

Lélekmozgató

Számomra, és a környezetemben élők számára is mindig fontos volt a sport, azonban azt tapasztalom, hogy amióta otthoni tanulásra, munkára kényszerültünk ez a mozgásvágy még inkább megnőtt. Nem csak az egészségünket, az immunrendszerünket erősíthetjük, számtalan előnyét élvezhetjük az edzésnek. Türelemre, kitartásra és küzdelemre tanít, kiváló stresszlevezető. Emellett a legcsodálatosabb érzéseket nyújthatja, büszkeséget, önbizalmat és elégedettséget, melyeket az élet számtalan területén hasznosíthatunk.

De vajon mi akadályoz meg valakit abban, hogy átélje ezeket a fantasztikus, a sport által nyújtott előnyöket? Ha az ép embertársainkat tekintjük, akkor biztosan az időhiány, energiahány vagy a kellő kitartás, motiváltság hiánya. Azonban vannak olyan emberek, akiknek küzdeniük kell ahhoz, hogy mozoghassanak. A fogyatékos személyek számára ez emberfeletti kitartást igényel.

Vannak, akik életük elejétől fogva sérültek, és vannak, akik életük folyamán sérültek meg. Többféle fogyatékoság is létezik, például látás, hallás, beszéd mozgás vagy értelmi, azonban ezek kisebb-nagyobb mértékben mind befolyásolják akár az életben, akár a sportban való részvételt. Szerencsére a társadalom egyre támogatóbb, nyitottabb a korlátozott emberek iránt. A média is igyekszik erősíteni érzékenységünket irántuk, olyan személyek bemutatása által, mint például az ismert tréner, és prédikátor Nick Vujicic.

A paralimpia „A lélek mozgásban” mottóját rendkívül találónak, és erős tartalmúnak vélem. Egy fogyatékkal élő, kerekesszékhöz kötött embernek, akinek a felkelésben és a hétköznapi dolgokban is kihívásokkal kell megküzdenie, elképesztő, lélekből feltörő elszántságra és céltudatosságra van szüksége ahhoz, hogy sportoló legyen. Ahelyett, hogy beletörődne abba, hogy valamilyen szinten korlátozottan, hátráltatottan éli az életet, inkább megérti, azonosul vele, és a maximumot hozza ki a helyzetéből. A parasportolók példája azt mutatja, hogy a számunkra, „épek” számára elképzelhetetlen tűnő messzeségben lebegő célok is megvalósíthatók. Üzenetük nagyon fontos, azt mutatják meg, hogy mindenki győztessé válhat, nincs lehetetlen, és a sportot használhatják önkifejezésük eszközeként.

Több rövidfilmmel is találkoztam a téma kapcsán, de úgy gondolom, hogy *A lehetetlen határán* című film nyújtott a legnagyobb betekintést, amely magyar parasportolók életén keresztül mutatja be a saját fejlődésüket, és a hazai parasport fejlődését. A film szereplői mesélnek a fogyatékoságukról, a rossz élményeikről, a sporttal való megismerkedésükről és arról, hogy hogyan sikerült elérniük ahhoz a fordulóponthoz, hogy sikeresnek, erősnek és eredményesnek érezhetik magukat. Véleményem szerint hatalmas inspirációt adnak ezzel, nem csak a fogyatékosággal élők számára, hanem mindenkinek. Egy rögös úton haladtak

végig, ami kellő elkötelezettség nélkül nem tudott volna ilyen ámulatba ejtő eredményekhez vezetni, mint például, hogy paralimpia résztvevőkké váljanak.

Az első paralimpiai játékra 1960-ban, Rómában került sor. Az első magyar paralimpiai aranyérmét Tauber Zoltán para-asztaltenisz sportágban szerezte. Hazánkban jelenleg 26 paralimpiai bajnok, és számos tehetséges, megállíthatatlan parasportoló van – olyan különleges parasportágak résztvevőiként, mint például az alpesi sí, atlétika, csörgőlabda, evezés, íjászat, kerekesszékes kosárlabda, rögbi, vívás, snowboard és úszás.

Hogy néhány eredményes magyar parasportolót említsek, legutóbbi éremszerzőink között van Illés Fanni Világ-és Európa-bajnok paraúszó, aki 2018-ban Londonban világbajnoki aranyérmét szerzett 100 m mellúszásban. Szvitacs Alexa, para-teniszező, 2019-ben Európa-bajnokságon szerezte meg aranyérmét. Kiss Péter Pál kajak-kenus, aki 2019-ben aranyérmét szerzett Világ-és Európa-bajnokságon is egyaránt. Ekler Luca paraatléta, aki 2018-ban és 2019-ben Világ- és Európa-bajnoki címet szerzett távolugrásban. Ezekre a címekre, éppen annyira büszkének kell lennünk, - ha még nem jobban-, mint az ép, magyar sportolók világbajnoki, európa-bajnoki és olimpiai eredményeikre.

A parasportolókat ma már több támogató szervezet is segíti. Ilyen a Magyar Paralimpia Bizottság, a Fogyatékos Országos Diák, Verseny-és Szabadidősport Szövetsége, a Magyar Hallássérültek Sportszövetsége, a Magyar Szervátültetettek Országos Sport, Kulturális és Érdekvédelmi Szövetsége, és a Magyar Speciális Olimpia Szövetség. Ugyancsak a parasport elismertségét jelzi, hogy 2015 óta az Év Sportolója Gálán, négy különböző kategóriában fogyatékos sportolókat is választanak: Az év fogyatékos férfi sportolója, az év fogyatékos női sportolója, az év fogyatékos csapata, és az év fogyatékos sportolókkal foglalkozó edzője.

Számomra rendkívül fontos az, amivel a Lélekmozgató program során szembesültem. Sok-sok értékes, elismert parasportoló történetét ismertem meg, akik mindenki számára példaértékűek lehetnek, mind az elért céljaik miatt, mind pedig azokért az emberi tulajdonságokért, amikkel talán sokan nem is rendelkezünk olyan mértékben, mint fogyatékos társaink. Döbbenetes tettvágygal, lelki erővel és motiváltsággal rendelkeznek. De ami talán a legfontosabb, hogy a sportban megtalálták és kibontakoztatták azt, ami mindig is ott lakozott bennük: az elhivatottságukat és minden embertársukkal egyenlő értéküket.