

LA IMPORTÀNCIA DE L'ESPORT PER LES PERSONES AMB DISCAPACITAT

12 març, 2024



FONT: www.incluyeme.org Eduardo Velasco Soto

Sigui sortir a córrer o jugant un partit de futbol amb els amics o un club de futbol inclusiu, practicar algun esport et farà més sa i més feliç gràcies als beneficis de l'activitat física. Aquesta part del cos que s'ha adormit per sempre, no ha de contagiar amb el seu somni als altres. No és senzill, és molt difícil doncs ja no comptarà amb 'paraules', o amb 'passos', o potser amb 'mirades'. En acceptar a l'exercici i a l'esport, s'estarà donant 'vida' a la part del cost que clama per viure. En acceptar de l'exercici i a l'esport, s'estarà donant 'vida' a la part del cos que clama per viure. És rehabilitació, és integració”.

Per les persones amb discapacitat, s'ha d'estimular perquè

puguin obtenir major independència i autorealització possible, amb l'objectiu de viure una vida social plena. En el moment que exclouem o reduïm la participació d'una persona amb desavantatges físics de la pràctica d'algun esport, se li està negant una font de relació i formació que està contra les lleis de col·laboració i el dret d'incloure's.

De manera que, els beneficis de l'esport i l'activitat física en persones amb discapacitat es poden englobar en els següents apartats:

FÍSIC: Millora i manté la condició física (resistència, velocitat, força, mobilitat) i la coordinació (orientació, equilibri, reacció, percepció, adaptació, ritme); prevé les malalties per falta de mobilitat, i afavoreix la seguretat i flexibilitat de la persona amb discapacitat en la seva vida diària.

PSICÒLEG-PERSONAL: Cuidant i treballant valors si aspectes personals tan importants com l'autoestima, la superació, la independència, el repte, la vàlua personal, la llibertat, l'afany de superació, la responsabilitat, l'honestedat, l'autodisciplina, la perseverança, sentir-se útils, etc.

SOCIAL: Mitjançant l'esport i l'activitat física es pot fomentar aspectes fonamentals pel desenvolupament social de la persona amb discapacitat com: les habilitats socials, les relacions amb persones en igualtat de circumstàncies, el seguiment d'instruccions i les regles de l'esport, la cooperació, el reconeixement, la tolerància, la lleialtat, l'honestedat, l'empatia, la motivació, el treball en equip, etcètera.

COMUNICACIÓ: L'augment de la comunicació entre la persona amb discapacitat es veu afavorit gràcies a la seva incorporació a la vida social gràcies a l'esport. Impacta de forma positiva en la seva iniciativa i capacitat d'elecció que normalment es veu minvada per les persones que li rodegen.

INTEGRACIÓ: Tot això en conjunt fa aquesta idea més competitiva i veu com a poc a poc aquest col·lectiu va avançant en els seus objectius: ser acceptats i integrats plenament en la seva comunitat. També l'esport i

l'activitat per desenvolupar un sentiment de llibertat per la persona amb discapacitat i permetre una manifestació d'infininitat d'emocions que necessiten mostrar tal com: la ira, la confusió, l'angoixa, la desil·lusió o la frustració entre altres, així com la por o l'alegria d'enfrontar-se en noves situacions per experimentar. Per això, l'esport pot ser una eina molt útil que es trobi a l'abast de tots.

A l'esport adaptat, tant l'esportista com els tècnics requereixen motivació d'interès per la pràctica esportiva.

És important tenir en compte que la família, els amics i la comunitat formen part fonamental del procés d'integració en tots els aspectes. Contribuirà al fet que l'esportista amb discapacitat es beneficiï dels efectes positius d'aquesta pràctica que a més inclou una rehabilitació continua i amb seguiment del seu benestar físic, ja que les persones amb discapacitat necessiten l'aprovació, suport i implicació de la comunitat a la seva integració global com individu, per sentir-se recolzat, útil i valorat en la realització de l'activitat física per la societat.

CONCLUSIONS

L'esport en persones amb discapacitat no assoleix la importància que es mereix mentre la societat continuï posant límits. Encara hi ha aquests perjudicis que no beneficien a ningú, però perjudiquen molt a aquest col·lectiu. L'esport que practica la població discapacitada també té una funció educativa.

Podem, per tant, utilitzar l'activitat física com un mitjà d'aprenentatge, no sols d'habilitats físiques sinó també com una forma de salut general juntament amb una rehabilitació, la qual és molt necessària en els efectes progressius de malalties que lesionen la majoria dels sistemes del cos, potenciant l'autonomia dels practicants i facilitant les relacions socials.

De la mateixa manera que les persones sense discapacitat troben a l'esport un mitjà de facilitació social, la població discapacitada troba en la pràctica esportiva beneficis tant físics com psicològics, sentint-se competents en aquella

pràctica que realitzen i servint aquesta com un factor potenciador de l'autoestima i de la competència social. Així mateix, els professionals que treballen amb persones amb discapacitat necessiten adaptar algunes tècniques que depenen totalment de la persona amb discapacitat, facilitant que es cobreixin les necessitats de la població amb la qual treballen, i millorar sobretot l'exercici funcional, encara limitat, però funcional.