

TU GALI BŪTI ČEMPIONU

Kaip akcentuojama 2010 metais Lietuvoje ratifikuotoje Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvencijoje, dalyvaudami sportinėje veikloje neįgalieji turi galimybę atskleisti savo poreikius, iškelti problemas ir siūlyti galimus sprendimo būdus. Taip pat dalyvaudami sportinėje ar kitokio pobūdžio veikloje, neįgalieji tampa labiau matomi ir tai skatina didesnę socialinę dialogą tarp neįgaliųjų ir sveikosios visuomenės.

Sportas gerina fizinį pajėgumą, pavyzdžiui, jei žmogus neturi kojos ar rankos, tai nereiškia, kad jis negali būti aktyvus, priešingai – jis gali didinti aktyvumą bei fizinį pasiruošimą. Neįgaliojo galimybes sportuoti būtina vertinti pagal jo sveikatos būklę ir galimybes.

Žemiau pateikiame žmonių, turinčių negalią, pamėgtas aktyvias sporto veiklas, kurias siūlome išbandyti visiems, norintiems aktyviau leisti laiką, norintiems padidinti savo aktyvumą. Juk sportas ir fizinė veikla ne tik labai pagerina žmogaus savijautą ir sveikatą, bet gali apsaugoti nuo ligų ir lėtinių susirgimų.

Bočia

Bočia – tai senovės graikų žaidimas, kurio metu žaidėjai stengdavosi kuo tiksliau kamuoliuku pataikyti į apskritimo centrą. Žaidžiama raudonais ir mėlynais kamuoliukais. Centrą žymi išmetamas baltas kamuoliukas. Tai komandinis sportinis žaidimas, kurį galima žaisti tiek lauke, tiek ir patalpoje. Bočios kamuoliai gaminami iš odos, jų svoris nėra didelis, todėl žaidimas prieinamas visiems. Bočios kamuolius galima ne tik mesti, bet ir ridenti. Jį gali žaisti kartu ir vyrai, ir moterys, ir vaikai, nepriklausomai nuo amžiaus ar fizinio pajėgumo. Žaidimas nesunkus, tačiau labai įdomus, azartiškas, įtraukiantis ir suburiantis ir jaunus, ir senus žmones.



Smiginis



Smiginis – taiklumo žaidimas, kai į apvalų ant sienos kabinamą taikinį (lentą) svaidomi smigiai (trumpos ranka sviedžiamos strėlytės). Smiginiu dabar vadinamas standartizuotas žaidimas, kuriame naudojamas standartinis taikinytis ir standartinės taisyklės. Smiginio lenta (taikinytis) yra suskirstyta į 20 segmentų (1-20) ir papildomai turi 2 taikinio centrus lentos viduryje. Per segmentus eina du žiedai. Išoriniame žiede (dvigubame) skaičių vertės dauginamos iš dviejų, o vidiniame (trigubame) dauginamos iš trijų. Išorinis taikinio centro žiedas (žalias) yra 25 taškų vertės, o pats viduriukas (dažniausiai raudonas) – 50 taškų. Strėlytės, kurios nukrenta už smiginio lentos ar pataiko už išorinio žiedo, taškų neduoda.

Stalo tenisas

Stalo tenisas – judri rakečių sporto šaka, žaidžiama su lengvais kamuoliukais ant specialaus teniso stalo. Žaidėjų tikslas – pasiekti, kad varžovas nepataikytų atmušti rakete kamuolio. Ši sporto šaka yra populiari ne tik profesionalioje sporto aplinkoje, bet ir tarp paprastų žmonių. Stalo tenisą žaidžia įvairaus amžiaus, lyties, įgūdžių ir įvairios fizinės formos žmonės.

Krepšinis 3x3

3x3 krepšinis – tai krepšinio atmaina, kai žaidžiama ne 5 prieš 5 žaidėjus, o 3 prieš 3, naudojant vieną krepšį. Šis krepšinis žaidžiamas su mažesniu nei įprastame krepšinyje kamuoliu, visgi jo svoris yra toks pat kaip įprasto krepšinio kamuolio. Rungtynių trukmė – 10 minučių, vienai atakai skiriama 12 sekundžių, žaidimas stabdomas kamuoliui iškritus į užribį, pražangos atveju skiriamas naujas atakos laikas. Žaidimas gali ir netrukti 10 minučių, jei viena komanda įmeta 21 ar daugiau taškų. Taškų skaičiavimas taip pat skiriasi – 3x3 krepšinyje už įprasto krepšinio dvitaškį ar tritaškį atitinkamai skiriami vienas ar du taškai. Kiekviena komanda gali prašyti vienos minutės pertraukėlės. Minutės pertraukėlės trukmė – 30 sekundžių.



Vežimėlių slalomas



Neįgaliųjų vežimėlių lenktynės – tai fizinę negalią turinčių sportininkų lenktynės, vykdomos su pritaikytais sportiniais neįgaliųjų vežimėliais. Varžomasi sporto stadionų takeliuose ir įprastuose keliuose. Šiose lenktynėse gali dalyvauti įvairias kvalifikacines neįgalumo kategorijas atitinkantys sportininkai:

- su amputuotomis galūnėmis, stuburo pažeidimais;
- cerebriniu paralyžiumi;
- daline rega (kombinuojama su kita negalios forma).

Neįgaliųjų vežimėlių lenktynės organizuojamos įvairiose distancijose: sprinto (100, 200 ir 400 m), vidutinių nuotolių (800 ir 1500 m), ilgųjų nuotolių (5000 ir 10000 m) ir estafetėje (4 × 100 m bei 4 × 400 m).

Tegul aktyvūs fiziniai užsiėmimai tampa Jūsų pastoviu mėgstamu hobiu. Aktyviai praleidus laiką, su gera nuotaika ir jėgomis sugrįšite į socialinį gyvenimą. Puiki nuotaika ir fizinė savijauta suteiks daugiau jėgų ir energijos dirbti bei mokytis, didins pasitikėjimą savimi.

**Atmintinė parengta įgyvendinant Lietuvos neįgaliųjų draugijos projektą „XIII-osios Lietuvos neįgaliųjų sporto žaidynės“, bendrai finansuojamą Sporto rėmimo fondo lėšomis, kuri administruoja Švietimo mainų paramos fondas.*



LIETUVOS NEĮGALIŪJŲ DRAUGIJA



**SPORTO
RĖMIMO
FONDAS**
Ikvėpti judėti