

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

# OLIMPINĖ PANORAMA

2019 m. gruodis Nr. 12 (124)

## Ant olimpinų metų slenksčio

Skaičiuojami olimpiniai kelialapiai,  
renkami geriausieji



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

LAIMĖK IKI



MILIJONŲ  
EURŲ



**EURO  
JACKPOT**

Pirk bilietus ir internetu: [www.perlas.lt](http://www.perlas.lt)

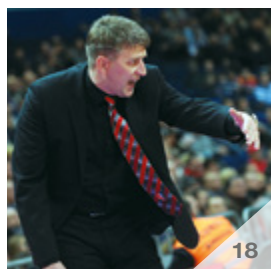
# TURINYS



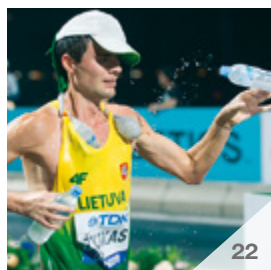
13



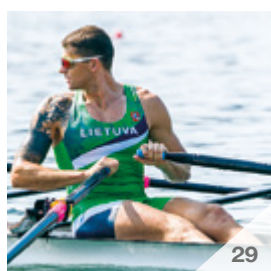
16



18



22



29

5

## SKAITYTOJAMS

LTOK PREZIDENTĖS MINTYS

6

## POSĖDŽIAI

PATVIRTINTI OLIMPINĖS  
RINKTINĖS KANDIDATAI

8

## RINKTINĖ

2020 M. TOKIJO OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS  
RENGIAMŲ SPORTININKŲ, OLIMPINĖS  
RINKTINĖS KANDIDATŲ, 2019–2020 M.  
SEZONO SĄRAŠAS

13

## KURSAI

EINA TIKSLO LINK

15

## JAUNIMO ŽAIDYNĖS

LOZANOJE – LIETUVIŠKAS REKORDAS

16

## KILNUS ELGESYS

JAUDINANČIOS LAUREATŲ ISTORIJS

18

## INTERVIU

IŠŠŪKIS KEIČIA RAMŲ GYVENIMĄ

20

## OLIMPINIS KANDIDATAS

KELIĄ Į PEKINĄ TIESIA NORVEGIJOJE

22

## OLIMPIETIS

IŠ SEIMO – Į VINGIO PARKĄ

24

## LAUREATĖ

GERAIS DARBAIS GRĮŠTAS KELIAS

25

## VEIDAS

NESĖKMĖS GRŪDINO

26

## PSICHOLOGIJA

REALISTAMS SEKASI GERIAU

29

## IŠ ARTI

ARČIAUSIAI KŪNO – TATUIRUOTĖ

32

## KRONIKA

LTOK ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

## PAMĄSTYMAI

GALINGAS OLIMPIZMO VIRUSAS

## LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2003 m.  
Nr. 12 (124), 2019 m.



## VIRŠELYJE

Ant olimpinį metų slenksčio  
*Kipro Štreimikio nuotr.*

## REDAKTORIUS

Bronius Čekanauskas

## AUTORIAI

Marytė Marcinkevičiūtė  
Inga Jarmalaitė  
Marius Grinbergas  
Lina Daugėlaitė  
Jaunius Sarapas  
Bronius Čekanauskas  
Vaidas Čeponis  
Lina Vaisetaitė  
Dainius Genys

## FOTOGRAFAI

Alfredas Pliadis  
Saulius Čirba

## 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“

*Trys didžiulės šventės - Šv. Kalėdos, Naujieji metai ir Tokijo olimpinės žaidynės - čia pat. Šv. Kalėdų - jaukių, Naujųjų metų - aktyvių, Olimpinių žaidynių - įsimintinų! Būkite laimingi!*

*Three special celebrations - Christmas, New Year, and Tokyo 2020 - are almost here. We wish you a cozy Christmas, an active New Year and the most memorable Olympic Games! Let's celebrate!*

*Lietuvos tautinis olimpinis komitetas  
National Olympic Committee of Lithuania*



# SVARBIAUSIAS L TOK PROJEKTAS TĘSIASI

**2019-IEJI LIETUVOS TAUTINIAM OLIMPINIAM KOMITETUI – SĖKMINGI. ĮVYKDYTI VEIKLOS IR BIUDŽETO PLANAI, ŠOKTELĖJO PROJEKTŲ KOKYBĖ, RENGINIuose – DAUGIAU DALYVIŲ. APIE BESIBAIGIAŃIUS METUS KALBAMĖS SU L TOK PREZIDENTE DAINA GUDZINEVIČIŪTE.**

**Įvardykite svarbiausią 2019 m. L TOK projektą ir kaip sekėsi jį įgyvendinti?**

Svarbiausias L TOK projektas tęsiasi ketverius metus – prisidėti prie sportininkų ruošimo olimpinėms žaidynėms, pasirūpinti jų moksliniu ir medicininu aptarnavimu, pačius geriausius išsiųsti į olimpinės žaidynės. Patvirtinome 2020 m. kandidatų sąrašus, aiškūs olimpinį stipendijų savininkai. Turime 21 sportininką, Lietuvai iškovojusį teisę dalyvauti Tokijo olimpinėse žaidynėse. Šis skaičius gerokai mažesnis, nei tokiu pat laiku buvo prieš ketverius metus. Tai centralizuoto sportininkų rengimo sistemos sužlugdymo pasekmės.

**Kiek medalių iš Tokijo turėtų parvežti sportininkai, kad ketverių metų ciklą įvertintumėte puikiai?**

Juos skaičiuoti per anksti. Sportininkų ruošimo ir dalyvavimo Tokijo olimpinėse žaidynėse komisija, atsižvelgdama į esamą padėtį, federacijų ir rinktinių trenerių informaciją, kaip minimalų tikslą įvardijo du. Bet mano ir, tikiu, kiekvieno sportininko, dalyvausiančio olimpinėse žaidynėse, lūkesčiai turėtų būti didesni.

**Kurie šiemet iškovoti medaliai nūdzugino labiausiai?**

Mane ilgam „įkrovė“ po traumos pasveikusios Lauros Asadauskaitės-Zadneprovskienės pergalės, Europos žaidynėse suspindėjo Simona Krupcekaitė, Miglė Marozaitė ir Robertas Tvorogalas. Danas Rapšys džiugino Pasaulio taurės varžybose. Europos olimpiniai jaunimo žiemos festivalyje sidabru nustebo snieglentininkas Motiejus Morauskas, identiškų medaliu vasaros festivalyje – tenisininkas Vilius Gaubas.

**Kaip L TOK vykdo veiklos ir biudžeto planus?**

Įvykdėme viską, kas buvo suplanuota. Biudžeto pajamos nežymiai viršytos, išlaidos – ne. Įgyvendinome apie



Sauliaus Čibos nuotr.

50 didesnių ir mažesnių projektų. Ačiū L TOK komandai, kuriai nebuvo lengva. Jai nesvetimi ir viršvalandžiai, ir paaukoti savaitgaliai. Mūsų organizacija 2019-aisiais šimtu procentų veikė tik jų visų dėka.

**Olimpinė diena Klaipėdoje sutraukė rekordinį dalyvių skaičių. Tai vizitinė L TOK kortelė?**

Tik viena, bet itin džiuginanti veiklos linija. Kasmet augame ir kiekybe, ir kokybe. Suvienijame visas olimpinio sporto federacijas, įtraukiame klubus, bendruomenes, šeimas. Šiemet Klaipėdoje sulaukėme 30 tūkstančių dalyvių. Kolegas iš užsienio olimpinį komitetų tokie skaičiai priverčia kils-telėti antakius.

**Kurių L TOK veiklų nemato Lietuvos sporto visuomenė?**

Nenoriu tikėti, kad nemato, gal greičiau nežino, kad tai – L TOK veiklos. Didžiąją darbą atliko L TOK olimpinio švietimo skyrius, kasmet išjudinantis šimtus tūkstančių darželinukų, pra-

dinukų, moksleivių ir jų pedagogų. Daug specifinių projektų, skirtų specialistams, įgyvendino L TOK užsienio ryšių ir olimpinio sporto direktijos. Trenerių, medikų, sportininkų, vadybininkų mokymai, Lietuvos sporto organizacijų kokybinis augimas – tai šių skyrių specialistų nuopelnas.

**L TOK iniciatyva atsirado teisinis mechanizmas, ginantis sportininkus nuo seksualinio priekabiavimo, psichologinio ir fizinio smurto.**

Tai svarbus žingsnis Lietuvos sporte, kurį inicijavo L TOK užsienio ryšių direktija. Drauge su advokatų profesine bendrija „IUSTUM“ sukūrėme realiai veikiantį ir sportininkus nuo smurto, seksualinio priekabiavimo, diskriminacijos saugantį mechanizmą. Garantuodami anonimiškumą advokatai yra pasiruošę padėti sportininkams. Ši naujovė turėtų pasitarnauti ir kaip prevencinė priemonė.

*Kalbino Gedas Saročka*

”  
**ĮVYKDĖME VISKĄ, KAS BUVO SUPLANUOTA. BIUDŽETO PAJAMOS NEŽYMIAI VIRŠYTOS, IŠLAIDOS – NE. ĮGYVENDINOME APIE 50 DIDESNIŲ IR MAŽESNIŲ PROJEKTŲ. AČIŪ L TOK KOMANDAI.**

# PATVIRTINTI OLIMPINĖS RINKTINĖS KANDIDATAI

LAPKRIČIO 28 D. DRUSKININKUOSE VYKO DŪ LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO VYKDOMOJO KOMITETO POSĖDŽIAI – EILINIS IR IŠPLĖSTINIS IŠVAŽIUOJAMASIS.

Alyvydo Lukoševičiaus nuotr.



LTOK vykdomojo komiteto išplėstinis išvažiuojamasis posėdis

Vykdomojo komiteto posėdyje LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė informavo apie Europos olimpinį komitetą (EOK) Vykdomojo komiteto posėdį ir Varšuvoje vykusią EOK generalinės asamblėjos 48-ąją sesiją, kurioje ji dalyvavo drauge su generaliniu sekretoriumi Valentinu Paketūru. Ten buvo pristatytos pasirengimo Tokijo, Pekino olimpinėms žaidynėms, išklaustytos Minske vykusią Europos žaidynių organizacinio komiteto ataskaitos, darbo grupės vadovai informavo, kaip rengiamasi trečiosioms jaunimo žiemos olimpinėms žaidynėms Lozanoje 2020 m., iškilmingai paminėtas Lenkijos olimpinio komiteto veiklos šimtmetis.

Vienbalsiu LTOK VK narių sprendimu buvo nutarta LTOK generalinės asamblėjos eilinę sesiją sušaukti 2020 m. vasario 7 d. Vilniuje. V.Paketūras pirmajai peržiūrai pristatė LTOK 2020 m. veiklos plano projektą. Kiti jo svarstymai vyks gruodį ir sausį, LTOK 2020 m. veiklos planą tvirtins LTOK generalinė asamblėja.

Vykdomojo komiteto nariai susipažino su nutarimu, kokių principu bus atrenkami Lietuvos sporto specialistai, vyksiantys į Tokijo olimpinės žaidynės. Jūs taip pat tvirtins LTOK generalinė asamblėja.

Pritarta siūlymui Lietuvos sporto apdovanojimus surengti gruodžio 17 d. Vilniuje, „Litexpo“ parodų rūmuose.

LTOK VK nariai susipažino su Lietuvos riedlenčių

federacijos (LRF) prašymu priimti ją į LTOK narius. Po to, kai LRF buvo oficialiai patvirtinta tarptautinės federacijos nare, tam neliko jokių kliūčių. Vykdomasis komitetas teiks šį LRF prašymą LTOK generalinei asamblėjai.

Paskutinį 2019-ųjų LTOK vykdomojo komiteto posėdį nutarta surengti gruodžio 19 d., po posėdžio vyks nusipelnusių sportui ir olimpizmui jubiliatų apdovanojimai, tradicinis susitikimas su veteranais olimpiečiais.

Posėdyje dalyvavo švietimo, mokslo ir sporto viceministrė Kornelija Tiesnesytė.

Antroje dienos pusėje vyko LTOK vykdomojo komiteto išplėstinis išvažiuojamasis posėdis. Jame dalyvavo Lietuvos olimpinio sporto šakų federacijų vadovai ir atstovai.

Dalyvius pasveikino Druskininkų meras Ričardas Malinauskas, kuris pasidžiaugė, kad tokie svarbūs renginiai vyksta jų mieste. D.Gudžinevičiūtė merui įteikė LTOK 30-mečio atminimo medalį.

Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXXII olimpiados žaidynėse programos „Tokijas 2020“ įgyvendinimo eigą aptarė LTOK prezidentė, TOK narė D.Gudžinevičiūtė ir LTOK olimpinio sporto direktorius Einius Petkus. Prezidentė kalbėjo apie sportininkų rengimą, finansavimą, apie kai kurių Seimo narių ketinimus didinti loterijos mokesčius ir



L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė

# 43

SENBUVIAI

Olimpinė čempionė, du vicečempionai ir trys bronzos medalininkai yra tarp sportininkų, patekusių į LTOK vykdomojo komiteto patvirtintą 2020 m. Tokijo žaidynių kandidatų sąrašą. Iš 144 sportininkų 43 jau yra ragavę olimpiečio duonos. Jei į olimpinės žaidynės aštuntą kartą iš eilės pateks Lietuvos vyrų krepšinio rinktinė, jos gretose taip pat bus žaidėjų, rungtyniausių ankstesnėse žaidynėse. 2012 m. Londone šiuolaikinės penkiakovės varžybose triumfavusi Laura Asadauskaitė-Zadneprovskienė – vienintelė olimpinė čempionė naujausiame kandidatų sąrašė.



Vykdomojo komiteto posėdis Druskininkuose

taip olimpiniais metais sumažinti LTOK biudžetą. Ji atkreipė federacijų vadovų dėmesį, kad jau dabar jie turi atsakyti, kada ir kaip jų sportininkai bei juos lydintys asmenys vyks į Tokiją.

E.Petkus informavo, kiek Tokijo olimpinės rinktinės kandidatų šiemet įvykdė planuotus rezultatus (apie 40 proc.), kalbėjo apie medicininio aptarnavimo bėdas. Kaip pasakojo E.Petkus, prieš posėdį Druskininkuose programos „Tokijas 2020“ ekspertų komisija LTOK būstinėje susitiko su visų olimpinio sporto šakų federacijų vadovais, išklausė jų atskaitų, svarstė olimpinės rinktinės kandidatų ir olimpinės rinktinės pamainos sportininkų sąrašus.

Padėtis prieš Tokiją nėra gera, nes šiemet Lietuvos sportininkai iškovojo tik du medalius Europos čempionatuose, o pasaulio – nė vieno. Pernai buvo parvežta net 13 medalių. 2016 m. sudarant programą „Tokijas 2020“ buvo planuojama, kad Lietuvos atletai Tokijuje iškovoje ne mažiau kaip du medalius, tačiau po sporto reformos dėl to kyla abejonų. Dėl šiemet neįvykdytų planų kaltos traumos, po reformos komplikuoti medikų darbas, na, ir lėšų stygius. Ypač po to, kai federacijos negavo planuotų pinigų iš Sporto rėmimo fondo.

Kalbėdamas apie finansus E.Petkus sakė, kad LTOK pagal LTOK VK patvirtintus kriterijus skyrė lėšų sportininkų pasirengimui žaidynėms, su visomis federacijomis, kurioms buvo skirta pinigų sportininkų pasirengimui finansuoti, LTOK pasirašė bendradarbiavimo sutartis, nustatė atsiskaitymo už panaudotas lėšas tvarką. Visos 2019 m. numatytos lėšos pasiekė federacijas. LTOK moka olimpines stipendijas geriausiems rinktinės kandidatams (85 sportininkams). Pagal nustatytus kriterijus skirta lėšų medicininiam ir moksliniam aptarnavimui, federacijoms – specialiam sportiniam inventoriui įsigyti. Tačiau daugiau nei pusė federacijų nurodė, kad joms trūksta lėšų pasirengimo programoms įgyvendinti. Geriausiųjų sąrašuose esančių sportininkų rengimas 80–90 proc. finansuojamas LTOK lėšomis. Tą rodo federacijų pateikti rengimo planai ir ataskaitos.

Posėdyje buvo patvirtinti 2020 m. Tokijo olimpinėms žaidynėms rengiamų sportininkų – olimpinės rinktinės kandidatų ir 2020 m. olimpinės pamainos sportininkų – sąrašai. Pagrindiniame sąrašė yra 144 atletai (pernai buvo 157). Į pamainos sąrašą įtrauktos 217 sportininkų pavardės.

Žvelgiant į Tokijo olimpinėms žaidynėms rengiamų sportininkų sąrašą, aiškiai matyti, kad jame



Laimučio Genio nuotr.

dominuoja lengvaatlečiai (24). Toliau rikiuojasi imtynininkai (15), dviračių sporto (14) ir irklavimo (14) atstovai. Kad lengvaatlečių vėl bus daugiausia rinktinėje, mažai kas abejoja, o štai imtynininko Tokijuje galime ir nė vieno nepamatyti (kandidatų sąrašas spausdinamas 8–11 psl.).

▲ D.Gudzinevičiūtė Druskininkų merui R.Malinauskui įteikė LTOK 30-mečio atminimo medaliį

E.Petkus trumpai supažindino, kaip rengiamasi trečiosioms pasaulio jaunimo žiemos olimpinėms žaidynėms, kurios jau sausį vyks Lozanoje.

Švietimo, mokslo ir sporto viceministrė K.Tiesnėytė kalbėjo apie ministerijos darbus Lietuvos sportininkams bei federacijoms rengiantis Tokijo žaidynėms, apie bendrus ministerijos ir LTOK projektus. Šnekėjo ir apie finansavimą, apie didelio nepasitenkinimo sulaukusią Sporto rėmimo fondo veiklą bei apie jo „likimą rūke“... Viceministrė palietė kovos su korupcija sporte, vaikų apsaugos sporte temas, pristatė Pasaulinės antidopingo agentūros naujienas, pasidžiaugė, kad WADA jau dirba dvi lietuviškos. Na, o ŠMSM sporto grupėje dabar dirba penki specialistai, dar vienas už sportą atsakingas žmogus yra tarptautinių reikalų departamente.



Jauniaus Sarapo nuotr.

▲ LOF direktorius M.Marcinkevičius supažindino su olimpinės aprangos eskizais

Posėdžio pabaigoje Lietuvos olimpinio fondo direktorius Mantas Marcinkevičius informavo, kad oficialus olimpinės „4F“ kolekcijos pristatymas įvyks likus šimtui dienų iki Tokijo olimpinio žaidynių. Druskininkuose jis ekrane parodė tik olimpinės aprangos eskizus. „4F“ kolekcijos pavyzdžius jau išbandė jaunieji Lietuvos sportininkai, dalyvavę olimpiniam festivalyje, bei Lietuvos rinktinės nariai, vykę į Europos žaidynes Minske. „Bet olimpinė apranga bus gražesnė ir geresnės kokybės“, – sakė M.Marcinkevičius.

# 2020 M. TOKIJO OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS RENGIAMŲ SPORTININKŲ,

Eil. nr.	Vardas, pavardė	Rungtis	Savivaldybė	Treneris	Rengianti organizacija	Pasiekti rezultatai Geriausias rezultatas (metai)	Planuojama 2020 m.
<b>Badmintonas</b>							
1	Vytautė Fomkinaitė	Vienetai, dvejetai	Kaunas	Juozas Špelveris	SM „Gaja“	II EŽ 17–24 (2019), II EŽ 13–16 (2019)	Pateikimas į Tokijo OŽ per atranką
<b>Baidarių ir kanojų irklavimas</b>							
2	Ilja Davidovskis	C–2 1000 m	Vilnius	Kazimieras Rėksnys, Vladimiras Suchorukovas	LBKIF, VMSC, Visagino SC	PČ 14 (2018)	OŽ 10–12
3	Aurimas Lankas	K–4 500 m, K–1 200 m	Šiauliai	Antanas Lankas, Romualdas Petrukanecas	LBKIF, SM „Atžalynas“, SK „Irklo broliai“	OŽ 3 (2016)	OŽ 6–10
4	Edvinas Ramanauskas	K–4 500 m, K–1 200 m	Šiauliai	Antanas Lankas, Romualdas Petrukanecas	LBKIF, SM „Atžalynas“, SK „Irklo broliai“	OŽ 3 (2016)	OŽ 6–10
5	Andrejus Olijnikas	K–2 1000 m, K–4 500 m	Vilnius	Sergėjus Sorokinas	LBKIF	OŽ 5 (2016)	OŽ 3–6
6	Ričardas Nekriošius	K–2 1000 m, K–4 500 m	Vilnius	Sergėjus Sorokinas	LBKIF	OŽ 5 (2016)	OŽ 3–6
7	Henrikas Žustautas	C–2 1000 m	Vilnius	Kazimieras Rėksnys	LBKIF, VMSC	PČ 5 (2015), PČ 14 (2018)	OŽ 10–12
8	Vadimas Korobovas	C–1 1000 m	Vilnius, Visaginas	Kazimieras Rėksnys Dmitrijus Michailovas	LBKIF, VMSC, Visagino SC	PČ 12 (2018)	OŽ 6–10
9	Artūras Seja	K–1 200 m	Vilnius, Visaginas	Romualdas Petrukanecas, Aleksejus Reinas, Mantas Grikšas	LBKIF, VMSC, Visagino SC, SK „Šiaurės vėjas“	PČ 2 (2018)	OŽ 3–6
10	Mindaugas Maldonis	K–4 500 m, K–2 1000 m	Vilnius	Romualdas Petrukanecas	LBKIF, VMSC	PČ 9 (2017)	OŽ 6–10
11	Simonas Maldonis	K–4 500 m, K–2 1000 m	Vilnius	Romualdas Petrukanecas, Sergėjus Sorokinas, Mantas Grikšas	LBKIF, VMSC	PČ 9 (2017)	OŽ 6–10
12	Ignas Navakauskas	K–1 200 m, K–4 500 m	Vilnius	Romualdas Petrukanecas	LBKIF	PČ 4 (2015)	OŽ 3–8
<b>Boksas</b>							
13	Eimantas Stanionis	iki 69 kg	Kaunas	Vidas Bružas	SM „Gaja“	EČ 1 (2015)	OŽ 1–5
14	Tadas Tamašauskas	iki 91 kg	Vilnius	Vitalijus Vasiljevas, Vidas Bružas	SK „City Boxing“	PČ 9 (2019), PČ 9 (2013), PSU 3 (2013)	OŽ 3–9, EČ 3–9
15	Iveta Lešinskytė	iki 75 kg	Tauragė	Eduardas Kutujevas	SC „Kova“	PČ 5 (2019)	OŽ 5–9
16	Edgaras Skurdelis	iki 57 kg	Kaunas	Vidas Bružas, Vincas Murauskas	SM „Gaja“	EJmČ 2 (2011), PČ 17 (2013), EČ/EŽ 9 (2019)	OŽ 9–17, EČ 3–9
17	Vytautas Balsys	iki 75 kg	Kaunas	Vidas Bružas, Vincas Murauskas	SM „Gaja“	EJmČ 2 (2016), PJmČ 5 (2016)	OŽ 9–17, TV 1
18	Paulius Zujevas	iki 81 kg	Kaunas	Vidas Bružas, Bronius Šimokaitis	SM „Gaja“	EJmČ 5 (2011), EČ 17 (2017)	OŽ 9–17, EČ 3–9
19	Algirdas Baniulis	per 78 kg	Kaunas	Vidas Bružas, Raimundas Plūkas	SM „Gaja“	EJmČ 5 (2014)	OŽ 5–9
<b>Buriavimas</b>							
20	Viktorija Andrulytė	„Laser R“	Kaunas	Linas Eidukevičius	SM „Bangpūtys“	PČ 8 (2017), EČ 9 (2017)	OŽ 1–8
21	Juozas Bernotas	Burlentė „RS:X“	Kaunas	Gintautas Bernotas	SM „Bangpūtys“	OŽ 12 (2012)	OŽ 8–12
22	Karolis Janulionis	„Laser S“	Kaunas	Giedrius Gužys	SM „Bangpūtys“	EČ 32 (2017)	EČ 20–30
23	Martis Pajarskas	„Laser S“	Kaunas	Giedrius Gužys	SM „Bangpūtys“	EČ 47 (2017), PČ 82 (2019)	EČ 20–30
24	Milda Eidukevičiūtė	„Laser R“	Kaunas	Linas Eidukevičius	SM „Bangpūtys“	PJnČ 8 (2012)	OŽ 20–30
<b>Dvirazių sportas</b>							
25	Rasa Leleivyte	Grupinės lenktynės	Vilnius	Valerijus Konovalovas, Paolo Baldi, Gediminas Kastanauskas	DSK „Fortūna“, LDSF, „Aromitalia Vaiano“	EČ 5 (2018)	OŽ 8–24
26	Daiva Ragažinskienė	ALL, grupinės lenktynės	Panevėžys	Valerijus Konovalovas, Šarūnas Pacevičius	DSK „Fortūna“, LDSF	OŽ 34 (2016)	EČ 10–20, PČ 15–25



# OLIMPINĖS RINKTINĖS KANDIDATŲ, 2019–2020 M. SEZONO SĄRAŠAS

Eil. nr.	Vardas, pavardė	Rungtis	Savivaldybė	Treneris	Rengianti organizacija	Pasiekti rezultatai Geriausias rezultatas (metai)	Planuojama 2020 m.
27	Silvija Pacevičienė	ALL, grupinės lenktynės	Panevėžys, Kaunas	Valerijus Konovalovas, Šarūnas Pacevičius	DSK „Fortūna“, SM „Gaja“, LDSF	EŽ 26 (2019)	EČ 15–25, PČ 20–30
28	Simona Krupeckaitė	Keirinas, sprintas, komandinis sprintas	Panevėžys	Dmitrijus Leopoldas	Panevėžio KKSC, SK „El-Eko Sport“, LDSF	PČ 1 (2010)	OŽ 3–8
29	Miglė Marozaitė	Keirinas, sprintas, komandinis sprintas	Panevėžys	Dmitrijus Leopoldas	Panevėžio KKSC, SK „El-Eko Sport“, LDSF	EČ 3 (2016)	OŽ 3–8
30	Vasilijus Lendelis	Sprintas, keirinas	Panevėžys	Dmitrijus Leopoldas	Panevėžio KKSC, SK „El-Eko Sport“, LDSF	EČ 4 (2016)	OŽ 12–16
31	Svajūnas Jonauskas	Sprintas, keirinas	Panevėžys	Dmitrijus Leopoldas	Panevėžio KKSC, SK „El-Eko Sport“, LDSF	PJnČ 1 (2013)	OŽ atsarginis
32	Olivija Baleišytė	Daugiakovė (omniumas), skračas	Panevėžys	Dmitrijus Leopoldas	Panevėžio KKSC, SK „El-Eko Sport“, LDSF	EJmČ 1 (2016)	OŽ 12–18
33	Viktorija Šumskytė	Daugiakovė (omniumas), komandinis sprintas	Panevėžys	Dmitrijus Leopoldas	Panevėžio KKSC, SK „El-Eko Sport“, LDSF	EJnČ 2 (2018), PJnČ 5 (2018)	EČU23 5–12
34	Gediminas Bagdonas	ALL, grupinės lenktynės	Klaipėda	Kęstutis Norvaiša, Vaclovas Šiugždinis, Artūras Kasputis	„Klaipėda Cycling Team“, LDSF	EČ 3 (2010), EŽ 5 (2019)	OŽ 12–24
35	Evaldas Šiškevičius	ALL, grupinės lenktynės	Vilnius	Gediminas Kastanauskas, Artūras Kasputis	„Delko Marseille Provence KTM“, LDSF	TV 7 (2019)	OŽ 12–24
36	Venantas Lašinis	ALL, grupinės lenktynės	Vilnius	Artūras Šiugždinis, Artūras Kasputis	„Klaipėda Cycling Team“, LDSF	TV 3 (2018)	OŽ 12–24
37	Gabrielius Pabijanskas	BMX	Šiauliai	Donatas Armonas	SC „Dubysa“, LDSF	PČ 32 (2016), PJmČ 11 (2016)	OŽ 8–20, PČ 10–20, EČ 8–20
38	Katažina Sosna	MTB XCO maratonas	Vilnius	Gediminas Kastanauskas	VMSC, SM „Sietynas“, LDSF	EČ 5 (2017)	Patekti į OŽ, PČ 6–12, EČ 1–6
<b>Dziudo</b>							
39	Sandra Jablonskytė	per 78 kg	Kaunas	Danguolė Novikovienė, Vigmantas Sinkevičius	SM „Gaja“	EČ 5 (2014)	OŽ 3–8
40	Santa Pakenytė	per 78 kg	Šiauliai	Stanislovas Kulikauskas	SM „Atžalynas“	EČ 5 (2015)	OŽ 3–8
<b>Gimnastika</b>							
41	Robertas Tvorogalas	Daugiakovė, atskiri prietaisai	Vilnius	Jevgenijus Izmodenovas	VMSC	OŽ 15 (2016), EŽ 1 (2019)	OŽ 36–44 (daug.), 8–16 (ats. priet.)
42	Tomas Kuzmickas	Daugiakovė, atskiri prietaisai	Kaunas	Jevgenijus Izmodenovas, Rolandas Zakšauskas, Rytis Simonavičius	KSM „Startas“	PČ 22 (2017)	OŽ 36–44 (daug.), 8–16 (ats. priet.)
<b>Imtynės</b>							
43	Justas Petravičius	graikų-romėnų, iki 60 kg	Vilnius, Tauragė	Olegas Antoščenkovas, Jonas Sabutis	VMSC	EČU23 3 (2017), PČ 11 (2018)	EČ 5–10, OŽ 8–16
44	Edgaras Venckaitis	graikų-romėnų, iki 67 kg	Vilnius, Tauragė	Ruslanas Vartanovas, Mindaugas Ežerskis, Jonas Sabutis	LIF	OŽ 7 (2012), PČ 3 (2014)	EČ 5–10, OŽ 7–12
45	Paulius Galkinas	graikų-romėnų, iki 77 kg	Vilnius, Klaipėda	Artūras Ševelkovas	SC „Viesulas“	EČU23 5 (2019), PČ 7 (2019)	EČ 5–10, OŽ 8–16
46	Eividas Stankevičius	graikų-romėnų, iki 87 kg	Kaunas	Saulius Liaugminas	SM „Gaja“	EČ 5 (2019)	EČ 5–12, OŽ 12–16
47	Vilius Laurinaitis	graikų-romėnų, iki 97 kg	Vilnius, Joniškis	Ruslanas Vartanovas, Mindaugas Ežerskis, Vladimiras Audickas	LIF	PJmČ 1 (2012), PČ 8 (2017)	EČ 5–12, OŽ 12–16
48	Mantas Knystautas	graikų-romėnų, iki 130 kg	Vilnius, Klaipėda	Artūras Ševelkovas	SC „Viesulas“	PČU23 3 (2017), PČ 12 (2018)	EČ 5–10, OŽ 7–12
49	Julius Matuzevičius	graikų-romėnų, iki 87 kg	Vilnius, Joniškis	Ruslanas Vartanovas, Mindaugas Ežerskis, Vladimiras Audickas	LIF	EŽ 8 (2015)	EČ 5–12, OŽ 12–16
50	Edgaras Voitechovskis	laisvosios imtynės, iki 86 kg	Klaipėda	Sergėjus Kasimovas, Olegas Voitechovskis	LIF	EČ 8 (2011)	Atranka į OŽ 1–2, EČ 1–2, OŽ 8–14

# 2020 M. TOKIJO OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS RENGIAMŲ SPORTININKŲ,

Eil. nr.	Vardas, pavardė	Rungtis	Savivaldybė	Treneris	Rengianti organizacija	Pasiekti rezultatai Geriausias rezultatas (metai)	Planuojama 2020 m.
51	Andrius Mažeika	laisvosios imtynės, iki 74 kg	Klaipėda	Sergėjus Kasimovas, Olegas Voitechovskis	SC „Viesulas“, LIF	EČ 7 (2018)	Atranka į OŽ 1–2, OŽ 8–14
52	Lukas Krasauskas	laisvosios imtynės, iki 97 kg	Klaipėda	Sergėjus Kasimovas, Jonas Jurkynas	SC „Viesulas“, LIF	PČU23 13 (2018)	Atranka į OŽ 1–3, EČ 1–4, OŽ 10–16
53	Danutė Domikaitytė	moterų, iki 68 kg	Šiauliai	Aivaras Kaselis, Andrius Stočkus	LIF, SC „Atžalynas“	PJmČ 3 (2014), EJmČ 2 (2014), PČ 12 (2015), EČ 5 (2018), EŽ 5 (2019)	EČ 3–8, atranka į OŽ 1–2, PČ 3–10, OŽ 3–12
54	Kamilė Gaučaitė	moterų, iki 76 kg	Šiauliai	Aivaras Kaselis, Andrius Stočkus, Artūras Paplauskas	LIF, SC „Atžalynas“	PJnČ 3 (2016), EJnČ 3 (2017), EČU23 5 (2018), EČ 5, PČ 10 (2019)	EČ 3–8, atranka į OŽ 1–2, PČ 3–10, OŽ 3–12
55	Kornelija Zaicevaitė	moterų, 57–62 kg	Šiauliai	Aivaras Kaselis, Andrius Stočkus	LIF, SC „Atžalynas“	EČ 8 (2018), EČU23 5 (2018), PJmČ 7 (2017)	EČ 5–10, atranka į OŽ 1–2, PČ 5–10, OŽ 7–16
56	Giedrė Blekaitytė	moterų, iki 62 kg	Šiauliai	Aivaras Kaselis, Andrius Stočkus	LIF, SC „Atžalynas“	EŽ 5 (2015), PČ 12 (2015), EČ 7 (2016), PČ 10 (2017)	EČ 3–8, atranka į OŽ 1–2, PČ 3–10, OŽ 5–16
57	Greta Čeponytė	moterų, iki 76 kg	Šiauliai	Aivaras Kaselis, Andrius Stočkus, Algirdas Pupkis	LIF, SC „Atžalynas“	PJmČ 8 (2017), EJmČ 5 (2019)	EČ 5–10, atranka į OŽ 1–2, PČ 5–10, OŽ 7–16
<b>Irklavimas</b>							
58	Mindaugas Griškonis	M1x	Trakai	Mykolas Masilionis, Robertas Tamulevičius	LIF, TKKSC	OŽ 2 (2016)	OŽ 1–7, EČ 3–9
59	Saulius Ritteris	M2x	Trakai	Tomas Valčiukas, Mykolas Masilionis	LIF, TKKSC	OŽ 2 (2016)	OŽ 1–7, EČ 3–9
60	Rolandas Maščinskas	M4x	Trakai	Mykolas Masilionis	LIF, TKKSC	PČ 1 (2017)	OŽ 1–7, EČ 3–9
61	Aurimas Adomavičius	M4x	Kaunas	Mykolas Masilionis, Valdas Vilkelis	LIF, SM „Bangpūtys“	PČ 1 (2017)	OŽ 3–8, EČ 3–9
62	Dovydas Nemeravičius	M2x	Kaunas	Mykolas Masilionis, Nijolė Vytė	LIF, SM „Bangpūtys“	PČ 1 (2017)	OŽ 3–8, EČ 3–9
63	Milda Valčiukaitė	W2x	Trakai	Mykolas Masilionis, Tomas Valčiukas	LIF	OŽ 3 (2016)	OŽ 3–8, EČ 3–9
64	Ieva Adomavičiūtė	W2x	Trakai	Mykolas Masilionis	LIF, TKKSC	PČ 1 (2018)	OŽ 3–8, EČ 3–9
65	Dovilė Rimkutė	W2x	Kauno raj.	Antanas Lavickas, Edita Lavickienė	KRSM, IK „Favoritas“	PJnČ 3 (2019)	EJnČ 6–12, PJmČ 6–12
66	Dominykas Jančionis	M4x, M2x	Vilnius	Virgaudas Leknickas, Mykolas Masilionis	LIF, VMSC	OŽ 9 (2016)	OŽ 7–10, EČ 3–9
67	Žygimantas Gališanskis	M4x	Trakai	Mykolas Masilionis, Valdas Vilkelis	LIF, SM „Bangpūtys“	PJmČ 3 (2014), PČ 6 (2015)	OŽ 10–14, EČ 3–9
68	Viktorija Senkutė	W2x, W2–	Trakai	Mykolas Masilionis, Karolis Sunklodas	LIF, TKKSC	EJmČ 3 (2018)	OŽ 9–15, EČ 5–12
69	Kamilė Kralikaitė	W2–	Trakai	Vladislavas Sokolinskis	Ozo sporto gimnazija	EJmČ 3 (2018)	EČ 5–12
70	Martynas Džiaugys	M4x	Kaunas	Mykolas Masilionis, Valdas Vilkelis	LIF, SM „Bangpūtys“	PČ 1 (2017)	OŽ 3–8, EČ 3–9
71	Giedrius Bieliauskas	M1x, M4x	Kaunas	Mykolas Masilionis, Vydūnas Banelis	LIF, SM „Bangpūtys“	EJmČ 2 (2018)	EČ 5–12
<b>Krepšinis</b>							
	Vyrų rinktinė	5x5 krepšinis		Darius Maskoliūnas	LKF	EČ 9 (2017)	OŽ 1–8
84	Paulius Beliavičius	3x3 krepšinis	Kaunas	Dainius Novickas	LKF	EČ 3 (2019)	OŽ 1–8
85	Marijus Užupis	3x3 krepšinis	Šakiai	Dainius Novickas	LKF	EČ 3 (2019)	OŽ 1–8
86	Aurelijus Pukelis	3x3 krepšinis	Šilalė	Dainius Novickas	LKF	EČ 3 (2019)	OŽ 1–8
87	Šarūnas Vingelis	3x3 krepšinis	Rokiškis	Dainius Novickas	LKF	EČ 3 (2019)	OŽ 1–8
<b>Lengvoji atletika</b>							
88	Andrius Gudžius	Diskas	Kaunas	Vaclovas Kidykas	SM „Startas“, LLAF	69,59 m (2018)	OŽ 1–6, 67–70 m
89	Živilė Vaiciukevičiūtė	20 km sp. ėjimas	Švenčionys	Viktoras Meškauskas	SC, PSĖK	1:28:07 (2018)	OŽ 8–16, 1:27:00–1:28:00
90	Edis Matusevičius	letis	Vilnius	Edmundas Matusevičius	VMSC, LLAF	89,17 m (2019)	EČ 6–12, OŽ 6–16, 85–86 m

# OLIMPINĖS RINKTINĖS KANDIDATŲ, 2019–2020 M. SEZONO SĄRAŠAS

Eil. nr.	Vardas, pavardė	Rungtis	Savivaldybė	Treneris	Rengianti organizacija	Pasiekti rezultatai Geriausias rezultatas (metai)	Planuojama 2020 m.
91	Diana Zagainova	Trišuolis	Vilnius	Kęstutis Šapka, Rafaelis Blanqueris Alcantudas	VMSC	14,43 m (2019)	OŽ 12–16, EČ 8–12
92	Airinė Palšytė	Aukštis	Vilnius	Tatjana Krasauskienė	VMSC, LLAF	2,01 m (2017)	OŽ 6–14, EČ 4–8
93	Liveta Jasiūnaitė	letis	Kaunas	Teresė Nekrošaitė	SM „Startas“	63,98 m (2019)	OŽ 8–16, EČ 3–8
94	Dovilė Kilty (Dzindaletaitė)	Trišuolis	Šiauliai, Didžioji Britanija	Janina Tribienė, Astonas Moore'as	ŠLASC, LLAF	14,28 m (2019)	OŽ 8–16, EČ 6–12, 14,40 m
95	Marius Žiukas	20 km sp. ėjimas	Vilnius, Jonava	Gražina Goštautaitė	LLAF	1:20:31 (2018)	OŽ 18–24, 1:20:30–1:21:30
96	Arturas Mastianica	50 km sp. ėjimas	Švenčionys	Viktoras Meškauskas	SC PSEK	3:55:40 (2019)	OŽ 16–24, 3:50:00–3:55:00
97	Brigita Virbalytė-Dimšienė	20 km sp. ėjimas	Vilnius, Alytus	Brentas Vallance'as	LLAF	1:27:59 (2018)	OŽ 6–12, 1:28:00–1:30:00
98	Simas Bertašius	1500 m, 3000 m	Vilnius, Raseiniai	Juozapas Garalevičius, Eugenijus Petrokas	VMSC, LLAF	3:39.01 (2018)	OŽ 16–24, EČ 4–8, 3:35.00–3:36.00
99	Agnė Šerkšnienė	400 m, 200 m	Šveicarija, Kaunas	Flavio Zbergas, Nijolė Sabaliauskienė	LLAF	50.99 (2018)	OŽ 8–16, EČ 1–6, PČ 7–16, 50.50
100	Adrijus Glebauskas	Aukštis	Kaunas	Audronė Gavelytė, Algirdas Baranauskas	SM „Startas“	2,28 m (2019)	OŽ 12–18, EČ 6–12, 2,30 m
101	Monika Vaiciukevičiūtė	20 km sp. ėjimas	Švenčionys, Klaipėda	Viktoras Meškauskas	SC PSEK	1:32:39 (2017)	OŽ 18–24, 1:29:00–1:30:00
102	Zinaida Sendriūtė	Diskas	Skuodas	Aloyzas Jasmontas	KKSC, LLAF	65,97 m (2013)	OŽ 8–15
103	Ieva Zarankaitė	Diskas, rutulys	Utena	Vita Zarankienė	UDSC	58,37 m (diskas, 2019), 16,58 m (rutulys, 2018)	ON, OŽ 12–18, EČ 8–12
104	Monika Bytautienė	Maratonas	Vilnius, Jonava	Romas Sausaitis	LLAF	2:32:28 (2019)	ON, OŽ 18–30, 2:30:00
105	Remigijus Kančys	Maratonas	Kaunas	Inga Juodeškienė	SM „Startas“	2:12:50 (2019)	OŽ 20–45
106	Eglė Balčiūnaitė	800 m	Šiauliai, Šveicarija	Louisas Heyeras, Ričardas Podolskis	ŠLASC	1:59.58 (2010)	ON, OŽ 16–24, EČ 8–16
107	Modesta Justė Morauskaitė	400 m	Vilnius, Ispanija	Irena Jefmova, Rafaelis Blanqueris Alcantudas	VMSC	52.35 (2019)	ON, OŽ 16–24, EČ 8–16
108	Ignas Brasevičius	Maratonas	Vilnius, Druskininkai	Kęstutis Jezepčikas	LLAF	2:15:53 (2019)	OŽ 20–35
109	Tadas Šuškevičius	50 km sp. ėjimas	Vilnius	savarankiškai	LLAF	3:51:58 (2014)	OŽ 16–30, 3:51:00–3:58:00
110	Diana Lobačevskė	Maratonas	Vilnius	Česlovas Kundrotas	LLAF	2:28:03 (2010)	ON, OŽ 10–16
111	Milda Eimontė	Maratonas	Vilnius, Jonava	Romas Sausaitis	LLAF	2:33:20 (2019)	ON, OŽ 18–24, 2:30:00
<b>Plaukimas</b>							
112	Danas Rapšys	200, 400 m laisvuju stiliumi	Panevėžys	Ina Paipalienė	LPF, Panevėžio „Žemyna“	PČ 4 (2019)	OŽ 3–8
113	Andrius Šidlauskas	100, 200 m krūtine	Panevėžys	Ina Paipalienė	LPF, Panevėžio „Žemyna“	PČ 6 (2017)	OŽ 12–16
114	Simonas Bilis	50, 100 m laisvuju stiliumi	Panevėžys	Jamesas Gibsonas	LPF, Panevėžio „Žemyna“	OŽ 8 (2016)	OŽ 3–8
115	Deividas Margevičius	100 m peteliške	Kaunas	Ina Paipalienė, Jolanta Dulevičienė	LPF, SM „Startas“	EČ 4 (2018)	OŽ 12–16
116	Arijus Pavlidis	100, 200 m nugara	Vilnius	Vygantas Banys, Ela Pavinskienė	LPF, VMSC	PJmČ 6 (2019)	OŽ 12–16
117	Kotryna Teterevkova	100, 200 m krūtine	Vilnius	Michailas Romanovskis	LPF, VMSC	EJmČ 1 (2018)	OŽ 16–24
118	Ugnė Mažutaitytė	200 m nugara	Kaunas	Rasa Mažutaitienė	LPF, Kauno PM	EČ 16 (2016)	OŽ 16–24
119	Giedrius Titenis	100, 200 m krūtine	Kaunas	Paulius Andrijauskas	LPF, Kauno PM	PČ 3 (2009)	OŽ 12–16
<b>Stalo tenisas</b>							
120	Rūta Paškauskienė		Kaunas	Romualda Garkauskienė	SM „Gaja“	EČ 1 (2008)	EČ 1–3 mišrusis dvejetas, EČ 9–16, OŽ 17–32
<b>Sunkioji atletika</b>							
121	Irmantas Kačinskas	iki 89 kg	Klaipėda	Bronislavas Vyšniauskas, Ramūnas Vyšniauskas	LSAF, SASK SC „Viesulas“	EČ 9 (2018)	OŽ 6–9

# 2020 M. TOKIJO OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS RENGIAMŲ SPORTININKŲ, OLIMPINĖS RINKTINĖS KANDIDATŲ, 2019–2020 M. SEZONO SĄRAŠAS

Eil. nr.	Vardas, pavardė	Rungtis	Savivaldybė	Treneris	Rengianti organizacija	Pasiekti rezultatai Geriausias rezultatas (metai)	Planuojama 2020 m.
122	Tomas Li-čin-chai	iki 96 kg	Klaipėda	Bronislavas Vyšniauskas, Ramūnas Vyšniauskas	LSAF, SASK, SC „Viesulas“	EČ 9 (2018)	OŽ 6–9
123	Žygimantas Stanulis	iki 102 kg	Klaipėda	Bronislavas Vyšniauskas, Ramūnas Vyšniauskas	LSAF, SASK, SC „Viesulas“	EČ 2 (2018, 2016, 2013)	OŽ 6–9
124	Sergejus Lichovojus	iki 109 kg	Klaipėda	Bronislavas Vyšniauskas, Ramūnas Vyšniauskas	LSAF, SASK, SC „Viesulas“	EČ 7 (2018)	OŽ 6–9
125	Arnas Šidiškis	iki 109 kg	Klaipėda, Anykščiai	Bronislavas Vyšniauskas, Algirdas Ananka	LSAF, SASK	EČ 6 (2018)	OŽ 6–9
126	Gintarė Bražaitė	iki 71 kg	Anykščiai, Klaipėda	Algirdas Ananka, Bronislavas Vyšniauskas	LSAF, Anykščių KKSC	PČ 13 (2019)	OŽ 6–9
<b>Šaudymas</b>							
127	Karolis Girulis	Šautuvas	Alytus	Česlovas Pavilionis	LŠSS, ASRC	EČ 8 (1179) (2019)	OŽ 14–20, (624,5), EČ 6–11 (626,5)
128	Alisa Bogdanova	Apvalus stendas	Vilnius	Germanas Bogdanovas	LŠSS, VMSC	EJmČ 9 (111) (2019), PJmČ 13 (111) (2019)	EJmČ 1–10 (116), PJmČ 5–15 (116), OŽ 15–25 (118)
129	Ronaldas Račinskas	Apvalus stendas	Vilnius	savarankiškai	LŠSS, SŠMSK	EČ 11 (120/125) (2002), PČ 17 (121) (2018)	OŽ 10–20, EČ 10–20 (119–122/125)
<b>Šiuolaikinė penkiakovė</b>							
130	Justinas Kinderis	ind.	Vilnius	Dalius Strazdas, Vytas Poznanskis	LŠPF	PČ 1 (2013)	OŽ 3–12
131	Laura Asadauskaitė-Zadneprovskienė	ind.	Vilnius	Andrejus Zadneprovskis, Jevgenijus Klisovas	LŠPF	OŽ 1 (2016)	OŽ 3–12
132	Gintarė Venčkauskaitė-Juškienė	ind.	Kaunas	Paulius Aleksandravičius, Henrikas Eismontas, Romualdas Jakutis	KPM	OŽ 12 (2012)	OŽ 3–12
133	Dovydas Vaivada	ind.	Kaunas	Henrikas Eismontas, Vidmantas Vaičaitis, Romualdas Jakutis	KPM	JOŽ 3 (2014)	OŽ 8–16
<b>Tekvondo</b>							
134	Klaudija Tvaronavičiūtė	Keriugi 57 kg	Šiauliai	Romualdas Montvidas	SC „Viesulas“	PČ 9 (2019)	OŽ 8–16
<b>Tennisas</b>							
135	Ričardas Berankis	Vienetai, dvejetai	Vilnius	Dirkas Hordorffas	Lietuvos teniso sąjunga	ATP reitingas #50 (2016)	ATP reitingas 50–70
<b>Tinklinis</b>							
136	Lukas Každailis	Paplūdimio tinklinis	Vilnius, Kelmė	Tadas Donėla	LTF	PT 4 (2018)	OŽ 9–19, EČ 1–9
137	Arnas Rumševičius	Paplūdimio tinklinis	Vilnius, Šiauliai	Tadas Donėla	LTF	PT 4 (2018)	OŽ 9–19, EČ 1–9
138	Artūras Vasiljevas	Paplūdimio tinklinis	Vilnius	Tadas Donėla	LTF	PT 5 (2019)	OŽ 9–19, EČ 9–16
139	Robertas Juchnevicius	Paplūdimio tinklinis	Vilnius	Tadas Donėla	LTF	PT 5 (2019)	OŽ 9–19, EČ 9–16
140	Urtė Andriukaitytė	Paplūdimio tinklinis	Vilnius, Kaunas	Tadas Donėla	LTF	PT 2 (2018)	OŽ 9–19, EČ 5–17
141	Vytenė Vitkauskaitė	Paplūdimio tinklinis	Kaunas	Tadas Donėla	LTF	PT 2 (2018)	OŽ 9–19, EČ 5–17
142	Ieva Dumbauskaitė	Paplūdimio tinklinis	Vilnius, Klaipėda	Tadas Donėla	LTF	EŽ 3 (2015)	OŽ 9–19, EČ 5–17
143	Irina Zobnina	Paplūdimio tinklinis	Vilnius	Tadas Donėla	LTF	PT 5 (2018)	OŽ 9–19, EČ 5–17
<b>Žirginis sportas</b>							
144	Andrius Petrovas	Konkūrai	Vilnius	Individualiai	A.Petrovo ūkis	PT 1 (2017)	Kvalifikacija į OŽ

Vartoti sutrumpinimai: OŽ – olimpinės žaidynės, PČ – pasaulio čempionatas, EČ – Europos čempionatas, JOŽ – jaunimo olimpinės žaidynės, PJmČ – pasaulio jaunimo čempionatas, EJmČ – Europos jaunimo čempionatas, PJnČ – pasaulio jaunių čempionatas, EJnČ – Europos jaunių čempionatas, PT1 – Pasaulio taurė (Pasaulio taurės pirmasis etapas), ET1 – Europos taurė (Europos taurės pirmasis etapas), TV – tarptautinės varžybos, LČ – Lietuvos čempionatas, ALL – asmeninės lenktynės laikui.

# EINA TIKSLO LINK

## GRUODŽIO 6–7 D. DRUSKININKUOSE VYKO LIETUVOS OLIMPINĖS RINKTINĖS TRENERIŲ, GYDYTOJŲ, KINEZITERAPEUTŲ, VADYBININKŲ IR OLIMPINĖS RINKTINĖS KANDIDATŲ KURSAI.



Aistės Ridiškaitės nuotr.

Kursų dalyviai

Po trumpų sveikinimų ir įžanginio LTOK sporto direktoriaus, olimpinės misijos vadovo Einiaus Petkaus žodžio buvo pereita prie konkrečių darbų. Kaip Tokijo olimpinėms žaidynėms rengiami sportininkai, su kokiomis problemomis jie susiduria – apie tai kalbėjo rinktinių vyriausieji treneriai, federacijų vadovai.

### SKAIČIAVO BŪSIMUS OLIMPIEČIUS

Alfabeto tvarka pirmas į tribūną ėjo badmintono vyr. treneris Juozas Špelveris. Jis pasiguodė įvykusia kartų kaita: su rinktine atsiveikino Akvilė Stapušaitytė, Kęstutis Navikas, o išugdyti naujų olimpiečių sunku. Rinktinių kandidatų sąrašė yra vienintelė Vytautė Fomkinaitė. Gabi, perspektyvi, bet iškovoti kelialapį į Tokiją nelengva.

Baidarių ir kanojų irklavimo federacijos prezidentas Aleksandras Alekriškis sakė, kad metai rinktinei nebuvo sėkmingi. Olimpinėje atrankoje visos valtyys, kaip sakoma, kol kas už brūkšnio. Rinktiniėje vienuolika sportininkų. Jau dabar visi išvykę į treniruočių stovyklas. Atrankos kriterijai į olimpinės žaidynes labai aukšti. Rinktinių lyderiai – baidarininkai vienvietininkas Artūras Seja, dvivietės irklautojai Ričardas Nekriošius, Andrejus Olijnikas, kanojininkas Vadimas Korobovas ir kt.

Bokso federacijos generalinis sekretorius Donatas Mačianskas taip pat teigė, kad metai nebuvo sėkmingi, planų įgyvendinti nepavyko. Moterų pasaulio čempionate užimta aukščiausia penkta vieta, vyrų – devinta. Olimpinių kelialapių nėra. Dar liko po vieną žemyno ir pasaulinį atrankos

turnyrą. Tokijuje bus tik aštuonios vyrų svorio kategorijos ir penkios (Rio de Žaneire buvo trys) moterų. D.Mačianskas tikisi, kad mūsų boksininkų Tokijuje bus.

Dziudo federacijos generalinė sekretorė Justina Stalionė sakė, kad į vieną kelialapį patekti pagal reitingą toje pačioje svorio kategorijoje pretenduoja dvi sportininkės. Kol kas aukščiau yra Sandra Jablonskytė, bet ir Santa Pakenytė dar turi šansų.

Dviraičių sporto reikalus aptarė šios federacijos generalinė sekretorė Rasa Ališauskienė ir treko rinktinės vyr. treneris Dmitrijus Leopoldas. Generalinė sekretorė apžvelgė plento, kalnų ir BMX dviratininkų galimybes. Olimpinėse moterų grupinėse lenktynėse galės dalyvauti Rasa Leleivytė. Vieną vietą turi ir vyrai, kurių lyderis kol kas yra Evaldas Šiškevičius. Kalnų dviratininkų atrankoje dalyvauja Katažina Sosna, o BMX – Gabrielius Pabijanskas.

Optimistiškesnės nuotaikos treko rinktinėje. Kaip sakė D.Leopoldas, labai svarbu, kad kelialapį iškovotų moterų sprinto duetas Simona Krupckaitė ir Miglė Marozaitė. Tada jos galėtų dalyvauti dar dviejų rungčių varžybose. Galimybės kol kas puikios: tarp aštuonių į žaidynes sprinto komandą galėsiančių siųsti šalių lietuvių tvirtai yra penktos. Į Tokiją rmtai nusitakė dar du trekininkai – Olivija Baleišytė ir Vasilijus Lendelis.

Gimnastikos rinktinės vyr. treneris Jevgenijus Izmodenovas pasidžiaugė, kad metai buvo sėkmingi Robertui Tvorogalui. Jis jau užsitikrinęs olimpinių kelialapių, tapo čempionu ant

skersinio Europos žaidynėse Minske ir nugalėjo viename Pasaulio taurės etape. Dėl antrojo kelialapio kovoja Tomas Kuzmickas.

Nedaug optimizmo, kalbant apie praėjusį sezoną, buvo graikų-romėnų imtynių rinktinės trenerio Ruslano Vartanovo pasisakyme. Pasaulio čempionate niekas nei iš moterų rinktinės, nei iš graikų-romėnų, nei iš laisvūnų nepateko į olimpinius kelialapius garantuojančius penketukus. Aukščiausia mūsų šalis – septynta. Bus dar keli atrankos turnyrai.

Irklautojų treneriai buvo išvykę, todėl rinktinės vyr. trenerio Mykolo Masilionio pranešimą pristatė Sporto centro direktoriaus pavaduotojas, buvęs olimpietis Egidijus Balčiūnas. Jis priminė, kad olimpinis kelialapis jau iškovojęs Mildos Valčiukaitės ir levos Adomavičiūtės dvivietė bei Mindaugas Griškonis. Kelialapį Lietuvai pelnė ir porinę dvivietę irklavę Saulius Ritteris bei Dovydas Nemeravičius. Aišku, visi tikime, kad į žaidynes pateks mūsų keturvietė. Į Tokiją brausis ir vyrų pavienė dvivietė bei moterų vienvietė.

E.Petkus atkreipė dėmesį, kad irklautojų vadovai kartais surengia keistas nacionalines atrankas rinktinės kandidatams. Ir išreikšk viltį, kad olimpiniais metais tokių varžybų gal nebus.

Žaidynėse debiutuos trijųjų krepšinis. Lietuvos rinktinės kandidatų sąrašė yra vyrų krepšinio 3x3 rinktinė. Apie jos olimpinės perspektyvas pasakojo 3x3 krepšinio asociacijos generalinis sekretorius Justinas Garliauskas. Mūsų šalis lyg me teoras įsiveržė į pasaulio elitą. Kitų

metų kovo 18–22 d. Delyje, Indijoje, vyks lemiamas atrankos turnyras, kuriame 1–3 vietas užėmusios komandos pelnys olimpinis kelialapius. J.Garliausko nuomone, mūsiškių galimybės didelės. Dainiaus Novicko treniruojama rinktinė suburta Šakių „Gulbelės“ komandos pagrindu, ją sudaro Paulius Beliavičius, Marijus Užupis, Aurelijus Pukelis, Šarūnas Vingelis.

Emocingai kalbėjo lengvosios atletikos treneris Vaclovas Kidykas. Jis aptarė metikų problemas. Jo auklėtinį, olimpinį kelialapį jau turintį Andrių Gudžių 2019-aisiais užklupo daug nesėkmių. Vis dėlto, jeigu pavyks galutinai išsigydyti pėdą, atėjus olimpiniam sezonui treneris tikisi gerų rezultatų. Olimpinį kelialapį turinčiam ietininkui Edžiui Matusevičiui, pasak V.Kidyko, trūksta tarptautinių varžybų patirties. O galimybės – didelės. Treneris neabejoja, kad pagal reitingą į žaidynes pateks ietininkė Liveta Jasiūnaitė, dar gali apie save priminti Zinaida Sendriūtė bei leva Zarankaitė. Didžiausia bėda, V.Kidyko nuomone, kad mūsų geriausiems namie nėra jokios konkurencijos.

Apie Lietuvos ėjikų galimybes kalbėjo treneris Viktoras Meškauskas. Labai pakilo ėjikų olimpiniai normatyvai. Turime šešis Tokijo kandidatus. Kelialapį jau pelnė Živilė Vaiciukevičiūtė, pagal reitingus jie pasiekiami Mariui Žiūkui, Brigitai Virbalytei-Dimšienei. Į Tokiją pajėgūs nuvykti visi šeši.

Šaudymo trenerio Germano Bogdanovo nuomone, šauliai turi galimybių patekti į žaidynes. Dėl kelialapio kovos Karolis Girulis. Treneris tiki ir savo dukra aštuoniolikmete Alisa Bogdanova. Apie dar vieną olimpinį kelialapį svajoja ir kursuose dalyvavęs olimpietis Ronaldas Račinskas.

Lietuvos stalo teniso asociacija, kaip ir prieš ankstesnes olimpiadas, turi vieną ir tą pačią kandidatę, legendinę 40-metį jau perkopusią sportininkę Rūtą Paškauskienę. Kaip sakė LSTA prezidentė Inga Navickienė, lemiamas atrankos turnyras Rūtai bus kitų metų balandį.

Šiuolaikinės penkiakovės vyr. treneris Andrejus Zadneprovskis pasidžiaugė, kad penkiakovininkai jau turi tris olimpinis kelialapius iš keturių galimų. Tikimasi, kad bus ir ketvirtas, kurį iškovos Dovydas Vaivada. Bėda ta, kad penkiakovininkams Vilniuje dėl maniežo remonto nebeliko kur bėgioti bei fechtuotis, plaukti tenka labai užimtame trumpajame (25 m) Fabijoniškių baseine.

Tekvondo treneris Romualdas Mont-



Kursų organizatorės A.Vanagienė (kairėje) ir V.Mačianskienė (dešinėje) su viešniomis iš Didžiosios Britanijos J.Harrison ir M.Bailey

vidas sakė, kad jų kandidatė į žaidynes Klaudija Tvaronavičiūtė turi geras sąlygas treniruotis Šiauliuose ir daug turnyrų. Atranka labai sunki: Europos čempionate iš 35 kovotojų į žaidynes pateks tik dvi. Mūsiškė nemažai būsimų varžovių anksčiau jau yra įveikusi, bet čempionate daug lems burtai.

Vis dar neatsisako olimpinės svajonės ir paplūdimio tinklinio komandos. Kaip teigė treneris Tadas Donėla, dabar daugiau šansų patekti turi vyrai. Atranka sudėtinga, per lemiamą 32 komandų turnyrą reikia patekti į finalą. Iš klausius pasisakymų atrodo, kad šio sezono nesėkmės nesužlugdys mūsų atletų olimpinį vilčių. Pasak trenerių, ir jie, ir sportininkai tiki galutine sėkme ir olimpiniais metais žada tvirtai žengti Tokijo link.

Praėjusio sezono rezultatus apžvelgė ir E.Petkus. Lietuvos olimpinio fondo direktorius Mantas Marcinkevičius papasakojo apie Tokijo olimpinėms žaidynėms gaminamą aprangų kolekciją.

Lietuvos sveikatingumo klubų asociacijos prezidentas Aurimas Mačiukas supažindino su naujausiomis treniravimo metodikomis.

Kursuose dalyvavo Tokijo žaidynių kandidatai, olimpinė čempionė penkiakovininkė Laura Asadauskaitė-Zadneprovskienė, šaulė iš lanko Inga Timinskienė, lengvaatlečiai Adrijus Glebauskas, ieties metikai E.Matusevičius, L.Jasiūnaitė.

#### MEDIKŲ PATARIMAI

Kursuose dalyvavo gražus olimpinės rinktinės gydytojų, kineziterapeutų, masažuotojų būrelis. Olimpinės rinktinės vyr. gydytojas Dalius Barkauskas skaitė paskaitą visai auditorijai, o vėliau medikai dar buvo atskirai susirinkę aptarti, padiskutuoti.

D.Barkauskas kalbėjo apie aklimatizacijos strategiją rengiantis žaidynėms, apie nepalankius veiksnius, nenumatytus sunkumus. O jų gali būti ir pačių netikėčiausių, pavyzdžiui, net taifūnas ar žemės drebėjimas. Patyręs medikas analizavo organizmo galimybes, svarstė karščio poveikį, adaptacijos prie jo ypatumus, įspėjo apie perkaitimo, šiluminio išsekimo, saulės smūgio pavojus. D.Barkauskas atkreipė dėmesį ir į, kaip jis sakė, smulkmenas: nepamiršti akinių nuo saulės, apsauginių kremų (vandens pagrindu), dėvėti šviesius, laisvus drabužius.

Profesionalų pasitarime medikai kalbėjo apie WADA kodekso pakeitimus, aptarė terapijos taikymą, naujus preparatus, dalijosi patirtimi apie traumų gydymą, svarstė, kokią aparatūrą būtina į Tokiją vežtis iš namų. Pasisakė gydytojai Alma Kajėnienė, Tomas Vorobjovas, kineziterapeutas Mantas Lesnickas, kiti.

Prie medicininių klausimų priskirtinas ir mitybos specialisto Artūro Sujetos pranešimas apie aukšto meistriškumo sportininkų mitybos ypatumus. Daug dėmesio pranešėjas skyrė papildams, ragino nepasiklysti jų gausybėje, vartoti ypač atidžiai, kad per neatsargumą netektų paaugoti karjeros.

#### PATARINĖJO VIEŠNIOS

Viešnios iš Jungtinės Karalystės sporto instituto Joana Harrison ir Marcia Bailey supažindino su programa „Performance Lifestyle“, kurios tikslas – palaikyti profesionalius atletus, apsaugoti juos nuo psichologinių iššūkių, globoti baigusius karjerą ir padėti jiems antrosios karjeros paieškose.

Viena iš kursų organizatorių, LTKO užsienio ryšių direktorė Vaida Mačianskienė supažindino su Lietuvoje rengiamais „Antrosios karjeros“ mokymais sportininkams. ■

# LOZANOJE – LIETUVIŠKAS REKORDAS



Žaidynių talismanas Jodlis

**SAUSIO 9–22 D. LOZANOJE VYKS TREČIOSIOS PASAULIO JAUNIMO ŽIEMOS OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS. JOSE LIETUVAI ATSTOVAUS REKORDINIS BŪRYS SPORTININKŲ.**



Olimpinio kaimelio namas

Į Alpes sugrįžtančiose žaidynėse vyks 8 sporto šakų, 16 disciplinų varžybos, kuriose dalyvaus 1880 atletų iš 70 valstybių. Jų amžius – nuo 15 iki 18 metų.

Lietuvos tautinis olimpinis komitetas planuoja, kad į Lozaną vyks rekordinis būrys mūsų šalies jaunųjų žiemos sporto atstovų. Rinktinėje bus 13, o gal ir 14 sportininkų. Mūsų šaliai tikrai dalyvaus keturių sporto šakų – kalnų ir lygumų slidinėjimo, biatlono ir pirmą kartą rengiamo 3x3 ledo ritulio – varžybose. Tikimasi, kad į žaidynes pateks ir pirmas už brūkšnio likęs snieglenčininkas Motiejus Morauskas.

Šiose jaunimo žiemos žaidynėse laukia ne viena naujovė. Džiugu, kad visoms permainingoms pasiruošta iš anksto – tvarką palaikys net 3500 savanorių.

Pirmoji naujovė – sportininkai naudosis ne specialiu, o viešuoju transportu. Be to, kad nereikėtų dėl žaidynių statyti papildomos infrastruktūros, kai kurios rungtys vyks Prancūzijos dalyje esančiuose Alpių kalnuose. „Les Tuffes“ stadione varžysis ir Lietuvos biatlonininkai.

„Visuomet būdavo transporto mazgas, iš kurio visi sportininkai į varžybą ar treniruočių bazes pagal grafiką vykdavo autobusais. Šį kartą vieninteliams biatlonininkams bus suteikta tokia galimybė, nes jų varžybos vyks Prancūzijos Alpe. Visi kiti naudosis paprastais traukiniais, – pasakojo LTOK vyr. referentė, olimpinė čempionė Vida Vencienė. – Tokia praktika bus pirmą kartą. Vis dėlto manau, kad viskas bus tinkamai sustyguota, talkins savanoriai, greičiausiai sportininkams bus paruošti specialūs jėgimai ir net vagonai. Bus dar viena vieta sportininkams kartu pabūti, pabendrauti, nes kelionės nuo

kaimelio iki arenų truks po valandą ar pusantros. Esu įsitikinusi, kad nesusipratimų tikrai nekils.“

Taip pat pirmą kartą sportininkai gyvens dviejuose olimpinuose kaimeliuose: dauguma jų apsistos Lozanoje, kita dalis – Šveicarijos slidinėjimo kurorte Sankt Morice. Antrajame kaimelyje mūsų šaliai nebus, nes ten gyvens skeleto, bobslejaus, rogučių sporto ir greitojo čiuožimo atstovai.

Dar viena naujovė – į du etapus išskirstytas sportininkų atvykimas ir išvykimas. Anksčiau sportininkai turėdavo išbūti visą žaidynių laikotarpį – anksčiau išvykti galėjo tik dėl labai svarbios priežasties. Su pirmąją banga atkeliaus ir iškeliaus mūsų kalnų slidininkai, biatlonininkai ir ledo ritulininkai, su antrąja – lygumų slidinėjimo atstovai.

Kai žurnalas buvo parengtas spaudai, dar nežinojome visų mūsų šaliai atstovausiančių sportininkų pavardžių. Aiškus buvo ledo ritulininkų, dalyvausiančių mišrių komandų varžybose, trejetas – Linas Dėdinas, Joris Valčiukas, Arturas Seniutas ir jų treneris Tomas Kaminskas. Kalnų ir lygumų slidinėjimo varžybose Lietuvai atstovaus po vieną merginą ir vaikiną, o biatlono – net po tris. Delegacijoje bus trys sportininkai, kurie šiemet jau dalyvavo Europos jaunimo žiemos olimpiniam festivalyje Sarajeve. Tai biatlonininkas Darius Dinda, kalnų slidininkė Smiltė Bieliūnaitė ir slidininkas Edvinas Šimonutis. Galutinę delegacijos sudėtį gruodžio 19 d. patvirtins LTOK vykdomasis komitetas.

Žaidynių talismanu išrinktas populiariausių šalies gyvūnų – karvės, šuns ir ožkos „hibridas“, vardu Jodlis.

## DALYVIAI

### 6 IR 10

Per pirmąsias jaunimo žiemos olimpinės žaidynes 2012 m. Insbrike (Austrija) Lietuvai atstovavo šeši, o 2016-aisiais Lilehameryje (Norvegija) – dešimt jaunųjų sportininkų.

# JAUDINANČIOS LAUREATŲ ISTORIJS

**GRUODŽIO 5 D. L TOK BŪSTINĖJE BUVO PAGERBTI 2019 M. LIETUVOS „FAIR PLAY“ APDOVANOJIMŲ LAUREATAI.**

**JAUNIUS SARAPAS**



„Sportas išmokė daug dalykų, įskaitant pagarbą varžovui. Kiekviena pergalė, iškovota kilniu būdu, visuomet daug svaresnė. Būtent dėl šios priežasties „Fair play“ apdovanojimas yra vienas svarbiausių sportininko karjeroje“, – pabrėžė L TOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Dvidešimt šeštą kartą surengtuose Lietuvos kilnaus sportinio elgesio apdovanojimuose pagerbti šešių nominacijų laureatai: „Jaunojo sportininko kilnus poelgis“, „Jaunasis sportininkas – pavyzdys bendraamžiams“, „Fair play“ projektas, „Fair play“ organizacija, „Už viso gyvenimo nuopelnus“ ir Metų kilnus poelgis.

„Kilnumo idėją žodžiais nusakyti labai sunku. Tačiau pats sau paaiškinimą radau: tai jausmas, kai bėgioja šiurpuliukai, nutirpsta pakaušis, kai matai kažką išskirtinio, kai tavo vidus suskaičiuoja šio poelgio svarbą ir reikšmę. Šiandien, kalbėdamas su viena iš laureatų, patyriau šį jausmą“, – pabrėžė Lietuvos kilnaus sportinio elgesio komiteto vadovas Marius Paškevičius.

Laureatė, apie kurią kalbėjo dziudo kovotojas, – Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijos abiturientė Laura Samulionytė, laimėjusi

”

**KILNUMO IDĖJĄ  
ŽODŽIAIS NUSAKYTI  
LABAI SUNKU.**

**TAČIAU PATS SAU  
PAAIŠKINIMĄ RADAU:  
TAI JAUSMAS, KAI  
BĖGIOJA ŠIURPULIUKAI,  
NUTIRPSTA PAKAUŠIS,  
KAI MATAI KAŽKĄ  
IŠSKIRTINIO, KAI TAVO  
VIDUS SUSKAIČIUOJA  
ŠIO POELGIO SVARBĄ IR  
REIŠMĘ.**

**MARIUS PAŠKEVIČIUS**

nominacijos „Jaunasis sportininkas – pavyzdys bendraamžiams“ statulėlę. Nuo šešerių metų sportuojanti mergina domisi politika, dalyvauja įvairiose socialinėse akcijose, neseniai organizavo jaunimo susitikimą su seneliais senjorų namuose „Santara“.

Prieš porą metų ji, norėdama padėti vėžiu sergančiai mergaitei, kad po chemoterapijos jai būtų pagamintas

perukas, paaukojo savo daugiau kaip metro ilgio kasas.

„Visas šias savybes manyje įdiegė mama ir būtent jos dėka aš esu tokia“, – paaiškino L.Samulionytė.

Savo geraširdiškumą Laura pademonstravo ir šiemet vykusiame viename pusmaratonio bėgime – pamačiusi sustojusią, krūtinės srityje spaudžiančią moterį ir supratusi, kad ši negaluoja, ji bėgikę apsikabino ir kelis šimtus metrų lydėjo iki artimiausio vandens punkto, kur buvo suteikta reikiama pagalba.

Iš Joniškio kilusi mergina net dešimt metų lankė stalo teniso treniruotes pas Romualdą Franckaitį. Vėliau išbandė jėgas ant imtynių kilimo, bet patyrė sunkią traumą. Ją išsigydyti nutarė siekti savo vaikystės svajonės, kurios nebuvo įmanoma įgyvendinti gimtajame Joniškyje, – tapti irkluotoja. Ji ėmė irkluoti kanoją.

Paklausta, kaip randa laiko sportui, mokslams ir socialiniams projektams, sportininkė sakė: „Žmogus, kuris kažko išties labai nori, visada atras laiko, mokės jį susidėlioti. Tai nėra problema, tiesiog reikia norėti.“

Už kilnų poelgį įvertintas jaunasis sportininkas – Rimvydas Aleksa iš Vilkaviškio dviračių sporto klubo „Aira“. Vasarą Lietuvos jaunių dviračių plentų rinktinė dalyvavo Lenkijoje vykusiame daugiadienėse lenktynėse, per kurias buvo aiškinamasi, kurie mūsų šalies atstovai dalyvaus Europos čempionate. Likus paskutiniam etapui rinktinės treneris iškėlė užduotį komandai išlaikyti Aivarą Mikučio pastangomis pelnytą antrą vietą ben droje įskaitoje. Tačiau Aivaras pateko į griūtį, lūžo dviračio vairas ir ratas. Ilgai laukęs techninės pagalbos, vėliau gavęs pakaitinį dviratį su nuleista padanga ir neveikiančiomis pavaromis, jis vis tiek nutarė tęsti lenktynes. Kai komandos draugai sulaukė savo lyderio, R.Aleksa netruko apsispręsti – atidavė A.Mikučiui savo dviratį ir taip paaukojo galimybę į Europos





Iš kairės: A.Žemaitaitis, B.Virbalytė, M.Paškevičius, D.Gudzinevičiūtė, L.Samulionytė, R.Aleksa, A.Vizbarienė, D.Bunkus

čempionatą išvykti pats, bet padėjo kolegai bendroje įskaitoje užimti ketvirtą vietą.

„Iki šiol jaučiu, kad pasielgiau gerai. Man tokį poelgį įkvėpė treneris Artūras Žemaitaitis. Anksčiau, kai turėjome didelę komandą, jis sakydavo, kad turime vienas kitam pagelbėti, mat toks poelgis padeda priartėti prie pergalės“, – prisiminė Vilkaviškio „Aušros“ gimnazijos abiturientas.

Vilkaviškietį, prieš tai išbandžiusį stalo tenisą, krepšinį, tinklinį, futbolą, į dviračių sportą atvedė smalsumas. „Vietos laikraštįje perskaičiau, kad rengiama dviratininkų stovykla. Nieko nežinojau apie dviračių sportą. Buvo įdomu, todėl nutariau pabandyti. Nors iš pradžių buvo sunku, bet patiko, todėl esu čia iki šiol“, – sakė laureatas, puoselėjantis svajonę tapti olimpiečiu.

„Fair play“ projektu pripažinta vienos garsiausių Lietuvos dviratininkų Modestos Vžesniauskaitės sugalvota labdaros akcija „Auginam Lietuvai čempionus“, sutelkusi tiek mūsų šalies, tiek užsienio verslininkus. Iš dalyvių registracijos mokesčio bei vakarinio renginio metu buvo surinkta daugiau nei 30 tūkst. eurų ir visi jie skirti talentingiems mažiesiems dviratininkams remti.

„Plojimai ne man, – šypsojosi už Modestą prizą atsiėmęs verslininkas Danielius Bunkus, solidžiai prisidėjęs prie šios akcijos. – Idėja mums kilo svečiuojantis JAV, nes norėjosi prisidėti prie Lietuvos sporto skatinimo. Modesta labai išgyveno svarstydamas,

kaip mums seksis, tačiau galiu pasakyti, kad pirmas blynas neprisivilo“

„Fair play“ organizacijos laurai atiteko Respublikinei ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacijai (RIUKKPA), kuri negailėdama laiko ir jėgų aktyviai užsiima ikimokyklinio amžiaus vaikų fiziniu aktyvumu darželiuose ir už jų ribų, organizuoja įvairius projektus, renginius ir akcijas, į kurias įtraukia Lietuvos ikimokyklinio ugdymo įstaigas.

Asociacija taip pat teikia metodines rekomendacijas, organizuoja kvalifikacijos kėlimo seminarus visoje Lietuvoje, įgyvendina Lietuvos mažųjų žaidynių „Futboliuko“ ir kitus projektus bei buria šeimas sportuoti kartu.

„Tai yra labai jautri ceremonija. Negalėjau trumdyti jaudulio klausydama, kaip šie jauni žmonės kalba, kaip aukojasi, kokie jie dėkingi savo tėvams ir aplinkiniams“, – atsiėmusi prizą sakė RIUKKPA prezidentė Audronė Vizbarienė.

Savo gyvenimą sportininkams paskyręs treneris Zigmas Živatkauskas buvo apdovanotas statulėle „Už viso gyvenimo nuopelnus“. Savo atsidavimą specialistas dar kartą pademonstravo paaiškindamas, kodėl negalėjo atvykti į apdovanojimų ceremoniją: „Kaip ir visą gyvenimą, taip ir šiandien – savo laiką skiriu sportininkams.“

Nors Z.Živatkauskas daugiausia siejamas su Virgilijaus Alekno pergalėmis, šis žmogus iki šiol neatlygintai padeda daugeliui žymiausių Lietuvos sportininkų – po sunkios

traumos į didįjį sportą padėjo grįžti Laurai Asadauskaitei, dirbo su Airine Palšyte, Modesta Morauskaite, Liveta Jasiūnaite ir daugeliu kitų Lietuvos sportininkų.

„Jau pernai su kolegomis kalbėjome, kad šį žmogų reikėtų nominuoti. Jis nėra matomas, tačiau visiems padeda net ir pasitraukęs iš aktyvaus sporto. Kai pati gavau traumą, Zigmas buvo paskutinis šiaudas, kurio griebiausi. Kasdien einu pas jį į salę ir esu maloniai priimama. Dirbant su juo matosi, kad žmogus atiduoda visą save, o šis atsidavimas neleidžia ir pačiam sportininkui nuleisti rankų“, – gražių žodžių negailėjo prizą už trenerį atsiėmusi sportinio ėjimo atstovė Brigita Virbalytė, kuri ir nominavo šį specialistą.

Paskutinės nominacijos – Metų kilnaus poelgio – laureatu pirmą kartą tapo ne lietuvis. Juo išrinktas estas Erkis Noolas. Sidnėjaus olimpinis žaidynių dešimtkovės čempionas šiuo metu treniruoja Estijos sportininkus.

Europos iki 23 m. lengvosios atletikos čempionate 2019-aisiais Švedijoje Lietuvos rinktinės narys Edgaras Bunkuskas dalyvavo dešimtkovės varžybose. Estijos komanda prieš šiuo metu su kartimi rungtį iš pradžių lietuviui paskolino kartį, o vėliau E.Noolas teikė rekomendacijas ir siūlymus Edgarui bei jo treneriui Andrei Jakubaitytei. Estų treneris patarinėjo lietuviui net varžybų metu. To rezultatas – 8 vieta čempionate ir 20 cm pagerintas asmeninis šuolių su kartimi rekordas (4,50 m).

## 6

### NOMINACIJOS

Lietuvos kilnaus sportinio elgesio apdovanojimuose pagerbti šešių nominacijų laureatai: „Jaunojo sportininko kilnus poelgis“, „Jaunasis sportininkas – pavyzdys bendraamžiams“, „Fair play“ projektas, „Fair play“ organizacija, „Už viso gyvenimo nuopelnus“ ir Metų kilnus poelgis.

# IŠŠŪKIS KEIČIA RAMŲ GYVENIMĄ

**NAUJASIS LIETUVOS VYRŲ KREPŠINIO RINKTINĖS STRATEGAS NACIONALINĖJE KOMANDOJE KETINA TAIKYTI KAUNO „ŽALGIRIO“ ŽAIDIMO SISTEMĄ IR TIKI, KAD PATEKSIME Į OLIMPINES ŽAIDYNES.**

VAIDAS ČEPONIS



Alfredo Piazzi'o nuotr.

D.Maskoliūnas „Žalgiryje“ talkina Š.Jasikevičiui, o rinktinėje bus pagrindinis treneris

Darius Maskoliūnas galėjo ir toliau ramiai gyventi būdamas Šarūno Jasikevičiaus asistentas Kauno „Žalgirio“ komandoje. Tačiau jis pasirinko daug nervų ir sveikatos reikalaujantį iššūkį – sutiko tapti Lietuvos vyrų krepšinio rinktinės vyriausiuoju treneriu.

Ant kortos pastatyta milžiniška suma – bilietas į 2020 m. Tokijo olimpinės žaidynes. Lietuvos krepšininkai po nepriklausomybės atkūrimo nepraleido nė vienos olimpiados. Jei mūsiškiai liktų už žaidynių borto, šalies krepšiniui tai būtų rimta tragedija.

Lietuvos rinktinė kelią į Tokiją turės skintis per atrankos turnyrą. Jame birželio 23–28 d. D.Maskoliūno vadovaujami krepšininkai savo žiūrovų akivaizdoje pirmą kartą susitiks su Pietų Korėjos ir Venesuelos ekipomis. Kitose grupėse Lietuvoje taip pat kovos Lenkijos, Angolos ir Slovėnijos krepšininkai. Būtent pastarieji laikomi pagrindiniais šeiminių varžovais dėl kelialapio į Japoniją.

D.Maskoliūnas jau yra ragavęs vyriausiojo trenerio duonos. Jis yra dirbęs

su „Žalgirio“, Vilniaus „Lietuvos ryto“, Sopoto „Trefl“ klubais. Tačiau Švarcas – taip jį vadina draugai – nuo 2015-ųjų sėdi tik ant asistento kėdės.

„Olimpinei panoramai“ D.Maskoliūnas sutiko duoti išsamų interviu.

**Dariau, ar nejutai baimės stodamas prie rinktinės vairo? Juk jeigu nepavyks patekti į olimpinės žaidynes, nemažai sirgalių su žemėmis maišys pirmą kartą trenerį.**

Aš tikrai nebijau. Žinau, kad daugeliui aistrualių dėl komandos nesėkmių kalčiausias atrodo treneris. Esu jau užsigrūdinęs ir dėl to, kad anksčiau buvau atleistas ne iš vieno klubo. Aš tikiu, kad viskas bus gerai ir mes žaisime Tokijoje. Neabejoju, kad visi gerai atliksime darbą.

**Esi patenkintas olimpinės atrankos varžybų burtais. Dėl kelialapio į Tokiją tikriausiai lemiamoje dvikovoje teks susigrumti su Slovėnijos ekipa. Jos lyderis Luka Dončičius tiesiog žiba NBA čempionate. Kodėl tau slovėnai atrodo palankesni varžovai nei kai kurios kitos**

**galingos komandos?**

Tai stipri rinktinė. Taip, L.Dončičius spindi NBA. Jei Slovėnijos rinktinėi vėl atstovaus Madrido „Real“ puolėjas Anthony Randolphas, jei į nacionalinę komandą grįš NBA žaidžiantis gynėjas Goranas Dragičius, tai bus labai pajėgus varžovas. Girdėjau, kad G.Dragičius yra kalbinamas grįžti į rinktinę.

Vis dėlto manau, kad mes, ypač su Jonu Valančiūnu ir Domantu Saboniu, turėtume pranašumą priekinėje linijoje ir galėtume tai išnaudoti. Taip, L.Dončičius individualiai labai stiprus, bet esu įsitikinęs, kad jis vienas mūsų neveiks.

**O, tarkim, turkai neatrodo silpnėni už slovėnus?**

Taip, Turkija mums gal būtų parankesnis oponentas. Tai komanda, kuri labai gerai žaidžia namie, bet kur kas silpniau svečiuose. Už slovėnus man kiek grėsmingesni atrodo italai, rusai. Bet jie kitose grupėse. Slovėnijos rinktinė yra aukšto lygio, bet skūstis burtais tikrai nereikia.

**Minėjai, kad mūsų rinktinė atrankos turnyre rungtyniaus pagal „Žalgirio“ sistemą. Tačiau nacionalinėje komandoje bus ir kitų ekipų narių. Ar nekils sunkumų?**

Rinktinėi atstovaus ir būrys „Žalgirio“ krepšininkų. Ta sistema jau patikrinta, nors ne visada, bet ji dažniausiai veikia efektyviai. Teks naudoti supaprastintą tos sistemos variantą, pritaikytą prie tų krepšininkų, kuriuos turėsime. Juk rinktinėi nebus daug laiko rengtis atrankos varžyboms. „Žalgiryje“ turime apie 70 derinių, tai žinoma, kad naudosime toli gražu ne visus. Kauno komanda pasitelkia daug gynybos sistemų. Visas jas įsivainiavę per trumpą laiką būtų per sudėtinga, todėl parinksime reikalingiausias.

**„Žalgirio“ treneriai stengiasi itin nuodugniai išanalizuoti varžovus**

## ir smogti į jų silpniausias vietas. Ar panašiai bus ir rinktinėje?

Ne visai, nes nelabai bus ką „skautinti“ (prieš olimpinį atrankos turnyrą rinktinė sužais tik vieną kitą draugišką mačą – autoriaus past.). Dėl šios priežasties daugiausia dėmesio sutelksime į savo žaidimą. Pavyzdžiui, kreipsime didelį dėmesį, kaip susikurti pranašumo situacijas („ismatchus“), kaip pasirinkti tinkamą žaidėjų išsidėstymą aikštėje.

## Neseniai sakei, jog sunkiai įsivaiduoji, kad aikštėje tuo pačiu metu būtų J.Valančiūnas ir D.Sabonis. Kodėl?

Nevisiškai taip buvau supras tas. Jie gali rungtyniauti kartu kurį laiką. Tai priklausys nuo to, kokie varžovų aukštaūgiai tuo metu žais. Jeigu jie bus labai aukšti ir fiziškai stiprūs, tada Jonas su Domantu galėtų rungtyniauti drauge. Tačiau dar reikia, kad vienas iš mūsų būtų atakuotų ne tik iš baudos aikštelės, bet mestų ir iš vidutinio nuotolio. Kitu atveju du galiūnai trukdytų vienas kitam, užkimštų baudos aikštelę, jiems paprasčiausiai stigtų vietos.

## Pasaulio čempionate Kinijoje D.Sabonis iš viso neatakavo iš vidutinio nuotolio, o NBA pirmenybėse jis tokių metimų atlieka nemažai. Domantas yra vidutinio lygio metikas. Ar jaunas Sabonis gali duoti naudos komandai mesdamas ne tik iš baudos aikštelės?

Manau, kad taip. NBA rungtynėse matome, kad jis gali pataikyti ir iš toliau. Jei Domas ir rinktinėje iš vidutinio nuotolio mestų dažniau, tada jam su Jonu puolime taptų lengviau papildyti vienas kitą.

## Minėjai, kad į rinktinę vėl bus kviečiamas Donatas Motiejūnas. Tačiau Kinijos lygoje jis žaidžia vidurio puolėju. Nacionalinei komandai tikriausiai atstovaus ir dar vienas „centras“ – Artūras Gudaitis. Kaip juos visus pavyks sutalpinti?

Aišku, mums nereikia keturių vidurio puolėjų, bet Domantas, Donatas galėtų žaisti ir kaip sunkieji puolėjai. D.Motiejūnas sugeba įmesti tritaškių, todėl gali praplėsti aikštę. Kita vertus, Kinijoje jis įpratęs rungtyniauti „centru“, be to, ilgai nežaidė Europoje. Žiūrėsim, kaip jam seksis adaptuotis rinktinėje. Jis pažadėjo atvykti į Europos čempionato atrankos „langus“.

## Planetos pirmenybėse Kinijoje lietuviai buvo tarp utsaiderių pagal tritaškių taiklumą. Atsarginiai

## suolą nuolat trynė snaiperis Rokas Giedraitis, nacionalinėje ekipoje neatsirado vietos kitiems metikams – Adui Juškevičiui, Artūriui Milakniui. Ar norėtum daugiau taikliarankių komandoje?

Metikai yra labai svarbūs. Ypač mūsų situacijoje, kai turime pajėgius aukštaūgius Domą ir Joną. Kai prieš juos dvigubinama gynyba, snaiperių vaidmuo tampa labai svarbus.

## Buvęs rinktinės vyriausiasis treneris Dainius Adomaitis rinkosi tokius gynėjus, kurie pataiko kiek prasčiau nei minėti krepšininkai, bet solidžiau ginasi. Ar kviesi į nacionalinę komandą ir tuos, kurie turi smagią rankelę, bet gindamiesi yra silpni?

Vieną prastai besiginantį žaidėją dar galima „paslėpti“ aikštėje, bet jei būna daugiau tokių, tada jau sudėtinga.

## Pasaulio taurės varžybose Kinijoje mūsų komandai atstovavo tik trys aukšti krepšininkai – J.Valančiūnas, D.Sabonis ir Paulius Jankūnas. Ar ne per mažai?

Dainius gal neturėjo pasirinkimo, juk po traumas dar nebuvo atsigavęs Artūras Gudaitis. Taip, trys aukšti žmonės yra mažokai. Kita vertus, Lietuvoje iš esmės neliko tipišku sunkiųjų puolėjų. Pavyzdžiui, P.Jankūnas su savo greičiu dabar yra labiau „centras“ nei ketvirtasis numeris. Eimantas Bendžius Vilniaus „Ryte“ rungtyniauja sunkiuoju puolėju, bet jis kartu yra ir pusiau lengvasis puolėjas.

## Kaip vertini rinktinės pasirodymą Kinijoje?

Rezultatas blogas, bet komandai trūko kelių taškelių, kad patektų į kitą etapą, o ten viskas galėjo susiklostyti ir sėkmingai. Lietuviai juk pralaimėjo australams ir prancūzams, kurie nukeliavo iki pusfinalio. Mūsų žaidimas nebuvo blogas.

## Lietuviai tuose mačiuose ypač prastai žaidė per pirmuosius du kėlinius. Kodėl?

Gal pritrūkdavo jėgų vejančiam atitrūkusius varžovus. Daugiau nenoriu plėstis. Tai klausimas ne man.

## Vienu iš savo asistentų pasirinkai Tomą Masiulį, su kuriuo kartu dirbate „Žalgiryje“. Kodėl?

Jis puikiai žino „Žalgirio“ žaidimo sistemą. Be to, Tomas – nuostabus žmogus, geras specialistas, juo galima pasitikėti šimtu procentų.



D.Maskoliūnas buvo ilgametis „Žalgirio“ ir šalies rinktinės žaidėjas

## Ar „Žalgiryje“ nebus per sunku treneriui Š.Jasikevičiui, kai jūs su T.Masiuliu skirsite daug dėmesio rinkinei?

Ne. Tomas per Europos čempionato atrankos „langus“ liks darbuotis „Žalgiryje“. O vasarą Šarui, kai jis žais golfą, pagalbos nereikės (juokiasi).

## Daugiau nei ketverius metus nedirbai vyriausiuoju treneriu. Ar dėl to nekils sunkumų?

Nemanau. Aš juk nebuvau nutolęs nuo krepšinio. Tikiu, kad susitvarkysiu su savo naujomis pareigomis. Anksčiau buvau atleistas iš kai kurių klubų, bet tiek „Žalgiryje“, tiek „Lietuvos ryte“ negalėjau prisiimti visos atsakomybės dėl komandų rezultatų. Dėl to, kad tada visiškai neprisidėjau prie klubų komplektavimo, sezono eigoje perimdavau vyriausiojo trenerio pareigas iš kitų strategų. Tik Sopoto komandoje buvo kita situacija.

## Teko dirbti su ne vienu treneriu. Iš kurių pasisėmėte daugiausia žinių?

Iš Šarūno Jasikevičiaus ir Jono Kazlausko. Taip pat kai kurių dalykų išmokau iš Ramūno Butauto, Rimanto Grigo, Gintaro Krapiko, Aleksandro Džikičiaus, Aleksandro Trifunovičiaus.

## Turbūt didžiausias iššūkis buvo darbas su skandalinguoju Vladimiru Romanovu, kai jis buvo „Žalgirio“ šeimininkas?

Tai vienas iš iššūkių. Tikrai su juo nebuvo lengva (juokiasi).

# 3

## KITOS GRUPĖS

Splitas (Kroatija).  
A grupė: Vokietija, Rusija, Meksika.  
B grupė: Tunisas, Kroatija, Brazilija.

Belgradas (Serbija).  
A grupė: Dominikos Respublika, Serbija, Naujoji Zelandija.  
B grupė: Puerto Rikas, Italija, Senegalas.

Viktorija (Kanada).  
A grupė: Graikija, Kinija, Kanada.  
B grupė: Urugvajus, Čekija, Turkija.

# KELIĄ Į PEKINĄ TIESIA NORVEGIJOJE

**TAUTVYDO STROLIOS TAIKINYS – 2022 M. PEKINO ŽIEMOS OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS. BET Į JAS 24 METŲ SLIDININKAS NORI VYKTI NE TAM, KAD PAJUSTŲ OLIMPINĘ DVASIAŲ. „VIEN DALYVAVIMAS MAN NĖRA SVARBUS. NĖBŪTŲ LABAI ŠMAGU, JEI NUVAŽIUOČIAU IR NIEKO NEPASIEKČIAU“, – TVIRTINA PER PLAUKĄ NUO PJONGČANGO ŽAIDYNIŲ LIKĘS ATLETAS.**

MARIUS GRINBERGAS

Asmeninio albumo nuotr.



T.Strolia  
treniruojasi  
Norvegijoje

”  
PAGALVOJAU,  
KAD JEI JAU  
NORVEGIJOJE  
NEPAVYKS  
PAGERINTI SAVO  
REZULTATŲ, TAI  
TIKRAI BŪSIU  
KALTAS TIK PATS,  
O NE PRASTOS  
SĄLYGOS  
LIETUVOJE  
IR PANAŠIAI.  
GERESNĖS VIETOS  
SLIDINĖJIMUI  
NEI NORVEGIJA  
PASAULYJE  
TIKRIAUSIAI NĖRA.

TAUTVYDAS STROLIA

Pekino link T.Strolia nutarė žengti visai kitu keliu, nei bandė pasiekti olimpinį Pjongčangą. Pastaruoju metu jo laikiniais namais tapo slidinėjimo lopšys Norvegija. Dar vasarą jis treniravosi Trondheime, o nuo lapkričio įsikūrė Merokerio mieste šalies viduryje, netoli sienos su Švedija.

„Gal būčiau vėl važiuavęs į Trondheimą, bet ten kilo problemų dėl būsto. Tada pavyko susisiekti su dukart olimpinio čempionu Frode’u Estiliu. Jis dirba Merokerio sporto mokykloje. Paklausiau, ar galiu atvažiuoti pasportuoti su jo grupėmis. Sutiko, pa-

dėjo įsikurti, suvedė su treneriu Peru Øyvindu Torviku“, – pasakoja T.Strolia.

Kodėl būtent Norvegija? „Tai slidinėjimo šalis. Pagalvojau, kad jei jau Norvegijoje nepavyks pagerinti savo rezultatų, tai tikrai būsiu kaltas tik pats, o ne prastos sąlygos Lietuvoje ir panašiai. Geresnės vietos slidinėjimui nei Norvegija pasaulyje tikriausiai nėra“, – įsitikinęs sportininkas.

#### NAUJAS KARJEROS LAPAS

Merokeryje lietuvis nuomojasi kambarį vietos reabilitacijos centre. Į Norvegiją sportininkas atvažiuo

savo automobiliu, atsivežė visą inventorių. T.Strolia treniruotes finansuoja Lietuvos nacionalinė slidinėjimo asociacija, vadovaujama Remigijaus Arlausko.

„Treniruojusi du kartus per dieną, iš viso 3–4 valandas. Stengiuosi prisijungti prie vyresnių trenerio auklėtinių grupių. Partneriai labai konkurencingi. O neseniai pavyko pasitreniruoti kartu su Emiliu Iversenu, kilusiu iš Merokerio. Jis pirmajame Pasaulio taurės etape iškovojo antrą, trečią ir penktą vietas. Kai šalia tokie žmonės, visai kitaip tenka dirbti. Ne taip kaip Ignalinoje, kur nelabai kam tas slidinėjimas įdomus“, – sako T.Strolia.

Treneris, pasižiūrėjęs į Lietuvos slidininko šliuožimą, pasakė keletą pastabų. Atsižvelgęs į jas sportininkas pakoregavo savo techniką.

Atletas prisipažino – Norvegijoje jis atvertė naują savo karjeros lapą ir nesižvalgo atgal: „Viską darau taip, kaip norvegai, o ne taip, kaip dariau anksčiau. Noriu perimti jų sistemą, nes noriu kitokių rezultatų. Daryti tą patį nėra tikslo.“

Merokeryje T.Strolia planuoja būti iki Kalėdų. Jas sutiks Lietuvoje su šeima. O vėliau prasidės varžybų maratonas, tad išlaikyti būstą Norvegijoje paprasčiausiai neapsimokės. Į ją bus galima grįžti jau rengiantis naujam sezonui.

Šią žiemą slidininkas planuoja dalyvauti keliuose Pasaulio taurės etapuose. Jie ir bus pagrindiniai startai, nes šį sezoną pasaulio čempionatas nevyksta.

### PER ŽINGSNĮ NUO PJONGČANGO

Gruodžio pradžioje T.Strolia buvo trumpam grįžęs į gimtinę, nes būtent čia ketino pradėti varžybų ant sniego sezoną. Tačiau Druskininkų „Snow“ arenoje turėjusios vykti Tarptautinės slidinėjimo federacijos (FIS) statusą turinčios lenktynės buvo nukeltos į pavasarį, nes nesusirinko pakankamai dalyvių.

T.Strolia teigimu, tai atspindi dabartinę slidinėjimo padėtį Lietuvoje. Aukštesnio lygio slidininkų ir taip nebuvo daug, jų dar sumažėjo po Pjongčango olimpinį žaidynių.

„Apie konkurenciją tarp lietuvių per varžybas negalvoju. Man svarbiausia – mano paties užimta vieta, rezultatas, technika. Nes tikiuosi ne tik patekti į olimpines žaidynes, bet ir pasiekti geresnių rezultatų. Vien dalyvavimas nėra svarbus. Nebūtų labai smagu, jei nuvažiuočiau ir nieko nepasiekčiau. Pirmas trisdešimtukas jau būtų smagu“, – prasitaria atletas.

T.Strolia liko per žingsnį nuo 2018 m. Pjongčango olimpinį žaidynių. Tačiau kelią į jas užkirto vyresnysis brolis Mantas, olimpiniam atrankos reitinge vos penkiašimtais FIS taškais pranokęs Tautvydą.

„Iki Pjongčango pritrūko vienos sekundės, – tašką į laiko vienetą paverčia jaunėlis ir prisimena: – Jausmas buvo įdomus. Norėjau nuvažiuoti į olimpines žaidynes, bet brolis mane aplenkė. Vadinas, jis buvo stipresnis, todėl man nebuvo verta vykti į žaidynes, nes nebūčiau ten pasiekęs daugiau nei Mantas.“

### ANT SLIDŽIŲ – VISA ŠEIMA

Pjongčango olimpinė atranka tikrą jausmų audrą kėlė slidininkų mamai, tuometei Lietuvos rinktinės vyriausiajai treneri Kazimierai Strolienei.



Tautvydas ir Mantas Strolia

„Buvo žiauriai sudėtinga situacija ir sunku, kai dėl kelialapio kovojo abu vaikai. Jie abu norėjo patekti į olimpines žaidynes. Tačiau sportas yra negailestingas, į jį reikia įdėti daug darbo. Siekdamas kelialapio į olimpines žaidynes Mantas įdėjo daugiau pastangų negu Tautvydas“, – yra sakiusi trejų olimpinį žaidynių dalyvė K.Strolienė.

Dveiose žaidynėse ji dalyvavo kaip biatlonininkė, vienoje – kaip slidininkė. Biatlonininkas buvo ir Tautvydo bei Manto tėvas Vytautas Strolia.

Ar augus tokioje šeimoje buvo galimybių netapti slidininku? „Buvo. Mama sportuoti nevertė. Aišku, anksti pastatė ant slidžių. Iš pradžių ir pats nelabai norėjau tapti slidininku. Išbandžiau daug įvairių dalykų, tarp jų – ir plaukimą, ir vaidybą. Bet grįžau prie slidinėjimo“, – sako T.Strolia.

Ne vienas Lietuvos slidininkas yra perėjęs į biatloną. Bet Tautvydas tokios galimybės rimtai nesvarsto. „Man sudarytos visos sąlygos treniruotis slidinėjimą Norvegijoje. Todėl jokių minčių apie permainas nėra. Be to, juk reikėtų mokytis šaudyti. O lietuviams ir taip sunkiai sekasi pataikyti“, – šypteli. Bet priduria: „Išties aš nuolat seku jų pasirodymus ir labai palaikau.“

### VISAS DĖMESYS SPORTUI

Praėjusiais metais studijas Lietuvos edukologijos universitete baigęs ir bakalauro diplomą įgijęs slidininkas darbo nesižvalgo: „Asociacija tiki manimi, skiria pinigų, padeda, kiek gali, todėl visas atsiduo du sportui.“

Pastaruoju metu jis net neturėjo laiko pratęsti ne vienerius metus kurtą vaizdo dienoraštį – „vlogą“. „Senokai tą dariau. Bet reikės užsiimti, papasakoti apie Norvegiją, parodyti visiems, kokios čia galimybės. Čia galima treniruotes derinti su mokslais. Taip daro ne vienas – yra sportininkų iš Estijos, JAV, Austrijos. Aišku, ne pati pigiausia šalis, bet slidininkams galimybės čia daug didesnės“, – tvirtina lietuvis.

Jis pastebėjo, kad Merokeryje galima įgyti slidinėjimo trenerio specialybę, bet kol kas pradėti naujų studijų neplanuoja: „Vėliau bus matyti. Smagu būtų padėti slidinėjimui Lietuvoje, pasisėmus žinių Norvegijoje.“

## GENAI

### ŠEIMA

Tautvydo Strolia mama ir ilgametė trenerė Kazimiera Strolienė – trejų olimpinį žaidynių dalyvė. 1992 m. Albervilyje ir 1994 m. Lillehammerje ji dalyvavo biatlono varžybose, o 1998 m. Nagane – slidinėjimo. Dvejų olimpinį žaidynių slidinėjimo varžybose dalyvavo ir Tautvydo brolis Mantas – 2010 m. Vankuveryje ir 2018 m. Pjongčango. Tautvydo ir Manto tėvas – buvęs vienas geriausių Lietuvos biatlonininkų Vytautas Strolia.

# IŠ SEIMO – Į VINGIO PARKĄ

## SEIMO KANCELIARIJOS FINANSŲ SKYRIAUS VEDĖJAS MARIUS ŽIŪKAS PO YPAČ SĖKMINGO PASAULIO ČEMPIONATO TOLIAU RENGIASI JAU KETVIRTOSIOMS OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

Alfredo Piazzi / nuotr.



Pasaulio čempionate Dohoje

Pekino, Londono ir Rio de Žaneiro olimpinė žaidynių dalyvis, 34-erių metų ėjikas Marius Žiūkas, besirengiantis jau ketvirtajai olimpiadai, tarp Lietuvos ėjikų yra vyriausias, bet 20 km distancijoje – pats greičiausias. Šiemet jam buvo ypač sėkmingas pasaulio čempionatas Dohoje, kur jis užėmė aukščiausią karjeroje vienuolitą vietą ir pasirodė geriausiai iš visų Lietuvos lengvaatlečių.

„Metai jėgų tikrai neprideda, bet atsiranda kitų pranašumų – daugiau proto, patirties. Vienų pranašumų įgyji, o kitų netenki. Atvejų yra visokių, vieni greitai eina sulaukę daugiau metų, o kiti būdami jauni“, – sako M.Žiūkas.

Sėkmingas pasirodymas pasaulio čempionate vilniečiui suteikė daug džiaugsmo, nes padarytas darbas nenuėjo veltui ir buvo teigiamai įvertintas. Kol kas Marius dar nėra įvykdęs gana aukšto (1 val. 21 min.) Tokijo olimpinė žaidynių normatyvo, bet daug vilčių sieja su reitingu.

Trijuose pasaulio čempionatuose dalyvavęs sportininkas yra įsitikinęs, kad neverta anksti plėšytis dėl normatyvo, verčiau rinktis kitą taktiką – stengtis įgyti kuo geresnę sportinę

formą prieš olimpinės žaidynės ir tada jį šturmuoti.

„Mano reitingo pozicija šiuo metu gana saugi, galiu koncentruotis jau į Tokiją, o ne į normatyvo vaikymąsi. Per olimpinės žaidynės 20 km distancijoje gali rungtyniauti 60 ėjikų, o aš reitinge kol kas esu 37-as“, – džiaugiasi Marius.

### NEPATIRS OLIMPINĖS DVASIOS

Trejų olimpinė žaidynių dalyvis M.Žiūkas apgailestauja, kad ėjikai, kaip ir maratonininkai, per olimpinės žaidynės rungtynias ne Tokijuje, o Sapore.

„Olimpinės žaidynės gali prarasti olimpinę dvasią, mes, ėjikai, jos nepatirsime. Kelios rungtys bus tarsi išplėtos iš olimpinio šurmulio, neteks gyventi olimpinėje kaimelyje – gali net nesuprasti, kur buvai: olimpinėse žaidynėse ar pasaulio, Europos taurės varžybose. Šimtu procentų dar neaišku, ar tomis dienomis, kai vyks sportinio ėjimo varžybos, vėsiau bus viename ar kitame mieste. Neabejojau, kad japonai tikrai gerai pasirengs olimpinėms žaidynėms, jos mano karjeroje būtų vienos įspūdingiausių. Tai, ko gero, bus mano paskutinė olimpiada“, – neslepia Marius.

Jam apmaudu ir dėl to, kad 20 km sportinio ėjimo rungties vėliau gali apskritai nebelikti. Nuo 2021-ųjų Tarptautinė lengvosios atletikos federacija planuoja imtis prieštarinai vertinamų reformų.

Paklaustas apie olimpinis planus Marius atsako, kad dar nėra šimtaprocentinės garantijos, jog jis iškovos kelialapį, nors tą padaryti turi nemažai galimybių.

„Svarbiausia – išvengti traumų, kad jos nekludytų rengtis olimpiadai. Jei gu pavyks, Tokijuje viskas bus gerai. Šis sezonas Lietuvos lengvaatlečiams buvo nepalankus ir gana skausmingas traumų atžvilgiu, todėl sau ir savo draugams linkėčiau jų išvengti“, – sako Marius.

### RENGIASI KELIONEI Į AUSTRALIJĄ

Šių metų pabaigoje ar kitų pradžioje Marius su Brigita Virbalyte-Dimšiene ir Tadu Šuškevičiumi, irgi dalyvaujantiais australų įgyvendinamame projekte, ketvirtą kartą vyks į šešių savaičių treniruočių stovyklą Kanberoje, o po to Adelaidėje dalyvaus Australijos ir Okeanijos sportinio ėjimo čempionate.

„Naujuosius metus galbūt sutiksiu lėktuve ar oro uoste. Tačiau dėl to neišgyvenu, man už naujametinę fiestą svarbiau nuvykti į Australiją“, – sako Marius.

Įgyta patirtis Australijoje M.Žiūkui ypač naudinga. 2018-aisiais per čempionatą Adelaidėje jis užėmė antrą vietą ir pasiekė geriausią karjeros rezultatą – 1 val. 20 min. 31 sek. Anksčiau savo rekordą Marius pagerino net 56 sek. „Niekada gyvenime nesitikėjau, kad galiau taip greitai eiti“, – šypteli sportininkas.

Sugrįžęs iš Australijos 2020-ųjų vasario antroje pusėje, jeigu bus gera sveikata ir nepatirs traumų, žada dalyvauti Lietuvos uždarytųjų patalpų čempionate ir eiti 5 km nuotolį.

20 km distancijoje Marius pradėjo rungtyniauti nuo 2004-ųjų, kai atsiveikino su jaunimo grupe ir ėmė kovoti su vyrais. Šiame nuotolyje jėgas išbandė jau daugiau nei 50 kartų.

Pasirodymas Adelaidėje, kaip ir pasaulio čempionatas Dohoje, kur teko rungtyniauti ypatingomis sąlygomis, bei įvykdytas pirmasis olimpinis normatyvas pačiam sportininkui – vieni įsimintiniausių startų per visą ilgą karjerą.

### PRADĖJO PRIENUOSE

Marius gimė ir augo Prienuose. Lankydamas trečią klasę kelis mėnesius žaidė futbolą. Tačiau po vasaros atostogų jau nenorėjo grįžti į žaliąją veją. Marius susidomėjo sportiniu ėjimu, kurį išbandyti pasiūlė lengvosios atletikos trenerė, praeityje buvusi ėjinkė, kandidatė į sporto meistrės Gražina Goštautaitė (tiesa, jos sportinė karjera buvo trumpa ir nutrūko vos devyniolikos).

1995-aisiais, baigusi Kūno kultūros akademiją bei pradėjusi dirbti Prienuose, ji mokyklose ieškojo būsimų ėjinkų. Po metų lankyti sportinio ėjimo pratybas pakvietė vienos mokyklos šeštą klasę, kurioje mokėsi ir Marius.

„Gal jis iš tų vaikų nebuvo pats geriausias, bet iš kitų išsiskyrė tuo, kad ėjimu susižavėjo iš karto – nepabūgo, kad ši rungtis reikalauja ypatingos kantrybės, ištvermės ir užsispyrimo“, – prisimena G.Goštautaitė.

Dvidešimt metų Prienuose dirbusi trenerė savo auklėtiniui skiria kuo gražiausius žodžius: jis protingas, Vilniaus universitete studijavo ekonomiką, sąžiningas, tvarkingas, nuoširdus, dar nėra sukūręs šeimos ir savo gyvenimą aukoja sportiniam ėjimui.

„Nors Marius gana greitas, jam priklauso vos vienas Lietuvos uždaryjū patalpų rekordas – 3 km nuotolio. Pagerinti Lietuvos sportinio ėjimo rekordus sudėtinga, jie labai aukšti ir pasiekti dar Valdo Kazlausko bei Viktoro Meškausko sportavimo laikais. O 50 km nuotolio Marius niekada gyvenime nėra ėjęs, gal kada savo karjeros pabaigoje ir sugalvos jį išbandyti“, – svarsto G.Goštautaitė.

Trenerė atskleidžia, kad abu su ėjiku labai prisirišo vienas prie kito ir dabar ji nekantriai laukia, kada Marius vėl vyks į olimpines žaidynes, į kurias ir ji pirmą kartą norėtų nuvažiuoti.

„Trenerei nebuvo sunku mus sudominti šia lengvosios atletikos rungtimi. Buvau užsispyręs, turėjau savo tikslų, kuriuos trūks plyš siekiau įgyvendinti. Galėjau ir bėgioti, bet kultivuoti technines rungtis Prienuose



M.Žiūkas ir trenerė G.Goštautaitė

buvo sudėtinga. Neturėjome stadiono, sportinio inventoriaus, nebuvo kur treniruotis žiemą. Sportinis ėjimas man labiausiai tiko“, – į pačią pradžią mintimis grįžta Marius.

### ATOSTOGŲ SĄSKAITA

Su savo pirmąja trenere, dabar 46-erių G.Goštautaitė sportininkas nesisiskiria iki šių dienų. Tik dabar trenerė ketvirtus metus gyvena gimtojoje Jonavoje ir treniuoja vaikus, o Marius apsistojęs Vilniuje ir dirba Seimo kanceliarijos Finansų skyriuje. Nuo praėjusių metų liepos mėnesio jis tapo šio skyriaus vedėju.

„Darbą su ėjimu suderinti nėra lengva, bet labai norint – įmanoma. Dieną dirbu, o vakarais treniuojuosi. Į stovyklas važiuoju atostogų sąskaita, kito kelio nėra. Šiomet mano rezultatai geri, pernai prasčiau sekėsi“, – sako Marius.

Seime geriausias Lietuvos 20 km nuotolio ėjikas – vienintelis aktyviai besitreniruojantis olimpietis. Seimo kanceliarijos darbuotojai Marių išlydi į olimpines žaidynes ar kitas svarbias varžybas ir jį sutinka. Šiomet skyriaus vedėjas buvo gražiai pagerbtas, kai grįžo iš pasaulio čempionato Katarė.

„Kai grįžtu iš svarbių varžybų, būnu maloniai nustebintas, kad manęs nepamiršta kolegės“, – sako Marius.

### TRENIUOJASI GIMTINĖJE IR VINGIO PARKE

Kiekvieną savaitgalį Marius važinėja

treniruotis į Prienus, į kuriuos iš Jonavos, savo mašina įveikdama po 70 km, atvyksta ir jo trenerė. Mariaus nėra jos grupėje, bet olimpietis priklauso trenerės 2004 m. įkurtam Prienų sporto klubui „Einis“.

Kol žemė nepasikloja sniegu, trejų olimpinių žaidynių dalyvis kilometrų skaičiuoja tarp Birštono ir Prienų esančiuose dviračių takuose. O Vilniuje po darbo vakarais prakitą lieja vienas Vingio parke, nes treniuotis su B.Virbalyte-Dimšiene ir T.Šuškevičiumi neturi galimybių, nesutampa jų užimtumo grafikai. Kartu pasitreniuoti namie jiems retai pavyksta.

Per pratybas Marius kiekvieną dieną vidutiniškai įveikia po 20–22 km. Išvykus į treniuočių stovyklas kilometrų būna ir daugiau. „Vingio parke treniuojuosi ištisus metus. Tačiau kartais žvarba pakoreguoja treniuotes ir tada kilometrų skaičiuoju lengvosios atletikos manieže. Bet jame būnu retas svečias, nes pas mus palankios sąlygos treniuotis Vingio parke. Per sezoną į maniežą nueinu gal tik penkis šešis kartus“, – greitai suskačiuoja ėjikas.

Treniuotės treniuotėmis, tačiau yra ir laisvalaikis. Marius domisi visomis sporto šakomis, todėl jų varžybas dažnai žiūri per televiziją. Vienas jo pomėgių – tenisas, kurį įvairiu metu laiku su draugais žaidžia lauke arba uždaruose kortuose.



# 100

JUBILIEJUS

Alytuje lapkričio 23 d. buvo paminėtas Lietuvos sportinio ėjimo šimto metų jubiliejus. Miesto teatre susirinko visas mūsų šalies ėjimo elitas: sportininkai, treneriai, teisėjai, varžybų organizatoriai. Buvo pristatyta socialinių mokslų daktaro, leidinio „Lietuvos ėjikas“ vyr. redaktoriaus Juozo Genevičiaus 685 psl. knyga „Šimtmečio žingsniai“, kurioje apžvelgta 1919–2019 m. Lietuvos sportinio ėjimo raida. Knyga unikali tuo, kad joje išnagrinėta ir apibendrinta vienos rungties šimtmečio istorija. Per visą istoriją ėjimą kultivavo šeši profesoriai, du ėjikai darbo vakarais prakitą lieja daug viceministras, buvo nemažai aukštųjų mokyklų katedrų vedėjų, mokslo daktarų. Jubiliejus proga sveikinimą ėjinkams atsiuntė Seimo pirmininkas Viktoras Prancietis, prie šios sporto šakos daug prisidėjusiems asmenims buvo įteikti Seimo, Lietuvos tautinio olimpinio komiteto, Lietuvos lengvosios atletikos federacijos, Lietuvos sportinio ėjimo asociacijos apdovanojimai.

# GERAIS DARBAIS GRĮSTAS KELIAS

**NUO ŠEŠERIŲ METŲ SPORTUOJANTI RAIMUNDO SARGŪNO SPORTO GIMNAZIJOS ABITURIENTĖ LAURA SAMULIONYTĖ JAU VAIKYSTĖJE SVAJOJO TAPTI IRKLUOTOJA. BET PRIARTĖTI PRIE SVAJONĖS ASTUONIOLIKMETEI PAVYKO TIK IŠ JONIŠKIO PERSIKĖLUS Į PANEVŽĮ.**

**MARIUS GRINBERGAS**

Sportinis irklavimas Lauros gyvenime atsirado tik pernai, kai ji pirmą kartą įlipo į kanoją. Virto. Vėl lipo. Ir taip daugybę kartų, kol galiausiai išmoko išsilaikyti greitame, bet ne visiems sutramdomame laivelyje. L.Samulionytei siekti tikslo, virsti, vėl atsikelti – tikrai ne naujiena.

Po dešimties metų stalo teniso treniruočių gimtajame Joniškyje jaunoji sportininkė nutarė išbandyti jėgas kitur ir persikėlė į Šiaulius, kur treniravosi su stipriausiomis šalies imtynininkėmis. Tačiau beprasidedančią rimtesnę karjerą ant imtynių kilimo sustabdė sunki trauma. Po jos teko atsakyti šio sporto.

Po pusmetį trukusio gydymo ir reabilitacijos vėl atsistojusi ant kojų Laura pasuko dar toliau nuo namų, bet arčiau svajonės – į Panevėžį, kuriai prisijungė prie trenerio Vytauto Vaičiūnio irklavimo klubo ir pradėjo mokslus sporto gimnazijoje.

„Aš visą gyvenimą svajoju tapti irkluotoja. Tačiau Joniškyje tam nebuvo galimybių. Todėl svajonės link pradėjau eiti kiek pavėluotai. Bet tai darau jau antrus metus ir visiškai nesigailiu. Tai unikalus sportas, čia aplinkui nuolat gamta, besikeičiantys metų laikai. *Kaifas*“, – džiaugėsi kanojininkė, dažnai bandanti jėgas ir bėgimo varžybose.

Stalo tenisas, imtynės, kanojų irklavimas. Visiškai skirtingos sporto šakos. Ką davė kiekviena jų?

„Iš stalo teniso trenerio Romualdo Franckaičio išmokau kantrybės, pagarbos priešininkui ir niekada jokių atveju neatsukti nugaros. Imtynės išmokė užsispyrimo – jei nepavyko, stotis ir bandyti dar kartą. O irklavime visko tiek, kad vienu sakiniu neįmanoma apsaityti“, – prisipažino L.Samulionytė, irkluojanti ir vienvietę, ir dvivietę kanoją.



L.Samulionytė tikisi tęsti kanojininkės karjerą

Vytauto Vaičiūnio nuotr.

Bet svarbiausią dalyką, kurio neįmanoma išmokyti jokiose treniruotėse, Laurai įskiepijo mama – daryti gerus darbus. „Ji atskleidė šią mano savybę. Jei turime kažkiek gėrio savyje, turime juo dalytis. Jei turi gerą širdį, privalai šiek tiek jos atiduoti“, – įsitikinusi jaunoji sportininkė.

Todėl jau ne vienerius metus ji dalijasi gėriu su visais – sunkiai sergančiais vaikais, vienišais seneliais, negandų užkluptais žmonėmis. Prieš porą metų Laura kirpėjų paprašė nukirpti daugiau nei metro ilgio plaukus, nes jų reikėjo perukui pagaminti ir atiduoti onkologine liga sergančiai vienuolikametei. Pradėjusi bendrauti su vėžiu sergančiais vaikais L.Samulionytė tapo Rimanto Kaukėno fondo atstove. Be to, ji dalyvauja įvairiose socialinėse akcijose, padeda organizuoti renginius senjorams, jos iniciatyva Joniškyje vyksta senolių ir jaunimo susitikimai.

Vienas Lauros geras darbas, galbūt net išgelbėjęs gyvybę, neliko nepastebėtas ir Lietuvos kilnaus sportinio elgesio komiteto.

Šiemet per Alytuje vykusį pusmaratonių pamačiusi trasoje sustojusią, krūtinės sritį spaudžiančią moterį ir supratusi, kad ši negaluoja, L.Samulionytė bėgikę apkabino ir kelis šimtus metrų lydėjo iki artimiausio vandens punkto,

kur jai buvo suteikta reikiama pagalba. Vėliau abi susitiko prie finišo – moteris, kuriai padėjo Laura, atspūė, atsigavo ir baigė distanciją.

Už šį poelgį L.Samulionytei gruodžio 5 d. Lietuvos tautiniame olimpiame komitete per čia vykusius 2019 m. Lietuvos „Fair play“ apdovanojimus buvo įteiktas prizas „Jaunasis sportininkas – pavyzdys bendraamžiams“.

Su moterimi, kuriai ištiesė pagalbos ranką, Laura vėliau ne kartą buvo susitikusi ir kituose bėgimuose. „Visą laiką pasisveikiname, apsikabiname. Geriausia dovana, kad susitikusios galime nusišypsoti ir paklausti: kaip gyveni? Palinkėti sėkmės. Labai svarbus vidinis ryšys su žmogumi. Kai jauti, kad jis nepaviršutiniškai šneka“, – tikino irkluotoja.

Vienus gerus darbus ji planuoja iš anksto, o kiti, tokie kaip nutikimas pusmaratonio trasoje, įvyksta spontaniškai. „Kartais tai, ką planuoji, nepavyksta. O kažką padaryti ekspromtu net įdomiau, nes nežinai, ko tikėtis, ko laukti“, – atviravo L.Samulionytė.

Savo ateitį sportininkė planuoja iš anksto. Baigusi gimnaziją ketina persikelti į Kauną, studijuoti ir tęsti kanojininkės karjerą treniruojama Lietuvos rinktinės trenerio Egidijaus Gusto.



# NEŠĖKMĖS GRŪDINO

## TOKIJO OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ KANDIDATAS PENKIAKOVININKAS DOVYDAS VAIVADA – APIE GALIMYBES PATEKTI Į OLIMPIADĄ, ĮDOMŲ KARJEROS POSŪKĮ IR BŪSIMAS VESTUVES.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

Lietuvos kariuomenės krašto apsaugos savanoris 22-ejų kaunietis Dovydas Vaivada sako, kad labai nusimintų, jeigu nepatektų į Tokijo olimpinės žaidynes. Bet yra optimistas ir viliasi, kad taip nenutiks.

„Jeigu nepasisėks, su sportu tikrai neatsisveikinsiu ir savo didžiausios svajonės sieksiu iki Paryžiaus olimpiados. Šiuo metu olimpiniam reitinge užimu aukštą penktą poziciją, o Tokijuje rungtyniaus 36 atletai. Šiomet vykau į visas varžybas, kuriose buvo kovojama dėl taškų, bet nedalyvavo daug pajėgių atletų. Todėl pagrindinė kova dėl kelialapių prasidės kitąmet.

Šiomet olimpiniai kelialapiai buvo išdalyti per Europos ir pasaulio čempionatus, o kitąmet viską lems keturi Pasaulio taurės etapai, kurių pirmasis vyks vasarį Egipte, ir finalas Pietų Korėjoje. Svarbus bus ir pasaulio čempionatas Kinijoje. Reikės surinkti kuo daugiau taškų. Jau sausio pabaigoje dalyvausiu turnyre Budapešte, kur irgi bus kovojama dėl olimpinės taškų“, – paaiškina D.Vaivada.

Trenerio Henriko Eismonto auklėtiniai šie metai buvo sėkmingi: per Europos jaunimo (iki 24 m.) čempionatą Džonkuve (Lenkija) asmeninėje įskaitoje jis buvo antras, o mišrių estafečių varžybose su Aurelija Tamašauskaite pelnė bronzą.

### Kiek metų laukei šios įspūdingos akimirkos?

Pastarąjį kartą buvau laimėjęs medalį prieš penkerius metus. Šiometiniai apdovanojimai man suteikė daug motyvacijos kovoti dėl Tokijo olimpinio kelialapio. Lenkijoje turėjau galimybių tapti čempionu, bet įveikdamas paskutinį bėgimo distancijos ratą pritrūkau jėgų.

### Ar prisimeni, kada tapai penkiakovininku?

Kai lankiau darželį, plaukiojau baseine. Su plaukimu nesiskyriau ir besimokydamas Jono ir Petro Vileišių vidurinėje mokykloje bei perėjęs į Jono Basanavičiaus gimnaziją. Plaukimą lankiau aštuonerius metus.



D.Vaivada

Alfredas Pliadžio nuotr.

Man atrodo, kad dalyvaudamas Lietuvos jaunučių žaidynių dvikovės (100 m plaukimas ir 1000 m bėgimas) varžybose, kurias pavyko laimėti, sulaukiau trenerio Henriko Eismonto pasiūlymo lankyti penkiakovės pratybas. Vienu metu lankiau ir plaukimo, ir penkiakovės treniruotes, kol galop būdamas dvylikos apsisprendžiau, kad mano pašaukimas – šiuolaikinė penkiakovė.

### Sužibėjai 2014-aisiais Nandzinge, kai per antrąsias olimpinės jaunimo žaidynes laimėjai bronzą, dukart tapai Europos jaunių (iki 19 m.) vicečempionu. Bet vėliau tarsi užgesai.

Net nežinau, kas nutiko. Netgi buvo kilęs noras mesti sportuoti. Pradėjau mokytis Lietuvos sporto universitete, buvo sunku derinti mokslą su sportu. Tada nepasisėkė vienos, antros varžybos. Po poros metų vėl pradėjo sektis. Nesėkmės ir pralaimėjimai užgrūdino.

### Ar ir toliau studijuoji Lietuvos sporto universitete?

Ne, LSU mokiausi vos metus. Pamačiau, kad ne ten patekau, trenerio darbas manęs nevilioja. Dabar esu antrame Kauno kolegijos kurse ir studijuojau dantų technologiją, siekiu dantų techniko diplomo.

### Šiomet trečią kartą iš eilės tapai

### Lietuvos čempionu. Tiesa, nedalyvavo Justinas Kinderis. Kaip vertini savo pergales?

Lietuvos čempionatai rengiami jau baigiantis sezonui, ne visi stipriausi juose dalyvauja. Tačiau nenoriu nuvertinti čempiono medalių, kurie man brangūs. Džiaugiuosi, kad Lietuvos vyrų šiuolaikinės penkiakovės lyderį J.Kinderį man pavyko aplenkti jau du kartus.

### Kurios tavo rungtys stipriausios?

Plaukimas ir fechtavimas, o sunkiausias – bėgimas ir šaudymas. Šiomet jojimo rungtyje dažniausiai patirdavau nesėkmių. Man padeda tobulėti puikus jojimo treneris Romas Jakutis. Treniruotes lankau keliose vietose: manieže, „Vilijos“ baseine, Kauno technologijos universiteto Vaižganto progimnazijoje. Treniruojusi vienas, o tai nėra lengva, ypač kai reikia bėgti, nes nėra su kuo lenktyniauti.

### Ar 2020-ieji bus didelių išbandymų metai?

Tikrai taip. Pokyčių turėtų įvykti ir mano asmeniniame gyvenime. Gyvenu su sužadėtine, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto trečiame kurse farmaciją studijuojančia ir privačioje klinikoje dirbančia Vilte. Planuojame vestuves.

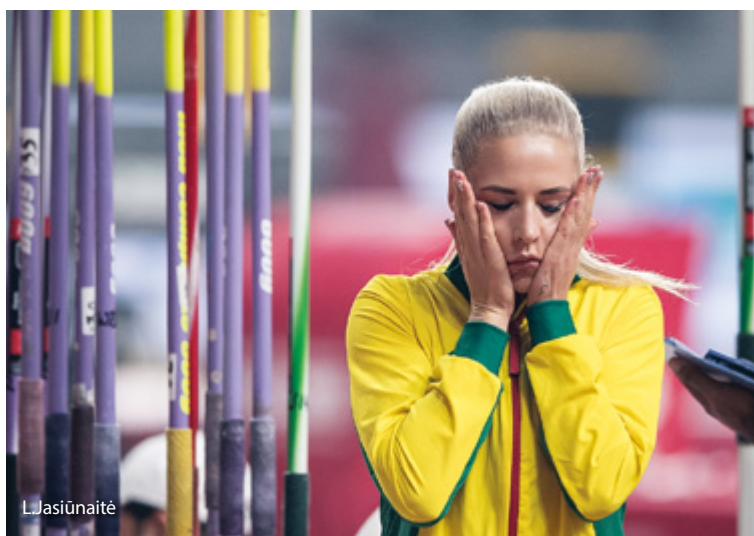
”  
TRENIRUOJUOSI VIENAS, O TAI NĖRA LENGVA, YPAČ KAI REIKIA BĖGTI, NES NĖRA SU KUO LENKTYNIAUTI.

# REALISTAMS SEKASI GERIAU

**„KAIP VAIKAS SALDAINIŲ PARDUOTUVĖJE – TURI PARAGAUTI TIEK, KAD PASIMĖGAUTUM, BET NEPRISIVALGYTI PER DAUG, KAD NESUBLOGUOTUM“, – TAIP VIENĄ ATLETĄ CITUOJA AMERIKIETIS SPORTO PSICHOLOGAS DANIELIS GOULDAS. PANAŠIŲ ĮSPŪDŽIŲ GALI PATEIKTI KIEKVIENAS SPORTININKAS, DALYVAVĘS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE, NES TAI – YPATINGA PATIRTIS.**

LINA VAISEITAITĖ

Alfredo Piazzi'o nuotr.



L. Jasiūnaitė

Nors olimpinėse žaidynėse varžybos rengiamos pagal sportininkams įprastus tarptautinių federacijų standartus, šis kas ketveri metai vykstantis ir daugelį sporto šakų suvienijantis renginys suburia geriausias atletus bei sukuria nepakartojamą įtampos ir azarto atmosferą.

Žaidynes stebi milijonai žiūrovų stadionuose ir kitapus televizijos ekranų, nušviečia tūkstančiai žiniasklaidos atstovų. Didelė tikimybė, kad net kaimynas, kuris nelabai domisi sportu, žiūrės ir komentuos sportininkų pasirodymą, o pakeleivis lėktuve būtinai paklaus: „Kaip tau olimpinės žaidynės?“

Taigi sportininkams nuolat kyla klausimas, kaip pasiruošti šiai unikaliai ir intensyviai patirčiai, kad žaidynėse pasiekti rezultatai atspindėtų tikrąsias galimybes. Vis daugiau atletų atsakymų į šį klausimą ieško domėdamiesi sporto psichologija. O kokių psichologinio pasirengimo gairių pateikia šios srities specialistai?

Visų pirma pažvelkime į situacijas, su

kuriomis tenka susidurti sportininkams (ir kitiems dalyviams) žaidynių metu:

\* spaudimas bei įtampa, kuriuos sukelia paties sportininko lūkesčiai bei tikslai, treneriai, žiniasklaida, tėvai ar kiti šeimos nariai, geras varžovų pasirodymas arba prastas paties atleto startas per treniruotes ar ankstesnes olimpinės varžybas, baimė nepakartoti ankstesnių žaidynių sėkmės arba priešingai – vėl patirti nesėkmę;

\* su sportiniu pasirodymu susiję nesklandumai, tokie kaip sunkumas sutelkti dėmesį per treniruotes ar varžybas, smulki trauma arba negalavimas, nesąžiningi teisėjų sprendimai;

\* prisitaikymas prie naujos aplinkos, dažnai apimantis adaptaciją prie kitos laiko ar klimato juostos, dienvartinės pokyčius, kultūrinius skirtumus, maisto pasikeitimą, jo gausą ir įvairovę (gali būti ypatingas stresas tiems sportininkams, kurių dieta dėl kokių nors priežasčių ribota, pavyzdžiui, jei prieš varžybas reikia numesti svorio), taip pat nepažįstamos

sporto bazės, jeigu neteko dalyvauti bandomosiose varžybose, ar tai, kad dėl valstybėms taikomų akreditacijų kvotų nėra šalia trenerio;

\* konfliktai tarp sportininkų ir komandos draugų, jų trenerių, kito aptarnaujančio personalo, nepasitikėjimas trenerio ar kito personalo sprendimais;

\* netikėti įvykiai, kurie, kaip ir problemos, yra beveik neišvengiami: net ir pats geriausias planas žaidynėse gali užstrigti, jei netyčia neatvažiuos reikiamas autobusas ar skalbykloje dings varžybų apranga;

\* įvairūs pašaliniai dirgikliai, tokie kaip žaidynių atidarymo ceremonija, į žaidynes atvykę šeimos nariai, gyvenimas olimpiniam kaimelyje: čia siūlomos pramogos, nuolat šmėžuojantys žurnalistai ir gerbėjai, žiniasklaidos kabinamos etiketės, varžybų laukimas, mėginių ėmimas dopingo testams atlikti (nuo ankstaus ryto iki vėlyvo vakaro), priverstinis kambario dalijimasis su kitais sportininkais (vieni knarkia, kiti mėgsta garsiai klausytis muzikos, tretį linkę išmėtyti savo daiktus ir taip mažoje erdvėje, o ketvirtus erzina visi šie išvardyti dalykai), nesutampantys tvarkaraščiai, dėl kurių vieni dar tik pradeda dalyvauti varžybose, o kiti jas jau būna pabaigę;

\* problemos, atsineštos iš už olimpinio kaimelio tvoros: namie paliktos finansinės bėdos, nelaimingas atsitikimas šeimoje, santuokos ar santykių krizės ir pan.;

\* klinikiniai simptomai, išryškėję įtampos fone: stiprus nerimas, traumos baimė, nemiga, įkyrios mintys, depresija, valgymo sutrikimai ar piktnaudžiavimas alkoholiu. Antrosios savaitės liūdesys – taip sporto psichologai apibūdina būseną, aplankančią po pirmosios savaitės kaimelyje. Šiai

būsenai būdingas namų ilgesys ir dirglumas.

Greta išvardytų situacijų reikia nepamiršti ir tų, kurios kyla prieš ar po žaidynių, pavyzdžiui, įtampa dėl dalyvavimo atrankoje, trauma, geras pagrindinių varžovų pasirodymas, organizaciniai ar finansiniai pasirengimo nesklaidumai, įprastinio gyvenimo pasikeitimai po žaidynių, nepriklausomai nuo jose pasiektų rezultatų. Be to, vis labiau pripažįstama, kad norint gerai pasirengti žaidynėms reikia akcentuoti ne tik su sportu susijusius įgūdžius. Į sportininką žvelgiama kaip į asmenybę, kuriai sportas – viena iš gyvenimo sričių, o bet kurioje srityje kilę nesklaidumai (tarkime, polinkis į depresiją, nerimastingumas ir t.t.) turi įtakos pasirodymui, taigi juos reikia įsivardyti ir spręsti.

Kaip tai padaryti? Pasak sporto psichologų, pati veiksmingiausia psichologinio pasirengimo forma – nuolatinis ilgalaikis bendravimas su sporto psichologu, kuris, kai tik yra galimybė, lydi į treniruočių stovyklas ir varžybas. Taip užtikrinamas pasitikėjimas vienas kitu, priprantama prie psichologo buvimo, randami veiksmingiausi poveikio metodai, o sportininkas įvaldo reikalingus įgūdžius.

Vis dėlto reikia pripažinti, jog labai dažnai nepakanka žmogiškųjų išteklių, kad kiekvienas kandidatas į olimpinę žaidynę, jo treneris ar bet kuris kitas komandos žmogus galėtų gauti individualias konsultacijas, o specialistas juos lydėtų į visas varžybas. Todėl sporto psichologai siūlo kitų paramos priemonių – parengtų brošiūrų, spausdintų vadovų, mokomųjų vaizdo ir garso įrašų.

Bene populiariausia ir veiksmingiausia forma, norint pasiekti kuo daugiau sportininkų ar juos rengiančios komandos narių, – paskaitos bei seminarai.

Štai Seanas McCannas, JAV sporto psichologas, padėjęs daugeliui sportininkų pasirengti žaidynėms, pasakoja, kad vienas sėkmingiausių JAV olimpinio komiteto įgyvendinamų atletų psichologinio rengimo žaidynėms projektų – kasmetinė stovykla, į kurią kviečiami geriausi šalies sportininkai. Šios dienos skiriamos komandai formuoti, patirtimi dalytis, problemoms spręsti, motyvacijai didinti, diskusijoms – susitelkiama į sunkumus bei iššūkius, su kuriais galima susidurti olimpinėse žaidynėse. Senbuviai pasakoja jauniems sportininkams, kokių iššūkių patyrė



A.Palšytė

dalyvaudami olimpiadoje, dalydamiesi patirtimi sportininkai pajunta bendrumo jausmą ir suvokia, kad visi susiduria su panašiais sunkumais.

Kitas svarbus aspektas – turinys, tai yra filosofija ir metodai, kuriais siekiama psichologinio rengimo tikslų. Pavyzdžiui, prieš keliolika metų viena pagrindinių psichologinio rengimo varžyboms kryptių buvo vadinamasis psichologinių įgūdžių ugdymas, apimantis tikslų išsikėlimą, vidinę kalbą, vizualizaciją, atsipalaidavimą, dėmesio sutelkimo technikas. Ir nors šis metodas niekur nedingo, jis pastaraisiais metais papildomas (neuro) biologiniu grįžtamoju ryšiu. Be to, sporto psichologijoje sparčiai populiarėja vadinamieji įsisaugonintu dėmesingumu (angl. „mindfulness“) grįsti metodai. Jie remiasi keliais principais (ir atitinkamai įgūdžiais), kurie ugdo psichologinį lankstumą – gebėjimą sklandžiai prisitaikyti prie įvairių stresinių situacijų. Tai nėra greitosis pagalbos metodas nutikus krizinei situacijai, kai sportininkas neturi reikiamų įgūdžių, bet labai tinka ilgalaikiam psichologiniam pasirengimui sustiprinti.

### Metodai, padedantys stiprinti ilgalaikį psichologinį pasirengimą

\* Įsivardyti savo vertybes: kas man svarbu? Koks sportininkas noriu būti olimpinėse žaidynėse? Tai gan asmeniškai klausimai, tačiau nuoširdus atsakymas gali pagelbėti patekus į sudėtingą padėtį, pavyzdžiui, jei reikia apsispręsti, ar dalyvauti olimpinėse žaidynių atidarymo ceremonijoje, nors po dienos ar dviejų laukia startas. Jeigu atleto vertybė – jaustis sportininku, kuris dėl savo tikslų padarė viską, ką galėjo, jis greičiausiai rinksis

stebėti atidarymo iškilmes per televiziją, nes žino, kad ši ceremonija – įspūdingas reginys, bet sportininkams jis reiškia 4–5 valandas trunkantį ir sekinantį laukimą, mat tiek laiko atletai praleidžia stovėdami ar sėdėdami ceremonijos užkulisuose. Visai kitokį sprendimą priims sportininkas, kurio vertybė pasimėgauti ypatinga žaidynių atmosfera, nes jau pats patekimas – jo svajonės išsipildymas.

- Pratimas, padėsiantis įsisaugoninti vertybes: įsivaizduokite, kad nukeliaujate į netolimą ateitį ir skaitote straipsnį apie savo dalyvavimą olimpinėse žaidynėse. Kokiomis savybėmis pasižymintį sportininku norėtumėte tame straipsnyje būti?

\* Įsipareigoti rinktis elgesį, kuris veda ilgalaikių tikslų/vertybių įgyvendinimo link (o ne stengtis kuo greičiau pašalinti nepatogumą). Remiantis savo vertybėmis, kiekvienai aptariamai sudėtingai situacijai, kiekvienam išsikeltam tikslui pasiekti numatomas veiksmų planas ir sau įsipareigojama to plano laikytis (žinoma, nesibaigiant lankstumo, jei tik tai padeda siekti tikslo ar puoselėjamų vertybių). Pavyzdžiui, žaidynėse neabejotinai kils problemų ir netikėtumų. Geriausiai su tuo susitvarko ne tie sportininkai, kurie optimistiškai tiki, jog viskas vyks sklandžiai, o tie, kurie žino, kad bus nesklaidumų, bet viduje pasižada sau priminti, kokie svarbiausi jų tikslai. Johanas Ekengrenas, dirbęs su Švedijos vyrų rankinio komanda, pasakojo, kad po varginančios kelionės atvykę į Rio olimpinį kaimelį sportininkai pasijuto priblokšti pamatyto vaizdo: kambariuose trūko baldų, vonioje iš vamzdžių tekėjo vanduo, teko kraustyti vidury nakties. Tačiau



”  
**VIS LABIAU  
PRIPAŽĪSTAMA,  
KAD NORINT  
GERAI  
PASIRENGTI  
ŽAIDYNĖMS  
REIKIA  
AKCENTUOTI  
NE TIK SU  
SPORTU  
SUSIJUSIUS  
ĮGŪDŽIUS.**

**LINA VAISEITAITĖ**



A.Gudžius

pasakę sau „Taigi čia Rio!“, komandos nariai grąžino dėmesį prie savo išankstinio plano ir tikslų.

- Pratimas elgesio įsipareigojimui sutvirtinti: įsivardykite potencialiai sudėtingą situaciją žaidynėse. Pagalvokite, kaip elgtumėtės šiai situacijai tapus tikrove, jeigu jaustumėtės idealiai, tai yra nebūtų jokių trukdžių?

\* Išmokti į save pažvelgti iš šalies, tai yra ugdyti įsisažymėjimą, ką šiuo metu darome ar išgyvename (pavyzdžiui, ar šiuo metu įsisažymėjote tai, kad skaitote šį tekstą? Ar skaitote dėmesingai?). Toks suvokimas svarbus, kai apima stiprus nerimas ar abejonės. Kad ir kaip atrodytų paprasta, tačiau įsivardijimas „šiuo metu man kyla nerimas“ arba „šiuo metu aš jaučiu baimę, kad galiu prastai pasirodyti ir nepatekti į žaidynes“, sumažina išgyvenimo intensyvumą (emocijos nenuneša tolyn ir lieka resursų galvoti, kaip spręsti situaciją). Pavyzdžiui, jeigu sportininkas mano, kad jam geriau sekasi pirmieji bėgimo metrai, nes artėdamas prie finišo jis negali spurtuoti, bet pamato, kad labai atsiliko nuo varžovų, distancijos viduryje gali nustoti stengtis. Tačiau gebėdamas įsivardyti „man kyla mintis, kad viskas prarasta“, ir suvokdamas, jog tai tik viena iš galimų minčių, galbūt mėgins spurtuoti prieš finišą.

- Pratimas, padėsiantis ugdyti įgūdį pažvelgti į save iš šalies: bet kurios veiklos metu įsisažymėjinkite ir įsivardykite, ką darote: „Aš stoviu... sėdžiu.... galvoju.... vertinu.... teisiu.... sprendžiu...“

\* Mokyti neprisiršti prie minčių ir išgyvenimų, tai yra stiprinti suvokimą, kad kiekvieną akimirką mums kyla daugybė minčių, emocijų ar jausmų. Tačiau tai tėra subjektyvi vidinė, o ne išorinė tikrovė. Jei pagavote save galvojant „Štai ir autobusas vėluoja, tai blogas ženklas, man nepavyks gerai sudalyvauti“, tiktų įsisažymėjinti, kad tai tik kilusi mintis. Jei sportininkas laikysis numatyto plano, tikėtina, kad pasirodymas atitiks pasirengimo lygį.

- Pratimas, padėsiantis paleisti įkyrias mintis: užsirašykite trukdančią mintį ir pažaiskite su ja, pavyzdžiui, padainuokite ją pagal kelias žinomas melodijas. Stebėkite, kaip keičiasi jūsų santykis su šia mintimi: ar ji vis dar taip pat trukdo? Ar vis dar tiek pat ją tikite?

\* Mokyti priimti patirtį tokią, kokia ji yra: jeigu jaudinamės, tai ir leiskime jauduliui klibėti, nesistenkime jo kuo greičiau nusikratyti. Tai vienas sunkiausių įgūdžių, nes nuo mažens esame mokomi neverkti, nesijaudinti, nebijoti. Deja, šie išgyvenimai yra neišvengiami, ir kuo labiau su jais kovojame, tuo jie stipresni. Priėmimas nereiškia pasidavimo. Greičiau tai perėjimas nuo „Labai jaudinuosi... man reikia nusiraminti, kad galėčiau siekti savo tikslų“ prie „Labai jaudinuosi IR turiu siekti savo tikslų“. Per Londono žaidynių vyrų badmintono dvejetų pusfinalio mačą, vykusį tarp Pietų Korėjos ir Danijos sportininkų, danas trečioje partijoje, rezultatui esant 20:21, atliko padavimą drebančiomis rankomis (jis tikrai jaudinosi!), bet tašką laimėjo ir į finalą pateko danai.

- Pratimas, padėsiantis priimti bet kokią patirtį: išsirinkite kokį nors objektą ir jį aprašykite, vengdami vertinimų „gražus/negražus“, „patinka/nepatinka“ ir pan. Aprašykite jo spalvą, formą, tekstūrą, šesėlius ir t.t.

\* Būti čia ir dabar, kad mintys ir dėmesys būtų ten, kur ir kūnas, – tai bene svarbiausias įgūdis, dažnai pereinantis į vadinamąją įkvėpimo būseną, kai tarsi be pastangų pavyksta atlikti sudėtingiausius veiksmus ir netrukdo jokie pašaliniai dirgikliai. Atrodytų, kas čia ypatingo, bet pagalvokite, kaip dažnai jūsų kūnas daro automatinus veiksmus (vairuoja, valgo, bėga), o mintyse tuo metu dėliojasi aibė kitų dalykų (ką reikės nuveikti po treniruotės, kaip pagerinti šuolio techniką, ar rytoj bus tinkamas oras treniruotei). Nors kai kuriais atvejais (pavyzdžiui, ištvėrėms sporto šakų atstovams) tokios strategijos pasiteisina, vis dėlto veiksmingiau nukreipti dėmesį į tai, kas tiesiogiai susiję su atliekama užduotimi.

- Pratimas buvimui „čia ir dabar“ ugdyti: tris minutes stebėkite savo kvėpavimą. Ne galvokite apie tai, kaip kvėpuojate, o jauskite ir įsisažymėjinkite, kaip įkvepiate ir iškvepiate.

*Šiame straipsnyje pateikta informacija tikrai neužtikrins gero psichologinio pasirengimo žaidynėms ar bet kurioms kitoms varžyboms. Vis dėlto galbūt rasite kelias reikšmingas įžvalgas, kurios paskatins domėtis toliau.*

# ARČIAUSIAI KŪNO – TATUIRUOTĖ

**TAI NE PAPUOŠALAS AR KALĖDINIŠ BLIZGUTIS, O SAVIRAIŠKA, BŪDAS ĮPRASMINTI SVARBŲ ĮVYKĮ ARBA IŠGYVENIMĄ. TAIP SPORTININKAI VADINA JŲ KŪNUS PUOŠIANČIUS KŪRINIUS, KURIŲ YRA ĮVAIRIAUSIŲ – NUO PER NŪGARĄ PLEVENANČIO ANGELO IKI JIEMS PRASMINGŲ ŽODŽIŲ AR ŽENKLŲ.**

INGA JARMALAITĖ

„Viena, dvi, trys, keturios, penkios“ – paklaustas, kiek turi tatuiruočių ant savo kūno, garsiai jas ima skaičiuoti baidarininkas Aurimas Lankas.

Arčiausiai A.Lanko širdies – ir tiesiogine, ir perkeltine prasme – ištatuiruoti šie Lietuvos partizano Liongino Baliukevičiaus-Dzūko žodžiai: „Ir kas gi mus nugalės, jei mes mirti nebijome, jei mes nugalėjome mirtį... Dzūkas.“

Kiti jo kūną puošiantys kūriniai – ant dešinės rankos pantera arba puma medyje, ant šonkaulio irklai su laurų lapų vainiku ir A raide (A raidė atsirado sūnaus Areto garbei), ant nugaros – olimpiniai žiedai ir Sizifas, ridenantis akmenį į kalną, o ant riešo – mažas pikų karalius. Riešą baidarininkas išsitatuiravo kartu su žmona, tik ant jo žmonos Eglės riešo atsirado čirvų dama.

„Ar esu pasipuošęs? Manau, kad taip“ – juokiasi baidarininkas.

## SVARBIAUSIA – PRADĖTI

Pati pirmoji tatuiruotė A.Lanko kūną papuošė gal dvyliktoje klasėje, bet po kurio laiko ji pasirodė per vaikiška, todėl dabar ant pirmosios viršaus užpiešta pantera. Kodėl pantera?

„Ji toks dvejopas gyvūnas – ir ramus, ir greitas. Aš irgi gal toks: įprastai stengiuosi būti ramus, bet jeigu reikia, galiu sužvėrėti kaip ta pantera ar puma“, – paaiškina.

Ant nugaros kalnas su Sizifu ir jo akmeniu įsitaisė po Rio de Žaneiro olimpiados, iš kurios, kaip žinoma, baidarininkas parsivežė bronzą. Anot gerai žinomo mito, dievų nubaustas Sizifas buvo pasmerktas amžinai rinti sunkų akmenį į aukštą ir statų kalną, o kai viršūnė, regis, ranka pasiekiamą, akmuo išsprūsta ir nusiridena žemyn.

„Sizifas niekada to akmens neužrideno į viršų. Man olimpiada gal buvo nepasiekiamas tikslas, bet vis dėlto



Marius Grinbeigo nuotr.

pavyko į ją patekti ir net medalį parsivežti. Ši tatuiruotė turi gilesnę mintį, ji reiškia, kad jei turi tikslą, jo sieki, – pavyksta tą akmenį į kalną užridenti“, – paaiškina baidarininkas.

Jeigu nori, tatuiruotę turi, jeigu nenori – jos neturi. Kad tai įmanoma, įrodo treko dviratininkė Simona Krupeckaitė, kurios visą kairės rankos viršų juosia vainikas, o virš jo, raktikaulio link, dar įsitaisę du kiniški hieroglifai. Daryta dalimis, ne kartą tobulinta tatuiruotė, Simonos tikinimu, yra kaip viena.

„Ją šiek tiek keičiau. Nepatiko pirminis variantas, pirma idėja, todėl dariau taip, kad patiktų. Dar po kurio laiko pagalvojau, kad gal nuobodų, todėl nuspalvinau. Dabar jau kaip ir nieko. Bet galima sakyti, kad aš ją vieną turiu“, – apie turimos tatuiruotės metamorfozes pasakoja dviratininkė.

Jeigu drabužio rankovės siekia apie pusę žastikaulio, tatuiruotės visiškai nesimato, jeigu apie trečdalį – dalis jos išlenda, o jei rankovės baigiasi sulig jo pradžia, pasimato ir du kiniški hieroglifai, reiškiantys „gyvenimo kelias“ ir „likimas“.

S.Krupeckaitės tatuiruotei – daugiau kaip dešimt metų, todėl tokių detalių, kiek pas meistrą pirmąsyk užtruko, ji jau nepamena. O paklausta, ar kas nors gyvenime pasikeitė po to, kai ant jos rankos atsirado prasmingi kiniški hieroglifai, nusišypso. „Nieks nepasikeitė, tiesiog norėjau ir atsirado. Mano gyvenime dažniausiai taip būna: jeigu reikia, tai ir atsiranda“, – juokiasi trekininkė.

## PAREIKALAVO KANTRYBĖS IR KANČIOS

Irkluojas, olimpinis vicečempionas Saulius Ritteris susimąsto paklaustas, kiek tatuiruočių yra ant jo kūno. „Sunku pasakyti, kiek turiu tatuiruočių, nes jos kaip ir vientisos. Ant rankos ir nugaros esantys piešiniai susijungia, tai net nežinau, kaip čia skaičiuoti, – svarsto S.Ritteris. – Dar viena ant jos yra.“

Ta ant kojos, daryta prieš dešimtmetį ar dar seniau, buvo pirmoji. Tai žodis hebrajų kalba, bet ką jis reiškia, irkluojas linkęs šią paslaptį pasilaikyti sau. Ar dėl pirmosios tatuiruotės jam buvo sunku apsispręsti?



Arčiausiai A.Lanko širdies ištatuiruoti daug jam reiškiantys partizano L.Baliukevičiaus-Dzūko žodžiai





Saulius Čirbos nuotr.

## KANTRYBĖ

### 31 VALANDA

Iš viso tiek laiko irkluojas Saulius Ritteris praleido tatuiruočių meistro studijoje, kol du sudėtingi piešiniai persikėlė ant jo rankos ir nugaros. Ant rankos ir peties – gyvenimo medis su besikeičiančiais metų laikais, baltų simbolių ir vilku, ant nugaros – didžiulis angelas išskleistais sparnais.

S.Ritteris

„Ne, pirmąją pasidaryti tikrai nebuvo sunku. Nei fiziškai, nei morališkai. Ji nebuvo nei didelė, nei sudėtinga, o vėlesnės buvo šiek tiek kitokios, pareikalavo kantrybės, kūrybiškumo, man prasmę suteikė ir pakentėti priverstė“, – prasitaria pašnekovas.

Permąstyti piešinio idėją, susigyventi su ja, na, ir pakentėti irkluotojui prireikė nemažai – 31 valandą. Maždaug tiek jis praleido tatuiruočių meistro studijoje, kol du sudėtingi piešiniai persikėlė ant jo rankos ir nugaros. Tiesą sakant, irkluotojui trumpai papasakoti apie šiuos du kūrinius, jo kūną papuošusius 2014 ir 2015 m., irgi užtrunka.

„Na taip, jie dengia šiek tiek mano kūno ploto, – šypsosi S.Ritteris. – Viršuje ant dešinės rankos peties ir mentės kerojasi medis iš trijų kamienų, o žemyn alkūnės link yra baltų simbolių. Tai gyvenimo medis, turintis tris atšakas. O tarp jo išsikerėjusių šakų pavaizduoti besikeičiantys metų laikai“, – apie vieną sudėtingų ir sudėtingų tatuiruočių pasakoja irkluojas, kurio dešinę ranką juosiančio medžio šakos ir metų laikai liudija, kad viskas gyvenime eina ratu.

Tai dar ne viskas, kas sutilpo ant šios rankos. Prie alkūnės, vidinėje rankos dalyje pažasties link, yra vilkas. Kodėl vilkas? Todėl, sako Saulius, kad jam labai patinka šis gyvūnas. Jis protingas, yra tikras medžiotojas. „Kartais tą patį ir aš jaučiu, galbūt iš dalies jis ir šiek tiek mano charakterio savybių atspindi. Jaučiu simpatiją šiam gyvūnui, todėl norėjau, kad jis būtų ant mano kūno“, – prasitaria irkluojas.

Kol šis sudėtingas kūrinys atsidūrė ant jo rankos, prireikė kokių penkių seansų po tris valandas. Ant irkluojo nugaros – didžiulis angelas iš-

skleistais sparnais. Nors angelą piešė jau kitas meistras, rankos ir nugaros tatuiruotės tarsi susilieja. Angelo tatuiruotė – pati didžiausia ant irkluojo kūno ir, pasak Sauliaus, pareikalavo daugiausiai kantrybės ir kančios. Ji buvo padaryta per keturis seansus po keturias valandas.

„Šių abiejų tatuiruočių negalėjo daryti kasdien, reikėjo palaukti, tada toliau piešti, todėl turėjau laiko atsikvėpti. Man patiko ir jų išvaizda, ir reikšmė. Norėjau tatuiruočių su mintimi, kad ne tik būtų gražu, bet ir jos išreikštų mano emocijas. Aš galbūt labiau toks žmogus, kuris nemėgsta rodyti savo emocijų, todėl darydamasis tatuiruotes geriau save pažinau, seansai man padėjo su tais kūrinių susigyventi, susiliesti ir suteikė malonų jausmą“, – pasakoja irkluojas.

### LYG SLAPTA ŽINUTĖ

Užrašą, kurio kitiems nenorėtų atskleisti, ant savo kūno turi ir trišuolininkė Diana Zagainova. Šis pašalinėms akims nematomas užrašas – frazė iš Biblijos, nugulusi ant sportininkės šonkaulio. Tai buvo jos, tada aštuoniolikmetės, pirmoji tatuiruotė.

„Esu tikinti, – prisipažįsta Diana. – Ant šonkaulio išsitatuiravau specialiai, kad nelabai matytųsi, nes šią frazę užrašiau sau, ji atsirado dėl vidinių priežasčių. Tą, kurią norėjau, kad kiti matytų, pasidariau ant kojos.“

Aukštai ant kojos, keturgalvio raumens viršuje, ji turi išsitatuiravusi delno dydžio vilką. Jis tampa matomas tik tada, kai sportininkė būna apsivilkusi trumpą aprangą arba bikinį. Kodėl vilkas? „Tai man dvasiškai artimas gyvūnas, patinka jo savybės“, – atsako trišuolininkė, kurios kojos viršuje vilkas įsitaikė prieš trejus.

Kaip lengvaatletė apskritai nusprendė,

kad verta su tatuiruotėmis prasidėti? „Jau seniai norėjau įamžinti tai, ką jaučiu, bet tai rimtas žingsnis, jam reikėjo pasiruošti, todėl pirmąją tatuiruotę pasidariau tokioje vietoje, kuri tik man matoma“, – pasakoja D.Zagainova.

Ji ne tik mąstė, bet ir piešė. Pirmosios tatuiruotės vaizdą sudėlioti buvo lengviau, nes kai yra užrašas, pakanka apgalvoti struktūrą ir su meistru suderinti šriftą. O prieš darydama antrąją peržiūrėjo daugybę nuotraukų ir ieškojo, dėl ko, kaip turėtų atrodyti jos vilkas.

„Aš pati jį kūriau: susirinkau, nusipiešiau, parodžiau, ko maždaug noriu, ir meistras sukūrė eskizą. Vilkas išėjo realistinio stiliaus. Bet viskas prasidėjo nuo minčių, nuo to, ko noriu, o jau tada žiūrėjau pavyzdžius, elementus ir galutinį piešinį kūriau“, – pasakoja trišuolininkė.

D.Zagainova sako, kad yra kūno vietų, kurių ji niekada nesitatuiruotų. Dėl pirmojo užrašo vietos nebuvo sunku apsispręsti, o dėl vilko svarstė ilgiau. Norėjo ant nugaros arba ant kojos, bet rinktis koją patarė mama. „Aš mėgstu nešioti suknelės, o jei norėsiu suknelės su didesne iškirpte, tatuiruotės dalis matysis, todėl nusprendžiau išsipiešti koją“, – sako Diana.

Kodėl tatuiruotei pasidaryti pasirinko kairę ranką, S.Krupeckaitė gerai jau nepamena. Vienas tokį sprendimą lėmusių argumentų – norėjo tokios vietos, kur ji nelabai smarkiai matytųsi. „Jei tatuiruotė ant nugaros – jos niekas nemato, tada kam iš viso daryti. Ant kojos dažniausiai matosi, o aš norėjau tokios pusiau matomos, – apie ilgesnėmis drabužio rankovėmis paslepiamo piešinio vietą pasakoja trekininkė. – Ji ant rankos atsirado po aptarimų su meistras, draugais. Bet nereikia tatuiruotės daryti toje vietoje, kurią nuolat matai, kad neįkyrėtų ir nenorėtum po kurio laiko jos naikinti, keisti.“

### LAUKIA SAVO EILĖS

Tatuiruotė – ne vienartinis blizgalas pasipuošti, o ilgalaikė kūną išmarginanti žymė. Todėl svarbu, kad tas skiriamasis ženklas – žodis, frazė, piešinys, simbolis – pačiam žmogui kažką reikštų, pridėtų prasmės, primintų svarbius įvykius.

Iš pastarųjų sportinio gyvenimo įvykių D.Zagainovai, atkreipusiai dėmesį į vienos kolegės poelgį, kilo mintis įprasminti Lietuvos rekordą, kurį ji pasiekė šią vasarą Šveicarijoje ir ligtolinį geriausią šalies rezultatą pagerino 17 cm. Kartu su kritusiu nacionaliniu rekordu jos kišenėje atsidūrė pima-



D.Zagainova

sis olimpinis kelialapis. 14,43 m – šie naujojo rekordo skaičiai, mano Diana, kada nors turėtų atsirasti ant jos kūno.

Nors S.Ritterio kelias olimpinio medalio link buvo ilgas ir sunkus, tatuiruotės, kuri būtų susijusi su Rio de Žaneire pelnytu sidabru, iki šiol neturi. „Kartais susimąstau, bet tam reikia nusiteikimo. Pagalvoju, ką galėčiau nusipiešti ant savo kūno, bet kol kas tam, matyt, dar neatėjo laikas“, – prisipažįsta irkluojas.

S.Ritteris apie tatuiruotes mažiausiai galvoja kaip apie papuošalą, jam tai – tam tikro laikmečio savo būsenos išraiška, atitinkamo periodo, įvykio įprasminimas.

D.Zagainova prasitaria, kad jeigu jai būtų svarbiausia puošyba, jos kūnas būtų išpaušytas daugybe tatuiruočių. „Yra daug tatuiruočių, kurios man atrodo gražiai, bet jeigu aš jas daryčiau tik dėl grožio, be kažkokios esmės, tada jos būtų matomose vietose, bet mano tatuiruotės gana užslaptintos. Į jas žiūriu kaip į saviraiškos būdą“, – paaiškina trišuolininkė.

Ne kiekybė, o kokybė yra tas dalykas, apie kurį pirmiausia susimąsto S.Krupeckaitė, kai kyla mintis apie naują tatuiruotę. „Aš daugiau dėmesio kreipiu į išraišką, idėją, reikšmę, į tai, kaip ji atrodo, kaip padaryta“, – sako trekininkė, kuriai tatuiruotės – individualumo ženklas, o ne tiesiog puošyba.

Apie puošimąsi, tik jau ne tatuiruotėmis, o įprastais būdais, Simona turi savo nuomonę: „Jei žmogus sugeba save gražiai pateikti ir varžybų metu, aš giriu tokius žmones. Bet čia ne apie mane. Man prieš varžybas ne tas galvoje. Be to, man nepatinka, jeigu kažkas papildomo yra ant mano veido, tai man suteikia diskomfortą. Makiažas, grimas man trukdo, be to, ne kiekvienas makiažas gali atlaikyti varžybų įtampą.“

### KAIP SAULĖGRAŽOS

Baidarininkas A.Lankas sako, kad jo kojos dar visiškai netatuiruotos, taigi laisvos vietos ant kūno – kiek nori. „Kažką dar bus galima sugalvoti. Visos mano tatuiruotės per kokius 15 metų atsirado. Po pastarosios jau trejus metus nieko nedariau. Su pirmąja gal reikėjo daugiau laiko susigyventi, o paskui prasidėjo. Kai pradedi, negali sustoti – man šis posakis, kalbant apie tatuiruotes, galioja“, – tatuiruotėms „stop“ nesako Aurimas.

„Aišku, atsiranda minčių, kad gal norėtūsi dar, nes su tatuiruotėmis – kaip su saulėgrąžomis. Paragavus norisi dar“, – baidarininkui antrina treko dviratininkė S.Krupeckaitė. Bet dabar, susitelkusi į Tokijo žaidynes, vos randa laiko į kirpyklą nubėgti, todėl artimiausiu metu apie tatuiruotes vargu ar ras progą pagalvoti.

Į klausimą, ar bus daugiau tatuiruočių, dabar negali atsakyti ir S.Ritteris, nes nežino, kaip pasijaus: „Gal ir norėčiau, bet tą daugiau lemia vidinė būsena. Kita vertus, dabar taip pat negaliu pasakyti, kad daugiau tatuiruočių nebus.“

„Ne, čia ne viskas, dar turiu minčių, – atsako D.Zagainova. – Pirmą tatuiruotę pasidaryti sunkiausia, turbūt ilgiausiai mąstai, o po to jau paprasčiau. Kai įsivažiuoji į šį procesą, tatuiruotės tampa lyg liga. Šiuo metu daug treniruojusi, o tatuiruotei reikia laiko. Ją pasidaryti – lengviausia dalis, bet pasiruošimas užima daug laiko.“

Ar pastebi tatuiruoti sportininkai kitus išsiipiešusius kolegas ar šiaip praeivius gatvėje? Gal net prieina, užkalbina, meistro darbą aptaria?

„Ne tiek apžiūrinėju, kiek pastebiu, kokių tatuiruočių turi kitos varžovės, sportininkai, šiaip sutikti žmonės. Tatuiruotės ant kūno nėra man visai neutralus dalykas. Bet paklausti, aptarti neinu – nelendu prie žmonių“, – juokiasi S.Krupeckaitė.



Alfredo Pliadžio nuotr.

S.Krupeckaitė

S.Ritteriui taip pat įdomu pasidomėti, kokiais piešiniais savo kūnus puošia kolegos sportininkai ar šiaip praeiviai: „Žinoma, visada pastebiu, nes tai meno kūriniai, tai žmonių saviraiška. Esu įsitikinęs, kad didžioji dauguma tatuiruotes daro ne dėl grožio, o dėl vidinių tikslų ir emocijų. Tos tatuiruotės žmonėms kažką reiškia. Todėl kartais būna įdomu paklausti ar pasižiūrėti, kaip atrodo kitų tatuiruotės.“

„Net labai pastebiu, nes pati turiu, – prisipažįsta D.Zagainova. – Tarp sportininkų tatuiruotės populiaros, Lietuvoje gal ne taip, bet užsienyje jų turi daug sportininkų. Jeigu patinka, negailiu komplimentų, klausiu, apžiūriu. Ir pati neretai sulaukiu pagyry, ypač kai pasakau, kad pati sugalvojavau vilką.“

O kaip jie žiūri į tokius, kurie tatuiruoti nuo galvos iki kojų? S.Ritteriui tiek tatuiruočių ant savo kūno būtų per daug, bet, svarsto irkluojas, kas ten žino, gal tie žmonės irgi taip manė, bet pamažu ėjo, ėjo ir priėjo prie to, kad nebeliko laisvos vietos ant kūno.

D.Zagainovai patinka, kai viskas gražiai subalansuota, o gausiai išsitatuiravę žmonės palaiko tam tikrą vientisą stilių – ne tik jų tatuiruotės viena prie kitos dera, yra kaip viena visuma, bet ir gyvenimo būdas, jų drabužiai.

„Žinau nemažai tokių pavyzdžių ir man jie atrodo gražiai. Nežinau, ar pati išdrįščiau taip padaryti, nes tada reikėtų ir tam tikro gyvenimo būdo, stiliaus. Bet į kitus žiūrėti man gražu“, – sako trišuolininkė.

Panašiai mąsto ir S.Krupeckaitė su A.Lanku – patys gal nenorėtų ar ne-drįstų, bet į kitus, stilingai išsitatuiravusius, pasižvalgyti smagu.

”  
**TATIRUOTĖS  
ANT KŪNO  
NĖRA MAN VISAI  
NEUTRALUS  
DALYKAS. BET  
PAKLAUSTI,  
APTARTI NEINU –  
NELENDU PRIE  
ŽMONIŲ.**

**SIMONA KRUPĖCKAITĖ**



Iš kairės: A.Daugis,  
J.Zautra, D.Gudzinevičiūtė,  
J.Dumbrasas, K.Šapka

Sauliaus Čirbos nuotr.

## APDOVANOJIMAI

### PAGERBTI SUKAKTUVININKAI

Lapkričio 26 d. LTOK būstinėje apdovanoti sportui ir olimpizmui nusipelnę asmenys. 70-mečio proga LTOK antrojo laipsnio ženklą „Už nuopelnus“ LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė įteikė treneriui Kęstučiui Šapka – 1971 m. Europos šuolių į aukštį čempionui, daugkartiniam Lietuvos čempionui ir

rekordininkui.

65-mečio proga LTOK antrojo laipsnio ženklą „Už nuopelnus“ apdovanotas ilgametis Pasvalio sporto mokyklos direktorius ir rankinio treneris Arvydas Daugis. Ne vienas jo parengtas auklėtinis atstovavo ir atstovauja Lietuvos rankinio rinktinei.

LTOK prizus „Citius. Altius. Fortius“

60-mečio proga D.Gudzinevičiūtė įteikė Juozui Dumbrasui, penkis kartus pasaulio sambo meistrų – veteranų čempionui, Vilniaus imtynių sporto klubo sambo treneriui, bei Juozui Zautrai, 1979 m. pasaulio baidarių irklavimo čempionato sidabro medaliu laimėtoju, 1977 m. Europos jaunimo čempionui.

## ŽIEMOS FESTIVALIS

### VASARIO PRADŽIOJE – Į DRUSKININKUS

LTOK ir Druskininkų savivaldybės rengiamas „LTeam“ žiemos festivalis vyks 2020-ųjų vasario 1–2 d. Visi šventės dalyviai vėl gaus nemokamą dalyvio pasą, kuriame už atliktas sportines veiklas rinks taškus. Juos bus galima iškeisti į medalius, suvenyrus.

Šalia „Snow“ arenos veiks ledo čiuožykla, kurioje bus galima ne tik pačiužinėti, bet ir išbandyti akmenyslydžio ar bavariškojo akmenyslydžio pradžiamokslį. Vėl bus sniego tinklinio ir sporto talismanų turnyrai.

Pirmą kartą vyks „LTeam Rogaining 2020“. Jas organizuoti padės sporto klubas „S-Sportas“.

„Tai komandinė rungtis, kurios dalyviams su žemėlapiu reikia surasti kuo daugiau kontrolinių punktų pagal asmeniškai pasirinktą maršrutą. Kiekvienas kontrolinis punktas yra skirtingos vertės, todėl svarbu tinkamai taktiškai susiplanuoti judėjimo kryptį. Ši sporto šaka unikali tuo, kad dalyvauti gali kiekvienas norintis – nepriklausomai nuo



Donato Lazausko nuotr.

fizinio pasirengimo, amžiaus ar lyties. Kartais laimi ne greičiausias, o tas, kuris taktiškai geriau susiplanuoja maršrutą“, – pasakojo aktyvus sporto klubo „S-Sportas“ narys Vilius Aleliūnas.

Trasą varžybų dalyviai galės įveikti pėsčiomis, bėgte arba dviračiu. Komanda turi būti sudaryta iš dviejų asmenų, kurie pasirinktinai galės varžytis dviejų arba keturių valandų distancijoje.

„Lietuvoje šios sporto šakos varžybos žiemą vyks pirmą kartą, o dažniausia

jos vyksta vėlyvą rudenį. Bėgti arba minti dviratį per sniegą nėra nauja, bet vasario mėnesį to dar nėra buvę“, – sakė V.Aleliūnas.

Į šias varžybas būtina išankstinė registracija, kuri tęsis iki 2020 m. sausio 28 d.

Siūloma nedelsti, nes registracijos kaina iki naujų metų mažesnė: suaugusiems siekia 12, o moksleiviams – 8 eurus.

Registracijos adresas: <http://bit.do/lteam-rogaining2020>



## TENISUI – 100

## LTOK SVEIKINIMAI

Lapkričio 27 d. įspūdingą gyvavimo jubiliejų Lietuvoje mininčius teniso pasaulio atstovus LTOK būstinėje pasveikino bei apdovanojo LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė. Į šventinį susitikimą Lietuvos teniso sąjungos (LTS) prezidentas Ramūnas Grušas atvyko kartu su pirmą kartą Lietuvoje viešiniu Tarptautinės teniso federacijos prezidentu Davidu Haggerty.

Susitikimo dalyviai žiūrėjo Lietuvos teniso šimtmečiui skirtą dokumentinį filmą apie šios sporto šakos pradžią mūsų šalyje, geriausias žaidėjus ir skambiausias pergalės.

„Linkiu, kad po kitų šimto metų galėtume jumis didžiulotis dar labiau“, – po filmo peržiūros linkėjo D.Gudžinevičiūtė.



Iš kairės: D.Gudžinevičiūtė, D.Haggerty, R.Grušas

R.Grušas ir D.Haggerty pasidžiaugė sėkmingu LTS ir LTOK bendradarbiavimu.

LTOK prezidentė už nuopelnus

olimpizmui R.Grušui įteikė „Citius. Altius. Fortius“ prizą, o amerikiečiui D.Haggerty – Olimpinę žvaigždę.

Jaunius Sarapo nuotr.

## JAUNIMO ŽAIDYNĖS

## VISIŠKA LYGYBĖ

Tarptautinio olimpinio komiteto Vykdomasis komitetas patvirtino 2022 m. jaunimo vasaros olimpiadų žaidynių, kurios vyks Senegalo sostinėje Dakare, sporto šakų ir rungčių programą. Prie 28 sporto šakų buvo pridėtos penkios naujos. Dabar programoje – visiška lyčių lygybė: tiek pagal bendrą atletų kiekį, tiek pagal abiejų lyčių atstovų skaičių skirtingose rungtyse.

Dakaro žaidynėse debiutuos breiko, banglenčių sporto, sportinio laipiojimo, riedlenčių sporto ir karatė atstovai.

Kaip ir Buenos Airėse 2018-aisiais, Dakare bus išdalyti 239 medalių komplektai, tačiau žaidynėse dalyvaus pusšimčiu daugiau atletų – 4500. Žaidynės vyks dviem etapais: iš pradžių kaimelyje gyvens ir rungtyniaus vienu sporto šakų atstovai, o vėliau juos pakeis kiti sportininkai.

Siekiant prisitaikyti prie esamos Senegalo infrastruktūros, žaidynių metu bus įrengtos laikinos arenos, irklavimo ir kanojų varžybos bus rengiamos pakrantėje, o šiuolaikinės penkiakovės plaukimo varžybos vyks ne baseine, o atviruose vandenyse.



## KRITERIJAI

## SKIRS OLIMPINES STIPENDIJAS



Ekspertų grupė (iš kairės): E.Švedas, L.Tubelis, A.Vanagienė, E.Petkus, V.Vencienė, E.Balčiūnas, K.Steponavičius, A.Grabnickas, M.Marcinkevičius

Gruodžio 3 d. Lietuvos tautiniame olimpiame komitete vyko Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXXII olimpinėse žaidynėse Tokijuje programos ekspertų komisijos posėdis. Jame svarstytas 2020 m. LTOK olimpiadų stipendijų kriterijų projektas.

Projekte siūlomos penkių skirtingų dydžių stipendijos, kurios nuo kitų metų sausio 1 d. bus skirtos realiausiai į aukštus rezultatus Tokijuje žaidynėse pretenduojantiems bei

tokius rezultatus 2018–2020 m. pasaulio ir Europos čempionatuose pasiekusiems atletams. Gruodžio 10 d. ekspertai dar kartą svarstė į Tokijuje vasaros ir Pekino žiemos olimpiadų žaidynių kandidatų stipendijas pretenduojančių sportininkų sąrašus. Numatyta stipendijas skirti beveik šimtui atletų.

Kriterijus gruodžio 19 d., per paskutinį šių metų posėdį, tvirtins LTOK vykdomasis komitetas. Jame galutinai paaiškės stipendijų dydžiai bei jas gausiantys atletai.

Gedo Sarokos nuotr.

# GALINGAS OLIMPIZMO VIRUSAS

## METŲ PABAIGOJE PRAUŽĖ SPORTO KINO FESTIVALIS. KUO JIS ĮSIMINĖ, NUSTEBINO?

DR. DAINIUS GENYS

Festivalio išvakarėse gan atsargiai reagavau į skambų ir drąsų organizatorių pareiškimą, kad šiųmetėje programoje bus pristatyti geriausi pasaulio sporto filmai. Išties, kas galėtų būti įtikintas tokio ambicingo tikslo?

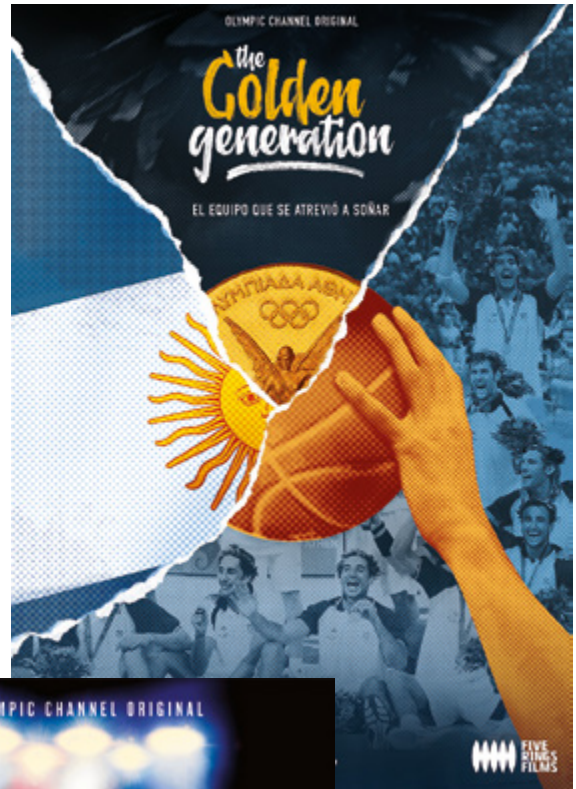
Iš to, kaip formuluoju klausimą, ko gero, nujaučiate, jog likau maloniai nustebintas. Ir tai, nors gal nuskambės pretenzingai, yra grynusia tiesa. Tam, kad šis teiginys neatrodytų tuštesnis nei mūsų politikų kalbos, skubu pagrįsti savo nuomonę.

Prisipažinsiu, kad, deja, ne visus filmus, kurių buvo net trylika, pavyko pažiūrėti. Taigi pasirinkimo būta gana solidaus. Kai kurios juostos buvo girdėtos (pavyzdžiui, „Lyčių kova“, „Nesustabdoma Bethany Hamilton“, „Laisva siela“), apie kitus teko pasidomėti („Aukštinė karta“, „Čempionai“), o štai vieną asmeninės hipotezės tikrinimo tikslais pasirinkau atsitiktinai („Aukso kaina“).

Anot organizatorių, programa buvo planuota siekiant pristatyti žiūrovams plataus spektro kino įvairovę ir aktualių klausimų svarstymo gausą. Nors tai jau penktas festivalis, bet turint omenyje, jog sporto kino Lietuvoje nėra itin daug, toks festivalio tinklelio sudarymas atrodo suprantamas. Turinio dinamika gana skirtinga ir įvairi: vieni filmai dokumentiniai, kiti meniniai, tačiau bendras filmų kokybės vardiklis anaipol nežemas. Neturiu galimybės apžvelgti visų filmų, bet tie, kuriuos pavyko pamatyti, paliko malonų įspūdį, todėl visai tikėtina, kad ir likusieji buvo verti dėmesio.

Itin sveikintina iniciatyva – kalbėti apie nepatogius (neįgalųjų sporto) ir net pačius skaudžiausius (seksualinio priekabiavimo) klausimus. Po rusų dopingo skandalo daugelis neišvengė pagundos įsivaizduoti save moraliniu požiūriu pranašesnius, turinčius absoliučią teisę teisti kitus, tačiau tikrovė rodo, kad net ir labai pažangiose šalyse gali vykti baisūs dalykai. Olimpinių nuostatų – vienodus standartus taikyti visiems, ypač kalbant apie neteisybę ir išnaudojimą, – čia skleidžiasi gražiausiais pavidalais. Taip pat pabrėžtinai noras plėsti nusistovėjusią sporto sampratą, vaizdingai liudijant, kad sportas yra užuovėja ir silpniesiems.

Pabaigai – palinkėjimas organizatoriams ateityje pasistengti aprėpti dar didesnes šalies platumas, nuvykti į atokesnes vietas, parodyti dėmesio ma-



# 64

SEANSAI

Sporto kino festivalio filmai buvo rodomi Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje ir Šiauliuose. Iš viso parodyti 64 filmų seansai, surengtos 24 diskusijos ir pokalbiai su sportininkais, treneriais, diplomatais, gydytojais ir kitais sporto bei kultūros atstovais.

žutėliams, sukurti prasmės pojūtį tiems, kuriems jo labiausiai reikia. Ir rajonuose surengti vieną kitą diskusiją, parodyti filmą, jį aptarti su žinomais žmonėmis ir vietos gyventojais. Įskelti olimpizmo kibirkštį tiek jaunuomenėje, tiek desperacijos nuotaikomis tebegyvenančių pedagogų širdyse. Didieji renginiai turi savų pranašumų, tačiau esu didelis asmeninio bendravimo ir dėmesingumo apologetas: itin svarbu atpažinti vandenį, kuris ilgainiui gali tapti vynu.

Turint omenyje nūdienos visuomeninio gyvenimo negandas, bet koks šansas, bet kokia provokacija susimąstyti apie gilesnes prasmes, apie kilnesnes vertybes tarnauja it gaivus oro gurkšnis. Rizikuodamas užbaigti itin saldžiai, tarytum užsakytas dainius, negaliu nepasidžiaugti organizatorių atida nūdienos kontekstui ir gebėjimu itin taikliu būdu skleisti taip reikiamą olimpizmo virusą visuomenei.

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



**4F**

OFICIALUS RĖMĖJAS



LTeam  
Olympic rings logo

## MŪSŲ PARDUOTUVĖS

PPC „Ozas“  
Vilnius

PLC „Panorama“  
Vilnius

PPC „Akropolis“  
Klaipėda

PPC „Akropolis“  
Šiauliai



4Fstore.com



4FLithuania



4F\_official