



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sportterápia jelentősége a parasportban

Kollárné Kiss Gabriella
Gyógytornász, egyetemi tanársegéd
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2026. március 2.



Sportterápia

- **Sport** **elemeinek** felhasználása a rehabilitációban, postrehabilitációban.
- Komplex tevékenység, amelynek összetevői: **általános és speciális kondicionálás**, mindennapi élettevékenységek elemeinek tanulása, gyakorlása, klinikai sport.



Sportterápia története

- XX. Század eleje: Mozgássérült sport, fogyatékos sport
- 1929. Nyomorékok Sport Egyesülete Mo
- 1944. gerincvelő sérültek sportja No
- Paralympia
- 1970. Halassi Olivér Sport Club, Akarat Sport Club
- 1973. Vasakarat Sport Club
- 1977. Mozgássérültek Egyesületének Országos Szövetsége, Magyar Mozgáskorlátozottak Sportszövetsége



Sportterápia Definíciók

- **Maximális terhelhetőség** elősegítése gépekkel támogatott terápiás eljárásokkal és **sportág specifikus funkcionális gyakorlatokkal**
- A sérült ember megmaradt fizikai **képességeinek fejlesztését** biztosító tevékenység



Sportterápia hatása

- **Fizikai hatás:** erő, mozgásügyesség fejlesztés
- **Lelki hatás:** önbecsülés, bátorság, akaraterő, kitartás, fájdalomtűrés
- **Személyiségformálás:** tolerancia, segítőkészség, önfegyelem, alkalmazkodás, siker és kudarc feldolgozás, motiváció



Sportterápia hatása

- A beteg észleli fizikai teljesítőképességének határát, javulását
- A megtett erőfeszítések hasznosságát
- Mindennapi életben könnyebbség



Sportterápia elemei

- Testnevelés, sport, gyógytestnevelés, gyógytorna mozgásanyaga
- Sportpedagógia, konduktív pedagógia
- Sportpszichológia



Sportterápia célja

- A sérült ember pszichés elrendeződésének segítése,
- Önértékelés, önbizalom,
- A megváltozott állapot feldolgozása,
- Új énkép kialakítása,
- Fizikális képességek további fejlesztése, mozgáskultúra fejlesztése,
- Munkaképesé válás segítése,
- Szocializáció,
- Rekreáció,
- Versenysportba való visszatérés



Sportterápiás Team

- Páciens
- Testnevelő/edző/személyi edző
- Gyógytornász
- Gyógytestnevelő
- Gyógypedagógus
- Orvos



Indikáció

- Mozgásszervi betegségek
- Belgyógyászati betegségek
- Neurológiai betegségek
- Pszichiátriai betegségek
- Gyermekgyógyászati betegségek
- Gyógypedagógiai problémák
- Testi és szellemi fogyatékosok



Kontraindikáció

- A betegség kontraindikációi
- Motivátlanság
- Együttműködés hiánya



Klinikai sport

- A sportterápia legfőbb eleme
- A különböző sportágak mozgásanyagát eszközként használja
- A sportágak játék- és versenyszabályai alkalmazkodnak a beteg állapotához (fogyatékos sportban a beteg alkalmazkodik a szabályokhoz)



Klinikai sport célja

- A fizikális képességek gyakorlati felhasználásának fejlesztése
- Tevékenység siker- és célorientált
- Új énkép kialakulása (szabályok, beilleszkedés, sikerek, kudarcok)
- Mozgástanulás hatékonysága
- Társadalomba való beilleszkedés
- Rokkantállapot elfogadása (kerekesszék, végtaghiány)
- Életminőség javítása



Gyógytornász jelentősége

Kombinált - funkcionális osztályozás:

- Izomerővizsgálat (0-5)
- Mozgásterjedelem vizsgálat ízületenként
- Mozgáskoordináció vizsgálata – adott mozgássorok

Egyéb vizsgálatok:

- Végtaghosszmérés
- Ülőegyensúly vizsgálata: normál, gyengült, gyenge, nincs
 - Egyensúlyi helyzetből kibillenés
 - Aktív törzshajlítás előre, felemelkedés
 - Aktív törzshajlítás hátra, kiegyenesedés
 - Törzshajlítás oldalra
 - Törzsrotáció



Alkalmazható sportágak

- A betegség jellege szerint (ind., kontraind.)
- A beteg fizikális képességei
- A kondicionáló inger nagysága, mértéke, milyensége
- Pszichés státusza
- Célja, érdeklődési köre, hobby

Osztályozási szempontok:

- Sérülésspecifikus
- Kombinált osztályú versenyek (paralympia): sérülés mellett funkcionális képességeket is figyelembe vesz sportáganként



Klinikai sport- alkalmazott sportágak

- Mozgáskorlátozott személyeknél funkcionális vizsgálat alapján határozzák meg a sportolók versenyszintjét.
- A sportolók klasszifikációját sportáganként, a versenyszabályokat a különböző sportágakban pontos előírás szerint lefektették. (www.paralympic.org)



Magyar paraolimpiai sportágak



Magyar Parasport Szövetség (MPSZ)

- Atlétika, asztalitenisz, boccia, cselgáncs, darts, erőemelés, görkorcsolya, karate, kerékpár, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, lovaglás, röplabda, sí, tájfutás, tenisz, tollaslabda, úszás

Magyar Mozgáskorlátozottak Sportszövetsége (MLMS)

- Atlétika, asztalitenisz, boccia, erőemelés, lövészet, ülőröplabda, úszás, teke, vívás

Mi a valóság a parasportban?

- Kevés és kis létszámú clubbok
- Sportfizioterápia minimálisan van jelen
- Gyógytornász foglalkoztatása





Köszönöm a figyelmet!

