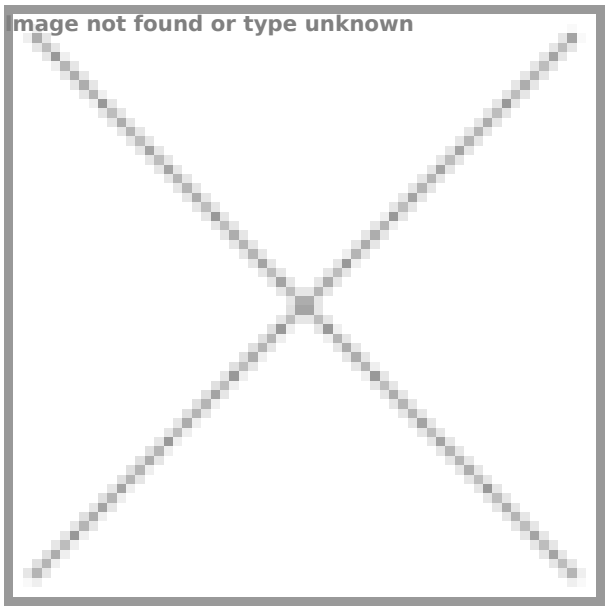
RESOCJALIZACJA POPRZEZ KULTURĘ FIZYCZNĄ



Sport, rekreacja ruchowa czy aktywność fizyczna są obecne za każdym więziennym murem. Piłka nożna, tenis stołowy, dart, zajęcia biegowe, siatkówka, koszykówka a nawet zajęcia w pobliskiej krytej pływalni. Rodzaj realizowanych zajęć uzależniony jest od infrastruktury jednostki i pory roku.

„W zdrowym ciele zdrowy duch”

W tym haśle zawiera się kwintesencja kultury fizycznej, a ściślej mówiąc rekreacji ruchowej. Dążenie do polepszania swojej sprawności i kondycji fizycznej jest jednoznaczne z dbaniem o własne zdrowie. Jest to najważniejszy cel jaki każdy powinien sobie postawić. Wysportowane i sprawne społeczeństwo to także zdrowe społeczeństwo. Każda osoba regularnie uczestnicząca w kulturze fizycznej dobrze zdaje sobie sprawę jak wielki wpływ na nasze zdrowie ma ruch. Ważne jest, żeby ruszać się regularnie i zdrowie polepszać z każdym kolejnym treningiem. Tak jak w społeczeństwie, tak i wśród osadzonych są osoby, które doskonale zdają sobie z tego sprawę. Są też i tacy, którzy nie przywiązują do tego żadnej uwagi, a znajdą się również osadzeni, którzy chcieliby mieć wpływa na swój stan zdrowia i poziom sprawności fizycznej nie do końca jednak wiedząc jak to zrobić. W jednostkach penitencjarnych są wychowawcy ds. sportu, którzy pomogą w tej dziedzinie. Są to głównie absolwenci Akademii Wychowania Fizycznego, którzy dobrze wiedzą jak zmotywować i ukierunkować daną osobę do działania i rozpoczęcia bądź rozwijania przygody z aktywnością ruchową. Podpowiedzą, jak i od czego zacząć. Udzielą wskazówek na co zwracać uwagę aby ruch, który ma prowadzić do polepszenia zdrowia nagle nie stał się powodem kontuzji.

Przede wszystkim „kultura”, nie tylko fizyczna

Kultura fizyczna odnosi się do wielu aspektów życia. Nie ogranicza się ona jedynie do rozwoju fizycznego. Wiele osób zapomina o tym, że sport wpływa także na charakter każdego, kto w niej uczestniczy, na jego rozwój intelektualny a także kulturę osobistą. Ważnym jest aby zajęcia prowadzone przez kadrę penitencjarną wśród osób pozbawionych wolności wszystkie te elementy zawierały. Przykładowo zajęcia siatkówki prowadzone na terenie jednostki nie ograniczają się jedynie do bezmyślnego odbijania piłki. Przede wszystkim mają nauczyć zasad fairplay a co się z tym wiąże szacunku do przeciwnika. Gry zespołowe uczą rozwiązywania problemów w sposób pokojowy, co jest bardzo ważnym elementem podczas zajęć. Należy pamiętać, że wiele osób popadło w konflikt z prawem ponieważ nie posiadało tej umiejętności. Umiejętność kulturalnego zachowania się na boisku czy w obiekcie sportowym na pewno przeniesie się również na inne obiekty i do życia codziennego osadzonych.

Sport lekarstwem na stres

Kultura fizyczna, sport, rekreacja ruchowa mają na pewno zbawienny wpływ na nasze zdrowie fizyczne. Nie każdy jednak utożsamia ruch ze zdrowiem psychicznym. Sam fakt izolacji więziennej budzi stres, frustrację i negatywne emocje. Do tego dochodzi wiele innych czynników takich jak zmniejszony kontakt z rodziną, ograniczenia czasowe i miejsca, konieczność podporządkowania się pewnym regułom. Z wyżej wymienionych powodów ważnym jest, aby osoba pozbawiona wolności mogła te negatywne emocje wyładować w sposób akceptowalny i bezpieczny dla siebie i innych. Wzrost napięcia może generować niepotrzebne nieporozumienia, kłótnie czy spory. Odpowiednio zaplanowane zajęcia pomogą niwelować napięcie, nabrać pozytywnej energii a także wyciszyć i rozluźnić organizm.

O zajęciach sportowo-rekreacyjnych za więziennym murem dla osób pozbawionych wolności, nie można myśleć jedynie w kategorii rozrywki czy zabicia wolnego czasu. Pełnią one wiele funkcji, które pomagają w procesie resocjalizacji i readaptacji. W trakcie realizacji zajęć ruchowych można "przemycić" wartości wpływające na zmianę postawy skazanych na lepsze. Jest to proces trudny i długotrwały, ale nie niemożliwy.

Tekst i zdjęcia: por. Daniel Prątnicki