

HIDVÉGI PÉTER – HONFI LÁSZLÓ

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger  
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger  
E-mail: hidvegi@ektf.hu*

## FOGYATÉKOS SZEMÉLYEK REKREÁCIÓJA RECREATION OF HANDICAPPED

*„A rekreáció sajátos attitűdöt, életstílust is jelent. Olyan tevékenység, amelyben a verejtéknek nincsen verejtékszaga, hanem gyöngyözése örömmé, elégedettséggé, új fizikai szellemi alkotóerővé nemesedik.”*

*(Rókusfalvy Pál)*

### Összefoglaló

A jelenlegi helyzet, ami most van Magyarországon a rekreáció terén, a fogyatékosok körében (legyen az integrált vagy szegregált intézményi keretek között) rendkívül gyenge alapokon nyugszik, melynek oka elsősorban a fogyatékosokkal szembeni előítélet, tehát maga a társadalmi közfelfogás. Szeretnénk felhívni a társadalom figyelmét a téma fontosságára, aktualitására, hogy szükségét érezzék az emberek a rekreációs tevékenységek megteremtését a fogyatékos személyek körében is.

**Kulcsszavak:** fogyatékos emberek sportja, testkulturális ismeretek, rekreáció.

### Abstract

The present situation which is in Hungary today in the sphere of recreation (it can be within integral or segregated institution frameworks) is based upon extremely weak basis, and the reason of that is principally the prejudice against handicapped, therefore itself the social opinion. I would like to call the students' attention to the importance of the topic to feel the need for the creation of recreation activities among handicapped too.

**Keywords:** sport for people with disability, body culture, recreation.

## A rekreáció fogalmának értelmezése

A sporttal, szabadidővel kapcsolatos fogalmaknak a mai magyar társadalomban nincs egységes értelmezésük. A fogalmak egzakt értelmezése szempontjából szükséges az egyes kategóriákat több oldalról is megvizsgálni (Gáldi, 2004).

A **rekreáció** latin eredetű szó, jelentése visszaalkotni, újraalkotni vagy helyreállítani. Általánosan elterjedt értelmezése felfrissülés, pihenés, erőgyűjtés, illetve az ezt szolgáló tevékenységek összessége. „A rekreáció nemzetközi értelmezésben a szabadidő eltöltés kultúrája, ezen belül a jó közérzet, a jól-érzés, a jól-lét megteremtése.” (Téczely, 2000).

A rekreáció a munkában elfáradt ember kikapcsolódását, pihenését, munkarejének (bővített) újratermelését jelenti, de a többé válást is magába foglalja (Kovács, 2003).

Eszközül természetesen a rekreáció sok mindent felhasználhat, így a sportot is. A sport az ember életében, életmódjában nem nélkülözhető (Bíróné, 1994). Érdekes a **szabadidő** fogalmát is tisztázni, melyen munkán, tanuláson, a hozzá tartozó utazáson, a fiziológiai szükségletek kielégítésén túl fennmaradó, szabad felhasználású időt értjük (Kovács, 2000). Tulajdonképpen ez a két fogalom nem választható szét egymástól. A rekreáció a szabadidő része és a szabadidő része a rekreáció is (Márkné, 1976). A szabadidő fontos szerepet játszik az ember társadalmi életében, viselkedésében, más emberekkel való kapcsolataiban. A szabadidő közvetlen összefüggésben van az egyén szociális fejlődésével. (Ponomarjov, 1966).

Az egészségügyi Világszervezet (WHO) az **egészség** fogalmának meghatározásakor nagy jelentőséget tulajdonít a rekreációnak. Eszerint az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem csupán a betegség illetve a testi nyomorúság hiánya. Mindhárom területért elsősorban az egészségügy, egészségpolitika a felelős ám meghatározott és nagyon is hangsúlyos szerepe van a rekreációnak mindhárom szférában (Téczely, 2000).

A rekreációs tevékenység célja szerint lehet pihenés, kulturálódás, fitness, azonban eredményoldali célkitűzése a tartalmasan megélt minőségi élet (Gáldi, 2004).

A rekreációs tevékenység célja a munkaképesség megőrzése; a teljesítőképesség javítása; pihenés, felüdülés, szórakozás, kulturálódás; a szabadidő kulturált, hasznos eltöltése; minőségi élet élése. Eredményoldala: egészséges életmód; hosszú, minőségi élet (Kovács, 2003).

Ángyán (2000) kifogásolja, hogy mindmáig nem sikerült megfelelő magyar kifejezést találni a rekreáció, illetve a fitness helyett és igyekezik kerülni ezeket a szavakat és csak akkor használná, ha pontosan körül lehetne határozni, mit is jelentenek (Ángyán, 2000).

A legtöbb embernek hazánkban ez a fogalom sajnos még nem sokat mond. A rekreáció fogalma nehezen vált ismertté és elfogadottá Magyarországon, sőt mi

több bizonyos szakértők szerint kellően át nem gondolt akciókkal, megnyilvánulásokkal és szervezésekkel országunkra jellemzően félreértelmezve szűkítetten terjedt el. Egyeseknek nem jelent mást, mint kalandsportot, unikum sportot. Másoknak a sportbéli „másságot” a hagyományos sportokon túli tevékenységet jelenti (Tkalcsac, 2001).

A hazai irodalomban talákoztunk Báthory (1985), Kozmanovics (1989), Harsányi (1991) Dobozy, Jakabházy (1992), Kovács (2003) rekreációs meghatározásaival.

„Rekreációnak nevezzük azokat az egyéni és társadalmi érdekeket kielégítő, pozitív magatartásformákat, amelyek az ember jó fizikai, szellemi és szociális közérzetének megteremtésére, a hatékony cselekvőképesség, optimális teljesítményképesség újrateremtésére, illetve felújítására irányulnak.” (Báthory, 1985).

„Rekreáció alatt tágabb értelemben azt értjük, hogy a munkában, sokszor az egyoldalú monoton munkában elfáradt ember minél rövidebb idő alatt kipihenje magát testi, szellemi fáradtságot egyaránt- hogy képes legyen munkaerejét megújítva ismét önfenntartó tevékenységet végezni.” (Kozmanovics, 1989).

„A rekreáció szabadidőben az aktív pihenés érdekében, szabad elhatározás alapján örömmel végzett minden olyan kulturális, társas és mozgásos tevékenység, amelyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség oldása, a testi-lelki teljesítőképeség helyreállítása, fokozása érdekében művel az ember.” (Harsányi, 1991).

„A rekreáció az ember egészségének, munkaképességének újratermelését jelenti.” (Dobozy–Jakabházy, 1992). A rekreáció során kifejtett fizikai aktivitás terjedelme igen tág, formája és sokfélesége révén. Mindegyik fajtája szerint segít teljesíteni funkcióját, kifejleszteni a különböző emberi adottságokat, illetve elég tenni különböző szükségességének (Dobozy, 1994).

A rekreáció a munkában elfáradt ember kikapcsolódását, pihenését, munkaerejének (bővített) újratermelését jelenti, de a többé válást is magába foglalja (Kovács, 2003).

A rekreációval különböző nemzetközi egészségügyi, kulturális és sportszervezetek is foglalkoznak. Így a Világ Szabadidős és Rekreációs Szövetség (World Leisure and Recreation Association) az Európai Szabadidős és Rekreációs Szövetség, (European Leisure and Recreation) mely része a világszövetségnek, az életformát kívánja javítani a szabadidő helyes felhasználásával, a rekreációval (Téczely, 2004).

A rekreáció turizmusban betöltött szerepét hangsúlyozza Könyves-Müller (2001). „A turistákban – legyen szó bármilyen jellegű turizmusban résztvevőkről – napjainkban egyre fokozódó igényként jelentkezik a különböző programok nyújtotta élmények szerzése (aktív turizmus), az üdülésre, pihenésre fordított idő tartalmas eltöltése.” Így a turisztikai szervezetek törekednek arra, hogy egész évben rekreációs programok álljanak a turisták igényeinek kielégítésére.

Karcag és Cserkeszölő fürdő kutatásának eredményei is igazolják a turisták rekreációs keresleti igényeit. A vendéglégedettség adataiban a fürdő látogatók hiányzó kínálati elemként jelölték meg a csúszdát, sportolási lehetőséget, játszótérrel, gyógy-szolgáltatásokat, stb., amelyek lehetőséget biztosítanak a több generáció fürdővel való elégedettségének növeléséhez (Könyves–Müller–Szalay–Szabó 2005).

Fontos, hogy a gyermekek diákként minél több lehetőséget megismerjenek a felüdülésre, az önmegvalósításra, önkifejezésre, szellemi vagy fizikai erőnlétének javítására, hiszen akkor később is olyan szabadidős tevékenységet választanak, amelyek segítik a tudatosabb, teljesebb életvitel megvalósításában (Pásztor, 2002). A sporttevékenység oktatási tevékenységé is válhat. A szándék itt nem csupán a fiatalok testi és jellembeli formálása, hanem az is, hogy megszeressék ezt a tevékenységet, hogy egész életükben képesek legyenek élvezni az aktív pihenést (Dumazedier, 1968).

## Rekreáció világszerte

### *Európa*

Az első átfogó érvényű rekreációs programokat (Trimm and Fitness mozgalmak) a skandináv országok dolgozták ki. Ebbe **Norvégiában** az első ciklusban (1960–1966) a lakosság 10%-át, a másodikban (1967–1972) 30%-át, a harmadikban (1973–1982) 62%-át kapcsolták be. **Svédországban** több mint 5000 rekreációs csoportot hoztak létre, amivel a felnőtt lakosság közel 50%-nak a rendszeres sportfoglalkoztatását oldották meg. **Finnországban** a sport és a sporttevékenység főleg a klubok és az egyesületek hálózatán keresztül szervezett. Kb.: 6000 sportklub van és 100 nemzeti szövetség, amely tagsága a finn össznépesség 20%-át teszi ki (Kalevi, 1970). Később munkahelyi feladatként jelenik meg a rekreáció. 1982-től négyévenként rendezett országos testnevelési és sportfesztiváljai hasonlítanak az egykori szocialista „szpartakiádokhoz”, azzal a kifejezett megköötéssel, hogy itt nem a bajnokok kiválasztása és ünnepi demonstrálása a cél, hanem a tömegek rendszeres foglalkoztatása (Kovács, 2003). Finnországban a sporttörvény 1999-ben lépett életbe törvényi kereteket biztosítva az élsport és rekreáció számára. A törvény támogatja a civil kezdeményezéseket, segíti a gyermekek és fiatalok testi-lelki fejlődését, erősíti az egyenlő esélyért folyó küzdelmet, védi a kulturális különbségeket és fenntartja a fejlődést. A sporttörvény kötelezi az államot és az önkormányzatokat a sport általános feltételeinek megteremtésére (Lajtos, 1999). A skandináv országok életvezetési kultúrájának megalapozása már korán az iskolai nevelésben megvalósul, a rekreációs módszer a testnevelés tantervébe épül (Kovács, 2003).

**Belgiumban** a sport alapját a klubok alkotják. 1 350 000 tagja van 17 500 sport klubnak. A sportklubok összesen 90 sportszövetséghez tartoznak. A kor-

mányszat szerepe, hogy segítse az állampolgárok sportba való bekapcsolódását és támogassa a társadalmi kezdeményezéseket (*Lality, 1999*).

Európában elsőként **Lengyelország** fertőződött meg a rekreációval. A Varsói Testnevelési Egyetemen már 1975-ben tantárgy lett a rekreáció és nemcsak a sport-rekreáció, majd a 80-as évek második felében az összes felsőoktatási intézményben bevezették (*Kovács, 2003*).

Mint láthatjuk, a nyugati országokban már régóta az emberek mindennapjaihoz tartozik a rekreáció, senki nem találja ezt furcsának, szokatlannak. Ezek a társadalmak felismerték és elfogadták, értékrendjükbe építették a szabadidő hasznos eltöltését (*Varga, 2003*).

### *Amerikai Egyesült Államok*

1907-ben indult meg az első rekreációs folyóirat Amerikában Playground, majd Recreation címmel. Amerikában a szabadidősport szinonimájaként a sport-rekreáció kifejezést használják (*Clayne, é.n.*). A századforduló utáni gazdasági válság és a háborúk nem segítették a mozgalom továbbfejlődését, újraéledése az 50-60-as évekre tehető (*Szabó, 2002*). Egy 1950-es vizsgálat adatai szerint (*Hans Kraus, Sonja Weber, cit. Kovács 2000*) az USA 6-16 éves korú iskolásainak edzettségi szintje csaknem 10%-kal marad az európai gyerekeké alatt. Az USA akkori elnöke Eisenhower 1956-ban fittségi konferenciát hívott össze, amelyen erőnléti offenzívát hirdetett meg, elsősorban az ülő életmód, a gyermekkéneveztetés bornírtsága, az autóközlekedés okozta elpuhultság és az akkor divatos ifjúsági pinceklubok egészségtelen szokásai ellen irányítva (*Kovács, 2000*).

A 60-as évek fittségi mozgalmának vezéralakja J. F. Kennedy lett. Az elpuhult amerikai című vezércikkéé Pulitzer díjat kapott. Választási kampányában egy új, sportos, egészséges embereszmény megvalósítását tűzte ki célul. 1961-ben futóteszteket szervezett, valamint meghirdette a kerékpáron a fittség felé akciót (*Jakabházy, 1992*).

A hatvanas évek végén a rekreációs szervezeteket beléptették a Nemzeti Nevelési Szövetségbe. 1971-ben Nixon, az akkori elnök az Erőnlétkutató Bizottságot Országos jogkörű tanácsadó és felügyelő szervezetté alakította. Ennek a szervezetnek az első feladata az ifjúság erőnlétének fokozásával kapcsolatos intézkedések kidolgozása volt (*Kovács, 2003*).

Amerikában a táplálkozásban és az életmódban bekövetkezett változások legnagyobb úttörője Kenneth H. Cooper volt (már a 60-as évek végén meghirdette a fizikai aktivitás az aerob testedzés mindennapjainkba való beillesztésének szükségességét.) Az elnökök minden lehetséges alkalommal demonstrálták a fizikai aktivitás fontosságát. A rendszeresen sportoló felnőttek létszáma az USA-ban rendkívül gyorsan emelkedett, (1968 előtti 25%-ról 1977-ben 47%-ra) va-

lamint az amerikai tizenévesek több mint 50%-a végez valamilyen sporttevékenységet (Cooper, 1990).

Napjainkban Amerikában a pihenés és a szabadidős tevékenységek iránt megnőtt az igény. A szabadidős tevékenységek közül legfőképp a sport van a középpontban, ezen belül is a különböző kint végezhető rekreációs tevékenységek közül is leginkább az amerikai foci, baseball és a kosárlabda a legnépszerűbbek. Ezen okból kevesebb figyelmet kap a benti szabadidős tevékenységek, mint pl.: színház, múzeum.

A legjelentősebb szabadidősport nemzetközi szervezet napjainkban a Sport for All. Nemzetközi szervezete a TAFISA (Trimm and Fitness International Sport For All Association). A szervezet alapidokumentumait az Európa Tanács 1975-ben, Brüsszelben tette közzé European Sport for All Charter címen, amiben a lakosság rendszeres fizikai aktivitásának sportolásának fontosságát rögzítették. A Nemzetközi Sport for All Szövetség végül is 1982-ben alakult meg Strassbourghban, hazánk 1992-től tagja (Dobozy–Jakabházy, 1997).

„Itt kell megjegyezni, hogy a fogyatékosok sportját a „Sport mindenkinek” mozgalmak ösztönzik a legkevésbé. Egy nemrégiben, ötvenhét országban végzett felmérés során a kutatók mindössze három olyan országot találtak, ahol a fogyatékos népességet a „Sport mindenkinek” kampányok, programok szempontjából célcsoportnak tekintették.” (Földesiné, 1997).

1977-ben a WHO meghirdette az „Egészséget mindenkinek 2000-re” programot 4 területen (az egészséget befolyásoló életmód, az egészségre ható rizikófaktorok és a környezet, az ellátó rendszerek, a kormányok multiszektoralis egészségpolitikája) melyet 38 célkitűzésre bontottak le és 33 országra terjesztettek ki (köztük hazánkra is). A célkitűzések közül 20 rövidtávon 1990-ig, 5 középtávon 1995-ig, és 13 hosszútávon 2000-ig megvalósítandó volt. Hazánk ebből a kormány szinten felvállalt programból kihátrált (Kovács, 2003).

### **Magyarország**

A lakosság egészségének katasztrófális romlása a 60–70-es években irányította rá a figyelmet a szabadidőre és ezzel együtt a rekreációra. Ehhez járult az ország viszonylagos gazdasági fejlődése, a határok megnyitása és a 70-es évek elején végzett kiegészítő képzésre is (Szabó, 2002). Az állam részben kényelmi okokból, részben a demokrácia látszatát keltve „leadta” a szabadidő szervezés, a kulturálódás és az üdültetés jogát-feladatát. A diákokét a Magyar Úttörő Szövetség és a KISZ látta el. A munkavállalók fenti funkcióinak megfelelő intézményei a Szakszervezetek voltak.

A rendszerváltás az állam kivonulását jelentette a sportból, ezzel sok rekreációs program is elsorvadt. Új szervezetként a Magyar Diáksport Szövetség és a Magyar Egyetemi–Főiskolai Sportszövetség jött létre. Lakossági célközönsséggel a sportszervezésben támadt úrt a Magyar Szabadidősport Szövetség igyekszik

kitölteni. Mára már üzlet lett a szabadidő és ezen belül a sportrekreáció is. Megjelentek a civil szervezetek, szabadidő, futó és életmód klubok. Megnőtt a szabadidő sport iránti érdeklődés, egyre több futóversenyt, futófesztiválokat, távúszó versenyeket rendeznek. Nagyon sok cég és elsősorban világcég karolta fel a rekreációs tömegversenyt, egyre több cég rendez dolgozóinak rekreációs hétvégeket. A média is egyre többet foglalkozik a témával, rengeteg könyv és újságcikk jelenik meg az egészséges életmóddal kapcsolatban (Szabó, 2002). Megjelent ezen a területen a Fogyatékosok Nemzetközi Sportszövetsége (FoNeSz). A 2000. évi CXLV Sporttörvény XI. fejezetében rendelkezett a Nemzeti Szabadidősport Szövetség létrehozásáról. A törvény kimondja, hogy ... „A testkultúra az egyetemes kultúra része, az egészségvédelem, a megelőzés és a rekreáció fontos eszköze, a szabadidő eltöltésének társadalmilag is hasznos módja. A testnevelés és a sport jelentős szerepet tölt be az ifjúság erkölcsi-fizikai nevelésében, a személyiség formálásában.” 2001 májusában a törvénynek megfelelően a 6 legjelentősebb országos szervezet valamint a FoNeSz létrehozta a NSzSZ-t. A legnagyobb gond, hogy a létrehozott Szövetség nem képes a szabadidősport teljes vertikumát lefedni, továbbá az, hogy több szervezetben is keveredik a magas szintű versenysport a szabadidősporttal (Kovács, 2003).

A rekreáció hazai történetéből azonban a szakemberképzés múltja sem hiányozhat. 1984-től kezdődően a testnevelő tanárképzésben tantárgyként szerepelt a Magyar Testnevelési Egyetemen (TF, ma SE TSK) és az egri Ho Si Minh tanárképző főiskolán (ma Eszterházy Károly Főiskola) a sportrekreáció. 1989-ben az **ELTE** Tanárképző Főiskola megindítja nappali tagozatos, kétszakos rendszerben a felsőfokú rekreációs szakemberképzést. 1994-től a Szegedi Tanárképző Főiskola szintén megindítja a rekreátorképzést. 1996-tól a **Fitness Akadémia** tömegesen képez középfokú rekreációs szakembereket. 2002-től indult a **Testnevelési Egyetemen** az első évfolyama az egyszakos képzésnek (Kovács, 2003).

### **A fogyatékoság jelentésváltozatai**

„A fogyatékoság a gyógypedagógia központi fogalma. Az elnevezés az orvosi terminológiából származik. A maradandó és tartós biológiai károsodásokat, testi alapváltozásokat és a hozzájuk társuló személyiség változásokat jelöli.” (Spaller, 2006). A fogyatékoság alapvető és régi szakmai fogalom, jelentéstartalma azonban még ma sem egységes. A fogyatékoság fogalmának legáltalánosabb jelentéstartalma a biológiai állapot megváltozását, a testi, idegrendszeri, tulajdonságterületek körében fennálló visszafordíthatatlan sérülés, károsodás defektus. A fogyatékoság fogalmának jelentéstartalma egyrészt attól függ, hogy a fogalom értelmezési köre milyen tulajdonságterületre terjed ki, másrészt attól, hogy a fogalom az egyes tulajdonság területek milyen összefüggését jelöli meg (Illyés, 2000).

„A fogyatékos fogalmának orvostudományi jelentése elsősorban a biológiai károsodás és a többi tulajdonság terület következményes elváltozását foglalja össze. A biológiai károsodás és a többi tulajdonság kapcsolatának lehetséges formája az, amikor egy tulajdonság már semmilyen kapcsolatban nincs a biológiai károsodással.” (Kullmann, 1990).

Göllesz szerint a fogyatékos a szenzoros, motorikus vagy mentális képességek részleges vagy teljes hiányát jelenti, mely szintén lehet átmeneti vagy részleges (Göllesz, 1990).

„A fogyatékos az átlagtól, a „normálistól” való negatív irányú eltérést jelöli. A fogyatékos jelöli meg azt a tulajdonságot vagy tulajdonságcsoportot, amely rászorulttá teszi a gyermeket a gyógypedagógiai ellátásra. A fogyatékos ember megjelölésére gyakran használják a „fogyatékos” megnevezést. A köznapiban beszédben gyakran halljuk: „a gyógypedagógia a fogyatékosokkal foglalkozik”, „a fogyatékosok éve a figyelmet a fogyatékosokra terelte” stb. Külföldön a szakmai és hivatalos nyelv már nem a fogyatékos megjelölést, hanem a „fogyatékos ember”, „fogyatékos személy”, „emberek fogyatékosággal” elnevezést használja.” (Illyés, 2000).

Színezi az új átfogó népességfogalmak palettáját a **fogyatékos személyek** megjelölés, amely a fogyatékosággal élő személyek rövidített változata. Fontos számon tartanunk, mert például az **1998. évi esélyegyenlőségi törvény** következetesen ezt használja. „Értelmező rendelkezések” alcím alatt ezt olvashatjuk:

„4.§ E törvény alkalmazásában

a, ”fogyatékos személy: az, aki érzékszervi-így különösen látás-, hallás-, szervi, mozgásszervi, értelmi képességeit jelentős mértékben vagy egyáltalán nem birtokolja, illetőleg a kommunikációjában számottevően korlátozott, és ez számára tartós hiányt jelent a társadalmi életben való aktív részvétel során” (Esélyegyenlőségi törvény, 1998). Ez a fogyatékos személy fogalomértelmezés megegyezik a klasszikus (biológiai) fogyatékos fogalom értelmezésével. „Magyarországon napjainkban megjelent és szörványosan, de például a médiában elég gyakran használt „fogyatékkal élő személyek” elnevezést a fogyatékosággal élő személyek civil szervezetei, mint rossz hangzású, bántó kifejezést, a gyógypedagógus szakemberek, pedig mint nyelvhelyességi és szakmai szempontból egyaránt rossznak tartott átfogó fogalom használatát ellenzik.” (Gordosné, 2004).

### **Fogyatékos személyek, mint a társadalom egyenjogú tagjai**

Az évszázadok során a fogyatékos emberek megítélése a velük szemben felállított állásfoglalások változtak. Az ókorban a fogyatékos külső megnyilvánulásai súlyos bélyeget jelentettek. Abban az időben illetve korban a fogyatékos egyenlő volt a bűnnel vagy legalábbis igen szoros kapcsolatban álltak egymással. A tökéletes képességgel nem rendelkező személyt a társadalom kire-



kesztette, nem fogadta be. A fogyatékos emberek egy teljesen elzárt közösségben éltek, szinte megvonva minden érintkezést, kapcsolatot a társadalom ép „szabad” tagjaival. A változást az ipari forradalom, a termelés fejlődése hozta, lassan kibontakozott a rehabilitációs tevékenység, a gyógykezelés, oktatás, foglalkoztatás terén, hisz egyre nyilvánvalóvá vált, hogy ezek a sérült emberek hiába vesznek részt a termelés folyamatában, gondoskodást igényelnek. Ennek következtében a fogyatékoság szociális problémává vált. Elfogadott tény lett, hogy a fogyatékos embert rehabilitálni kell, valamilyen módon ki kell egyenlíteni. Egyre inkább nyilvánvalóvá vált, hogy nem elég csak a gondoskodást illetve a rehabilitációt, hanem a teljesen „független” életet kell számukra is megteremteni már amennyire állapotuk súlyossága ezt lehetővé teszi (*Dobozy–Jakabházy, 1992*).

Az ENSZ 1959. november 20-án elfogadott nyilatkozata tartalmazta a gyermekek jogait. Aminek az ötödik pontja fogalmazza meg a fogyatékosok helyzetét, miszerint is a testileg és szellemileg elmaradott vagy társadalmi szempontból hátrányos helyzetű gyermekek különleges kezelésre, nevelésre, gondozásra jogosultak. Így a fogyatékosok jogait is az emberi jogokban kell keresni, hisz ők is a társadalom egyenjogú tagjai, számukra is meg kell teremteni azokat a körülményeket, amelyben emberhez méltóan tudnak élni. Dr. Sid Wolinsky a Berkeley-i Fogyatékos Jogok Központjának vezető megbízottja 1993-ban tanulmányozta a fogyatékos emberek helyzetét Magyarországon. Tanulmány szerint a hazánkban élő fogyatékos emberek helyzete, jogaik érvényesítése igen rossz helyzetben van. Igen kevés a fogyatékos embereket megcélzó kormányzati tevékenység (*Karlik, 1999*).

A fogyatékos emberrel való első találkozáskor a látható jellegzetességek alapján alkotott vélemény és az érintett emberről alkotott vélemény mindig előbb megfogalmazódik a kívülállóban, mint hogy magát az embert megismerné. Általános és konkrét előítéleteik vannak az embernek egy-egy fogyatékoság jelenségéről, annak lényegének és sajátosságainak ismerete nélkül. A fogyatékos emberről a látható kép valóban sokszor szokatlan, és nem túl vonzó. Aki nem naponta találkozik ezzel a látvánnyal, abban félelmet, borzongást kelthet maga a látvány is. Sajnos keservesen tapasztaljuk, hogy bizony sok ember és közösség gyorsan ítéletet alkot, és eszerint is viselkedik (*Wisinger, 2003*).

### **A fogyatékoság ügyének megjelenése a sporttudományban**

A sporttudomány multidiszciplináris tudományág, mely a sporttevékenységet folytató embert és a testkultúra történeti, szociológiai és pedagógiai vetületeit vizsgálja. A fogyatékoság sporthoz kapcsolódó kérdései, annak speciális vonatkozásai, külön és hangsúlyozott fejezetét képezhetik a sporttudománynak, abban részterületet követelnek maguknak. Ennek megvilágítására elég, ha a tudományág főbb kérdéseit megfogalmazzuk, melyek a rendszeres fizikai aktivitás

rekreatív, prevenciós és rehabilitációs hatásait firtatják. Ha ehhez a szociális integrációs hatást is hozzávesszük, nyilvánvalóvá válnak a gyógypedagógia és a sporttudomány átfedési területei. A fogyatékosok kérdése elsősorban társadalomtudományi vonatkozásban jelenik meg a leghangsúlyosabb módon. Ilyen a sport, mint integrációs, vagy mint rehabilitációs eszköz felvetése. Azt kell állítanunk tehát, hogy a fogyatékosokkal kapcsolatos speciális kérdések, bővítik a sporttudomány felvetéseinek repertoárját, illetve színesítik elmélyítik azokat, gyakorlatilag tálcán kínálva a kutatásra váró témaköröket. Bár napjainkban több jelentős vizsgálat, kutatás is zajlik a fogyatékosok testi fejlettségével, antropometriai mutatóival, sporton keresztüli szocializációjukkal kapcsolatban, a terület kutatottsága, még sok kívánnivalót hagy maga után.

A fogyatékosok ügyének sporttudományon belüli, múltbéli elhanyagoltságának oka, elsősorban a szakemberek hiányában keresendő. Ma a gyógypedagógusok és sportszakemberek egymás szakmája felé való nyitása tette lehetővé az együttműködést, és a tudományterületen belüli vizsgálatok, kutatások lendületbe hozását (Osváth, 2004).

### **Sport és fogyatékosok Európában**

Európában az egyik legnagyobb változás, hogy a fogyatékos sport iránt egyre nagyobb a megértés és a hírközlés. A fizikai aktivitás és a sport programok az egyes országokban különböző megnevezések alatt futnak. **Finnországban:** Sport és fizikai aktivitás a munkaképtelen egyéneknek, **Dániában:** Munkaképtelen sport, **Németországban:** Mozgásnevelés. A károsodás, fogyatékosok, akadályozottság definíciói az egész világon elfogadott, az aktuális használata országról országra változó.

Európában a sport programok a fogyatékosok számára is mindenütt megtalálhatóak, többek közt az iskolákban és a sport klubokban. A legfőbb kérdés azonban, hogy mennyire megközelíthetőek és hozzáférhetőek a sportolási és rekreációs lehetőségek. **Dániában** 45%-ban a sporttevékenységeket valamilyen sportklubban üzik, közülük valamennyiben fogyatékosok is tudnak sportolni, ezen kívül létezik pár különálló, független sport klub kifejezetten látássérülteknek, süketeknek és középsúlyos fogyatékosoknak. **Norvégiában és Svédországban** a fogyatékosok sportja strukturálisan hasonló a Dánhoz. **Finnországban** a fogyatékosok sport szokásai némileg eltér a fent említett országokétól. Külön csoportok vannak a fogyatékosoknak, időseknek és azoknak a személyeknek, akik hosszú betegségben szenvednek. A finn sportklubok nagyon elterjedtek, de csak az utóbbi időben nyílik rá lehetőség, hogy a fogyatékosok is használhassák. 4 főbb sport szervezet van (rehabilitáció, testnevelést az iskolákban, sport mindenkinek és versenysportot a fogyatékkal élők számára) melyek azért felelősek, hogy a legfőbb sportformákat ellássák (Gita, 2004).

## Rekreáció a gyógypedagógiában

Magyarország lakosainak közel 10%-a valamilyen mértékben a fogyatékosok közé sorolható. Sajnos a tendencia nem kedvező, az iskolás gyereke és a fiatalok körében egyre nő azok aránya, akik valamilyen szervi, vagy funkcionális probléma miatt egyáltalán nem vesznek részt az iskolai testnevelésben és sportban. Az épeket és a fogyatékosokat az is megkülönbözteti, hogy az egészséges életmód lehetősége a fogyatékos emberek számára ma még sokkal nehezebben elérhető, mint ép embertársaiké (Köpf, 2002). A testi nevelés kérdésköre, pedagógiai szerepe a gyógypedagógiában-ahogyan az épek nevelésében, fejlesztésében is hangsúlyos szerepet követel magának. A rekreáció és szabadidős tevékenység nemcsak gyermekkorban, hanem a fogyatékos személyek felnőtté válásának is nagyon fontos komponense, hogy hozzá segítse őket a teljes és kielégítő élethez (Recreation Programs for Adults, 2002). A testi fejlesztés sportban megnyilvánuló változata megérdemelt jelentőségéhez képest mégis kevesebb figyelmet kap, pedig a sport olyan összetett fiziológiai, szociális pedagógiai és emocionális hatással bír, amely megfelelő kézzben páratlan eszköz az életminőség javítására. Múltbéli hátrányos helyzete talán abból ered, hogy a gyógypedagógia szakemberei kevésbé értettek a sportszakma alkalmazásának módszeréhez, a sportszakemberek pedig-gyógypedagógiai ismeretek hiányában-érthető módon nem merészkedtek a fogyatékos ügy területére.

A gyógypedagógia és a rekreáció rendkívül gyenge alapokon nyugszik, ennek oka elsősorban a fogyatékosokkal szembeni előítélet, tehát maga a társadalmi közfelfogás (Lality, 1999).

Közismert tény, hogy a sportnak számos szempontból, előnyös hatása van az emberek életére. Évszázadok bizonyítják, hogy az egészség megalapozásának az akaraterő fejlesztésének, a versenyszellem kialakításán a testnevelés és a sport a legeredményesebb módja (Bitskey, 2002). Sok tanulmányban vizsgálták a **sport** és az **életminőség** kapcsolatát. Ez a felvetés különösen hangsúlyos a fogyatékos személyek esetében, akiknek a hétköznapi élet területén számtalan akadállyal kell megküzdeniük. Ennek ellenére, meglehetősen kevés kutató foglalkozik ennek tanulmányozásával. A gyógypedagógusok és a sportszakemberek szoros együttműködése eredményezheti a megoldást, a kutatások lendületbe hozására. A sport rendkívül jó eszköz a fogyatékosok életminőségének javításában (Osváth, 2004).

A fogyatékos személyeknek is igényük van arra, hogy a mozgást adó lehetőségekkel megismerkedhessenek, és ezzel együtt ők is ugyanúgy igénybe vehessék a sporthoz szükséges sportlétesítményeket, illetve sporteszközöket (Lengyel, 2002).

Kevés gyógypedagógus, illetve sportszakember merészkedett a fizikai aktivitás kiváltotta terhelést, mint a nevelésben, jó közérzet kialakításában, életminő-

ség javításban nagyszerűen használható eszközt, rendszeresen és szisztematikusan alkalmazni gondozottaiknál, tanulóiknál (*Osváth, 2004*).

A fogyatékosok sportja magába foglalja mindazok sporttevékenységét, akiknek bármely testi vagy szellemi képessége korlátozott, vagyis beletartozik a mozgássérültek, a gyengén látók és vakok, gyengén hallók és süketek, a szellemi fogyatékosok, sőt bizonyos fokig titkolható, nem nyilvánvaló fogyatékoságban (allergia, cukorbetegség, dyslexia, mentális zavar) szenvedők sportja is, tekintet nélkül arra, hogy részvételük célja megelőzés, rekreáció, versenyzés vagy rehabilitáció. A helyesen kiválasztott sportág, olyan rekreációs lehetőséget rejt magában egy fogyatékos számára, mely hozzásegítheti őket sok pozitív élményhez. A sport lényegéhez tartozó humanizmus megköveteli, hogy ne csupán az ép emberek testének fejlesztését vállalja fel, hanem minden emberi lényét, függetlenül testi és szellemi képességeiktől. Ebből a szemléletből az következik, hogy a fogyatékosok sportjának fő feladata, legalábbis részben, megegyezik a fizikailag és mentálisan teljesen ép népesség sportjának rendeltetésével (*Földesiné, 1997*).

A rekreáció nagyon sok mindenben segítséget nyújt a fogyatékos embereknek. Lehetőséget nyújt arra, hogy újra felfedezzessék magunkat, hogy olyan képességeket hozzon elő bennük, amik esetleg eddig rejtve maradtak, valamint egyéni fogyatékosági típusoknak megfelelően elvezethet az önérzet, a függetlenség növekedéséhez és a fizikai jóléthez (*Bonnar, 1997*). Rekreációs tevékenységeik kifejtése közben nagymértékben járulhatnak fizikai és szellemi fejlődésükhöz (*Nagy, 2004*). A rekreációs programok tág teret adhatnak az általános iskolákban és az eltérő általános iskolákba járó gyerekek együttes tevékenységének is. Itt nem a megmérettetés a cél, hanem a szórakozáson, a kikapcsolódáson a hasznos időtöltésen van a hangsúly (*Fabikné, 1995*).

### **Milyen hatásokat, élményeket tapasztalhatnak a rekreáció során a fogyatékkal élők?**

A rekreáció nagyon jó hatást gyakorolhat a fogyatékos emberek **érzelmi életére**, hisz a magukba zárkózott, rossz kedélyállapottal küszködők számára a rendszeres testedzés stabilizáló értékű, s ennek hatására az élet egyéb területein is javul a munka hatásfoka, rendeződhetnek az emberi kapcsolatok (*Zászkaliczki, 2004*).

A rekreáció egyik legrégebbi és legáltalánosabb igazolása a **feloldódás**. A feszültség és merevség csökkentése, felszabadulás az idegfeszültség alól. A fogyatékos ember számára mindez rendkívüli jelentőséggel bír. A társadalomban való életük tele van feszültséggel a másság, a megbélyegzés miatt.

**Önfelfedezés** által olyan képességek, érdeklődési területek kerülhetnek felszínre, amiket eddig nem tapasztalt meg az illető, vagy eddig nem realizálódtak.

A sérült embereknek még fontosabb, hogy ezeket felfedezzék, és ez által nőhet az önbizalmuk.

Nagy szerepe van a rekreációnak az **önmagukról alkotott kép** javulásában, hisz könnyen megbélyegezetté válhatnak, melyet negatív hatásként élnek meg. Olyan tulajdonságokra hívhatják fel a figyelmet, amelyeket talán ők észre sem vesznek vagy talán nincsenek is jelen, de az előítéletek alapján beskatulyázzák őket. A rekreáció segíthet ezeket a gátakat ledönteni (*Lality, 1999*).

Személyiségünk kialakulásában jelentős mértékben befolyásolják a társadalom részéről érkező **visszajelzések**, amelyek egész életük alakulásában meghatározóak lehetnek. Sajnos a fogyatékoság következtében ezek a visszajelzések sokszor negatív csengésűek lehetnek. A rekreáció során alkalmunk nyílik találkozni olyan emberekkel, akikre a találkozás és az esetleges személyes kontaktus pozitív hatást gyakorolhat. A rekreáció nem a fogyatékosok és a nem fogyatékosok számára elkülönített helyen történik, ezért alkalom nyílik az épek és sérültek találkozására. A sporton keresztül társadalmi megbecsülést, elismerést szerezhetnek, amely az önbizalom fejlesztésének kiváló eszköze. A társakhoz fűződő viszonyok alakulhatnak, fejlődhetnek. A közösségért való küzdelem értéke megnő. A közös érdeklődési terület összehozhatja az embereket, amely által még barátságot is köthetnek. A fogyatékos emberek kiléphetnek a társadalom, esetleg önmaguk által is elszeparált külön világukból. A rekreáció színterein lehetőség szerint ismerkedhetnek, és őket is megismerhetik ép társaik. Közvetlen érintkezés, tapasztalat segíthet a fogyatékosokkal szembeni negatív szemlélet leküzdésében. A sport és a testmozgás a fogyatékos emberek életében betöltött pozitív szerepéhez ma már nem fér kétség. Rengeteg tapasztalat és eredmény bizonyítja az egészséges életre nevelés fontosságát és a rekreációs tevékenység szellemi és fizikai téren jelentkező hatását (*Karlik, 1999*).

A szabadidő megszervezése illetve hasznos eltöltése a fogyatékkal élők esetében több problémát felvet. Egyik fő nehézség a lehetőségek szűkössege, ehhez nagymértékben hozzájárulnak a fogyatékosággal kapcsolatos társadalmi előítéletek, valamint a fogyatékosággal járó stigma, melyek következtében nem szívesen érintkeznek az egészséges emberek a sérültekkel.

Óriási lehetőségek rejlenek a sport rekreációban, pozitív fejlesztő hatása megszámlálhatatlan sok van, s ezek a pozitív hatások indokolják a rekreációs tevékenységek fontosságát és szükségességét a gyógypedagógiában.

A szakembereké a feladat, hogy a fogyatékosok bio-pszicho-szociális determináltságát kedvezően befolyásolják, többek között a rekreációs tevékenységek által, mely lehetővé teszi számukra a sikeres társadalmi beilleszkedést, integrálódást (*MEOSZ*).

„Mindezért a fogyatékosok sportjának is az a célja, hogy kifejlessze az önbecsülés érzését, megerősítse az önbizalmat, versenyszellemet alakítson ki, mely a fogyatékosok társadalomba való be-, illetve visszailleszkedésének fontos feltétele.” (*Guttmann, 1976*).

## Összegzés

A fent leírtakból azt a következtetést vonhatjuk le, hogy Magyarországnak még van mit fejlődnie a fogyatékos személyek rekreációs tevékenységével kapcsolatban. Míg külföldön egyre több lehetőség tárul eléjük addig Magyarországon csak elvétve találkozhatunk olyan sport klubokkal, ahol a fogyatékos személyeket is elfogadják.

Nagyon fontos lenne, hogy a különböző területeken dolgozó szakemberek (rekreátorok, gyógypedagógusok, testnevelők) egymással együttműködjenek. Az Országos Fogyatékosügyi Program is kimondja: „a sportszakember képzés területén mind a fogyatékos szakemberek képzésére, mind az ép emberek képzésének fejlesztésére nagyobb figyelmet kell fordítani annak értelmében, hogy a fogyatékos sportolókkal is tudjanak a szükséges ismeretek birtokában a speciális igényeknek megfelelően foglalkozni.” (*Országos Fogyatékosügyi Program 100/1999 XII.10.*). Az integráció felé haladva elkerülhetetlen, hogy fogyatékos gyermeket tanítsunk, valamint gyógypedagógiai szabadidős tevékenységet szervezzünk tanulóinknak. Ezért folyamatosan arra kell törekednünk, hogy a felsőoktatásban tanulók jobban átlássák egymás szakterületét.

Üde foltot jelenthet a területen az az öröndetes tény, hogy a Bologna-folyamat által kikényszerített mesterképzésben megalapításra került a fogyatékosok rekreációja tanár szakképzettség, ami második tanárszakként vehető fel a testkulturális szakemberképzésben tanuló hallgatók részére.

## Irodalomjegyzék

1. BITSKEY A. (1992): *Rekreáció: egészség, életmód, erőnlét, sport felkészítés a helyes életmódra*. Szakdolgozat, ELTE-BGGYF.
2. BÍRÓNÉ N. E. (1994): *Sportpedagógia*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
3. BONNAR K. (1997): *Psychologica/Mental skills Disability sports*.
4. CLAYNE R. JENSEN (é.n.): *Outdoor recreation in America*. Fifth Edition, Brigham Young University.
5. COOPER H. K. (1990): *A tökéletes közérzet programja*. Sport Kiadó, Budapest
6. DAVID H. és mtrs. (1997): *Why people recreate*. Life Enhancement Publications Champaign, Illinois.
7. DOBOZY L. (1994): *Életerő, életöröm*. Magyar Könyvklub, Budapest.
8. DOBOZY L., JAKABHÁZY L. (1992): *Sportrekreáció*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
9. DUMAZEIDER J. (1968): *Some remarks on sociological problems in relation to Physical education and sport*. International Review Sport sociology 3. pp. 5–18.
10. FABIKNÉ V. ZS. (1995): *Akadályozott gyermekek rekreációs ellátása a szabadidős tevékenység ismertetése a „Fecskepalota program” bemutatásával*. Szakdolgozat, ELTE-BGGYF.
11. FÖLDESINÉ SZ. GY. (1997): *Proklamáció a fogyatékoság sportjáért*, Testnevelési és Sporttudomány, Tanulmányok, 28. évfolyam 2. 9–16.

12. GÁLDI G. (2002): *Fizikai aktivitás Magyarországon az ezredfordulón*. Magyar Sporttudományi Szemle, 3–4. 7.
13. GÁLDI G. (2004): *Szabadidő struktúra és fizikai rekreáció Magyarországon 1963–2000 között, életmód időmérleg vizsgálatok tükrében*. Semmelweis Egyetem Doktori Iskola, Nevelés-és Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest.
14. GITA SZ. és mtrs. (2004): *Sport and Disability: Comparative Study of European Countries*. Magyar Sporttudományi Szemle, 4. 41-43, 2004.
15. GORDOSNÉ SZ. A. (2004): *Bevezető általános gyógypedagógiai ismeretek*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest 85.
16. GÖLLE SZ. V. (1990): *Gyógypedagógiai kórtan*. Tankönyvkiadó, Budapest.
17. GUTTMANN, S. L. (1976): *Sports for the Physically Handicapped*. Paris Unesco.
18. HARSÁNYI L. (1987): *Prevenção-rekreáció-rehabilitáció*, Egészségnevelés, 38. évfolyam 4-5. 194-198.
19. ILLYÉS S. (2000): *Gyógypedagógiai alapismeretek*. Oktatási minisztérium, Budapest.
20. JAKABHÁZY L. (1997): *Fittkontroll I*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
21. JAKABHÁZY L. (1995): *Prevenção-rekreáció-rehabilitáció*. Kongresszus, Lillafüred „A” szekció.
22. KALEVI H. (1970): *Surrey of the value orientations of Finnish sport leaders VII: Szociológiai Világkongresszus*, Várna.
23. KARLIK V. (1999): *A fogyatékosok társadalmába való beilleszkedése a rekreáció segítségével*. Szakdolgozat, ELTE–BGGYF.
24. KÖNYVES E. – MÜLLER A. (2001): *Szabadidős programok a falusi turizmusban*. Szaktudás Kiadó Ház Rt. Budapest. 57–58. p.
25. KÖNYVES E. – MÜLLER A. – SZALAY F. – SZABÓ R. (2005): *Cserkeszőlő és Karcag egészségturizmusának összehasonlító elemzése*. A Magyar és a Világ tudomány napja. Szolnok. 2005. nov. 10. In: Szolnoki Tudományos Közlemények IX. (Szerk.: Szabolcsi R. – Kádár Z. – Pelikán L.) ISSN: 1419-256-X.
26. KOVÁCS T. A. (2003): *A rekreáció elmélete és módszertana*, Jegyzet Fitness Kft. Budapest.
27. KOVÁCS T. A. (1998): *A rekreáció fogalma és értelmezése*, Magyar Testnevelés és Sporttudomány.
28. KOVÁCS T. A. (1995): *A rekreáció irányzatai*, Kongresszus „A” szekció, Sport és társadalom. 109–111.
29. KOZMANOVICS E. (1989): *Sportrekreáció*. Tankönyvkiadó, Budapest.
30. KÖPF K. (2002): *Ugyanaz egy kicsit másképp*, Fejlesztő Pedagógia külön kiadványa, 13. évfolyam, 3–4. szám 5–7.
31. KULLMAN L. (1993): *Gondolatok az életminőség értelmezéséről*, Szociális Munka, 5–11.
32. KULLMANN L. (1990): *A fogyatékos ember és a rehabilitáció*. In.: Katona F. Siegler I. Medicina Könyvkiadó, Budapest 13–29.
33. LAJTOS R. (1999): *Rekreáció: Sport, egészség, életmód*. Szakdolgozat, ELTE–BGGYF.
34. LALITY É. (1999): *A rekreáció alkalmazása a gyógypedagógiában*. Szakdolgozat, ELTE–BGGYF.

35. LENGYEL V. (2002): *A sport, mint életminőség javító eszköz az értelmileg sérültek beilleszkedésének elősegítéséhez*. Szakdolgozat, TF.
36. MADARÁSZ M. (1995): *Szabadidő pedagógia az enyhén értelmi Fogyatékosok általános iskoláiban és Tagozataiban*. Szakdolgozat, ELTE–BGGYF.
37. MÁRKNÉ E. ZS. (1976): *A szabadidő szociológiája*. Gondolat, Budapest.
38. NAGY Á. (2004): *Középsúlyos értelmi fogyatékos gyermekek rekreációja, Mozgásfejlesztése*, Fejlesztő Pedagógia 15. évfolyam, 4-5. 32–37.
39. OSVÁTH P. (2004): *Occurence of disability in sport science*. Magyar Sporttudományi Szemle, 4. 44–46.
40. PÁSZTOR J. (2002): *Az a cél, hogy az egészségmegőrzés, a sport, szórakozás, a kulturálódás a mindennapok részévé váljon*. Új Pedagógiai Szemle, 52. évfolyam, 12. 171–175.
41. PONOMARJOV N. I. (1966): *Free time and Physical Education. International Review of Sport Sociology*. Varsó 1. szám 167–175.
42. SPALLER Á. (2006): *Gyógypedagógiai ismeretek tára*. Timp kiadó, Budapest 151–152.
43. TÉCZELY T. (2000): *További megjegyzések a rekreáció fogalmához és Gyakorlásához*. Magyar Sporttudományi Szemle, 3–4. 34–35.
44. TKALCSEC T. (2001): *A rekreáció értelmezése, helyzete, hazai fejlesztési lehetőségei*. Szakdolgozat, TF.
45. VARGA SZ. (2003): *A rekreáció napjainkban*. Szakdolgozat, TF. Budapest
46. VIRÁG E. (2004): *A mozgáskorlátozottak rekreációja*. Szakdolgozat, ELTE–BGGYF.
47. WISINGER J. (2003): *A fogyatékosok társadalmi elfogadásáról*. Szociális Munka, 3–4. 54–66.
48. ZÁSZKALICZKY P. (2004): *Tágabb értelemben vett gyógypedagógia*, ELTE, Budapest.

**Szerző nélküli kiadványok:**

- ESÉLYEGYENLŐSÉGI TÖRVÉNY (1998): 1998. évi XXVI. Törvény a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról. I fejezet Általános rendelkezések
- MEOSZ: *A fogyatékos emberek Európába mennek*. Budapest 2003.
- FOGYATÉKOSÜGYI PROGRAM. 100/1999 (XII. 10.) OGY határozat az Országos Fogyatékosügyi Programról Esélyegyenlőség megteremtéséhez szükséges intézkedések és feladatok a sport és szabadidő területén 1999.
- RECREATION PROGRAMS FOR ADULTS: FPG Child Development Institute. 2002.
2000. évi CXLV törvény a sportról XI. fejezet