




Wysoki poziom motywacji



– Najważniejsza jest integracja. Dzieci bardzo szybko zapominają, że są niesprawne. One się stają turbosprawne – mówi Magdalena Majewska, trenerka siatkówki na siedząco, uczestniczka projektu „Sit2Play”



Czy siatkówka może być fundamentem zdrowia młodych ludzi?

Oczywiście, że tak. To jest sport, który większość z nas poznaje w szkole, na lekcjach wychowania fizycznego. Uczymy się podstaw, które możemy rozwijać w każdym wieku. Także wtedy, gdy mamy obniżoną sprawność fizyczną, ruchową.

Mówimy o specyficznej formie siatkówki – na siedząco. To jedna z dyscyplin, które można uprawiać w ramach zajęć prowadzonych przez Fundację Społeczny Fair Play. Kim są ich uczestnicy?

To zarówno dzieci, pełnosprawne i z niepełnosprawnością, jak i dorośli. Należy jednak zaznaczyć, że nie z każdym rodzajem niepełnosprawności ruchowej można uprawiać tę dyscyplinę. W zajęciach mogą brać udział osoby po amputacjach kończyn dolnych czy z deformacjami kończyn górnych – bo to są, można powiedzieć, rodzaje niepełnosprawności predysponowane do trenowania siatkówki na siedząco. Ale istnieją i ograniczenia – wszelkie obustronne porażenia kończynowe niestety nie pozwalają uprawiać tej dyscypliny.

Trenerzy w Fundacji Społeczny Fair Play to również osoby z niepełnosprawnością.

Jaki ma to wpływ na kontakt z uczestnikami zajęć?

Za najlepszą odpowiedź niech posłużą obserwacje, które poczyniłam, prowadząc zajęcia na basenie. Mianowicie: wszyscy zauważają, że poruszam się w inny sposób. Kiedy jestem w stroju pływackim, widzą, że moja noga nie przypomina ich nogi, a pomimo to jestem w stanie pływać każdym stylem, robić nawroty. Myślę, że to bardzo ludzi napędza. Osoby, które widzą, że ich trener – mimo problemów ze zdrowiem, z narządkiem ruchu – jest w stanie ćwiczyć na wysokim poziomie, są bardzo zmotywowane. Szczególnie dzieciaki. Dorośli też, choć aż tak tego nie pokazują.

Zapytałem na początku o siatkówkę jako o fundament zdrowia. Nieprzypadkowo.

W słowie *fundamental* w języku angielskim mieści się człon *fun* – czyli zabawa. Dodajmy do tego *ball* z wyrazu *volleyball* i otrzymamy *FUNBALL*: to skrót nazwy projektu „Building solid and healthy *FUND*amentals for *volleyBALL* in early age (6–9) group”, który realizujecie w ramach programu Erasmus+ Sport wspólnie z Odbojkarsko Društvo Šempeter, organizacją goszczącą ze Słowenii. Zabawa, zdrowie, sport – czy właśnie takie podejście do siatkówki przekonało was do tej organizacji?

Nie uczestniczyłam bezpośrednio w procesie wyboru organizacji goszczącej, ale uważam go w stu procentach za trafiony. Ważne, by partner pasował do celów projektu, do tego, co chcemy osiągnąć. Nie sądzę jednak, by

Magdalena Majewska – instruktorka, trenerka i reprezentantka polskiej kadry narodowej w siatkówce na siedząco kobiet, uczestniczka projektu „Sit2Play!”, realizowanego przez Fundację Społeczny Fair Play w ramach Akcji 1. (Mobilności pracowników w dziedzinie sportu) programu Erasmus+ Sport. Właścicielka firmy Aquama, wspierającej osoby wykluczone i z niepełnosprawnościami poprzez sport i aktywność fizyczną (prowadzi m.in. zajęcia na basenie). Koordynatorka innego, wysoko ocenionego projektu sportowych mobilności: „Orientuj się na specjalne potrzeby”.

FOT. SZYMON ŁASZEWSKI

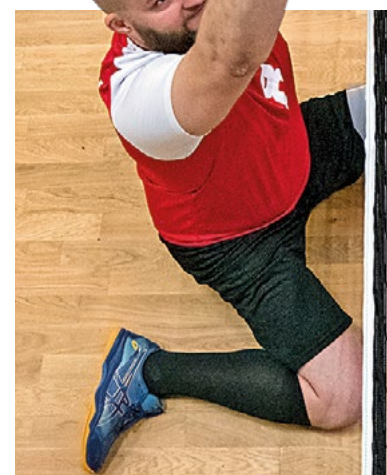
w naszym przypadku proces selekcji był skomplikowany, ponieważ siatkówka na siedząco jest generalnie sportem bardzo mało rozpropagowanym, zarówno w naszym kraju, jak i na świecie. W Polsce wiele osób wciąż myśli, że poruszamy się na wózkach inwalidzkich. Mało kto orientuje się, że tak nie jest, że gramy na parkiecie i przemieszczamy się z pomocą rąk. W społeczności osób grających w Europie w siatkówkę na siedząco trudno jest się nie znać. To jest kameralne grono – widzimy się na mistrzostwach Europy, świata, na przeróżnych sparingach. Nie ma też szerokiego wyboru, jeśli chodzi o organizacje, które zajmują się siatkówką osób z niepełnosprawnościami i spełniają wszystkie wymagania, szczególnie te dotyczące przemieszczania się, dostosowania do naszych potrzeb i ograniczeń.

dużo krócej, ale i tak podczas wyjazdu mogliśmy przekazać naszym partnerom wiele ciekawych informacji, powiedziałabym: ogólnoludzkich.

Jak przebiegła realizacja projektu „Sit2Play!”?

Które doświadczenia są dla pani najcenniejsze?

Podczas pobytu w Słowenii codziennie obserwowaliśmy treningi, obejrzelśmy też kilka meczów dzieciaków i młodzieży, pełnosprawnej i z niepełnosprawnością. Rozmawialiśmy ze słoweńskimi trenerami o tym, co na tych treningach widzieliśmy, konsultowaliśmy nasze obserwacje. Zadawaliśmy pytania, jeśli mieliśmy jakieś wątpliwości. Było też wiele prezentacji. Dowiedzieliśmy się na przykład, jak duże znaczenie ma włączanie rodziny – głównie rodziców – do treningu sportowego. Wiem już,



Popatrzmy na projekt z drugiej strony. Wy jedziecie za granicę, zdobywacie wiedzę, doświadczenia... Ale co z tego ma organizacja goszcząca? Jak przekonać naszego wymarzonego hosta [z ang. gospodarza – przyp. red.], żeby poświęcił nam swój czas, podzielił się wiedzą? Co możemy dać od siebie?

Do jakiegokolwiek organizacji byśmy się odezwali, podzielenie się doświadczeniem będzie interesujące dla obu stron – szczególnie w siatkówce na siedząco, która jest tak mało popularna. Wszystkim nam zależy, żeby ten sport zyskiwał na popularności. Nasze doświadczenia są oczywiście nieco inne niż słoweńskie – jako trenerzy czy instruktorzy zajmujemy się tą dyscypliną

że to cenna sprawa. Udział rodziców w zajęciach na basenie może być trudny do zorganizowania, ale już w siatkówce nie stanowi problemu, a korzyści, które zaprezentowała nam organizacja goszcząca, są przeogromne.

Macie już plany, jak to zrobić na swoim podwórku?

Efektom i kontynuacją projektu „Sit2Play!” w Fundacji Społeczny Fair Play będzie wdrażanie programu działań opartego na doświadczeniach i wiedzy, które wynieśliśmy z mobilności. Sądzę, że bez tego wyjazdu nie miałabym 80–90% wiedzy, którą mam teraz i którą mogę wykorzystać na treningach z dziećmiaki pełnosprawnymi



W Polsce wiele osób wciąż myśli, że w czasie zmagañ poruszamy się na wózkach inwalidzkich. Mało kto orientuje się, że tak nie jest – że gramy na parkiecie i przemieszczamy się z pomocą rąk



i z niepełnosprawnością. Wiem, jak rozłożyć obciążenia, wiem, na jakie rzeczy zwrócić uwagę, wiem też – o czym już wspominałam – jak jest ważna rola rodzica. Zdobyłam kluczowe wskazówki dotyczące tego, jak prowadzić cały proces treningu.

Mówiąc o treningu, ma pani na myśli działania kompleksowe, kontakt z rodzicami, połączenie zajęć osób z pełną sprawnością z osobami z mniejszą sprawnością i z niepełnosprawnością: wymiar integracyjny, nie tylko sportowy.

Trudno tu mówić w ogóle o sportowym wymiarze, szczególnie w przypadku osób po poważnych przejściach, np. amputacjach. Dla nich najważniejsza jest integracja. Dzięki treningom te osoby czują się włączone w grono rówieśnicze, nie odczuwają tego, że coś jest z nimi nie tak. Dzieci bardzo szybko zupełnie zapominają, że są niesprawne. One się stają turbosprawne. Raz na jakiś czas organizowane są nawet mecze pokazowe, w których biorą udział całe rodziny. To jest fantastyczna sprawa.

Rozmawiał **Lukasz Smogorowski** – ekspert FRSE, koordynator w Zespole ds. Sportu Erasmus+



FOT. SZYMON ŁASZEWSKI (3)



Magdalena Majewska z kolegą z drużyny podczas treningu. Amputacje ani deformacje kończyn nie przeszkadzają w uprawianiu siatkówki na siedząco. Ograniczeniem są tylko obustronne porażenia kończynowe



Projekt „Sit2Play!” (1. nabór 2023) realizowany jest przez Fundację Społeczny Fair Play w ramach programu Erasmus+, Akcja 1., Mobilności pracowników w dziedzinie sportu (Mobilność kadry sportowej). W mobilności typu *job shadowing* wzięło udział 10 trenerów. Kraj organizacji goszczącej: Słowenia. Czas trwania mobilności: 8 dni. Czas trwania projektu: 6 miesięcy. Dofinansowanie projektu: 16 040 euro.



Strona organizacji goszczącej: [Oksempeter.si](https://oksempeter.si)



Chcesz zrealizować podobny projekt?

O dofinansowanie w ramach Akcji 1. mogą się starać polskie kluby i organizacje działające w obszarze sportu i aktywności fizycznej. Wystarczy złożyć wniosek do FRSE – Narodowej Agencji Programu Erasmus+. Kolejny termin: 1 października 2024 r., szczegóły na: <https://bit.ly/4adt9p>