

#IVEIKSAVE

PARALIMPINIO JUDĖJIMO ŽURNALAS

SVAJOKLIS IŠ VILIJAMPOLĖS EDGARAS MATAKAS

Triskart Europos čempionas
vyksta užkariauti Japonijos

TOKIJO ŽAIDYNĖMS PASIRENĖ

Lietuvos rinktinė Tokijoje

GENRIKAS PAVLIUKIANECAS

Golbolo legenda grįžta

MEDALIŲ LIETUS

Lietuvių pasirodymai Europos
čempionatuose



**„ŽMONĖS DAROSI
PAKANTESNI NEĮGALIESIEMS.
ANKSČIAU, JEIGU VEŽDAVO VAIKĄ,
SĖDINTĮ VEŽIMĖLYJE,
KAS NORS VIS BADYDAVO PIRŠTAIS.
DABAR PASTEBIU, KAD TOKIŲ
REAKCIJŲ MAŽIAU.“**

EGIDIJUS VALČIUKAS,
LENKVAATLETIS

TURINYS

- 2 TOKIJO ŽAIDYNĖMS PASIRENGĘ**
- 4 SVAJOKLIS IŠ VILIJAMPOLĖS**
- 11 Į JAPONIJĄ – GINTI ČEMPIONŲ TITULŲ**
- 16 GOLBOLO LEGENDA GRĮŽTA**
- 18 Į PARALIMPINĮ TOKIJĄ – ALKANI PERGALIŲ**
- 25 TOKIJUJE TAIKYSIS Į TREJETUKĄ**
- 27 MEDALIŲ LIETUS**
- 28 SPORTUOTI SKATINS MOBILIOJI PROGRAMĖLĖ**
- 29 LIETUVOS RINKTINĖS STARTAI TOKIJUJE**

LIETUVOS PARALIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

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

VIRŠELIS

Europos žmonių su negalia
plaukimo čempionas
Edgaras Matakas
Dano Sodačio nuotr.

REDAKTORIAI

Donatas Gribauskas
Asta Narmontė

TEKSTŲ AUTORIAI

Birutė Pakėnaitė
Donatas Gribauskas

FOTOGRAFAI

Danas Sodaitis
Pedro Vasconcelos
Julie Laramie
Rimantas Navickas
Donatas Gribauskas
Lucy Dominy

DIZAINAS

Monika Besevičiūtė

KONTAKTAI

T. Vrublevskio g. 6-1,
LT-01143 Vilnius
El.paštas: info@paralympics.lt

INTERNETO SVETAINĖS

www.paralympics.lt
www.parateam.lt

SPAUSDINA

UAB „Petro ofsetas“

TIRAŽAS

500 egzempliorių

ISSN 2669-2805

 @ParateamLietuva

 @parateam_lietuva





TOKIJO ŽAIDYNĖMS PASIRENGĘ

Mindaugas Bilius,
Lietuvos parolimpinio komiteto prezidentas

Mieli Lietuvos parolimpiečiai,

Sveikinu visus, vykstančius į Tokijo vasaros parolimpines žaidynes. Atstovauti savo valstybei, varžytis už Trispalvę – didelė garbė. Jūs to nusipelnėte, per pastaruosius ilgus penkerius metus atidavę šiam tikslui visas jėgas – ir fizines, ir psichologines. Šiame parolimpiniame cikle, ypatingai paskutiniaisiais jo metais, dėl pasaulį apėmusios COVID-19 pandemijos ir nukeltų žaidynių, jums jėgų reikėjo dar daugiau. Tačiau jūs ryžtingai pasiekėte finišo tiesiąją. Linkiu taip pat užtikrintai ją kirsti parolimpiniame Tokijuje.

Sakoma, kad sporte pagrindinis sėkmės matas – medaliai. Visada jų siekiame ir džiaugiamės juos laimėję. Linkiu jums medalių, bet tuo pačiu linkiu džiaugtis kiekviena akimirka, praleista parolimpinėse žaidynėse. Nes tai yra ypatingas renginys, gyvenimo šventė, simbolizuojanti žmogaus valios pergalę prieš negalią.

Tokijo žaidynės išskirtinės, nes pirmą kartą vyks pandemijos sąlygomis. Organizatoriai daro viską, kad apsaugotų viso pasaulio parolimpiečius ir Japonijos žmones. Padėkime jiems, saugokime save ir mus supančius žmones. Linkiu visiems jums sveikatos, saugių ir sklandžių startų Japonijoje.

Šios žaidynės išskirtinės Lietuvai, nes pirmą kartą istorijoje jas transliuos televizija. Tai džiugina, tačiau tuo pačiu įpareigoja dar labiau pasitempti ir nudžiuginti mūsų šalį garbingais pasirodymais Tokijo olimpiniam stadione ir kitose Japonijos sostinės arenose. Televizijos transliacijos neabejotinai suteiks impulsą parolimpinio sporto žinomumui Lietuvoje, prisidės prie mūsų visuomenės švietimo.

Dėkoju visiems sportininkams, siekusiems dalyvauti Tokijo žaidynėse. Jūs padarėte viską, ką galėjote, bet sportas kartais būna negailestingas. Daliai jūsų tikslus tenka nukelti kitoms žaidynėms. Būtent nukelti, ne atsisakyti. Žinau, kad jūsų

širdyse liepsnoja ugnis, o Paryžiaus vasaros paralimpinės žaidynės – ne už kalnų. Linkiu nesustoti ir, kaip toje legendinėje dainoje, bandyti iš naujo.

Paralimpinės bendruomenės vardu dėkoju Lietuvos paralimpinio komiteto partneriams ir rėmėjams. Jūs visada buvote šalia šios ilgos ir sudėtingos kelionės į paralimpinį Tokiją metu. Gera turėti tokį užnugarį, kai žinai, jog sulauksi palaikymo, kas benutiktų. Ačiū už draugystę.

Visiems linkiu įsimintinų Tokijo vasaros paralimpinių žaidynių!

12

TOKIJUJE MŪSŲ ŠALIAI
ATSTOVAUS DVYLIKA
PARALIMPIEČIŲ

5

LIETUVOS PARAATLETAI
TOKIJO ŽAIDYNĖMS
RENGĖSI PENKERIUS
METUS

4

TOKIJUJE LIETUVIAI
STARTUOS KETURIOSE
SPORTO ŠAKOSE

Lietuvos paralimpinė rinktinė Tokijoje

Sportininkas	Amžius	Sporto šaka	Treneris
Osvaldas Bareikis	27 m.	Dziudo	Algis Mečkovskis
Oksana Dobrovolskaja	25 m.	Lengvoji atletika (diskas)	Rimantas Aleksandras Plungė Jonas Burakovas
Donatas Dundzys	29 m.	Lengvoji atletika (rutulys, diskas)	Jonas Baltrušaitis
Aušra Garunkšnytė	30 m.	Lengvoji atletika (maratonas)	Linas Balsys
Andrius Skuja	29 m.	Lengvoji atletika (rutulys, ietis)	Deimantas Jusys Tolvydas Skalikas
Edgaras Matakas	22 m.	Plaukimas	Ramūnas Leonas
Mantas Brazauskis	31 m.	Golbolas	Valdas Gecevičius
Artūras Jonikaitis	34 m.	Golbolas	Valdas Gecevičius
Nerijus Montvydas	35 m.	Golbolas	Valdas Gecevičius
Genrikas Pavliukianecas	45 m.	Golbolas	Valdas Gecevičius
Justas Pažarauskas	29 m.	Golbolas	Valdas Gecevičius
Marius Zibolis	46 m.	Golbolas	Valdas Gecevičius





SVAJOKLIS IŠ VILIJAMPOLĖS

Jį užgrūdino gatvė. Augdamas Neries ir Nemuno santakoje Kaune, Vilijampolėje, Edgaras Matakas (22 m.) kasdien turėjo išgyventi kiemų karuose, gindamas kone kiekvieną savo ištartą žodį. Vadinamojoje „Slabodkėje“ silpniems nebuvo vietos. Tačiau vaikystės draugai paniro į alkoholį ir nusikaltimus, o E. Matako išsigelbėjimu tapo plaukimas. Pasaulio ir triskart Europos žmonių su negalia plaukimo čempionas per kiekvieną treniruotę iš savęs stengiasi išspausti absoliučiai viską.

Vos išokęs į baseiną Edgaras visa, kas blaško pamiršta. Jam tampa svarbu tik tai, ką pats gali padaryti, plačiais mostais skrosdamas chloruotą vandenį.

„Ar galiu geriau, greičiau, taisyklingiau?“ – kartoja lyg užkeikimą, siekdamas tapti kone tobulas.

Ta auklėtinio savybė trenerį 32 metų Ramūną Leoną kartais nervina. Kauno plaukimo mokyklos specialistas sukandęs dantis, kad tik neleptelėtų ko nereikalinga, klauso, kaip Edgaras vėl ant savęs pyksta, jei šiandien neplaukė greičiau nei vakar.

„Aš esu lėtas“, – bamba greičiausias šių metų Europos plaukikas, o treneris jį ramina, kad taip ir turi būti.

„Edgaras iš kiekvienos treniruotės nori išspausti maksimumą, tad nuolat zirzia, kad plaukia prastai, mat vakar plaukė taip pat. Tačiau apskritai tai – itin gera savybė.

Pasitaiko sportininkų, kuriems viskas vienodai, kurie treniruojasi pilkais veidais ir tikisi rezultato. O kai plaukikas per kiekvieną treniruotę atiduoda visas jėgas, yra puiku.

Edgaras – užsispyręs, labai darbštus, žino, ko nori ir to siekia. Užsispyrimas jį ir stumia pirmyn“, – įsitikinęs R. Leonas.

Plaukimą pamėgo neiškart

Vilijampolėškių karuose E. Matakas stengėsi išgyventi kiekvieną dieną. Teko dalyvauti gatvės muštynėse ir ginti savo orumą. Kiekvienas žodis ten buvo svarbus, tad turėjai gerai pamąstyti prieš atverdamas burną.

Iš pradžių gatvės taisyklės atrodė savaime suprantamos, bet brėsdamas Edgaras vis aiškiau suprato, kad tos taisyklės tik sukelia daugiau problemų. Su šeima jis persikraustė į Šilainius ir mirkdamas baseine kiekvieną dieną siekė ne tapti gaujos vadeiva, o užkariauti pasaulį plaukdamas.

„Žmones sunku ištraukti iš „Slabodkės“ – dažniausiai jie prisigeria arba atsiduria kalėjime. Džiaugiuosi, kad man pavyko iš ten ištrūkti ir rasti kitą kelią“, – sakė E. Matakas. Jo kelias – plaukimas, į kurį atėjo ankstyvojoje paauglystėje, gal dvylikos. Judrus, bet prastai matantis berniukas prieš tai išbandė lengvosios atletikos šakas. Edgarui patiko bėgti, šokti, stumti rutulį, kol pamėgino plaukimą.

Tai nebuvo meilė iš pirmo žvilgsnio. E. Matakas maždaug metus kankinosi baseine, kol galiausiai pateko į trenerio R. Leono rankas.

„Tai jis mane visko išmokė, – neslėpė Edgaras, – kaip taisyklingai plaukti, kaip atlikti mostus. Treneris įdėjo

labai daug darbo, kad iš manęs ką nors nulipdytų.“

Tas molis, kurį gavo treneris R. Leonas, nebuvo minkštas. Atrodė, kad Edgaras per sunkus vandeniui, kad juo ne slysta, o sunkiai kapanojasi, tačiau užsispyrė abu – ir buvęs plaukikas, o tada dar jaunas treneris R. Leonas, ir kietakaktis jo auklėtinis.

„Pamatęs Edgarą nemaniau, kad jam pavyks ko nors pasiekti, – R. Leonas nevyniojo žodžių į vatą. – Būna plūdrių vaikų, kurie lengvai slysta vandeniui, o Edgaras plaukė sunkiai. Tačiau mano darbas – išmokyti technikos, tad diena po dienos dirbome, o jis vis tobulėjo. Visi mes greitai susidaryti pirmąją nuomonę apie žmogų, bet jo darbai viską keičia. E. Matakas labai darbštus ir turi tikslą. Atrodo, viską jau gerai padaro, bet nori dar geriau. Jis nuolat klausinėja: kas blogai? Ką dar galiu pataisyti? Tai ir veda į sėkmę.“



Po žaidynių – pas naujus trenerius

Pirmoji sėkmė pridėjo motyvacijos ir atvėrė vartus į pasaulį. 17-os E. Matakas jau plaukė Rio de Žaneiro paralimpinėse žaidynėse.

Ošiant daugiatūkstantinei miniai Rio olimpiiniame stadione per atidarymo ceremoniją jis nešė Lietuvos trispalvę, kurią gavo iš tuometės šalies prezidentės Dalios Grybauskaitės rankų.

Trijose rungtyse plaukęs paralimpinių žaidynių debutantas kovojo ne tik su varžovais, bet ir su jauduliu – iki tol jam neteko stovėti ant starto bokštelio, kai 18 tūkstančių žiūrovų gaudžia palaikydama paralimpietį brazilą.

„Buvo baugu“, – neslėpė E. Matakas.



S11 (visiškai nematančių sportininkų) klasėje 100 metrų laisvuju stiliumi lietuvis užėmė 10-ąją vietą, o varžybų protokoluose buvo itin gerai įvertintas dėl reakcijos greičio atsispiriant nuo bokštelio.

50 m laisvuju stiliumi rungtyje moksleivis pagerino ir asmeninį, ir Lietuvos rekordą (27,86 sek.) ir buvo 11-as, o 400 m laisvuju stiliumi finale finišavo 8-as.

„Paralimpinės žaidynės – neįkainojama patirtis, ten plaukti buvo nuostabu. Rio de Žaneire net susimąščiau, kad pasaulį užkariavau vien ten atsidurdamas.

Tačiau tuo metu mano gyvenime – ir asmeniniame, ir plaukime – vyko daug įvairių dalykų, tad jaučiausi sumišęs. Su treneriu santykiai buvo ne patys geriausi, atrodė, kad kiti žmonės bando manimi manipuliuoti, tad jaučiausi nelaimingas“, – pasakojo E. Matakas.

Galbūt žvaigždžių liga, kaip sako treneris R. Leonas, kuria susirgo jaunatviško maksimalizmo pilnas paauglys, o gal tai, kad abu dar buvo per jauni ir per karšti lėmė, jog po Rio de Žaneiro paralimpinių žaidynių perspektyvus neregio plaukiko ir plaukimo grožį parodžiusio jo trenerio keliai išsiskyrė.

„Buvome du jauni karštakošiai, kurie ėmė nesuprasti vienas kito. Gal per daug laiko drauge praleisdavome, gal trūko pagarbos vieno kitam, tad atsirado trintis ir nesusikalbėjimas. Tuo metu ir aš nebuvo toks protingas, kad visiškai atsiduočiau sportui. Man rūpėjo

šėlti su draugais, tad į treniruotes ateidavau nepailsėjęs, o treneris dėl to pykdavo.

Galiausiai pasijutome peržengę visas ribas ir priėmėme abipusį sprendimą skirtis, nes nuolatiniai kivirčiai neduoda rezultatų“, – sakė E. Matakas.

Treneris R. Leonas nepamena visų detalių, kodėl 2016 metų lapkritį atsisveikino su paralimpinių žaidynių skonio jau ragavusiu savo auklėtiniu.

„Gal ir aš buvau pervargęs be atostogų dirbdamas dvejus metus, gal ir vienas nuo kito buvome pavargę, tad atsirado daug erzinančių dalykų, – neslėpė R. Leonas. – Kita vertus, sporte yra normalu keisti trenerius ir darbo metodus. Sportininkui tai gali tapti dideliu postūmiu.“

Globoti E. Mataką ėmėsi Ditos Kareckienės ir Pauliaus Stankevičiaus duetas.

Pirmieji metai D. Kareckienės globoje buvo nuostabūs – Edgaro rezultatai gerėjo, krito rekordai, o 2017 metų gruodį Meksikoje neregys iš Kauno tapo 50 m laisvuju stiliumi pasaulio čempionu. Prieš tai jis dar laimėjo bronzą, plaukdamas 100 m laisvuju stiliumi.

Tačiau po didžiausių karjeros pergalių E. Matakas krito į gilią duobę – nesisekė viskas, kad ir ką darė.

„Nesuprasdavau, kas su manimi ne taip. Gal treniravausi per daug, gal netiko kas kita, bet, kad ir kaip stengiausi, rezultatai buvo prasti. Iš Europos čempionato grįžau be apdovanojimų, o juodos mintys nedavė ramybės“, –

sunkų laikotarpį prisiminė Edgaras.

Galiausiai jis ryžosi sunkiam sprendimui: padėjo treneri D. Kareckienei už bendrą darbą ir galimybę laimėti pasaulio čempionatą ir perėjo P. Stankevičiaus globon.

„Paulius – puikus ir atsidavęs treneris. Su juo dirbome gal net per daug ir buvo smagu, tačiau treneriui kilo rimtų asmeninių reikalų, jis patarė ieškotis naujo pagalbininko. Padėti paprašiau klubo vadovo Juozo Miliausko, o jis pasiūlė grįžti pas R. Leoną“, – sakė E. Matakas.

Rengia dideliems rezultatams

Ir E. Matakui, ir R. Leonui reikėjo laiko apsibrasti su mintimi, kad vėl dirbs drauge. Plaukikas ir treneris susėdo pasikalbėti, išsakydami savo nuogąstavimus ir lūkesčius.

R. Leonas reikalavo, kad auklėtinis visiškai atsiduotų plaukimui, per kiekvieną treniruotę nustumdamas visas problemas į šoną.

Pats Edgaras irgi troško tobulėti, tad prašė trenerio jam skirti visą dėmesį ir būti reikiam. „Norėjau, kad jis į mane žiūrėtų kaip į profesionalų sportininką“, – prisipažino E. Matakas.

Kai 2020 m. sausio pabaigoje Edgaras grįžo pas R. Leoną, šis kurį laiką atsargiai žiūrėjo į bendrą darbą, baimindamasis, kad kivirčiai ir nesusikalbėjimas vėl pradės kartotis.

Tačiau atsainus paauglys jau buvo subrendęs ir surimtėjęs. Lietuvos sporto universitete Kaune jis studijavo treniravimo sistemas, o prieš paskaitas ir po jų iš visų jėgų dirbo baseine ir treniruoklių salėje.

„Mes abu su treneriu, matyt, per anksti pasiekėme aukščiausią lygį, tad nežinojome, kaip dirbti – nei buvome ten stipriausi, nei patirties turėjome, tad daug ką darėme neteisingai. Per tuos kelerius metus atskirai daug kas pasikeitė.

Pasitaiko, kad treneris R. Leonas pasako griežtesnį žodį, bet dabar dažniausiai jis stengiasi mane motyvuoti, taisyti klaidas, išspausti iš manęs visa, kas geriausia ir parengti dideliems rezultatams“, – pasakojo E. Matakas.

„Didelių rezultatų“ neprailgo laukti – šiemet gegužę Madeiroje Edgaras iškovojo Europos žmonių su negalia čempionato tris aukso medalius.

Jis triumfavo 100 m ir 50 m laisvuju stiliumi bei 100 krūtine rungtyse. 100 m laisvuju stiliumi atrankoje E. Matakas pasiekė asmeninį ir Lietuvos rekordą – 59,73 sek., o finale jį darsyk sudaužė, finišo link plaukdamas viesulo greičiu – 58,83 sek.

50 m laisvuju stiliumi atrankoje jis irgi pasiekė asmeninį rekordą – 25,89 sek., o finale plaukė kiek lėčiau, bet vis tiek buvo nepralenkiamas, distanciją įveikdamas per 26,05 sek.

„Ilgai svajojau, kad laisvuju stiliumi kada nors plaukčiau taip greitai, kaip plaukiu dabar ir tai man pavyko tik Europos čempionate. Su treneriu iki čempionato ne kartą kalbėjausi apie tai, kaip gerinti rezultatą, o treneris sakė nežinantis, ką dar su manimi padaryti, kad kaip nors „išlipčiau“ iš 26 sek., plaukdamas 50 m rungtyje.

Kai Europos čempionato atrankoje man tai pagaliau pavyko, treneris sakė iš pradžių negalėjęs tuo patikėti – manė, kad plaukiau visa sekunde lėčiau, kol galiausiai suvokė, kad vis dėlto įveikiau 26 sekundžių barjerą“, – sakė E. Matakas.



Tačiau dar metų pradžioje net 26 sek. riba Edgarui atrodė tolima. Kai vasarį per žiemos pirmenybes Klaipėdoje pirmąsyk varžydamasis su sveikaisiais 50 m laisvuju stiliumi įveikė per 26,57 sek., atrodė, kad tai – nuostabus rezultatas.

„Pagalvojau: oho! Pasirodo, aš galiu plaukti“, – juokėsi E. Matakas. Toliau viskas tik gerėjo ir dabar Edgaras dažniausiai visada plaukia arti 26 sek. ribos, kartais ją peržengdamas ir nustebindamas net save patį.

50 m laisvuju stiliumi bus pagrindinė E. Matakos rungtis Tokijo paralimpinėse žaidynėse. 100 m laisvuju stiliumi rungtis išbraukta iš žaidynių programos, o plaukdamas 100 m krūtine kaunietis nesijaučia tvirtai, nors šį sezoną ir turi šeštą rezultatą pasaulyje.

„Esu sprinteris, tad 50 m laisvuju stiliumi yra mano

arkliukas. O plaukiant krūtine, kaip sako treneris, Dievas man nedavė stiprių kojų. Be to, palyginti su varžovais esu neaukštas, turiu didesnę raumenų masę, todėl greičiau pavargstu. Krūtine paralimpinėse žaidynėse plauksiu tam, kad įgyčiau daugiau varžybų patirties“, – aiškino 183 cm ūgio plaukikas.

Negalia netrukdo džiaugtis gyvenimu

Edgaras jau gimė su negalia. Silpnaregis berniukas nuo vaikystės vaikščiojo pasibalnojęs nosį akiniais, o pirmokas sunkiai pritapo prie bendraamžių: per pamokas su jais nespėdavo, nes sunkiai įžiūrėjo raides ir skaičius.

Pradėjęs mokytis specializuotame ugdymo centre Edgaras pasijuto geriau, tačiau paauglystėje jo regėjimas pradėjo dar labiau silpti, kol galiausiai E. Matakas visiškai apako dėl glaukomos – ligos, kai akies viduje padidėja spaudimas, siaurėja akiplotis ir atrofuoja regos nervas.

„Anksčiau dar tikėjau, kad atsiras naujų gydymo metodų ir vaistų, o aš kada nors ir vėl matysiu. Bet laikui bėgant supratau, kad niekas nesikeis ir gyvensiu taip, kaip gyvenu dabar. Man netrukdo, kad nematau. Džiaugiuosi gyvenimu, tuo, kad galiu daryti tai, kas man patinka“, – sakė E. Matakas.

Šeimoje jis – vienintelis neregys. Jaunesnės seserys ir tėtis puikiai mato, tik Edgardo mama turi bėdų dėl vienos akies lengvos formos kataraktos. Tačiau ir šią bėdą galima išspręsti operacija.

„Aklumą greičiausiai genetiškai paveldėjau iš prosenelės, kuri irgi sirgo glaukoma“, – pasakojo Edgaras.

Būdamas neregys jis prisitaikė matančiųjų pasaulyje. Baigė studijas ir svajoja kada nors dirbti treneriu – suburti pagalbininkų komandą, kuri jam padėtų treniruoti vaikus.

„Nesu tikras, ar būdamas aklas išties galėsiu dirbti treneriu, bet labai norėjau tapti diplomuotu treneriu, nes šis darbas man atrodo labai svarbus. Juk treneris jaunam sportininkui – tarsi tėvas. Jis yra jo mokytojas ir motyvatorius“, – aiškino E. Matakas.

Studijuojant LSU jam itin padėjo dėstytojai, kurie ieškojo būdų, kad neregys studentas gautų visą reikiamą informaciją, o Edgaras ir pats stengėsi neatsilikti nuo regėjimo pranašumą turinčių bendraamžių.

„Smagu, kad visos technologijos jau pritaikytos neregams. Telefonai įgarsinti, kompiuteriai irgi turi specialias programas. Net yra žaidimų žmonėms, kurie nemato. Jei labai nori, galima visko išmokti. Kai stengiesi, neįmanomi dalykai tampa įmanomi“, – įsitikinęs Edgaras.

2

**TOKIJO PARALIMPINĖS ŽAIDYNĖS
EDGARUI MATAKUI BUS ANTROSIOS
KARJEROJE**

3

**TIEK AUKSO MEDALIŲ EDGARAS MATAKAS
IŠKOVOJO 2021 M. EUROPOS ŽMONIŲ SU
NEGALIA PLAUKIMO ČEMPIONATE**

0,07

**TOKIA DALIS SEKUNDĖS EDGARĄ
MATAKĄ SKYRĖ MADEIROJE NUO
EUROPOS REKORDO 50 M. LAISVU
STILIUMI RUNGTYJE**

S11

**EDGARO MATAKO NEGALIOS KLASĖ,
KURIOJE VARŽOSI VISIŠKAI NEMATANTYS
PLAUKIKAI**

Jam, kaip ir visiems, taip pat pasitaiko sunkių momentų, tačiau E. Matakas nepasiduoda. Nereguiui dar sunku vienam rasti parduotuvę ir apsipirkti, o vaikystės gatvėje, pasitaiko, jis atsitrenkia į stulpą, kurio vietą puikiai žino.

„Bet sunkiau prisitaikyti buvo ne man, o mano šeimai. Kita vertus, džiaugiuosi, kad ir tėvai, ir seserys su manimi elgiasi ir bendrauja lyg su matančiu žmogumi, tad jaučiuosi visavertis“, – sakė E. Matakas.

Regėjimo negalią priima ir reginčioji Edgardo draugė, apie kurią plaukikas nedaugžodžiauja – asmeninį gyvenimą slepia po devyniais užraktais. „Svarbiausia, kad ji supranta, koks svarbus man plaukimas ir kodėl privalau laikytis disciplinos“, – šyptelėjo Edgaras.

Norėtų tapti pavyzdžiu kitiems

Plaukimas tapo E. Matakos atspirties tašku, siekiant ištrūkti iš kartais net žiaurios Vilijampolės gatvių mokyklos. Kasdienės treniruotės tapo rutina, o tikslas kasdien išmokti ko nors nauja ir dar labiau tobulėti – jo gyvenimo mantra.

„Sportas man padėjo daug ką įveikti, o plaukdamas jaučiu

malonumą. Turiu, ką veikti, nenuobodžiauju ir nesigailiu savęs. Treneris sako, kad nuo plaukimo greičiausiai niekada nenutolsiu, nes išėjęs iš baseino toliau gyvenu plaukimu. Turiu režimą, kada keltis, kada miegoti, kada valgyti, kada mankštintis ir tuo mėgaujuosi“, – patikino Edgaras.

Jam patinka disciplina, kurią pats ir susikūrė, patinka žinojimas, ką veiks kiekvieną dieną, kiekvieną minutę. Tad net laisvalaikiu, kurio ir taip mažai turi, jis stengiasi per daug neatsipalaiduoti, o gerai pailsėti, kad būtų jėgų treniruotėms.

Karščiausią vasaros dieną į ežerą Edgaras šoka tik atsigaivinti – neplaukia tolyn, nes bijo prarasti pojūtį, kaip plaukti baseine.

„Be savikontrolės nepasieksi rezultatų“, – įsitikinęs geriausias Lietuvos neregys plaukikas.

Jis puikiai supranta, kad yra laikomas vienu iš šalies paralimpinės rinktinės lyderių ir iš jo tikimasi tik pergalių. Tačiau pats apie jas nesvajoja, nors svajoti ir itin mėgsta. „Aš svajoju ne apie medalius, o noriu dar greičiau plaukti, kad pats būčiau patenkintas, nesvarbu, būsiu pirmas ar paskutinis. Man svarbiausia – pagerinti asmeninį

rezultatą, džiaugtis galimybe plaukti ir tobulėti, įgyti patirties“, – patikino E. Matakas.

Treneris R. Leonas irgi neslepia, kad aplinkos spaudimas toks – lyg ant pečių tektų nešiotis sunkią kuprinę. Bet tas spaudimas turi ir šviesiąją pusę.

„Edgarui dabar sudaromos idealios sąlygos treniruotis. Jam nieko netrūksta“, – patikino R. Leonas.

O pats plaukikas – psichologiškai pakankamai tvirtas, kad gebėtų susitelkti tik į tai, kas nuo jo priklauso, mat, kaip sako psichologai, negali kontroliuoti, kaip plauks varžovai ar to, kokią vietą pats užimsi, tačiau gali valdyti savo mintis ir veiksmus.

„Edgaras geba susitelkti į savo judesius ir stengtis padaryti geriau. Į viską jis žiūri pakankamai ramiai“, – sakė R. Leonas.

Svajoklis plaukikas iš Kauno norėtų apkelti pasaulį. Nors jo nemato, bet gali ragauti, girdėti, uosti ir pamatyti jį kitų akimis. Tai – irgi nepaprastai įdomu. Tačiau labiausiai jis svajoja palikti įspaudą žmonių su negalia sporte. Įkvėpti jaunos neregijos žmones sportuoti. Rasti savo sporto šaką ir jai visiškai atsiduoti.

„Noriu tapti tuo pavyzdžiu, kuriuo visi sektų“, – prisipažino E. Matakas.





Į JAPONIJĄ – GINTI ČEMPIONŲ TITULŲ

Prieš penkerius metus Rio de Žaneire, kur nuo Korkovado kalno vietinius ir svečius laimina Kristaus Atpirkėjo statula, Lietuvos golbolo rinktinė pirmąsyk įkopė į aukščiausią viršūnę – iškovojo paralimpinių žaidynių auksą. Per tuos penkerius metus čempionų komandoje keitėsi treneriai ir žaidėjai, tik ne nugalėtojų dvasia. Į Tokijo paralimpines žaidynes lietuviai golbolininkai vėl kelias laimėti.

Kantriai ir užtikrintai jie statė savo svajonių rūmus. Aklinoje tamsoje, nes nieko nemato, skynė pergales visose svarbiausiose varžybose: Europos ir pasaulio čempionatuose, paralimpinėse žaidynėse. Lietuvos vyrų golbolo rinktinėi neprilygsta jokia kita šalies paralimpinė komanda.

Šie vyrai neregijų akimis ir turintys didelę širdį golbolo aikštėje – lyg Alexandre'o Dumas mušketininkai, kovojantys ne tik dėl savęs, bet ir dėl vienas kito.

Nuo 1998-ųjų, kai pasaulio čempionate iškovojo pirmuosius apdovanojimus – bronzą – nepriklausomos Lietuvos golbolo rinktinė nuolat buvo tarp grėsmingiausių šio sporto planetos komandų, o lietuvių trofėjams suskaičiuoti neužtenka rankų pirštų.

Keitėsi kartos, treneriai, varžovų komandos, bet Lietuvos golbolininkai visą laiką buvo tie, kurių baiminosi turtingesni ir popieriuje galingesni.

2019 metų liepą, likus pusmečiui iki pandemijos, lietuviai Fort Veine (JAV) laimėjo paralimpinį atrankos turnyrą ir užsitikrino teisę dalyvauti Tokijo paralimpinėse žaidynėse. Šeštiosiose.

2000 m. Sidnėjuje ir 2008 m. Pekine Lietuvos golbolininkai iškovojo sidabrą, o 2016 m. Rio de Žaneire tapo paralimpiniais čempionais. Aukso jie sieks ir paralimpiniame Tokijuje.

„Neabejotinai tikiu savo komanda, o būdamas čempionas negali teigti, kad į žaidynes važiuoji tik žaisti. Žinoma, ne veltui sakoma, kad apginti titulą sunkiau nei jį iškovoti, bet tikrai nesame autsaideriai.

Tokijuje vėl tikimės kovoti dėl medalių, nors varžovai tam irgi rengėsi“, – teigė treneris Valdas Gecevičius.

Patikėjo trenerio idėjomis

60 metų V.Gecevičius prie Lietuvos vyrų golbolo rinktinės vairo stojo po dviejų dešimtmečių moterų krepšinyje. Kai buvęs moterų krepšinio treneris ir administratorius 2019-ųjų pradžioje sulaukė Lietuvos aklųjų sporto federacijos generalinės sekretorės Neringos Paraščiuk-Balčiūnienės pasiūlymo treniruoti golbolininkus, iš pradžių neteko žado.

„Pamaniau, kad ji ką nors supainiojo, nes neturėjau jokio supratimo apie golbolą. Išskyrus tai, kad ši komanda turi labai daug titulų“, – prisipažino V. Gecevičius.

Tačiau niekas nieko nesupainiojo. V. Gecevičių golbolininkams rekomendavo krepšininkę Rima Valentienę, o šio sporto treneriai apskritai nėra rengiami – visi ligtoliniai irgi buvo savamoksliai.

2016-aisiais Rio de Žaneire į paralimpinių žaidynių viršūnę Lietuvos golbolo rinktinę atvedė treneris Karolis Levickis. Po tų žaidynių su komanda atsisveikino ne tik treneris, bet ir jos lyderis Genrikas Pavliukianecas.

Naujo trenerio Šarūno Juknos treniruojami golbolininkai 2017 m. tapo Europos čempionais, o 2018 m.

planetos pirmenybėse liko ketvirta, bet netrukus strategas irgi paliko komandą – nutarė toliau studijuoti mediciną. V. Gecevičius nepabūgo iššūkio nerti į nepažįstamus vandenius.

„Žaidėjams pristatydamas pasakiau, kad atėjau kone iš gatvės, kad nesuprantu golbolo. Bet jie į mane žiūrėjo geranoriškai, galėjau su jais pasitarti. Pamažu perpratau žaidimą. Kiekvienoje sporto šakoje yra savų niuansų, gudrybių – ir kiti treneriai ką nors sumąsto, bet ir aš ieškau naujovių“, – sakė V. Gecevičius.

Golbolininkai tikina, kad rasti bendrą kalbą su buvusiu moterų krepšinio treneriu buvo lengva jau vien dėl to, kad jis puikiai supranta, kas yra komandinis sportas ir ypač gerai žino psichologinio bendravimo su žaidėjais ypatumus.

„V. Gecevičius dėjo daug pastangų, kad susipažintų su golbolu ir perskaitė itin daug informacijos. Dabar jis jau turi savo viziją, kaip galėtume žaisti, o ta vizija – kitokia nei jo pirmtakų. Tarkime, V. Gecevičius reikalauja iš mūsų žaisti greičiau, aikštėje daugiau judėti. Gal tai – ir krepšinio įtaka? – svarstė paralimpinis čempionas 31-erių Mantas Brazauskis. – Mes stengiamės išpildyti trenerio norus, nes mūsų sporte įmanoma ir būti greitesniam, ir daugiau judėti, kad užkluptum varžovus nepasirengusius.

Dar patinka, kad V. Gecevičius akcentuoja ne stiprias atakas per varžovą, o gudrumą ir būdus apgauti priešininkus. Treneris nori, kad ne tik jaustume

atsakomybę laimėti, bet ir mėgautumės žaidimu.“

K. Levickis, su kuriuo prieš penkerius metus Lietuvos golbolininkai laimėjo paralimpinį auksą, buvo kitoks.

Didžiausią dėmesį jis skirdavo fizinio rengimo treniruotėms, per kurias žaidėjus visiškai išsunkdavo.

Itin sunkios buvo treniruočių stovyklos prieš svarbiausius čempionatus. Per jas, atrodė, golbolininkai atiduodavo paskutines jėgas. Tačiau užtat per varžybas buvo lengva. Žingsnis po žingsnio iki lemiamų rungtynių grįždavo vis daugiau jėgų.

Iš pradžių atsargiai į golbolo neišmanantį ir iš krepšinio atėjusį trenerį dar žiūrėję paralimpiniai čempionai, V. Gecevičiaus idėjomis visiškai patikėjo tuomet, kai vos po kelių mėnesių bendro darbo laimėjo atranką į Tokiją.

„Ten laimėjome drauge dirbdami vos mėnesį kitą, o paskui turėjome dar dvejus metus pasirengti žaidynėms. Tad, tikiu, kad per jas viskas bus gerai“, – neabejojo rinktinės kapitonas Marius Zibolis.

Sunkiai ištvėrė be varžybų

Tačiau atranka į Tokiją Fort Veine buvo vienos paskutinių tarptautinių golbolininkų varžybų iki pandemijos. Pernai kovo mėnesį pasaulis sustojo – dėl gyvybei pavojingo koronaviruso valstybės užvėrė sienas, o ant treniruočių arenų ir sporto salių pakibo spynos.

Netrukus po to, kai Pasaulio sveikatos organizacija paskelbė pandemiją, buvo pranešta, kad metams nukeltos Tokijo olimpinės ir paralimpinės žaidynės.



3

TIEK MEDALIŲ PARALIMPINĖSE
ŽAIDYNĖSE YRA IŠKOVOJUSI LIETUVOS
VYRŲ GOLBOLO RINKTINĖ

6

LIETUVOS VYRŲ GOLBOLO RINKTINĖ
PARALIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE DALYVAUS
ŠEŠTĄ KARTĄ

10

TIEK KOMANDŲ DALYVAUS TOKIJO
PARALIMPINIAME VYRŲ GOLBOLO
TURNYRE

Pastarieji metai visiems buvo nelengvi, tačiau sportininkai itin skaudžiai pajuto, ką reiškia tik treniruotis, neturint galimybės dalyvauti varžybose.

„Per mano visą karjerą nėra buvę, kad daugiau kaip metus neturėtume varžybų. Buvo keistas laikotarpis – lyg pats būtum padaręs pauzę nuo sporto“, – prisipažino M. Zibolis.

Lietuvos rinktinės kapitonas 46 metų M. Zibolis golbolą žaidžia nuo neatmenamų laikų. Kai 13-metis paauglys 1988-aisiais pirmąsyk išbandė šią sporto šaką, šalies golbolininkai iškovojo pirmąjį svarbų trofėjų – SSRS neįgaliųjų sporto žaidynių auksą.

Pats Marius pergales paskui jau skynė su nepriklausomos Lietuvos rinktine ir per daugiau kaip tris dešimtmečius nenustojo žavėtis golbolu. Įpratęs prie varžybų, jis netvėrė savo kailyje, kai per pandemiją buvo priverstas tik virti savo sultyse.

„Gegužę pagaliau turėjome varžybas – prieš jas net atsirado jaudulys, kurio jau daug metų nejausdavau“, – šyptelėjo M. Zibolis.

Visiems reikėjo prisitaikyti prie pasikeitusios realybės. Sunkiausia buvo pirmuosius kelis mėnesius, kai treniruotis galėjai tik savarankiškai. Tačiau net ir atsivėrus salei, jos sienos greitai įsipyko.

„Mūsų treniruotės dėl pandemijos nenukentėjo – dirbome pakankamai. Bet neturėdami tikrų varžybų, buvome priversti varžytis tarpusavyje. Vienas kitą pažįstame, žinome, kaip kuris meta ar ginasi, tad labiausiai stigo įvairovės“, – teigė dar vienas rinktinės narys 29-erių Justas Pažarauskas.

Treneris V. Gecevičius irgi pastebėjo, kad auklėtiniai pailso nuo pandeminės rutinos.

„Stengėmės, kad treniruotės būtų skirtingos – eidavome ir į treniruoklių salę, ir į golbolo, ir laisvų dienų duodavome, bet vėl grįžti sportuoti, o žmonės tie patys, garsai ir kvapai – tie patys, tad imi nervintis.

Kiekvienas sportininkas nori rungtyniauti, o mes daugiau kaip metus tik treniravomės“, – sakė V. Gecevičius.

Atšauktos varžybos itin sumaišė kortas. Kai neliko turnyrų, neliko ir galimybių pasitikrinti, kas ko vertas ir pamatyti, kur žioji didžiausios spragos ar kokių staigmenų parengė varžovai.

„Tokijo paralimpinės žaidynės bus kitokios nei visos ligtolinės. Sunku nuspėti, kaip ten seksis. Pagrindinių varžovų aikštėje nebuvo sutikę net kelerius metus ir nežinome, kaip jie atrodo“, – prisipažino J. Pažarauskas.

Jam antrino komandos draugas M. Brazauskis: „Tokijo paralimpinės žaidynės nebūtinai laimės geriausiai pasirengusi komanda. Per žaidynes itin daug lems ir sėkmė, ir talentas. Tikiu, kad mums talento tikrai pakanka.“

Grįžo padėti komandai

Pandemija jaukė ne tik komandų – ir atskirų jos sportininkų planus. Lietuvos golbolo rinktinės lyderis Mantas Panovas baigė karjerą netrukus po to, kai buvo paskelbta, kad Tokijo žaidynės metams nukeliamos.

Paralimpiniame atrankos turnyre Fort Veine M. Panovas buvo rezultatyviausias lietuvių žaidėjas, tačiau jis nusprendė nesiekti dar vieno paralimpinio čempiono medalio.

„Nežinau tikslios priežasties, kodėl Mantas išėjo, bet jį kamavo traumos, jautė nuolatinius skausmus. O gal norėjo daugiau laiko skirti šeimai? Jei Tokijo žaidynės būtų vykusios kaip suplanuota, gal būtų jų sulaukęs, tačiau jas nukėlus nusprendė pasitraukti“, – svarstė V. Gecevičius.

Nors pradėjęs dirbti su golbolininkais buvęs moterų krepšinio treneris komandoje jau nerado buvusio lyderio G. Pavliukianeco, su juo nuolat palaikė ryšį.

Treneris ir patyręs žaidėjas vis susiskambindavo, pasikalbėdavo. G. Pavliukianecas jau anksčiau svarstė grįžti į komandą, bet V. Gecevičius į tai žiūrėjo atsargiai, nenorėdamas rinktinėje kelti įtampos ir dirbtinai kurti konkurencijos tarp ir taip gerai žaidžiančių auklėtinių.

Bet kai M. Panovas netikėtai baigė karjerą, vartai į rinktinę G. Pavliukianecui vėl plačiai atsivėrė.

„Net nereikėjo svarstyti, nes Genrikas žaidžia toje pat

pozicijoje kaip ir M. Panovas. Žinoma, kelerius metus nesportavus, reikia atgauti sportinę formą, pasirengti fiziškai, tačiau aikštėje patyrusiam žaidėjui lengviau“, – sakė V. Gecevičius.

Grįžti buvo paprasčiau dar ir dėl to, kad per tuos poilsio metus rinktinė mažai keitėsi.

„Genrikas grįžo į komandą, iš kurios ir išėjo – karjerą baigė gal tik vienas kitas, o pamaina dar neatėjo. Nors nesportavo, Genriko metimas nepakito – jis puola vis dar taip pat staigiai kaip anksčiau, tad, neabejoju, varžovai turės vargo bandydami uždaryti tam tikras vartų ertmes“, – įsitikinęs M. Brazauskis.

G. Pavliukanecas per auksu sutviskusias Rio žaidynes ir dar gerokai iki jų buvo Lietuvos golbolo žvaigždė, kurią gerbė ir varžovai, ir komandos draugai. Tačiau grįždamas į numylėtą komandą, patyręs žaidėjas nekėlė sąlygų ir yra pasiryžęs likti naujai sužibusių lyderių šešėlyje.

„Aš grįžau padėti komandai. Bus taip, kaip nuspręs treneris. Jeigu jis pasakys, kad netinku startiniam trejetui, dėl to tikrai neišgyvensiu. Nenoriu įnešti į komandą sumaišties, bruzdesio. Būtų kvaila demonstruoti asmenines ambicijas ir klausinėti, koks bus mano vaidmuo, ar žaisiu ir kiek žaisiu“, – 45-erių G. Pavliukanecas kalbėdamas patvirtina, kad yra ištis brandus žaidėjas.

Turi atidžiai sekti savo veiksmus

Golbolo aikštėje svarbus gebėjimas pataikyti kamuolį į vartus ir apsiginti, nors tai daryti tenka akliuotose tamsoje – nematant nei aikštės, nei kamuolio.

Golbolas – itin intensyvi ir įdomi sporto šaka. Per ją žaidžiami du kėliniai po 12 minučių stabdomo laiko, tad rungtynės trunka valandą ir ilgiau.

Žaidimo esmė – pataikyti kamuolį į varžovų vartus. Vartai – 9 metrų pločio, o juos gina trys žaidėjai, kurie vėliau tampa puolėjais.

Žaidėjai nemato absoliučiai nieko: yra akli arba silpnai regėjimo. Tačiau prieš rungtynes jiems vis tiek teipuojamos akys, privaloma dėti tamsius akinius. Per kilogramą sveriantis minkštas kamuolys tam tikrose zonose turi bent dukart atsimušti į grindis ir tik tada įskrieti į varžovų vartus.

Kamuolys skamba, tad žaidėjai vartus nuo jo gina remdamiesi klausa ir intuicija. Teisėjas tuomet prašo tylos salėje.

Nors per porą metų puikiai perprato golbolą ir išmoko taisyklės, kai kurios jų V. Gecevičių vis dar glumina.

„Tų taisyklių – daug ir kartais net keistų. Jei netyčia

pavėlavai į burtų traukimą, jei kamuolys netyčia perriedėjo vidurio liniją, net jei paėmei papildomą pertraukėlę, nesuskaičiavęs, kad visas jau panaudojai, gali pralaimėti rungtynes.

Esu priverstas galvoti ne tik apie mūsų komandos žaidimą, bet ir stebėti, kad pats nepadaryčiau netyčinės klaidos. O juk per rungtynes dar slegia įtampa ir esi pilnas emocijų, tad gali ką nors ir praleisti“, – teigė V. Gecevičius, kuriam šalia aikštės padeda asistentai Sandra Šalčiūtė ir Ugnius Savickas.

Vis dėlto treneriui svarbiausia – gerai parengti komandą, o ne skaičiuoti savo klaidas.

Moka kantriai laukti

O komanda – jau žinanti paralimpinių pergalių skonį ir puikiai menanti įtampą jų siekiant.

„Man visada atrodė, kad mūsų varžovai netaps stipresni vien dėl to, kad žais paralimpinėse žaidynėse. Su tais varžovais daug žaisdavome Europos ir pasaulio čempionatuose, dažniausiai juos nugalėdami. Nors vyresni komandos draugai vis sakydavo, kad per paralimpines žaidynes labiau slegia įtampa, tai laikiau tik kalbomis.

Tačiau kai Rio de Žaneire pats pirmąsyk žaidžiau paralimpinėse žaidynėse, supratau, apie ką kalbėjo veteranai – atsakomybė pasirodyti kuo geriau, kad Lietuva dėl mūsų džiaugtųsi, slėgė pečius ir kėlė įtampą. Juolab kad pirmąsyk žaidžiau salėje, kurioje gaudė apie 8 tūkst. žiūrovų. Anksčiau nieko panašaus nepatyriau“, – pasakojo M. Brazauskis.

Tokijuje tokio triukšmo jau nebus, mat dėl viruso COVID-19 pandemijos patekimas į arenas bus itin griežtai ribojamas. Šiose žaidynėse daug kas bus kitaip nei per ankstesnes – dėl koronaviruso grėsmės sportininkams teks itin daug ribojimų, jie net negalės apžiūrėti Tokijo.

Nors kalbant apie akluosius žodis „apžiūrėti“ skamba keistai, jie mato pasaulį. Tik ne akimis.

Aplinkiniai dažnai nesupranta, kodėl būdami užsienio turnyruose neregiai važiuoja į pažintines ekskursijas. V. Gecevičius tvirtina, kad jie jaučia ir mato daugiau nei turintieji puikų regėjimą.

„Dauguma jų akli ne nuo gimimo – vieni apako po ligų ar traumų, kitų silpnas regėjimas dar labiau susilpnėjo. Bet jie žino, kaip atrodo žmogus, namas ar automobilis. Jie labai mėgsta klausytis ir yra žingeidūs, todėl su jais bendrauti itin įdomu“, – sakė V. Gecevičius.

Pažinti pasaulį galima ir uodžiant, ragaujant, klausant. „Miestas – ne tik architektūra ar kalnai tolimoje, bet



ir jo atmosfera, triukšmas, maistas. Visuose turnyruose užsienyje dažniausiai keliaujame tik maršrutu oro uostas-viešbutis-salė, bet Tokiją norėtusi pamatyti“, – prisipažino J. Pažarauskas. Tačiau ekskursija pasibaigus žaidynėms po paralimpinį Tokiją – tik kukli svajonė, o paralimpinis medalis – tikslas, kurio Lietuvos golbolo rinktinė sieks nagais ir dantimis. Juolab kad pirmą kartą šalies istorijoje paralimpines žaidynes transliuos televizija – LRT.

„Gal draugai, artimieji ir šiaip gerbėjai pagaliau pamatys, kaip mes žaidžiame tokiose svarbiose varžybose. Tai įpareigoja, nes norisi pasirodyti kuo geriau“, – patikino komandos kapitonas M. Zibolis.

Įpareigoja ir titulai. Nors paralimpinių čempionų nepersekioja praeities pergalių šešėliai, o golbolas – ne

krepšinis, kurio rezultatus kone kiekvienas lietuvis vertina per didinamąjį stiklą, vis dėlto visiems Tokijoje norisi medalio. Geriausia – aukso.

„Paralimpinis auksas yra kiekvieno sportininko siekiamybė. Mūsų – irgi. Nemėgstu žadėti, kaip bus, bet galiu pažadėti viena: Tokijoje mes tikrai stengsimės laimėti“, – patikino M. Zibolis.

J. Pažarauskas antrino kapitonui: „Esame penkeriais metais vyresni nei Rio, bet visų nusiteikimas kovoti ir noras laimėti nemažėja. Mėgstu sakyti, kad per varžybas svarbiausia yra kantrybė. Net jei praleidi įvartį ar du, ypač pradžioje, nėra reikalo žutbūt bandyti lyginti rezultatą, nes vaisių dažniausiai duoda kantrybė, kai žaidi taip, kaip moki, kai nepasiduodi emocijoms, o lauki varžovų klaidų ir jomis pasinaudoji.“

V. Gecevičiaus auklėtiniai turi kantrybės laukti ir nesikarščiuoti. Jie turi stiprybės nuslopinti savo ego, jei to reikia komandai. Kiekvienas jų aikštėje pasiryžęs atiduoti visą save.

„Bet svarbiausia, kad visi jie – lyg kumštis. Mūsų komandoje svarbiausia patirtis, meistriškumas ir vienybė. Daug su jais apie tai kalbėjausi, pasakojau, koks svarbus komandos draugų palaikymas, rodžiau pavyzdžius, kai per Europos futbolo čempionatą žaidėjai bučiavo vienas kitam į kaktą už tai, kad apsaugojo nuo įvarčio.

Vienas kito palaikymas ir aikštėje, ir už jos ribų yra didžiausia bet kurios komandos jėga. Aukščiausių tikslų įmanoma siekti tik tada, kai komanda vieninga“, – įsitikinęs V. Gecevičius.

GOLBOLO LEGENDA GRĮŽTA



Genrikas Pavliukianecas grįžta į Lietuvos vyrų golbolo rinktinę. Golbolo legenda, prieš penkerius metus Rio de Žaneiro paralimpinėse žaidynėse atvedusi mūsų nacionalinę komandą į istorines aukštumas, šiemet Tokijuje sieks padėti apginti ekipai čempionės titulą. G. Pavliukianecas paralimpinio judėjimo žurnalui #IVEIKSAVE papasakojo apie nenumaldomą sporto trauką, sprendimą grįžti ir komandos galimybes Tokijo vasaros paralimpinėse žaidynėse, kurios rugpjūčio 24 – rugsėjo 5 d. vyks Japonijoje.

„Kur matėte, kad 44 metų golbolą dar žaistų? Aš nebeištempsiu. Tai buvo paskutinės mano rungtynės. Manau, kad savo jau atidaviau Lietuvai. 25-erių metų sporto jau užteks“, – 2016 m. rugsėjo 17 d. Rio de Žaneire ištara Genrikas Pavliukianecas, kurio vedama Lietuvos vyrų golbolo rinktinė ką tik paralimpinių žaidynių finale nukovė JAV nacionalinę komandą ir pirmą kartą istorijoje pasipuošė paralimpiniu auksu.

G. Pavliukianecas, pasiekęs išsvajotą karjeros viršūnę, tada tikrai galvojo, jog daugiau rinktinės aprangos nebeapsivilks. Tačiau, prabėgus penkeriems metams, 45-erių veterano pavardė vėl atsidūrė nacionalinės komandos žaidėjų sąraše. Artėjant Tokijo paralimpinėms žaidynėms, G. Pavliukianecas sulaukė rinktinės stratego Valdo Gecevičiaus skambučio ir prašymo dar kartą padėti komandai Japonijoje.

G. Pavliukianecas ilgai nedvejojo ir antrą kartą gyvenime nusprendė grįžti į rinktinę. Pirmą kartą su ekipa vilnietis bandė atsisveikinti po 2012 m. Londono žaidynių, kuriose apmaudžiai užėmė ketvirtą vietą.

„Po Londono buvo labai sudėtingas momentas, kai reikėjo apsispręsti, ar tęsti karjerą. Bet vėl išlindo tas velnias iš kažkur ir įtempė mane į komandą, nors tada visą mėnesį apie sporto pabaigą galvojau.

Po Rio de Žaneiro apsisprendžiau ir baigiau karjerą, bet

tas velniukas kažkur manyje sėdėjo ir vieną dieną vėl pradėjo sukti ratus galvoje, piešti vartus ir kamuolį. Tu supranti, kad negali be to gyventi, tau reikia tos kovos, to veiksmo. Sporte taip jau būna, kad tu užsikabini ir niekaip negali jo baigti“, – paralimpinio judėjimo žurnalui #IVEIKSAVE pasakojo G. Pavliukianecas, nusitaikęs į šeštąsias žaidynes gyvenime.

Genrikai, po Rio de Žaneiro žaidynių sakėte, kad baigiate karjerą ir tai darote dėl šeimos. Kaip artimieji reagavo į Jūsų sprendimą grįžti į didįjį sportą?

Apie du metus aš jaučiausi labai gerai. Man tai buvo savotiškas atodūsis nuo tos dešimtmčio lydėjusios sporto rutinos. Kažkada esu sakęs, kad sportininkas, atidavęs profesionaliam sportui 10–20 metų, tampa sporto narkomanu. Jis negali be sporto, jam reikia varžybų. Net nebūtinai profesionalių, tai gali būti net veteranų varžybos. Nesvarbu. Jam tiesiog reikalingas žaidimas, reikalinga kova.

Po dvejų metų poilsio mane pradėjo kamuoti savotiška sporto abstinencija, man labai norėjosi žaisti.

Atsiradus progai grįžti į komandą, aš ilgai net nesvarsčiau. Tiesą sakant, per daug nesitarėme net šeimoje, nes niekas šio mano sprendimo jau negalėjo pakeisti. Pasakiau, kad noriu grįžti, dar sužaisti ir padėti komandai. Ačiū šeimai, kuri į tai pažiūrėjo teigiamai.

Po Rio de Žaneiro žaidynių sakėte, kad golbolą žaidžiantis 44-erių sportininkas – neregėtas reiškinys. Birželį Jums sukako 45-eri. Ar šie skaičiai jaučiami aikštėje?

Golbolas yra tokia sporto šaka, kur ne viską lemia jėga ir greitis. Daug lemia ir galva, patirtis. Taip yra bet kurioje sporto šakoje. Vyresnis žaidėjas dažnai gali ne tik nepakenkti, bet net ir truktelti komandą savo patirtimi į viršų. Taip kad aš dar tikriausiai nebūsiu ta komandos dalis, kuri temps žemyn.

O žiūrint iš tos pozicijos, kad iš komandos pasitraukė Mindaugas Suchovejus ir Mantas Panovas, tai ekipai trūksta net ir treniruočių partnerių. Treneris man pasakė, kad nori matyti komandoje. Manau, kad 45-eri metai tikrai nėra kažkokia riba ir aš galiu būti naudingas komandai.

Rio de Žaneire buvote neabejotinas komandos atakų lyderis ir tapo rezultatyviausiu turnyro žaidėju su 35 įvarčiais. Kokiam vaidmenyje matote save Tokijo žaidynėse?

Brazilijoje tapau rezultatyviausiu paralimpinio turnyro žaidėju, bet tokio tikslo sau nekėliau. Tiesiog norėjau, kad komanda laimėtų, o gavosi kaip gavosi. Tikslą mes pasiekėme – laimėjome aukso medalius. Nematau prasmės kelti sau kažkokius asmeninius tikslus, pavyzdžiui, vėl tapti rezultatyviausiu turnyro žaidėju. Aš tokio tikslo neturiu, nes manau, jog golbolas yra komandinis žaidimas.

Aš grįžau padėti komandai. Bus taip, kaip nusprendė treneris. Jeigu jis pasakys, kad aš netinku startiniam trejetui, tai aš tikrai dėl to nepergyvensiu. Čia yra trenerio sprendimas. Reikia suprasti, kad treneriui irgi yra sunku, nes jis yra palyginti naujas žmogus komandoje, o dėl pandemijos iš kalendoriaus iškritę metai nepadėjo geriau pažinti savo žaidėjų, varžovų ir taip toliau.

Nenoriu įnešti į komandą kažkokio sumišimo, bruzdesio. Yra treneris, priimantis sprendimus, o mes, žaidėjai, turime būti išvien ir žaisti kaip vienas kumštis. Būtų kvaila demonstruoti kažkokias asmenines ambicijas ir klausinėti trenerio, koks čia bus mano vaidmuo, žaisiu ar nežaisiu, kiek žaisiu ir taip toliau. To negalima daryti nei man, nei kitiems žaidėjams.

Jeigu šiandien aikštėje susitiktų 2016 m. ir 2021 m. Lietuvos golbolo rinktinės, kuri laimėtų?

Manau, komandų pajėgumas skirtųsi. Nėra čia ką slėpti, kad rinktinė paseno. Jauni žmonės išejo, seni grįžo. Išėjo Mindaugas Suchovejus, Mantas Panovas. Grįžau aš, šalia žaidžia Marius Zibolis. Manau, akivaizdus faktas, kad tapome senesni, čia net nereikia būrėjos klausti.

Ką mes galime padaryti? Mes galime užmaskuoti savo trūkumus. Manau, kad mūsų pranašumas prieš kitas komandas bus ilgesnis ir lygesnis atsarginių žaidėjų suolelis. Visi esame daugiau ar mažiau vienodo pajėgumo žaidėjai, o tai yra pliusas. Jei anksčiau paralimpinėse žaidynėse žaisdavo trys ar keturi žmonės, tai dabar treneriui tą žaidimo laiką greičiausiai teks dalinti penkiems – šešiems žaidėjams.

Koks rezultatas Tokijo žaidynėse šiai komandai būtų teigiamas?

Mano nuomone, Lietuvos rinktinėi Tokijuje gėdos nepadarytų žaidimas finale. Mažasis finalas, manau, irgi nebūtų blogas rezultatas. Manau, daugelis varžovų komandų mus laikys favoritais. Prizinė vieta būtų geras rezultatas, o visų mūsų tikslas tikriausiai turėtų būti žaidimas finale.

Tokijo žaidynės Jums bus jau šeštosios karjeroje ir pagal šį rodiklį pavysite legendinį parolimpietį Saulių Leonavičių. Ką Jums reiškia ši rekordinė žyma?

Na, taip, skaičius įspūdingas. Manau, kad bet kuriam sportininkui tai būtų didelis pasiekimas. Nuo pradžios Sidnėjūje buvo ir sėkmingų, ir nesėkmingų žaidynių. Aišku, kažkam pakartoti tai bus sudėtinga.

Taip, Saulius Leonavičius irgi dalyvavo šešeriose žaidynėse, bet vienos iš jų buvo žiemos. Sakau sau, kad turėsiu prieš Saulių šiojį tokį pranašumą, nes būsiu dalyvavęs šešiose vasaros žaidynėse, o man jos įdomesnės nei žiemos (juokiasi – red.).

Kas golbole yra tas variklis, Jus vedantis į priekį?

Golbole mane veža azartas – kova, kurioje tu sieki nugalėti varžovus. Didžiausią pasitenkinimą suteikia pats žaidimas, jo eiga. Esmė yra nugalėti varžovus. Tu nori ne tik įmušti įvartį ar kuo sėkmingiau sužaisti kitame epizode, bet ir laimėti. Golbolo skonis man yra tie du kėliniai po dvylika minučių.

6

TOKIJO PARALIMPINĖS
ŽAIDYNĖS
G. PAVLIUKIANECUI
BUS ŠEŠTOSIOS
KARJEROJE

3

TIEK MEDALIŲ
G. PAVLIUKIANECAS
YRA IŠKOVJĘS
PARALIMPINĖSE
ŽAIDYNĖSE

35

TIEK ĮVARČIŲ
RIO DE ŽANEIRO
PARALIMPINĖSE
ŽAIDYNĖSE PELNĖ
G. PAVLIUKIANECAS

45

TIEK METŲ BIRŽELĮ
SUKAKO
G. PAVLIUKIANECUI



Į PARALIMPINĮ TOKIJĄ – ALKANI PERGALIŲ

Didžiausias savo pergalės jie iškovojo ne stadione ar manieže. Vienokią ir kitokią negalią turintys šie lengvaatlečiai labiausiai laimėjo tuomet, kai pradėjo sportuoti ir suprato, kad dažnai negailestingame sveikųjų pasaulyje yra visaverčiai žmonės ir sportininkai. Tokijo paralimpinėse žaidynėse debiutuosiantys keturi atletai su jauduliu laukia galimybės atstovauti savo šaliai pasaulyje svarbiausiame žmonių su negalia sporto renginyje.

Prieš penkerius metus Rio de Žaneire Mindaugas Bilius maudėsi šlovės spinduliuose, kai tapo paralimpiniu čempionu rutulio stūmimo rungtyje, o mesdamas diską iškovojo sidabrą.

Netrukus po žaidynių M. Bilius sportinį kostiumą iškeitė į oficialų ir sėdo į šalies paralimpinio komiteto prezidento postą. Paralimpinis čempionas ėmėsi esminių neįgaliųjų sporto pertvarkų, tad prieš kelis mėnesius buvo perrinktas antrai kadencijai.

Lietuvos paralimpinio sporto veidu tapęs M. Bilius jau nevyks į Tokiją daryk siekti aukso.

Japonijoje nebus ir dar trijų veteranų – Kęstučio Skučo, Jono Spudžio ir Ramunės Adomaitienės.

Per penkerius metus nuo Rio de Žaneiro žaidynių Lietuvos paralimpinė lengvaatlečių rinktinė keitėsi, o veteranų pamaina tapo jaunesni ir pergalių dar alkani

lengvaatlečiai.

Regėjimo negalią turinčioms Aušrai Garunkšnytei ir Oksanai Dobrovolskajai bei judėjimo negalią turintiems Andriui Skujai ir Donatui Dundziui Tokijo žaidynės bus debiutinės. Tačiau į lengvąją atletiką visa esybė panirę sportininkai tiki ir tikisi, kad per jas dėl savo rezultatų bus matomi visam pasauliui.

Atgaiva nuo slogių minčių

Laisvalaikio jis šienauja, kapoja malkas, žiemą – kasa sniegą. Kai ūkio darbai nudirbti, D. Dundzys griebia meškerę arba šluostę, kuria šveičia numylėtą automobilį. „Nesijaučiu neįgalus, esu toks kaip visi“, – aiškiai dzūkuodamas greitakalbe žodžius lyg žirnius bėrė 29-erių alytiškis.

Rutulio stūmimo ir disko metimo rungtyse Tokijo

žaidynėse dalyvausiantis Donatas jau gimė turėdamas judėjimo negalią – jį ištraukė nekvėpuojanti, o dešinės pusės nervas buvo užspaustas, tad nuo pat gimimo ta pusė paralyžiuta ir silpnė.

Augdamas D. Dundzys itin išgyveno dėl to, kad jautėsi kitoks nei bendraamžiai, kartais nuo karto nurydavo nuoskaudas, išgirdęs pašaipesnį bendraamžių žodį, kol jo išsigelbėjimu tapo sportas.

12-metis paauglys susipažino su treneriu Jonu Baltrušaičiu ir šis parodė kelią, kuriuo nuo tada Donatas eina.

„Dabar jau man visiškai vienodai, ką apie mane kalba kiti. Koks esu, toks“, – atlapaširdis dzūkas nebesuka galvos dėl nereikšmingų smulkmenų. Jis daro tai, kas jam teikia malonumą – sportuoja.

„Nežinau, koks būčiau, jei nesportuočiau. Gal visai nevaikščiočiau? – svarstė D. Dundzys ir nusikvatojo. – Nesu labai raumeningas. Veikiau – apkūnus. Jei būčiau raumeningas, tai mano tricepsai ar bicepsai aiškiai matytųsi, o taip nėra. Tačiau sportas – ne vien raumenys. Man lengvoji atletika padeda negalvoti apie negalią ir tai yra svarbiausia.“

Daugkartinis Europos ir pasaulio čempionatų prizininkas 2021 m. Europos žmonių su negalia lengvosios atletikos čempionate Lenkijoje iškovojo bronzą stumdamas rutulį ir sidabrą mesdamas diską.

Donatas kaip lengvaatletis brendo matydamas, kiek jėgų sektoriuje atiduoda M. Bilius, mat abu jie varžėsi toje pat F37 klasėje.

„Man dar tolokai iki Mindaugo rezultato, tad negaliu savęs vadinti jo įpėdiniu, – kuklinosi D. Dundzys. – Bet M. Biliaus per varžybas pasiilgsti. Jis itin mane palaikydavo ir nuolat primindavo: „Donatai, tu gali!“ Man to labai trūksta.“

Kai Rio de Žaneiro žaidynėse M. Bilius iškovojo paralimpinį auksą, rutulį jis nustūmė 16 m 80 cm. D. Dundzio rutulys kol kas skrieja lygiai trimis metrais arčiau – tai asmeninis alytiškio rekordas.

Bent keliais metrais mažiau nei mestas M. Biliaus, skrieja ir Donato diskas. Tapdamas paralimpiniu vicečempionu prieš penkerius metus Rio M. Bilius pasiekė asmeninį disko metimo rekordą – 53 m 60 cm.

Bet užsispyręs dzūkas D. Dundzys kaskart į sektorių žengia pilnas ryžto stumti ar mesti bent centimetru toliau nei dieną prieš tai.

„Ar jaudinuosi prieš debiutuodamas paralimpinėse žaidynėse? Žinoma, kad taip! Jaudinuosi prieš kiekvienas varžybas: mąstau apie savo techniką, apie

tai, ar teisingai viską darau, apie varžovus. Tačiau susikaustymas nieko gera neduoda, tad stengiuosi save nuraminti, kad viskas bus gerai, kad nereikia pasiduoti emocijoms ir galvoti apie tai, kaip pasirodys kiti. Viskas priklauso tik nuo manęs“, – teigė D. Dundzys.

Automobilius šveičia, o ne taiso

Nepasiduoti slegiančiai įtampai jam padeda ir kasdieniai darbai. Donatas šienauja žolę šeimos sodyboje Ilgininkų kaime Lazdijų rajone, pats prikloja malkų žiemai, mat namas Alytuje šildomas jomis.

Tačiau dar labiau D. Dundzys mėgsta žvejoti. Su keliolika metų išsėtine skleroze sergančiu ir negalią taip pat turinčiu tėvu Romu neretai išsirengia į žvejybos varžybas, lenktyniaudami, kuris pagaus didesnę žuvį.

„Buvau pagavęs nemenkų lydekų, – patikino Donatas. – Didžiausia – gal 5 kg svorio.“

Dar viena būsimąjo paralimpiečio aistra – krapštinėtis prie automobilio, jį šveičiant ir blizginant kone iki veidrodinio spindesio. „Esu pedantas“, – juokėsi lengvaatletis, kurio garaže stovi „Mercedes-Benz“ ir „Audi A4“.

„Mersedesas“, kaip juokauja sportininkas, yra išėiginis, o „Audi“ automobilis skirtas kasdienai: kad ir padargams į sodybą nuvežti.

Alytaus profesinio rengimo centre D. Dundzys įgijo automechaniko specialybę ir apie automobilius viską išmano, tačiau negalia trukdo pačiam juos remontuoti,



tad prie savo mašinų atletas prisiliečia jas šveisdamas. Donatas kvatoja, kad turi dar vieną priklausomybę – kavai. Latė, kapučinas, o kartais – tiesiog karštas šokoladas kasdien yra tiesiog privalomi. „Geriu silpną kavą ir visada – tik su pienu. Negaliu be jos gyventi – man kava labai patinka“, – sakė D. Dundzys.

Be varžybų jautėsi sugniuždyta

Kai prieš 30 metų A. Garunkšnytė paskubėjo į šį pasaulį, gimdama dviem mėnesiais anksčiau laiko, ji jau turėjo negalią, mat jos akys nespėjo išsivystyti. Kairiąja akimi Aušra visiškai nemato, dešinioji dabar dirba vos 6 procentais.

Augdama ji nejuto, kad yra kitokia, mat nuolat bendravo su reginčiaisiais, lankė tradicinį vaikų darželį. Tik mokyklą ukmergiškė lankė Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centre Vilniuje, kuriame jos bendraamžiai buvo tokie, kaip ir ji – neregiai arba beveik nematantys.

Tačiau A. Garunkšnytė iki šiol nesureikšmina savo negalios: „Nesu išskirtinė. Kartais man gal reikia pagalbos, gal ko nors nepamatau, neiškart atpažįstu žmogų, nes dažniausiai atskiriu iš balso, bet nejaučiu diskriminacijos. Apie savo negalią galiu ir pajuokauti. Reikia mokėti iš savęs pasijuokti ir nepriimti visko už gryną pinigą, jei išgirstu ką nors kalbant už nugaros.“

Mokykloje A. Garunkšnytė pradėjo sportuoti. Treneris Linas Balsys paskatino bėgioti vidutinius nuotolius ir judri mergaitė susižavėjo bėgimu. Tačiau vidutinių nuotolių bėgimo rezultatai negerėjo, o ir pačiai Aušrai,

bėgiojančiai daug metų, įgriso būtų tik šalies aklųjų ir silpnaregių čempione. Ambicinga aukštaitė norėjo daugiau.

Juolab kad aplinkiniai ją vis skatino išmėginti maratoną. Jį bėgant išstvermė daug svarbiau nei greitis, kurio Aušrai stigo. Tad 2017 m. rudenį A. Garunkšnytė išsirengė į pirmąjį savo maratoną.

„Būdama vidutinių nuotolių bėgikė mėgdavau ilgesnius krosus, kuriuos bėgdavau kelias dienas per savaitę, tačiau sunkiausia buvo prisitaikyti prie pasikeitusio treniruočių krūvio. Buvau pratusi sportuoti tik kartą per dieną, o rengdamasi maratonui kasdien jau turėjau po dvi treniruotes. Be to, padaugėjo nubėgtų kilometrų“, – pasakojo A. Garunkšnytė.

2019 m. balandį Londono maratone Aušra tapo pirmąja Lietuvos sportininke, iškovojusia kelialapį į Tokijo paralimpines žaidynes. T12 (regėjimo negalia) klasėje lietuvė užėmė ketvirtąją vietą.

Didelių svajonių turinčiai sportininkei tai buvo neįtikėtinas laimėjimas, tačiau vėliau dėl COVID-19 pandemijos pasaulis sustojo. Dėl mirtį sėjančio koronaviruso vienos po kitų buvo atšauktos varžybos, kurios A. Garunkšnytei būdavo ne tik galimybė patikrinti jėgas, bet ir teikdavo daug džiaugsmo.

„Be varžybų buvau pusantrų metų – netekau trijų maratonų: Tokijuje, kur norėjau išmėginti paralimpinę trasą, Barselonoje, į kurią ketinau vykti praradusi galimybę bėgti Japonijoje, o paskui ir Rygoje, kur jau buvau nuvykusi, bet likus parai ir šios varžybos



atšauktos“, – Aušra iki šiol su nuoskauda mena sunkų laikotarpį.

Atšauktos varžybos kirto per smegenis. Nors treneriai ir draugai nuolat primindavo, kad nėra to bloga, kas neišeitų į gera, kad papildomos treniruotės padeda geriau pasirengti svarbiausiam startui Tokijuje, lengvaatletė jautėsi palūžusi.

„Iš Rygos grįžusi į Lietuvą svarsčiau, kad man gal jau gana, gal jau reikia eiti kitur. Treneris liepė imti poilsio dienų ir visiškai atsiriboti nuo bėgimo. Bet pasvarsčiusi nusprendžiau bėgioti toliau – baiminausi, kad pradėjusi ilsėtis, daugiau niekada nebėgiosiu. Psichologiškai buvo itin sunku – neįmanoma apsaityti, kiek atiduodame jėgų rengdamiesi varžyboms, o čia staiga – viskas, nėra“, – pasakojo A. Garunkšnytė.

Maratonininkė šiemet irgi nebėgo jokiame maratone, tačiau jau turėjo varžybų.

„Džiaugiuosi, kad galėjau prisiminti, kas tai yra ir suvokti, kad vis dar mėgstu varžytis“, – juokėsi Aušra, įveikusi pusę maratono bei keletą vidutinio nuotolio distancijų, kuriose tenka kovoti su vyrais, mat tarp aklyjų ir silpnaregių Lietuvoje neturi visaverčių varžovių.

Žiūrovai daugiau negąsdina

Beveik ketverius metus ilgas atstumas bėganti A. Garunkšnytė jau dalyvavo septyniuose maratonuose, tačiau dviejų jų neįveikė: 2018 m. Londone teko pasitraukti, kai krito užkliuvusi už bortelio, o po mėnesio Kaune pasitraukė nesusitvarkiusi su nervais.

„Po Londono iškart nusprendžiau bėgti kitame maratone, taip duodama sau galimybę įveikti visą distanciją. Tačiau šis mano sprendimas buvo nekoks, nes smegenys neklausė“, – pasakojo bėgikė.

Būtent smegenys, o ne kojos, kurios veda finišo link, ilgą laiką buvo A. Garunkšnytės Achilo kulnas. Tačiau 2019 m. ji pradėjo dirbti su sporto psichologu ir pajuto, kad pokalbiai su profesionalu jai itin padėjo.

„Su kiekvienu maratonu jaučiuosi vis drąsesnė ir psichologiškai stipresnė. Per pirmuosius savo maratonus manydavau, kad esu fiziškai stipri, galiu bėgti labai greitai, bet galva mane išduodavo ir žlugdavo psichologiškai. Kai pradėjau dirbti su psichologu, visiškai pasikeitė mano bėgimas – bėgdama jau jaučiu malonumą“, – patikino Aušra, Pernai kovo 11-ąją – Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dieną – Vilniaus Vingio parke bėgdama maratoną A. Garunkšnytė pasiekė asmeninį rekordą, 42 km 125 m distanciją įveikdama per 3 val. 4 min. 1 sek. Ji laimėjo „Bėgimą į

laisvę“, nors šiose varžybose net neplanavo dalyvauti.

Tačiau varžytis trokštanti užsispyrusi atletė ir jos treneris L. Balsys staigiai rado savanorių, kurie padėjo Aušrai įveikti nepažįstamą trasą.

A. Garunkšnytės klasės maratonininkai gali bėgti vieni arba vedami lyderio. Aušra kol kas bėga viena, mat, norint turėti lyderį, su juo reikia dirbti kone kiekvieną dieną, o A. Garunkšnytė tokio žmogaus, kuriuo bėgdama galėtų akiai pasitikėti, kol kas neturi.

„Per varžybas labai pasitikiu žmonėmis, kurie dirba trasoje. Trasos dažniausiai yra uždaros, kad niekas neprieitų, kad pats nenubėgtum, kur nereikia, o savanoriai pasako, ar teisinga kryptimi bėgu.

Blogiausia, jei pasitaiko nepažymėtų bortelių ar pakilimų, kurių aš nematau“, – sakė maratonininkė.

Nors bėgdama Aušra visiškai pasikliauja savanorių žodžiais, šalia trasos šūkaujantys sirgaliai anksčiau ją itin

4

**TOKIJO PARALIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE
LIETUVAI ATSTOVAUS KETURI
LENGVAATLEČIA**

1

**VISIEMS LIETUVOS LENGVAATLEČIAMS
TOKIJO PARALIMPINĖS ŽAIDYNĖS BUS
DEBIUTINĖS**

2

**LIETUVA PO DEVYNERIŲ METŲ
PERTRAUKOS ŽAIDYNĖSE VĖL TURĖS DVI
LENGVAATLETES MOTERIS**

blaškydavo. Tokijo žaidynės dėl koronaviruso grėsmės vyks be žiūrovų, tad Aušra juokiasi, kad jai tai – itin palanku, mat yra pratusi bėgioti tyloje viena. Kita vertus, maratonas vyks Tokijo gatvėse, tad, gali būti, kad žiūrovų vis dėlto bus.

„Pats baisiausias dalykas maratone man būdavo triukšmas, kuris visiškai išmušdavo iš vėžių – atrodydavo, kad sirgaliai mane skubina bėgti greičiau, ne mano tempu. Dirbdama su psichologu sprendžiau ir šią savo problemą ir, manau, jau susidėliojau mintis – triukšmas bėgant manęs nebegąsdina“, – patikino bėgikė, itin atsakingai žiūrinti į kiekvienas savo varžybas.



Paralimpinės žaidynės – svarbiausias būsimasis A. Garunkšnytės pasirodymas, tad jam lengvaatletė rengiasi atsiribodama nuo visko, kas gali turėti, kad ir menkiausios neigiamos reikšmės rezultatui.

Net meilės reikalus Aušra atideda ateičiai, nes yra įsitikinusi, kad sportas ir meilė yra nesuderinami dalykai.

Nuolat judėjo, bet rimtai nesportavo

Aukštas (203 cm ūgio), stotingas (150 kg svorio) ir be galo judrus kuršėniškis (Šiaulių r.) A. Skuja nuo vaikystės žaisdavo futbolą ir krepšinį – net dalyvaudavo šios šakos 3x3 varžybose.

Norėdamas sutvirtėti fiziškai, kilnodavo svarmenis ir štangą.

Iš bendraamžių Andrius labiausiai išsiskirdavo ūgiu ir sudėjimu, nors kartais aplinkiniai ir atkreipdavo dėmesį, kad kamuolį gainiojantis vaikiną laksto dešiniąją ranką prispaudęs prie liemens. Jis jau gimė turėdamas dešiniojo peties pleksopatiją – periferinę nervų sistemos rezginių ligą.

„Dešinė mano ranka turi mažiau jėgos, yra mažesnė, negaliu jos visiškai pakelti į viršų, į šoną. Bet negalia netrukdo man gyventi“, – patikino lengvaatletis.

Nors daug judėjo, rimtai sportuoti A. Skuja pradėjo tik baigęs mokslus. Socialinių mokslų kolegijoje Klaipėdoje kuršėniškis baigė Tarptautinio verslo studijas ir grįžo namo. Kartą, kilnodamas štangą sporto salėje, sulaukė kvietimo išmėginti lengvąją atletiką ir taip pradėjo stumti rutulį ir mesti ietį.

„Kai pradėjau rimčiau sportuoti, man buvo jau 23-eji,

tačiau greitai užsikabinau“, – šyptelėjo dabar jau 29-erių metų lengvaatletis.

Trenerio Deimanto Jusio auklėtinis jau 2016 m. Europos neįgaliųjų lengvosios atletikos čempionate iškovojo aukso medalį stumdamas rutulį ir bronzos medalį mesdamas ietį. F46 (judėjimo negalia) klasėje dalyvaujantis A. Skuja 2018 m. Europos neįgaliųjų lengvosios atletikos čempionate pelnė auksą mesdamas ietį ir bronzą stumdamas rutulį. O šiemet Europos žmonių su negalia čempionate Lenkijoje iškovojo auksą mesdamas ietį ir sidabrą stumdamas rutulį.

Didysis sportas A. Skują taip įtraukė, kad jis nutarė ir savo ateitį sieti būtent su sportu, tad tuomečiame Šiaulių universitete gavo Kūno kultūros ir sporto edukologijos magistro diplomą.

„Iki tol mažčiau, kad su savo negalia ir sudėjimu nesu tinkamas jokiai sporto šakai, bet treneris D. Jusys patikino, kad galime dirbti. Nors daug kas žiūrėjo skeptiškai – net tėvai, kurie galbūt norėjo mane apsaugoti, nepasidaviau. Jaučiau, kad galiu siekti sportininko karjeros ir man pavyko“, – pasakojo lengvaatletis.

Pradėjęs rimčiau sportuoti A. Skuja pirmąsyk išvyko į užsienį. Per varžybas Vokietijoje, Rusijoje, Katare, Jungtiniuose Arabų Emyratuose jis susipažino su kitų šalių sportuojančiais neįgaliaisiais. Vieni negalią turi nuo gimimo, kiti buvo stipriai sužeisti per nelaimingus atsitikimus ar net ginklų gindami savo šalį.

„Sportas man atvėrė akis ir parodė, kiek daug skirtingų negalią turinčių žmonių. Tie žmonės ir tos istorijos

labai įtraukia ir padeda pačiam susidėlioti mintis“, – prisipažino lengvaatletis.

Su drauge Ema Šauliuose įsikūręs A. Skuja svajoja apie nuosavą būstą, tad, norėdamas jam užsidirbti, prisidėjo prie trenerio D. Jusio ir padeda šiam treniruoti neįgalius vaikus.

„Turime ir mažų vaikų, ir paauglių, ir jau baigiančių mokyklą – su klausos ir regos negalia, be rankos, sėdinčių vežimėlyje, sergančių cerebriniu paralyžiumi. Sportas visus juos vienija“, – sakė A. Skuja.

Jaudulys padeda nusiteikti kovai

Šešerius metus kantriai liedamas prakaitą kuršėniškis slapčia pasvajodavo apie paralimpines žaidynes. Nuvykti į Tokiją buvo jo svajonė.

Paralimpinėse žaidynėse jau buvęs treneris D. Jusys bei jose dalyvavę M. Bilius ir J. Spudis Andriui ne kartą pasakojo apie didžiausią pasaulio sporto renginį, apie jo atmosferą ir nepakartojamas žaidynių atidarymo ir uždarymo ceremonijas, tad A. Skuja slapčia vylėsi kada nors savo akimis jas pamatyti.

„Nenoriu prisikalbėti, bet Tokijoje stengsiuosi pasirodyti kuo geriau, nors nežinau, kaip atrodys varžovai. Fiziškai jaučiuosi gerai pasirengęs. Tikiuosi – ir psichologiškai. Kol kas stengiuosi negalvoti apie žaidynes, bet, matyt, bus momentų, kad nemiegosiu naktimis, nes dažniausiai prieš varžybas man taip būna“, – prisipažino lengvaatletis.

Tačiau jaudulys nėra A. Skujos priešas. Net priešingai – jis padeda geriau nusiteikti kovai.

„O kai atsistoju į rutulio stūmimo sektorių ar bėgimo taką mesti ieties, visiškai nusiraminu. Stengiuosi



prisiminti, ką dariau per treniruotes ir nebesiblaškau išradinėdamas dviratį“, – juokėsi būsimasis Tokijo žaidynių debiutantas.

Ir žaidė stalo tenisą, ir plaukė

Kai 25-erių disko metikė O. Dobrovolskaja Tokijo paralimpinėse žaidynėse stos į disko metimo sektorių, ieties metikas Osvaldas Kucavičius bus aistringiausias jos sirgalius.

Nors per debiutines savo tarptautines varžybas šiemet vasarį Dubajuje (Jungtiniai Arabų Emyratai) O. Kucavičius įvykdė paralimpinį normatyvą, dėl milžiniškos konkurencijos ir sudėtingos kelialapių į žaidynes dalijimo sistemos negavo bilieto į Tokiją.

Tačiau O. Dobrovolskajos mylimasis nepavydi draugei galimybės dalyvauti žaidynėse, o yra didžiausias jos palaikytojas ir padėjėjas.

„Osvaldas rengiasi kitoms žaidynėms ir per treniruotes padeda man geriau pasirengti pasirodymui Tokijoje“, – patikino Oksana.

Ir Osvaldas, ir Oksana turi regėjimo negalią. F11 klasės varžybose dalyvaujanti O. Dobrovolskaja paveldėjo genetinę ligą, dėl kurios jos regėjimas vis silpsta.

Pigmentiniu retinitu sirgo Oksanos senelis, ją paveldėjo lengvaatletės motina, vyresnioji sesuo ir ji pati.

Nors gimė matydama, augdama O. Dobrovolskaja matė vis mažiau. „Atsimenu ribą penktoje klasėje, kai dar skaitydavau vadovėlius, mačiau, kas parašyta ant lentos, pati rašiau. Šeštoje klasėje jau nebegalėjau skaityti, nors vis dar rašiau. Netrukus jau negalėjau ir rašyti.

Dabar matau tik siluetus ir ryškias spalvas metro ar dviejų





atstumu. Liga nuolat progresuoja, bet džiaugiuosi, kad dar matau dangų ir saulę. Gal jei regėjimo būčiau staigiai netekusi, būtų sunkiau, bet regėjimo netenku po truputį, tad turiu laiko su tuo apsiprasti“, – patikino tvirto būdo sportininkė.

Iki dešimtos klasės ji mokėsi integruotoje mokykloje, tačiau silpstant regėjimui pradėjo lankyti Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centrą, kuriame pirmąsyk ir pabandė sportuoti, mat iki tol nuo kūno kultūros pamokų buvo atleista.

„Iki tol maniau, kad neregiai negali sportuoti, bet specializuotoje mokykloje kūno kultūros mokytojas paklausė, ar norėčiau pabandyti ir su džiaugsmu sutikau. Taip pradėjau lankyti lengvosios atletikos ir šoudauno – aklųjų stalo teniso treniruotes“, – pasakojo O. Dobrovolskaja.

Šoudaunas ilgai buvo pagrindinė Oksanos sporto šaka. Ji net tapo pasaulio vicečempione. Bet šoudauno nėra paralimpinių žaidynių programoje, tad O. Dobrovolskaja susimąstė, kad norėtų sportuoti rimčiau ir bandyti prisibrauti į žaidynes.

Prieš šešerius metus Vytauto Didžiojo universitete pradėjusi studijuoti Teisę ir finansus, vilnietė ėmė dalyvauti plaukimo varžybose, o treniruoklių salėje stiprindama raumenis susipažino su treneriu Jonu Burakovu. Jis pasiūlė pabandyti mesti diską.

Po dviejų mėnesių treniruočių per Lietuvos aklųjų ir silpnaregių čempionatą O. Dobrovolskaja pasirodė taip gerai, kad sulaukė M. Biliaus skambučio. Šalies paralimpinio komiteto vadovas supažindino lengvaatletę su Rimantu Plunge – buvusiu savo ir dukart olimpinės prizininkės septynkovininkės Austros

Skujytės treneriu.

„Nuo tada turiu du nuostabius trenerius. Nors mano asmeninis rekordas – 34 m 04 cm, treneriai mano, kad galiu mesti geriau ir toliau. Pati tai irgi jaučiu. Tačiau nesitikėjau taip greitai patekti į paralimpines žaidynes – maniau tai kelių dešimtmečių kelionė. Bet ir treneriai, ir draugai manimi visada tikėjo, tad esu labai laiminga, kad būsiu Tokijuje“, – sakė O. Dobrovolskaja.

Mokosi groti gitara

Prieš Tokijo žaidynes Oksana kovoja su jauduliu ir stengiasi suvaldyti stresą, kad jis būtų ne jos priešas, o pagalbininkas.

„Dirbu su savimi, – prisipažino lengvaatletė. – Siekiu įgyti kuo daugiau patirties, o žaidynės bus dar vienas laiptelis aukštn. Tikiuosi, kad per jas pasieksiu puikų rezultatą.“ Atlaikyti slegiančią įtampą prieš svarbiausias karjeros varžybas O. Dobrovolskajai padeda ne tik draugas O. Kucavičius, irgi puikiai žinantis pergalių ir pralaimėjimų skonį.

Žingeidi lengvaatletė ieško ir kitų būdų atsipalaiduoti po varginančių treniruočių bei pabėgti nuo minčių apie paralimpines žaidynes.

Gavusi aukštojo mokslo diplomą Vytauto Didžiojo universitete, Oksana Karaliaus Mindaugo profesinio mokymocentre Kaune dar įgijo masažuotojos specialybę. Laisvalaikiu ji jau masažuoja draugus ir artimuosius, o vėliau su šia profesija gal sies savo ateitį.

Tačiau artimiausiu metu O. Dobrovolskaja ketina išmokti groti gitara ir jau po truputį brązgina jos stygas. Iki tikslo groti puikiai – dar ilgas kelias, tačiau atkakli lengvaatletė puikiai žino, kad vaisių duoda tik sunkus darbas.

TOKIJUJE TAIKYSIS Į TREJETUKĄ

Dziudo imtynininkas Osvaldas Bareikis ir jo treneris Algis Mečkovskis svajoja, kad jau antrą jų bendrą paralimpinę odisėją Tokijoje vainikuotų medalis. 2016 m. Rio de Žaneiro žaidynėse debiutavęs mūsų šalies sportininkas Brazilijoje užėmė aukštą penktą vietą o Japonijoje nori kilti dar aukščiau. Per tuos metus įvyko nemažai permainų: O. Bareikis persikėlė į sunkesnę svorio kategoriją ir įgijo patirties.

Paralimpiniais metais – gyvenimo šypsniai

Iš Ukmergės kilęs O. Bareikis (27 m.) į Tokijo paralimpinį traukinį įšoko paskutinis iš lietuvių, kai liepą sulaukė džiugios žinios iš Tarptautinio paralimpinio komiteto: lietuviui suteiktas vardinis kvietimas.

Negailestingoje sportinėje atrankoje į Tokijo žaidynes O. Bareikis liko per plauką nuo kelialapio, tačiau lietuvio pastangos neliko neįvertintos. Regėjimo negalią turintis sportininkas iš Lietuvos antrą kartą karjeroje grumsis ant paralimpinio imtynių kilimo.

„Jausmas – toks pats kaip pirmą kartą patekus į Rio de Žaneiro žaidynes. Emocijos tos pačios, džiaugsmas tas pats, nors atrodytų, kad man tai jau neturėtų būti naujiena. Labai džiaugiuosi.

Aišku, mes su treneriu laukėme kvietimo, net buvome iš anksto susidėlioję pasirengimo planą žaidynėms ir laukėme sprendimo“, – išgirdęs apie vardinį kvietimą emocijų neslėpė O. Bareikis.

Vardinis kvietimas į Tokijo paralimpines žaidynes – ne vienintelė dovana, kurios šiais metais sulaukė O. Bareikis. Vasarą dziudo imtynininkui ir jo žmonai Gluosnei gimė pirmagimis sūnus.

Malonių rūpesčių sukūryje atsidūręs sportininkas vos spėja suktis, nes be šeimos ir sporto jo kasdien laukia darbas. Vis tik O. Bareikis su artimųjų pagalba pasiryžęs kuo geriau pasirengti žaidynėms.

„Aš Osvaldui kartoju, kad norint tinkamai pasirengti, jis turi ne tik stipriai treniruotis, bet ir labai stipriai ilsėtis. Minimum septynios valandos miego kasdien, tinkama mityba ir atsistatymas yra labai svarbūs. Gerai, kad artimieji sutinka pagelbėti, jų dėka galime ruoštis kovoms“, – sakė A. Mečkovskis.

2

OSVALDAS BAREIKIS DALYVAUS ANTROSE
PARALIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE

73

LIETUVOS DZIUDO IMTYNININKAS
VARŽOSI SVORIO KATEGORIJOJE IKI 73 KG

5

OSVALDAS BAREIKIS 2016 M.
RIO DE ŽANEIRE UŽĖMĖ 5 VIETĄ

Tokijoje kovos su sunkesniais varžovais

O. Bareikiui Tokijo žaidynės bus antrosios karjeroje. Dziudo imtynininkas prieš penkerius metus startavo Rio de Žaneiro žaidynėse ir ten iškovojo aukštą penktą vietą. Tiesa, Brazilijoje A. Mečkovskio auklėtinis varžėsi svorio kategorijos iki 66 kilogramų varžybose, o po Rio de Žaneiro žaidynių persikėlė į sunkesnę svorio kategoriją – iki 73 kilogramų.

„Pakeitus svorio kategoriją, tikrai reikia ne vieno turnyro vien tam, kad priprastum prie naujų varžovų. Užtrunka, kol išsiaiškini, kokie oponentų pajėgumai, kiek ir kur pačiam reikia daugiau dirbti. Aiškintis, ko reikia – gal jėgos, gal greičio, gal dar kažko. Tada dėliojiesi visai kitas strategijas“, – pasakojo O. Bareikis.

Anot trenerio A. Mečkovskio, kiekvienas atletas naujoje kategorijoje apsipranta savo ritmu.

„Tam, kad dalyvautume naujoje svorio kategorijoje, turėjome pakelti raumenų masę. Taip, tu gali kasdien pusryčiams valgyti pakelį sausainių ir greitai priaugsi



svorio, bet ne raumenų. Ne kiekvienam tai pavyksta, tą pasiekti galima tik juodu darbu. Ką reiškia aukštesnė svorio kategorija? Tai – didesnė jėga, visko ten reikia daugiau“, – perėjimo į sunkesnę svorio kategoriją niuansus atskleidė A. Mečkovskis.

Svajoja apie medalį

Nepaisant pakeistos svorio kategorijos, A. Mečkovskis tiki, kad jo auklėtinis yra pajėgus Tokijuje pasiekti ne žemesnį rezultatą nei prieš penkerius metus Rio de Žaneire, o gal net kopti dar aukščiau.

„Osvaldas patekti į penketuką tikrai gali, na o trejetukas būtų mūsų svajonių tikslas. Visi mūsų varžovai maždaug vienodo pajėgumo, visus galima nugalėti, bet kuriam galima ir pralaimėti. Kovos baigtį lemia daug niuansų – svarbūs burtai, kovos eiga, sugaištas laikas ir išseikvota energija. Daug dedamųjų.“

Pasak A. Mečkovskio, pasiekęs optimalią formą jo auklėtinis tampa sunkiai sustabdomas. Tai įrodo ir O. Bareikio pasiekimai Lietuvos sveikųjų dziudo ir sambo čempionatuose, kuriuose paralimpietis kelerius metus iš eilės patenka tarp prizininkų ir nugalėtojų.

„Osvaldas pagal fizinius duomenis ir pasirėngimą niekuo nesiskiria nuo sveikų varžovų, o tai yra fantastinis dalykas. Žinoma, regėjimas kažkiek susijęs su koordinacija, bet susikibęs su varžovu tu viską jauti ir taip. Aišku, tu gali nesusiorientuoti ar sekundės daliai nesusikaupti ir tai kainuos. Bet dvikovos metu tai nėra tie kertiniai, viską lemiantys dalykai.“

Pats O. Bareikis neslepia, jog pergalė prieš negalios neturintį varžovą – papildoma motyvacija.

„Didelis stimulus yra tas suvokimas, kad esu lygus

visiems, jog galiu kovoti ne tik su silpnaregiais ir aklaisiais oponentais, bet ir su sveikais varžovais. Tai parodo mano lygį. Tai, kad užimu prizines vietas tarp sveikųjų, rodo, jog tas mano lygis yra pakankamai aukštas.

Tai rodo, kad mes, silpnaregiai, nesame kažkokie išskirtiniai ir silpni. Treniruojamės ir varžyboms ruošiamės lygiai taip pat kaip ir sveikieji. Esame tiek pat pat stiprūs“, – svarstė O. Bareikis.

Darbas su silpnaregiais – specifinis

Penkis dešimtmečius dziudo pasaulyje besisukantis A. Mečkovskis iš arti matė įsimintiniausias Lietuvos paralimpinio dziudo pergalės.

O. Bareikis dar buvo vaikas, kai Vilniuje įsikūrusiame Lietuvos aklųjų ir silpnaregių centre su treneriu Petru Čyžiumi treniruodavosi Jonas Stoškus – dukart paralimpinių žaidynių prizininkas, iškovojęs bronzos medalius 1996 m. Atlantoje ir 2004 m. Atėnuose.

„Darbas su regėjimo negalia turinčiais sportininkais yra specifinis, bet viskas labai priklauso nuo negalios lygio. Viena yra treniruoti visiškai nematantį sportininką, visai kas kita dirbti su kažkiek matančiu. Labai skiriasi ir psichologinis pasirėngimas, kurio silpnaregiams ir akliesiems reikia daug stipresnio nei sveikam sportininkui, nes negalią turintis atletas jaučiasi labiau pažeidžiamas“, – pasakoja A. Mečkovskis.

Lengva ar sunku A. Mečkovskiui dirbti su O. Bareikiu?

„Jeigu sakysiu, kad lengva, tai reikš, kad aš nedirbu, o jeigu sunku, tai reikš, kad nedirba sportininkas. Nei lengva nei sunku. Taip, Osvaldas yra darbštus ir užsispyręs. Jeigu jis būtų kitoks, nes nebūtume turėję jokių šansų patekti nei į Rio de Žaneirą nei į Tokiją“, – sakė A. Mečkovskis.



MEDALIŲ LIETUS

2021 m. vykę Europos žmonių su negalia lengvosios atletikos ir plaukimo čempionatai Lietuvos atletams buvo ypatingai sėkmingi ir mūsų šaliai lėmė net dešimt įvairių spalvų medalių.

Lengvosios atletikos Senojo žemyno čempionate Lenkijoje, Bydgoščiujė mūsų paraatletai iškovojo net septynis medalius: šiaulietis Andrius Skuja pelnė auksą rutulio stūmime ir sidabrą ieties metime, alytiškis Donatas Dundzys iškovojo sidabrą disko metime ir bronzą rutulio stūmime, kaunietis Kęstutis Skučas nuskynė sidabrą vežimėlių 1500 metrų lenktynėse ir bronzą 400 metrų distancijoje. Šiaulietis Jonas Spudis tapo Europos vicečempionu ieties metimo rungtyje. Lietuvos lengvosios atletikos rinktinė komandų įskaitoje užėmė 22 vietą tarp 44 čempionate dalyvavusių valstybių.

Plaukimo Europos čempionate Portugalijoje, Madeiroje Lietuvos vėliava kilo į viršų triskart. Tris aukso medalius mūsų šaliai iškovojo kaunietis plaukikas Edgaras Matakas, kuriam nebuvo lygių plaukiant 50 metrų laisvuju stiliumi, 100 metrų laisvuju stiliumi ir 100 metrų krūtine. Lietuvos rinktinė galutinėje komandų įskaitoje užėmė 14 poziciją tarp 47 šalių.





SPORTUOTI SKATINS MOBILIOJI PROGRAMĖLĖ

Jau greitai žmonės su negalia visoje Lietuvoje pakvies sportuoti mobilioji programėlė „Parateam“.

Lietuvos paralimpinio komiteto kuriama speciali aplikacija pasiūlys virtualų šalies žemėlapį su visa aktualia informacija apie negaliai draugiškus sporto objektus, siūlomas sporto šakas ir trenerius. O sportuoti motyvuos naujienos apie Lietuvos paralimpiečių pasiekimus, įkvėpiančios jų istorijos.

„Ši programėlė – įrankis siekti tikslo, kad kuo daugiau žmonių su negalia Lietuvoje gyventų fiziškai aktyvų gyvenimą. Oficiali statistika liūdina: šalyje sportuoja vos 2 iš 100 asmenų, turinčių negalią. Tam įtaką daro ne vienas aspektas, tarp jų ir nežinojimas, informacijos apie galimybes sportuoti trūkumas.

Įsibėgėję mūsų projektas „Mes draugiški negaliai“, kai žmonėms su negalia pritaikyti sporto objektai žymimi specialiais lipdukais su paralimpiečių simboliu gile. Netrukus šios gilės persikels į mobiliąją programėlę, į virtualų žemėlapį, kuriame žmogus aiškiai matys, kur gali sportuoti, kurias sporto šakas rinktis, su kokių treneriu dirbti“, – sakė Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius.

M. Bilius džiaugėsi, kad gilės lipdukai suteikti Kauno „Girstučio“ baseinui – didžiausiam ir moderniausiam Lietuvos plaukimo kompleksui bei Palangos baseinui. Be to, paralimpiečių simbolis gilė papuošė Palangos miesto stadioną ir Lietuvos sporto universiteto lengvosios atletikos maniežą Kaune.

„Parateam Lietuva“ gilės jau puikuoja ne tik Kaune ir Palangoje, bet puošia Vilniaus, Alytaus, Rokiškio bei kitų šalies miestų sporto objektus, kuriuose sudarytos sąlygos sportuoti žmonėms su negalia.

Pasak Lietuvos paralimpinio komiteto plėtros vadovės Astos Narmontės, jau pradedami programėlės kūrimo darbai, o aplikacija bus pritaikyta ir žmonėms, turintiems rėgėjimo sutrikimų. „Vienu metu dirbame dviem pagrindinėmis kryptimis – programavimo ir informacijos rinkimo. Kviečiame sporto objektų

valdytojus iš visos šalies kreiptis į Lietuvos paralimpinį komitetą ir siūlyti sales, arenas, aikštynus, kad kuo daugiau jų gautų specialius gilės lipdukus ir būtų įtraukti į virtualų žemėlapį.

Planuojame, kad programėlė vartotojams bus pasiekama jau kitų metų pradžioje. Atsisiuntę programėlę galės sekti paralimpinio sporto naujienas, semtis įkvėpimo iš motyvuojančių paralimpiečių istorijų, gauti informacijos ir patarimų iš sveiko gyvenimo būdo specialistų“, – sakė A. Narmontė.

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

Prie iniciatyvos savo lėšomis prisideda Lietuvos paralimpinis komitetas, projekto trukmė – ketveri metai. „Labai džiaugiuosi, kad Lietuvos paralimpinio komiteto iniciatyva buvo įvertinta ir sulaukė dėmesio. Šis projektas – svarbus žingsnis sveikesnės ir laimingesnės visuomenės link. Fizinis aktyvumas yra svarbus ir reikalingas ne tik sveikiems žmonėms, bet ir gyvenantiems su negalia. O tokių žmonių Lietuvoje – apie ketvirtis milijono, tai – reikšminga mūsų visuomenės dalis, kurios nevalia užmiršti“, – sakė M. Bilius.

2

LIETUVOJE
SPORTUOJA VOS
2 IŠ 100 NEGALIĄ
TURINČIŲ
ASMENŲ

4

„PARATEAM“
PROGRAMĖLĖS
PROJEKTAS BUS
VYKDOMAS BENT
4 METUS

2022

PROGRAMĖLE
VARTOTOJAI
GALĖS PRADĖTI
NAUDOTIS
2022 M.

LIETUVOS RINKTINĖS STARTAI TOKIJUJE

Rugpjūčio 24 d., antradienis

14.00 val. Tokijo paralimpinių žaidynių atidarymo ceremonija

Rugpjūčio 25 d., trečiadienis

03.00 val. Golbolas. Brazilija – Lietuva

Rugpjūčio 26 d., ketvirtadienis

11.30 val. Golbolas. Lietuva – Alžyras

Rugpjūčio 27 d., penktadienis

03.00 val. Plaukimas.

Edgaras Matakas – 50 m laisvu stiliumi atranka

13.00 val. Plaukimas.

Edgaras Matakas – 50 m laisvu stiliumi finalas

13.00 val. Lengvoji atletika.

Donatas Dundzys – rutulio stūmimo finalas

Rugpjūčio 28 d., šeštadienis

04.30 val. Dziudo.

Osvaldas Bareikis – preliminarios kovos

07.15 val. Golbolas. Lietuva – Japonija

10.00 val. Dziudo. Osvaldas Bareikis – finalai

Rugpjūčio 30 d., pirmadienis

03.30 val. Lengvoji atletika.

Andrius Skuja – ieties metimo finalas

07.15 val. Golbolas. JAV – Lietuva

Rugpjūčio 31 d., antradienis

03.30 val. Lengvoji atletika.

Oksanas Dobrovolskaja – disko metimo finalas

07.15 val. Golbolas. Ketvirtfinaliai 1 ir 2

11.45 val. Golbolas. Ketvirtfinaliai 3 ir 4

Rugsėjo 1 d., trečiadienis

03.30 val. Lengvoji atletika.

Andrius Skuja – rutulio stūmimo finalas

03.00 val. Plaukimas.

Edgaras Matakas – 100 m krūtine atranka

13.00 val. Plaukimas. Edgaras Matakas – 100 m krūtine finalas

Rugsėjo 2 d., ketvirtadienis

07.15 val. Golbolas. Pusfinalis 1

11.45 val. Golbolas. Pusfinalis 2

Rugsėjo 3 d., penktadienis

03.30 val. Lengvoji atletika.

Donatas Dundzys – disko metimo finalas

08.30 val. Golbolas. Rungtynės dėl 3 vietos

13.00 val. Golbolas. Finalas

Rugsėjo 5 d., sekmadienis

00.30 val. Lengvoji atletika.

Aušra Garunkšnytė – maratonas

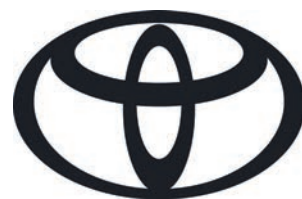
14.00 val. Tokijo paralimpinių žaidynių uždarymo ceremonija

Startai nurodyti Lietuvos laiku

Detalus Tokijo paralimpinių žaidynių tvarkaraštis: www.tokyo2020.org

ŽURNALĄ #IVEIKSAVE LEISTI
PADEDA LIETUVOS
PARALIMPINIO KOMITETO
PARTNERIAI IR RĖMĖJAI

EULOTO



= Citadele



@ParateamLietuva



@parateam_lietuva