

INFORMACJE AUTORSKIE DAMIANA LIGĘZY

Jestem 37-letnim sportowcem z Siedlisk – małej miejscowości położonej niedaleko Gorlic. W wyniku wypadku (upadek z dachu) złamałem kręgosłup piersiowy i od ponad 18. lat poruszam się na wózku. Obecnie pracuję w Biurze Podróży „Wakacje w dobrym tempie” prowadzonym przez Fundację „Wyjdz z Domu”, które swoją siedzibę ma w Gorlicach. Przed wypadkiem byłem sprawnym, aktywnym chłopakiem, jednak wówczas nie interesowałem się żadną konkretną dyscypliną sportu. Lata bezpośrednio po wypadku były w większości poświęcone rehabilitacji, uzyskaniu jak największej sprawności oraz podnoszeniu swoich umiejętności zawodowych. Moja przygoda ze sportem osób niepełnosprawnych rozpoczęła się dość późno, bo 7 lat po wypadku – wówczas zdecydowałem się spróbować swoich możliwości w lekkiej atletyce. Pierwszy raz wziąłem udział w treningach sekcji LA działającej w Tarnowskim Zrzeszeniu Sportowym Niepełnosprawnych START w 2014 roku. Od 7 lat jestem członkiem paraolimpijskiej kadry narodowej w lekkiej atletyce – biorę udział w wielu imprezach sportowych rangi mistrzowskiej. Największe sukcesy:

- ➔ Mistrzostwa Świata Kobe 2024 – 4 miejsce
- ➔ Mistrzostwa Świata Paryż 2024 – 7 miejsce
- ➔ Mistrzostwa Świata Paryż 2023 – 6 miejsce
- ➔ Mistrzostwa Świata Dubai 2019 – 7 miejsce
- ➔ Mistrzostwa Europy Bydgoszcz 2021 – 4 miejsce
- ➔ Mistrzostwa Europy Berlin 2018 – 8 miejsce
- ➔ Multimedalista Mistrzostw Polski

Uprawianie sportu na zawodowym poziomie wymaga wiele wysiłku i samozaparacia. W moim przypadku wygląda to tak, że dojeżdżam na treningi do Tarnowa 5 razy w tygodniu. Funkcjonująca tam baza sportowa służy nam do przygotowywania się zarówno pod względem siłowym jaki i szybkościowym. W okresie jesienno-zimowym większość treningów realizujemy na siłowni i hali sportowej natomiast wiosną i latem – jeśli pogoda na to pozwala – nasze treningi odbywają się najczęściej na stadionie, ale nie można zapomnieć w tym okresie również o treningu siłowym i zajęciach na siłowni. Nad całością planu treningowego czuwa trener, który ten plan przygotowuje i odpowiednio modyfikuje tak, aby był on dopasowany do moich aktualnych potrzeb.

Poza treningami w klubie uczestniczę także w zgrupowaniach Kadry Narodowej, które to (w zależności od okresu treningowego) odbywają się co miesiąc i trwają po około 2 tygodnie. Na zgrupowaniach treningi odbywają się 2 razy dziennie. Pomiedzy treningami, korzystamy także z zabiegów odnowy biologicznej, czy też z zabiegów u fizjoterapeutów. Zgrupowania odbywają się w Centralnych Ośrodkach Sportowych w całej Polsce – te, w których ja uczestniczę – najczęściej odbywają się w COSie w Cetniewie.

Mój codzienny rozkład dnia (wtedy, gdy nie jestem na obozie sportowym) wygląda tak, że rano jadę do pracy, a po jej zakończeniu wyruszam na treningi do Tarnowa pokonując dziennie ok. 140 km. W ten sposób udaje mi się pogodzić zarówno pracę zawodową jak i uprawianie sportu – nie jest to łatwe, ale dzięki temu mogę się realizować w obu tych dziedzinach. Daje mi to również sporą satysfakcję i motywuje do działania.

Po wielu przeciwnościach udało mi się spełnić jedno z moich największych marzeń jakim był udział w Igrzyskach Paraliimpijskich w Paryżu, podczas których zająłem 7 miejsce.