

# #ĮVEIKSAVE

PARALIMPINIO JUDĖJIMO ŽURNALAS



## PIRMAS BILJETAS Į PARYŽIŲ

Raimeda Bučinskytė atstovaus Lietuvai  
paralimpinėse žaidynėse

### ARTĖJA IŠSKIRTINĖS ŽAIDYNĖS

Astos Narmontės pasakojimas

### APLENKTI SAVE

Dano Sodaičio kelias

### NEGALIŲ KEIČIA SUPERGALIA

Naujas švietimo projektas

# Palaikyk Lietuvos paralimpinę komandą

Edgaras Matakas  
Plaukikas

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



**PARATEAM**  
LIETUVA

Projekto rėmėjas  
**NORTHWAY**<sup>®</sup>  
MEDICINOS CENTRAI

# TURINYS

- 2 PARYŽIUS RUOŠIASI IŠSKIRTINĖMS ŽAIDYNĖMS**
- 3 PAŽADINTI VIDINĮ ŽVĖRĮ**
- 10 PATYS SAVO LIKIMO KALVIAI**
- 14 APLENKTI SAVE**
- 20 ILGIAUSIAI NEGYJA ŠIRDIES ŽAIZDOS**
- 23 GILĖ VIS GARSIAU KVIEČIA SPORTUOTI**
- 25 ŽINIŲ KOKTEILIS PROFESIONALAMS**
- 27 NEGALIŲ KEIČIA SUPERGALIA**

**LIETUVOS PARALIMPINIO  
KOMITETO ŽURNALAS**  
Leidžiamas nuo 2021 m.  
Nr. 11 (3), 2023 m.

**VIRŠELIS**

Raimeda Bučinskytė  
Dano Sodičio nuotr.

**REDAKTORIUS**

Donatas Gribauskas

**TEKSTŲ AUTORIAI**

Birutė Pakėnaitė  
Donatas Gribauskas

**FOTOGRAFAI**

Danas Sodaitis  
Orestas Gurevičius  
Donatas Gribauskas

**DIZAINAS**

Monika Besevičiūtė-Česė

**KONTAKTAI**

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

**INTERNETO SVETAINĖS**

[www.paralympics.lt](http://www.paralympics.lt)  
[www.parateam.lt](http://www.parateam.lt)

**SPAUSDINA**

UAB „Petro ofsetas“

**TIRAŽAS**

500 egzempliorių  
ISSN 2669-2805



 @ParateamLietuva

 @parateam\_lietuva

 @Paralimpinis-komitetas



# PARYŽIUS RUOŠIASI IŠSKIRTINĖMS ŽAIDYNĖMS

Asta Narmontė

Lietuvos parolimpinio komiteto generalinė sekretorė

Visame pasaulyje sportininkai šiuo metu deda pastangas kvalifikuotis į Paryžiaus parolimpines žaidynes. Rugsjūčio 28 - rugsėjo 8 dienomis vyksiančios žaidynės bus rekordinės – tikimasi 180 šalių dalyvavimo, o iš viso 22 sporto šakose varžysis net 4400 sportininkų.

Tokių žaidynių, kokios laukia ateinančiais metais, istorijoje dar nebuvo. Romatiškiausias miestas atvers savo ikonines erdves sportininkams ir žiūrovams. Pavyzdžiui, dziudo imtynės, aklyjų futbolas vyks tiesiai priešais Eifelio bokštą, jorkikai varžysis Versalio rūmų teritorijoje, o triatlonikai startuos šalia esančio vieno gražiausių Aleksandro III tiltų. Tiesa, klausimų organizatoriams keliama dėl Senos upės švarumo – vietos žiniasklaida pašiepia, kad geriausi atletai turės plaukti paryžiečių „tualetė“. Tačiau miestas yra įsipareigojęs per metus ženkliai pagerinti Senos upės vandens kokybę, kad varžytis čia būtų saugu.

Atidarymo ceremonija bus išskirtinė – pirmą kartą istorijoje vyks ne stadione. Atletai žygiuos miesto širdyje per Eliziejaus laukus ir per išskirtinę istoriją turinčią didžiausią Paryžiuje Konkordijos aikštę šalia Triumfo arkos, čia juos palaikys atidarymą stebėsiantys tūkstančiai žiūrovų. 45 000 savanorių, 4000 žaidynes organizuojančių darbuotojų deda pastangas, kad sportininkų patirtis būtų

kuo geresnė. Paryžiaus valdžia yra įsipareiojusi padaryti miestą kuo labiau prieinamą žmonėms su negalia – tam skirama daugiau kaip šimtas milijonų eurų.

Sostinės šiaurėje baigiami ir paskutiniai Parolimpinio miestelio statybos darbai. Tiesa, šaudymo varžybos vyks ne Paryžiuje, ir parolimpiečių miestelis šauliams įrenginėjamas atskiras. Parolimpinį kelialapį kišenėje jau turinti Lietuvos rinktinės šaulė Raimeda Bučinskytė su geriausiais šio sporto atstovais gyvens ir varžysis už kelių valandų kelio esančiame Šatoru miestelyje.

Pagaliau į tribūnas grįš žiūrovai. Prekyba bilietais visame pasaulyje prasidės vienu metu – spalio 9 dieną. Organizatoriai tikisi, kad pirmose po pandemijos žaidynėse tribūnos bus pilnos, dėl to bilietų kaina tikrai prieinama: daugiau nei pusė bilietų kainuos po 25 eurus, o visų kaina svyruos nuo 15 iki 100 eurų.

Visame pasaulyje transliacijas turės galimybę stebėti šimtai milijonų žmonių, pirmą kartą gyvai bus transliuojamos visos rungtys. Džiugu, kad mūsų šalyje žaidynes taip pat galėsime patogiai stebėti – antrą kartą parolimpines žaidynes transliuos LRT televizija.

Didžiausios sėkmės mūsų sportininkams, siekiantiems svajonės – atstovauti Lietuvai šiose išskirtinėse, milijardus žmonių visame pasaulyje pasiekiančiose žaidynėse.



PAŽADINTI  
VIDINI!  
ŽVĚŘI!

**Gabalėlis picos, kuriuo save apdovanojo po pergalingų varžybų Serbijoje, Raimedai Bučinskytei tapo dar vienu įrodymu, kad nereikšmingų smulkmenų šaudyme nebūna. Ta pica, apie kurią taip svajojo ir kurią su pasimėgavimu valgė, užmigdė Raimedos vidinį žvėrį ir per kitą šaudymo rungtį jis jau nemedžiojo. Iš tokių smulkmenų pastarąjį pusmetį R. Bučinskytė lyg mozaiką dėlioja savo gyvenimą. Pirmoji iš Lietuvos sportininkų kelialapį į 2024 m. Paryžiaus paralimpines žaidynes iškovojoši šiaulietė kone minučių tikslumu žino, ką veiks artimiausias dienas, savaites ir net mėnesius.**

Į Europos para čempionatą rugpjūtį Roterdame (Nyderlandai) R. Bučinskytė išvyko žinodama, kad padarė viską, kas nuo jos priklauso, siekdama svarbiausio šių metų tikslo – paralimpinio kelialapio.

Net savo 49-ąjį gimtadienį rugpjūčio 10-ąją Raimeda leido šaudykloje – ne priiminėdama sveikinimus, o vis dar tobulindama ir taip jau, atrodytų, tobulą šūvį.

Pastarieji metai R. Bučinskytei buvo įvairialypiai: buvo džiugių momentų, kai pernai gruodį ji atsiėmė geriausiai Lietuvos paralimpinio judėjimo sportininkei skirtą apdovanojimą; buvo sunkiai pakeliamo skausmo, kai šiemet balandį į paskutinę kelionę palydėjo savo mamą. O Raimedos galvoje nepailsdamos dar dūzgė ir mintys apie Paryžiaus žaidynes, kelialapis į kurias buvo ir jos tikslas, ir didžiausia svajonė.

Šaudykloje Raimeda dirbo neskaičiuodama valandų, o jos rezultatai vis gerėjo. Perna šiaulietė užėmė penktąją vietą Europos čempionate, o „Grand Prix“ serijos etape Serbijoje iškovojo sidabrą. Tačiau paralimpinis kelialapis dar atrodė per toli ir sunkiai pasiekiamas, nors taip norėjosi jį pačiuoti.

R. Bučinskytė metė visas pašalines veiklas, apribojo asmeninį gyvenimą, ėmė griežtai kontroliuoti mitybą, atsakydama net tokių malonumų kaip gabalėlis torto, ir visa savo esybe paniro į šaudymą.

Visą pavasarį ir vasarą – kaitinant saulei ar pliaupiant lietai – penkis kartus per savaitę mažiausiai po tris valandas per dieną Raimeda šaudykloje dar ir dar kartą gludino smulkmenas, kurios bent milimetru galėjo priartinti prie svajonės nuvykti į paralimpines žaidynes.

O tada staiga nutiko tai, ko R. Bučinskytė nei nujautė, nei susapnuoti negalėjo: Europos para čempionate, kuriame buvo dalijami kelialapiai, ji pasijuto sutrikusi ir besiblaškanti tarsi į kampą užspeistas zuikis.

### **Šurmulys išmušė iš vėžių**

Kone pusę metų Raimeda gyveno kone be žmonių, susitelkdama į svarbiausią tikslą. Atostogos, išvykos, draugai, šventės buvo išbraukti iš jos kalendoriaus. R. Bučinskytė net nežiūrėdavo žinių, kad į galvą neprasisiskverbtų pašalinės mintys.

Po eilinės treniruotės šaudykloje Raimeda būdavo taip psichologiškai išsekusi, kad negalėdavo net knygos į rankas paimti – mintimis dar šaudydavo.

Kad išeitų iš tos transą primenančios būsenos dėl stuburo traumos vaikščioti negalinti šaulė vežimėliu leisdavosi į kelią Rėkyvos ežero pakrante, pro jachtklubą ir Rėkyvos miestelį. Apsukusi tuos maždaug 5 kilometrus jausdavosi išsikrovusi ir fiziškai – ne tik psichologiškai, o tuomet jau įstengdavo ir atsipalaiduoti.

„Po kelių mėnesių tokio gyvenimo beveik be žmonių nuvykau į para čempionatą Roterdame ir mane ištiko šokas. Tame čempionate dalyvavo 10 sporto šakų atstovai – ir krepšininkai, ir dziudo kovotojai, ir badmintonininkai, ir lankininkai.

Visi drauge susitikdavome valgyti. Kai pirmąsyk įvažiavau į tą didelę erdvę, kur šurmuliuoja daugybė žmonių, kur daug garso, groja muzika, pasijutau tarsi tas užspeistas zuikis: akys didelės, net valgyti nebenoriu. Norėjosi tik apsisukti ir ieškoti vietos pasislėpti.

Net įvažiavau į tualetą ir gal 10 minučių jame sėdėjau, kad susivokčiau vienumoje. Man atrodė, kad padariau didelę klaidą, nes buvau kone saviizoliacijoje, o dabar negebu būti tarp žmonių ir susikaupti. Net suabejojau savimi – naktį varčiausi lovoje, negalėdama atsikratyti minčių ir užmigti.

Tačiau po dienos išvažiavau pasivažinėti aplink tvenkinį ir įtikinau save, kad esu tarsi burbule ir tas šurmulys manęs neliečia: žaidžiu savo žaidimą – ne su visais tais žmonėmis, o su savimi, ir privalau padaryti tai, ką privalau.“

Ir ji padarė. Šaudydama iš 10 metrų pneumatiniu pistoletu finale surinko 227,6 taško ir tapo Europos vicečempione. Už lietuvių finale taikliau šaudė tik 4 taškais daugiau surinkusi turkė Aysegul Pehlivanlar. Turkijos šaulė kelialapį į Paryžių jau buvo gavusi anksčiau, tad vienintelis tame čempionate skirtas kelialapis teko Raimedai.

### **Amžinybė šešiose sekundėse**

Čempionate Roterdame sutramdžiusi vidinius demonus ir sugebėjusi susikaupti tuomet, kai to reikėjo, R. Bučinskytė tarsi gavo patvirtinimą, kad eina teisingu keliu.

Dabar ji tiksliai žino, kad kitus 10 mėnesių – iki pat 2024-ųjų rugpjūčio pabaigoje prasidėsiančių žaidynių – dirbs taip pat juodai kaip ir praėjusį pusmetį, atsiribodama ir nuo žmonių, ir nuo malonumų.

Likti su savimi nėra lengva. Ypač – tuomet, kai tiksliai dar gerinti techniką aiškiai apibrėžti, o visko padaryti be priekaištų neišeina.

„Pykdavausi su savimi, susigalvodavau bausmių. Šaudydama per kelias sekundes turiu suvaldyti mažiausiai 10 elementų, bet – žiūrėk – nesigauna tai vienas, tai kitas. Bambėdavau ir garsiai su savimi aiškindavausi: „O dabar už tai sėdėsi dar valandą, kol nenušlifuos iki galo.“

Arba atimdavau iš savęs menkus džiaugsmus, vietoj jų skirdama papildomų namų ruošos darbų.

Vienas didžiausių skanėstų mano smegenims po treniruotės būdavo kortomis padėlioti pasjansą, nes tas mechaniškas kortų dėliojimas leisdavo atitrūkti nuo minčių apie šaudymą. Tačiau, būdavo, pasjansą sau uždrausdavau ir šveisdavau trinkeles prie namo ar vonią – darydavau darbus, kurie nėra būtini, užuot save apdovanojusi“, – pasakojo R. Bučinskytė.

Tobulam šūviui iššauti reikia vos 6 sekundžių, tačiau į tas sekundes, rodos, telpa amžinybė, o sportininko protas ir kūnas turi sukontroliuoti net menkiausias smulkmenas. Tada svarbu viskas: akys turi matyti, ausys – girdėti, nosis – užuosti.

„Nuo tada, kai užsitaisai pistoletą iki tol, kol paleidi šūvį, privalai stebėti aibę dalykų: kūno, peties, alkūnės, riešo, pirštų padėtį. Pirštas ant nuleistuko turi būti būtent ten, kur turi būti, o ne milimetru kitur. Smakras negali būti per daug pakeltas ar nuleistas, akys privalo matyti pistoleto visus kryptukus, o tuo pačiu – ir taikinį už 10 metrų. Drauge pistoletą rankose turi laikyti kuo stabiliau ir ramiau, kuo švelniau paspausti nuleistuką, kad šūvis įvyktų. Tas nuleidimas nėra paprastas, nes vienu pirštu pajudini pusę kilogramo, bet negali pajudinti viso pistoleto.

Po šūvio dar 2 sek. pistoletą turi palaikyti toje pačioje padėtyje, kad nervinė sistema nurimtų, ir tik tada nuleisti.

Per tas 6 sek. preciziškai iki menkiausių smulkmenų turi atlikti labai daug veiksmų. Jei tik ką nors paleisi, viskas grius ir tobulo šūvio nebus, o tai labai skausmingai atsilieps rezultatui“, – teigė Raimeda.

### **Išmoko ne barti, o pagirti**

Atsikratyti nuolatinės įtampos ir susidraugauti su savimi R. Bučinskytei padėjo pokalbiai su ugdančiuoju vadovu, vadinamuoju koučeriu, Ramūnu Klyviu. Metų metus viena pati ieškojusi būdų tobulėti, 2022-aisiais Raimeda pradėjo su juo dirbti ir suprato, kad Ramūnas yra būtent tas žmogus, kuris gali jai padėti siekti užsibrėžtų tikslų.

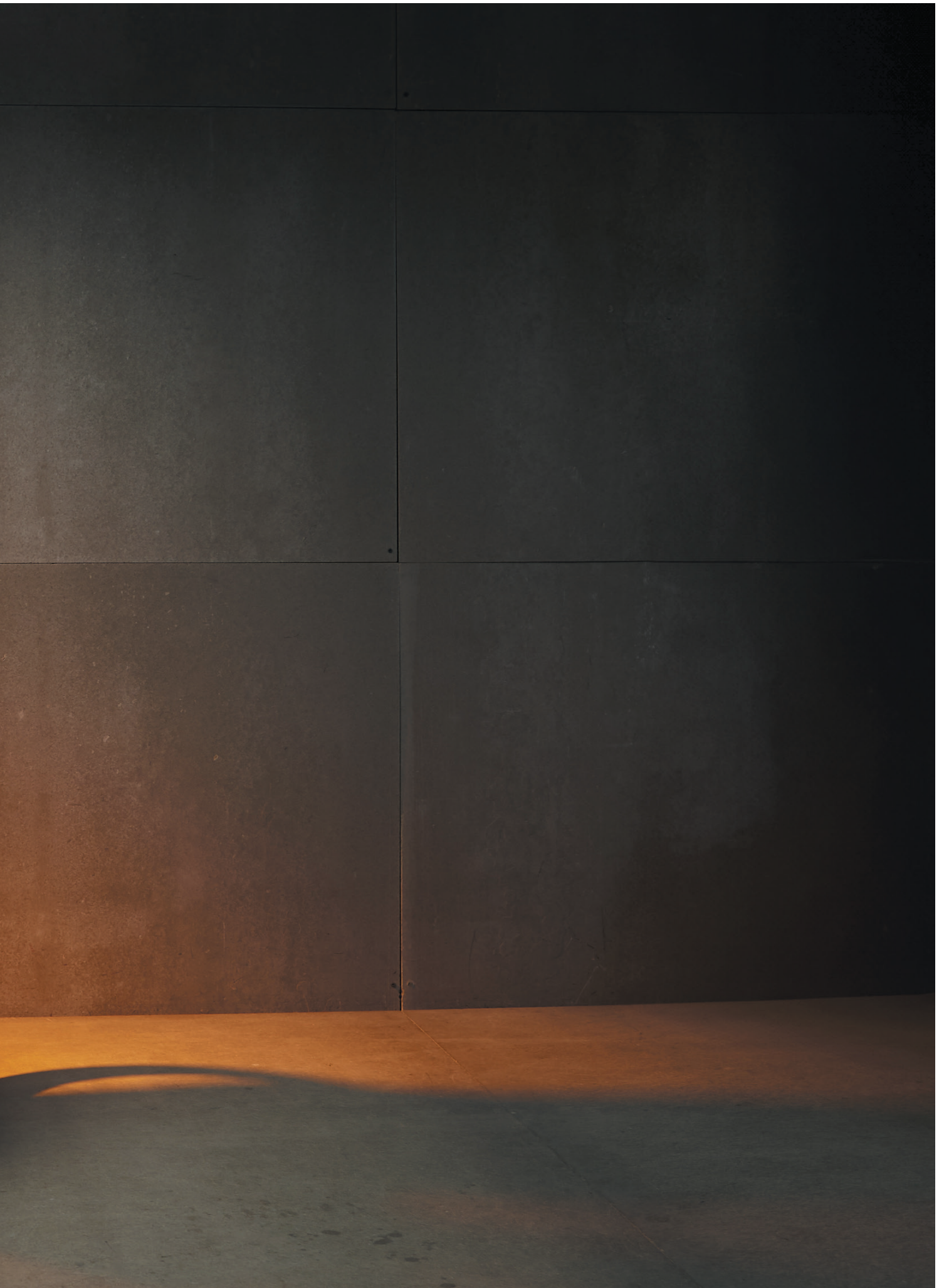
„Tai nebuvo dienos ar savaitės darbas, o ilgas kelias.



Raimeda Bučinskytė









### Raimeda Bučinskytė

Ramūnas mokė ne vien bausti save, o mėgautis gerai atliktu šūviu, analizuoti, kodėl tąsyk pavyko, prisiminti ir galvoje atkartoti momentus, kai viskas buvo puiku, pagirti save, kad esu šaunuolė ir sugebu padaryti taip, kaip reikia“, – pasakojo Raimeda.

Diena po dienos taip įtikinėdama save, kad vis dėlto yra laimėtoja, o ne nevykėlė, R. Bučinskytė atsikratė slogių minčių ir slegiančio bejėgiškumo jausmo, kad ko nors neįstengia.

„Išmokau būti smulkmeniška ne tik šaudykloje, bet ir užvėrusi jos duris. Negali šaudykloje viską kontroliuoti, matyti ir pedantiškai siekti tobulumo, o gyventi chaotiškai. Visa, ką darai šaudykloje, privalai taikyti ir kasdienybėje“, – įsitikinusi moteris.

#### **Kovoja tik su savimi**

Ne tik treniruotės – ir varžybos – milžiniškas psichologinis krūvis, tačiau užsispyrusi šaulė patirtį bando semti

rieškučiomis, vėl ir vėl tikrindama savo galimybių ribas bei stengdamasi jas peržengti.

„Esu dėkinga, kad Lietuvoje mane visur priima šaudyti su sveikaisiais. Priima ir latviai, estai. Šiomet Estijoje dalyvavau negalios neturinčių šaulių Baltijos taurės varžybose.

Į tokias varžybas važiuoju ne su kitais konkuruoti, o pati dėl savęs, kad matyčiau, ar gerėja mano šaudymas, ar išlaikau lygį, ar susitvarkau su nervais. Aš tik lyginu savo rezultatą su savo rezultatu ir niekada nesilyginu su kitais šauliais.

Man svarbu suprasti, ar sugebėsiu pasiekti geresnį rezultatą nei prieš mėnesį, ar sugebėsiu susitelkti. Jei per kurias nors varžybas nepavykdavo ko nors padaryti, per kitas jau bandydavau tobulinti būtent tą elementą“, – sakė R. Bučinskytė.

Per kiekvienas varžybas ji net kreipia dėmesį į tokias de-

tales kaip valgymas, spręsdama rebusą, ar geriau prieš šaudant pavalgyti ar vis dėlto šaudyti tuščiu skrandžiu, kai visi pojūčiai tampa aštresni.

„Jau žinau, kad persimiegojusi nešaudysiu gerai – privalau išsimiegoti, bet šiek tiek to miego turi stigti, kad organizmas būtų neapsnūdęs, o budrus. Stebiu kiekvieną detalę, kuri galėtų pridėti, kad ir vieną tašką prie mano rezultato“, – patikino Raimeda.

### **Organizmas pradėjo ožiuotis**

Tos mažytės detalės sukrenta į vientisą dëlionę, kuri lyg tvirtas pagrindas po Raimedos vežimėlio ratais leidžia jaustis tvirčiau ir užtikrinčiau. O tada gerėja ir rezultatai.

Rugpjūtį per Serbijos mieste Novi Sade vykusių pasaulio „Grand Prix“ serijos varžybų etapą lietuvei šaulei nė viena varžovė neprilygo P2 rungtyje – šaudyme pneumatiniu pistoletu į taikinį iš 10 metrų.

Šiaulietė finale surinko 232,7 taško, o tai – finaluose geriausias R. Bučinskytės pasiektas rezultatas, 10 taškų didesnis už ligtolinį geriausią.

„Tuo rezultatu esu labai patenkinta, nes jis rodo, kad moku ir galiu susikaupti, kai to labiausiai reikia, kad susidoroju su nervine įtampa. Mane džiugina ne tiek medalis, kiek asmeninis finalų rekordas, nes mano tikslas ir buvo peržengti save, ką nors daryti geriau nei anksčiau“, – po šios pergalės džiaugėsi būsimoji paralimpietė.

Tačiau Novi Sade iškovojo šią pergalę ir atsiėmusi nugalėtojai skirtą apdovanojimą, Raimeda padarė klaidą, kuri, kaip tikina, tapo neįkainojama pamoka ateičiai.

„Prieš varžybas niekada nevalgau, kad pojūčiai būtų aštresni. Nevalgiau ir prieš P2 rungį, tik išgėriau daug vandens. Pašaudžiau, laimėjau, dar teko palaukti apdovanojimų, tad į viešbutį grįžau tik apie 15 valandą, kai jau buvau siaubingai alkana. Suvalgiau picos, kurią anksčiau rijau akimis, nes mačiau, kaip ją valgo kiti.

Pica buvo tobulai iškepta, su daug sūrio, tad godžiai ją sukirtau. Tai man buvo tarsi apdovanojimas už puikų pasirodymą šaudant pneumatiniu pistoletu. Tačiau eidama miegoti jutau, kad ta pica – vis dar mano skrandyje, kad organizmas jos nepriima. Gal buvo per riebi, gal dar kas netiko.

Kitą dieną dar laukė varžybos mažo kalibro pistoletu, bet pabudusi supratau, kad noriu ne šaudyti, o dar pamiegoti ar pasivartyti paplūdimyje – visi mano pojūčiai buvo tarsi atbukę. Mano vidinis žvėris norėjo ne medžioti, o ilsėtis. Kad ir kaip stengiausi jį pažadinti, nepavyko nieko padaryti, tad šioje rungtyje net neįveikiau kvalifikacijos.

Nors picą valgiau 16 valandų iki varžybų, ji man vis tiek

pakišo koją. Gavau aiškų įrodymą, kad net keliolika valandų iki starto negaliu valgyti tai, ko noriu. Privalau valgyti lengvai virškinamą maistą: daržoves, vištieną, riešutus“, – pasakojo Raimeda.

### **Įgeidžius teks pamiršti**

Į pasaulio čempionatą Peru įpusėjus rugsėjui R. Bučinskytė išvyko aiškiai žinodama, kad jame ne stengsis pasiekti įspūdingų rezultatų, o išspręsti dar vieną rebusą, tobulindama kurį nors technikos elementą, stebėdama save, įsiklausydama į savo organizmą ir ieškodama būdų tapti dar geresne šaule.

„Pasaulio čempionatas man turėjo būti labai svarbios varžybos, nes jame irgi kovojama dėl paralimpinių kelialapių. Kadangi kelialapį jau turiu, tokios siekiamybės pasaulio čempionate jau nebuvo, tad išsikėliau sau asmeninių tikslų, o ne siekiau būti geriausia, – teigė šaulė, planetos pirmenybėse Peru užėmusi dvilyktą vietą. – Džiaugiuosi, kad paralimpinės žaidynės vyks Europoje ir nebus adaptacijos problemos.

Peru 17 val. jau tik apie lovą svajodavau, o, prabudusi 3 ryte, nebegalėdavau užmigti. Tokie dalykai išderina. Žinoma, stengiausi ir kuo geriau pasirodyti, bet taip pat analizavau savo klaidas – per greitas ritmas, prarasta koncentracija, abejojimas savimi.“

O po pasaulio čempionato Raimedos laukė išsvajotas apdovanojimas, šiuo metu gal net svarbesnis už čempionės laurus – atostogos.

Į šaudymą susitelkusi sportininkė atostogų net nedrįso planuoti, kad mintys nepradėtų klaidžioti ir svajonės apie poilsį per daug neužvaldytų.

„Tiksliai žinau tik tai, kad per atostogas dar susidėliosiu ateinančių 10 mėnesių planą, kuriame bus aiškiai surašyti didesni ar mažesni mano uždaviniai. Smagu turėti kelialapį į paralimpines žaidynes, bet norint ko nors pasiekti, reikia daug ir juodai dirbti, daug ko atsisakyti. Tad iki žaidynių privalėsiu gyventi pagal griežtą režimą: laiku eiti miegoti ir laiku keltis, laiku pavalgyti ir akylai stebėti, ką deduosi į lėkštę.

Mano tikslas buvo sudalyvauti paralimpinėse žaidynėse. Jį įvykdžiau, bet dabar turiu kitą tikslą – jau nenoriu tik dalyvauti, o noriu pasirengti taip, kad žinočiau, jog iš tikrųjų padariau viską, kas nuo manęs priklauso, kad nieko nepraleidau. Iki žaidynių tikrai neturėsiu laiko mėgautis kokteiliukais, gražiu oru. Dabar turiu atsidėti tik tam, ką privalau, o paskui jau vėl galėsiu daryti tai, ko noriu“, – teigė R. Bučinskytė.

# PATYS SAVO LIKIMO KALVIAI

**Genriko Pavliukianeco kolekcijoje – visų spalvų paralimpiniai medaliai ir dar daugybė kitose tarptautinėse varžybose iškovotų apdovanojimų, tačiau Lietuvos golbolo rinktinės veteranas per kelis dešimtmečius neprarado noro atstovauti savo šaliai. Vyriausias rinktinės žaidėjas treniruojasi gerokai daugiau nei komandos draugai, nes svajoja apie dar vienas paralimpines žaidynes. Į jas patekti kol kas nepavyko, bet G. Pavliukianecas įsitikinęs, kad Lietuvos golbolininkai kitąmet privalo būti paralimpiniame Paryžiuje.**

IBSA pasaulio žaidynės Birminghame (Jungtinė Karalystė) Lietuvos golbolo rinktinėi susiklostė ne taip, kaip ji norėjo ir tikėjosi – lietuviai liko ketvirti.

Kalvų apsuptame Birminghame buvo atiduotas tik vienas garantuotas kelialapis į Paryžiaus žaidynes, o jis teko nugalėtojai Japonijai, kuri finale 7:3 nugalėjo Pietų Korėją. Būtent Pietų Korėjos golbolininkai tapo didžiausiais lietuvių skriaudikais IBSA žaidynėse, nes įveikė juos ir per grupės varžybas, ir pusfinalyje, taip užkirsdami kelią kovojuojant dėl paralimpinio kelialapio.

47-erių G. Pavliukianecas per šias žaidynes atidavė širdį, buvo rezultatyviausias Lietuvos rinktinės žaidėjas, per devynerias rungtynes pelnęs 43 įvarčius (vid. – po 4,8), bet šių pastangų vis tiek buvo per maži, kad lietuviai pasiektų tikslą.

Prieš 23 metus, 2000-aisiais Sidnėjyje, G. Pavliukianecas su Lietuvos golbolo rinktinė debiutavo paralimpinėse žaidynėse ir iš jų parsivežė sidabrą. Paralimpiniu vicečempionu vilnietis tapo ir 2008 m. Pekine, o 2016 m. Rio de Žaneiro paralimpinės žaidynės jam ir Lietuvos rinktinėi sužibo auksu.

Iš 2021 m. Tokijo žaidynių G. Pavliukianecas ir rinktinė grįžo su bronzą.

„Nesinorėtų, kad įspūdingas Lietuvos golbolo rinktinės kelias tuo ir baigtųsi. Labiausiai baiminuosi, kad Lietuva nedingtų iš pasaulio golbolo žemėlapiu, kaip jau atsitiko ne vienai pajėgiai rinktinėi, tad tiesiog privalome išplėsti kelialapį į Paryžių. Juolab kad dar turime galimybių tai padaryti“, – teigė G. Pavliukianecas.

**– Genrikai, kodėl Birminghame nepavyko pačiuoti paralimpinio kelialapio?**

– Mūsų rinktinės pasirodymą Birminghame dešimtbalėje sistemoje vertinčiau šešetu. Komandoje kažkas kažkur neveikia, o kas – dar aiškinsimės.

Turnyrą Birminghame pradėjome sėkmingai. Pralaimėjimas Pietų Korėjai per grupės varžybas buvo skambutis, kad reikia susikaupti. Atrodė, kad ir susikaupėme – iki pusfinalio žaidėme pergalingai, o tada vėl nepasisėkė. Lyg ir kovėmės, lyg ir darėme tai, kas suplanuota, bet gynyba vis dėlto subyrėjo, nebeliko susitelkimo.

Dar nerandu atsakymų, kodėl taip nutiko: gal ko nors iki galo nepadarėme, o gal žaidėjams pristinga motyvacijos susikaupti ir žaisti dar geriau, nors kitos komandos tos motyvacijos randa.

Tarkime, per rungtynes dėl 3-iosios vietos mus įveikusi Ukraina, galima sakyti, visą čempionatą vertėsi vos su 3 žaidėjais. Ta rinktinė treniruojasi vos ne bombos ant galvų krentant. Ukrainiečiai pasakojo, kad pasitaiko, kai, treniruotei įsibėgėjus, pradeda kaukti oro pavojaus sirenos ir visiems tenka bėgti iš salės.

Net turėdami daug prastesnes sąlygas, žaisdami vos keeliais pagrindiniais golbolininkais, ukrainiečiai atrodo geriau nei mes. Jei jie sugeba susikaupti, tai ir mes privalome tai padaryti. Birminghame privalėjome būti geresni ir už ukrainiečius, ir už čempionais tapusius japonus.

Kita vertus, ketvirtoji vieta IBSA žaidynėse neatima iš mūsų galimybių dar gauti kelialapį. Kortoms palankiai sukritus, su šia vieta dar galime patekti į Paryžiaus žai-



Genrik Pavliukianec

dynes.

Reikia, kad brazilai laimėtų Amerikos čempionatą, kinai – Azijos čempionatą, tad tų žemynų čempionams skirti kelialapiai atitektų šių IBSA žaidynių vicečempionams ir trečiosios vietos laimėtojams korėjiečiams bei ukrainiečiams. Pernykštė pasaulio čempionė Brazilija bei vicečempionė Kinija kelialapius į žaidynes jau turi.

O jei Ukraina dar laimėtų šių metų gruodį Juodkalnijoje vyksiantį Europos čempionatą, tada kelialapis atitektų ir IBSA žaidynėse ketvirtąją vietą užėmusiai rinktinei – Lietuvai. Tačiau labiau norėtusi, kad mes patys iškovotume tą kelialapį.

### **– Patiems laimėti visada smagiau. Juolab kad Lietuva šiemet gins prieš porą metų Turkijoje iškovotą Europos čempionės titulą. Ar realu Juodkalnijoje vėl triumfuoti?**

– Laimėti Europos čempionatą reikėtų vien dėl to, kad komanda jau dvejus metus neiškovojo nė vieno apdovanojimo. Pergalės itin svarbios psichologiškai, nes, jei pavyktų tapti nugalėtojais Juodkalnijoje, lengviau būtų ir Paryžiaus žaidynėse.

Kai rinktinė vis lieka per žingsnį nuo medalių – kaip šiemet IBSA žaidynėse ar pernai pasaulio čempionate, kur irgi buvo ketvirta, – ji gali pradėti nepasitikėti savo jėgomis.

Tikrai netylėsiu ir pasakysiu komandai, ką manau, nes man atrodo, kad kai kuriems žaidėjams pritrūksta noro kovoti iki galo. Tikiu, kad sugebėsime susitelkti, pasiraityti rankoves ir kibti į darbus.

Iki Europos čempionato Juodkalnijoje liko vos trys mėnesiai, tad nebėra, kur trauktis: reikia sunkiai dirbti, ypatingai šlifuoti gynybą, nes su ja turime itin didelių problemų.

Birmingame vos per 5 iš 9 rungtynių mūsų gynyba buvo patenkinama. Per likusias rungtynes ta gynyba buvo tragiška. Negalime taip gintis, nes su tokia gynyba Europos čempionate nebus ką veikti.

Verčiame naują puslapį, išsiaiškiname problemas ir pradėdame labai sunkiai dirbti. Dar sunkiau nei iki šiol, nors, rengdamiesi IBSA žaidynėms, ir paaukojome visą vasarą. Bet ir tiek, matyt, buvo per mažai.

### **– Lietuvos rinktinės pralaimėjimas Pietų Korėjai per IBSA žaidynių grupės rungtynes (5:8) atrodė atsitiktinumas, bet ši komanda jus sustabdė ir pusfinalyje (7:11). Kuo išskirtiniai korėjiečiai, kad neįstengėte jų įveikti?**

– Grupės rungtynes su jais pradėjome gerai ir iš pradžių pirmavome. Jau tada sakiau vyrams, kad mūsų stiprioji pusė yra gynyba. Įmušti mes sugebėsime, bet jei praleisime daugiau kaip 3 įvarčius, niekada neiškovosime pergalės.

Mums dar pirmaujant treneris man ir kitiems pagrindiniams žaidėjams leido atsikvėpti, o tada gynyba subyrėjo – korėjiečiai greitai išlygino ir persvėrė rezultatą. Kai grįžau į aikštę, priekyje jau buvo Pietų Korėja.

Turkija, Pietų Korėja ar Japonija yra nuotaikų komandos. Jei jos pagauna bangą ir kontroliuoja žaidimą, su jomis žaisti tampa itin sunku. Užsivedusios šios komandos gali kalnus nuversti, todėl nevalia leisti joms įsibėgėti. Per grupės rungtynes korėjiečiams leidome tai padaryti ir buvome nubausti.

O pusfinalyje įvarčiai byrėjo kaip lietūs iš giedro dangaus – vienas po kito. Aiškinomės, kas blogai, bet niekaip nepavyko užlopyti kiaurų savo vartų. Tie korėjiečių įvarčiai krito po vaikiškų mūsų klaidų, kurių anksčiau pasitaikydavo vos viena kita.

Reikės kaip nors tų klaidų atsikratyti, nes tai – mūsų silpnoji vieta. Privalome susirinkti lėtai šokinėjančius kamuolius ar blokuoti taip, kad tie kamuoliai neperšoktų per žmogų ir nekristų į mūsų vartus.

### **– Ką su komandos draugais pasakėte vieni kitiems po itin skaudaus pralaimėjimo pusfinalyje?**

– Po pusfinalio jau žinojome, kaip bus išdalyti visi kelialapiai į Paryžiaus žaidynes, tad pasakiau vyrams, kad nors nebekovosime dėl IBSA žaidynių čempionų titulo ir garantuoto kelialapio į Paryžių, privalome užimti bent 3-iają vietą, kuri, esu beveik tikras, irgi leistų tikėtis šio kelialapio.

Nežinau, kas turėtų nutikti, kad brazilai ir kinai pralaimėtų savo žemynų čempionatus, tad dabar korėjiečiai ir ukrainiečiai jei ne 100 proc., tai 99 proc. jau yra paralimpinėse žaidynėse.

### **– Kodėl neįstengėte laimėti ir mažojo finalo su Ukraina?**

– Rungtynes pradėjome pakankamai kokybiškai – pralaidę pirmą įvartį, rezultatą išlyginome. Bet paskui prasidėjo tos pačios bėdos kaip su Pietų Korėja – ukrainiečiai rado mūsų silpnąsias vietas gynyboje, o mes niekaip neįstengėme sustabdyti jų įvarčių srauto ir pralaimėjome 2:9.

Ukraina mus labai gerai išanalizavo, naudojos mūsų klaidomis, o mes taip ir nesusikaupėme.

## **– Vos grįžęs iš IBSA žaidynių, kitą dieną jau nuskubėjote į treniruotę. Nors esate vyriausias ir labiausiai patyręs rinktinės žaidėjas, treniruojatės daugiau nei kiti. Nepavargstate?**

– Vyrams sakiau, kad padėsiu, kiek galėsiu. Bet pabrėžiau, kad yra 3 problemos, kurias nuolat turiu spręsti. Pirmą – esu priverstas treniruotis bent dukart daugiau, kad bent jau būčiau tos pačios fizinės būklės, to paties lygio žaidėjas kaip jaunesni už mane.

Be to, turiu kautis su savo amžiumi. Kiti rinktinės žaidėjai bent 12-15 metų už mane jaunesni. Normantą Prušinską net sūnumi vadinu, nes jam – vos 22 metai.

Galčiausiai man dar reikia ir su varžovais kovoti. Nežinau, ar per kiekvienas rungtynes vienas su viskuo susidorosiu. Galiu padėti, bet kaskart kovoti ir su priešininkais, ir su savo amžiumi yra per daug sudėtinga.

Kad neprarasčiau sportinės formos, dirbu daugiau nei kiti. Mano fizinė būklė turi prilygti 15 metų už mane jaunesniam žaidėjui, tad privalau treniruotis papildomai, nes kitaip – pats tai matau – man stinga ir ištvermės, ir greičio. Todėl per savaitę keliskart dirbu su asmeniniu treneriu, kad mano fizinė būklė būtų tokia pat ar vos aukštesnė nei komandos draugų.

## **– Kaip randate motyvaciją?**

– Treniruočiausi net jei nežaisčiau rinktinėje – sportas jau mano kraujyje. Apmaudu, kad mus ir šį pasaulį paliko Marius Zibolis – drauge pradėjome sportuoti golbolą, 7 metus siekėme pirmo kelialapio į paralimpines žaidynes. Nesinori, kad tie mūsų iškovoti trofėjai ir titulai nueitų į užmarštį.

Norisi, kad ir kita karta tęstų mūsų pradėtus darbus, o Lietuvos golbolo rinktinė nebūtų ištrinta iš pasaulio žemėlapiu. Taip jau nutiko Danijos, Švedijos, Kanados, Meksikos rinktinėms. Privalome likti ir Europos, ir pasaulio žemėlapiuose, dalyvauti paralimpinėse žaidynėse. Noriu, kad golbolas Lietuvoje toliau klestėtų, o ne vos kvėpuotų. Jei aš prarasčiau pasitikėjimą, manau, kad būtų prastai visai komandai.

IBSA žaidynėse Birminghame padariau, ką galėjau. Savo žaidimą įvertinčiau septynetui. Negaliu vertinti geriau, nors ir buvau rezultatyviausias komandos žaidėjas, ir gynimą šiek tiek pavyko sustyguoti. Bet neįstengiau užvesti rinktinės, neįstengiau įkvėpti jai daugiau pasitikėjimo – taip ir neradau vidinių jungiklių.

Lyg ir atmosfera rinktinėje buvo gera, lyg ir stengėmės, bet nesugebėjome peržengti kažkokių vidinių slenksčių. Per kiekvieną treniruotę, per kiekvienas rungtynes visi

privalome atiduoti save, kad bet kuris mūsų, pridėjęs ranką prie širdies galėtų pasakyti: esu patenkintas tuo, ką padariau.

Kol kas man netrūksta nei motyvacijos, nei – ačiū Dievui – ką nors skauda. Bet jei pastebėsiu komandoje negerus dalykus, juos reikės arba išgyvendinti, arba nebegaišiu savo laiko.

Laimei, dar nepastebėjau dalykų, kurie verstų susirūpinti. Mano, kaip senbuvio, viena užduočių – tapti tuo žmogumi, kuris sugebėtų motyvuoti komandos draugus. Taip, kad jaunimas, į mane žiūrėdamas, mąstytų: jei senis gali taip žaisti, kodėl ir aš negaliu?

Pasitaiko, kad žmonės turi įgimtų gabumų. Vienas gali tapti geru muzikantu, kitas – geru sportininku ir jiems nereikės įdėti daug pastangų, nes jie tiesiog turi Dievo dovaną. O tiems, kurie jos neturi, gali tekti dirbti ir dieną, ir naktį – tris ar net penkis kartus daugiau už dovaną turintį komandos draugą. Ir vis tiek jie netaps geresni už tą komandos draugą, bet dirbs tam, kad būtų geresni už varžovą.

Golbolo aikštėje tu pats – ne komandos draugai ir ne treneris – privalai padaryti viską, kad nebūtų gėda. Kaip sakė vienas mano treneris: „Aš esu tik jūsų akys aikštėje, o visa kita esate jūs.“

Jeigu mes patys iš savęs išsireikalausime, tai ir pasiekime trokštamų rezultatų. Bet jei tik tikėsimės, kad kas nors padarys už mus, jei nuolat teisinsimės, kad nesiseka, tai galime net nevažiuoti į varžybas. Negali nesisekti nuolat.

Kartais susidaro įspūdis, kad golbolą kai kurie žaidėjai laiko pomėgiu. Tai -- ne pomėgis, o svarbiausias darbas. Jei rengiesi varžyboms, turi visiškai jam atsiduoti ir mesti visus pašalinius užsiėmimus. Net kniaukti laiką iš šeimos, žmonos, draugų, poilsio, atostogų. Jei nori laimėti, teks daug paaukoti.

Aš pastarąją vasarą irgi vėl paaukojau. Lygiai taip pat kaip ir pastaruosius 30 metų.

## **– Ar prieš Europos čempionatą Juodkalnijoje, kuris bus paskutinė galimybė patiems iškovoti kelialapį į Paryžių, jaučiate didesnę spaudimą tai padaryti?**

– Manau, kad niekas nepasikeitė. Patys esame savo likimo kalviai. Jei norime žaisti Paryžiuje, turime patys išsikvototi vietą, o ne laukti malonių iš varžovų. Geriau važiuoti jaučiant, kad esame stiprūs, o ne kliautis sėkme.

# APLENKTI SAVE

Kad neišklystų iš kelio ir nepasiduotų pagundoms Danas Sodaitis net užsirašė: „Paris 2024“. Paryžiaus paralimpinės žaidynės – tas tikslas, kurio užsispyręs sprinteris siekia nesidairydamas į šalį. „Nors galimybės ten pakliūti ir atrodo nedidelės, tai – vis dėlto galimybės“, – įsitikinęs lengvaatletis. Dano gyvenimą ir tikslus akimirksniu pakeitė motociklo avarija, per kurią dužo ilgai puoselėta svajonė tarnauti Lietuvai kaip jos kariuomenės atstovui. Tačiau dabar tėvynės vėliavą D. Sodaitis nori kelti jau kaip sportininkas, savo pavyzdžiu skatinantis neįmanoma paversti įmanoma.





Valstybės – Lietuvos karaliaus Mindaugo karūnavimo ir Tautiškos giesmės – dieną liepos 6-ąją D. Sodaitis iš prezidento Gitano Nausėdos rankų atsėmė ordiną „Už nuopelnus Lietuvai“, o išvakarėse Vilniuje duris atvėrė lengvaatlečio sporto klubas „Paradoksas“. Į šį klubą Danas kviečia ne tik negalią turinčius žmones – ir visus kitus, norinčius susipažinti su paralimpiniu sportu.

Su maratoninke Aušra Garunkšnyte D. Sodaitis atstovauja „Toyota Baltic“ ir pasaulio komandoms – olimpinių bei paralimpinių žaidynių rėmėja „Toyota“ siekia parodyti ir įrodyti, kad laisvė judėti suteikia ir laisvę įgyvendinti savo svajones.

Tokių svajonių vis dar turi bei jų siekia ir pats Danas. Tik svajones jis stengiasi paversti tikslais, ant balto popieriaus lapo aiškiai užrašydamas, ko nori ir ko reikėtų, jog kada nors tai taptų realybe.

34 metų D. Sodaitis siekia įkvėpti ir kitus žmones su negalia, kurie bijo ar abejoja savo galimybėmis, nes tai, ar gali pasiekti daugiau, anot Dano, dažnai priklauso tik nuo požiūrio.

### **Buvo priverstas rinktis**

Tvirtas, sportiškas, veržlus, bet sistemai dažnai nepaklūsdavęs aukštaitis iš Labūnavos kaimo Kėdainių rajone vieną dieną atsidūrė ten, kur, pačiam atrodė, visada ir turėjo būti. Jaunųjų šaulių būrelis 14-mečiui paaugliui buvo ta vieta, į kurią jis verždavosi kūnu ir mintimis.

Tie savaitgalio susitikimai su bendraminčiais padėjo susidėlioti prioritetus ir, baigdamas mokyklą, Danas jau aiškiai žinojo, kad savo ateitį nori sieti su Lietuvos kariuomene.

Vos sulaukęs pilnametystės D. Sodaitis įstojo į Krašto ap-

saugos savanorių pajėgas, o, išlaikęs abitūros egzaminus ir gavęs mokyklos baigimo pažymėjimą, stojimo anketoje įrašė tik vieną eilutę: Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija.

Dar studijų pradžioje, paakintas būrio vado, D. Sodaitis nuėjo į Vilniaus lengvosios atletikos maniežą ir pamėgino bėgioti sprintą. Sportiškam, iki tol dažniausiai krepšinį, futbolą ar beisbolą žaisdavusiam labūnaviškiui bėgti patiko, tačiau siekti daugiau trukdė studijos, mat pačiame varžybos sezono įkarštyje vasarą jis traukdavo į taktikos pratybas.

„Po kelinto tokio karto trenerė neapsikentusi pareiškė, kad toliau taip negali tęstis ir privalau pasirinkti: arba sportuoju, arba ne. Sportas liko pavėsyje“, – šyptelėjo D. Sodaitis.

Galiausiai jis baigė karo akademiją, gavo leitenanto laipsnį ir paskyrimą atvykti tarnauti. Tačiau tarnybos taip ir nepradėjo.

### **Geriausia gynyba buvo puolimas**

Ilgai ir kruopščiai dėliotas D. Sodaičio ateities planas nuėjo niekais per vieną akimirsnį. Tą dieną, 2013-ųjų spalio pradžioje, Danas Kėdainiuose važiuojo motociklu, kurį įsigijo dar būdamas trečiakursis, kai jau turėjo daugiau laisvo laiko nuo studijų ir kasdinių pratybų akademijoje. Burzgiantis dviratis jam buvo tarsi įrankis ištrūkti iš rutinos ir, lenktyniaujant su vėju, pasijusti nuo nieko nepriklausomam.

„Nerašyta taisyklė, kad važiuodamas motociklu turi būti per žingsnį priekyje kitų eismo dalyvių: matyti automobilius šalutiniame kelyje, nuspėti, kas gali įvykti. Tačiau tąkart aš to nenumačiau – lenkiau automobilį, kai šis



**Daną Sodaitį apdovanojo LR Prezidentas Gitanas Nausėda**



### **Danas Sodaitis po avarijos vėl sėdo ant motociklo**

nusprendė sukti. Smūgis, ir be sąmonės atsidūriau ant asfalto.

Atsibudau jau Kauno klinikose, nors prieš tai dar buvau nugabentas ir į ligoninę Kėdainiuose. Išvydęs mamą šalia tik pasakiau, kad viskas bus gerai“, – pasakojo D. Sodaitis. Tada Danas dar nežinojo, kad dešinėsios rankos, kuri iki tol buvo pagrindinė, jis daugiau niekada negalės valdyti. Tada to nežinojo net medikai, nes iš pradžių atrodė, kad per avariją galėjo būti tik užspaustas nervas.

Tai, kad dešiniojo peties nervas apskritai nutrauktas, D. Sodaitis sužinojo gerokai vėliau. Nors per reabilitaciją jam ir sakė, kad rankos greičiausiai jau nepavyks atstatyti, Danas užsispyręs kartojo, kad negalią įveiks.

„Po avarijos mano gyvenime nebuvo kažkokio juodo periodo, išvengiau depresijos. Gal tai ir dėl to, kad karo akademijoje išmokau taisyklės, jog kiekvienas planas keičiasi po pirmojo šūvio. Pakilęs iš lovos aiškiai žinojau, kad mano gyvenimas dabar bus kitoks, o man reikia kovoti su galima depresija ar galimomis patyčiomis.

Sakoma, kad geriausia gynyba yra puolimas, o tuo puolimu man tapo išėjimas iš komforto zonos ir bandymas daryti dalykus, kuriuos daryti tuo metu buvo sunku. Bet „sunku“ nėra „nejmanoma“.

Nors dar atlikau reabilitaciją, kažkaip spontaniškai įstojau į Vytauto Didžiojo universiteto reklamos vadybos magistrantūrą. Jau domėjausi fotografija ir lyg svarsčiau rinktis su ja susijusias studijas, bet pamąščiau, kad fotografija labiau yra praktika nei teorija, tad pasirinkau reklamą, kuri man irgi buvo įdomi. Studijas baigiau geriausiais pažymiais, gaudamas ir aukščiausių įvertinimą už magistrinį darbą“, – sakė D. Sodaitis.

Lyg reabilitacijos procedūrų ir studijų dar būtų maža, Danas pradėjo lankytis ir sporto klube. Mėgėjiškai sportuodamas, ieškojo informacijos apie tai, kokių galimybių siekti rezultatų turi žmonės su negalia.

Internete radęs adresą, D. Sodaitis parašė Mindaugui Biliui, kuris tada dar svaidė diską ir stūmė rutulį, o ne vilkėjo Lietuvos paralimpinio komiteto prezidento kostiumą.

Būsimasis paralimpinis čempionas ir vicečempionas pakvietė labūnaviškį į Kauno S.Dariaus ir S.Girėno stadioną, o, pamatęs kaip šis bėga, ištarė: „Gerai, galime bandyti.“

### **Nesirenka lengvų kelių**

Tačiau kelerius pirmuosius metus po avarijos D. Sodaitis dabar vadina tik bandymu sportuoti. Jis nežinojo daugelio dalykų, kuriuos žino dabar. Net poilsiui neskirdavo pakankamai laiko, nes po bėgimo treniruotės dar išbėgdavo pabėgioti su šunimi, paskui nueidavo ir į treniruoklių salę.

„Tada dar nesuvokiau, kad net tokios, atrodytų, menkos smulkmenos kaip tinkamas poilsis, gali turėti reikšmės rezultatams“, – sakė D. Sodaitis.

Su tuo, kad dešinėsios rankos daugiau niekada nevaldys, Danas susitaikė tarsi savaime. „Kai stumi save į priekį, neturi laiko pažiūrėti atgal. O aš visą laiką žiūrėjau tik į priekį ir stengiausi spręsti dalykus, kurie kelia rūpesčių.

Man iššūkis buvo vien užsirišti batus, nusikirpti nagus ar universitete atlikti praktinius darbus, rašyti magistrinį darbą. Galiausiai supratau, kad gali bandyti spręsti problemą arba su ja gyventi. Aš nutariau, kad noriu pasiimti iš gyvenimo viską, kas įmanoma, gyvendamas



**Danas Sodaitis – Toyota Baltic komandos narys**

su problema, kurią turiu.

Rinktis batus be raištelių būtų per lengvas kelias. Dabar galiu ne tik raišteliu užsirišti. Viena ranka galiu atlikti ir daug daugiau“, – neslėpė D. Sodaitis.

### **Priėmė teisingą sprendimą**

Vieną dieną Danas suprato, kad daug daugiau pasiekti nori ir sportuodamas. Pradėjęs domėtis, kas ir kur vyksta, D. Sodaitis apsilankė sporto medicinos gydytojo Kęstučio Linkaus seminare, su juo išsikalbėjęs apie savo problemas, sulaukė patikinimo, kad medikas padės jas sprendžiant ir klausimo: „Bet kas toliau?“

Atsakymo į šį klausimą Danas tuomet dar neturėjo. Atrodė, kad tikslas kaip ir aiškus – bėgti sprintą. Tačiau nuosekliai bėgti trukdė nuolatinės traumos: stojęs prie starto linijos, D. Sodaitis niekada nežinojo, ar baigs varžybas, nes raumenys plyšinėjo, juos traukė mėšlungis, skaudėdavo patemptas sausgysles.

Tada Danas pirmąsyk užsirašė: „Noriu būti profesionalus sportininkas“, o apačioje sudarė sąrašą, ko jam reikėtų, kad šį tikslą pasiektų. Reikėjo gerų sportinių batų, komandos, trenerio, masažuotojo, net maisto papildų. Nuo šių ir pradėjo.

Danas jau buvo tapęs Lietuvos žmonių su negalia sprinto čempionu ir rekordininku, tad, paskambinęs į papil-

dais prekiaujančią parduotuvę, juo ir prisistatė. Išgirdęs pažadą padėti, nusiuntė laišką su sąrašu produktų, kurių reikėtų, bet atsakymo taip ir nesulaukė.

„Supratau, kad nebus taip lengva, kaip maniau, bet nepasidaviau. Reikėjo rasti trenerį. Parašiau geriausiam – Martui Skrabuliui. Esame vienmečiai ir, kol dar buvau sveikas, drauge esame bėgę varžybose, nors Martas ir buvo daug greitesnis nei aš.

M.Skrabulis atsakė į mano laišką, susitikome pasikalbėti ir sutarėme drauge dirbti. Buvo aišku, kad mūsų laukia daug iššūkių: man reikėjo vyti sveikuosius ir daryti pratimus, kuriuos daro profesionalai, sveikiesiems – mane suprasti, išmokyti ir priimti į savo komandą, Martui, kaip treneriui, mokytis dirbti su negalią turinčiu sportininku“, – pasakojo D. Sodaitis.

Rezultatai netrukus ėmė byloti, kad Danas pasirinko teisingai: bėgdamas 100 metrų 2017 m. jis tapo pasaulio IWAS žaidynių čempionu, 2018 m. – Europos žmonių su negalia lengvosios atletikos čempionate iškovojo sidabrą, o 2020 m. Lietuvos lengvosios atletikos čempionate su Vilniaus rinktine laimėjo 4x100 metrų estafetę ir tapo pirmuoju negalią turinčiu šalies sportininku, kuris iškovojo auksą varžydamasis su sveikaisiais.

„Medaliai – tik daiktas. Treniruodamasis pas M.Skrabulį „Cosma“ klube aš laimėjau daug daugiau.

Turėdamas negalią jau aplenkčiau save sveiką ir jaunesnį, nes bėgu greičiau nei bėgdavau tada. Jau pasiekiau kitą lygį – treniruojusi su sveikaisiais, dirbu bazėse, kuriose dirba ir Europos bei pasaulio čempionai, bei trokštu patekti į paralimpines žaidynes. Tai – racionalus kiekvieno sportininko troškimas. Tarsi vyšnia ant torto. To tikslo siekiu kiekvieną dieną, per kiekvieną treniruotę ir toliau stengdamasis aplenkti pats save.

Mūsų rungtyje konkurencija yra milžiniška, geriausi negalią turintys pasaulio sprinteriai būtų tarp geriausių sveikųjų sprinterių Lietuvoje, bet, nors galimybė pakliūti į žaidynes ir menka, aš vis dėlto pasistengsiu ja pasinaudoti.

Sporte kiekvienas tavo žvilgsnis, kiekvienas kojos padėjimas, kiekvienas režimo laikymasis, kai organizmas greičiau atsistato po krūvio, gali leisti bėgti greičiau. Tik gali – garantijų nėra. Bei jei gali, stengtis verta“, – įsitikinęs D. Sodaitis.

Jis nesijaučia ką nors dėl to aukojantis. Pasiryžimas siekti tikslo – jo gyvenimo būdas. Ne tik per treniruotes, bet apskritai visą laiką: 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę. Tad lieka daug mažiau laiko fotografijai, iš kurios pelnosi duoną, o tokie pomėgiai kaip snieglentė ar vandenlentė apskritai buvo pamiršti.

„Cosma“ klube supratau, kas išties yra profesionalusis sportas. Treniruodamasis gali atlikti ir 100 šuolių. Bet gali atlikti tik vieną maksimaliai koncentruotą, kuris bus 100 kartų naudingesnis nei šiaip šokinėjimas.

Tas nusiteikimas, realus savęs matymas, tikslų kėlimas – esminės detalės, kurias pamatai tik turėdamas pavyzdžius. Džiaugiuosi, kad esu bendruomenėje, kurioje – vien motyvuoti ir didelių tikslų turintys žmonės. Negaliu ir nenoriu sau kelti mažesnių tikslų“, – patikino D. Sodaitis.

### **Ne pasiaukojimas, o privilegija**

Nors kortų namelis, kurį statė iki motociklo avarijos, griuvo akimirksniu, Danas įsitikino, kad, kai užsiveria durys, atsiveria langai. Dabar jis – atsargos leitenantas, o karo akademijoje įgytas žinias ketina perduoti Šaulių sąjungoje, kurios nariu tapo dar 2019 m.

Nuo paauglystės, kai jau žinojo, kad nori tarnauti Lietuvos kariuomenėje, jis žavėjosi žmonėmis su uniforma.

„Ta kariška uniforma ir kerziniai kareiviški batai 30 laipsnių karštyje kai kam atrodo kaip kančia, aš laikau tai privilegija. Visa, ką darai, gali būti vertinama dvejopai: kaip pasiaukojimas arba kaip privilegija.

Sporte – taip pat. Kai kam gal atrodo per sunku kas-

dien sunkiai dirbti, kai, po treniruotės, be jėgų griūvi ant žemės. Bet aš į tai žiūriu ne kaip į pasiaukojimą, o kaip į privilegiją būti aukšto meistriškumo sportininku.

Anksčiau mano tikslas buvo atstovauti Lietuvai būnant jos kariuomenės dalimi, vilkėti uniformą ir kuo aukščiau kelti mūsų šalies vėliavą.

Dabar iš esmės darau tą patį: irgi vilkiu uniformą – tik sportinę, vykstu į varžybas, kur irgi kovuju už Lietuvą ir tai, kad būtų iškelta jos vėliava“, – įsitikinęs D. Sodaitis.

Įkūręs fotostudiją „ISO 100“ Danas joje vykdo komercinius projektus – nuo paprasto produkto fotografavimo iki, tarkime, sportininko įvaizdžio kūrimo. Fotografija – jo pomėgis ir pragyvenimo šaltinis, tačiau net jai dėl aiškiai užrašyto tikslo „Paris 2024“ lieka vis mažiau laiko.

„Esmė yra tikslas, o visa kita – tik detalės. Džiaugiuosi, kad artimieji – ir mergina, kuriai jau laikas būtų užmauti žiedą ant piršto, – mane supranta ir palaiko“, – teigė D. Sodaitis.

Ambicingo sprinterio didžiųjų norų sąrašas – ir siekis būti pavyzdžiu visiems negalią turintiems žmonėms. Įtikinti juos, kad kiekvieną dieną, kiekvieną akimirką būtina stengtis tapti geriausia savo versija. O taip, žingsnis po žingsnio, įmanoma pačiupti ir sunkiausiai pavejamas svajones.



**Danas Sodaitis įkūrė savo sporto klubą**



Irena Perminienė

# ILGIAUSIAI NEGYJA ŠIRDIES ŽAIZDOS

**Kai po kelerių metų mokslų tuometėje Kauno specialiojoje mokykloje-internate grįžo į gimtuosius Užkalnius Raseinių rajone ir vežimėliu pirmąsyk išriedėjo į lauką, būsimoji Lietuvos sporto pažiba Irena Perminienė prisirinko akmenų, o kaimo vaikus įspėjo: „Tik pamėginkite mane pavadinti invalide! Aš jūsų nepavysiu, bet akmuo pavys.“ Irena buvo girdėjusi istoriją apie tai, kaip negalią turintys žmonės priversti kęsti psichologinį bei fizinį smurtą, tad pati iškart aiškiai parodė, kad su tuo neketina taikstyti. Tačiau paslėpto – dažnai paties smurtautojo net nesuvokiamo – smurto jai tenka patirti iki šiol.**

Žemaičiai sako, kad lengviau per veidą gauti nei gydytis užgautą širdį, tad ir I. Perminienė įsitikinusi, jog žodžiai gali sužeisti labiau nei kumščiai.

Tačiau ji pati visą gyvenimą buvo tvirta ir nesileisdavo žeminama, todėl akivaizdžių patyčių nepatyrė, nors kasdienybėje vis susiduria su netiesioginiu psichologiniu smurtu, kai smurtautojas net pats nejaučia, kaip savo elgesiu žemina negalią turintį žmogų.

„Tarkime, tokia situacija: nuvyksti pas gydytoją su asmeniniu asistentu, o gydytojas į tave nekreipia dėmesio – kalbasi tik su asistentu, tarsi tu ne tik vaikščioti – ir kalbėti negalėtum. Kartą amžinatilsį mamytę lydėjau pas

gydytoją, o, kai reikėjo atlikti tyrimus, gydytojos padėjėja griebė mano vežimėlį ir nustūmė į tyrimų kabinetą, nors bandžiau aiškinti, kad ne aš esu ligonė.

Negalią turintiems žmonėms nepritaikyta infrastruktūra – irgi savotiškas smurtas prieš tokius žmones. Įsivaizduokite, kaip žemina, kai negali pakilti parduotuvės laiptais ir turi prašinėti, kad kas nors padėtų. Dar blogiau, kai nėra sėdintiesiems vežimėlyje pritaikytų tualetų. Taip praradome ne vieną sportuoti norėjusį žmogų, nes, negalėdamas patenkinti esminių poreikių ir apsišlapinęs, sportuoti jis daugiau negrįžo.

Šiais laikais, atrodytų, negalia nėra nuosprendis, bet pa-

rodykite man nors vieną kelionių agentūrą, kuri pasiūlytų ir keliones sėdintiesiems vežimėlyje. Sakote, kad tai – diskriminacija? O aš sakau, kad psichologinis smurtas, kai visa aplinka tarsi parodo, kad esi prastesnis“, – įsitikinusi 65 metų I. Perminienė.

### **Gyvenimą pakeitė avarija**

To neįmanoma patikrinti, bet Irena galbūt galėjo pasiekti sporto aukštumų ir be vežimėlio – sportišką, tvirtą kaimo mergaitę kalbino lankyti Raseinių sporto mokyklą, kai staiga jos gyvenimas neatpažįstamai pasikeitė.

12-metė Irena žiemą iš Užkalnių autobusu važiavo į mokyklą Nemaškčiuose, kai slidžiame kelyje vairuotojas nesuvaldė autobuso ir šis virto. Kiti keleiviai atsipirko didesniais ar mažesniais sužeidimais, bet paskui vėl atsistojo ant kojų, o Irena po šios nelaimės vaikščioti niekada nebegalėjo, nes lūžo stuburas.

Judri mergaitė sėdo į vežimėlį, mokėsi iš naujo gyventi, paskui keleriems metams išvyko į Kauno specialiąją mokyklą-internatą. Į šią mokyklą vis atvykdavo ir anksčiau ją baigusieji, kurie mokinius įspėdavo, kad, grįžę namo, jie turės išmokti prisitaikyti prie negalių turintiems žmonėms dažnai nedraugiškos aplinkos.

Būtent todėl Irena iš anksto pasirengė susitikimui su kaimo bendraamžiais, prisirinkusi akmenų ir pasirengusi gintis nuo įžeidinėjimų. Tačiau Irenos niekas nepuolė, o netrukus ji tapo ir Užkalnių vaikiščių lydere – linksma, draugiška, įvairių sumanymų pilna mergina nuolat sukosi dėmesio centre.

„Didžiuojuosi, kad esu iš kaimo. Tai – didžiulis gėris. Visas kaimas padėdavo mano mamai, babytei manimi rūpintis, nes juk prireikė laiko, kol tapau savarankiška.

Kaimo žmonės atėdavo padėti: vienas su medaus stiklainėliu, kitas – su sauskelnėmis, kurių iš kažkur gavo. Kai turi užnugarį, ir tas negalių turintis jaučiasi tvirčiau, ir tie, kurie nuolat šalia jo būna. O kai negalių turintį žmogų prižiūrintis asmuo priverstas tvarkytis vienas, progų smurtui atsirasti yra daugiau“, – svarstė I. Perminienė.

### **Nesusipratimų nesureikšmina**

Prisitaikiusi gyventi sėdėdama vežimėlyje, po kurio laiko Irena pamėgino sportuoti, o aktyvi veikla galiausiai tapo jos gyvenimo būdu.

Tuomečio Lietuvos kūno kultūros ir sporto departamento medaliu „Už sporto pergales“ (2007 m.) ir padėkos medaliu (2008 m.) apdovanota I. Perminienė rezultatų sporte siekė kaip rankos lenkikė, lengvaatletė, tinklininkė – visose šiose šakose skynė pergales Europoje

bei pasaulyje. Ji visuomet žvelgė tik į priekį ir nesidairydavo į šalis, tad ir nesijautė prastesnė už tuos, kurie gali judėti be vežimėlio.

„Negaliu pasakyti, kad esu patyrusi smurto dėl savo negalios. Kai žmogus tvirtas, tai daug dalykų nuo jo kaip nuo žąsies vanduo. Jei ir pasitaikydavo vienas kitas stipresnis žodis, į širdį labai neimdavau. Į bet kurią situaciją gali pažvelgti ir vienaip, ir kitaip.

Tarkime, situacija, kai medikas tave laiko lignoniu, nes sėdi vežimėlyje, gali ir įžeisti, bet gali ir tiesiog pasijuokti iš nesusipratimo. Aš stengiuosi pasijuokti“, – šyptelėjo I. Perminienė.

### **Girdėjo ir apie fizinį smurtą**

Tačiau pati mokėdama apsiginti, Irena vis dėlto yra labai nepakanti, kai skriaudžiamas to padaryti negebantis negalių turintis žmogus.

I. Perminienė ne iš nuogirdų žino, kad ypač dažnai smurtaujama prieš turinčiuosius intelekto negalią.

„Net pasakymas „durniau tu“, kurį taip dažnai vartojame kasdienėje kalboje, tokį žmogų gali stipriai sužeisti, nors mums ir atrodo, kad čia nieko tokio“, – įsitikinusi Irena.

Ji net žino atvejų, kai prieš intelekto negalių turinčius žmones buvo smurtaujama ne tik psichologiškai – ir fiziškai.

Šiaulių universitete I. Perminienė studijavo socialinę pedagogiką ir psichologiją. Tada jai teko daug bendrauti su intelekto negalių turinčiais žmonėmis. Irenai atrodydavo keista, kad subarti jie delnus pakišdavo po pažastimis – studentei kilo įtarimas, kad taip jie imituoja tramdomųjų marškinių apribotus judesius.

Vėliau I. Perminienė įsitikino, jog taip ir yra: įstaigos, kurioje buvo prižiūrimi intelekto negalių turintys vaikai, darbuotojai triukšmaujančius augintinius išties apvilkdavo tramdomaisiais marškiniais. Pasitaikydavo, kad net ir puodą ant galvos užmesdavo.

„Žmonės, kurie taip elgiasi, patys yra silpni, – neabejoja Irena. – Intelekto negalių turintys žmonės dažnai nustumiami į užribį kaip neugdytini, nors tiksliai žinau, kaip toks neva neugdytinas žmogus išmoko ir skaityti, ir skaičiuoti, ir profesiją įgijo.“

### **Sužeisti gali net žvilgsniai**

Buvo laikas, kai negalių turinčio žmogaus vieta, visuomenės supratimu, buvo tik namuose. Irena net mena, kaip po 1980 m. Maskvos olimpinių žaidynių SSRS valdžia pareiškė, kad „pas mus invalidų nėra“ ir atsisakė rengti paralimpines žaidynes bei sumokėjo didelę

baudą. Tų metų vasaros paralimpinės žaidynės surengtos Arnheme Nyderlanduose.

Visuomenė keičiasi, negalią turintieji įgyja vis daugiau teisių, bet smurto – neretai netyčinio, bet ne mažiau žeidžiančio – atvejų vis dar pasitaiko.

„Ir man būdavo, kad riedu savo vežimėliu, o kokio bobutė į mane įsistebeilija. Kyšteliu liežuvį ir važiuoju sau toliau. Bet įsivaizduokite, kaip toks stebeilijimasis gali užgauti jautresnį žmogų.

Arba, pavyzdžiui, įtikinėjti tėvus, kad leistų negalią turintį vaiką sportuoti, kad suteiktų jam galimybę išeiti iš namų, o jie: „Kam to reikia? Yra stogas virš galvos ir to užtenka.“ Juk tai – irgi psichologinis smurtas.

Kai tavęs nepripažįsta kaip žmogaus, kai netiki tavo galimybėmis, paaugliui vaikui yra itin skaudu, nes dalies fizinių galių jis ir taip neturi, o aplinka iš jo dar atima ir socialines galias. Mes kiekvienas galime padėti kitam žmogui ir įkvėpti jam pasitikėjimo savo jėgomis. Nuo to tik tapsime stipresni kaip visuomenė“, – neabejoja I. Perminienė.

Studijuodama su bendramoksliais ji atliko tyrimą, kaip aplinkiniai reaguoja į žmogų vežimėlyje. Buvo atvejų, kai besijuokiantys pašnekovai staiga nuščiūdavo. Paklausti, kas sutrikdė jų pašnekesį, paaiškino, kad negalią turintis žmogus: „Mes juk suprantame, kad į vežimėlį atsisėdote ne savo noru.“ Tačiau, kaip pastebi Irena, tokių situacijų mažėja.

45 metų darbo stažą sukaupusi buvusi sportininkė dabar jau pensininkė ir gydos įsisenėjusias traumas. Ilgus metus dirbdama Raseinių neįgaliųjų užimtumo ir paslaugų centre I. Perminienė skatino žmones judėti, siekdama, kad negalia netaptų ir jų kalėjimu.

„Džiaugiuosi, kad vis daugiau žmonių su negalia ryžtasi išeiti iš namų ir ieško įvairios veiklos. Palangos reabilitacijos ligoninėje, kur pati gydžiausi didžiojo sporto padarinius, kas antras toks. Jų akys žiba, jie nori judėti ir patirti ką nors įdomaus. O tada ir galimam smurtui atsirasti lieka mažiau galimybių“, – įsitikinusi I. Perminienė.

## Dar yra kur pasitempti

Lietuvos paralimpinis komitetas ir vaistinių tinklas „Camelia“ užsakė tyrimą dėl žmonių su negalia patiriamos diskriminacijos, kuris parodė, kad visuomenės požiūris į negalią turinčius ir profesionaliai sportuojančius žmones tampa vis labiau palankus, tačiau diskriminacijos apraiškų vis dar yra.

Reprezentatyviame tyrime, kurį atliko „Spinter tyrimai“, dalyvavo 1010 respondentų iš visos Lietuvos.

85 proc. apklaustųjų asmenys su negalia yra priimtini kaimynai, 84 proc. respondentų tokie asmenys yra priimtini bendradarbiai.

95 proc. tyrime dalyvavusių asmenų sutinka, kad žmonės su negalia Lietuvoje patiria diskriminaciją.

Pusės respondentų nuomone, labiausiai diskriminuojama neįgaliųjų grupė – turintieji intelekto negalią, 47 proc. – psichinę negalią. 20 proc. – judėjimo negalią. 34 proc. dalyvavusiųjų tyrime atrodo, kad visos žmonių su negalia grupės diskriminuojamos panašiai.

95 proc. apklaustųjų teigia, jog reikia stengtis keisti visuomenės požiūrį į žmones su negalia. O 66 proc. respondentų nuomone, visuomenės požiūrį keisti padėtų aktyvi žmonių su negalia integracija į visuomenės gyvenimą.

Tyrime dalyvavę asmenys gana palankiai žiūri į sportuojančius žmones su negalia: 63 proc. respondentų būtų priimtina, jei tokie žmonės sportuotų drauge su jais, 87 proc. žmonių su negalia užsiėmimą profesionaliu sportu vertina teigiamai, 61 proc. tyrimo dalyvių, stebinčių profesionalius sportininkus su negalia, suvokia, kad viskas įmanoma, 42 proc. jaučia pagarbą, 37 proc. didžiuojasi arba žavisi, 29 proc. supranta, kad kartais per daug sureikšmina savo problemas.

51 proc. apklaustųjų mano, kad didžiausia problema, su kuria susiduria negalią turintys sportininkai, yra mažesni valstybės asignavimai sportininkams su negalia, lyginant su kitais sportininkais, 41 proc. – prastos treniravimosi sąlygos, 34 proc. – dėmesio stoka žmonių su negalia sportui, 48 proc., įsitikinę, kad skiriamas poreikių netenkantis finansavimas.

Anot 66 proc. respondentų, žmonės su negalia, kurie užsiima profesionaliu sportu, patiria atskirties problemas.

*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“.*



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



# GILĖ VIS GARŠIAU KVIEČIA SPORTUOTI

Lietuvos paralimpinės komandos „Parateam“ simbolis gilė puošia vis daugiau šalies sporto objektų, kurs sportuoti ir stebėti varžybas gali visi panorėję, nepaisant negalios. Šiuos objektus visoje šalyje jungia virtualus žemėlapis ir nemokama mobilioji programėlė „Parateam“.

Visoje šalyje arenų, maniežų, aikštelių, salių, kurias savivaldybės pranešė esančias pritaikytas sportuoti žmonėms su negalia, skaičius šį rugsėjį jau pasiekė net 225. Visus objektus galima rasti programėlėje „Parateam“, kuri nieko nekainuoja visiems išmaniųjų telefonų ir planšetinių kompiuterių savininkams.

Vienas iš naujų negaliai draugiškų sporto infrastruktūros objektų virtualiame žemėlapyje – sostinės Lazdynų baseinas. Šių metų pradžioje duris atvėrusiame baseine gilės lipduką užklįjavo Ernestas Česonis.

„Išpūdziai vien teigiami. Kalbant apie sportinę pusę, labai džiaugiuosi, kad galiu plaukti 50 metrų baseine, čia nereikia dairytis, kad nekliudyčiau kitų žmonių. Tai

gerina treniruočių kokybę, galiu dėmesį sutelkti į darbą. Baseine nėra jokių kliūčių judėjimo negalią turintiems žmonėms, pavyzdžiui, turniketų. Baseinas turi keltuvą neįgaliesiems“, – sakė kelialapio į Paryžiaus paralimpines žaidynes siekiantis atletas.

Lietuvos paralimpinio komiteto atstovai pabrėžia, kad ne visada reikia milžiniškų investicijų, jog visi jaustųsi laukiami sporto arenose. Suteikdami gilę, konsultuoja objektų valdytojus, ką galima padaryti, kad aplinka būtų dar draugiškesnė turintiems tiek judėjimo, tiek ir regos negalią.

„Ši programėlė patogus įrankis, kviečiame ją išbandyti visus, norinčius sportuoti. Labai džiugu, kad didieji šalies



Lazdynų baseiną papuošė paralimpiečių gilė

sporto infrastruktūros objektų valdytojai siekia pagerinti patirtį žmonėms su negalia, tai yra svarbu, nes suteikia visiems galimybę būti fiziškai aktyviems, socializuotis. Suprantame, kad dauguma objektų turi trūkumų, dėl to prašome geranoriškumo padarant nors mažus žingsnelius, kuriems nereikia ypatingų investicijų. Dažnai mažiau dėmesio skiriama regos negaliai, kartais ir kontrastine spalva nudažytas apatinis ir viršutinis laiptai gali padėti lengviau orientuotis. Dėl to objektų valdytojų visada prašome taisyti trūkumus, bendradarbiaujame su ekspertais – Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjunga”, – sakė Lietuvos paralimpinio komiteto generalinė sekretorė Asta Narmontė.

„Statybų techninis reglamentas įpareigoja statytojus pritaikyti pastatus ne tik fizinę, bet ir regos negalią turintiems asmenims. Tačiau kai kurie šio reglamento elementai yra tik rekomendacinio pobūdžio. Pavyzdžiui, universalus dizaino principai – kontrastai, didesni skaičiai. Vis tik tai yra svarbūs dalykai, kurie labai palengvina aklųjų ir silpnaregių gyvenimą, tad labai tikimės, kad, statant naujus pastatus, jau bus įsiklausoma į šiuos poreikius“, – sakė Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos pirmininkas Paulius Kalvelis.

„Programėlė „Parateam“ yra patogus įrankis žmogui su negalia sužinoti, kur jis gali sportuoti ir kokią sporto šaką gali pasirinkti. Šiuo projektu siekiame informuoti apie galimybes būti fiziškai aktyviems ir sportuoti, nes būtent informacijos trūkumas yra viena pagrindinių mažo fizinio aktyvumo priežasčių.

Lietuvoje apie ketvirtis milijono žmonių turi negalią. Tai – reikšminga visuomenės dalis, turime siekti kuo didesnio sporto infrastruktūros prienamumo ir informuoti žmones apie jau egzistuojančias galimybes“, – sakė Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentas, paralimpinis čempionas Mindaugas Bilus.

*Projektas bendrai finansuojamas valstybės Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo mainų paramos fondas.*

SPORTO  
RĖMIMO  
FONDAS

Įkvėpti judėti



Gilės lipduką užklįjavo Ernestas Česonis



Elitinė paralimpiečių akademija startavo

# ŽINIŲ KOKTEILIS PROFESIONALAMS

**Kokios gudrybės padeda suvaldyti startinį jaudulį? Kokios kvėpavimo technikos leidžia siekti geresnių rezultatų? Kaip pristatyti savo asmens prekės ženklą? Kaip komunikuoti su savo gerbėjais socialinėje erdvėje? Atsakymus į kiekvienam profesionaliam sportininkui svarbius klausimus dešimt Lietuvos parolimpinės rinktinės atletų gauna Elitinėje paralimpiečių akademijoje.**

Į mokymų suolą rugsėjį sėdo lengvaatlečiai Aušra Garunkšnytė, Oksana Dobrovolskaja, Andrius Skuja ir Ramūnas Rojus, šaulė Raimeda Bučinskytė, golbolininkas Nerijus Montvydas, snieglentininkas Rapolas Micevičius, plaukikai Edgaras Matakas ir Gabrielė Čepavičiūtė, triatlonininkas Ernestas Česonis.

Lietuvos rinktinės paraatletai žinių sėmėsi iš sporto psichologo Andriaus Liachovičiaus, sporto medicinos gydytojo Daliaus Barkausko, komunikacijos specialistės Lauros Čiginskaitės. O pirmo staigmena tapo nuotaikingas susitikimas su rinkodaros specialiste ir nuomonės formuotoja Dovile Filmanavičiūte.

„Labai patiko sporto psichologijos paskaita ir praktinės

užduotys. Manau, kad tikrai pritaikysiu naujų dalykų per varžybas, kai reikia tvarkytis su emocijomis. Atletai susiduria su šiais iššūkiais. Visada įdomu klausyti sporto gydytojo apie kvėpavimo technikas, kurios skirtos ir kūno relaksacijai, ir aktyvavimui. Esu labai patenkintas. Dirbame nedidelėje grupėje, o tai suteikia didesnio interaktyvumo galimybę. Jau laikiu kitų mokymų“, – pirmą savaitgalį Elitinėje paralimpiečių akademijoje įvertino E. Česonis.

Ilgų nuotolių bėgikė Aušra Garunkšnytė, kuri antrą mokymų dieną spėjo įveikti pusės maratono nuotolį Vilniaus maratone, džiaugėsi ir motyvuotais kolegomis sportininkais, ir lektorais bei jų atgaliniu ryšiu.



**Elitinė paralimpiečių akademija startavo**

„Aš savo sportiniame kelyje ypatingą dėmesį skiriu psichologijai, nes noriu gerai jaustis per varžybas. Man labai patiko ir paskaitos apie komunikaciją, per kurias sužinojau daug naudingų dalykų, pavyzdžiui, kaip bendrauti su gerbėjais socialiniuose tinkluose. Tai ir daug kitų naujų dalykų iš karto taikysiu savo kasdienybėje“, – įspūdžiais po pirmo mokymų savaitgalio dalijosi projekto dalyvė A. Garunkšnytė.

„Džiaugiuosi Lietuvos parolimpinio komiteto suteikta galimybe dalyvauti šiuose mokymuose. Temos buvo puikios, nes apėmė svarbius aspektus. Negaliu išskirti vienos paskaitos, nes atleto fizinė, psichologinė būklė bei mokėjimas kurti savo prekės ženklą tarpusavyje yra labai

susiję.“, – sakė G. Čepavičiūtė.

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

„Labai smagu, kad mūsų sportininkai nori tobulėti ir arenose, ir už jų ribų, nori pasitelkti naujas žinias siekiant savo tikslų. Ačiū jiems, o taip pat visiems lektoriams, kurie iš širdies dalijasi vertinga patirtimi ir žiniomis su sportininkais. Už galimybę tobulėti dėkojame projekto partneriams „Panoramai“, labai vertiname mūsų bendradarbiavimą kuriant pokytį ir pridėtinę vertę sportininkams. Jau lapkritį turėsime antrą mokymų savaitgalį“, – sakė Lietuvos parolimpinio komiteto generalinė sekretorė Asta Narmontė.



**Elitinė paralimpiečių akademija startavo**



Mindaugas Bilius ir Asta Grabinskė

# NEGALIAŲ KEIČIA SUPERGALIA

Lietuvos paralimpinės rinktinės sportininkai plaukikas Edgaras Matakas, lengvaatletė Oksana Dobrovolskaja ir šaulė Raimeda Bučinskytė kasdien įrodo, kad negalia – ne kliūtis siekti tikslų ir svajonių. Atkaklumu, didelėmis valios pastangomis ir sunkiu darbu jie savo negalias pavertė supergaliomis, kuriomis žavi pasaulio arenose ir už jų ribų. Trys paralimpiečiai tapo naujo projekto, kurį įgyvendina Lietuvos parolimpinis komitetas su partneriu Allianz Lietuva gyvybės draudimas UAB „Negalią keičia supergalia“ ambasadoriais, siekiančiais keisti visuomenės požiūrį į negalią.

„Siekiamo parodyti, kad žmonės su negalia nėra silpnoji visuomenės grandis. Jie yra stiprios savo vidumi asmenybės, kurioms realizuoti save trukdo visuomenėje vis dar gajūs stereotipai, kad žmogaus su negalia reikia gailėt. Keičiame šį požiūrį“, – sakė Lietuvos parolimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius.

Projekto metu sportininkai dalijasi savo įkvepiančia patirtimi su moksleiviais ir suaugusiais. Rugsėji sportininkai pradėjo lankyti Lietuvos mokyklas ir pasakoti vaikams savo gyvenimo ir kelio parolimpiniame sporte istorijas, supažindinti su parolimpinio judėjimo vertybėmis, aiškinti sporto svarbą.

O. Dobrovolskaja, susitikusi su Kauno Prano Daunio ug-

dymo centro auklėtiniais, jiems linkėjo atrasti savo sporto šaką ir atiduoti visas jėgas, siekiant aukštumų. Pasak lengvaatletės, negalia – ne kliūtis.

„Nevertinu savo negalios kaip kažkokios tragedijos ir labai nemėgstu, kai manęs gailisi. Negalią vertinu kaip nepatogumą ir iššūkį, su kuriuo turiu susidoroti. Viskas šiame gyvenime yra įmanoma. Manęs žmonės klausia, kaip aš sportuoju nematydama. Jiems atsakau, kad viskas įmanoma. Regėjimo trūkumą kompensuoju kitais pojūčiais – klausa, lietim“, – šypsodamasi vaikams pasakojo O. Dobrovolskaja.

Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos duomenimis, sportuojantys vaikai su negalia sudaro vos 0,4 procento

visų sportuojančių vaikų Lietuvoje.

Anot sportininkų, žmonėms su negalia būti fiziškai aktyviems trukdo daugybė faktorių: nepakankamas fizinės aplinkos prieinamumas, asistentų trūkumas, psichologiniai barjerai, kitos priežastys.

Tokijo paralimpinių žaidynių prizininkas E. Matakas džiaugėsi, kad jį jo kelyje lydėjo kūno kultūros mokytojas, kuris jaunuolio neišskyrė dėl jo negalios.

„Fiziškai visada buvau stiprus, stipresnis už kitus, problemų neturėjau. Noriu, kad ir kiti vaikai, turintys vieną ar kitą negalią, gautų šansą sportuoti, nes sportas ne tik stiprina, bet ir gali tapti gyvenimo keliu. Man jis tokiu tapo ir aš tuo labai džiaugiuosi“, – sakė tituluotas paralimpietis. Geriausia 2022 m. Lietuvos paralimpietė, šaulė R. Bučinskytė sako, kad vaikai domisi ne tik sportu.

„Vaikams įdomu pakalbėti apie tai, kaip svarbu gyvenime yra turėti tikslą ir jo siekti. Tikslas nebūtinai turi būti susijęs su sportu, svarbu jo turėjimas. Pavyzdžiui, išmokti japonų kalbą. Bet, norint, išsikelti tikslą, turi išbandyti daug veiklų, tada supranti, ko iš tikrųjų nori. Todėl drąsinu ir drąsinu vaikus nebijoti ir ieškoti savęs, savo tikslų, o juos radus, imti ir atkakliai jų siekti“, – pasakojo R. Bučinskytė.

Lietuvos paralimpinis komitetas projektą „Negalią keičia supergalia“ įgyvendina drauge su partneriais – Allianz Lietuva gyvybės draudimas UAB.

„Mūsų – Allianz Lietuva – veikla, gyvybės draudimas, skirta padėti žmogui sunkią akimirką, ištikus ligai, nelaimei, tapus neįgaliu. Mes esame ta finansinė atrama, kurios reikia norint sustiprėti, atsitiesti ir gyventi toliau, su nauja jėga. Dabar savo veiklos prasmę dar labiau pajusime kartu su Lietuvos paralimpiniu komitetu inicijuodami projektą „Negalią keičia supergalia“. Juo siekiame ne tik keisti visuomenės požiūrį į negalią, bet ir prisidėti prie jaunosios kartos tikėjimo savo jėgomis ugdymo per pažintį su tais, kurie savo negalią jau pavertę supergalia – mūsų nacionalinės paralimpinės rinktinės sportininkais. Tikime, jog kartu jaunimą įkvėpsime ir daugiau judėti, prisijaukinti ir pamilti sportą“, – sakė Allianz Lietuva gyvybės draudimas UAB generalinė direktorė Asta Grabinskė.

Visos projekto veiklos yra nemokamos jų dalyviams. Mokyklas, norinčias pasikviesti paralimpiečius, kviečiame kreiptis el. paštu: [info@parateam.lt](mailto:info@parateam.lt).

„Mes atvyksime kartu su sportininkais, tikrai įdomiai ir turiningai praleisime laiką. Neabejoju, kad sportininkai savo pavyzdžiu įkvėps drąsiai svajoti ir atkakliai siekti savo tikslų. Tokia yra šio projekto misija. Dėkojame mūsų partneriams Allianz Lietuva gyvybės draudimas UAB už tai, kad šiame kelyje esame kartu“, – sakė Lietuvos paralimpinio komiteto generalinė sekretorė Asta Narmontė.



**Asta Narmontė ir Oksana Dobrovolskaja**

# Palaikyk Lietuvos paralimpinę komandą

Aušra Garunkšnytė  
Maratonininkė

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



**PARATEAM**  
LIETUVA

Projekto rėmėjas  
**NORTHWAY**  
MEDICINOS CENTRAI

# ŽURNALĄ #ĮVEIKSAVE LEISTI PADEDA LIETUVOS PARALIMPINIO KOMITETO PARTNERIAI IR RĖMĖJAI

