

ZNACZENIE MOTYWACJI - SPOTKANIE Z TOMASZEM LECH



W Oddziale Zewnętrznym Zakładu Karnego Nr 1 w Grudziądzu odbyło się spotkanie z Tomaszem Lech, wielokrotnym uczestnikiem Mistrzostw Świata, Europy, zawodów kulturystycznych Arnold Strongman Classic i Mr. Olympia.

Być silnym

Tomasz Lech zadebiutował jako siłacz w 2002 roku. Uczestniczył w Pucharze Polski Strongman 2003, Pucharze Polski Strongman 2004 i Pucharze Polski Strongman 2005. Wziął udział w Mistrzostwach Polski Strongman A-Nowi 2007. Od 2010 roku jest członkiem kadry narodowej w kulturystyce oraz instruktorem rekreacji ruchowej oraz instruktorem sportu, trenerem personalnym i sędzią federacji największej światowej organizacji kulturystycznej IFBB. Należy do ścisłego grona sportowców należących do Trec Team Athletes. Jest to ogólnoświatowy projekt skupiający sportowców z różnych dziedzin, którzy poprzez swoją pasję i osiągnięcia sportowe wyznaczają standardy i wzorce godne naśladowania, przez co motywują innych ludzi do uprawiania sportu i aktywności fizycznej.

Dobry przykład

Spotkanie Tomasza Lecha z osobami pozbawionymi wolności miało wymiar resocjalizacyjny oraz wychowawczy – motywujący. Ważnym aspektem rozmowy było wskazanie jak ważna jest determinacja, zaangażowanie oraz ciężka i systematyczna praca w dążeniu do celu. Opowiadając o swojej historii i pasji Tomasz Lech podkreślał:

"... jeśli tylko będziecie ciężko pracować może osiągnąć swoje cele,

od Was zależy jak będzie wyglądało wasze dalsze życie,

dbając o kondycje fizyczną dbacie, także o kondycje psychiczną, walczcie ze swoimi słabościami"

Niezaprzeczalnym dowodem na powyższe jest dorobek sportowca.

Edukacja

Podczas wydarzenia osadzeni wysłuchali wykładu na temat :destrukcyjnych skutków stosowania różnego rodzaju używek, motywacji, zdrowych nawyków, zbilansowanej diety, aktywności fizycznej i regeneracji.

W drugiej części spotkania przewidziano czas na zadawanie pytań. Pozytywna aktywność osadzonych w przedmiocie pozyskiwania pro-zdrowotnej wiedzy jest dowodem na potrzebę prowadzenia oddziaływań w tym zakresie.

Tekst/ zdjęcia: mjr Daniel Piasecki

