowałem siatkówkę 3 lata i z drużyną ze Szczecina przyjechałem do Elbląga na mistrzostwa polski. Damian, lat 25*

*[...] wcześniej miałem niestety weekendy zajęte, bo jeździłem do pracy do Poznania z fundacji. [...] Pracowałem przy okazji, bo jeździłem na weekendy do dziewczyny do Poznania, a teraz wyjeżdżam z fundacji na obozy 10-dniowe jako instruktor. Ale to nie w każdym miesiącu, zależy, czy dostanę zaproszenie. To, że gdzieś tam próbowałem w lekkoatletyce i tak dalej, ale tutaj jest bardziej wydajniejszy ten trening moim zdaniem. Kacper, lat 22*

*[...] ja mam pracę, w której siedzę za biurkiem, więc tam nie mam możliwości, nie mam szans tam na aktywność fizyczną [...]. Łukasz, lat 44*

W tym miejscu chcę przybliżyć pozostałe działania charakteryzujące dążenie do autonomii, które wynikają z samego uprawiania sportu. Uważam, że czynnikiem, który łączy wszystkie wypowiedzi jest fakt podjęcia decyzji o trenowaniu. Badanych sportowców nikt do tego nie zmuszał ani nie nakłaniał, była to ich indywidualna i przemyślana decyzja. Świadczy to o tym, że wykorzystali oni swoje indywidualne możliwości i docenili je, a także, że odczuwają satysfakcję i spełnienie grając w swoich drużynach:

*W Konstancinie jak spotkałem mojego trenera i byłem uczyć się chodzić na protezach, bo byłem po amputacji. No i tam on mi pokazał, jak to wygląda na laptopie i tam podjąłem decyzję, że będę w to grał. Filip, lat 47*

*To była decyzja, kiedy przyjechałem na mecz pokazowy. Przyjechałem zobaczyć, jak to wygląda faktycznie jako kibic, on był tutaj rozgrywany w Bydgoszczy, z urzędu miasta. I mi się spodobało, się umówiłem na trening i zacząłem jeździć. [...] Po prostu przyjeżdżam, bo lubię, tak jak niektórzy lubią wędkarstwo czy inne sporty. Leszek, lat 34*

*[...] robię to co lubię, że mogę w końcu robić to co lubię i to co tak naprawdę od zawsze chciałem robić. [...] hokej to sport kontaktowy, dużo się w nim dzieje i tak naprawdę spełniam się w nim w 100%. Jacek, lat 16*

*Ale ogólnie to się cieszymy, cieszymy się, że trenujemy, że możemy to robić. Ja cały czas powtarzam, że dla mnie największym sukcesem jest to, że mogę grać. Marek, lat 41*

Jak wynika z przytoczonych wypowiedzi, zawodnicy dzięki treningom i uprawianiu sportu uzyskują poprawę funkcjonowania, można powiedzieć, że jest to (do pewnego momentu) rodzaj rehabilitacji. Zauważają te zmiany i są z ich powodu bardzo szczęśliwi. Począwszy od pierwszych minut treningu dochodzi do zmian w funkcjonowaniu biochemicznym mózgu, co w późniejszym czasie prowadzi do zwiększenia zdolności do pracy umysłowej oraz spowolnienia spadku zdolności poznawczych. Jak piszą C.W. Cotman i N.C. Berchtold (2002: 295–296) ćwiczenia doprowadzają do lepszego znoszenia stanów napięć nerwowych i stresów, wywołują szybsze ustępowanie złego samopoczucia i nastawień kompleksowych, regulują emocje, podzielność i skupienie uwagi. Wpływ aktywności fizycznej na układ nerwowy opisała także Z. Serwińska (2013: 28), która zauważa, iż ćwiczenia stymulują dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu napędzając tym rozwój motoryczności, doprowadzają do podwyższenia szybkości przewodzenia bodźców nerwowych, polepszają koordynację nerwowo-mięśniową, wzmacniają mechanizmy czucia proprioceptywnego, podwyższają czułość analizatorów wzrokowych, słuchowych i kinestetycznych, usprawniają procesy regulacyjne w narządach wewnętrznych przed, w trakcie i po wysiłku. Po dłuższym czasie zmiany te zaczynają obejmować inne sfery życia i funkcjonowania.

Badani jednogłośnie stwierdzili, że dzięki uprawianiu sportu stali się sprawniejsi na co dzień, co w konsekwencji u większości z nich doprowadziło do wzrostu samodzielności w życiu codziennym. W wyniku aktywności ruchowej wzmocniły im się ręce, rozbudowali swoją masę mięśniową, szczególnie w obrębie górnej części tułowia, co prowadzi do ułatwienia w poruszaniu się na wózku – prędkości i sprawności jazdy oraz wytrzymałości na dłuższych dystansach. Ich autonomia w dużej mierze zależy od dobrej sprawności, bez tego nie będą w stanie działać na wielu polach. Dzięki uprawianiu sportu ich codzienność stała się prostsza:

*Jeżeli chodzi o wzmocnienie kończyn górnych typowo pod sprawność no, bo od tego wszystko u nas zależy, żeby te ręce były sprawne, tułów był w miarę sprawny, żeby jakoś równowagę utrzymywać. Taką rolę przede wszystkim pełni rugby. [...] Przede wszystkim zastępuje mi rehabilitację. Od paru lat nie jeżdżę na żadne turnusy i tego typu sprawy. Kacper, lat 22*

*[...] ja wiem to co wyjeżdżę na sali i na turniejach to zostanie dla mnie na przyszłość, będę sprawniejszy niż Ci, którzy nic nie robią, no bo to jest wielka różnica [...]. Marek, lat 41*

*Przede wszystkim radzenie sobie w codzienności. [...] Tak ogólnie człowiek grając poznaje siebie też dodatkowo, no to już z automatu ćwiczysz tak, jesteś silniejszy, jeśli jeździsz na wózku, jeśli jesteś osobą niepełnosprawną, potrzebujesz tą siłę, żeby potem nie tylko jej użyć, aby pewne przeszkody pokonywać, ale tu jest jeszcze co innego – uczyć się adaptować do przeszkód, które napotykają człowieka niepełnosprawnego w życiu codziennym i naprawdę sport, no już nie mówię hokej, sport – to uczy i to daje. Igor, lat 45*

*[...] wzmocniłem się grając w rugby, powoduje to, iż na co dzień lepiej mi się porusza na wózku, na którym się na co dzień poruszam i dzięki temu, mówiąc kolokwialnie – łatwiej mi się żyje. Łukasza, lat 44*

Sport wpływa nie tylko na funkcjonowanie fizyczne, ale także na psychikę sportowców. W ich wypowiedziach pojawia się często pewna istotna cecha – zwiększenie poczucia pewności siebie, które dostrzegają w różnych obszarach życia. Zawodnicy odważniej podejmują decyzje w życiu codziennym, przełamują bariery, walczą o lepsze funkcjonowanie:

*[...] bardzo pewnie czuję się w życiu swoim codziennym. Uprawianie dyscyplin sportowych i osiągnięcie efektów powoduje to, że człowiek podejmuje bardziej śmiałe decyzje w życiu codziennym, wiedząc, że może przełamać pewnego rodzaju trudności. [...] Stałem się bardziej komunikatywny, może przez ten sport, też przez to, że zarządzam drużyną, spowodowało to, iż lepiej nawiązuje kontakty z osobami postronnymi w celu propagowania tej dyscypliny jak i również pozyskiwania środków finansowych na funkcjonowanie drużyny. Łukasz, lat 44*

*Tak naprawdę sport zmienił moje życie, moje nastawienie o 180 stopni. Powiem tak, podbudowało mnie to 3 krotnie i tak naprawdę porównując siebie sprzed dołączenia do drużyny a teraz to jest po prostu niebo a ziemia. To co kiedyś, kim byłem kiedyś, a kim jestem teraz to wiem, że teraz znaczą zupełnie co innego niż kiedyś. Wiem, że jestem kimś. Jacek, lat 16*

To, co sport jest jeszcze w stanie zaoferować w dążeniu do niezależności to podróżowanie. Czasami w dalsze miejsca, częściej w bliższe. Turnieje, zawody, zgrupowania – każde z tego typu przedsięwzięć daje osobom z niepełnosprawnością szansę na nowe doznania i odskocznnię od codzienności. To właśnie tam poznają nowe miejsca, pokazują swoje kompetencje i wypracowane przez lata umiejętności:

*Bardzo dużo zwiedziłem, bardzo dużo zobaczyłem dzięki hokejowi, także niejedna osoba przez cały żywot nie zobaczy to co ja, no powiedzmy w połowie tego. No i jest jeszcze przede mną kawałek życia hokejowego, więc. Igor, lat 45*

*No raz byliśmy w Chanty-Mansyjsku na Syberii, ale to było 7 albo 6 lat temu. To tam 3 tygodnie byliśmy na turnieju takim. Rosjanie nas zaprosili, [...] mocny turniej był na prawdę, ale przeżyście jakby nie patrzeć fajne. [...] Już 3 razy na Mistrzostwach Świata byłem i dwa albo też trzy razy na Mistrzostwach Europy. No też już trochę tych osiągnięć jest. Damian, lat 25*

Na podstawie przywołanych wypowiedzi badanych osób można zauważyć, że niezależność w życiu osób z niepełnosprawnością jest nie tylko ich podstawowym prawem, ale także ważnym dążeniem, które realizują poprzez różnorodne działania. Aby można było mówić o emancypacji w kontekście codziennego funkcjonowania i czynienia życia osób z niepełnosprawnością łatwiejszym i niezależnym, społeczeństwo powinno wspierać ich i zwalczać bariery, które to życie utrudniają.

## Droga ku niezależności – podsumowanie badań

Przeprowadzone badania, których wybrane wątki zostały przedstawione w artykule, pozwoliły przynajmniej częściowo odpowiedzieć na pytania związane z rolą sportu w życiu sportowców z niepełnosprawnością, znaczeniami jakie nadają oni aktywności sportowej, motywacją do uprawiania sportu oraz podnoszeniem jakości życia osób z niepełnosprawnością ruchową uprawiających sport. Pozwoliły także na zrozumienie punktu widzenia sportowców z niepełnosprawnościami oraz poznanie realnych doświadczeń i codzienności tych osób. Sport w kontekście zrealizowanych badań jest bardzo ważnym elementem procesu emancypacji osób z niepełnosprawnościami, rozumianej jako dążenie do niezależnego życia. Pozwala na walkę z własnymi ograniczeniami, którą zawodnicy przekładają na zmagania z codziennymi trudnościami, w konsekwencji czego rozwijają się także w innych sferach życia. Aktywność sportowa pozwala na realizowanie swoich marzeń i wykorzystanie potencjału jaki drzemie w badanych osobach. Zawodnicy sportów zespołowych mają dodatkową możliwość angażowania się w życie drużyny oraz w społeczność świata sportu. Dzięki temu przeżywają wiele doświadczeń w kontaktach międzyludzkich, co daje im możliwości zawierania trwałych relacji z innymi ludźmi. Większość badanych bardzo poważnie podchodzi do możliwości uprawiania konkretnej dyscypliny, a kilkoro angażuje się w rozwój sportu w miarę swoich możliwości. To doświadczenie daje im poczucie sprawczości, doświadczanie wpływu własnych działań na dobro ogółu oraz możliwość wykazania się innymi umiejętnościami niezwiązanymi bezpośrednio z kompetencjami ruchowymi. Podsumowując, aktywność sportowa w życiu osób z niepełnosprawnością ruchową ma ogromne znaczenie. Jest to swego rodzaju kuźnia charakteru, w której osoby te wykuwają swoje umiejętności, aby przenieść

je na codzienne życie. Oczywiście, wszystko zależy od indywidualnych predyspozycji i charakteru, lecz dla osób o niższym poczuciu własnej wartości, nieakceptujących swojej niepełnosprawności oraz doświadczających licznych trudności w przełamywaniu barier sport może być aktywnością, która każdą z tych cech umocni i sprawi, że wyjdą one z tej walki silniejsze.

## Bibliografia

- Barankiewicz J. (1998), *Aktywność fizyczna*, w: *Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Besz A. (2012), *Struktura wizerunku własnego ciała u sportowców z uszkodzeniem narządu ruchu*, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Prace Instytutu Kultury Fizycznej, 28.
- Chojnacki K. (2008), *Walory rewalidacyjne wybranych dyscyplin sportu uprawianych na wózkach*, AWF, Kraków.
- Cotman C.W., Berchtold N.C. (2002), *Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plastic*, *TRENDS in Neurosciences*, 6.
- Creswell J.W. (2013), *Projektowanie badań naukowych. Metody jakościowe, ilościowe i mieszane*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Dalecka M. (2014), *Sport osób z niepełnosprawnością – przełamywanie barier*, *Rocznik Lubuski*, t. 40, cz. 2.
- Dąbrowska A. (1997), *Sport osób niepełnosprawnych – zabawa czy droga życiowa* [w:] J. Ślężyński (red.), *Sport szansą życia niepełnosprawnych*, Studio Wydawnicze AGAT, Kraków.
- Gibbs G. (2011), *Analizowanie danych jakościowych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Góra K. (2017), *Sport osób niepełnosprawnych*, KSSN, 1.
- Jagiela J. (2015), *wywiad narracyjny*, w: *Słownik terminów i pojęć badań jakościowych nad edukacją*, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa.
- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r., Dz. U. z 1997 r. Nr 78, poz. 483 ze zm., art. 30.
- Koper M., Tasiemski T. (2013), *Miejsce sportu w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych fizycznie*, *Niepełnosprawność – Zagadnienia, Problemy, Rozwiązania*, 3.
- Maszke A.W. (2008), *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
- Milanowska K. (1997), *Znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej osób niepełnosprawnych jako czynnika kompensującego ich sprawność psychofizyczną* [w:] J. Ślężyński (red.), *Sport szansą życia niepełnosprawnych*, Studio Wydawnicze AGAT, Kraków.
- Niedbalski J. (2016b), *Jakości życia niepełnosprawnych sportowców wyczynowych w aspekcie społeczno-kulturowym – ujęcie socjologiczne*, *Quality in Sport*, 2 (1).
- Niedbalski J. (2014), *Analiza psychospołecznych funkcji sportu osób niepełnosprawnych*, *Człowiek – Niepełnosprawność – Społeczeństwo*, 2 (24).
- Niedbalski J. (2016a), *Aktywizowanie przez sport jako sposób inkluzji oraz integracji społecznej osób niepełnosprawnych*, *Acta Universitatis Lodziensis*, 56.
- Pilch T., Bauman T. (2010), *Zasady badań pedagogicznych*, Wydawnictwo akademickie Żak, Warszawa.
- Serwińska Z., *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży i jej wpływ na zdrowie*, *Lider*, 11.

- Sztumski J. (1995), *Wstęp do metod i technik badań społecznych*, Wydawnictwo „Śląsk”, Katowice.
- Szyska M. (2013), *Osoby niepełnosprawne w społecznym odbiorze*, Niepełnosprawność i Rehabilitacja, 4.
- Tasiemski T. (2007), *Satysfakcja z życia i aktywność sportowa osób po urazach rdzenia kręgowego. Badania porównawcze polsko-brytyjskie* [w:] M. Koper, T. Tasiemski, *Miejsce sportu w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych fizycznie*, Niepełnosprawność – Zagadnienia, Problemy, Rozwiązania, 3.
- Ustawa z dnia 25 października 2012 r. – Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych, Dz. U. z 2012 r., poz. 1169
- Wiliński M. (2010), *Modelowe strategie pomocy osobom z ograniczeniami sprawności: medykalizacja – usprawnianie – włączanie* [w:] A. I. Brzezińska, R. Kaczan, K. Smoczyńska (red.), *Diagnoza potrzeb i modele pomocy dla osób z ograniczeniami sprawności*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Zimbardo P.G., Johnson R.L., McCann V. (2010), *Psychologia kluczowe koncepcje. Motywacja i uczenie się*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.