



Primaria Municipiului Ploiești



## **Orientarea activităților motrice către activitatea sportivă adaptată persoanelor cu dizabilități**

Posibilitățile persoanelor cu dizabilități precum și dorința lor permanentă de autodepășire, coroborate cu dorința de competiție specifică omului au făcut ca activitățile motrice să fie reorientate către activitatea sportivă adaptată persoanelor cu dizabilități.

Ca și la persoanele fără deficiențe și la persoanele cu dizabilități putem vorbi de sport de masă, cât și de cel de performanță, existând competiții interne cât și internaționale și chiar paralimpiade. La una dintre jocurile olimpice flacăra olimpică a fost aprinsă pe stadion de un participant la tir cu arcul pe scaun rulant, organizatorii arătând astfel că toți sportivii se bucură de mișcarea generoasă a olimpismului. Sportivii cu handicap au clasificări sportive convenite internațional, conform tipului de handicap și în concordanță cu regulamentele ramurii sportive respective.

Clasificarea sportivă a fost făcută pentru prima dată la o competiție pentru răniți medulari, la Stoke Mandeville, când a trebuit să li se acorde tuturor participanților șansa de a concura în mod corect, întrucât nu toți participanții aveau același grad de afectare a coloanei vertebrale. Nevoia de egalizare a șanselor a determinat prima clasificare sportivă a persoanelor cu handicap.

La evoluția clasificărilor și-au adus contribuția ideile conducătorilor, sportivilor, tehnicienilor și medicilor, care s-au raportat inițial la analiza medicală de stabilire a originii și gravității handicapului. Analiza funcțională care consideră posibilitățile de mișcare ale practicantului în teren a reprezentat un alt criteriu de clasificare sportivă.



Primaria Municipiului Ploiești



**Principiile generale ale clasificării** se referă la:

**1. Bilanțul analitic**, care cuprinde:

- forța musculară - printr-o notare de la 0 la 5;
- bilanțul articular (cu măsurători de unghiuri) ;
- nivelul amputației;
- coordonarea;
- acuitatea vizuală și câmp vizual.

**2. Bilanțul funcțional** care cuprinde analizarea unor teste specifice fiecărei ramuri de sport, arătând performanțele individuale cotate prin cifre, precum și unele gesturi tehnice pe teren.

Fiecare țară a stabilit variante de clasificare care s-au potrivit condițiilor și sportivilor săi. Recomandat este însă să se respecte clasificarea internațională, regula pe care o aplică și țara noastră.

### **Clasificarea sportivilor din fotoliul rulant**

#### **Clasificarea sportivă internațională ISMWSF (International Stoke Mandeville Wheelchair Sport Federation)**

**1.A. Tetraplegie completă de nivel C7 și deasupra, sau handicap echivalent** - Sportivii care nu posedă decât un triceps brahial în funcțiune, cotate internațional 3 și cu mâinile total paralizate.

**1.B. Tetraplegie completă de nivel C8 sau handicap echivalent** - Sportivii care au tricepsii brahiali, flexorii și extensorii pumnului cu funcționalitate mai mare de 3 dar care flexorii degetelor au funcționalitate < 3.

**1.C. Tetraplegie completă de nivel D1 sau handicap echivalent** - Sportivii care nu au funcționalitate < 3 în musculatura inter-osoasă și în mușchii mici ai mâinilor și picioarelor.



Primaria Municipiului Ploiești



**2.C. Paraplegie completă de nivel D2 până la D6 sau handicap echivalent** - Sportivii cu paralizii ale mușchilor abdominali, fără echilibru în șezând; membre inferioare total paralizate.

**3.C. Paraplegie completă de nivel D7 până la D10 sau handicap echivalent** - Sportivii cu mușchii abdominali de cotație 3: fără mușchi abdominali inferiori și mușchi spinali inferiori (echilibrul trunchiului în șezând este dificil; membrele inferioare paralizate total).

**4.C. Paraplegie de nivel D11, până la L3, sau handicap echivalent** - Sportivii cu: mușchii trunchiului normali (echilibrul trunchiului bun în poziția șezând); mușchii cvadriceps fără funcțiune; nu există comandă nervoasă pe mușchii ridicători, tricepsi, ischiogambieri și fesieri. Testul efectuat pentru funcționalitatea musculaturii membrilor inferioare nu trebuie să arate o funcționalitate > de 20 puncte pentru răniții medulari sau 15 puncte pentru cei cu poliomieliță.

**5.C. Paraplegie de nivel L4 până la S1 sau handicap echivalent** - Sportivii cu: mușchii tricepsi fără funcționalitate. Testul efectuat pentru funcționalitatea musculaturii membrilor inferioare nu trebuie să arate o funcționalitate > de 21 - 40 puncte pentru răniții medulari, sau 16 - 35 puncte pentru cei cu poliomieliță.

**6.C. Paraplegie de nivel S2 sau S3, sau handicap echivalent.** Testul efectuat pentru funcționalitatea musculaturii membrilor inferioare nu trebuie să arate o funcționalitate > de 41-60 puncte pentru răniții medulari, sau 36-50 puncte pentru cei cu poliomieliță.

## **Orientările sportive ale persoanelor cu handicap**

### **Orientările se fac în funcție de:**

- aptitudinile de practicare a sporturilor, înclinațiile individuale;
- la ce nivel se poate practica sportul respectiv;
- contraindicațiile medicului și ale fiecărui sport;
- vârsta, sexul, topografia handicapului, funcționalitatea mușchilor.



Primaria Municipiului Ploiești



**Examinarea practicantului** se face prin examen medical având ca obiect:

- interviu privind antecedentele personale și familiale ale individului, istoricul handicapului, problemele de sănătate apărute de la ultimul examen medical, sau de la apariția handicapului;
- examen general - greutate, înălțime, presiune arterială, puls, consult cardiac și pulmonar, palpări de viscere, ganglioni;
- examen al sistemului osteo-articular cu măsurarea amplitudinilor la toate articulațiile, stabilitatea acestora, unghiuri;
- examen clinic special axat pe bilanțul deficienței fizice (etiologic - cauzalitate) ;
- examen cardiologic - teste de adaptare cardiovasculară la efort.

**Persoanele cu tetraplegie sau paraplegie** pot practica atletism în scaun mobil (curse de viteză, semifond, fond, aruncări), baschet, scrimă, powerlifting, natație, tenis de masă, tenis de câmp, tir cu arcul, sau cu arma, caiac-canoe, navigație, schi, bob, sub control medical.

**Persoanele cu poliomielite** au nenumărate posibilități de practicare a sporturilor. Cele cu poliomielite la nivelul membrelor inferioare (aflate în scaun rulant) pot practica: baschet, atletism, tenis de masă, popice, scrimă, pescuit sportiv, dans sportiv. Natația nu este recomandată.

**Persoanele cu amputații** sunt orientate spre sporturi funcție de: vârsta, starea cardiovasculară, nivelul amputației și natura sportului respectiv.

Aproape ca nu există restricții pentru persoanele cu amputații uni sau bilaterale. Sporturi cu îndemânare și efort mediu - volei, sărituri, sau efort mare - alergări, ciclism, schi, natație (fără proteze).

**Infirmități motorii cerebrale** trebuie testați dacă pot face câteva elemente sau dacă pot practica sportul respectiv în funcție de posibilitățile individuale.

**Persoanele cu deficit vizual** pot practica cu sau fără însoțitor atletismul - curse de viteză, semifond și fond, marș, sărituri în lungime și înălțime, toate aruncările, schi - coborâre cu însoțitor, semifond cu însoțitor, natație, judo, fotbal cu ajutorul mingii cu clopoței, golbal - un sport al



Primaria Municipiului Ploiești



nevăzătorilor, haltere; tir cu arcul cu reper al poziției corpului, sau cu ținta optoelectrică, care înlocuiește informația vizuală cu cea auditivă, ciclism cu conducător, canotaj cu însoțitor; dans sportiv, șah.

**Persoanele cu handicap auditiv** pot practica toate sporturile chiar împreună cu cei fără handicap.

Responsabilul sportiv are un rol important în conducerea antrenamentului și al întrecerilor sportive, care este racordat la fiecare handicap al practicanților.

### Bibliografie

1. Lisa J.A. și colectiv Rehabilitation Medicine – principles and practice (third edition), Editura Lippincott, Williams & Wilkins, 1998
2. <http://www.buckshealthcare.nhs.uk/disABILITY> Information and Resources

*Lector univ dr. Oprea Viorel*  
*Universitatea Petrol-Gaze din Ploiești*  
*Instructor sportiv – Asociația Club Sportiv Roțile Schimbării*

Proiectul *Sportul integrează persoanele cu dizabilități* are ca scop promovarea sportului pentru persoanele cu dizabilități ca mijloc eficient de creștere a gradului lor de incluziune socială și reducerea stigmatizării și discriminării acestora. Programul este co-finanțat de Primăria Municipiului Ploiești, contract nr. 7518/13.05.2016 și se derulează în perioada 13 mai-12 noiembrie 2016.