

# #IVEIKSAVE

PARALIMPINIO JUDĖJIMO ŽURNALAS



## LEGENDA PRADEDA SVARBIAUSIĄ KOVĄ

Mariaus Zibolio svajonė – Paryžiaus  
paralimpinį žaidynių auksas

### MINDAUGAS BILIUS

Kelionė į Paryžių prasideda

### MUMS REIKIA TAVO PALAIKYMŲ!

Paralimpiečių paramos kampanija

### ANDRIUS SKUJA

Lengvaatlečio aukso amžius

# Mums netrūksta atkaklumo pergalėms

Aušra Garunkšnytė  
Maratonininkė

Reikia tavo palaikymo  
paralimpinei komandai

☎ 1408 – 5 €



**PARATEAM**  
LIETUVA

Projekto rėmėjas  
**NORTHWAY**  
MEDICINOS CENTRAI

# TURINYS

- 2 KELIONĖ Į PARYŽIŲ PRASIDEDA
- 3 MUMS REIKIA TAVO PALAIKYMŲ!
- 6 PSICHOLOGINĖ RIBA PERŽENGTA TOKIJUJE
- 9 LEGENDA PRADEDA SVARBIAUSIĄ KOVĄ
- 14 ANDRIAUS SKUJOS AUKSO AMŽIUS
- 19 UŽSISPYRĘ DVYNIAI RODO NEREGĖJIMO GALIĄ
- 24 SPORTUOJANTYS VAIKAI SU NEGALIA – MISIJA ĮMANOMA
- 25 PARALIMPIEČIŲ KRANTINĖJE – ČEMPIONŲ PAMOKOS
- 26 TAPOME PARTNERIAIS SU „CAMELIA“
- 27 ROTARIADOJE – DĖMESYS PARALIMPIEČIAMS

## LIETUVOS PARALIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2022 m.  
Nr. 7 (3), 2022 m.

### VIRŠELIS

Golbolininkas Marius Žibolis  
Dano Sodaičio nuotr.

### REDAKTORIUS

Donatas Gribauskas

### TEKSTŲ AUTORIAI

Birutė Pakėnaitė  
Donatas Gribauskas

### FOTOGRAFAI

Danas Sodaitis  
Dainius Ožalas  
Alfredas Pliadis  
Viltė Domkutė  
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

### SPAUDINA

UAB „Petro ofsetas“

### TIRAŽAS

500 egzempliorių  
ISSN 2669-2805

ISSN 2669-2805

 @ParateamLietuva

 @parateam\_lietuva





Mindaugas Bilius

# KELIONĖ Į PARYŽIŲ PRASIDEDA

Mindaugas Bilius, Lietuvos parolimpinio komiteto prezidentas

Mieli parolimpinės bendruomenės nariai, Šį spalį oficialiai prasideda atrankos į 2024 m. Paryžiaus vasaros parolimpines žaidynes laikotarpis, kuris truks beveik dvejus metus. Tai – laikas, kai mūsų aukšto meistriškumo sportininkai sieks demonstruoti savo galimybių maksimumą. Visų tikslas aiškus, jis yra vienas – įgyvendinti svajonę atstovauti savo šaliai Lietuvai didžiausioje ir svarbiausioje parolimpinio sporto šventėje, vyksiančioje Prancūzijoje.

Dar šiais metais pasaulio čempionatuose kovą dėl parolimpinių kelialapių pradės Lietuvos vyrų golbolo rinktinė, dziudo imtynininkas Osvaldas Bareikis. Ir golbolo komandai, ir O. Bareikiui pasirodymai Tokijo žaidynėse suspindo bronzos. Linkiu geros sportinės formos, sveikatos ir sklandžių, užtikrintų startų.

Didžiosios dalies kandidatų į Paryžiaus parolimpines žaidynes atrankos startai laukia kitais metais, tačiau pagrindas sunkiu ir atkakliu darbu yra klojamas jau dabar, kasdienėse treniruotėse.

Paryžiaus parolimpinių žaidynių atranka startuoja eilinės Lietuvos sporto reformos akivaizdoje. Reforma, pakeitusi sporto finansavimo sistemą, lėmė, kad Lietuvos

parolimpinis komitetas neteko ilgamečių savo partnerių paramos, kurios dėka paraatletams galėjome kurti geresnes pasirengimo sąlygas.

Naują finansinį pagrindą kartu su Lietuvos parolimpinio komiteto komanda statome praktiškai iš naujo. Džiaugiuosi, kad per šiuos metus mums pavyko pritraukti naujų rėmėjų: medicinos centrų tinklą „Northway“, vaisinių tinklą „Camelia“, kurie suteikė galimybę atsispirti ir pradėti atstatinėti tai, ko parolimpinis judėjimas neteko per jau minėtą sporto finansavimo reformą.

Kartu su mūsų rėmėjais „Northway“ pradėjome kampaniją „Mums reikia tavo palaikymo!“, surinktos lėšos bus skirtos pagerinti sportininkams sąlygas atrankoje į Paryžiaus žaidynes. Palaikymas ypatingai svarbus sportininkams, dar neturintiems aukštų pasiekimų ir valstybės paramos.

Kviečiu visus jungtis prie palaikymo kampanijos ir padėti skleisti žinią. Dėkoju visiems, kas šiuo nelengvu metu atsigręžė į parolimpinį sportą ir mus palaiko. Tikiu, kad kartu mes pasieksime, jog Lietuvos trispalvė parolimpiniame Paryžiuje kiltų į viršų ne vieną kartą, noriu drauge su jumis išgirsti ir Tautišką giesmę.

# MUMS REIKIA TAVO PALAIKYMŲ!

Spalio mėnesį oficialiai prasideda atranka į 2024 m. Paryžiaus vasaros parolimpines žaidynes, kurios Lietuvos sportininkams su negalia bus jubiliejinės, dešimtosios šalies istorijoje. Iškovoję tris bronzos medalius praėjusiose Tokijo žaidynėse, Lietuvos parolimpiečiai pasiryžę siekti dar didesnių aukštumų parolimpiniame Paryžiuje ir prašo visuomenės palaikymo, kuris sportininkams ypatingai svarbus.

Žūtbutiniai atrankos į Paryžiaus žaidynes startai Lietuvos sportininkams prasidės dar šiais metais. Gruodį į kovą pasaulio čempionate Portugalijoje stos Lietuvos nacionalinė golbolo rinktinė, kuri pernai iš parolimpinio Tokijo grįžo su Japonijoje iškovotais bronzos apdovanojimais.

Lapkritį planetos pirmenybėse Azerbaidžane startuos kitas Tokijo parolimpinių žaidynių prizininkas Osvaldas Bareikis. Dziudo imtynininkas, neseniai nuskynęs bronzą Europos čempionate, Baku grumsis ne tik dėl

apdovanojimų, bet ir dėl taškų atrankoje į Paryžiaus parolimpines žaidynes.

Kitą vasarą planetos pirmenybės laukia Lietuvos lengvaatlečių ir plaukikų, atrankos varžybose dalyvaus ir kitų sporto šakų – triatlono, šaudymo, šaudymo iš lanko – atstovai.

„Pasirengimas atrankos startams vyksta, turime užtikrinti sportininkams kuo geresnes sąlygas. Kviečiu prisijungti ir palaikyti mūsų parolimpinę rinktinę visus: verslą ir visuomenę. Kiekvienas galime tapti Lietuvos pergalių

## Mums netrūksta ištvermės pergalems

Reikia tavo palaikymo parolimpinei komandai

☎ 1408 – 5 €



PARATEAM  
LIETUVA

Ernestas Česonis  
Triatlonininkas



Projekto rėmėjas  
NORTHWAY  
MEDICINOS CENTRAI

dalimi. Pradedame kampaniją, kurios metu surinktos lėšos atiteks sportininkų pasirengimui. Kiekvieno indėlis atsipirks su kaupu, Lietuvai laimint pasaulinėje arenoje“, – kvietė Lietuvos parolimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius.

Palaikymo, kuris, anot M. Biliaus, yra būtina parolimpiečių sėkmės sąlyga, parolimpiečiai prašo startuojančioje socialinėje kampanijoje „Mums reikia tavo palaikymo!“. Paprasčiausias ir greičiausias būdas prisidėti prie Lietuvos rinktinės pasirengimo – skambutis trumpuoju numeriu 1408, į sportininkams skirtą sąskaitą pervedantis penkis eurus.

Kampanijos veidais tapo keturi Lietuvos parolimpinės rinktinės sportininkai: plaukikas Edgaras Matakas, šaulė Raimeda Bučinskytė, triatlonininkas Ernestas Česonis ir maratonininkė Aušra Garunkšnytė.

„Pradedančiam sportininkui, kokia aš buvau 2017 m., kai pradėjau bėgti maratoną, labai sunku patekti į tokias elitines varžybas kaip parolimpinės žaidynės, nes šalies sporto finansavimo sistema palaikymą užtikrina tik jau turintiems rimtų pasiekimų tarptautinėje arenoje atletams. Į Tokiją patekau rėmėjų dėka. Gaila, kad man nepavyko startuoti dėl traumos, dabar viską pradėdau iš naujo ir svajoju bėgti Paryžiuje“, – sakė Lietuvos parolimpinės rinktinės bėgikė A. Garunkšnytė.

Lietuvos parolimpinis komitetas kampaniją „Mums reikia tavo palaikymo!“ inicijuoja kartu su medicinos centrų tinklu „Northway“, šiemet tapusiu mūsų šalies parolimpinio judėjimo rėmėju.

„Verslo ir visuomenės palaikymas parolimpiečiams yra ypatingai svarbus. Dalis negalią turinčių sportininkų, pretenduojančių į žaidynes, neturi lėšų dalyvauti varžybose. Kviečiu visus geros valios žmones, verslininkus paremti parolimpinę komandą. Tai – mūsų visų garbės reikalas“, – sakė medicinos centrų tinklo „Northway“ generalinė direktorė Diana Bumelytė.

Parolimpiečių projekto strateginiu informaciniu partneriu tapo visuomeninis transliuotojas LRT, kuris yra oficialus 2024 m. Paryžiaus vasaros parolimpinių

žaidynių transliuotojas.

„Lietuvos parolimpiečiai įrodė, kad žmogaus užsispyrimas, ryžtas yra vienos svarbiausių savybių, padedančių pasiekti neįtikėtinų rezultatų. Mūsų sportininkai demonstravo, kad negalia neužkerta kelio į sporto aukštumas, todėl tikime, kad po kelių metų, Paryžiuje, mūsų šalies parolimpiečių rinktinės sportininkai ne kartą lips ant nugalėtojų pakylės. O mūsų, kaip piliečių, pareiga yra užtikrinti, kad jie turėtų galimybę tai įgyvendinti“, – teigia LRT generalinės direktorės pavaduotojas Gytis Oganauskas.

Vilniaus ir kitų didžiųjų Lietuvos miestų – Klaipėdos, Panevėžio ir Alytaus – gatvėse galima išvysti kampanijos plakatus, kviečiančius palaikyti ir paremti šalies parolimpiečius. Tuo rūpinasi „JCDecaux Lietuva“ – lauko reklamos rinkos lyderė mūsų šalyje.

„Lietuvos parolimpiečiai yra įkvėpantis pavyzdys kiekvienam, bet jiems reikia didesnio mūsų visų palaikymo, kad nuostabūs pasiekimai tęstųsi. „JCDecaux Lietuva“ komanda nusprendė prisidėti prie Lietuvos parolimpinio komiteto kampanijos, nes suprantame, kokius svarbius tikslus turi parolimpiečiai ir kokią prasmę kuria žmonių su negalia sportas. Tikiu, kad ši kampanija paskatins daugelį pagalvoti, kad net simbolinė parama parolimpiečiams gali turėti didelį postūmį bei prisidėti prie dar vienos pergalės ar svajonės išsipildymo“, – sakė „JCDecaux Lietuva“ vadovė Žaneta Fomova.

Vizualizacijas parolimpiečių kampanijai „Mums reikia tavo palaikymo“ kūrė reklamos agentūra „Tarela“, garso ir vaizdo klipų įgarsinimu rūpinosi studija „Prodis“.

Parolimpinio komiteto prezidentas M. Bilius dėkojo kampanijos partneriams ir džiaugėsi susitelkimu, kurio tikslas – kuo sėkmingesnis šalies parolimpiečių pasirodymas Prancūzijoje vykiančiose žaidynėse.

„Iki Paryžiaus žaidynių liko tik dveji metai. Tikslas – padaryti viską, kad į jas patektų kuo daugiau Lietuvos sportininkų. Tokijuje jų turėjome vienuolika, iškovojoje tris medalius. Galime turėti didesnę komandą ir daugiau apdovanojimų“, – sakė M. Bilius.

# Mums netrūksta taiklumo pergalėms

## Reikia tavo palaikymo parolimpinei komandai

 **1408 – 5 €**

Raimeda Bučinskytė  
Šaulė



**PARATEAM**  
LIETUVA

Projekto rėmėjas  
**NORTHWAY**  
MEDICINOS CENTRAI

# PSICHOLOGINĖ RIBA PERŽENGTA TOKIJUJE

**Osvaldas Bareikis iš Italijoje vykusio Europos aklųjų ir silpnaregių dziudo čempionato grįžo su bronzos medaliu, kuris Lietuvos paralimpiečiui – pirmas Senojo žemyno pirmenybių apdovanojimas karjeroje. Algio Mečkovskio auklėtinis, prieš metus Tokijuje nuskynęs paralimpinę bronzą, mano, jog pernyktė pergalė jam padėjo peržengti ribą, iki šiol skyrusią jį nuo pasaulio dziudo elito.**

28-erių lietuvis Sardinijos uostamiestyje Kaljaryje ant tatamio patiesė tris iš keturių savo varžovų, tai jam garantavo bronzos medalį svorio kategorijos iki 73 kilogramų varžybose.

Kovoje dėl bronzos O. Bareikis užtikrintai nugalėjo ispaną Sergio Ibanezą. Lietuvos pranašumas abejonių nekėlė – kovos pradžioje jis pelnė „Waza-Ari“ įvertinimą, netrukus varžovas gavo įspėjimą, o galiausiai O. Bareikis permetė ispaną, sulaukė „Ippon“ įvertinimo ir padėjo tašką dar nesibaigus kovos laikui.

„Atidaviau viską, ką galėjau. Žinoma, antroje kovoje su prancūzu galėjau galbūt geriau pasirodyti, patekti į didįjį finalą. Vis tik savo kovomis ir rezultatu esu patenkintas“, – turnyrą apibendrino O. Bareikis.

O. Bareikis ir jo treneris A. Mečkovskis džiaugiasi pirmuoju medaliu Senojo žemyno pirmenybėse, tačiau yra įsitikinę, jog apdovanojimo spalva galėjo būti kita. Kelią į finalą užkirto prancūzas Nathanas Petitas, kuris galiausiai pasipuošė sidabro medaliu, lemiamoje kovoje nusileidęs kartvelui Giorgiui Kaldaniui.



Osvaldas Bareikis



Osvaldas Bareikis ir Algis Mečkovskis

„Pirma kova su kartvelu buvo labai sunki, Osvaldas tiesiog neatsistatė antrai kovai su prancūzu, kuris yra augantis talentas. Bet tokie iškrito burtai, kurie lėmė du stiprius varžovus, o laiko tarp kovų buvo mažai. Visi varžovai buvo įveikiami. Tai parodo faktas, jog Europos čempionu tapo Sakartvelo sportininkas, kurį Osvaldas nugalėjo Tokijo žaidynių kovoje dėl paralimpinės bronzos“, – analizavo treneris A. Mečkovskis.

O. Bareikis ant tatamio tarptautinėse varžybose žengė po metų pertraukos. Šiais metais sportininko ir jo trenerio planus jaukė sveikatos problemos – pavasarį teko praleisti du „Grand Prix“ serijos startus Turkijoje ir Kazachstane. Pastarąjį kartą lietuvis tarptautinėje arenoje buvo kovojęs Tokijo žaidynėse.

„Ruošėmės su treneriu šioms varžyboms, bet vieną kartą sutrukdė kovidas, kitą kartą sustabdė trauma. Vis tik toms varžyboms buvo ruošiasi, todėl rezultatas Europos čempionate Italijoje manęs nestebina, tai buvo tik pasirengimo ir laiko klausimas“, – pasitikėjimą savimi demonstravo dziudo imtynininkas.

Pasak A. Mečkovskio, iškovoti Tokijo žaidynių ir Europos čempionato medaliai parodo, jog sportininkas pasiekė piką ir pateko į dziudo imtynių elitą, kur kovojama dėl aukščiausių vietų ir garbingiausių titulų.

„Osvaldas jau parodė savo rezultatą ir lygį Tokijuje, dabar jis yra elite, viršūnėje. Jeigu jis nebūtų laimėjęs medalio Europos čempionate Italijoje, tai man šiandien būtų tikrai labai liūdna.

Skrisdami lėktuvu skaičiavome, kad Osvaldas iki šiol net

penkis kartus Europos čempionate liko penktas. Visą laiką penktas ir penktas... O dabar yra medalis. Pagaliau, džiugu. Dabar mes jau pakilome į viršų ir norime būti tame viršuje“, – savo auklėtinio progresą vertino A. Mečkovskis.

„Manau, kad Tokijo žaidynių medalis man suteikė daugiau drąsos. Galvoju, kad būtent tas paralimpinis medalis buvo ta ta psichologinė riba, kur supratau, jog galiu pasiekti daugiau“, – svarstė O. Bareikis.

Lapkritį O. Bareikio laukia pasaulio čempionatas Azerbaidžane. Planetos pirmenybėse sportininkai turi pradėti rinkti taškus kovoje dėl kelialapių į 2024 m. Paryžiaus vasaros paralimpines žaidynes.

Atrankos išvakarėse aklųjų ir silpnaregių dziudo imtynių sistemoje vyksta permainos – Tarptautinė aklųjų sporto federacija mažina klasių skaičių, jungia svorio kategorijas. Vyrų varžybose vietoje septynių svorio kategorijų lieka keturios. O. Bareikis džiaugiasi, kad jam kategorijos keisti nereikės.

„Svorio kategorijos keisti nereikės, tačiau planuojama, kad Paryžiuje bus mažiau dalyvių. Kiek kalbama tarp sportininkų ir trenerių, tai daug kas mano, jog į Paryžių patekti bus dar sunkiau“, – sakė O. Bareikis.

2024 m. Paryžiaus vasaros paralimpinės žaidynės O. Bareikiui būtų jau trečios karjeroje. A. Mečkovskio auklėtinis debiutinėse 2016 m. žaidynėse Rio de Žaneire užėmė penktą vietą, o 2021 m. Tokijo žaidynėse pasipuošė bronzos medaliu.



# LEGENDA PRADEDA SVARBIAUSIĄ KOVĄ

Mariaus Zibolio gyvenimas ir karjera golbolo aikštėje – atsitiktinumų virtinė. Ilgametis Lietuvos golbolo rinktinės kapitonas dar ankstyvoje paauglystėje, neapdairiai elgdamasis su peiliu, taip susižeidė akį, kad tapo neregys. Bet kaip tik tada, pakviestas žaisti golbolo, pradėjo įspūdingą per tris dešimtmečius trunkančią sportininko karjerą. Tik atsitiktinumas lėmė, kad suvalkietį nuo Vilkaviškio krašto anksti pastebėjo ir Lietuvos rinktinės treneriai, o Mariaus kelių svarbiausioje šalies komandoje paženklino reikšmingos pergalės: paralimpiniai medaliai, pasaulio ir Europos čempiono titulai. Bet per penkerias žaidynes, kuriose pats dalyvavo, M. Ziboliui taip ir nepavyko laimėti svarbiausio trofėjaus – paralimpinio aukso. „Galbūt – Paryžiuje?“ – vylėsi šalies golbolo legenda, pradėjęs paskutinę ir iki šiol svarbiausią savo kovą.

Mariui buvotrylika, kai vasarą gimtuosiuose Bartninkuose Vilkaviškio rajone pjaudamas virvę peiliu pataikė į tada dar sveiką kairę akį. M. Zibolis turėjo įgimtą glaukomą – ligą, kuomet akies viduje padidėja spaudimas. Bet iki tol ta kaire akimi dar matė tiek, kad būtų nuo nieko nepriklausomas.

„Nieko tokio, vis tiek anksčiau ar vėliau būtum apakęs“, – po kiek laiko, nerinkdama žodžių, ištara atsitiktinė gydytoja, vartydama M. Zibolio ligų istorijos knygą.

Tai įvyko anksčiau, bet Marius niekada dėl to per daug neišgyveno. Mėnesį praleidęs ligoninėje, jau neregiu tapęs iki tol silpnaregis rugsėjo pradžioje pradėjo naujus mokslo metus tuometėje Antano Jonyno mokykloje Vilniuje (dabar – Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centras).

M. Zibolis visada norėjo sportuoti, bet, kol dar matė, medikai jam to daryti neleido. Vakara, paslapčia, Marius eidavo pažaisti krepšinio į mokyklos salę, stengėsi judėti ir daugiau, nors kūno kultūros mokytojai į savo pamokas jo neįsileisdavo.

„Kol dar mačiau, man grėsė apakti nuo stipresnio smūgio, tarkime, gavus kamuoliu į galvą, tad dėl to medikai draudė sportuoti. Bet, kai dėl nelaimės, ir taip apakau, tokios grėsmės neliko. Kaip tik tada mokyklos golbolo komandai ėmė stigti žaidėjų, tad treneris pakvietė prisidėti mane. Žaisti pradėjau dar su siūlėmis akyje“, – prisiminė M. Zibolis.

Tais 1988-aisiais prasidėjo įspūdinga neregio suvalkiečio karjera golbole. Jis mokėsi ne tik iki tol nepažinto žaidimo taisyklių. Marius iš naujo mokėsi ir prisitaikyti paprasčiausiose kasdienėse situacijose. Jis nenorėjo būti nuo ko nors priklausomas, tad greitai atsisakė klasės draugų pagalbos ir ėmėsi tvarkyti pats.

Pasitaikydavo žaizdų, kai lėkdamas koridoriais kur nors atsitrenkdavo, bet jos buvo niekis palyginus su laisve būti savarankiškam.

Kaip mokėsi gyventi aklinoje tamsoje, taip palengva M. Zibolis apsirato ir golbolo aikštėje. Jam patiko azartiškas žaidimas skambančiu kamuoliu, patiko, kad nesėkmių kartėliu ar pergalių džiaugsmu galėdavo pasidalyti su komandos draugais.

Jis mėgo žaisti ir šachmatais, o per varžybas dar atstovaudavo mokyklos rinktinei plaukdamas 50 ir 100 metrų laisvuojų stiliumi, bėgdamas 100 metrų ir šokdamas į tolį, kurį laiką stumdė rutulį. Tačiau galiausiai tik golbolas liko tas sportas, kurio treniruočių niekada nepraleisdavo.

## Įsimintiniausios – sunkios pergalės

Mariui buvo vos penkiolika, kai jį pastebėjo ir pakvietė prisidėti Lietuvos golbolo rinktinė. „Nebuvau kuo nors išskirtinis, tad nežinau, kodėl pakvietė būtent mane. Galbūt todėl, kad rinktinei tuo metu stigo žaidžiančiųjų centre? Bet paauglys pakliuvau į rinktinę ir nuo tada beveik visą laiką joje buvau“, – sakė M. Zibolis, vėliau golbolo aikštėje pasitraukęs žaisti į kraštą.

1992 m. su mokyklos golbolo komanda Marius pirmą kartą tapo Lietuvos čempionu. Po metų – 1993-aisiais – su rinktine išvyko į pirmąjį savo Europos čempionatą.

Tik 11 vietą jame užėmusi Lietuvos rinktinė tada dar nebuvo komanda, kurios prisibijo visi pasaulyje. Kaip pačiai Lietuvai reikėjo sustiprėti po kone pusę amžiaus trukusios SSRS aneksijos, taip ir jos golbolo rinktinei prireikė laiko, kad užaugtų ir sutvirtėtų.

Tačiau už kantrybę ir sunkų darbą visuomet atlyginama. 1998 m. pasaulio čempionate Madride Lietuvos golbolo rinktinė iškovojo pirmąjį medalį – bronzą. „Mūsų džiaugsmas buvo begalinis. Dar ir dabar tą trečiąją vietą pasaulio čempionate laikau vienu įsimintiniausių mūsų laimėjimų“, – prisipažino M. Zibolis.

O tų laimėjimų per Mariaus karjerą buvo daug. 2000-aisiais iš Sidnėjaus jis grįžo su paralimpiniu sidabru. 2001 m. Vengrijoje tapo Europos, 2002 m. Brazilijoje – pasaulio vicečempionu.

2006-aisiais Lietuvos golbolo rinktinė, kurioje buvo ir M. Zibolis, JAV laimėjo pasaulio, o 2007-aisiais Turkijoje – Europos auksą. 2008 m. Pekino paralimpinėse žaidynėse lietuviai vėl iškovojo sidabrą. 2009 m. senojo žemyno čempionate Vokietijoje ir 2010-ųjų pasaulio čempionate Jungtinėje Karalystėje – auksą.

2011 m. Europos čempionate Danijoje M. Zibolis su Lietuvos rinktine tapo Europos čempionu. 2012 m. Londono žaidynėse užėmė ketvirtąją vietą.

2013 m. Turkijoje ir 2017 m. Suomijoje lietuviai vėl tapo Europos čempionais, 2015 m. Lietuvoje laimėjo Europos čempionato bronzą. Su bronzą Lietuvos rinktinė grįžo ir iš 2020 m. Tokijo paralimpinių žaidynių.

„Tuos trofėjus išties sunku suskaičiuoti, bet buvo tokių pergalių, kurių niekada nepamiršiu. Man labai svarbus Sidnėjyje iškovotas pirmas paralimpinis medalis. Iškart po finalo rungtynių buvo liūdna, nes jas pralaimėjome, bet paskui susimąsčiau, koks vis dėlto reikšmingas buvo visas mūsų pasirodymas žaidynėse.

Labai vertinu ir pergales, kurias pavyko iškovoti po įtemptos kovos. Tarkime, 2013 m. Europos čempionato finalą su ispanais laimėjome tik po baudinių serijos – ir

per pagrindinį rungtynių laiką, ir per pratęsimą nė vienai komandai nepavyko įrodyti pranašumo“, – prisiminė M. Zibolis.

Rinktinei jis atstovauja daugiau kaip tris dešimtmečius, bet kaip tyčia tada, kai 2016 m. Rio de Žaneire lietuviai tapo paralimpiniais čempionais, į nacionalinę komandą Marius nebuvo pakviestas.

„Kiekvieno sportininko svajonė tapti paralimpiniu čempionu, bet man kol kas, deja, nepavyko. Kol kas“, – šyptelėjo ilgametis rinktinės kapitonas.

## Svarbiausia – teisybė

Tas „kol kas“ slepia didžiausių veterano svajonę. Ne visada ir ne visos svajonės išsipildo, bet dažniau pasiseka tiems, kurie niekada nenuleidžia rankų.

Per du dešimtmečius, su viena kita pertrauka, M. Zibolis buvo rinktinės kapitonas. Jau pats nepamena, kada ir dėl kokių priežasčių komanda jam patikėjo šią garbę.

Rinktinei per tuos metus subrendo ir tapo jėga, su kuria pasaulyje tenka visiems skaitytis. Nors keitėsi žaidėjai – senbuviai traukdavosi, o juos keisdavo jaunimas, Marius visada atrodė lyg uola – nepajudinama ir amžina.

Kitas rinktinės veteranas Genrikas Pavliukianecas su M. Ziboliu susipažino 1991-aisiais. Marius jau kurį laiką žaidė,

33

MARIUS ZIBOLIS GOLBOLUI ATIDAVĖ 33 METUS

3

MARIUS ZIBOLIS IŠKOVOJO 3 PARALIMPINIUS MEDALIUS

5

MARIUS ZIBOLIS DALYVAVO 5 PARALIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE

Genrikas tik pradėjo savo karjerą. Jie susidraugavo ir ilgus metus kovojo už Lietuvą petys petin.

„Mes nuolat pabrėždavome, kad Marius yra komandos siela. Jis visada būdavo už geriausių rezultatą, didžiausius laimėjimus. Per skausmą, nepaisydamas traumų, nesiskųsdamas dirbdavo sukandęs dantis, kad tik komanda pasiektų aukščiausią rezultatą.

Ir žmogus jis nuostabus – niekada nekelia kivirčinių situacijų, nesivelia į konfliktus. Santūrus, draugiškas,



Marius Zibolis



**Marius Zibolis**

padės, jei tik galės“, – ilgamečiam rinktinės bendražygiui gražius žodžius skyrė G. Pavliukianecas.

Dabartinis Lietuvos golbolo rinktinės treneris Klaidas Janeika su M. Ziboliu susipažino apie 2010-uosius, kuomet tapo Karolio Levickio asistentu rinktinėje. Jaunas treneris ir rinktinės senbuvis susidraugavo taip, kad Klaidas iki šiol Marių laiko vienu geriausių savo bičiulių.

„Turiu tik du tokius draugus. Vienas jų – Marius. Jis man parodė, kokie stiprūs gali būti žmonės su negalia. Marius niekada nesinaudojo savo negalia ir elgėsi kaip ir visi kiti. Su juo eidavome į vandens parkus, keliaudavome, važinėdavomės po miestą – darydavome viską, ką mėgsta daryti ir gerai matantys žmonės, bet Mariaus aklumas niekada nebuvo bėda. Be to, M. Zibolis yra labai rūpestingas draugas, kuris visuomet pasirūpins esančiu šalia. Tokių žmonių apskritai yra labai mažai“, – įsitikinęs K. Janeika.

Ir kaip golbolo žaidėjas M. Zibolis visuomet buvo trenerių ramstis. Vienas darbščiausių. Vienas labiausiai užsispyrusių. Skrupulingas. Turintis pakankamai patirties, kad galėtų staigiai priimti gerus sprendimus. Turintis puikią atmintį, tad galintis išvardyti savo ir komandos statistiką bet kuriose varžybose.

„Be to, Marius – labai teisingas žmogus. Gal dėl to tiek metų ir buvo rinktinės kapitonas, – svarstė K. Janeika. – Jis – visada už teisybę, visada randa aukso vidurį,

išsprendžia kivirčius ar problemas ir treneriui padeda suvaldyti komandą. Tikras kapitonas.“

### **Dar tikisi pakliūti į žaidynes**

Tačiau paralimpiniame Tokijuje Lietuvos golbolo rinktinės kapitono raištį M. Zibolis ryšėjo paskutinį kartą. „Atėjo laikas perduoti šias pareigas kitam žaidėjui“, – be nuoskaudos kalbėjo rinktinės veteranas, kurio įpėdiniu ir naujuoju rinktinės kapitonu tapo Nerijus Montvydas.

Į Tokiją M. Zibolis išvyko nesijausdamas itin gerai. Jam skaudėjo kairįjį kelį, bet skausmą slopino noras žaisti ir specialus šildantis tepalas. Kantrus ir užsispyręs rinktinės kapitonas žaidė sukandęs dantis.

Tokijuje ne viskas sekėsi, lietuviai slidinėjo ant šlapių arenos grindų, bet viena tituluočiausių paralimpinių žaidynių komandų vis tiek neliko tuščiomis ir išplėšė bronzą.

Grįžęs namo, M. Zibolis nukeliavo pas medikus. Šių išvada buvo aiški: jei nori sportuoti toliau, golbolininkas privalo gulti ant operacinio stalo, mat atšokusi blauzdikaulio kremzlė. Sportuoti Marius vis dar nori, nors amžius kaip sportininkui – tikrai solidus. Nebūtina žaisti golbolą, tačiau bent jau judėti, nes sportas senokai tapo jo gyvenimo būdu.

Po Tokijo žaidynių, kai Lietuvos golbolo rinktinė jau rengėsi Europos čempionatui, Marius mąstė apie operaciją. Į Turkiją rinktinė išvyko su nauju kapitonu ir nepuoselėdama didelių ambicijų, nes komandoje nebuvo ne tik M. Zibolio, bet ir kito senbuvio Genriko Pavliukaneco. Tad vietoj šešių žaidėjų komandoje buvo penki.

Marius nematė, kaip rinktinė pradėjo dar vieną pergalingą žygį 2021 m. Europos čempionate, nes kaip tik buvo operuojamas, bet paskui nepraleido nė vienerių rungtynių – įsijungęs kompiuterį, klausydavosi ir iš visos širdies džiaugėsi, jei lietuviams sekėsi.

Rinktinė tapo Europos čempione, o, pasiramščiuodamas ramentais, Marius ją sveikino oro uoste.

Jis pats dar ilgai negalėjo žaisti pamėgto golbolo – kol komanda šlifavo žaidimą aikštėje, M. Zibolis dirbo individualiai, stiprindamas operuotą koją. Prireikė pusmečio, kol veteranas galėjo grįžti į aikštę, bet ir tada ne viskas ėjosi taip, kaip planavo. Tą koją dar paskauda, joje kaupiasi skysčiai.

„Tuos skysčius vis ištraukia. Gydytojas sako, kad taip ir turi būti, tad sportuoju ir bandau priversti tą kelį kaip nors vėl dirbti“, – teigė golbolininkas.

Marius tikėjosi, kad pasveikti pavyks greičiau, bet nosies

nenukabina. Kitų metų birželį turėjo vykti pasaulio čempionatas, kuriame bus kovojama dėl dviejų tiesioginių kelialapių į 2024 m. Paryžiaus paralimpines žaidynes. Tačiau čempionatas nukeltas į gruodį, tad Marius gavo papildomą pusmetį.

„Dar norėčiau pakliūti į rinktinę ir dalyvauti pasaulio čempionate, bet šiuo metu atrodo, kad bus sunku, nes kelis neleidžia pasirengti taip gerai, kaip norėčiau. Dėl to, šiek tiek apmaudu. Tačiau vilties kol kas neprarandu, nors suprantu, kad bus sunku“, – pripažino M. Zibolis.

Jei pačiam vis dėlto nepasiseks pakliūti į rinktinę, kuri pasaulio čempionate mėgins patekti į paralimpinį Paryžių, Marius vėl bus aistringiausias lietuvių sirgalius. Komandos sėkmė jam svarbesnė nei asmeninė. Juolab kad pakliūti į paralimpines žaidynes tiesiausiu keliu būtų gerokai smagiau nei dantimis kabintis į papildomas galimybes per Europos čempionatą ar atrankines varžybas.

„Paryžiuje varžysis tik 8 komandos, tad bus vargo, norint tarp jų patekti“, – neslėpė veteranas.

Kelialapio į Paryžių M. Ziboliui norisi daug labiau nei bet kada anksčiau. Jis tiksliai žino, kad 2024-ųjų žaidynės jam būtų paskutinės. Tai būtų ir paskutinis mėginimas pavyti svajonę, kurios per ilgą karjerą kol kas taip ir

nepavyko pasiekti, – tapti paralimpiniu čempionu.

„Žinau, kad bus sunku ne tik komandai vien patekti į žaidynes, bet ir man, siekiančiam dar kartą patekti į paralimpines žaidynes. Suprantu, kad yra jaunesnių, vikresnių, greitesnių žaidėjų, bet tikrai dar pasistengsiu iš savęs išspausti viską, ką galiu. Mūsų, golbolininkų, nėra tiek daug, kad iš anksto susitaikytum su nesėkme. Taip, aš jau lėtesnis, bet patirtis – irgi svarbus rodiklis, tad kai kur galiu laimėti ne fiziniais duomenimis, o gudrumu“, – šyptelėjo Lietuvos golbolo legenda.

Šalies rinktinės treneris K. Janeika irgi neabejoja, kad, jei tik sveikata leis, M. Zibolis dar bus rimtas pretendentas į rinktinę.

„Tokių žaidėjų kaip Marius net visame pasaulyje yra vienetai. Tokių ryžtingų, užsispyrusių. Taip, Marius jau fiziškai silpnėjęs už jaunimą, bet dėl savo patirties prieš jaunus turi pranašumą, nes golbole reikia ir mąstyti, nebijoti priimti svarbių sprendimų, tad ne viską lemia atletiškas“, – patikino K. Janeika.

Per daugiau kaip tris dešimtmečius golbolo aikštėje M. Zibolis perėjo ugnį ir vandenį, išmaišė pasaulį, nurijo ne vieną karčią piliulę po nesėkmių ir taškėsi šampanu po pergalių. Bet viena jo sieloje buvo ir liko nepajudinama: niekada, niekada, niekada nepasiduoti!



**Marius Zibolis**



Andrius Skuja

# ANDRIAUS SKUJOS AUKSO AMŽIUS

**30 metų jubiliejus rutulio stūmikai Andriui Skujai – ne vien skaičiai pase. Nors savo gimtadienių jis niekada nesureikšmindavo, šis buvo išskirtinis. Į ketvirtą dešimtį lengvaatletis įžengė jau būste, kurį nuo šiol vadina savo namais, o ir sportuodamas pagaliau pajuto tvirtą pagrindą po kojomis. Šį sezoną Andrius neturėjo svarbiausių varžybų – Europos ir pasaulio čempionatų, – bet net dukart gerino asmeninį ir Lietuvos rekordą: „Tikiu, kad tai – dar nėra mano galimybių riba.“**

Svajonių būste šiauliuose jie šeiminkauja dviese. Buvusi rankininkė, o dabar banke dirbanti Ema ir lengvaatletis Andrius į nuosavą trijų kambarių butą įsikėlė liepą, o rugpjūčio 9-ąją A. Skuja jau šventė savo 30-metį.

„Iki tol man dar trūko brandos, asmeniniame gyvenime nebuvau išsikėlęs rimtų tikslų, bet su mergina pagaliau jau turime savo kampą, tad viskas tarsi stojo į vietas. Sulaukiame spaudimo žengti kitą žingsnį ir tuoktis, bet negaliu atskleisti visų paslapčių, nes Emai tai turėtų būti staigmena“, – šypsojosi rutulio stūmikas.

Asmeninių planų paslaptis jis kol kas pasilieka sau, o apie tikslus ir norus rutulio stūmimo sektoriuje kalba drąsiai. Per šiuos metus A. Skuja žengė milžino žingsniais net dukart gerindamas asmeninį ir savo negalios klasės F46 Lietuvos rekordą (paralimpinis čempionas Mindaugas Bilius varžėsi kitoje negalios klasėje. – Red.). O tai ne

tik pridėjo papildomo pasitikėjimo savo jėgomis, bet ir patvirtino, kad Andrius pasirinko teisingą kelią.

## Atvertė naują puslapį

Per 2020 metų Tokijo žaidynes Lietuvos rinktinės vėliavnešys A. Skuja itin jaudinosi žingsniuodamas paralimpinio stadiono taku. Nuo jaudulio prakaitavo delnai, o galvoje zvimbė spiečius minčių.

Tos, dėl pandemijos metams nukeltos žaidynės, A. Skujai pernai buvo pirmosios. Nors yra pratęs prie svarbių varžybų ir didelių stadionų, žaidynių debiutantas jaudinosi ir mesdamas ietį, ir – vėliau – stumdamas rutulį. Ieties metimas Tokijoje buvo tik pramankšta. Daugiausia – Andriaus smegenims. Lengvaatlečio treneris Deimantas Jusys nepasitaręs su auklėtiniu registravo jį šios rungties paralimpinėms varžyboms vien tam, kad A. Skuja prieš pagrindinį startą rutulio stūmimo sektoriuje

išmokyti nuslopinti nerimą.

F46 (viršutinių galūnių negalia) klasėje besivaržantis lietuvis atliko tik tris bandymus ir buvo priverstas vėl traukti į drabužinę. Geriausiu – pirmuoju – bandymu A. Skuja ietį nuskraidino 45 m 9 cm, bet tiek neužteko, kad patektų į finalą, tad galutinėje įskaitoje jis užėmė 9-ąją vietą.

Po poros dienų žengdamas į rutulio stūmimo sektorių Lietuvos rinktinės kapitonas vis tiek jautėsi kaip nesavas. Sunkios buvo ir kojos, ir galva. Pirmuoju bandymu rutulį nustumęs 14 m 76 cm, toliau jo stumti nebeįstengė ir šioje rungtyje buvo septintas. Iki asmeninio rekordo – 15 m 1 cm – pritrūko keliolikos centimetrų.

Nors treneris D. Jusys ramino, Andriui buvo apmaudu ir pikta, kad neparodė visko, ką geba. Tačiau būtent ten – paralimpiniame Tokijoje – A. Skuja atvertė naują savo lengvaatlečio karjeros puslapį. Pažintis su Lietuvos rinktinei talkinusi sporto medicinos gydytoju Kęstučiu Linkumi įgimtą negalią turinčiam kuršėniškiui tarsi atvėrė akis, kad iki savo galimybių ribos jis dar net nepriartėjo.

## Skausmus siekia pamiršti

Andrius gimė turėdamas dešiniojo peties pleksopatiją – periferinę nervų sistemos rezginių ligą. Nors nuo jaunystės daug judėjo – gimtuosiuose Kuršėnuose Šiaulių rajone žaidė krepšinį ir futbolą, laisvalaikiu kilnojo štangas, – A. Skuja nuolat jautė, kad dešinė ranka gerokai silpnesnė už sveiką kairę. Ji – trumpesnė ir turi mažiau jėgos, lengvaatletis jos negali visiškai pakelti į viršų ar į šoną.

Dėl šios negalios A. Skujai išsivystė ir nugaros raumenų disbalansas, o nuolatiniai stuburo ar rankos skausmai buvo tokie įprasti, kad sportininkas jau buvo išmokęs nekreipti į juos dėmesio: „Tiesiog prabundi ryte, jauti, kad skauda ir žinai, jog kitaip nebus.“

Tačiau patyręs specialistas K. Linkus parodė, kad gali būti ir kitaip. Sporto medicinos gydytojas greitai nustatė silpnąsias Andriaus vietas ir ėmė jas stiprinti.

Apsijuosęs specialiu korsetu, po trumpesne dešine ranka ką nors pasidėjęs, kad ištiesintų stuburą, rutulio stūmikas pradėjo intensyviau dirbti su nugaros raumenimis. Šie raumenys – tarsi viso A. Skujos kūno stabilizatoriai, kuriuos sutvirtinęs lengvaatletis ėmė kelti vis didesnį svorį ir atlikti pratimus, kurių anksčiau atlikti neįstengdavo.

„Kęstutis labai akcentuoja, kad viskas vyktų proporcingai, kad nebūtų disbalanso, kad dirbtų visas kūnas, kad

įjungčiau ir dešinę pusę. Iki darbo su K. Linkumi pasitaikydavo, kad nesveiką ranką ir pasaugodavau, ir stengdavausi jos nejudinti, jei suskausdavo. O su Kęstučiu dirbame taip, kad nesusitaikčiau su tuo, kas man trukdo, o stengčiausi tuos trukdžius pašalinti. Jis įrodė, kad esu stipresnis nei pats maniau.

Po truputį didiname ištvermę ir jėgą. K. Linkus išmokė dirbti su savo kūno svoriu. Pratimai atrodo nesunkūs, bet po užsiėmimų išeinu visas raudonas, nes atiduodu daug jėgų“, – prisipažino A. Skuja.

Nors lengvaatletis gyvena ir treniruojasi Šiauliuose, o K. Linkus dirba Vilniuje, per mėnesį bent kartą – vasarą kiek rečiau – Andrius porai dienų išsirengia į sostinę. „Dirbdami jaučiame mano progresą, aš ir pats jaučiuosi sustiprėjęs. Kęstutis mato manyje potencialą ir džiaugiasi kiekviena maža pergale. Drauge džiaugiuosi ir aš“, – sakė A. Skuja.

## Susikaupia tada, kai reikia

O džiaugtis yra kuo. Per metus po paralimpinių žaidynių A. Skuja patobulėjo tiek, kad tas asmeninis rekordas, kurio Tokijoje taip ir nepasiekė – 15 m 1 cm – dabar atrodo tolimas lyg miražas.

Stumti 6 kg sveriantį savo negalios klasės rutulį daugiau kaip 15 metrų lengvaatlečiui dabar – jokia problema ir tai jis jau dukart įrodė, gerindamas ir asmeninį, ir Lietuvos rekordą.

Nors pandemiją sukėlęs koronavirusas jau slūgsta, jo sujauktas įprastas gyvenimas į vėžes dar nespėjo grįžti. Dėl pandemijos metams atidėtos ne tik Tokijo paralimpinės žaidynės – šiais metais Japonijoje turėjęs vykti pasaulio neįgaliųjų lengvosios atletikos čempionatas irgi buvo nukeltas. Nevyko net Europos čempionatas.

„Nepamenu tokių metų, kad kuris nors svarbiausių renginių – Europos ar pasaulio čempionatas, paralimpinės žaidynės – iš viso nevyktų, bet pandemija ir viruso grėsmė sumaišė visas kortas“, – pripažino A. Skujos treneris D. Jusys.

Tačiau Andrius vis tiek juodai arė visus metus, kad tik pats toliau tobulėtų. Jis kone apleido antrinę savo rungtį – ieties metimą, nes su treneriu nusprendė susitelkti ties rutulio stūmimu. „Ieties metimas ne itin padeda Andriui tobulėti kaip rutulio stūmikai, tad, jei dar ir dalyvausime ieties metimo varžybose, tai bus tik Europos čempionatai, nes varžytis su pasaulio geriausiais metikais – per sudėtinga“, – aiškino D. Jusys.

Nors pasaulio ir Europos čempionatai šiemet nevyko,

į pasaulio neįgaliųjų lengvosios atletikos „Grand Prix“ serijos varžybų etapus vis tiek suvažiuoja visi geriausi paraatletai.

Per vieną etapų birželį Paryžiuje A. Skuja rutulį stūmė 15 m 22 cm, užėmė trečiąją vietą, pagerindamas ir asmeninį, ir savo negalios klasės šalies rekordą.

Rugsėjį lengvaatletis peržengė ir šią ribą – „Grand Prix“ etape Marakeše jo rutulys skriejo 15 m 29 cm ir tai lietuviui garantavo ne tik asmeninį bei šalies rekordus, bet ir pirmąją varžybų vietą.

„Andrius – išskirtinis sportininkas, nes kone visuomet asmeninius rekordus sumušdavo per svarbiausias varžybas. Net dalyvaudamas sveikųjų čempionate asmeninio rekordo nėra gerinęs, nes, matyt, nejausdavo motyvacijos, bet tuomet, kai būtinai reikia, Andrius sugeba susikaupti.

Visi žino, kad per tarptautines varžybas A. Skuja padarys tai, ką reikia. Ir – dažniausiai – paskutiniaisiais stūmimais. Penktu, šeštu. Jis sugeba susikaupti ir padaryti, bet po varžybų išeina vos vilkdamas kojas.

Atrodo, kas čia tokio – padarė pramankštą, atliko kelis įvadinčius stūmimus, paskui finale – dar šešis. Juk ne maratoną bėgti! Bet po varžybų jaučiasi visiškai išsekęs“, – pasakojo D. Jusys.

Pačiam Andriui atrodo, kad sunkios treniruotės jį taip nualina, kad įspūdingai tolimam stūmimui nebeužtenka jėgų. O prieš varžybas, bent dieną gerai pailsėjęs, į sektorių jis žengia pasirengęs išsproginti viduje susikaupusią energiją. Tik stengiasi tai daryti protingai, nes per didelis noras stumti rutulį dar toliau irgi gali pakišti koją.



Andrius Skuja

„Pavyzdžiui, Maroke, kai sumušiau asmeninį rekordą, turėjau dar vieną bandymą. Į jį norėjau sudėti viską, pasidraskyti, kaip sakoma, bet perspaudžiau, rutulys išlėkė žemai ir neskrido, kiek norėčiau. Jaučiu, kad vis dar nepasiekiau savo galimybių lubų“, – patikino lengvaatletis.

### Svajonė – itin ambicinga

Tų lubų gal net nėra – tik beribis dangus. Buvo laikas, kai tas rezultatas, kurį pasiekė šiais metais, A. Skujai irgi atrodė neįsivaizduojamai aukštas.

Kai prieš septynerius metus, 2015-aisiais, 203 cm ūgio, per pusantro šimto kilogramų sveriantis kuršėniškis pradėjo treniruotis pas D. Jusį, pirmuoju bandymu rutulį jis nustūmė vos 10 metrų.

Tačiau tais metais Andrius jau dalyvavo Lietuvos neįgaliųjų lengvosios atletikos čempionate ir stumdamas rutulį pralaimėjo tik M. Biliui – būsimajam 2016 m. Rio de Žaneiro parolimpinių žaidynių rutulio stūmimo čempionui.

Tas pirmasis Lietuvos vicečempiono medalis A. Skujai tapo tarsi švyturiu nesustoti ir siekti daugiau. O po metų, 2016-aisiais, jis jau buvo Europos čempionas, 2018-aisiais kaip rutulio stūmikas iškovojo ir Europos bronzą.

Diena po dienos, metai po metų Andrius rutulio stūmimo sektoriuje jautėsi vis tvirčiau, stūmė vis toliau ir norėjo vis daugiau.

Pasirodymu parolimpiniame Tokijuje jis pats nebuvo patenkintas, bet nesižvalgo per petį atgal ir jau mąsto apie 2024 m. parolimpinį Paryžių.



LR prezidentas Gitanas Nausėda ir Andrius Skuja

Asmeninį kelialapį dalyvauti šiose žaidynėse A. Skuja gali gauti kitąmet per pasaulio čempionatą tame pat Paryžiuje arba 2024-aisiais per planetos žaidynes Kobė mieste Japonijoje.

Tiesioginius kelialapius į žaidynes gautų 1-4 vietas pasaulio čempionatuose užėmę rutulio stūmikai. Nesunkiai pasaulio čempionato normatyvą (11 m 50 cm) vykdantis lietuvis, jei niekas nesukliudys, turėtų dalyvauti pirmenybėse ir Paryžiuje, ir Kobėje.

„Dar nestovėjau ant pasaulio čempionato prizininkų pakyls. Norėtųsi ant jos užkopti, tad sunkiai dirbsiu toliau“, – patikino lengvaatletis.

Jei nė viename artėjančių pasaulio čempionatų A. Skuja nebūtų tarp keturių pajėgiausių rutulio stūmikų, į parolimpines žaidynes jis galėtų patekti kaip vienas Lietuvos parolimpinės rinktinės lyderių. Greičiausiai – toks ir bus, nes pats lengvaatletis neslepia, kad jo tikslai – tik patys aukščiausi.

„Didžiausia mano svajonė – parolimpinis medalis“, – prisipažino A. Skuja.

### Padedą savo treneriui

Svajonės link jis žengia ne tik pats sunkiai dirbdamas – svajonių padeda siekti ir kitiems. Šiaulių universitete gavęs Kūno kultūros ir sporto edukologijos magistro

diplomą, prieš trejus metus lengvaatletis tapo savo trenerio D. Jusio padėjėju.

Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centre jie dirba su kitais negalią turinčiais lengvaatlečiais – vaikais ir suaugusiais.

„Man svarbu populiarinti neįgaliųjų sportą. Yra auklėtinių ir su klausos negalia, ir neregys, bet daugiausia dirbame su žmonėmis, turinčiais judėjimo negalią. Kas vežimėlyje sėdi, kas serga cerebriniu paralyžiumi, kas neturi rankos ar jos nevaldo.

Vieni – labiau profesionalūs sportininkai, kiti tiesiog nori sustiprėti. Yra tokių, kurie iš pradžių stadiono ratą vos apeidavo, o dabar įveikia Europos čempionato normatyvus. Tai rodo, kad jokia negalia nėra trukdis sportuoti ir tapti pajėgesniam“, – įsitikinęs A. Skuja.

Šiauliai – tarsi negalią turinčių profesionalių sportininkų kalvė. Ten gimė ir sportavo parolimpinis čempionas M. Bilius, daugybė kitų žinomų Lietuvos paraatletų. O treneris D. Jusys jau kone dešimtmetį vis ieško ir randa naujų talentų.

„Kai dirbi iš širdies, tai tų talentų rasti nesunku“, – šyptelėjo 40-metis specialistas. Pats jis dešimtmetį šokinėjo į tolį, o tuomečiame Šiaulių universitete, baigęs studijas pradėjo dirbti su negalią turinčiais lengvaatlečiais.

D. Jusys pats negalios neturi, bet į auklėtinių problemas

netruko įsigilinti: „Kiekvienas ateina su skirtinga negalia, skirtingais pažeidimais, tad būna iššūkių pritaikyti treniruotes. Bet galva dar veikia, tad pritaikome, o tie, kurie turi negalią, dažnai turi daugiau motyvacijos ir noro treniruotis nei sveikieji. Nereikia jų gaudyti, įkalbinėti. Jei atėjo į treniruotę, tai ir eis. Nors neateina absoliučiai visi, ne visi ir čempionais tampa.“

#### Išmoko naudoti galvą, o ne jėgą

Atsakymo, kaip tapti čempionu, niekas nežino. Tačiau įnoringa sėkmė dažniau lydi tuos, kurie turi tikslą.

„Mano tikslas – vis dar žengti pirmyn. Jaučiu, kad dabar – mano aukso amžius, tad pasistengsiu nepaleisti tų galimybių, kurias dar galiu pagriebti“, – patikino ir A. Skuja – dar vienas talentingas D. Jusio auklėtinis.

Treneris irgi neabejoja, kad rutulio stūmikas pajėgus pasiekti tai, ko trokšta. Šį sezoną įgyvendinę planą priartėti prie 15 m 30 cm ribos, A. Skuja ir D. Jusys kartelę jau kelia aukščiau.

„Tikiuosi, kad kitą sezoną Andrius rutulį stums apie 15 m 50 cm, o per Paryžiaus paralimpines žaidynes – gal ir 16 m“, – sakė treneris.

Į rutulio stūmimo sektorių A. Skuja kaskart žengia vis užtikrintesnis ir ramesnis. Nors po sunkių treniruočių ir užsiėmimų su K. Linkumi lengvaatletis jaučiasi fiziškai tvirtesnis, daug svarbiau, anot jo, kad jaučiasi subrendęs dvasiškai.

„Pagaliau išmokau viską daryti teisingiau, techniškiau, nebesiverždamas. Anksčiau rutulį stumdavau per jėgą,



Andrius Skuja su drauge Ema

lėkdavau, skubėdavau, o tai nėra gerai. Kuo daugiau jėgos, tuo labiau negali būti tikras, kad rutulys skries toli. Pradėjau suprasti, kaip viskas veikia, suprasti, kad atlikti stūmimą svarbiau techniškai ir neįkvojant tiek jėgų. Pradėjau naudoti galvą ir saugodamasis save, ir siekdamas, kad rezultatas gerėtų“, – teigė rutulio stūmikas.



Andrius Skuja ir Deimantas Jusys

# UŽSISPYRĘ DVYNNIAI RODO NEREGĖJIMO GALIĄ

**Nors yra dvyniai, jie skirtingi išvaizda, charakteriu ir net įgimtomis regėjimo ligomis: Petras serga katarakta ir šiek tiek mato, Povilas dėl glaukomos apako dar vaikystėje. Tačiau pamėgta rungtis – bėgimas – brolius Krapikus susiejo labiau nei patys kada nors galėjo įsivaizduoti. Nors Petras yra trumpesnių nuotolių bėgikas, jis – ne tik ilgesnes distancijas bėgančio Povilo nuolatinis treniruočių partneris, bet ne kartą buvo ir brolio akimis per varžybas.**

Kai prieš 24 metus Petras ir Povilas pasibeldė į šį pasaulį, niekas negalėjo aiškiai atsakyti į klausimą, kodėl regėjimo sutrikimų niekada neturėjusioje šeimoje gimė problemų su akimis turintys dvyniai.

Nei vyresnis brolis ir sesė, nei dvi seserys, kurios gimė vėliau, tokių bėdų iki šiol neturi. Kaip ir Petro bei Povilo tėvai, o ir seneliai prasčiau matyti ėmė tik senatvėje.

Tačiau dvyniai niekuomet ir nebandė rasti savo negalios priežasčių, kaip niekada nesiaiškino, kuris jų gimė pirmas, o kuris – šiek tiek vėliau.

Juos siejo šeima, bendras gimtadienis, regėjimo ligos, bet jau vaikystėje ryškėjo ir skirtumai.

Kurį laiką siluetus dar matęs, spalvas skyręs Povilas, vienuolikos visiškai apako ir iš gimtojo Ilgižių kaimo Raseinių rajone persikėlė gyventi ir mokytis į Kauną – specializuotą mokyklą akliesiems ir silpnaregiams. Petras dar keleriems metams liko namuose. Kai būdamas 16 metų persikraustė paskui dvynį, pradėjo drauge su juo bėgioti.

„Brolis jau buvo pamėgęs bėgimą, bet jam stigo žmogaus, su kuriuo galėtų tai daryti, tad pasiūlė man ir taip pradėjome“, – pasakojo Petras.

#### Įkvėpė kambario draugas

Povilas – dvynių poros variklis. Jis – drąsesnis, veiklesnis, energingesnis ir nuolat galvoje brandinantis kokią nors naują idėją. Petras – ramesnis ir labiau linkęs laikytis

nuošalyje.

Kol dar Raseinių rajone mokėsi pradinėje, Povilas net nesusimąstė, kad su savo negalia galėtų veikti ką nors daugiau, nes net mokytis buvo sudėtinga – nei pedagogai, nei jo paties tėvai neturėjo patirties, kaip elgtis su silpnaregiais ir net nenutuokė, kokių papildomų veiklų galėtų pasiūlyti regėjimą sparčiai prarandančiam sūnui.

Kaune Povilo pasaulis apsidėtingė. Jo bendramoksliai muzikavo ar sportavo. Sportininkas buvo ir kambario draugas Modestas Grauslys, kuris šokinėjo į tolį ir bėgo. Vakaraus jis pasakodavo apie varžybas, kuriose dalyvavo, apie keliones į turnyrus užsienyje, apie minias sirgalių, kurie ateina palaikyti negalią turinčių sportininkų ir ploja jiems net tuomet, kai nesiseka.

Šie bičiulio pasakojimai įkvėpė Povilą ir taip jis pats pradėjo sportuoti, o vėliau prisidėti įkalbino ir brolių Petrą. 2015-aisiais dvyniai Krapikai tapo Alfonso Buliuolio auklėtiniais. Ilgametis Lietuvos sporto universiteto lengvosios atletikos dėstytojas jau turėjo darbo patirties su regėjimo negalią turinčiais atletais, tad nedvejodamas ėmėsi globoti ir Petrą su Povilu.

„Broliai tada dar buvo paaugliai, bet jie nuo pat pradžių sąžiningai dirbo, labai norėjo sportuoti, tad ilgam likome drauge“, – sakė A. Buliuolis.

#### Galimybių nepavyksta atskleisti



**Broliai Krapikai**

Treneriui atrodė, kad broliai galėtų būti neblogi trumpesnio vidutinio nuotolio bėgikai, bet iš paralimpinių žaidynių programos 800 metrų bėgimo rungtis buvo išbraukta, todėl Petras ir Povilas pasuko kiek skirtingais keliais.

Greitesnis ir staigesnis Petras dabar bėga 400 metrų. Lėtesnis ir ištvermingesnis Povilas per varžybas renkasi vidutinį (1500 metrų) arba ilgą (5000 metrų) nuotolį.

„Petras nėra tikras sprinteris, bet kadangi vidurio neliko, stengiamės prisitaikyti prie trumpesnio nuotolio. O Povilas galėtų bėgti ir ilgesnius atstumus, bet susiduriame su didele problema, nes jis – visiškai aklas ir negali bėgti vienas“, – teigė A. Buliuolis.

Tam, kad galėtų dalyvauti varžybose, Povilui reikalingas vedlys. Žmogus, kuris bėgdamas šalia užtikrina, kad neregys bėgikas niekur neatsitrenktų ir neišklystų iš trasos, praneša apie varžovus, kurie vejasi ar kuriuos reikia lenkti.

Kaip sako treneris A. Buliuolis, vedlys – kone pusė neregio sportininko. Tas padėjėjas ne tik pats turi mėgti bėgimą, bet ir rasti laiko drauge treniruotis su neregium, važiuoti su juo į varžybas, o, idealiau atveju, – ir būti šiek tiek greitesnis už paraatletą, kurį veda per varžybas.

Idealusis Povilo vedlys 1500 metrų turėtų bėgti per 4 min. ar bent jau 4 min. 15 sek.

„Tačiau jei žmogus bėga tokiam rezultatui, jis pats dalyvauja Lietuvos čempionate. Dėl šios priežasties –

tinkamo vedlio neturėjimo – negalime iki galo atskleisti Povilo talento. Jo galimybės yra itin didelės, bet neišeina jų parodyti“, – tvirtino A. Buliuolis.

Petras negali vairuoti automobilio, bet gali bėgti savarankiškai. Tačiau ir jis per varžybas negali visiškai atsiskleisti, nes treniruojasi ne tik dėl savo rezultato, bet ir padeda broliui.

Vienos Petro treniruotės skirtos sprintui, kitos – drauge su broliu – padėti pasirengti varžyboms Povilui.

„Tos treniruotės skirtingos, bet brolis neturi pastovaus vedlio, tad, būna, kad vieną kartą daugiau sau dirbu, kitą kartą daugiau su broliu kaip vedlys. Lietuvoje labai sunku rasti žmogų, kuris galėtų Povilui nuolat padėti, nes rimtesni bėgikai sportuoja sau, o jei ir atsiranda tokių, kurie galėtų būti neblogi brolio vedliai, jie negali skirti laiko nuolatinėms treniruotėms, nes dar reikia ir iš ko nors gyventi.

Jei varžyboms Povilas dar susiranda laikiną vedlį, tai per treniruotes tenka kuriam nors mūsų aukotis. Kartais aš aukoju savo treniruotes dėl brolio, kartais brolis aukoja saviškes dėl manęs. Žiūrime, kuris rengiasi svarbesnėms varžyboms ir taip derinamės. Bet vis tiek nukenčiame arba vienas, ar kitas. Ne kartą per varžybas ir aš buvau brolio vedlys“, – pasakojo Petras.

#### **Dėl vedlio neišvyko į varžybas**

Savo vedlį Povilas jau nesuskaičiuoja. Nuo pat tada,



**Petras Krapikas**

kai pradėjo bėgti, jis nuolat ieškojo savanorių, drauge bėgti kalbino studentus, bet vieno nuolatinio taip ir nerado.

„Kai Petras persikraustė į Kauną, apskritai jau neturėjau jokio vedlio, tad įkalbėjau brolį bėgti drauge. Petras visą laiką už mane buvo fiziškai pajėgesnis, nes nuo vaikystės, geriau matydamas, daugiau sportavo – krepšinį pažaisdavo, su kiemo draugais pajudėdavo. Fizinis pasirėngimas jo geresnis, tad net po bendros treniruotės jis dar kartais lieka padirbėti dėl savęs. Aš toliau sportuoti galiu daugiausia tik dėl brolio geranoriškumo“, – sakė Povilas.

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių čempionatai dvyliams – vienos pagrindinių varžybų, tačiau per jas negali atskleisti tikrojo savo talento bėgti greitai, nes neturi visaverčių varžovų.

O išvykti į rimtesnes varžybas bent jau Povilui kartais sudėtinga vien dėl vedlio. Jis iki šiol su kartėliu prisimena išsprūdusią progą dalyvauti Europos čempionate, nes taip ir neparodė, kad yra vertas varžytis su pajėgiausiais senojo žemyno neregiais bėgikais.

„Vienais metais buvo atsivėrusi galimybė vykti į tarptautines varžybas ir įvykdyti Europos čempionato normatyvą, bet prieš pat išvyką į tas varžybas žmogus, kuris turėjo būti mano vedlys, dėl asmeninių priežasčių atsisakė dalyvauti. Savaime suprantama, neišvykau ir aš. Negalėjau bėgti, tad ir normatyvo neįvykdžiau, tad taip ir nežinau, ar man būtų pavykę.

Tokios situacijos – itin skaudžios, tad, pasitaiko, susimąstau, kam man to iš viso reikia“, – prisipažino Povilas.

Nuo to, kad negali savęs atskleisti per varžybas, priklauso

daug daugiau nei vien tik nepasiektas rezultatas. Tai – ir finansinė parama, ir kitų žmonių požiūris, ir net pasitikėjimas savimi. Kai juodai ari visus metus ir nežinai, ar sulauksi atpildo dalyvaudamas varžybose, ar galėsi save patikrinti, ar turėsi galimybę atskleisti savo klaidas, jautiesi lyg balansuotum ant prarajos krašto. Ta būseną – tai amžinas gyvenimas nežinioje ir nuolat kamuojantis klausimas, ar verta toliau stengtis?

Treneriui A. Buliuoliui irgi apmaudu, kad talentingas auklėtinis taip priklausomas nuo kitų geranoriškumo. „Tai – vienas neregų sportininkų niuansų, kuriuos matančiam sportininkui apskritai sunku suprasti. Tu nori sportuoti, esi pajėgus varžytis tarptautinėse varžybose, bet negali, nes privalai turėti pagalbos iš šalies. O Lietuvoje apskritai nedaug žmonių, kurie galėtų bėgti tokiu greičiu kaip Povilas“, – aiškino treneris.

#### **Padėjo ir buvęs olimpietis**

Vedlys – ne tik Povilo akys per varžybas. Šiuo žmogumi aklinoje tamsoje gyvenantis bėgikas turi besąlygiškai pasitikėti. Neabejoti nė vienu jo žodžiu.

Tačiau ne visada ir ne viskas vyksta sklandžiai. Yra buvę, kad patirties neturintys asistentai laiku nepranešė apie kliūtį ir Povilas susižalojo. Gydantis žaizdas, sutriko ir visas treniruočių procesas.

„Pasitikėti asistentu turi taip smarkiai, kad atsipalaiduotum ne tik psichologiškai – net fiziškai, kad kūnas laisvai judėtų. Jei žmogumi nepasitiki, iškart susikaustai ir niekaip negali pasiekti rezultato, kuris šiaip yra įveikiamas. Tas rezultatas kenčia ir tuomet, kai į varžybas atvyksti su vedliu, su kuriuo nė karto nesitreniravai. Bet geriau taip nei iš viso nedalyvauti

varžybose.

O tų vedlių buvo įvairių. Teko bėgti su 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinių žaidynių dalyviu Remigijumi Kančiu, su Lietuvos čempionais.

Sportuojame tame pat manieže, tad paklausu, ar sutiktų su manimi dalyvauti tarptautinėse varžybose ir taip pelnyti karmos taškų. Atlygio negaliu jiems pasiūlyti, bet visiems, kurie sutiko padėti, geriausias atlygis buvo paprasčiausias „ačiū“ ir rezultatas, kurį pasiekdavome“, – teigė Povilas.

### Triukšmingiausias sirgalius

Teoriškai neregio brolio vedliu per visas varžybas galėtų būti Petras. Tačiau kiekvienas sportininkas siekia pasitikrinti savo galimybių ribas ir nori savarankiškai įkopti į viršūnę.

„Petras turi savo rungtį ir savo varžybas. Jo, sprinterio, treniruočių specifika šiek tiek kitokia nei brolio. Sprinteriui svarbiausia sprogstamoji jėga ir greitis, o vidutinių ir ilgų nuotolių bėgikui reikia daugiau ištvermės. Treniruodamiesi savo rungtiai broliai bėgioja skirtingus ruožus, skirtingai dirba.

Tikimės, kad Povilui pagaliau rasime gerą vedlį, kad bėgikas pagaliau atsiskleistų. Turėjome vieną neblogą, bet jis išvyko į užsienį. Žadėjo grįžti, tad tikimės vėl įkalbinti drauge bėgioti“, – vylėsi A. Buliuolis.

Nuo to, ar treniruočių procesas pagaliau taps visavertis, labai priklauso ir brolių Krapikų galimybės pasiekti tai, ko abu seniai trokšta – prasimušti į paralimpines žaidynes. Gal – jau į 2024 m. Paryžiaus.

„Petrui, nors 400 metrų bėgimas ir nėra jam tinkamiausia rungtis, tikrai gali pasisekti. Povilo galimybės priklausys

nuo to, ar turėsime vedlį“, – neslėpė A. Buliuolis.

Nors Povilas mėgsta kartoti, kad svajonės mėgsta tylą, viena savo svajone jis dalijasi garsiai. „Kiekvienas sportininkas svajoja apie svarbiausias varžybas, didžiausius titulus, rekordus. O aš svajoju pagaliau pasitikrinti, kiek realiai galiu iš savęs išspausti. Tada, tikiu, net nebereikės svajoti apie aukščiausio rango varžybas ar medalius. Tai ateis savaime“, – teigė Povilas.

Kiekvieną dieną, kad ir kaip sunku būtų, jis sau primena judėti pirmyn, kelti naujus tikslus ir jų siekti. Nenuleisti rankų, kad ir kaip beviltiškai kartais viskas atrodo. Gyvenime viskas įmanoma, tik reikia to labai norėti.

O kol kas, jei pats negali dalyvauti varžybose, Povilas būna triukšmingiausias Petro sirgalius. „Nors nieko nematau, šaukiu rėkiu ir stengiuosi palaikyti bėgantį brolį. Ir jaudinuosi daug labiau nei pats bėgdamas“, – šyptelėjo dvynių poros emocinis lyderis.

### Nuolat ką nors veikia

Nei gyvenime, nei bėgimo takelyje regėjimo negalia dvyniams Petrui ir Povilui niekada nebuvo trukdis. Kolpingo kolegijoje baigęs socialinio darbo studijas Petras Kauno savivaldybėje įsidarbino asmeniniu asistentu ir dabar padeda žmonėms, kurie, kaip ir brolis, apskritai nemato: palydi juos į įstaigas, padeda apsipirkti. O Povilas taip įsisuko į įvairių veiklų verpetą, kad neturi nė sekundės atokvėpio.

Jis vis dar mokosi Vytauto Didžiojo universiteto taikomosios sociologijos magistrantūroje, baigė masažuotojo kursus ir dirba masažuotoju – iš šios profesijos net susitaupė pakankamai, kad įsigytų būstą Kaune.



Broliai Krapikai su treneriu Alfonsu Buliuoliu



Treneris Alfonsas Buliuolis

Jis – ir vienas pojūčių turizmo „NeRegėjimo galia“ gidų, kai gerai matantis žmogus, padedamas neregio, bando įlysti į šio kailį ir, vaikščiodamas po Kauną su šviesą blokuojančiais akiniais, suprasti, ką reiškia gyvenimas aklinoje tamsoje.

Povilas – vienas tų žmonių, kurie stengiasi prisidėti ir prie neregiams aktualių įstatymų rengimo. Pavyzdžiui, siekiant įteisinti šunis vedlius.

Neseniai Povilas atrado naują aistrą – aklųjų lauko tenisą, o tuomet, kai nesportuoja, nesimoko ir nedirba gidu ar masažuotoju, leidžiasi į žygius su bendraminčiais iš Camino Lituano. Nors bičiuliai juokiasi, kad ir bėgiodamas atiduoda daug jėgų, šiuos žygius pėsčiomis Povilas vadina ne papildomu fiziniu krūviu, o malonumu. Vaikščiodamas jis pajaučia visus metų laikus, uosto kvapus ir mėgaujasi būdamas gamtoje.

„Taip, kartais pavargstu visko tiek daug darydamas.

Kartais mažiau pamiegu, kad viską spėčiau. Sakau, kad jei paroje būtų 48 valandos, tada man užtektų, bet draugai juokauja, kad ir tuomet rasčiau papildomų veiklų. Bet žinau viena: mano gyvenimas niekada nebūna monotoniškas. Juolab aš neturiu laiko pasiduoti pesimizmui“, – patikino Povilas.

Nors bėgimo trasose buvo išties sunkių momentų, buvo akimirų, kai alinantį darbą dėl nepalankiai susiklosčiusių aplinkybių, atrodė, nusinešė vėjas, broliai Krapikai iš Raseinių rajono toliau atkakliai bėgo pirmyn, o visiems šalia nuolat įrodinėjo, kad regėjimo negalia nėra kliūtis siekti svajonių.

Treneris A. Buliuolis žavisi ne tik auklėtinių dvynių ryžtu ir darbštumu per treniruotes, bet ir jų žingeidumu gyvenime: „Man niekada su jais nebūna nuobodu. Įdomu ne tik dirbti kaip su sportininkais, bet ir bendrauti kaip su žmonėmis.“



Petras Krapikas

# SPORTUOJANTYS VAIKAI SU NEGALIA – MISIJA ĮMANOMA

Tyrimai rodo, kad labai mažai Lietuvos vaikų su negalia sportuoja, daugelis jų atleidžiami ir nuo fizinio ugdymo pamokų. Lietuvos parolimpinis komitetas kartu su Šiaurės ministrų tarybos biuru Lietuvoje įgyvendina projektą, kurio tikslas – kad kuo daugiau vaikų patirtų sporto džiaugsmą.

Paraatletas, pats dirbantis treneriu Andrius Skuja ir projekto vadovė Asta Narmontė dalyvavo mokymuose ir susitikimuose Švedijoje, kur sužinojo kaip ši šalis įtraukia vaikus su negalia į sportą.

„Norime sukurti sistemą. Tokią, kokia sėkmingai veikia Švedijoje. Ten su savivaldybių pagalba veikia sistema, kai vaikai gali turėti mentorių, padedančius sporto srityje. Iš švedų galime išmokyti daug ko – nuo to, kaip sportu sudominti vaikus iki profesionalių paraatletų rengimo patarimų. Sutarėme bendradarbiauti su Švedijos

parolimpiniu komitetu plėtojant parolimpinį sportą“, – sakė A. Narmontė.

„Šiauliuose daug dirbame, kad atvestume vaikus į sportą, tačiau iššūkių patiriame kasdien. Patirtis Švedijoje įkvėpia, manau, kad daug jų projektų galime įgyvendinti ir čia“, – teigė Andrius Skuja.

Projektą finansuoja Šiaurės ministrų tarybos biuras Lietuvoje, kartu su juo lapkritį bus organizuojama konferencija, kuriuos metu bus ieškoma sprendimų kaip didinti vaikų su negalia fizinį aktyvumą.



Asta Narmontė ir Andrius Skuja Švedijoje



Asta Narmontė ir Andrius Skuja Švedijoje

# PARALIMPIEČIŲ KRANTINĖJE – ČEMPIONŲ PAMOKOS

Įsibėgėja po vasaros atostogų atsinaujinęs Lietuvos parolimpinio komiteto švietimo projektas „50 mokyklų 5000 mokinių“, kurio metu sportininkai supažindina šalies vaikus su parolimpiniu judėjimu. Tarptautinio parolimpinio komiteto ir „Toyota Baltic“ palaikomas projektas šiais mokslo metais vėl lankys dešimtis mūsų šalies miestų ir miestelių, suteiks įkvėpimo tūkstančiams moksleivių.

Viena pirmųjų parolimpiečių pamokų šiais mokslo metais įvyko rugsėjį Vilniuje, Parolimpiečių krantinėje. Beveik prieš metus įkurtoje erdvėje, kurioje įamžintos šalies parolimpiečių pergalės, Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centro vaikai susitiko su parolimpiniu čempionu, golbolininku Mantu Brazauskiu ir parolimpiniu prizininku, ilgų nuotolių bėgiku Linu Balsiu.

„Už savo sportinį kelią labiausiai esu dėkingas pirmiesiems treneriams, kurie supažindino su sportu ir padėjo jį pamilti. Aš, kaip ir jūs, mokiausi toje pačioje mokykloje. Sporte pasiekti aukštumų padeda pirmiausiai sunkus darbas. Tenka aukoti laisvalaikį su draugais, kitus dalykus, bet viskas atsiperka“, – su pamokos dalyviais asmenine patirtimi dalijosi golbolininkas M. Brazauskis. „Kaip sportininkas dalyvavau net trejose parolimpinėse žaidynėse, bet labiausiai įsiminė pirmos žaidynės 2000 m. Sidnėjuje. Labai didelį įspūdį padarė tai, kaip sunkias negalias turintys žmonės prisitaiko ir siekia savo tikslų, pergalių“, – įspūdžiais iš parolimpinių žaidynių dalijosi L. Balsys, pats dirbantis mokytoju Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centre Vilniuje.

Vaikus sudomino ir pati erdvė, kurioje vyko pamoka – Parolimpiečių krantinė. Pagrindinis jos akcentas – menininkų Vaivos ir Vido Simanavičių kurta skulptūra „Sugautas vėjas“ ir simboliniai atminimo medaliai su parolimpinių žaidynių prizininkų vardais, pavardėmis. Sportininkai vaikams linkėjo, kad šie judėdami, pirmiausiai, patirtų džiaugsmą, o galbūt ir bandytų siekti sporte karjeros. Tada ir jų vardai bus išskalti atminimo medaliuose Parolimpiečių krantinėje.

Ši pamoka – Lietuvos parolimpinio komiteto švietimo projekto „50 mokyklų 5000 mokinių“ dalis.

„Švietimas – viena prioritetinių Lietuvos parolimpinio

komiteto veiklos krypčių. Siekiame supažindinti su parolimpiniu judėjimu ir jo vertybėmis kuo daugiau mūsų šalies vaikų – ir turinčių negalią, ir gyvenančių be jos. Parolimpiečiai, jų pasiekimai ir istorijos įkvėpia žmones siekti daugiau, svajoti drąsiau.

Projektą finansuoja Tarptautinis parolimpinis komitetas ir pasaulinis parolimpinio judėjimo rėmėjas „Toyota“, jiems esame dėkingi už galimybę vežti žinias Lietuvos mokiniams“, – pasakojo Lietuvos parolimpinio komiteto plėtros vadovė Asta Narmontė.

Mokyklas, norinčias dalyvauti projekte, kviečiame susisiekti su Lietuvos parolimpiniu komitetu el. pašto adresu: [info@paralympics.lt](mailto:info@paralympics.lt). Parolimpiečių pamokos yra nemokamos.



Pamoka Parolimpiečių krantinėje

# TAPOME PARTNERIAIS SU „CAMELIA“

**Rugpjūčio 30-ąją dieną Lietuvos paralimpinis komitetas ir „Camelia“ pasirašė bendradarbiavimo sutartį, kuria įtvirtino įsipareigojimą mažinti žmonių su negalia patiriamą atskirtį visuomenėje. Partneriai kartu taip pat sieks gerinti žmonėms su negalia sudaromas sąlygas užsiimti profesionaliu sportu.**

„Pasirinkome partnerystę su „Camelia“, nes mus vienija tos pačios vertybės – siekiame kurti Lietuvą, kurioje kiekvienas visuomenės narys galėtų gyventi visavertiškai. Tikiu, kad bendradarbiavimas suteiks dar daugiau galimybių vykdyti mūsų misiją, kurioje užkoduotas atstovavimas žmonėms su negalia ir jų teisėms“, – sako Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius.

M. Biliui pritaria ir „Camelia“ vaistinių tinklo generalinė direktorė Aušra Budrikienė, akcentuodama poreikį ne tik išreikšti solidarumą su negalią turinčiais žmonėmis, bet ir šviesti visuomenę negalios tema tam, kad būtų griunami nusistovėję stereotipai, kurie kuria nepalankią aplinką.

„Lietuvoje gyvena daugiau nei 250 tūkstančių žmonių su įvairiomis negaliomis ir didelė jų dalis susiduria su atskirtimi. Tikime, kad mūsų socialinė komunikacijos kampanija „Kartu vienas dėl kito“ ir bendradarbiavimas su Lietuvos paralimpiniu komitetu padės šviesti visuomenę, didinti jos informuotumą ir supratimą apie žmones su negalia bei keisti požiūrį“, – teigia A. Budrikienė.



Mindaugas Bilius ir Aušra Budrikienė

Pabrėždama būtinybę gerinti sudaromas sąlygas žmonėms su negalia užsiimti profesionaliu sportu, „Camelia“ Lietuvos paralimpiniam komitetui suteikė finansinę paramą.

„Partnerio skirta parama padės vystyti šalyje žmonių su negalia sportą, siekti pergalių tarptautinėje arenoje ir tokiu būdu garsinti Lietuvos vardą pasaulyje“, – apie suteiktos paramos reikšmę pasakoja sako M. Bilius.

## Siekia mažinti finansinę našą

Suprasdama, kad žmonės su negalia susiduria ne tik su priėmimo į visuomenę, bet ir finansiniais iššūkiais, „Camelia“ nuo rugsėjo pradėjo vykdyti jiems skirtą lojalumo programą „Kartu vienas dėl kito“.

„Neretai žmonės su negalia turi apribotą darbingumą ir gauna mažesnes pajamas. Visgi, dėl įvairių sveikatos problemų, šiai žmonių grupei ypač svarbu įsigyti vaistų, maisto papildų, kitų medicininių priemonių ar prekių. Džiaugiamės galėdami pasiūlyti specialiai jiems sukurtą lojalumo programą, kuri padeda iki trečdaliai sumažinti patiriamas išlaidas“, – sako „Camelia“ vaistinių tinklo generalinė direktorė A. Budrikienė.



Ernestas Česonis – vienas programos veidų



Rotary Lietuva parama Lietuvos paralimpiniam komitetui

# ROTARIADOJE – DĖMESYS PARALIMPIEČIAMS

**Pirmą rugsėjo savaitgalį Palangoje įvyko vienas masiškiausių sporto renginių – daugiau kaip tūkstantis Lietuvos Rotary organizacijos narių dalyvavo Rotariadoje – tradicinėje sporto šventėje. Dalyviai varžėsi tradicinėse ir paralimpinėse sporto rungtyse, surinko tūkstantinę paramą Lietuvos paralimpiniam komitetui bei geriamojo vandens stotelėms Palangoje.**

Jau 21-ąją kartą surengtos Rotariados metu Lietuvos paralimpiniam komitetui surinkta 8 tūkst. eurų parama, kuri bus skirta jaunų sportininkų, turinčių negalią sportiniam tobulėjimui bei varžyboms.

„Sporto ir bendrystės šventė Rotariada tapo tradicine ne tik Rotary, bet ir mūsų paralimpinei bendruomenei. Džiaugiuosi, kad mūsų draugystė, užsimezgusi nuo nedidelių projektų, per kelerius metus organiškai išaugo į bendrystę, kurioje susitinka ir persipina mūsų vertybės, požiūriai, idėjos ir mūsų šalies ateities vizijos.

Lietuvos paralimpinė viltis Aušra Garunkšnytė šiemet tapo bėgimo už švarią Baltiją Palangoje viena iš

ambasadorių drauge su Vaida Žūsinaite. Be to, Rotary Lietuva bendruomenė turėjo galimybę išbandyti paralimpinę sporto šaką – tinklinį sėdint. Esame dėkingi Rotary ir už suteiktą erdvę pristatyti paralimpinį sportą ir už paramą, kuri yra ypatingai reikšminga jauniešams paralimpinio judėjimo dalyviams“, – sakė Lietuvos paralimpinio komiteto pirmininkas Mindaugas Bilius. Rugsėjo 1–4 dienomis Palangos sporto arenose ir aikštynuose Lietuvos Rotary klubų nariai rungsi 14-likoje skirtingų sporto šakų, tokių kaip paplūdimio tinklinis, krepšinis, šachmatai, tenisas, biliardas, smiginis, golfas ir kitų. Varžybų nugalėtojams išdalinti 27 medalių



Jurgita Turulienė su Aušra Garunkšnyte ir Linu Balsiu

komplektai.

„Rotariada – tai ne tik rotariečių bendrystės tradicijų puoselėjimo šventė, bet ir misija padėti negalia turintiems jauniems sportininkams siekti savo olimpinių svajonių. Džiaugiamės, kad rotariečiams iššūkį metė paralimpiečiai, bėgikai su negalia ir 10 km distanciją vyrų kategorijoje užtikrintai laimėjo - Linas Balsys, o moterų – Aušra Garunkšnytė. Tikimės, kad bėgimas taps tradicija ir įskaitine „Rotariados“ rungtimi“, – pažymėjo Lietuvos Rotary apygardos valdytoja Jurgita Turulienė.

Be to, šiame pirmą kartą Lietuvos Rotary apygarda kartu su Palangos miesto savivaldybe ir paralimpiečiais pakvietė palangiškius ir kurorto svečius dalyvauti labdaros bėgime Palangoje „Už švarią Baltiją“ ir prisidėti prie plastiko taršos mažinimo. Akcijos metu rinktos lėšos

geriamojo vandens stotelių įrengimui prie populiariausių Palangos pasivaikščiojimo ir bėgimo takų.

Pirmoji tokia stotelė, kurios vertė yra 7400 eurų, bus įrengta Meilės alėjoje. Ateityje Lietuvos Rotary apygarda planuoja gėlo geriamojo vandens stotelių šalies pajūrio kurorte įrengti dar daugiau.

Bėgimo „Už švarią Baltiją“ ambasadorė, paralimpietė bėgikė Aušra Garunkšnytė, tapo varžybų nugalėtoja moterų 10 km distancijoje.

„Man asmeniškai šis bėgimas buvo svarbus pirmiausia, dėl jo tikslo pasirūpinti, kad mūsų Baltijos jūra taptų švaresnė. Be to, ši šventė įprasmino ir mūsų draugystę su Rotary bendruomene. Labai džiaugiuosi, kad galėjau prisidėti prie šio renginio ir sulaukiau didelio palaikymo“, – pažymėjo sportininkė.



Tinklinio sėdint turnyras

# Mums netrūksta ryžto pergalėms

Edgaras Matakas  
Plaukikas

Reikia tavo palaikymo  
paralimpinei komandai

☎ 1408 – 5 €

PARATEAM  
LIETUVA

Projekto rėmėjas  
**NORTHWAY**  
 MEDICINOS CENTRAI

ŽURNALĄ #ĮVEIKSAVE LEISTI  
PADEDA LIETUVOS  
PARALIMPINIO KOMITETO  
PARTNERIAI IR RĖMĖJAI

**EULOTO**



**NORTHWAY**  
MEDICINOS CENTRAI

TRINITI 3 JUREX  
TALLINN RIGA VILNIUS

**impuls**

**Rotary**  
District 1462



ŠVIETIMO,  
MOKSLO IR SPORTO  
MINISTERIJA

**affidea**

**MEDIASKOPAS**  
Baltic Media Monitoring Group

**hummel**



NEIGALIŲJŲ REIKALŲ  
DEPARTAMENTAS  
PRIE SOCIALINĖS APSAUGOS  
IR DARBO MINISTERIJOS

SPORTO  
RĖMIMO  
FONDAS  
Įkvėpti judėti



@ParateamLietuva



@parateam\_lietuva