**Pranešimas žiniasklaidai**

2025 lapkričio 20 d.

**Regos negalia nesutrukdė siekti pergalių – paralimpietė Oksana Dobrovolskaja įveikė „neįmanoma“**

**Taip lengviau: greitasis skaitymas**

|  |
| --- |
| * **Paralimpietė Oksana Dobrovolskaja 2025 m. pasaulio čempionate Indijoje iškovojo bronzos medalį ir jau ruošiasi naujam sezonui** * **Nuo gimimo regėjimo negalią turinti sportininkė įrodo, kad atkaklumas ir tikėjimas savimi padeda įveikti bet kokias ribas** * **Sportininkė ypač dėkinga trenerei Teresei Nekrošaitei, kurios palaikymas padėjo pasiekti neįtikėtinų pergalių** |

**Tūkstančiai žmonių akimis seka kiekvieną tavo judesį, o tu nieko nematai – aklinoje tamsoje sviedi diską į tolį su viltimi pasiekti tikslą. Po net 11 mėnesių trukusio pasiruošimo regos negalią turinčios sportininkės Oksanos Dobrovolskajos pastangas šiemet vainikavo į Lietuvą parvežtas bronzos medalis. Nors sezonas buvo ilgas ir varginantis, po trumpo poilsio paralimpietė gruodį jau vėl grįš į treniruotes – moters laukia Europos čempionatas, pasaulio pirmenybės ir svajonė dar kartą užlipti ant paralimpinių žaidynių laimėtojų pakylos, rašoma „Bitė Lietuva“ pranešime žiniasklaidai.**

„Man teko keisti savo požiūrį į dalykus, kurie atrodė neįmanomi, nes taip sakė kiti. Iš pradžių galvojau, kad neįmanoma sportuoti su regos negalia, vėliau – kad negaliu to daryti profesionaliai. O štai kur esu dabar! Kai tiki savimi ir nori, viskas įmanoma – net ir kelionės“, – pasakoja Oksana Dobrovolskaja, nuo gimimo turinti regos negalią ir matanti vos apie 1 proc.

Aklina tamsa nesutrukdė moteriai vienai keliauti po Indiją. Pasibaigus čempionatui Naujajame Delyje sportininkė atsisveikino su ją lydėjusiu broliu ir išvyko į Trivandrumą, kur tą pačią dieną turėjo susitikti su draugais ir kartu keliauti po pietinę šalies dalį. Vis dėlto, dėl atidėto skrydžio draugai atvyko tik po dviejų parų – visą šį laiką O. Dobrovolskaja sukosi svetimoje šalyje viena pati.

„Dar kartą įrodžiau sau, kad galima ir nematant pamatyti pasaulį. Kiekvieną kartą įveikus „neįmanoma“ aš savimi didžiuojuosi ir tikiu, kad savo pavyzdžiu įkvepiu kitus“, – džiūgauja O. Dobrovolskaja.

**Dėkinga savo trenerei**

Įvykęs čempionatas sportininkei buvo išskirtinis ne tik aukštais rezultatais, bet ir aplinkybėmis – dėl sveikatos problemų kartu negalėjo vykti jos trenerė Teresė Nekrošaitė.

„Trenerė liko sveikti Lietuvoje, o mane į čempionatą lydėjo brolis. Visą laiką galvojau, kaip ją pradžiuginti, kad mano iškovotas medalis bus geriausi vaistai jai. Trenerė stebėjo mano metimų vaizdo įrašus ir perduodavo patarimus ir pastabas, visą laiką mane palaikė, nors negalėjo būti šalia. Būtent trenerės T. Nekrošaitės dėka buvau ten ir galėjau taip gerai pasirodyti“, – dėkingumo neslepia paralimpietė O. Dobrovolskaja.

Dėl augančio profesionalių trenerių, galinčių padėti sportuoti žmonėms su negalia, poreikio, šiemet startavo ir „Bitės“ paralimpinė trenerių akademija.

„Treneriai ne tik padeda siekti aukštų sportinių rezultatų, bet ir tampa svarbia atrama žmonėms su negalia siekiant savarankiškumo, pasitikėjimo ir tikėjimo savo jėgomis. Prisidėdami prie profesionalių trenerių ugdymo investuojame ne tik į būsimas paralimpiečių pergales, bet ir skatiname negalią turinčius žmones įsitraukti į sportą, o per jį – į aktyvų ir pilnavertį gyvenimą. Mums kaip visuomenei svarbu didinti visų žmonių su negalia įtrauktį ir gerą savijautą visose gyvenimo srityse“, – sako Arūnas Mickevičius, „Bitė Lietuva“ generalinis direktorius.

**Keičiasi ir visuomenė, ir požiūris**

Paralimpietė O. Dobrovolskaja pastebi, kad visuomenės požiūris į žmones su negalia keičiasi. „Prieš savaitę viešojo transporto stotelėje prie manęs priėjo maža mergaitė ir paklausė, ar man reikia pagalbos. Ji palaukė kartu, palydėjo iki autobuso. Man buvo taip šilta – jei jau vaikai atpažįsta baltąją lazdelę ir supranta, ką ji reiškia, tai ženklas, kad visuomenė keičiasi“, – sako moteris.

Ambicingų tikslų nestokojanti sportininkė neslepia, kad svajoja dalyvauti bent penkiose paralimpinėse žaidynėse. „Kai pernai penkiakovininkė Laura Asadauskaitė man įteikė apdovanojimą, jai pasakiau, kad noriu pasiekti tiek olimpiadų, kaip ir ji. Ji dalyvavo penkiose, tai ir mano toks tikslas“, – šypsosi sportininkė.

Artimiausi O. Dobrovolskajos tikslai – 2026 m. Europos čempionatas, 2027 m. pasaulio čempionatas ir 2028 m. paralimpinės žaidynės Los Andžele. Sportininkė jau turi solidžios patirties didžiausiose pasaulio arenose – 2021 m. dalyvavo Tokijo paralimpinėse žaidynėse, kur užėmė 8 vietą, o 2024 m. Paryžiuje pakilo iki 5-osios vietos. Šiemet pasaulio žmonių su negalia lengvosios atletikos čempionate Indijoje ji pelnė bronzą.

**Daugiau informacijos:**

Jaunius Špakauskas

„Bitė Lietuva“ korporatyvinės komunikacijos vadovas

+370 682 66188, [Jaunius.Spakauskas@bite.lt](mailto:Jaunius.Spakauskas@bite.lt)