

#ĮVEIKSAVE

PARALIMPINIO JUDĖJIMO ŽURNALAS



WWW.PARATEAM.LT BIRŽELIS / 2023 (NR. 10)

ŠIAULIŲ TALENTŲ KALVĖ

Šiaulių sportininkai sudaro trečdalį
lengvosios atletikos rinktinės

KELIAS Į PARYŽIŲ

Mindaugo Biliaus žodis

DU ŠANSAI GOLBOLO RINKTINEI

Komandos laukia lemiamas sezonas

AKADEMIJA SUTEIKS ŽINIŲ

Startuoja naujas švietimo projektas

Palaikyk Lietuvos paralimpinę komandą

Ernestas Česonis
Triatlonininkas

[PARATEAM.LT/PALAIKYK](https://parateam.lt/palaikyk)



PARATEAM
LIETUVA

Projekto rėmėjas

NORTHWAY[®]
MEDICINOS CENTRAI

TURINYS

- 2 KELIAS Į PARYŽIŲ**
- 3 ŠIAULIŲ TALENTŲ KALVĖ**
- 9 PASAULIO ČEMPIONATE – 19 LENGVAATLEČIŲ**
- 11 DU ŠANSAI GOLBOLO RINKTINEI**
- 18 SPORTAS – VISAS GYVENIMAS**
- 22 SPORTAS – GALIMYBĖ IŠTRŪKTI IŠ SMURTO**
- 26 ELITINĖ AKADEMIJA SUTEIKS ŽINIŲ**
- 28 SIEKTI PERGALIŲ PADEDA STIPENDIJOS**

LIETUVOS PARALIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2021 m.
Nr. 10 (2), 2023 m.

VIRŠELIS

Klubo „Šiaulietis“ lengvaatlečiai
Dano Sodaičio nuotr.

REDAKTORIUS

Donatas Gribauskas

TEKSTŲ AUTORIAI

Birutė Pakėnaitė
Donatas Gribauskas

FOTOGRAFAI

Danas Sodaitis
Berta Tilmantaitė
Donatas Gribauskas

DIZAINAS

Monika Besevičiūtė-Česė

KONTAKTAI

T. Vrublevskio g. 6,
LT-01143 Vilnius
El.paštas: info@parateam.lt

INTERNETO SVETAINĖS

www.paralympics.lt
www.parateam.lt

SPAUSDINA

UAB „Petro ofsetas“

TIRAŽAS

500 egzempliorių
ISSN 2669-2805



 @ParateamLietuva

 @parateam_lietuva

 @Paralimpinis-komitetas



Mindaugas Bilius

KELIAS Į PARYŽIŲ

Mindaugas Bilius

Lietuvos parolimpinio komiteto prezidentas

Mieli parolimpinio sporto bičiuliai,

Prasidėjusi vasara parolimpinio sporto bendruomenei atneša daug svarbių tarptautinių startų, kuriuose Lietuvos paraatletai grumiasi dėl medalių ir kelialapių į 2024 m. Paryžiaus vasaros parolimpines žaidynes. Į jas kelias driekiasi per Europos ir pasaulio čempionatus, pasaulio taurės etapus, kitas varžybas.

Lietuvos parolimpinės rinktinės lengvaatlečių liepos 8-17 d. laukia pasaulio čempionatas Paryžiuje, kur turėsime kaip niekada gausią sportininkų delegaciją – dvi dešimtis paraatletų. Lietuvos parolimpinės rinktinės plaukikai liepos 31 – rugpjūčio 6 d. startuos pasaulio čempionate Mančesteryje. Pasaulio čempionatuose lengvaatlečiai ir plaukikai turės galimybes kovoti dėl parolimpinių bilietų. Rugpjūčio 18-27 d. Birmingeme vyks IBSA pasaulio žaidynės. Čia dėl parolimpinio kelialapio grumsis Lietuvos vyrų

golbolo rinktinė, kuriai tai bus viena iš dviejų galimybių prasibrauti į Paryžių. Kita tokia galimybė lauks lapkritį Juodkalnijoje vyksiančiame Europos čempionate.

Rugpjūčio 8-20 d. Roterdame vyks debiutinis Europos para čempionatas, kuris irgi įtrauktas į Paryžiaus žaidynių atrankos kalendorių. Nyderlanduose rengiasi startuoti dziudo imtynininkas Osvaldas Bareikis, šaulė Raimeda Bučinskytė, lankininkas Rolandas Baranauskas.

Atranka tęsis ir kitais metais, o galutinę Lietuvos rinktinę, atstovausiančią mūsų šaliai parolimpiniame Paryžiuje, sužinosime 2024 m. vasarą. Paryžiaus parolimpinių žaidynių atranka konkurencinga kaip niekada, reikalaujanti iš maksimumo kiekvienose varžybose.

Linkiu visiems sportininkams, treneriams sklandaus pasirengimo, sėkmingų startų šiose ir kitose svarbiose vasaros varžybose bei priartėjimo prie parolimpinės svajonės.

ŠIAULIAI – TALENTŲ KALVĖ

Ramygalos miške peršautas senelis partizanas jaunystėje neteko vienos kojos, bet neparado gyvenimo džiaugsmo. Anūkus jis mokė išminties, ūkio darbų, atpažinti miško teikiamas gėrybes. Tomis vaikystės vasaromis Deimantas Jusys (40 m.) vos spėdavo paskui senelį viena protezuota koja. Negalią turintis žmogus būsimajam paraatletų treneriui visada atrodė toks pat, kaip jis pats: viską galintis ir nuo nieko nepriklausomas. Gal būtent dėl to, kad ir savo auklėtinių jis nelaiko pažeidžiamais bei ko nors nepajėgiančiais, o gal ir dėl aibės kitų priežasčių, Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centras, kuriame treneriu dirba D. Jusys, tapo Lietuvos lengvosios atletikos pararinktinės narių kalve.



Deimantas Jusys ir Andrius Skuja

Kai prieš ketverius metus, 2019-aisiais, – prieš pasaulį sukaustant koronaviruso pandemijai – Lietuvos lengvosios atletikos rinktinė pastarąjį kartą dalyvavo žmonių su negalia pasaulio čempionate, joje buvo 8 lengvaatlečiai. Šiomet Paryžiuje, kur liepos 8-17 dienomis vėl vyks pasaulio čempionatas, Lietuvos rinktinėi atstovaus net 19 sportininkų. 7 jų – Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centro auklėtiniai. Juos treniruoja D. Jusys ir Tolydas Skalikas. O taip pat Jonas Spudis ir Andrius Skuja, Paryžiuje ir patys kovosiantys dėl paralimpinių kelialapių.

Šiauliai jau ne vienerius metus žengia keliu, vedančiu į aukščiausio rango varžybas ir pergales jose, o tai, neabejotinai, ir trenerio D. Jusio nuopelnas, kuris jau seniai užsibrėžė tikslą: „Mes dirbame rezultatams, o ne tam, kad tiesiog gerai praleistume laiką.“

Senelis, D. Jusio motinos tėvas, Juozas Pikauskas-Peludnikas, buvęs Vyčio apygardos partizanas, nors ir su kojotes protezu, nuolat sukosi nenustygdamas vietoje, o ir anūkus mokė nesikratyti darbo. Deimantas su seneliu meistraudavo, eidavo į laukus ravėti bulvių, veždamas šieną džiaugdamosi gavęs pavadelioti vežimą traukiantį arklį, o miške mokėsi atpažinti naudingus ir nuodingus augalus.

Kulka iš J. Pikausko-Peludniko atėmė didelę dalį kairiosios kojos – ją teko amputuoti aukščiau kelio. Pritaikius protezą, buvęs partizanas dešimtmečiui išsiųstas dirbti sunkių darbų į Sibirą, bet Lietuvą labiau už viską mylėjęs aukštaitis nepasidavė negandoms ir savo anūkams visada buvo pavyzdys.

D. Jusio teta – tėvo sesuo – turėjo intelekto negalią, buvo vežiojama vežimėliu, kuriuo, kaip mena Deimantas, vaikais vis nepasidalydavo, bandydami juo patys važiuoti.

D. Jusys nuo pat gimimo augo šalia negalių turinčių žmonių, todėl tie žmonės jam niekada neatrodė kuo nors išskirtiniai ar ko nors negalintys. Tad ir Deimanto karjera, rodosi, pati jį pasirinko: iš Pasvalio kilęs buvęs lengvaatletis ir regbininkas jau keliolika metų dirba Šiauliuose, ieškodamas negalių turinčių talentingų atletų ir atverdama jiems kelius į pasaulį.

Svajojo tapti mokytoju, tapo treneriu

Jaunystėje D. Jusys buvo šuolininkas į tolį, paskui – ir Saulės miesto komandos „Vairas“ regbininkas, o tuomečiame Šiaulių universitete baigęs Kūno kultūros ir sporto pedagogikos bakalauro bei magistro studijas tapo treneriu.

„Visada svajojau dirbti kūno kultūros mokytoju, bet taip

ir neteko – visą laiką esu treneris“, – šyptelėjo D. Jusys.

Jo darbas su negalių turinčiais sportininkais prasidėjo tuomet, kai iškart po studijų tapęs vienos Šiaulių kūno kultūros ir sporto mokyklos direktoriaus pavaduotoju, susirūpino, kodėl mokykloje žaidžiamas krepšinis vežimėliuose, tinklinis sėdint, aklyjų riedulys, tačiau negalių turinčių šiauliečių niekas nemoko lengvosios atletikos rungčių.

D. Jusui rėžė tiesiai šviesiai: „Pats esi lengvaatletis, tad eik ir dirbk, nes daugiau nėra kam.“

Pradėjęs domėtis, ar gali surinkti pakankamai auklėtinių treniruotėms, – reikėjo mažiausiai keturių sportininkų, – jaunas energingas treneris vaikščiojo per skirtingas negalias turinčių sportuojančių žmonių klubus ir klausinėjo, ar kas norėtų pabandyti lengvąją atletiką?

Tarp tų pirmųjų veržlaus trenerio auklėtinių buvo ir trišuolininkas Simonas Kurutis, Europos čempionate vėliau laimėjęs bronzą, sprinteris Mindaugas Bernotas – Europos ir pasaulio čempionatų finalo bėgimų dalyvis.

„Prie šių, įspūdingus duomenis turinčių lengvaatlečių, pradėjo lipdytis kiti. Dabar jau turiu apie dvi dešimtis auklėtinių nuo 10 iki 40 metų“, – sakė D. Jusys.

Dirbdavo iki išnaktų

D. Jusui kelio pradžioje teko brautis per kitų abejingumo ir nepasitikėjimo brūzgynus.

„Į lengvosios atletikos maniežą atėjome keli su negalia. Tai su rankomis, tai su kojomis kas nors ne taip, tai cerebrinis paralyžius. Visi žiūrėjo – kas čia tokie?! O ir sportininkai jautėsi nekaip, kai juos vis kas nors nužiūrinėjo. Bet per daugiau kaip dešimtmetį pagaliau įsiliejome į bendruomenę ir į negalių turintį sportuojantį žmogų dabar jau niekas nekreipia dėmesio“, – patikino D. Jusys. Lietuvoje nėra įstaigų, kurios galėtų parengti trenerį dirbti su negalių turinčiais žmonėmis. Juolab kad kiekviena negalia yra specifinė, tad kiekvienai reikia ir specialių žinių.

Tad pradžioje D. Jusys ne tik treniravo, bet ir pats mokėsi iš savo auklėtinių, davęs užduotis, stebėjo, kas pavyksta ir kas – ne.

„Analizuodavau kiekvieną treniruotę, ką tas žmogus gali, ko – ne, vertindavau, kurių pratimų atlikti dar negali, bet įstengs, kai sustiprės, kiekvienam ieškodavau tinkačiausios rungties – šuolių, metimų, bėgimų. Tekdavo įvertinti daugybę smulkmenų: žmogus stambus, didelis ar lengvas – gali bėgti, ar gali atsispirti, ar negali“, – savo darbo užkuliusius praskleidė D. Jusys.

Tačiau, kad ir kokią šaką pradedančiam sportininkui



Deimantas Jusys

buvo numatęs treneris, visi vis tiek pradėdavo nuo paprasčiausios mankštos, kol sutvirtėdavo tiek, kad imdavo dirbti ir išvermei bei technikai.

„Matuodavau kiekvieno pulsą, žiūrėdavau, kaip reaguoja į atsistatymą, per kokį laiką atsistato. Žinau, per kiek laiko turi atsistatyti širdis, kad būtų galima, tarkime, bėgti antrą atkarpą. Klausinėdavau auklėtinių, kaip jaučiasi, kaip raumenys reaguoja į krūvį. Stengdavausi sportininkus ir pasaugoti, bet drauge ir pareikalauti iš jų to, kas vėliau galėtų duoti rezultatą“, – sakė D. Jusys.

Jo darbo diena, rodos, niekada nesibaigdavo. Dieną D. Jusys atlikdavo visas biurokratinės užduotis kaip Kūno kultūros ir sporto mokyklos direktoriaus pavaduotojas, vakarop imdavosi trenerio darbo su sportininkais, o naktimis naršydavo kompiuteryje informacijos, mat apie kiekvieną negalią ir jai priskiriamą klasę per varžybas tos informacijos buvo aibė.

Iki šiol D. Jusys turi įprotį ir viską iš anksto planuoti: ne tik atskiras treniruotes, bet net ir sezoną, tad tai būdavo

papildomas laikui imlus darbas. Tačiau, kai po kelerių metų tokio maratono tapo vien Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centro treneriu, laiko atsirado daugiau.

Atverdavo ir savo piniginę

Pats D. Jusys kuklus ir apie savo nuopelnus vedant auklėtinius pergalių keliu kalba šykščiai: „Aš tik nukreipiu ten, kur manau, kad reikia, o viską padaro pats sportininkas.“ Tačiau treneris darė kur kas daugiau nei pats pripažįsta. Tai D. Jusys surado ir įtikino pabandyti rimčiau sportuoti Egidijų Valčiuką ir A. Skują – ieties metikus ir rutulio stūmikus.

Vos 133 cm ūgio E. Valčiukas garsėjo ne tik kaip puikus jėgos trikovės atstovas, bet ir puikiai tiko lengvosios atletikos metimų rungtims. Drauge su Egidijumi tą patį sporto klubą lankęs A. Skuja talentų ieškojusiam D. Jusui irgi krito į akį.

Tuomet, prieš 8 metus, kai pradėjo lankyti treniruotes



Ramūnas Rojus ir Andrius Skuja

pas energingą jauną trenerį Šiauliuose, A. Skujos tikslas buvo bent pamėginti pasižiūrėti, kas iš to išeis.

„Bet susirgau sportu ir jau aštuonerius metus nepasveikstu. Tam didelės reikšmės turėjo ir treneris D. Jusys“, – patikino 30 metų A. Skuja.

Treneris ne tik skatino Egidijų ir Andrių profesionaliau sportuoti, stebėjo, kaip jiems sekasi tobulėti ir ieškojo būdų rezultatams gerinti. Nors pats D. Jusys apie tai nepasakoja, auklėtiniai mena, kad, buvo laikas, kai treneris atverdavo ir savo piniginę, mokėdamas už E. Valčiuko ir A. Skujos keliones į treniruotes.

Andrius tada dar gyveno Kuršėnuose, Egidijus – Šaukėnuose. Vakare, kai A. Skuja baigdavo darbus automobilių remonto dirbtuvėse, kas nors iš artimųjų atveždavo E. Valčiuką ir lengvaatlečiai Andriaus automobiliu traukdavo į treniruotę Šiauliuose. Ten juos su šypsena pasitikdavo treneris D. Jusys ir vyrai iki vėlumos ardavo, stiprindami kūnus ar tobulindami techniką.

Po treniruotės Andrius parveždavo Egidijų į Šaukėnus ir tada pats grįždavo namo. Taip per vakarą prisukdavo apie 100 kilometrų. Tokiu ritmu keliskart per savaitę vyrai gyveno mažne pusantrų metų.

Nuolatinės ilgos kelionės į treniruotes ir iš jų smarkiai kirtu per kišenę, tad pinigų degalams duodavo ir treneris – tiesiog taip ištraukdavo iš piniginės.

Jei ne trenerio tikėjimas ir pasitikėjimas bei aistra siekti daugiau, nežinia, ar Egidijus ir Andrius nebūtų sustoję pusiaukelėje. Tačiau žingsnis po žingsnio jie kilo vis aukščiau. E. Valčiukas pats išsilaikė vairavimo egzaminus ir gavo pažymėjimą, tad kelionės sutrumpėjo. Abiejų kraštiečių rezultatai gerėjo, tad tai buvo stimulus stengtis toliau.

E. Valčiukas 2018 m. iškovojo Europos čempionato bronzos medalį kaip rutulio stūmikas.

A. Skujos rezultatai buvo dar įspūdingesni: 2016 m. negalių turinčių žmonių Europos lengvosios atletikos



čempionate jis iškovojo aukso medalį rutulio stūmimo rungtyje ir bronzą mesdamas ietį, 2018 m. ir 2021 m. tapo Europos čempionu kaip ieties metikas, iš tų čempionatų parsivežė ir bronzą bei sidabrą kaip rutulio stūmikas. 2021-aisiais A. Skuja pasivijo vieną didžiausių savo svajonių – išvyko į parolimpines žaidynes, kurios dėl koronaviruso pandemijos metams buvo nukeltos. Tokijo parolimpiniame stadione per atidarymo ceremoniją nešdamas Lietuvos trispalvę Andrius jaudinosi ir tas jaudulys jį lydėjo visas žaidynes, todėl rezultatai nebuvo tokie, kokių troško ir tikėjosi: ieties metimo sektoriuje jis buvo 9-as, rutulio stūmimo – 7-as.

„Tad dar turiu, kur tobulėti“, – šypstelėjo atletas, puoselėjantis svajonę dalyvauti ir 2024 m. Paryžiaus žaidynėse. Tame pat Paryžiuje liepą prasidėsiantis pasaulio čempionatas – pirmoji galimybė iškovoti kelialapį į žaidynes. Tokia pat bus ir kitąmet per planetos pirmenybes Kobė mieste Japonijoje, bet Andrius kelialapį tikisi pačiuoti jau

pirmuoju bandymu.

Pastatė tvirtą piramidę

To kelialapio į žaidynes trokšta ir dar nemenkas būrys D. Jusio auklėtinių. Be Andriaus, šiemetėje Lietuvos lengvaatlečių parolimpinėje bus dar 6 šiauliečiai.

Iš jų tik po ketvirtą kartą pasaulio čempionate dalyvausiantys A. Skuja ir ieties metikas Jonas Spudis turi tokių varžybų patirties. Visi kiti yra debiutantai: Paryžiuje Ramūnas Rojas mes ietį, Eivydė Vainauskaitė, Eugenijus Vaičaitis, Simonas Strelkauskis stums rutulį, o Artūras Plodunovas bėgs 100 m triračiu.

D. Jusiui dabar jau nereikia ieškoti sportininkų užkampuose ir įkalbinėti negalią turinčių žmonių bent pabandyti sportuoti. O buvo laikas, kai energingas treneris būsimųjų auklėtinių ieškodavo net gatvėje. Pasitaisydavo, talentingus negalią turinčius vaikus D. Jusiui parodydavo kūno kultūros mokytojai, bet treneriui tek-

davo ir pakovoti su tų vaikų tėvais, kad šie išleistų atžalas sportuoti.

„Tėvai manydavo, kad jei vaikas sportuos, tai neteks socialinių išmokų. Geriau jau tegul sėdi uždarytas ir nieko neveikia. Dabar tas sovietinis tėvų mąstymas dingo.

Apie 90 proc. buvusių mano auklėtinių sportuoti atėjo jau suaugę. O dabar jau turiu vaikų nuo 10 metų, kuriuos atvedė patys tėvai – ar per socialinius tinklus, ar per kokias reklamas, ar per pažintis suranda mane manieže. Tie, kurie nori sportuoti, lieka, o tie, kurių sportas neįtraukia, patys išeina. Juk mes sportuojame rimtai, nes dirbame rezultatams – ne užimtumui.

Pasitaiko, kad paskambina koks 40-metis ar 50-metis, bet tokį jau nukreipiu į kitą klubą, kuriame galėtų sportuoti dėl savęs. Mes pradedame dirbti su jaunesniais – tokiais, kurie turi galimybių pasiekti rezultatų. Jau turime piramidę nuo apačios iki viršaus.

Jaunimas mato su mumis sportuojančius paralimpiečius – A. Skują, 2016 m. Rio de Žaneiro žaidynėse dalyvavusį J. Spudį – ir nori į juos lygiuotis“, – teigė D. Jusys.

Abu buvę paralimpiečiai Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centre irgi jau dirba treneriais. Tik J. Spudis treniruoja neturinčius negalios, o tuomečiame Šiaulių universitete Kūno kultūros ir sporto edukologiją baigęs A. Skuja prieš trejus metus tapo D. Jusio pagalbininku dirbant su negalių turinčiais sportininkais.

„Tikrai esame aukštos klasės paralengvaatlečių kalvė, nes negalios sportas mums yra ne šiaip idėja. Matome, kaip greitai paralimpinis sportas plėtojasi, kaip reikia prie jo prisitaikyti, koku nežmonišku greičiu gerėja pasaulio lengvaatlečių rezultatai. Tad ir savo sportininkus motyvuojame nesustoti vietoje, lipti per save“, – pabrėžė A. Skuja.

Karštas būdas niekada netrukdė

Ta patirtis vaikystėje, kai augdamas nuolat bendravo su negalių turinčiais seneliu ir teta, tapo D. Jusio švurturiu pradėjus dirbti treneriu. Jis visiškai natūraliai, neperspausdamas su užuojautomis ir, tiesą sakant, apskritai jų negailėdamas, auklėtinius lenkė prie darbo manieže ir treniruoklių salėje.

„Aš niekada aplink juos netūpčiojau kaip kiti. Jų nereikia gailėtis, su jais reikia elgtis kaip su visais. Auklėtiniams mano metodai tiko ir jie man patys tai ne kartą sakė.

Esu karšto būdo ir balsą dažnai pakeliu – visi tai žino. Dirbti treneriu pradėjau jaunas, turėjau ir už save vyresnių sportininkų, bet nė vienas niekada nė žodžio nepasakė dėl mano būdo. Turime aiškią tvarką ir visi

žino, kas yra treneris, o kas – sportininkas. Bet visuomet stengiamės vieni kitus palaikyti – ne tik kaip komanda. Ir miesto savivaldybė mus paremia, ir su kitais klubais puikiai sutariame“, – patikino D. Jusys.

Nors karjeros pradžioje tik per vargus jis surinko reikiamą grupę auklėtinių, dabar jau treniruoja 18 įvairių negalių turinčių sportininkų – ir kaustomų cerebrinio paralyžiaus, ir sėdinčių vežimėliuose, ir neregijų, ir kurčių.

Sunkiausia dirbti su sėdinčiais vežimėlyje, nes tokiems sportininkams reikia daugiausia pagalbos: ką nors atnešti, ką nors pastatyti. „Dirbdamas su jais turiu nuolat būti šalia, nes negaliu pasakyti, kad nueik, atsinešk ir pats padirbėk, kol prižiūrėsiu kitus. Dirbant su sėdinčiais vežimėlyje tenka ir daugiau mąstyti, ir apskritai daugiau energijos atiduoti“, – sakė D. Jusys.

Tačiau ta energija ir tas laikas, kurį skiria auklėtiniams, grįžta pasitenkinimu, jei darbas pavyksta, jei ima skleisti sunkaus varginančio darbo žiedai.

„Dabar auginame mergaitę, kuri, jau dabar matau, ateityje bus net labai pajėgi sportininkė. Mano brolio dukteriai Godai Jusytei birželį suėjo vos 14-a, bet ji jau dabar įspūdingai ir rutulį stumia, ir meta kamuoliuką, kurį ateityje pakeis ietis.

Dėl gimdymo traumos Goda beveik negali vaikščioti, tad sėdi vežimėlyje, nors ir gali žengti vieną kitą žingsnį. Tarp Lietuvos vaikų nėra nei berniuko, nei mergaitės, kurie rutulio stūmime galėtų ją aplenkti.

Goda – labai drąsi, labai iškalbinga, nori sportuoti su negalios neturinčiais vaikais, nors paprastai vežimėliuose sėdintys sportininkai žmonių vengia, o ji su visais draugauja ir nieko nesivaržo“, – šypsojosi D. Jusys.

Tenka pasikliauti ir sėkme

Nuolat stumdamas auklėtinius daryti daugiau ir siekti aukščiau, treneris ir pats iš jų daug išmoko. Dabar D. Jusiu užtenka vos kelių treniruočių, kad galėtų pamatyti perspektyvas ir nukreipti atletą teisingu keliu.

„Bet vis dėlto norint tapti paralimpiečiu reikia ne vien daug juodo darbo – ir sėkmės. Paralimpinio sporto sistema, deja, yra negailestinga, kai net turėdamas normatyvą į žaidynes gali ir neišvykti, nes kiekvienai šaliai nustatomos sportininkų kvotos, tad dalyvauti gali tik patys pajėgiausi. Tarkime, į Tokijo žaidynes normatyvą turėjo apie 10 lengvaatlečių, o vyko vos 3.

Turi įdėti daug juodo darbo, kad prieitum iki Olimpo. Gulėdamas lovoje tikrai nieko nepasieksi, nes rezultatai itin aukšti – ne kiekvienas negalios neturintis sportininkas pasiekia tokių, kokių pasiekia atletai su negalia“, – teigė D. Jusys.



„Charley“ stadionas

PASAULIO ČEMPIONATE – **19 LIETUVOS** **LENGVAATLEČIŲ**

Liepos 8-17 d. Prancūzijos sostinėje Paryžiuje vyksiančiame pasaulio žmonių su negalia lengvosios atletikos čempionate Lietuvai atstovaus net 19 sportininkų. Didelei daliai mūsų sportininkų tai bus debiutas planetos pirmenybėse, pirmą kartą čempionate turėsime Lietuvos triračių sporto atstovus. Apie 2000 lengvaatlečių iš maždaug 120 šalių dėl 171 medalių komplektų ir kelialapių į paralimpines žaidynes varžysis 20 tūkst. žiūrovų talpinančiame „Charlety“ stadione.

RAMUNĖ ADOMAITIENĖ
(F38 DISKAS)

ANDRIUS SKUJA
(F46 RUTULYS)

RAIMONDAS DABUŽINSKAS
(F52 DISKAS)

DANAS SODAITIS
(T47 100 M)

OKSANA DOBROVOLSKAJA
(F11 DISKAS)

JONAS SPUDIS
(F64 IETIS)

DONATAS DUNDZYS
(F37 DISKAS IR RUTULYS)

SIMONAS STRELKAUSKIS
(F36 RUTULYS)

OSVALDAS KUCAVIČIUS
(F13 IETIS)

EUGENIJUS VAIČAITIS
(F34 RUTULYS)

BELLA MORKUS
(T72 100 M)

EIVYDĖ VAINAUSKAITĖ
(F46 RUTULYS)

ARTURAS PLODUNOVAS
(T72 100 M)

RAMŪNAS VERBAVIČIUS
(F55 RUTULYS)

DEIVIDAS PODOBAJEVAS
(T72 100 M)

KAROLIS VIRKUTIS
(F34 RUTULYS IR IETIS)

RAMŪNAS ROJUS
(F57 IETIS)

GENADIJ ZAMETAŠKIN
(F32 KUOKELĖ)

KĘSTUTIS SKUČAS
(T52 100 M, 400 M, 1500 M)

DU ŠANSAI GOLBOLO RINKTINEI

Pasirinkimo jie neturi. Yra tik vienas kelias – pabandyti iš savęs išgręžti viską, kas įmanoma. Šešerių pastarųjų paralimpinių žaidynių dalyvė Lietuvos vyrų golbolo rinktinė turi tikslą žaisti ir 2024 m. žaidynių sostinėje tapsiančiame Paryžiuje. Kliūtimis nusagstytas golbolininkų žygis šio tikslo link prasidės jau šią vasarą. Lietuviai turi vos dvi galimybes pačiuoti vieną iš likusių leidimų vėl žaisti paralimpinėje aikštėje.



Lietuvos golbolo rinktinėi – lemiamas sezonas



Ruoštis lemiamam sezonui rinktinė pradėjo dar žiemą

Paryžiaus simbolis Eifelio bokštas lyg kelrodis švyturys vilioja visus, kurie audringame paralimpinio sporto vandenyne dar grumiasi su pavojais ir bando saugiai pasiekti krantą. Varžybos dėl išgyvenimo – teisės dalyvauti žaidynėse – atkaklios ir bekompromisės.

Nuo amžiaus pradžios šiose lenktynėse dėl bilietų į paralimpines žaidynes, kurios yra kiekvieno paraatleto tikslas ir svajonė, nuolat aktyviai dalyvauja ir Lietuvos golbolo rinktinė.

2000-aisiais Sidnėjyje paralimpinių žaidynių debiutantai lietuviai tapo vicečempionais, paskui slystelėjo 2004 m. Atėnuose ir liko 9-ti. Tačiau nuo 2008-ųjų, kai vėl užkopė ant pakylės, per visas likusias žaidynes rungtyniavo bent pusfinalyje: iš Atėnų grįžo su sidabru, 2012 m. Londone užėmė 4-ąją vietą, 2016 m. Rio de Žaneire išplėšė auksą, o 2020 m. Tokijo žaidynėse – bronzą.

Tad į žaidynes patekti septintą kartą iš eilės tituluočiausiai Lietuvos paralimpinio sporto komandai – jau ir garbės reikalas, ir įsipareigojimas į amžinybę staiga ir nelauktai iškeliausiam ilgamečiam rinktinės kapitoniui Mariui Ziboliui.

Tik šįsyk tas tikslas – dar sunkiau pasiekiamas nei anksčiau. Pastarosiose – Tokijo – žaidynėse paralimpinėje aikštėje varžėsi 10 vyrų golbolo rinktinė, o Paryžiuje jau bus dviem mažiau.

„Prasibrauti į žaidynes bus dar sunkiau, bet mes pasistengsime – ir dėl Mariaus, ir, žinoma, dėl savęs“, – žadėjo po bronzinių Tokijo žaidynių rinktinės kapitono raištį ryšintis 38 metų Nerijus Montvydas.

Turi tik dvi galimybes

Pačiupti kelialapį į Paryžiaus žaidynes Lietuvos golbolininkai šiemet turi dvi galimybes: per IBSA pasaulio žaidynes, kurios įpusėjus rugpjūčiui prasidės Birmingame (Jungtinė Karalystė), arba per Europos čempionatą, kuris gruodžio pradžioje prasidės Juodkalnijoje.

Laimingus bilietus gaus tik čempionai, nebent abejas varžybas laimės ta pati Senojo žemyno komanda, o, tokiu atveju, antrasis bilietas turėtų tekti Europos vicečempionams.

„Tikrai turime galimybę patekti į Paryžiaus žaidynes, nors dėl tų likusių vietų kovoja irgi stiprios komandos – JAV, Japonijos, Ukrainos, Turkijos, Vokietijos ir kitos, galinčios netikėtai iššauti.

Smagu, kad per draugiškas varžybas, gegužės mėnesį Vilniuje vykusias Vytauto Didžiojo LIONS taurei laimėti, galėjome pasitikrinti jėgas ir su japonais, ir su

ukrainiečiais. Žinoma, mūsų pasirengimas dabar dar – vienoje pradinių stadijų, o kaip tokioje stadijoje, manau, kad pasirodėme neblogai“, – šyptelėjo N. Montvydas.

Tas „neblogai“ – pergalė šiame tarptautiniame turnyre, kurio finale lietuviai 10:9 palaužė japonus. Pats N. Montvydas atsiėmė asmeninį prizą kaip geriausias varžybų puolėjas, Mantui Brazauskiui teko geriausio gynėjo apdovanojimas.

Tačiau draugiškas turnyras ir lieka draugiškas, o per oficialias varžybas, kuriose bus dalijami kelialapiai, savo vertę vėl teks įrodinėti iš naujo.

Tačiau Lietuvos golbolininkai jau ne kartą parodė, kad kaip nėra blogo oro – tik bloga apranga, taip nėra ir neįmanomų dalykų, nes viskas priklauso tik nuo nusiteikimo.

Tokijoje žaidynėse ant slidžių paralimpinės arenos grindų slidinėjo ir jie patys, ir jų viltys, tačiau lietuviai vis dėlto įstengė susikaupti lemiamiems mūšiams ir išplėsti bronzą.

Dar mažiau tikėjimo Lietuvos rinktinė buvo, kai, iškart po Tokijo žaidynių, ji išvyko į Europos čempionatą Turkijoje. M.Zibolis ir Genrikas Pavliukanecas dėl traumų turėjo likti namie, tad į Turkiją išskrido vos 5 rinktinės žaidėjai, nors komandą paprastai sudaro 6.

Tačiau tyliai ir pažadų nepridaliję lietuviai iš Europos čempionato grįžo su aukso medaliais, savo pavyzdžiu darsyk paliudiję, kad nėra nieko neįmanoma.

Drauge ir dirba, ir linksmiasi

Šįsyk jie irgi tvirtai tiki, kad, jei labai nori, įmanoma viskas. Nors, kaip sako rinktinės kapitonas N. Montvydas, rengiantis lemiamam sezonui prieš Paryžiaus žaidynes nesklandumų ir pasitaiko.

„Šiek tiek nervina, kad pastaruoju metu normaliai rengtis vis trukdo traumas – tai vienas traumotas, tai kitas: vienam – petys, kitam – kelis ar dar kas nors, tad tas pasirengimo ciklas šiek tiek sutrikęs.

Kad visavertiškai treniruotumės žaidimo elementus, mums reikėtų 6 žaidėjų. Rinktinėje dabar iš viso – 7. O, kai kas nors iškrenta dėl traumos, treniruojamės vos 4-5 žaidėjai“, – pasiguodė N. Montvydas.

Tačiau kapitonas viltinai žvelgia į ateitį ir tiki, kad komandos draugus persekiojančios traumas netrukus išnyks, o tai, kad moka siekti tikslo, rinktinės vyrai įrodė jau ne kartą.

Juolab kad sunkiuose mūšiuose užgrūdinta ekipa turi ir itin aštrių ginklų.

„Neblogi ir mūsų gynėjai, ir puolėjai, ir kai kurie žaidimo



Pamatus sezonui komanda kļoja „Impuls” klubuose



elementai, bet svarbiausia, kad esame kaip šeima: visi nuolat drauge treniruojamės, žinome, kuris ką gali, tad veikiamo kaip gerai suderintas laikrodis.

Kitų šalių rinktinės dažniausiai susirenka tik į trumpas savaitgalio stovyklas, truputį drauge pasitreniuoja ir vėl žaidėjai išsiskirsto po klubus. O mes drauge dirbame kone kasdien. Kad neatsibostume vienas kitam, padarome trumpas pertraukėles, pravėdiname galvas ir vėl grįžtame į aikštę.

Dažnai susitinkame ir laisvalaikio. Neseniai visi atšokome Justo Pažarausko vestuves. Vienas svečias sakė, kad net per šventes atrodome kaip tikra komanda, nes visur esame drauge“, – teigė N. Montvydas.

Atsakomybė neprisilėgė

Rinktinės kapitono raištį Nerijus po Tokijo žaidynių perėmė iš M. Zibolio, kuris į lietuviams auksu suspindusį 2021 m. Europos čempionatą Turkijoje jau neišvyko dėl traumos.

Rinktinės kapitonu ir siela Marius, su viena kita pertrauka, buvo apie du dešimtmečius. Jo kolekcijoje buvo aibė apdovanojimų, bet nebuvo paralimpinio aukso, nes į 2016 m. Rio de Žaneiro žaidynes jis neišvyko.

Susigrąžinti šią skolą M. Zibolis tikėjosi 2024 m. Paryžiuje – ne tik norėjo patekti į šias žaidynes, bet ir svajojo jas laimėti. Tačiau ilgamečio rinktinės kapitono gyvybės siūlas šių metų sausį staiga nutrūko, o komandoje atsivėrė tuštuma.

„Patekti į Paryžių turime ir dėl Mariaus – tikiu, kad jis danguje su mumis eis tą kelią. Marių vis prisimename – tiesiog kalbėdamiesi ar treniruodamiesi. Svarstome, kad Marius būtų daręs taip ar anaip. Pamiršti nėra lengva, kai tiek metų buvome drauge. Aš pats golbolą žaidžiu jau 23 metus“, – sakė N. Montvydas.

Atsakomybė, kad tapo legenda vadinamo M. Zibolio pamaina, Nerijaus neprisilėgė. Jis ieško savo kelio būti rinktinės moraliniu autoritetu.

„Esu ryšys tarp trenerio ir žaidėjų, tad stengsiuosi užvesti komandą, įtikinti, kad niekada nepasiduotų, nes ir pats esu kovotojas. Noriu, kad ir drabužinėje atmosfera būtų puiki, kad nesipyktume.

Ties tuo dar reikia padirbėti, nes, kaip ir visose šeimose, vienas kitas aštresnis žodelis, ir – žiūrėk – jau liepsnojame. Bet tuo metu pasakai, kitą kartą atsiprašai, ir eini pirmyn. Svarbiausia mano užduotis, manau, pasiekti, kad visą laiką būtume vieninga komanda ir darniai siektume tikslo“, – įsitikinęs N. Montvydas.

Liežuviai – aštrūs lyg skustuvas

Paryžiaus žaidynės, jei į jas patektų, rinktinės veteranams N. Montvydui ir Genrikui Pavliukanecui, matyt, jau būtų paskutinės. Genrikui – jau septintosios, Nerijui – penktosios.

„Nežinau, kaip bus, bet abejoju, ar dar ilgai tempšime, nors nerimą kelia, kad beveik neturime pamainos. O kas bus su golbolu, kai išeisime? Jaunimo nedaug ateina – tik vienas kitas po svarbių pergalių, tad dar ir dėl to norėtusi ne tik patekti į Paryžių, bet ir jame pasirodyti su trenksmu! Tada gal golbolas sudomintų dar daugiau žmonių“, – vylėsi N. Montvydas.

Rinktinės kelionę Paryžiaus link fiksuoti jau pradėjo režisierius Andrius Lekavičius, apie garsiausią paralimpinio sporto Lietuvos komandą ketinantis sukurti filmą.

„Tikiu, kad filme būsime tokie, kokie visada esame, nes nevaidiname. Kai nieko nematai, tai ir kameros netrikdo, – šyptelėjo N. Montvydas. – Kai žaidžiame, tai žaidžiame, bet mėgstame ir pajuokauti.

Operatoriams jau irgi nuo mūsų kliuvo, kai, filmuodami iš dušo kabinos, nes drabužinėje daugiau nebuvo vietos, užkliudė rankeną ir paleido vandenį. „Gal laikas būtų nusiprausti?“ – paklausėme, nes niekada nepraleidžiame progos patraukti per dantį. Mes visada esame paprasti vyrukai, kuriuos vienija aistra golbolui.“



Komanda siekia žaisti darniai kaip laikrodis



Komanda jaučia ir psichologinę atsakomybę



Aldona Grigaliūnienė

SPORTAS – VISAS GYVENIMAS

Pirmąjį paralimpinį aukso medalį 1996 m. Atlantos žaidynėse Aldona Grigaliūnienė iškovojo specialiai net nesitreniravusi šuolio į tolį rungčiai – po sunkios ligos negalią gavusios moters pusiausvyra iki šiol yra sutrikusi, tad nuolat šokinėti ir tobulinti techniką ji paprasčiausiai negalėjo. Treniruočių partneriai vėliau nepiktai šaipėsi: „Mūsų Aldutė tik ant žolės pasivartė ir – žiūrėk – medali parsivežė.“ Visą gyvenimą aktyviai gyvenusiai dukart paralimpinei čempionei 67 metų A. Grigaliūnienei sportas buvo ne prievolė, o malonumas. Gal todėl ir pergales ji raškė lengvai tarsi obuolius.

Jaunystėje, dar iki negalios, iš Telšių kilusi Aldona buvo daugiakovininkė. Tuomet ši lengvosios atletikos moterų disciplina dar buvo vadinama penkiakove, nes tik vėliau, kai A. Grigaliūnienė jau buvo baigusi sportininkės karjerą ir pradėjusi dirbti trenere, prie penkiakovės s pridėtos papildomos 800 metrų bėgimo ir ieties metimo rungtys ir ji tapo septynkove.

1977-aisiais baigusi tuometį Lietuvos kūno kultūros institutą Aldona gavo paskyrimą dirbti lengvosios atletikos trenere kompleksinėje vaikų ir ir jaunių sporto mokykloje Klaipėdoje, po metų ištekėjo už Gedvydo Grigaliūno, susilaukė dviejų dukterų, o 1989 m., pradėjusi dirbti mokykloje, susidūrė su rimtomis sveikatos problemomis.

Sportiškos, veiklios, džiaugsmu trykstančios jaunos

moters gyvenimas tais metais neatpažįstamai pasikeitė. Ilgus mėnesius ligoninėje Aldona iš naujo mokėsi kalbėti ir vaikščioti, o namuose vyras Gedvydas su 10-mete Vilma ir vos 4-erių Indre laukė grįžtančios žmonos ir mamos.

Tačiau Aldona ne tik pakilo iš patalo, bet ir tapo viena ryškiausių Lietuvos paralimpinio sporto žvaigždžių.

Jaunystėje kaip daugiakovininkė pergales iškovodavusi tik tarp šalies bendraamžių, įgijusi negalią, kaip atskirą lengvosios atletikos rungčių atstovė, ji gerino rekordus ir skynė laimėjimus. Tarp A. Grigaliūnienės apdovanojimų – ir su sėdimojo tinklinio Lietuvos moterų rinktine iškovoti medaliai. Tačiau svarbiausi vis dėlto trys paralimpinio žaidynių trofėjai: 1996 m. iš Atlantos ir 2004 m. iš Atėnų parsivežtas auksas bei 2008 m. iš Pekino – sidabras.

Liga pakirto staiga

Daugiau kaip dešimtmetį Aldona buvo lengvosios atletikos trenerė. Treneris – ir jos vyras Gedvydas, dirbęs su legendiniu dviračių sporto strategu Narsučiu Dumbausku.

„Abu su vyru turėjome itin daug veiklos. Varžybos – kas savaitgalį, į stovyklas Gedvydas išvykdavo ir mėnesiui, tad ilgiau taip tęstis negalėjo – šeimoje augo dukterys, kurioms irgi reikėjo dėmesio. Nusprendžiau pasiaukoti ir susiradau mokytojos darbą tuometėje Klaipėdos 4-ojoje vidurinėje mokykloje, kuri vėliau pavadinta „Vyturio“ vardu. Tada ir ištiko bėda“, – pasakojo A. Grigaliūnienė.

Jaunai mokytojai buvo vos 34-eri, kai sunki liga – arachnoiditas – pusei metų paguldė į lovą. Tą 1989 m. lapkritį Aldona su dukterimis ir drauge, nes vyras vėl buvo išvykęs į varžybas, nuėjo pažiūrėti, kaip Teatro aikštėje atidengiama atkurta Taravos Anikės skulptūra. Po renginio visos valgė ledus kavinėje, kai A. Grigaliūnienei pradėjo siaubingai skaudėti galvą.

Skausmai nesilpo ir vėliau, tad moteris išsikvietė greitosios medicinos pagalbą. Paramedikai tik skyrė vaistų, bet su mažais vaikais vienos likusios Aldonos nesiryžo gabenti į ligoninę. Tik tablečių skausmams malšinti vėliau skyrė ir gydytoja poliklinikoje, bet A. Grigaliūnienei darėsi vis blogiau, kol galiausiai ją be sąmonės išvežė į ligoninę.

Moteris paniro į komą, o arachnoiditas paralyžiavo kairiąją kūno pusę: veidą, kaklą, ranką. Sutriko pusiausvyra ir klausa.

„Pratimai iki šiol man padeda susitvarkyti su pusiausvyros sutrikimais, o užesiai galvoje tapo nuolatiniai palydovai – vis klausau tos savo muzikos. Girdžiu ne viską, ką sako aplinkiniai, bet kartais tai gerai. O, kai labai noriu išgirsti, paprašau pakartoti, – šypsojosi Aldona. – Jei gyvas, vaikštai, tai ir gerai viskas. Yra žmonių, kuriems daug labiau nepasisėkė.“

Tačiau ir ji ilgai nevaikščiojo. Kai vėl atsistojo ant kojų, vyras Gedvydas vedžiojo už rankos. Bet žingsnis po žingsnio Aldona sutvirtėjo, vėl grįžo dirbti į mokyklą, su kuria, po kone dviejų dešimtmečių, atsisveikino tik 2017-aisiais.

Tą baisią, A. Grigaliūnienės sveikatą smarkiai sutrikdžiusią ligą, greičiausiai ir lėmė mėgstamas darbas. Ir dirbdama trenere, ir tapusi mokytoja, Aldona daug laiko su vaikais praleisdavo lauke. Vaikai sportuodavo, o ji dažnai šaldavo juos stebėdama. Grįždavo keliolikai minučių į patalpą, sušildavo ir – vėl laukan.

Jauną moterį persekiojo sinusitas – sinusais vadinamų prienosinių ančių uždegimas.

„O tais laikais niekas labai nežaisdavo, sinusitą gydydavo adata traukdami per nosį. Taip, matyt, atsivėrė kelias infekcijai, kuri vėliau lėmė arachnoiditą“, – sakė A. Grigaliūnienė.

Auksas – jau pirmajame čempionate

Nors po ligos Aldonai buvo sunku judėti, ji troško vaikščioti savo kojomis, tad nuolat mankštinosi. Jos kadienybe ir mantra tapo penki Tibeto pratimai, o ir mokykloje su vaikais vis stengdavosi pajudėti.

Pažįstami treneriai, sovietmečiu dirbę su PDG („Pasiruošęs darbui ir gynybai“) daugiakovės atstovais, o vėliau ėmę treniruoti negalią turinčius sportininkus, sužinoję apie Aldonos problemas pakvietė pamėginti sportuoti rimčiau.

Nuvykusi į Lietuvos žmonių su negalia lengvosios atletikos čempionatą, Aldona stūmė rutulį ir pirmąsyk gyvenime metė diską, nes tarp daugiakovės rungčių disko metimo nebuvo. O 1994 m. išvyko į pirmąjį savo pasaulio čempionatą Berlyne.

Vokietijoje medikų komisija įvertino Aldonos negalią, kuri priskirta cerebrinio paralyžiaus tipui, o lietuvių klasifikuota tokią negalią turinčių pajėgiausių sportininkų grupėje. Tas, A. Grigaliūnienei tik pirmasis, žmonių su negalia pasaulio čempionatas Berlyne iškart suspindo auksu – nuo jaunystės sportavusi ir tik vėliau negalią įgijusi lietuviė tapo čempione ir mesdama diską, ir stumdama rutulį.

Aldona dėmesio skyrė ne tik lengvajai atletikai. Ji žaidė ir tinklinį sėdint, o tais pačiais 1994-aisiais Deventeryje (Olandija) su Lietuvos moterų tinklinio sėdint rinktine iškovojo pasaulio čempionato bronzą.

Laimėjo, nors specialiai nesirengė

Artėjo 1996 m. Atlantos paralimpinės žaidynės, o į jų programą Aldonos negalios klasėje lyg tyčia nebuvo įtrauktos jos mėgstamos metimų rungtys.

Kažkas pasiūlė sportiškai moteriai pabandyti šokti į tolį, mat ši rungtis jai buvo žinoma iš daugiakovės. Daug nesvarsčiusi A. Grigaliūnienė sutiko.

Tačiau ji negalėjo treniruoti šios rungties technikos, nes svaigo galva. Treniruočių stovykloje Palangoje Aldona daugiausia tik stiprino raumenis, o bėgo ir šokinėjo itin mažai. Ji jau buvo įsitikinusi, kad būti bėgike apskritai negali, nes negebėdavo baigti ir vos 60 metrų sprinto distancijos – nugriūdavo.

Palangoje drauge treniravęsi neregiai ir silpnaregiai vis pasijuokdavo, kad Aldona žaidynėms rengiasi

gulinédama ant žolés, bet Atlantoje skeptikus ji priverté prikąsti liežuvi.

„Įsibégéti šuoliui atstumas nedidelis, tad žinojau, kad šiaip taip jį įveiksiu, o šuolio techniką jau ir taip mokėjau, nes šokinėjau daugiakovėje. Maniau, kad vienaip ar kitaip nušoksiu ir man pavyko“, – šyptelėjo A. Grigaliūnienė.

Atlantoje ji šoko 4 m 49 cm ir iškovojo auksą. Australė Katrina Webb šoko 3 cm arčiau, o bronzą iškovojusi vokietė Carmen Storch nepasiekė nė 4 metrų žymos (3 m 92 cm).

„Jaunystėje, sveika, šokdavau apie 6 metrus, tad nieko čia įspūdingo tas mano rezultatas, tiesiog pasisekė“, – kuklinosi paralimpinė čempionė.

Atlantoje A. Grigaliūnienė auksą laimėjo jau pirmąją ar antrąją žaidynių dieną. Paskui dar du aukso medalius pridėjo Malda Baumgartė (diskas ir rutulys).

Tada jos dar nesuvokė, kiek svarbūs Lietuvai buvo jų medaliai. „Net kaip didelio savo nuopelno tų pergalių nevertinome. Tik buvo jausmas, kad, va, savo šaliai šį tą nuveikėme“, – prisiminė A. Grigaliūnienė.

Atlantoje ji džiaugėsi vietos lietuvių svetingumu ir nuoširdumu, akimis matavo pirmąsyk pamatytus kone dangų remiančius dangoraižius ir, sulaukusi kvapą, kilo į viršų jų stikliniais liftais. Šlovė visu smarkumu užgriuvo grįžus namo.

Vilniaus oro uoste paralimpinę rinktinę pasitiko būrys žurnalistų ir minia gerbėjų, o prie kamerų nepratusiai Aldonai buvo net žodį sunku išstarti.

„Mąščiau: ką tokio čia aš padariau? Juk tik į tolį šokau!“ – pasakojo A. Grigaliūnienė.

Džiugino pergalė, o ne rezultatas

Į 2000 m. Sidnėjaus paralimpines žaidynes Aldona jau nesvarstė vykti, nes vėl jos negalios klasėje nebuvo nei disko metimo, nei rutulio stūmimo varžybų. O šokti į tolį ar bandyti kokią kitą rungtį ji atsisakė, nes atsirado stuburo problemų ir nesinorėjo dar labiau jo žaloti.

Po auksu sutviskusių Atlantos žaidynių A. Grigaliūnienė treniravosi tik metimų rungtis ir žaidė tinklinį. Tad nudžiugo, kai 2004 m. Atėnuose jos negalios klasėje pagaliau atsirado rutulys ir diskas.

„Disko labai nesitreniravau, nes jo sektoriuje tenka daryti posūki, o man svaigsta galva. Tad Atėnuose, kaip taisyklė, apsisukusi vis pataikydavau į tinklą. Iš trijų bandymų tik vienas metimas buvo geras“, – prisiminė Aldona.

Jos mestas diskas skriejo 21 m 74 cm ir tai lėmė 11-ąją vietą.

Tačiau stumdama rutulį tituluota lietuvė jautėsi kur kas tvirčiau. „Ten nėra posūkiu, tik šuoliukas. Yra, kas stumia rutulį su posūkiu, – dabar tai daro ypač dažnai, – bet aš – su šuoliuku“, – šyptelėjo A. Grigaliūnienė. Bet tas šuoliukas jai lėmė dar vieną paralimpinį auksą.

„Pasisekė, – vėl kuklinosi dukart paralimpinė čempionė. – Kai vykome į Atėnus, visi jau skaičiavome medalius, kuriuos galime iškovoti Lietuvai. Mano rezultatas – 11 m 7 cm – nebuvo stulbinamas, bet per žaidynes svarbiausias ne pats rezultatas, o pergalė, tad visi labai džiaugėmės, kai laimėjau.

Konkurencija vis didėjo, mes net nebuvo priartėję prie tokių treniruočių sąlygų, kokias turėjo kitų šalių sportininkai. Jie turėdavo net ne po vieną, o po du asmeninius trenerius. O aš, galima sakyti, tobulėjau tik tiek, kiek vyras padėdavo. Gedvydas buvo žmogus, kuris stebėjo mano treniruotes, patardavo, palaikydavo morališkai.“

Žinojo, kad jau baigs karjerą

Į 2008 m. Pekino žaidynes ji vyko jau žinodama, kad jos tikrai bus paskutinės. Aldonos stuburas kėlė vis daugiau problemų, tad medikai nė nebandė vynioti į vatą: „Jei nori sėdėti vežimėlyje, gali ir toliau taip varyti. Bet, jei dar nori vaikščioti, privalai baigti su didžiuoju sportu.“

A. Grigaliūnienė ir pati jautė, kad laikas trauktis, nes per paralimpines žaidynes varžydavosi su savo dukterų amžiaus ar net jaunesnėmis sportininkėmis. Per Pekino žaidynes dukart paralimpinei čempionei buvo jau 53-eji. „Kone močiutė“, – kvatojo lengvaatletė.

Į Pekiną ji jau gal net nebūtų vykus, bet buvo pažadėjusi, tad turėjo rengtis žaidynėms.

„Turėjau stuburo išvaržą, kuri man itin trukdė, tad, rengdamasi žaidynėms, daugiausia dėmesio skyriau stuburui stiprinti. Tvirtėjant stuburui, sutvirtėjo ir kiti raumenys“, – aiškino Aldona.

Pekine disko metimo sektoriuje ji buvo 8-ta, o stumdama rutulį pranoko pati save. Pekine lietuvės rutulys skriejo 12 m 58 cm. Šis rezultatas – asmeninis Aldonos rekordas.

A. Grigaliūnienės rezultatas visu metru buvo geresnis nei kinės Na Mi, tačiau čempione tapo būtent ji, o lietuvei tapo sidabras, mat rutulio stūmimo sektoriuje varžėsi kelių negalios klasių sportininkės, tad po metimų rezultatai buvo perskaičiuojami pagal specialią formulę.

„Iki aukso tąsyk man pritrūko kelių ar keliolikos centimetrų“, – pasiguodė A. Grigaliūnienė.

Dalyvauja visur, kur tik gali

Dėl išlendančių vis naujų sveikatos bėdų Aldona kiek anksčiau ryžtingai pasitraukė iš tinklinio sėdint, o – po Pekino žaidynių – ir iš paralimpinio sporto.

Tačiau apskritai sporto ji niekada nebuvo apleidusi: „Vis dar judu. Klaipėdos žmonių su fizine negalia sporto klube „Žuvėdra“ turime aibę įvairios veiklos: nueiname į baseiną paplaukioti, į sporto klubą, pažaidžiame tinklinį, prisidedu prie bočios, badmintono, neseniai dalyvavau futbolo stovint varžybose. Atrodo, kas čia tokio tas futbolas, bet – oho, koks krūvis kūnui tenka!“

Aldona sukasi lyg vijurkas. Tai kapstosi darže, tai lekia į pirtį – kassavaitiniai susitikimai pirtyje jai yra šventi, tai su „Žuvėdros“ klubu skuba į renginius, tai pati veda kokius mokymus.

Kūno kultūros mokytojams pristačiau, kaip mokykloje galima pritaikyti bočią. Nešiausi kamuoliukus, pasakojau, rodžiau taisykles“, – sakė dukart paralimpinė čempionė.

Savo pavyzdžiu A. Grigaliūnienė jau per tris dešimtmečius įrodinėja, kad negalia nėra nuosprendis, tad visus negalią turinčius žmones ji skatina judėti.

„Mūsų klubo tikslas – kad žmonės su negalia gyventų aktyviai, kad neužsidarytų tarp keturių sienų. Pas mus žmonės ir susipažįsta, ir susidraugauja, ir drauge apsigyvena. Pasitaiko, kad sportas jiems padeda sutvirtėti ir tapti savarankiškais.

Vienas mūsų klubo vaikinai, pavyzdžiui, serga cerebriniu paralyžiumi, neturi tėvų, kurie galėtų padėti, bet pradėjo sportuoti ir dabar gyvena visavertį savarankišką gyvenimą“, – teigė Aldona. Ji džiaugiasi kiekviena diena ir džiaugiasi gyvenimu. „Jei nori būti laimingas, tai toks ir

būsi“, – įsitikinusi A. Grigaliūnienė.

Apdovanojimus sunku suskaičiuoti

A. Grigaliūnienė – lengvaatletė, 1994–2005 m. žaidė Klaipėdos moterų sėdimojo tinklinio komandoje „Žuvėdra“, 1994–2007 m. Lietuvos sėdimojo tinklinio rinktinės žaidėja. Europos taurės laimėtoja (1996 m., 1997 m.).

Europos čempionatuose laimėjo: 1997 m. Taline (Estija) – sidabro (tinklinis), 2003 m. Asene (Olandija) – aukso (rutulys, 10,83 m, pasaulio rekordas) ir sidabro (diskas), 2005 m. Espe (Suomija) – aukso (rutulys, 12,37 m, pasaulio rekordas), 2005 m. Lėverkuzene (Vokietija) – sidabro (tinklinis) medalius.

Pasaulio čempionatuose pelnė: 1994 m. Berlyne (Vokietija) – 2 aukso (rutulys ir diskas), Deventeryje (Olandija) – bronzos (tinklinis), 1998 m. Notingame (Jungtinė Karalystė) – 2 aukso (rutulys ir diskas), 2002 m. Lilyje (Prancūzija) – aukso (rutulys) ir sidabro (diskas), 2006 m. Asene – 2 aukso (rutulys ir diskas – 31,7 m, pasaulio rekordas) medalius.

2006 m. pasaulio žmonių su negalia lengvosios atletikos uždary patalpų žaidynėse Bolnese (Švedija) – aukso (rutulio stūmimas) medalį.

1996 m. Atlantos paralimpinių žaidynių šuolio į tolį, 2004 m. Atėnų paralimpinių žaidynių rutulio stūmimo (11,07 m, pasaulio rekordas) čempionė, 2008 m. Pekino paralimpinių žaidynių rutulio stūmimo vicečempionė.

Apdovanota Gedimino ordino Komandoro didžiuoju kryžiumi (1996 m.), ordino „Už nuopelnus Lietuvai“ Komandoro didžiuoju kryžiumi (2004 m.), Gedimino ordino Riterio kryžiumi (2005 m.), Buvusio Kūno kultūros ir sporto departamento Sporto garbės komandoro ženkle (2005 m.).



Aldona Grigaliūnienė ir Vytautas Girnius



Simona Aginskaite

SPORTAS – GALIMYBĖ IŠTRŪKTI IŠ SMURTO

Gali būti aibė aplinkybių, dėl kurių net artimu laikytas žmogus pradeda smurtauti, tačiau negalia ir dėl jos atsirandanti didesnė izoliacija – galima tarpė smurtui vežėti. Ištrūkti iš užburto gali padėti sportas, kuris ne tik suteikia progą pakeisti aplinką, bet ir turi reikšmės geresnei emocinei sveikatai.

Smurtas prieš kitą žmogų – ne visada aiškiai išreikštas ir atpažįstamas. Kai kurios smurto formos net gali atrodyti kaip rūpestis ir globa, kai sprendimų teisė priklauso tik smurtautojui.

Fizinis smurtas palieka žymes ant kūno, tačiau sielos

žaidzos, nors ir nematomos, gyja gerokai ilgiau, o gali ir neužsitraukti visą gyvenimą.

„Sportas, nors nebūtinai tik jis, – apskritai bet kokia prasminga veikla, gali tapti tuo tramplinu, nuo kurio atsispurus įmanoma išsiveržti iš griaunančių santykių ir

pakeisti savo gyvenimą“, – įsitikinusi Lietuvos negalios organizacijų forumo (LNF) Advokacijos projektų vadovė 38 metų Simona Aginskaitė.

LNF jungia skirtingas negalios organizacijas. Tokias kaip kurčiųjų, aklųjų, žmonių su intelekto negalia ar judančių vežimėliais. Kiekviena jų rūpinasi konkrečią negalią turinčiais savo nariais, o LNF jas vienija, siekiant svarbių politinių sprendimų, atliekant tyrimus, parodant problemas ar nustatant diskriminacijos mastus.

Greta klasikinių formų – fizinio, seksualinio, psichologinio ir ekonominio smurto, – S. Aginskaitė išskiria ir dar vieną, su negalia susijusią, smurto rūšį.

„Taip smurtaujama tuomet, kai pagalbos poreikių turintis žmogus apleidžiamas, kai apribojamas jo savarankiškumas, pavyzdžiui, atimant baltąją lazdelę ar kitą svarbią techniką, kai be aiškios priežasties didinama ar mažinama vaistų norma“, – aiškino specialistė.

Negalią turintis žmogus gali būti visiškai priklausomas nuo aplinkos, kurioje gyvena, todėl, atpažinęs smurtą, jis ne visada apie tai praneša. Tačiau ne taip jau retai pasitaiko, kad smurto jis net neatpažįsta.

Smurto problema visuomenėje yra kompleksinė ir vis dar sunkiai sprendžiama, tačiau dar sunkiau nuo smurto ir smurtautojų apsaugoti negalią turinčius žmones. Kodėl, jūsų nuomone, sportas yra vienas šio uždavinio sprendimo būdų? – paklausiau S. Aginskaitės.

Nebūtinai sportas – ir bet kuri kita veikla gali padėti ištrūkti iš gniuždančios aplinkos. Tai gali būti dainavimas, šokis ar net paprasčiausias mezgimas. Tik sportas dar suteikia ir papildomų naudų, nes jis labai gerai veikia emocinę sveikatą, neabejotinai stiprina fizinę sveikatą, didina žmogaus pasitikėjimą savimi.

Mano nuomone, kai kalbame apie žmones su negalia, svarbi prevencinė priemonė smurtui ardyti – nesudaryti sąlygų palankiai dirvai atsirasti. O tai reiškia, kad pirmiausia svarbu mažinti žmonių su negalia izoliaciją ir sudaryti jiems sąlygas išeiti iš namų.

Nebūtinai sportuoti, bet susitikti su kuo nors, dirbti, mokytis, įsitraukti į nevyriausybinių organizacijų veiklą, susitikti su turinčiaisiais tą patį pomėgį, kur būtų galimybė pasikalbėti ir išgirsti tai, ką žmogus patiria namuose.

Pavyzdžiui, sportininkų persirengimo kambaryje gal kas nors pastebės nubrodinimų ant kūno, paklaus, kas atsitiko, prasidės diskusija, ar tai normalu? Gal kas nors patars, kur galima kreiptis dėl smurto.

Sportas yra puikus būdas išeiti iš uždaros erdvės ir izoliacijos. O greta to, jis atveda į bendruomenę ir turi dar galybę įvairių naudų.

Tiems, kurie siekia aukšto sportinio meistriškumo, net ir turėdami negalią, – ir atveria kelius į pasaulį.

Neabejotinai. Bet, siekiant aukšto sportinio meistriškumo, dažnai svarbus ir artimos aplinkos palaikymas. Nebent žmogus yra visiškai savarankiškas.

Tačiau profesionalus sportas gali tapti pagrindine veikla, o tai – itin svarbu siekiant nepriklausomybės.

Kai moterų, prieš kurias smurtaujama, klausiamo, kokios pagalbos joms labiausiai reikia, dažnai girdime, kad tai – atskira gyvenamoji vieta ar tiesiog darbas, kuris leistų pasijusti nepriklausomai.

Jeigu sportas suteikia ir profesiją, ir nepriklausomybę, iš viso yra puiku.

Pabrėžiate smurtą prieš moteris. Ar tai reiškia, kad prieš vyrus smurtaujama rečiau?

Smurtas prieš moteris lyties pagrindu pasireiškia dažniau net tuomet, kai moteris neturi negalios. Konvencija prieš smurtą artimoje aplinkoje sako, kad smurtas prieš moteris kyla dėl stereotipo apie tai, kas moteriai dera ir kas – ne.

Neretai moteris laikoma prastesne už vyrą, manoma, kad ji turi savo pareigas ir ją reikia kontroliuoti. Smurtui prieš moterį atsirasti net nebūtinai konfliktas, nes jei vyras susipyksta su kitu vyru, paprastai nepuola jo mušti. O moterį puola, nes nori laikyti ją už pavadžio.

Kai moteris turi negalią, šis stereotipas išlieka, tik dar prisideda negalia. Lyties ir negalios sąjunga turi labai didelį stereotipinį krūvį – negalios, kuri mūsų visuomenėje, deja, yra susijusi su mažesne žmogaus verte, ir moters vaidmens, kuriam priskiriamos tam tikros šabloninės pareigos. Tai, galima sakyti, yra sprogtamasis mišinys.

Galios netekę vyrai irgi turi didesnę riziką patirti smurtą. Bet, sudėjus visus stereotipus apie moteris, šios patiria daug didesnę smurto grėsmę. Pavyzdžiui, itin dideli yra seksualinio smurto mastai. O čia, ypač negalią turinčios moterys, yra daug labiau pažeidžiamos.

Negalią turinčios moterys apskritai iki 5 kartų dažniau patiria smurtą nei tos negalios neturinčios. Tikslių skaičių nėra, nes smurtas apskritai yra labai latentinis. Kitaip tariant, – dažnai nematomas, nes aukos arba nepraneša apie smurtą, arba net gali jo neatpažinti. Ypač – jei tai psichologinis ar su negalia susijęs smurtas.

Kodėl prieš žmones su negalia smurtaujama dažniau?

Smurtas, kad ir koks jis būtų, susijęs su žmogaus, prieš kurį smurtaujama, saviverte ir smurtautojo noru tą žmogų kontroliuoti.

Pavyzdžiui, moterimi smurtautojas dažnai manipuliuoja, sakydamas, kad ji nieko verta, kad jos vieta – tik virtuvėje, kad tik ji privalo prižiūrėti vaikus, kad jos pareiga aptarnauti lytiškai, ypač, jei moteris yra ištekėjusi už smurtautojo.

Žmogaus su negalia savivertė paprastai yra mažesnė, jis – daug pažeidžiamesnis, tad tokiu žmogumi smurtautojui manipuliuoti dar lengviau, tad ir to smurto paprastai daugiau, nes žmonės su negalia yra labiau priklausomi nuo savo artimos aplinkos. Nesvarbu, smurtauja giminaitis, sutuoktinis ar partneris.

Juolab kad žmogus su negalia paprastai rečiau dirba, mažiau uždirba, Lietuvoje gauna per mažai paslaugų, kad būtų savarankiškas, tad jis galimai yra labai priklausomas nuo savo artimos aplinkos.

Jei smurtauja mama, tėtis, brolis, sesė, kurie drauge ir rūpinasi juo, žmogus su negalia gali ir nesuprasti, kad tai blogai, nes drauge jis gali jausti ir dėkingumą, ir priklausomybę nuo smurtautojo. Galų gale apie smurtą auka nepraneša ir dėl to, kad nežino, kur reikėtų paskui dėtis ir kas ja rūpintųsi.

Atlikome viktimologinį tyrimą su smurtą patyrusiomis moterimis, kurių klausėme apie smurto pobūdį. Tai – vienintelis toks tyrimas Lietuvoje.

Paaikėjo, kad mažiau kaip 20 proc. moterų kreipiasi į policiją dėl smurto. Tos moterys ne tik atpažino smurtą, bet ir sąmoningai apie jį pranešė.

Didžioji dalis moterų apie smurtą nepraneša ir jis lieka nematomas. Bandysime aiškintis, kas lemia pasirinkimą pranešti arba ne apie smurtą, bet darome prielaidą, kad nepranešama dėl priklausomybės nuo artimųjų, kurie teikia su negalia susijusią pagalbą.

Žmogus su negalia dažnai priklausomas ekonomiškai, gyvena tame pačiame būste su smurtautoju, tad neturi daug galimybių išsilaisvinti. Juolab – pasipriešinti.

Kuri smurto rūšis pasireiškia dažniausiai?

Nuo psichologinio smurto prasideda ir visas kitas smurtas. Neįsivaizduoju, kaip, tarkime, seksualinis ar fizinis smurtas gali pasireikšti be psichologinio.

Ir mūsų tyrimas parodė, kad absoliuti dauguma – per 90 proc. moterų – yra patyrusios psichologinį smurtą. Daugiau kaip pusė moterų bent kartą patyrė seksualinį smurtą, daugiau kaip 80 proc. bent kartą patyrė fizinį

smurtą.

Dar matavome, kiek moterų fizinį ir seksualinį smurtą patiria nuolat. Šios smurto rūšys yra labai alinančios ir suponuoja, kad moterų būklė labai bloga, kad joms reikalinga pagalba.

Beveik ketvirtadalis moterų patyrė sisteminį seksualinį, ketvirtadalis – sisteminį fizinį smurtą. Tai reiškia, kad tokios moterys gyvena nuolatinėje baimėje.

Seksualinio smurto atvejai policijoje išvis nenustatomi kaip įvykę artimoje aplinkoje. Yra vos viena byla, kai moteris su negalia pripažinta kaip išnaudota. Moteris teikė sekso paslaugas, nes ja buvo manipuliuojama, teigiant, kad tik tokiu atveju ji bus reikalinga.

Bet iš esmės tokių bylų beveik nėra ir išnaudojimą labai sunku įrodyti. Ypač, jei išnaudojamos intelekto ar psichosocialinę negalią turinčios moterys.

Kodėl?

Pavyzdžiui, toks atvejis, kai bendruomenė sako, kad raidos sutrikimą turinčią savo žmoną jos sutuoktinis pardavinėja. Bendruomenė nežino, ką daryti, nes moteris yra žmona įtakingo vyro, kurio kaimo žmonės bijo, o pati moteris nesupranta, kad su ja elgiamasi blogai.

Galbūt kas nors galėtų parašyti pareiškimą policijai dėl tokio vyro elgesio ir tuomet pareigūnai imtųsi tirti, tačiau dažnai į žmogų su negalia, ypač, jei tai psichosocialinė negalia, kiti bendruomenės nariai žiūri kaip į ne visai žmogų, kurio, deja, toks likimas.

O pats žmogus su negalia, ar gali kur nors kreiptis? Juolab kad žmonės su negalia dažnai turi specifinių poreikių, tad, ar jie turi galimybių ištrūkti iš tos toksiškos aplinkos?

Lietuvoje veikia specializuotų kompleksinės pagalbos centrų (SKPC) tinklas, kur dirba profesionalai. Visada rekomenduojame pirmiausiai kreiptis į juos. Visgi, reikia pripažinti, kad turintiems negalią siūlomų paslaugų spektras gali būti mažesnis, nes infrastruktūra yra nepritaikyta, jei tai – fizinę negalią turintys žmonės. Tai reiškia, kad galimybės gauti kur nors vietą yra mažesnės, nes daugybė patalpų žmonėms su negalia yra neprieinamos.

Savo tyrime mes irgi klausėme, ar, kai kreipėtės pagalbos, buvo atsižvelgta į negalią teikiant paslaugas? 50 proc. moterų atsakė, kad nebuvo.

Bandysime aiškintis, į ką konkrečiai neatsižvelgta – ar, pavyzdžiui, nebuvo gestų kalbos, ar buvo nesuprantama komunikacija, nes su raidos ar intelekto sutrikimą

turinčia moterimi reikia bendrauti specifiškai.

Problema – ne tik paslaugų prieinamumas. Negalią turinčios moterys dažnai patiria antrinę viktimizaciją, nes netikima tuo, ką jos sako. Ypač, jei smurtautojai yra artimi giminaičiai. Pavyzdžiui, tėvai.

Jie juk nebūtinai patologiniai smurtautojai. Dalis jų ilgai augino vaiką su negalia, per kurį laiką pavargo, neteko darbo, sveikatos, o bendruomenė mato tuos tėvus kaip darančius tam tikrą auką. Iš tiesų taip ir yra. Tie tėvai negauna paslaugų iš valstybės ir yra išsekę.

Kitas mūsų tyrimas apie negalios naštą šeimai ir rodo tai, kiek žmonės visko netenka, kai šeimoje atsiranda žmogus su negalia ir tenka juo rūpintis.

Tokiu žmogumi rūpinamasi vidutiniškai 13 valandų per parą, 30 proc. globėjų netenka darbo, kiti derina darbą ir priežiūrą, tad visiškai išsenka. Atsiranda įvairių sudėtingų emocijų – kaltinimų, pykčio ant gyvenimo, o išlydžio objektu gali tapti tas žmogus su negalia. Kai jis pradeda ieškoti pagalbos, skundžiasi, kad smurtaujama, juo netikima.

Tai – ištis sudėtingos situacijos, nes, viena vertus, tie tėvai galbūt tikrai buvo nuostabūs, atsidavę, per ilgą laiką pervargę. Bet negali paneigti ir atleisti smurto, nors didžiąją laiko dalį tėvai buvo rūpestingi.

Reikia analizuoti situaciją ir vertinti, kokios smurto priežastys – ar smurtautoją reikia tiesiog bausti, o gal tai šeimai reikia kompleksinių pagalbos paslaugų?

Mūsų pagrindinė rekomendacija yra mažinti žmonių su negalia priklausomybę nuo artimos aplinkos ir didinti jų savarankiškumą užtikrinančias paslaugas. Kuo mažiau žmonės su negalia bus priklausomi nuo savo artimos aplinkos, kuo daugiau jie bus įsitraukę į darbus, mokslus, užimtumą, tuo mažiau bus galimybių smurtui atsirasti.

Tačiau, pavyzdžiui, iš trenerių teko girdėti, kad tėvai neretai draudžia negalią turintiems vaikams sportuoti, nes bijo, kad neteks kai kurių pašalpų?

Aš nematau tame logikos. Nei sportuojantis, nei dirbantis žmogus neturi netekti su negalia susijusių išmokų.

Izoliacija – dalies tėvų, kurie augina negalią turinčius vaikus, didelė problema. Dalis tėvų net suaugusius savo vaikus itin kontroliuoja.

Tam tikra prasme – tai irgi smurtas, nes draudžiama vaikams, ypač – paaugliams ar jau suaugusiems, – patiems spręsti, nors tai ir gali atrodyti kaip didelis rūpestis.

Ką patartumėte smurtą patiriantiems žmonėms su negalia? Nuo ko jiems pradėti vaduotis iš gniuždančios aplinkos?

Pirmiausia – su kuo nors, kuo labai pasitiki, išdrįsti pasikalbėti. Suprantu, kad gali būti baisu. Pranešimas apie smurtą yra labai pavojinga situacija tam žmogui, nes, jei sužinos smurtautojas, aukai gali atsirūgti, nors ji vis dar negalės ištrūkti iš tos situacijos.

Nuo smurto nukentėjusiems žmonėms padeda SKPC. Ten paskambinus arba parašius galima išsiaiškinti, kokia pagalba yra prieinama konkrečiu atveju.

O tada jau galima žiūrėti, kokios galimybės ar išsikrausyti, ar galvoti apie asmeninį asistentą. Galima kreiptis į savivaldybę dėl paslaugų. Pavyzdžiui, prašyti, kad ateitų kas nors į namus ir padėtų tam žmogui tapti mažiau priklausomam nuo artimos aplinkos. O artimiesiems atvertų platesnius kelius gyventi savo gyvenimą.

Valstybinė pagalba šiaip neatsiranda – jos reikia kreiptis. Vadinasi, reikia apie ją ir žinoti. Ta pagalba gali būti, tarkime, asmeninis asistentas ar kitokia socialinė savivaldybės parama.

Jei tokios pagalbos nereikia, o problema – tik užsidarymas namuose, būtina ieškoti galimybių ištrūkti iš namų. Galbūt – tapti savanoriu, gal – sportuoti, gal rasti kokios veiklos negalios organizacijoje.

Svarbiausia – nelikti vienam su savo problemomis, o kur nors išeiti. Tai gali būti pirmas žingsnis galbūt į darbą, o gal – ir į galimybę gyventi atskirai nuo smurtautojo.

Tekstas parengtas, įgyvendinant Neįgaliųjų reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos finansuojamą 2023 metų Neįgaliųjų asociacijų veikos rėmimo projektą „Paralimpinio judėjimo stiprinimas, plėtra ir teisių gynimas“.



**NEĮGALIŲJŲ REIKALŲ
DEPARTAMENTAS**
PRIE SOCIALINĖS APSAUGOS
IR DARBO MINISTERIJOS



Elitinės parolimpiečių akademijos dalyviai

ELITINĖ AKADEMIJA SUTEIKS ŽINIŲ

Dešimt Lietuvos parolimpinės rinktinės sportininkų rugsėjį sutiks Elitinėje parolimpiečių akademijoje, kurioje įgis naujų fiziologijos, psichologijos, mitybos žinių, gaus asmens prekės ženklą, bendravimo su žiniasklaida, rėmėjų paieškos ir darbo su socialiniais tinklais praktinių įgūdžių. Metus trukusio projekto tikslas – padėti atletams siekti aukščiausių sportinių rezultatų.

Projektui atrinkti dešimt Lietuvos parolimpinės rinktinės atletų, siekiančių aukštumų elitinėse varžybose ir atstovaujančių šaliai Europos, pasaulio čempionatuose, parolimpinėse žaidynėse.

Akademijos studentais tapo lengvaatlečiai Aušra Garunkšnytė, Oksana Dobrovolskaja, Andrius Skuja ir Ramūnas Rojus, šaulė Raimeda Bučinskytė, golbolininkas Nerijus Montvydas, snieglenčininkas

Rapolas Micevičius, plaukikai Edgaras Matakas ir Gabrielė Čepavičiūtė, triatlonininkas Ernestas Česonis.

„Sulaukėme net 20 paraiškų. Tai džiugina, nes rodo paraatletų norą tobulėti, siekti tikslų pasitelkiant naujas žinias ir įgūdžius. Dalyvius atrinkome taikydami specialią balų sistemą, kurioje buvo svarbūs ir pasiekimai sporte, ir motyvacija dalyvauti projekte, ir dalyvavimas parolimpinio judėjimo populiarinimo

veiklose“, – sakė Lietuvos parolimpinio komiteto generalinė sekretorė Asta Narmontė.

Disko metikė, Tokijo vasaros parolimpinių žaidynių dalyvė Oksana Dobrovolskaja sako, jog pretenduoti į akademiją nusprendė, nes gyvenime yra maksimalistė, visiškai atsiduodanti mėgstamai veiklai.

„Sportas apima įvairias sritis, tarp kurių yra ir psichologija, ir mityba, ir daug kitų krypčių. Mano tikslas – siekti tobulumo visur. Jeigu reikėtų išskirti vieną sritį, tai būtų psichologija. Noriu įgyti teorinių žinių ir gauti praktinių įgūdžių, kaip suvaldyti stresą per varžybas“, – sakė O. Dobrovolskaja.

Lietuvos golbolo rinktinės kapitonas Nerijus Montvydas įsitikinęs, kad studijos Elitinėje parolimpiečių akademijoje jam padės ne tik kaip sportininkui, bet ir kaip sporto vadybininkui.

„Papildomos žinios visada padeda geriau pasirengti varžyboms, o aukščiausiam lygyje, kuriame varžosi Lietuvos rinktinė, turi atiduoti maksimumą. Dalyvauju rengiant golbolo turnyrus, todėl

organizacinės žinios ir mokymai, kaip pritraukti rėmėjų, bus labai naudingi“, – dėstė parolimpinis čempionas.

Lietuvos parolimpinis komitetas projektą įgyvendina kartu su prekybos ir laisvalaikio centru „Panorama“, projektą palaiko Tarptautinis parolimpinis komitetas.

Prekybos ir laisvalaikio centrui „Panorama“ M. Bilius neseniai suteikė gilės ženklą, patvirtinantį žmonėms su negalia draugišką aplinką.

„Džiaugiamės galimybe prie parolimpinio judėjimo veiklų prisidėti ne tik stipriu palaikymu, bet ir finansine parama. Tikimės, kad mūsų partnerystė leis padidinti sporto prieinamumą negalią turintiems žmonėms ir padės nutiesti lengvesnį profesionalių sportininkų kelią į pasiekimus, kurie mūsų šalį garsina visame pasaulyje“, – sakė prekybos ir laisvalaikio centro „Panorama“ vadovė Birutė Kalanovaitė.

Elitinė parolimpiečių akademija startuos rugsėjį, dalyvių laukia intensyvūs gyvi ir nuotoliniai mokymai, dalyviai gaus akademijos baigimo sertifikatus.



Birutė Kalanovaitė ir Mindaugas Bilius

SIEKTI PERGALIŲ PADEDA STIPENDIJOS

Lietuvos parolimpinio komiteto rėmėjų gretas papildė mineralinis vanduo „Vytautas“, o prekės ženklą valdanti UAB „Birštono mineraliai vandenys“ bendradarbiavimo sutartimi įsipareigojo skirti mėnesines stipendijas aštuoniems perspektyviems, 2024 m. Paryžiaus ir 2026 m. Milano Kortinos parolimpinėms žaidynėms besiruošiantiems sportininkams.

Stipendijos skirtos snieglentininkui Rapolui Micevičiui, triatlonininkui Ernestui Česonui, šaulei Raimedai Bučinskytei, sprinteriui Danui Sodaičiui, maratonininkei Aušrai Garunkšnytei, plaukikui Edgarui Matakui, disko metikei Oksanai Dobrovolskajai, rutulio stūmikei Eivydei Vainauskaitei.

Pasak Lietuvos parolimpinio komiteto prezidento Mindaugo Biliaus, žmonių su negalia sporto rėmimas – svarbus žingsnis, parodantis visuomenės brandą ir besikeičiantį požiūrį į negalią.

„Džiaugiuosi, kad Lietuvos verslas mato to prasmę, nes verslo palaikymas paraatletams iš tiesų labai reikšmingas ir svarbus tiek finansiškai, tiek ir emociškai. Ypač malonu, kai mus palaiko tokie žinomi ir stiprūs prekių ženklai kaip „Vytautas“. Dėmesys įkvepia ir dar labiau motyvuoja siekti geriausių rezultatų. Taip pat tai didina parolimpinio judėjimo sportininkų žinomumą“, – teigė M. Bilius.

Daugybė tyrimų rodo, kad žmonėms svarbu, kokias vertybes palaiko jų mėgstami prekių ženklai, todėl, pasak vandens „Vytautas“ prekių ženklo vadovės Aušros Kupliauskaitės, svarbu parodyti, kad mineralinis vanduo, kurį geria kas antras lietuvis, yra socialiai atsakingas prekių ženklas.

„Parolimpinio judėjimo vizija yra suvienyti pasaulį per sportą. Prie šio siekio pasididžiuodamas prisideda „Vytautas“, kuris jau daug metų yra siejamas su sportu. Sportininkams šis mineralinis vanduo ypač naudingas, nes padeda atgauti per intensyvias treniruotes ir varžybas prarastus mineralus. Tikime, kad mūsų skirtos stipendijos parolimpiečiams bus ne tik finansiinė parama, bet ir padrąsinimo simbolis siekti tikslų, nepaisant vidinių ar išorinių barjerų“, – sako A. Kupliauskaitė.

Atstovauti Lietuvai 2024 m. Paryžiaus parolimpinėse žaidynėse siekiantis triatlonininkas Ernestas Česonis

džiaugėsi, kad stipendija jam suteiks daugiau galimybių treniuotis ir ruoštis startams.

„Verslo dėmesys ne tik suteikia papildomos motyvacijos ir prasmės siekti dar didesnių tikslų, bet ir prisideda prie sportininkų žinomumo didinimo. Kai jaučiama tiek moralinė, tiek finansiinė pagalba iš šalies, tuomet ir tikslai lengviau pasiekiami. Kita vertus, toks „Vytautas“ pavyzdys gali įkvėpti ir kitus verslus sekti jų pavyzdžiu“, – sakė E. Česonis

Parolimpietė disko metikė Oksana Dobrovolskaja prisipažįsta esanti ištikima mineralinio vandens „Vytautas“ gerbėja. O skirta stipendija tik dar labiau sustiprino pasitikėjimą šiuo prekių ženklu ir suteikė daugiau jėgų ir motyvacijos ruoštis parolimpinėms varžyboms.

„Parama sportininkams yra labai reikalinga ir svarbi. Palaikymas, tikėjimas mumis, žiniasklaidos dėmesys suteikia dar daugiau motyvacijos, ryžto ir vidinio pasitikėjimo savo jėgomis. Jausdami palaikymą, jaučiame dar didesnę prasmę siekti savo tikslų“, – sakė sportininkė.



„Vytautas“ skyrė stipendijas aštuoniems paraatletams

Palaikyk Lietuvos paralimpinę komandą

Raimeda Bučinskytė
Šaulė

[PARATEAM.LT/PALAIKYK](https://parateam.lt/palaikyk)



PARATEAM
LIETUVA

Projekto rėmėjas

NORTHWAY
MEDICINOS CENTRAI

ŽURNALĄ #ĮVEIKSAVE LEISTI PADEDA LIETUVOS PARALIMPINIO KOMITETO PARTNERIAI IR RĖMĖJAI

