Data publikacji: 28.09.2025

AKTUALNOŚCI

Sport w służbie resocjalizacji – zajęcia sportowe w zakładzie karnym

Aktywność fizyczna odgrywa coraz większą rolę w procesie resocjalizacji osób pozbawionych wolności. Zajęcia sportowe organizowane w zakładzie karnym to nie tylko sposób na zagospodarowanie czasu wolnego osadzonych, lecz przede wszystkim narzędzie wychowawcze i profilaktyczne.

Regularne ćwiczenia pomagają w utrzymaniu sprawności fizycznej i dobrego samopoczucia, ale również uczą zasad współpracy, odpowiedzialności i zdrowej rywalizacji. Sport staje się okazją do kształtowania postaw prospołecznych oraz budowania motywacji do pozytywnych zmian w życiu.

W ramach zajęć osadzeni mogą uczestniczyć zarówno w treningach ogólnorozwojowych, jak i w grach zespołowych – takich jak piłka nożna, koszykówka czy siatkówka.

Nie bez znaczenia pozostaje aspekt wychowawczy. Poprzez sport skazani uczą się dyscypliny, cierpliwości i konsekwencji – cech niezbędnych w procesie readaptacji

społecznej. Spotkania ze sportowcami czy trenerami dodatkowo motywują do pracy nad sobą i pokazują, że dzięki determinacji można osiągnąć wiele.

Zajęcia sportowe w zakładzie karnym to dowód na to, że resocjalizacja może przebiegać nie tylko poprzez edukację czy pracę, ale również poprzez aktywność fizyczną. Sport daje osadzonym realną szansę na pozytywną zmianę i powrót do społeczeństwa z nowymi umiejętnościami i zdrowszym stylem życia.

" Motywacja jest tym, co pozwala zacząć. Nawyk jest tym, co pozwala Ci wytrwać." - Jim Ryun.

Opracowanie: st.szer. Luiza Karapetyan-Kowalska