



# Frame Running/ Bēgimas su triračiu

Jovilė Rackevičiūtė

FusBnl - 1

# Projekto tikslas

- ▶ Pristatyti naują triračių sporto šaką.
- ▶ Atskleisti šios sporto šakos istoriją Lietuvoje, teikiamas galimybes ir naudą sportuojantiems, taikant interviu metodą.

# Kas tai?

- ▶ Nauja paralimpinė lengvosios atletikos sporto šaka, skirta žmonėms, kurie turi judėjimo negalią - cerebrinį paralyžių.
- ▶ Ši sporto šaka triračio pagalba judėjimo negalią turintiems žmonėms suteikia galimybę bėgti.



# Interviu

## Klausimai treneriams:

- ▶ Kokia buvo triračių sporto pradžia Lietuvoje?
- ▶ Kokiose varžybose esate dalyvavę su savo sportininkais ir kokių pasiekimų pasiekę?
- ▶ Kaip manote, ar triratis padėtų judėjimo negalią turintiems vaikams integruotis į bendrojo ugdymo fizinio pamokas?

## Klausimai sportininkams:

- ▶ Kodėl pradėjote treniruotis su triračiais?
- ▶ Kas triračių sporte labiausiai patinka?
- ▶ Koks jausmas dalyvauti pasaulinio lygio varžybose?
- ▶ Kaip manote, kas būtų buvę, jei jūsų vaikystėje būtų buvęs triračių sportas?

## Kokia buvo triračių sporto Lietuvoje pradžia?

„Frame Runnig/Bėgimas su triračiu Lietuvoje atsirado 2018 m., kuomet 1 bėgikas su triračiu sudalyvavo CPISRA (tarpt žmonių su CP organizacija) Pasaulio vasaros žaidynėse Barselonoje. Prizinės vietos neužėmė, tačiau Lietuvai svarbiausia buvo patirtis“ - trenerė Aušra.



## Kodėl pradėjote treniruotis su triračiais?

„Labai norėčiau važiuoti dviračiu, bet kadangi negaliu lankstyti sąnarių šios veiklos vykdyti negaliu, tačiau triračių sporto šaka leidžia bėgti, riedėti nuo kalniukų. Būtent tai sukelia gyvenime daug džiaugsmo“ - Jurga.



## Kas triračių sporte labiausiai patinka?

„Labiausiai patinka tai, kad galiu pati savarankiškai bėgti. Anksčiau, kai bėgdavau su savo bendraamžiais, mane turėdavo iš abiejų pusių laikyti kiti žmonės, kad neprarasčiau pusiausvyros, o dabar tai galiu atlikti savarankiškai“ - Valerija.



„Patinka tai, kad galiu būti judri ir dalyvauti įvairiausiuose šalies organizuojamuose bėgimuose. Šiais metais jau įveikiau 17 skirtingų distancijų maratonus ir nežadu sustoti“ - Olga.







## Kokiose varžybose esate dalyvavę su savo sportininkais ir kokius pasiekimus pasiekę?

„2019 m į tarptautinę Danijos Frame running stovyklą ir varžybas išvyko 1 mergaitė, ten laimėjo 2 aukso medalius. Po pandemijos į Daniją grįžome su 7 bėgikais iš Vilniaus ir Šiaulių, kurie iškovojo 11 medalių (100, 200, 400, 800, 1500 m) bėgimuose. 2023 šiose varžybose mūsų 9 sportininkai iškovojo net 17 medalių įvairiausiuose bėgimo rungtyse.

2022 m 2 sportininkai dalyvavo IWAS pasaulio žaidynėse Portugalijoje, iš kurių grįžo su 4 medaliais (100 ir 200m).

2023 m tie patys 2 sportininkai iš Šveicarijos Notwill Grand Prix grįžo su pagerintais asmeniniais rezultatais, kurie atvėrė kelią į 2023 World Para Championship Paris. Čia Deividas iškovojo 4 vietą pralaimėjęs tik 0,002 s bronzai“ - trenerė Aušra.



## Koks jausmas dalyvauti pasaulinio lygio varžybose?

„Prieš kiekvienas pasaulinio lygio varžybas jaučiu didelę atsakomybę, nes atstovauju savo šalį Lietuvą. Labai džiaugiuosi, kad laimiu prizines vietas ir taip garsinu savo šalį. Man tai yra didžiulė garbė“ - Bela.

„Tai suteikia daug džiaugsmo, nes triračių sporto šaka leidžia pasireikšti ne tik Lietuvoje, bet ir užsienyje“ - Deividas.



Kaip manote ar triratis padėtų judėjimo negalią turintiems vaikams integruotis į bendrojo ugdymo fizinio pamokas?

„Triratis tikrai padėtų mokiniams negalintiems judėti integruotis, jeigu tokie mokiniai turėtų asistentus. Su triračiu mokiniai gali bėgti visas lengvosios atletikos distancijas: sveiki bėga savo taku, o su triračiu- savo. Taip visi jaučiasi gerai ir neišsiskiria. Integracija gali būti ir apšilimo metu, darant tempimo pratimus, nes jie atliekami ant triračio, tad mokinys atlieka viską savarankiškai“ - trenerė Aušra.



Kaip manote, kas būtų buvę jei  
jūsų vaikystėje būtų buvęs  
triračių sportas?

„Būtų buvę labai gerai, būtume buvę  
įtraukti į fizinio ugdymo pamokas ir  
būtume galėję anksčiau pradėti bėgioti“  
- Olga ir Deividas.



# Išvados

- ▶ Frame Runnig/Bėgimas su triračiu yra labai perspektyvi nauja paralimpinė sporto šaka, Lietuvoje atsiradusi 2018 m., bet jau turinti didelį skaičių pasiekimų tarptautinėse varžybose
- ▶ Ši sporto šaka atveria galimybes judėjimo negalią turintiems žmonėms būti judriems, savarankiškai sportuoti ir įsitraukti į bėgimo renginius tiek Lietuvoje, tiek užsienyje.
- ▶ Šios sporto šakos dėka pagerėja negalią turinčių sportininkų ne tik fizinė būklė, bet ir psichologinė savijauta - jie jaučiasi lygiaverčiais sporto dalyviais, įsilieja į sporto bendruomenę, šis sportas didina jų pasitikėjimą savimi ir teikia džiaugsmo.
- ▶ Triračių sporto šaka puiki priemonė judėjimo negalią turinčius vaikus integruoti į bendrojo lavinimo mokyklų fizinio ugdymo pamokas.