

#IVEIKSAVE

PARALIMPINIO JUDĖJIMO ŽURNALAS



NAUJO TIKSLO LINK

Aušra Garunkšnytė
nusitaikė į paralimpinį Paryžių

KAS LAUKIA PARALIMPINIO
SPORTO?

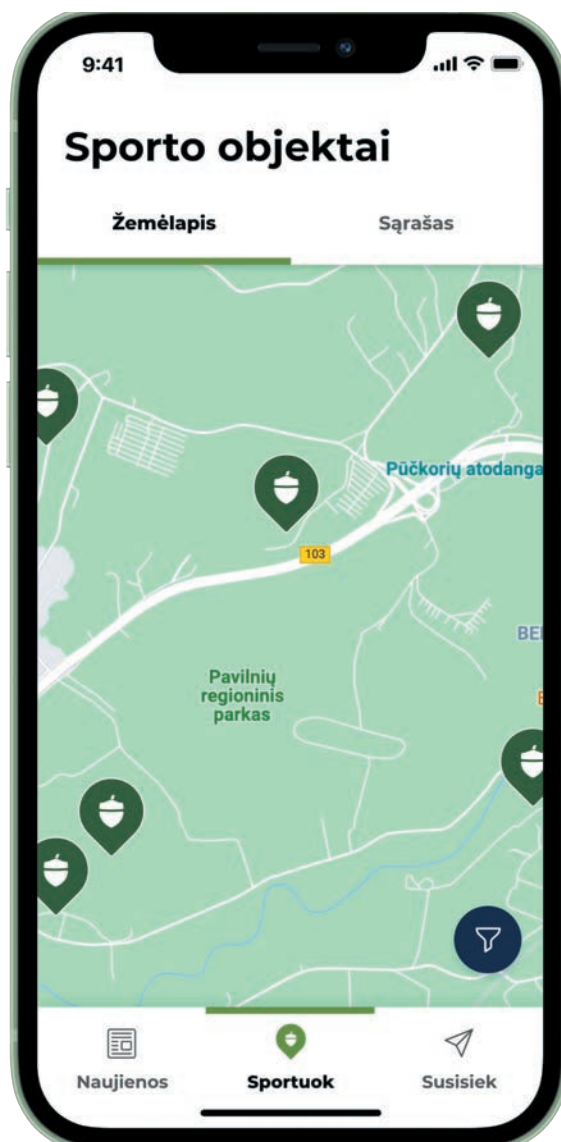
Pauliaus Kalvelio komentaras

LAIMIKIŲ MEDŽIOKLĖ
GOLBOLO AIKŠTĖJE

Klaidas Janeika – naujas rinktinės
vairininkas

SPORTAVIMAS –
PRIVILEGIJA

Dano Sodaicio istorija



MOBILIOJI PROGRAMĖLĖ „PARATEAM“ BUS PRISTATYTA JAU ŠĮ PAVASARĮ. PROGRAMĖLĖS VARTOTOJAI GALĖS SKAITYTI SVARBIAUSIAS LIETUVOS IR PASAULIO PARALIMPINIO SPORTO NAUJIENAS, SUSIPAŽINTI SU PARAATLETAIS IR ĮKVEPIANČIOMIS JŲ GYVENIMŲ ISTORIJOMIS, RASTI NAUDINGŲ PATARIMŲ SPORTUOJANTIEMS, O TAIP PAT, NAUDOJANTIS VIRTUALIU NEĮGALIESIEMS PRITAIKYTŲ SPORTO OBJEKTŲ ŽEMĖLAPIU, IŠSIRINKTI VIETĄ FIZINIAM AKTYVUMUI.

TURINYS

- 2 KAS LAUKIA PARALIMPINIO SPORTO?**
- 4 IR KOJOS, IR GALVA MARATONINKĘ VĖL NEŠA
TIKSLO LINK**
- 11 DIDŽIAUSIĄ ŽUVĮ TRENERIS GAUDYS IR
GOLBOLO AIKŠTĖSE**
- 15 SPORTAVIMAS – NE AUKA, O PRIVILEGIJA**
- 19 PARALIMPIETĖS KLIENTUS ĮKVEPIA JOS PAČIOS
GYVENIMO ISTORIJS**
- 23 KĘSTUČIO LINKAUS TIKSLAS – PADĖTI ŽMOGUI**
- 27 PARAATLETAMS – SPORTO MOKSLININKŲ
TYRIMAI IR PATARIMAI**
- 28 MOBILIOJI PROGRAMĖLĖ – SPORTUI IR
ĮKVĖPIMUI**

LIETUVOS PARALIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2022 m.
Nr. 5 (I), 2022 m.

VIRŠELIS

Iengvaatletė Aušra Garunkšnytė
Dano Sodaicio nuotr.

REDAKTORIAI

Donatas Gribauskas
Asta Narmontė

TEKSTŲ AUTORIAI

Birutė Pakėnaitė
Donatas Gribauskas
Vilma Venckutonytė

FOTOGRAFAI

Danas Sodaitis
Vytautas Dranginis
Donatas Gribauskas

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

ISSN 2669-2805

 @ParateamLietuva

 @parateam_lietuva





Paulius Kalvelis

KAS LAUKIA PARALIMPINIO SPORTO?

Paulius Kalvelis, Lietuvos parolimpinio komiteto generalinis sekretorius

2021-iejį Lietuvos parolimpiniam sportui atnešė daug pergalių ir džiaugsmo, tačiau tuo pačiu pasėjo daug nežinomybės, su kuria, panašu, gyvensime visus 2022-uosius ar net ilgiau. Įstatymų leidėjų priimti teisės aktų pakeitimai stabdo pastaraisiais metais įsibėgėjusią Lietuvos parolimpinio komiteto veiklą.

Kalbėkime tiesiai. Pats svarbiausias klausimas, žinoma, yra finansavimas. Be jų šiuolaikinis sportas yra tik fizinis aktyvumas savo malonumui, bet ne daugiau. O didelėms pergalėms tarptautinėje arenoje, sėkmingiems sporto plėtros ir socialiams projektams reikalingos lėšos. Ir labai

nemažos.

2021-aisiais didžiąją dalį Lietuvos parolimpinio komiteto biudžeto – apie 400 tūkst. eurų – sudarė loterijų bendrovės „Euloto“ paramos lėšos. Bet Seimas priėmė Loterijų įstatymo pakeitimus, kuriems įsigaliojus, šios paramos netenkame. Akivaizdu, kad Lietuvos parolimpiniam komitetui tai yra milžiniški praradimai.

Apie tai nuo praėjusio rudens kalbame garsiai. Neseniai buvome susitikę su Švietimo, mokslo ir sporto ministre Jurgita Šiugždinienė. Gavome pažadą, kad bus ieškoma būdų amortizuoti praradimus. Kartu ieškome kelių, kaip

tai padaryti. Vis tik pažadų esame prisiklausę daug ir į juos žiūrime labai atsargiai.

Pernai didžioji dalis Lietuvos paralimpinio komiteto išlaidų buvo susijusi su sportu, jo plėtra. Loterijų paramos lėšos mums leido organizuoti treniruočių stovyklas užsienyje, deleguoti sportininkus į tarpinius, kontrolinius startus, taip pat į svarbiausias žemyno varžybas. Pavyzdžiui, į Europos lengvosios atletikos čempionatą išvežėme 16 sportininkų, nors valstybės finansavimą gavome tik 9 atletams. Taip pat vykdėme kraujo tyrimų programą, maisto papildų programą, mokėjome stipendijas sportininkams ir treneriams.

Atidaryta Paralimpiečių krantinė, pradėta kurti mobiliojo programėlė „Parateam“, o tai yra dideli ir svarbūs paralimpiniam judėjimui projektai. Neatsiejama viso darbo dalis – viešinimas, kuris leido smarkiai padidinti paralimpinio sporto žinomumą Lietuvoje.

Taigi, matome, kad netenkame labai daug, o dėl praradimų kenčia visos išvardintos sritys.

Siekdami kompensuoti praradimus, beldžiamės ne

tik į valdžios, bet ir į verslo duris, ieškome paramos. Džiaugiamės visais mūsų rėmėjais, prie kurių prisijungė „Northway“. Kalbamės ir su kitomis įmonėmis. Vis tik procesas nėra greitas ir per dieną atstatyti tai, kad buvo kurta penkerius metus, nėra paprasta.

Šie metai yra pereinamieji, nes iki liepos gyvensime pagal vienus įstatymus, o vėliau pagal kitus. Tai įneša labai daug nežinojimo, kas bus ir kaip bus. Planavimas yra ypatingai sudėtingas. Kol kas iš Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos Lietuvos paralimpinis komitetas yra gavęs mažiau nei 30 tūkst. eurų. Tikriausiai visi suprantame, kas su tiek pinigų pasiekti gerų rezultatų yra neįmanoma. Nuo liepos yra žadama skirti papildomą finansavimą, bet klausimas, kaip lėšos bus paskirstytos. Iššūkių tikrai daug, o klausimų turime daugiau nei atsakymų. Nors visame pasaulyje kalbama apie tai, kad pandemija eina į pabaigą, bet mums teks ir toliau gyventi pandemijos sąlygomis: planuoti tik po kelias savaites ar mėnesį į priekį, nes kol kas niekas nežino ir negali pasakyti, kas bus po pusmečio.





IR KOJOS, IR GALVA MARATONININKĘ VĖL NEŠA TIKSLO LINK

Aušros Garunkšnytės (30 m.) neviltį dėl dužusios svajonės bėgti 2020 m. Tokijo paralimpinėse žaidynėse pakeitė ryžtas. Maigydama televizoriaus pultelį ji išverkė kibirus ašarų, bet valinga maratonininkė susiėmė, kai gydytojai leido, pakilo iš patogaus fotelio ir vėl pradėjo bėgti – tikėdama, kad po traumos sveikstančios kojos nuneš į paralimpinį Paryžių.

Traumatologo nuosprendis pernai rugpjūčio pradžioje buvo lyg aklina siena. Kalėjimas – neperlipamas, neįveikiamas, amžinai užrakintas. Po diagnozės „stresinis kirkšnies lūžis“ A. Garunkšnytėi žemė slydo iš po kojų. Tų pačių, kuriomis per pastaruosius kelerius metus įveikė per 15 tūkstančių kilometrų ir, kurios, neabejojo, pasiekė Tokijo paralimpinių žaidynių finišą.

Tačiau kojos sustojo toli net nuo žaidynių starto linijos. 2019 m. balandį Londono maratone Aušra tapo pirmąja Lietuvos sportininke, iškovojusia kelialapį į Tokijo paralimpines žaidynes. T12 (regėjimo negalia) klasėje lietuvė užėmė ketvirtąją vietą.

Daugiau kaip dvejus metus iki žaidynių, kurios dėl pandemijos metams nukeltos, A. Garunkšnytė treniravosi sukandusi dantis, plieskiant saulei ar lyjant lietui, per speigą ir per atodėklą bėgdama privalomus kilometrus, kad tik būtų greitesnė ir ištvermingesnė. Nes paralimpinės žaidynės buvo ne tik jos tikslas, bet ir svajonė.

Tačiau kažkas kažkur aukščiau turėjo kitokių planų ir likus vos kelioms savaitėms iki žaidynių 2021-ųjų rugpjūtį

A. Garunkšnytė sužinojo: Tokijuje ji tikrai nebėgs.

Tai išgirdusi Aušra juokėsi. Paskui verkė. Tada ir juokėsi, ir verkė – jausmai jos viduje maišėsi lyg žemė su dangumi vėjuotą ir sniegingą žiemos dieną. Nei smegenys, nei kūnas negalėjo tuo patikėti, tad springdama ašaromis ji isteriškai kvatojo.

Neviltis buvo lyg vandenynas, bet galiausiai audra nurimo. Pro tankius debesis šykščiai ėmė skverbtis saulė, suteikdama lengvaatletei vilties ir įkvėpdama drąsos nepasiduoti.

„Nėra to bloga, kas neišeitų į gera, – dabar, prabėgus daugiau kaip pusmečiui po tos baisios dienos, užtikrintai sako A. Garunkšnytė. – Sveikdama po traumos aš įsitikinau, kad darau tai, ką iš tiesų mėgstu: neįtikėtina norėjau vėl bėgti. Vadinas, sporto šaką pasirinkau teisingai. Tad tikiu, kad bėgsiu 2024-ųjų paralimpiniame Paryžiuje.“

Svarstė, kur padarė klaidą

Klubo skausmus A. Garunkšnytė pajuto po Lietuvos lengvosios atletikos čempionato pernai baigiantis birželiui. Palangos miesto stadione 10 tūkstančių metrų ji įveikė per 42 min. 40,46 sek., pasiekė asmeninį rekordą ir užėmė trečiąją vietą.

Tačiau džiaugsmą dėl apdovanojimo greitai pakeitė rūpestis dėl sveikatos.

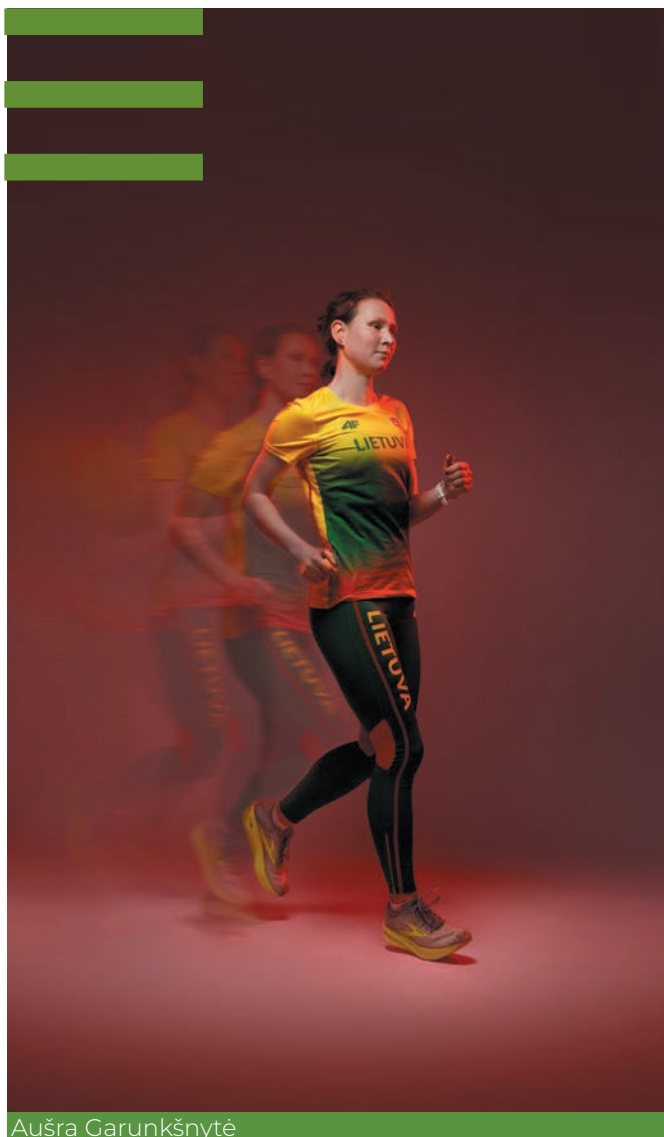
„Atrodė, kad skausmas iš dubens leidžiasi į šlaunies apatinę dalį. Ėmiau lankytis pas kineziterapeutę, kad per pratimus kojai padėtų atsistatyti, tačiau pradėjo skaudėti ir šlaunies vidinę pusę. Bėgiojau, bet jaučiausi vis prasčiau – galiausiai ėmė skaudėti visą šlaunį“, – pasakojo lengvaatletė.

Įpusėjus liepai Aušra dar išvyko į treniruočių stovyklą Italijoje, bet ten jos savijauta vis prastėjo: nors bandydavo bėgti, skaudama koja nebenorėjo dirbti – atrodė, kad ją reikia nešti. Grįžusi iš stovyklos A. Garunkšnytė nuskubėjo pas medikus, o netrukus išgirdo nuosprendį: stresinis kirkšnies lūžis.

„Ilgai negalėjau patikėti tuo, kas įvyko, o, kai nurimau, supratau, kad mano pasirodymai 2021 metais baigti. Atsisveikinti teko ir su Tokijo paralimpinėmis žaidynėmis“, – sakė maratonininkė.

Šluostydamosi nevalingai vis byrančias ašaras, Aušra mintyse vėl ir vėl persukinėjo juostelę, mąstydamą, kodėl prieš svarbiausią karjeros pasirodymą jai taip nutiko.

Dabar, kai po traumos jau prabėgo nemažai laiko, o kojos vėl nešioja Vingio parko takeliais ar Lengvosios atletikos maniežo Vilniuje ratu, A. Garunkšnytė svarsto,



Aušra Garunkšnytė



Aušra Garunkšnytė ir Jonas Žakaitis

„Sveikdama po traumos aš įsitikinau, kad darau tai, ką iš tiesų mėgstu: neįtikėtinai norėjau vėl bėgti. Vadinasi, sporto šaką pasirinkau teisingai. Tad tikiu, kad bėgsiu 2024-ųjų paralimpiniam Paryžiuje.“

kad suklydo prieš Tokijo žaidynes nusprendusi bėgti stadione vadinamuosius greitus ruožus.

Paralimpiniam maratonui besirengianti lengvaatletė parke daugiausia bėgiojo lėtus ir ilgus ruožus. Tačiau, kai apsisprendė dalyvauti Lietuvos čempionate Palangoje, Aušra staigiai turėjo keisti sau įprastą tempą. O organizmui tai galėjo nepatikti.

Kelios dienos iki Lietuvos čempionato A. Garunkšnytė dar dalyvavo Lietuvos aklųjų ir silpnaregių lengvosios atletikos čempionate Birštone. Ten bėgdama 5 tūkst. metrų ji pasiekė šalies aklųjų ir silpnaregių rekordą – 19 min. 33,64 sek.

10 tūkst. metrų šiame čempionate maratonininkė įveikė per 43 min. 10,88 sek.

Bėgti šiuose čempionatuose A. Garunkšnytė nusprendė dėl to, kad jai itin stigo varžybų – dėl COVID-19 pandemijos pasaulis ilgai buvo sustojęs, tad bėgikė beveik neturėjo progų kaupti patirties.

„Man psichologiškai buvo svarbu pajusti varžybų skonį, kad nebijočiau jose dalyvauti. Mes, sportininkai, per kiekvienas varžybas stebime savo savijautą, bandome susidoroti su jauduliu ir emocijomis“, – aiškino lengvaatletė.

Tačiau ne galvai su jauduliu, o maratonininkės kūnui

nepavyko susidoroti su pasikeitusiu krūviu. Prireikė laiko, kad A. Garunkšnytė atsigauntų bent jau psichologiškai. Vis dėlto galiausiai ji atsitiesė ir tvirtai sau prisiekė nesigėžioti atgal: „Leidau sau išliūdėti, o tada nusprendžiau braukti brūkšnį ir viską pradėti iš naujo.“

Laikėsi visų nurodymų

Kai emocijos aprimo, lengvaatletė pirmiausia susitiko su sporto psichologu. Kalbėdamasi su juo A. Garunkšnytė suvokė, kad traumą gali priimti ne kaip bausmę, o kaip galimybę sulipdyti tai, kas buvo sutrūkinėję.

Metai po metų atkakliai treniruodamasi ir bėgdama tikslo – paralimpinių žaidynių – link, ji prarado ryšius su šeima ir draugais, nes jiems vis neturėjo laiko.

„Draugai nutolo, nes daug sportavau ir jie pradėjo manęs niekur nebekviesti, nes žinojo, kad atsakymas vis tiek bus „Ne“. Gydydamasi jau galėjau skirti laiko aplinkiniams ir susidėlioti mintis, ko noriu toliau. O aš norėjau vėl bėgti – net nesvarsčiau apie tai, kad galėčiau viską mesti. Kaip tik tikėjau, kad pasveiksiu ir vėl sportuosiu visa jėga“, – pasakojo maratonininkė.

Iškart po traumos Aušra atsisveikino su treneriu Linu Balsiu. 2017 m., kai pradėjo drauge treniruotis, jie sutarė, kad dirbs iki Tokijo žaidynių ir per jas, o plano, kaip elgsis toliau, neturėjo. Abu nutarė užverti duris praeičiai.

Aušra sukirto rankomis su treneriu Jonu Žakaičiu. Silpnaregės bėgikės sprendimą dirbti drauge lėmė noras pabandyti treniruotis su negalios neturinčiais bėgikais.

„Treneris L. Balsys – irgi silpnaregis, tad dirbdavome tik

„Man psichologiškai buvo svarbu pajusti varžybų skonį, kad nebijočiau jose dalyvauti. Mes, sportininkai, per kiekvienas varžybas stebime savo savijautą, bandome susidoroti su jauduliu ir emocijomis.“

dviese. Aš jau buvau pasirengusi įsilieti į matančių bėgikų būrį. Nors bėgiojame atskirai, susipažįstu su bėgikų elitu, o mano treneris mokosi dirbti su silpnaregiais. Žengiau žingsnį, kurį retas negalią turintis sportininkas ryžtasi žengti, – patikino lengvaatletė. – Dirbdamas tik su tokiais pat – turinčiais negalią, -- ar pats tobulėji? Esi tarp jų geriausias, bet prastesnis tarp sveikųjų. Nutariau būti silpnesnė tarp stipresnių, bet siekti geresnio asmeninio rezultato.“

Pirmą mėnesį po traumos diagnozės A. Garunkšnytė beveik nesportavo – ilsėjosi skaitydama knygas ar žiūrėdama filmus. Paskui pravėrė kineziterapeuto kabineto duris ir pradėjo daryti pratimus: palengva, neskubėdama ir nealindama sužeistos kojos.

Dar po kurio laiko maratonininkė ėmė minti dviratį, kol sulaukė išganingojo traumatologo leidimo vėl bėgti. Pradžioje – tik ant bėgimo takelio, ristele koja už kojos. Po dviejų savaitių A. Garunkšnytė jau išbėgo į lauką.

„Pasikeitė trasa, tad koją vėl pradėjo šiek tiek mausti, bet buvo labai smagu stebėti, kad pamažu didėjant

krūviui mano savijauta gerėja. Skausmas kas savaitę vis mažėjo: pabandai bėgti į kalniuką – skauda, po savaitės vėl bandai – nebeskauda. Koją ėmė priprasti prie judesio, prisiminė, kad negali tinginiauti“, – pasakojo Aušra.

Žingsnis po žingsnio, nors ir labai palengva, A. Garunkšnytė grįžta prie įprasto krūvio, kasdien nubėga vis daugiau kilometrų.

Ji sąmoningai neskubėjo vėl bėgti, kaip yra pratusi, nors bėgti ir labai norėjo. Pirmosiomis dienomis po treniruočių lauke sužeistą koją skaudėdavo, todėl Aušra greitai suprato, kad jei neklausys trenerio ir medikų, trauma greitai atsinaujins.

„Sąžiningai dariau tai, kas liepta. Žinoma, būdavo dienų, kai bėgi ir matai, kad tempas per lėtas, kad pulsas per aukštas. Bet išlauki ir jei šiandien sekėsi prasčiau, rytoj jau bus kitaip. Pradžioje labai stebėjau kojos reakciją. Koją tuo metu buvo svarbesnė nei mano bėgimo greitis, nes nenorėjau, kad viskas pasikartotų. Kam būsi reikalingas, jei nuolat gydysiesi tą pačią traumą?“ – klausė A. Garunkšnytė.

Treniruotės – kitokios nei anksčiau

Treneris J. Žakaitis pritaikė Aušrai kitokią treniruočių metodiką nei L. Balsys. Anksčiau maratonininkė ruožus stengdavosi įveikti per tam tikrą laiką. Dabar bėgdama ji atidžiai seka savo pulsą – širdies dūžių vidurkis turi būti 140-145 per minutę. Pagal šiuos dūžius lengvaatletė



Aušra Garunkšnytė ir Jonas Žakaitis

sprendžia, tempą didinti ar mažinti.

Treneris Aušrai išaiškino, kad kuo greičiau ji bėga, tuo labiau jos organizmas rūgština. Tad maratonininkė mokosi bėgti greitai ir stabiliai, kad organizmas į krūvį reaguotų tinkamai. To mokydamosi ji pastebėjo, kad bėgimo greitis didėja savaime.

„Suvokiau, kad su treneriu privalau būti atvira, o mūsų ryšys yra abipusis, tad daug kalbamės. J. Žakaitis turi žinoti, kaip aš jaučiuosi, o aš noriu žinoti, ką treneris mąsto apie mano bėgimą, kad, jei kas ne taip, klaidas galėtume taisyti“, – teigė A. Garunkšnytė.

Pasitarusi su J. Žakaičiu, A. Garunkšnytė nusprendė nebedalyvauti varžybose, kur labiau reikalingas greitis. Tarkime, 5 tūkst. metrų rungtyje. Dabar ji telkiasi maratonui arba pusės maratono distancijai – rungtims, kurios bėgamos asfaltu, o ne stadione.

Rinkosi pažįstamą taką

Maratonininkė puikiai atsimena dieną, kai treneriui J. Žakaičiui parašė žinutę, kad po bėgimo jai nebeskauda kojos. Tą dieną ji suvokė, kad tikrai pagaliau pasveiks po traumos ir vėl bus tokia pat greita kaip anksčiau.

Dar nežinodama, ar spės pasveikti, daug nemąstydamą treneriui Aušra pažadėjo vyksti su jo sportininkais į stovyklą Portugalijoje. O paskui susizgribo, kad šis pažadas buvo skubotas, nes medikai vis keisdavo reabilitacijos planą ir buvo neaišku, ar maratonininkė stovykloje jau galės bėgti.

Tačiau, kai sausio pradžioje J. Žakaičio lengvaatlečių komanda išskrido į Portugaliją, A. Garunkšnytė jau buvo pakankamai sutvirtėjusi.

Monte Gordo miestelyje ant Atlanto vandenyno kranto ji buvo ir anksčiau, todėl puikiai žinojo trasą, kuria bėgti jai smagiausia.

„Bėgiojau dviračių taku, nes ten jaučiausi saugiai. Komandos draugai bėgdavo parke, išmėgindavo skirtingus takelius, o aš rinkdavausi vis tą patį taką, nes buvau tikra, kad niekur nenuklysiu ir nepaklysiu“, – šyptelėjo itin silpno regėjimo bėgikė.

Monte Gordas – lengvaatlečių rojus. Sausį ten įšildavo iki 17 laipsnių, kasdien švietė saulė, tad nieko keista, kad į šį miestelį kasmet suplūsta elitiniai pasaulio lengvosios atletikos bėgikai, ėjikai, dviratininkai.

Tačiau labiau nei saulė ir lietuviškai žiemai neįprasta šiluma A. Garunkšnytę džiugino galimybe bėgti ir kasdien vis labiau gerėjanti savijauta.

„Bėgi ir matai, kad tobulėjai, kad kasdien keliomis sekundėmis esi greitesnė, kad kojos nebeskauda. Negali



Aušra Garunkšnytė ir Jonas Žakaitis

būti nieko geriau“, – šypsojosi maratonininkė.

Pasikeitusi treniruočių metodika netruko duoti rezultatų. Po trijų savaitžių stovyklos Portugalijoje Aušra grįžo ne išsekusi, o priešingai – kupina energijos ir didelio noro bėgti dar toliau ir dar greičiau.

Tačiau vėl pradėjusi rimtai sportuoti, ji nepamiršo juodžiausiomis dienomis duoto pažado: rasti laiko tam, kas, be bėgimo, teikia malonumo, – prasmingiems susitikimams su draugais ir knygoms.

„Gydydamasi supratau, kad galiu paskirstyti laiką – ir treniruotis, ir bendrauti su draugais. Gal ne kasdien, bet kartą ar kelis per mėnesį jo tikrai galiu ištaikyti. Nebenoriu būti ta, kuri visus atstumia dėl savo tikslų sportuojant. Dabar kaip tik manau, kad draugai man gali padėti ne tik atsigauti ir užsimiršti, kai sunku. Jie mane ir skatina judėti pirmyn“, – teigė A. Garunkšnytė.

Dar praėjusią vasarą užtikrintai purčiusi galvą, kad tikrai neturi laiko antrajai pusei, dabar Aušra jau nėra tokia kategoriška: jei toks žmogus atsirastų, ji galėtų jam skirti dėmesio.

„Tačiau tas žmogus turėtų visiškai mane palaikyti ir suprasti mano tikslus sportuojant“, – šyptelėjo maratonininkė.

Bet ir dabar ji džiaugiasi kiekviena diena. Ašaros



Aušra Garunkšnytė

nudžiūvo, kojos vėl neša pirmyn, o ir galvoje, kuri, kaip juokiasi Aušra, kartais nesusitvarkydavo su jauduliu, dabar mažiau slegiančių minčių.

„Žiūriu į priekį ir žinau, kad jau tikrai grįžau, kad tikrai toliau sportuosiu ir tikrai atstovausiu Lietuvai. Gal prieš porą metų dėl nesėkmių būčiau nuleidusi rankas, bet trauma mane užgrūdino ir tapau ta, kuri kovoja iki pabaigos“, – patikino A. Garunkšnytė.

Ji taip ir nepažiūrėjo Tokijo paralimpinio maratono, nors žino, kad, jei kojos būtų sveikos, ten galbūt galėjo kovoti dėl aukščiausių vietų. Paralimpinį T12 klasės maratoną laimėjo japonė Misato Michishita, 42 km 125 m distanciją

„Gydydamasi supratau, kad galiu paskirstyti laiką – ir treniruotis, ir bendrauti su draugais. Gal ne kasdien, bet kartą ar kelis per mėnesį jo tikrai galiu ištaikyti. Nebenoriu būti ta, kuri visus atstumia dėl savo tikslų sportuojant. Dabar kaip tik manau, kad draugai man gali padėti ne tik atsigauti ir užsimiršti, kai sunku. Jie mane ir skatina judėti pirmyn.“

10 | #IVEIKSAVE

įveikusi per 3 val. 50 sek. Su gidu bėgusi ir sidabrą iškovojusį rusė Jelena Pautova atbėgo per 3 val. 4 min. 16 sek. – šiek tiek lėčiau nei geriausias A. Garunkšnytės laikas.

Užpernai kovo 11-ąją – Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dieną – Vilniaus Vingio parke bėgdama maratoną A. Garunkšnytė pasiekė asmeninį rekordą, maratono distanciją įveikdama per 3 val. 4 min. 1 sek.

„Tokijuje, matyt, būtų vykusį nuostabi kova, bet nenoriu dairytis ir praeitį ir svarstyti apie tai, kas galėjo būti, bet nebuvo. Tokijas – jau praeitis. Dabar mano tikslas – Paryžius. 2024-aisiais turiu ten bėgti“, – ryžtinga lengvaatletė.

Daugiau kaip ketverius metus ilgus atstumus 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.

Šiemet jos planuose – du maratonai: gegužę Kopenhagoje ir spalį Londone. „Ten pasitikrinsime, ar veikia trenerio planas dėl mano treniruočių, o kitąmet ir stosime į kovą dėl kelialapio į Paryžių“, – sakė A. Garunkšnytė.

DIDŽIAUSIĄ ŽUVĮ TRENERIS GAUDYS IR GOLBOLO AIKŠTĖSE

Klaidas Janeika nežino žodžio „palauk“. Viską, ko imasi, aistringas druskininkietis daro nedelsdamas. Todėl, vos sutaręs dėl darbo Lietuvos golbolo rinktinėje, kitą dieną K. Janeika jau kalbėjosi su žaidėjais, aiškindamasis jų lūkesčius ir piešdamas savo viziją. Naujojo golbolininkų vedlio tikslai – aukščiausi, kaip ir daugkartinių paralimpinių, pasaulio bei Europos prizininkų. „Turime tapti čempionais“, – pasaulio čempionatui rinktinę rengiantis K. Janeika nebandė slėptis po įmantriais išvedžiojimais, o rėžė tiesiai šviesiai. Tik planetos čempionų titulas birželį Kinijoje garantuotų lietuviams pirmąjį tiesioginį kelialapį į 2024 m. Paryžiaus paralimpines žaidynes.

2022-ieji K. Janeikai prasidėjo neįprastai ramiai. Sanatorijoje gimtuosiuose Druskininkuose dieną jis atlikdavo reabilitacijos procedūras, o vakarais prie kompiuterio analizuodavo geriausių pasaulio golbolo komandų, taip pat – ir Lietuvos, žaidimą.

Per trenerio Albino Arbačiausko atminimo rankinio turnyrą trūko K. Janeikos Achilo sausgyslė, tad Naujuosius buvęs rankininkas pradėjo stiprindamas sužeistą kairiąją koją, bet nepamiršdamas baigiantis 2021-iesiems prisiimtų įsipareigojimų toliau pergalių keliu vesti Lietuvos golbolininkus.

Nuolat sukosi rankinyje

Kvietimas tapti Lietuvos golbolo rinktinės treneriu 33 metų K. Janeikai nebuvo perkūnas iš giedro dangaus.

Aktyvus rankinio puoselėtojas jau dirbo su tituluočiausiais šalies neregiais, kai 2010-aisiais tapo tuomečio golbolo rinktinės stratego Karolio Levickio asistentu.

Tada dar studentą K. Janeiką golbolininkai pastebėjo, kai jų keliai susikirsdavo toje pat treniruočių salėje Vilniuje, kur Klaidas vedė rankinio treniruotes vaikams, o paralimpiečiai žaidė matantiesiems neįprastą žaidimą skambančiu kamuoliu.

„Pasilabindavome prasilenkdami, persimesdavome vienu kitu žodžiu. Ilgai net neįtariau, kad šie vyrai yra akli“, – šyptelėjo K. Janeika. Andainykštis kvietimas tapti golbolo rinktinės trenerio asistentu jam buvo visiškai netikėtas, nes apie šį žaidimą nieko neišmanė. Bet K. Janeika visada mėgo iššūkius ir daug nemąstydamas sutiko.



Klaidas Janeika



Klaidas Janeika

Drauge jie dirbo šešerius metus, džiaugėsi pergalėmis ir vieni kitus guosdavo po nesėkmių, bet paskui golbolininkų ir K. Janeikos keliai išsiskyrė. Treneris pasuko į rankinį, bet ir toliau domėjosi kaip sekasi buvusiems auklėtiniams.

K. Janeika žengė koja kojon su studijų tuomečiame Vilniaus pedagoginiame universitete draugu Karoliu Kaladinsku – abu treniravo jaunučių, jaunių ir jaunimo merginų šalies rinktinės, paskui Klaidas buvo bičiulio asistentas Lietuvos moterų rankinio rinktinėje ir Vilniaus „Eglės“ moterų rankinio komandoje. Prieš trejus metus K. Janeika įkūrė Lietuvos paplūdimio rankinio asociaciją ir tapo jos prezidentu, šios šakos jaunučių ir jaunių rinktinių treneriu ir vadovu – vyrų ir moterų čempionatai dėl pandemijos dar nevyko.

Aktyvus druskininkietis yra ir rankinio rungtynių inspektorius, vienintelis Europos kategorijos paplūdimio rankinio delegatas Baltijos šalyse.

„Rankinis beveik visada buvo mano gyvenime – nuo tada, kai ketvirtoje klasėje amžinatilsį treneris A. Arbačiauskas pakvietė į treniruotes. Atranka buvo didelė, bet užsikabinau ir likau. Atstovavau Druskininkų komandai, baigiau sporto mokyklą, į pedagoginį įstojau studijuoti kūno kultūros, dar mokykloje pradėjau teisėjauti. Bet nuo tada, kai susipažinau su golbolininkais, nuolat domėjausi, kaip jiems sekasi, vis susiskambindavome, pasikalbėdavome, patardavau, jei mačiau, kad reikia“, –

pasakojo K. Janeika.

Sąrašą stengiasi prailginti

Nors buvo visa galva paniręs į rankinį, K. Janeika rasdavo laiko ir Lietuvos golbolo rinktinės rungtynių peržiūrai. Prieš dešimtmetį tarp jo ir golbolininkų užsimezgusi draugystė buvo nuoširdi ir tvirta – tituluota rinktinė vis viliojo Klaidą grįžti, bet trukdė tai tas, tai anas.

Tačiau pernai baigiantis metams K. Janeika galiausiai priėmė svarbų sprendimą. Jis svarstė neilgai, bet prieš apsispręsdamas vis dėlto ilgai kalbėjosi ir su Lietuvos golbolo federacijos vadovais, ir su rinktinės vyrais – norėjo įsitikinti, kad visi žiūri ta pat kryptimi.

Vienas didžiausių K. Janeikos norų – pritraukti į golbolą kuo daugiau jaunimo. Pergalių keliu vis dar važiuoja vežimas, kurį traukia patyrę milžinai, tačiau jau būtina galvoti apie pamainą, kad įspūdinga sėkmių serija nenutrūktų.

Jau pernai golbolo rinktinės aštuoliai turėjo baimių, kad gali būti bėdų. Tačiau Lietuvos golbolininkai žaidė sukan dė dantis, tinkamai pasinaudojo per daugelį metų sukauptomis žiniomis, tad per Tokijo paralimpines žaidynes vėl lipo ant pakylės atsiimti bronzos medalių.

Į Europos čempionatą prabėgus mėnesiui po žaidynių rinktinė išvyko kiek aptrupėjusi – komandoje buvo ne šeši, o tik penki žaidėjai, nes dėl traumų žaisti negalėjo Tokijuje buvę Henrikas Pavliukanecas ir Marius Žibolis. Vis dėlto žemyno čempionate Turkijoje lietuviai įkopė

į viršūnę ir darsyk įrodė, kad liūtaširdžiams nėra neįveikiamų tvirtovių.

Tačiau K. Janeika puikiai supranta, kad sėkmė – aikština po koja, tad bet kada gali atsukti nugarą, todėl būtina padaryti viską, kad rinktinėje būtų kuo mažiau skylių.

„Rinktinės žaidėjų amžiaus vidurkis yra ištis nemažas. Didelis klausukas, kiek temps keli žaidėjai, juolab kad dėl amžiaus ir traumų tikimybė jiems didesnė. Iki šiol jaunimas buvo mažai įtraukiamas, nors prie komandos ir prisidėjo du jauni žaidėjai Normantas Prušinskas ir Juozas Eigminas. Manau, kad su jais galima nemažai nuveikti. Jie turi noro žaisti, yra užsispyrę, dirba iš paskutiniųjų.

Idealus derinys rinktinėje būtų patirties ir jaunystės derinys. Vyresnieji padėtų ir patartų, o jaunimas įgautų daugiau drąsos ir pasitikėjimo savimi. Juk Lietuvos golbolo rinktinės tikslai aukščiausi – tapti pasaulio, Europos ir paralimpine čempione“, – neslėpė K. Janeika. Sausio pradžioje Druskininkuose stiprindamas sužeistą koją, naujasis golbolo rinktinės treneris galvoje dėliojo strategiją ir kūrė planus, kaip vėl užkariauti pasaulį. Pirmasis rinktinės laukiantis iššūkis – birželio pradžioje Kinijoje vyksiantis pasaulio čempionatas. Jo nugalėtojais gaus vienintelį tiesioginį kelialapį į Paryžiaus paralimpines žaidynes.

Jei nepavyktų Kinijoje, progų gauti kelialapį dar būtų ir daugiau, bet K. Janeikos, kaip ir visos rinktinės, tikslas – tai padaryti pirmuoju bandymu. Paryžiuje jau žais mažiau – 8, o ne 10 kaip ligtolinėse žaidynėse, golbolo rinktinės. Tad ir kova dėl kiekvienos vietos žaidynėse bus gerokai aršesnė.

Į sanatoriją Druskininkuose K. Janeika net neėmė asmeninio kompiuterio, kad nesiblaškytų, – tik darbinį, kuriame – vien su golbolu susiję įrašai. Analizuodamas varžovų ir savo komandos privalumus bei trūkumus, treneris drauge ir suko galvą, kaip dar labiau sustiprinti Lietuvos rinktinę, kuri metai po metų laikoma viena grėsmingiausių pasaulio aklųjų komandų.

Jis jau susisiekė su Mindaugu Suchovejumi – 2016 m. Rio de Žaneiro paralimpinių žaidynių čempionu, kuris pastaraisiais metais rinktinėje nežaidė. M. Suchovejus vėl treniruojasi su rinktine, nors dar nepažadėjo, kad tikrai bandys prisibrauti į pagrindinę jos sudėtį.

K. Janeika į rinktinę bandys susigrąžinti ir dar vieną Rio žaidynių čempioną Mantą Panovą.

Ilgesnis galimų rinktinės kandidatų sąrašas būtinas siekiant apsidrausti nuo nemalonių staigmenų.

„M. Zibolis ir G. Pavliukanecas – patyrę ir komandai

33

PRIE LIETUVOS GOLBOLO RINKTINĖS
VAIRO STOJO 33-EJŲ K. JANEIKA

6

K. JANEIKA ANKSČIAU ŠEŠERIUS
METUS DIRBO GOLBOLININKŲ TRENERIO
K. LEVICKIO ASISTENTU

4,5

DIDŽIAUSIAS ŽVEJYBOS ENTUZIASTO
K. JANEIKOS LAIMIKIS – 4,5 KG SVORIO
LYDEKA

labai reikalingi žaidėjai, bet neaišku, kaip jiems seksis atsistatyti po traumų, tad turime būti pasirengę įvairiems netikėtumams“, – įsitikinęs K. Janeika.

Golbolas – lyg žvejyba

Naujasis Lietuvos golbolo rinktinės treneris ginasi: jis niekada nepuoselėjo ambicijų pats vadovauti komandai, o ne būti tik asistentas. Juolab kad niekada nesijautė menkesnis už vyriausiąjį trenerį – visa, ką darė, jie darė drauge su K. Kaladinsku, tik popieriuose turėdami skirtingas pareigas.

„Su Karoliu vienas kitą suprasdavome iš žvilgsnio. Mūsų tikslai buvo tie patys, juolab kad abu puikiai žinome, jog laimi komanda, o pralaimi – visada treneris. Tad tapti golbolo rinktinės treneriu sutikau tikrai ne dėl ambicijų.



Klaidas Janeika

Labiau – dėl iššūkių. Be to, su rankininkėmis kol kas mažai galimybių pakliūti į svarbiausius Europos ar pasaulio turnyrus, o golbolininkai jau daug metų žaidžia aukščiausio lygio varžybose“, – teigė K. Janeika.

Skirtis su rankiniu Klaidui buvo nelengva, nes aibę metų gyveno jo ritmu. Nors daugiausia dirbo su merginomis ir moterimis, K. Janeika prisidėdavo ir prie Lietuvos vyrų rankinio rinktinės – buvo komandos vadovas per Europos čempionato atrankos rungtynes Izraelyje ir Portugalijoje. Nors abi šias dvikovas lietuviai pralaimėjo, po 24 metų vis tiek pateko į žemyno čempionato finalo turnyrą.

Sutikęs tapti golbolo rinktinės treneriu, K. Janeika užvėrė beveik visas duris rankinyje. „Atsisakiau daugumos darbų, nes jei ką nors darai, turi tam atiduoti visas jėgas, o ne lakstyti tai vienur, tai kitur“, – įsitikinęs treneris.

Tačiau lakstyti jis įpratęs. Kaip ir įpratęs nuolat suktis darbuose, nes labiausiai K. Janeika nekenčia nieko neveikti. Kaip ir nekenčia sėdėti namuose, nes jam būtina su kuo nors bendrauti.

Šeimos treneris dar nesukūrė, bet juokiasi, kad turi slaptą meilę ir šiuo metu yra labai laimingas.

Jei ko nors imasi, K. Janeika darbų neatidėlioja – puola į juos stačia galva ir iš visos širdies. O kai galva perkaista nuo aibės įsipareigojimų, druskininkietis išsirengia į žvejybą. Ant Nemuno kranto mėgstamoje vietoje Druskininkuose su meškere jis gali praleisti valandų valandas, galynėdamasis su žuvimis.

„Nemune man labiausiai patinka žvejoti todėl, kad žuvis ten kitokios nei ežeruose – stipresnės. Be to, daug įvairesnės. Gali pagauti nuo sezano ar plakio iki karšio, lydekos, kuojos. Su visomis jomis kaskart vyksta atkakli kova“, – patikino K. Janeika.

Gyvenimo žuvis jis dar nepagavo – visada norisi ištraukti didesnę bent jau nuotraukai. Viena tokių – 8 kilogramų sezanas – pernai po valandos grumtynių paskutinę akimirką nutrūko nuo kabliuko. Tačiau K. Janeika turi nuotrauką su pusketvirto kilogramo karšiu ir su kilogramu sunkesne lydeka.

„Dažniausiai žuvį pagaunu ir paleidžiu, nemėgstu jos valgyti, nebent kokį rūkytą šamą, kuris beveik neturi ašakų. Man daug įdomiau su žuvimi galynėtis nei ją valgyti“, – sakė treneris.

Kiekvienos golbolo rungtynės K. Janeikai irgi bus savotiškos grumtynės su varžovais, ieškant vis naujų būdų, kaip juos pergudrauti. Tačiau į šią kovą golbolo rinktinės treneris eis ne vienas. Už jo nugaros – patikima ir vieno tikslo siekianti komanda.

„Visi norime tapti čempionais, bet kelias šio tikslo link dažniausiai yra duobėtas. Tačiau žaidėjai yra darbštūs, nori laimėti ir to siekia visomis išgalėmis. Per treniruotes, pasitaiko, kad mūsų nuomonės išsiskiria, bet po jų viską pamirštame ir vėl esame šeima, kurios visi nariai vienas kitą palaiko. Mes norime to paties ir tai yra svarbiausia“, – neabejoja K. Janeika, jau radęs raktą į golbolininkų širdis, bet vis dar ieškantis tiesiausių ir plačiausių pergalų kelių.



Klaidas Janeika

SPORTAVIMAS – NE AUKA, O PRIVILEGIJA!



Danas Sodaitis

Po motociklo avarijos tik kairę ranką valdantis bėgikas Danas sodaitis dar neseniai galvojo, kad nebegalės daryti prisitraukimų, vairuoti motociklo, naudoti ginklo, sportuoti ar sukurti pilnavertiškų romantinių santykių. „Kaip vyras, kaip asmenybė jaučiuosi tapęs niekuo“, - po avarijos sakė D. Sodaitis. Tačiau įkvėptas dviejų didžiųjų mokytojų savo gyvenime, jis pasirinko ne pasyviai reaguoti į gyvenimo nesėkmę, o aktyviai susikurti naują gyvenimą per sportą. Dabar D.Sodaitis vėl sėkmingai vairuoja motociklą, daro atsispaudimus ir nešioja mylimą merginą. Ir visa tai – viena ranka!

Iš įsitikinimo „aš tapau neįgalus“ D. Sodačiui padėjo išlipti noras ir ryžtas.

„Noras, be pasiryžimo siekti to noro, yra kaip prie savęs pririštas rąstas, kurį tampa ir tik ap sunkini save, geriau jau tada neturėti tikslų ir gyventi laisvai. O jeigu nori pasiekti daugiau gyvenime – tą norą būtinai turi lydėti ryžtas, veiksmas. Ryžtingas reiškia motyvuotas, drąsus, sąžiningas, atsakingas, veikiantis“, - užsidegęs kalba D. Sodaitis.

Reabilituodamasis po 2015-aisiais patirtos motociklo avarijos D.Sodaitis vadovavosi principu: „geriausia gynyba – puolimas“. Taip, pradėjęs sportuoti, jis apsigynė nuo destruktivių minčių, atakavusių galvą, savivertės praradimo, nevisapusiškumo jausmo ir su nauja ugnele ėmėsi kurti gyvenimą iš naujo.

Lūžį lėmė gydytojo klausimas – o kas toliau?

Jo, kaip aukščiausio lygio sportininko, lengvaatlečio, tikslus ir kultūrą suformavo du iškilūs žmonės – sporto

„Jeigu nori pasiekti daugiau gyvenime – tą norą būtinai turi lydėti ryžtas, veiksmas. Ryžtingas reiškia motyvuotas, drąsus, sąžiningas, atsakingas, veikiantis.“

medicinos gydytojas Kęstutis Linkus ir treneris Martas Skrabulis.

K. Linkus padėjo Danui sustiprinti raumenis, išmokė apsaugoti nuo traumų, o tuo pačiu pradėjo naują erą sportininko gyvenime, uždavęs klausimą „Ir kas toliau?“.

„Koja jau susitvarkė, ranka stiprėja, ir kas toliau? Ar tu vėl bėgsi Lietuvoje, kur tavo negalios grupėje nėra konkurencijos, muši savo paties rekordus? O gal tu turi didesnių ambicijų? Jeigu jau pradėjai bėgioti, tai gal galima keltis didesnius tikslus, pavyzdžiui, patekti į Europos čempionatą?“, - sporto mediko žodžius prisimena D. Sodaitis.

Jis juokiasi, kad tuo metu jam tai atrodė kaip nusipirkti

kosminį laivą – kažkas nerealaus, nes neturėjo nei savo aprangos, nei sporto klubo, nei maisto papildų, nei trenerio.

„Mes pradėjome nuo balto lapo, ant kurio užsirašiau tikslą. Kęstutis man taip išaiškino: tikslo turėjimas yra gerai, bet jis nėra geriausias dalykas. Reikia turėti tikslą (angl. aim) ir jį suskaidyti į mažesnius tikslus (angl. goals) – tai yra žingsniai, kurie padeda pasiekti tą didžiausią tikslą. Dideli dalykai susidaro iš mažų detalių. Šis požiūris man įgavo didžiulę prasmę ir grįžęs namo iškart užsirašiau tikslą „Europos čempionatas“ bei visus smulkius žingsnius į jį patekti“, - pasakoja D. Sodaitis.

Treneris išmokė disciplinos

Jau pirmo susitikimo su savo treneriu Martu Skrabuliu metu jiedu išsiaiškino, kad Danui reikės kitokios programos, bėgimo technikos ir papildomos priežiūros, nes sveikųjų lengvaatlečių daromi pratimai tik kairę ranką valdančiam bėgikui netinka.

Pirmąsias sportinės etikos pamokas iš savo trenerio D.Sodaitis gavo labai anksti.

„Treniruočių pradžioje aš nepasižymėjau taktu ir atsidavimu. Todėl dažniausiai į treniruotę ateidavau kiek pavėlavęs ir kartą išgirdau, kaip treneris taktiškai sako „aš nesakau nei vienam, bet sakau visiems, kad jeigu treniruotė prasideda 11-tą valandą, reišia, jūs turite ateiti anksčiau, pasidaryti mankštą, apšilimą, o lygiai 11-tą mes pradeda daryti tai, kas yra plane“. Tai man padėjo suprasti, koks yra požiūris ir kokia turi būti atsakomybė“, - pasakoja D. Sodaitis, nuo tada ir pats perėmęs trenerio požiūrį ir vertybes.

Atsidavimas sportui – ne auka, o privilegija

Pasak jo, dažnam gali atrodyti, kad laikytis sportinės disciplinos ir rutinos yra auka, tačiau treneris M. Skrabulis savo lengvaatlečiams suformavo kitokį požiūrį.

„Būti sportininku ir atstovauti Lietuvai yra privilegija, o griežta sportinė rutina, laisvalaikio ribojimas yra tik to dalis, bet ne auka. Tas požiūrio pakeitimas, atsakingas laiko planavimas ir padėjo man tapti tuo, kuo aš dabar esu, paralimpinės rinktinės nariu“, - prisipažįsta D. Sodaitis.

Tai pasireiškia kasdienėje lengvaatlečio rutinoje: miegoti jis eina 23 val., kad gautų 8 valandas kokybiško miego.

„Anksčiau mažiau klaidingai, kad mano treniruotės trunka tik 2 valandas per dieną, o 22 valandos yra laisvos ir galiu daryti, ką noriu. Dabar suprantu, kad tos 22 valandos man, kaip sprinteriui, yra pats brangiausias

laikas, nes jis skirtas atsistatymui. Kuo geriau atsistatysiu, tuo daugiau galėsiu patobulėti rytoj“, - pasikeitusiu požiūriu džiaugiasi D. Sodaitis.

Treniruodamasis sustiprino savivertę

Jis pabrėžia, kad ne tik M. Skrabulio vadovaujama 8 lengvaatlečių grupė vadovaujasi tokiu požiūriu, bet ir pats treneris nuolat mokosi, tobulėja, o ne tik atidirba 2 valandų treniruotės laiką.

„Kai pradėjau treniruotis Vilniuje su Martu, man padarė didžiulį įspūdį, kaip treneris žiūri į save, į sportininkus, kokios jo vertybės, kaip jis leidžia laisvalaikį. Pravedęs treniruotę, jis plačiai domisi savo profesijos naujovėmis, lanko kursus, perka brangesnius kursus, domisi naujausia literatūra, moksliniais tyrimais. Kai rengiame stovyklas Palangoje, pasportavęs su mumis treneris leidžia dienas mokydamasis. Visa tai matydamas, aš išsiugdžiau didžiulę atsakomybę prieš save ir prieš trenerį. Tai labai sustiprino ir mano savivertę, ir išmokė vertinti kitų darbą“, - pasakoja D.Sodaitis.

Toks trenerio įkvėptas požiūris į save kartu leido Danui suprasti – ko jis labiausiai nori gyvenime.

„Aš noriu nuolatinio tobulėjimo visose gyvenimo srityse, noriu kasdien po truputį tapti geresne savo paties versija“, - tuo vadovaujasi D. Sodaitis.



Danas Sodaitis su treneriu Martu Skrabuliu



Danas Sodaitis – 2018 m. Europos vicečempionas

Atsisakė stresą keliančių veiklų

Kad geriau atsistatytų tarp treniruočių, D.Sodaitis ėmėsi pakeitimų savo kasdienėje veikloje. Vienas iš jų – sportininkas sąmoningai atsisakė stresą keliančių veiklų. „Streso atsisakymas – vienas iš puikiausių sprendimų. Pavyzdžiui, streso man kėlė fotografavimas, ta blogąja prasme, kad reikia daug planavimo, sukti galvą renkant apšvietimą, daug komunikuoti su žmonėmis. Tad pertvarkiau savo veiklą: pradėjau fotografuoti mažiau, bet stambesnius projektus, nuomoju savo fotografijos studiją kitiems“, - apie pasiteisinusius sprendimus pasakoja D. Sodaitis.

Siekdamas geresnio sportinio rezultato, D.Sodaitis naudoja vizualizacijos metodą – įsivaizduoja save geriausioje formoje. Tai jam padeda susikaupti, sutelkti dėmesį.

„Dėl ko reikia svajoti? Ne dėl to, kad tu kažką gausi, bet kad kai į tavo gyvenimą ateis šansas nusipirkti kosminį laivą, tu atpažinsi tą šansą ir jau žinosi – kur kišti raktelį, kaip pasikeisti padangas ir galėsi tą daiktą pasiimti. Lygiai taip pat ir prie starto linijos aš įsivaizduoju save geriausioje formoje: kaip atsistosis ant kaladėlės, įspausiu kojas, kokie bus pirmi žingsniai, aukštas pilvo presas, klubai, kojos, – taip vizualizuoju save ir esant šūviui viskas dėliojasi į vietas, įsijungia automatizmas, kuris padaro savo. Nes jeigu tu atsistosis prie starto linijos ir mintys nebus savo stalčiuose, tai kiekviena milisekundė yra labai svarbi, ji gali sukelti chaosą ir tu

pralaimėsi startą“, - sąsajas parodo D. Sodaitis.

Kalbėdamas su vaikais pabrėžia, kad viskas yra įmanoma

Sportininkas dažnai susduria su aplinkinių nuostaba, kad tai, ką jis daro, atrodo neįmanoma.

„Dažnai bendrauju su vaikais mokykloje ir kalbamės apie žmogaus ribas. Klausiu – ar žmogus gali daryti atsispaudimus viena ranka? Vaikai sako – ne. Tada aš



D. Sodaitis Lietuvos lengvosios atletikos čempionate

„Auksinės vertybės man yra pasitikėjimas ir pagarba. Pradedant nuo savo šeimos, santykių, taip pat ir sporte. Abipusis pasitikėjimas yra be galo svarbus, o trenerio kaip asmens ir autoriteto gerbimas man atrodo ypač svarbu.“

darau atsispaudimus viena ranka ir mes kalbamės apie tai, kad, kas atrodo neįmanoma, iš tikrųjų yra įmanoma. Viskas visiems – sveikiems ir neįgaliesiems – yra neįmanoma tik tol, kol jie pabando. Ribas susikuriame patys“, - sako D. Sodaitis.

leškantiems paskatinimo, įkvėpimo sportuoti, jis pataria susikurti palaikančią aplinką. Svarbu, kad šalia būtų žmonės, iš kurių norisi mokytis. D. Sodačiui tai yra jo treneris ir kiti sportininkai.

Fizinius apribojimus, su kuriais susiduria, D.Sodaitis priima kaip galimybes stiprėti psichologiškai.

„Jeigu žmogus įveikia save, susidūrę su fiziniais apribojimais, tada jis ir psichologiškai stiprėja. Kitu atveju jis pereina į negalėjimą ir aukos vaidmenį“, - mąsto vyras. Iš aukos vaidmens D. Sodaitis sako išlipęs jau seniai.

„Aš galiu sėdėti ir sakyti, kad aš esu neįgalus. Ir tai būtų tiesa. Bet esu tikras, kad verta pakeisti savo poziciją ir pasirinkti tokią: darbe, šeimoje, sporte iš aukos tapti pavyzdžiu, lyderiu, kuris nesiskundžia ir nepriekaištauja“, - vidinę transformaciją praejo D. Sodaitis.

„Auksinės vertybės man yra pasitikėjimas ir pagarba. Pradedant nuo savo šeimos, santykių, taip pat ir sporte. Matau daug sportininkų, kurie nepasitiki savo treneriais arba po varžybų juos keikia – taip niekur nenuėsi. Abipusis pasitikėjimas yra be galo svarbus, o trenerio kaip asmens ir autoriteto gerbimas man atrodo ypač svarbu“, - kalba sprinteris D. Sodaitis.

Jis juokiasi – kad šių vertybių (noro, ryžto, pagarbos ir pasitikėjimo) kombinacija yra tokia galinga, kad su ja galima išgelbėti pasaulį.

Kodėl verta būti fiziškai aktyviam?

Fizinį aktyvumą propaguojantis sportininkas pabrėžia, kad sportas ne tik didina žmogaus fizinę gerovę, bet ir kuria geresnį socialinį gyvenimą, suteikia bendravimo, kuria gerą aurą, duoda pasitenkinimo pasiekus mažų tikslų, augina žmogaus laimės jausmą. Vien dėl to verta judėti ir būti fiziškai aktyviu.

„Tirimai įrodo, kad fizinis aktyvumas turi milžinišką galią. Dauguma žmonių į fizinį aktyvumą žiūri kaip į savo kūno, materialaus objekto tobulinimą, mėsos pakrutinimą. Bet jie nežino, koks didelis pyrago sluoksnis yra po apačia –



Dano Sodačio aistra – motociklai

„Gyvenimo prasmė yra gyventi taip, kad kuo mažiau eilučių liktų sąrašė „Ko dar nepadariau“. Linkiu visiems įgyvendinti dalykus, kurių norisi. Nes viskas yra įmanoma.“

kiek daug naudingų variklių užsikuria sportavimo dėka: tu tobulėji kaip asmenybė, keičiasi vertybės, atsiveria visai kiti gyvenimo matymo kampai“, - sako D. Sodaitis. Nuolat šmaikštauojantis D. Sodaitis pokalbį pabaigia mintimi apie gyvenimo prasmę.

„Žinau! Daugybė prieš mirtį apklaustų žmonių, paklausti, ko labiausiai gailisi gyvenime, atsakė, jog gailisi ne to, ką yra padarę, o to, ko nepadarė. Taigi, gyvenimo prasmė yra gyventi taip, kad kuo mažiau eilučių liktų sąrašė „Ko dar nepadariau“. Linkiu visiems įgyvendinti dalykus, kurių norisi. Nes viskas yra įmanoma“, - įsitikinęs sprinteris D.Sodaitis.

Šis straipsnis yra straipsnių ciklo "Neįgaliųjų sportininkų valia, tikslo siekimas ir psichologinis tvirtumas - įkvėpimas mums visiems!" dalis. Straipsnių ciklas bendrai finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo mainų paramos fondas.

PARALIMPIETĖS KLIENTUS ĮKVEPIA JOS PAČIOS GYVENIMO ISTORIJS

2020 metų Tokijo paralimpinių žaidynių debutantė disko metikė Oksana Dobrovolskaja žengdama stadiono taku per žaidynių atidarymo ceremoniją itin jaudinosi, bet drauge ir didžiavosi galimybe atstovauti savo šaliai. Dar ne taip seniai silpnaregė lengvaatletė buvo įsitikinusi, kad jos svajonė dalyvauti paralimpinėse žaidynėse yra nepavejama, tačiau dabar neabejoja, jog apskritai viskas gyvenime yra įmanoma.

26 metų O. Dobrovolskaja mokosi groti gitara, ne tik mėto diską, bet ir bent kartą per savaitę eina į baseiną plaukti ar daužo stalo teniso kamuoliuką, o tam, kad atsikratytų jaudulio prieš varžybas – šoka.

Pokalbis su aštuntąją vietą Tokijo žaidynėse užėmusia O. Dobrovolskaja – apie jos mėgstamą ir nemėgstamą maistą, pagundas, kurioms neįstengia atsispirti, ir labiausiai nutrūktgalvišką poelgį.

– Kam pirmiausia paskambinote po Tokijo paralimpinių žaidynių?

– Savo draugui ieties metikui Osvaldui Kucavičiui. Pasakiau, kad savimi nusivyliau ir paprašiau, kad manęs nebartų. Visi – ir aš pati – Tokijuje tikėjosi geresnio rezultato. Osvaldui vieninteliam paskambinau, nes nuotaika buvo nekokia, tad iškart po pokalbioėjau

miegoti. Miegojau puikiai.

– Osvaldas nebarė?

– Ne, jis, kaip ir visi, labai palaikė. Sakė, kad tai – pirmas kartas ir tikrai ne pabaiga, tad jau galiu rengtis kitoms paralimpinėms žaidynėms, per kurias, tikiuosi, pasirodysiu daug geriau.

– Pratęskite sakinį: paralimpinės žaidynės – tai...

– ... galimybė parodyti savo jėgas.

– Ką atkertate tiems, kurie sako, kad disko metimas yra ne moteriška sporto šaka?

– Sakau, kad jie klysta, nes tai – dinamiška sporto šaka, reikalinga lankstumo, greičio, koordinacijos. Be to, ši sporto šaka yra labai graži.

– Ar savo diskams duodate pavadinimus?

– Ne. Tačiau saugau diską, į kurį pažvelgusi prisimenu



Oksana Dobrovolskaja



Oksanai Dobrovolskajai metų paralimpietės prizą įteikia prof. Vladas Bumelis

vieną istoriją. Tą seną raudoną diską mėčiau per pirmąsias šios sporto šakos treniruotes 2019 metų pavasarį ir juo pataikiau kitam lengvaatlečiui Žygimantui Matusevičiui į kaktą. Teko drauge važiuoti į ligoninę.

Žygimanto kaktą virš antakio medikai susiuvo keturiomis siūlėmis. Ž. Matusevičius tada bandė save lengvojoje atletikoje: stumdė rutulį, mėtė diską, bet, matyt, po šio nutikimo nutarė iš sektoriaus išeiti ir tą vasarą pradėjo bėgioti maratoną. Prisiminę tą nutikimą abu pasijuokiamo.

– Ar turite talismaną?

– Turiu ritualą: ryte prieš varžybas įsijungiu muziką ir dainuoju bei šoku – taip išsijudinu ir nuveju mintis apie artėjantį pasirodymą. Pastebėjau, kad ne kartą man tai padėjo.

– Kokios muzikos klausotės?

– Priklauso nuo nuotaikos. Prieš miegą klausausi raminančios, atpalaiduojančios muzikos. Mėgstu popmuziką, jei žinau žodžius, dainuoju drauge. Pavyzdžiui, man labai patinka Marijaus Mikutavičiaus dainos.

– Kokį kūrinį svajojate išmokti groti gitara?

– Dabar mokausi grupės „Nervy“ dainą „Pats brangiausias žmogus“. Pirmąją gitarą dovanų gavau prieš penkerius ar šešerius metus, bet ji ilgai gulėjo, nes stigo laiko mokytis groti. Pirmuosius akordus rinkti pradėjau prieš trejus metus.

– Vytauto Didžiojo universitete baigėte Teisę ir finansus. Esate geresnė teisininkė ar finansininkė?

– Teisininkė. Teisės disciplina man visada labiau patikdavo nei finansai. Teisės žinias tenka pritaikyti kone kasdien – ir buityje, ir santykiuose, ir patariu draugams ar giminėms, nes žinau, kur ieškoti papildomos informacijos.

– Kokį paskutinį daiktą įsigijote vedama emocijų?

– Ne daiktą – kelialapį į sanatoriją Birštone. Kai užplūsta geros emocijos, renkuosi kelialapį kur nors pailsėti, nes tai man teikia dar daugiau gerų emocijų.

– Geriausia gauta dovana?

– Man visos iš širdies dovanotos dovanos yra geriausios ir mieliausios. Net smulkmenos. Nes svarbiausia yra dėmesys, o ne dovana.

– Įsimintiniausia perskaityta knyga?



Oksana Dobrovolskaja ir Osvaldas Kucavičius

– Šią temą aš mėgstu. Išskirčiau dvi knygas: Jojo Moyes „Aš prieš save“ ir Joe Dispenza „Jūs esate placebas“.

Pirmąją perskaičiau prieš penkerius metus, paskui skaičiau darsyk ir, manau, kad dar kartą skaitysiu. Ši knyga paremta tikrais faktais ir rodo, kokia stipri, nuoširdi, atvira gali būti meilė. Be to, pasakoja apie tai, kad viską turintis žmogus kitą akimirką gali nebeturėti nieko ir moko vertinti tai, ką turi dabar.

O knyga „Jūs esate placebas“ paremta moksliniais tyrimais ir kalba apie tai, kad viskas yra įmanoma, jei

pozityvių minčių srautą nukreipsime ten, kur norime ko nors pasiekti. Viskas priklauso nuo mūsų minčių.

– Ką naujo svajojate išmokti?

– Seniai svajoju išmokti šokti Lotynų Amerikos šokius poromis. Kai su manimi Kaune gyveno brolis, buvome užsirašę į šokių pamokas, bet jis persikėlė į Vilnių, tad netekau partnerio.

Draugas Osvaldas irgi gyvena Kaune, bet jis nenori mokytis šokti. Niekaip jo neprikalbinu drauge lankyti pamokas.

– Kokį daiktą pasiimtumėte į negyvenamą salą?

– Telefoną imti nėra prasmės, jei ten nėra interneto. Tad greičiausiai imčiau šeimos nuotrauką, nes įsivaizduočiau, kad ji yra šalia ir man būtų linksmiau.

– Ko visada yra jūsų šaldytuve?

– Varškės. Dievinu ne tik varškę, bet ir kitus pieno produktus.

– Kokiu patiekalu palepinatė mylimąjį O. Kucavičių?

– Savo gamintu tinginiu.

– Kokį egzotiškiausią patiekalą esate ragavusi?

– Netyčia paragavau, nes brolis įbruko apgaule, džiovintų žiogų: įbėrė į ranką ir pasakė, kad tai – naujoviškos saulėgrąžos su prieskoniais. Skonis buvo visai įdomus.

Bet apskritai ragaudama bijau rizikuoti – renkuosi pažįstamą maistą. Gal ir dėl to, kad ne itin matau, kas mano lėkštėje, tad labiau atsipalaiduojau ir maistu mėgaujuosi tada, kai žinau, ką valgau.

– Kokio patiekalo jums niekada neįsiūlytų?

– Krevečių, moliuskų ir apskritai jūros gėrybių, nors žuvį



Oksana Dobrovolskaja Lietuvos ilgų metimų čempionatė



Oksana Dobrovolskaja Lietuvos ilgų metimų čempionatė

labai mėgstu. Ragavau, nepatiko – netyčia užsisakiau sriubą nežinodama sudėties. Tik įsidėjusi šaukštą į burną, supratau, kad ten kažkas – labai nepažįstama, tad išgėriau tik sultinį, jūros gėrybių nevalgiau.

– Pagunda, kuriai niekaip neįstengiate atsispirti?

– Saldumynai. Labai juos mėgstu ir save kaltinu, kai jiems neatsispiriu, ypač – vakare. Mėgstamiausias – Kuršėnų vyniotinis, nes jame yra varškės.

– Gavusi aukštojo mokslo diplomą Vytauto Didžiojo universitete, Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centre Kaune dar įgijote ir masažuotojo specialybę. Ar atliekant masažą tenka klausytis ir išpažinčių?

– Taip, nors ne visada – yra žmonių, kurie linkę tylėti. Bet yra ir tokių, kurie ateina ne tik atsipalaiduoti nuo mano rankų, bet ir pasikalbėti, išsipasakoti. Kai kuriems įdomus ir mano gyvenimas. Jaučiu, kad jie pasisemia energijos ir motyvacijos, klausydami mano istorijų.

– Frazė ar posakis, kurį nuolat vartojate?

– Viskas yra įmanoma.

– Ką labiausiai neįmanoma esate padariusi?

– Patekusi į paralimpines žaidynes – iki tol man atrodė, kad tai ištis neįmanoma. Diską mėtau dvejus su puse metų, o fiziškai aktyvi esu tik nuo 18 metų. Iki tol visiškai nesportavau.

Pradėjau nuo šaudauno – aklyjų stalo teniso, paskui dar lankiau ir plaukimą. Iki šiol žaidžiu ir šaudauną, ir plaukioju. Vis dar dalyvauju abiejų šakų varžybose.

– Kokių tikslų turite?

– Kalbant apie sportą, noriu paralimpinių žaidynių

medalio. Kalbant apie asmeninį gyvenimą, trokštu sukurti mylimą ir mylinčią šeimą. Norėčiau susilaukti daug vaikų – mažiausiai dviejų, bet dar labiau džiugintų trys ar keturi. Pati esu iš keturių vaikų šeimos – turiu dvi vyresnes seseris ir jaunesnį brolį.

Be to, norėčiau būti aktyvi močiutė ir tapti pavyzdžiu anūkams.

– Ką beprotiškiausia savo gyvenime esate iškrėtusi?

– Pabėgusi iš mokyklos per pirmojo aukšto langą. Bėgau į pasimatymą. Atvykome į spartakiadą, buvome nepilnamečiai, mūsų niekur neišleido, tad ryžausi pabėgti per langą. Taip pat ir grįžau.

– Ar pasimatymas buvo to vertas?

– Žinoma.

– Ar gyvenime apskritai esate spontaniška?

– Mėgstu planuoti, bet, pagauta emocijų, galiu padaryti ką nors ir labai neapgalvota.

– Į kokią pasaulio šalį svajojate nukeliauti?

– Į Australiją, ši šalis man atrodo labai egzotiška. Sportuodama jau apkeliavau nemažai pasaulio. Buvau Jungtiniuose Arabų Emyratuose, Turkijoje, Egipte, išmaišiau Europą.

Esu silpnaregė, bet šiek tiek matau. Geriausias būdas man ką nors pamatyti – nufotografuoti. Priartinusi nuotrauką įžvelgiu šiek tiek daugiau. Su šalimi labiausiai susipažįstu per pasakojimus, per maistą, bendravimą su žmonėmis, net – apsipirkinėjimą, nes kiekvienoje šalyje jis skiriasi, per infrastruktūrą, keliavimą viešuoju transportu.



Kęstutis Linkus

KĘSTUTIS LINKUS: „MANO DARBAS – PADĖTI ŽMOGUI, O NE KEISTI PASAULĮ“

Socialinis šokas, kurį patyrė pradėjęs dirbti su fizine negalia turinčiais atletais, sporto medicinos gydytojui Kęstučiui Linkui (39 m.) atvėrė akis, o žodžiai, kad žmogaus galimybės yra beribės, tapo daugiau nei tik skambia fraze. Prieš dešimtmetį susipažinęs su Lietuvos paralimpiečiais, K. Linkus ne tik papildė profesinių žinių lagaminą, bet ir išmoko paprasčiau vertinti kasdienes rūpesčius.

Lietuvos sportininkams žinomas sporto medicinos gydytojas K. Linkus 2011-aisiais triūsė sveikatingumo centre Trakuose, kai prieš Londono paralimpines žaidynes į šį centrą atvyko būsimieji paralimpiečiai – Lietuvos golbolo rinktinė, rutulio stūmikė Irena Perminienė, šuolininkė į tolį Ramunė Adomaitienė.

K. Linkus jau dirbo su negalių turinčiais žmonėmis, kai dar studijuodamas mediciną pradėjo dirbti slaugytojos padėjėju reabilitacijos centre ir globojo insultą patyrusius ligonius – iš naujo mokė juos apsistarnauti buityje, kalbėti, laikyti šaukštą ar šakutę, vaikščioti.

Tačiau darbas su paralimpinių aukštumų siekiančiais sportininkais su negalia medikui buvo nauja patirtis – ir profesinė, ir gyvenimiškoji. Jis stebėjo ir stebėjosi, matydamas, kaip geba prisitaikyti šie dviasiskai itin stiprūs žmonės – nors turintys negalią, bet gebantys dažnai daugiau nei niekada su ja nesusidūrusieji.

Atsitiktinė pažintis su paralimpiečiais greitai virto draugyste ir K. Linkus tapo Lietuvos golbolo rinktinės pagalbininku per 2012 m. Londono paralimpines žaidynes. Tačiau, kaip būna beveik visada, su viena komanda ar sportininku dirbantis sporto medikas, per



Kęstutis Linkus ir Edgaras Matakas

žaidynes dirba ir su visa paralimpine rinktine.

„Londone susipažinau ir su Mindaugu Biliumi – tada dar tik rutulio stūmiku ir disko metiku, o ne šalies paralimpinio komiteto vadovu, ir su kitais sportininkais“, – pasakojo K. Linkus.

Gal dėl to paralimpiečiams neprireikė ilgai svarstyti, į ką kreiptis, kai pernai liepą, likus vos mėnesiui iki 2020 m. Tokijo žaidynių, netikėtai amžinybėn iškeliavo ilgametis rinktinės kineziterapeutas Remigijus Milevičius.

„Kai man paskambino, buvau išvykęs atostogų. Turėjau truputį pamąstyti, susitarti su klinika, kurioje dirbu, bet jau kitą dieną daviau teigiamą atsakymą. Grįžau iš atostogų, pasikeičiau drabužius lagamine ir vėl išskridau – į Tokiją“, – pasakojo medikas.

Kas lėmė jo sprendimą? Tikrai ne materialinis atlygis. Svarbiausias K. Linkaus motyvas buvo milžiniška galimybė kaupti patirtį ir proga padėti Lietuvos rinktinei tada, kai labiausiai to reikia. Juolab per vieną svarbiausių sporto pasaulio renginių – paralimpines žaidynes.

„Tai buvo trečiosios mano žaidynės: dirbau ne tik paralimpiniame Londone, bet ir per 2016 metų Rio de Žaneiro olimpinės žaidynės su Lietuvos irklutojų komanda. Nors ir dėl pandemijos suvaržytame, Tokijuje vis dėlto pamačiau tai, ką norėjau pamatyti. O apskritai į žaidynes vykstu ne ilsėtis – dirbti. Manau, kad paralimpinei rinktinei atidaviau viską, ką galėjau“, – teigė K. Linkus.

24 | #IVEIKSAVE

Nelaiko savęs psichologu

K. Linkaus darbo diena paralimpiniame Tokijuje kaskart buvo kitokia ir tuo pačiu – panaši į vakarykštę. Pusryčiai, mėginių COVID-19 tyrimams pridavimas, tada – treniruotė: paralimpinėje treniruočių arenoje arba sporto klube, kur sporto medikas taikė profilaktines programas, gydė nedideles traumas.

Po treniruočių su keturiais ar penkiais paralimpiečiais – pietūs, šiek tiek poilsio, o tada vėl prasidėdavo darbo maratonas: vienus atletus reikėdavo pamasažuoti, kitiems padėti tempti sąnarius ir raumenis. Sporto mediko diena kartais baigdavosi likus vos porai valandų iki vidurnakčio.

„Bet aš ir šiaip dirbu pakankamai daug, tad nepasakyčiau, kad darbas labai intensyvus, – šyptelėjo K. Linkus. – Man jis buvo idealiai tinkamas.“

Tačiau sporto mediko darbas paralimpinėse žaidynėse – ne vien masažai, pratimai ar vaistai, jei nėra kitos galimybės sumažinti skausmą ar išgydyti. Tai – ir nuolatinis bendravimas su žmonėmis, kurie turi vienokią ar kitokią negalią, bet nori būti greičiausi ir pajėgiausi. Atsigulę ant masažo stalo jie pasipasakoja savo rūpesčius ir pasidalija džiaugsmiais.

Ar gydytojas dažnai tapdavo paralimpiečių nuodėmklausiu?

„Tai buvo subtili nuodėmklausystė, nes tie žmonės jau atvyko pasirengę žaidynėms, tad paskutiniame etape didelių pokyčių jų galvoje nepadarysi. Bet normalu, kad sportininko klausaisi, su juo kalbiesi, jis aprimsta, pasitari su treneriais, kaip geriau elgtis vienu ar kitu atveju.

Jei su žmogumi dirbi asmeniškai, jis papasakoja ir apie šeimą, ir apie tai, ką dirba, kaip sekėsi rengtis žaidynėms. Kartais, pasitaiko, sportininkas nerimauja dėl sveikatos ar ko nors baiminasi, tad tenka ir padrąsinti. Tas dialogas tarp atleto ir mediko yra nuolatinis. Aš nelaikau savęs psichologu, nes pašnekesys yra visiškai natūralus“, – patikino K. Linkus.

Jo tikslas – išklaudyti ir padrąsinti. Kai būtina – ir nuraminti įsiplieskusias aistras. „Ne kartą esu bandęs suvaldyti konfliktus ir įtikinti, kad komandos narių pykčiai niekur nenuves. Tačiau per Tokijo žaidynes tokių situacijų nebuvo“, – teigė sporto medikas.

Išskirtiniai lyg „Bentley“ ar „Ferrari“

Sporto mediko darbas susijęs ne tik su sportu, kaip daugelis klaidingai įsivaizduoja. Tas darbas labiau susijęs su fiziniu krūviu, kurio gali būti ir per daug, ir per mažai. Sporto mediko pagrindinė užduotis – parinkti optimalų

fizinio krūvio intensyvumą bet kokio pajėgumo žmogui, tenka diagnozuoti fizinio krūvio sukeltas bėdas ir jas spręsti, gydyti lėtinius sveikatos sutrikimus per fizinį krūvį. Vieniems tai gali būti nugaros skausmai, kitiems – širdies problemos, tretiems – net panikos atakos.

Mėgėjai sportininkai arba visiškai nesportuojantys žmonės yra pagrindiniai K. Linkaus pacientai.

Atletai su negalia į specialisto kabinetą užsuka ne itin dažnai, todėl K. Linkui pačiam reikėjo rasti būdų, kaip su jais dirbti. Tačiau žingeidus medikas nebijojo bandyti, o į kiekvieną negalią žiūrėjo kaip į tam tikros funkcijos – organizmo dalies specialiosios veiklos – sutrikimą, kurį siekė kuo labiau minimalizuoti ir padėti kompensuoti nesutrikusiomis funkcijomis.

„Mūsų nemokė dirbti išskirtinai su sportininkais su negalia, nes negalių gali būti įvairiausių. Darbas su neįgalioju – žinios, patirtis ir kūryba“, – sakė K. Linkus.

Dirbdamas su paralimpiečiais sporto medikas išmoko į savo darbą įvelgti kūrybiškai – ne tik remtis teorija, bet ir praktiškai ieškoti kelių, kaip ne tik gydyti sutrikimą, bet ir kaip pasiekti, kad gerėtų sportininko rezultatai.

„Pavyzdžiui, visi žino, kaip atrodo planku vadinamas populiarus pratimas. Kitaip tariant – lenta. Tačiau jei žmogus neturi vienos rankos, reikia rasti būdų, kaip jis kitaip galėtų daryti šį pratimą.

Arba neregui negali parodyti, kaip konkretų pratimą atlikti taisyklingai, tad mokaisi informaciją perduoti kitais būdais. Tai verčia tobulėti. Darbas su turinčiais negalią išplečia mano, kaip sporto medicinos specialisto,

profesines ribas.

Savo kabinete matau žmones, kurie vienaip ar kitaip yra panašūs, o neįgalius žmones vadinu išskirtiniais. Tarsi „Bentley“ ar „Ferrari“ įprastame automobilių sraute. Šiems žmonėms turi perduoti visa, kas geriausia, prie kiekvieno prieiti individualiai. Tai – tarsi išskirtinis rankų darbo gaminytis, nes kiekvienas šių atletų turi vis kitokį organizmo funkcijos sutrikimą“, – aiškino K. Linkus.

Nenori užuojautos ir gailesčio

Kaupdamas patirtį ir pildydamas profesinių žinių skrynią, medikas drauge mokėsi ir neskirstyti žmonių į gebančius daugiau ar mažiau. Negalia nėra nuosprendis. Juolab kad paralimpinių aukštumų siekiantys atletai nuolat įrodinėjo, kokios beribės yra žmogaus galimybės.

„Ne kartą stebėjau, kaip negalių turintis atletas peržengė ribas. Jei šiandien kas nors neišeina, tai nereiškia, kad to niekada negalėsi padaryti. Po baisios avarijos ar didžiulės traumos vis tiek gali siekti sportinio rezultato, prisitaikyti ir pritapti. Visada yra kelias į šviesą. Nebūna tik tamsu. Pats turi nuspręsti eiti į šviesos, į tobulėjimo pusę, nes stabdžiai – tik tavo galvoje“, – įsitikinęs K. Linkus.

Sporto medikas neslepia, kad, pradėjęs dirbti su turinčiais negalią, iš pradžių patyrė socialinį šoką, nes iki tol nė nenučiuokė, kaip gerai šie atletai prisitaikė gyventi pasaulyje, kuriame apie sutrikimų turinčius žmones dar galvojama gerokai per mažai.

Per Londono paralimpines žaidynes K. Linkus negalėjo atplėšti akių nuo įgimtą rankų trumpumą turinčių



Kęstutis Linkus ir Osvaldas Bareikis

arba iš viso be šių galūnių esančių vyrų ir moterų, kurie šaukštą ar šakutę laikė tarp kojų pirštų.

Sporto medikas iki šiol žavisi neregiais, kurie, tik spragsėdami rankų pirštais ir klausydamiesi aido garso, geba pereiti pastatą niekur neatsitrenkdamis ar nuvažiuoti iš vieno miesto galo į kitą.

Jų uoslė, o ir kiti pojūčiai, tokie išlavinti, kad krūpteli išgirdęs klausimą iš priešingos stalo pusės: „Kas valgo citriną?“

Tie žmonės, nors nieko nemato, prisitaikė gyventi pasaulyje, kuriame įsigalėjo informacinės technologijos. Jie klausosi tinklalaidžių ir audio knygų, ausimis „skaitydami“ žinutes mobiliajame telefone.

„Visi garsai pas juos – keliskart greitesni nei esame pratę. Mes klausome palyginti lėtai, jie – triskart greičiau. Šie žmonės yra nepaprasti. Mes negebame tokių dalykų, kokius geba jie. Susidūręs su jais ne tik padidinau savo galimybes, bet ir išmokau paprasčiau žvelgti į kai kuriuos dalykus. Todėl, kai kas nors sako, kad, va, žiūrėk, antakis nelygus, man tai atrodo taip nereikšminga“, – šyptelėjo K. Linkus.

Bendraudamas su paralimpiečiais jis išmoko svarbiausią pamoką – žmonėms su negalia nereikia užuojautos ir gailesčio.

Jie patys dažnai pasišaipo iš savo negalios, nors K.Linkui iš pradžių tai atrodydavo mažų mažiausiai keista.

„Pavyzdžiui, neregiai dažnai juokiasi vienas iš kito. Ateina į treniruotę ir krykštuoja: „Kažkas ant šaligatvio iškasė duobę ir nepadėjo bortelių, tai anas ir įkrito.“ Mums tai atrodytų baisu, o jiems – juokinga“, – pasakojo sporto medikas.



Kęstutis Linkus ir Marius Zibolis

K. Linkaus jau nestebina, kad žmogus su negalia lanko sporto klubą ar net užsuka į diskoteką. Jis pats pažįsta žmogų, kuris klube šokdavo sėdėdamas vežimėlyje.

Tačiau, neslepia sporto medicinos specialistas, yra ir kita medalio pusė, kai patys sportininkai su negalia pradeda per daug sureikšminti savo negalią, kai baiminasi žvilgsnių ir yra įsitikinę, kad viešumoje minia stebi tik juos.

„Kiti žmonės dažnai nemato to, ką tu pats matai. Čia – kaip paaugliui atrodo, kad spuogas išdygo per pusę veido, nors kiti to spuogo net nepastebi“, – teigė K. Linkus.

Pasaulio pakeisti nebenori

Profesinės ir žmogiškumo pamokos, kurias išmoko dirbdamas su paralimpiečiais, pakeitė sporto medicinos gydytojo pasaulėžiūrą. Į viską, kas vyksta jo gyvenime, K. Linkus dabar žvelgia paprasčiau ir žino, kad nėra nieko neįmanoma. Įmanoma viskas, tik reikia labai to norėti. Buvo laikas, kai pats K. Linkus turėjo rūpesčių dėl sveikatos ir manė, kad jau neišsikapstys, todėl išmoko vertinti tik tai, kas svarbiausia: ramybę, poilsį, emocinį stabilumą, santykius be intrigų.

Jis mėgaujasi tuo, ką daro ir kaip gyvena ir nesiekia keisti viso pasaulio.

„Mano užduotis – padėti konkrečiam žmogui kiekvieną dieną, o ne keisti tolimą pasaulį. Jei kam nors ką nors skauda, stengiuosi išgydyti ir džiaugiuosi, jei tai pavyksta. „Ne šventieji puodus lipdo“, – sakydavo mano klasės auklėtoja. Tad dirbu čia ir dabar. Pasaulį keičiu nuo savęs“, – sakė K. Linkus.



K. Linkus Tokijo paralimpinių žaidynių atidaryme

LIETUVOS PARAATLETAMS – SPORTO MOKSLININKŲ TYRIMAI IR PATARIMAI

Lietuvos paralimpinis komitetas, bendradarbiaudamas su Vytauto Didžiojo universiteto (VDU) Švietimo akademija, suteikia šalies paraatletams galimybę testuotis Sporto mokslo tyrimų laboratorijoje. Čia dirbančių patyrusių mokslininkų patarimai padeda sportininkams rengtis svarbiausiems startams ir siekti dar aukštesnių rezultatų nacionalinėje bei tarptautinėje arenoje.

Plaukikas Edgaras Matakas – vienas iš Lietuvos paraatletų, apsilankiusių Vilniuje įsikūrusioje VDU Švietimo akademijos sporto mokslo tyrimų laboratorijoje. Tokijo paralimpinių žaidynių prizininkui laboratorijoje atlikti reikalingi tyrimai: fizinio išsivystymo, raumenų galingumo, kraujotakos sistemos funkcinio pajėgumo, aerobinio pajėgumo, kraujo biochemijos.

„Dalį šių tyrimų teko atlikti anksčiau, bet kai kurie man buvo nauji. Gavome išties daug naudingos informacijos. Žiūrėsime su treneriu, kokioje stadijoje esame – kaip kūnas reaguoja į krūvius ir panašiai. Dabar esame sunkių treniruočių fazėje, o kovą vėl testuosimės ir žiūrėsime, kaip atsistatome. Žinau, kad mums ši

informacija bus labai naudinga“, – įspūdiškai dalijosi E. Matakas.

„Šie tyrimai parodė Edgardo fizinę ir funkcinę būklę, parengtumo lygį šiame pasirengimo etape ir parodo kryptis, kuriomis reikia kai kuriuos dalykus pagerinti, atleisti, padidinti. Situacija yra pakankamai gera. Daviau tam tikrų patarimų, ką galima būtų pastiprinti. Bendrausime toliau, sutarėme kitą kartą susitikti kovo mėnesį. Tyrimai parodys, kaip jiems sekasi prisitaikyti prie fizinių krūvių“, – sakė šalies paralimpinės rinktinės plaukiką E. Mataką testavęs profesorius Kazys Milašius. VDU Švietimo akademijos Sporto mokslo tyrimų laboratorijoje dar praėjusių metų pabaigoje lankėsi ir testus atliko ir kitas Tokijo paralimpinių žaidynių prizininkas, dziudo imtynininkas Osvaldas Bareikis.

„Jau yra tekę dirbti su kitu paralimpiečiu Osvaldu Bareikiu, Aušra Garunkšnyte, kitais. Kas yra svarbiausia, kad šie žmonės, turintys negalią, kitaip nei kai kurie sveikieji sportininkai, jie viską daro iš visos dūšios, iš visų jėgų ir su visu atsakingumu. Mane žavi jų atsidavimas, požiūris“, – sakė profesorius K. Milašius.

Pasak Lietuvos paralimpinio komiteto prezidento Mindaugo Biliaus, mokslo ir mokslininkų įtraukimas į sportininkų rengimo procesą Lietuvoje vis dar nepakankamas, situaciją būtina gerinti.

„Džiaugiamės ir labai vertiname partnerystę su VDU Švietimo akademija ir sporto tyrimų laboratorija. Aš noriu padėkoti už suteiktą galimybę testuotis paralimpiečiams, už ypatingai vertingus mokslininkų patarimus sportininkams. Sportas ir mokslas pasaulyje žengia koja kojon, tai yra aukščiausias standartas, kurio turime siekti ir savo šalyje. Tikiu, kad tai padės mums dar daugiau medalių Lietuvai“, – sakė Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilis.



Edgaras Matakas sporto tyrimų laboratorijoje



Asta Narmontė ir Viktorija Liepienė

MOBILIOJI PROGRAMĖLĖ – SPORTUI IR ĮKVĖPIMUI

Lietuvos paralimpinis komitetas jau šį pavasarį pristatys naują – mobiliąją programėlę „Parateam“. Programėlės vartotojai galės sužinoti, kur šalyje gali sportuoti žmonės, turintys negalią. Be to, galės sužinoti aktualiausias paralimpinio sporto naujienas bei pasisemti įkvėpimo iš ryškiausių šio judėjimo herojų – sportininkų ir sportininkų, kurių gyvenimo istorijos motyvuojančios.

Svarbiausias mobiliosios programėlės „Parateam“ akcentas bus virtualus žmonėms su negalia pritaikytų sporto infrastruktūros objektų žemėlapis, apimsiantis visą Lietuvą.

„Sportuojančių žmonių su negalia mūsų šalyje yra tik du procentai, o per COVID-19 pandemiją rodikliai smuko dar žemiau. Matome, kad tai yra didelė problema ir norime padėti ją spręsti. Juk seniai įrodyta, kad fiziškai aktyvūs žmonės yra energingesni, sveikesni ir laimingesni.

Tai yra universali tiesa, galiojanti ir sveikam žmogui, ir turinčiam negalią. Galimybių sportuoti Lietuvoje turi ir neįgalieji, bet problema yra informacijos trūkumas. Mūsų programėlė užpildys šį vakuumą, nes kiekvienas norintis sportuoti ras reikalingą informaciją vienoje vietoje.

Be to, programėlės vartotojai kartu gaus motyvacijos užtaisą – naujienas apie Lietuvos paralimpinio sporto lyderių pergalės, jų patarimus, kaip pradėti sportuoti, o taip pat sužinos motyvuojančias mūsų paraatletų istorijas“, – sakė Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius.

Žmonėms su negalia pritaikyti sporto infrastruktūros

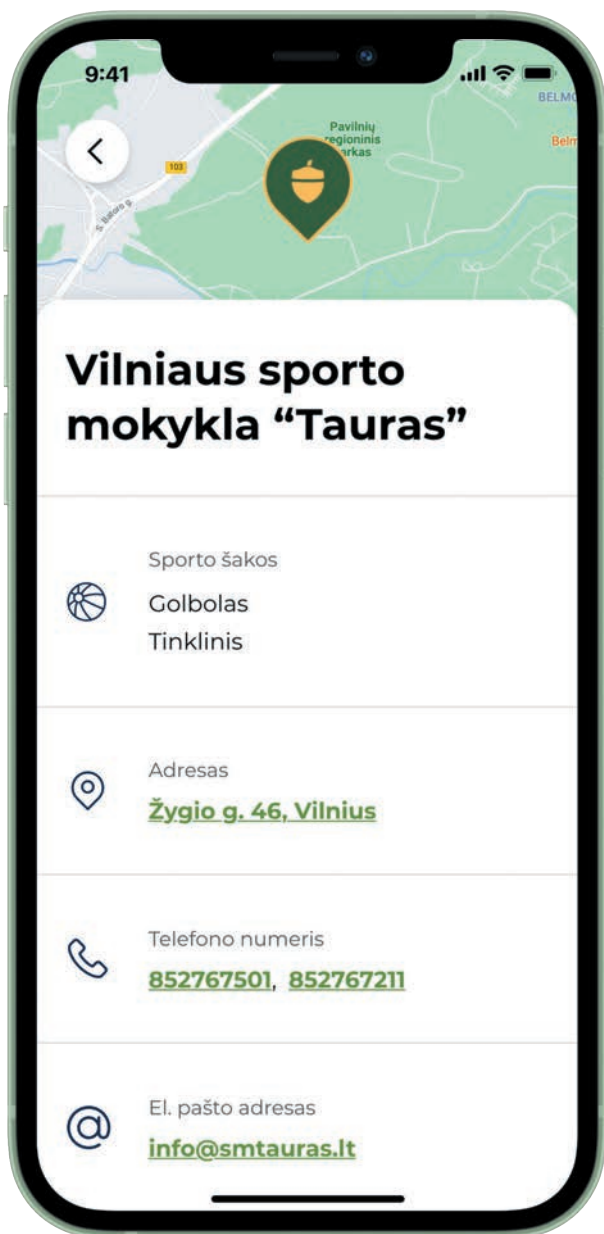
objektai visoje šalyje žymimi „Parateam Lietuva“ ženklų – gile. Lipdukai su paralimpiečių simboliu neseniai papuošė ir Vilniuje, Baltupių progimnazijos patalpose įsikūrusią karatė mokyklą „Budora“ salę.

Gilės lipduką su užrašu „Mes draugiški negaliai“ karatė mokyklos vadovei Viktorijai Liepienei įteikė Lietuvos paralimpinio komiteto plėtros vadovė Asta Narmontė.

„Smagu, kad atnaujinamos ir mokyklos, kuriose aplinka tampa draugiška žmonėms su negalia. Šiuo metu yra baigiami mobiliosios programėlės kūrimo darbai, ji yra testuojama, suvedinėjami surinkti duomenys. Galiu išduoti, kad negaliai draugiškų sporto objektų sąrašė yra daugiau nei šimtas.

Ir tai – dar tikrai ne pabaiga, nes mūsų sąrašas nuolat pildomas. Dar daugiau apie mobiliąją programėlę „Parateam“ papasakosime per pristatymą, kuris įvyks jau šį pavasarį“, – pasakojo A. Narmontė.

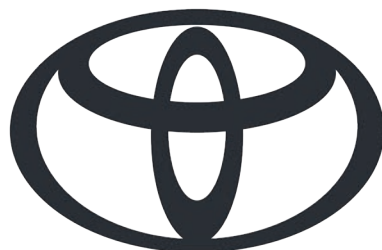
Projektas bendrai finansuojamas valstybės Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo mainų paramos fondas.



Jau šį pavasarį pasirodysiančioje mobiliojoje programėlėje „Parateam“ integruotame virtualiame neįgaliesiems pritaikytų sporto objektų žemėlapyje vartotojai ras kelis šimtus vietų fiziniam aktyvumui ir galės rinktis iš dešimčių sporto šakų. Žemėlapis aprėps visą Lietuvą – ne tik didžiausius šalies miestus, bet ir mažesnius miestelius ir gyvenvietes.

ŽURNALĄ #ĮVEIKSAVE LEISTI
PADEDA LIETUVOS
PARALIMPINIO KOMITETO
PARTNERIAI IR RĖMĖJAI

EULOTO



@ParateamLietuva



@parateam_lietuva