

A PARASPORT IS BOLDOGÍT!

„A kedvenc edzőteremben huszadik perce hajtod a kilométereket. Csurog rólad a víz, rosszul leszel, de tudod, hogy mindjárt vége. Már teljesen magadon kívül vagy, amikor a melletted lévő futópadra sandítasz. És nem hiszel a szemednek. Egy féllábú srác sprintel melletted harminc perce”. Nos, pontosan ezeket a reakciókat rögzítette egy rejtett kamerás felvétel, amelyet a 2016-os olimpiai és paralimpiai játékok hivatalos Youtube-csatornáján posztoltak. A videó egy riói edzőteremben készült, látjuk, ahogy három paralimpiai sportoló belép a terembe, majd megpróbál elvegyülni. Látássérült judozó nő, műlábú futó és törpe súlyemelő. Vajon miért idegen a szemünknek, hogy a fogyatékkal élő emberek is sportolnak? Miért nincs a köztudatban, hogy a sport és a fizikai aktivitás a fogyatékkal élő ember számára, ha lehet, még fontosabb?

- ◆ Tibi oxigénhiánnyal, Petra végtaghiánnyal született, Niki 16 évesen egy autóbaleset következtében megbénult. Ma mindhárman boldog és kiegyensúlyozott életet élnek, amit a sportnak köszönhetnek.

„Az EB alatt, azt hiszem, kigyúrom magam!”

Debreczeni Tibi a szüleivel él, de napközben a Máltai Szeretetszolgálat Budaörsi Napközijében tölti az idejét. Rengeteget jár, illetve gurul színházba, kirándulni, és ha marad ideje, gimiseket korrepetál. „Matematikát szoktam tanítani, ma is jön hozzám egy tizedikes srác. Bukásra áll, és fel kéne hozni. Szeretek segíteni, és szerencsére a gyerekek is elfogadnak mint tanárt. Szóval nem unatkozom” – meséli. De amit még ennél is jobban élvez, az a sport. Hároméves korától tizenhárom éves koráig rendszeresen, majdnem mindennap járt tornázni a Pető Intézetbe. Ma is kéthetente egyszer elviszik a szülei. „Nekem nagyon fontos a sport, feldobódom utána, és könnyebben tudok menni is, szinte repülök. Mindig mondják, hogy miért nem tornázom otthon. Dehát senki nem szeret egyedül otthon lenni! Szerintem egészségesebb, ha eljárak ide-oda, sokkal jobb közösségben lenni, együtt tornázni. Jók a konduktorok is, engem nagyon ismernek, már negyven éve odajárok. Most, hogy jól megcsinálták az elektromos széket, és már a Széll Kálmán tér is akadálymentesített, egyedül is el tudok menni. Régóta vártam arra, hogy függetlenül, szabadon mehessek.” Tibi szerint a sérültek azért nem tudnak sportolni, mert szinte lehetetlen eljutniuk bárhová egyedül. A legtöbb esetben sajnos kell melléjük kísérő, segítő, sőt, a megfelelő sportot sem egyszerű megtalálni.



„NEKEM NAGYON FONTOS
A SPORT, FELDOBÓDOM UTÁNA,
ÉS KÖNNYEBBEN TUDOK MENNI
IS, SZINTE REPÜLÖK.”

„A lengőteke nálam rögtön betalált. Hétéves koromban a szüleim felállítottak egy tekepályát, hogy próbáljam ki otthon, mert ahhoz nem kell mozogni, csak meg kell lökni.” Tibi azóta lengőtekezik, pár hete próbára is tette tudományát a Magyar Máltai Szeretetszolgálat minden évben megrendezett sportnapján. „Nagyon szeretem a sportrendezvényeket, ilyenkor felmegy az adrenalin, egy csomó endorfin termelődik, és kellemesen el is szoktam fáradni.” Tibi tévénezés közben sem tétlenkedik. „Nekem a kilókkal sosem kellett foglalkoznom, mindig sovány voltam, de szoktam súlyzóval edzeni. Nézem a meccset, és közben emelgetem a kétkilós súlyzót. Szeretek sportot nézni. Az EB alatt, azt hiszem, kigyúrom magam” – nevet.



„A LÁBAIMAT NEM TUDOM
KOORDINÁLNI, AZT SEM ÉRZEM,
MERRE KÓSZÁLNAK.”

„A sport nélkül nem lennék az, aki ma vagyok!” **Lévay Petra** végtaghiánnyal született. „Magunk között félkezűként emlegetem magam, de ez azért nem annyira PC. Bár, ha más mondja nekem, azt sem veszem sértőnek.” Tizenhat évesen már világrekordot döntött mellúszásban, de 2004-ben nem jutott ki az athéni olimpiára. Ezért úgy döntött, hogy inkább leérettségizik, és továbbtanul. „Szociálpolitikát tanultam, és most az EMMI-ben dolgozom. 2014 januárjában elkezdtem triatlonozni. 2016 januárjában eljöttem a munkahelyemről fizetés nélküli szabadságra, mert be akarom bizonyítani magamnak, hogy igenis képes vagyok kijutni az olimpiára. Azzal nem is számolok, hogy nem leszek ott” – mondja határozottan.

Talán soha nem kezdett volna el úszni, főleg nem kétévesen, ha nem születik végtaghiánnyal. „Apukám nem tud úszni, anyukám meg éppen hogy elúszkálgat, szóval nem sok esély van arra, hogy letévedtem volna az uszodába. Első körben az volt a cél, hogy megelőzzük az esetleges gerincferdülés kialakulását. Sajnos a végtaghiányos emberek többsége rendelkezik valamilyen szinten gerincferdüléssel, de azért is fontos uszodába vinni a végtaghiányos kisgyereket, mert ott alakul ki az egészséges testképe, ott aztán nincs lehetőség takargatni az adottságaidat.”

Egy kevésbé szerencsés vagy súlyosabb fogyatékkal élő gyerek esetében kőkeményen igénybe veszi a családot a speciális gondoskodás. „Sok olyan példa van, ahol sajnos családok hullanak szét, mert nincsen hozzáértő tanácsadó, aki a segítségükre lehetne. Speciális sportolási lehetőségek sincsenek vidéken. Én gyöngyösi vagyok, és ott például nem igazán volt olyan hely, ahová elvihettek volna, így édesanyám Budapestre, a Dagályba hordott Málnai Istvánhoz. De ma már egyre jobb a helyzet sportolási lehetőségek és az egyéb szabadidős elfoglaltságok terén is: a Kézénfogva Alapítvány Fecske Szolgálat segíti a szülőket abban, hogy lehetőségük nyíljon ügyesbajos dolgaik intézésére fogyatékos gyermekük mellett, vagy a Suhanj! Alapítvány sportprogramjai is sokat segítenek.” Ettől függetlenül sajnos még felnőttként sem problémamentes ügy a testmozgás. „Nekem nincs igazán korlátozottságom, bárhová el tudok menni, bármit meg tudok oldani. Esetleg az előfordul, hogy valamit nehezebben kivitelezek, olyankor maximum segítséget kérek. De egyszer betévedtem egy elit konditerembe, ahol mágnescsúszkával nyílt az ajtó. Az egyik kezemmel kellett volna húzni az ajtót, a másikkal a kártyát tolni. Nehezen tudtam megfogni az ajtó gombját, és háromszor is elrontottam. Ez azon kevés dolgok egyike, amit nem tudok megcsinálni. Szóltam a recepciósnak. Erre ő nagy sóhajtasok és kis megjegyzések közepette segített kinyitni az ajtót. Én meg tudom védeni magam, de nem mindenki ilyen határozott, sok olyan fogyatékos ember van, aki egyetlenegyszer bátorodik elmenni edzőterembe, és ha így bánnak vele, többet nem fog elmenni. Úgyhogy írtam egy levelet a vezetőségnek az esetről.” Petra többek között azért is szeretne paralimpikon lenni, hogy még többen figyeljenek a szavára. „Ha mélyen magamba nézek, a bizonyítási kényszer visszavezethető a fogyatékoságomra. Nem nagyon tudok olyan kilátástalannak tűnő helyzetet, amivel végül ne birkóztam volna meg.” Ez a megalkuvást nem tűrő attitűd abban is megmutatkozik, hogy soha nem fogyatékos sportolókkal edz, holott a teste sokkal érzékenyebben reagál bizonyos mozgulatokra. „Például a biciklin kicsit ferdén ülök, ezért nekem előbb

megfájdul a derekam. Az első triatlonos éveim után sokszor derékfájdalmaim voltak, a felemás terhelés miatt.” Azonban a sikerélmény számára minden fájdalmat felülír. „A személyiségemet teljesen átszította a sport. Sokféle edzővel, sportvezetővel, sportolóval találkoztam, és ők mind formáltak. Egyszer a főnököm (dr. Juhász Péter) azt mondta, hogy a munkámat is úgy végzem, mint egy sportember, csapatjátékos vagyok, a csapat érdekeit mindig magam elé helyezem. Így azt gondolom, hogy a sport nélkül nem lennék az, aki ma vagyok.”

„Idd, te ügyis sportoló vagy!”

Almási Niki, a Paradance Company kerekesszékes táncscsoport egyik alapító tagja, és egy 12 éves kisfiú boldog édesanyja. „Hatan vagyunk (öt lány és egy fiú) kerekesszékesek a csoportban, ránk szabnak egy koreográfiát, és mi eltáncoljuk. Mi mindent a kezünkkel csinálunk: pörgünk, forgunk és kézzel táncolunk” – mondja lelkesen Niki. 1998-ban volt egy autóbalesete, eltört a gerince, lebénultak a lábai. A balesetet követően két éven át otthon ült a négy fal között, nem mert kimenni még az utcára sem, amíg egy szintén sérült szomszédjától nem hallott a kerekesszékes táncscsoportról. „Két év telt el, mire kiléptem a házból. Rengeteget tanultam a csoporttól, mert azt láttam, hogy ők mozgássérülteként is teljes életet élnek, autót vezetnek, gyermeket nevelnek, dolgoznak, háztartást vezetnek. Akkoriban a nadrágomat sem tudtam egyedül felvenni, de a többiek segítettek, és ellestem tőlük, hogyan élhetem önállóan a mindennapjaimat. Nemcsak a tánc miatt járok már, ők lettek a barátaim.” Akkori szerelme a balesetet követően sem hagyta magára, de Niki szakított vele, mivel nem tudta elfogadni az „új testét”, és úgy érezte, csak kolonc lenne a nyakán. „Szerintem mindenki elfogadja a sorsát egy idő után. Nem azt mondom, hogy nem örülnék, ha ez megváltozna, de már megszoktam, elfogadtam. Aki sérülten születik, annak több ideje van elfogadni, neki ez a természetes állapot. Én örülök neki, hogy megtapasztalhattam, milyen futni, milyen normálisan részt venni egy iskolai tornaórán, milyen nem másnak lenni.” Nikiék gyakran fellépnek rendezvényeken és iskolákban is. „A fellépéseken olyan jó, hogy adhatunk a két lábon járó közönségnek, azzal, hogy látják, milyen boldogan táncolunk a kerekesszékünkben. Az ő kis problémájuk (hogy reggel rosszul állt a hajuk) egy csapásra eltörpül ilyenkor.” A fiatal anyuka azt mondja, hogy egész élete tulajdonképpen egy edzés. „Nagyon sokat mozgok. Ugye eleve az, hogy tekerem a kerekesszéket, már önmagában is jó kis karizomgyakorlat. Igazából egy súlyt sem emeltem meg, és nézd, milyen karom van!



„A SZEMÉLYISÉGEMET TELJESEN ÁTSZŐTTE A SPORT.”

Aztán beszállok az autómba, be kell tennem a kerekesszéket, majd ki, ezt körülbelül naponta háromszor-négyszer eljátszom. Az megint edzésszámba megy, hogy az ember felöltözik vagy beszáll a fürdőkádba. A barátaim sportitalt szoktak nekem adni: „Idd, te ügyis sportoló vagy!” Extrém sportokat is kipróbált, például a parasíélést. „Úgy kell elképzelni, hogy ez gyakorlatilag egy ülősi, egy speciális ülőalkalmatosság. Ez a szerkezet helyettesíti és egyesíti a siba-kancsót, a lábszárat, a térdet és a combot. Ülőhelyzetben meg kell találnod az egyensúlyt, ami nekem nehéz, hiszen rossz az egyensúlyérzésem a gerinctörésem miatt. Nagy élmény volt! Ja, és a volt síoktatóm a párom már, és a fiam édesapja” – nevet. Niki para-jet-skizett is. Rettegett, hogy beleesik a vízbe, ami persze meg is történt. „Nem tudok úszni, illetve régen tudtam, de nem bírom elviselni, hogy most a lábaimat nem tudom koordinálni, azt sem érzem, merre kószálnak.” Hozzáteszi, hogy ő nagyon szerencsés, mert lehetősége van sok mindent

megtapasztalni, a legtöbb fogyatékkal élő információ, pénz vagy segítő hiányában nem jut el sportolni, ami nagyon szomorú. „Kevés pénzük van a fogyatékkal élő embereknek, nem tudnak dolgozni, bár az akadálymentesítés egyre jobb. Eleinte engem is az apukám hozott táncolni, aztán megtanultam vezetni, és akkor már sokkal könnyebben ment minden, de ehhez látnom kellett, hogy vannak olyan fogyatékkal élők, akik tudnak autót vezetni.” Niki megérti, ha az emberek nem viselkednek természetesen a jelenlétében, elfogadja, ha megkérdezik, mi történt vele. „Én is voltam a járók oldalán, tudom, hogy amikor kicsit más vagy különleges valami, akkor meg kell nézni. Tizenhat évesen én sem találkoztam sok kerekesszékes emberrel, biztos vagyok benne, hogy az én szemem is megakadt volna rajtuk.” Viszont fontosnak tartja, hogy olyannak fogadjuk el egymást, amilyenek vagyunk, és adjunk lehetőséget a másíknak az élet minden területén. ♦