

LEPOJOS BŪT ES

VĀRDS: KLASE:



STARPTAUTISKĀ PARALIMPISKĀ KOMITEJA

LEPOJOS BŪT ES

Aplūko zemāk redzamo cilvēku attēlus un izlasi par viņu sasniegumiem!

"SVEIKI, ES ESMU ANANIASS ŠIKONGO. KAD MAN BIJA 3 GADI, ES NEGADĪJUMĀ ZAUDĒJU KREISO ACI. TRĪS GADUS VĒLĀK MAN IESPĒRA ĒZELIS UN MANA LABĀ ACS TIKA SMAGI IEVAINOTA, UN ES ZAUDĒJU REDZI ARĪ ŠAJĀ ACĪ. ES KĻUVU AKLS SEŠU GADU VECUMĀ.

Es sāku nodarboties ar paravieglatlētiku, kad man bija 14 gadi. Es esmu sprinteris. Kopā ar mani skrien redzīgs gids.

Es skrienu 100, 200 un 400 metru distances. Es sacenšos ar citiem neredzīgiem paraspirtistiem. Es sāku pārstāvēt savu valsti - Namībiju - 2004. gadā. 2012. gada paralimpiskajās spēlēs Londonā es savainoju kājas muskuli. Tas nozīmēja, ka man neveicās pārāk labi. Četrus gadus vēlāk, 2016. gadā Riodežaneiro olimpiskajās spēlēs, es ierakstīju savu vārdu vēsturē, kļūstot par pirmo vīrieti no Namībijas, kurš izcīnījis paralimpisko spēļu zelta medaļu. 200 metrus es noskrēju 22,44 sekundēs, labojot paralimpisko rekordu. Es biju sajūsmā."



© Buda Mendes / Getty Images

Vāka attēls: © Ian Walton / Getty Images

LEPOJOS BŪT ES

"ES ESMU JIPA PINA ŠŪ. ES PIEDZIMU AR SASLIMŠANU, KO SAUC PAR MUSKUĻU DISTROFIJU. KAD BIJU MAZA, MANI MUSKUĻI, ĪPĀŠI KĀJU MUSKUĻI, KĻUVA ARVIEN VĀJĀKI. ES SĀKU IZMANTOT RĀTIŅKRĒSLU 13 GADU VECUMĀ.

Es esmu parapeldētāja. Es iemācījos peldēt, kad man bija 5 gadi. Kāds pamanīja manu talantu peldēšanā, un septiņus gadus vēlāk es kļuva par profesionālu peldētāju. Es sāku peldēt brīvā stilā, bet, tā kā mani muskuļi kļuva vājāki, man bija grūti izmantot kājas. Tagad es izmantoju rokas, lai peldētu uz muguras. 2008. gadā Pekinā es kļuva par pirmo Singapūras sportisti, kas izcīnīja paralimpisko zelta medaļu. Šis ir mans neaizmirstamākais sporta sasniegums. Četrus gadus vēlāk, 2016. gada Riodežaneiro paralimpiskajās spēlēs, man bija tas gods nest Singapūras karogu spēļu atklāšanas ceremonijā.

Es studēju socioloģiju universitātē, man patīk gatavot ēst un es vēlos iedrošināt jūs visus sapņot lielus sapņus."



© Hagen Hopkins / Stringer / Getty Images



© Peter Macdiarmid / Getty Images

"SVEIKI, ES ESMU HIDETAKA SUGIMURA. ES PIEDZIMU AR SASLIMŠANU, KO SAUC PAR MUSKUĻU DISTROFIJU.

Es pārvietojos ratiņkrēslā, jo man ir traucēta roku un kāju darbība, un man ir grūti noturēt līdzsvaru. Kad biju jaunāka, es ļoti vēlējos nodarboties ar sportu. Skolotājs man ieteica izmēģināt parasportu, ko sauc par boču. Tā ir spēle, kas prasa lielu koncentrēšanos un precizitāti.

Pārstāvēd savu valsti Japānu, es ceļoju pa visu pasauli, piedaloties komandu un individuālajās bočas sacensībās. Es un mani komandas biedri bijām ļoti lepni, ka 2016. gada Riodežaneiro paralimpiskajās spēlēs izcīnījām sudraba medaļas. Mēs ļoti cītīgi trenējamies un ar nepacietību gaidām, kad varēsim startēt 2020. gada Tokijas paralimpiskajās spēlēs savu līdzjutēju un ģimenes priekšā. Šoreiz ceram izcīnīt zeltu. Mēs nevaram vien sagaidīt nākamās spēles!"

LEPOJOS BŪT ES

“ES ESMU KUNIKO OBINATA. KAD MAN BIJA 8 GADI, ES IEKĻUVU SATIKSMES NEGADĪJUMĀ. TĀ RĒZULTĀTĀ MAN TIKA AMPUTĒTA KĀJA. KAD STUDĒJU UNIVERSITĀTĒ, MANA DZĪVE MAINĪJĀS, JO NEJAUŠI ATRADU PAMESTU SLĒPJU PĀRI. NOLĒMU PAMĒGINĀT SLĒPOŠANU UN IEMĪLĒJU ĀTRUMU UN SNIEGA SKAISTUMU.

Es sāku regulāri trenēties paralēli mācībām. Es pārstāvēju savu valsti – Japānu – paralimpiskajās kalnu paraslēpošanas sacensībās. Es startēju nobrauciena un slaloma sacensībās, izmantojot sēdslēpes. Ātra slēpošana pa kalna nogāzi ir patiesi aizraujoša. Tas bija ļoti jautri.

Es piedalījos piecās ziemas paralimpiskajās spēlēs, tostarp 1998. gada spēlēs, kas notika Japānas pilsētā Nagano. Es biju ļoti lepna, ka izcīnīju paralimpisko zelta medaļu spēlēs, kas notika tieši manā valstī. Es esmu kļuvusi par vienu no Japānas titulētākajām sportistēm.

Savu profesionālo sporta karjeru es pabeidzu 38 gadu vecumā. Tagad es sniedzu konsultācijas nākamo paralimpisko spēļu, kas 2021. gadā notiks Tokijā, rīkotājiem.

Esmu ļoti pateicīga, ka nejauši atradu šīs slēpes!”



© Kevin C. Cox / Getty Images

LEPOJOS BŪTĒS

AR KO ES LEPOJOS?

Uzraksti īsu emuāru, stāstu, rakstu avīzei vai žurnālam, izveido personisku plakātu vai līdzīgu mākslas darbu, kurā sīkāk parādīti, kāpēc tu lepojies ar to, kas esi!