Paralimpietis

Paralimpinio judėjimo žurnalas



Sugrįžimas į mokyklos suolą

Ką iš mokyklos laikų prisimena Lietuvos paraatletai?

RUDUO / 2026 (NR. 7)
WWW.PARALIMPINIS.LT

BITĖS paralimpinė trenerių akademija

Treneriai treneriams

www.paralimpinis.lt/projektai



bitė × Lietuvos paralimpinis komitetas ×

PARALIMPINIO JUDĖJIMO ŽURNALAS

PARALIMPIETIS

02
KEIČIAMĖS, AUGAME, STIPRĖJAME

03
ATGAL Į MOKYKLĄ

10
PROJEKTO „AŠ GALIU“ STARTAS

13
MATYTI GALIMYBES, O NE NEGALIĄ

16
BRONZINIS BASEINAS TURKIJOJE

18
NĖRĖ Į NAUJUS VANDENIS

23
AISTRA KREPŠINIUI ANT RATŲ

LIETUVOS PARALIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS „PARALIMPIETIS“

Leidžiamas nuo 2025 m. Nr. 7 (7), 2026 m.

VIRŠELIS

Kotryna Žižmaraitė, Mantas Brazauskis,

Viktorija Žižmaraitė

Vytauto Dranginio nuotr.

REDAKTORĖ

Aistė Labinaitė

TEKSTŲ AUTORIAI

Aistė Labinaitė

Asta Narmontė

Birutė Pakėnaitė

FOTOGRAFAI

Vytautas Dranginis, Mantas Repečka,

World Para Swimming, Rasa Mažutaitienė,

Pavao Bobinac/ECMB2026

KONTAKTAI

T. Vrublevskio g. 6, LT-01143 Vilnius

El. paštas: media@paralimpinis.lt

Tel.: +37064545579

INTERNETO SVETAINĖ

www.paralimpinis.lt

SOCIALINIAI TINKLAI

Facebook: @ParateamLietuva

Instagram: @parateam_lietuva

Linkedin: @paralimpinis-komitetas

TikTok: @parateam_lietuva

YouTube: @parateamlietuva2952

SPAUSDINA

UAB „Petro ofsetas“

Tiražas: 500 egzempliorių

ISSN 3030-2153

KEIČIAMĖS, AUGAME, STIPRĖJAME



Mindaugas Bilius

Dažnai sakoma, jog ruduo yra tarsi naujas metų startas, kai visi grįžta iš atostogų ir su nauja jėga kimba į darbus. Lietuvos paralimpinio komiteto darbai nesustojo ir vasarą, tačiau ruduo ir mums prasidėjo su dviguba energija. Dar prieš prasidedant rudeniui, rugpjūčio 15 d., atsigręžėme į Los Andželą. Tą dieną iki paralimpinio starto buvo likę lygiai dveji metai. Norime Los Andžele turėti didelę komandą. Iš tiesų, tikime, kad tai gali būti mūsų didžiausia paralimpinė rinktinė istorijoje. Mūsų sportininkai intensyviai ruošiasi ir atiduoda visas jėgas, kad tik pravertų paralimpinio Los Andželo duris ir ten garbingai atstovautų Lietuvai.

Lietuvos paralimpinis komitetas kartu su rėmėjais ir partneriais toliau stengsis padėti paraatletams palengvinti kelią į Los Andželą. Siekdami prisidėti prie aukštų sportinių rezultatų, paraatletams suteikėme finansinę paramą. Vykdomajame posėdyje buvo nuspręsta finansinę paramą suteikti 41 rinktinės nariui. Iš viso sportininkams iš mūsų rėmėjų buvo skirta 20 500 eurų parama (po 500 eurų kiekvienam), kurią jie įsipareigos panaudoti pasiruošimui žaidynėms. Tikimės, jog šie pinigai prisidės prie treniruočių proceso kokybės gerinimo, pasirengimo atrankos varžyboms.

Ruduo mums prasidėjo ryškiai. Tikrąja to žodžio prasme. Žengėme didelį žingsnį ir pakeitėme Lietuvos paralimpinio komiteto įvaizdį – atnaujinome internetinę svetainę, logotipus, socialinių tinklų paskyras, elektroninių paštų adresus. Internetinė svetainė www.paralimpinis.lt nuo šiol lankytojus pasitinka su ryškesnėmis – regėjimo negaliai draugiškesnėmis – spalvomis bei mūsų sportininkų nuotraukomis. Norime, kad jų pavyzdys, ryžtas ir atsidavimas įkvėptų ir kitus, juk sportuoti gali visi! Ir tai nėra tik internetinė svetainė, tai vieta, kur galima rasti žmonių su negalia sporto klubus, metodinę medžiagą mokytojams ir dar daug naudingos bei įdomios informacijos.

Atsisveikiname su pavadinimu „Parateam Lietuva“. Ne vienus metus šis vardas keliavo su mumis po pasaulį, puošė mūsų aprangas, net į mus buvo kreipiamasi „Parateam“. Tačiau dažnai tai įnešdavo ir sumaišties, jog „Parateam Lietuva“ ir „Lietuvos paralimpinis komitetas“ yra du skirtingi kūnai. Tad, nuo šiol lieka tik „Lietuvos paralimpinis komitetas“ (arba „Paralimpinis komitetas“). Vieno dalyko tikrai neatsisakysime – mūsų mylimos gilės, simbolizuojančios mažą pradžią, iš kurios išauga galingas ąžuolas – lietuvybės ir stiprybės simbolis. Paraatletai – gyvenimo laužyti, bet nepalaužti žmonės, kurie atranda vidinių jėgų pakilti, įveikti save ir pakeisti savo bei kitų gyvenimus. Žinoma, ir gilė kiek atsinaujinusi, modernesnė, tačiau vis dar sava.

Kaip ir kasmet, ruduo prasidėjo nuo mokslų. Startavo naujas mūsų su mecenatais „Bitė Lietuva“ bei TV3 televizija įgyvendinamas edukacinis projektas „Aš galiu“, tuoj bus duotas startas naujam BITĖS paralimpinės trenerių akademijos sezonui „Treneriai treneriams“, taip pat greit Elitinė paralimpiečių akademija, kurią įgyvendiname kartu su „Panorama“, kvies naują paraatletų kartą. Smagu, jog toliau tęsiasi „Camelia“ vykdoma socialinė iniciatyva „Kartu vienas dėl kito“. Projektų, renginių, idėjų turime daug. Tačiau vieni, be mecenatų ir partnerių pagalbos, negalėtume nieko padaryti. Tad, dar kartą dėkoju visiems Lietuvos paralimpinio komiteto rėmėjams, kad tiki mūsų misija ir prisideda prie paralimpinio judėjimo populiarinimo – „Bitė Lietuva“, „TV3 Lietuva“ „Camelia“, „Northway medicinos centrai“, „Allianz Lietuva“, „Impuls“, „Panorama“, „Toyota“, „Affidea Lietuva”, „Rotary“, „Jysk“, „Triniti Jurex“, „Raw Powders“, „Adama“, Lietuvos paštas, Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, „We Are Marketing“, „Way Makers“, Nacionalinė sporto agentūra, Asmenų su negalia teisių apsaugos agentūra prie SADM.

ATGAL Į *MOKYKLĄ*

Dvylika metų mokyklos suole neišvengiamai palieka ryškų pėdsaką kiekvieno žmogaus gyvenime, nes mokykla – ne vien raidės ir skaičiai, ne tik kontroliniai ir egzaminai. Pirmiausia mokykla yra joje esantys žmonės: mokytojai ir klasės draugai. Pitagoro teorema, Mendelejevo lentelė, balsės, priebalsės ir priegaidės išmokstamos iš vadovėlių, bet tikroji gyvenimo mokykla – ne teorinės žinios, o santykiai su aplinkiniais ir patirtis, galinti nulemti svarbiausius pasirinkimus suaugusiojo pasaulyje.

2016-ųjų Rio de Žaneiro žaidynių paralimpinis golbolo čempionas Mantas Brazauskis į mokyklą, kurioje praleido keliolika metų, ir dabar grįžta kiekvieną savaitę. Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centrą (LASUC) Vilniuje jis lankė nuo darželio, ten baigė parengiamąją klasę, o paskui – ir gavo vidurinės mokyklos baigimo atestatą. 36 metų M. Brazauskis dabar pats dirba šios mokyklos leidybos poskyryje, kuriame leidžiami vadovėliai Brailio raštu.

„Į savo mokyklą grįžau prieš ketverius metus ir vis dar džiaugiuosi keliskart per savaitę ten būdamas. Vėl sutikau mokytojus, kurie mokė mane, bet atėjo ir naujų pedagogų. Dažnai mintyse palyginu, koks buvo LASUC, kai pats jame mokiausi, ir koks yra dabar. Bet mokykla man kaip buvo, taip ir dabar yra miela“, – patikino M. Brazauskis.



Mantas Brazauskis mokykloje jautėsi tarsi augtų šiltnamyje – apsaugotas nuo negandų, todėl po abitūros egzaminų jam reikėjo išmokti prisitaikyti prie realaus pasaulio.



Viktorija Žižmaraitė, nors ir turi negalią, mokykloje nesijautė atstumta, o vieni smagiausių jos prisiminimų yra apie tai, kaip bendraklasiai varžydavosi, kuris stums jos vežimėlį.

Viktorija ir Kotryna Žižmaraitės baigė Palaimintojo Teofiliaus Matulionio gimnaziją sostinėje. Nors yra dvynės, jos sėdėjo skirtinguose suoluose, o ir jų draugų ratas buvo skirtingas. Skiriasi ir 22 metų dvynių požiūris į mokyklą: Kotryna ją labai mėgo, o Viktorija į kai kurias pamokas ilgai žiūrėjo atmestinai.

„Bet labai džiaugiamės, kad būtent mokykla padėjo suprasti, koks reikšmingas mums gali būti sportas“, – sutartinai pareiškė seserys, kurioms abiem diagnozuotas cerebrinis paralyžius. Viktorija dabar užsiima triračių sportu, o Kotryna daugiausia dėmesio skiria vežimėlių tenisui.

Dziudo imtynininko Osvaldo Bareikio jausmai mokyklai yra sumišę. Viena vertus, jis su didele meile prisimena daugumą mokytojų. Kita vertus, artimesnių santykių su bendraamžiais per visus tuos metus jam nepavyko užmegzti.

„Pradžioje mokiausi gimtojoje Ukmergėje, paskui – nuo antros iki dešimtos klasės – LASUC, o baigti mokyklos vėl grįžau į Ukmergę, Antano Smetonos gimnaziją. Baigęs mokyklą su buvusiais bendraklasiais nebendrauju, nes taip ir nesusidraugavome. Bet vis dar mielai pasišneku su kai kuriais buvusiais mokytojais ir auklėtojais, – teigė 32 metų O. Bareikis.

Išmoko pasirūpinti savimi

Nors pats yra vilnietis, lankydamas LASUC M. Brazauskis penkias dienas per savaitę nakvodavo centro bendrabutyje, o namo grįždavo tik savaitgaliais.

„Labiausiai džiaugiuosi, kad mokykloje išmokau buities darbų: gražiai pasikloti lovą ir susitvarkyti drabužius, tad iki šiol esu pakankamai tvarkingas“, – šyptelėjo golbolu vadinamo aklųjų riedulio žaidėjas.

Manto prisiminimai apie mokyklą – šilti ir jaukūs. Klasės buvo nedidelės, tad visi bendraklasiai buvo geri draugai. Mokytojai buvo dėmesingi ir paslaugūs, kiekvienam auklėtiniui galėjo skirti pakankamai dėmesio, tad darbo dienomis gyvendamas atskirai nuo šeimos

M. Brazauskis nesijausdavo vienišas.

„Buvau pažangus mokinys, stengiausi mokytis visus dalykus, nors, suprantama, vienos pamokos patiko labiau, kitos – mažiau. Bet stengiausi nerūšiuoti, nes man buvo svarbu gauti gerus pažymius“, – prisipažino Mantas.

Mažiausiai jam sekėsi tikslieji mokslai – matematika, chemija ir fizika, nors ši ir buvo labiau suprantama.

„O labiausiai mėgau lietuvių kalbą, istoriją, geografiją, kūno kultūrą ir informatiką. Iki pat pilnametystės mokykla man buvo vienintelė vieta, kur galėdavau normaliai pasėdėti prie kompiuterio ir ką nors nuveikti, susipažinti, kaip šie prietaisai pritaikomi akliesiems ir silpnaregiams, nes namuose kompiuterį įsigijome, kai buvau jau aštuoniolikos“, – pasakojo M. Brazauskis, po vidurinės pasirinkęs teisės studijas Tarptautinėje teisės ir verslo aukštojoje mokykloje.

Dainininkas tapo sportininku

Tam, kad Mantas vienas pamokas pamėgtų labiau nei kitas, didelės reikšmės turėjo mokytojai. Lietuvių kalbos mokytoja Janina Puriuškytė būsimąjį paralimpinį čempioną ne tik išmokė gramatikos, bet ir pripratino prie knygų, tad M. Brazauskis jai iki šiol dėkingas, kad vis dar mėgsta skaityti. Auklėtoja Asta Jagminaitė buvo tas žmogus, kuris labiausiai mokė gyvenimiškos išminties ir buities. Ji, lyg mama, tikrindavo, ar paruošti namų darbai ir palinkėdavo labos nakties. Geografijos mokytojas Vygantas Mockūnas ne tik mokė suprasti žemėlapius ir gaublius, pasakojo apie klimatą ir demografiją, bet ir pirmasis supažindino M. Brazauskį su aklųjų rieduliu – golbolu.

„Buvau gal trečioje ar ketvirtoje klasėje, kai pirmą kartą išmėginau į golbolą panašią sporto šaką. Mane iškart patraukė šio žaidimo paprastumas, nes, atrodė, kas čia tokio apginti savo vartus ar pataikyti į svetimus. Juolab kad iš pradžių mums neapsunkino galvos visomis taisyklėmis“, – prisiminė Mantas.

Vis dėlto rimtai sportuoti jis pradėjo daug vėliau. Pirmiausia M. Brazauskis baigė muzikos mokyklą, kurioje mokėsi groti fortepijonu ir dainavo. Po septynerių metų baigęs muzikos mokyklą, dar porą metų Mantas dainavo ir chore, ir buvo solistas, bet staiga už šiuos iki tol nemokamus mokslus imta prašyti mokesčio, tad sportiškas ir iki 190 cm ūgio išstypęs paauglys nutarė pradėti rimčiau sportuoti. Būsimajam paralimpiniam čempionui buvo penkiolika, kai geografijos mokytojas V. Mockūnas prikalbino mokinį ateiti į aklųjų riedulio treniruotes. Neilgai trukus Mantas jau dalyvavo varžybose ir už tai net gavo dienpinigių.

„Tai buvo nedideli pinigai. Gal 20 anuometinių litų, bet pagalvojau, kaip gerai, kad žaidžiu golbolą, jaučiu malonumą ir man dar moka, o už tai, kad galėčiau toliau dainuoti, jau pats turėjau mokėti. Taip ir nusprendžiau geriau būti ten, kur gaunu pinigų, o ne pats turiu susimokėti“, – nusijuokė M. Brazauskis.

Augo tarsi šiltnamyje

LASUC, kuriame mokėsi, Mantas prisimena kaip vietą, kurioje augdamas jautėsi saugus ir globojamas. Lyg šiltnamį, kuriame buvo apsaugotas nuo žvarbių vėjų ir krušos. Jo bendraklasiai, kaip ir pats Mantas, buvo vaikai, kurie beveik ar visai nemato, tad visi jautėsi lygūs ir vieni kitus puikiai suprasdavo.

„Kai baigęs mokyklą pradėjau studijuoti, patyriau šiokį tokį šoką, nes į paskaitas susirinkdavo ir pusšimtis studentų, kai mokyklos klasėje sėdėdavo vos keli mano bendraamžiai. Be to, baigęs vidurinę turėjau išmokti aplinkiniams paaiškinti, kad esu silpnaregis, kiek sugebu įžvelgti ir ko visiškai nematau. Vidurinėje apie tai net kalbos nebūdavo, nes LASUC visi mokiniai turi regėjimo problemų ir niekam net klausimų dėl to nekildavo. Palikęs mokyklą kurį laiką jaučiausi įsitempęs ir niekaip negalėjau atsipalaiduoti, bet dabar jau pagaliau vėl gerai jaučiuosi“, – tvirtino M. Brazauskis.

Vasarą imdavo nekantrauti

Dvynės Viktorija ir Kotryna Žižmaraitės gimė dviem mėnesiais per anksti. Gimdymo metu patirta trauma greičiausiai lėmė ir seserų negalią, kuri išryškėjo tik joms sulaukus maždaug vienerių, nes vėlavo motoriniai judesiai ir vystymasis. Tačiau dvynės augo taip, kaip ir dauguma vaikų, o negalia joms niekada nebuvo kliūtis. Abi nuo pat pirmos klasės iki abitūros egzaminų mokėsi Palaimintojo Teofiliaus Matulionio gimnazijos vienoje klasėje, nors viename suole sėdėjo tik būdamos pradinukės.

„Aš buvau vienas iš tų keistų vaikų, kurie labai mėgdavo eiti į mokyklą. Vasarą imdavau nekantrauti, kada pagaliau baigsis atostogos ir galėsiu vėl grįžti į mokyklą.

Ne tiek dėl mokslų, kiek dėl draugų, kurių pasiilgdavau, nors ir mokytis man visai patiko, išskyrus matematiką“, – prisipažino Kotryna. Viktorija juokėsi, kad jai iki šiol gėda prisiminti, kaip atmestinai ji žiūrėjo į kai kurias pamokas, nors buvo ir tokių, kurias vertino labai rimtai.

„Nebuvau pati geriausia mokinė – mokiausi vidutiniškai. Pasitaikydavo ir pykčių su mokytojais, bet tai yra normalu“, – įsitikinusi V. Žižmaraitė.

Mokytoja pakeitė požiūrį

Kotryna mokykloje labiausiai mėgo anglų kalbos pamokas – ir mokytoja patiko, ir pati jautėsi užtikrinta savo žiniomis. Gerai jai sekėsi ir rusų kalba, ir net su matematikos, kurią ne taip gerai suprato, mokytoja rasdavo bendrą kalbą.

„Bet stereotipiškai taip jau yra, kad jei sekasi tikslieji mokslai, prasčiau sekasi su kalbomis ir priešingai. Man mokytis kalbų buvo lengva, bet su matematika ir kitais tiksliaisiais mokslais vargdavau“, – neslėpė K. Žižmaraitė, po vidurinės mokyklos pasirinkusi dalykinės anglų ir prancūzų kalbos studijas Mykolo Romerio universitete.

Jau dvyliktoje klasėje Kotryna žinojo, kad studijuos būtent anglų kalbą, nes per verslumo ir lyderystės pamokas buvo daug kalbama apie tai, kokiu keliu geriausia sukti baigus mokyklą, tad abiturientė anksti apsisprendė nesiblaškyti. Tai, kad filologija yra teisingas pasirinkimas, Kotrynai patvirtino ir valstybinis egzaminas, nes už anglų kalbą ji gavo šimtuką. Viktorija anglų kalbos pamokas ne itin mėgo iki septintos klasės, kai nauja mokytoja pakeitė mokinės požiūrį.

„Vilma Kuliavaitė į mane žiūrėjo kaip į spragų turinčią mokinę ir stengėsi išaiškinti nesuprantamus dalykus. Tada ir mano pačios požiūris pagaliau pasikeitė – panūdau išmokti normaliai susikalbėti angliškai“, – teigė Viktorija.

Iki vėlyvos paauglystės ji niekaip negalėjo susidraugauti ir su istorija – įvykiai ir datos pynėsi galvoje ir dažniausiai pabirdavo lyg atskiros dėlionės detalės. Matematika taip pat nebuvo stiprioji Viktorijos pusė.

„Nežiūrėjau į matematiką atmestinai, kiek pajėgiau, spręsdavau uždavinius, tačiau matematika – visiškai ne mano dalykas. Man jos mokytis buvo sunku“, – prisipažino V. Žižmaraitė.

Tačiau Viktorija mėgo rašyti rašinius, tad lietuvių kalba buvo viena mėgstamiausių jos pamokų.

„Labai mėgau ir biologiją, net laikiau šio dalyko egzaminą, nors tai nebuvo būtina“, – teigė Viktorija, po mokyklos pasirinkusi socialinio darbo studijas Vilniaus kolegijoje.

Skatino nesibaiminti naujovių

Kūno kultūros pamoka abiem dvynėms mokykloje irgi buvo viena mėgstamiausių.

„Neslėpsiu, kad mokykla man labiausiai patiko dėl to, kad supažindino su sportu. Būtent mokykloje tapau fiziškai aktyvi, nors iš pradžių fizinio aktyvumo pamokų ir nemėgau, – prisipažino Viktorija. – Bet persilaužiau ir paskui tai jau buvo mėgstamiausia mano pamoka.“

Sportuoti dvynes skatino ir tėvai. Abi seserys lankė jojimą ir plaukimą, bet drauge – ir mokėsi piešti, išbandė dar aibę įvairių būrelių.

„Kaip ir, matyt, visiems vaikams mums viskas buvo įdomu, tad iš pradžių blaškėmės“, – neslėpė Kotryna.

Fizinio aktyvumo pamokos, kurias lankė Viktorija ir Kotryna, nebuvo įprastos kūno kultūros pamokos. Kol kiti bendraklasiai žaisdavo, pavyzdžiui, krepšinį, seserys ir dar keli negalią turintys bendraamžiai paprasčiausiai mankštindavosi. Tokios kineziterapinės mankštos, nors iš pradžių kartais ir erzindavo, seserims buvo būtinybė. Cerebrinį paralyžių turinčios dvynės privalėjo judėti, kad visiškai nesustingtų. Iš pradžių jos tai darė sukandusios dantis, bet palengva judėjimas joms tapo tarsi kasdienė higiena. Tokia pat svarbi kaip valytis dantis ryte ir vakare. Laikui bėgant Palaimintojo Teofiliaus Matulionio gimnazijos fizinio ugdymo mokytojai visus vaikus su negalia pamažu pradėjo įtraukti į bendras pamokas. Gydomojo fizinio ugdymo mokytoją Violetą Leknickienę ir Viktorija, ir Kotryna prisimena kaip žmogų, padėjusį pamilti judėjimą ir supažindinusį su skirtingomis sporto šakomis.

„Su V. Leknickiene susitikdavome gana dažnai, nes per savaitę turėjome tris jos pamokas, tad užsimezgė tvirtas ryšys. Būtent ji pasiūlė išmėginti lengvąją atletiką, pabandyti ir kitas sporto šakas, nors tada, tėvų pastūmėta, jau lankiau tenisą“, – pasakojo Kotryna.

Viktorija mokytojai V. Leknickienei dėkinga ne tik už skatinimą judėti, bet ir už raginimus ieškoti galimybių ribos bei bandyti ją peržengti.

„Mokytoja nuolat kartojo, kad galime daugiau nei manome, todėl vis stūmė mus bandyti, nesustoti,



Kotrynos Žižmaraitės mėgstamiausia pamoka buvo anglų kalba, todėl šimtukui išlaikusi jos egzaminą, vežimėlių tenisininkė pasirinko anglų filologijos studijas.

ieškoti naujos veiklos. V. Leknickienės pamokos buvo įdomios ir dėl to, kad ji kaskart sugalvodavo ką nors nauja. Atlikdavome įprastus pratimus, o tada ji pasiūlydavo išmėginti tai, ko dar nesu bandžiusi. Kartais net sutrikdavau: kaip man tai atlikti? O ji atsakydavo, kad jei nebandysiu, tai ir nesužinosiu, ar įstengsiu. Ne tik mokytoja Violeta – ir kitos su mumis dirbusios fizinio ugdymo mokytojos buvo išradingos ir paslaugios. Jei koks pratimas neišeidavo, ieškodavo būdų, kaip galėtume jį atlikti“, – pasakojo Viktorija.

Kotryna ir Viktorija niekada nesijautė ko nors negalinčios, tad smalsiai ir su dideliu noru nerdavo į skirtingas veiklas, skirtingas sporto šakas. Su triračių sportu dvynes supažindino į mokyklą užsukusi šios sporto šakos trenerė Aušra Kriškoviecienė. Viktorija juokėsi prisiminusi, kad per pirmąją treniruotę buvo nusiteikusi skeptiškai, nes apie tokią sporto šaką nebuvo girdėjusi, bet pabandžiusi bėgioti su triračiu, užsikabino taip, kad iki šiol sportuoja. Ši sporto šaka jai suteikė judėjimo laisvę, pasitikėjimą savimi, motyvaciją siekti tikslų ir galimybę keliauti po pasaulį. Pasaulio čempionate Indijoje T71 klasėje bėgdama su triračiu 100 m pernai Viktorija pagerino asmeninį rekordą (34,55 sek.) ir užėmė šeštąją vietą. Kotryna irgi bėga su triračiu, bet dar daugiau laiko skiria vežimėlių tenisui ir tyliai svajoja apie 2028 m. Los Andželo paralimpines žaidynes. Tenisą lankė ir Viktorija, bet galiausiai apsisprendė rezultatų siekti tik triračių sporte.

Namai, kuriuose laukia

Viktorija ir Kotryna neslepia, kad mokykloje pasitaikydavo ir prastesnių dienų, bet galvoje vis dėlto išliko tik gerieji prisiminimai.

„Žinoma, kad mokykloje buvo visko. Pasitaikė net patyčių. Ypač – pradinėse klasėse. Bet vėliau mūsų klasėje patyčių buvo mažiausiai. Netgi priešinai – klasės draugai vieni kitiems nuolat stengėsi padėti“, – tvirtino Viktorija.

V. Žižmaraitė juokėsi, kad per ekskursijas bendraklasiai net varžydavosi dėl to, kuris stums jos vežimėlį, kad juo



Osvaldas Bareikis per vidurinėje mokykloje praleistų 12 metų taip ir neužmezgė artimesnių santykių su bendraklasiais, tačiau iki šiol šiltai bendrauja su buvusiais mokytojais.

judanti mergina spėtų paskui grupę.

„Niekuomet nesijaučiau atstumta. Visada gaudavau daug dėmesio ir sulaukdavau pagalbos, o klasės draugai nuolat stengėsi mane įtraukti į bendras veiklas“, – patikino Viktorija.

Seseriai antrino ir Kotryna: „Žinau, kad vaikai gali būti ypač žiaurūs, bet mūsų klasė buvo nuostabi, visi bendraklasiai turėjo tvirtą vertybinį stuburą.“

Su kai kuriais klasės draugais ji iki šiol susitinka ir bendrauja. Kaip ir džiaugiasi sutikusi buvusius mokytojus. Baigusi mokyklą K. Žižmaraitė dar ne kartą buvo į ją grįžusi. Pirmąsyk, kai Palaimintojo Teofiliaus Matulionio gimnazijos fizinio ugdymo mokytojai ekspertei Irutei Juršėnaitei buvo skirtas prezidentūros apdovanojimas.

„Viena vertus, buvo kiek nejauku ir keista vėl praverti buvusios mokyklos duris. Atrodo, viskas pažįstama, bet koridoriuose – jau nematyti naujų mokinių veidai“, – sakė Kotryna.

Vėliau, M. Romerio universitete pasirinkusi papildomas pedagogikos studijas, buvusioje savo mokykloje K. Žižmaraitė ėmė lankytis vis dažniau.

„Palaimintojo Teofiliaus Matulionio gimnazijoje atlikau praktiką ir buvusiems savo mokytojams tapau kolegė. Nors man pačiai buvo kiek nejauku, visi mane priėmė labai šiltai, – teigė Kotryna. – Po kiek laiko ėmiau jausti, kad į mokyklą vėl grįžtu kaip į namus, kuriuose esu laukiama.“

Ji dar nėra tikra, ar ateityje išties taps pedagogė. „Kol kas mano prioritetas yra sportas, o mokytojo darbas su juo – visiškai nesuderinamas. Bet pasirinkau tas papildomas studijas, kad ateityje turėčiau galimybę mokytojauti. Be to, šios studijos man suteikia papildomų žinių apie psichologiją, vaikų raidą ir kitus įdomius dalykus“, – paaiškino Kotryna.

Pramogoms neturėjo laiko

Ekstravertu – žmogumi, kuris itin mėgsta bendrauti su žmonėmis ir taip pats pasisemia energijos – save laikantis dziudo imtynininkas O. Bareikis per mokyklos

suole praleistų 12 metų taip ir neužmezgė tvirto ryšio nė su vienu bendraklasiu. Nei mokydamasis LASUC, nei A. Smetonos gimnazijoje Ukmergėje, kurią lankė pirmuosius dvejus ir paskutiniuosius dvejus metus, ten išlaikė ir abitūros egzaminus.

„Kadangi per aštuonerius metus LASUC su bendraamžiais nesukūriau tvirtų santykių, baigti mokyklą apsisprendžiau gimtojoje Ukmergėje. Bet ten pakliuvau į jungtinę klasę – dėl švietimo reformos buvo uždaromos mokyklos, o vaikus, kurie jose mokėsi, perkėlė į gimnazijas. Mano klasė ir buvo surinkta pagrinde iš tokių be mokyklos likusių paauglių. Galima sakyti, kad visi buvome naujokai“, – pasakojo Osvaldas.

Susidraugauti su bendraklasiais, ypač paskutinėse gimnazijos klasėse, jam trukdė ir sportas. Regėjimo negalią turintis dziudo imtynininkas tuo metu jau rimtai treniravosi, nuolat dalyvaudavo varžybose, tad laisvo laiko po pamokų, galima sakyti, visiškai neturėjo. Kol kiti bendraamžiai pramogaudavo, Osvaldas liedavo prakaitą sportuodamas. Užtat su buvusiais mokytojais 32 metų sportininkas iki šiol mielai susitinka. Pasišneka apie praeitį ir dabartį, papasakoja apie savo kasdienybę.

„A. Smetonos gimnazija Ukmergėje kartais pakviečia mane į renginius pasišnekėti su dabartiniais mokiniais. Į buvusią mokyklą grįžti labai keista, nes viskas ten lyg ir pažįstama, ten pilna prisiminimų, bet vis tiek nejauku, jaučiuosi nesavas ir visiškai svetimas“, – prisipažino 2021 m. Tokijo ir 2024 m. Paryžiaus žaidynių bronzos medalių laimėtojas.

Svajonę pavyko net pralenkti

O štai į kitą buvusią savo mokyklą – LASUC – O. Bareikis grįžta itin dažnai, nes dziudo klubo „Viesulas“ imtynininko treniruotės vyksta būtent šio centro sporto bazėje.

„Nuolat susitinku su buvusiais mokytojais ir man visada smagu su jais pasišnekėti. Juolab kad neliko jokių nuoskaudų. Buvau smalsus ir mokytis man nebuvo didelė problema, nors su mokslais, žinoma, buvo įvairiai, visko pasitaikydavo. Buvo metų, kai kone aukščiausiais pažymiais mokydavausi, bet pasitaikė ir tokių, kai aptingdavau ir pažymiai suprastėdavo“, – prisipažino paralimpietis.

Mokykloje labiausiai jis nemėgo rusų kalbos pamokų – šios kalbos iki šiol nemoka. O štai anglų kalbos, matematikos, biologijos, kompiuterinio raštingumo pamokų Osvaldas nuolat laukdavo. Mėgo ir istoriją bei geografiją. Bet vis dėlto didžiausia šventė O. Bareikiui buvo kūno kultūros pamokos. Aktyvus ir žingeidus vaikas išmėgino galybę sporto šakų – ir lengvąją atletiką, ir aklųjų riedulį bei stalo tenisą, ir plaukimą, ir šachmatus.

„Popamokinių veiklų LASUC buvo galybė. Ne tik kibau į sportą, bet lankiau net muzikos mokyklą ir teatrą. Vis ieškojau, kas labiausiai prie širdies“, – juokėsi dukart paralimpinis prizininkas.

Vis dėlto Osvaldo klasės auklėtojas, o taip pat – ir dziudo treneris Petras Čyžius sportišką vaikiną suviliojo išmėginti kovas ant tatamio. Ilgainiui dziudo tapo ta sporto šaka, kurią O. Bareikis pamėgo labiausiai.

„Pirmasis mano treneris P. Čyžius nuolat skatino nesustoti, tad ėmiau vis rimčiau treniruotis ir apie 2008-uosius jau pradėjau svajoti apie 2012 m. Londono paralimpines žaidynes. Buvau dar per jaunas, tad nepavyko į jas pakliūti, tačiau atsirado naujų svajonių ir tikslų“, – teigė trejų paralimpinių žaidynių dalyvis.

2016 m. debiutuodamas žaidynėse paralimpiniame Rio de Žaneire O. Bareikis užėmė penktąją vietą, o paskui dukart – Tokijuje ir Paryžiuje – iškovojo paralimpinę bronzą.

Rinktis studijų neskubėjo

Osvaldo galva nuo pat vaikystės buvo pramušta sportu, tad, nieko keista, kad kartais jis pabėgdavo iš pamokų. Tačiau tokių nedidelių prasižengimų pasitaikydavo ne itin daug. Paauglystėje troškęs kuo greičiau baigti vidurinę ir daugiau niekada į ją negrįžti, dabar O. Bareikis jau supranta, kad ugdymo įstaigoje praleisti metai buvo jo ateičiai itin reikšminga gyvenimo mokykla.

„Ji paliko ryškų pėdsaką formuojantis man kaip asmenybei“, – įsitikinęs dziudo imtynininkas.

Išlaikęs abitūros egzaminus O. Bareikis neturėjo minčių, ką norėtų studijuoti, todėl nusprendė neskubėti ir pirmiausia Ukmergės technologijų ir verslo mokykloje įgijo metalo apdirbėjo-staklininko profesinį išsilavinimą. O paskui Vilniaus technologijų ir dizaino kolegijoje gavo ir mechaninių technologijų inžinieriaus diplomą.

Straipsnio fotosesija vyko Vilniaus Žemynos progimnazijoje (Žemynos g. 14, Vilnius).



„Bitė Lietuva“ vadovas Arūnas Mickevičius (viduryje) išbandė šaudymą iš lazerinio pistoleto.

PROJEKTO **„AŠ GALIU“** STARTAS

Paralimpinis sportas gali tapti būdu vaikams geriau suprasti negalią, įtrauktį, lygias galimybes ir pagarbą kiekvienam žmogui. Būtent tai sieks parodyti naujas Lietuvos paralimpinio komiteto edukacinis projektas mokykloms „Aš galiu“. Projekto aktualumą atskleidžia ir pedagogų apklausa: trečdalis jų nurodo, kad mokiniai su negalia fizinio ugdymo pamokose nesportuoja kartu su kitais, o didžioji dalis mokytojų savo žinių apie skirtingą negalią turinčių mokinių įtraukimą nelaiko pakankamomis.

Viena iš Lietuvos paralimpinio komiteto ir partnerių įgyvendinamo projekto dalių – tarptautinė paralimpinio švietimo programa „I'mPOSSIBLE“, kurios metodinė medžiaga bus pritaikoma Lietuvos mokykloms. Ją sudaro mokytojams parengti metodiniai planai ir pamokų idėjos, vaizdinė bei vaizdo medžiaga apie skirtingas paralimpinio sporto šakas ir praktinės užduotys 6-18 metų vaikams. Vienas iš svarbiausių projekto uždavinių – parodyti, kaip šią medžiagą panaudoti realioje pamokoje, kaip pritaikyti skirtingas sporto šakas darbui su vaikais su negalia ir kaip spręsti įtraukios pamokos iššūkius.

Tačiau „Aš galiu“ nėra vien metodinės medžiagos pristatymas, tai platesnė iniciatyva, jungianti mokytojų švietimą, praktinį paralimpinio sporto pažinimą, veiklas su mokiniais ir tęstinius renginius skirtingose Lietuvos mokyklose ir miestuose. Maždaug kas 5-6 savaites planuojamos trumpos paralimpinės sporto dienos

pasirinktose mokyklose, į kurias įtraukiami mokiniai, mokytojai ir platesnė mokyklos bendruomenė.

„Viena pagrindinių projekto idėjų – apie negalią ir įtrauktį kalbėti ne vien teoriškai. Paralimpinis sportas suteikia galimybę šias temas pažinti per realias žmonių istorijas, patirtį ir praktinę veiklą. Sportas tampa priemone kalbėti apie tai, kad žmonių galimybės yra skirtingos, tačiau negalia neturi būti priežastis žmogų atskirti nuo bendrų veiklų. Projektu siekiama keisti vis dar egzistuojančius stereotipus apie žmones su negalia, didinti supratimą apie lygias galimybes ir skatinti įtrauktį. Todėl „Aš galiu“ orientuojasi ne tik į vaikus. Labai svarbi projekto auditorija yra mokytojai, mokinio padėjėjai, mokyklų vadovai ir kiti ugdymo specialistai, nes būtent jie kasdien kuria aplinką, kurioje vaikai mokosi, sportuoja ir bendrauja“, – sako Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentas, paralimpinis čempionas Mindaugas Bilius.

Projekto atidarymo renginys vyko Vilniuje, Žemynos gatvėje esančioje NBA krepšinio mokykloje, kur dienos metu sportuoja Žemynos progimnazijos moksleiviai. Sveikinimo žodį tarė M. Bilius, Vilniaus miesto vicemeras Vytautas Mitalas, Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų asociacijos prezidentė Aida Vengalė bei „Bitė Lietuva“ vadovas Arūnas Mickevičius. Tuomet visi renginio dalyviai turėjo progą susipažinti ir išbandyti paralimpines sporto šakas bei rungtis – vežimėlių tenisą, bočią, rutulio stūmimą, šaudymą iš lazerinio pistoleto, disko metimą, aklųjų stalo tenisą, vežimėlių krepšinį, bėgimą su triračiais ir golbolą.

Antroje renginio dalyje dalyviai išgirdo paralimpinio čempiono M. Biliaus pranešimą „Nuo 10 proc. tikimybės išgyventi iki paralimpinio čempiono“. Taip pat apie edukacinės medžiagos „I’mPOSSIBLE“ galimybes mokykloms pasakojo Vilniaus kolegijos Pedagogikos fakulteto dėstytoja, žmonių su judėjimo negalia bėgimo su triračiais trenerė Ramūnė Motiejūnaitė bei projekto „Aš galiu“ vadovė Agnieška Toločko.

Prieš pradedant projektą „Aš galiu“, buvo atlikta ugdymo įstaigų atstovų apklausa, kurioje dalyvavo 61 respondentas. Jos tikslas buvo išsiaiškinti, kaip



Bėgimas su vedliu



Bočia



Mindaugas Bilius



Bėgimas su triračiu



Iš kairės: Raimeda Bučinskytė, Osvaldas Kucavičius ir Ramūnas Verbavičius



Oksana Dobrovolskaja (viduryje) pristatė šoudauną



Vežimėlių tenisas



Vežimėlių krepšinis

mokiniai su negalia šiandien įtraukiami į fizinio ugdymo pamokas, su kokiais sunkumais susiduria pedagogai ir kokios pagalbos jiems trūksta. Rezultatai parodė, kad problema nėra vien vaikų dalyvavimas ar nedalyvavimas – mokykloms trūksta žinių, priemonių ir praktinių sprendimų, kaip įtrauktį įgyvendinti kasdienėje pamokoje.

34 proc. apklausos dalyvių nurodė, kad mokiniai su negalia jų ugdymo įstaigoje nedalyvauja fizinio ugdymo pamokose kartu su kitais mokiniais. Dar ryškesnė problema matoma paklausus, kaip užtikrinamas fizinis aktyvumas vaikams, kurie bendrose pamokose nedalyvauja: 26 proc. nurodė, kad tokių mokinių fizinis aktyvumas apskritai nėra užtikrinamas. Tik 16 proc. teigė turintys pakankamai žinių apie skirtingas negalias turinčių mokinių įtraukimą į fizinio ugdymo veiklas. Net 56 proc. nurodė turintys tik pagrindinių žinių, o 28 proc. – kad žinių jiems trūksta. Vadinasi, net 84 proc. apklaustųjų savo žinių neįvardijo kaip pakankamų.

Net 80 proc. respondentų mano, kad bendros fizinio ugdymo pamokos tikrai arba greičiausiai gali prisidėti prie geresnės mokinių su negalia įtraukties į mokyklos bendruomenę. Į klausimą, ar norėtų daugiau sužinoti apie paralimpinį sportą ir būdus jį praktiškai integruoti į pamokas, net 85 proc. atsakė „Taip“.

„Apklausos rezultatai labai aiškiai parodo, kad noro įtraukti neužtenka – žmonėms reikia žinių ir konkrečių priemonių, kaip tai padaryti. Jei norime, kad vaikai su negalia butų natūrali mokyklos bendruomenės dalis, įtraukties turime mokytis visi. Kuo anksčiau vaikai turės galimybę kartu sportuoti, veikti ir pažinti vieni kitus, tuo mažiau vietos liks stereotipams. Mums labai svarbu prisidėti prie projekto, kuris ne tik kalba apie įtrauktį, bet ir parodo, kaip ją kurti praktiškai“, – sako „Bitė Lietuva“ vadovas A. Mickevičius.

Projektą „Aš galiu“ įgyvendinti padeda Lietuvos paralimpinio komiteto mecenatai „Bitė Lietuva“ ir TV3 televizija bei Vilniaus miesto savivaldybė.



Projekto „Aš galiu“ vadovė Agnieška Toločko

MATYTI GALIMYBES, O NE NEGALIĄ

Įtraukusis švietimas šiandien jau tapo mokyklų kasdienybe, tačiau į fizinio ugdymo pamokas jis ateina lėčiau. Lietuvos paralimpinio komiteto apklausa ir patirtis rodo, kad vaikai su negalia vis dar dažnai nuo šių pamokų „atleidžiami” arba yra pasyvūs stebėtojai. Nuo vaikystės nevaikštanti ir mokytojus įtraukties mokykloje mokiusi vežimėlių tenisininkė Agnieška Toločko įsitikinusi, kad svarbiausia matyti vaiko galimybes ir ieškoti būdų pritaikyti pamoką kiekvienam.

Įtraukties mokė mokytojus

Vežimėlių tenisininkė ir naujo Lietuvos paralimpinio komiteto įgyvendinamo projekto „Aš galiu” vadovė A. Toločko sportuoja visą gyvenimą. Kojų nevaldo nuo kūdikystės – stuburo kanale susiformavęs auglys buvo užspaudęs nervus, teko iškęsti ir 12 operacijų. Vis dėlto, negalia jos nestabdė niekada, o artimiausi žmonės visada palaikė. Agnieška mokė mokytojus apie įtrauktį, kai tokia mokyklose neegzistavo.

„Tėvai ilgai svarstė, į kokią mokyklą mane leisti: skirtą vaikams su negalia, ar įprastą. Džiaugiuosi, kad galų gale nusprendė leisti į bendrojo ugdymo įstaigą, kuri buvo arčiausiai namų, kur mokėsi ir jie, ir mano brolis. Mokykla sutiko pabandyti. Pamenu, pradinių klasių mokytoja tėvams sakydavo, kad nežino, ką su manimi daryti, nes aš visur norėdavau dalyvauti. Kalėdiniuose vaidinimuose, sporto užsiėmimuose – visur. Labiausiai esu dėkinga tėvams, kad nestabdė, nes pavyzdžių mačiau įvairių”, – pasakoja A. Toločko.

Augdama ji išbandė skirtingas sporto šakas. Būdama paauglė net tapo asmenų su negalia sportinių šokių čempione. Tiesa, šokius teko mesti, kai partneris pasirinko kitą sportą šaką. Tada atrado vežimėlių tenisą – šiuo metu A. Toločko yra Lietuvos paralimpinės rinktinės narė, siekia patekti į Los Andželo paralimpines žaidynes.

„Mokykloje svarbu buvo ne tik fizinis prieinamumas, bet ir tai, kaip su manimi bendravo mokytojai bei kiti vaikai. Būdavo, kad fizinio ugdymo pamokose, ekskursijose, renginiuose kiti nuspręsdavo už mane: „Tau turbūt nepavyks“, „tau bus per sunku“, „gal geriau nedalyvauk“. Tačiau buvo ir žmonių, kurie suteikdavo galimybę pabandyti, įtraukdavo ir elgdavosi su manimi taip pat, kaip su kitais. Pamenu, vaikai mokėsi sukti lanką. Galvoju, na, čia jau tikrai ne man. Tačiau mokytoja sakė, jog galiu sukti lanką ant rankos, kaklo ar dar kitaip. Ir aš tai dariau”, – savo patirtimis dalijasi vežimėlių tenisininkė.

Šiandien A. Toločko ne tik profesionali sportininkė, bet dirbdama ir Lietuvos paralimpiniame komitete siekia užtikrinti, kad kiekvienam vaikui būtų sudarytos galimybės sportuoti kartu su bendraamžiais.

„Ką norėčiau, kad mokytojai žinotų? Įtrauktis nereiškia, kad visi turi viską atlikti vienodai. Galima pakeisti taisykles, užduotį ar aplinką – svarbiausia, kad vaikas būtų kartu ir galėtų dalyvauti. Kartais tam, kad vaikas pats atrastų, ką jis gali, reikia tik vieno suaugusio žmogaus, kuris nepasakytų: „Tu negali“, o paklaustų: „Ką padaryti, kad galėtum?“ – sako A. Toločko.

Ekspertė: situacija gerėja

Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų asociacijos prezidentė Aida Vengalė sako, kad bendra tendencija mūsų šalies mokyklose yra palanki įtraukčiai. Vaikai, turintys individualių ugdymosi poreikių, mokosi kartu su savo bendraamžiais, tad fizinio lavinimo pamoka nėra išimtis – čia taip pat ieškoma būdų vaikų visapusiškam įtraukimui.

„Tai ne ateities planai – įtrauktis jau vyksta. Žinoma, skirtingose mokyklose ir patirtys skirtingos, todėl svarbiau kalbėti ne tik apie šių vaikų buvimą klasėje, bet apie realų jo dalyvavimą pamokoje. Norėtųsi pereiti nuo formalaus „dalyvauja, nedalyvauja“ pasakymo, prie klausimo visai mokyklos bendruomenei: „Kiek ir kaip vaikas gali aktyviai dalyvauti fizinio ugdymo pamokoje ir ką mes visi (administracija, mokytojai, mokinio padėjėjai, klasės draugai, tėvai) kartu galime padaryti, kad situacija keistųsi”, – pabrėžia Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų asociacijos vadovė.

Anot A. Vengalės, kartais užtenka paprasčiausių dalykų – įrengti pakylą, kad su vežimėliu būtų patogu įvažiuoti į salę, ar nupirkti daugiau ausinių, jog vaikai, kuriems salėje per stiprūs garsai, galėtų sportuoti ramesnėje aplinkoje.

„Įtrauktis fizinio ugdymo pamokose svarbi dėl daugelio priežasčių. Pirmiausia, fizinio ugdymo pamokos suteikia vaikui galimybę judėti. Kuo daugiau bus skirtingų judėjimo patirčių, tuo vaikais daugiau įgis kompetencijų – pažinti savo kūną, gebėjimus, jį valdyti ir ilgainiui pats gebės atsirinkti, kas jam tinkama. Antra, sportavimas – tai sėkmės patyrimas, bendradarbiavimas su klasės draugais ir buvimas kartu su visais pamokoje. Svarbu matyti vaiko galimybes, o ne jo negalią. Padrąsinti, skirstyti užduotis, pateikti įvairių priemonių, pasirinkimo laisvės ir vaikas tikrai atsiskleis taip, kaip mes net nesitikėjome. Verta priminti sau, jog tai yra vaikai ir jie visi geba judėti”, – sako A. Vengalė.

Daugiau pagalbos mokytojams

Švietimo portale 2022 m. buvo paskelbtos metodinės rekomendacijos „Mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, fizinis ugdymas“. Anot ekspertės, praskleidus jų turinį matome, kad yra pateikta aplinkos pritaikymo ir sportinių veiklų organizavimo pavyzdžių. Taip pat parengtos bendrųjų programų pritaikymo rekomendacijos skirtingų poreikių mokiniams.

Lietuvos paralimpinio komiteto atlikta fizinio ugdymo mokytojų apklausa rodo, kad įtraukties problema rūpi paties mokytojams – absoliuti dauguma – net 80 proc. respondentų įsitikinę, kad bendros fizinio ugdymo pamokos gali prisidėti prie geresnės mokinių su negalia įtraukties į mokyklos bendruomenę. Vis dėlto, trečdalis mokytojų pripažįsta, kad jų pamokose vaikai su negalia į fizinio ugdymo pamokas neįtraukiami.

„Verta paminėti, kad fizinio ugdymo mokytojai apskritai turi palankų požiūrį į mokinių, turinčių negalią, įtraukimą.



Agnieška Toločko vaikystėje

Įvairūs mokymai, diskusijos, praktinės veiklos ir įgytos žinios pritaikomos praktiškai pamokoje. Mokytojai dažniau kelia praktines problemas: didelės klasės ir skirtingi vaikų gebėjimai, trūksta laiko pamokoje individualizuoti užduotis, specialistų ir mokinio padėjėjų trūkumas pamokoje, neatliepiamas tinkamų priemonių ar didesnės jų įvairovės poreikis. Liūdna, kad fizinio ugdymo pamokai reikalingos priemonės yra toje pat priemonių mokyklai „eilutėje“ kaip ir knygos, pratybos. Ir dažniausiai mokykla pirmiausia perka knygas, o fizinio pamokai reikalingoms priemonėms tiesiog nelieka lėšų”, – problemas vardina A. Vengalė.

Ji atkreipia dėmesį į fizinio ugdymo pamokos dažną realybę: po įtemptų kitų pamokų, čia vaikai „pasileidžia plaukus“ – daug emocijų, triukšmo, greita veiklų kaita, dažnai tuo pat metu vienoje salėje dalyvauja dvi skirtingos klasės. Tad kartais dėl pačių vaikų saugumo jie neįtraukiami į pamoką. Taip pat vis dar dažnai susiduriama su tėvų nusistatymu, nerimu, abejonėmis, kai tėvai patys atriboja vaikus nuo šios pamokos, nes nori juos apsaugoti, bijo, jog vaikams nepavyks atlikti užduoties, jie patirs nesėkmę. Dėl šios priežasties labai svarbu tėvams ir mokytojui kalbėtis, kad būtų kuo daugiau aiškumo ir abipusio supratimo dėl vaiko gerovės.

„Taip pat atkreipčiau dėmesį į mokinio padėjėjo dalyvavimo pamokoje svarbą. Pareigybė yra, tačiau dažnai jų nepakanka, arba mokinio padėjėjas tiesiog neateina į šią pamoką, arba ateina nepasiruošęs, pavyzdžiui, neturi nei sportinės aprangos, nei tinkamos avalynės ir yra tik pasyvus stebėtojas. Panašu, kad reikia aiškiai apibrėžti pareigybę, jog mokinio padėjėjas kartu su vaiku turi būti aktyvus dalyvis fizinio ugdymo pamokoje. Labai svarbu suprasti, kad jis yra komandos dalis, ir jo indėlis labai svarbus, kai vaikui reikia pagalbos, pavyzdžiui, orientuojantis aplinkoje, atliekant pratimą, judant ar užtikrinant saugumą. Tačiau jo tikslas – padėti vaikui savarankiškai atlikti pratimą, o ne tą pratimą atlikti už jį”, – sako Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų asociacijos prezidentė.



Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų asociacijos prezidentė Aida Vengalė

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

ASMENS SU NEGALIA TEISIŲ APSAUGOS AGENTŪRA
PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS SOCIALINĖS APSAUGOS IR DARBO MINISTERIJOS

BRONZINIS BASEINAS **TURKIJOJE**

Europos žmonių su negalia plaukimo čempionate Lietuvos garbę gynė penki paraatletai. Iš šių varžybų Turkijoje mūsų šalies sportininkai į namus grįžo su trimis medaliais – Edgaras Matakas iškovojo du bronzos apdovanojimus, bronza pasipuošė ir Gabrielė Čepavičiūtė. Čempionato emocijoms nurimus, paraatletai gali kiek atsikvėpti ir pasimėgauti trumpu poilsiu, nors jų mintys jau krypsta į ateitį – 2028 m. Los Andžele vyksiančias paralimpines žaidynes.



Iš kairės: Danylo Chufarov, Rogier Dorsman ir Edgaras Matakas

Pirmąją bronzą E. Matakas pelnė S11 (iš dalies arba visiškai nematančių sportininkų) klasės 50 m plaukimo laisvuoju stiliumi rungtyje. Atrankoje Lietuvos plaukikas nuotolį įveikė per 26,27 sek. ir į finalą pateko su antru geriausiu rezultatu. O jau lemiamame finalo plaukime Ramūno Leono auklėtinis finišavo per 26,48 sek. ir užėmė trečią vietą. Simonas Žvirblis šios rungties atrankoje atplaukė per 27,92 sek., jam atiteko devinta pozicija. Auksą šioje rungtyje iškovojo čekas David Kratochvil (25,54 sek.), sidabrą – Rogier Dorsman (26,24 sek.) iš Nyderlandų.

Antrasis bronzos medalis ant E. Matako kaklo sužibo 100 m plaukimo krūtine rungtyje. Lietuvos paraatletas atstumą įveikė per 1 min. 15,06 sek. ir užėmė trečią vietą. Auksas atiteko R. Dorsman (1:10.05), sidabru pasipuošė Danylo Chufarov (1:13.96) iš Ukrainos.

100 m plaukimo laisvuoju stiliumi rungties atrankoje E. Matakas (1:00.72) užėmė šeštą vietą ir pateko į finalą. Finale mūsų šalies plaukikas finišavo per 59,65 sek. ir jam

atiteko penkta pozicija. Tokį pat rezultatą pademonstravo ir portugalas Marco Meneses. Šios rungties atrankoje S. Žvirblis (1:02.90) užėmė devintą vietą.

„Gerai vertinu savo pasirodymą. Iš tiesų dviejų bronzos medalių nesitikėjau. Galbūt labiau tikėjau, jog pavyks iškovoti medalį plaukimo krūtine rungtyje. Čia svarbiausia buvo atlikti darbą. O medalis, iškovotas 50 m plaukimo laisvuoju stiliumi rungtyje, buvo kiek netikėtas ir, žinoma, džiuginantis. Smagu, kad pavyko“, – teigia E. Matakas.

Paralimpietis dar pridūrė, jog papildomo pasitikėjimo savimi ir motyvacijos suteikė tai, jog kitais metais vyks pasaulio žmonių su negalia plaukimo čempionatas – pagrindinės atrankos varžybos į 2028 m. Los Andželo vasaros paralimpines žaidynes: „O, kai pasižiūri į pasaulinį reitingą ir kitų plaukikų rezultatus, supranti, kad reikia dar daugiau treniruotis ir įdėti dar daugiau jėgų, griežčiau laikytis disciplinos.“

Tai buvo paskutinės E. Matako šio sezono varžybos. Pasak plaukiko, sezonas buvo tikrai geras, nuveikti svarbūs darbai, su treneriu sudėlioti tinkami planai. „To ir siekėme, jog Europos čempionate būčiau geriausios sportinės formos. Tai ir pavyko padaryti – sportinė forma buvo gera. Tiesa, pirmą čempionato dieną peršalau. Kai būni aukščiausioje sportinėje formoje, organizmas tampa jautresnis, tad reikia saugotis. Taigi, savijauta buvo ne pati geriausia, bet svarbiausia, kad pavyko įgyvendinti tikslus ir pasiekti rezultatus. Tuo galima džiaugtis“, – sako plaukikas.

S. Žvirblis savo jėgas dar išbandė 400 m plaukimo laisvuoju stiliumi rungtyje bei 100 m plaukimo nugara rungtyje. Abiejuose šiuose startuose jis pagerino Lietuvos aklųjų plaukimo rekordus. 400 m paraatletas įveikė per 5 min. 10,85 sek. ir užėmė penktą poziciją, o su 100 m nuotoliu susitvarkė per 1 min. 15,01 sek. bei užėmė dešimtą vietą. O 200 m plaukimo kompleksiniu būdu rungties atrankoje Birutės Statkevičienės auklėtinis atplaukė per 2 min. 55,14 sek. ir užėmė devintą vietą.

S5 klasėje besivaržanti ir judėjimo negalią turinti G. Čepavičiūtė 200 m plaukimo kompleksiniu būdu rungties atrankoje nuotolį įveikė per 3 min. 46,08 sek., užėmė pirmą vietą ir pateko į finalą. Finale Lietuvos paraatletė finišavo per 3 min. 43,69 sek. ir į savo sąskaitą įsirašė trečią vietą bei bronzos medalį. Dar vienas bronzos medalis atiteko Italijos sportininkei Giuliai Ghiretti, kuri finale pademonstravo tokį pat rezultatą kaip ir lietuvė. Tai pirmasis karjeroje G. Čepavičiūtės Europos čempionato medalis. Auksas atiteko rusei Galinai Fedurinai (3:36.95), sidabras – italei Monicai Boggioni (3:43.04). 200 m plaukimo laisvuoju stiliumi rungties atrankoje G. Čepavičiūtė, kurią treniruoja Rasa Mažutaitienė, nuotolį įveikė per 3 min. 20,65 sek. ir užėmusi ketvirtą vietą pateko į finalą. Finale Lietuvos plaukikė finišavo per 3 min. 17,88 sek. ir jai atiteko penkta pozicija.

Judėjimo negalią turintis ir SB4 klasėje besivaržantis Mantas Juodišius (2:51.14) 100 m plaukimo krūtine rungtyje užėmė septintą vietą. Tuo metu S10 klasėje kovojanti ir dalies kojos neturinti Ieva Kazlauskytė 100 m plaukimo nugara rungties atrankoje nuotolį įveikė per 1 min. 26,70 sek. ir užėmė vienuoliktą vietą. 17-metei Lietuvos paraatletei, kurią treniruoja Inga Zeniauskienė, tai buvo debiutinis suaugusiųjų Europos čempionatas.

Primename, jog nuo 2026 m. pasikeitė tvarka ir į Europos bei pasaulio čempionatus mūsų šalies paraatletus deleguoja ne Lietuvos paralimpinis komitetas, o Lietuvos aklųjų sporto federacija bei Lietuvos neįgaliųjų sporto federacija.

„Sveikiname visą Europos čempionate dalyvavusią Lietuvos komandą. Jūs garbingai atstovavote Lietuvai ir pasiekėte aukštus rezultatus. Edgaras Matakas ir toliau demonstruoja gerą sportinę formą ir džiugina medaliais. Pastarasis pasirodymas yra rimtas pareiškimas prieš kitais metais vyksiantį pasaulio čempionatą. Žinoma, paralimpinę atranką nėra taip lengva įveikti, tačiau, tikiu, jog sunkus darbas ir Edgaro ryžtas bei užsidegimas leis įgyvendinti šį tikslą. Džiugina Gabrielės Čepavičiūtės iškovotas pirmasis medalis. Kelias iki šio apdovanojimo nebuvo lengvas, tačiau plaukikė užtikrintai ir atkakliai jo siekė. Darbas dar nebaigtas, priešakyje dar daug svarbių startų. Linkiu, kad medalių kraitis tarptautinėje arenoje nuo šiol tik augtų. Sveikinu rekordus gerinusį Simoną Žvirblį, ir jaunąją kartą treniruojantį bei varžybose dalyvaujantį Mantą Juodišių. Džiaugiamės ir Ievos Kazlauskytės debiutu. Tokio lygio varžybų patirtis yra labai svarbi kiekvieno jaunojo sportininko karjeroje. Didžiuojamės visais jūsų rezultatais ir, žinoma, linkiu sėkmės atrankos kelyje į paralimpinį Los Andželą “, – teigia Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentas, paralimpinis čempionas Mindaugas Bilius.

NĖRĖ Į NAUJUS VANDENIS

Europos žmonių su negalia plaukimo čempionato bronzos medalis Gabrielei Čepavičiūtei – atpildas už ilgas baseine praleistas valandas ir tūkstančius kilometrų grybšniais matuojant chloruotą takelį. Tačiau Prancūzijoje studijuojanti 20-metė po paskutinių svarbių sezono varžybų šiek tiek pailsėti galėjo tik nuo plaukimo. Į politikos mokslus nėrusi G. Čepavičiūtė aukštumų siekia ne tik baseine, bet ir universitete.

Jei ko imasi, tai daro iš visos širdies ir neskaičiuodama valandų. Tas daugeliui sunkiai suprantamas užsispyrimas Gabrielei nuo vaikystės padėdavo įveikti sudėtingiausius iššūkius. Jai buvo vos šešiolika, kai į būtinų perskaityti knygų sąrašą G. Čepavičiūtė įtraukė emociškai, intelektualiai ir techniškai itin sudėtingą Fiodoro Dostojevskio kūrinį „Broliai Karamazovai“.

„Bet taip ir neperskaičiau, – prisipažino plaukikė. – Po Rusijos invazijos į Ukrainą visus rusų autorių kūrinius padėjau į šalį ir pradėjau gilintis į ukrainiečių bei kitų pasaulio šalių rašytojų kūrybą. Tik dabar knygoms, kurias skaitau savo malonumui, jau turiu per mažai laiko, nes tenka perskaityti itin daug studijoms reikalingų tekstų.“

Europos čempionatas Turkijoje G. Čepavičiūtei buvo šioks toks atokvėpis nuo studijų, nes reikėjo telktis varžyboms, bet šioms pasibaigus, plaukikė vėl griebė vadovėlius. Žemyno čempionato bronza – pirmasis lietuvės medalis tokio rango varžybose. Bet ji nuoširdžiai tiki, kad, jei tik nesustos, tų apdovanojimų ateityje gali būti ir daugiau.

„Pagaliau pasiekiau tai, ko norėjau nuo pat karjeros pradžios, – buvau priskirta klasei, kurioje mano varžovių negalia yra panaši kaip ir mano. Dabar jau kovosiu su lygiavertėmis, o ne fiziškai pranašesnėmis priešininkėmis ir tai prideda nemažai motyvacijos“, – patikino Europos čempionato prizininkė.

– Koks buvo jūsų kelias iki bronzinio finišo Europos čempionate?

– Turbūt kiekvienas sportininkas pasakys, kad kelias iki bet kurio čempionato yra beprotiškai sunkus, nes tenka labai daug dirbti. Medaliai uždirbami per alinančias treniruotes iki išsekimo. Vis dėlto pirmąjį mano medalį tokio rango varžybose lėmė ir dar viena svarbi detalė: gegužės mėnesį buvau perkelta į kitą negalios klasę. Žmonės su negalia varžosi skirtingose klasėse. Būtent nuo šios klasės priklauso tai, su kokio lygio negalią turinčiais varžovais lenktyniauji ir kokius normatyvus į varžybas reikia įvykdyti. Visą karjerą buvau S6 klasėje, kuriai buvau priskirta pradėjusi profesionaliai sportuoti. Tai buvo ne visai man tinkama klasė, nes joje mano varžovės buvo gerokai pajėgesnės. Pavyzdžiui, dauguma jų gali atsispirti nuo baseino sienelės, plaukdamos įjungti kojas, kai kurios netgi gali vaikščioti be pagalbos, o aš viso to dėl savo negalios negaliu. Man būdavo sunkiau joms pasipriešinti, nes neturiu tokių pranašumų. Bet po beveik 10 metų karjeros pagaliau gavau tą klasę, kurios visą laiką siekiau. Dabar S5 klasėje mano varžovės, nors vis tiek yra pajėgios sportininkės, turi panašią negalią kaip ir aš. Džiaugiuosi, kad ne tik iškovojau bronzos medalį, bet ir smarkiai pagerinau asmeninį rezultatą. Kai 200 m kompleksiniu būdu finale pasiekiau finišą ir lentoje ties savo pavarde pamačiau skaičių 3, iš pradžių



Pakeitusi negalios klasę Gabrielė Čepavičiūtė iš karto tapo Europos čempionato prizininke, o tai jaunai plaukikei pridėjo dar daugiau motyvacijos nesustoti.

negalėjau patikėti, kad tapau prizininkė. Bet vis dėlto ne vien klasės pakeitimas tai lėmė. Pirmiausia – sunkus juodas darbas.

– Kas pasikeitė, kad pagaliau buvote priskirta tai negalios klasei, kurios visą laiką ir siekėte?

– Nors paralimpiniame sporte teigiama, kad, skirdami klasę, visi medikai objektyviai vertina sportininko negalią, daug priklauso ir nuo to, koks konkretus gydytojas vertina negalią. Pakeisti klasę bandžiau jau prieš kelerius metus, kai man dėl skoliozės buvo atlikta stuburo operacija. Gimiau turėdama skoliozę, o vėliau per operaciją man varžtais sukabino ir visiškai ištiesino stuburą. Ta operacija labai daug pakeitė. Po jos pradėjau kitaip vaikščioti ir net kitaip plaukti. Tačiau iškart po operacijos mano būklę vertinę medikai tvirtino, kad tai neturi reikšmės ir dėl to niekas nepasikeitė, nors pasikeitė smarkiai. Tai rodė ir suprastėję mano rezultatai. Šių metų gegužę Paryžiuje vėl pateikiau dokumentus klasifikacijai nustatyti. Mane apžiūrėjęs gydytojas atkreipė dėmesį į po operacijos likusį randą ant nugaros, o tuomet atidžiau išnagrinėjo rentgeno nuotraukas. Tam medikui pasirodė, kad ne tik mano operacija buvo sudėtinga. Jis žinojo, kad ir pooperacinis laikotarpis man buvo sunkus, kad atsigauti buvo nelengva. Šiam gydytojui net nekilo abejonių, kad turėčiau būti priskirta S5 klasei ir dabar ją jau gavau visam gyvenimui, nebent mano būklė prastėtų ir galėčiau prašyti dar žemesnės klasės. Anksčiau klasę gaudavau dvejiems metams, nes medikai norėjo stebėti, kaip mano augantis organizmas dorosis su problemomis, kurių turiu nuo gimimo.

– Europos žmonių su negalia plaukimo čempionato Turkijoje S5 klasėje 200 m kompleksiniu būdu rungties atrankoje geriausiu šio etapo rezultatu finišavote po 3 min. 46,08 sek. Ar jau po atrankos blykstelėjo mintis apie medalį?

– Prieš varžybas išnagrinėjau čempionato dalyvių sąrašą ir žinojau, kad mano rezultatas jame yra ketvirtas. Atstumas iki prizininkių nebuvo didelis, atrankoje buvau pirma, nors neabejojau, kad finale mano varžovės tikrai plauks greičiau nei atrankoje. Taip ir buvo. Bet ir aš supratau, kad turiu galimybę pačiupti medalį, nes nuo trečiojo rezultato dalyvių sąraše mane skyrė mažiau

kaip sekundė. Iki Europos čempionato mano geriausias rezultatas šioje rungtyje buvo 3 min. 47,19 sek., tad kėliau sau tikslą atranką įveikti greičiu nei per 3 min. 47 sek. Žinojau, kad tai galiu, nes tuo įsitikinau per testą prieš varžybas, tačiau reikėjo tai įrodyti per atranką, juolab kad ryte, kol organizmas dar ne visai pabudęs, plaukti daug sunkiau. Rezultatas atrankoje mane nustebino ir nudžiugino. Dar labiau nustebau sužinojusi, kad buvau pirma. Bet puikiai supratau ir tai, kad varžovės atrankoje tikrai nesiplėšė, nes taupė jėgas finalui. Finale jos tai ir parodė, nes rezultatai buvo daug geresni nei finale. Vis dėlto atranka buvo ženklas, kad mano kūnas pajėgus susidoroti su didesniais iššūkiais, tad kažkur pasąmonėje kirbėjo mintis, jog esu pajėgi pačiupti ir medalį.

– Finale darsyk pagerinote asmeninį rezultatą ir finišą pasiekėte po 3 min. 43,69 sek. iškovodama bronzą. Kaip pati paaiškintumėte tokį įspūdingą rezultatą?

– Net man pačiai tas rezultatas buvo staigmena, nes netikėjau, kad esu pajėgi distanciją įveikti greičiau nei per 3 min. 45 sek. Gal reikšmės turėjo šioks toks spaudimas, nes kaip atrankos lyderė finale gavau vadinamąjį greičiausią takelį, – ketvirtąjį. Viena vertus, visi iš manęs tikėjosi, kad plauksiu greitai. Kita vertus, ir pati savimi labiau pasitikėjau po geros atrankos. Su trenere Rasa Mažutaitiene susidėliojau planą, finale jo laikiausi ir man pavyko.

– Turkijoje dalyvavote ir kitos rungties finale. 200 m plaukimo laisvuoju stiliumi rungties atrankoje nuotolį įveikėte per 3 min. 20,65 sek. ir į finalą patekote ketvirtu rezultatu. Finale finišavote per 3 min. 17,88 sek. ir užėmėte penktąją vietą. Ar tikėjotės daugiau?

– Plaukdama laisvuoju stiliumi tikėjausi pasiekti bent jau asmeninį rezultatą, o gal net ir plaukti greičiau nei per 3 min. 17 sek. 200 m laisvuoju stiliumi esu įveikusi per 3 min. 17,55 sek., o dabar plaukiau lėčiau. Jei būčiau plaukusi sekunde greičiau, pasirodymu šioje rungtyje Europos čempionate būčiau patenkinta. Įdomiausia tai, kad į 200 m kompleksiniu būdu niekada nežiūrėjau kaip į pagrindinę rungtį. Kol buvau S6 klasėje savo pagrindine rungtimi laikiau 100 m nugara. S5 klasėje šios distancijos nugara nėra. Yra tik 50 m nugara. Tai – paralimpinė rungtis, todėl greičiausiai plauksiu ir ją, nes plaukimas nugara yra mano mėgstamiausias. O 200 m kompleksiniu būdu atėjo savaime, nes plaukiau laisvuoju stiliumi, nugara ir krūtine, tad trenerė R. Mažutaitienė pasiūlė pasitreniruoti ir plaukimą peteliške bei pabandyti dalyvauti plaukimo kompleksiniu būdu varžybose. Man pačiai buvo netikėta, kad pavyko, o 2024 m. Paryžiaus paralimpinėse žaidynėse plaukdama kompleksiniu būdu patekau į finalą, nors šią rungtį ne itin mėgstu, nes ji sunki. Taip, šiek tiek smagi, įdomesnė, nes plaukiama visais keturiais būdais, bet, pavyzdžiui, 200 m laisvuoju stiliumi plaukiu su didesniu malonumu nei tą pačią distanciją kompleksiniu būdu. Bet, matyt, plaukimo dievai man vis siunčia ženklus, kad turiu nepaleisti ir plaukimo kompleksiniu būdu, tad reikės bandyti pamėgti ir šią rungtį.

– Kodėl per Europos čempionatą Turkijoje neplaukėte ir 50 m nugara?

– Kadangi pakeičiau klasę, dar nesu fiksavusi kai kurių rungčių rezultatų naujoje klasėje. Gegužę, kai Paryžiuje pakeičiau klasę, per ten vykusias varžybas turėjau plaukti 400 m laisvuoju stiliumi dar S6 klasėje. Kadangi buvau perklasifikuota į S5 klasę, teisėjai iš 400 m laisvuoju stiliumi perkėlė mane į perpus trumpesnę distanciją naujoje mano klasėje ir ten įveikiau Europos čempionato normatyvą. Čempionate Turkijoje turėjau dalyvauti tik 200 m laisvuoju stiliumi rungtyje, bet Lietuvos neįgaliųjų sporto federacija kreipėsi į organizatorius, teigdama, kad neseniai pakeičiau klasę ir jau neturiu laiko įvykdyti normatyvus, tad paprašė leisti man dalyvauti daugiau rungčių. Organizatoriai leido papildomai dalyvauti 200 m kompleksiniu būdu rungtyje, bet nesuteikė teisės startuoti 50 m nugara varžybose.

– Ką Europos čempionato bronzos medalis gali pakeisti jūsų kasdienybėje?

– Pagaliau buvau priskirta klasei, kurios siekiau ir iškart iškovojau bronzą, tad jaučiuosi kaip iš naujo pradėjusi karjerą, nors plaukioju nuo gimimo ir beveik dešimt metų siekiu rezultatų. Medalis man simbolizuoja naują karjeros etapą ir natūraliai prideda daugiau motyvacijos. Jos prideda ir tai, kad dabar plaukiu su lygiavertėmis varžovėmis. Mūsų visų galimybės panašios. Tad vėl padidėjo noras dar daugiau dirbti, nes suprantu, kad turiu daugiau galimybių parodyti, ką iš tiesų sugebu.

– Jūsų trenerė R. Mažutaitienė prieš kelerius metus pasakojo, kad didelė jūsų bėda buvo ne gebėjimai baseine, o panikos priepuoliai prieš varžybas. Ar jie nebekamuoja?

– Nekamuoja jau senokai. Būdama 14 metų pradėjau dirbti su sporto psichologu ir tas didelis jaudulys prieš varžybas galiausiai išnyko. Kalbėdama apie sportą, visada pabrėžiu psichologiją, nes ji svarbi. Labai daug sportininkų susiduria su vienokiomis ar kitokiomis psichologinėmis bėdomis. Buvau kiek atsitraukusi, bet vėl planuoju grįžti pas sporto psichologą, nes, smegenims prie to pripratus, anksčiau išmokti pratimai, padedantys nusiraminti prieš varžybas, ima neveikti, tad reikia šio to naujo. Juolab kad imu kelti sau vis didesnius tikslus. Nors panikos atakų jau nejaučiu, tai nereiškia, kad psichologinis pasirengimas praranda svarbą.



Gabrielė Čepavičiūtė

– Po čempionato Turkijoje teigėte, kad porą savaičių pailsėsite tik nuo plaukimo, bet apskritai ilsėtis neturite laiko, nes reikia pasivyti bendramokslius iš Havro „Sciences Po“ universiteto Prancūzijoje.

– Studijuoju Normandijoje, Prancūzijos šiaurėje, kur labai vėjuota ir nuolat lyja. Esu politikos mokslų antrakursė, pasirinkau gilintis į konstitucinę teisę. Turiu ir šiek tiek lyginamosios politikos paskaitų. Politika mane labai domina, paskaitos įdomios, bet ir mokytis turiu daug. Per svarbiausias varžybas R. Mažutaitienė vis dar yra pagrindinė mano trenerė, bet ir Prancūzijoje turiu trenerį Julieną Debris. Atstovauju „HAC Natation“ klubui. Kai sužinojau, kad įstojau į šį universitetą, susiradau Havre esančius plaukimo klubus ir visiems trims parašiau. Vienas iš viso neatrašė. Kitas dirbo su paraplaukikais, bet mažai ir neprofesionaliai, o „HAC Natation“ direktorius pasiūlė pasikalbėti plačiau. Pokalbis buvo šiltas ir klubo vadovas patikino, kad nebus jokių bėdų dėl mano treniruočių. Vėliau paaiškėjo, kad šokių tokių abejonių turėjo treneris J. Debris, nes jam esu pirmoji paraplaukikė. Bet papasakojau J. Debris, kad ir R. Mažutaitienei buvau pirmoji auklėtinė su negalia ir puikiai suprantu, kaip gali būti nedrąsu pradėti dirbti su sportininku, kokio dar nesi treniravęs, bet svarbiausia kalbėtis apie tai, kas neaišku. Treneris greitai viską perprato, nes nuolat klausinėjo. Jis irgi jaučia didelę motyvaciją su manimi dirbti, tad tapome puikia komanda.

– Debiutavote 2024 m. Paryžiaus žaidynėse, o po bronzinio Europos čempionato užsiminėte, kad kitas svarbiausias jūsų tikslas – 2028 m. Los Andželo žaidynės. Kaip į jas galite prasibrauti?

– Po Europos čempionato kurį laiką nebus varžybų – nebent baigiantis metams arba jau tik kitąmet. Dabar laukiu kitų metų pasaulio serijos varžybų tvarkaraščio. Kai jau esu studentė, varžybas man reikia derinti su egzaminų universitete tvarkaraščiu, bet pasaulio serijoje noriu fiksuoti visų rungčių rezultatus naujoje klasėje. O tada, kai jau matysiu, kurioje vietoje esu tarptautiniame reitinge, pradėsiu mąstyti apie paralimpines žaidynes ir normatyvus.



Įveikusi nemažai itin pajėgių komandų Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinė šiemet tapo Europos čempionato B diviziono prizininke.

AISTRA
KREPŠINIUI ANT RATŲ

Visi krepšinio sirgaliai Lietuvoje, matyt, žino istoriją apie tai, kaip amerikiečiai „Grateful Dead“ parėmė mūsų šalies vyrų krepšinio rinktinę prieš 1992 m. Barselonos olimpines žaidynes. Paramos koncerte šios grupės pristatyti batika marginti marškinėliai su į krepšį metančiu skeletu ilgainiui tapo legendiniais. Tačiau retas aistruolis girdėjo apie tai, kad vežimėlių krepšinio istorijos mūsų šalyje pradžia irgi susijusi su garsia roko grupe. Škotijos rokeriai „Nazareth“ po nepriklausomybės atkūrimo tapo Lietuvos vežimėlių krepšinio rėmėjais, nupirkę pirmuosius šiam žaidimui tinkamus vežimėlius.

Nors brolius Kęstutį ir Vytautą Skučus skiria daugiau nei dešimt metų, ir gyvenime, ir aikštėje toks amžiaus skirtumas jiems reikšmės neturi. Per dešimtmetį gali užaugti nauja krepšininkų karta, bet itin artimi broliai iki šiol drauge gainioja oranžinį kamuolį ir populiarina sporto šaką, kurią vis dar raizgo galybė mitų. Broliai Skučai tapo skirtingų, bet vienodai svarbių Lietuvos vežimėlių krepšinio epochų architektais ir drauge vis dar rašo šios sporto šakos metraštį: vyresnysis Kęstutis stovėjo prie vežimėlių krepšinio ištakų mūsų šalyje, padėdamas įkvėpti jam gyvybės, o brolio pradėtas tradicijas dabar tęsia Vytautas.

Negalios priežasties nežino

Nepaprasta K. Skučo gyvenimo istorija yra dėmesį prikaustantis pasakojimas apie išskirtinę valią ir gebėjimą įžvelgti galimybes ten, kur kiti mato tik juodą tamsą. Tas pasakojimas prasideda sovietmečiu, kai aštuoniolikametis Kęstutis buvo pašauktas privalomosios karinės tarnybos į Archangelsko sritį Rusijos europinės dalies šiaurėje. Po ilgų budėjimų net naktį, kai temperatūra pasiekdavo ir 40 laipsnių šalčio, jaunas lietuvis pradėjo jausti nugaros skausmus. Jis iš pradžių gydėsi priešlėktuvinės gynybos slapto dalinio, kuriame tarnavo, medicinos punkte, nors pagrindinis jam skiriamas vaistas buvo jodas.

Kęstučio būklė blogėjo, skausmai didėjo, galiausiai jis ėmė nejausti vienos kojos, vis prasčiau jautė ir kitą, kol netikėtai atskridęs tėvas, norėjęs savo vaikui padaryti staigmeną, organizavo staigų sūnaus gabenimą į Archangelsko ligoninę. Ten K. Skučui atlikta operacija, bet po jos savijauta tik dar pablogėjo, nes lietuvis ėmė nejausti kūno nuo pažastų. Stiprus jaunas vyras sėdo į vežimėlį.

Dalyvavo penkeriose žaidynėse

Anuomet, sovietmečiu, vežimėliu judantys ar kitokią negalią turintys žmonės retai pasirodydavo viešumoje iki pat SSRS griūties, bet Kęstutį toks požiūris pykdė. Ištrūkęs iš gydymo įstaigų, jis užsibrėžė įrodyti, kad yra pajėgus pats pasirūpinti savimi ir panūdo išmėginti savo galimybių ribas. K. Skučas ėmė sportuoti nuo ryto iki vakaro, o jo tėtis inžinierius – anuometis staklių gamyklos cecho viršininkas – pats pagamino ne vieną mankštai reikalingą įrankį ar treniruoklį: svarmenis, štangą, vaikštynę ir dviratį, kurį vaikinas mindavo rankomis, o tuo metu kiti pedalai judindavo paralyžiuotas kojas. Geležinės valios Kęstutis ne tik pasiekė tikslą tapti nuo kitų nepriklausomas, bet ir pradėjo dalyvauti įvairių sporto šakų varžybose. Jis atstovavo Lietuvai per penkerias paralimpines žaidynes: 2000 m. Sidnėjuje, 2004 m. Atėnuose, kur tapo vicečempionu plaukdamas 50 m nugara, 2008 m. Pekine, 2012 m. Londone – kaip plaukikas, o 2016 m. Rio de Žaneire – kaip lengvaatletis ir disko metimo rungtyje buvo ketvirtas.

K. Skučas pirmasis iš Lietuvos sportininkų su negalia pernai dalyvavo pasaulio lengvosios atletikos Deimantinės lygos finaliniame etape – varžėsi sportinių vežimėlių 400 m lenktynėse ir užėmė ketvirtąją vietą. Greta kitų sporto šakų, kurios buvo svarbios Kęstučiui,

atkurtos nepriklausomybės pradžioje atsirado ir vežimėlių krepšinis, o sportiškas, nors vaikščioti ir negalintis jaunas vyras, tapo vienu jo pradininkų mūsų šalyje.

Svarbi legendos parama

Vežimėlių krepšinį 1949 m. JAV žaisti pradėjo negalią įgiję antrojo pasaulinio karo veteranai. 1960-aisiais ši sporto šaka įtraukta į paralimpinių žaidynių programą. Lietuvoje vežimėlių krepšinis atsirado 1991 m., kai Kauno „Santakos“ žmonių su negalia klube buvo suburta pirmoji jo komanda.

„Santakos“ klubas tuo metu turėjo pajėgią tinklinio sėdint komandą, bet aš dėl savo negalios tinklinio žaisti negalėjau, todėl mėtydavau į krepšį, tad pamažu nusprendėme surinkti vežimėlio krepšinio ekipą“, – pradžią prisiminė K. Skučas.

Tuometis „Santakos“ klubo vadovas Artūras Zumaras net susitiko su 1990 m. gruodžio pabaigoje Kauno sporto halėje koncertavusia grupe „Nazareth“ ir susitarė, kad ši nupirks pirmuosius tokiam krepšiniui skirtus vežimėlius. „Galima sakyti, kad „Nazareth“ tapo pirmąja mūsų rėmėja, tačiau dar didesniu rėmėju vėliau tapo Lietuvos krepšinio legenda Arvydas Sabonis, kurio skirtos lėšos suteikė galimybę įsigyti dar geresnių krepšiniui tinkamų sportinių vežimėlių. Iš tos A. Sabonio paramos net buvo nupirktas specialiai man pritaikytas vežimėlis, kuriuo važiuodamas pradėjau dalyvauti maratonuose ir siekti rezultatų lengvojoje atletikoje“, – pasakojo K. Skučas.

Kęstutis įsitikinęs, kad jei ne aplinkybės ir – svarbiausia – žmonės, tikėję tuo, kad vežimėlių krepšinis Lietuvoje gali būti populiarus, ši sporto šaka mūsų šalyje dar ilgai būtų nežinoma.

„Tuometis „Santakos“ vadovas A. Zumaras dėjo milžiniškas pastangas ir tikėjo, kad Lietuvoje galime sukurti pajėgią vežimėlių krepšinio komandą. Kitas ne mažiau svarbus žmogus buvo Kostas Karpavičius – Lietuvos sporto universiteto dėstytojas, gimnastikos specialistas. Nors šiandien jis žmonių su negalia sporto veikloje jau nedalyvauja, tuomet Kostas tapo pirmuoju mūsų treneriu. K. Karpavičius ne tik vadovavo treniruotėms, bet ir padėdavo organizuoti sudėtingas išvykas, – prisiminė K. Skučas. – A. Zumaro pastangomis anuomet pradėjome keliauti į turnyrus Maskvoje ir Sankt Peterburge, kur dažniausiai iškovodavome prizines vietas. Netrukus ir patys pradėjome kviestis užsienio komandas į Lietuvą. Taip, žingsnis po žingsnio, lietuvių susidomėjimas vežimėlių krepšiniu ėmė didėti.“

Dėmesys – ne vienai šakai

Užsikrėtę „Santakos“ komandos pavyzdžiu, Lietuvoje ėmė steigtis vis daugiau vežimėlių krepšinio klubų, o 1995 m. surengtas pirmasis šalies vyrų čempionatas, kuriame varžėsi 3 ekipos. 2007-aisiais čempionate jau dalyvavo septynios vežimėlių krepšinio komandos, nors vėliau jų skaičius vėl mažėjo.

„Kai kuriuose miestuose, pavyzdžiui, Panevėžyje ar Šiauliuose dabar yra vos po kelis vežimėlių krepšinį žaidžiančius žmones. Tiek komandai neužtenka, tad pradėjome rengti 3x3 vežimėlių krepšinio varžybas“, – aiškino K. Skučas.

Sėdintieji vežimėlyje žaidžia ne vien krepšinį, bet ir vežimėlių rankinį, dalyvauja skraidančiojo disko varžybose.

„Pernai vežimėlių krepšinio rinktinės pagrindu sudaryta komanda net laimėjo Druskininkuose vykusį pasaulio skraidančiojo disko čempionatą“, – sakė K. Skučas.

Gali žaisti, nors ir vaikšto

Kęstutis ne vienerius metus stovėjo prie Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinės vairo, bet vėliau šias pareigas dėl didelio užimtumo perdavė broliui Vytautui. Lietuvos neįgaliųjų sporto federacijos prezidentas, Lietuvos sporto universiteto vyresnysis mokslo darbuotojas ir vis dar aktyvus sportininkas K. Skučas vežimėlių krepšiniui populiarinti jau negali skirti tiek laiko, kiek anksčiau. Kęstutis neslepia, kad vežimėlių krepšinio Lietuvoje variklis iki šiol yra pačių sportininkų užsidegimas nesustoti.

„Šiame sporte sąlygos yra itin sunkios. Vežimėlių krepšinis pasaulyje yra aukšto lygio, jis paplitęs daugelyje šalių. Bet šiemet tapome Europos čempionato B diviziono prizininkais. Taip, tai nėra aukščiausias divizionas, tačiau kai prisimenu mūsų pradžią, matau kokį milžinišką žingsnį pirmyn žengėme. Esu Lietuvos sporto universiteto dėstytojas, studentams pasakoju ir apie vežimėlių krepšinį. Mane visada profesionaliai domino komandos taktinio rengimo užkulisiai. Metai po metų kantriai žaidėme vežimėlių krepšinį, o drauge ir patys tobulėjome ir ši pažanga itin džiugina“, – teigė K. Skučas.



Brolius Kęstutį (dešinėje) ir Vytautą Skučus vienija aistra vežimėlių krepšiniui, nors vienas iš jų gali vaikščioti.

Jo brolis Vytautas ir kitas Lietuvos rinktinės narys Erikas Siaurusaitis bronziniame Europos B diviziono vežimėlių krepšinio čempionate Kroatijoje buvo išrinkti į simbolinį geriausių žaidėjų penketą. Būtent V. Skučas, perėmęs iš brolio rinktinės vairą, dabar yra vienas didžiausių vežimėlių krepšinio vedlių Lietuvoje. Vytautas, kitaip nei Kęstutis, gali vaikščioti. Bet augdamas V. Skučas matė, kaip sportuoja vyresnysis brolis, nuolat būdavo jo treniruotėse, tad paauglys ir pats panūdo išmėginti vežimėlių krepšinį. Jis nė nesvarstė, jog kada nors galėtų priklausyti šios sporto šakos komandai, nes sveiki krepšininkai į ją patekti negalėjo. Tačiau ir pats aktyviai sportuodamas, šio amžiaus pradžioje Vytautas gavo traumų, dėl kurių galėjo būti klasifikuojamas kaip vežimėlių krepšinio žaidėjas.

Rinktinėms žaidžiant vežimėlių krepšinį yra aiškūs ribojimai: aikštėje vienu metu negali būti žaidėjai, kurių negalios klasifikacijos balų suma yra didesnė nei 14. Klubiniame krepšinyje ši suma yra puse balo aukštesnė. Kuo žemesnį balą krepšininkas turi, tuo jo negalia yra didesnė. Vytautas vežimėlių krepšinyje buvo klasifikuotas aukščiausiu galimu balu – 4,5. Žemiausias balas yra 1.

Gena vaikiškas smalsumas

Aistra vežimėlių krepšiniui anksti užsikrėtęs V. Skučas iš pradžių tik mėgavosi vežimėlyje gainiodamas oranžinį kamuolį.

„Man, vaikui, tuomet tikrai nebuvo nieko sunkaus. Priešingai – buvo tiesiog be galo įdomu, smagu ir azartiška. Vėliau, kai jau išvykau žaisti į Vokietijos ir Prancūzijos klubus, supratau, kad vežimėlių krepšinis nėra vien pramoga ir laisvalaikio praleidimo būdas. Tai tapo darbu, per kurį privalai visiškai atsiduoti. Vis dėlto iki šiol vis dar esu toks pat vaikiškai smalsus, o vežimėlių krepšinis man – vis dar labai įdomus“, – patikino V. Skučas.

Žiūrovams vežimėliuose sėdinčių krepšininkų judėjimas aikštėje dažnai atrodo neįtikėtinas, o pirmą kartą į tokį vežimėlį atsisėdusiam sveikam žmogui tai tampa iššūkiu.

„Kai kuriems tai atrodo visiškas kosmosas, nes vienu metu privalai daryti begalę dalykų: mokėti akimirksniu sustabdyti, suktis, pagauti skriejantį kamuolį, orientuotis erdvėje, matyti komandos draugus ir dar klausyti trenerio nurodymų. Smegenims tai – milžiniškas krūvis. Viskas vyksta taip pat, kaip ir klasikinio, stovinčiųjų krepšinio aikštėje, tačiau pas mus prisideda dar viena labai sudėtinga funkcija – paties vežimėlio valdymas. Turi idealiai jausti, kaip pasukti, kaip suvaldyti greitį, nes mūsų sporte taip pat galioja griežtos taisyklės, o viena iš jų – žingsniai“, – aiškino V. Skučas.

Svarbu gerai ir greitai skaičiuoti

Vežimėlių krepšinyje – beveik visos taisyklės tos pačios kaip ir klasikiniame. Žaidžiami 4 kėliniai po 10 min., krepšys yra 3 m 5 cm aukštyje, aikštėje vienu metu gali būti penki vienos komandos krepšininkai, tik jų turimų balų suma, jei atstovaujama rinktinei, negali būti didesnė nei 14 balų. Griežti žaidėjų negalios klasifikacijos ribojimai aikštelėje sukuria ir papildomų galvosūkių komandos strategams. Atliekant keitimus neužtenka tiesiog vieną krepšininką „išimti“ iš aikštės, o kitą į ją įleisti – būtina mokėti ir greitai skaičiuoti.

„Keisdamas žaidėjus privalai akylai stebėti, kad aikštėje esančių krepšininkų balų suma neviršytų leidžiamos ribos. Jei treneris neapsižiūrės ir įleis per daug balų turintį krepšininką, o tai pastebės sekretoriatas arba teisėjai, strategui iškart bus skirta techninė pražanga. O rungtynių įkarštyje, kai emocijos liejasi per kraštus, tokių klaidų tikrai pasitaiko“, – sakė V. Skučas.

Bet kaip rankomis varomame vežimėlyje teisėjai fiksuoja žingsnius? „Taisyklė paprasta: varydamasis kamuolį, didžiuosius vežimėlio ratus rankomis gali paliesti daugiausia du kartus iš eilės. Tai prilygsta dviem žingsniams klasikinėje aikštėje. Pasistumi vieną kartą, antrą, o tada privalai sumušti kamuolį į grindis. Jei ratą pasistumsi ar pristabdysi trečią kartą – teisėjas iškart sušvilps žingsnius“, – aiškino V. Skučas.

Tiesa, vežimėlių krepšinyje nėra taikoma dvigubo varymo taisyklė. Klasikiniame krepšinyje kamuolį sugavęs abiem rankomis, vėl jo varytis negali.

„Pas mus gali sugauti kamuolį, pailsėti, pasistumti vežimėlį ir vėl kamuolį varytis“, – teigė Vytautas.

Nelengva net teisėjams

Šiek tiek kitaip nei klasikinio krepšinio aikštėje, kur nevalia linijos užminti, vežimėlių krepšinyje vertinamas linijų kirtimas.

„Pavyzdžiui, metant tritaškį, priekiniais mažaisiais vežimėlio ratukais galima pervažiuoti liniją. Svarbiausia, kad jos nekirstų galiniai didieji ratai. Tokiu atveju krepšininko korpusas lieka už tritaškio linijos. Tokia pati išimtis galioja ir metant baudas – priekiniai ratukai gali pervažiuoti liniją, o galiniai privalo stovėti prieš ją“, – sakė krepšininkas.

Klasikinio krepšinio teisėjams reikia laiko priprasti prie išskirtinių vežimėlių krepšinio taisyklių. Ypač sudėtinga išmokti tinkamai vertinti kietą ir specifinį vežimėlių kontaktą.

„Jei paprastame krepšinyje bėgdamas tiesiog stumtum varžovą, iškart gautum pražangą. Pas mus kontaktas vyksta ne tik rankomis ar kūnu, bet ir pačiais vežimėliais. Teisėjai privalo akylai stebėti, kaip ir kur žaidėjas stato savo vežimėlį. Pavyzdžiui, pražanga skiriama, jei atsitrenkiama į varžovo galinį ratą“, – teigė V. Skučas.

Palydovės – pūslės ir nuospaudos

Dar viena vežimėlių krepšinio įdomybė – pačios transporto priemonės konstrukcija. Sportiniai vežimėliai nėra vienodi, jie gaminami ir reguliuojami individualiai, atsižvelgiant į kiekvieno krepšininko traumos ar pažeidimo pobūdį.

„Tarkime, didžiausia galima sėdynės aukščio nuo žemės riba yra 68 cm. Didesnę negalią turintys sportininkai sėdi žemesniuose vežimėliuose, nes jie dažniausiai negali vaikščioti, nevaldo liemens, o kai kurių kūnas paralyžiuotas net iki krūtinės. Toks žmogus negali savarankiškai pasilenkti į priekį ar į šoną, todėl jo vežimėlio galinė dalis nuleidžiama žemiau, o kojos pakeliamos aukščiau. Tokia padėtis padeda užtikrinti kūno stabilumą. Jei šie žaidėjai sėdėtų taip pat aukštai kaip aš, po pirmo kontakto jie tiesiog iškristų iš vežimėlio. Aikštėje tokie žemesniuose vežimėliuose sėdintys krepšininkai dažniausiai atlieka mažiau matomą, juodą darbą. Pavyzdžiui, stato užtvaras“, – aiškino V. Skučas.

Vežimėlių krepšinio niuansų neišmanantiems žiūro-



Vytautas Skučas

vams šis žaidimas neretai kelia šiurpą. Kai aikštėje susiduria aukšto meistriškumo komandos, rungtynės vyksta milžinišku greičiu, o krepšininkai kartais virsta iš vežimėlių.

„Traumos ir šioje sporto šakoje yra neišvengiamos, bet jos nėra dažnesnės. Per savo karjerą esu susilaužęs šonkaulius, išsinarinęs alkūnę. Kovos įkarštyje normalu gauti alkūne į akį ar pasipuošti mėlynėmis – viskas kaip ir klasikiniame krepšinyje. Kai kuriais atžvilgiais traumų pas mus netgi mažiau, nes visiškai atkrenta kojų, pavyzdžiui, kelio raiščių ar čiurnų, pažeidimai. Žinoma, kartais nukenčia pirštai, išmušami dantys, bet tokios rizikos yra bet kurioje sporto šakoje. Tiesa, naujokai susiduria su kita bėda: sukant ir stabdant ratus delnai patiria milžinišką trintį, atsiranda pūslių ir nuospaudų. Ilgainiui tų vietų oda sustorėja ir problemų jau nekyla. Sunkiau būna po ilgesnių atostogų ar kelių mėnesių pertraukos. Pavyzdžiui, kai žaisdavau Vokietijos lygoje, dėl milžiniško treniruočių ir rungtynių intensyvumo ta sukietėjusi oda nuo nuolatinio tampymo pradėdavo skausmingai trūkinėti“, – pasakojo V. Skučas.

Tampa vienu kūnu

Vytautas anksti tapo vežimėlių krepšinio profesionalu. Penkis sezonus žaidė Vokietijoje, paskui – Prancūzijoje, dabar yra žaidžiantysis Lenkijos klubo treneris, atvykstantis į svarbiausias rungtynes, bet daugiau laiko leidžiantis Lietuvoje. Ten, kur šeima. Blaškytis po užsienį V. Skučas liovėsi būtent dėl šeimos: žmonos Indrės, 10-metės dukters Gretės ir 8-erių sūnaus Kristupo. Vytauto šeimoje vežimėlių krepšinį išbandė visi. Kristupas į vežimėlį pirmąsyk sėdo būdamas gal pusantrų metų, o tėvas didžiuodamasis pasakoja, kad sūnus, nors ir pradinukas, sparčiai tobulėja, nors vaiką dar tenka saugoti, kad kas pernelyg nepastumtų ir neišverstų iš vežimėlio. Profesionalams skirti vežimėliai – gaminami konkrečiam žaidėjui. Pradedantieji gali rungtyniauti ir pasiskolintu vežimėliu, tačiau pradėjus siekti aukštų rezultatų, svarbu, kad vežimėlio dalys būtų pritaikytos prie krepšininko kūno ir žaidimo stiliaus.

„Kiekvienas vežimėlis skirtingai juda, kitaip sukasi. Vienam žaidėjui reikia, kad daugiau suktųsi, kitam – kad mažiau, o tai lemia galinių ratų padėtis“, – aiškino V. Skučas.

Prieš kiekvienas varžybas vežimėliai patikrinami, nes jiems taikomi griežti saugumo standartai. Pavyzdžiui, priekinis buferis – specialus apsauginis vamzdis, saugantis žaidėjo kojas ir mažuosius ratukus per kontaktą – negali būti aukščiau kaip 11,5 cm. Pasak Vytauto, nustatyti tokį standartą būtina, kad per susidūrimą tie rėmai nepaljstų vienas po kitu ir žaidėjai dėl galimo nesąžiningo kontakto nepatirtų traumų. Ši sporto šaka – pilna susidūrimų, todėl stabilumą aikštėje užtikrina neįprasta vežimėlio konstrukcija. Pagrindiniai varomieji ratai yra pakreipti iki 30 laipsnių kampu, o vežimėlio gale įtaisyti papildomi apsauginiai ratukai, nes kitaip krepšininkas akimirksniu apsiverstų.

Geras krepšiniui pritaikytas vežimėlis kainuoja itin daug. Galima rasti vežimėlių ir už kelis tūkstančius eurų, o profesionalių, geriausių gamintojų vežimėlių kaina prasideda nuo maždaug 6 tūkst. eurų. Vien ratai su specialiais stipinais atsieina apie tūkstantį eurų. Dar



Kęstutis ir Vytautas Skučai

šimtus eurų kainuoja specialūs diržai, kuriais žaidėjas susiveržia ir prisiriša prie rėmo. Aikštėje krepšininkas ir jo vežimėlis tampa vienu kūnu.

„Žaisdamas negali nuo sėdynės pakelti užpakalio, kitaip gausi techninę pražangą. Negalima vežimėlio stabdyti koja. Anksčiau pasitaikydavo tokių atvejų, o dabar tai irgi baudžiama technine pražanga“, – teigė Vytautas.

Mėgsta ir pulti, ir gintis

Tradicinis krepšinis žavi krepšininkų staigiais prasiveržimais, kirtimais į baudos aikštelę, grakščiais judesiais ore. Vežimėlių krepšinyje individualus meistriškumas – irgi nepaprastai svarbus. Ne vien žaidžiant patį krepšinį, bet ir valdant vežimėlį. Aukščiausiame lygyje galima pamatyti triukų, kurie reikalauja ypatingo kūno valdymo. Pavyzdžiui, kai varžovas spaudžia gynyboje ir tiesia rankas kamuolio link, puolantysis žaidėjas staigiu kūno judesiu pakelia vežimėlį ir kuriam laikui pakimba ant vieno šoninio rato. Taip krepšininkas iškyla aukščiau ir įgyja pranašumą mesdamas. Tokiam triukui atlikti itin svarbus stiprus liemuo, nes ne kiekvieno sportininko kūnas gali taip atsilošti ir išlaikyti pusiausvyrą.

Kita asmeninio meistriškumo viršūnė – metimai važiuojant atgal, kai viena ranka ridenant vežimėlio ratą, kita tuo pat metu metamas kamuolys. Tai – vežimėlių krepšinio atitikmuo tradiciniam metimui atšokus. Taktika vežimėlių krepšinyje taip pat yra itin svarbi. Čia braižomi panašūs deriniai kaip ir klasikiniame krepšinyje, žaidžiami „ragai“ statomos dvigubos užtvaros puolant. Vis dėlto didžiausiu ginklu tampa gynyba.

„Ypač aukštame lygyje populiarus aktyvus spaudimas ginantis asmeniškai, – sakė V. Skučas. – Jei aikštėje turi greitą penketą ir vežimėliais gebi sustabdyti visus penkis varžovus, galima priversti varžovus suklysti šiems dar nepervažiavus savo aikštės pusės.“

Komandos naudoja ir įvairias aikštės gynybos sistemas. Kaip ir klasikiniame, taip ir šiame krepšinyje, žaidėjai skirstomi pozicijomis. Vidurio puolėjais dažniausiai laikomi krepšininkai, kurie vežimėliuose sėdi aukščiausiai. Būtent jiems po krepšiu tenka atlikti sunkiausią darbą. Centrais tradiciniame krepšinyje tampa bent iki 210 cm išstypę ir dar aukštesni milžinai, o vežimėlių krepšinyje ūgis šiai pozicijai nėra svarbiausias. Pats V. Skučas dažniausiai pristatomas kaip vidurio puolėjas, nors yra tik 180 cm ūgio. Vežimėlių krepšinyje pasitaiko ir dvimetrinių ar dar aukštesnių žaidėjų, bet ūgio suteikiamą pranašumą jie akimirksniu praranda, jei yra lėti ir laiku nespėja užsiimti pozicijos. Vytautas savęs nelaiko klasikinio stiliaus centru, kuris tik kovoja dėl kamuolio ir meto iš po krepšio. Jo vaidmuo aikštėje – kur kas didesnis.

„Tiek užsienio klubuose, tiek rinktinėje ir kamuolį varausi, ir žaidimą organizuoju, ir taškus pelnau, – pasakojo V. Skučas. – Jei matau, kad tą dieną sekasi kitiems komandos draugams, mielai daliju perdavimus. Mėgstu kovoti dėl atšokusio kamuolio, mėgstu ir gintis, ir pulti. Vežimėlių krepšinio aikštėje man patinka viskas.“

Šis žaidimas – kur kas daugiau nei tiesiog judėjimas vežimėliais. Tai – milžiniškas greitis, taktikos galvosūkiai ir azartas. Šis sportas akimirksniu įtraukia net tuos, kuriems judėti vežimėlis nebūtinas.



„Camelia“ palaiko žmones su negalia

Kartu vienas dėl kito

Lietuvos paralimpinis komitetas

https://camelia.lt/kartu

ŽURNALĄ LEISTI PADEDA LIETUVOS PARALIMPINIO KOMITETO RĖMĖJAI IR PARTNERIAI















































@ParateamLietuva



@parateam_lietuva



@paralimpinis-komitetas



@parateam_lietuva



@parateamlietuva2952