

Dr. Litavec Anna

## A FOGYATÉKOS SPORTOLÓKKAL VÉGZETT SZAKMAI MUNKA SAJÁTOSSÁGAI

---

Több, mint 15 éve dolgozom fogyatékos sportolókkal, de valójában szinte az egész életemben jelen voltak, hiszen Wisinger lányként abba nőttem bele, hogy a felnőtt értelmi fogyatékos emberek életminőségének egyik meghatározója lehet, ha a sport által hozzáférhetnek olyan lehetőségekhez, melyek által a társadalmi integráció, a közösséghez tartozás megélése és a sikerélmény egyaránt a mindennapjaik részévé válik.

---

Tapasztalataim minden fogyatékosági típusra kiterjednek, hiszen az egykori Ifjúsági és Sportminisztérium Fogyatékosok Sportjáért Felelős Helyettes Államtitkárságán végzett munkám során (1999 és 2005 között) minden területre volt rálátásom.

Ennek a cikknek a megírását azonban főként az elmúlt három év tapasztalatai motiválták, hiszen 2013 januárja óta tevékenykedem a magyar paratriatlon csapat szövetségi kapitányaként, ami számomra az egyik legnagyobb megtiszteltetés és szolgálat, ami életemben adódott.

Az elmúlt 15 évben hihetetlen változáson és fejlődésen ment át a fogyatékosok sportjának rendszere, beleértve a szervezetrendszert, a versenyrendszert, a speciális sporteszközöket és a rendelkezésre álló humán erőforrást egyaránt. Talán ez utóbbinak a hatása a leglátványosabb és nehéz eldönteni, hogy mi volt előbb, az integráció igénye, mely ahhoz vezetett, hogy a fogyatékos sportolók nagy része ma az épek egyesületeiben edz és versenyez az ép sportolókkal együtt, ugyanazoknál az edzőknél, vagy az épek edzői láttak előbb fantáziát a fogyatékos sportolóknál és így történt meg a „nagy beépülés”.

A lényeg, hogy napjainkban egyes fogyatékosági ágakban (mozgássérültek, látássérültek) szinte egyáltalán nincsenek már fogyatékoság specifikus sportegyesületek, mindenki az épek egyesületeiben készül. Más fogyatékosági ágak esetében is jellemző ez a tendencia.

A dolgozat címe „**A fogyatékos sportolókkal** végzett szakmai munka sajátosságai” bizonyos fokig magában hordozza a lehetetlen megkísérlését, hiszen vannak olyan sajátosságok, melyeket mindenképpen önállóan kell tárgyalni a fogyatékoság típusa szerint, nem lehetséges az általánosítás. Másrészt azonban vannak olyan területek, amelyek esetében nem a fogyatékoság sajátosságainak, hanem önmagában a fogyatékoság létének van meghatározó szerepe.

Igyekszem mindkét területre kitérni és példákkal is szemléltetni mondanivalómat.

## JOGI VONATKOZÁSOK

E körben sok témát lehetne érinteni, a tanulmány kereteire tekintettel csak a leglényegesebbeket emelem ki.

1.

A sportról szóló 2004. évi I. törvény (a továbbiakban Sporttörvény) 77. §-ának e) pontja szerint fogyatékos személy a mozgáskorlátozott, az értelmi fogyatékos, a siket, illetve nagyothalló, a szervátültetett, valamint a vak vagy gyengénlátó természetes személy.

Hazánk a sport terén már nagyon korán fogyatékos személyként ismerte el a szervátültetett embereket<sup>1</sup>, ez egyéb területeken csak sokkal később, a fogyatékos személyek jogairól szóló ENSZ Egyezmény ratifikálása és a hazai jogrendbe való implementálása<sup>2</sup> után történt meg.

Fontos kiemelni, hogy mit értünk fogyatékos sportolón és miben különbözik ez a csoport a parasportolók csoportjától. Leegyszerűsítve alkalmazhatjuk a „bogaras hasonlatot”, azaz minden parasportoló fogyatékos sportoló, de nem minden fogyatékos sportoló parasportoló. A lényeg azonban a versenyrendszerek és az ahhoz kapcsolódó elnevezések különbözőségéből fakad. Parasportolók azok a fogyatékos sportolók, akik fogyatékoságuk szerint a paralimpiai versenyrendszerben vesznek részt, azaz a mozgássérült, a látássérült és egyes enyhe értelmi fogyatékos, vagy másként tanulásban akadályozott sportolók. Nem parasportolók, de fogyatékos sportolók a siket és nagyothalló, a szervátültetett és a középsúlyos értelmi fogyatékos, vagy más néven értelmileg akadályozott sportolók, illetve azok a tanulásban akadályozott versenyzők, akik nem a paralimpiai versenyrendszerben vesznek részt. Tisztában vagyok vele, hogy ez elég bonyolult hangzik, a valóság talán nem ennyire komplikált, de azért ha majd egy pillantást vetünk az alábbi ábrára, láthatjuk, hogy egyszerűnek sem mondható.

A Sporttörvény és mindenkori módosításai hatálybalépése óta kisebb-nagyobb terjedelemben, de mindig részletesen tárgyalja a fogyatékosok sportjával kapcsolatos szabályozást is. Ennek alapjául a fogyatékos személyek esélyegyenlőségéről szóló 1998. évi XXVI. törvény (Fot.) szolgált.

A Sporttörvény volt az a jogszabály is, amely egyenrangúként tekintett a fogyatékos sportolókra, szabályozta szervezetrendszerüket és sporttevékenységüket (verseny- és szabadidősport).

A fogyatékosok sportjának szervezetrendszere a kezdetektől fogyatékosági ágak szerint szerveződött és ez részben még napjainkban is így van. A szervezetrendszer bonyolultságát az alábbi ábra szemlélteti.



<sup>1</sup> 2000. évi CXLV. törvény a sportról 88.§ 6.

<sup>2</sup> 2007. évi XCII. törvény a Fogyatékosággal élő személyek jogairól szóló egyezmény és az ahhoz kapcsolódó Fakultatív Jegyzőkönyv kihirdetéséről

Jól látszik azonban, hogy egyes fogyatékosági ágakban ma már egyesületi/sportszövetségi szinten teljes az integráció (mozgássérültek, látássérültek), s csupán az ernyőszervezeti szinten létezik szegregáció (Magyar Paralimpiai Bizottság), míg más fogyatékosági ágaknál (hallássérültek, értelmi fogyatékosok, szervátültetettek) csak egyesületi szinten jelenik meg az integráció, de ott sem teljes, sportszövetségi szinten azonban változatlan a helyzet.

2.

A fogyatékos sportolók versenysport tevékenységével kapcsolatban azonos szabályok érvényesülnek, mint az épek sportjában, a Sporttörvény nem tesz különbséget. Napjainkban – a riói Olimpia és Paralimpia évében – napról napra hangos a sajtó attól, hogy a legnevesebb sportolók egyesületet illetve edzőt váltanak és ennek egy esetleges olimpiai eredményesség esetén súlyos következményei lehetnek. Nincs ez másként a fogyatékosok sportjában sem, azonban a helyzet bizonyos szempontból még nehezebb, hiszen a paralimpikonok többségének egyáltalán nincs semmilyen szerződése az egyesületével, a támogatás többnyire kimerül abban, hogy térítésmentesen jutnak edzéslehetőséghez (pálya, uszoda, eszközök, stb.), illetve az edzők munkájáért sem jár rendszeres honorárium (vagy csak elenyésző mértékben a Gerevich ösztöndíj keretében). Ennek következtében a fogyatékos sportolók átigazolására kizárólag a Sporttörvény és az adott egyesület szabályai az irányadóak, nincs bevett gyakorlat arra, hogy egy egyesület, amelyik adott esetben éveken keresztül áldozott a parasportolójára, ne kerülhessen olyan helyzetbe, hogy az „utolsó pillanatban” veszíti el a sportolóját. Persze jogi megoldás létezik, annak nincs akadálya, hogy a fogyatékos sportolóval a Sporttörvény szerinti sportszerződést<sup>3</sup> kössön az egyesülete, ezt a gyakorlatot azonban azért sem követik az egyesületek, mert akkor nekik is tétéles vállalásokat kellene tenniük és ettől egyelőre még ódzkodnak. Véleményem szerint azonban ez akár már ebben a ciklusban visszaüthet és bizonyos vagyok benne, hogy hosszú távon ez a gyakorlat is változni fog azon egyszerű oknál fogva, hogy a sikeres és eredményes fogyatékos sportolók is egyre többet fognak érni, értékük már ma is pénzben kifejezhető (gondoljunk csak az eredményességi jutalomra, a műhelytámogatásra vagy az olimpiai/paralimpiai jutalomra).

## **TÁRGYI FELTÉTELEK MEGTEREMTÉSE**

Ez az a téma, melyben óriásiak az eltérések fogyatékosági ágak szerint:

### mozgássérült sportolók

Erről elsőre mindenkinek az épített környezet akadálymentessége, illetve annak hiánya jut az eszébe. Azt gondolhatnánk, hogy ha akadálymentes az uszoda, az atlétikai pálya, a vívóterem, stb. és persze az öltözők és a higiéniai helységek is, akkor nincs gond, egyenértékű munkát lehet végezni. Sajnos ez nem ilyen egyszerű. Tekintettel kell lenni még a napi utazás problematikájára is (fokozott időigény, nem akadálymentes tömegközlekedés), illetve a versenyekre való utazás nehézségeire (repülés kerekesszéssel, átszállások, speciális sporteszközök szállítása, akadálymentes szállás biztosítása, transzfer, stb.).

---

<sup>3</sup> 2004. évi I. törvény a sportról 5.§

Egy lábon végtaghiányos sportoló pl. a műláb használata során a mankózáshoz ugyan úgy a vállát/karját használja, mint az úszáshoz, így dupla terhelésnek van kitéve, amit az edzőmunka összeállításánál nem lehet figyelmen kívül hagyni.



### látássérült sportolók

Esetükben olyan nehézségekkel találkozunk, melyekre nemhogy elsőre, de még sokadik megfontolásra sem biztos, hogy gondol az ember, ha nem szembesül nap mint nap gondjaikkal.

A látássérült sportolóknak szinte minden tevékenységükhöz szükségük van külső segítségre, legyen szó akár az étkezésről, akár az utazásról, akár az edzésről, de idegen helyen még az öltözéshez és a higiéniai tevékenységhez is segítséget igényelhet a sportoló. Az edzőnek arra is figyelemmel kell lennie, hogy a vak vagy gyengénlátó sportoló hogy jut el az edzés vagy egyéb esemény (pl. egy egyesületi értekezlet) helyszínére és nem lehet csak arra alapozni, hogy majd a sportoló megoldja, végtére is ez az ő dolga.

A segítőnek az utazások során akár a nap 24 órájában rendelkezésre kell állni, nem nagyon van magánélete, ez különösen megterhelő lehet. Egy kanadai világbajnokságra utazva két átszállással átszelve a világot nehéz elképzelni annak kivitelezését, hogy a kísézőnek gondoskodnia kell a látássérült sportolóról, a csomagokról, adott esetben egy (nagy méretű) tandemkerékpárról és végül teljes értékű versenyzőként kell neki is rajthoz állnia, nem lehet fáradt vagy dekoncentrált és persze beteg vagy sérült sem, tehát magára is nagyon kell vigyáznia.



Extrém példa, de valós, hogy egy látássérült triatlonista guide-jának (kísérő/segítő sportoló) arra is felkészülnie kell lennie, hogy a sportoló doppingvizsgálata esetén aktívan részt kell vennie folyamatban, a vizeletminta célhoz juttatásában és szabályos leadásában. Ugye erre nem gondoltak? Először a doppingellenőrzőket is meglepte a helyzet, de becsületükre legyen mondva, nagyon kedvesen, rugalmasan, azonban a szakszerűséget és a szabályokat maradéktalanul szem előtt tartva reagáltak.

### értelmi fogyatékos sportolók

Amennyiben nincs társult fogyatékoság, azt gondolnánk, nincsenek speciális szükségletek sem. Ugyanakkor egy értelmileg akadályozott sportoló számára szintén nehézséget okozhat az

utazás, többnyire önállóan nem is képes rá, kísérőre van szükség a napi edzések során is. Hosszú utazásnál (távoli versenyek) további gondot jelenthet az idegen környezet, a tájékozódási képesség hiánya, az önállóság korlátozottsága is.

#### szervátültetett sportolók

Ebbe a gyűjtőfogalomba – nem teljesen pontosan – beleértjük azokat a sportolókat is, akik szintén ebben a speciális versenyrendszerben vesznek részt, azonban még nem estek át a szervátültetésen (pl. dializált sportolók). Így esetükben a legfontosabb tárgyi feltétel a versenyek helyszínén a dialízis valamint a speciális diéta biztosítása, olykor ez sem egyszerű dolog.

#### hallásérült sportolók

Esetükben a legkisebb az akadályozottság a tárgyi feltételek tekintetében, de azért velük kapcsolatban is akadhatnak nehézségek. A kommunikációs gátat részben „kézzel/lábbal”, azaz természetes gesztikulációval képesek legyőzni, de veszélyhelyzetben gondot jelenthet a hallás hiánya – utazás-baleset/tűz/bombariadó – ilyenkor különös figyelmet kell fordítani rájuk a velük dolgozó szakembereknek. Az épített környezetben a legkritább esetben kerül sor fényriasztásra is veszély esetén, a hangriasztás pedig számukra nem jelent információt, és az is komoly problémához vezethet, ha a veszély fényhiányt okoz, hisz ilyenkor ellehetetlenül számukra a kommunikáció.

## **SZEMÉLYI FELTÉTELEK – azaz az edzők és mindenki más...**

Általánosságban elmondható, hogy bár vannak szórványos kísérletek és kezdeményezések, napjainkban sajnos egyetlen – sporthoz köthető – képzésnek sem alapvető része a fogyatékos személyekről és a fogyatékos sportolókról szóló ismeretanyag elsajátítása, legyen szó akár az iskolarendszerű (egyetem, főiskola – alap- és mesterszak), akár az OKJ-s képzésekről.

A dolgozat ezen fejezetét is több részre kell bontanom, hiszen nagyon sokrétű témáról van szó. Induljunk el „hátról”, azaz kezdjük a „mindenki mással” mely körbe beleértem nemcsak az egyéb szakembereket, hanem a közvetlen környezetet, a családot is.

### Közvetlen környezet, család

Fogyatékos sportolóknál a családnak – ha lehet ezt mondani – még hangsúlyozottabb szerepe lehet, mint az épeknél.

A család egyik feladata a témában a megfelelő sportág kiválasztása, ehhez azonban nem, vagy alig kapnak megfelelő segítséget, különösen, ha enyhébb sérült és integráltan tanuló gyerekről van szó. Pedig a sportágválasztás nemcsak a sikerességet, de a fogyatékoság okozta következmények alakulását – javulását vagy romlását – is meghatározhatja. Egy központi idegrendszeri sérülés (cerebral paresis – cp) okozta féloldali bénulás következményeit a sportág jelentős mértékben alakíthatja. Egy cp-s gyerek számára az úszás, az atlétika futószámai vagy a triatlon, melyek egyebek mellett javítják a mozgáskoordinációt és mindkét testfél használatát indukálják, többnyire jelentős javulást eredményezhetnek még akkor is, ha nem lesz élsportoló a gyerekből. Ezzel szemben pl. a vívás, az asztalitenisz vagy az atlétika dobószámai, melyek minden körülmények között (az épeknél is) „féloldalas” igénybevételt jelentenek, oda vezethetnek, hogy a cp-s gyerek/sportoló a bénult oldalát szinte egyáltalán nem használja, az izmok és inak megrövidülnek, sorvadnak, a státus akár romolhat is és ezt a sikeresség, akár egy paralimpiai érem sem feltétlenül kompenzálja.

Az egyik leggyakoribb nehézség családon belül a túlféltés és a nem megfelelő követelményszint felállítása.

A túlféltés eredménye lehet a sportolónál az önbizalomhiány, az „úgyse vagyok rá képes” képzet kialakulása, mely bizonyosan akadályozza a megfelelő fejlődést és az eredményességet. Ugyan így gondot jelenthet, ha a szülő „rózsaszín szemüvegen keresztül” látja gyermekét. Előfordulhat, hogy a sportoló bármilyen kritikát, feddést kap a külvilágtól, az edzőtől, otthon elhítetik vele, hogy nem ő a hibás, ő tökéletes és mindent jól csinál, a külvilág a rossz és gonosz, ahol érdemtelenül bántják őt, melynek fő oka a fogyatékosága. Ha elkövethet szülő hibát a gyerekével szemben a sport terén, akkor talán ez az egyik legnagyobb hiba és a legnehezebben korrigálható is.

Az elvárások tekintetében nemcsak arra gondolok, hogy a követelményszint alacsony, a célok könnyen teljesíthetőek, hanem arra is, amikor a követelményszint túl magas a szülő részéről és szinte teljesíthetetlen elvárásokat támaszt.

### Sportorvoslás

A fogyatékosok sportjában, mint annyi minden más, ez sem egyszerű dolog. A sportorvosok számára nem létezik a képzésen belül semmiféle speciális curriculum a fogyatékoságok speciális vonatkozásairól, ennek következtében simán előfordult, hogy az aliglátó sportoló sportorvosi vizsgálatának része volt az amúgy kötelező látásvizsgálat. Ezzel még nem is lett volna olyan nagy baj, ha az orvos tisztában lett volna a helyzettel, tudta volna értékelni a

diagnózist is tartalmazó orvosi dokumentumokat és nem akart volna mindenáron klasszikus látásvizsgálatot végezni. Sajnos azonban akart, így csak megaláztatás és keserű könnyek árán jutott el a sportoló a „megváltó pecsétig”, mely alkalmasnak minősítette őt a sporttevékenységre.

Hasonló nehézséget jelent a kerekesszékes sportolók vizsgálata, és nemcsak az akadálymentesség hiánya miatt, hanem azért is, mert terheléses vizsgálatot hazánkban szinte egyáltalán nem tudnak végezni velük, pedig pl. egy maratoni futó vagy egy kajakos igen csak kemény fizikai megterhelésnek van kitéve.

### Sportpszichológia

Ezen a téren sokkal jobban állunk a többi területhez képest, több olyan sportpszichológust is meg tudnánk említeni, akik évek/évtizedek óta foglalkoznak fogyatékos sportolókkal és hozzájárulnak sikereikhez.

Dr. Lénárt Ágota, a hazai sportpszichológia úttörője már a 90-es évek elején is nyitott volt a közös munkára, több parasportolóval is dolgozott az elmúlt évtizedek során.

Nehézséget itt is a speciális ismeretek hiánya okozhat, mivel azonban ebben a témában amúgy is a mindennapitól eltérővel foglalkoznak a szakemberek, ez egy eredményes, de még egyáltalán nem eléggé kiaknázott területnek mondható.

Úgy vélem, talán még jobb lesz a helyzet, ha majd végez az első érintett is, szerencsére ma már arra is van lehetőség, hogy Lénárt doktornő tanítványai között aliglátó hallgató is helyet foglaljon.

### Masszázs, diétetika, stb.

Talán mondanom sem kell, hogy egy kerekesszékes vagy végtaghiányos sportoló gyúrása/sportmasszázsja speciális ismeretek meglétét is feltételezi. Mint általában a fogyatékosok sportjában, e téren is az a jellemző, hogy elhivatott, elkötelezett szakemberek autodidakta módon sajátították el ezt a tudást és állnak a válogatottak rendelkezésére.

Ugyanez érvényes lehet a táplálkozástudományra is, hiszen egy szervátültetett sportoló speciális szükségleteit (pl. folyadékfogyasztás korlátozottsága), vagy egy kerekesszékes erőemelő különleges, a teljesítményt megfelelően szolgáló étkezését nem egyszerű kiszorgálni.

Ezeken a területeken az az álláspontom, hogy az első lépés a szükségletek, a speciális igények feltárása lehet – melyre olykor nem is gondolnak a szakemberek – és csak ezt követheti a szakszerű ellátás/tanácsadás.

### Edzői munka

Talán ez a legösszetettebb terület a fogyatékosok sportjában is – hasonlóan az épek sportjához – hiszen az edző olykor egy személyben szakember, szülő, barát és még a csuda tudja mi, és ezeket a szerepeket itt még nehezebb megfelelően szétválasztani, de ugyanakkor – a sportoló és az eredményesség érdekében – a lehető legjobban ellátni.

Talán nem tévedek nagyot, ha azt mondom, hogy ráadásul az edzőnek a fenti szerepeknek olykor egy időben kell megfelelnie, ami – mind tudjuk – szintén a lehetetlennel határos.

A legnagyobb nehézséget többnyire az okozza, hogy napjainkban már a fogyatékos sportolóktól is hasonló professzionalizmust várunk el, mint az épektől, de ehhez gyakran szinte semmilyen feltétel nem adott.

Manapság szinte elképzelhetetlen, hogy valakiből úgy legyen kiemelkedően sikeres és eredményes sportoló, hogy a sporttevékenységet nem egész kicsi korában kezdte.

Ezzel szemben a parasportban eleve különbséget kell tenni a született fogyatékos sportolók és a valamilyen okból később, esetleg felnőtt korban fogyatékosná vált személyek között.

- A születetten sérült sportolók sporttevékenységüket gyakran szintén kisgyermek korokban kezdik, de olyan típusú versenysportról és terhelésről ritkán beszélhetünk, mint az épeknél.

Gyermekkorban a fogyatékossgal együtt járó nehézségek, küzdelmek lekötik a család és a gyerek energiáit, az integrált oktatásban való részvétel pedig többnyire nem segíti elő a sporttevékenység gyakorlását. Ennek következtében nem alakul ki olyan korán az ún. sportolói attitűd, a kudarc és a siker elviselésének képessége és nem vésődik be olyan mélyen a kötelesség- és felelősségtudat, a sikerorientáltság, az elvégzett munka tisztelete, stb.

Ez pedig konfliktusokhoz vezethet az edzővel, az egyesülettel, a sporttársakkal, és ezek a konfliktusok mind az eredményesség ellen hatnak. Ráadásul az edzőknek többnyire sem tapasztalata sem eszköze, módszere nincs ezeknek a nehézségeknek a kezelésére, ami olykor akár szakításhoz és a sportolói pályafutás korai, eredménytelen befejezéséhez is vezethet.

- A későbbiekben, főleg fiatal felnőtt korban betegség vagy baleset miatt fogyatékosná vált személyek esete részben hasonló, részben a fentiekől eltérő problémákat rejt.

A trauma elszenvedése önmagában egy nehéz élethelyzet, az ebből való kilábalás egyik nagyon hasznos eszköze lehet a sport. Ha azonban az érintett „előző életében” nem sportolt aktívan, vagy nem volt versenysportoló, a fenti problémák esetében is fent állhatnak.

Más a helyzet azokkal a sportolókkal, akiket pályafutásuk során ér a trauma. Esetükben a nehézséget inkább a megváltozott körülményekhez való alkalmazkodás, a sportág adaptálása (pl. Szekeres Pál – vívás) vagy az új sportág megtalálása (pl. Gurisatti Gyula – búvárúszás, majd a baleset után sportlövészet), illetve az újbóli sikeresség megvalósítása jelenti. Ebben az edzőn kívül óriási támaszt jelenthetnek a sporttársak is, bevonásuk szinte elengedhetetlen.

Az edzőmunka tekintetében nehézséget jelenthet a speciális edzői tudás hiánya vagy korlátozottsága. A terjedelmi korlátok miatt e tekintetben szinte csak példálózásra van lehetőségem, de talán ennyi is elég ahhoz, hogy a probléma lényegére rávilágítson:

- Már az ép úszóknál is dilemmákat vet fel, hogy vajon az eredményességet mennyire szolgálja az elvégzett edzőmunka mennyisége, de hazánkban ez hagyományosan sok, és az edzők többségének vélekedése szerint a mennyiség elengedhetetlen a minőséghez, az eredményességhez. Ugyanakkor azonban vannak olyan fogyatékossgok, melyek esetében a megfelelő edzőmennyiség megválasztása nagyon nehéz, mert a túlzott mennyiség nemcsak eredmény romláshoz, de akár állapotromláshoz is vezethet (mozgássérülteknél cp vagy izomsorvadásos kórkép), a túl alacsony edzőmennyiséggel viszont a sportoló nem éri el a kitűzött célt. E



tekintetben hazánkban az edzők kizárólag saját tapasztalataikra támaszkodhatnak, de nemzetközi szakirodalomról sem sikerült információt szerezni, pedig igyekeztem tájékozódni.

- Az edzőnek a tanulmány elején már említett, a fogyatékoságból adódó közlekedési és más okból fennálló egyéb terheléseket is figyelembe kell vennie az edzőmunka előírása és megvalósítása során, illetve minden lehetőséget ki kell használnia annak érdekében, hogy javítson az edzőkörülményekeken.
- A látássérült (különösen a vak) sportolók esetében a sportoktatónak/ edzőnek képesnek kell lennie arra, hogy a sportág sajátosságainak megfelelő mozgásformákat úgy sajátíttassa el a sportolóval, hogy a tanulást, az utánpótlást nem segíti a látás. Itt tehát fokozottan kell használni az edzői képzeletet, konstruktivitást és a testi kontaktus is kifejezettebb.
- Az értelmi fogyatékos sportolóknál az edzőnek mindig fokozottan tekintettel kell lennie a sportoló adott napi állapotára és ez fizikai és mentális síkon egyaránt értendő. A téren a türelem és az empátia szintén kiemelt edzői erény.
- Talán túlzott elvárásnak hangzik, de a siket sportolókkal foglalkozó edzőknek mindenképpen érdemes megfontolni a jelnyelv elsajátítását legalább alapfokon, illetve a sportág sajátos szókincse tekintetében. Ezzel nemcsak a sportolók dolgát könnyíti meg, hanem saját maga is sokkal könnyebben és hatékonyabban tudja elvégezni a munkáját és nagyban elősegítheti az eredményességet. Persze e nélkül is lehet sikeres egy sportoló-edző együttműködés, de abban biztos vagyok, hogy jelelő siket sportolók esetében az edző jelnyelv tudása nagyban növeli a hatékonyságot.

### **Integrált edzések, versenyzés**

Ahogy arról már szó esett, napjainkban a fogyatékos sportolók többsége is integráltan, az épekkel együtt edz és versenyez, persze ennek mértékét nagyban befolyásolja a fogyatékoság típusa és mértéke valamint a sportág sajátosságai.

Helyszűke miatt csak a legfontosabb szempontokra szeretnék rávilágítani:

- Gyerekek esetében a szülő és az edző közös feladata, hogy az edzőtársakat felkészítse a fogyatékos sportolótárs érkezésére, a közös edzőmunka sajátosságaira! Így lehet elkerülni a baleseteket, sérüléseket és a lelki károsodásokat egyaránt. Nagyon fontos figyelni arra, hogy a csapattársak ne csúfolják, bántsák fogyatékos társukat, mert ennek kialakulása később nagyon nehezen korrigálható és szinte bizonyosan megakadályozza a sikerességet.
- A fogyatékos versenyzők számára a közös edzések során – ha mód van rá – lehetőséget kell biztosítani az edzőtársak bevonásával reális, de kiemelkedő célkitűzések megvalósítására (közös végzett edzőmunka motiválhatja, inspirálhatja a fogyatékos sportolót – pl. úszás, futás, kerékpározás során „húzzák egymást”).
- A fogyatékos sportolókkal is el kell fogadtatni, hogy nem „körülöttük forog a világ”, azaz a lehetőségeiknek megfelelően nekik is alkalmazkodniuk kell a körülményekhez és a többiek igényeihez, nem viselkedhetnek kivételezett személyként!
- A fogyatékos sportolókkal szembeni elvárásnéként kell megfogalmazni, hogy igényeiket, szükségleteiket mindenkor világosan, érthetően és időben közölgjék, mert csak így biztosítható, hogy azok teljesíthetőek legyenek.
- Integrált versenyek során törekedni kell rá, hogy a fogyatékos sportolók futamai, versenyszáma ne külön helyszínen, elkülönített időpontban, hanem a lehető leginkább közös térben és időben kerüljenek megvalósításra. Erre jó példát jelenthetnek az

erőemelő, a kajak, a vívó, a triatlon vagy úszó versenyek, amennyiben a fogyatékos sportolók versenyszámai/futamai az épek számai/futamai között kerülnek megrendezésre.

Meg kell mondanom őszintén, hogy hosszú hónapokig tartott, amíg rászántam magam e cikk megírására, holott a gondolat évek óta foglalkoztat és tudtam, hogy most élnem kell a lehetőséggel.

Sok dologtól tartottam, de talán a legfontosabb az volt számomra, hogy világosan és azok számára is közérthetően fogalmazzak, akik csak most ismerkednek a fogyatékos sportolók világával.

Nem voltam tisztában vele, hogy mely témákat kell kiemelnem és melyeket háttérbe szorítanom, ez csak az írás során forrt ki magát. Ahogy haladtam előre, úgy szorított egyre inkább a terjedelmi korlát, de úgy érzem, a legfontosabb gondolatokat sikerült papírra vetnem.

Minden visszajelzésnek, építő kritikának és előrevivő javaslatnak nagyon örülnék, úgy vélem, a hatékony munkát leginkább az együttgondolkodás viheti előre.

Dr. Litavec Anna [egyenlore@gmail.com](mailto:egyenlore@gmail.com)