

#ĮVEIKSAVE

PARALIMPINIO JUDĖJIMO ŽURNALAS



PRIE STARTO LINIJOS

Išskirtiniai metai Lietuvos paralimpinei komandai

KELIAS Į ROJŲ

Ramūno Rojaus kelias į save

BĖGTE PER KASDIENYBĘ

Aušros Garunkšnytės misija

GRIAUTI ATSKIRTIES SIENAS

Įtraukaus švietimo iššūkiai

Palaikyk Lietuvos paralimpinę komandą

Ernestas Česonis
Triatlonininkas

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



PARATEAM
LIETUVA

NORTHWAY
MEDICINOS CENTRAI

5G bitė

Girteka

CAMELIA VALSTINE
Makiažo specialistė

impuls



JCDecaux

LRT

Tarela
Kuriame vertybę

TURINYS

- 2** PRIE STARTO LINIJOS
- 5** KELIAS Į ROJŲ
- 12** BĖGTE PER KASDIENYBĘ
- 16** ČEMPIONATAS – TAS PATS, TIKSLAI – SKIRTINGI
- 20** SVARBUS ŽINIŲ BAGAŽAS
- 22** NEGALIŲ PAVERTUSI SUPERGALIA
- 24** GRIAUTI ATSKIRTIES SIENAS

LIETUVOS PARALIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2021 m. Nr. 13 (1),
2024 m.

VIRŠELIS

Lietuvos paralimpinė komanda
Juliaus Kalinsko nuotr.

REDAKTORIUS

Donatas Gribauskas

TEKSTŲ AUTORIAI

Birutė Pakėnaitė
Donatas Gribauskas

FOTOGRAFAI

Julius Kalinskas
Danas Sodaitis
Alfredas Pliadis
Vytautas Dranginis
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





Lietuvos parolimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius

PRIE STARTO LINIJOS

Lietuvos parolimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius interviu žurnalui „Įveik save“ apžvelgia svarbiausius 2024 m. iššūkius, darbus ir projektus.

– Mindaugai, metus pradėjote gera žinia apie naujuosius Lietuvos parolimpinio komiteto mecenatus „Bitė Lietuva“ ir TV3. Ką jau pavyko drauge nuveikti?

– Su mecenatais pasirašėme ketverių metų sutartį, o bendrus mūsų su „Bitė Lietuva“ ir TV3 tikslus galime skirstyti į ilgalaikius ir trumpesnės perspektyvos. Kalbant apie ilgalaikius tikslus, drauge sieksime daugiau pergalių šalies parolimpiniame sporte, didesnio žmonių su negalia įsitraukimo į sportą, fizinį aktyvumą. Šiame procese svarbu turėti ir tvarų finansavimą, ir in-

formacinį palaikymą, kad galėtume kuo garsiau kalbėti ir pasakoti visuomenei apie žmonių su negalia sportą, jo teikiamas galimybes, apskritai apie žmonių su negalia integraciją į visuomenę. Visa tai mums padeda užtikrinti naujieji mecenatai, kuriems esame labai dėkingi už palaikymą – ir finansinį, ir informacinį.

Kalbant apie šiuos metus, iš mecenatų gautą paramą jau naudojame paraatletų pasirengimui ir startams. Neseniai jau pristatėme sportininkų paramos programą, parolimpinės komandos nariams ir kandidatams yra

skiriama trijų lygių parama pagal aiškius, LPAK Vykdomojo komiteto patvirtintus kriterijus. Parama naudojama pasirengimui ir dalyvavimui varžybose.

Šie metai labai svarbūs – Lietuvos paralimpinės rinktinės lengvaatlečių laukia pasaulio čempionatas Japonijoje, plaukikai varžysis Europos čempionate Portugalijoje, daug svarbių tarptautinių startų laukia šaudymo, triatlono, šaudymo iš lanko, dziudo, kitų sporto šakų atstovų. 2024-ieji – paralimpiniai metai. Mecenatų parama ypač svarbi.

– Skirta parama ne tik sportininkams, bet ir žmonių su negalia sporto klubams. Ko tikėtis iš klubų paramos programos?

– Ši programa orientuota į vieną strateginių Lietuvos paralimpinio komiteto tikslų – žmonių su negalia fizinio aktyvumo skatinimą. Lietuvoje turime kelias dešimtis klubų, vienijančių judėjimo arba regėjimo negalią turinčius sportininkus. Daugumos elitinių paraatletų kelias į didįjį sportą prasideda būtent čia, klubuose, kurių veiklą skatiname ir palaikome. Tam ir yra skirta ši programa.

Šį projektą įgyvendiname su ilgamete Lietuvos paralimpinio komiteto rėmėja bendrove „Girteka“, kuriai esame labai dėkingi už programai skirtas lėšas. Klubai jas galės panaudoti savo veikloje plačiąja prasme. Čia kalbame ir apie vaikus su negalia, ir apie suaugusiuosius, jų įtraukimą į sportą, įrangos įsigijimą, treniruotes, švietėjišką veiklą, infrastruktūros nuomą – tai, kas susiję su negalią turinčių žmonių fizinio aktyvumo, sportavimo skatinimu.

Kol kas sportuojančių žmonių su negalia Lietuvoje yra mažai, o ši programa yra viena iš priemonių keisti situaciją. Džiaugiuosi, kad tokių iniciatyvų svarbą mato ir verslas, prisideda ir palaiko. Labai tai vertiname.

– Kartu su verslu įgyvendinate ir daugiau projektų. Kuriuos išskirtumėte?

– Kažką išskirti būtų labai sunku, nes kiekviena iniciatyva yra prasminga ir reikalinga. Šiomet sugrįžome su kampanija „Reikia tavo palaikymo“ – didžiųjų šalies miestų gatvėse matomi Lietuvos paraatletų plakatai, o LRT televizija ir radijas transliuoja vaizdo ir garso klipus, kviečiančius palaikyti Lietuvos paralimpinę komandą.

Šią kampaniją kartu su mūsų rėmėjais „Northway“ inicijavome dar 2022 m., tada ji buvo labai sėkminga, sulaukėme ir visuomenės, ir verslo dėmesio, todėl norėjome projektą pratęsti ir šiais metais, kurie mūsų sportininkams ypatingai svarbūs. Juk laukia ne tik minėti

pasaulio, Europos čempionatai, bet ir Paryžiaus paralimpinės žaidynės. Visur ir visada mūsų sportininkams palaikymas labai reikalingas, jie jį jaučia ir atsidėkoja atiduodami šimtą procentų savo jėgų.

Prie šios kampanijos finansavimo šiemet prisijungė ir kiti Lietuvos paralimpinio komiteto rėmėjai – „Camelia“, „Toyota Baltic“.

Beje, labai noriu pasidžiaugti, kad ir su šiais bei kitais mūsų rėmėjais turime tvarų bendradarbiavimą. Pavyzdžiui, vaistinių tinklas „Camelia“ pernai įgyvendino kampaniją „Kartu vienas dėl kito“, kurios veidai buvo žmonės, turintys negalią, o tarp jų – ir Lietuvos paralimpinės rinktinės sportininkai.

„Toyota Baltic“ yra vieni seniausiu paralimpinio judėjimo rėmėjų ir tarptautiniu, ir nacionaliniu lygiu, o mūsų lengvaatlečiai Aušra Garunkšnytė ir Danas Sodaitis jau ne vienerius metus yra oficialūs „Toyota Baltic“ komandos veidai.

Paralimpinį sportą pasauliniu lygiu stipriai palaiko ir „Allianz“, o mes su „Allianz Lietuva“ tęsiame prasmingą švietimo iniciatyvą „Negalią keičia supergalia“. Šio projekto veidai – paraatletai Edgaras Matakas, Raimeda Bučinskytė ir Oksana Dobrovolskaja – vyksta į šalies mokyklas, kur supažindina vaikus su paralimpiniu sportu, jo vertybėmis, pasakoja apie sportą ir negalią, gyvenimą su negalią. Taip siekiame įkvėpti jaunąją kartą siekti savo svajonių nepaisant jokių kliūčių.

– Švietimas yra viena tų krypčių, kur koncentruojate didelį dėmesį. Kokius projektus dar planuojate šiemet?

– Jau seniau pradėjome kalbėti apie įtraukųjį ugdymą ir kliūtis, su kuriomis dabar susiduria vaikai su negalia, besimokantys bendrojo lavinimo mokyklose. Nuo šių metų visi vaikai su negalia turi būti integruoti į bendrojo lavinimo mokyklas. Bet aiškiai matome, jog integracija į kūno kultūrą ateina bene lėčiausiai.

Tam mes skirsime ypatingą dėmesį ne tik viešai kalbėdami apie tokios situacijos priežastis, bet ir ieškodami bei pateikdami galimus sprendimus. Kodėl vaikas, judantis vežimėliu, dažnu atveju yra tiesiog atleidžiamas nuo kūno kultūros pamokų? Tam yra gausybė priežasčių – nuo aplinkos prieinamumo, psichologinių barjerų iki paprasčiausio nežinojimo, kaip dirbti su tokiu vaiku.

Suprantame, kad šios kliūtys nebus pašalintos per vieną naktį, bet mes aktyviai prisidėsime prie situacijos gerinimo. Nebūtina kiekvienas vaikas, kuriam bus sudaryta galimybė sportuoti, taps paralimpiečiu. Tačiau



„Bitė Lietuva“ ir TV3 – Lietuvos parolimpinio komiteto mecenatai

fizinis aktyvumas yra svarbus kiekvienam žmogui, jo sveikatai, savivertei, socializacijai. Galimybė judėti ir sportuoti turi būti suteikta kiekvienam to norinčiam.

Darbus planuojame ir nacionaliniu, ir savivaldybių lygiu. Kalbant apie regionus, šiais metais vykdysime bendrą projektą su Alytaus miesto savivaldybe, kur tiek per teorinius, tiek ir per praktinius užsiėmimus skatinsime įtraukijį ugdymą.

Įtraukties kryptimi bendradarbiaujame su Lietuvos tautiniu olimpinio komitetu, dalyvaujame bendruose Lietuvos sporto apdovanojimuose, integruojamės į kitas svarbias mūsų draugų iniciatyvas, pavyzdžiui, bus renkamas geriausias fizinio lavinimo mokytojas, dirbantis su negalią turinčiais vaikais.

Parolimpinio judėjimo misija yra siekti įtraukios visuomenės per sportą. Švietimas yra viena tų sričių, kur dirbti turime daugiausiai. Ir labai smagu, kad mūsų atletai mato tame didelę prasmę, įsitraukia į projektus, kitas iniciatyvas.

– Kalbant apie sportininkus, Edgaras Matakas pelnė bilietą į Paryžiaus parolimpines žaidynes. Kokių rezultatų tikėtės?

– Edgaras pateko ten, kur jam ir priklauso būti, nes jis yra elitinis paraatletas. Tiesa, dėl vis sunkėjančios atrankos į parolimpines žaidynes net jis nebuvo iki galo tikras,

kad plauks Paryžiuje. Labai džiaugiuosi, kad jam pavyko pasiekti šį tikslą. Be jokios abejonės, Paryžiuje jis bus pretendentas į medalius, tai liudija jo pasiekimai.

Manau, kad apetitas kyla ir Raimedai Bučinskytei, kuri pernai tapo Europos vicečempione. O žinant, kiek Raimeda dirba dėl savo tikslo, tai tikrai nenustebčiau jei Paryžiuje ji pasirodytų labai sėkmingai. Be to, šaudymas yra tokia sporto šaka, kur kažką prognozuoti nėra lengva, ten gali nutikti bet kas.

Vardinių kvietimų į parolimpines žaidynes prašome ir kitiems plaukikams, kuriems nepavyko prasibrauti per atranką. Jo prašysime ir lankininkui Rolandui Baranauskui, kuris sėkmingai pasirodė atrankos turnyre Dubajuje, bet, deja, jam šiek tiek pritrūko iki parolimpinio kelialapio.

Tikimės, kad kelialapių į Paryžių skaičių pavyks padidinti per pasaulio lengvosios atletikos čempionatą, kuris gegužę vyks Japonijoje, čia turime realių pretendentų.

Kovą dėl parolimpinių bilietų tęsia kitų sporto šakų – dziudo imtynių, triatlono, irklavimo – atstovai. Parolimpinė atranka tęsis iki liepos, kai žinosime galutinę Lietuvos komandą, startuosiančią Paryžiuje.

Šie metai yra išskirtiniai, jais linkiu didžiausios sėkmės visiems sportininkams ir jų treneriams, pagalbinkams. Dėkoju už jų nuoširdų darbą ir atsivadimą, siekiant visai mūsų valstybei svarbių pergalių.



Ramūnas Rojus

KELIAS Į ROJŲ

Lengvaatletis Ramūnas Rojus sporto pasaulyje vis dar ieško savojo rojaus. Nors visą gyvenimą dešiniąją koją jam atstojo protezas, dar būdamas darželinukas Ramūnas dienas leisdavo sporto salėje mėtydamas į krepšį. Paskui pradėjo žaisti stalo tenisą, badmintoną, dar vėliau pamėgo štangas ir tinklinį sėdint, o, išbandęs jėgas socialinės realybės televizijos projekte „Ypatingas būrys“, susidomėjo lengvąja atletika. „Sportas įvairiais pavidalais visada buvo mano gyvenime, bet dabar savo vertę nustatinėju kaip rutulio stūmikas“, – patikino žemaitis nuo Plungės, šį sezoną savo tikslų jau siekiantis su nauju treneriu ir tikintis, kad, labai norint, įmanoma įgyvendinti net beprotiškausias svajones.

Nors R. Rojui – tik 32-eji, jo kelias į rutulio stūmimo sektorių buvo itin ilgas ir klaidus. Nuo vaikystės sportiškas berniukas išbandė aibę sporto šakų, kol galiausiai rezultatų parasporte nutarė siekti kaip rutulio stūmikas.

Daug kur Ramūnas buvo savamokslis ir sportavo taip, kaip išmanė, bet dabar pastangų, užsispyrimo, ištvėmės reikalingu keliu žengia padedamas daugkartinio Lietuvos rutulio stūmimo čempiono Šarūno Banevičiaus.

„Šarūnas – jaunas treneris, esame bendraamžiai, tad treniruodamiesi randame laiko net pajuokauti, nors kartais atrodo, kad treneris nori parodyti, koks aš silpnas. Kita vertus, aš suprantu, kad jis tik nori sustiprinti mano silpnąsias vietas“, – teigė R. Rojus.

Ambicingumas, pasiryžimas, motyvuotumas per

treniruotes ir atsidavimas joms, visiškai pamirštant pažvelgti į laikrodį – savybės, kurios, Š. Banevičiaus žodžiais, jo auklėtinį stumia į priekį.

„Man, kaip treneriui, labai lengva dirbti su tokiu sportininku, nes reikia tik labiau procesą kontroliuoti, kad Ramūnas nepadarytų daugiau nei reikia, kad neperdegtų ne tik per treniruotes, bet ir per varžybas“, – aiškino Š. Banevičius.

Nors su nauju treneriu dirba dar palyginti neseniai – nuo sausio pabaigos, – R. Rojus, kaip rutulio stūmikas, jau užsibrėžė ambicingų tikslų.

„Pirmasis – ir realiausias – mano tikslas tapti Europos čempionato prizininku. Antrasis – patekti į paralimpines žaidynes. Tikiu, kad esu pajėgus važiuoti jau į Paryžių.



Ramūnas Rojus

Trečiasis tikslas yra labiau svajonė – laimėti paralimpines žaidynes, bet puikiai suprantu, kad tai įgyvendinti bus labai labai sunku“, – neslėpė lengvaatletis.

Pirmosios pamokos – su tėvu

Vilkiko vairuotojo Roberto ir prekybininkės Daivos pirmagimis Ramūnas jau gimė turėdamas negalią – neišsivystė dešinėsios kojos šlaunikaulis, tad berniukas nuo mažens pratinosi prie protezo.

R. Rojus niekada nesigilino dėl kokių priežasčių jo koja nėra sveika, o ir visą gyvenimą save laikė galinčiu viską – net sportuoti.

Jaunystėje ir Ramūno mama pamėtydavo į krepšį, bet, sukūrusi šeimą, su sportu atsisveikino. O tėtis Robertas krepšinį žaidė ilgiau, tad ir penkiametį sūnų tempdavosi į salę, kur šis, tada dar vos rankose nulaikydamas kamuolį, mėtė į krepšį.

Ketveriais metais jaunesnė Ramūno sesuo Laura gimė be negalios, bet sportu nesusižavėjo, o Rojų šeimos vyras neišsivystė tos pirmosios krepšinio pamokos, kai būdamas bamblys kamuoliu siekė perskrosti lanką ir tinklelį, tapo viso gyvenimo pagrindu.

„Iki šiol man labai patinka žaidimai kamuoliu. Net stumdamas rutulį irgi žaidžiu savotišku kamuoliu“, – šyptelėjo žemaitis iš Narvaišių kaimo Plungės rajone.

Pradėjęs lankyti mokyklą tik kojos negalią turintis R. Rojus gavo gydytojo atleidimo raštą nuo kūno kultūros pamokų, bet sportiškas berniukas, nepaisydamas draudimo sportuoti, į sporto salę bėgdavo pirmas, nes kamuolio mėtymas į krepšį jam vis dar atrodė magiškas. Prie krepšinio kiek vėliau prisidėjo stalo tenisas, kurį Narvaišių pagrindinės mokyklos berniūkščiai pliekdavo per kiekvieną pertrauką, paskui – ir kvadratas.

Nors visą gyvenimą vaikščiojo su protezu, šis kartais trinant, neretai – ir lūžtantis vaikščioti padedantis įrenginys visai netrukdo.

Tėvui vis tekdavo privirinti palūžusį protezą, bet Ramūnas kaip lygus su lygiais krepšinio aikštėje lakstė su bendraamžiais. Paauglystėje net atstovavo savo klasės 3x3 krepšinio komandai, bet baigdamas mokyklą daugiau laiko jau praleisdavo su stalo teniso raketė, o ne su krepšinio kamuoliu, mat pasivyti negalios neturinčius bendraamžius aikštėje protezuota koja tapo vis sunkiau. Į Žemaitijos kolegiją studijuoti informacinių sistemų inžinerijos Ramūnas stojo pirmiausia todėl, kad Rietave gyveno jo močiutė. Sportiškas vaikiną toliau žaidė stalo tenisą, bet pajuto, kad nuo rūpestingos močiutės ruošiamų skaniausių patiekalų priaugo svorio.

„Dėl to pradėjau dar smarkiau sportuoti – ne tik žaisti stalo tenisą, bet ir ėmiau kilnoti svorius. Norėjau tik atsikratyti nereikalingų kilogramų, bet pradėjo augti raumenys, gražėti kūnas“, – šypsojosi R. Rojus.

Po studijų kolegijoje įstojęs į Klaipėdos universitetą studijuoti Technologinių informacinių sistemų inžinerijos Ramūnas ir toliau aktyviai sportavo. O tuomet, kai nereikėjo rengtis atsiskaitymams universitete, daug skaitė ir apie teisingą mitybą bei taisyklingus judesius treniruoklių salėje.

„Mano kūnas greitai keitėsi, o studijų metai man, kaip sportininkui, apskritai buvo pasakiški: į darbą eiti nereikia – tik į paskaitas, tad sportuoti galėjau nors ir kasdien“, – prisiminė sportiškas jaunuolis, dabar duoną valgantis iš savo profesijos: jis yra vieno prekybos tinklo Klaipėdos regiono informacinių technologijų aptarnavimo inžinierius.

Į naują veiklą – stačia galva

Lengvosios atletikos trenere Telšiuose dirbanti Ramūno teta Lina papasakojo sūnėnui apie paralimpinį sportą, tad, pradėjęs studijuoti Klaipėdoje, sportiškas studentas iš karto susirado uostamiesčio žmonių su fizine negalia sporto klubą „Žuvėdra“.

„Jau buvau stiprus, raumeningas, tad iškart paklausiau, gal galiu atstovauti klubui kurioje nors sporto šakoje? Tuo metu populiariausias buvo sėdimasis tinklinis, tad mane nukreipė ten. Atėjau, pamačiau, kaip žmonės su negalia sėdi ant grindų ir labai lėtai žaidžia kamuoliu, ir nusivylęs nusprendžiau neiti.

Aš visą gyvenimą sportavau su sveikais žmonėmis, tad tas sportas man pasirodė per lėtas, todėl toliau kilnojau svarmenis ir štangas, stipriai patobulėjau kaip stalo tenisininkas, nes atsirado treneris, kuris pagaliau treniravo ne mėgėjiškai.

Bet po pusės metų paskambino „Žuvėdros“ klubo trenerė Asta Ivanauskaitė, pakvietė dar kartą ateiti į sėdimąjį tinklinį, iškart nusivežė į varžybas. Tada pamačiau šį sportą kitomis akimis – net man leido įeiti į aikštę, tapome Lietuvos vicečempionais. Man buvo 21-eri ar 22-eji ir gavau pirmąjį apdovanojimą! Pasijutau išskirtinis ir užkibau. Kaip dabar pamenu, tada pasakiau: „Kai išmoksiu žaisti tinklinį, nugalėsime Vilnių ir tapsime Lietuvos čempionais“, – pasakojo R. Rojus, vėliau nekart pavijęs šią svajonę.

Į naują veiklą, kaip ir į visas kitas ligtolines savo veiklas, Ramūnas vėl nėrė stačia galva: YouTube socialiniame tinkle ieškojo vaizdų su sėdimąjį tinklinį žaidžiančiais

profesionalais ir mokėsi naujų triukų, pats galvojo derinius ir bandė juos pritaikyti komandoje, dirbo negailėdamas jėgų ir tobulėjo taip sparčiai, kad netrukus buvo pakviestas į Lietuvos sėdimojo tinklinio rinktinę, pradėjo dalyvauti šios šakos Baltijos šalių lygos varžybose.

Pajuto kariuomenės realybę

Gyvenimas, atrodė, jau tekėjo įprasta vaga, kai staiga vienas skambutis R. Rojų vėl privertė permąstyti savo tikslus.

„Vieną vasaros vakarą man paskambino Mindaugas Billius – Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentas ir pakvietė į televizijos projektą „Ypatingas būrys“. Sutikau ten dalyvauti, nes man patiko idėja, kad negalią turintys žmonės gyvena Lietuvos kariuomenės ritmu. Prisiminiau savo šaknis, kad esu kilęs iš kaimo – žemės ir miško vaikas“, – teigė atletas.

Dalyvaudamas šiame realybės šou aktyvus žemaitis

dar kartą įsitikino, kad neįveikiamus barjerus žmonės susikuria savo galvoje, o kūno galimybės yra neišmatuojamos. Su kitais vienokią ar kitokią negalią turinčiais „Ypatingo būrio“ nariais vykdydamas karių užduotis Ramūnas ir pats stebėjosi, kiek daug sugeba tie fizinių trūkumų turintys, bet savo dvasia nepalaužiami žmonės. „Aš pats kartais net pamirštu, kad turiu negalią, nes galiu daryti viską – tik vaikščioti man sudėtingiau nei sveikajam: vis turiu pagalvoti, kaip pastatyti protezuotą koją, kad neapvirščiau.

Bet net šilto ir šalto matę kariai sunkiai tramdė ašaras, stebėdami, kaip projekto dalyviai neįgaliojo vežimėlyje į stačią įkalnę, prisilaikydami virvės, važiuoja greičiau nei aš eidamas, kaip be problemų patenka į šarvuotį. Tokiais momentais supranti, kad viskas priklauso nuo širdies ir smegenų, o negalia neturi jokios reikšmės“, – įsitikinęs R. Rojus.

Šou dalyviai lakstė po miškus ir brido per purvą, gulėjo



R. Rojus dalyvavo projekte „Ypatingas būrys“

ant stiklų ir stovėjo ant vinių, šoko parašiotu ir nuo tilto prisiriše virve. Iššūkiui reikalavo drąsos ir pasiryžimo, bet Ramūnas tikino nė karto nesudvejojęs: reikėjo ir vykdė užduotį.

„Buvo viena sunkesnė diena, nes daug ėjau aplink kareivines, o protezas man pakišo koją, nes nutrynė. Bet ne pirmas kartas gyvenime, kai skaudėjo, trynė, tad sukandau dantis ir ėjau toliau“, – be patoso pasakojo užsispyrėlis.

Draugams teko stabdyti

Šiame realybės šou R. Rojus susipažino su keliolika metų vyresniu lengvaatlečiu ir Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centro treneriu Jonu Spudžiu, kuris sportišką žemaitį pakvietė išmėginti ir sporto karalienės treniruotes – mėtyti ietį ir stumdyti rutulį.

„Mes taip susibendravome, kad po projekto nuvykau į Šiaulius pabandyti. Netrukus išvykau į tarptautines varžybas, buvau priskirtas F57 negalios klasei, kurio-



R. Rojus – Lietuvos rinktinės vėliavnešys 2023 m. pasaulio čempionate

je ieties ir disko metikai bei rutulio stūmikai varžosi sėdėdami ir nuo tada trejus metus atstovavau Šiauliu miesto neįgaliųjų sporto klubui „Šiaulietis“. Nors gyvenau Klaipėdoje ir dažniausiai rengdavausi savarankiškai, retkarčiais atvažiuodavau į Šiaulius.

Manimi rūpinosi ne tik J. Spudis, bet ir Deimantas Jusys, Tolvydas Skalikas, suteikdami idealias sąlygas sportuoti“, – teigė R. Rojus.

Sportiškas žemaitis tobulėjo taip sparčiai, kad pernai liepą gavo ne tik galimybę debiutuoti pasaulio žmonių su negalia lengvosios atletikos čempionate Paryžiuje, bet ir tapo Lietuvos rinktinės vėliavnešiu.

„Man tai buvo nepaprasta garbė, nes rinktinė pasitikėjo manimi, debiutantu, ir suteikė galimybę nešti mūsų šalies trispalvę. Labai didžiavausi ir savimi, ir visa mūsų komanda – nešti vėliavą buvo viena didžiausių mano svajonių.

Dariau tai labai energingai – per stadioną žygiavau plačiai šypsodamasis ir aukštai iškėlęs trispalvę. Iš komandos narių net gavau pastabą sulėtinti tempą, nes jie paskui mane nespėja, mat lėčiau kone pasišokinėdamas“, – neslėpė R. Rojus.

Pasaulio čempionato debiutantas Paryžiuje tik metė ietį, nes neturėjo rutulio stūmimo normatyvo. Po atrankos varžybų Ramūnas jautėsi prislėgtas, nes liko pirmas už finalo brūkšnio, bet staiga viltis vėl atgimė: vienas finalo dalyvių buvo diskvalifikuotas ir durys atsivėrė žemaičiui. Nors finale ir liko paskutinis, dvyliktas, R. Rojus nosies nenukabino ir pasirodymą Paryžiuje įvertinęs kaip svar-

bią patirtį, dar energingiau kibo į darbus.

„Tačiau kažkuriuo momentu supratau, kad jau netobulėju, o mano rezultatai nėra pastovūs. Buvo sunku gyventi tarp dviejų miestų, bet drauge ir buvo nelengva atsisveikinti su šiauliečiais. Tai jautri tema, nes būtent šiauliečiai lengvojoje atletikoje man paklojo raudoną kilimą, kuris padėjo sparčiai pakilti iki Lietuvos rinktinės. Itin susidraugavau su kitu rinktinės nariu – sprinteriu Danu Sodaičiu, kuris įkūrė neįgaliųjų sporto klubą „Paradoksas“. Pavydėjau Danui, kad jis sportuoja su sveikais aukšto meistriškumo lengvaatlečiais, kai D. Sodaitis man staiga pasiūlė dirbti su treneriu Š. Banevičiumi. Su šiauliečiais atsisveikinome draugiškai ir amžinai liksiu jiems už daug ką dėkingas“, – teigė R. Rojus.

Siekia būti nugalėtojas

19 kartų Lietuvos rutulio stūmimo čempionu – 10 kartų vasarą ir 9 sykius žiemą – tapęs Š. Banevičius ir pats dar aktyviai sportuoja. Tačiau šalia sporto jo gyvenime visada buvo ir pedagoginė bei mokslinė veikla: socialinių mokslų daktaras yra Lietuvos verslo kolegijos Turizmo ir komunikacijos katedros vedėjas.

Trenerio darbo Š. Banevičius dar nebuvo mėginęs, tad R. Rojus – pirmasis jo auklėtinis. Abu turėjo savų priešasčių pradėti drauge dirbti: Šarūnas norėjo pamėginti treniruoti negalią turintį sportininką, o Ramūnas troško lygiuotis į Lietuvos geriausią.

Nors Š. Banevičiaus asmeninis rekordas rutulio stūmimo sektoriuje – 19 m 72 cm, o R. Rojus – 12 m 22 cm, treneris

rutulį stumia stovėdamas, o auklėtinis – sėdėdamas, jie neretai stoja į asmenines varžybas.

Š. Banevičius neslepia: stumdamas rutulį sėdėdamas jis pats sunkiai sugeneruoja tiek energijos kaip auklėtinis, tad jų rezultatai per šias asmenines varžybas yra apylygiai.

Permainos Ramūnui vėl užaugino sparnus ir įpūtė dar daugiau optimizmo. „Šarūnas – rutulio stūmikas, tad dabar susitelkėme ties šia rungtimi, o ieties metimas nueina į antrą planą, nors šiomet dar dalyvausiu ir šios rungties varžybose.

Tačiau labai bijau gauti traumą, nes nuo tinklinio mane

persekioja peties traumas, tad petį itin saugau. Rutulio stūmimas yra saugesnis variantas siekiant aukštų rezultatų“, – aiškino lengvaatletis.

Nuo vaikystės sportui pasišventęs R. Rojus vis dar jaučia aistrą siekti to, kas atrodo nepasiekiamą. Jis jaučiasi laimingas, kai pavyksta peršokti aukštai užkeltą kartelę ir mėgaujasi dėmesiu, kai kiti įvertina jo laimėjimus.

„Man išties patinka būti nugalėtoju, – nė nebandė slėpti. – Esu ramus ir pakankamai geras žmogus, bet aikštėje ar sektoriuje sužvėrėju: labai noriu pasiekti pergalę, noriu būti geriausias. Tai ir veda į priekį. Be sporto jau neįsivaizduoju savo gyvenimo. Jei tik dėl kokios nors



Ramūnas Rojus ir Šarūnas Banevičius

priežasties negaliu nueiti į salę ir išsiliėti, iškart pasijuntu minkštas, atsiranda skausmų. Aš privalau sportuoti.“

Tas noras viską daryti maksimaliai ir atiduoti visas jėgas kartais kiša koją, nes atsiranda grėsmė perdegti. Š. Banevičius akylai stebi auklėtinį ir priverčia jį laiku sustoti.

„Naujasis treneris iš esmės pakeitė mano treniruočių stilių. Dabar dirbame kitaip nei anksčiau, nes man reikia greičio ir technikos, o ne jėgos, kurios turiu pakankamai. Iki tol per treniruotes atiduodavau visą save, ardavau iki negalėjimo, o dabar treniruojusi protingiau ir ramiau, kiekvienas pratimas parinktas greičiui ir staigumui ugdyti, technikos paieškoms, kad rutulys skrietų be didelių mano pastangų.

Anksčiau lėtai pakeldavau didelį svorį, o dabar greitai kilnoju mažesnius, nes ugdome sprogstamąją jėgą. Svarmenys – vos ne triskart mažesni, bet per treniruotes pavargstu lygiai taip pat“, – patikino R. Rojus.

Sportuoti neturint tikslo Ramūnui net neįdomu, tad jis sau vis primena, kad nori tapti žemyno čempionato prizininku, kad nori patekti į paralimpines žaidynes ir kada nors jas laimėti.

Norėtų važiuoti jau į 2024 m. paralimpinį Paryžių, bet pripažįsta, kad ten patekti kol kas nedidelės galimybės. Tačiau jų vis dėlto yra.

„Daug kas priklausys nuo gegužę Kobės mieste Japonijoje vyksiančio pasaulio čempionato. Jei ten puikiai pasirodysiu, gal staiga gaučiau kvietimą iš žaidynių organizatorių?

Nesakau, kad bus lengva, nes su nauju treneriu dirbame neseniai, man dar daug ko trūksta, dar daug pamato nepaklota, bet kadangi esu ryžtingas ir labai motyvuotas, tikiu, kad viskas ranka pasiekama, reikia tik paimti.

Į paralimpines žaidynes nėra lengva patekti net turint paralimpinį normatyvą, bet aš į tai žiūriu paprastai: žaidynėse turi dalyvauti tik patys geriausi atletai. Tad jei toks nesu, man dar ne laikas ten būti“, – sakė R. Rojus.

Š. Banevičius įsitikinęs, kad tik laiko klausimas, kada – jau šiais metais ar dar po ketverių – jo auklėtinis Ramūnas bus paralimpiniame rutulio stūmimo sektoriuje.

„Ramūno universalumas sporte išugdė svarbių savybių, kurios reikalingos stumiant rutulį. Iš tinklinio jis atsinešė plastiškumą ir amplitudžių laisvumą – kartais gal net per didelį, nes rutulio stūmimas baigiasi pirštų palydėjimu, o rutulys nėra tinklinio kamuolys: skiriasi ir apimtimi, ir struktūra. Kita vertus, tai ir privalumas, nes Ramūnas geba valdyti savo kūną, greitai perima judesius.

Žaisdamas tenisą jis lavino koordinaciją ir reakciją,

tinklinyje įgijo plastiškumo ir judesio dinamiškumo, kilnodamas svarmenis tapo fiziškai stiprus, o to reikia stumdant rutulį. Dar reikia ugdyti greitį, bet Ramūnas turi daug rezervo“, – neabejoja Š. Banevičius.

Disciplinos išmoko grodamas

Nors visą gyvenimą sukosi kaip voverė rate: daužė krepšinio, tinklinio, kvadrato kamuolį, žaidė stalo tenisą ir badmintoną, net plaukė, R. Rojus vis rasdavo laiko ir kitoms aistroms.

Paauglystėje susižavėjęs muzika, trylikametis Ramūnas įkalbėjo tėvus leisti jį į Plungės Mykolo Oginskio meno mokyklą ir po šešerių metų baigė jos saksofono specialybę.

„Užsimaniau groti, kai į mano mokyklą Narvaišiuose atvyko pagroti mokiniai iš tos meno mokyklos. Maldavau tėvų ir mane leisti muzikuoti, tėvai manimi patikėjo ir aš iki pat abitūros egzaminų važinėju autobusu į Plungę, o iš šio miesto autobusų stoties kėblindavau į meno mokyklą groti. Drauge su brandos egzaminais su pagyrimu išlaikiau ir meno mokyklos egzaminus.

Saksofoną dar turiu, bet nebegroju – jis dulka pas tėvus kaime ir vis pasvajoju parsivežti pas save į Klaipėdą. Sportas užgožė mano meno gyslelę, nors sportas irgi yra menas, o, be to, tikiu, kad meno mokykla mane išmokė disciplinos, kuri dabar praverčia sportuojant“, – teigė R. Rojus.

Dar Ramūnui patinka irkluoti baidarę upėse. Prieš penkerius metus baidare jis net įveikė Nemuną Lietuvos teritorijoje – kone 400 kilometrų nuo Druskininkų iki Rusnės.

„Užtrukau tik 5 dienas, nes labai bijojau nakvoti vienas nepažįstamoje erdvėje. Nors užaugau kaime, dešimtmetį gyvendamas mieste atpratau nuo laukinės gamtos, kuri pasirodė šiek tiek gąsdinanti, tad naktį niekaip negalėdavau užmigti. Nusnūdavau 2-3 valandas ir iš neturėjimo ką veikti, vėl šokdavau į baidarę. Taip – nuo ryto iki vakaro.

Maisto turėjau, bet kadangi ryte ir vakare nebūdavo ūpo gamintis, skaniai pavalgydavau tik per pietus“, – juokėsi lengvaatletis.

Jis neneigia: jo kūne, o gal ir sieloje, yra įstatytas variklis, nes nori daug ką patirti ir pajusti, tad nebrėžia sau ribų.

„Na, gal vienintelis man neįmanomas dalykas – nubėgti maratoną, – staiga pripažino. – Žinau, kad žmonės bėga ir su protezais, bet bėgimas man šiek tiek keistas sportas. Gal tai – dėl turimos negalios? Tačiau bėgioti ir nesirengiu. Dabar turiu kitų svarbių tikslų.“



Aušra Garunkšnytė

Nemalonių klausimų ji nežino. Būna klausimų, kurie sutrikdo. Pasitaiko tokių, į kuriuos neturi atsakymo. Tačiau spengianti tyla kur kas baisesnė už bet kokį klausimą. Maratono bėgikė Aušra Garunkšnytė (32 m.) visiems ir visada leidžia klausti ko tik nori ir stengiasi nuoširdžiai atsakyti: „Tik taip galiu skleisti žinią, kad mes, paraatletai, irgi garsiname Lietuvą sportuodami.“

Ji nuolat bėga ne tik eikliomis kojomis maratono trasomis, bet ir kasdienybėje: iš renginio į renginį, nuo akcijos prie akcijos, taip sklisdama žinią apie save ir panašius į save. Apie turinčius įgimtą ar įgytą negalią, bet fiziškai ir dvasiškai stiprius žmones, siekiančius didelių pergalių. Per anksti į šį pasaulį atskubėjusi ir dėl to regėjimo negalią nuo gimimo turinti Aušra – viena labiausiai matomų Lietuvos paralimpinio judėjimo sportininkių: drąsi, paprasta, atlapaširdė ukmergiškė kasdien, kiekvieną minutę, griaua atskirties sienas ir pasakoja istorijas apie didelių tikslų turinčius sportininkus, kurie neįmanoma paverčia įmanoma.

„Man svarbu priminti, kad negalią turintys žmonės taip pat sportuoja, kad iškovoja svarbių pergalių. Džiaugiuosi, kad apie tai vis garsiau kalbama ir visuomenė vis daugiau sužino apie paralimpinį sportą. Ilgus metus daugiausia dėmesio buvo skiriama sveikųjų sportui, bet ir mes vis labiau į jį įsiliejame, vis dažniau dalyvaujame varžybose drauge su sveikaisiais ir esame vis labiau matomi“, – įsitikinusi lengvaatletė.

Ji nuolat dalyvauja susitikimuose su moksleiviais, savo patirtimi dalijasi socialiniuose tinkluose, yra „Toyota Baltic“ paralimpinės komandos narė, „Parateam Lietuva“ kampanijos „Reikia tavo palaikymo“ veidas, Elitinės paral-

impiečių akademijos studentė, o drauge – ir pajėgiausia šalies paramaroninkė, siekianti antrojo kelialapio į paralimpines žaidynes, mat pirmuoju dėl apmaudžios traumos pasinaudoti nepavyko.

Svajonę sužlugdė trauma

Nors gimė jau turėdama regėjimo negalią – dėl per ankstyvo gimimo jos akys nespėjo išsivystyti ir kairiąja visiškai nemato, o dešiniąja geba įžvelgti mažiau nei 6 proc. – A. Garunkšnytė niekada savęs nesigailėjo ir atvira širdimi ėjo naujų patirčių link.

Su lengvosios atletikos treniruotėmis ji susipažino dar vidurinėje mokykloje, į kurias kartą ar du per savaitę ateidavo praleisti laiko su draugais ir pasimankštinti. Paauglystėje, paskatinta kūno kultūros mokytojo, pamėgo bėgti sprintą (400 m) bei vidutinį nuotolį (800 m). Paskui – ir ilgesnes distancijas.

„Bet po kurio laiko pamačiau, kad netobulėju, nes rezultatai negerėjo, tad turėjau priimti sprendimą mėginti ką nors kita. Dukart per metus vykdavau į aklųjų ir silpnaregių lengvosios atletikos čempionatus, susitikdavau su kitais lengvaatlečiais. Vidutinių ir ilgų nuotolių bėgikas Kęstutis Bartkėnas man vis sakydavo: „Aušra, labai tikėtum maratonui, turi pabandyti jį bėgti.“

Ilgai atsilabinėjau, kol galiausiai suvokiau, kad pabandžiusi nieko neprarasiu – jei nepavyks, visada galėsiu grįžti prie įprastos distancijos ar išmėginti dar ką nors. Taip 2017 m. oficialiai tapau maratoninke – pirmąja tokia silpnarege Lietuvoje“, – pasakojo bėgikė.

Maratonas jai akimirksniu prilipo: gerėjo ne tik rezultatai, bet ir pačios Aušros dvasinė būklė. Ji jautėsi svarbi ir reikalinga. A. Garunkšnytė pradėjo domėtis paralimpiniu sportu, užsidegė žūtbut patekti į paralimpines žaidynes. 2019 m. gegužę Aušra pirmoji iš Lietuvos paraatletų iškovojo kelialapį į 2020 m. Tokijo žaidynes: per Londono maratoną T11/T12 klasėje finišavo ketvirta. Tam maratonui ji rengėsi ne tik bėgdama, bet ir kalbėdamasi su psichologu, kuris išmokė atsiriboti nuo trikdančios aplinkos ir galvoti tik apie galutinį tikslą.

„Tas tikslas patekti į žaidynes buvo mažas mano projektas, kuriuo bandžiau kurti Lietuvos paralimpinio sporto istoriją ir tapti pirmąja paramaroninke iš mūsų šalies per žaidynes. Deja, dėl sunkios kojos traumos į Tokiją išvykti nepavyko“, – Aušrai iki šiol skaudu prisiminti dėl traumos prarastą svajonę.

Tačiau trauma bėgikę tik sustabdė, bet nesužlugdė. Užgniaužusi nevilgtį, A. Garunkšnytė kantriai gydėsi koją ir nėrė į dar vieną veiklą: socialinius projektus.



A. Garunkšnytė – „Toyota Baltic“ komandos narė

Priklauso ir pasaulio komandai

Nusprendusi suburti „Toyota Baltic“ sportininkų komandą, paralimpinių žaidynių rėmėja ir mobilumo partnerė „Toyota“ į ją pakvietė 6 Lietuvos, Latvijos ir Estijos atletus: lietuvius maratoninke A. Garunkšnytę ir sprinterį Daną Sodaitį, latvius disko metikę Dianą Krūminą ir jojiką Richardą Snikų, estus plaukikus Susannah Kaul ir Matzą Topkiną, drauge įtraukdama juos ir „Toyota“ pasaulio paraatletų rinktinę.

Komandą subūrusi po šūkiu „Start Your Impossible“, „Toyota“ siekia įrodyti, kad laisvė ir galia judėti net neįmanomas svajones gali paversti realybe.

„Per šį projektą stengiamės parodyti visuomenei, kad viską galime ir stengiamės papasakoti visuomenei apie paralimpinį sportą“, – teigė Aušra.

Pernai pasirodžiusi Lietuvos paralimpinio komiteto kampanija „Reikia tavo palaikymo“ šiais, Paryžiaus paralimpinių žaidynių, metais vėl grįžo, kviesdama sirgti už svajonės dalyvauti žaidynėse siekiančius sportininkus.

A. Garunkšnytė, šaulė Raimeda Bučinskytė, plaukikas Edgaras Matakas ir triatlonininkas Ernestas Česonis televizijos ekranuose ir radijo bangomis, žvelgdami iš



A. Garunkšnytė lankosi mokyklose

plakaty Lietuvos miestų aikštėse ar nuotraukų naujienų portaluose, kviečia tapti šalies paralimpinės komandos aistruoliais.

Šios kampanijos nuotraukoje Aušra trasoje greičiu varžosi su lūšimi – plėšria ir greita Lietuvos miškų kate. Drauge lūšis atrodo ir tarsi A. Garunkšnytės partnerė trasoje, mat regėjimo negalią turinti bėgikė bėgti viena negali.

Ne tik bėgimo partnerio palaikymas trasoje, bet ir visų Lietuvos žmonių užnugaris maratonininkei itin svarbus, mat jis viskam suteikia prasmės.

„Visada smagu žinoti, kad žmonėms įdomu tai, ką darai, kad savo veikla įkvepi kitus siekti savo tikslų. Visi mes turime bendrą tikslą – garsinti Lietuvos vardą pasaulyje, todėl kuo labiau vienas kitą palaikysime, tuo daugiau pasieksime kiekvienas atskirai ir visi drauge“, – įsitikinusi Aušra.

A. Garunkšnytė – aktyvi Lietuvos parolimpinio komiteto suburtos komandos „Parateam Lietuva“ narė, kartu su kitais siekianti laužyti stereotipus apie negalią turinčių žmonių bendruomenę.

Komandai parinktas gilės – stipriausio Lietuvos medžio ažuolo sėklos – logotipas, mat nukritusių gilę gali sutrypti ar pervažiuoti, bet ji vis tiek sudygsta. Sportininkai, ypač – turintieji negalią, kaip tos gilės: jiems būna sunku, juos talžo negandos, bet jie vis tiek atsitiesia ir žengia pirmyn.

Sėdo į studento suolą

Savo socialiniuose tinkluose – feisbuke ir instagrame –

ne vienerius metus aktyvi esanti A. Garunkšnytė pasakoja apie savo gyvenimą, kuriame vieną svarbiausių vietų užima sportas: treniruotės ir varžybos.

Tapusi Elitinės parolimpiečių akademijos studente Aušra sužinojo, kad kasdienėms istorijoms socialiniuose tinkluose galėtų skirti dar daugiau dėmesio, taip supažindindama sekėjus su parolimpiniu sportu ir mažindama socialinę atskirtį.

„Po paskaitų Elitinėje parolimpiečių akademijoje susimąščiau, kad galėčiau daugiau papasakoti apie save – nesvarbu, ar dalyvavau varžybose, ar tik treniruotė turėjau, nes žmonėms įdomu, kaip man sekasi sportuoti ir siekti rezultatų. Anksčiau buvau iš tų, kurie pirmiausia ką nors nuveikia, tik tada pasakoja“, – prisipažino A. Garunkšnytė.

Pernai rudenį prasidėjusios ir „Panoramos“ bei Tarptautinio parolimpinio komiteto palaikomos akademijos mokymuose studentais tapo 10 Lietuvos paraatletų: be A. Garunkšnytės, lengvaatlečiai Oksana Dobrovolskaja, Andrius Skuja ir Ramūnas Rojus, šaulė R. Bučinskytė, golbolininkas Nerijus Montvydas, sniegentininkas Rapolas Micevičius, plaukikai E. Matakas ir Gabrielė Čepavičiūtė, triatlonininkas E. Česonis.

Sportininkai jau sužinojo ne tik tai, kaip tinkamai kurti savo prekės ženklą socialiniuose tinkluose ar kaip bendrauti su žurnalistais, bet ir mokėsi aibės dalykų, padedančių siekti pergalių per varžybas.

Lektoriai pasakojo apie sveiką mitybą, mokė suvaldyti emocijas prieš svarbų startą, aiškino, kaip pasirengti

sportinės karjeros pabaigai. Profesionalai įspėjo net apie tai, kaip apsisaugoti nuo dopingo pinklių, paaiškino, kaip suplanuoti sportinės formos piką reikiamu metu.

„Savo sportiniame kelyje išskirtinį dėmesį skiriu psichologijai, nes noriu gerai jaustis per varžybas. Tai ir daug kitų naujų dalykų iš karto taikysiu savo kasdienybėje“, – jau po pirmojo mokymų savaitgalio žadėjo A. Garunkšnytė.

Mokymus baigusiems atletams bus įteikti diplomai.

Stengiasi būti nuoširdi

Nors maratonininkės dienotvarkėje veiklos ir taip apstu, A. Garunkšnytė nuolat randa laiko dar vienai svarbiai misijai – susitikimams su moksleiviais šalies mokyklose. Aušros klausytojais tampa įvairaus amžiaus vaikai: nuo pradinių iki abiturientų, kuriems maratonininkė pasakoja ir apie savo veiklą, ir apskritai apie paralimpinį sportą bei judėjimą.

„Galbūt nustebinsiu, bet šiems susitikimams niekada nesirengiu, nes esu tikra, kad vaikai tiki tik nesužadintu nuoširdumu ir tikromis emocijomis.

Mokiniam visada drąsiai atsakau į visus klausimus – neabejoju, kad kuo daugiau vaikai sužinos apie mane ir apie kitus paralimpiečius, tuo mums visiems bus geriau. Moksleiviai grįžę apie mūsų susitikimą papasakos tėvams ar seneliams, tad ir šie mus labiau supras“, – teigė A. Garunkšnytė.

Smalsiausi – mažiausieji. Jie gali užduoti net ir patį nepatogiausią klausimą. Jei nesuprato, paklausti dar kartą. Kad ir kiek sykių tas pats klausimas kartotųsi, Aušra visada kantriai atsako.

Vyresnieji, jau paaugliai, dažnai gėdijasi klausinėti, nes nesmagiai jaučiasi prieš bičiulius. Ta tylą prieš pasipilant klausimų lavinai A. Garunkšnytei būna nepakeliama, nes maratonininkė nežino, ar apskritai kam nors salėje yra įdomi.

Tačiau kai jau ryžtasi smalsauti, paaugliai užduoda ir tokių klausimų, kurie bėgikę priverčia susimąstyti: „Labiausiai įsimintinas klausimas, kurį man uždavė vaikai: ką mėštai, kai bėgu maratoną? Neturiu atsakymo, nes bėgdama mokausi nieko negalvoti -- tiesiog bėgti ir būti tame kilometre, kuriame esu.

Pasakoju vaikams, kad bėgu su gidu, kad turiu du planus: A – bėgti su vienu vaikinuku ir B – bėgti su kitu. Staiga vienas paauglys paklausė: „O koks jūsų planas C?“ Net sutrikau, nes tokio klausimo nesitikėjau. Bet mano planas C, matyt, aš pati“, – pasakojo Aušra.

Maratonininkė kartais sutrikdo ir nuostata, kad paraat-

letams lengviau prasimušti į žaidynes nei sveikiesiems. Tačiau šiam teiginiui A. Garunkšnytė jau turi parengusi įtikinamą atsakymą: į paralimpines žaidynes patekti yra daug sunkiau nei į olimpines, nes į šias kelialapius gauti daugiau atletų.

„Paryžiaus paralimpiniame maratone bėgs tik 12 aklų ir silpnaregių sportininkų, olimpiniame – 80 moterų, tad mums prasibrauti į žaidynes sunkiau nei sveikoms atletėms: gali būti, kad ir labai gera, bet liksi už brūkšnio“, – aiškino Aušra.

Kaskart pasakodama apie paralimpinį sportą, A. Garunkšnytė nepamiršta pabrėžti, koks jai ir kitiems atletams svarbus yra palaikymas ir kaip svarbu suprasti, kad negalią turintys atletai tokie pat gabūs, ambicingi ir trokštantys ne tik patys laimėti, bet ir savo pergalėmis papasakoti apie savo šalį Lietuvą.

„Kol pati sportuosiu, o gal ir kai jau nesportuosiu, stengsiuos pasakoti apie save ir kitus negalią turinčius sportininkus, nes skleisti žinių yra labai svarbu. Džiugina tai, kad vis dažniau žmonės atpažįsta Lietuvos paralimpinio komiteto ženklą, o tai reiškia, kad tampame vis labiau matomi“, – įsitikinusi A. Garunkšnytė.

Grįš ten, kur jautėsi itin gerai

Dabar ji siekia dar vieno paralimpinio kelialapio, kuriuo, svajoja, šįkart jau pavyks pasinaudoti. „Mintimis ir veiksmais jau esu Paryžiuje, tad darau viską, kad iš tiesų ten būčiau“, – patikino maratonininkė, kuri 2023-uosius baigė būdama pasaulio reitingo trečiojoje vietoje.

Šiais metais Aušra dar nebėgo nė vieno maratono, nes paprastai varžybas planuoja pavasariui ir rudenii. Tik dabar ji pradeda, kaip sako, rinkti kilometrus ir siekti savo sportinės formos viršūnės.

Praėjusį sezoną A. Garunkšnytė įveikė tik vieną iš dviejų suplanuotų maratonų – Rygos. O finišo Frankfurto maratone nepasiekė, nes gavo kojos traumą.

Gražūs prisiminimai Aušrą vėl vilioja į Rygą, tad įpusėjus gegužei greičiausiai ten ir grįš.

„Man labai patiko Rygos maratono trasa, emociškai buvau itin pasitikinti savimi – bėgau su gidu, su kuriuo buvome tarsi vienas stiprus kumštis: supratome vienas kitą be žodžių, tad tikiu, kad ten vėl bus gerai“, – šypsojosi lengvaatletė, kuri pernai Latvijos sostinėje pasiekė asmeninį rekordą tarptautinėse varžybose (3 val. 6 min. 47 sek.) ir tarp visų moterų finišavo penkta.

Įveikti sunkią ir ilgą maratono trasą – tik viena bėgikės užduočių. Įveikti toje trasoje save – kur kas didesnis iššūkis ir pagrindinis tikslas.

ČEMPIONATAS – TAS PATS, TIKSLAI – SKIRTINGI

Europos žmonių su negalia plaukimo čempionatas, balandžio 21-27 dienomis vyksiantis Madeiroje, kiekvienam jo dalyviui kelia skirtingus iššūkius. Ne išimtis – ir gausiau nei įprastai jame dalyvausiantys lietuviai. Į baigiantis balandžiui prasidėsiantį čempionatą vyks keturi Lietuvos plaukikai: prie tituluoto ir labiausiai patyrusio Edgaro Matakos bei kojas tokiose varžybose jau apšilusios Gabrielės Čepavičiūtės Portugalijoje prisidės ir debiutantai Simonas Žvirblis bei Karolina Voiciukaitė.

„Noras, nuoseklus darbas, tylus tikėjimas – visa tai atneša dalelę sėkmės ir, žinoma, džiaugsmo. Beveik 15 metų plaukimo treniruočių, įvairiausių iššūkių, sėkmingų, kartais – nelabai – sezonų. Tačiau tikėjimas savimi ir komanda suteikia motyvacijos tobulėti“, – savo feisbuko paskyroje vasarį įvykdžiusi Europos čempionato normatyvą pasidžiaugė K. Voiciukaitė.

20-metė Lietuvos sporto universiteto (LSU) Kineziterapijos specialybės studentė baseine sunkiai dirba nuo tada, kai pradėjo lankyti mokyklą, o turkštis jame pamėgo būdama vos vienerių.

Pradėjusi treniruotis su Arnoldu Januškevičiumi, pastaruosius penkerius metus Karolina nuosekliai siekė pagaliau prasibrauti į aukščiausio rango tarptautines varžybas ir šiemet jai pavyko: vilnietė debiutuos Europos čempionate plaukdamą 100 metrų nugara (S12 klasė).

„Rengiu jums bombą“, – gal prieš metus, kalbėdamasi su dabar garsiausio Lietuvoje paraplaukiko E. Matakos treneriu Ramūnu Leonu, pajuokavo trenerė Birutė Statkevičienė. Nors S. Žvirblis į jos rankas pateko jau būdamas 14 metų, paauglys tobulėjo taip sparčiai, kad net pusę amžiaus plaukikus treniruojanti B. Statkevičienė negalėjo atsistebėti.

Simonui neseniai sukako 17-ka, su trenere jis dirba pus-trečių metų, o tiek paprastai – gerokai per mažai, siekiant aukštų rezultatų.

„Tačiau S. Žvirblis per tiek laiko sugebėjo įvykdyti net Europos čempionato A normatyvą plaukdamas 400 m laisvuju stiliumi. Jis apskritai plaukia daugeliu būdų, tad pati dar negaliu pasakyti, kuri rungtis bus jo pagrindinė. Europos čempionate Simonas dalyvaus net keturiose

rungtyse: 400 m ir 50 m laisvuju stiliumi, 100 m nugara ir 200 m kompleksiniu.

Iš pradžių maniau, kad dar plauks ir 100 m laisvuju stiliumi, tačiau galiausiai nutariau šioje rungtyje neregistruoti, nes jau būtų per daug“, – teigė B. Statkevičienė. S. Žvirblis varžysis toje pat S11 klasėje, kaip ir Lietuvos paraplaukimo žvaigždė 25 metų E. Matakas – daugkartinis Europos, pasaulio ir paralimpinių žaidynių prizininkas.

„Džiugu, kad vis daugiau jaunimo ateina plaukti, kad atsiranda vis didesnė konkurencija, bet į čempionatą Madeiroje aš vykstu atlikti savo darbo – kovoti dėl aukščiausių vietų“, – neslėpė E. Matakas, prieš trejus metus būtent šioje Portugalijai priklausančioje saloje triskart tapęs Europos čempionu. Šįkart Madeiroje jis vėl sieks aukso visose trijose rungtyse – 50 m ir 100 m laisvuju stiliumi bei 100 m krūtine.

17-metė G. Čepavičiūtė irgi grįžta į Madeirą turėdama didelių vilčių: 2021 m. ten debiutavo Europos čempionate.

Tada S6 klasės 100 m nugara finale ji užėmė 6-ąją vietą, distanciją įveikdama per 1 min. 32,35 sek. ir daugiau kaip dviem sekundėmis pagerindama paralimpinį A normatyvą.

400 metrų laisvuju stiliumi kaunietė buvo penkta. O per 6 min. 38,15 sek. įveikta rungtis tada tapo jos asmeniniu ir Lietuvos žmonių su negalia rekordu.

Šiame Europos čempionate G. Čepavičiūtė varžysis 100 m nugara ir 200 m kompleksiniu būdu. Iškart po čempionato Gabrielė švęs dar vieną svarbią progą: balandžio 28 d. ji sulauks pilnametystės.

Plaukikui ypatinga vieta

Nuolat žaliuojanti ir amžino pavasario sala vadinama Madeira E. Matakui – ypatinga. Ten jis 2021-aisiais triskart tapo Europos čempionu, ten pernai rugpjūtį žengė žingsnį į naują savo gyvenimo etapą: pasipiršo mylimai moteriai Gerdai Gudliauskaitei.

„Planavome kelionę į Australiją, bet ten kaip tik buvo gaisrų sezonas, tad teko atšaukti bilietus ir pasiūliau Gerdai skristi į Madeirą. Jau žinojau, kad norėčiau ten pasipiršti, tad ištaikiau progą ir priklausiau paprašyti draugės rankos“, – prašydamas mylimosios tapti jo žmona E. Matakas jaudinosi gal net labiau nei per varžybas.

Kineziterapeutę 26-erių G. Gudliauskaitę ir jau žinomą šalies paraplaukiką E. Mataką suvedė socialiniai tinklai. Gerda tuomet nedirbo su sportininkais, bet dabar ji padeda ir sužadėtiniui.

„Apie vestuves dar mažai galvojame, nes dabar abiejų svarbiausias tikslas – Paryžiaus parolimpinės žaidynės. Tad artimiausi mėnesiai bus labai įtempti. O po žaidynių, rugsėjį, jau ir šeimą kursime“, – neslėpė kelialapį į Paryžių jau turintis E. Matakas.

Plaukikui pačiam sunku suskaičiuoti ketvirtą ar jau penktą kartą jis vyks į Madeirą, kurioje ne tik triskart tapo Europos čempionu, pasipiršo, bet ir 2016-aisiais apskritai debiutavo žemyno pirmenybėse. Tik tuomet rezultatai nebuvo tokie įspūdingi kaip 2021 m.

„Tas 2021-ųjų čempionatas, nors ir labai sėkmingas, man labiausiai įsiminė kaip keistas, nes tada dar galiojo COVID-19 pandeminių ribojimai: nuolat reikėjo matuoti temperatūrą, testuotis ir plaukti tuščiam baseine, be žiūrovų. Buvo net neįmanoma“, – prisipažino plaukikas.

Tie grėsmingo koronaviruso sąlygoti draudimai ir ribojimai jau grimzta į užmarštį, o E. Matakas į Madeirą baigiantis balandžiui kelias kupinas naujų tikslų ir vilčių pakartoti auksinį triumfą.

„Didžiausias mano lūkestis – priartėti prie asmeninių rekordų ir pabandyti grįžti ant garbės pakylės, nes praėję metai buvo nesėkmingi ir garbės pakylės nepasiekiau. Apskritai tik 2021-aisiais 50 metrų laisvuju stiliumi plaukiau greičiau nei per 26 sek. ir tokio rezultato daugiau neturėjau.

Nežinau, kas kliudo – gal nelaiku pasiekiu geriausią formą, gal dar kokių niuansų yra, bet darau viską, kad vėl pramuščiau šias lubas. Man tai pridėtų nemažai psichologinio pasitikėjimo ir į Paryžiaus žaidynes galėčiau važiuoti daug geresnės nuotaikos – žinodamas, kad vis dar galiu plaukti itin greitai“, – patikino E. Matakas.



Gabrielė Čepavičiūtė ir Edgaras Matakas

Nenori būti tik turistas

Šių metų vasarį paaiškėjo, kad E. Matakas gavo kelialapį į Paryžiaus žaidynes. Kvietimas ten varžytis plaukikui skirtas už aukštus rezultatus tarptautinėse varžybose per atrankos laikotarpį.

„Tačiau tai, kad jau turiu kelialapį, nenuima psichologinio krūvio, nes viena – patekti, visai kas kita – į žaidynes vykti ne kaip turistui, o atstovauti plaukikų elitui. Vienas etapas – gauti kelialapį – baigėsi ir iškart prasidėjo kitas rengiantis žaidynėms. Metai bėga, aš esu jau labiau subrendęs, tad Paryžiuje norisi pasirodyti kuo geriau“, – teigė plaukikas, kuriam Paryžiaus žaidynės bus jau trečiosios.

2016 m. Rio de Žaneire Edgaras užėmė 8 vietą plaukdamas 400 m laisvuju stiliumi ir 10 vietą 100 m laisvuju stiliumi rungtyje, buvo 11-as varžydamasis 50 m laisvuju stiliumi.



Edgaras Matakas

Dėl pandemijos atidėtose 2020 m. Tokijo paralimpinėse žaidynėse E. Matakas iškovojo bronzą plaukdamas 50 m laisvuju stiliumi.

Tačiau, kad ir kokios svarbios Edgarui artėjančios Paryžiaus paralimpinės žaidynės, Europos čempionatas Madeiroje – ne mažiau svarbus.

„Šį sezoną turiu du tikslus: itin gerus rezultatus parodyti ir žemyno čempionate, ir – vėliau – jau paralimpinėse žaidynėse“, – neslėpė ambicingas plaukikas.

Siekia neapkrauti galvos

K. Voiciukaitės tikslai Madeiroje bus gerokai kuklesni. Seniai svajojusi apie Europos čempionatą, mergina atkakliai svajonės siekė. Nors studijuoja Kaune, ji dažnai grįžta į Vilnių treniruotis su savo treneriu ir blaškosi po sostinės baseinus, tai viename, tai kitame stipriais grybšniais matuodama užsibrėžtus įveikti metrus.

Kai baigiantis vasariui Lietuvos jaunimo plaukimo čempionate Klaipėdoje pagaliau įveikė Europos žmonių su negalia plaukimo 100 m nugara A normatyvą, Karolinos džiaugsmui nebuvo ribų.

„Labai to troškau, bet vis nepasisekdavo. Nepaprastai džiaugiuosi ir stengiuosi neįsileisti nerimo, kad neapkraučiau galvos pašalinėmis mintimis“, – prisipažino plaukikė, vandenį ir plaukimą pamėgusi dar būdama itin maža.

K. Voiciukaitė tiki, kad Madeiroje jos, debiutantės, jaudu-

lys neslėgs. Nes jaudintis nėra ko.

„Mano tikslas ten – ne prizinė vieta, ne medalis, o dalyvauti, atstovauti Lietuvai. Svarbiausia – semtis patirtį ir pasistengti iš savęs išspausti visa, ką geriausio galiu. Taip, žingsnis po žingsnio, keliaučiau toliau. Vėliau, galbūt, pavyktų ir į pasaulio čempionatą prasibrauti. Stengiuosi nekelti sau per didelių tikslų iš karto, kad paskui nepalūžčiau ko nors neįvykdžiusi“, – teigė plaukikė.

Nustebino net patyrusią trenerę

Kai S. Žvirblio tėvas Lukas prieš pustrėčių metų susirado B. Statkevičienę ir paprašė jos dirbti su sūnumi, patyrusi trenerė buvo tikra, kad nesiims šio darbo.

L. Žvirblis jau buvo matęs, kaip B. Statkevičienė dirba su kitais negalią turinčiais plaukikais Mindaugu Dvylaičiu ir Pauliumi Ašmontu, bet į plaukimo specialistę kreipėsi per vėlai: Birutė jau buvo atsisakiusi darbo su parasportininkais ir trenere dirbo tik LSU su studentais.

„Tačiau Simono tėtis ilgai mane įtikinėjo, kol galiausiai kiek nusileidau. Pasakiau, kad 10 dienų išvykstu, o per tą laiką Simonas turi išmokti paprastą pratimą – slinkimą ant vandens. Buvau garantuota, kad jam nepavyks to padaryti ir aš galėsiu atsisakyti jį treniruoti.

Vis dėlto kai grįžusi pamačiau, ko Simonas išmoko vos per kelias treniruotes, pati nustėriau: „Tu ateik pas mane į universitetą ir tave išmokyčiau.“

Tokio vaiko nebuvo mačiusi, nes jis po kelių užsiėmimų labai taisyklingai atliko tuos pratimus, pats buvo labai plūdrus. Taip Simonas ir pradėjo plaukioti su mano studentais.

Su keturiolikamečiu Simonu dirbau vos mėnesį, kai Kauno aklųjų ir silpnaregių klubo „Sveikata“ vadovas Vytautas Girnius pasiguodė, kad varžyboms negali surinkti antros plaukikų komandos, mat trūksta vieno plaukiko. Sakau: „Imk mano Simoną, jis nugara jau neblogai plaukia.“ Niekas negalėjo tuo patikėti, bet Simonas vis dėlto buvo paimtas į komandą, o per tas varžybas, matyt, ir pats užkibo ant plaukimo kabliuko“, – sakė B. Statkevičienė.

Patyrusi trenerė net svarstė, kad plaukimo treneriai gal per anksti ima vos 7-9 metų vaikus treniruotis, mat 14-metis Simonas tobulėjo taip sparčiai, kad ji iki šiol negali tuo atsistebėti.

„Dabar jis plaukia visais plaukimo būdais ir visuose neblogai sekasi. Simonas ir pats labai nori plaukti, ir jo tėvai labai padeda, nuolat vežiodami į treniruotes Kaune iš rajono, ir Sporto universitetas neprieštaravo, kad paauglys treniruotųsi su studentais.

Vos per pustrėčių metų atkeliavome net iki Europos čempionato, nors man tai atrodė neįmanoma. Bet Simonas į čempionatą pateko su A normatyvu vienoje rungtyje, o dar keturiose kitose turi B normatyvą. Man pačiai vis dar neaišku, kuri rungtis bus S. Žvirblio pagrindinė.

Nors A normatyvą Simonas įvykdė plaukdamas 400 m laisvuju stiliumi, jis neblogai plaukia ir 50 m šiuo stiliumi, turi nepaprastai gerą starto reakciją, tad gali būti neblogas sprinteris ir kitais metais net E. Mataką pasivyti. Kadangi S. Žvirblis dar jaunas ir nepatyręs, dar mažai treniruotas, dar per vaikiškas – jam reikia suvyriškėti, tad pati irgi niekaip neapsisprendžiu į kurią rungtį labiau koncentruotis“, – prisipažino B. Statkevičienė.

Tobulėja sparčiau už kitus

Kai pernai gruodį trenerė ir talentingas jos auklėtinis nusprendė pabandyti siekti Europos čempionato normatyvo, niekas, išskyrus juos pačius, netikėjo, kad tai įmanoma.

Duetas pats susirado rėmėjų ir išvyko į atvirąjį Kroatijos plaukimo čempionatą, kur normatyvai krito po galingais Simono grybšniais.

„Iki tokio lygio kiti plaukia ir dešimtmetį, o Simonas vos per metus kitus to pasiekė. Tikiu, kad ir toliau sparčiai tobulės, nes dirbti jis nori: per savaitę po 8 kartus treniruojamės vandenyje ir dar dusyk einame į treniruoklių salę.

Tačiau jei nebūčiau pamačiusi to, ko nemačiau kituose vaikuose, tikrai nebūčiau pradėjusi dirbti su Simonu, nes abu dirbame labai sunkiai.

Man -71-eri, bet baseine lakstau iškišusi liežuvį: kol Simonas plaukia, turiu nubėgti į kitą baseino galą ir spėti patapšnoti jam per galvą, kad neatsitrenktų į sieną, paskui vėl lekiu atgal, – prisipažino su neregium dirbanti buvusi plaukikė. – Atlyginimo už tai negaunu, bet jaučiu didelį moralinį pasitenkinimą, nes tikiu, kad S. Žvirblis gali daug pasiekti. Ateis laikas ir jis plauks paralimpinėse žaidynėse. Ne šiaip plauks, o bus labai greitas.“

Ne tik plūdrumas – ir įgimtas gebėjimas jausti vandenį yra savybės, treneriui B. Statkevičienei suteikiančios vilčių, kad ateityje S. Žvirblis gali priklausyti pasaulio paraplaukikų elitui.

Trenerė tiki, kad Europos čempionate Madeiroje S. Žvirblis jau galėtų įvykdyti kitų metų pasaulio čempionato Singapūre normatyvus, nors jie dar nėra paskelbti.

Apie Paryžiaus paralimpines žaidynes nei B. Statkevičienė, nei jos auklėtinis dar nesvajoja, nes vis dėlto jaunam plaukikui dar būtina kaupti patirtį.



Karolina Voiciukaitė ir Simonas Žvirblis



Elitinė paralimpiečių akademija

SVARBUS ŽINIŲ BAGAŽAS

Kaip planuoti pasirengimą, kad sportinės formos pikas būtų pasiektas reikiamu metu? Kaip apsaugoti ir pasirūpinti kaulais ir sąnariais? Kaip neįkliūti į dopingo pinkles? Kaip kurti asmens prekės ženklą ir dirbti su socialiniais tinklais? Kaip kalbėti auditorijai ir bendrauti su žiniasklaida? Atsakymus į šiuos klausimus sužinojo „Elitinės paralimpiečių akademijos“ projekte dalyvaujantys sportininkai su negalia.

Dešimt šalies parolimpinės rinktinės sportininkų vasarį vėl susirinko Vilniuje, kur vyko jau trečioji Lietuvos parolimpinio komiteto projekto „Elitinė paralimpiečių akademija“ mokymų dalis. Paraaletai naujų žinių sėmėsi iš pripažintų ir vienu geriausių savo sričių ekspertų Lietuvoje.

Pirmą mokymų savaitgalio dieną žiniomis ir patarimais su paraaletais dalijosi funkcinio fitneso treneris Žilvinas Barakauskas, Lietuvos antidopingo agentūros atstovė

Dalia Motiejūnaitė, „Camelia“ vaistininkės Žydrūnė Muzikevičiūtė ir Justina Metloviėnė. Antra diena buvo skirta komunikacijai – apie asmens prekės ženklą pasakojo „Bitė Lietuva“ prekės ženklo vadovė Greta Mockutė ir žurnalistas, televizijos laidų vedėjas bei viešojo kalbėjimo konsultantas Rytis Juozapavičius.

Pasak projekte dalyvaujančios lengvaatletės, Tokijo parolimpinė žaidynių dalyvės disko metikės Oksanos Dobrovolskajos, kiekviena paskaita suteikė naujų žinių,

naudingų siekiant karjeros aukštumų sporte.

„Šio savaitgalio mokymus, kaip ir praėjusius, vertinu labai teigiamai. Išsinešiau daug svarbių žinučių, jomis pasidalinsiu ir su savo trenere, aplinkiniais. Kalbant bendrai apie šį projektą, tai drąsiai sakau, jog, atsukus laiką atgal, pasielgčiau lygiai taip pat – būtinai dalyvaučiau. Projektas, prisipažinsiu, net viršija mano lūkesčius. Tai, ką aš gaunu, kokių lektorių klausausi ir kiek žinių išsinešu. Jaučiuosi labai patobulėjusi, įgijusi teorinių ir praktinių žinių, labiau pasitikinti savimi. Tiesiog daugiau žinau, kaip turiu siekti savo norimų rezultatų“, – patirtį apibendrino O. Dobrovolskaja.

„Mokymai nerealūs, išsinešiau daug žinių iš visų paskaitų. Atrodė, kad esu pakankamai susipažinusi su antidopingo tema, bet paaiškėjo, kad žinojau tikrai ne viską. Puiki buvo viešojo kalbėjimo paskaita, apie kurią daug galvojau važiuodama namo iš Vilniaus į Šiaulius – analizavau, kaip kalbu, ką čia galiu tobulinti. Įsimintinas pokalbis apie asmens prekės ženklą, socialinius tinklus ir jų panaudojimą jaunų žmonių sudominimui sportu. Dar

aiškiau supratau, kad negaliu savo veiklos pasilikti tik sau, už uždarytų durų, nes viešinimas gali būti kažkam naudingas, gali padėti“, – sakė akademijos dalyvė, šaulė Raimeda Bučinskytė.

Tai buvo jau trečias pernai startavusio ir Lietuvos paralimpinio komiteto rėmėjų „Panorama“ palaikomo projekto „Elitinė paralimpiečių akademija“ mokymų savaitgalis.

„Džiugina, kad paralimpiečiai itin įsitraukę į mokymus. Mūsų tikslas – suteikti žinių sporto rezultatams gerinti, padėti efektyviau ruoštis svarbiausiems startams. Taip pat sustiprinti komunikacijos, viešojo kalbėjimo įgūdžius. Juk būtent patys paralimpiečiai yra geriausi žmonių su negalia fizinio aktyvumo ir sporto ambasadoriai, įkvepiantys sportuoti, siekti savo svajonių kiekvieną iš mūsų“, – sakė projektą koordinuojanti Lietuvos paralimpinio komiteto generalinė sekretorė Asta Narmontė.

Tarptautinio paralimpinio komiteto palaikomo projekto dalyvių laukia mokymų baigimo sertifikatai.



Elitinė paralimpiečių akademija

NEGALIAŲ PAVERTUSI SUPERGALIA

Paryžiaus parolimpinėms žaidynėms besiruošiančios šaulės Raimedos Bučinskytės dienvartė dabar yra griežta, paprasta ir aiški. Čia viskas sudėliota net ne valandų, o minučių tikslumu. Miegoti – vienu ir tuo pačiu metu, keltis iš lovos ryte – lygiai septintą valandą. Kasdien tie patys pusryčiai, puodelis kavos ir kelionė į šaudyklą, kur keturias valandas iki smulkmenų šlifuojama šaudymo technika. Laisvas laikas skirtas tik tobulėjimui. Visa tai – tam, kad parolimpiniam Paryžiuje būtų pasiektas maksimumas.

„Sakau sau, kad dabar yra tas laikas, kai aš dirbu ir atiduodu visą save dėl svarbiausio tikslo – parolimpinių žaidynių, kurios yra kiekvieno paraatleto svajonė. Kad po to neturėčiau pati sau priekaištų, jog nepadariau vieno ar kito dalyko, kad žinočiau, jog padariau viską, kas nuo manęs priklauso. Žinau, kad ateis ruduo ir gausiu aš tą savo vyšnią ant torto“, – nusišypsojo gyvenimo startui besiruošianti R. Bučinskytė.

Paryžiaus parolimpinės žaidynės oficialiai bus atidarytos

rugpjūčio 28 d. Iki to laiko R. Bučinskytės dar laukia trys tarptautiniai startai, kelios varžybos Lietuvoje. Raimeda kiekvienam pasirengimo startui formuluoja vis kitus tikslus. Pavyzdžiui, balandį pasaulio taurės etape Pietų Korėjoje sportininkė sieks įvykdyti parolimpinį normatyvą antroje, ne pagrindinėje savo rungtyje – šaudyme iš 25 metrų mažo kalibro pistoleto.

Tiesa, jeigu šio tikslo vis tik nepavyktų pasiekti Pietų Korėjoje, tai R. Bučinskytė dar galės padaryti „Grand Prix“



R. Bučinskytė – projekto „Negalių keičia supergalia“ ambasadorė

serijos varžybų etape, kuris birželio mėnesį vyks Serbijos mieste Novi Sade.

„Šis tikslas nėra lengvai pasiekiamas, jam reikia skirti daug laiko, koncentruotis į techniką. Pagrindinis tikslas bus pasiekti paralimpinį normatyvą šioje rungtyje, tačiau tuo pačiu labai analizuoti save, kaip aš sugebu susitvarkyti su savo jauduliu. Vis dar ieškau atsakymo, kodėl kartais labai puikiai susitvarkau su emocijomis, o kartais į šaudymą man niekaip nepavyksta įsijausti. Kol kas dar pati sau neatsakiau į šitą klausimą, bet kai atsakysiu, tada galėsiu varžybose jaustis daug drąsiau“, – pasakojo R. Bučinskytė.

Šaulėi atsakymų į šiuos klausimus nuo sausio padeda ir sporto psichologas Andrius Liachovičius.

„Negalėjau rasti sau atsakymo, kodėl kai kurios šaudymo serijos yra puikios, o kitose šūviai, atrodytų, lyg išsibarstę, nors visoms varžybos ruošiuosi vienodai. Mano fizinė parengtis yra gera, bet reikia susitvarkyti su psichologija – labiau pažinti save, savo smegenis ir emocijas ir suprasti, kaip jos pasiruošusios dirbti.

Supratau, kad iki šiol prieš varžybas keldavau sau ne tuos klausimus. Vis klausdavau savęs, kaip čia dabar bus, kaip man pavyks sudalyvauti. Nors klausti savęs turiu visai kitų dalykų: ką aš darau, kaip aš tai darau ir ką galiu daryti kitaip. Reikalinga savęs analizė, nukreipta į tikslą, o ne spėliojimai“, – sako sportininkė.

Raimeda rasti psichologinę pusiausvyrą stengiasi ne tik šaudykloje, bet ir už jos ribų, kasdienybėje. Ieško būdų kuo prasmingiau leisti laiką, kuris jai liko iki starto paralimpinėse žaidynėse Paryžiuje. Šaulė sako, kad šiame procese labai svarbu gyventi dabartimi ir įsijausti į kiekvieną veiklą, būti „čia ir dabar“.

„Ryte, kai sėdžiu ir geriu mėgstamą kavą, stengiuosi pajusti kvapą ir skonį, mėgautis. Nelendu į telefoną, į socialinius tinklus, nesiblaškau. Valgydama stengiuosi įsijausti į maisto skonį. Vairuodama kuo atidžiau stebiu eismą ir stengiuosi neskraidyti mintyse, negalvoti, ką aš veiksiu namie ar ką pirsiau parduotuvėje.

Stengiuosi riboti naudojimąsi socialiniais tinklais, pavyzdžiui, Instagramui skirtas pusvalandis. Be abejo, nesu visiškai užsidariusi vakuume, dalyvauju gyvenime, bet stengiuosi laiką išnaudoti tikslingai. Paskaitau arba paklausau kokio protingo žmogaus paskaitos, kas susiję su tobulėjimu, motyvacija“, – sako Raimeda.

Raimedos išmaniajame telefone nustatyti ribojimai, skirti laikui, praleidžiamam socialiniuose tinkluose. O sportininkės įrašai socialinėje erdvėje yra susiję su jos karjera, prasminga veikla už sporto arenų ribų.

Vienas iš projektų, apie kurį sportininkė mielai pasakoja, yra Lietuvos paralimpinio komiteto ir gyvybės draudimo ir pensijų kaupimo bendrovės „Allianz Lietuva“ švietimo iniciatyva „Negalią keičia supergalia“. Raimeda, o taip pat ir dar du Lietuvos paralimpiečiai – Oksana Dobrovolskaja ir Edgaras Matakas – yra šio projekto ambasadoriai. Sportininkai lankosi šalies mokyklose, pasakoja vaikams apie paralimpinį sportą, negalią, gyvenimą su negalia ir motyvaciją siekti tikslų, nepaisant jokių gyvenime pasitaikančių kliūčių.

„Matau labai didelę šio projekto prasmę. Nes kiekvienas jaunas žmogus, galbūt niekada nesusidūręs su negalią turinčiu žmogumi, susipažįsta ir supranta, kas tai yra. Vis tik žmonėms yra būdinga laikytis šios tokios distancijos nuo to, kas yra nežinoma. Nes galbūt žmogus nežino, kaip elgtis, nes taip saugiau.

Atsimenu momentą, kai pirmą savo studijų universitete dieną per pirmą paskaitą atsėdau į pirmą suolą. Tada nei šalia manęs, nei per du suolus už manęs nė vienas studentas neišdrįso atsistėti. Nes tai, kas yra nežinoma, priverčia aplinkinius laikytis distancijos, ir aš tai labai aiškiai suprantu.

Mokyklose vaikams savo pavyzdžiu parodome, kad negalia nėra kažkas tokio, kas mus išskirtų. Kad mes esame tokie patys žmonės, tik galbūt kitaip judame ar nematome, bet mąstome, svajojame, mylime lygiai taip pat kaip ir tie žmonės, kurie gyvena be negalios. Kad mes lygiai taip pat norime gyventi, bendrauti, keliauti ir siekti savo tikslų“, – sakė projekto „Negalią keičia supergalia“ ambasadorė.

Tarp Raimedos tikslų pakeliui į Paryžiaus paralimpines žaidynes – jau gegužę Ispanijoje vyksiantis Europos čempionatas, kuriame šiaulietė dalyvaus kaip Senojo žemyno vicečempionė. Vis dėlto sportininkė, pernai Roterdame iškovojo kol kas svarbiausią karjeros pergalę, Ispanijoje stengsis apie tai galvoti kuo mažiau.

„Tikrai nesikabinsiu to pernai iškovojo medalio keliaudama į Ispaniją. Jokių išankstinių nuostatų nebus. Aš ten važiuosiu dirbti savo darbą. Tai, ką moku, turiu padaryti kuo geriau, o kaip pavyks – matysime. Tikrai nežinau, kaip bus pasiruošusios mano varžovės, sunku prognozuoti. Bet net ne jos bus pagrindinės mano oponentės. Dėmesį aš koncentruoju į save – pagrindinę savo varžovę“, – nusišypsojo R. Bučinskytė.



Vėžimėlių tenisas

GRIAUTI ATSKIRTIES SIENAS

Kelias į dideles pergales dažnai prasideda vidurinės mokyklos sporto salėje, tačiau negalią turinčiam vaikui tą kelią rasti gerokai sunkiau nei klasės draugams. Pasaulyje Lietuvą savo laimėjimais garsinantys atletai pasakoja, kad sportuoti mokykloje jie arba neturėjo galimybių, arba turėjo dėl jų kovoti. Nuo šių metų rugsėjo visos šalies bendrojo lavinimo mokyklos atvers duris specialiųjų poreikių turintiems vaikams. Ar šias duris per kūno kultūros pamokas atvers ir tų mokyklų sporto salės?

Turėti negalią nėra pasirinkimas. Pasirinkimas – kaip su ta negalia gyventi. Specialiųjų poreikių turintys Lietuvos vaikai, taip pat kaip jų bendraamžiai, liūdi ir džiaugiasi, gaidžia žinių ar mokytišiek tiek pritingi, linksminasi ar vakarus leidžia ramiai su knyga.

Jie nori turėti draugų, pasirinkimų laisvę, galimybę daryti tą patį, ką daryti suo draugui nėra jokia privilegija. „Įtraukusis ugdymas jau seniai yra būtynybė šalies mokyklose, nes negalią turintys vaikai nėra kuo nors kitokie, tik turi specialiųjų poreikių. Vis dėlto mums nerimą kelia turimi signalai, kad įtraukusis mokymas į šalies bendrojo ugdymo įstaigas ateina, bet į kūno kultūros pamokas, deja, ne“, – teigė Lietuvos parolimpinio komiteto generalinė sekretorė Asta Narmontė.

Lietuvos parolimpinis komitetas ne vienerius metus deda daug pastangų, kad sumažintų negalią turinčių žmonių atskirtį, siekia tokius žmones įtraukti į sportines

veiklas, per kurias stiprėja ir kūnas, ir socialiniai ryšiai, realiais daug pasiekusių sportininkų pavyzdžiais įrodinėja, kad specialiųjų poreikių turintys atletai gali ne mažiau, ne retai – ir daug daugiau – nei tokių poreikių neturintys.

Ne disciplina, o ugdymo filosofija

Kas apskritai yra įtraukusis ugdymas ir kaip jo ateitį regi Lietuvos švietimo įstatymo pakeitimus inicijavusi Švietimo, mokslo ir sporto ministerija (ŠMSM)?

Pasak švietimo, mokslo ir sporto ministro patarėjo bendrojo (įtraukiojo) ugdymo klausimais Igno Gaižiūno, įtraukusis ugdymas yra įvairių poreikių vaikų ugdymas bendrosiose ugdymo įstaigose – darželiuose ir mokyklose.

Įtrauktis švietime apima įvairių skirtingų poreikių – įgimtų ar įgytų sutrikimų, negalių, didelį mokymosi potencialą ar gabumus – turinčius vaikus. Taip pat

tokius, kurie patiria kalbinių iššūkių ar atskirtį dėl socialinės ekonominės šeimų padėties ar nepalankių aplinkos veiksnių. Kiekvienai poreikių grupei turėtų būti taikomi specifiniai mokymo metodai ir priemonės.

Dar Nepriklausomybės pradžioje, 1991-aisiais, priimtame Švietimo įstatyme buvo nustatyta, kad specialiųjų ugdymosi poreikių turintys vaikai gali mokytis bendrojo ugdymo mokyklų bendrosiose klasėse. 2010 m. gegužę Lietuvos Seimas priėmė įstatymą dėl Neįgaliųjų teisių konvencijos ir jos Fakultatyvaus protokolo, kuriuo ratifikavo 2006 m. gruodį Niujorke priimtus Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvenciją ir jos Fakultatyvų protokolą. Lietuva, kaip visos kitos konvenciją ratifikavusios šalys, įsipareigojo, kad nepriklausomai nuo negalios, specialiųjų ugdymosi poreikių, nediskriminuojant ir lygiomis teisėmis visiems šalies piliečiams bus užtikrinta teisė į švietimą.

„Dabartiniai pokyčiai labiau skirti mokyklų bendruomenių gebėjimams ugdyti specialiųjų poreikių turinčius vaikus stiprinti. O nuo 2024 m. rugsėjo įsigalioja Švietimo įstatymo nuostata, įpareigojanti visas privalomą ir visuotinį ugdymą vykdančias švietimo įstaigas priimti ugdyti specialiųjų poreikių vaikus, jei to pageidaus tėvai. Nebelieka galimybės atsisakyti ugdyti specialiųjų poreikių turinčius vaikus, argumentuojant,

kad trūksta specialistų ar yra kokių kitų kliūčių.

Nemažai Lietuvos ugdymo įstaigų įtraukties principus sėkmingai taiko jau kelis dešimtmečius, bet dabar siekiama šiuos principus taikyti plačiau ir sudaryti kuo geresnes sąlygas įvairių gebėjimų ir ugdymosi poreikių turintiems vaikams visose ugdymo įstaigose.

Tačiau lieka ir specialiosios mokyklos – tėvai, tardamiesi su specialistais, galės rinktis, kokia įstaiga geriausiai atitinka vaiko poreikius“, – sakė I. Gaižiūnas.

Įtraukusis ugdymas nėra siejamas su kuria nors konkrečia disciplina. Tai – ugdymo filosofija, švietimo sistemos veiklos principas. Įtraukties principai sudaro sąlygas kiekvienam asmeniui ugdytis, plėtoti savo galias ir gebėjimus, gauti reikiamą pagalbą, patirti sėkmę mokantis, socialinėje, kultūrinėje ar bet kurioje kitoje veikloje.

„Kitaip tariant, įtraukiojo ugdymo principai teigia, jog ne mokynys turi prisitaikyti prie ugdymo būdų, metodų, aplinkos, bet šie turi būti parenkami ir pritaikomi atsižvelgiant į individualius vaiko poreikius“, – pabrėžė I. Gaižiūnas.

Iki tobulumo – dar toli

Įtrauktis švietime niekada nebus baigtinė. Tai – procesas, apimantis švietimo turinio, mokymo metodų, požiūrio, ugdymo organizavimo ir strategijų keitimą. Drauge,



Asta Narmontė bendrauja su moksleiviais



Vežimėlių krepšinis

I. Gaižiūno įsitikinimu, tai – ir vertybinis procesas, kurio sėkmei reikalingas visuomenės palaikymas, nuostatų, įsitikinimų perversinimas.

„Kita vertus, kiekvienas ypatingas mokinys yra kitoks ir svarbiausia, kad mokyklos būtų nusiteikusios ieškoti ir rasti tinkamus mokymo metodus, stengtųsi atliepti individualius mokinio poreikius.

Nė viena šalis dar nėra pasiekusi idealios įtraukties: net progresyvios Skandinavijos šalys, įtraukties plėtojimo keliu judančios keliasdešimt metų, vis dar turi kur tobulėti. Lietuvoje šį rugsėjį irgi nebus tobulos įtraukties, – neslėpė ŠMSM atstovas, – bet svarbu kaip įmanoma labiau sustiprinti mokyklas ir mokytojus, o paskui nuolat skirti didelį dėmesį įtraukties švietime plėtrai“.

Nors švietimo pagalbos užtikrinimas mokiniams yra savarankiška savivaldybės funkcija, valstybė prisideda prie šios funkcijos vykdymo ir nuosekliai didina švietimo pagalbos finansavimą: nuo 2019 m. jis išaugo 100 mln. eurų (nuo 61,36 mln. eurų 2019 m., iki 162 mln. eurų, numatytų 2024 m.).

Iš švietimo pagalbai skiriamų lėšų mokami atlyginimai mokyklose ir darželiuose dirbantiems logopedams, psychologams, socialiniams pedagogams, kitiems švietimo pagalbos specialistams, mokytojų padėjėjams.

Būtinai kompleksiniai sprendimai

Popieriuje suguldyta ar garsiai deklaruojama vizija dėl specialiųjų poreikių turinčių vaikų įtraukties skamba gražiai, tačiau negalią turinčius žmones judėti skatinančio Lietuvos paralimpinio komiteto generalinė sekretorė A. Narmontė nerimauja, kad būtent kūno kultūros pamokos gali tapti iššūkiu ir specialiųjų poreikių turintiems vaikams, ir jų tėvams, ir patiems pedagogams.

„Rengdamosi priimti specialiųjų poreikių turinčius vaikus, šalies mokyklos ir taip susiduria su aibe problemų, o jas sprendžiant kūno kultūra pamoka neretai apskritai pamirštama. Pastebime, kad įtraukusis ugdymas nors į mokyklas ir atėjo, kūno kultūros pamokų jis dažnai nepasiekia: jei vaikas turi negalią, tarkime, fizinę, jei jis sėdi vežimėlyje ar yra neregys, gydytojo raštelio yra paprasčiausiai atleidžiamas nuo kūno kultūros pamokos.

Daugybė paralimpiečių sportininkų pasakoja, kad bendrojo ugdymo mokykloje kūno kultūros pamokų jiems tiesiog neleisdavo lankyti, nors tokia praktika yra itin ydinga, – atkreipė dėmesį A. Narmontė. – Situacija privalo keistis, nes vaikas su negalia neturi sėdėti ant atsarginių suolo, o privalo dalyvauti kūno kultūros pamokoje, kaip dalyvauja kitose pamokose.“

Priežasčių, dėl kurių kūno kultūros pamoka vis dar neretai ignoruojama, yra ne viena. Tai – kompleksinė bėda ir jai spręsti reikėtų ieškoti kompleksinių sprendimų.

Neretai vaiko tėvai, o ir pats vaikas, turi daug baimių ir pasiduoda stereotipams, kad sportuoti ir persirenginėti kūno kultūros pamokai drauge su klasės bičiuliais yra nepatogu ar net nepriimtina.

Dažnas atvejis, kad mokyklų sporto salės apskritai nepritaikytos negalių turintiems vaikams sportuoti: nėra pandusų, specialaus inventoriaus, netinkamos drabužinės ir dušai. Jei remontuojant mokyklą pristingama pinigų, šie, kaip taisyklė, baigiasi ties sporto sale.

Kūno kultūros mokytojams irgi nėra lengva įtraukti negalių turinčius vaikus į pamoką, nes tokiems vaikams reikia ne tik papildomo dėmesio, bet – neretai – būtinas ir atskiras specialistas, tačiau, kaip teigia mokytojai ir mokiniai, mokytojo padėjėjas per kūno kultūros pamoką ne visada skiriamas.

Pripažįsta, kad yra problemų

ŠMSM atstovas I. Gaižiūnas pabrėžė, kad svarbu ne tik pritaikyti sporto sales ar inventorių, svarbu ir tai, kad mokytojai turėtų žinių apie tam tikrus sutrikimus, negalias.

„Dar nuo 2011 m. buvo pradėtos vykdyti kvalifikacijos tobulinimo programos apie specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių mokinių ugdymo ypatumus, siekiant, kad visi mokytojai, kurie studijuodami nebuvo išklause tokio kurso, įgytų reikiamų kompetencijų.

Kita vertus, ne visi negalių turintys vaikai turi stambiosios motorikos iššūkių, jie lyg ir galėtų dalyvauti kūno kultūros pamokoje, bet kartais jos jiems neįveikiamos tampa dėl sensorinių iššūkių – didelio triukšmo salėje, kvapo, šviesos, paviršių tekstūros arba kitų individualių specifiškumų, pavyzdžiui, negebėjimo žaisti komandinių žaidimų, koordinacijos, – tai, kad problemų yra, pripažino I. Gaižiūnas. Tačiau švietimo, mokslo ir sporto ministro patarėjas čia pat pridūrė. –

Vis dėlto visada galima rasti sprendimų: sudaryti individualų planą, atrinkti tinkamus fizinio aktyvumo, dalyvavimo pamokoje būdus.“

Valstybės finansuojamas ir Vilniaus bei Vytauto Didžiojo universitetų įgyvendinamas nacionalines kvalifikacijos tobulinimo programas gali rinktis visi šalies mokytojai. Šios programos tinkamos visų dalykų mokytojams, kadangi principai yra vienodi visiems mokomiesiems dalykams.

Anot I. Gaižiūno, mokytojo padėjėjas skiriamas atsižvel-



Paraatletas Danas Sodaitis bendrauja su moksleiviais

giant į vaiko specialiuosius poreikius, kuriuos nustato pedagoginės psichologinės tarnybos.

Padėjėjas padeda mokiniui tiek pamokų metu, tiek per pertraukas – valgykloje, persirengiant ar keliaujant iki mokyklinio autobusiuko, tiek per įvairias išvykas ir edukacijas už mokyklos ribų.

„Mokyklos ir mokyklos savininko teises ir pareigas įgyvendinančios institucijos pareiga užtikrinti, kad vaikas gautų jam priklausančią pagalbą. Nacionaliniu mastu nėra renkami duomenys apie tai, kaip pritaikomos tam tikro dalyko ugdymo programos. To padaryti ir neįmanoma, nes pritaikymas priklauso nuo konkretaus vaiko specialiųjų ugdymosi poreikių ir yra individualus.

Kiekvienu atveju svarbu įvertinti, kokie sprendimai reikalingi konkrečiam mokiniui, ypač jei vaikui fiziologiškai, emociškai, sensoriškai sunku ar neįmanoma dalyvauti tam tikro dalyko pamokoje, tarkime, kūno kultūros, ir priimti individualius ugdymo proceso organizavimo būdus“, – aptakiai aiškino ŠMSM atstovas.

Mokytojai jaučiasi savamoksliai

Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacijos prezidentė Laima Trinkūnienė neslepia, kad su negalią turinčiais vaikais kūno kultūros mokytojai bendrojo lavinimo mokyklose dirba taip, kaip išmano.

„Esame savamoksliai, – pripažino asociacijos vadovė. – Dalijamės gerąja darbo patirtimi, pavyzdžiais, nes nacionaliniu lygmeniu, kaip dirbti su specialiųjų poreikių turinčiais vaikais, fizinio ugdymo mokytojams specifinių mokymų nebuvo organizuota. Juolab praktinių – sporto salėje, kuri yra mūsų darbo vieta. Specifinio inventoriaus, kurio neturime, taip pat reikėtų. Sporto sales irgi reikėtų pritaikyti, kad nekiltų bėdų.“

Šalies kūno kultūros mokytojai tiki, kad turintieji negalią vaikai pajėgūs integruotis į bendrąjį ugdymo procesą, tačiau jiems būtina pritaikyti užduotis, o ir mokytojų padėjėjai turėtų būti išmokyti dirbti judesyje – ne suole.

Rengia metodinę medžiagą

Lietuvos paralimpinio komiteto generalinė sekretorė A. Narmontė neabejoja, kad nereikia ieškoti stebuklingų būdų siekiant įtraukti specialiųjų poreikių vaikus į fizinio ugdymo procesą. Reikia tik noro ir šiek tiek žinių.

„Įtrauktis niekada nebus visiškai užtikrinta, jei kai kurios pamokos, kaip, pavyzdžiui, kūno kultūros, bus laikomos nebūtinomis. Kad taip nebūtų, visi turi padaryti savo darbą: mokytojai privalo būti parengti, infrastruktūra – sutvarkyta, o mes paralimpiniame komitete itin daug

dirbame su atskiromis šeimomis ir visuomene apskritai, aiškindami, kad kiekvienas vaikas gali sportuoti ir siekdam, kad tam būtų visos sąlygos“, – teigė A. Narmontė.

Remdamasis geraisiais Skandinavijos šalių pavyzdžiais Lietuvos paralimpinis komitetas kūno kultūros mokytojams rengia metodinę medžiagą, kaip negalią turinčius vaikus įtraukti sportuoti per žaidimus ir kitokius aktyvius užsiėmimus.

„Svarbu suprasti, kad fizinis aktyvumas ne tik kūną stiprina. Atskirtį patiriančiam ar specifinių poreikių turinčiam vaikui dar sunkiau pritapti, jei jis yra atleidžiamas nuo tokios pamokos kaip kūno kultūra.

Sportas yra daug daugiau nei fizinė sveikata. Tai – psichologinė, socialinė gerovė, kai vaikas, nesvarbu, pradinukas ar jau paauglys, sportuodamas leidžia laiką su klasės draugais, ateina sportuoti į popamokinės veiklos būrelius ir ten susiranda draugų.

Kaip turi jaustis, jei per pamoką, kai kiti sportuoja, tau neleidžia to daryti? Galų gale nereikia toli ieškoti pavyzdžių, kai sportuoti pradėję žmonės tampa čempionais“, – pabrėžė A. Narmontė.

Viso pasaulio visuomenėms tampant vis sėslesnėmis, sveikatos specialistai skambina pavojaus varpais dėl per mažo fizinio aktyvumo. Vaikams būti fiziškai judriems – ypač svarbu, o negalią turintiems žmonėms sportas – ir būdas būti sveikesniems.

Įtrauktis ir atskirties sienas palengva griaunanti visuomenė irgi taps sveikesnė, jei nėra vienas jos narys nebus laikomas kitokiu ar ko nors neįstengiančiu.

Tekstas parengtas, įgyvendinant Lietuvos paralimpinio komiteto vykdomą Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančių asociacijų veiklos rėmimo projektą „Paralimpinio judėjimo stiprinimas, plėtra ir teisių gynimas“, finansuojamą Asmens su negalia teisių apsaugos agentūros prie Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.



ASMENS SU NEGALIA TEISIŲ APSAUGOS AGENTŪRA

**PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS SOCIALINĖS
APSAUGOS IR DARBO MINISTERIJOS**

Palaikyk Lietuvos paralimpinę komandą

Raimeda Bučinskytė
Šaulė

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



PARATEAM
LIETUVA

NORTHWAY
MEDICINOS CENTRAI

5G bitė

Girteka

CAMELIA VALSTINE

impuls



JCDecaux

LRT

Tarela
KURIAMAS VERTĖS

ŽURNALĄ #ĮVEIKSAVE LEISTI
PADEDA LIETUVOS
PARALIMPINIO KOMITETO
PARTNERIAI IR RĖMĖJAI

