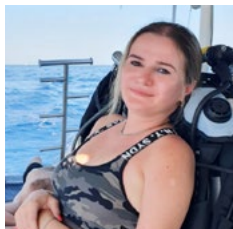


Przełamywanie barier przez sport

Siła Pasji i Wytrwałości

13



Julita Kuczkowska

Konsultant w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej, absolwentka Politechniki Łódzkiej, prowadzi liczne szkolenia oraz warsztaty świadomościowe i rozwojowe

Życie jest pełne wyzwań, a dla niektórych z nas te wyzwania stają się jeszcze większe z powodu niepełnosprawności. Jednakże, istnieje jedno narzędzie, które może pomóc pokonać te przeszkody, niezależnie od naszej sytuacji – to sport. Sport pozwala nam nie tylko kształtować nasze ciała, ale również naszą mentalność, pomaga budować pewność siebie i daje poczucie spełnienia. Dla wielu osób z niepełnosprawnością sport stał się kluczem do przełamywania barier i osiągnięcia rzeczy, które wcześniej wydawały się niemożliwe. A jeśli uważasz, że Twoja niepełnosprawność nie pozwala na żaden sport – przeczytaj koniecznie ten artykuł.

Odkrycie pasji w niedostępnym świecie

To ja – Julita. Jestem osobą która od 10 lat porusza się na wózku inwalidzkim, kubek z kawą podnosi z trudnością dwiema rękami, potrzebuje asysty aby wyjść z własnego domu. Nie. Nie użalam się nad sobą. Obrazuję swoją sytuację, aby podkreślić że równocześnie jestem doskonałym przykładem osoby, która odkryła swoją pasję i przekształciła ją w sposób na życie. Na początku niepełnosprawność była dla mnie ogromnym wyzwaniem. Czułam się ograniczona, myślałam, że moje życie nie będzie już tak pełne jak kiedyś. Ale to co odkryłam, zmieniło moją perspektywę.

Zakochałam się w nurkowaniu, a przy okazji stało się ono sposobem na przełamanie własnych ograniczeń. To uczucie swobody pod wodą, którego nie mogłam doświadczyć na powierzchni, dało mi nową perspektywę na życie. Choć początki do łatwych nie należały!

Pierwszym wyzwaniem było przejście badań lekarskich, które pozwoliły mi rozpocząć kurs nurkowania. Musiałam znaleźć lekarza specjalizującego się w badaniach osób z niepełnosprawnościami pod kątem możliwości nurkowania. Później przyszedł czas na sam kurs

i początki pod wodą. Potrzebowałam pomocy innych nurków aby założyć na siebie sprzęt nurkowy i wejść do wody. Pod wodą na początku nie byłam w stanie zrobić niczego samodzielnie, ale nie poddałam się.

Wyzwania i osobiste sukcesy

Z upływem czasu i z każdym kolejnym zanurzeniem, stawałam się coraz bardziej samodzielna pod wodą. W pewnym momencie doszłam jednak do bariery której nie pokonałabym jedynie treningiem. Chodziło o dostosowanie sprzętu nurkowego, który moje niesprawne ręce byłyby w stanie obsłużyć. Z pomocą zaufanych nurków dostosowaliśmy sprzęt, a moja nowa specjalna kamizelka wypornościowa i system kontroli powietrza pozwoliły na pełną swobodę nurkowania. Uzyskanie tej swobody zajęło mi prawie 10 lat!

Dla mnie nurkowanie to nie jest tylko sport. To także źródło ogromnej satysfakcji i radości. Po każdym nurkowaniu na mojej twarzy pojawia się promienny uśmiech. Poznałam wiele innych osób, zarówno sprawnych, jak i niepełnosprawnych, które dzieląją moją pasję. Te spotkania stały się inspiracją do realizacji własnych marzeń.

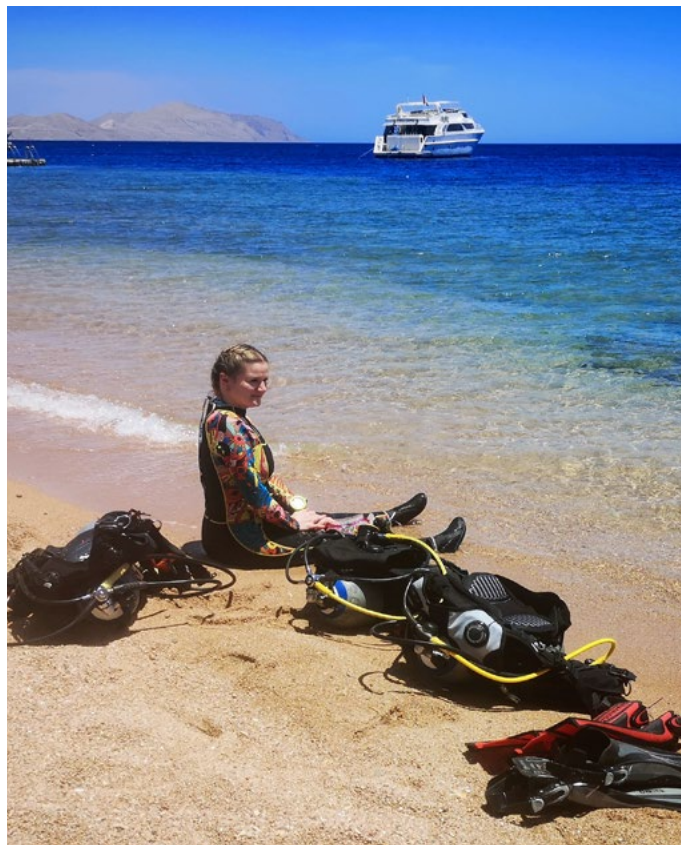
Lekcja wytrwałości

Jestem osobą ze słomianym zapalem, mam więcej pomysłów niż czasu na ich realizację. Mimo to, nurkowanie stało się stałym elementem mojego życia. Okazało się, że nurkowanie dało mi najwspanialszą lekcję dotyczącą wytrwałości – z każdym zejściem pod wodę stawałam się coraz bardziej samodzielna i osiągałam coraz lepsze umiejętności nurkowe.

Ten niezwykle sport zafundował mi ważną lekcję wytrwałości. Każde zanurzenie pod wodę stało się okazją do nauki i doskonalenia umiejętności. To sport, który nauczył mnie, że nawet najbardziej skomplikowane cele można osiągnąć, krok po kroku. Stałam się osobą bardziej pewną siebie i zaczęłam podejmować więcej wyzwań w innych aspektach życia. Łatwiej jest wychodzić z własnej strefy komfortu, gdy w trudnych chwilach mówię sobie: „Julka, byłaś na 40 metrach pod wodą, dasz radę!”

Przesłanie dla innych

Kiedy przeczesuję zasoby dysku w poszukiwaniu zdjęć do tego artykułu, w głowie kotłuje mi się pewna myśl: zawsze warto dążyć do spełnienia swoich marzeń, nawet





jeśli wydają się one niemożliwe. Droga do osiągnięcia celu może być trudna, ale każdy ma prawo do realizacji swoich pasji i dążenia do swoich celów. Nie od razu będziemy ekspertami i mistrzami w tym co robimy, ale małymi krokami będziemy się do tego zbliżać. A droga złożona z tych kroków może być najpiękniejszą drogą w naszym życiu.

Podsumowując, sport może być potężnym narzędziem do przełamywania barier, niezależnie od naszej sytuacji. Myślę że moja historia to doskonały przykład, jak pasja, wytrwałość i determinacja mogą przekształcić życie i pomóc pokonać największe przeszkody. Niech to będzie inspiracją dla nas wszystkich, aby dążyć do spełniania naszych marzeń i nie zatrzymywać się przed żadnymi barierami.

„Czuj się wygodnie w niewygodzie”
– bez względu na to, kto pierwszy to powiedział, trafił w sedno.

