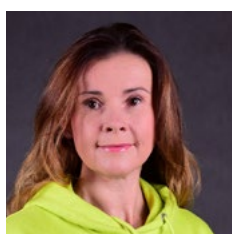


Międzynarodowy Turniej w Podnoszeniu Ciężarów dla Osób z Niepełnosprawnościami „LIFT for HEALTH”



Teresa
Biela-Jesionowska



Marcin
Laśkiewicz

4

Trenerzy w Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej pracujący ze studentami z niepełnosprawnościami

16 lipca 2022 roku w Zatoce Sportu odbył się Międzynarodowy Turniej w wyciskaniu sztangi dla osób z niepełnosprawnościami. Ta dyscyplina sportowa znana jest też pod nazwą „paralifting”. Była to jedna z imprez towarzyszących Europejskim Igrzyskom Akademickim (EUSA Games, Łódź 2022).

W odbiorze widza „paralifting” (znany także jako „para powerlifting”) to wyciskanie sztangi na ławce. Różni się ono od klasycznego podnoszenia ciężarów przede wszystkim tym, iż zawodnicy nie rywalizują w pozycji stojącej, a wyciskają sztangę leżąc plecami na ławeczce z asekuracją. Taki sposób podnoszenia sztangi odpowiedni jest dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Organizatorami zawodów było Centrum Sportu PŁ wraz z Biurem ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ. Jest to już kolejny taki turniej organizowany wspólnie przez nasze jednostki. Zawody zostały rozegrane na najwyższej jakości certyfikowanym sprzęcie firmy ELEIKO, który wykorzystywany jest podczas Igrzysk Paraolimpijskich, przez co zawodnicy mogli czuć się bezpiecznie. Była to impreza pokazowa, która toczyła się równolegle

z rozgrywanymi na Politechnice Łódzkiej Europejskimi Igrzyskami Akademickimi, które zgromadziły na starcie ponad 5 tys. studentów reprezentujących różne dyscypliny sportowe.

Zawody wzbudziły ogromne zainteresowanie wśród tłumnie zgromadzonej zagranicznej publiczności, a ciężary jakie dźwigali zawodnicy nieraz powodowały niedowierzanie wśród zebranych osób. Ciekawostką jest fakt, że jeżeli o chodzi o wyciskanie sztangi leżąc, to zawodnicy z niepełnosprawnościami są silniejsi od zawodników pełnosprawnych. A świadczą o tym rekordy Europy i świata. Przykładowo, rekord świata osób z niepełnosprawnościami w kategorii 59 kg wynosi 211 kg, a w kategorii ciężkiej 311 kg. Prawda, że te wyniki robią ogromne wrażenie i w pierwszym momencie są nie do uwierzenia? Jednym z celów zawodów było pokazanie europejskiemu środowisku akademickiemu naszych działań sportowych na rzecz studentów z niepełnosprawnościami. Zorganizowanie tych zawodów miało również na względzie wprowadzenie paraliftingu do następnej edycji igrzysk EUSA już jako pełnoprawnej dyscypliny.

W turnieju wystąpiło 32 zawodników w 10 kategoriach wagowych: 4 damskich i 6 męskich. Reprezentowali oni m.in. Indie, Łotwę, Polskę oraz Ukrainę. Dumą naszych zawodów jest to, że udział w nich wzięli paraolimpijczycy z Tokio: Paulina Przywacka-Puziak oraz Marek Trykacz. Oboje wywalczyli zwycięstwo w zawodach w klasyfikacji Open. Klasyfikacja Open to najważniejsza z klasyfikacji potocznie zwana klasyfikacją wszechwag. Kilkukrotna Mistrzyni Polski oraz medalistka imprez międzynarodowych Paulina Przywacka-Puziak bardzo wysoko oceniła organizację turnieju.

W tej znakomitej imprezie nie zabrakło również reprezentantów PŁ, którzy na co dzień trenują w sekcji AZS dla osób z niepełnosprawnościami. Wszyscy doskonale spisali się podczas rywalizacji i odnieśli następujące sukcesy:

- Anna Litawska – I miejsce kategoria do 70 kg
- Agata Skalska – III miejsce kategoria do 60 kg
- Rafał Kaszewski (pracownik uczelni) – I miejsce kategoria do 85 kg
- Hubert Krokowicz – III miejsce kategoria do 55 kg
- Adrian Peliszko (pracownik uczelni) – V miejsce kategoria +95 kg
- Piotr Stanisławek – II miejsce kategoria do 75 kg
- Daniel Utratny (absolwent) – III miejsce kategoria do 75kg



Wciska sztangę Piotr Stanisławek



Wyciska sztangę Agata Skalska

Staramy się pokazywać, że sport jest dla wszystkich, pomimo niepełnosprawności. Dopasowujemy aktywność fizyczną do potrzeb i możliwości indywidualnych każdego studenta.

Ze sportowym pozdrowieniem trenerzy:
Teresa Biela Jesionowska
Marcin Laśkiewicz



Wyciska sztangę Rafał Kaszak



Sport dla studentów z niepełnosprawnościami w Politechnice Łódzkiej to nie tylko domena studentów zrzeszonych w AZS

Zajęcia WF

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ w porozumieniu z Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej organizuje zajęcia sportowe dla studentów z niepełnosprawnościami oraz ze zwolnieniami lekarskimi w ramach zajęć WF.

BON PŁ oferuje studentom ze specjalnymi potrzebami:

- możliwość korzystania z basenu w Zatoce Sportu;
- zajęcia na bazie trójboju siłowego, kulturystyki, wyciskania leżąc, podnoszenia ciężarów, otwierające możliwości udziału w zawodach w podnoszeniu ciężarów dla osób z niepełnosprawnościami;
- zajęcia pilates z elementami yogi i stretchingu; ćwiczenia o zróżnicowanym charakterze, w zależności od specyfiki treningu wykonywane z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała oraz różnorodnych przyborów.

Obozy sportowe

Każdego roku studenci z niepełnosprawnościami zapraszani są do udziału w tygodniowych obozach sportowych organizowanych przez Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych wraz z Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej. Jest to propozycja dla wszystkich studentów PŁ zarejestrowanych w BON, bez względu na typ i stopień niepełnosprawności.

W tym roku, podobnie jak w roku 2021, obóz odbył się w pierwszej połowie września na terenie Centralnego Ośrodka Sportu w Cetniewie. Uczestnicy obozu korzystali z uroków ostatnich letnich dni, ciesząc się słońcem i dynamicznym polskim morzem. Mieli także możliwość uczestniczenia w zajęciach prowadzonych przez trenerkę specjalizującą się w pracy z osobami z niepełnosprawnościami, panią Teresę Bielej-Jesionowską.

Chętni rozpoczynali każdy dzień od porannego joggingu j gimnastyki na plaży przy akompaniamencie szumu morskich fal. W ciągu dnia mogli uprawiać siatkówkę, pływać w basenie, ćwiczyć pod opieką pani Teresy na sali fitness lub kardio. Także pracownicy BON przyłączyli się do wspólnych zajęć.

Obóz zakończył się wspólnym ogniskiem. (MŚ)



Pracownicy BON przyłączyli się do zajęć sportowych