

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

# OLIMPINĖ PANORAMA

2019 m. lapkritis Nr. 11 (123)



## Tokijo kartelė

Kokio aukščio prireiks  
šulininko Adrijaus  
Glebausko olimpiniam  
kelialapiui?



[WWW.LTOK.LT](http://WWW.LTOK.LT)

DOSNIAUSIOS  
ŠVENTĖS!



**BUTAS  
SU VAIZDU  
Į GEDIMINO PILĮ**

T-Roc

x10



Touareg

x5



T-Cross

x15



**30**

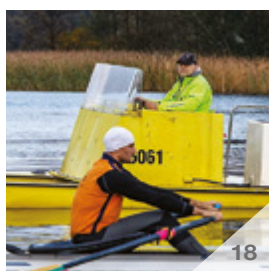
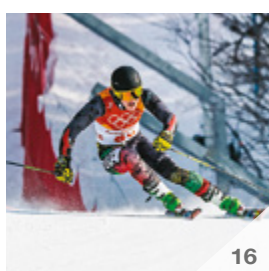
**VOLKSWAGEN  
VISUREIGIŲ**

**5000  
DAIKTINIŲ PRIZŲ**

PIRKITE BILJETUS

**LAPKRIČIO 24 D. –  
GRUODŽIO 28 D.**

# TURINYS



5

## SKAITYTOJAMS

LTOK PREZIDENTĖS MINTYS

6

## GENERALINĖ ASAMBLĖJA

EUROPOS OLIMPINIO SPORTO KRYPTYS

8

## PAGERBTUVĖS

REPETICIJOS PRIEŠ TOKIJO ŽAIDYNES

10

## VEIDAS

TALENTO STIPRYBĖ – KOVINGUMAS

11

## ĮKURTUVĖS

DURIS ATVĖRĖ „LTEAM LAB“

12

## OLIMPINIS KANDIDATAS

Į AUKŠTUMAS – IŠ AUKŠTŲJŲ KAPLIŲ

14

## PARALIMPIEČIAI

ČEMPIONO TIKSLAS – UŽAUGINTI ŽMOGŲ

16

## OLIMPIETIS

ŽIEMOS EGZAMINAI

18

## TRENERIS

DIDELIO GALVOS SKAUSMO DAR NĖRA

20

## IŠ ARTI

MAIŠTĄ DĖLIOJA ĮGUDUSI RANKA

24

## SUKAKTIS

ŽINOMA PASAULYJE, GERBIAMA NAMUOSE

26

## „LTEAM“ APDOVANOJIMAI

KAS Į VIRŠŲ KELS STATULĖLES?

28

## OLIMPINIS ŠVIETIMAS

KVIEČIA MAŽŲJŲ ŽAIDYNĖS  
ĮSPŪDINGAS OLIMPINIS MĖNUO

30

## KINO FESTIVALIS

ISTORIJOS, PAKEITUSIOS GYVENIMUS

32

## KRONIKA

LTOK ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

## PAMĄSTYMAI

APIE KLIMATO KAITĄ – SPORTIŠKAI

## LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2003 m.  
Nr. 11 (123), 2019 m.



## VIRŠELYJE

Šuolininkas į aukštį Adrijus Glebauskas

*Vytauto Dranginio nuotr.*

## REDAKTORIUS

Bronius Čekanauskas

## AUTORIAI

Marytė Marcinkevičiūtė  
Inga Jarmalaitė  
Marius Grinbergas  
Lina Daugėlaitė  
Jaunius Sarapas  
Vytautas Žeimantas  
Dainius Genys

## FOTOGRAFAS

Alfredas Pliadis

## KALBOS REDAKTORĖ

Inga Necelienė

## MAKETUOTOJAS

Artūras Gimžauskas

## KONTAKTAI

Olimpiečių g. 15, LT-09200 Vilnius  
panorama@ltok.lt

## INTERNETO SVETAINĖ

www.ltok.lt

## SPAUSDINA

„Lietuvos ryto“ spaustuvė

## TIRAŽAS

4000 egz.  
ISSN 1648-6331  
Online ISSN 2351-5899

Jei norite dalytis žurnalo medžiaga su savo skaitytojais, privalu pranešti, kad informacijos šaltinis – „Olimpinė panorama“

# Būsto draudimas dabar kainuoja centus

Vos 30 ct per dieną —  
tiek vidutiniškai moka mūsų klientai  
už savo turto draudimą.



Tik dabar kartu su savo draudimu pasirinkite vieną iš dovanų:



Pagalbos namuose  
draudimą



Atostogų kelionės nutraukimo  
ar atšaukimo išlaidų draudimą



Paminklų  
draudimą

Užեikite į artimiausią ERGO aptarnavimo skyrių ir sužinokite, kiek būsto draudimas kainuos jums. Arba susisiekite [www.ergo.lt](http://www.ergo.lt) ar tel. 1887.

**ERGO**

OFICIALUS RĖMĖJAS



Pašūlymas galioja fūzūiams ERGO Insurance SE Lietuvos filialas klientams 2019 09 09 – 2020 01 31, sudariusiems metinę pastatų, namų turto draudimo sutartį pagal akcijos sąlygas ir sumokėjusiems draudimo įmoką arba jos dalį. Reklamoje pateikta 30 ct/dienai įmoka yra vidutinė įmoka už nuolat gyvenamų pastatų ir namų turto (be mobiliųjų telefonų) draudimą 2018 metais. Pašūlymo sąlygos taikomos nuolat gyvenamiems namams ir butams, vienerių metų sutarčiai. Metinę įmoką galima skaidyti į kelis mokėjimus arba mokėti kas mėnesį per e-sąskaitą be pabrangimo. Daugiau apie akcijos taisykles — [www.ergo.lt](http://www.ergo.lt) ir tel. 1887.

# BE ŠVIETIMO NEBUS ČEMPIONŲ

**ĮSIBĖGĖJO LIETUVOS MOKYKLŲ ŽAIDYNĖS, BAIGĖSI PRADINUKAMS SKIRTAS PROJEKTAS „OLIMPINIS MĖNUO“, PRASIDĖJO REGISTRACIJA Į LIETUVOS MAŽŪJŲ ŽAIDYNES. PAJŪRYJE SUSITINKA „SVAJONIŲ KOMANDOS“, VILNIJUJE, KAUNE, KLAIPĖDOJE IR ŠIAULIUOSE Į KIŅO TEATRUS KVIEČIA SPORTO KINO FESTIVALIS. VISA TAI – LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO OLIMPINIO ŠVIETIMO DIREKCIJOS DRAUGE SU PARTNERIAIS ORGANIZUOJAMI PROJEKTAI.**

Ar nacionalinis olimpinis komitetas turi tuo rūpintis ir rodyti pavyzdį? Apie olimpinį švietimą kalbamės su LTOK prezidente Daina Gudžinevičiute.

**Kokią vietą, žvelgiant į visą olimpinį judėjimą, užima olimpinis švietimas?**

Olimpinis švietimas yra olimpinio judėjimo pagrindas. Senovės Graikijoje tai buvo filosofija, perteikiama per sportą. Atkuriant olimpinį judėjimą ir olimpines žaidynes Pierre'o de Coubertino suvokimas irgi buvo paremtas švietimo idėjomis. Pirmoje vietoje buvo edukacinė misija: šis judėjimas skirtas jauniems žmonėms, kad jie būtų fiziškai stipresni, o pasitelkus sportą būtų perteikiamos tam tikros idėjos – nuo visuotinės taikos iki nediskriminavimo, universalumo, vienybės, tvarios visuomenės, pagarbos vienas kitam. Visa tai ir yra olimpinis švietimas, o sportas – priemonė toms idėjoms perteikti.

Olimpinė chartija sako, kad nacionalinių olimpinių komitetų misija – skleisti olimpinį judėjimą savo šalyje ir visų pirma olimpines vertybes. Ir tik tada nacionaliniai olimpiniai komitetai privalo užtikrinti savo šalies sportininkų pasiruošimą ir dalyvavimą olimpinėse žaidynėse.

**Kiek resursų šviečiamajai veiklai skiria LTOK?**

Nacionaliniai olimpiniai komitetai turi galimybę pasirinkti, ką ir kaip jie nori daryti. Tarptautinis olimpinis komitetas mums duoda tam tikras gaires. Derindami jas ir vidinę situaciją vadovai sprendžia, kur yra prioritetai. LTOK komanda supranta olimpinio švietimo svarbą, esame įsitikinę, kad be olimpinio švietimo nebus olimpinių čempionų. Ir atvirkščiai – be aukšto meistriškumo sportininkų sunku



Vytauto Dranginio nuotr.

skleisti olimpines idėjas. Šis procesas – ilga šachmatų partija, tačiau ją žaidžia ne tik LTOK, bet ir viso pasaulio olimpiniai komitetai.

Kalbant apie resursus, mūsų komitete yra padalinys, kuris rūpinasi tik olimpinio švietimu. Tai tik du žmonės, atliekantys milžinišką ir naudingą darbą.

**Pirmoji šalies pora, prezidentas Gitanas Nausėda su ponia Diana Nausėdiene, tapo atitinkamai Lietuvos mokyklų ir Lietuvos mažųjų žaidynių ambasadoriais. Ką tai reiškia?**

Šalies prezidentas ir pirmoji ponia sutiko prisidėti prie LTOK ir partnerių vykdomų projektų. Džiaugiamės tuo ir esame jiems dėkingi. Lyg ir visi supranta, kad olimpinis švietimas svarbus, kad visi turime būti fiziškai aktyvūs, bet statistika rodo kitokius skaičius: vaikai turi antsvorio, stuburo, širdies ir kraujagyslių problemų, nekontroliuoja savo laiko prie ekranų. Jie tikrai nėra pakankamai fiziškai aktyvūs. Pirmoji Lietuvos pora

supranta, su kokiais iššūkiais susiduria visuomenė. Su jų pagalba galime daug plačiau kalbėti apie problemų sprendimo būdus, apie sporto ir olimpizmo teikiamą naudą vaikams.

**Kuo olimpinis švietimas prisideda prie tvarios, visomis prasmėmis sveikesnės visuomenės?**

LTOK švietimo projektai apima kelias tikslines grupes – darželinukus, moksleivius, mokytojus, visuomenę. Manau, mes esame išskirtiniai tuo, kad pamatę problemą prisidedame prie jos sprendimo, ieškome būdų jai įveikti. Lietuvos mažųjų žaidynės, Lietuvos mokyklų žaidynės, pradinukams skirtas „Olimpinis mėnuo“, Olimpinių vertybių ugdymo programa pedagogams – šie projektai atsirado ne šiaip sau, o siekiant pakoreguoti esamą situaciją. Jais siekiame ne tik pratinti žmogų sportuoti ir būti aktyvų visą gyvenimą, bet ir ugdyti universaliąsias vertybes, kūno, proto ir sielos balansą.

*Kalbino Gedas Saročka*

”  
**IR ATVIRKŠČIAI –  
BE AUKŠTO  
MEISTRISKUMO  
SPORTININKŲ  
SUNKU SKLEISTI  
OLIMPINES  
IDĖJAS. ŠIS  
PROCESAS –  
ILGA ŠACHMATŲ  
PARTIJA.**



Europos olimpinų komitetų generalinės asamblėjos dalyviai

# EUROPOS OLIMPINIO SPORTO KRYPTYS

**SPALIO 25–26 D. VARŠUVOJE VYKO 48-OJI EUROPOS OLIMPINIŲ KOMITETŲ GENERALINĖ ASAMBLĖJA, KURIOJE DALYVAVO LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO PREZIDENTĖ DAINA GUDZINEVIČIŪTĖ IR GENERALINIS SEKRETORIUS VALENTINAS PAKETŪRAS.**

„Išvyka į Varšuvą buvo vertinga, čia susirinko svarbiausi Europos olimpinio sporto asmenys. Neatsitiktinai Europos olimpinų komitetų (EOK) Vykdomojo komiteto posėdis, o vėliau ir generalinė asamblėja vyko Lenkijoje. Šios šalies olimpinis komitetas minėjo šimto metų veiklos jubiliejų.

Iš to, ką nuveikėme ir kokius sprendimus priėmėme, išskirčiau generalinėje asamblėjoje patvirtintą naują EOK įstatų redakciją, į kurią įtrauktos ir man, kaip buvusiai Tarptautinio olimpinio komiteto Lyčių lygybės komisijos pirmininkei, svarbios TOK rekomendacijos, kuriomis siekiama užtikrinti lyčių lygybę Europos sporte plačiaja prasme.

Išgirdome ataskaitas iš praėjusių Europos žaidynių Minske, sužinojome, kaip žaidynėms rengiasi Tokijo, Pekino, Milano kartu su Kortina organizaciniai komitetai.

Bendravome su Lenkijos prezidentu Andrzejumi Duda, LTOK prizų pasveikinome Lenkijos olimpinio komiteto vadovus, Piotro Nurowskio prizų apdovanojome geriausią jaunąjį Europos sportininką – tokiu pačiu, kokiu dvejus metus iš eilės buvo apdovanojama Rūta Meilutytė“, – apie išvyką pasakojo LTOK prezidentė D.Gudzinevičiūtė.

Dviejų dienų svarbiausių Europos sporto asmenų susitikimą atidarė Tarptautinio olimpinio komiteto prezidentas Thomas Bachas. Savo kalboje TOK vadovas pabrėžė antrųjų Europos žaidynių Minske sėkmę, visų 50 Europos nacionalinių olimpinų komitetų veiksmingumą ir dinamiškumą.

T.Bachas aptarė vienybės, politinio neutralumo ir

solidarumo poreikį, nes be jų neįmanoma vykdyti olimpinės misijos – pasitelkiant sportą kurti geresnį pasaulį. Baigdamas savo kalbą TOK prezidentas teigiamai įvertino Europos sporto modelį, pažadėjo tolesnį TOK palaikymą.

EOK prezidentas Janezas Kocijančičius pabrėžė universalumo, gerojo valdymo ir etikos svarbą visam olimpiniam judėjimui. Padėkojęs didžiųjų EOK sporto renginių – Europos jaunimo olimpinų žiemos ir vasaros festivalių, Europos mažųjų valstybių žaidynių bei Europos žaidynių – organizatoriams, J.Kocijančičius akcentavo būtinybę svarbesnį dėmesį teikti pastarajam sporto renginiui.

„Europos žaidynės turėtų dar labiau integruotis į olimpinį judėjimą ir būti pagrindine kvalifikacijos į olimpinės žaidynes dalimi“, – sakė EOK vadovas.

EOK generalinis sekretorius Raffaele'is Pagnozzi pranešė apie pagrindinės EOK būstinės veiklą, atkreipė dėmesį į kintančias sporto tendencijas, apžvelgė būsimą strategiją ir investicijas, kurias EOK atliks komunikacijos ir skaitmeninės žiniasklaidos srityse.

EOK vykdomojo komiteto narys, TOK narys ir Minsko žaidynių koordinavimo komisijos pirmininkas Spyrosas Capralas pateikė galutinę ataskaitą apie Europos žaidynes Baltarusijos sostinėje. S.Capralas savo pranešime daugiausia dėmesio skyrė priemonėms, kuriomis bus galima toliau tobulinti žaidynes, bei būdams, kaip sustiprinti žaidynių programą, rinkodarą ir tvarumą.

Asamblėjos Varšuvoje dalyvius taip pat pasveikino

# 100

SUKAKTIS

1919 m. spalio 12 d. į Krokuvos prancūzų viešbutį susirinkęs sporto aktyvas įkūrė Lenkijos olimpinį žaidynių organizacinį komitetą. 1919 m. gruodžio 1 d. įvyko pirmasis šio komiteto posėdis, per kurį buvo patvirtintas komiteto statusas ir kreiptasi į Tarptautinį olimpinį komitetą dėl pripažinimo. Pirmininku buvo išrinktas kunigaikštis Stefanus Lubomirskis. 1924 m. pavadinimas buvo pakeistas į Lenkijos olimpinį komitetą. Olimpinėse žaidynėse lenkai debiutavo 1924 m. Paryžiuje. Pirmuosius medalius iškovojo dviratininkai: Janas Lazaruskis, Franciszekas Szymczyk, Jozefas Lange ir Tomaszas Stankiewiczzius 4000 m persekiojimo lenktynėse buvo antri. Jojimo kličių įveikimo rungtyje bronzos medalį laimėjo Adamas Krolkiewiczzius.



D.Gudzinevičiūtė ir V.Paketūras Lenkijos olimpinio komiteto prezidentui A.Krasnickiui įteikė „Pergalės“ skulptūrą

”  
NEATSITIKTINAI  
EUROPOS OLIMPINIŲ  
KOMITETŲ  
VYKDOMOJO  
KOMITETO  
POSĖDIS, O VĒLIAU  
IR GENERALINĖ  
ASAMBLĖJA VYKO  
LENKIOJE. ŠIOS  
ŠALIES OLIMPINIS  
KOMITETAS MINĖJO  
ŠIMTO METŲ  
VEIKLOS JUBILIEJŲ.

DAINA GUDZINEVIČIŪTĖ

Lenkijos olimpinio komiteto prezidentas ir renginio šeimininkas Andrzejus Krasnickis bei Lenkijos sporto ir turizmo ministras Witoldas Bańka.

Per generalinę asamblėją buvo patvirtintos 2018 m. TOK finansinės ataskaitos, 2020 m. biudžetas ir EOK įstatų pakeitimai, įskaitant TOK rekomendacijas dėl lyčių lygybės, kuriomis siekiama suteikti EOK pagrindinį vaidmenį didinant moterų skaičių svarbiausiose sporto vadybos pozicijose.

Asamblėjai buvo pateiktos 2023 m. Europos žaidynių, kurios vyks Krokuvoje ir šalimais esančiame Mažosios Lenkijos regione, 2020 m. Tokijo vasaros, 2022 m. Pekine ir 2026 m. Milane bei Kortina d'Ampece vyksiančių žiemos olimpijų žaidynių ataskaitos.

Buvęs EOK vykdomojo komiteto narys ir Slovakijos olimpinio komiteto prezidentas Františekas Chmelaras asamblėjos metu buvo apdovanotas EOK ordinu „Už nuopelnus“.

Generalinės asamblėjos pabaigoje tradiciškai buvo paskelbtas geriausias jaunas Europos sportininkas. Šįkart P.Nurowskio prizą atsiėmė šuolininkė į aukštį iš Ukrainos Jaroslava Mahučik.

Asamblėjos nariai taip pat pasveikino Lenkijos nacionalinį olimpinį komitetą šimtųjų metinių proga. LTOK prezidentė kolegoms iš Lenkijos įteikė LTOK apdovanojimą „Pergalė“.

Generalinės asamblėjos išvakarėse Varšuvoje vyko EOK vykdomojo komiteto posėdis.

D.Gudzinevičiūtė su kitais TOK vykdomojo komiteto nariais bei TOK prezidentu T.Bachu lankėsi Lenkijos prezidentūroje. Su kaimyninės šalies vadovu A.Duda buvo aptartos Europos ir Lenkijos sporto ateities kryptys bei prioritetai.



TOK prezidentas T.Bachas

# REPETICIJOS PRIEŠ TOKIJO ŽAIDYNES

**VASARĄ VYKUSIOSE EUROPOS ŽAIDYNĖSE MINSKE IR EUROPOS JAUNIMO OLIMPINIAME FESTIVALyje BAKU LIETUVOS SPORTININKAI IŠKOVOJO KETURIS MEDALIUS, DAR BŪRYS ATLETŲ LIKO ARTI APDOVANOJIMŲ PAKYLOS. VISI JIE SPALIO 29-OSIOS POPIETĘ BUVO PAGERBTI LIETUVOS TAUTINIAME OLIMPINIAME KOMITETE.**

JAUNIUS SARAPAS

Sauliaus Čirbos nuotr.



LTOK atminimo diplomais ir premijomis apdovanoji sportininkai

LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė bei Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos Sporto grupės vadovas Rolandas Zuoza pagerbimo ceremonijoje pasveikino Baku vykusio penkioliktojo jaunimo olimpinio festivalio sidabro medaliai laimėtoją ir antrose Europos žaidynėse Minske 1–6 vietas iškovojusius sportininkus bei jų trenerius.

„Norime jums dar kartą padėkoti ir pasidžiaugti pasiekimais. Kasmet turime po kelis olimpinis renginius, o šiemet kartu su žiemos jaunimo olimpinio festivaliu jų buvo net trys. Simboliškai susidėliojo ir varžybų eiliškumas: festivalis, žaidynės – ir pirmyn į Tokiją“, – sakydama sveikinimo kalbą pabrėžė D.Gudžinevičiūtė.

„Noriu jus pasveikinti ministro vardu, pasidžiaugti jūsų laimėjimais, tikėti, kad ateityje visi pateksite į olimpines žaidynes ir puoselėsite olimpizmo bei sporto vertybes. Sėkmės tolesniuose jūsų startuose. Ir, žinoma, finišuose“, – linkėjo R.Zuoza.

Pirmasis plojimų sulaukė jauniausias laureatas – Azerbaidžane sidabro medalį iškovojęs tenisininkas Vilius Gaubas, į LTOK būstinę atvykęs tiesiai iš turnyro Ispanijoje. Antrą reitingą tarp varžybų da-

lyvių turėjęs 14-metis lietuvis pakeliui į finalą įveikė pajėgius varžovus iš Kipro, Estijos ir Čekijos, o finale grūmėsi su Ispanijos tenisininku.

„Medalis vis dar namuose, Šiauliuose. Kai grįžtu, visada einu pasižiūrėti ir juo pasidžiaugti, – šypsojosi tenisininkas. – Šis pasiekimas labai daug padėjo: tiek psichologiškai, tiek fiziškai, įgavau pasitikėjimo savimi, dabar ir su vyresniais pavyksta gerai sužaisti svarbiose kovose.“

Iš kaimyninės Baltarusijos „LTeam“ komandos nariai parvežė tris apdovanojimus. Du iš jų – Lietuvos dviračių treko karaliene vadinama Simona Krupeckaitė. 36-erių metų atletė kartu su Migle Marozaitė iškovojė komandinės sprinto rungties sidabrą, o keirino varžybose pasidabino aukso medaliu.

„Žaidynės Minske buvo nuostabi repeticija prieš olimpines žaidynes. Jaunimo festivaliai, Europos žaidynės yra labai geras tiek jėgų, tiek dvasios, tiek pasiruošimo išbandymas. Manau, kad galimybė dalyvauti tokiose svarbiose varžybose yra didžiulis žingsnis į priekį. Medicinos personalo, trenerių, sportininkų susibūrimas į vieną komandą užgrūdina, paruošia ir neleidžia atsipalaiduoti“, – pabrėžė

”

**JAUNIMO  
FESTIVALIAI,  
EUROPOS ŽAIDYNĖS  
YRA LABAI GERAS  
TIEK JĖGŲ, TIEK  
DVASIOS, TIEK  
PASIRUOŠIMO  
IŠBANDYMAS.**

**SIMONA KRUPECKAITĖ**





◀ Buvo pagerbti Minske ir Baku dirbę medikai. Tiesa, ne visi jie galėjo atvykti. Iš kairės: LTOK olimpinio sporto direktorius E.Petkus, D.Gudzinevičiūtė, kineziterapeutai T.Linksmuolis, L.Gedminaitė, gydytojai D.Baubinienė, T.Vorobjovas, kineziterapeutė R.Batulevičiūtė, psichologas A.Liachovičius ir R.Zuoza

net ketverių olimpinių žaidynių dalyvė S.Krupeckaitė.

„Tikslą turime vieną – tai olimpinės žaidynės. Šiuo metu dar reikia pasistengti, bet link jų einame teisingu keliu ir tikiu, kad ten pateksime, – pasitikėjimą savo jėgomis demonstravo M.Marozaitė. – Pasirodymas žaidynėse tikrai pridėjo pasitikėjimo savimi ir naudingos svarbių varžybų patirties.“

Aukščiausios prabos medalį Lietuvai Minske laimėjo gimnastas Robertas Tvorogalas. 25-erių metų vilnietis paskutinę varžybų dieną geriausiai atliko pratimus ant skersinio. Robertas aukštas vietas užėmė ir kitose rungtyse: pratimų ant lygiagrečių varžybose liko penktas, daugiakovės – septintas.

„Prieš varžybas buvo labai daug streso, tačiau paties finalo metu jo visai nejaučiau. Dabar, kaip prisimenu, tai viskas tuomet labai greitai prabėgo“, – prisiminimais dalijosi vietą 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse jau iškovojęs gimnastas.

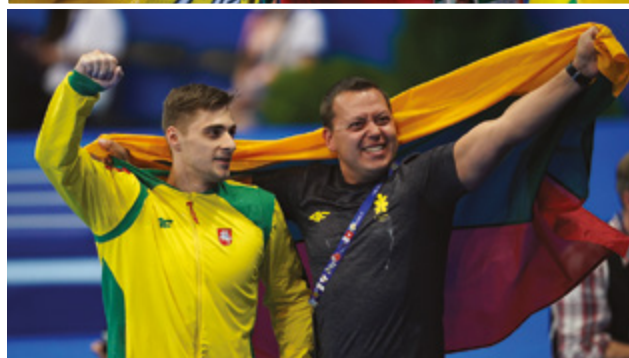
Buvo įvertinti ir per plauką nuo apdovanojimų pakyls likę baidarininkai Ričardas Nekriošius ir Andrejus Olijnikas – jie Minsko kanale vykusiame 1000 m dviviečių baidarių finale užėmė ketvirtą vietą, nuo bronzos medalininkų juos skyrė vos 0,022 sek.

Buvo pagerbti ir penktąsias vietas iškovoję sportininkai: imtynininkė Danutė Domikaitytė, plento dviratininkas Gediminas Bagdonas, šuolininkas į aukštį Adrijus Glebauskas, dviračių treko komandos narys Vasilijus Lendelis, baidarininkas Artūras Seja bei vyrų 3x3 krepšinio komanda, kurioje žaidė Medas Kuprijanovas, Mintautas Bulanovas, Paulius Semaška, Aurelijus Pukelis.

Visiems šiems sportininkams, jų treneriams ir abiejų misijų medicinos personalui buvo įteikti LTOK atminimo diplomai bei premijos.

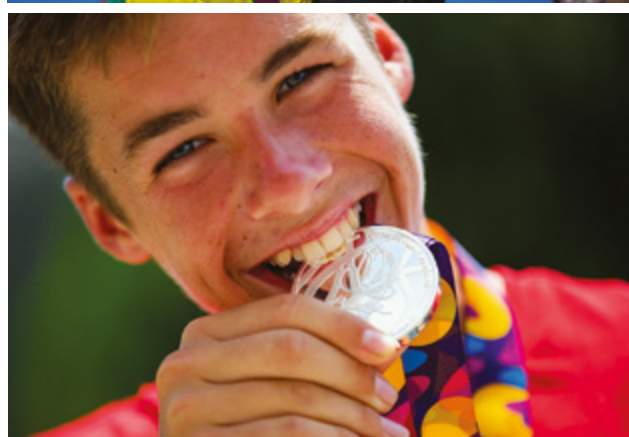


Vytauto Dranginio ir Kipro Štreinikio nuotr.



▲ S.Krupeckaitė, D.Leopoldas ir M.Marozaitė

◀ R.Tvorogalas ir treneris J.Izmodenovas



◀ V.Gaubas

# TALENTO STIPRYBĖ – KOVINGUMAS

**EUROPOS JAUNIMO OLIMPINIO FESTIVALIO VICEČEMPIONAS VILIUS GAUBAS KASDIEN LIEJA PRAKAITĄ TRENIRUOTĖSE, BET TO 14-MEČIUI NEGANA – JIS SU BIČIULIAIŠ TENISĄ ŽAIDŽIA NET LAISVALAIKIU. „TODĖL, KAD TENISĄ ŽAISTI MĀN LABAI SMAGU“, – SAKO JAU KETVERIUS METUS PORTUGALIJOJE BESITRENIRUOJANTIS SPORTININKAS.**

**MARIUS GRINBERGAS**

Laisvo laiko ir atostogų V.Gaubo tvar-karaštyje nėra daug. Daug daugiau vietos kasdieniame grafike užima treniruotės, varžybos, kelionės. Ir taip – nuo sausio iki gruodžio. Nes dažniausiai tiek trunka jaunojo tenisininko sezonas. Be to, dar reikia rasti laiko mokslams.

V.Gaubas – Salduvės progimnazijos aštuntokas. Tačiau savo bendraklasius ir mokytojus jis mato labai retai, nes jau ketverius metus savo antraisiais namais vadina Portugaliją, o mokytis tenka nuotoliniu būdu.

„Nors ir nelengvai, bet deriname mokslą su sportu. Norėčiau, kad Vilius dvylika klasių baigtų Lietuvoje. Tad keliaujame su knygomis, sprendžiame užduotis internete. Mokytojai labai geranoriški“, – paaiškino jaunojo tenisininko mama Asta Gaubienė.

Būtent ji padeda sportininkui jaustis lyg namie ant Viduržemio jūros esančiame Taviros mieste, kuriame 14-metis kartu su bendraamžiais semiasi teniso paslapčių. „Rūpinuosi Viliaus mityba, poilsiu, mokslais, treniruočių procesu“, – sakė A.Gaubienė. „Mamos maistas padeda man stiprėti. Valgau tikrai daug“, – prisipažino paauglys.

Lemtingas posūkis šiauliečių Gaubų šeimoje įvyko tada, kai Šiaulių teniso mokykloje viešėjęs Tarptautinės teniso federacijos (ITF) ekspertas Nikolas Kelaidis rekomendavo pabandyti trenerės Ritos Romencovienės auklėtiniai pasitreniruoti Portugalijoje.

„Pasitreniravau. Labai patiko. Ir nutarėme ten likti“, – trumpai šeimos gyvenimą pakeitusį sprendimą apibūdino V.Gaubas, su komandos draugais, treneriu, bičiuliais jau susikalbant ne tik angliškai, bet ir portugalškai.



Į pagerbtuves LTOK V.Gaubas atvyko su mama, seserimi ir broliu

Sauliaus Čirbos nuotr.

V.Gaubo tėvai patys ne kartą yra laikę rankose raketę, bandę jėgas turnyruose. Jie ir atsivedė tuomet ketverių Vilių į aikštyną. Žaidimas Gaubų atžalai iškart patiko. O kai sūnus pradėjo vis rimčiau treniruotis ir rungtyniauti, Asta nutarė padėti raketę į šalį ir rūpintis atžalos karjera.

Kai tik yra galimybių, Vilius grįžta į Lietuvą – Šiauliuose laukia tėvas Andrius bei Vilniuje studijuojantys brolis Mantas ir sesuo Rusnė. Su mama ir broliu bei seserimi teniso talentas buvo atvykęs ir į Lietuvos tautinį olimpinį komitetą, kuriame spalio 29 d. buvo pagerbti Minske vykusių Europos žaidynių prizininkai ir vienintelis Lietuvai medalį Europos jaunimo olimpiniam festivalyje Baku iškovojęs V.Gaubas.

25 vietą Europos 16-mečių reitinge užimantis V.Gaubas neabejoja – šie metai buvo sėkmingiausi jo karjeroje. Keturiolikmetis, rungtyniaujantis ir vienetų, ir, su partneriais, dvejetų varžybose, šiemet žaidė vienuolikoje ITF turnyrų, tris sykius pateko į finalą, vieną laimėjo. Be to, jis rungtyniavo aštuoniuose Europos teniso asociacijos („Tennis Europe“) jaunių iki 16 m. turnyruose ir net šešis kartus rungsi finale, o dviejuose iš jų triumfavo. Be to, Vilius išbandė jėgas su suaugu-

siais – vienintelio Lietuvoje vykstančio profesionalų turnyro Prezidento taurei laimėti vienetų varžybų at-rankoje, o dvejetų pagrindinėse varžybose su partneriu Ainiumi Sabaliausku nukeliavo iki pusfinalio.

V.Gaubas ir dar du lietuviai – A.Sabaliauskas ir Emilija Tverijonaitė – spalį rungsi Europos teniso asociacijos baigiamajame sezono turnyre „Junior Masters“, kuriame kasmet varžosi aštuoni geriausias rezultatus per sezoną rodę vaikinai ir merginos.

Dabar V.Gaubui – atostogos. Jas praleis Lietuvoje, o vėliau vėl keliaus į Portugaliją – ruošti naujam sezonui. Apie profesionalo karjerą svajojantis sportininkas jau žino, kokio tikslo sieks kitamet: „Stengsiuosi dalyvauti kuo daugiau turnyrų ir patekti tarp 400 geriausių ITF reitingo žaidėjų iki 18 metų.“

Beveik visuose turnyruose su vyresniais už save rungtyniaujantis 14-metis Vilius šiuo metu ITF 18-mečių klasifikacijoje užima 850 vietą. Kas padeda palaužti vyresnius varžovus? „Gal mano užsispyrimas. Visada stengiuosi kovoti iki galo, nenuleisti rankų, nepasiduoti“, – tvirtino Lietuvos teniso talentas.

# DURIS ATVĖRĖ „LTEAM LAB“

**LAPKRIČIO 14 D. VILNIUJE DURIS ATVĖRĖ „AFFIDEA“ KLINIKA, KURIOS PATALPOSE ĮSIKŪRĖ IR SPORTO MEDICINOS, MOKSLO BEI TYRIMŲ LABORATORIJA „LTEAM LAB“, SKIRTA TIEK SPORTO ENTUZIASTAMS, TIEK LIETUVOS OLIMPINĖS KOMANDOS NARIAMS.**

„LTeam LAB“ įkurta bendradarbiaujant „Affidea Lietuva“ ir Lietuvos tautiniam olimpiniam komitetui.

„Džiaugiamės visais rėmėjais ir partneriais, kurie palaiko Lietuvos olimpiečius. Kadangi iki Tokijo olimpiadų žaidynių laiko nebedaug, medicininis palaikymas ypač svarbus. Tikimės, kad bendradarbiavimas su „Affidea“ bus naudingas, prie Lietuvos atletų pergalių svarbiausiose pasaulio varžybose prisidės ir ši klinika“, – sakė LTOK prezidentė Daina Gudzinevičiūtė.

„Tai pirmas tokio pobūdžio „Affidea“ klinika Lietuvoje. Čia, galima sakyti, sujungėme keturių sričių asmens sveikatos priežiūros paslaugas – šeimos mediciną ir gydytojų specialistų konsultacijas, radiologinę diagnostiką, atliksime ultragarso ir mamografijos, automatinės krūtų ultragarso sistemos ABUS bei magnetinio rezonanso tomografijos tyrimus – sporto medicinos, mokslo ir tyrimų laboratoriją bei laboratorinius tyrimus“, – pasakojo „Affidea Lietuva“ vadovas Vitalijus Orlovas.

„LTeam LAB“ laboratorijoje sportininkai ne tik atliks testus bei tyrimus, bet pagal rezultatų analizę galės sulaukti rekomendacijų, kaip sportuoti toliau norint pasiekti ar išlaikyti geriausių sportinę formą. Tuo rūpinsis sporto gydytojai Mantas Ambraška ir Mantvydas Šilkūnas.

„Ši laboratorija yra išskirtinė, nes joje atliekami medicininiai ir fiziologiniai testavimai. Tai nėra nauja praktika, bet iki šiol veikusios laboratorijos nesujungdavo šių rezultatų: analizuodavo arba vienus, arba kitus rodiklius – retai abu kartu“, – atkreipė dėmesį M.Ambraška.

Sporto gydytojas per „LTeam LAB“ atidarymo renginį kartu su olimpinio vicečempionu Sauliumi Ritteriu pademonstravo, kaip vyksta testavi-



Iš kairės: „Affidea“ viceprezidentas M.Goralas, D.Gudzinevičiūtė, V.Orlovas, „Affidea“ klinikos vadovė D.Vegyte

mo procesas – irkluojuojas atliko fizinio pajėgumo ir funkcinį testą. Tam buvo panaudotas „Lode“ kompanijos bėgtakis, kurio pločio užtenka ne tik bėgikams ar dviratininkams, bet ir slidininkams (testas atliekamas su riedslidėmis).

„Buvo neįprasta bėgti apsuptam tokios minios žiūrovų ir atlikti testą. Jį atlieku ne pirmą kartą, tiesa, dažniau ant irklavimo aparato nei ant bėgtakio. Sužavėjo aukščiausio lygio aparatūra, profesionalai medikai. Nuoširdžiai sakau, labai gerai nuteikia tai, kad buvo atidarytas toks centras. Mums, aukščiausių rezultatų siekiantiems sportininkams, kokybiški tyrimai ir jų analizė labai svarbu“, – vertino S.Ritteris.

Papildomas šios laboratorijos pranašumas tas, kad ji įsikūrė „Affidea“ klinikos patalpose, kuriose darbuojasi ir

daugiau nei 20 kitų medicinos sričių specialistų. Tai palengvins „LTeam LAB“ medikų darbą ir sutaupys sportininkų laiko.

„Domėjaisi šia klinika dar prieš savaitę. Gandas apie gerus dalykus sklinda greitai (juokiasi). Man svarbu, kad šioje klinikoje bus galima atlikti daug bandomųjų tyrimų – išsamų kraujo, šuolio, atsigavimo po krūvio ir t.t. Džiaugiuosi, kad technika atkeliauja į vieną vietą, o tyrimus ir sportininko priežiūrą atliks viena komanda“, – sakė kelialapio į Tokijo olimpinės žaidynės savininkė trišuolininkė Diana Zagainova.

Naują laboratoriją apžiūrėjo kanojininkai Henrikas Žustautas ir Jevgenijus Kuračionokas, baidarininkas Simonas Maldonis, ėjike Brigita Virbalytė-Dimšienė, penkiakovininkas Justinas Kinderis, irkluojuotoja Viktorija Senkutė ir tinklininkė Urtė Andriukaitytė.



Testuojamas S.Ritteris

Sauliaus Čibos nuotr.

”**DŽIAUGIUOSI, KAD TECHNIKA ATKELIAUJA Į VIENĄ VIETĄ, O TYRIMUS IR SPORTININKO PRIEŽIŪRĄ ATLIKS VIENA KOMANDA.**

**DIANA ZAGAINOVA**

# Į AUKŠTUMAS – IŠ AUKŠTŲJŲ KAPLIŲ

**TOKIJO OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ KANDIDATAS, LIETUVOS ŠUOLIŲ Į AUKŠTĮ ČEMPIONAS ADRIJUS GLEBAUSKAS – APIE IŠTIKIMYBĘ PIRMAJAI MEILEI, DĖJIMO Į KREPŠĮ KONKURSUS, ŠALIES REKORDO ŠTURMĄ.**

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

Vytauto Dranginio nuotr.



A.Glebauskas virš kartelės

Kauniečiui šuolininkui į aukštį Adrijui Glebauskiui šie metai buvo sėkmingi: jis dalyvavo Europos uždaryjū patalpų čempionate Glazge, per Europos žaidynes Minske užėmė penktą vietą, pasaulinėje universiadoje Neapolyje pelnė bronzos medalį, Lietuvos čempionate Palangoje pasiekė asmeninį rekordą (2 m 28 cm), debiutavo pasaulio čempionate Dohoje ir ten peršoko 2 m 22 cm. Deja, į finalą nepateko.

Per visą Lietuvos lengvosios atletikos istoriją geriausių vyrų šuolininkų į aukštį sąrašą A.Glebauskas dabar užima trečią vietą. Už jį aukščiau šoko tik šalies rekordininkas Rolandas Verkys (1991 m. Varšuvoje – 2 m 34 cm) ir Europos vicečempionas Raivydas Stanys (2015 m. Helsinkyje – 2 m 31 cm).

Kauniečių trenerių Audronės Gavelytės ir Algirdo Baranausko auklėtinis nuo lapkričio 5-osios pradėjo rengtis naujam sezonui ir 20 dienų treniravosi Turkijoje. Šokinėti į aukštį jis pradės nuo gruodžio mėnesio. Šiometinio žiemos sezono A.Glebauskas nežada sureikšminti ir visą dėmesį pasirengęs sutelkti į vasaros startus.

„Šie metai man buvo tikrai geri. Esu patenkintas užimtomis vietomis, du kartus gerinau asmeninį rekordą. Jeigu po pernykščio Europos čempi-

onato Berlyne nebūtų kankinusi kelio problemėlė, sezonas galėjo būti dar geresnis.

Kremtuosi, kad per pasaulio čempionatą Katarė pirmu bandymu nepersėkau 2 m 26 cm ir nepatekau į finalines varžybas. Čempionatui nebuvo lengva rengtis: trūko varžybų emocijų, nes iki jų likus pusantro mėnesio niekur nerungtyniauvau. O stovyklaujant Palangoje, kaip tyčia, dar ir oras pasitaikė blogas – lijo, buvo vėjuota.

Kelio traumą jau išsigydyčiau ir dabar pagrindinis kitų metų mano tikslas – iškovoti kelialapį į Tokijo olimpinės žaidynes bei dalyvauti Europos čempionate Paryžiuje. Olimpiniis normatyvas ypač aukštas (2 m 33 cm), jį kol kas yra įvykdę, regis, vos penki šuolininkai. Dideles viltis sieju su reitingu, kuris man, tikiuosi, padės įgyvendinti savo svajonę. Pagal reitingą buvau pakilęs į 21 vietą, o Tokijuje šokinės 32 sportininkai“, – sako A.Glebauskas.

**Per pasaulio čempionatą Dohoje iš arti matei visą planetos šuolininkų į aukštį žvaigždyną. Kuris sportininkas padarė didžiausią įspūdį?**

Po kulknies traumos į sektorių grįžęs Kataro šuolininkas Mutazas Essa Barshimas, kuriam vieninteliam pavyko peršokti 2 m 37 cm ir 8 cm pa-

gerinti savo paties šio sezono geriausią rezultatą. Manau, šis sportininkas bus pagrindinis favoritas ir Tokijuje.

**Kada visų laikų geriausių Lietuvos šuolininkų į aukštį sąrašą bandysi pakilti į pirmąją vietą?**

Jeigu viskas klostysis sėkmingai, nekamuos traumos, tą padaryti norėčiau per dvejus trejus metus. 2 m 34 cm nėra neįveikiamas aukštis, tačiau reiktų kuo ilgiau būti sveikam, nes iki šiol vis išlįsdavo mažesnė ar didesnė traumėlė.

Gerai žinau: profesionalusis sportas susijęs su traumomis, rimtesnę (patempiau atsispiriamosios kojos kelio sąnario raiščius) pirmą kartą patyriau 2015-aisiais. Gydytojai patarė daryti operaciją, nes trauma galėjo trukdyti ateityje. Paklausiau jų patarimų, nes atakuojant didesnius aukščius didesnė tikimybė vėl ją gauti.

**Siekiant Lietuvos rekordo, reikia įgyti daugiau tarptautinės patirties. Ar nestokoji varžybų?**

Šią vasarą, išskyrus jos pabaigą, tarptautinėmis varžybomis, kuriose teko kovoti su rimtais varžovais, negaliu skųstis. Man jų pakako. Jeigu vasarą būčiau stokojęs tarptautinių startų, būčiau dalyvavęs komercinėse varžybose.

**Kokį rekordinį aukštį esi įveikęs per treniruotes?**

Nepažįstu šuolininko, kuris per pratybas šoktų aukščiau nei per varžybas. Per treniruotes rekordinis mano įveiktas aukštis – 2 m 20 cm. Kaip teigia Airinė Palšytė, ji per pratybas nėra šokusi aukščiau dviejų metrų.

**Esi aukščiausias Lietuvos šuolininkas į aukštį (2 m 2 cm). Ko gero, savo sportinę karjerą pradėjai ne nuo lengvosios atletikos?**

Ir pasaulyje esu vienas iš aukštesnių šuolininkų. Mokykloje negalvoju, kad ištįsiu iki dviejų metrų. Šeimoje

nei tėvai, nei sesuo nėra tokie aukšti. Savo karjerą pradėjau būtent nuo lengvosios atletikos. Gyvenu Aukštųjų Kaplių kaime (Kėdainių r., Šėtos seniūnija), ten lankiau pradinę mokyklą, o nuo penktos klasės mokiausi Šėtos gimnazijoje, kurioje informatikos ir matematikos mokytoja dirbo mano mama.

Buvau judrus, mėgau sportą. Mama davė lankstinuką, kad susipažinčiau su gimnazijoje veikiančiais būreliais. Norėjau užsirašyti į krepšinį, kuriam vadovavo kūno kultūros mokytojas Vladas Kiaulakis, bet į tą būrelį buvo priimami mokiniai tik nuo dešimtos klasės.

Nežinojau, koks žmogus tas V.Kiaulakis, kuris buvo ir mano tėvų kūno kultūros mokytojas. Bet mama pasakojo, kad jis Šėtoje ypač gerbiamas, didelis autoritetas.

Krepšinį turėjau pamiršti ir mane, penktoką, V.Kiaulakis supažindino su lengvąja atletika, kuria iki tol nesidomėjau. Pradėjau šokinėti į tolį, trišuoliu, bėgiojau. Jeigu ne šis kūno kultūros mokytojas, nežinau, ką šiandien daryčiau. Nuo septintos klasės pajutau, kad mano pašaukimas – šuoliai į aukštį. Treneris padarino sąlydams, kad mano tėvai, kaip ir aš, ant to paties čiužinio šokinėju.

#### Ar prisimeni savo pirmuosius šuolius per varžybas?

Puikiai prisimenu. Per Lietuvos vaikų čempionatą Vilniuje peršokau 1 m 55 cm ir buvau trečias. Tokį pat aukštį įveikė ir nugalėtojas, bet man prireikė daugiau bandymų. Šis laimėjimas buvo didelis įvykis mano gyvenime. Per Lietuvos vaikų, jaunučių, jaunių čempionatus užimdavau trečias, ketvirtas vietas.

Pergales pradėjau skinti rungtyniaudamas jaunimo grupėje. Per Lietuvos šios amžiaus grupės čempionatus dukart pavyko nugalėti. Pradėjęs varžytis jaunių grupėje, savo rezultatus kasmet gerindavau po 10 cm. Lankydamas devintą klasę peršokau 1 m 90 cm, dešimtą – 2 m, vienuoliką – 2 m 7 cm, o būdamas dvyliktokas pasiekiau sporto meistro rezultatą – 2 m 15 cm.

Šitą aukštį, kaip ir pirmos bei antros vietos laimėtojai, įveikiau per pačias pirmąsias tarptautines varžybas Vokietijoje, kur likau trečias. Tais pačiais metais dalyvavau Europos jaunimo čempionate Italijoje, o Lietuvos suaugusiųjų čempionate pelniau bronzos medalį.

#### Dėl to, kad tapai geru šuolininku



A.Gavelytė ir  
A.Glebauskas

#### Į aukštį, tikriausiai turi būti dėkingas ne tik V.Kiaulakiui, bet ir kauniečiams treneriams A.Gavelytei ir A.Baranauskui, kurie tave nužiūrėjo dar besimokantį Šėtos gimnazijos vienuoliktose klasėse ir kalbino atvažiuoti studijuoti į Kauną?

Taip. Didelė motyvacija man buvo dviejų savaitių treniruočių stovykla Palangoje, į kurią dabartiniai treneriai mane, dar moksleivį, buvo pasikvietę. Prisimenu, V.Kiaulakis mielai išleido pasitreniruoti pas prityrusius trenerius.

#### Šių trenerių grupėje buvo ir Europos vicečempionas Raivydas Stagnys. Ko galėjai iš jo pasimokyti?

Visada žavėjaisi Raivydo įsibėgėjimu ir šuolių technika virš kartelės, kuri buvo geresnė nei mano. Iš pradžių Raivydo nepažinojau, nes tuo metu, kai jis tapo Europos vicečempionu, tik atvažiuavau studijuoti į Kauną. Kai su juo vienoje grupėje pradėjau treniruotis, panorau jį aplenkti. Pirmą kartą pavyko tą padaryti dar tada, kai mokiausi dvyliktose klasėse. Per Lietuvos studentų uždaryjū patalpų čempionatą Kaune rungtyniauvau be konkurencijos. Peršokau 2 m 13 cm, įvykdžiau Europos jaunimo čempionato normatyvą ir aplenkiau Raivydą.

#### O kaip krepšinis – ar jis vis dar tavo širdyje?

Krepšinis – vienas didžiausių mano pomėgių. Ypač žaviuosi NBA rungtynėmis, kurias žiūriu per televiziją. Mano mėgstamiausias žaidėjas – LeBronas Jamesas.

Kai tik pasitaiko galimybė, nueinu į areną pasižiūrėti Eurolygoje žaidžiančio „Žalgirio“.

Mokydamasis Šėtos gimnazijoje, nuo dešimtos iki dvyliktos klasės atstovavau nedidelio Pauliukų miestelio, esančio netoli Šėtos, komandai

ir žaidžiau Jonavos mėgėjų lygoje. Du kartus netgi dalyvavau tos lygos „Žvaigždžių dienos“ renginyje ir dėjimo į krepšį konkurse pirmą kartą buvau antras, o kitą sykį pavyko nugalėti.

Krepšinio treniruočių niekada nelankiau, ką išmokau gimnazijoje per kūno kultūros pamokas, to man ir pakako. Krepšinį žaidžiau ir studijuodamas pirmame kurse. Tačiau ilgai manęs jau niekas rimtai nekalbino žaisti, nes visi žinojo, jog esu lengvatietis ir nemesiu savo pirmosios nerūdijančios meilės.

Mano, kaip krepšininco, karjera truko trejus metus. Bendrabutyje, kuriame dabar ir gyvenu Kaune, studentai kartais paklausia, kiek metų lankau krepšinio treniruotes, ir nustemba išgirdę, kad krepšinio niekada nesitreniravau ir nežadu to daryti.

#### Jau pradėjai rengtis olimpiniam sezonui, o kaip praleidai atostogas?

Kaime pas tėvus, tai buvo vienos geresnių mano atostogų. Iš patirties žinau, kad jeigu visiškai nesitreniruosi, bus sunku grįžti į pratybų ritmą. Kai-me nuolat mankštindavau. Atostogas leidau ir su draugais Kaune. Spalio pabaigoje vieną savaitę dalyvavau treniruočių stovykloje Palangoje.

#### Baigėi Vytauto Didžiojo universiteto bakalauro studijas, o dabar Lietuvos sporto universitete sieki magistro diplomo, studijuoji treniravimo sistemas. Kaip sekasi?

Esu pasiėmęs akademinės atostogas. Kol kas dar rimtai negalvojau, ką reikėtų toliau daryti, kai baigsiu sportuoti ir studijuoti.

#### Lapkričio 20-ąją tau sukako 25-eri. Ar šuolininkui į aukštį – tai pati branda?

Kaip šuolininkas į aukštį, esu palyginti jaunas, tačiau per artimiausius dvejus trejus metus jau reikėtų rodyti aukštus rezultatus.

”  
**MANO, KAIP KREPŠININKO, KARJERA TRUKO TREJUS METUS. BENDRABUTYJE, KURIAME DABAR IR GYVENU KAUNE, STUDENTAI KARTAIS PAKLAUSIA, KIEK METŲ LANKAU KREPŠINIO TRENIRUOTES.**

**ADRIJUS GLEBAUSKAS**

# ČEMPIONO TIKSLAS – UŽAUGINTI ŽMOGŲ

PER PRASIDĖJUSIUS ATRANKOS Į TOKIJO PARALIMPINES ŽAIDYNES METUS LIETUVOS NEĮGALIEJI UŽSITIKRINO DU KELIALAPIUS. TEISĘ DALYVAUTI ŽAIDYNĖSE JAU TRADICIŠKAI IŠKOVOJO GOLBOLO RINKTINĖ, PRIE KURIOS PRISIDĖJO ILGŲ NUOTOLIŲ BĖGIKĖ AUŠRA GARUNKŠNYTĖ, TAPSANTI PIRMAJA LIETUVOS MARATONININKE PARALIMPIADOJE.

LINA DAUGĖLAITĖ

parateam.lt nuotr.



Lietuvos golbolo rinktinė su naujuoju treneriu

Apie įsibėgėjusią atranką ir artėjančias žaidynes kalbamės su Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentu Mindaugu Biliumi.

**Pradėkime nuo pastarojo sporto įvykio – pasaulio lengvosios atletikos čempionato, kuris lapkritį vyko Dohoje. Iš jo Lietuvos sportininkai grįžo ir be medalių, ir be kelialapių į žaidynes. Kas sutrukdė pasirodyti geriau?**

Jeigu taip paprastai žiūrint, galima sakyti, juk tai sportas. Kyla tiek sveikųjų, tiek neįgaliųjų sporto lygis. Kitas dalykas, kad jaučiamos šalyje

įvykusios sporto reformos pasekmės. Mes gana stipriai susiję su sveikųjų sportu, sportininkai tarpusavyje šneka, bendrauja, matome, kad padėtis ir olimpinėje rinktinėje nėra tokia gera, kokia buvo prieš 2016-uosius – Rio žaidynes. Reforma lygiai taip pat atsiliepia ir mums. Pavyzdžiui, kažkada buvo kalbėta, kad neįgalieji galės treniruotis ir gauti medicininės paslaugas Lietuvos olimpiniam sporto centre, patys medicininį paslaugų įsigyti mes nelabai galime, todėl sporto reformos įnešta suirutė palietė ir mus.

leškome ir jaunosios kartos. Dabar beveik visi, kurie dalyvauja atrankoje, – senbuviai. Gal išskyrus 23-ąją Egidijų Valčiuką, kuris pirmą kartą dalyvavo pasaulio lengvosios atletikos čempionate. Danas Sodaitis taip pat pirmą kartą rungtyniavo neįgaliųjų pasaulio pirmenybėse. leškome naujų talentų, bandome pritraukti naujų sportininkų, jų nėra tiek daug. Norėtusi, kad būtų galimybė pasirinkti sportininkus iš didesnio būrio, nei mes dabar galime.

**Kelialapį į žaidynes jau iškovojo maratonininkė, teisės dalyvauti žaidynėse siekia šaulė Raimeda Bučinskytė, triatlonininkas Ernestas Česonis. Ar šie nauji žmonės reiškia, kad neįgalieji tampa aktyvesni ir patys įsitraukia į sportinį judėjimą, ar jų ieško neįgaliųjų sporto organizacijos? Kaip jie atsiranda?**

Galbūt šie žmonės atsirado, nes išgirdo perduodamą žinią iš lūpų į lūpas – ateik, prisijungsi. Kol kas šiandien treneriai, dirbantys su neįgaliaisiais, negali gauti atlyginimo, nes nėra mišriųjų grupių – sveikųjų ir neįgaliųjų. Jūdma to link, stengiamės, kad tai būtų pakeista. Bet kol kas treneris, kuris dirba su sveikųjų grupe, negali kartu priimti ir negalią turinčio žmogaus. Jis gali turėti arba neįgaliųjų grupę, arba sveikųjų – mišrių nėra. Bet tikimės, kad nuo sausio 1 d. bus rekomacinio pobūdžio Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos raštas, kad galima treniruoti mišrias grupes. Galbūt savivaldybės į tai atsižvelgs ir sporto mokyklos tomis rekomendacijomis pasinaudos. Neįgaliųjų yra daugiau nei 250 tūkst., o specialistų, kurie su jais dirbtų, labai sunku rasti, nes žmonės dirbdami vis tiek nori užsidirbti duonai.

Paralimpiniam komitetui labai padeda LTOK, loterijos – nuo pavasario mes turėsime ir savo loteriją „Para-

team Lietuva“. Manau, padėtis po truputį keičiasi ir daroma, kas galbūt nebuvo padaryta per 26 metus. Bet nauja banga ateina. Labai jaučiame konkurencijos stoką, norėtume, kad sportininkai varžytųsi dėl patekimo į Lietuvos rinktinę. Tokia susidariusi situacija labai bloga. Bet aš tikiuosi, kad per ateinančius kokių šešerius metus pritrauksime naujų talentų ir naujų žmonių į neįgaliųjų sportą.

### **Grįžkime prie lengvosios atletikos. Kokių šansų turi Lietuvos lengvaatlečiai patekti į Tokijo paralimpines žaidynes? Ir kiek jų realiai gali vykti į Japoniją?**

Lengvosios atletikos varžybose valstybei visada duodamos dvi vietos. Mes turime apie 13 žmonių, kurie vykdo normatyvus, tad iš jų atsirinksim du geriausius pagal rezultata, pagal reitingą. Bet galbūt gausime dar ir trečią vietą, gal netysia – ir ketvirtą. Taigi du mūsų lengvaatlečiai važiuos tikrai, trečias – su klausuku. Čia kalbu apie vyrus. Moterims tikrai bus viena vieta, bet tikriausiai ji viena ir bus. Taigi šimtu procentų galime sakyti, kad važiuos du vyrai ir viena moteris, o kas tokie – dar sunku pasakyti. Galėsime galvoti iki birželio 30-osios. Birželio viduryje dar vyks Europos čempionatas, tad po jo ir atrinksim sportininkus į paralimpines žaidynes.

Kalbant apie kitų sporto šakų atstovus, galimybių turi imtynininkas Osvaldas Bareikis, irklotojas Augustas Navickas, šaulė Raimeda Bučinskytė. Alytiškiui šauliui iš lanko Rolandui Baranauskui trūko dviejų taškų iki normatyvo, gal kitais metais juos „sušaudys“. Sunkiaatletė Karolina Linkytė, kuri gyvena JAV, taip pat turi galimybių. Jų turi ir triatlonininkas E.Česonis. Tikrai gali patekti bent vienas plaukikas, pavyzdžiui, Edgaras Matakas, kuris dalyvavo Rio žaidynėse. Bet galimybės priklauso nuo to, kaip sportininkai pasiruoš, kaip jiems seksis.

Kaip paralimpinio komiteto vadovas, būčiau patenkintas, jeigu į Tokiją išvyktų labai panaši komanda kaip į Rio žaidynes. Būtų labai smagu. Manau, apie 13 paralimpiečių ir bus. Tai šiandien būtų idealu. Bet viskas, ką darome – mišrios grupės, trenerių atlyginimai, bandymas pritraukti lėšų, yra tam, kad jų būtų daugiau. Matau vienintelę ateities viziją – jaunimą. Iki Paryžiaus – penkeri metai, ir reikės tuo klausimu dirbti.

### **Sportininkų skaičius panašus, bet sporto šakų įvairovė nusimato didesnė jau Tokijoje?**

Taip. Jeigu išsipildytų ši svajonė, būtų



A.Garunkšnytė

labai gerai. Rio turėjome penkių sporto šakų atstovus – plaukimo, dziudo, irklavimo, lengvosios atletikos ir golbolo. Šįkart įmanoma turėti septynių. Tai ir buvo vienas iš mano tikslų, kai išrinko prezidentu – turėti daugiau sporto šakų, kurios atstovautų Lietuvai paralimpinėse žaidynėse.

### **Golbolo rinktinę po Rio de Žaneiro paralimpinių žaidynių paliko treneris Karolis Levickis. Kaip kilo mintis į komandą pakviesti žinomą krepšinio specialistą Valdą Gevevičių?**

Labai paprastai. Tai žmogus, kuris dirba su komanda. Golbolas yra komanda. Mūsų komandai reikėjo trenerio, kuris suderintų visas stygas, kad jos skambėtų kaip viena. Tą treneris ir padarė. Manau, kartais ne tiek fizinis pasirėngimas, vienokie ar kitokie gebėjimai lemia rezultata – labai daug priklauso ir nuo psichologinio pasiruošimo, atmosferos komandoje. Manau, tai ir įvyko – komanda kaip vienas kumštis, ji pateko į paralimpines žaidynes. Tikiu, kad ir toliau ji taip vieningai laikysis. Neabejoju, kad apie juos galime galvoti kaip apie realius kandidatus į medalius.

### **Šį pasirėngimo ciklą buvo ir džiugių dalykų. Džiaugėtės, kad pirmą kartą sportininkai turėjo galimybę stovyklauti toje šalyje, kurioje vyks žaidynės. Kiek tokios stovyklos turi įtakos žaidynių rezultatams?**

Tie sportininkai, kurie vyks į žaidynes, jau bus lankęsi Tokijoje. O ta įtaka gal labiau psichologinė. Kai atvažiuoji į šalį, kurioje jau esi buvęs, tu žinai, kas ten vyksta, koks maistas, kokie žmonės, koks klimatas. Tada daug lengviau.

Aš pats tą esu patyręs. Mes su treneriu

Rimantu Plunge lygiai tą patį darėme prieš Rio. Gegužės mėnesį pirmą kartą vykome į Rio, apsidairėme, apsižvalgėme. O kai nuvažiuoji antrą sykį į varžybas, psichologinis pasiruošimas, žinojimas neatima iš tavęs energijos, ta papildoma įtampa, kurią jauti kažkur vykdamas pirmą kartą, atkrita. Taigi visi mūsų sportininkai, kurie turi galimybių patekti į Tokiją, jau yra buvę Japonijoje. Manau, jiems bus lengviau nuvažiavus į tą šalį dar kartą – lankėmės pačiame Tokijuje, buvome ten, kur olimpiniai stadionai. Gali būti, kad tai prisidės ir prie rezultato.

### **Prieš ketverius metus pats treniruošėte liejote prakaitą, o dabar vilkite kostiumą, tik jau ne sportinį. Ar nejučiate nostalgijos ir noro apginti čempiono vardą?**

Aišku, kad jaučiu ir noriu sugrįžti, ypač kai visi tavo draugai išvykę į Dubajų, o tu stebi jų rezultatus. Ne dėl to stebi, kad esi paralimpinio judėjimo vadovas, bet pirmiausia todėl, kad įdomu, nes ten visi tavo draugai, buvę kolegos sportininkai. Visada norėjau apginti čempiono titulą. Bet mane labai pakeitė vienas šių metų įvykis – gimė vaikas. Pirmas mano vaikas. Aš supratau, kad esmė – ne apginti čempiono titulą, ne nuvažiuoti į varžybas, o užauginti žmogų, kuris pats galės keisti pasaulį. Taigi mano tikslas – užauginti šį žmogutį.

Gyvenimas eina į priekį. Neseniai buvau Kaune, nuėjau į Ažuolyną, metimų sektoriuje pamėčiau diską ir nusviedžiau 51 m. Šių metų pasaulio reitinge tai būtų buvęs pirmas rezultatas. Pagalvoju, būtų smagu, bet tada prisiminiau, kad reikia lėkti į Vilnių. Vaikas – tai stebuklas, tai didžiausias mano laimėjimas. Sūnaus gimimas nuginė beatsirandantią nostalgiją į šalį.



”  
**AŠ SUPRATAU, KAD ESMĖ – NE APGINTI ČEMPIONO TITULĄ, NE NUVAŽIUOTI Į VARŽYBAS, O UŽAUGINTI ŽMOGŲ, KURIS PATS GALĖS KEISTI PASAULĮ.**

**MINDAUGAS BILIUS**

# ŽIEMOS EGZAMINAI

**GERIAUSIAS LIETUVOS KALNŲ SLIDININKAS ANDREJUS DRUKAROVAS ŠI SEZONĄ DEBIUTUOS EUROPOS TAURĖS VARŽYBOSE. BĖ TO, 20-MEČIO OLIMPIEČIO LAUKIA PASAULIO JAUNIMO ČEMPIONATAS IR SVARBUS EGZAMINAS LIUCERNOS UNIVERSITETE.**

MARIUS GRINBERGAS

Vytauto Dranginio nuotr.



A.Drukarovas olimpinį žaidynių skonio paragavo Pjongčange



Aleksandro Pustovito nuotr.

Treniruotė Druskininkuose

”

**FIZIŠKAI DABAR JAUČIUOSI GERAI, TĄ RODO IR SVEIKATOS TYRIMŲ DUOMENYS. SPORTINĖ FORMA NEBLOGA, BET IKI TOBULOS DAR REIKIA PADIRBĖTI.**

**ANDREJUS DRUKAROVAS**

„Snow“ arena Lietuvoje, Italijos ir Šveicarijos Alpių ledynai, uždara arena Olandijoje, Austrija, varžybos ir pratybos Druskininkuose, Šveicarija, Norvegija. Tokie yra gegužę prasidėję A.Drukarovo pasirengimo sezonui maršrutai.

„Ant sniego buvau beveik tris mėnesius. Tai tikrai daug. Fiziškai dabar jaučiuosi gerai, tą rodo ir sveikatos tyrimų duomenys. Sportinė forma nebloga, bet iki tobulos dar reikia padirbėti. Dabar didžiajame slalome esu greitas sunkiausiame, stačiausiame trasos dalyse, bet nesu toks greitas ant plokštumos“, – paaiškina Italijos mieste Bormijuje gyvenantis kalnų slidininkas.

Lietuvius priklauso tarptautinei komandai, kurios pagrindinis treneris – Corrado Castoldi. Dažniausiai kartu treniruojasi penki arba šeši kalnų slidininkai. Traumą išsigydžiusi italė Michela Azzola šią komandą pasirinko sugrįžti į Pasaulio taurės varžybų elitą, dar viena sportininkė priklauso antrajai Italijos rinktinei. Kartais prie jų prisijungia italų olimpietis Roberto Nani.

„Mes stumiame vienas kitą į priekį. Labai svarbu priklausyti kokybiškai aukšto lygio komandai. Tai ir finansiškai lengviau, nes kiekvienam samdyti po

tokį trenerį būtų neįmanoma. Be to, labai svarbu dirbti ne vienam. Kiekviena mūsų treniruotė vyksta labai panašiomis sąlygomis kaip varžybos – treniruojamės su varžybų apranga, visą laiką naudojame laiko matavimo įrangą, treneris filmuoja kiekvieną nusileidimą“, – pasakoja kalnų slidininkas.

## SVARBIAUSIAS STARTAS – NORVEGIJOJE

Antroje lapkričio pusėje Lietuvos sportininkas su komanda iškeliavo į Norvegiją, kurioje treniravosi, o mėnesio pabaigoje planuoja startuoti Europos taurės varžybų etape. Tai antra pagal pajėgumą serija po Pasaulio taurės.

Nuo 1971 m. rengiamose Europos taurės varžybose dalyvauja ne tik europiečiai, čia jėgas yra bandžiusi ne viena ryški kalnų slidinėjimo žvaigždė, čia kovoja artimiausias pajėgiausių planetos rinktinių rezervas ar net nuolatiniai nacionalinių komandų nariai.

„Mano šio sezono tikslas – didžiojo slalomo pasaulio reitinge atsidurti kuo arčiau 150-os vietos, kuri leistų dalyvauti Pasaulio taurės varžybose. Slalome irgi tikiuosi pakilti aukščiau, pasiekti maždaug 25 FIS taškus“, – tikslus atskleidžia A.Drukarovas, praėjusį sezoną tarp didžiojo slalomo rungties pasaulio reitingo sąrašo dalyvių pakilęs į 296 vietą.



Pagrindinis kalnų slidininko šio sezono startas – kovo mėnesį Norvegijoje vyksiantis pasaulio jauni-  
mion čempionatas.

Daugiausia dėmesio lietuvis skiria pagrindinei savo rungtčiai – didžiajam slalomui. Ir slalomui. „Tikrai važiuosiu ir „Super G“ varžybose. Ir jei slalome seksis neblogai, išbandysiu dvikovę, nes per olimpinės žaidynes dvikovėje bus slalomo ir „Super G“ rungtys“, – paaiškina atletas, pagal savo rezultatus be vargo įveikiantis 2022 m. Pekino žiemos olimpiinių žaidynių atrankos barjerą.

### GALVOSŪKIS – PINIGAI

Didžiausias A.Drukarovo galvosūkis siekiant tiks-  
lų – pinigų stygius. Lietuvos kalnų slidininkas yra sakęs, kad jo sezono biudžetas turėtų būti apie 50 tūkst. eurų.

Dalį šios sumos skiria Lietuvos nacionalinė slidinėjimo asociacija, rėmėjai. Prieš šį sezoną A.Drukarovas socialiniuose tinkluose visų sirgalių prašė prisidėti prie jo biudžeto. „Pavyko neblogai, surinkau beveik 5 tūkst. eurų. Pinigų paaukojo apie 40 žmonių iš įvairių šalių“, – prisipažino olimpietis. Vis dėlto didžiausią finansinę naštą tenka atlaikyti Šveicarijoje gyvenančiai jo mamai.

„Gaila, kad pats dar nieko neuždirbu. Mūsų sporte tai padaryti labai sunku. Neseniai žiūrėjau teniso mačą, kuriame žaidė Rogeris Federeris. Jis per karjerą vien per varžybas yra iškovojęs beveik 130 mln. dolerių. O kalnų slidinėjimo legenda amerikietė Lindsey Vonn laimėjo apie du milijonus. Skirtumas – didžiulis. Todėl vis pagalvoju, kad galėčiau padirbėti, padėti mamai. Bet kol kas bandome susitelkti į sportą“, – sako sportininkas, dėl lėšų stygiaus nusprendęs nevykti į Kiniją, kurioje planavo iki Kalėdų sudalyvauti Azijos taurės varžybose ir išbandyti 2022 m. Pekino olimpiinių žaidynių trasas.

Liucernos universiteto teisės trečiakursio A.Drukarovo šią žiemą laukia ne tik sportiniai išbandymai. „Studijuoju toliau, po truputį judu į priekį. Turiu vieną skolą, reikia išlaikyti egzaminą. Šveicarijoje mokytis tikrai sunku. Čia pasiruošti vienam egzaminui reikia išmokyti tiek, kiek Italijoje kokiems penkiems“, – lygina olimpietis.

### DIENA PRASIDEDA PENKTĄ RYTO

Laiko mokslams A.Drukarovas randa tik vakarais, nes dieną jo laukia treniruotės.

„Keliuos penktą arba šeštą rytą, priklausomai nuo to, kur vyksta treniruotės – kiek laiko tenka važiuoti iki trasų. Atsikėlus sočiai papusryčiauju, nes po to 5–6 valandas nevalgau. Nuvažiavęs į treniruotės vietą padarau labai gerą apšilimą be slidinėjimo batų, kad išsijudintų raumenys, kraujotaka. Apšilimas trunka apie 20 minučių.

Po to pora kartų nusileidžiu nuo kalno laisvai, kol treneris ruošia trasą. Treniruotė trunka beveik keturias valandas. Po jos grįžtu, pasidarau pietus, pavalgau. Mėgstu po pietų valandą pamiegoti – tai labai padeda atsigauti. Tada – poros valandų treniruotė sporto salėje. Jei dar lieka laiko, pasimokau. Gyvenu vienas, tai reikia susitvarkyti namus, pasidaryti valgyti“, – įprastą dienotvarkę nupasakoja A.Drukarovas.

Gyvendamas Italijoje jis išmoko nemažai kulinari-



Su treneriu  
C.Castoldi

jos paslapčių. Tačiau neslepia – makaronų stengiasi valgyti kuo mažiau, nes nuo jų jaučiasi apsunkęs.

„Daugiau valgau patiekalų su kuskusu, ryžiais, mėgstu mėsą, lašišą, kitokią žuvį. Turiu savo dietą, pagal kurias dėlijuosi mitybą. Man svarbiausia – pusryčiai. Jiems dažniausiai renkuosi avižinius dribsnius, liesą jogurtą, grikius, kurių atsivežu iš Lietuvos“, – pasakoja slidininkas.

Grįžęs į Lietuvą, kur gyvena jo senelė, A.Drukarovas būtinai paskanauja dievinamų varškės sūrelių, taip pat juodos duonos.

Gimtinėje sportininkas stengiasi pasitreniruoti kartu su klubo „Snow Bees“, kuriam priklauso, kalnų slidininkais. Jis pastebi, kad ir kituose klubuose esama talentų. „Lietuvoje tikrai yra talentingų vaikų. Ir jie daug dirba „Snow“ arenoje. Mano treneris sakė, kad čia galima pasikloti gerus pamatus ir tobulėti. Bet labai svarbu kuo daugiau laiko praleisti tikruose kalnuose. Aišku, tai labai brangu. Bet toks jau šis sportas. Jei nori atrasti talentų, privalai investuoti“, – sako A.Drukarovas, rimtai slidinėti pradėjęs Šveicarijoje, kurioje gyveno su mama.

Pjongčango olimpiinių žaidynių dalyvis pastebi, kad Lietuvoje talentingiems kalnų slidininkams sunku susirasti rėmėjų.

„Italijoje, Šveicarijoje, kitose Alpių šalyse gera infrastruktūra, nemažai įvairių fondų. Labai populiari pasiekus tam tikrą lygį įstoti į policiją ar kariuomenę, atstovauti jų sporto klubams ir kartu dar uždirbti apie pusantro tūkstančio eurų. Čia net karinė aviacija turi savo sporto komandų. Kita vertus, čia nemažai talentų paprasčiausiai prarandama, nes konkurencija – milžiniška“, – pasakoja Lietuvos rinktinės lyderis.

Jam susirasti rėmėjų Šveicarijoje ar Italijoje beveik neįmanoma. „Kam jiems remti lietuvį? Juk niekas neparašys apie Lietuvos kalnų slidininko pasiekimus varžybose. Jie rašys apie šveicarą ar italą, kuris taip padarė. Aš galiu būti žinomas tik Lietuvoje, bet Lietuvoje rasti rėmėjų labai sunku. Toks uždaras ratas“, – sako kalnų slidininkas.

## REKORDAI

### FIS TAŠKAI

Andrejui Drukarovui priklauso slalomo (43,42), didžiojo slalomo (20,47) ir „Super G“ (53,98) Lietuvos rekordai skaičiuojant Tarptautinės slidinėjimo federacijos (FIS) taškus. Tik greitojo nusileidimo rungtyje geriausiai yra pasirodęs 1998 m. Nagano olimpiinių žaidynių dalyvis Linas Vaitkus (46,96).

FIS taškai, skaičiuojami pagal atsilikimą nuo lyderio ir kelis kitus duomenis, lemia starto pozicijas tarptautinėse lenktynėse, taip pat yra itin svarbūs olimpinėje atrankoje. Kuo geresnis rezultatas, tuo mažiau taškų gauna sportininkas.

# DIDELIO GALVOS SKAUSMO DAR NĖRA

**OLIMPINĮ IR PASAULIO VICEČEMPIONĄ, DUKART EUROPOS ČEMPIONĄ IRKLUOTOJĄ SAULIŲ RITTERĮ PRADĖJĘS TREINIUOTI TOMAS VALČIUKAS TIKISI GERŲ REZULTATŲ.**

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

Virgaudo Technikos nuotr.



S.Ritteris ir T.Valčiukas Galvės ežere

Lietuvos irkluotojai šią vasarą ilsėjosi vos pora savaitių. Tuoj po atrankos varžybų Trakuose jau spalio mėnesį jie pradėjo rengtis 2020-ųjų sezonui. Jau iškovoti trys kelialapiai į Tokijo olimpinės žaidynes, kurias pelnė vienvietininkas Mindaugas Griškonis ir moterų bei vyrų porinės dvivietės.

Pasak Lietuvos irklavimo federacijos generalinės sekretorės Ingos Daukantiienės, kitąmet irkluotojai per vienintelę gegužės mėnesį vyksiančią Liucernos olimpinę atrankos regatą bandys iškovoti dar vieną kelialapį. Tą padaryti daugiausiai galimybių turi pasaulio ir Europos čempionė vyrų porinės keturvietės įgula.

## VISKAS PRASIDĖJO VASARĄ

Lietuvos irklavimo rinktinėje įvyko kai kurių pokyčių. Spalio mėnesį pas šalies rinktinės trenerių štabe dirbantį praeityje žinomą irkluotoją, 14 kartų Lietuvos čempioną vilnietį Tomą Valčiuką panoro treniruotis vienas tituluočiausių Lietuvos irkluotojų S.Ritteris. Nuo 2013-ųjų jis dirbo su rinktinės treneriu Mykolu Masilioniu.

Nemažą patirtį turinčio trenerio nenustebino toks 31-erių S.Ritterio sprendimas. Kaip pats šypsodamas sako, tiek daug metų praleidus irklavime jį sunku kuo nors nustebinti. T.Valčiukas pats buvo geras irkluotojas, o dabar treneris. Garsiausia jo auklėtinė – dukra Milda Valčiukaitė, Rio de Žaneiro olimpinė žaidynių bronzinė prizininė, pasaulio ir Europos čempionė.

„Sauliaus prašymas privertė mane viską rimtai apsvarstyti. Su tokio meistriškumo sportininku negali dirbti atmetinai, jaučiu didelę atsakomybę. Pirmiausia reikėjo viską suderinti su savo pagrindinio darbo Vilniaus miesto sporto centre ir valstybės įmonėje „Oro navigacija“ vadovais. Sauliui patariau įvertinti visas šias aplinkybes, kad tikrai nuo ryto iki vakaro negalėsiu būti jo treneris. Nusprendėme dirbti kartu. Sauliaus atėjimas verčia mane dar atsakingiau žiūrėti į viską“, – prisipažįsta T.Valčiukas.

Jo ir S.Ritterio glaudaus bendradarbiavimo pirmieji daigeliai pasimatė šią vasarą. Per vieną treniruotę jaunieji Tomo auklėtiniai buvo Sauliaus komandos sparingo partneriai. Jaunimas sėkmingai atlaikė pripažintų atletų spaudimą.

Po pratybų Saulius užsiminė, kad gal kada nors T.Valčiukas jam galėtų pareikšti ir vieną kitą pastabėlę. „Negalvodamas apie tolesnį mūsų bendradarbiavimą, tik norėdamas padėti Sauliui, prieš jam išvykstant į pasaulio čempionatą daviau porą patarimų“, – prisimena T.Valčiukas.

## STEBĖJO RINKTINĖS KONSULTANTAS

S.Ritterio ir Dovydo Nemeravičiaus netenkino pasaulio čempionate užimta vienuolika vieta, nors ir buvo iškovotas kelialapis į Tokijo olimpinės žaidynes. Vargta išstisus metus, bet net nepatekta į finalą. Spalio 3-iąją olimpinė žaidynių vicečempionas jau irklavo Galvės ežere, o jį motorine valtimi lydėjo ir prižiūrėjo naujasis treneris.

”  
**SAULIŲ KUO DAŽNIAU NORIU MATYTI IRKLUOJANTĮ, TODĖL NE VISKĄ DARYSIME TĄ PATĮ, KAS NUMATYTA RINKTINĖS PLANUOSE. KOL KAS SAULIUS TIKI TUO, KĄ JAM SAKAU.**

TOMAS VALČIUKAS

Tuo metu į Lietuvą kelioms dienoms buvo atvykęs Lietuvos irklavimo rinktinės konsultantas italas Giovanni Postiglione, kuris šiek tiek tas pratybas stebėjo pro kavinės langą. Jis pasiteiravo, kaip Tomas ketina dirbti su tituluotu irkluotoju, kaip ketina keisti jo treniruočių metodiką.

„Visi treneriai nori greitai parengti gero lygio sportininką. Vieni eina vienu keliu, kiti – kitu. Džiaugiuosi, kad bendradarbiavimas su Sauliumi gana supratingas, per mėnesį pasistūmėjome į gerąją pusę. Tačiau, kaip sakoma, viščiukus skaičiuosime kitų metų rudenį.

Taisome irklavimo technikos klaidas, šiek tiek keičiame pačią techniką. Filmuoju Sauliaus irklavimą, retkarčiais jį pafilmuoja ir geresnę techniką turintis kolega Robertas Tamulevičius, o po to ekrane aptariame klaidas. Šiek tiek įvairesnės ir mūsų bendrojo fizinio rengimo pratybos. Kai sportininkas atlieka didelį monotonišką darbą, o jis neduoda efekto, reikia sužadinti organizmą kitokiais pratimais, kad jie sukeltų organizmo stresą. Sauliui tie pokyčiai įdomūs, pratimus jis atlieka su ugnele akyse“, – pasakoja T.Valčiukas.

### DARBO STAŽAS – 18 METŲ

T.Valčiukas trenerio karjerą pradėjo prieš 18 metų. Tada buvo spalio 15-oji – jo gimtadienis. Prieš tai 14 metų jis aktyviai irklavo, atstovavo Lietuvai keturiuose pasaulio čempionatuose, tačiau su sportu buvo priverstas atsiseivikinti dėl nugaros skausmų.

Dabar T.Valčiukas dirba su jauniaisiais irkluotojais ir nuo 2010-ųjų, padedant kolegai Vytautui Miliui, su kuriuo kartu dirba nuo pačios pirmosios dienos, kasmet išugdo Lietuvos jaunių rinktinės narių. Jo auklėtiniai atstovauja šaliai per pasaulio ir Europos savo amžiaus grupių čempionatus.

„Mano visos vasaros parduotos, krūvis paskirstytas valandomis, bet aš valandų neskaičiuoju. Mano jaunasis auklėtinis, šių metų Europos jaunių čempionato šeštos vietos laimėtojas porinių dviviečių įgulų varžybose Virgilijus Prušinskas jau išbandė Tokijo olimpinę trasą. Mat pagal nusistovėjusią tradiciją Tarptautinė irklavimo federacija prieš olimpinės žaidynes pasaulio jaunių čempionatus rengia olimpinėje trasoje. Tada būna ir savotiškas trasos išbandymas. Gaila, bet pasirėngimas tam čempionatui buvo nesklaidus ir mano auklėtinis su Kauno rajono irkluotoju Titu Mašanausku rungtyniavo tik C finale“, – apgailestauja Tomas.

T.Valčiuko grupėje tobulėja ir šalies jaunimo rinktinės narys Domantas Maročka bei Irvydas Binkis, šiemet pravėręs Lietuvos jaunių rinktinės duris.

„Jiems tai ypač didelis stimulas. Kai Trakuose greta pamato irkluojantį ir olimpinį vicečempioną, vaikinai netgi sustiprina savo yrį. Saulius kartais stebisi, kai bandydamas aplenkti jaunimą pajunta, jog šie kai kuriose atkarpose jam nepasiduoda. Vėliau, žinoma, jaunimas pavargsta ir negali prilygti tituluotam sportininkui“, – pasakoja Tomas, kuriam ypač smagu dirbti su irkluoti norinčiais vaikais.

### VAŽINĖJA Į TRAKUS

Olimpinis vicečempionas su drauge, T.Valčiuko dukra Milda Valčiukaite, dabar gyvena Trakuose, todėl Tomui kiekvieną rytą tenka važinėti į Trakus. Kol dar šiltas lapkritis, treneris stengėsi išnaudoti kiekvieną



Treniruoklių salėje

galimybę auklėtiniui irkluoti. Po pietų trenerio Vilniuje laukia darbas su jauniaisiais irkluotojais. Kartais padirbėti su štanga į sostinę atvyksta ir Saulius.

Lapkričio mėnesį trys irkluotojai – M.Valčiukaitė, Dovilė Rimkutė ir Giedrius Bieliauskas su rinktinės treneriu M.Masilioniu buvo išvykę į trumpalaikę treniruočių stovyklą Atėnuose. S.Ritteris nutarė likti namie, nes į Graikiją negalėjo vykti jo naujasis treneris.

T.Valčiukas į klausimą, kaip sureaguotų, jeigu pas jį treniruotis pasiprašytų ir kiti rinktinės vyrai, atsako taip: „Esu perspėtas, kad gali taip atsitikti. Tačiau kol kas daugiau pasiūlymų nesulaukiau ir, ačiū Dievui, didelio galvos skausmo nėra. Jeigu kas nors dar pasiprašys, tada galvą tikrai pradės skaudėti.

Tačiau negaliu pasakyti, kaip būtų, nes nesu guminis: turiu įsipareigojimų Vilniaus miesto sporto centre, taip pat įmonėje „Oro navigacija“, kurių vadoams esu dėkingas už palaikymą, nes ir anksčiau tekdavo dirbti rinktinės treniruočių stovyklose. Kai suvažiuodavo didelė grupė sportininkų, mes, treneriai, tarpusavyje tą krūvį pasidalydavome. Ir dabar nebus taip, kad per rinktinės treniruočių stovyklą dirbsiu tik su Sauliumi, o kiti su 6–7 sportininkais“, – sako Tomas.

### SPORTININKAS TIKI TRENERIU

Gruodžio mėnesį S.Ritteris ir M.Griškonis vyks į treniruočių stovyklą su JAV rinktine, o T.Valčiukas liks namie. Jūdviejų bendra stovykla planuojama sausį.

„Rinktinės planus kol kas gaunu nereguliariai, todėl šiandien tenka pačiam planuoti. Kai juos gausiu, pasižiūrėsiu ir derinsime. Saulių kuo dažniau noriu matyti irkluojantį, todėl ne viską darysime tą patį, kas numatyta rinktinės planuose. Kol kas Saulius tiki tuo, ką jam sakau“, – patikina naujasis treneris.

Neaišku, kokią valtį – vienvietę ar porinę dvivietę, – kitąmet irklus S.Ritteris. Jo treneris įsitikinęs, kad vienvietės favoritais – M.Griškonis, o Saulius turėtų būti tas, apie kurį būtų formuojama porinė dvivietė.

„Mano pagrindinė užduotis – parengti jį taip, kad būtų konkurencingas patekti į olimpiadą“, – sako T.Valčiukas.

## VEIKLA

### KLUBAS

Saulius Ritteris kartu su klasės draugu Edgaru Krasavcevu, kuris dabar dirba treneriu, viename Trakų daugiaaukščių bendrabučių įkūrė funkcinių treniruočių sporto klubą „Time2Move akademija“. Kartais po pratybų ant vandens klubo pasinaudoja ir pats Saulius, kai jam treneris skiria bendrojo fizinio rengimo programos užduočių.

# MAISTĄ DĒLIOJA ĮGUDUSI RANKA

**KODĖL TOMUI KAUKĖNUI ŠILTA SRIUBA SKANIAU NEI LEDAI, UŽ KOKIAS KULINARINES NUODĖMES LABIAUSIAI SAU PRIEKAIŠTAUJA SIMONA KRUPCEKAITĖ IR KOKIĄ ČEMPIONIŠKĄ VAKARIENĘ PO IŠKOVOTO AUKSO MEDALIO LONDONE VALGĖ LAURA ASADAUSKAITĖ-ZADNEPROVSKIENĖ?**

INGA JARMALAITĖ

Broniaus Čekanausko ir LTOK archyvo nuotr.



Londono olimpinio kaimelio valgykla

Sportininkų mityba griežta, monotoniška ir nuobodi, o apie saldumynus, picas, kebabus apskritai geriau jų neklausti. Toks vyrauja stereotipas. O kokia tikrovė? Tą aiškinamės su trimis elitiniais Lietuvos sportininkais ir sportininkų mitybos specialistu Mariumi Baranausku.

Biatlonininkas Tomas Kaukėnas neslepia, kad jam patinka lietuviška virtuvė. Juk, sako, esu europietis, augau mažame miestelyje, todėl nuo mažens valgydavau kaimišką lietuvišką maistą.

„Gal mano organizmas dėkingas, neturiu antsvorio, todėl valgyti galiu beveik kiek noriu“, – sako jokiais dietomis savęs neribojantis biatlonininkas.

Penkiakovininkė Laura Asadauskaitė-Zadneprovskienė sezono metu valgo daug, nes ir energijos daug išnaudoja. Po sezono būna atvirkščiai – turi prisižiūrėti, kad svorio nepriaugtų, nes energijos tiek neišnaudoja, bet poreikis, o gal greičiau įprotis daug valgyti išlieka.

„Ar sezonas, ar ne – aš sau leidžiu viską. Stengiuosi nusipirkti geresnių, kokybiškesnių produktų, neretai iš ūkio, ir pati kuo įvairesnį maistą gaminti. Kasdien suvalgau ką nors saldaus – šokoladą, pyragaitį, datulių. Cukraus, galima sakyti, visai nevarioju, bet organizmo neapgausi, jis vis tiek jo reikalauja“, – šypsosi olimpinė čempionė.

Razinos, datulės, riešutai – Laura šiuos produktus vadina naudingu skanėtu, kurio galima visada po ranka turėti ir išalkus į burną įsimesti: saldu, skanu, organizmas greitai pasisavina ir daug energijos duoda.

Treko dviratininkė Simona Krupcekaitė turėdama daugiau laiko stengiasi kažką sveikiau, įdomiau pasigaminti, bet kad ir namie būnant ne visada laiko virtuvėje sukiotis užtenka, nes dienas, kaip ir dviračio ratus, suktis aplink savo ašį verčia įtemptas treniruočių ir varžybų grafikas.

„Kai randu laiko, stengiuosi pasieškoti vertingesnių produktų parduotuvėse, pavyzdžiui, įdomesnių kruopų,

nes tradicinė lietuviška virtuvė įgrįsta. Reikia susikurti naujus įpročius“, – sako Simona.

## DIDŽIAUSIAS PATARĖJAS – PATIRTIS

Ar šie patyrę sportininkai keičia savo mitybą likus bent savaitei iki svarbių varžybų?

„Mano maitinimasis greičiau intuityvus – pagal savijautą, savo patirtį. Jau žinau, kad jei ryte rūkytos dešros užvalgysiu, tai neabejotinai startas bus sunkus, nes toks maistas apsunkins organizmą ir skrandį. Likus savaitei ar dviem iki varžybų stengiuosi rimčiau pasižiūrėti į maistą, nevalgyti keptų, labai riebių patiekalų, sumažinu mėsos, daržovių, daugiau varioju angliavandenių ir tik po varžybų grįžtu prie to paties – daugiau daržovių, mėsos“, – pasakoja T.Kaukėnas.

Biatlonininkas dėl mitybos konsultavosi su dietologu, gavo visavertės mitybos valgiaraštį. „Tik bėda ta, kad norint jo laikytis praktiškai nuosavo virėjo reikia“, – sako T.Kaukėnas, kuriam specialistų rekomendacijų vis dėlto teko paisyti ir po maisto netoleravimo tyrimų atsisakyti pieno.

S.Krupcekaitė prieš varžybas žiūri, kad gautų tų medžiagų, kurių reikia. Kad būtų ir baltymų, ir angliavandenių. Tada dažniausia jos lėkštėje atsiduria makaronai, ryžiai, griekiai, iš mėsos – vištiena, jautiena, nes kiaulienos beveik nevalgo, daug daržovių, vaisių.

„Maistą renkiesi tokį, kad neapsunkintum savęs. Bet negali valgyti vien makaronų, nes su jais toli nenuvažiuosi. Iš vakaro gali jų įsimesti, kad pasikrautum energijos“, – sako dviratininkė.

Startų išvakarėse makaronai nugula ir į L.Asadauskaitės-Zadneprovskienės skrandį. „Jei atvykstame į varžybas jų išvakarėse, dažniausia tik makaronų valgyti būna. Bet prieš var-

žybas reikia energijos, kurios suteikia būtent angliavandeniai“, – paaiškina penkiakovininkė.

Ką valgyti varžybų išvakarėse, ką ryte, kodėl baltymus reikia atskirti nuo angliavandenių, kokia mėsa naudingiausia – į daugybę su mityba susijusių klausimų visi trys patyrę sportininkai dabar gali ne tik atsakyti, bet ir kitus pamokyti. O pačios pirmosios tinkamos mitybos pamokos atėjo iš įvairių šaltinių. T.Kaukėnas jų gavo iš pirmojo trenerio.

„Baigus mokyklą keitėsi treneriai, pats pradėjau studijuoti, studijose apie mitybą, maisto papildus buvo daug kalbama, iš ten nemažai žinių pasisėmiau, Lietuvos olimpinio sporto centro dietologas yra nemažai patarimų davęs, pasiskaitau savarankiškai – iš visur po truputį tos žinios sueina“, – paaiškina biatlonininkas.

„Pasitari, pasikonsultuoti, pasiskaitai. Po to per ilgą karjerą pats išbandai, sužinai, atsirenki, kas tau tinka, ko geriau vengti. Iš padarytų klaidų besimokydamas, pamažu pats ant savo kailio visą mitybą išbandai“, – dėsto Laura.

Internetas, knygos, savo organizmo stebėjimas. Tokius žinių šaltinius vardija S.Krupeckaitė. „Žinios ateina su laiku ir su metais, tokio specialisto kaip dietologas nesu turėjusi. Ir nežinau, ar pavyktų laikytis jų rekomendacijų, ar būtų tam laiko, galimybių. Būdamas namie gali jų laikytis, gamintis, bet jei esi išvykęs – valgai viešbučio maistą, tarp kurio nebūtinai pavyks rasti to, kuris tau rekomenduojamas“, – atkreipia dėmesį S.Krupeckaitė.

#### ARTIKRAI NUOBODI?

„Iš dalies taip“, – paklaustas, ar sportininkų mityba nuobodi, sako T.Kaukėnas. Kai keliauja, kartu su šalimis keičiasi ir virtuvės, bet jeigu tenka pačiam gamintis, o daug fantazijos šioje srityje nėra, tada, Tomo tikinimu, nuobodu. „Aš pats nelabai mėgstu gaminti, todėl ant stalo būna ryžiai, makaronai, griekiai su įvairiais pagardais, mėsa“, – prisipažįsta sportininkas.

Ar po sezono būna taip nusibodusių produktų, kad parduotuvėje tą skyrių biatlonininkas ratu apeina? „Stengiuosi savęs taip nekankinti. Jeigu dvi savaites valgau ryžius su griekiais, tai po dviejų savaičių suvalgau mėšainį su bulvytėmis. Tai būna lyg apsidovanojimas. Bet jei dvi dienas tokio maisto suvalgai, tai trečią vėl nori ryžių su griekiais, nes pajunti, kad iš greitojo maisto naudos nedaug. Malonu valgyti, bet greitai vėl išalksti“, – pasakoja T.Kaukėnas.



Sportininkai eksperimentuoja ne tik su maistu: L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė

Abi sportininkės savo mitybos nuobodžia nevadina. „Valgau jautienos, kalakutienos, žuvies. Daug daržovių, įvairių salotų, kartais pajvairinimui daigų. Beveik kas rytą po avokadą, dieną datulius, riešutų. Valgau įvairiai, nemonotoniškai. Juk energijos reikia daug, todėl nesilaikau jokių dietų, nes man jų nereikia“, – sako L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė, kuri prisipažįsta nevalganti tik košių, nes apskritai pienas – ne jos produktas.

Penkiakovininkė vienų ar kitų produktų daugiau vartoja pagal sezoną. Jei tai uogų, šviežių lietuviškų daržovių metas – stengiasi jų daugiau valgyti. Dabar, prieš žiemą, organizmui stiprinti renkasi spanguoles, česnaką, o jeigu kas padovanoja savo darže užaugintą moliūgą – su mielu noru tokias dovanas priima ir ką nors pagamina.

S.Krupeckaitės namuose maisto privalo būti daug ir įvairaus, nes kiekvieno jos šeimos nario pomėgiai – labai skirtingi. „Vyras valgo vienokį, vaikas kitokį, man dar kitoks maistas patinka, todėl reikia prisigalvoti įvairių patiekalų. Aišku, kai gamini tik sau, greičiau pasidarai, bet negali nuolat gyventi virdamas vien ryžius ir makaronus. Reikia ieškoti alternatyvų, pavyzdžiui, įvairių naujų grūdinių kultūrų, nes dabar kitokios mados ateina, kitokių patiekalų atsiranda. Arba jų ruošimo būdai keičiasi, tarkime, mėsos troškinimo. Bet reikia laiko pasidomėti“, – paaiškina trekininkė.

#### MAKARONAI SU UOGIENE

Svarbių varžybų rytą dažnam sportininkui iš jaudulio, regis, net skrandį kutena. Kaip tokiomis aplinkybėmis

pavyksta kuo nors jį pripildyti? S.Krupeckaitė primena, kad varžybų rytą privaloma valgyti, nes laukia ilga diena – kvalifikacija, tada kiti etapai, o tuščiu pilvu toli nenuvažiuosi. Būna, kad prasidėjus varžyboms nėra kada pavalyti, todėl ryte sotūs pusryčiai privalomi, nes kitas prisėdimas prie stalo – jau tik vakare.

„Varžybų rytą dažniausiai būna baltyminis maistas, pavyzdžiui, kiaušinis – virtas arba kiaušiniene, šiek tiek sūrio, o po kurio laiko, kad nesumažėtų baltymų su angliavandeniais, valgau bandelę ar sumuštinį su angliavandeniais“, – pasakoja treko dviratininkė.

Ar kava varžybų rytą į jos maisto sąrašą įeina? „Būtinai įeina, aš be jos negaliu, galbūt todėl, kad mano gana žemas spaudimas, todėl kava rytais man padeda, – paaiškina. – Po to gaunu visokių papildų, energetinių gelių. Ir kofeinas tam tikromis dozėmis mums yra leistinas, todėl toliau varžybų dieną kavos jau nebegeiru.“

L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė varžybų rytą irgi linkusi pradėti nuo baltyminio maisto ir kiaušinio, tada dar būna sumuštinis, jogurtas ir jos mėgstamas avokadas. T.Kaukėnas prieš atsakingą startą ne visada iš jaudulio nori valgyti, bet bent šiek tiek prisiverčia. Arba imasi gudrybių.

„Pagardinu makaronus uogiene, ne sūriu. Skaniau ir ne taip, kaip kasdien. Ir ryžiai su uogiene arba lydytu šokoladu man patinka“, – neįprastus maisto derinius vardija biatlonininkas.

Prasidėjus penkiakovės varžyboms, kurios užtrunka visą dieną, L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė stengiasi nekartoti sykį jaunystėje padarytos



”  
**PAGARDINU  
MAKARONUS  
UOGIENE,  
NE SŪRIU.  
SKANIAU IR  
NE TAI, KAIP  
KASDIEN. IR  
RYŽIAI SU  
UOGIENE  
ARBA LYDYTU  
ŠOKOLADU  
MAN PATINKA.**

**TOMAS KAUKĖNAS**

klaidos. Tačiau per visas varžybas ji nerado laiko pavalgyti, todėl po finišo jautėsi labai blogai.

„Po tos klaidos visą laiką save stebiu, kad bent kažką užkimsčiau. Nors tai buvo seniai ir varžybų detalių net nepamenu, bet savijautą atsimenu puikiai: buvo labai prastai ir sunku atsigaivinti. Taip išsėmiau, kaip turbūt nebegalima. Juk penkios rungtys labai daug energijos pareikalauja, jos atsargas per varžybas būtina papildyti. Po to karto tokių klaidų daugiau nedarau“, – prisipažįsta.

T.Kaukėnas didesnes savo mitybos klaidas irgi sieja su jaunyste, nežinojimu ir ribotais finansais. „Dėl finansinių sumetimų dažnai patys gamindavomės, o 15–16 metų berniukui kokių koldūnų iš pakelio išsivirti būdavo turbūt paprasčiausia. Bet nepamenu, kad kažkas tokio dėl netinkamo maisto būtų nutikę, nes nuo pat pirmųjų dienų treneris vis kartodavo, kad dešrų nevalgykite, geriau jau kokią košę“, – trenerio pamokymus iki šiol prisimena biatlonininkas.

S.Krupeckaitė įstrigęs keptos, kraujingos mėsos vaizdas, matytas užsienyje prieš trekininkų varžybas. Nors patiekalas atrodė gerai, jo ragauti nesiryžo. „Buvo sportininkų, kurie šios mėsos užvalgė, bet po to per varžybas jiems buvo blogai“, – nedetalizuodama blogumo išraiškos sako dviratininkė ir primena paprastą taisyklę, kuria vadovaujasi: reikia žiūrėti, ką dediesi, neprisikrauni bet ko, ypač pirmąkart matomo maisto.

Bet ši taisyklė sykį jos pačios neapsaugojo nuo stipraus apsinuodijimo maistu. „Grįžau iš kelionės ir susirgau, pykino, buvo labai silpna, bet neatradau, nuo ko man taip atsitiko, nes valgėme visi bendrai. Kitiems nieko, o man taip nutiko“, – pasakoja Simona.

### KAI RAIBSTA AKYS

Vienas pagrindinių visų olimpinių žaidynių kaimelių statinių – valgykla. Joje nuo maisto, suskirstyto pagal įvairių kraštų, žemynų, šalių virtuves, raibsta akys. Kaip nepaklysti, nepaslysti, nepakenkti sau? „Dažniausiai visko būna daug, bet to, ko norisi, kas būtų skanu, – nėra, – apie savo patirtį, įgytą Sočio ir Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse, pasakoja T.Kaukėnas. – Kažką pasiimi paragauti, o valgai tai, ką žinai, prie ko esi pripratęs, eksperimentų nedarai.“

L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė sako, kad žaidynių kaimelio valgyklose lengviausia išsirinkti vaisių, o štai kitokio maisto tenka pavaiškinti ir paieškoti. „Ir dairaisi kokių paprasčiausių makaronų be padažo. Norėdamas kaž-



Kaimelio valgykloje iš vaisių galima sudėlioti ir vėliavos spalvas



S.Krupeckaitė

ką tokio paprasto surasti, turi gerai pavaiškinti. O ilgiausios eilės olimpiniam kaimelyje vis tiek būna prie „McDonald's“ durų, – juokiasi Laura. – Kodėl? Ten maistas labai kaloringas. O ko sportininkams reikia? Jiems reikia atsigaivinti, o tam reikia kalorijų. Valgykloje turi eiti ir ieškoti, ką suvalgyti, o čia atėjęs žinai, ką gausi. Suvalgysi „burgerį“ su bulvytėmis – gausi daug kalorijų, energijos, būsi sotus ir laimingas. Nereikės vaikščioti su atkišta lėkšte ir rankiotis“, – pasakoja penkiakovininkė, vasarą Tokijuje išbandysianti jau ketvirto olimpinio kaimelio valgyklos maistą.

Ketverių olimpinių žaidynių valgyklas jau aplankiusi ir dabar patekti į penktąją olimpiadą siekianti S.Krupeckaitė atsidūsta – sunku tokiuose renginiuose, kaip olimpinės žaidynės, atrasti tinkamo maisto: „Ten mažai džiaugsmo iš maisto, malonumo iš valgymo nebelieka, tai greičiau būna vaikščiojimas

su lėkšte ir kalorijų rinkimas.“

### DESERTUI TINKA IR PICA

Picos, mėšainiai, kebabai, saldumynai nėra tie žodžiai, kuriuos išgirdę sportininkai pultų kratyti galvas ar mosikuoti rankomis. Šis maistas gali būti kaip skatinamoji priemonė. Pavyzdžiui, tarp startų.

„Žaidynėse po varžybų valgiau viską – gal labiausiai picas, tai buvo populiarus maistas. Tarkime, baigiasi sprintas, iki kitų varžybų yra pora dienų, tai grįžti, pavalgai normalaus maisto, o tada desertui – pora gabalėlių picos. Kiek teko stebėti stipriausius pasaulio biatlonininkus, jie irgi taip darė – prisidėdavo picų su saliamiu, sūriu ir valgydavo“, – pastebėjimais iš olimpinės valgyklos užkulisų pasidalija T.Kaukėnas.

Varžybų dieną picų, mėšainių L.Asadauskaitės-Zadneprovskienės sportinėje kuprinėje nėra, bet štai Londone iškovotą olimpinį auksą pirmiausia atšventė „McDonald's“ restorane. „Pamenu, grįžau jau vėlai, bet „McDonald's“ dar dirbo. Nuėjau ir suvalgiau, man rodos, „burgerį“. Tokia buvo mano čempioniška vakarienė, taip atšvenčiau savo medalį“, – juokiasi penkiakovininkė, dažnai namie dukros prašymu naminių mėšainių gaminanti.

S.Krupeckaitė sako, kad kartais greitojo maisto tenka pirkti dėl to, jog labai nori valgyti, o šalimais daugiau nieko nėra. „Jei tokį patiekalą valgysi kartą per dvi savaites ar savaitę, nieko blogo, jeigu tai ne pusryčiai ir ne vakarienė kiekvieną dieną“, – sako Simona.

Panašus šių sportininkų santykis ir su saldumynais – kenkia dažnas ir besaikis jų valgymas. T.Kaukėnui iš saldumynų vieną dieną lietiniai su braškėmis gali būti kažkas neįtikėtino, o kitą – žinomo virtuvės šefo Deivido Praspaliausko degustaciniai desertai. „Man jo desertai yra kažkas tokio – net nesupranti, kas burnoje dedasi“, – taip savo pojūčius apibūdina sportininkas.

Ar ledai jį žavi? Oi ne, sako žiemos sporto atstovas, ir taip šaltyje prisibūnu, vietoje ledų geriau karšta sriuba.

Grįžusi po ilgų kelionių namo S.Krupeckaitė būna pasiilgusi juodos lietuviškos duonos, kuri jai atstoja desertą. O kokių skanėstų po svarbių startų sau atsipalaidavimui ji leidžia? „Oi, net nežinau, mano silpnybė visi miltiniai patiekalai. Ir saldūs, ir nesaldūs – pyragai, bandelės ir panašiai. Aš negaliu be jų. Tai man neina į naudą, bet pasiduodu šiai silpnybei, o paskui labai pykstu ant savęs“, – apie slaptas vidines kovas pasakoja S.Krupeckaitė.

# MITYBA – DAR NEIŠNAUDOTA SRITIS

„Mityba, kaip priemonė siekti geresnių sporto rezultatų, tarp sportininkų nėra optimaliai išnaudojama“, – paklaustas apie mūsų sportininkų racioną atsako diplomuotas sportininkų mitybos specialistas Marius Baranauskas.

Jis su sportininkais ėmė dirbti nuo 2006-ųjų, kai Vilniaus universitete pasirinko biomedicinos mokslų krypties magistrantūros, o vėliau ir doktorantūros studijas. Medicina, sportas, sportininkų mityba buvo tos temos, kuriomis jis domėjosi spontaniškai. Imtis šios krypties paskatino ir tai, kad Lietuvoje iki tol nebuvo atlikta tyrimų, kurie padėtų nustatyti, kokia yra sportininkų mityba, kokie jos trūkumai ir pranašumai.

M. Baranauskas daugiau nei dešimtmetį dirbo Lietuvos olimpiniam sporto centre (LOSC) su didelio meistriškumo ir jaunaisiais sportininkais. Sportininkų mityba yra sporto medicinos dalis, todėl dirbdamas kartu su sporto gydytojais ir arčiausiai sportininko esančiais treneriais siekė gerinti sportininkų mitybą, prie individualiai sudaryto maisto raciono derinti veiksmingus maisto papildus, kontroliuoti jų vartojimą, papildomai stebėti kraujo rodiklius, vertinti sveikatos aspektus.

**Ką rodo jūsų patirtis – ar Lietuvoje pakankamai išnaudojama mitybos sritis tam, kad maistas, papildai sportininkams padėtų siekti dar aukštesnių rezultatų?**

Mano darbinė patirtis rodo, kad mityba, kaip priemonė siekti geresnių sporto rezultatų, tarp sportininkų nėra optimaliai išnaudojama. Apskritai mitybą būtina koreguoti bei optimizuoti ir per treniruotes, ir per varžybas. Skirtingų sporto šakų atstovų mitybos įpročiai turi būti keičiami taip, kad paskatintų didžiausią adaptaciją prie fizinių krūvių. Prie maisto raciono turi būti derinami tik veiksmingi maisto papildai, kurie padėtų pakelti fizinį darbingumą ir sportinį rezultatą per varžybas. Pavyzdžiui, tinkamai ir numatytomis dozėmis vartojami kofeino, natrio bikarbonatų ar tinkamo santykio gliukozės ir fruktozės mišiniai gali padėti greičiau įveikti ilgus nuotolius. O norint sumažinti kraujo pH pokyčius ir greitą nuovargio atsiradimą įveikiant sprinto distancijas bėgikams, baidarių ir kanojų irkluotojams, taip pat disko metikams, rutulio stūmikams, krepšininkams rekomenduotina vartoti



Asmeninio archyvo nuotr.

”

**MITYBĄ BŪTINA KOREGUOTI BEI OPTIMIZUOTI IR PER TRENIRUOTES, IR PER VARŽYBAS. SKIRTINGŲ SPORTO ŠAKŲ ATSTOVŲ MITYBOS ĮPROČIAI TURI BŪTI KEIČIAMAI TAIP, KAD PASKATINTŲ DIDŽIAUSIĄ ADAPTACIJĄ PRIE FIZINIŲ KRŪVIŲ.**

**MARIUS BARANAUSKAS**

beta alanino maisto papildus atitinkamomis dozėmis bent tris savaites.

Vis dėlto maisto papildai nėra mitybos pakaitalas. Pirmenybė turi būti teikiama įprastinei mitybai, kuri yra visiškai kitokia nei nesportuojančių ar mėgėjiškai tą darančių gyventojų.

**Ar geriausiems mūsų sportininkams turite daug patarimų?**

Turiu daug. Esminis su mityba susijęs patarimas – kartu su specialistais mitybą pritaikyti ir ja manipuluoti taip, kad per treniruotes būtų galima pagerinti fizinį darbingumą, o per varžybas pasiekti kuo geresnių rezultatų, išvengti virškinimo sutrikimų, greito nuovargio.

Reikia sutelkti dėmesį į sportininkų rizikos grupes: boksinius, graikų-romėnų imtynininkus, kurie prieš varžybas drastiškai mažina kūno masę ir kelia riziką sveikatai, sportininkes moteris, ypač gimnastes, tinklininkes, ilgųjų nuotolių bėgikes,

kurių racione ne tik per mažai pagrindinių maistinių medžiagų, bet ir vitaminų bei mineralų, dėl to sumažėja geležies rezervas ir hemoglobino koncentracija kraujyje. Išskirtinai sportininkai vyrai, nepriklausomai nuo kultivuojamos sporto šakos, dažnai pernelyg sureikšmina baltymų ir baltyminių mišinių vartojimą. Tai tik keletas aspektų.

**Ne vienas atletas sako, kad norint tinkamai, subalansuotai maitintis reikėtų asmeninio virėjo. Ar tikrai taip sudėtinga?**

Asmeninio virėjo nereikia. Būtina pradėti bent iš dalies keisti mitybos įpročius pagal individualias programas. Įpročiai nesusiformuoja patys, ties jais reikia dirbti, jie nepasikeičia per dieną ar dvi. Todėl sportininkui ir arčiausiai jo esančiam treneriui turi pagelbėti ir tinkamą informaciją suteikti sportininkų mitybos specialistas kartu su sporto gydytoju.

**Kokios baisiausios mitybos klaidos prieš startą?**

Nuo 30 iki 90 proc. ištvėrę ugdančių sportininkų fizinio krūvio metu patiria virškinimo sistemos sutrikimų: pykinimą, vėmimą, pilvo skausmus, viduriavimą. Prieš fizinę veiklą derėtų vengti vartoti daug fruktozės (obuolių, vyšnių, arbūzų), fruktanų, galaktooligasacharidų (datulių, medaus, kvietinės duonos gaminių, grūdinių batonėlių), laktozės (pieno, sūrio, jogurto), poliolių (sorbitolio) turinčio maisto. Taip pat rekomenduojamas trumpalaikis mitybos periodizavimas, į treniruočių procesą įtraukiant priemonių, kurios padeda treniruoti virškinamąjį traktą, pavyzdžiui, daugiau nei įprastai per treniruotes vartoti gėrimų ir angliavandenių.

Nors prieš startą derėtų vengti kaloringo, kietos konsistencijos, daug riebalų ir baltymų turinčio maisto, įveikiant ilgus nuotolius, jeigu esama virškinimo sutrikimų, rekomenduotiau rinktis gliukozės ir fruktozės arba maltodekstrinų ir fruktozės mišinius, o kietos konsistencijos angliavandenių (želė, batonėlius) užgerti dideliu skysčių kiekiu.

Derėtų riboti maistinių skaidulų turinčio maisto vartojimą prieš intensyvius arba ilgus trukmės fizinius krūvius, pasirūpinti, kad netrūktų skysčių. Nepakankamas skysčių kiekis organizme blogina žarnų kraujotaką ir gali sukelti virškinimo sutrikimo simptomų.

# ŽINOMA PASAULYJE, GERBIAMA NAMUOSE

LAPKRIČIO 8 D. VILNIUJE, „BEST WESTERN“ VIEŠBUČIO STIKLO SALĖJE, VYKO LIETUVOS OLIMPINĖS AKADEMIJOS (LOA) ŠVENTINĖ KONFERENCIJA, SKIRTA JOS VEIKLOS TRISDEŠIMTMEČIUI PAMINĖTI.

VYTAUTAS ŽEIMANTAS

Ramūnės Motiejūnaitės nuotr.



Iš kairės: J. Banys, V. Adamkus, D. Gudžinevičiūtė, A. Poviliūnas

## APDOVANOJIMAI

### MOKSLININKAI

LTOK prezidentė D. Gudžinevičiūtė LOA apdovanojo prizų „Citius. Altius. Fortius.“ Akademijos veiklą garsinantiems mokslininkams ir aktyviems LOA tarybos nariams D. Gudžinevičiūtė įteikė LTOK garbės diplomus. Jais apdovanoti: Henrikas Šadžius, Steponas Gečas, Antanas Skarbalius, Edmundas Švedas, Juozas Skernevičius.

Iškilnėse dalyvavo prezidentas Valdas Adamkus, LTOK prezidentė, TOK narė Daina Gudžinevičiūtė, švietimo, mokslo ir sporto viceministrė Kornelija Tiesnysytė, Lietuvos mokslų akademijos prezidentas akademikas prof. Jūras Banys, Seimo narys Dainius Kėpenis, daugiau kaip šimtas LOA narių, svečių. Šventinę konferenciją vedė žinomas skaitovas Juozas Šalkauskas, pasirodė Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademijos mišrus choras „Ave Vita“.

### APŽVELGĖ ISTORIJA

Konferenciją įžanginiu žodžiu pradėjo LOA prezidentas doc. dr. Artūras Poviliūnas. Pasak jo, šiandien Lietuvos olimpinė akademija, aktyviai bendradarbiaudama su Lietuvos tautiniu olimpinio komitetu, palaikydama glaudžius ryšius su Estijos, Latvijos, Ukrainos, Baltarusijos ir daugeliu Vakarų Europos olimpinė akademijų, yra aukštai vertinama visame pasaulyje. Tai didelis visų LOA narių, ypač visų kadencijų Olimpinės akademijos tarybų narių, bei jos pirmųjų vadovų – prof. dr. Valieriaus Jasiūno ir ilgamečio LOA prezidento prof. habil. dr. Povilo Karoblio – nuopelnas.

Akademija didžiuojasi pasirašiusi bendradarbiavimo sutartį su Lietuvos mokslų akademija, Lietuvos mokslininkų sąjunga, Vytauto Didžiojo universitetu. LOA mokslininkai aktyviai dalyvauja tarptautiniuose mokymuose, konferencijose, simpoziumuose, propaguodami olimpinio sąjūdžio idėjas. Kartu su Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija leidžiamas žurnalas „Sporto mokslas“, LOA atsakinga ir už elektroninės Lietuvos sporto enciklopedijos programą.

Džiugu, kad šiandieninės LOA tarybos narė prof. dr. Asta Sarkauskienė aktyviai dalyvauja Europos olimpinė akademijų asociacijos veikloje, o LOA direktorato darbuotoja magistrė Ramūnė Motiejūnaitė studijuoja Peloponeso universiteto (Graikija) doktorantūroje.

„Grįždamas prie kūrimo ištakų noriu išskirtinai padėkoti suvažiavimo iniciatyvinės grupės nariams, pirmosios LOA išrinktos tarybos nariams, kurie dėjo pamatus šiuolaikinei Lietuvos olimpinei akademijai“, – sakė A. Poviliūnas.

### NUO SVEIKINIMŲ PRIE DARBŲ

Konferencijos dalyvius sveikino

kadenciją baigęs šalies vadovas V. Adamkus, LTOK prezidentė D. Gudžinevičiūtė, Lietuvos mokslų akademijos prezidentas prof. J. Banys. Atvyko Latvijos olimpinės akademijos prezidentas, olimpinis čempionas Ivanas Klementjevas ir šios akademijos direktorė Antra Gulbė. Buvo perskaityti Lietuvos premjero Sauliaus Skvernelio, švietimo, mokslo ir sporto ministro Algirdo Monkevičiaus, Estijos, Ukrainos ir Azerbaidžano olimpinė akademijų ir kiti sveikinimai. Visi linkėjo sėkmės, darbų tęstinumo.

Šalia sveikinimų, apdovanojimų, aišku, buvo laiko ir rimtiems klausimams aptarti. O jų gausu – olimpinio švietimo plėtra, sporto mokslo, sporto medicinos šiuolaikiškumas ir rimtesnis pritaikymas, mokslo ir profesionaliojo sporto sąsajų paieška, olimpinis sąjūdis. Apie tai kalbėjo pirmosios LOA tarybos narys Pranas Majauskas, pirmasis LOA prezidentas V. Jasiūnas, LOA viceprezidentas Algirdas Raslanas, kiti.

Dabar mokslininkams, treneriams, gydytojams, sportininkams, ypač siekiantiems pasaulinių aukštumų, reikia rimtai pasitempti. Juolab varžovai nesnaudžia – sporto mokslui





Jubiliejinės konferencijos dalyviai

skiria daug dėmesio, lėšų, todėl kitų šalių sportininkai pasiekia įspūdingų rezultatų.

Sporto mokslininkus pasaulyje dabar vienija ir Tarptautinė olimpinė akademija. Jos būstinė yra Graikijoje, senojoje Olimpijoje. Šiandien jos nariai – arti šimto pasaulio šalių, tarp jų ir Lietuva. Kiekvienais metais mokslininkai, olimpinio sąjūdžio organizatoriai renkasi į sesijas.

### SU NEPRIKLAUSOMA LIETUVA

P.Majauskas konferencijoje apžvelgė pirmuosius savarankiškus olimpinis žingsnius, pradėtus žengti kartu su nepriklausoma Lietuva. 1988 m. atkūrus Lietuvos tautinį olimpinį komitetą, greitai buvo įsteigta ir Olimpinių akademija, kurios tikslas – išsaugoti ir propaguoti olimpinės idėjas, olimpinio judėjimo kultūrinį palikimą, telkti mokslininkus kūno kultūros ir sporto laimėjimams Lietuvoje užtikrinti, bendradarbiauti su Tarptautine olimpine akademija, užsienio šalių mokslo, mokymo ir sporto įstaigomis bei organizacijomis.

LOA kūrimo iniciatoriai buvo profesoriai Stanislovas Stonkus, Juozas Šliužas, tuometis Kūno kultūros institutas bei LTOK. Jų iniciatyva prieš 30 metų, 1989 m. spalio 27 d., Valstybinio kūno kultūros instituto (dabar Lietuvos sporto universiteto) salėje susirinko būrys mokslininkų, sporto organizacijų narių, sporto veteranų, visuomenininkų ir įkūrė LOA.

Pirmuoju LOA prezidentu išrinktas doc. V.Jasiūnas, viceprezidentu tapo dr. A.Raslanas, dekanu – prof. habil. dr. P.Karoblis. Ir nors tokios euforijos, kaip atkūrus Lietuvos tautinį olimpinį komitetą, nebuvo, visi suprato, kad tai dar vienas svarbus žingsnis integruojantis į tarptautinę olimpinę šeimą.

Viena iš LOA, dabar vienijančios apie 120 narių, veiklos krypčių – prisidėti prie Lietuvos sporto paveldo išsaugojimo ir tausojimo, nes tai tautos atmintis, iš kurios semiamasi jėgų, dva-

sinės stiprybės. Mūsų pareiga – palikti vaikams ir anūkams turtingą tautos ir tėvynės istoriją, mokslą, kultūrą, olimpinio sporto epochos pėdsaką.

### OLIMPINIS UGDYMAS

Pasak A.Raslano, LOA per 30 metų ieškojo naujų veiklos būdų, susijusių su olimpinėmis idėjų sklaidimu, rūpinosi olimpinėmis vertybėmis, moksleivių, studentų sveikata, jų fizinio pajėgumo gerinimu, sportinio pilietiškumo ugdymu, sportinio meistriškumo tobulinimu, olimpinio sporto mokslo plėtra.

Lietuvos pedagogai ir visa mokyklų bendruomenė daugelį metų įgyvendino projektą „Vaikų ir jaunimo olimpinis ugdymas šalies mokyklose“. Ši programa, padedanti ugdyti mokinių humanistines vertybes, olimpinis idealus, buvo skiriama kiekvienam, ne vienoms varžyboms, bet visam gyvenimui, ne tik sportinei veiklai, bet ir moksleivio asmenybei, jo sveikatai, gyvenimo kokybei gerinti ir tobulinti. Vykdamas šią vaikų ir jaunimo olimpinio ugdymo programą buvo siekiama, kad olimpizmo idėjos būtų integruojamos į visų tipų (ikimokyklinio, pradinio, vidurinio, gimnazijų, profesinio rengimo) ugdymo turinį.

Dabar LOA rengia Lietuvos geriausių kūno kultūros mokytojų penketuko konkursą, fotokonkursą „Emocijos sporte“, vaizdo siužetų – „Mano sporto šaka. Prisijunk ir tu“, ikimokyklinių įstaigų piešinių konkursą „Mes sportuojame“. Organizuoja jaunimo stovyklą „Olimpinės vertybės studentų gyvenime“, olimpinį protmūšį Lietuvos studentų olimpiniam festivalyje.

### NAUJA KNYGA

Konferencijos dalyviai dovanų gavo naują A.Poviliūno knygą „Olimpinės žaidynės: raida, dabartis, perspektyvos“. Ją 500 egzempliorių tiražu išleido Lietuvos mokslų akademija ir LOA.

Knygos autoriaus ir knygos turinio santykis gali būti įvairus. Vieni naudojami vaizduotės vaisiais, kiti žinias



renka po kruopelę archyvuose ir bibliotekose, tretį patys kuria tai, ką vėliau aprašo knygose. Šių trečiųjų autorių knygos, manding, vertingiausios, nes mintys žmogaus, tiesiogiai dalyvavusio aprašomuose įvykiuose, yra autentiškesnės ir vertingesnės. Prie pastarųjų autorių priskirtinas ir A.Poviliūnas – olimpinio sąjūdžio Lietuvoje vienas iniciatorių, atgaivintojų.

A.Poviliūnas savo naujoje monografijoje kompleksiskai išanalizavo olimpinio judėjimo, olimpinų žaidynių ištakas, raidą ir dabarties iššūkius, išsamiai apžvelgė olimpinio sąjūdžio kelią, profesionaliai gilinasi į sporto specifiką, vertybes, požiūrių kaitą, tekusius išbandymus ir laimėjimus. Monografijoje gausu istorinės archyvinės medžiagos, pirmą kartą lietuvių kalba pateikiamų statistinių duomenų.

Laikydamasis chronologinės tvarkos vaizdingai ir temperamentingai aptaria tris Lietuvos olimpinio sąjūdžio etapus, kurie iš esmės sutampa su trimis Lietuvos gyvavimo laikotarpiais: nepriklausomos Lietuvos Respublikos (1918–1940), sovietmečio (1940–1988), Persitvarkymo sąjūdžio gimimo, nepriklausomybės atkūrimo (nuo 1988) ir tęsiasi iki šių dienų.

Manau, kad knyga sudomins visus, kuriems rūpi sporto vertybės, istorija, ateis į talką smalsiam jaunimui, siekiančiam bendrų žinių apie sportą ir olimpizmą.

▲  
A.Poviliūno  
knygos  
viršelis

# 3

### LOA PREZIDENTAI

**Valerius Jasiūnas** –  
1989–1994 m.

**Povilas Karoblis** –  
1994–2013 m.

**Artūras Poviliūnas** –  
nuo 2013 m.

# KAS Į VIRŠŲ KELS STATULĖLĖS?

**PRIEŠOLIMPINIAI METAI PRIARTĖJO PRIE FINIŠO TIESIOSIOS, TODEL PATS LAIKAS IŠSIAIŠKINTI GERIAUSIUS 2019-ŪJŲ LIETUVOS SPORTININKUS. ĮVERTINUSI METŲ REZULTATUS, SPECIĀLIAI APDOVANOJIMAMS PASKIRTI SUBURTA TARYBA IŠRINKO RYŠKIAUSIAS PERGALES IŠKOVOJUSIUS AŠTUONIŲ „LTEAM APDOVANOJIMŲ 2019“ KATEGORIJŲ NOMINANTUS, O BALSĄ UŽ SAVO FAVORITUS GALI ATIDUOTI KIEKVIENAS SPORTO AISTRUOLIS.**

LTOK archyvo nuotr.



Per prestižinius geriausių šių metų Lietuvos sportininkų apdovanojimus iš viso bus įteiktos devynios statulėlės. Į jas pretenduoja tik olimpinio sporto šakų atletai.

Metų sportininko, Metų sportininkės, Metų trenerio, Metų trenerės, Metų vyrų komandos, Metų moterų komandos ir Metų proveržio rinkimuose visuomenės balsas sudarys 20 proc., o Apdovanojimų tarybos sprendimas – 80 proc. galutinio rezultato.

## **PENKI IŠ ŠEŠIŲ TURI OLIMPINIUS BILJETUS**

Į nominacijas atletai įtraukti už pasiekimus nuo 2018 m. gruodžio 1 d. iki 2019 m. gruodžio 1 d., todėl **Metų sportininko** kategorijoje nominuotam plaukikui Danui Rapšiuviui įskaičiuoti ir praėjusių metų gruodžio 11 bei 12 d. Kinijoje iškovoti aukso ir sidabro medaliai, kuriuos jis pelnė trumpojo baseino pasaulio čempionate.

2019-aisiais panevėžietis savo medalių kraitį papildė 14 auksinių ir 4 sidabrinių apdovanojimais bei antra vieta FINA bendrojoje Pasaulio taurės

įskaitoje. Be to, planetos pirmenybėse ilgajame baseine Danas užėmė ketvirtą vietą bei jau yra įvykdęs net trijų asmeninių rungčių olimpinis normatyvus ir vieną kartu su Lietuvos vyrų 4x100 m kombinuotos estafetės komanda.

Jo konkurentai kovoje dėl nugalėtojo statulėlės – irkluojas Mindaugas Griškonis ir gimnastas Robertas Tvorogalas. M.Griškonis pasaulio čempionate finišavo ketvirtas, tačiau iškovojo kelialapį į jau ketvirtąsias olimpines žaidynes, o R.Tvorogalas 2019-aisiais, be bilieto į Tokiją, dar laimėjo Europos žaidynių pratimų ant skersinio varžybų aukšą.

Pretendentams į **Metų sportininkės** titulą sezonas taip pat buvo sėkmingas. Dėl Achilo sausgyslės traumos po metų pertraukos į sportą sugrįžusi Laura Asadauskaitė-Zadneprovskienė tą padarė su trenksmu. Penkakovininkė tapo Europos čempione ir pasidabino pirmenybių bronza komandinėje įskaitoje, tapo Pasaulio taurės finalo nugalėtoja ir iškovojo kelialapį į savo ketvirtąsias olimpines žaidynes.

Pagrindinį sezono tikslą pasiekė ir Viktorija Andrulytė – buriuotoja pasaulio čempionate laimėjo bilietą į Tokiją ir kitą vasarą debiutuos olimpinėse žaidynėse. Šiomet Viktorija taip pat iškovojo karjeros pergalę – laimėjo finalinį Pasaulio taurės etapą Marselyje.

Simona Krupeckaitė yra vienintelė šios kategorijos nominantė, dar neturinti vietos lėktuve į Japoniją. Tiesa, mažai kas abejoja, kad mūsų dviračių treko karalienės neišvysime jau penktoje olimpiadoje iš eilės. Europos žaidynėse iškovotas auksas keirino rungtyje, sidabras su Migle Marozaitė komandinio sprinto varžybose ir puikūs rezultatai pasaulio, Europos čempionatuose bei Pasaulio taurės varžybose leidžia jai patogiai rikiotis olimpinį kelialapį garantuojančioje trekininkų reitingo pozicijoje.

## **ŠALIES KREPŠINIO SENSACIJA**

Simona su Migle taip pat nominuotos **Metų moterų komandos** apdovanojimui gauti. Europos žaidynių vicečempionė, Europos čempionato ketvirtos ir planetos pirmenybių septintos vietos laimėtojų konkurentės – porinę dvivietę valtį irkluojančios bei šį titulą pastaruosius dvejus metus laimėjusios Milda Valčiukaitė ir Ieva Adomavičiūtė bei vasarą vienintelė iš visų amžiaus grupių krepšinio rinkinių medalius į gimtinę parvežusi Lietuvos 16-mečių merginų komanda.

Milda su Ieva 2019 m. Europos čempionate užėmė penktą vietą, o pasaulio pirmenybėse liko devintos. Šis irkluojų dueto rezultatas garantavo Lietuvai kelialapį į Tokijo žaidynes.

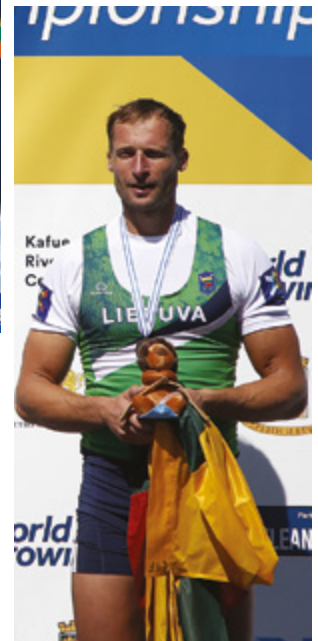
Makedonijoje vykusiame 16-mečių krepšinininkų Europos čempionate Vilius Stanišausko auklėtinės iškovojo sidabrą. Tai aukščiausias visų laikų šios amžiaus grupės merginų laimėjimas per visą Lietuvos krepšinio istoriją.



## RINKIMAI

### TARYBA

Apdovanojimų taryboje aštuoni žmonės: po du atstovus iš Lietuvos tautinio olimpinio komiteto, Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos bei Lietuvos sporto žurnalistų federacijos ir po vieną – iš Lietuvos trenerių ir Nacionalinės sportininkų asociacijos.



**Metų vyrų komanda** šiemet pretenduoja tapti krepšininkai, plaukikai ir irkluočiai. Lietuvos vyrų 3x3 krepšinio rinktinė, be visų pergalių tarptautiniuose FIBA turnyruose, dar tapo Europos čempione ir pelnė teisę varžytis kovo mėnesį Indijoje vykšančioje olimpinėje atrankoje. Pasaulio reitinge ši komanda šiuo metu užima šeštą vietą.

Kiti du nominantai jau gali pasigirti iškovotais olimpiniais bilietais – tiek irkluočiai Saulius Ritteris ir Dovydas Nemeravičius, tiek vyrų 4x100 m kombinuotos estafetės komanda (D.Rapšys, Andrius Šidlauskas, Simonas Bilis, Deividas Margevičius) Lietuvai juos pelnė pasaulio čempionate užėmę vienuoliktas vietas.

**Metų proveržio** kategorijoje nominuota jau minėtos Lietuvos 16-mečių merginų krepšinio rinktinės lyderė Justė Veronika Jocytė. Jaunoji krepšininkė, būdama vos trylikos, ne tik pateko į geriausių pirmenybių žaidėjų penketuką, bet lapkričio 14 d. dvikovoje su Albanija debiutavo kaip Lietuvos moterų rinktinės narė.

Į tarybos išrinktą trejetuką pateko ir

trišuolininkė Diana Zagainova, tapusi Europos jaunimo iki 23 m. lengvosios atletikos čempione, pagerinusi Lietuvos rekordą ir iškovojusį vietą Tokijo olimpinėse žaidynėse, bei ieties metikas Edis Matusevičius. Jis šiemet pelnė universiados vicečempiono vardą, o Palangoje atlikęs įspūdingą 89,17 m metimą ne tik pagerino šalies rekordą, bet ir daugiau nei keturiais metrais pranoko olimpinį normatyvą.

Tradiciškai nebus pamiršti ir sportininkus į pergales vedantys treneriai. **Metų treneriu** tarp vyrų pretenduoja tapti penkiakovininkė L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė treniruojantis jos vyras Andrejus Zadneprovskis, dviračių trekininkus ugdantis Dmitrius Leopoldas ir gimnasto R.Tvorogalo treneris Jevgenijus Izmodenovas.

**Metų trenere** šiemet galės vadinti Airinę Palšytę treniruojanti Tatjana Krasauskienė, su ieties metike Liveta Jasiūnaite dirbanti Teresė Nekrošaitė arba D.Rapšį nuo mažų dienų ugdanti Ina Paipalienė.

**SPORTO AISTRUOLIŲ VERDIKTAS** Susumavus sirgalių ir Apdovanojimų

tarybos balsus, šių septynių nominacijų laureatai bus paskelbti gruodžio 17 d. per iškilmingą ceremoniją. Kasdien po kartą balsuoti portalo *lytas.lt* esančioje balsavimo platformoje Lietuvos sporto gerbėjai gali iki gruodžio 10 d. 9 val.

Ištiksėjus šiam laikui paaiškės ir pirmosios statulėlės savininkas arba savininkė – **Metų populiariausią** sportininką nulems tik austruolių balsai.

Šiemet į šį titulą pretendavo net 69 atletai, tačiau nuo lapkričio 22-osios kovą dėl titulo pratęsė tik devyni daugiausiai simpatijų sulaukę sportininkai.

Tai paplūdimio tinklininkės Urtė Andriukaitytė, Vytenė Vitkauskaitė, plaukikai Danas Rapšys, Kotryna Terevskova, imtynininkė Danutė Domikaitytė, lengvaatlečiai Remigijus Kančys, Adrijus Glebauskas, Airinė Palšytė ir boksininkas Tadas Tamašauskas.

O štai pačios garbingiausios statulėlės **Už viso gyvenimo nuopelnus** laureatas paaiškės po Apdovanojimų tarybos sprendimo.

▲ Pretendentai į geriausiųjų titulą: L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė, D.Rapšys, S.Krupeckaitė, R.Tvorogalas, M.Griškonis, V.Andrulytė

## „SVAJONIŲ KOMANDOS“ TREČIASIS SEZONAS

Ankstesniais metais vykęs projektas sulaukė sėkmės ir pripažinimo tarp Klaipėdos mokyklų pedagogų ir mokinių. Komandų edukaciniai interaktyvūs užsiėmimai buvo įdomūs ir naudingi ne tik užsiėmimų dalyviams, bet ir patiems jauniems lyderiams bei pedagogams. Įvertinus projekto teikiamą naudą buvo nuspręsta jį pratęsti, pradėti jau trečią „Svajonių komandos“ sezoną.

Paskelbus registraciją į 2019–2020 m. projektą sulaukta rekordinio skaičiaus paraiškų. Šį sezoną jame dalyvaus 14 Klaipėdos regiono bendrojo ugdymo mokyklų, 28 pedagogai ir 56 jaunieji lyderiai.

Planuojami intensyvūs pedagogų ir jaunųjų lyderių mokymai, komandoms skirti edukacinių užsiėmimų kūrimo simuliacijų mokymai, o viso projekto kulminacija – Klaipėdos miesto 6–7 klasių mokinius sukviesiantis finalinis renginys, kuris vyks „Švyturio“ arenoje.

## „ERASMUS+“ MOKYMŲ ATRANKA

L TOK 2020 m. sausio pabaigoje organizuoja „Erasmus+“ programos finansuojamus mokymus „Vertybių ugdymas per sportą, taikant OVUP 2.0 metodiką“. Lapkričio 15 d. kartu su partneriais L TOK baigė dalyvių atranką. Gautas net 95 paraiškos, atrinkti 27 dalyviai iš devynių šalių. Mokymuose dalyvaus trys Lietuvos atstovai: Sostinės krepšinio mokyklos direktorius Justas Jankauskas, Sporto universiteto studentas Paulius Martinkėnas ir Lietuvos sporto universiteto dėstytoja Renata Rutkauskaitė. Tarptautiniai mokymai sulaukė paraiškų net iš Gvatemalos, Kanados, Nepalo ir kitų tolimų šalių.

## PEDAGOGŲ APDOVANOJIMAI

L TOK, Švietimo, mokslo ir sporto ministerija, Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija ir Respublikinė ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacija organizuoja 2019 m. Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų ir ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio savybių ugdytojų apdovanojimus. Konkurse apdovanojami aktyvūs, kvalifikaciją keliantys, patirtimi besidalijantys ir savo darbą mylintys fizinio ugdymo pedagogai. Kviečiame mokyklų ir darželių pedagogus teikti paraiškas iki sausio 1 d. Daugiau informacijos: [www.ltok.lt](http://www.ltok.lt)



Jau įvykusių Lietuvos mažųjų žaidynių akimirka

## KVIEČIA MAŽŪJŲ ŽAIDYNĖS

L TOK jau šeštus metus iš eilės visas šalies ikimokyklinio ugdymo įstaigas kviečia registruotis į didžiausią darželinukams skirtą sporto šventę – Lietuvos mažųjų žaidynes.

Projektu siekiama didinti vaikų fizinį aktyvumą, nuo mažens ugdyti įprotį sportuoti, pozityvų požiūrį į aktyvią gyvenimą, taip pat skatinti garbingo varžymosi idėją, supažindinti vaikus su olimpinėmis vertybėmis.

„Smagu, kad projekto dalyviai tampa glaudžia bendruomene – Lietuvos mažųjų žaidynės įtraukia vaikus, pedagogus ir tėvelius. Tėvai ne tik palaiko ar skatina sportuoti, bet vis dažniau tą daro kartu su mažaisiais. Aktyvus laisvalaikis ir judėjimas tampa šeimų gyvenimo būdu“, – sakė L TOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Šiais metais žaidynes sudarys trys festivaliai. Pirmasis vyks įstaigose, jame dalyvaus visi galės visų amžiaus grupių vaikai. Antrajame – regioniniame festivalyje – susitiks

skirtingų miestų darželių penkiamečių komandos. Vaikai bendraus, mokysis išlaikyti kilnaus elgesio principą atlikdami užduotis.

Komandos, kurioms seksis geriau, gaus kvietimą į vieną iš penkių respublikinių festivalių. Dalis kvietimų į respublikinius festivalius taip pat bus išdalyti burtais regioninių festivalių metu. Tiek regioniniame, tiek respublikiniame festivalyje komandas sudarys po lygiai mergaičių ir berniukų.

Visos projekto veiklos žaidynių dalyviams yra nemokamos. Dalyvių registracija vyks iki gruodžio 13 d. adresu: [www.mazujuzaidynes.lt](http://www.mazujuzaidynes.lt)

Praėjusį sezoną žaidynėse dalyvavo 269 ikimokyklinio ugdymo įstaigos. Tai trečdalis visų Lietuvos ikimokyklinio ugdymo įstaigų. Projektą organizuoja L TOK ir Respublikinė ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacija.



# ĮSPŪDINGAS OLIMPINIS MĖNUO

**PRADINUKAMS SKIRTAS PROJEKTAS „OLIMPINIS MĖNUO“ ŠIEMET SULAUKĖ ĮSPŪDINGO DALYVIŲ SKAIČIAUS, O JO TEMOS PERŽENGĖ SPORTO RIBAS.**

**LINA MOTUŽYTĖ**

Praėjusiais metais spalį vykusį olimpinę savaitę sulaukė didžiulio pasisekimo, o organizatoriai – daugybės prašymų veiklas išplėsti. Todėl šiemet pradinukai buvo pakviesti į visą mėnesį trukusį projektą.

„Sprendimas išplėsti projektą iki mėnesio trukmės pasiteisino su kaupu. Skaitydami pedagogų atsiliepimus matome, kad vaikams ir tėvams užduotys patiko, o pedagogai gavo naudingų žinių, kurias galės panaudoti ir ateityje“, – sakė LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

„Olimpinis mėnuo“ – pradinų klasių moksleiviams skirtas, jų fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenimą propaguojantis projektas. Šiemet jame dalyvavo 850 klasių ir beveik 16 tūkst. vaikų iš 54 savivaldybių. 30 proc. daugiau nei prieš metus.

„Projektas buvo naudingas, reikalingas. Vaikai sužavėti veiklomis klasėje ir namų darbai. Reikėjo matyti, su koku užsivedimu jie kasryt atlikdavo Ažuolo mankštą“, – džiaugėsi Panevėžio „Vilties“ progimnazijos ketvirtokų mokytoja Asta Sakalienė.

Kiekvienai dalyvavusiai klasei buvo išsiųstas keturių plakatų rinkinys. Kiekviename jų – skirtingą temą simbolizuojantis herojus. Pedagogams ir tėveliams buvo paruošta metodinė medžiaga ir vaizdo įrašai su profesionalų konsultacijomis.

Pirmoji savaitė buvo skirta vaikų fizinio aktyvumo skatinimui. Kiekvieną rytą pradinukai pradėdavo Ažuolo mankštą, pamokose tarp skirtingų užduočių buvo skatinami prasitampyti ir pasiražyti. Net ir atsakinėjant į klausimus pamokose vietoje įprasto rankos pakėlimo pedagogai kviesdavo vaikus pašokti ir iškelti abi rankas. Tėveliams buvo priminta, kad 6–17 metų vaikai bent 60 min. kasdien turėtų užsiimti vidutinio ir didelio intensyvumo fizine veikla.

Antrąją savaitę kalbėta apie sveiką mitybą. Vaikai mokėsi atskirti sveikus



Saulius Čirbos nuotr.

ir nesveikus maisto produktus, juos degustavo.

Trečioji savaitė – vaiko gerovė. Pedagogams buvo pateiktos rekomendacijos, kaip pastebėti vaikų elgesio pokyčius, užtikrinti pozityvią atmosferą klasėje, mokytojai buvo skatinami daugiau kalbėti su vaikais apie jų jausmus. Mažieji mokėsi atpažinti savo emocijas ir nebijoti jų išreikšti.

Paskutinę savaitę buvo paliesta itin aktuali tema – ekrano laikas. Pedagogai stengėsi supažindinti vaikus su besaikio naudojimosi technologijomis pasekmėmis, mokė tikslingai pasitelkti technologijas ir kontroliuoti laiką, praleistą prie ekranų.

Į projektą aktyviai įsitraukė ir tėveliai. Kiekvieną penktadienį vaikai į namus parsinešdavo savaitės temą atitinkančią užduotį, kurią turėdavo atlikti kartu su visa šeima.

„Tėveliai noriai dalyvavo ir buvo kūrybingi. Pavyzdžiui, pirmąją savaitę, kai visa šeima turėjo aktyviai praleisti savaitgalį, vieni net išsimaudė jūroje! Kiti važinėjo dviračiais, paspirtukais,

keliavo pėsčiomis.

Sunkiausia užduotis vaikams – praleisti savaitgalį be išmaniųjų įrenginių. Jie turėjo sugalvoti kitų veiklų. Kiek žinau, visiems pavyko su šia užduotimi susitvarkyti.

O štai dėkingumo žurnalą – vaiko gerovei skirtos savaitės užduotį – pildome iki šiol. Nusprendėme tai daryti iki advento, o tuomet aptarsime, ko išmokome. Kiekvienas mokinytis turi savo žurnalą ir jame užsirašo, už ką norėtų padėkoti: ar šeimai už savaitgalį su dviračiais, ar mokytojai – už įdomią dieną“, – pasakojo A.Sakalienė.

Veiklos atskaitą atsiuntusios klasės pretenduoja laimėti vieną iš 30 prizų – nuo edukacinių veiklų visai klasei baseime, gatvės šokių studijoje ar fechtavimo salėje iki sportinių drabužių komplektų, bilietų į rungtynes ar išmaniųjų apyrankių.

Projektą „Olimpinis mėnuo“ organizuoja Švietimo, mokslo ir sporto bei Sveikatos apsaugos ministerijos ir Lietuvos tautinis olimpinis komitetas.

▲  
Olimpinio mėnesio svečias – garsus kanojininkas H.Žustautas

# 850

KLASIŲ

Šiemet projekto „Olimpinis mėnuo“ renginiuose dalyvavo 850 klasių ir beveik 16 tūkst. vaikų iš 54 savivaldybių. 30 proc. daugiau nei prieš metus.

# ISTORIJS, PAKEITUSIOS GYVENIMUS

LAPKRIČIO 26 – GRUODŽIO 3 D. VILNIUJE, KAUNE, KLAIPĖDOJE IR ŠIAULIUOSE VYKS TRADICINIS, JAU TREČIASIS, LTOK ORGANIZUOJAMAS SPORTO KINO FESTIVALIS. BUS RODOMI MENINIAI IR DOKUMENTINIAI SPORTO FILMAI IŠ VISO PASAULIO. ŠIAIS METAIS FESTIVALyje NUMATYTI SPECIALŪS KINO SEANSAI SENJORAMS IR MOKSLEIVIAMS. TRUMPAI SUPAŽINDINAME SU KELIAIS FESTIVALIO FILMAIS.



**„ČEMPIONAI“**  
(ANGL. „CHAMPIONS“).  
TRUKMĖ 124 MIN.

Marco – buvęs aukščiausiosios Ispanijos krepšinio lygos komandos trenerio asistentas. Šias pareigas jis prarado po nesėkmingų rungtynių sukėlęs avariją. Girtas. Po incidento Marco praranda darbą ir savo merginą, žlunga jo profesinė karjera ir asmeninis gyvenimas.

Įdomybės prasideda po to, kai teismo sprendimu Marcu patikima treniruoti sutrikusio intelekto žmones, anksčiau niekada nelaikiusius krepšinio kamuolio savo rankose. Jų naivumas, švelnumas, kitoniškumas, persmelktas geru humoru, treneriui padės pamatyti tikrąsias gyvenimo vertybes. Kas yra tikrieji gyvenimo čempionai?

#### Vilnius

lapkričio 29 d. – 18.00 val.

#### Kaunas

lapkričio 29 d. – 18.00 val.

#### Klaipėda

lapkričio 29 d. – 18.00 val.

#### Šiauliai

lapkričio 29 d. – 18.00 val.



**„AUKSO KAINA“**  
(ANGL. „AT THE HEART OF GOLD“).  
TRUKMĖ 88 MIN.

2016 m. JAV gimnastikos pasaulį sukrėtė žinia, kad olimpinės rinktinės gydytojas Larry Nassaras dešimtmečius priekabiavo ir seksualiai išnaudojo jaunąsias sportininkes. Šis asmuo, vilkas ėriuko kailyje, buvo gerbiamas gydytojas, bendruomenės veikėjas, tėvų ir vaikų draugas. Filmas atskleidžia skandalą su visais jo užkulisiais. Ši juosta – tai aukų, kurių galėjo nebūti, balsas. Juosta „Aukso kaina“ šiame festivalyje rodoma pirmą kartą Europos kino teatruose.

#### Vilnius

lapkričio 30 d. – 20.30 val.

#### Kaunas

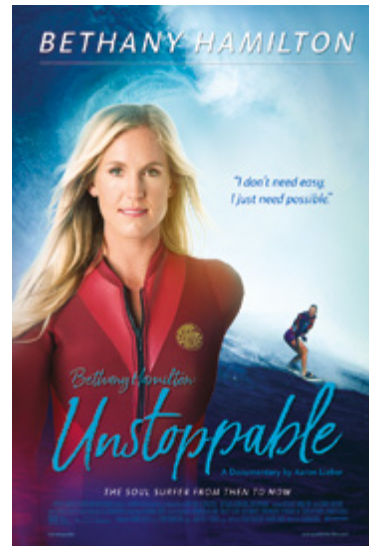
lapkričio 30 d. – 20.30 val.

#### Klaipėda

lapkričio 30 d. – 20.30 val.

#### Šiauliai

lapkričio 30 d. – 20.30 val.



**„NESUSTABDOMA BETHANY HAMILTON“**  
(ANGL. „BETHANY HAMILTON: UNSTOPPABLE“).  
TRUKMĖ 100 MIN.

1990 m. Havajuose gimusi Bethany Hamilton banglente pradėjo plaukioti sulaukusi aštuonerių. Būdama paauglė ji tapo profesionalia sportininke ir JAV banglenčių sporto žvaigžde. Bet svajonių karjera tragiškai nutrūko, kai trylikos metų mergaitę užpuolė ryklis ir nukando jai ranką.

Rodėsi, Bethany karjera baigta. Bet taip atrodė kitiems, o ne jaunajai sportininkei. Stiprus charakteris, ryžtas, užsispyrimas – šios savybės merginai padėjo įrodyti, kad neįmanomų dalykų nėra. B.Hamilton tęsia profesionalios banglentininės karjerą, o šis filmas – tai įrodymas, kad visos ribos ir galimybės glūdi mumyse.

**Vilnius**

lapkričio 26 d. – 20.30 val.

lapkričio 30 d. – 18.00 val.

**Kaunas**

lapkričio 26 d. – 20.30 val.

lapkričio 30 d. – 18.00 val.

**Klaipėda**

lapkričio 26 d. – 20.30 val.

lapkričio 30 d. – 18.00 val.

**Šiauliai**

lapkričio 26 d. – 20.30 val.

lapkričio 30 d. – 18.00 val.



**„LAISVA SIELA“  
(ANGL. „FREE SOLO“).  
TRUKMĖ 100 MIN.**

Alexas Honnoldo – vienas iš kelių asmenų, turinčių neįtikėtinų laisvojo laipiojimo uolomis įgūdžių. Jo tikslas – išlaisvinti sielą, įgyvendinti savo svajonę ir be virvės įkopti į vieną garsiausių ir sudėtingiausių pasaulio uolų – Kapitono uolą (*El Capitan*), kurios aukštis – 975 metrai. „The New York Times“ šį A.Honnoldo kopimą pavadino vienu didžiausių sportinių pasiekimų pasaulyje.

„Laisva siela“ – labai asmenišką A.Honnoldo portretas, kartu tai ir trileris, kuriame, siekdamas įveikti neįveikiamą, atletas meta iššūkį savo kūnui, mintims ir jausmams.

**Vilnius**

gruodžio 1 d. – 18.00 val.

**Kaunas**

gruodžio 1 d. – 18.00 val.

**Klaipėda**

gruodžio 1 d. – 18.00 val.

**Šiauliai**

gruodžio 1 d. – 18.00 val.

**„SAKALAI“  
(ANGL. „THE FALCONS“).  
TRUKMĖ 94 MIN.**

Tai istorija visai šeimai apie dešimties metų Joną ir jo komandos draugus, jų kelionę į Vestmanaėjaro salyną (*Westman Islands*). Šioje Islandijos vie-

tovejė Jonas kartu su komanda planuoja dalyvauti kasmetiniame futbolo turnyre. Įtemptose rungtynėse Jonas atranda visiškai naują savo, kaip futbolininko, pusę – supranta, kad gali priimti daugiau atsakomybės, nei kada nors įsivaizdavo. Ypač po to, kai per rungtynes netyčia sulaužo ranką savo komandos kapitonui.

**Vilnius**

lapkričio 27 d. – 15.00 val.

gruodžio 3 d. – 15.00 val.

**Kaunas**

lapkričio 27 d. – 15.00 val.

gruodžio 3 d. – 15.00 val.

**Klaipėda**

lapkričio 27 d. – 15.00 val.

gruodžio 3 d. – 15.00 val.

**Šiauliai**

lapkričio 27 d. – 15.00 val.

gruodžio 3 d. – 15.00 val.

**„BUŠIDO ŠEŠIOLIKA“  
(ANGL. „BUSHIDO SIXTEEN“).  
TRUKMĖ 109 MIN.**

Tai istorija apie dvi merginas – Sanae ir Kaori, kurios pradeda naujus mokslų metus toje pačioje mokykloje ir susitinka kendo treniruotėje. Kaori yra rimta Rytų kovos meno kendo atstovė, ji treniruojasi nuo pat mažens. O Sanae prieš metus atsitiktinai sudalyvavo šios sporto šakos varžybose, bet kažkaip sugebėjo įveikti Kaori. Tarp dviejų paauglių užsimezga įdomi ir sudėtinga draugystė.

**Vilnius**

lapkričio 28 d. – 18.00 val.

**„LYČIŲ KOVA“  
(ANGL. „BATTLE OF THE SEXES“).  
TRUKMĖ 120 MIN.**

Kodėl mušinėdami teniso kamuoliuką vyrai uždriba aštuoniskart daugiau nei moterys? Ar moterų tenisas, kaip garsiai rėkia buvęs čempionas Bobby Riggsas (aktorius Steve'as Carello), yra niekam tikęs ir nevisavertis?

Į šiuos klausimus dar 1973 m., įsibėgėjęs seksualinei revoliucijai, teniso dvikova tarp vyro ir moters – tarp pasaulio čempiono ir pasaulio čempionės – atsakė suaktyvėjęs moterų judėjimas su tenisininke Billie Jean King (Emma Stone) priešakyje.

Juosta pagrįsta tikrais įvykiais, kurių apogėjus, legendinė vyro ir moters teniso dvikova, tapo vienu žiūrimiausių visų laikų televizijos transliuojamų sporto renginių, pritraukusių 90 mln. žiūrovų.

**Vilnius**

lapkričio 29 d. – 20.30 val.

**Kaunas**

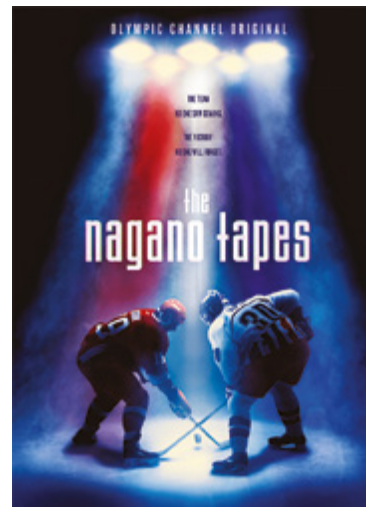
lapkričio 29 d. – 20.30 val.

**Klaipėda**

lapkričio 29 d. – 20.30 val.

**Šiauliai**

lapkričio 29 d. – 20.30 val.



**„NAGANO JUOSTOS“  
(ANGL. „NAGANO TAPES“).  
TRUKMĖ 73 MIN.**

Jaromiras Jagras, Dominikas Hašekas ir Petras Svoboda, pasaulinės ledo ritulio žvaigždės, ką tik sužaidė svarbiausias savo gyvenimo rungtynes ir jas laimėjo. Čekijos Sabonis, Marčionionis bei Karnišovas iškovojo Nagano (1998 m.) olimpinį žaidynių aukšą, o finale nugalėjo galingąją Rusiją. „Nagano juostos“ – įkvepianti istorija apie mažos šalies pergalę dideliame turnyre. Tai buvo pirmosios olimpinės žaidynės, kuriose buvo leista rungtyniauti NHL profesionalams.

**Vilnius**

lapkričio 26 d. – 15.00 val. (specialus

seansas senjorams)

gruodžio 3 d. – 20.30 val.

**Kaunas**

lapkričio 26 d. – 15.00 val. (specialus

seansas senjorams)

gruodžio 3 d. – 20.30 val.

**Klaipėda**

lapkričio 26 d. – 15.00 val. (specialus

seansas senjorams)

gruodžio 3 d. – 20.30 val.

**Šiauliai**

lapkričio 26 d. – 15.00 val. (specialus

seansas senjorams)

gruodžio 3 d. – 20.30 val.

**FESTIVALIO KINO TEATRAI**

„Forum Cinemas Vingis“ Vilniuje

„Forum Cinemas Akropolis“ Kaune

„Forum Cinemas Akropolis“ Klaipėdoje

„Forum Cinemas Akropolis“ Šiauliuose



Iš kairės: Š.Šuipis, D.M.Hurtado, D.Gudzinevičiūtė ir S.Sidorovas

## SVEČIAI

## APTARĖ BENDRADARBIAVIMO GALIMYBES

Lietuvos tautiniame olimpiame komitete lankėsi tarptautinės kompanijos „Western Union“ vadovai – korporacijos viceprezidentas Davidas M.Hurtado, generalinis direktorius Lietuvoje Šarūnas Šuipis ir paramos fondo prezidentas

Lietuvoje Sergejus Sidorovas.

LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė ir Lietuvos olimpinio fondo direktorius Mantas Marcinkevičius svečius supažindino su LTOK veikla, aptarė galimo bendradarbiavimo galimybes.



Konferencijos dalyviai

## KONFERENCIJA

## GEROJO VALDYMO PRINCIPAI

Vilniuje vyko tarptautinė konferencija „Gerojo valdymo principų taikymas sporto organizacijose“ pagal „Erasmus+“ programos projektą GANTT.

Konferencijoje pranešimus skaitė Arnout Geeraert'as iš Belgijos Leveno katalikiškojo universiteto LINES instituto, Heidi Pekkola iš Europos olimpių komitetų biuro ir Liisa Roos, atstovaujanti Estijos sporto, švietimo ir informacijos fondui.

Vienas konferencijos partnerių – Lietuvos tautinis olimpinis komitetas. LTOK užsienio ryšių projektų vadovė Agnė Vanagienė buvo šios konferencijos moderatore. Konferencijoje dalyvavo ir LTOK užsienio ryšių direktorė Vaida Mačianskienė.

Po teorinės dalies konferencijos dalyviai apsilankė Lietuvos riedlenčių sporto federacijos būstinėje. Jos šeimininkai pasidalijo patirtimi apie naujos federacijos įkūrimą ir valdymą, pristatė tvarios veiklos vystymo modelį.

## KREPŠINIS

OLIMPINIS  
TURNYRAS – SU  
NAJU TRENERIU

Lietuvos vyrų krepšinio rinktinės vyriausiuoju treneriu tapo Darius Maskoliūnas. Po šios naujienos praėjus dar kelioms dienoms gauta džiugi žinia: vienas iš olimpinės atrankos krepšinio turnyrų vyks Kaune.

Dabartinis Kauno „Žalgirio“ komandos vyr. trenerio Šarūno Jasikevičiaus asistentas D.Maskoliūnas praeityje pats žaidė Lietuvos rinktinėje, buvo jos kapitonas. Sidnėjaus olimpinėse žaidynėse su šalies rinktinė pelnė bronzos medalį. Su „Žalgiriu“ laimėjo Eurolygą, yra daugkartinis LKL čempionas.

D.Maskoliūnas Lietuvos rinktinės trenerių štabe nėra naujokas – jam teko dirbti Jono Kazlausko asistentu. Per tą laiką lietuviai dukart tapo Europos vicečempionais.

Rinkimuose nurungęs Antaną Sireiką 13:1, D.Maskoliūnas su Lietuvos rinktinė sieks olimpinio kelialapio į Tokijo žaidynes. Džiugu, kad tos varžybos vyks Kaune. Atrankos turnyras Kaune bus surengtas birželio 23–28 d. Dar trys turnyrai vyks Kanadoje, Serbijoje ir Kroatijoje. Lietuvos varžovai paaikėjo lapkričio 27 d. per burtų traukimo ceremoniją. Kiekviename atrankos turnyre kovos po šešias komandas. Aišku, kad Lietuva išvengė itin grėsmingų varžovų – Kanados, Serbijos ir Kroatijos. Į olimpinės žaidynes vyks tik atrankos turnyro nugalėtojai.



Alfredo Pladžio nuotr.

D.Maskoliūnas



## PROJEKTAS

## GYRĖ LIETUVĄ

Helsinkyje vyko bendro TOK, EOK ir Suomijos olimpinio komiteto projekto „New Leaders“ baigiamoji konferencija. Forume dalyvavo TOK prezidentas Thomas Bachas. Kaip lyčių lygybės sporte pavyzdį T.Bachas atidarymo kalboje paminėjo Lietuvą ir LTOK drauge su Lietuvos sporto žurnalistų federacija įgyvendinamą projektą „Lyčių lygybės link su žiniasklaida“. Plenarinėje sesijoje šį projektą pristatė LTOK projektų vadovė Agnė Vanagienė.

Buvusi Europos nevyriausybių sporto organizacijų asociacijos prezidentė suomė Birgitta Kervinen prieš dvejus metus laimėjo „Moterys sporte“ pagrindinį TOK prizą ir gavo subsidiją, kurią drauge su Suomijos olimpinio komiteto panaudojo „New Leaders“ projektui įgyvendinti.

Šiame projekte dalyvavo dar du mūsų atstovai – Lietuvos futbolo federacijos licencijavimo vadovas Laurynas Zibolis bei Klaipėdos sporto centro „Gintaras“ treneris Vilius Srėbalius.

## EKSPERTAI

## SUSITIKIMŲ MARATONAS

Lapkričio 12–14 d. Lietuvos tautiniame olimpiame komitete vyko Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXXII olimpinėse žaidynėse Tokijuje programos ekspertų komisijos susitikimai su olimpinio sporto federacijų vadovais. Susitikimų tikslas – aptarti 2020 m. Lietuvos olimpinės rinktinės kandidatų sąrašą, kiekvieną galimą pretendentą, jo pasiekimus, galimybes ir perspektyvas. LTOK būstinėje buvo nagrinėjamos Lietuvos olimpinio sporto federacijų atsiųstos siūlomų sportininkų paraiškos, federacijų veiklos ataskaitos.

Komisija susitiko su Lietuvos stalo teniso, badmintono, žirginio sporto, sunkiosios atletikos, bokso, buriavimo, dviračių sporto, baidurių ir kanojų irklavimo, dziudo, fechtavimo, gimnastikos, imtynių, irklavimo, krepšinio, lengvosios atletikos, plaukimo bei šaudymo, tekvondo, teniso, tinklinio, triatlono, šaudymo iš lanko federacijų vadovais ir vyr. treneriais.

## PAREIGOS

## LTOK PREZIDENTĖ – ŽAIDYNIŲ KOMISIJOJE

Tarptautinis olimpinis komitetas lapkričio 18 d. patvirtino 2026 m. žiemos olimpiadų žaidynių Milane ir Kortina d'Ampece koordinavimo komisiją. Joje yra ir Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidentė, TOK narė Daina Gudžinevičiūtė.

Komisijai pirmininkaus olimpietė, TOK bei Europos Parlamento narė Sari Essayah iš Suomijos. Buvusi sportinio ėjimo atstovė vadovaus lyčių lygybės principu sudarytai komisijai, kurioje – TOK, tarptautinių federacijų, nacionalinių olimpinio komitetų ir Tarptautinio paralimpinio komiteto atstovai.

Kaip apibrėžia Olimpinių chartija, koordinavimo komisijos paskirtis – stebėti olimpiadų žaidynių organizacinio komiteto darbus, teikti rekomendacijas dėl žaidynių planavimo, organizavimo, rengimo ir finansavimo, bendradarbiauti su vietos valdžios institucijomis, inspektuoti bazes, ruošti ataskaitas TOK vykdomajam komitetui.

„Milano ir Kortinos projektas yra visiškai suderintas su „Olimpinė darbotvarkė 2020“ ir efektyvia kainų politika, siekiant išnaudoti esamų išteklių galimybes. Ši koordinavimo komisija turi ir žinių, ir įgūdžių, reikalingų bendradarbiauti su žaidynių organizatoriais, todėl



T.Bachas ir D.Gudžinevičiūtė

neabejotinai išnaudos visą projekto potencialą“, – sakė TOK prezidentas Thomas Bachas.

„Man privilegija dirbti su tokia talentingų žmonių grupe. Tikimės panaudoti savo patirtį ir patarti, padėti žaidynių organizatoriams. Italija ir jos gyventojai žaidynes ypač palaiko, jų energija ir parama mus visus motyvuoja“, – komentavo S.Essayah.

Pirmasis koordinavimo komisijos vizitas Šiaurės Italijoje vyks 2020 m. antroje pusėje. Šių metų gruodžio 10 ir 11 d. TOK surengs pradinį susitikimą su Milano ir Kortinos žaidynių organizatoriais.

## VIEŠNAGĖ

## SVEČIAI IŠ ESTIJOS DAUGIAU SUŽINOJO APIE LTOK

Spalio 22 d. LTOK būstinėje viešėjo Estijos olimpinio komiteto (EOK) atstovai, atvykę daugiau sužinoti apie LTOK darbo subtilybes.

LTOK užsienio, sporto, švietimo direkcijos, rinkodaros ir komunikacijos darbuotojai dalijosi savo darbo su projektais, sportininkais, federacijomis ir valstybės vadovais patirtimi, informavo, kaip Lietuvoje bendradarbiaujama su gydytojais, medicinos personalu ir gydymo įstaigomis. Svečiai ypač domėjosi prekės ženklą „LTeam“ atsiradimo istorija.

Vilniuje viešėjo EOK generalinis sekretorius Siimas Suklesas, olimpinis čempionas ir Vykdomojo komiteto narys Gerdas Kanteris bei sporto direkcijos, projektų, rinkodaros ir komunikacijos skyrių atstovai. Estų delegacija taip pat pasidalijo savo patirtimi ir idėjomis.



Lietuvos ir Estijos olimpinio komitetų darbuotojai

# APIE KLIMATO KAITĄ – SPORTIŠKAI

**LAIKAIS, KAI KLIMATO KAITOS TEMA TAMPA NEIŠVENGIAMA, NET SPORTO RAŠINIAI TURI Į TAI REAGUOTI. PAVYZDŽIUI, VISAI NESENIAI RENGIANČIŲ PROJEKTO PARAIŠKĄ TEKO ATSAKINĖTI, KAIP BŪSIMOSIOS VEIKLOS PADĖS SPREŠTI KLIMATO KAITOS IR DARNIAUS VYSTYMOSI KLAUSIMUS, NORŠ PROJEKTO OBJEKTAS – ATMINTIES POLITIKA.**

## DR. DAINIUS GENYS

Tai ką jau kalbėti apie sportą: tiek sąsajos, tiek tolesnių diskusijų briaunos daugiau nei akivaizdžios. Ir infrastruktūros bei sportinio inventoriaus gamybos poveikis aplinkai, ir gamtai kenksmingos sporto šakos (pavyzdžiui, taršusis automobilių sportas), ir klimato kaitos pokyčių pasekmės sportui, ir taip toliau.

Vis dėlto kuo čia dėtas sportas?

Plika akimi regint tirpstančius ledynus, plastiko salas vandenynuose ir dėl to gaištančius nekaltus gyvūnus, nori nenori imi suprasti reikalo rimtumą. Be to, tomis pačiomis akimis regint nenuoseklią, o kai kada ir isterišką diskusiją gamtos klausimais, sunku nenukelti individualių apmąstymų (ir kartu įsipareigojimų) ateičiai – suprask, neribotam laikui. Būtent čia ir iškyla, nors šiuo atveju netiesiogiai, sporto vaidmuo.

Padėtis būtų visai kitokia, jei klimato kaita mus jaudintų panašiai kaip sportas. Visai neseniai „YouTube“ teko matyti šaunų klipuką, kuriame klimato kaitos diskusijos ir įvykiai klipo veikėjų priimami tarsi pasaulio futbolo čempionato finalo ar olimpinių žaidynių atidarymo ceremonijos įvykiai. Diskusija stebima su dideliu susidomėjimu ir entuziastingais išgyvenimais dėl sėkmių bei nesėkmių.

Na, patys įsivaizduokite, jeigu jūsų mylimiausia ir karščiausia palaikoma komanda būtų klimato kaitos šalininkai, kurių kiekvienas žingsnis būtų sekamas, analizuojamas remiantis tiek įvykiais „aikštelėje“, tiek papildoma statistika ir net varžovų taktikos analize. Akivaizdu, kad toks įsigilinimas ir jūsų nusiteikimas įgautų visiškai kitokį, asmenišką, pobūdį. Šmaikščiausia klipo vieta, kai mažieji sirgaliai žaisdami konkuruoja tarpusavyje ne už Cristiano



Po bėgimo...

Alfredo Piazdo nuotr.

Ronaldo ar Lionelio Messi pavardžių, bet rinkdamiesi, koku žinomiausiu klimato kaitos reprezentantu jie taps, pavyzdžiui, Jamesu Hansenu ar Syukuro Manabe'iu.

Kai klimato kaitos diskusijų karštis sivilina žiūrovus net per monitorių ekranus, nepulsiu nei moralizuoti, nei piršti asmeninės nuomonės. Vientelis dalykas, kurį norėtu paskleisti šiuo trumpu rašinėliu, – paskatinti skaitytojus rasti laiko ir pamąstyti apie tai giliau. Ypač jei asmeninis žvilgsnis šiuo klausimu dar nėra sukalibruotas. Ne kartą esu rašęs apie galimą sporto poveikį mūsų kasdieniams pasirinkimams, ypač nuoseklumui ir atsakingumui. Lygiai kaip siekdami užsibrėžto rezultato turime būti kantrūs ir laikytis disciplinos, taip

ir čia – be asmeninio įsipareigojimo sunku tikėtis kaitos.

Kiekvieno reikalas, kokio rezultato siekiama ir kiek asmuo savanoriškai įsipareigoja aukotis dėl, šiuo atveju, bendro gėrio. Dažnas ilgiau sportuojantis žmogus žino, kad didelės aistros ir emocijų sūpuoklės ne visada būna naudingos. Kartais reikia elgtis priešingai – susikaupti, strategiškai mąstyti.

Smagu nerti į emocijų jūrą ir leistis nunešamam emocijų bangos. Vis dėlto svarbiau pirma žengti esminius – pasirinkimo ir įsipareigojimo – žingsnius. Kol ginčijamasi dėl niuansų, esmė dažnai lieka šalia. Užtuot ginčijęsi, gal geriau imkimės kad ir nedidelių, bet realių darbų klimato kaitai stabdyti.

AB „Vakarų laivų gamykla“ įmonių grupė jau penkis dešimtmečius yra didžiausia jūrinės inžinerinės pramonės įmonė Lietuvoje, išsaugojusi galias laivų remonto ir statybos tradicijas. Vienijanti 20 skirtingos specializacijos įmonių, AB „Vakarų laivų gamykla“ didžiuojasi galėdama pasiūlyti visas su laivo gyvavimo ciklu susijusias paslaugas.

## STATYKIME ATEITIES LAIVUS KARTU!

[www.wsy.lt](http://www.wsy.lt)

### LAIVO GAMYBA



**3.500.000** gamybos valandų

**700.000** dalių

**6.000** tonų

### LĖKTUVO GAMYBA



**80.000** gamybos valandų

**100.000** dalių

**537** tonos

### AUTOMOBILIO GAMYBA



**23** gamybos valandos

**3000** dalių

**1.9** tonos



OFICIALUS RĖMĖJAS



# LTEAM APDOVANOJIMAI

2019

PRESTIŽINIAI LIETUVOS  
SPORTO APDOVANOJIMAI

ŽIŪRĖKITE gruodžio 17 d.  
19:30 val. per TV3



[www.ltok.lt](http://www.ltok.lt)

#### ORGANIZATORIAI



#### APDOVANOJIMŲ PARTNERIAI



#### RĖMĖJAI IR PARTNERIAI

