



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

# BEVEZETÉS A PARASPORTBA

**Dr. Dömse Eszter**  
ortopéd- traumatológus szakorvos  
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2023..09 28.



# 1. Alapfogalmak



**Fizikai aktivitás:** A WHO definíciója szerint fizikai aktivitásnak tekinthető minden olyan testmozgás, mely energiaráfordítást igényel a harántcsíkolt izomzat részéről.

Az egészség és a rendszeres testmozgás közti kapcsolat szerepét hangsúlyozzák az alábbi tények és szám adatok<sup>(1)</sup>:

- Az inaktív életmód világszerte a vezető halálokok között szerepel.
- A mozgásszegény életmód kulcsszerepet tölt be a kardiovaszkuláris betegségek, a rosszindulatú daganatok és a cukorbetegség kialakulásában.

Világszerte a fizikai inaktivitás felelős a koszorúér-betegségek 6%-ért, a 2-es típusú cukorbetegség 7%-ért, az emlőtumorok és a vastagbél-daganatok 10%-ért. Összességében az inaktivitás 5,3 millió korai halálozásért tehető felelőssé<sup>(2)</sup>

## Sport:

Meghatározott célú mindennapos tevékenység, a mindennapoktól különböző környezetben. A francia desport szóból származik, ami szórakozást jelent.

Célja:

- testedzés
- versenyzés
- szórakozás
- eredmény(ek) elérése
- képességek fejlesztése

1. A WHO ajánlás a rendszeres testmozgás kapcsán (<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>)

2. Lee IM et al (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet. 380:219-2

## Fogyatékos, csökkent képességű:

Valamilyen testi és/vagy pszichés funkció, struktúra: működésbeli akadályozottsága miatt tevékenységében, cselekvésében, társadalmi/közösségi részvételében akadályozott egyén, aki az állapothoz igazodó sajátos körülményeket, eszközöket, eljárásokat, segítséget igényel.” (Benczúr M.-né)

*Típusai:* mozgássérült, látássérült, hallássérült, beszédben fogyatékos, értelmi fogyatékos, autizmius, többszörös fogyatékos.

## Parasport:

Csökkent képességgel élők, fogyatékkal élők sportja, az adott sportágnak a csökkent képességgel bíró egyén képességeinek megfelelően adaptált formája. A fogyatékos személyek sportjának középpontjában az egészség megőrzése és a megmaradt képességek fejlesztése áll.

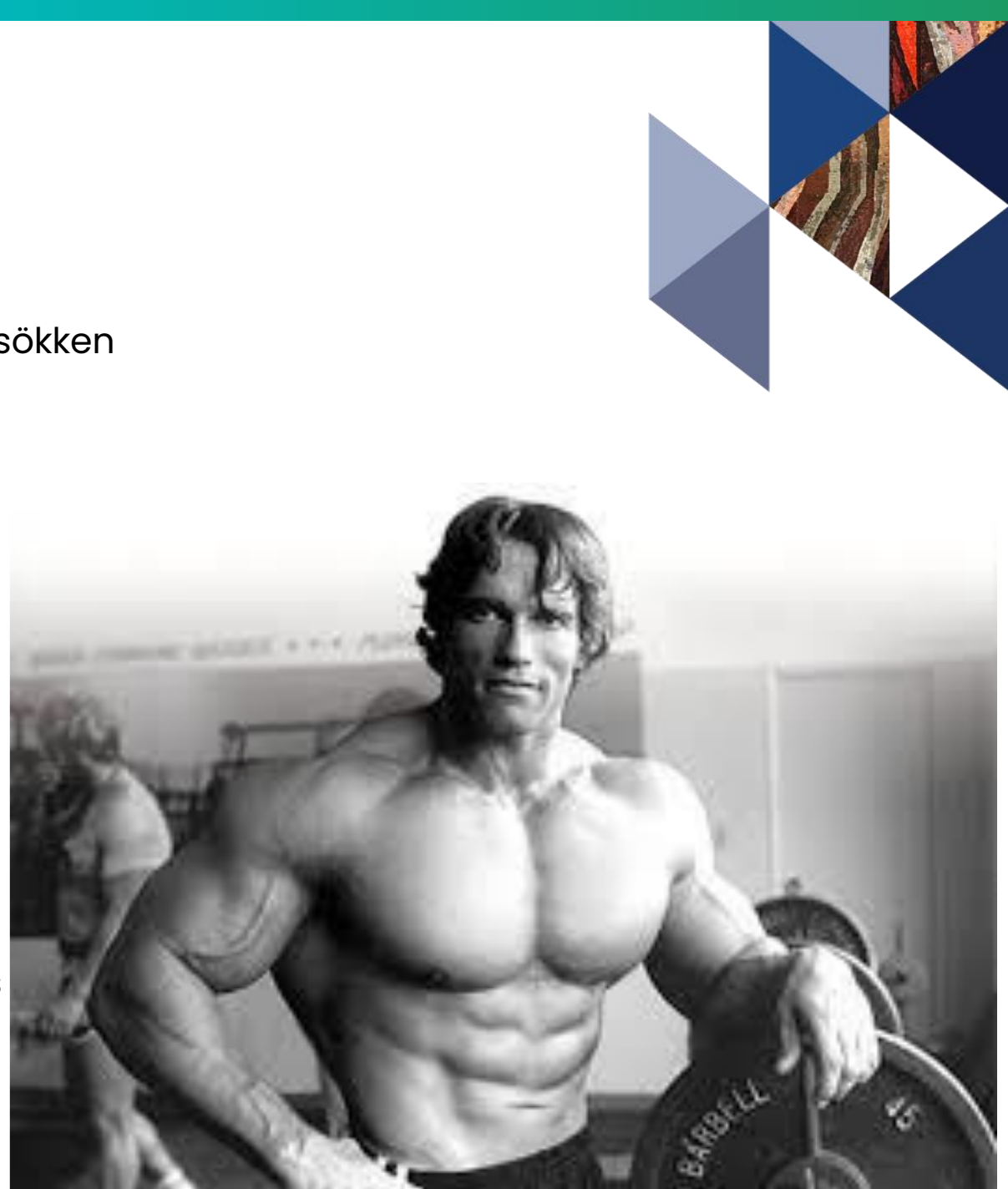


## **2. Sport pozitív hatásai**



## 2. Sport pozitív hatásai

- pozitív élettani hatások (cardio-vasc.-pulm, nő ox. ellátás)
- fejleszti a mozgatószervrendszert, javítja az anyagcserét (csökken koleszterin, testsúly, vc.)
- ellensúlyozza a napi egyoldalú testi-szellemi terhelést
- felfrissít, új energiákat szabadít fel, nő a munkavégző- és teherbíró képesség
- javulnak az ideg-izom kapcsolatok
- pozitív személyiségformáló hatás, önismeret fejlesztő hatás
- kiváló stresszoldó, segíti az érzelmi egyensúly kialakulását



# **3. Sport pozitív hatásai a fogyatékkal élők számára**





### 3. Sport pozitív hatásai a fogyatékkal élők számára

- Pozitív élettani és pszichoszociális hatás
- közösség-élmény, védelmet adó háttér, valahova tartozás élménye
- önértékelés, önbecsülés megszerzésének eszköze
- saját elért teljesítmény iránti büszkeség érzése
- fogyatékoság helyett képességek hangsúlyozása



### 3. Sport pozitív hatásai a fogyatékkal élők számára

- fokozottabb személyiségfejlesztő szerep
- fejlesztés és oktatás hatékony eszköze
- munka és foglalkoztatás hiányában gyakran az egyetlen, szabadidőt kitöltő értelmes tevékenység
- segít megtanulni és megismerni a kitartás jutalmát, a teljesítmény örömét



# 4. Paralimpia





## 4. Paralimpia

### 4.1. Paralimpiai játékok története:

#### **Sir Ludwig Guttmann: a parasport alapító atyjaként**

- Németországban született, zsidó származású, Angliában élő neurológus-idegsebész. II. vh. alatt kényszerült Angliába szöknie.
- megalapította Buckinghamshire Nemzeti Gerincsebészeti Központot –*Stoke Mandeville Hospital*–
- Hitvallása: a mozgásszervi rehabilitáció alapköve a sport.
- II. vh-ban harcolt gerincsérült katonák mozgásszervi rehabilitációjában vezette be a különböző sporttevékenységeket állapotukhoz adaptálva.
- Ez volt a Parasport kezdete.



## 4. Paralimpia

### 4.1. Paralimpiai játékok története:

Kezdeti óriási terápiás sikeren felbuzdulva a kórházában minden évbe megrendezte az u.n Stokes Mandeville-i játékokat, melyen kerekesszékes háborús veteránok vettek részt.



**PARALIMPIA ELŐDJE**  
(ParaplegicGames-nek= ParalympicGames)



## 4. Paralimpia

### 1960 Róma I. Paralimpiai játékok:

- A StokesMendeville-i Nemzetközi játékokat 1960-ban Rómában rendezték meg, a XVII. Olimpiai Játékokkal egyidőben. Ez volt az első paralimpia–**Mozgássérültek Olimpiája-nak** nevezték

- cél: társ.-i befogadás, rehabilitáció, magas szintű versenysport

- 23 küldöttség, 400 kerekesszékes sportoló

- Ostia: Gerincsérültek Kp.-ában, XXIII János pápa fogadta audiencián a résztvevőket

### 1964 Tokió

- építettek olimpiai falut, saját zászló, saját himnusz

- megalakul Mozgássérültek Nemzetközi Szövetsége: Sir Ludwig Guttmann(elnök)

### 1984 New York, Stoke Mandeville

- A New York-i játékokat az amerikai elnök, Ronald Reagan nyitotta meg. A játékokon 1800 sportoló vett rész. A paralimpiai játékok történetében először a paralimpiai fáklyát az olimpiai lángról, a XXIII. Los Angeles-i Olimpia lángjáról gyújtották meg. Így a két esemény szimbolikusan is összekapcsolódott.



#### 4. Paralimpia

- **2000** A "Milleneumi" XXVII nyári olimpiai játékok helyszínein, 2000.10.18-29. között került megrendezésre a XI. Paralimpiai játékok. (2001 NOB-NPB megállapodás, paralimpia a olimpia után 2 héttel u.an ott és azokba a stadionokban, olimpiai faluban)

#### 2016 Rio de Janeiro

- paralimpián már 162 ország vett részt
- Magyar Paralimpiai Csapat 18 érmet nyert
- magyar közmédia először közvetítette élőben a sporteseményt

#### 2020(2021)Tokió

- Magyar Paralimpiai Csapat az újkori paralimpiák történetének legjobb szereplését érte el.  
**(16 éremmel - hét arany, öt ezüst és négy bronz)**



### 4.2. Paralimpia Magyar vonatkozása:

- 1903 Nyomorék Gyermekek Országos Otthonában a sportot mint rehabilitációs foglalkozást az orvosok, pedagógusok kezdeményezésére kezdik alkalmazni
- 1929 megalakul a Nyomorékok Sport Egyesülete
- 1945-1970-ig Magyar országon fogyatékkal élőknek lenni egyenlő: persona non gratanak lenni
- 1970 febr. 22: az otthon diákjai, tanárai megalakítják a Halassy Olivér Sport Klub-ot  
(lábszár amputált x2-es olimpiai bajnok vízilabdázó, úszó, az épekkel együtt versenyzett élettörténeti film is készült róla a Csodafedezet címmel)
- 1972-2020: kb.200 magyar paralimpiai érem, 31 arany, 49 ezüst, 64 bronz



## 4. Paralimpia

### 4.2. Paralimpia magyar vonatkozása:

*Megjegyzendő (politika-parasport):*

- 1976 Torontóban az V. Paralimpiai játékokon vett részt először magyar küldöttség.
- a 12 sportolónak a 3. napon el kellett hagyni a helyszínt a –Magyar Népközt. Kormányának
- a parancsára mert feketék-fehérek nem lehetnek egy csapatban!!
- (Tauber Zoltán asztaliteniszező aranyérem, Oláh József atléta bronzérmet nyert de elvették tőlük) magyar közmédia először közvetítette élőben a sporteseményt



Tauber Zoltán asztaliteniszező

## 4. Paralimpia

### 4.3. Paralimpiai eredményeink:



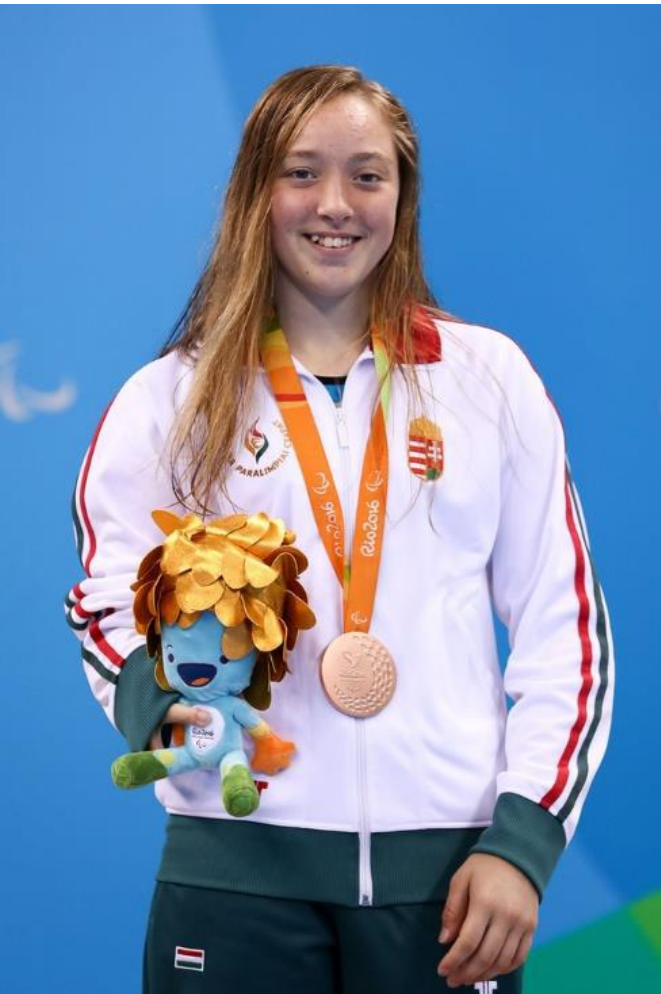
# Híres magyar paralimpikonok:





## 6. A parasport helyzete régióinkban (egyetemünkön)

### PTE PEAC Parasport Szakosztály jeles eredményei:



**K Konkoly Zsófia:**  
2018 Riói olimpia  
bronzérmes úszó



**S Sors Tamás**  
világcústartó, többszörös paralimpiai, világ-és Európa-  
bajnok magyar úszó



**P Pásztory Dóra**  
többszörös paralimpiaibajnok úszó  
2000 Sydney aranyérem, bronzérem  
2004 Athén aranyérem, ezüstérem

## 6. A parasport helyzete régióinkban (egyetemünkön)

### 2020 TOKYO aranyérmesei:





# Magyar paralimpiai Bizottság 1997



**MPN** MAGYAR  
PARASPORT  
február 22. **NAPJA**

# 5. Paralimpikonok klasszifikációja



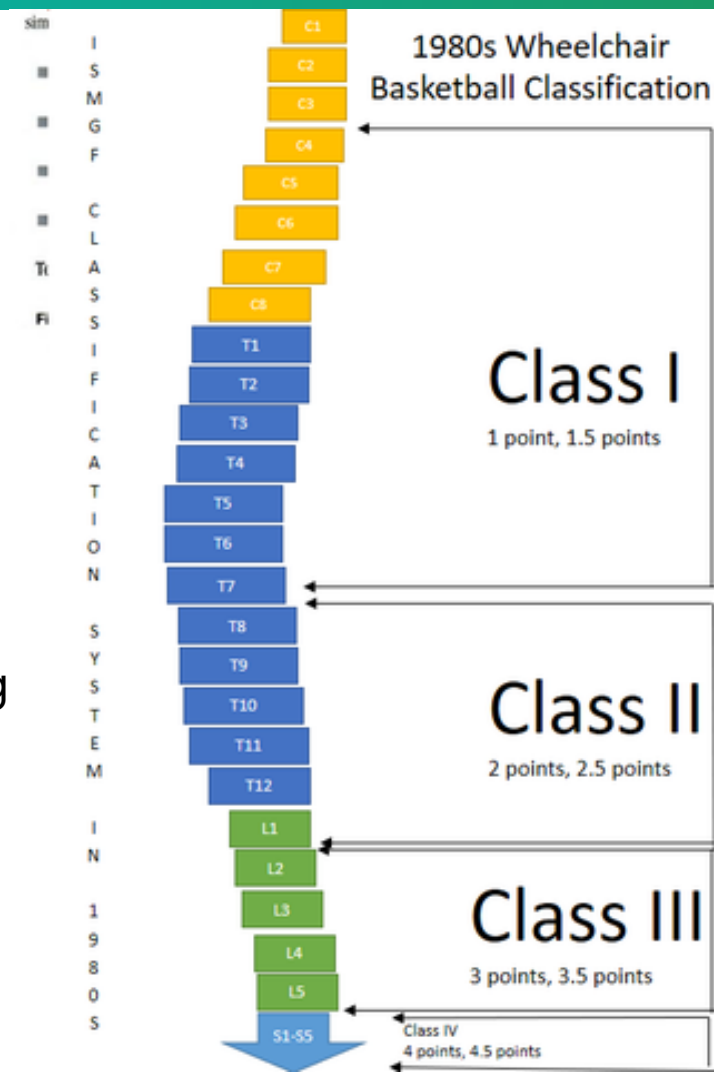
## 5. Paralimpikonok klasszifikációja

a parasportban a sportteljesítmény mérhetőségének, és a versenyés során az esélyegyenlőség biztosításának az alapjául, a sportolók klasszifikációja szolgál.

a klasszifikáció laboratóriumi mérések, orvosi kutatómunka alapján kidolgozott, sportágspecifikus, nemzetközi standardokra épülő a Nemzetközi Paralimpiai Bizottság által szabályozott eljárás.

•sportáganként változó: mozgás-, látás-, és enyhén értelmi sérültek is külön csoportokban versenyeznek.

( úszás 14 kat., mozgássérültek 10 kat.,látássérültek 3 kat., enyhén értelmi fogyatékosokat.)





# **6. A parasport helyzete régióinkban**



#### **4.1 Sportolási lehetőségek (eredményes sportegyesületek, sportkörök):**

PEAC PARASPORT Szakosztály,

PSN Zrt.

PTE Testnevelés-és Mozgásközpont ( lehetőség van gyógytestnevelés végzésére szakember irányításával

#### **4.2. Egészségügyi és tudományos háttér támogatása:**

PTE Sportmedicina Tanszék

PTE KK Korai mozgásszervi rehabilitációs Tanszék

#### **4.3. Szociális háttér támogatása**

PTE Támogató Szolgálat

Baranya Megyei Mozgáskorlátozottak Egyesülete.....



## 6. A parasport helyzete régióinkban (egyetemünkön)

### **PTE PEAC ParasportSzakosztály:**

- 2015-ben alakult, első sportág volt a csörgőlabda, szakosztályvezető: Hári József
- 2017 nyarán a Lendület SE csatlakozott a szakosztályhoz

Cél: sport+társadalmi integráció segítése

Sportágak: asztalitenisz

vakteke

csörgőlabda

boccia

rolling basket



## 6. A parasport helyzete régióinkban (egyetemünkön)

### PTE PEAC ParasportSzakosztály jeles eredményei:

#### **CSÖRGŐ LABDA**

az első sportág volt a Parasportszakosztály megalakulásakor, 2015-ben meg is nyerték a NBII-es bajnokságot 8 fős csapattal





## 6. A parasport helyzete régióinkban (egyetemünkön)

### **PARA BOCCIA**



## 6. A parasport helyzete régióinkban (egyetemünkön)

**PTE PEAC Parasport Szakosztály jeles eredményei:**

***Kerekesszékes Kosárlabda***



*Együtt kerekébb!*  
**PTE PEAC ROLLING BASKET**





## 6. A parasport helyzete régióinkban (egyetemünkön)





## 6. A parasport helyzete régióinkban (egyetemünkön)





### **PTE Sportmedicina Tanszék:**

- 2016-ban kezdte működését, a sporttudomány területén jelenleg fellelhető tudásanyagot és a saját kutatásaik eredményeit igyekszik felhasználni az emberi fizikai teljesítmények fokozásához, a sportolók és parasportolók fizikai-és mentális egészségének a megtartása mellett.

- Csapat tagjai: gyógytornász, fizio-, fiziko-és manuálterápiás szakemberek, ortopéd –traumatológus szakorvosok, sportorvos, sportpszichológus, sportkardiológus

- Parasport támogató szerepe: PEAC Parasport szakosztály egészségügyi és tudományos háttérének a biztosítása

### **PTE Támogató Szolgálat:**

- Pécsi Tudományegyetem már 1999 óta kiemelten foglalkozik a speciális nevelésű igényű

hallgatókkal

- Irodavezető : Magdali Csaba

### **Baranya Megyei Mozgáskorlátozottak Egyesülete:**

- BMKE és BMKSZ karöltve tartanak rendszeresen óvodás és iskolás korú gyerekeknek úgynevezett „Esélyórák” nevű foglalkozásokat

- ahol a fogékonyabb korban levő kiskorúakat megismertetik az érzékszervi, mozgásszervi, vagy szellemi fogyatékkal élő embertársaik mindennapjaival,

# 7. Legfőbb probléma



**Nincs utánpótlás!!!**



## **Sportolási lehetőségek (megfelelő sportegyesületek, sportkörök):**

### **Egészségügyi és tudományos háttér támogatása:**

PTE Sportmedicina Tanszék(megfelelő)sportegészségügyi ellátás

PTE KK Korai mozgásszervi rehabilitációs Tanszék

( csökkent képességűek mozgásszervi rehabilitációjának része legyen a parasport)

### **PARASPORT=TERÁPIA**

**PARASPORT=** egészség megtartása, életminőség javítása

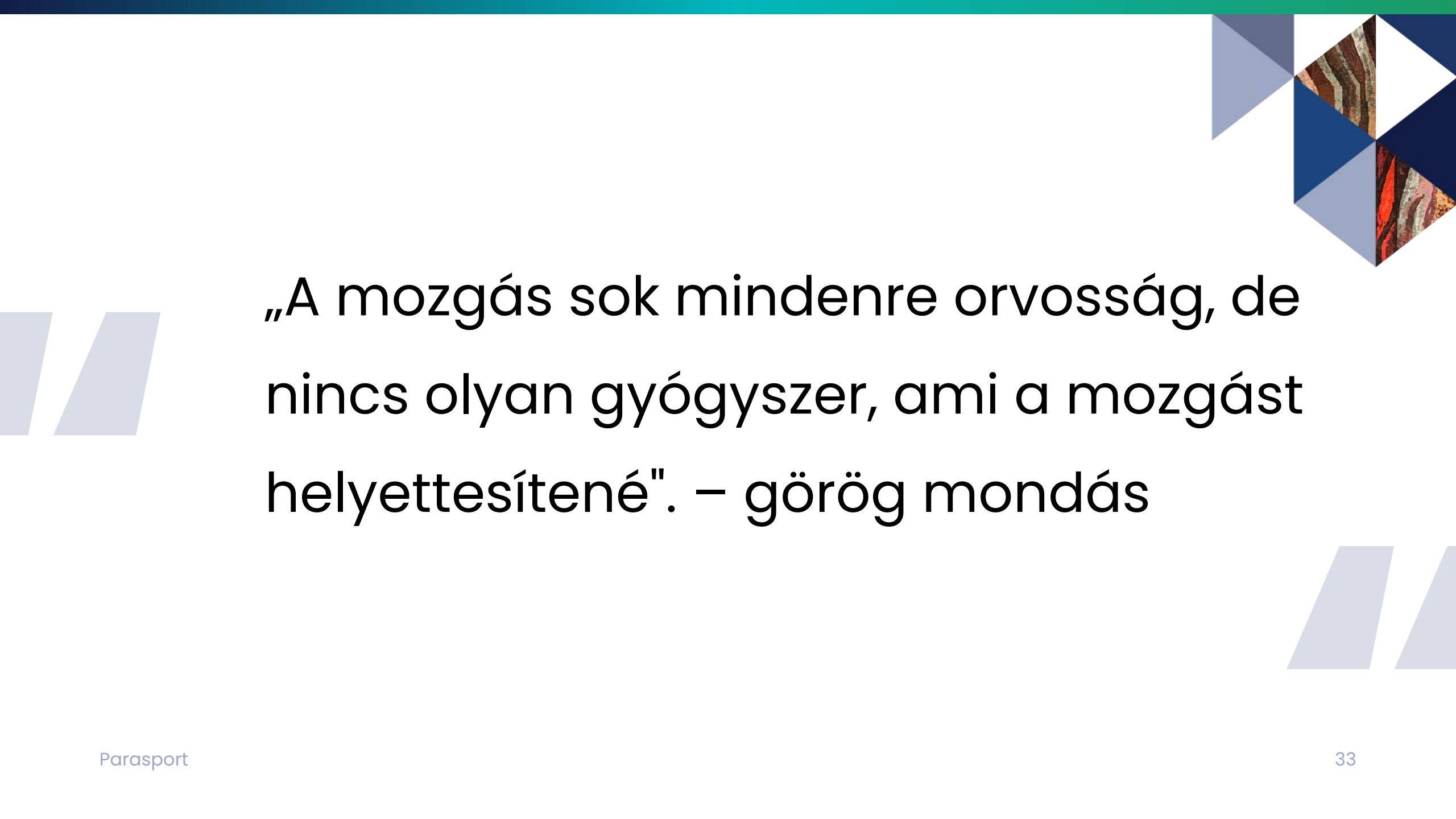
**SÉRÜLÉS =** életminőség, egészségromlás

**Sportszakmai háttér:** edzők, gyógytornász, pszichológus, dietetikus

### **Szociális háttér támogatása**

PTE Támogató Szolgálat

Baranya Megyei Mozgáskorlátozottak Egyesülete



„A mozgás sok mindenre orvosság, de nincs olyan gyógyszer, ami a mozgást helyettesítené”. – görög mondás



# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR



Pécs, 2021. szept.20.