

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

OLIMPINĖ PANORAMA

2020 M. SAUSIS NR. 1 (125)



„LTEAM“

APDOVANOJIMAI

GERIAUSIAIS 2019 M. LIETUVOS
SPORTININKAIS PRIPAŽINTI PENKIAKOVININKĖ
LAURA ASADAUSKAITĖ-ZADNEPROVSKIENĖ
IR PLAUKIKAS DANAS RAPŠYS



WWW.LTOK.LT

LAIMĖK IKI

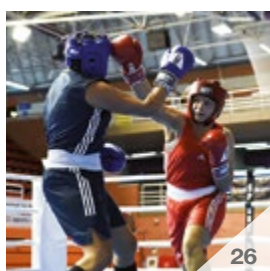
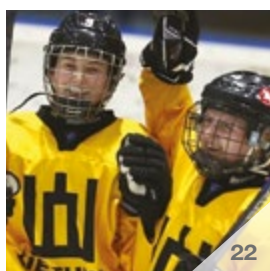
910

MILIJONŲ
EURŲ



EURO
JACKPOT

Pirk bilietus ir internetu: www.perlas.lt



5

SKAITYTOJAMS

LTOK PREZIDENTĖS MINTYS

6

JAUNIMO ŽAIDYNĖS

PIRMASIS MEDALIS

10

APDOVANOJIMAI

GERIAUSIŲJŲ MINTYS JAU TOKIJUJE

14

METŲ SPORTININKĖ

DAR GALIU, DAR ESU STIPRI

15

METŲ TRENERIS

KARTAIS REIKIA BŪTI TIESIOG
PAGALBININKU

16

METŲ SPORTININKAS

APKELIAVĖS PASAULĮ SUGRĮŽO STIPRESNIS

17

METŲ TRENERĖ

KAS RYTĄ GERTI NE SAVO KAVĄ

18

JAUNIMO ŽAIDYNĖS

TREČIŲJŲ ŽIEMOS JAUNIMO OLIMPINIŲ
ŽAIDYNIŲ AKIMIRKOS

20

ŽAIDYNIŲ GLOBĖJA

NEDRAUSKIME VAIKAMS JUDĖTI

22

DEBIUTAS

ALKANOS PERGALIŲ

24

IŠ ARTI

ARTĖJA DIDIEJI GEGUŽĖS KARŠČIAI

26

VEIDAS

SVAJONĖ – OLIMPINIS RINGAS

28

ISTORIJA

KAIP ATSIKIRTO STADIONAI

30

PAMĄSTYMAI

GLAMŪRINIS SPORTAS?

31

KRONIKA

LTOK ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

SENA NUOTRAUKA

PRIEŠ 60 METŲ

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2003 m.
Nr. 1 (125), 2020 m.



VIRŠELYJE

Geriausi 2019 m. Lietuvos
sportininkai L.Asadauskaitė-
Zadneprovskienė ir D.Rapšys
Alfredo Pliadžio nuotr.

REDAKTORIUS

Bronius Čekanauskas

AUTORIAI

Marytė Marcinkevičiūtė
Gedas Saročka
Jaunius Sarapas
Inga Jarmalaitė
Lina Daugėlaitė
Algis Balsys
Vytautas Ruzginas
Dainius Genys

FOTOGRAFAI

Alfredas Pliadis
Elvis Žaldaris

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“

4F

OFICIALUS RĖMĖJAS



LTeam
Olympic rings logo

MŪŠŲ PARDUOTUVĖS

PPC „Ozas“
Vilnius

PLC „Panorama“
Vilnius

PPC „Akropolis“
Klaipėda

PPC „Akropolis“
Šiauliai



4Fstore.com



4FLithuania



4F_official



TOK sportininkų palaikymo komisijos posėdžio dalyviai

DARBO KELIONĖSE – DARBAS

KAI NACIONALINIO OLIMPINIO KOMITETO (NOK) VADOVAS YRA IR TARPTAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO NARYS, DARBO KELIS KARTUS PADAUGĖJA. BE TO, KAD TENKA TVARKYTIS SAVAME KIEME, VYKTI Į OLIMPINES ŽAIDYNES BEI FESTIVALIUS, DAR PRISIDEDA PRIVALOMAS DALYVAVIMAS TOK, EUROPOS IR PASAULIO NOK'Ų ASOCIACIJŲ ASAMBLĖJOSE, KURIOSE SPRENDŽIAMIS SVARBIAUSI PASAULIO OLIMPINIAI KLAUSIMAI.

Tokiu tempu, tai yra neišsikraudama lagamino, pastaruosius dvejus metus gyvena L TOK prezidentė **Daina Gudžinevičiūtė**. Keliaudama darbo reikalais olimpinė čempionė kartais per metus įveikia atstumą, prilygstantį kelionei aplink Žemę.

Kaip pasikeitė jūsų gyvenimas tapus Tarptautinio olimpinio komiteto nare?

Padaugėjo atsakomybės, informacijos ir kelionių. Prie buvusių pareigų, dalyvavimo Europos ir pasaulio NOK'ų asociacijų asamblėjose, olimpinėse ir jaunimo olimpinėse žaidynėse, jaunimo olimpinuose festivaliuose prisidėjo privalomi TOK asamblėjos posėdžiai, darbas komisijose. Norint kokybiškai juose dalyvauti, prisidėti prie sprendimų priėmimo, reikia įsisavinti daug informacijos. Smagioji pusė – vis labiau dalinuosi savo ir L TOK patirtimi bei žiniomis. NOK'ai konkuruoja tik sporto aikštėse, o už jų dalijasi žiniomis ir patirtimi, suteikdami galimybę vieni kitiems tobulėti.

Iš šalies gali atrodyti, kad olimpinį komitetų prezidentai, įsijungę pusiau darbinį režimą, visada kelyje, jiems lengva ir smagu gyventi. Kaip yra iš tikrųjų?

Kol neparagauji NOK vadovo duonos, manyti galima įvairiai. Kelionės yra privalomos ir tikrai nelengvos. Būna, nespėji išsikrauti lagamino – ir vėl reikia skristi. Taupydama laiką į Europos olimpinį komitetų posėdžius mėgstau nuskristi ir grįžti tą pačią dieną: šeštą ryto kylu lėktuvu, o į Lietuvą grįžtu vėliausiai įmanomu reisui, jau po vidurnakčio. Smagumo po tokių kelionių nebelieka.

Sausį du kartus lankėtės Lozanoje, Šveicarijoje. Kokius klausimus ten sprendėte?

Olimpizmo sostinėje vyko 135-oji TOK sesija. Čia susipažinome su nauja Pasaulio antidopingo agentūros strategija, planais ir tikslais, patvirtinome 2024 m. jaunimo žiemos olimpinį žaidynių miestą šeiminingą, tris naujus TOK narius, susipažinome su atnaujintomis Tokijuje ir Dakare vyksiančių žaidynių ataskaitomis. Antrą kartą ten vykau į TOK sportininkų palaikymo komisijos posėdį. Aišku, aplankiau ir jaunimo žiemos olimpinėse žaidynėse dalyvaujančią Lietuvos komandą.

Į kelias darbo keliones teko leisti 2019-aisiais?

Praejusiais metais – į devynias. Bet ne tokias tolimas kaip 2018-aisiais. Tuomet lankiausi žiemos olimpinėse žaidynėse Pjongčange, jaunimo vasaros olimpinėse žaidynėse Buenos Airėse. Preliminariais skaičiavimais, lėktuvu nukeliau apie 50 tūkst. kilometrų. Žinant, kad aplink Žemės planetą yra tik 40 tūkst. kilometrų, skaičiai įspūdingi.

Kokių įpročių išsiugdėte keliaudama?

Išmokau efektyviai išnaudoti laiką. Dar daugiau skaitau. Kaip ir kiti TOK nariai, ruošiuosi posėdžiams, ieškau informacijos, nagrinėju ją. Jei atsiranda laiko, mieliai sukremtu grožinį romaną. Žodžiu, skaitau ir ilsiuosi, jei to reikia. Beje, neseniai perskaičiau mokslininkų išvadas, kad daugiausia šansų išgyventi aviakatastrofą – sėdėti 23A vietoje. Tačiau šios vietos pasirinkti negaliu, nes visas NOK vadovų keliones į TOK renginius ir asamblėjas finansuoja Tarptautinis olimpinis komitetas. Kurią kėdę užsako, toje ir keliauju (šypsosi).

Kalbino Gedas Saročka

PIRMASIS MEDALIS

REKORDINIS LIETUVOS SPORTININKŲ BŪRYS PRAMUŠĖ LEDUS IR LOZANOJE VYKUSIOSE TREČIOSE JAUNIMO ŽIEMOS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE MŪSŲ ŠALIES SPORTININKAS IŠKOVOJO PIRMAJĄ TOKIO RANGO VARŽYBŲ MEDALĮ.

JAUNIUS SARAPAS, GEDAS SAROČKA



A.Seniutas su olimpine bronza

Trečią kartą rengtose jaunimo žiemos olimpinėse žaidynėse Lietuva galėjo pasigirti rekordine sportininkų delegacija. Lozanoje šalies garbę gynė net 15 sportininkų: šeši biatlonininkai, po tris ledo ritulininkus ir lygumų slidininkus, du kalnų slidininkai ir snieglentininkas.

Tiesa, Lozana buvo tik žaidynių epicentras – pačiame olimpine sostine vadinamame mieste vyko tik ledo ritulio ir dailiojo čiuožimo varžybos, atidarymo ir uždarymo ceremonijos, be to, jame buvo įrengtas olimpinis kaimelis. Kad nereikėtų žaidynėms papildomos infrastruktūros, varžybų trasos buvo įrengtos 100 km spinduliu aplink Lozaną, o viena jų – net Prancūzijoje. Šioje Alpių pusėje esančiame „Les Tuffes“ stadione varžėsi ir Lietuvos biatlonininkai.

Kad visi sportininkai tilptų į olimpinį kaimelį, buvo išbandyta vadinamoji dviejų bangų sistema – žaidynėse atletai dalyvavo dviem etapais: iš pradžių startavo vieni, o jiems išvykus jų vietą kaimelyje užėmė kitų sporto šakų atstovai. Dar viena naujovė – sportininkai naudojami ne specialiu, o viešuoju transportu (išskyrus biatlonininkus). Tam, kad šios naujovės nesukeltų nepatogumų ir viskas vyktų sklandžiai, tvarką prižiūrėjo net 3500 savanorių.

„Viešojo transporto sistema veikė tiksliai kaip šveicariškas laikrodis, bet kartais sportininkams reikėjo net keturių persėdimų ir kelionė į trasas užtrukdavo pustrėčios valandos, o tai juos išvargindavo“, – vertino misijos vadovė Agnė Vanagienė.

Dalis sportininkų apskritai buvo įsikūrę visai kitoje Šveicarijos pusėje – už 450 km esančiame slidinėjimo kurorte Sankt Morice. Čia gyveno ir trasose tarpusavyje dėl medalių kovojo skeleto, bobslejaus, rogučių sporto ir greitojo čiuožimo atstovai.

ISTORINIS MEDALIS

Naujovių pateikė ir sporto disciplinos – žaidynėse debiutavo 3x3 ledo ritulio turnyras. Šios naujo formato varžybos ne tik suteikė galimybę net trims mūsų ledo ritulininkams startuoti žaidynėse, bet ir leido iškovoti Lietuvai istorinį medalį.

Bet apie viską – nuo pradžių. Visame pasaulyje prieš žaidynes vyko atranka, kurią Lietuvoje gegužės mėnesį laimėjo Linas Dėdinas. Jis įgūdžių iššūkį įveikė per 28,36 sek. – tai buvo 14-as rezultatas tarp visų atrankos dalyvių.

Aukšti atrankoje pademonstruoti rezultatai garantavo Lietuvai dar du kelialapius į Šveicariją – kvietimus taip pat gavo 29 rezultataų pasaulyje užfiksavęs Arturas Seniutas (29,19 sek.) ir 52 vietą užėmęs Joris Valčiukas (30,09 sek.).

Prieš startus Lozanoje atranką įveikė ledo ritulininkai buvo suskirstyti į aštuonias komandas po trylika ledo ritulininkų – vienuolika žaidėjų ir du vartininkus. Visos aštuonios komandos pirmame varžybų etape tarpusavyje sužaidė po vienerias rungtynes, o į pusfinalį pateko keturios pajėgiausios.

Nepasisėkė J.Valčiukui, kurio atstovaujami „mėlynieji“ grupės etape užėmė aštuntą vietą. Kiti du lietuviai pratęsė kovas dėl medalių, bet juo džiaugtis galėjo tik vienas – tiek A.Seniutas ir „rudieji“, tiek L.Dėdinas ir „juodieji“ pralaimėjo pusfinalio mačus, tad mažąjį finalą turėjo žaisti vienas prieš kitą. Nugalėtoją lėmė įvartis paskutinę sekundę – po čeko Matijo Sapovalivo įvarčio su komandos draugais triumfavo ir A.Seniutas: „rudieji“ laimėjo rezultatu 6:5.

Šis rezultatas reiškė, kad Lietuva pelnė pirmąjį medalį jaunimo žie-

ATIDARYMAS

Per 1,5 val. trukmės renginį sportininkai, treneriai, delegacijų nariai ir sirgaliai galėjo mėgautis muzikos, šviesų, meno, akrobatikos šou bei pajusti šveicarų kultūros dvasią.

Lietuvos vėliavą per žaidynių atidarymo ceremoniją nešė kalnų slidininkė Smiltė Bieliūnaitė.

Kalbas sakė Tarptautinio olimpinio komiteto prezidentas Thomas Bachas ir žaidynių prezidentė Virginie Faivre, o atletų, teisėjų ir trenerių atstovai prisiekė varžytis garbingai.

Iš garbės svečių tribūnos jaunuosius sportininkus sveikino LTOK prezidentė, TOK narė Daina Gudžinevičiūtė ir LTOK generalinis sekretorius Valentinas Paketūras.

Šios žaidynės – tikra dovana Šveicarijos gyventojams ir svečiams, nes bilietai į varžybas buvo nemokami. Tiesa, į uždarose patalpose vykusias varžybas reikėjo registruotis oficialioje žaidynių svetainėje. Publikai kainavo tik apsilankymas atidarymo ceremonijoje.



Jauniausias Sarapo nuotr.

LAUSANNE
2020



S.Bieliūnaitė nešė Lietuvos vėliavą žaidynių atidarymo iškilmėse

mos olimpinų žaidynių istorijoje.

„Nuostabu. Visada svajojau laimėti olimpinį medalį“, – po mačo pripažino 15-metis Arturas.

3x3 turnyro, kuris vyko net 9,6 tūkst. žiūrovų vietų turinčioje Lozanos „Vaudoise“ arenoje, rungtynės susidėjo iš trijų kėlinių po 16 minučių, o kiekviena komanda dar buvo suskirstyta į tris sudėtis: viena sudėtis su trimis žaidėjais ir dvi sudėtys su keturiais. Rungtynių metu žaidėjų trejetai keitėsi kas minutę, o du vartininkai – kas 8 minutes.

Joris per keturias dienas sužaidė septynerias rungtynes, o Arturas su Linu – devynis mačus per šešias dienas. Nors varžybos pareikalavo daug fizinių jėgų, visi trys jaunieji lietuviai liko sužavėti naujojo turnyro formatu.

„Manau, kad šios žaidynės padės mano karjerai, – neabejojo bronzos medalio savininkas A.Seniutas. – Tai puikus turnyras, kuriame gali pasirodyti tų šalių, kuriose ledo ritulys nėra labai aukšto lygio, sportininkai. Gerai žaisi – gali būti pastebėtas.“

PAJUTO SKIRTUMUS

Mažiausiai du, daugiausiai keturis – tiek kartų prie starto linijos stojo tarp Šveicarijos ir Prancūzijos migravę jaunieji biatlonininkai.

17-metis Darius Dinda asmeninėse 12,5 km lenktynėse užėmė 84 vietą, o 7,5 km sprinto rungtyje liko 72-as. 16-metis anykštėnas Domas Jankauskas iš žaidynių grįžo su 77 ir 80 vietomis, o trasoje septynioliktąjį gimtadienį minėjęs Lukas Žukauskas atitinkamai užėmė 96 ir 95 pozicijas.

Tarp merginų 10 km individualių ir 6 km sprinto lenktynių laiką užfiksavo dvi iš trijų lietuvių. Pirmąją varžybų dieną Viktorija Augulytė užėmė 79 vietą, o sprinto varžybas baigė 76-a, Kamilė Jakubauskaitė finišavo 76-a ir 91-a.

Labiausiai nepasisekė Lukai Mackevičiūtei, kuri abu kartus susižeidė: pirmose varžybose krito trasoje ir nebegalėjo tęsti lenktynių, o prieš antrąsias susižeidė dar apšilimo metu.

„Jaučiau, kad esame kalnuose, drebėjo kojos“, – po pirmojo starto pripažino L.Žukauskas. Skirtumą tarp startų Lietuvoje ir jaunimo žaidynėse išskyrė ne jis vienas.

„Išvažiuoji į pirmą kalną ir pamatai tiek daug žiūrovų – visi rėkia, o dar netoliese važiuo prancūzas, todėl jį vietiniai itin palaikė“, – pasakojo D.Jankauskas.

Be individualių rungčių, Lietuvos biatlonininkai dar dalyvavo komandinėse varžybose. D.Dinda ir V.Augulytė mišrių estafecių komandinėje rungtyje užėmė 23 vietą tarp 30 startavusių porų. Pavyko aplenkti ir latvius. Antrose komandinėse lenktynėse D.Dinda, D.Jankauskas, V.Augulytė ir K.Jakubauskaitė dėl taisyklių pažeidimo naudojant papildomus šovinius buvo diskvalifikuoti.

JAUNI IR MOTYVUOTI

Pirmojoje žaidynių dalyje dar startavo du mūsų kalnų slidininkai. Aukščiausią vietą užėmė Lietuvos vėliavą per žaidynių atidarymo ceremoniją nešusi Smiltė Bieliūnaitė. Šiek tiek atsargesnę taktiką Šveicarijos Le Djablerė slidinėjimo kurorto trasoje pasirinkusi lietuvė pirmojo nusileidimo metu užfiksavo 46-ą laiką. Leisdamasi antrąsyk jautėsi kur kas drąsiau ir galutinėje rikiuotėje užėmė 32 vietą tarp 78 startavusių sportininkų.

„Esu laiminga – tokios vietos nesitikėjau, – pripažino Smiltė. – Esu dalyvavusi rimtose varžybose, todėl prieš šį startą nesijaudinau.“

Šiose varžybose trasos bent kartą neįveikė ir rezultato neužfiksavo net 41 sportininkė. Tiek pat merginų klydo ir slalomo varžybose. Deja, tarp jų atsідūrė ir lietuvė, suklydusi pirmojo nusileidimo metu.

„Šita trasa – Pasaulio taurės varžybų lygio. 17–18 metų sportininkams ji tikrai sudėtinga“, – vertino Smiltės trenerė Anžela Aleksandravičienė.

Identiškose rungtyse startavo 16-metis Vakarais Jokūbas Lapienis. 16-mečiui trasą įveikti pavyko visus keturis kartus: didžiojo slalomo rungtį jis baigė 50-as, slalomo – 34-as tarp 77 startavusių slidininkų.

„Manau, antrą dieną aiškiai buvo matyti, kad patobulėjau po pirmosios. Sąlygos buvo labai sunkios, bet man patiko dalyvauti tokiose varžybose“, – sakė Vakarais.

Jaunuolį nuo 2019 m. rugsėjo treniruoja 25-erių metų leva Januškevičiūtė – pirmoji Lietuvos kalnų slidininkė, dalyvavusi jau dvejose suaugusiųjų olimpinėse žaidynėse. Kalbėdama apie šiuos du sportininkus leva patikino, kad jie abu gali pasekti jos pėdomis.

„Jie yra motyvuoti ir daug treniruoja, bet, aišku, kai kada dar trūksta patirties. Bet tą patį galima pasakyti apie visus jaunos sportininkus – jie dar turi laiko įgyti reikiamos patirties. Žaidynės suteikia psichologinės stiprybės, todėl įveikus tokį renginį kitos varžybos jau nebeatrodys tokios didelės ir baisios“, – sakė trenerė.



E.Savickaitė po finišo

IŠVAKARĖSE LŪŽO SLIDĖS

Trys Lietuvos lygumų slidininkai – Eglė Savickaitė, Edvinas Šimonutis ir Irmantas Žilinskas žaidynes pradėjo kroso varžybomis.

Išvakarėse abu mūsų rinktinės vyrukai treniruotėje sulaužė po slidę, tad prieš oficialų startą buvo itin susikaukę. Kroso rungties dalyviams teko šliuožti du ratus po 1300 metrų, įveikti mini slalomą, aštirus posūkius, trampliną.

Geriausiai iš lietuvių šioje rungtyje sekėsi E.Šimonučiui: trasoje užtrukęs 5 min. 3,11 sek., jis užėmė 64 vietą. I.Žilinskas liko 77-as (5 min. 30,43 sek.).

„Pirmame rate atidaviau per daug energijos, tad antrajame teko kentėti. Į pabaigą pradėjo traukti raumenis. Padirbėjau sąžiningai. Pačios varžybos neįprastos, tačiau įdomios. Rezultatas nėra puikus, bet tai geras apšilimas prieš laukiančius įprastesnius mums startus“, – sakė E.Šimonutis.

E.Savickaitė trasą įveikė per 6 min. 26,21 sek. ir tarp merginų užėmė 68 vietą.

Vallée de Joux slėnyje antrą dieną iš eilės lenktyniavo trys Lietuvos lygumų slidininkai. Sprinto rungtyje E.Savickaitei teko įveikti 1,15 km, E.Šimonučiui ir I.Žilinskui – 1,4 km distanciją.

Viena jauniausių varžybų dalyvių E.Savickaitė tarp 82 startavusių sportininkų užėmė 63 vietą (3 min. 23,80 sek.). E.Šimonutis liko 56-as (3 min. 40,28 sek.), I.Žilinskas – 81-as (4 min. 29,93 sek.). Iš viso vaikinių grupėje varžėsi 86 slidininkai.

„Esame ilgų distancijų slidininkai, būtent jos yra stiprioji mūsų pusė. Šiandien trasoje geriau jautėsi sprinteriai. Rytoj bus atsigavimo diena, o dar po dienos mūsų visų laukia pagrindinis startas“, – sakė komandos lyderis E.Šimonutis.

Trečia distancija, 10 km vaikinams ir 5 km merginoms, – jau mūsų mėgstama. Vaikinių varžybų nugalėtoju tapo Ilja Tregubovas (26 min. 40,5 sek.) iš Rusijos. Geriausiai iš mūsų pasirodęs E.Šimonutis čempionui pralaimėjo 4 min. 59 sek.

„Slidės slydo gerai, į kalną kopiau užtikrintai, bet pritrūko išvermės. Galutinė pozicija nėra ta, kurios norėjau. Kalbant trumpai, yra kur tobulėti. Grįšime namo ir daug dirbsime“, – po finišo sakė E.Šimonutis, užėmęs 57 vietą.

„Man tai buvo aukščiausio lygio startas karjeroje. Trasa kokybiška, įdomi, tačiau sunki. Turėjau tikslą aplenkti kuo daugiau dalyvių, apie dešimt varžovų aplenkti pavyko. Trasoje buvo sunku, tačiau tai motyvuoja nesustoti“, – patikino 70 vietą užėmęs I.Žilinskas.

Merginų lenktynėse nugalėjo švedė Maerta Rosenberg (14 min. 15,7 sek.). E.Savickaitė lyderei pralaimėjo 4 min. 2,6 sek.

„Eglė šaunuolė. Ji aplenkė dvidešimt varžovių, nors yra dvejis ar net trejis metais jaunesnė. Dėl to buvo nerimo prieš startą, bet finišė ji buvo laiminga. Susitvarkė su užduotimis, su psichologija, jos startą vertinu gerai. Eglei reikia dirbti toliau, nesustoti ir ruoštis žiemos olimpiniam festivaliui“, – auklėtinės pasirodymą ir užimtą 65 vietą įvertino slidininkų treneris Algis Drūsytis.

LAUKS PIETŲ KORĖJA

Sausio 22-osios vakarą Lozanos centre buvo uždarytos trečiosios jaunimo žiemos olimpinės žaidynės. TOK prezidentas Thomas Bachas olimpinę vėliavą perdavė 2024 m. žaidynių rengėjams – Pietų Korėjos Gangvono provincijos vicemerui Kimui Sungho. Sprendimas rengti žaidynes Pietų Korėjoje buvo priimtas po to, kai šalies vadovai patvirtino bendradarbiausiantys su Šiaurės Korėjos Respublika.

Drauge su tūkstančiu atletų ir keliais šimtais savanorių ceremonijoje dalyvavo ir Lietuvos slidininkai E.Šimonutis, E.Savickaitė, I.Žilinskas bei snieglenčininkas M.Morauskas, kuris į miesto aikštę įžengė su Lietuvos trispalve.

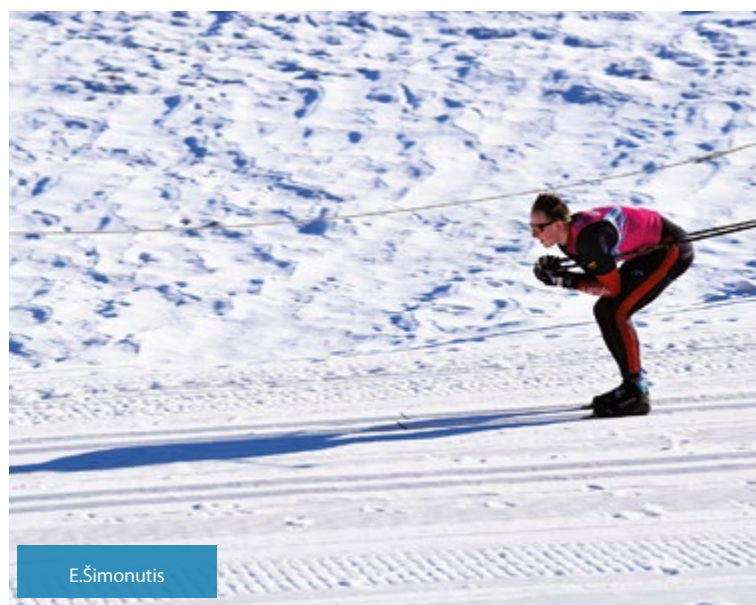


Gedo Saročkos ir OLS nuotr.

M.Morauskas su tėvu bei treneriu A.Morausku



I.Žilinskas



E.Šimonutis

PASIRODYMAIS NESIDŽIAUGĖ

Dvi su puse valandos. Tiek laiko sausio 20-ąją snieglenčininkas Motiejus Morauskas laukė debiuto jaunimo žiemos olimpinėse žaidynėse, tačiau dėl per stipraus vėjo Šveicarijos Leiseno kurorte organizatoriai akrobatinio nusileidimo („slopestyle“) varžybas galiausiai nukėlė į kitą dieną.

„Vėjas per stiprus, nerizikuosime sportininkų sveikata. Jei nėra prieštaraujančiųjų, varžybas atšaukiame“, – apsuptas sportininkų ir trenerių verdiktą paskelbė varžybų direktorius Martijnas Oostdijkas.

Kai jau buvo leista rungtyniauti, debiutas mūsų 17-mečiui sportininkui „slopestyle“ rungtyje nebuvo sėkmingas. Du bandymus atlikęs lietuvis abu kartus nesėkmingai nusileido po šuolio per trampliną ir į finalą nepateko. Kovą dėl medalių tęsė dvylika geriausiai kvalifkaciniame etape pasirodžiusių sportininkų.

Po antrojo pasirodymo Motiejus neslėpė nusivylimo. „Apmaudžiausia tai, kad buvau pajėgus patekti į finalą. Pasirinkau saugųjį režimą („safety run“), tačiau ant pirmojo tramplino abu kartus nesugebėjau tinkamai nusileisti. Pirmajame važiavime netinkamai atsispyriau, antrajame pritrūko greičio. Liūdna, neslėpsiu, bet ilgai neliūdėsiu. Jau rytoj – „Big air“ rungties kvalifikacija“, – kalbėjo M.Morauskas.

„Reikia tai, kas įvyko šiandien, gerai išanalizuoti. Matyt, sudegėme psichologiškai, nes per apšilimą dėl varžovų kritimų Motiejui nepa-

vyko atlikti pratimų. Tai galėjo turėti lemiamos įtakos pasirodymui: nespėjo adaptuotis prie dangos, greičio, tramplinų aukščio. Motiejaus programa buvo verta maždaug 75 balų, o į finalą dvyliktu numeriu prasimušė 50 taškų surinkęs sportininkas iš Naujosios Zelandijos. Nesėkmė yra nedidelis žingsnis į sėkmę. Nesustosime, padarysime išvadas ir keliausime į „Big air“ rungtį“, – Motiejaus pasirodymą komentavo jo tėtis ir treneris Artūras Morauskas.

Traumomis paženklintose snieglenčių „Big air“ varžybose sėkmė ir vėl nesišypsojo ir M.Morauskui. Abu jo kvalifikacijos etapo šuoliai baigėsi nevykusiais nusileidimais, žemais teisėjų balais ir užtrenktomis durimis į finalą.

„Big air“ kvalifikacijoje dalyvavo 22 atletai. Puikų pasirodymą čia surengė pirmuoju bandymu net 95,75 taško surinkęs japonas Ryoma Kimata. Jis drauge su vienuolika geriausiai pasirodžiusių sportininkų pateko į varžybų finalą.

„Varžybų lygis labai geras, parkas ir organizacija, trampliniai ir figūros – aukščiausio galimo lygio. Kalbant apie Motiejaus pasirodymą, pastabų sau turime daug, bet svarbiausia, kad varžybas baigėme sveiki. Rezultatas rodo, kad pasiruošimas buvo netinkamas. Teks permąstyti, ką ir kaip nuveikėme, kur padarėme klaidų“, – svarstė treneris A.Morauskas.

M.Morausko varžybos buvo paskutinės Lietuvai 2020-ųjų jaunimo žiemos olimpinėse žaidynėse.



GERIAUSIŲJŲ MINTYS JAU TOKIJUJE

„KOKIE JIE PUOŠNŪS, DAILŪS, TIESIOG ATPAŽINTI SUNKU“, – MŪSŲ ATLETAIS GĖRĖJOSI SPORTO ŽMONĖS, GRUODŽIO 17-ĄJĄ SUSIRINKĘ Į SŪSTINĖS „LITEXPO“ PARODŲ CENTRĄ, KURIAME VYKO IŠKILMINGA GERIAUSIŲ ŠALIES SPORTININKŲ APDOVANOJIMŲ CEREMONIJA.

ALGIS BALSYS, INGA JARMALAITĖ

Geriausiais 2019 m. sportininkais pripažinti penkiakovininkė Laura Asadauskaitė-Zadneprovskienė ir plaukikas Danas Rapšys. Iš viso įteiktos aštuonios „LTeam apdovanojimų 2019“ statulėlės.

Šventėje buvo Seimo narių, ministrų, olimpiinių čempionų bei medalininkų, olimpiečių, kultūros ir meno garsenybių, esamų ir buvusių įvairių sričių sporto darbuotojų, sporto rėmėjų ir gerbėjų, gausus būrys žurnalistų. Renginį vedė žinomi televizijos veidai Laura Imbrasienė ir Mindaugas Stasiulis. Salėje apdovanojimus stebėjo apie pusantro tūkstančio žiūrovų, o iškilmingą renginį, kurį tiesiogiai transliavo TV3 televizija, pirminiais duomenimis, matė beveik 180 tūkst. žmonių.

Vokus su laureatų pavardėmis atvėrė ir statulėles įteikė dainininkas Merūnas Vitulskis, legendinis krepšinininkų masažuotojas Juozas Petkevičius, ministras Algirdas Monkevičius, dailininkai broliai dvyniai Algirdas ir Remigijus Gataveckai, aktorė Gražina Baikštytė, kunigas Ričardas Doveika, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė. Na, o D.Rapšį apdovanojo taip pat geriausia pripažinta jo trenerė Ina Paipalienė.

Dainavo Merūnas, Ovidijus Vyšniauskas, „Good time boys“, pasirodė efektingi šokėjai iš Latvijos ir elegantiškos šokėjos iš Lietuvos.

METŲ KOMANDOS

Pirmoji buvo apdovanota Metų moterų komanda. Į šį titulą pretendavo treko dviratininkės Simona Krupeckaitė ir Miglė Marozaitė, kurios Europos žaidynių komandinėse sprinto lenktynėse iškovojo sidabro medalius, Europos čempionate liko ketvirtos, o planetos pirmenybėse – septintos.

Jų konkurentės – porinė dvivietę valtį irkluojančios bei šį titulą pastaruosius dvejus metus laimėjusios Milda Valčiukaitė ir Ieva Adomavičiūtė. 2019 m. Milda su Ieva Europos čempionate finišavo penktos, o pasaulio – devintos ir pelnė Lietuvai kelialapį į Tokijo žaidynes. Trečios pretendentes – Makedonijoje vykusiame 16-mečių krepšinininkų Europos čempionate sidabrą iškovojo merginų rinktinė.

Dainininkas Merūnas statulėlę įteikė dviratininkėms. Abi jos, tokios elegantiškos, padėjo visiems, kurie padeda siekti pergalių. „Ačiū tiems, kurie balsavo, palaikė, ačiū treneriui, ačiū šeimai ir ačiū Simonai, be kurios manęs čia nebūtų“, – sakė M.Marozaitė.

„Neužtektų valandos visiems padėkoti, todėl tai padarysiu asmeniškai, – savo kalbą pradėjo S.Krupeckaitė. – Šiandien noriu padėkoti sportui, kad galiau būti čia: už gražias emocijas ir už tai, kad dabar kojos dreba. Ačiū sportui už pakilimus ir nuosmukius, už gražią sportinę šeimą ir galimybę dalyvauti olimpinėse žaidy-

RINKIMAI

Į nominacijas buvo įtraukti tik olimpinio sporto šakų sportininkai ir treneriai už pergalės, pasiektas nuo 2018 m. gruodžio 1 d. iki 2019 m. gruodžio 1 d.

Laureatus rinko visuomenė (jų balsas lėmė 20 proc. rezultato) ir „LTeam“ apdovanojimų taryba (80 proc.), kurią sudarė aštuoni žmonės: po du atstovus iš Lietuvos tautinio olimpinio komiteto, Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos bei Lietuvos sporto žurnalistų federacijos ir po vieną – iš Lietuvos trenerių asociacijos ir Nacionalinės sportininkų asociacijos.



Geriausia moterų komanda, renginio vedėjai ir dainininkas Merūnas



Geriausia vyrų komanda



Metų proveržio statulėlės laimėtoja J.V.Jocytė vaizdo sveikinimą atsiuntė iš Prancūzijos

nėse. Sportas nėra mano darbas – tai mano meilė, mano tikslas.“

Po šio apdovanojimo televizijos žiūrovai kelias minutes matė reklamą, o esantieji salėje išgirdo trumpą D.Gudzinevičiūtės žodį. „Leido kalbėti laisvai, nes nerodo per televiziją, – pajuokavo LTOK prezidentė, o paskui rimtai pridūrė: – Šie metai buvo neeiliniai, priešolimpiniai. Tikiuosi, kad kitais metais į sceną kviesime olimpinis čempionus.“

Tapti Metų vyrų komanda pretendavo Lietuvos 3x3 krepšinio rinktinė, Europos čempionate laimėjusi bronzos medalius ir pelnusi teisę kovo mėnesį Indijoje vyksiančioje olimpinėje atrankoje pasigrumti dėl kelialapio į Tokiją. Pasauliniame reitinge Pauliaus Beliavičiaus, Marijaus Užupio, Šarūno Vingelio ir Aurelijaus Pukelio kvartetas šiuo metu užima šestą vietą.

Kiti du nominantai jau galėjo pasigirti iškovotais olimpiniais kelialapiais. Irkluotojai Saulius Ritteris ir Dovydas Nemeravičius bei vyrų 4x100 m kombinuotos estafetės kvartetas (D.Rapšys, Andrius Šidlauskas, Simonas Bilis, Deividas Margevičius) Lietuvai juos pelnė pasaulio čempionatuose užėmę vienuoliktas vietas.

Paskelbti Metų vyrų komandos į sceną lipo ilgametis Lietuvos vyrų krepšinio rinktinės masažuotojas, jos talismanu vadinamas J.Petkevičius. „Tokį darbą pirmą kartą atlieku“, – pratarė. Jau pats

Juozuko pasirodymas tarsi bylojo, kad geriausiais bus pripažinti krepšininkai.

„Dreba rankos iš jaudulio, – prisipažino prie mikrofono stojęs komandos treneris Dainius Novickas. – Labai norėjau padėkoti vyrams, kurie kovėsi iš paskutiniųjų ir nuoširdžiai dirbo treniruotėse. Tikiuosi, kad pateksime į olimpines žaidynes ir iškovosime Lietuvai medalį.“

„Netikėtai“ salėje tarp žiūrovų atsirado krepšinio kamuolys ir vienam iš krepšininkų teko jį mesti į Kalėdų Senelio laikomą maišą. Pataikė! Taip ir toliau!

PROVERŽIS

Dėl Metų proveržio statulėlės rungėsi jau minėtos Lietuvos 16-mečių merginų krepšinio rinktinės lyderė Justė Veronika Jocyte. Ši trylikametė ne tik pateko į geriausių pirmenybių žaidėjų penketuką, bet lapkričio 14 d. dvikovoje su Albanija debiutavo ir Lietuvos moterų rinktinėje.

Kiti du pretendentai – trišuolininkė Diana Zagainova, tapusi Europos jaunimo iki 23 m. lengvosios atletikos čempione, pagerinusi Lietuvos rekordą ir iškovojusi vietą Tokijo olimpinėse žaidynėse, bei ieties metikas Edis Matusevičius, kuris 2019 m. pelnė universiados vicečempiono vardą, o Palangoje atlikęs įspūdingą



„Už viso gyvenimo nuopelnus“ statulėlę kunigas R.Doveika įteikė L.Vanagienei

89 m 17 cm metimą pagerino šalies rekordą ir daugiau nei keturis metrais viršijo olimpinį normatyvą.

Švietimo, mokslo ir sporto ministras A.Monkevičius laureate paskelbė J.V.Jocytę. Jaunoji krepšininė sulaukusi asmeninio legendinio prancūzų krepšinininko Tony Parkerio kvietimo dabar tobulėja Vilerbano ASVEL komandoje.

„Tai nėra eilinis apdovanojimas, net nepagalvoju, kad toks yra. Svarbiausia neužmigti ant laurų ir dirbti toliau, kad įvertinimų būtų ir daugiau. Noriu, kad šis apdovanojimas paskatintų Lietuvos jaunimą ir ypač mergaites: nesvarbu, koks tavo amžius – tai neturi riboti svajonių ir tikslų“, – vaizdo sveikinimą iš Prancūzijos siuntė J.V.Jocytė.

Prizą atsiėmė merginos tėvai. „Labiausiai noriu padėkoti Justei, kad ji yra mūsų dukra ir mes galime ja didžiutuotis“, – sakė krepšininės tėtis Alvydas Jocys.

METŲ TRENERIAI

Į Metų trenerės titulą pretendavo Airinę Palšytę treniruojanti Tatjana Krasauskienė, su ieties metike Liveta Jasiūnaite dirbanti Teresė Nekrošaitė ir Daną Rapšį nuo mažų dienų ugdanči Ina Paipelienė.

Paskelbti laureatės į sceną buvo pakviesti dailininkai broliai Gataveckai. Nemažai laiko vaikystėje valdiškose ugdymo įstaigose praleidę broliai žino, koks svarbus mokytojo, globėjo, trenerio vaidmuo. „Treneris – pagrindinis įkvėpėjas, kuris parodo teisingą kelią“, – sakė dvyniai ir pakvietė į sceną I.Paipelienę.

„Šis prizas priklauso ne tik man, bet ir visai mano komandai, nes be jos pasaulyje nebūtume nuėję taip toli ir tokiais sparčiais žingsniais. Ačiū visiems, – susijaudinusi kalbėjo I.Paipelienė. – Kitais metais pabandytume padaryti viską, ką galime.“

Paskelbti, kas tapo Metų treneriu, buvo patikėta aktoarei G.Baikštytei. Jos nuomone, sportininkui treneris yra toks pat svarbus, kaip aktoriumi režisierius.

Tapti geriausiu treneriu pretendavo penkiakovininę L.Asadauskaitę-Zadneprovskienę treniruojantis jos vyras Andrejus Zadneprovskis, dviračių trekininkų ir geriausios moterų komandos treneris Dmitrijus Leopoldas bei gimnasto Roberto Tvorogalo treneris Jevgenijus Izmodenovas.

Nugalėtojo statulėlė atiteko A.Zadneprovskiiui. Atsiėmęs prizą iš aktorės rankų jis pakiliai tarė: „Kitais metais kursime kovinį filmą.“ Aišku, kad mintimis jau buvo olimpiniam Tokijuje.

UŽ VISO GYVENIMO NUOPELNAS

Renkant vieną laureatą lemia tik „LTeam“ apdovanojimų tarybos narių sprendimas. O kam atitenka šio apdovanojimo, kuris vadinasi „Už viso gyvenimo nuopelnus“, statulėlė, į sceną paskelbti buvo pakviestas kunigas R.Doveika.

Ši prestižinį apdovanojimą pelnė dailiojo čiuožimo legenda Lilija Vanagienė. 2019-aisiais 70 metų jubiliejų minėjusi buvusi sportininkė net dešimt kartų tapo šalies čempione, daug metų paskyrė dailiojo čiuožimo plėtrai ir populiarinimui, savo auklėtinius parengė jau šešerioms olimpinėms žaidynėms. Be to, ji yra LTOK viceprezidentė, Lietuvos čiuožimo federacijos prezidentė.

Tarp treniruotų sportininkų – ir geriausia visų laikų Lietuvos dailiojo čiuožimo pora: jos sūnus Povilas Vanagas ir marti Margarita Drobiazko.

„Išgirdusi, kad prizas skiriamas man, labai susijaudinau. O prieš tai ramiai sėdėjau salėje ir spėlioju, kas čia galėtų gauti šį apdovanojimą. Tik stebėjau, kad aš, LTOK viceprezidentė, nieko nežinau. Dar tokio šoko nebuvau patyrusi“, – nuostabos neslėpė



Šventės dalyviai

”

ŠIE METAI BUVO NEEILINIAI, PRIEŠOLIMPINIAI. TIKIUOSI, KAD KITAI METAIS Į SCENĄ KVIESIME OLIMPINIUS ČEMPIONUS.

DAINA GUDZINEVIČIŪTĖ

statulėlę iš kunigo R.Doveikos rankų atsiėmusi L.Vanagienė.

Ji džiaugėsi, kad mūsų šalies dailusis čiuožimas išgyvena pakilimą. Sėkmingai pasirodo ledo šokėjai Alison Reed ir Saulius Ambrulevičius, yra stiprių solisčių, todėl tikisi, kad viena pateks į 2022 m. Pekino žiemos olimpinės žaidynes.

GERIAUSI SPORTININKAI

Pirmoji atsiimti Metų sportininkės prizą į sceną kopė dailiai išsipusčiusi L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė. Beje, prieš metus traumą besigydžiusi Laura kartu su M.Stasiuliu buvo apdovanojimų ceremonijos vedėja. Tada ji prasarė, kad kitais metais norėtų sugrįžti ant scenos kaip nugalėtoja.

Lauros konkurentės – pagrindinį sezono tikslą pasiekusi buruotoja Viktorija Andrulytė, kuri pasaulio čempionate iškovojo bilietą į Tokiją ir laimėjo finalinį Pasaulio taurės etapą Marselyje, bei Simona Krupeckaitė – Europos žaidynių keirino rungties čempionė bei sidabrinė prizininė su Migle Marozaitė komandinio sprinto varžybose. Simona dar neturi olimpinio kelialapio, bet yra sukaupusi tiek reitingo taškų, kad gali drąsiai rengtis žaidynėms.

Metų sportininkę apdovanojo Daina Gudzinevičiūtė. Atsistojuosi prie mikrofono L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė padėjo visiems, kurių pastangomis ji gali sportuoti – medicinos profesorius Rimtautis Gudis, masažuotojas Zigmui Živatkauskis, treneris Jevgenijus Kliosovas ir, žinoma, savo vyrui Andrejui. Laura palinkėjo visiems svajoti, nes svajonės pildosi: jai pavyko 2019-aisiais vėl tapti Europos čempione, laimėti Pasaulio taurės finalinį etapą ir patekti jau į ketvirtąją per karjerą olimpinės žaidynes.

Dar pareiškė, kad norėtų kitokio valdžios požiūrio – daugiau dėmesio sportininkams ir sportui. „Mes tikrai mylime Lietuvą“, – savo kalbą baigė Laura, sulaukusi audringų salės ovacijų.



Sveikinimo žodį tarė švietimo, mokslo ir sporto ministras A.Monkevičius

Metų sportininku pretendavo tapti plaukikas Danas Rapšys, irkluotojas Mindaugas Griškonis ir gimnastas Robertas Tvorogalas.

Danui buvo įskaičiuoti ir 2018 m. gruodžio mėnesį Kinijoje vyksiamame pasaulio trumpojo baseino čempionate pelnyti du medaliai – aukso ir sidabro. 2019-aisiais jis savo medalių kraitį papildė 14 auksinių ir 4 sidabriniais apdovanojimais bei antra vieta FINA bendrojoje Pasaulio taurės įskaitoje. Be to, planetos pirmenybėse 50 m baseine Danas užėmė ketvirtą vietą, jau yra įvykdęs net trijų asmeninių rungčių olimpinis normatyvus.

M.Griškonis pasaulio čempionate finišavo ketvirtas ir iškovojo kelialapį į jau ketvirtąsias olimpinės žaidynes. R.Tvorogalas 2019-aisiais pelnė olimpinį kelialapį ir laimėjo pratimų ant skersinio Europos žaidynių auksą.

Kai renginio vedėjai ant scenos įteikti prizą pakvietė trenerę I.Paipeleienę, tikrai jau niekas neabejojo, kad geriausias sportininkas – jos auklėtinis D.Rapšys. Salėje nuskambėjo jo mėgstama melodija, kurią Danas girdi savo ausinėse eidamas į svarbius startus.

„Teko daug dirbti, kad čia stovėčiau. Noriu padėkoti šeimai, merginai, federacijai, rėmėjams, treneri, kuri jau gavo savo apdovanojimą, – linksmi kalbėjo Danas. – Mes laimime medalius, gauname premijų, sulaukiame apdovanojimų – susižeriame visą garbę. Tačiau yra žmonių, kurie prisideda kiekvieną rytą ir vakarą. Jų niekas nepažįsta, jiems niekas neduoda nei medalių, nei premijų. Todėl kviečiu ant scenos du žmones ir noriu, kad jiems atsistoje paplotumėte, nes tik jų dėka aš viską laimėjau“, – paprašė D.Rapšys ir užlipti ant scenos pakvietė savo kineziterapeutą Andrių Bogdelį ir masažuotoją Liną Katelytę. Salė plojo atsistojuosi.

Apdovanojimų ceremonija baigėsi bendra laureatų nuotrauka. Ir tęsėsi prie vaišių stalų.

DAR GALIU, DAR ESU STIPRI

GERIAUSIA 2019 METŲ SPORTININKĖ LAURA ASADAUSKAITĖ-ZADNEPROVSKIENĖ, PERGALINGAI GRĮŽUSI Į SPORTĄ PO TRAUMOS, SAKO, KAD SIEKTI NAUJŲ TIKSLŲ JĄ ĮKVEPIA NORAS ĮRODYTI SAU IR KITIEMS, KAD DAR GALI IR DAR PAJĖGIA KOVOTI SU JAUNIMU.

LINA DAUGĖLAITĖ

2019-ųjų pabaigoje tituluota penkiakovininkė galėjo išstarti: „Šie metai buvo gana sėkmingi ir įvykdžiau daugiau, nei mes buvome suplanavę. Tikiuosi, kad kitais metais būsiu ne silpnesnė nei šiemet.“

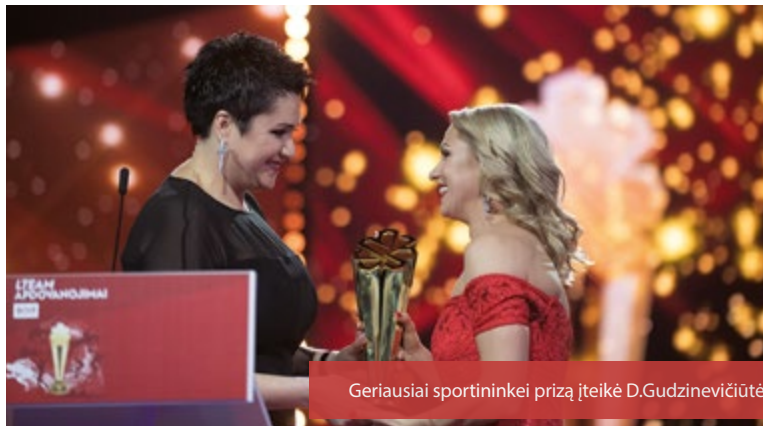
Tačiau metų pradžia nebuvo tokia užtikrinta. 2019-ieji prasidėjo nežinomybe, ar pajėgs po traumos ir operacijos vėl sportuoti. Juk kai kurie į sportą ir negrįžta. Bet stipriausieji, matyt, grįžta. „Dėjau labai daug pastangų, daug dirbau, labai norėjau. Ir kai tikrai nori, sieki tikslo – jį pasieki“, – savo sėkmės receptą dėsto Laura.

Kantrybės, tikėjimo ir darbo vaisius ji raškė 2019-aisiais iš naujo lipdama ant garbės pakyls varžybose ir į kišenę įsidėdama olimpinį kelialapį. O vyšnia ant metų torto tapo šventinis vakaras, per kurį ji į viršų kėlė geriausios metų sportininkės apdovanojimą. Trečiąjį per savo karjerą.

Visos šios nominacijos, tikina L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė, jai labai brangios. Bet pastaroji – ypač. „Ji pasiekta jau sulaukus brandos. Nurungti mūsų jaunimą ir būti stipriausiai esant tokio amžiaus ir tokios brandos – man didžiulis pasiekimas, didžiulė garbė ir didžiulis įvertinimas. Tai man labai svarbus laimėjimas“, – apdovanojimo vertę matuoja tituluota sportininkė.

Turint tiek daug ar galima dar alkti pergalių? Laura pripažįsta, kad motyvuoti save sunku. Tačiau motyvų ir argumentų, kodėl verta lieti prakaitą treniruotėse ir vėl iš naujo įrodinėti savo vertę varžybose, ji vis dar randa.

„Tas vidinis noras ir vidinis jausmas, kad dar galiu, kad dar esu stipri, dar galiu su jaunimu kovoti. Aišku, jaunimas jau lipa ant kulnų, bet dar galiu. Dėl to ir tęsiu sportinę karjerą, kad yra vidinės energijos ir noro. Bet vieną dieną viskas gali pasibaigti. Sveikata nėra beribė“, – sako penkiakovininkė, savo



Geriausiai sportininkei prizą įteikė D.Gudžinevičiūtė

Alfredo Pliadžio nuotr.

”

DĖJAU LABAI DAUG PASTANGŲ, DAUG DIRBAU, LABAI NORĖJAU. IR KAI TIKRAI NORI, SIEKI TIKSLO – JĮ PASIEKI.

LAURA ASADAUSKAITĖ-ZADNEPROVSKIENĖ

sportinę karjerą dabar planuojanti ne keleri metai į priekį, o kasmet iš naujo.

„Nieko neplanuoju – kol kas gyvenu iki Tokijo, dar metus laiko. Organizmas nebejaunas, patirtis labai didelė, bet sveikata nėra amžina. Dabar ypač sudėtinga sportuoti ir siekti pergalių, nes reikia dar kruopštesnės priežiūros ir pasiruošimo, didžiulio savęs pajautimo – nepadauginti krūvių. Tai sudėtinga. Šie metai buvo ieškojimo, žiūrėjimo, kaip reaguoja organizmas, kaip koja, kaip aš pati. Ačiū dievui, man pavyko – sugrįžau stipri. Ir galbūt mano vidinė stiprybė šiuo metu yra didesnė nei fizinė. Bet kiek metų aš pajėgsiu sportuoti, kiek sugebėsiu, kiek norėsiu? Kūnas pasakys. Dabar svarbiausias dėmesys – olimpinėms žaidynėms“, – sako

L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė.

Iš kur tokia, regis, trapi moteris semiasi vidinės stiprybės, kurios galėtų pavydėti ir tvirčiausias vyras? „Gal tai charakterio bruožas, gal tai vidinis pojūtis. Aš jaučiuosi labai tvirta vidumi ir savi mi tikiu, – sako penkiakovininkė, bet prisipažįsta, kad būna ir silpnumo akimirkų. – Bet yra vidinis tikėjimas, kad aš turiu, kad privalau sugrįžti.“

Tokijo olimpinės žaidynės olimpinei čempionei bus jau ketvirtosios. Tačiau tai nieko nereikš – kiekvienose žaidynėse viskas prasideda iš naujo. „Iškovoji medalį, nulipi nuo pjedestalo ir viskas prasideda nuo nulio. Turi kovoti, įrodyti ir nugalėti. Reikia daug dirbti ir tikėti, kad tau pavyks. O ar pavys – nieks nežino“, – sako Laura, sėkmės aikštinumą ypač skaudžiai pajutusi olimpiniam Rio.

Ko sau palinkėtų olimpiniais metais? „Vidinės stiprybės, užsispyrimo, kurį turėjau šiemet ir kuris apskritai mane lydi visą gyvenimą. Kad dar būtų motyvacijos siekti aukštumų, kad norėčiau nugalėti. Ir kuo geriau paskirstyti krūvius, kad galėčiau olimpinėms žaidynėms pasiruošti geriausiai, kaip įmanoma, kad neatsinaujintų traumos. Kad galėčiau startuoti žaidynėse rami ir stipri.“

KARTAIS REIKIA BŪTI TIESIOG PAGALBININKU

METŲ TRENERIU TAPĘS PENKIAKOVININKĖS LAUROS ASADAUSKAITĖS-ZADNEPROVSKIENĖS TRENERIS ANDREJUS ZADNEPROVSKIS PRISIPAŽINO: „BŪDAMAS SPORTININKAS VISADA SVAJOJAU APIE TOKĮ APDOVANOJIMĄ. DEJA. PORA KARTŲ BUVAU ANTRAS, KELETĄ SYKIŲ TREČIAS, BET NĖ KARTO – PIRMAS. TĀIP SUSIKLOSTĖ GYVENIMAS, KĀD TĀPAU NE GERIAUSIU SPORTININKU, O TRENERIU.“

Tačiau nuopelnų dėl šio titulo vien sau geriausias 2019 metų treneris neprisiima: „Ačiū Laurai, ačiū žmonėms, kurie dirba su mumis ir suteikė šią galimybę. Aš tik dalelytė šio apdovanojimo. Šis apdovanojimas – visų tų žmonių, ir džiaugiuosi, kad mes jį turime.“

Bemaž prieš dešimtmetį penkiakovininko karjerą baigęs Andrejus jau apsiprato stovėti kitoje barikadų pusėje. Nors būna, kad dar ir šiandien sukyla sportiniai jausmai, ypač per varžybas, kai verda žūtbutinė kova dėl pergalės arba gresia pralaimėjimas. „Kyla tų šiurpuliukų, yra noro, bet nėra taip, kaip anksčiau: baigęs sportuoti dar pora metų jaučiau, kad lyg ir galiu, lyg ir noriu grįžti. Dabar jau susigyvenau, kad aš – treneris, pagalbininkas, masažuotojas. Kartais viskuo reikia pabūti“, – šypsosi geriausias 2019 metų treneris.

Jis neabejoja, kad sportininkui siekti pergalės lengviau nei treneriui. „Su treneriais pasikalbame ir dauguma tą patį sako, – tvirtina. – Ypač kai sportininkui kažkas nepavyksta, jis negirdi tavęs, daro savo: tada užvaldo emocijos ir pajunti, kad jau pats dalyvauji stovėdamas salėje ant parketo ar „plauki“ baseine.“

Savo žmonai ir geriausiai metų sportininkei Laurai Asadauskaitei-Zadneprovskienei padėjęs po traumos pergalingai grįžti į sportą Andrejus žino šio sugrįžimo kainą – panašią traumą pats buvo patyręs. „Tai visų penkiakovininkų bėda, nes ir bėgam, ir fechtuojamės – apkrova Achilui didelė“, – sako. Jis neslepia, kad nerimo, kaip pavyks žmonai grįžti į sportą, buvo. Ir lenkia galvą prieš Lietuvos specialistus: operaciją atlikusį Rimtautą Gudą, masažuotoją Zigmą Živatkauską. „Lietuva turi specialistų, kurie sugėba, padaro, paremia psichologiškai, neskaičiuoja laiko, aukoja save. Jie



A.Zadneprovskis ir G.Baikštytė

”

DABAR JAU SUSIGYVENAU, KAD AŠ – TRENERIS, PAGALBININKAS, MASAŽUOTOJAS. KARTAIS VISKUO REIKIA PABŪTI.

ANDREJUS ZADNEPROVSKIS

tu gyvena. Ačiū ir LTOK, kuris labai padėjo“, – sako Andrejus.

Metų treneris pripažįsta, kad treniruoti žmoną nelengva. Ji lyderė, kovotoja, ta, kuri žino, ką reiškia pergalė. „Būna, kad mano patirtis ir mano patarimai, kaip aš sportuodavau, ne visai priimtini. Kartais tenka nemažai paplušėti, kad jie būtų įgyvendinti. Minčių ir norų daug, bet kartais reikia būti ne treneriu, o tiesiog pagalbininku. Kalbamės su Laura, ji sako: „Aš pažįstu save, žinau, ko man reikia.“ Reikia rasti kompromisą, kuris ir duoda tą rezultatą. Moterys yra moterys. Aš gal iš

vyriško sporto atsinešu daugiau minčių ir idėjų, o čia reikia laviruoti tarp stiprybės, gudrybės ir viso kito, kad pasiektum rezultatą. Bet ji profesionalė, jai nereikia sakyti, kelintą keltis ar gulti, kad reikia tą ar tą padaryti – ji puikiai tą žino. Nereikia su bizūnu stovėti“, – šypteli A.Zadneprovskis.

O pristabdyti reikia? „Kartais, – linktelė. – Bet aš toks pats sportininkas buvau – mane reikėdavo pristabdyti. Laura gal prisistabdo pati. Gal aš kartais per daug noriu. Ji pažįsta save, mes pasikalbame, aptariame ir stabdomė, jeigu reikia.“

Geriausiųjų šeimoje būna ne tik kompromisų. Būna, kad emocijos kaista ir temperatūra diskutuojant kyla. Bet sporte tai normalu.

„Būna ir karštų, ir šaltų, ir labai karštų diskusijų – sportas be to neegzistuoja“, – juokiasi Metų trenerio titulą pelnęs Andrejus. Ir žvelgdamas jau į olimpinius metus pirmiausia Laurai linki sveikatos. O paskui priduria: „Svarbu gerai pasiruošti, rasti jėgų ir garbingai atstovauti mūsų šaliai olimpinėse žaidynėse.“

APKELIAVĘS PASAULĮ SUGRĮŽO STIPRESNIS

„NEI TIKĖJAUSI, NEI DĖL TO DIRBAU. MAN, KAIP SPORTININKUI, MALONU GAUTI ŠI PRIZĄ, BET LABIAU NUSTEBINO, KAI MANO TRENERĘ PAKVIETĖ Į SCENĄ JĮ ĮTEIKTI. ČIA BUVO STIPRU, TIKRAI NEBLOGAS DALYKAS“, – CEREMONIJOS RENGĖJŲ SPRENDIMĄ PAKOMENTAVO METŲ GERIAUSIO SPORTININKO STATULĖLĘ PELNĘS DANAS RAPŠYS.

INGA JARMALAITĖ

Kaip Metų sportininkė triumfo su savo treneriu, taip Metų sportininkas – su savo trenerė. Pasidžiaugęs Inos Paipelienės įvertinimu, D.Rapšys prasitarė, kad vis dėlto mieliau būtų gavęs Metų komandos prizą. „Mes esame komanda, be komandos aš to nebūčiau pasiekęs. Metų sportininkas – vienas žmogus, bet mes po vieną tikrai nelaimime“, – visų už kadro liekančių komandos narių nuopelnus priminė plaukikas.

Per metus aukščiausio rango varžybose jis iškovojo 20 medalių: 14 aukso ir 4 sidabro parsivežė iš FINA pasaulio taurės varžybų, prie kurių Europos trumpojo baseino čempionate dar pridėjo du auksinius trofėjus (200 ir 400 m laisvuju stiliumi rungčių). Be to, įvykdė net trijų asmeninių rungčių olimpinius normatyvus ir vieną kartu su šalies vyrų 4x100 m kombinuotos estafetės komanda. Tokie D.Rapšiui buvo praėję metai.

Dar jie buvo fiziškai ypač sunkūs ir įtempti. Pavyzdžiui, per paskutinius tris 2019-ųjų mėnesius, kai prasidėjo keturi likę Pasaulio taurės etapai, gruodį Europos čempionatas, suskaičiavo, kad net 29 dienas vyko vien varžybos: trys dienos varžybų ritmu, šioks toks poilsis, kelionė – dažnai į kitą pasaulio kraštą – ir vėl varžybos.

„Išsekęs po visų varžybų, bet kiti metai olimpiniai, tai net nėra kada galvoti apie išsekimą. Taip, man tai įspūdingi metai, tokių dar nebuvo. Apkeliavau turbūt visą pasaulį“, – šypsosi Danas.

Iki tobulų metų jo kolekcijoje pritrūko dar vieno medalio. D.Rapšys neslepia, kad 200 m laisvuju stiliumi pasaulio čempiono titulas būtų prestižiškiausias titulas jo kolekcijoje, bet deja. Ir mintimis nežinia kelintą sykį vėl grįžta į Kvandžu baseiną ir pasakoja apie ypač brangiai kainavusį nelemtą judesį prieš 200 m laisvuju stiliumi finalą.



Alfredo Pliadžio nuotr.

D.Rapšys su sužadėtine Jurinta

”

VISI MANĖS TO KLAUSIA, BET AŠ IKI ŠIOS AKIMIRKOS DAR NEGALIU PAAIŠKINTI, DĖL KO AŠ SUKRUTĖJAU. AR TAI BUVO ĮTAMPA, AR NERIMAS. PATS NESUPRATAU, KAIP TAI ĮVYKO.

DANAS RAPŠYS

„Visi manęs to klausia, bet aš iki šios akimirkos dar negaliu paaiškinti, dėl ko aš sukrotėjau. Ar tai buvo įtampa, ar nerimas. Pats nesupratau, kaip tai įvyko. Bet aš vis tiek padariau rezultatą, užfiksavau, jį parodė ir aš tikrai žinau, kad buvau pirmas. O jau po to kas ten buvo – nelabai žiūrėjau. Mane tai galbūt motyvavo kitose varžybose. Po mėnesio Pasaulio taurės etape aš tą rezultatą dar pagerinau. Galbūt turėjau pasaulio čempionate pralaimėti, kad po to pasirodyčiau dar geriau. Pamačiau, kad nėra galimybių ribos. Man atrodo, visi sportininkai

turėtų negalvoti, kad yra kažkokie limitai. Gali nepasisiekti, gali ištikti trauma, bet visada tiesiog reikia tikėti“, – ką nauja atvėrė ši, atrodytu, klaiki nesėkmė, vardija plaukikas.

Ir priduria: taip gali nutikti ne tik sporte, bet ir gyvenime. Tada turi dvi išeitis: sėdėti ir verkti, kaip man nepasisiekė, arba pasimokyti, pasakyti sau, kad galiu dar geriau, ir eiti tolyn.

O kuris, be šio nesėkmingo, 2019-ųjų startas dar įsiminė? Neilgai pagalvojęs atsako, kad gruodžio pradžioje Europos trumpojo baseino čempionate laimėta 400 m laisvuju stiliumi rungtis. Tąkart Glazge Danas finale dominavo nuo pat pradžios ir artimiausius varžovus aplenkė skirtumu, kokį tokio rango varžybose retai beišvysi, – beveik 5 sek. Ir pagerino dešimt metų gyvavusį Europos čempionatų rekordą (3 min. 33,20 sek.).

Ar svajotoji tapti Europos čempionatų rekordininku? „Laikas buvo puikus – beveik sekundė nuo pasaulio rekordo, tas labai motyvuoja. O svajonių yra kur kas didesnių nei ši. Reiks dirbti ir tobulėti“, – šypseli.

Ko sau palinkėtų olimpiniais metais? „Sveikatos, nes jeigu bus sveikatos, tada bus visas“, – įsitikinęs D.Rapšys.

KAS RYTA GERTI NE SAVO KAVĄ

KAI PER „LTEAM“ APDOVANOJIMŲ CEREMONIJĄ ATĖJO LAIKAS SKELBTI METŲ TRENERĖS NOMINACIJOS LAIMĖTOJĄ, VARGU AR BUVO DAUG ABEJŲJANČIŲ, KAD STATULĖLĖ ATITEKS NE PLAUKIMO TRENEREI INAI PAIPELIENEI. ANTRUS METUS IŠ EILĖS.

2018-aisiais geriausios trenerės prizą už sunegalavusią I.Paipelienę atsiėmė jos auklėtinis Danas Rapšys, kuriam šiemet ji pati ant scenos įteikė Metų sportininko statulėlę. Taip buvo vainikuotas sunkus, daugybe varžybų, kelionių ir viena skaudžia pamoka paženklintas jų dviejų sezonas.

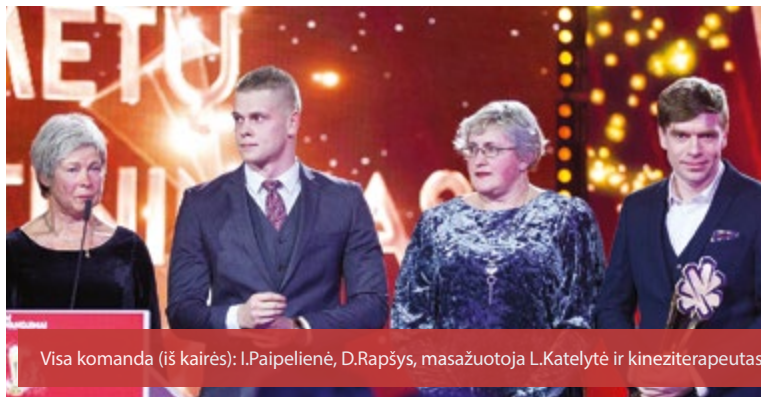
Po 2018-aisiais pelnyto geriausios trenerės titulo paklausta, ką reiškia ugdyti aukščiausio lygio plaukikus mieste, kuriame nėra normalaus baseino, panėvėzietė I.Paipelienė atsakė: „Visą laiką gyventi be namų, miegoti ne savo lovoje ir gerti ne savo kavą.“

Po dar vienų į beprotišką tempą įsukusių metų I.Paipelienė patikslina, kad per 2019-uosius Lietuvoje praleido apie du mėnesius. Bet dažnas tos lauktos dienos rytas, pakilus iš nuosavos lovos ir išgėrus kavos iš savo puodelio, prasidėdavo kelione į tą Lietuvos baseiną, kuriame laukdavo bent vienas laisvas plaukimo takelis jos vaikams treniruotis: D.Rapšiui, Andriui Šidlauskui ir Deividui Margevičiui.

„Šiemet pačiai atsiimti apdovanojimą buvo smagu, – kukliai šypsosi trenerė. – Mes maži, pasaulis didelis, jei nori tame pasaulyje gerai pasirodyti, turi visada žengti bent žingsneliu priekyje. Manau, mums pasisekė. Pirmiausia dėl to, kad turime savo komandą, su kuria esame stipriai susigyvenę, ypač per 2019-uosius. Neišvengiame klaidų, bet iš jų mokomės ir bandome žengti į priekį nesigręždami atgal“, – visų Metų trenerės laurų nelinkusi vien sau prisiimti I.Paipelienė.

Paklausta, kaip pavadintų 2019 metus, trumpai atsako: „Nuostabūs. Labai sunkūs, bet tikrai nuostabūs. Džiugu, kad jie taip baigiasi.“

O jie baigėsi Europos trumpojo (25 m) baseino čempionate D.Rapšio iškovotais dviem aukštais medaliais, kuriuos plaukikas pridėjo prie itin solidaus visų metų kraičio. Lyg šaukštas deguto 2019-ųjų medaus statinėje



Elvio Žaldario nuotr.

Visa komanda (iš kairės): I.Paipelienė, D.Rapšys, masažuotoja L.Katelytė ir kineziterapeutas A.Bogdelis

”

BET YRA KITAS MOMENTAS – GYVENIMAS BE NAMŲ. IR TAS DANUI SUNKIAUSIA PSICHOLOGIŠKAI, NES VĒL REIKIA VAŽIUOTI, KRAUTIS LAGAMINUS.

INA PAIPELIENĖ

tapo diskvalifikacija Pietų Korėjoje po pasaulio čempionato 200 m laisvuju stiliumi finalo, kuriame Danas finišavo pirmas. Ar ši vasarą patirta nesėkmė jau išsityrynė po vėlesnių pelnytų medalių?

„Ji niekada neišsitrins, per kiekvienas varžybas matai, koks skirtingas teisėjavimas, kokie atskiroms valstybėms taikomi nevienodi reikalavimai. Jei esi mažas, privalai viską daryti tiksliai ir be klaidų. 200 m laisvuju stiliumi – prestižinė rungtis, tenka varžytis su didelėmis šalimis. Tai mums buvo labai skaudi pamoka. Nemanau, kad jei tai būtų kitos valstybės atstovas, būtų diskvalifikacija, – svarsto I.Paipelienė. – Netgi gruodį vykęs Europos čempionatas buvo visoks: matėme ir klaidingų startų, ir sujudėjimų, bet visi sėkmingai baigė savo nuotolius.“

2019-ųjų sezonas maksimalių jėgų pa-

reikalavo dėl tolimesnių ir dažnesnių nei įprastai išvykų bei varžybų. Pernai buvo nutarta išbandyti FINA čempionų lygos varžybas, be to, puikiai klostantis Pasaulio taurės varžybos nuspęsta sudalyvauti visuose etapuose.

I.Paipelienės tikinimu, intensyvumas iš fizinės pusės gana gerai, nes nuotolį įveiki daugybę kartų, susiprogramuoja, kaip jį plaukti, gerai pažįsti visus varžovus, jų nebebijai, nes matai, kad vienoje varžybose gali vieną, kitose – kitą įveikti. D.Rapšiui rodyti nerealius rezultatus padėjo didžiulis įdirbis.

„Bet yra kitas momentas – gyvenimas be namų. Ir tas Danui sunkiausia psichologiškai, nes vėl reikia važiuoti, krauti lagaminus. Ir vėl mėnesį ar du nebūti namie. Šitas dalykas yra daug baisesnis negu visos tos varžybos. Prie to neįpratome“, – sako trenerė.

Šių metų planai jau sudėlioti iki smulkmenų: „Tikimės, kad olimpiniais metais niekas neiškrės tokio pokšto, kaip 2019-aisiais Ispanija, kuri mums atsakė kalnus. Varžybų irgi daug neplanuojame. Sausį baigę sezoną FINA čempionų lygoje šiek tiek pailsėsime, bet jau sausio gale vykstame į Tenerifę – pradėdame ruoštis olimpiadai“, – pasakoja I.Paipelienė.

Iš kur trenerė turi tiek jėgų? „Nežinau. Ir neaišku, kiek laiko dar jų turėsiu. Kartais būna sunku, bet dabar visos programos nukreiptos į olimpiadą“, – kukliai atsako.

JAUNIMO ŽIEMOS OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ AKIMIRKOS



Pusantros valandos trukmės renginyje sportininkai, treneriai, delegacijų nariai ir sirgaliai galėjo mėgautis muzikos, šviesų, meno, akrobatikos šou bei pajusti šveicarų kultūros dvasią



TOK prezidentas Thomas Bachas per atidarymo ceremoniją jaunuosius sportininkus sveikino sugrįžus namo, nes būtent Lozana vadinama olimpine sostine



Jaunimo olimpinėse žaidynėse Lozanoje pirmą kartą išbandoma vadinamoji dviejų bangų sistema – jos rengiamos dviem etapais. Pirmajame varžėsi 11 lietuvių, antrajame – 4. Pirmasis vienuoliktukas, treneriai ir misijos atstovės



16-metis vilnietis V.J.Lapienis Le Djablerė slidinėjimo kurorte įrengtą trasą įveikė visus keturis kartus. Didžiojo slalomo varžybose lietuvis užėmė 50-ą, o slalomo rungtyje – 34 vietą



17-metis D.Dinda iš Ignalinos jaunimo žiemos olimpinėse žaidynėse prie starto linijos stojo net keturis kartus



Jaukus ovalo formos olimpinis kaimelis. Žaidynėse varžėsi 1872 talentingiausi jaunieji žiemos sporto atstovai iš 79 valstybių. Lietuvos delegacija Lozanoje buvo rekordinė – ją sudarė 15 sportininkų



Baltijos šalių čempionatuose dažniausiai startuojantys biatlonininkai pripažino – žaidynių trasa kalnuose pareikalavo daug fizinių jėgų. K.Jakubauskaitė po finišo



Olimpinės žaidynės – tai kur kas daugiau nei tik varžybos ir startai. Jaunųjų atletų atmintyje ši neįkainojama patirtis išliks amžinai



Lietuvos slidininkų komanda



Trasa jauniems biatlonininkams buvo įrengta Prancūzijos Alpių pusėje – 50 km atstumu nuo Lozanos nutolusiame „Les Tuffes“ stadione. Distancijoje – V.Augulytė



Poilsio dienomis ir pasibaigus startams sportininkai nenuobodžiavo – bendroje erdvėje žaidavo žaidimus, bendradavo su kolegomis iš kitų valstybių, mėgavosi organizatorių paruoštos programos privalumais. Nuotraukoje – V.Augulytė ir K.Jakubauskaitė



Kalnuose skrajojantis M.Morauskas

Sausio 22-osios vakarą Lozanos centre oficialiai buvo uždarytos trečiosios jaunimo žiemos olimpinės žaidynės. Tarptautinio olimpinio komiteto prezidentas T. Bachas olimpinę vėliavą perdavė 2024 m. žaidynių rengėjams – Pietų Korėjos Gangvono provincijos vicemerui Kimui Sungho.



”

UŽDUOKITE SAU KLAUSIMĄ – KUR DABAR, ŠIĄ AKIMIRKĄ, YRA JŪSŲ VAIKAI? DŪKSTA LAUKE, PLAUKIOJA BASEINE, O GAL YRA KARATĖ TRENIRUOTĖJE? DEJA, DAŽNAS TĖVAS TURBŪT ATSAKYTŲ, KAD JŲ MAŽASIS ŠIUO METU YRA PANIRĘS Į EKRAŅĄ.

D.Nausėdienė

NEDRAUSKIME VAIKAMS JUDĖTI

SAUSIO MĖNESĮ LIETUVOS MAŽŪJŲ ŽAIDYNĖS PRADEDA JAU ŠEŠTĄJĮ SEZONĄ. PIRMĄ KARTĄ JŲ GLOBĖJA TAPO PIRMOJI ŠALIES PONIA DIANA NAUSĖDIENĖ. „OLIMPINĖ PANORAMA“ PAPRAŠĖ PONIOS DIANOS PASIDALYTI MINTIMIS APIE FIZINIO AKTYVUMO SVARBĄ MAŽIESIEMS, PRISIMINTI SAVO VAIKYSTĖS ŽAIDIMUS, PAPASAKOTI APIE ŠEIMOS SPORTO TRADICIJAS.

Ponia Diana, ar buvote judrus vaikas?

Mama mane vadino Maugliu. Tėvams nusibosdavo gydyti mano žaizdas. Ant kelių nuolat puikavosi dviejų eurų monetos dydžio šašai – „medaliai“, žymintys mano nuotykius, kurių patirdavau karstydama ant baldų, spintų, medžių, slysdama purvynais, griūdama ant asfalto. Tai buvo iššūkių, o ne žioplumo žaizdos. Man būdavo įdomu, ar sugebėsiu apsiversti ant skersinio atbulai, ar užlipsiu ant spintos vertikaliai, remdamasi rankomis ir kojomis į tarpą tarp sienos ir spintos, ar užsikeberiojusi sugebėsiu nuo čia nušokti ir nenusisukti sprando. Kieme iki sutemų žaisdavome kvadratą, karštą bulvę, gaudynes, badmintoną, žiemą vykdavo nuolatiniai gniūžčių karai, rogučių fiestos.

Ugtelėjusi pradėjau lankyti baseiną, sporto mokykloje žaisti krepšinį. Paauglystėje rimčiau susidomėjau lengvąja atletika. Ji tikrai buvo, yra ir bus sporto karalienė. Galiu ir dabar mesti visus darbus ir visą dieną stebėti transliacijas iš maniežių bei stadionų, kai varžosi atletai, primenantys graikų mitų herojus. Ypač gražios mano akiai bėgimo rungtys – tai lyg tobulas tobulų kūnų judėjimas.

O kaip bėgioti, šokinėti į tolį sekėsi pačiai?

Kaip visada – su nuotykiiais. Lengvosios atletikos grupėje buvau jauniausia, todėl nuolat patirdavau sunkumą, kai ateidavo bėgimo su barjeriais metas. Per treniruotes barjerai būdavo sustatomi tokiais atstumais, kokie patogūs vyresniems, nes jų buvo dauguma. Buvau mažiausia, todėl man neužteko žingsnio ilgio techniškai

kai tvarkingai nuotoliui tarp barjerų įveikti, bet tai ugdė charakterį. Dabar tėvai turbūt imtų kalbėti apie vaiko diskriminavimą, bet mano vaikystės laikais skūstis ir verkšlenti buvo ne lygis. Lygiuotis į stipresnius man tapo galingas stimulus. Analizavau, kodėl man nepavyksta. Kai supratau, jog neturiu šansų taisyklingai įveikti atstumą tarp barjerų, nes esu tiesiog per maža, ir kad jų dėl manęs neperstatys, prisitaikiau kitą bėgimo techniką ir išmokau laimėti kelias milisekundes jo didenybės laiko. Todėl kai tekdavo varžytis jau su savo bendraamžiais, rezultatai būdavo visai neblogi.

Ar žavėjo komandinės sporto šakos?

Treneris po apšilimo leisdavo sužaisti trumpas futbolo rungtynes. Puolime didesnieji manęs tiesiog nesugaudydavo. Galėdavau greitai varytis kamuolį, staigiai keisti kryptį, dėl savo vikrumo buvau sunkiai uždengiamas, be to, taikliai smūgiuodavau, tad dažniausiai sėkmingas perdavimas baigdavosi įvarčiu.

Beje, ir Prezidentas yra puikus puolėjas ir aistringas futbolo žaidėjas. Kiekvienais metais giminės suvažiavimuose mes visi (ir vaikinai, ir merginos, bet kokio amžiaus) žaidžiame draugiškas futbolo rungtynes tarp tauragiškių ir klaipėdiečių. Ne veltui mūsų jaunesnioji dukra pamilo šį žaidimą. Paauglystėje ji net kelerius metus lankė futbolo sporto mokyklos mergaičių grupę. Tauragiškiai tuo metu ėmė skūstis, kad puolime dėl kietos gynbybos pro ją neįmanoma prasiveržti net patyrusiems žaidėjams.



Pernyksių Lietuvos mažųjų žaidynių akimirka

Man asmeniškai didysis futbolas – pati intelektualiausia ir įdomiausia komandinio sporto šaka. Pasaulio čempionatuose galima išvysti nuostabiausių komandinės strategijos ir individualios taktikos intelekto lydinių.

Nepamiršamos ir legendinės Kauno „Žalgirio“ bei CSKA krepšinininkų kovos. Esu ir Lietuvos ledo ritulininkų sirgalė.

Kokią vietą jūsų gyvenime užima fizinis aktyvumas?

Jaunystėje, augindama kelių mėnesių dukrelę, kai laiko sau tiesiog nebuvo, vis tiek pasportuodavau. Bėgdavau su dviem stikliniais buteliukais rankose nuo Tauro kalno bendrabučio iki vaitinės, čia keisdavau tuščius buteliukus į užpildytus mišinukais ir kuo greičiau skuosdavau atgal. Susidarydavo visai nemenkas atstumas.

Beveik visą gyvenimą vis ištaikydavau laiko, dažniausiai vakarais, pabėgioti parkuose. Sulaukus brandesnio amžiaus žiemą bėgijimą kartais pakeisdavo baseinas arba treniruočių salė. Mūsų šeima dievina slides ir dviračius. Esu lankiusi jogos treniruotes, o prieš keletą metų mano dėmesį patraukė kuksando menas.

Namie tikriausiai stalo žaidimus keičiate į judėjimą?

Geriausias mūsų „stalo žaidimas“ – stalo tenisas. Jei tik kur užmaitydavome stalą, tuoj pasinaudodavome galimybe mesti vienas kitam iššūkį. Prezidentas buvo užgrūditas studentų bendrabučio „čempionatuose“, tad man iki šiol nelengva jį nugalėti, o ir svorio kategorija nelygi. Bet aš tobulėjau ir man vis dažniau pavykdavo!

Vieną dieną mūsų namuose, sėkmingai susiklosčius likimui, atsirado išsvajotasis pulo stalas. Kai smūgių tikslumą neblogai išlavino ir dukros, pamėgome organizuoti šeimyninius čempionatus. Juose netrūkdavo įtampos! Biliardas – tokia sporto šaka, kuria galima užsiimti iki senatvės. Tad stalas mums tarnaus ir tada, kai būsime pensininkai bei mokysime žaisti anūkus.

Dar viena praėjusių metų atrakcija tapo badmintonas. Kelis plunksninukus jau pribagėme bežaisdami sode.

Tyrimai rodo, kad vaikų fizinis aktyvumas šiuo metu yra labai menkas. Kaip manote, kokios to priežastys?

Užduokite sau klausimą – kur dabar, šią akimirką, yra jūsų vaikai? Dūksta lauke, plaukioja baseine, o gal yra karatė treniruotėje? Deja, dažnas tėvas turbūt atsakytų, kad jų mažasis šiuo metu yra paniręs į ekraną.

Anksčiau didžiumą laisvalaikio vaikai praleisdavo žaisdami judriuosius žaidimus gryname ore. Dabar, net jeigu jie ir lauke, kartais iki trejų metų būna vežiojami vežimėliuose, nes taip saugiau, paprasčiau, greičiau. Netgi maisto prekių parduotuvėse važinėja įsodinti į prekių vežimėlius. Ir į darželį nebevaikšto savomis kojomis, dažniausiai važiuoja automobiliu.

Namuose labai dažnai kartojame: nelipk, nebėk, nešok nuo sofos – dar užsimuši. Mūsų butai tiesiog nepritaikyti vaikui be drau-

dimų augti. Ir pamažu šis ištis nustoja daug ką daryti, apriboja savo judrumą, stengiasi išvengti pabarimų ir taip mažajam ne tik dingsta judėjimo džiaugsmas, bet ir formuojasi supratimas, kad judėti – blogai.

Būtinės erdvės, galimybės ir suaugusiųjų sąmoningumas vaikų judėjimui skatinti. Lietuvos mažųjų žaidynės – taip pat vienas iš renginių, turinčių „šalutinį poveikį“ – grįžta ir vystosi vaiko prigimtiniis džiaugsmas judėti.

Kodėl kokybiškas fizinis aktyvumas reikalingas vaikams nuo mažens?

Vaikai šiais laikais yra kur kas mažiau judrūs, o tai reiškia – ir mažiau sveiki, silpnesni. Tėveliai dažnai atsitokėja tada, kai vaikas ima dažnai sirgti, tampa plokščiapadis ar prasideda bėdos dėl antsvorio.

Judėjimas stiprina ne tik raumenis, širdį, bet ir smegenis. Judant gaunama labai daug informacijos, o mokslas teigia, kad dėl naujų įspūdžių, potyrių sporto salėje mažųjų smegenyse nuolat susidaro neuronų jungtys. O kuo daugiau jungčių, tuo vaikas darosi imlesnis praktiškai viskam, ugdomas jo gebėjimas analizuoti, pastebėti. Jam ateityje bus lengviau priimti bet kokios rūšies informaciją. Taip pat stiprinamos ir emocijos – sportuojant jos virte verda, vadinasi, tuo pat metu mokomasi jas reikšti ar valdyti. Mokslininkų pastebėta, kad nejudrūs vaikai, emę reguliariai sportuoti, tampa mažiau agresyvūs, ima labiau save vertinti.

Sportuojant ugdomos svarbios žmogaus savybės – drąsa, noras bandyti, išstvermė, disciplina, bendradarbiavimo ir komunikacijos įgūdžiai. Visa tai darželinukus parengia mokyklai.

Kaip tėvams reikėtų prisidėti prie vaikų fizinio aktyvumo skatinimo?

Turėtume kaip tik galime ir mokame rodyti pavyzdį. Stengtis patys gyventi aktyviau. Kai kurie vaikai turi įgimtą talentą ir konkrečiam sportui tinkamų fizinių savybių – tada juos reikia patikėti geram specialistui. Tačiau iš esmės tėvų užduotis – supažindinti savo vaikus su kiek įmanoma įvairesne fizine veikla. Bėgimas, dviratis, pasiplaukiojimas ežere, šokinėjimas ant batuto – skirtingai treniruoja kūną, todėl vaikas tampa stipresnis, labiau subalansuotas. Mažiausiems ypač tinka visokios estafetės – tiesiog judrūs, emociingi žaidimai, kur ne tiek svarbus rezultatas, kiek pats procesas, smagu pabėgioti, išreikšti save, vaikiškai paišdykauti, parodyti savo sumanumą, gebėjimus, kūrybiškumą.

Lietuvos mažųjų žaidynės pradeda jau šeštąjį sezoną. Kaip vertinate šį projektą?

Kurdami tradicijas ir jas puoselėdami parodome, kad sportas yra svarbi mūsų visų gyvenimo sritis. Be to, sportas vaikams neturi tapti darbu ar baubu, jis turi kurti nuostabų, gilų šeimyninį ir visuomeninį ryšį. Pastebėti prigimtinius vaikų talentus ir tobulinti gebėjimus reikia kuo anksčiau. Tad Lietuvos mažųjų žaidynės yra puiki galimybė ne tik daryti olimpinį judesį – ugdyti siekį judėti greičiau, šokti aukščiau, bet ir sampratą, kad būti stipresniam, sveikesniam yra džiaugsmas. Tai gėris visai bendruomenei.

ALKANOS PERGALIŲ

BAIGIANTIS 2019-IESIEMS LIETUVOS LEDO RITULIO ISTORIJS PUSLAPIUOSE
ATSIRADO NAUJAS ĮRAŠAS – PASAULIO ČEMPIONATE DEBIUTAVO LIETUVOS
MOTERŲ RINKTINĖ.

LINA DAUGĖLAITĖ



IHF ir Kristinos Sereikaitės nuotr.

Lietuvos moterų ledo ritulio rinktinė

Gruodžio pradžioje Bulgarijos sostinėje Sofijoje vykusiame trečiojo diviziono pasaulio čempionate Lietuvos rinktinė savo debiutą pradėjo pergale – pirmose rungtynėse 4:1 įveikė Honkongo komandą. Vėliau Lietuvos rinktinė iškovojė dar vieną pergalę – 4:3 nugalėjo Belgiją. Tačiau stipresnės už mūsų buvo bulgarės (1:2), rumunės (2:4) ir PAR ledo ritulininkės (2:4). Apie Lietuvos moterų ledo ritulio rinktinės pasirodymą čempionate ir perspektyvas kalbamės su asociacijos „Hockey Lietuva“ generaliniu sekretoriumi Vaidu Budrausku.

Dvi pergalės, trys pralaimėjimai ir penkta vieta. Kaip vertinate tokį merginų rinktinės pasirodymą debiutiniame moterų pasaulio čempionate?

Manome, kad merginos pasirodė gerai. Aišku, po pirmųjų pergalų apetitas ėmė kilti. Ir pačios sportininkės gal manė, kad pavyks dar geresnių rezultatų pasiekti. Bet po to buvo pralaimėta ir užimta penkta vieta. Bet žiūrint, kaip jos žaidė, manau, pasirodymas buvo gana sėkmingas. Be to, dvi merginos buvo išrinktos geriausiomis čempionato žaidėjomis – vartininkė Emilija Simonsen ir puolėja Klara Miuller, taigi mus pastebėjo.

Pralaimėjimai irgi nebuvo į vienus vartus, rungtynių baigtis kėlė klausukų.

Tai nebuvo komandos, kurių mes tą dieną negalėjome nugalėti. Buvo vieno įvarčio skirtumas. Įvartis, įmuštas rungtynių pabaigoje, galėjo visai į kitą pusę pakreipti susitikimą. Juk lygiai taip pat galėjome įmušti įvartį ir laimėti mes. Viena sekundė, viena akimirka viską galėjo pasukti visai kita linkme.

Ko pritrūko – sėkmės, patirties ar meistriškumo?

Galbūt labiau patirties nei sėkmės. Tai pirmasis mūsų čempionatas ir merginoms buvo labai svarbios visos rungtynės. Galbūt ne

įsiklausė į trenerio nurodymus, galbūt kažkur paskubėjo ir taip išėjo. Reikia kuo dažniau žaisti ir pergalės ateis.

Kaip jautėsi merginos prieš istorinį čempionatą? Startinio jaudulio buvo daug?

Manau, kad taip. Visos jaudinosi. Vyresnės jaudinosi gal net labiau, nes geriau suprato, kas pasaulio čempionate laukia, ko tikėtis. Nusiraminti padėjo pirmoji pergalė pirmose rungtynėse. Pamatė, kad jos gali laimėti, tik reikia žaisti ir kovoti.

Kokia ta mūsų ledo ritulio moterų rinktinė?

Jeigu pažiūrėsime į pirmąjį penketą, tai jame pamatysime 36-erių metų žaidėją Ramunę Maleckienę, mūsų veteranę. Ji ir moterų klubinės komandos trenerė. Tame pačiame penkete yra ir šešiolikmetė Klara Miuller, kuri buvo pripažinta geriausia puolėja. Tai gi mūsų komandoje – kelių kartų derinys. Vartininkė irgi jauna – septyniolikos.

Labai svarbu, kad žaidėjos į rinktinę suvažiavo iš įvairių Lietuvos miestų – iš Vilniaus, Kauno, Klaipėdos. Treniruotėse dalyvavo, nors į rinktinę nepateko, ledo ritulininkės iš Rokiškio, Juodupės. Tai labai džiugina, nes matome, kad merginos žaidžia ledo ritulį ne tik didmiesčiuose.

Geriausiomis čempionato žaidėjomis tapo mūsų rinktinės narės su nelietuviškai skambančiomis pavardėmis. Kas jos tokios?

Tiek Klara Miuller, tiek Emilija Simonsen gimė Lietuvoje ir čia pradėjo sportuoti. Skirtumas tas, kad Klara pradėjo sportuoti Klaipėdos ledo ritulio mokykloje „Skatas“, o Emilija – Vilniaus „Geležinio vilko“ mokykloje. Emilija tik prieš porą metų išvyko tęsti mokslų į Daniją, dabar ten aukščiausiojoje lygoje žaidžia ledo ritulį. O Klara toliau tobulėja Klaipėdoje. Tai tikrai nėra „importas“ – tai mūsų užaugintos žaidėjos.



Geriausia turnyro puolėja K.Miuller



Geriausios vartininkės prizą čempionato rengėjai įteikė E.Simonsen

”

VISOS JAUDINOSI.
VYRESNĖS JAUDINOSI GAL
NET LABIAU, NES GERIAU
SUPRATO, KAS PASAULIO
ČEMPIONATE LAUKIA, KO
TIKĖTIS. NUSIRAMINTI
PADĖJO PIRMOJI PERGALĖ
PIRMOSE RUNGTYNĖSE.



VAIDAS BUDRAUSKAS

Tai, kad net dvi Lietuvos ledo ritulininkės pateko tarp geriausių pasaulio pirmenybių žaidėjų, buvo staigmena?

Prieš čempionatą galėjome tikėtis, kad jos išsiskirs iš kitų, nes jų potencialą mes žinojome ir matėme. Aišku, maloniai nustebino, kad jas pripažino apskritai viso čempionato geriausiomis žaidėjomis. Bet jos tikrai gerai žaidė ir nusipelnė šito pripažinimo.

Kokios mūsų rinktinės stiprybės?

Pagrindinė stiprybė – begalinis entuziazmas. Merginos alkanos pergalių, alkanos ledo ritulio. Jos kovoja. Gal kartais trūksta technikos, gal patirties, žinių, bet jos visa tai kompensuoja azartu, kova. Malonu žiūrėti, kaip jos žaidžia.

Jeigu Lietuvos moterų rinktinė dalyvauja pasaulio čempionate, turbūt reikia kalbėti apie moterų ledo ritulio populiarumą Lietuvoje?

Vienas iš tikslų, dėl ko nusprendėme dalyvauti pasaulio čempionate, ir buvo tas, kad moterų ledo ritulys taptų žinomesnis, o jaunos merginos pamatytų, jog ateityje ir jos gali žaisti tokio, o gal net aukštesnio lygio ledo ritulį. Svarbiausias tikslas – paskatinti mergaites išbandyti ledo ritulį, ateiti į treniruotes, o vėliau stengtis patekti į rinktines.

Artimiausioje ateityje galbūt bandysime pateikti paraišką ir prašyti moterų pasaulio ledo ritulio čempionatą surengti Lietuvoje. Tai dar labiau padidintų šio žaidimo populiarumą.

Kiek moterų ledo ritulio komandų turime Lietuvoje?

Šiuo metu yra dvi merginų komandos. Šiais metais kartu su Latvijos ir Estijos ledo ritulio federacijomis pradėjome įgyvendinti Baltijos lygos projektą. Viena mūsų komanda, Elektrėnų „Amber“,

žaidžia aukštesniame divizione, kita – Vilniaus „Hockey stars“ – žemesniame. Žaidžia ledo ritulį merginos ir Kaune, ir Klaipėdoje. Kauniškės važinėja treniruotis į Elektrėnus, nes atstumas nėra didelis, o iš Klaipėdos merginos prisijungia prie Elektrėnų komandos tik per rungtynes.

Svarbu, kad rungtynės vyksta ne tik Latvijoje, Estijoje, bet ir Lietuvoje. Manau, šis projektas tolesnei moterų ledo ritulio plėtrai labai svarbus. Šio čempionato A divizione dalyvauja keturios Latvijos moterų komandos ir po vieną iš Estijos bei Lietuvos, o B divizione iš viso žaidžia septynios komandos.

Skačiuojame, kad ledo ritulį Lietuvoje žaidžia apie 90 mergaičių, merginų ir moterų.

Ar buvo sunku suburti rinktinę?

Nesunku, nes jautėme didžiulį pačių merginų entuziazmą. Ir to buvo siekiama pastaruosius ketverius penkerius metus dalyvaujant įvairiose varžybose, organizuojant turnyrus, kviečiantis kitų šalių komandas. Tikslą, kad tam tikru momentu teiksime paraišką dalyvauti pasaulio čempionate, mes visi buvome nusimatę. Tik norėjome sulaukti, kada tos jaunos merginos, kurios pradėjo žaisti ledo ritulį nuo mažens, užaugs, kad amžiaus cenzas leistų joms dalyvauti čempionate. Turiu omenyje ir K.Miuller, ir E.Simonsen, ir dar kelias. Pasaulio čempionate leidžiama dalyvauti nuo 16 metų. Šiame čempionate 16–17 metų merginų mūsų rinktinėje buvo gal penkios. Artimiausioje ateityje tai bus branduolys, apie kurį mes bandysime telkti rinktinę.

Prie rinktinės vairo stojo lietuviams gerai pažįstamas vokiečių Berndas Haake, anksčiau ne vienerius metus treniravęs vyrų rinktinę. Ar šis žinomas ledo ritulio specialistas greit sutiko imtis naujo iššūkio?

Sakyčiau, kad greitai, nes viskas jam buvo žinoma. Dirbdamas su vyrų rinktine jis ganėtinai daug laiko važinėjo po miestus, dalyvavo vaikų treniruotėse. Moterų ledo ritulio padėtis jam buvo žinoma, jis asmeniškai su merginomis buvo pažįstamas, tad sutiko gan greitai.

Kokie tolesni moterų ledo ritulio planai?

Planai tokie patys, kaip ir vyrų rinktinės – kasmet dalyvauti pasaulio čempionatuose. Rengsime stovyklas, aišku, priklausomai nuo savo galimybių. Kadangi tai naujas darinys, labai svarbu turėti finansavimą. O tam reikia, kad rinktinė pasiektų aukštesnių rezultatų. Tad šiuo metu merginų rinktinę finansuojame iš lėšų, kurių gauname vyrų ledo rituliui plėtoti. Tikimės, kad artimiausiu metu merginos pasieks aukštesnių rezultatų ir jų finansavimas bus gerokai didesnis, o tai leis joms geriau pasirengti čempionatams. Kur vyks 2020 m. moterų pasaulio čempionatas, dar nežinome. Tai bus paskelbta kongrese, kuris vyksta gegužę per vyrų pasaulio čempionatą.



A.Sejos laukia kova olimpinėje atrankoje

ARTĖJA DIDIEJI GEGUŽĖS KARŠČIAI

GERIAUSIAS 2018–2019 M. LIETUVOS Baidarininkas ARTŪRAS SEJA –
APIE PRAĖJUSIUS METUS, OLIMPINĘ ATRANKĄ IR PAGRINDINĮ TIKSLĄ TOKIJUJE.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

Pasaulio ir Europos vicečempionui 23-ųjų Artūriui Sejai, antrus metus iš eilės išrinktam geriausiu Lietuvos baidarininku, šių metų gegužė, ko gero, bus pati karščiausia per jo karjerą. Vyks abejos olimpinės atrankos varžybos, kuriose jis sieks kelialapio į Tokiją, o iškart po jų – du Pasaulio taurės etapai. Birželio 5–6 d. irkluotojai jau rungtyniaus Europos čempionate, o liepos mėnesį pirmą kartą bus surengtas pasaulio neolimpinį rungtynių čempionatas.

A.Seja apgailestauja, kad 2018-aisiais Tarptautinės baidarių ir kanojų irklavimo federacijos (ICF) pirmą kartą paskelbti geriausiu pasaulio irkluotojų reitingai, kurie ateityje bus garsinami du kartus per metus – po pasaulio čempionato ir Pasaulio taurės varžybu, skirstant vardinius kelialapius į olimpinės žaidynes šiemet jokios įtakos neturi.

„ICF dar nežino, kokia iš to reitingo bus nauda. Tačiau ateityje, manau, į reitingą bus atsižvelgiama skirstant olimpinius kelialapius. Treniruojasi tūkstančiai irkluotojų, o į žaidynes patenka vienetai. Pernykščiame pasaulio čempionate dalyvavo beveik 80 šalių irkluotojai, o kelialapius į Tokiją vienviečių baidarių 200 m distancijoje pelnė vos penki sportininkai“, – sako A.Seja.

Dabar jam nėra lengva mėgstamoje 200 m sprinto distancijoje kovoti su geriausiais planetos baidarininkais, nes jis – šios rungties pasaulio reitingo lyderis. „Varžovai jau žino: jeigu stosis į startą, jie turės kovoti visa jėga. Dabar į mane jau kitas požiūris, nei buvo anksčiau“, – prisitaria.

Praėjusiais metais A.Seja baigė Vytauto Didžiojo universitetą ir turi bakalauro diplomą. Remdamasis savo karjera rinkosi ir diplominio darbo temą – rašė apie sprinto baidarininkų rengimą. „Mokslai jau baigti, nukrito akmuo nuo širdies. Dabar turiu daugiau laiko ir jį galiu skirti irklavimui“, – džiaugiasi sportininkas.

TRENERIS TIKI SĖKME

Irkluotojo treneris Romualdas Petrukanecas įsitikinęs, kad olimpinė atranka jo auklėtiniui bus sėkminga. Gegužės 6–9 d. Rašicėje (Čekija) vyks pirmoji atranka, kurioje dalyvaus tik europiečiai ir 200 m vienviečių baidarių varžybose kelialapius iškovos du sportininkai, o antroji – gegužės 20–23 d. Duisburge (Vokietija), kur varžysis jau viso pasaulio irkluotojai ir į olimpinį traukinį įšoks tik nugalėtojas.

2019-ieji A.Sejai nebuvo tokie sėkmingi kaip 2018-ieji, kai jis tapo pasaulio ir Europos vicečempionu, pasaulio jaunimo iki 23 m. čempionu, Europos jaunimo vicečempionu, „LTeam“ apdovanojimuose pelnė Metų proveržio nominaciją.

2019-ųjų pergalės kuklesnės: per pasaulio ir Europos čempionatus vilnietis nepelnė medalių, pateko tik į finalus, neiškovojo kelialapio į Tokiją, džiaugėsi dviem Pasaulio taurės varžybose pelnytais bronzos medaliais.

„Sezonas nebuvo toks jau prastas, ne pats blogiausias iš visų. Nestartavau jaunimo čempionatuose, juos specialiai praleidau, nes repetavome olimpinius metus, kad varžybų būtų tiek pat,



”

TOKIJO TRASA ĮDOMI IR NEĮPRASTA, ANKSČIAU PRO JĄ GALĖDAVO PRAPLAUKTI LAIVAI. TAI NĖRA SPECIALIAI IRKLAVIMUI PRITAIKYTAS KANALAS. VANDUO Į KANALĄ PATENKA IŠ RAMIOJO VANDENYNO IR YRA SŪRUS.

ARTŪRAS SEJA

A.Seja ir R.Petrukanecas

kiek ir 2020-aisiais. Visus metus pavyko išlaikyti gerą sportinę formą, visose varžybose buvau rimtas pretendentas nugalėti, per svarbiausius metų startus nedaug trūko iki medalių ir olimpinės licencijos“, – aiškina Artūras.

Treneris R.Petrukanecas sako: „Stipriems visada sekasi, Artūro meistriskumas gana aukštas. 2018-aisiais, nebūdamas lyderis, jis aukštai iššoko tarp pajėgiausių pasaulio irkluotojų, o 2019-iejį buvo ramesni. Šiomet tikimės vėl pakilti su nauja banga, viskas turėtų būti gerai. Praėjusių metų vasarą stengėmės išvengti traumų, Artūras mažiau ugdė maksimalią jėgą. Tai nepasiteisino. Padarėme klaidą: traumų nebuvo, bet dingo staigumas. Šiomet tų klaidų nekartosime, olimpinės atrankos varžybas Artūras turėtų pasitikti gerai funkciškai pasirengęs.“

IRKLAVO PIETŲ AFRIKOJE

Besirengdamas olimpiniam sezonui gruodžio mėnesį A.Seja su Lietuvos baidarių ir kanojų irklavimo rinktine tris savaites praleido Pietų Afrikoje ir nemažai irklavo, o vasario pradžioje tris savaitės vyks irkluoti į Portugaliją. Nuo vandens geriausias Lietuvos baidarininkas išsėjosi tik sausio mėnesį.

Naujuosius metus olimpinės rinktinės kandidatas sutiko su drauge, irgi irkluotoja ukrainiete Liudmila Luzun bei savo šeima Visagine. Draugė irkluoja dvivietę kanoją ir šioje valčių klasėje jos šalis jau turi užsitikrinusi olimpinį kelialapį. Pirmąją metų dieną pasaulio ir Europos vicečempionas dar išsėjosi, o sausio 2-osios vakarą grįžo į Vilnių ir kitą dieną jau treniravosi.

Paklaustas apie olimpinę atranką Artūras sako: „Atranka iš tikrųjų labai žiauri, bet optimizmą kelia tai, kad tose varžybose nedalyvaus tie, kurie jau turi kelialapius. Jeigu jie ir dalyvaus, tai tik dėl konkurencijos. Tie, kurie jau turi kelialapius arba juos iškovos per atrankos varžybas, manau, tikrai turės didelių šansų kovoti dėl medalių Tokijuje. Silpni į olimpiadą nepakliūva.“

KARJERĄ PRADĖJO VISAGINE

A.Seja pradėjo irkluoti Visagine, kuris garsėja kaip kanojininkų miestas: čia išaugo Jevgenijus Šuklinas, Vadimas Korobovas, Ilja Davidovskis. Tačiau Artūras nenori sutikti, kad jo gimtąjį miestą garsina tik kanojininkai.

„Baidarininkų Visagine buvo gal net daugiau nei kanojininkų. Mane į irklavimą atvedė aštuoneriais metais vyresnis brolis Vitalijus, kuris irgi irklavo, kai man buvo septyneri. Pirmaisiais metais

su draugais daug žaidėme futbolą, bėgiojome, stiprėjome fiziškai. Vadovaujant treneriui Aleksejui Reinui rimtas darbas prasidėjo nuo 12–13 metų. Netrukus Lietuvoje jaunimo grupėje įsiveržiau į lyderių gretas, per pasaulio jaunimo iki 18 metų ir Europos jaunimo čempionatus užimdavau 7–8 vietas, tapau pastebimas“, – savo karjeros pradžią prisiminė Artūras.

Dabartinis jo treneris R.Petrukanecas džiaugiasi savo auklėtinio darbštumu, jį per treniruotes netgi reikia stabdyti. Pasibaigus pernykščiam sezonui, treneris savo vyrams leido pailsėti, bet Artūras išsėjos aktyviai – Visagine mynė dviračio pedalus, kiekvieną dieną savarankiškai treniravosi.

PAGRINDINIS TIKSLAS – MEDALIS

2019-ųjų rudenį Artūras rungtyniavo Tokijuje ir per bandomąją olimpinę regatą užėmė antrą vietą, susipažino su būsima olimpine trasa. „Tokijo trasa įdomi ir neįprasta, anksčiau pro ją galėdavo praplaukti laivai. Tai nėra specialiai irklavimui pritaikytas kanalas. Vanduo į kanalą patenka iš Ramiojo vandenyno ir yra sūrus. Tokia me vandenyje anksčiau dar nebuvo tekę varžytis. Po treniručių net druskos ant rankų lieka. Kanale daug žuvų, kurias nesunku užkabinti irklui. Irkluoji, o jos šokinėja virš tavęs. Niekur nesu matęs tokios didelės drėgmės, atrodo, kad patekai į šiltnamį. Neįsivaizduoju, kas galėtų pasikeisti per olimpinės žaidynes“, – įspūdziais dalijasi Artūras.

Visose olimpinėse žaidynėse po nepriklausomybės atkūrimo dalyvavę Lietuvos baidarių ir kanojų irkluotojai Rio de Žaneiro olimpiadoje turėjo rekordinę delegaciją – net keturias įgulas. Šiomet kol kas tuo pasigirti dar negalima. Tačiau Artūras, kaip ir jo treneris, viliasi, kad į Tokiją turėtų patekti trys mūsų įgulos: vienvietę kanoją irklaujantis V.Korobovas, dvivietės baidarės irkluotojai Ričardas Nekriošius ir Andrejus Olijnikas bei A.Seja.

Jeigu jis pateks į olimpiadą, pagrindinis tikslas Tokijuje – medalis. Ar ne per drąši svajonė? Juk apdovanojimų sieks ir Rio de Žaneiro olimpinis čempionas britas Liamas Heathas bei vicečempionas, Europos žaidynių čempionas prancūzas Maxime'as Beaumont'as, pasaulio čempionas ispanas Carlosas Garrote'is.

„Iki šiol nesu aplenkęs tik brito, o kitus esu nugalėjęs per Pasaulio taurės varžybas. Viskas yra įmanoma. Jeigu išsikovosiu teisę rungtyniauti Tokijuje, vyksiu grumtis dėl medalio, o ne dėl dešimtos vietos“, – sako Artūras.

SVAJONĖ – OLIMPINIS RINGAS

GERIAUSIA 2019 METŲ LIETUVOS BOKSININKĖ IVETA LEŠINSKYTĖ –
APIE DARBĄ BATALIONĖ, PATIRTĄ TRAUMĄ, DIDŽIULĮ NORĄ SUGRĮŽTI Į
RINGĄ IR TAPTI OLIMPIETE.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

Šeštus metus Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio motorizuotajame pėstininkų batalione dirbanti tauragiškė boksininkė Iveta Lešinskytė džiaugiasi sėkmingais 2019-aisiais. Pasaulio ir Europos čempionate svorio kategorijos iki 75 kg kovotoja užėmė penktąsias vietas, buvo išrinkta geriausia Lietuvos metų boksininke, tapo Tokijo olimpiinių žaidynių kandidate ir pirmąja moterimi, pelniusia geriausios Tauragės metų sportininkės vardą.

Vis dėlto 25-erių sportininkė prisipažįsta, kad praėjusiais metais pavyko įgyvendinti ne viską. Per pasaulio čempionatą, kuris vyko Ulan Udėje, Rusijoje, jau antroje kovoje ji patyrė kairės rankos peties traumą, kuri sutrukdė iškovoti medalį.

„Dėl to kaltinu tik save, per mažai dėmesio skyriau rankai. Anksčiau susidurdavau su dešinės rankos problemėmis, ją stiprinau, saugojau, todėl nustebeu, kai per pasaulio čempionatą traumavau kairę ranką. Į čempionatą negalėjo išvykti mano treneris Edvardas Kutujevas, tačiau su juo susirašinėjome, skambinomės, jis mane padrąsindavo. Suradau jėgų kovoti toliau, parodyti, ko iš tikrųjų esu verta“, – čempionatą prisiminė I. Lešinskytė.

Boksininkė buvo įsitikinusi, kad peties trauma nebus rimta. Bet ranką teko operuoti.

„Sugrįžus namo ir Klaipėdoje padarius magnetinį rezonansą paaiškėjo, kad petys yra įplyšęs ir jį reikia operuoti. Operacija buvo atlikta lapkričio 12-ąją Kaune, po to penkias savaites vaikščiojau su įtvaru. Miegoti galėjau tik pusiau sėdėdama. Gruodžio 16-ąją įtvaras buvo nuimtas, tris savaites atlikau reabilitaciją Druskininkuose. Sausio mėnesį jau pradėjau pamažu treniruotis“, – pasakoja Iveta.

Su nerimu tauragiškė laukia olimpinės atrankos. Pasak Ivetos, Tokijo olimpiados atranka boksininkams



I. Lešinskytė pasaulio ir Europos čempionatuose iškovojo penktąsias vietas

EUBC nuotr.

visai kitokia, nei buvo anksčiau, kai į olimpinės žaidynes patekdavo sportininkai, per pasaulio ir Europos čempionatus užėmė 1–8 vietas.

„Dabar bus du atrankos turnyrai. Pirmajame, kuris vyks Londone kovo mėnesį, dėl traumos nedalyvausiu, nes nespėsiu pasirengti. Visas viltis siesiu su antrąja atranka Prancūzijoje gegužės 11-ąją. Į Tokiją pateks visos trys prizininės. Ranka jau bus išgijusi, turėčiau patekti į laimingųjų trejetą“, – tikisi Iveta.

Ji studijuoja Lietuvos sporto universiteto antrame kurse ir stengiasi neprisirinkti skolų. „Geriau nemiegoti naktimis, bet viską laiku išsilaikyti“, – priduria.

Sportininkė atstovauja Tauragės dvikovos sporto šakų klubui „Kova“. Didelio meistriškumo merginų nėra, todėl jai tenka boksuotis su vaikinais. „Dirbdama su vaikiniais galiu tobulėti, nes jie greitesni ir stipresni, o svoriai mūsų panašūs“, – sako Iveta.

Boksininkės karjerą ji pradėjo prieš devynerius metus, kai atsisveikino su aerobika. Baigusi dešimt klasių Žygaičiuose, įstojo mokytis į Tauragės profesinio rengimo centrą ir įgijo kirpėjos specialybę.

Į pirmąją bokso treniruotę nusivedė draugė. Pirmasis treneris – Giedrius Vaištaras. Tačiau draugė metė sportuoti ir Iveta liko viena tarp vaikinių. Nemesti bokso padrąsino šešeriais metais vyresnė sesuo Sandra.

„Turiu keturias seseris, bet šeimoje esu vienintelė sportininkė. Iš pradžių Tauragėje gyvenau pas seserį, o dabar iš banko pasiėmusi paskolą nusipirkau trijų kambarių butą, – sako Iveta. – Kol kas negalvoju apie draugą, kuriam reikėtų skirti dėmesio ir tada nukentėtų sportas.“

Dabar sportininkė sėda į mašiną ir triskart per savaitę po 65 km važiuoja treniruotis į Šilutę pas trenerį Vincą Murauską, kuris sugeba ją puikiai motyvuoti, dažnai lydi ir į varžybas. Dar tris kartus per savaitę ji boksuojasi Tauragėje. Grįždama iš Šilutės Iveta šeštadieniais Žygaičiuose aplanko ūkininkaujančius tėvus.

„Batalione dirbu kasdien nuo aštuntos valandos ryto iki penktos vakaro, treniruojusi, mokausi. Džiaugiuosi, kad Lietuvoje auga rimta varžovė – į mano svorio kategoriją perėjusi Europos jaunimo čempionė Gabrielė Stonkutė, o per Lietuvos čempionatus susirenka vis daugiau boksininkų“, – džiaugiasi Iveta.

LTEAM ŽIEMOS FESTIVALIS 2020

VASARIO 1-2 D. / DRUSKININKAI / PROGRAMA

Penktadienis 01.31, „Snow Arenoje“

17:00–22:00 Nemokama ledo čiuožykla, su savo pačiūžomis**
19:00 Sporto kino festivalio filmų vakaras

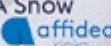
Šeštadienis 02.01, „Snow Arenoje“

10:30 Festivalio atidarymas
10:40 **Impuls** mankšta
11:00–16:00 **Dalyvio paso rungty**
11:00 Vaikų 500 metrų bėgimas
11:00–17:00 Tarptautinis tinklinio turnyras „EEVZA Snow Volleyball Tournament“ powered by 
11:00–18:00 Ledo alpinizmo varžybos „Ledo kirtis 2020“**
11:15 Lietuviškos olimpinės mylios startas
12:00 „LTeam Rogaining“ startas*
16:30–22:00 Nemokama ledo čiuožykla, su savo pačiūžomis**
17:30 Varžybų apdovanojimų ceremonija
18:00 „LTeam naktinis sprintas“*
(startas Pramogų aikštėje, Druskininkuose)
19:00 **Sauliaus Prūsaičio koncertas**

SPORTO TALISMANŲ KONKURSAS

10:40–10:55 **Impuls** mankšta
11:15–11:30 Lietuviškos olimpinės mylios bėgimas
11:40–12:15 Greitasis nusileidimas
12:25–12:55 Sniego tinklinis*
13:25–14:00 Kerlingas
14:10–14:50 Individualių gatvės šokių pasirodymai
15:30–16:00 Greitojo čiuožimo varžybos
17:30 Apdovanojimai

Sekmadienis 02.02, „Snow Arenoje“

10:30–13:30 **Dalyvio paso rungty**
10:00–13:30 Tarptautinis tinklinio turnyras „EEVZA Snow Volleyball Tournament“ powered by 
11:00–18:00 Ledo alpinizmo varžybos „Ledo kirtis 2020“**
11:00 „LTeam Xtrasa“ startas*
13:30 Varžybų apdovanojimų ceremonija
13:30–17:00 Nemokama ledo čiuožykla, su savo pačiūžomis**

*Dalyvavimas varžybose mokamas

**Vyks esant tinkamoms oro sąlygoms

ORGANIZATORIAI



FESTIVALIO PARTNERIAI IR RĖMĖJAI





Šiame stadione 1896 m. vyko pirmosios šiuolaikinės olimpinės žaidynės

KAIP AT SIRADO STADIONAI

SENOVĖS GRAIKAI RENGDAVO ĮVAIRIAS SPORTO VARŽYBAS. ATLETŲ ŽAIDYNĖS SPARČIAI POPULIARĖJO. KAD APSAUGOTŲ JAS NUO KARŲ, GRAIKŲ VALDOVAI PASKELBĖ ŠVENTĄJĄ TAIKĄ – „EKECHEIRIA“. KAI VYKDAVO VARŽYBOS, VISI GINČAI IR KARAI BŪDAVO NUTRAUKIAMAI.

VYTAUTAS RUZGINAS

Olimpinės žaidynės buvo rengiamos galingiausio Olimpo dievo Dzeuso garbei nuo 776 m. prieš mūsų erą iki 394 mūsų eros metų. Žaidynėms rengti graikai pirmieji žmonijos istorijoje pradėjo statyti stadionus. Iš pradžių sporto arenos buvo statomos pailgos formos. Kai kurie antikos stadionai buvo pasagos formos. Pirmieji žiūrovai neturėjo specialiai jiems skirtų vietų ir būriuodavosi stadiono kraštuose arba ant kalvų. Vėliau šalia arenų atsirado ir specialių vietų žiūrovams.

Pirmieji stadionai buvo skirti tik bėgikams, juose buvo sužymėti lygiagretūs bėgimo takai. Ilgainiui keitėsi stadionų forma, architektūra ir jų paskirtis. Šiuolaikinių stadionų prototipu tapo senovės graikų stadionai Olimpijoje, Atėnuose, Delfuose ir kitose vietovėse. Pavadinimas „stadionas“ kilęs iš senovės graikų žodžio „stadijas“. Šis terminas reiškė ir ilgio

matavimo vienetą bei prilygo beveik 195 metrams.

Marmurinis Olimpijos stadionas – seniausia sporto arena, kurioje vyko olimpinės žaidynės. Jis pastatytas IV a. iki mūsų eros architekto Leonido. Tuo metu Olimpija buvo svarbus senovės Graikijos miestas. Čia VII–IV a. iki mūsų eros buvo pastatyti svarbiausi architektūriniai miesto paminklai, puikios šventovės ir olimpinis stadionas. Šis periodas vadinamas Olimpijos klestėjimo laikotarpiu.

Senovės Olimpijoje atsirado įvairios paskirties pastatų, skirtų atletų treniruotėms ir varžyboms. Vienas jų – palestra. Tai 66x66 m dydžio pastatas, kuriame buvo patalpos fiziniams pratimams atlikti, imtynėms, kamuolio žaidimams, atletų dvikovoms ir buities poreikiams. Kitas pastatas vadinosi gimnazionas ir buvo skirtas palestrą baigusiems diduomenės jaunuoliams, kurie, be žaidimų,

gimnastikos ir atletikos, dar buvo mokomi politikos, filosofijos, literatūros. Šalia jo stovėjo namai, kuriuose gyveno atletai. Olimpijos teritorijoje buvo įrengtas hipodromas, kuriame vykdavo žirgų lenktynės.

Olimpijos stadionas buvo perstatytas kelis kartus. Bet tada, kai buvo pasiekęs patį gražumą, jame galėjo sutilpti apie 50 tūkst. žiūrovų.

Fizinės kultūros ir atletinių žaidimų senovės Graikijoje plėtrai didelės įtakos turėjo stadionas Atėnuose. Jį pastatė 330 m. prieš mūsų erą. Praėjus beveik dviem šimtams metų stadionas buvo rekonstruotas, bet išlaikė pasagos formą.

1896 m. senasis Atėnų stadionas buvo perstatytas. Jo laiptai ir tribūnos buvo padengtos marmuru. Jau senovės Graikijoje stadionuose buvo įrengiamos tribūnos ne tik paprastiems žiūrovams, bet ir garbingiems svečiams.



Pitagoras

GRAIKIJOS MOKSLININKAI

Pitagoras (570–500 m. pr. Kr.) ir jo sekėjai jau kūrė heliocentrinės pasaulio sistemos modelį, Aristotelis (384–322 m. pr. Kr.) įrodė, kad Žemė – ne diskas, o kamuolys, ir sukūrė visatos sandaros koncepciją, kuria remdamasis Klaudijus Ptolemajus (87–165 m.) sudarė geocentrinės pasaulio sistemos sampratą, gyvavusią beveik 1500 metų, tai yra tol, kol Mikalojus Kopernikas (1473–1543 m.), pagrindęs heliocentrinę pasaulio sandaros sistemą, paneigė Aristotelio ir Ptolemajaus koncepcijos teisingumą. Vis dėlto nė vienas jų nesugebėjo sukurti visai Graikijai bendro kalendoriaus (nesurado laiko atskaitos taško), ir Graikijoje egzistavo apie 400 skirtingų kiekvieno poliaus kalendorių.

Tikriausiai kyla klausimas, kaip, esant tokiai kalendorių įvairovei, graikai sugebėdavo laiku atvykti į olimpinės žaidynes? Jie žiūrėjo ne į kalendorių, o į dangų. Kai po keturių ilgdienių patekėdavo jaunas mėnulis, prasidėdavo „olympikoi agones“. Tai gi olimpiada vadinamas olimpinis keturmetis būdavo visą laiką vienodos trukmės.

Žinomas sicilietis Timajas (346–250 m. pr. Kr.), rašęs apie Italijos istoriją (parašė 38 knygas), ilgą laiką gyvendamas Atėnuose pastebėjo, kad olimpiados yra pastoviausias laiko matavimo vienetas. Radęs rašytinį liudijimą, kad 776 m. pr. Kr. Olimpijoje švenčiamose žaidynėse nugalėjo bėgikas iš Elidės Koroibas, istorikas šias olimpinės žaidynes pavadino pirmosiomis ir visus Graikijos istorinius įvykius sugrupavo pagal olimpiadas. Taip buvo sukurtas antikos olimpinis kalendorius, kuriame olimpiadų takoskyra – liepos 1-oji.

Beveik visuose senovės Graikijos miestuose stadionai buvo statomi taip, kad saulės spinduliai netrukdytų nei žiūrovams, nei sportininkams.

Kitaip nei senovės graikai, kurie pirmuosius stadionus statė už miesto ribų, romiečiai stadionus ir kitas žiūrovams skirtas patalpas statė miestų teritorijose. Iki šių dienų išlikęs garsusis Romos koliziejus, kurį pradėjo statyti imperatorius Vespasianas, o



Romos koliziejus



Circus Maximus

baigė jo sūnus Titas 80-aisiais mūsų eros metais. Grandiozinio pastato ilgis buvo 187,75 m, plotis 156,6 m. Aukštis siekė 53,6 m. Žiūrovams buvo skirtos 56 eilės ir jame tilpo 50 tūkst. žmonių.

Kitas grandiozinis pastatas senovės Romoje buvo pastatytas mūsų eros pirmojo amžiaus viduryje ir vadinosi *Circus Maximus*. Tai buvo ir stadionas, ir hipodromas. Jo ilgis 621 m, plotis – 118 m. Per visą gyvavimo laikotarpį patyrė kelis perstatymus, o tribūnose tilpo net iki 250 tūkst. žiūrovų. Čia daugiausia vykdavo kvadrigų – romėnų dviračių vežimų lenktynės.

Koliziejus, *Circus Maximus* ir kiti Romos imperijos amfiteatrai Veronoje, Puloje yra senovės racionalios sporto statinių statybos pavyzdžiai.

394 m. Romos imperatorius Teodosijus išleido dekretą, kuriuo uždraudė olimpinės žaidynes. Kitas Romos imperatorius Teodosijus II įsakė sudeginti Olimpijos miestą ir sunaikinti viską, kas turi sąsają su olimpinėmis žaidynėmis. Tada sustojo ir sporto arenų statybos. Prabėgo šimtmečiai, bet barbarai ne viską sunaikino. Iš senovės Graikijos civilizacijos išliko literatūros ir meno paminklų, šventovių, rūmų ir stadionų.

Senovės antikos tradicijos išliko ir žmonių atmintyje. XIX a. graikai kelis

kartus bandė savo jėgomis atgaivinti senovės olimpinės žaidynes, bet silpna šalies ekonomika, menkas sporto lygis ir kitos objektyvios priežastys graikams tą padaryti sutrukdė.

1894 m. birželio 23 d. Paryžiuje barono Pierre'o de Coubertino iniciatyva buvo sušauktas pirmasis Tarptautinis olimpinis kongresas. Į kongresą atvyko 13 šalių delegatai ir 21 šalies stebėtojai. Kongrese buvo nutarta atgaivinti olimpinės žaidynes ir jas kas ketveri metai rengti vis kitame mieste. Buvo išrinktas Tarptautinis olimpinis komitetas. 1896 m. Atėnuose įvyko pirmosios šiuolaikinės olimpinės žaidynės.

Susidomėjimas sportu ir ypač olimpinėmis žaidynėmis didėjo. Buvo statoma daug stadionų, sporto arenų. 1908 m. anglai specialiai Londone vykusioms olimpinėms žaidynėms pastatė 60 tūkst. vietų „White City“ stadioną, kurį sujungė su dviračių treku bei plaukimo baseinu. Nuo tada olimpinės plaukimo varžybos vyksta po stogų.

1914 m. Europoje buvo šeši stadionai, talpinantys per 50 tūkst. žiūrovų, o JAV tokių buvo aštuoniolika. Dabar Europoje yra per 60 stadionų, kuriuose gali sutilpti daugiau kaip po 50 tūkst. žiūrovų. Didžiausiame – „Camp Nou“ Barselonoje – gali susėsti beveik 100 tūkst. futbolo gerbėjų.

GLAMŪRINIS SPORTAS?

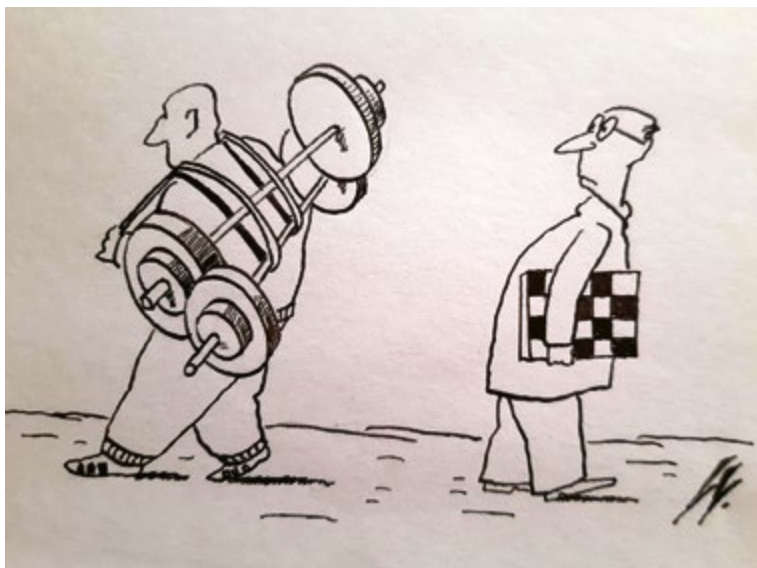
DAR GEROKAI IKI ŠVENČIŲ SOCIALINIJOSE TINKLUOSE TEKO SKAITYTI SPORTO KLUBE NUGIRSTĄ POKALBĮ: „ŠTAI ATEINA NAUJIEJI, VĖL PRISIRINKS STORULIŲ IR TEKS LAUKTI EILĖJE PRIE TRENIRUOKLIŲ.“ KITAS LANKYTOJAS JAM MESTELI NESUNKIAI NUSPĖJAMĄ FRAZĘ: „NESIJAUDINK, MĖNESIUKĄ PASISTUMDYSI IR VĖL SALĖS IŠTUŠTĖS.“

DR. DAINIUS GENYS

Apie naujų metų poveikį įvairiausiems iššūkiams ir asmeninėms rezoliucijoms esu rašęs. Bet niekada nesutiksiu, kad žmogaus svoris gali apibrėžti asmens tapatybę ar būti jo menkinimo priežastis. Sakau tai ne norėdamas afišuoti savo moralinius įsitikinimus, bet solidarizuodamasis su būriais žmonių, kuriems greitas svorio augimas yra didelė problema, ilgainiui, ypač dėl tokių užgaulių komentarų, virstanti sunkia našta ar net visiško nusivylimo šaltiniu. Nors perpasakota pokalbio nuotrupa gal ir populiari, esu įsitikinęs, kad dauguma tikrų sporto gerbėjų visa širdimi palaiko kiekvieną, bent trumpam užėjusį į sporto klubą ar besimantį bet kokios kitos sportinės veiklos. Sporto virusas neturi sudedamųjų pavydo dalių, priešingai – jis teikia stiprinamąjį poveikį.

Vis dar nepraradau tikėjimo, kad tik nuolat apmąstydami savo būtį ir keldami asmeninius tikslus galime tobulėti. Galbūt tik įspėsiu dėl dažnai nusivylimu pasibaigiančių pernelyg didelių ambicijų. Todėl neužsibrėžkite per daug! Viena, kai jau esate pagavę ritmą ir norite plėsti savo galimybių ribas, bet visai kas kita, jei tik pradate. Jau geriau suplanuoti mažiau ir pasiekti daugiau negu atvirkščiai. Sėkmingai įveikus atkarpą kartelę visada galima kilstelėti. Bet labai sunku prisiversti pradėti iš naujo, kai iššūkis nepavyksta. Jei labai norite kažko ambicingo, išskaidykite tikslą į kelis etapus, pirmiausia užsibrėždami įgyvendinti tai, ką tikrai galite padaryti.

Yra ir kita medalio pusė, susijusi su perpasakotu pokalbio fragmentu: daliai (nežinau, didesnei ar mažesnei) pradedančių sportuoti (nors tai galioja ir ilgiau sportuojantiems) vis svarbiau tampa tiesiog pasirodyti. Kalbu apie masinę fotografavimosi infekciją. Iš dalies tai suprantama – tobulėjant technologijoms ir gausėjant skirtingoms vizualinių džiaugsmų dalijimosi platformoms vis sunkiau atsispirti pagundai fotografuotis. O ką jau kalbėti



Leonido Vorobjovo (ITOK archyvas) pieš.

”
VIENA, KAI JAU ESATE PAGAVĘ RITMĄ IR NORITE PLĖSTI SAVO GALIMYBIŲ RIBAS, BET VISAI KAS KITA, JEI TIK PRADEDATE. JAU GERIAU SUPLANUOTI MAŽIAU IR PASIEKTI DAUGIAU NEGU ATVIRKŠČIAI.

apie tokius pasididžiavimo vertus dalykus, kaip sporto klubo narystė.

Šventiniu periodu socialiniai tinklai lūžo nuo tikrų ar tariamų linksmybių. Visai tikėtina, kad sausio mėnuo bus pažymėtas imponantiškais siužetais iš sporto klubų. Nenustebečiau, jei kuris klubas lankytojams pasiūlytų specialią narystės programą, į kurią įeitų tik fotografavimasis prie tviskančio sporto inventoriaus be prievolės klibinti pačius treniruoklius.

Viena yra pasidalyti laimėjimais, ypač

su tais, kurie nerašytai susitarimais provokuoja vienas kitą ir taip siekia geresnių rezultatų, ar tiesiog pasidžiaugti individualiu pasiekimu. Juo lab šiuolaikinės technologijos leidžia asmeninę statistiką virtualiems draugams atskleisti vos keliais mygtukų paspaudimais. Tokia pagunda suprantama, gal ir pateisinama.

Bet visai kas kita, kai sureikšminami ketinimai ir afišuojamas pats procesas. Tarsi buvimas sporto klube geba *a priori* duoti apčiuopiamos naudos. Galbūt man imponuojantys pavyzdžiai kaip tik dabar įtraukiami į metraščių knygas kaip atgyvena, kai mąstoma, jog tikslo siekimas yra tiesiogiai proporcingas išlieto prakaito kiekiui ir atvirkščiai proporcingas glamūrinei estetikai. Galbūt tikrovė jau pražengusi tokius įsivaizdavimus ir pozavimas eilinei asmenukei, keliama į virtualų debesį, yra neišvengiami nūdienos sportavimo elementai?

Linkiu visiems naujų iššūkių ir asmeninių rezoliucijų iniciatoriams nepasitenkinti glamūrinio įvaizdžiu ir ryžtingai siekti asmeninio tikslo. O galbūt net pabandyti papasakoto pokalbio autorius priversti raudonuoti.

L TOK STIPENDIJOS – 105 SPORTININKAMS

Gruodžio 19 d. paskutiniame 2019-ųjų L TOK vykdomojo komiteto posėdyje patvirtinti kriterijai L TOK olimpinėms stipendijoms gauti ir stipendininkų pavardės.

Individualių sporto šakų olimpių stipendijų kriterijus 2020 m. L TOK vykdomajam komitetui pateikė gruodžio mėnesį posėdžiavusi olimpių programų įgyvendinimo ekspertų komisija. Skirtingų dydžių stipendijas (950, 850, 600, 450 ar 400 eurų) gaus 105 sportininkai, 20 sporto šakų atstovai. Stipendijos patvirtintos 93 kandidatams į 2020 m. Tokijo vasaros olimpinės žaidynes, keturiems pamainos sportininkams ir aštuoniems kandidatams į 2022 m. Pekino žiemos olimpinės žaidynes.

VK posėdyje buvo patvirtinta 15 sportininkų delegacija vykti į trečiąsias jaunimo žiemos olimpinės žaidynes Lozanoje. Žaidynės vyko sausio 9–22 d.

L TOK VK nariams buvo pristatytas 2020 m. L TOK veiklos plano projektas.

Posėdyje patvirtinta, kad L TOK pritaria Europos olimpių komitetų (EOK) Lyčių lygybės strategijai bei L TOK sportininkų teisių ir pareigų deklaracijai.

Aptartas „LTeam“ apdovanojimų renginys, vykęs „Litexpo“ parodų ir kongresų centre.

Posėdyje aptarti Druskininkuose vykę olimpinės rinktinės treneriams, gydytojams, kineziterapeutams, vadybininkams ir



sportininkams skirti kursai.

L TOK VK pritarė siūlymui vietoje atsistatydinusio Mariaus Paškevičiaus Lietuvos kilnaus sportinio elgesio komiteto vadove paskirti dviejų olimpių medalių laimėtoją Austrą Skujytę. Kitas jos pareigas – L TOK sportininkų komisijos pirmininko – perims Egidijus Balčiūnas.

Posėdyje taip pat buvo nuspręsta dalinai pakeisti Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXXII olimpiados žaidynėse Tokijuje programos ekspertų komisijos sudėtį. Į ją įtraukti Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos Sporto grupės vadovas Rolandas Zuoza, šios ministerijos Sporto grupės patarėja Gintarė Papartė bei Lietuvos olimpinio fondo direktorius Mantas Marcinkevičius.



Sauliaus Čibros nuotr.

ĮTEIKTI GARBINGI APDOVANOJIMAI

Gruodžio 19 d. po VK posėdžio L TOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė tradiciškai apdovanojo olimpizmui ir sportui nusipelnčius žmones, neseniai šventusius ar greit minėsiančius jubiliejinės sukaktis.

80-mečio proga ilgamečiam Lietuvos imtynių federacijos teisėjų kolegijos pirmininkui bei nusipelnusiam imtynių treneriui Jonui Pajarskui įteiktas L TOK antrojo laipsnio ženklas „Už nuopelnus“. Tokį pat apdovanojimą D.Gudžinevičiūtė 75-mečio proga įteikė Liudvikui Albertui Mileškai, Lietuvos irklavimo federacijos pirmajam viceprezidentui, Lietuvos nusipelnusiam irklavimo treneriui, Klaipėdos irklavimo centro steigėjui ir direktoriui, bei žinomam žurnalistui, kelių knygų apie sportą ir žurnalo „Olimpinė panorama“ autoriui Vytautui Žeimantui.

L TOK antrojo laipsnio ženklas „Už nuopelnus“ 65-mečio proga įteiktas Seimo nariui, Maskvos ir Barselonos olimpių žaidynių bronzos medalių laimėtoju krepšininkui Sergejui Jovaišai. Ilgametis Lietuvos olimpinės kolekcininkų asociacijos generalinis sekretorius, parodų rengėjas Rimantas Džiautas 65-mečio proga apdovanotas L TOK prizų „Citius. Altius. Fortius“.

60-mečio proga L TOK prizais „Citius. Altius. Fortius“ pagerbti Eugenijus Vaitkus, Dainius Mažutaitis, Vladimiras Audickas

ir Vytautas Šmidtas, medaliu „Už nuopelnus olimpizmui“ apdovanotas Jonas Tilvikas. E.Vaitkus – ilgametis bokso treneris, aktyvus moterų bokso propaguotojas. D.Mažutaitis – žinomas plaukimo treneris, parengęs ir olimpietį bei įvairių amžiaus grupių Lietuvos čempionų. V.Audickas – Lietuvos nusipelnęs imtynių treneris, išugdęs pasaulio ir Europos čempionatų medalininkų. V.Šmidtas – Londono olimpiečio lengvaatlečio Rychio Sakalausko treneris. J.Tilvikas – Klaipėdos sporto centro sambo imtynių treneris, išugdęs pasaulio ir Europos čempionatų prizininkus.

50-mečio proga Olimpine žvaigžde D.Gudžinevičiūtė apdovanojo Atlantos olimpių žaidynių penktos vietos laimėtoją, šuolininkę į aukštį Nelę Žilinskienę.

Už ilgametę sportinę veiklą L TOK medaliais „Už nuopelnus olimpizmui“ pagerbti ilgametis stalo teniso propaguotojas Helmutas Lisinas ir ilgametis Rokiškio rajono kūno kultūros ir sporto centro direktoriaus pavaduotojas, aktyvus L TOK olimpinio švietimo projektų organizatorius Romas Kundelis.

NUOTRAUKOJE. Iš kairės: R.Džiautas, V.Žeimantas, R.Kundelis, D.Mažutaitis, V.Audickas, N.Žilinskienė, D.Gudžinevičiūtė, L.A.Mileška, E.Vaitkus, S.Jovaiša, J.Tilvikas, J.Pajarskas, H.Lisinas, V.Šmidtas

LIETUVOS RESPUBLIKOS VYRIAUSYBĖ

APTARĖ PASIRENGIMĄ ŽAIDYNĖMS

LRV nuotr.

Sausio 7 d. premjeras Saulius Skvernelis susitiko su LTOK prezidente Daina Gudzinevičiūte ir aptarė šalies sportininkų pasirengimą šių metų Tokijo olimpinėms žaidynėms.

„Lietuvos sportininkų laukia įspūdingi startai ir reikšmingi išbandymai. Turime jiems sudaryti pačias geriausias sąlygas, dėti visas organizacines pastangas, kad Tokijo žaidynėms būtų pasirengta optimaliai. Esu tikras, kad olimpiečiai nudžiugins mus naujais rekordais, ir viliosi, jog Tokijuje ne kartą skambės Lietuvos himnas ir garsins mus visame pasaulyje“, – sakė premjeras.

D.Gudzinevičiūtė informavo Vyriausybės vadovą, kad atlikta Lietuvos sportininkų rengimo olimpinėms žaidynėms ir dalyvavimo jose analizė. Įvertinus gautus rezultatus numatyti atletų rengimo ir dalyvavimo 2020 m. Tokijo žaidynėse tikslai bei uždaviniai. Didelis dėmesys skiriamas sportininkų atrankos kriterijams, jų rengimo organizavimo, koordinavimo ir finansavimo principams.

NUOTRAUKOJE: S.Skvernelis ir D.Gudzinevičiūtė

ŠVENTINĖ POPIETĖ

Gruodžio 19 d. LTOK būstinėje vyko tradicinė kalėdinė olimpiečių senjorų popietė.

Buvę garsūs sportininkai prisiminė savo karjeras, įdomiausius nutikimus, kalbėjo ir apie šiandieninį gyvenimą.

Popietę pradėjusi LTOK prezidentė, olimpinė čempionė Daina Gudzinevičiūtė pasveikino su artėjančiomis šventėmis ir apdovanojo jubilatus. 85-mečio proga LTOK pirmojo laipsnio ženklų „Už nuopelnus“ apdovanojta Romos olimpių žaidynių bronzos medalininkė, Tokijo olimpių žaidynių ketvirtos vietos laimėtoja, buvusi ieties metimo pasaulio rekordininkė Birutė Kalėdienė. 70-mečio proga pasveikintas irkluojas – Monrealio olimpių žaidynių sidabro medaliu laimėtojas Vytautas Butkus. 65-mečio proga pagerbta irgi irkluoja, pasaulio čempionė Regina Mileckienė. Abiem įteiktas LTOK antrojo laipsnio ženklas „Už nuopelnus“.

Lietuvos olimpiečių asociacijos prezidentė, Maskvos olimpinė čempionė Lina Kačiušytė savo kolegoms 2020-aisiais linkėjo kuo geriausias sveikatos ir padėkojo LTOK už rūpestį, kad senjorai gali įgyvendinti savo idėjas.

Seulo olimpių žaidynių bronzinė prizinininkė dviratininkė Laima Žilporytė su vyru Valerijumi Konovalovu artėjančio gimtadienio proga pasveikino D.Gudzinevičiūtę ir įteikė jai puokštę rožių.

Po oficialiosios dalies Lietuvos sporto legendos vakarojo prie šventinio stalo. Ir, žinoma, šnekėjo apie artėjančias Tokijo olimpines žaidynes.



Sauliaus Čirbos nuotr.

D.Gudzinevičiūtė ir B.Kalėdienė



V.Butkus



R.Mileckienė

PASIRENGIMAS GENERALINEI ASAMBLĖJAI



Sausio 24 d. vyko LTOK vykdomojo komiteto posėdis. Jame apžvelgtos 2019 m. LTOK biudžeto apyskaita ir veiklos ataskaita, pristatyti 2020 m. LTOK veiklos bei biudžeto planai, patvirtinta vasario 7 d. vykšančios LTOK generalinės asamblėjos darbotvarkė ir reglamentas, mandatų ir balsų skaičiavimo komisijos bei sekretoriatas.

LTOK išdininkas Rimgaudas Balaiša pristatė LTOK 2019 m. biudžeto įvykdymo apyskaitą ir LTOK 2020 m. biudžeto projektą. Pasak išdininko, metinis LTOK pajamų planas viršytas 6 proc., numatytos biudžeto išlaidos neviršytos. Palyginti 2019-ųjų LTOK biudžetą ir 2020 m. biudžeto planą, šiais olimpiniais metais numatytas nežymus augimas. LTOK VK nariams patvirtinus, šie dokumentai bus teikiami LTOK generalinei asamblėjai.

LTOK revizijos komisijos pirmininkas Algimantas Blažys informavo, kad LTOK ūkinė ir finansinė veikla yra tvarkinga, nusiskundimų negauta, esminių pastabų nėra. Galutinė LTOK revizijos komisijos ataskaita bus pateikta LTOK generalinėje asamblėjoje.

„PricewaterhouseCoopers“ įgaliotasis atstovas Artūras Štura kalbėjo apie audituojamas LTOK 2019 m. finansines ataskaitas. Kaip numatyta sutartyje, jas įmonė pateiks iki šių metų sausio 31 d. Pasak A.Šturos, esant dabartinei situacijai reikšmingų pastabų nėra. Oficialios 2019 m. LTOK finansinės ataskaitos ir „PricewaterhouseCoopers“ išvados bus pateiktos per generalinę asamblėją.

Lietuvos olimpinio fondo 2019 m. biudžeto apyskaitą ir 2020 m. biudžeto planą pristatė fondo direktorius Mantas Marcinkevičius. Fondas 2019 m. viršijo planuotą pajamų biudžetą, išlaidų patirta mažiau, nei buvo planuota.

Vykdomasis komitetas patvirtino LTOK generalinio sekretoriaus Valentino Paketūro pristatytą LTOK 2020 m. veiklos planą ir leido jį teikti generalinei asamblėjai. Misijos vadovė Agnė Vanagienė posėdžio narius supažindino su sausio 9–22 d. Lozanoje vykusiomis jaunimo žiemos olimpinėmis žaidynėmis.

LTOK olimpinio sporto direktorius Einius Petkus pristatė, o LTOK VK patvirtino programų „Tokijas 2020“ ir „Pekinas 2022“ lėšų 2020 m. paskirstymo kriterijus individualių sporto šakų rinktinių mokomajam sportiniam darbui, parengiamosioms varžyboms. E.Petkus taip pat supažindino su programos „Tokijas 2020“ ir „Pekinas 2022“ 2020 m. LTOK lėšų paskirstymo kriterijais individualių sporto šakų rinktinėms, mokomajam sportiniam darbui ir parengiamosioms varžyboms. Lėšos federacijoms bus skiriamos pagal ekspertų komisijos teikiamus ir LTOK VK patvirtintus kriterijus.

LTOK VK patvirtino į Tokijo olimpines žaidynes vykšančių Lietuvos sporto žurnalistų sąrašą.

M.Marcinkevičius pristatė vasario 1–2 d. Druskininkuose vykšančio 2020 m. „LTeam“ žiemos festivalio programą ir naujoves.



Sauliaus Čibos nuotr.

UŽ NUOPELNUŠ – ŽENKLAI IR PRIZAI

Sausio 24 d. pirmąjį 2020-aisiais Lietuvos tautinio olimpinio komiteto apdovanojimą LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė įteikė 90-metį greit minėšančiam Vytautui Jankui. Lietuvos tinklinio patriarchas, buvęs ilgametis tinklinio treneris, teisėjas, daugelio tinklinio metodinių leidinių ir vadovėlių autorius apdovanotas LTOK pirmojo laipsnio ženklu „Už nuopelnus“.

Toks pat apdovanojimas 80-mečio proga įteiktas Pranui Majauskui, LTOK garbės nariui, ilgamečiam LTOK Kauno apskrities tarybos atsakingajam sekretoriui, Lietuvos sporto muziejaus direktoriui, LTOK atkūrimo 1988 m. vienam iniciatoriui.

Lietuvos vandensvydžio sporto veteranas, Lietuvos rinktinės žaidėjas, buvęs Lietuvos vandensvydžio sporto federacijos generalinis sekretorius, žurnalistas 80-metis Vytautas Petras Vaitkus apdovanotas LTOK antrojo laipsnio ženklu „Už nuopelnus“.

Toks pat apdovanojimas 70-mečio proga įteiktas Juozui Pilkauskui, ilgamečiam Vilniaus sporto mokyklos „Taurus“ direktoriui, buvusiam Vilniaus rankinio sporto klubo „Eglė“ valdybos pirmininkui. Jam vadovaujant klubas iškovojo Tarptautinės rankinio federacijos Europos taurę.

70-mečio proga LTOK prizais „Citius. Altius. Fortius“ buvo

apdovanotas Rimantas Stankevičius, ilgametis rankinio žaidėjas ir treneris, kurio auklėtiniai yra iškovoję nemažai pergalių įvairaus rango Lietuvos ir SSRS varžybose.

60-mečio proga LTOK prizais „Citius. Altius. Fortius“ apdovanoti Jonas Čižauskas, buvęs ilgametis Lietuvos jaunių, jaunimo ir suaugusiųjų irklavimo rinktinių treneris, o dabar – Vilniaus krepšinio mokyklos direktoriaus pavaduotojas, bei Bronislavas Šimokaitis, ilgametis bokso treneris, parengęs ne vieną žinomą atletą, Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacijos viceprezidentas.

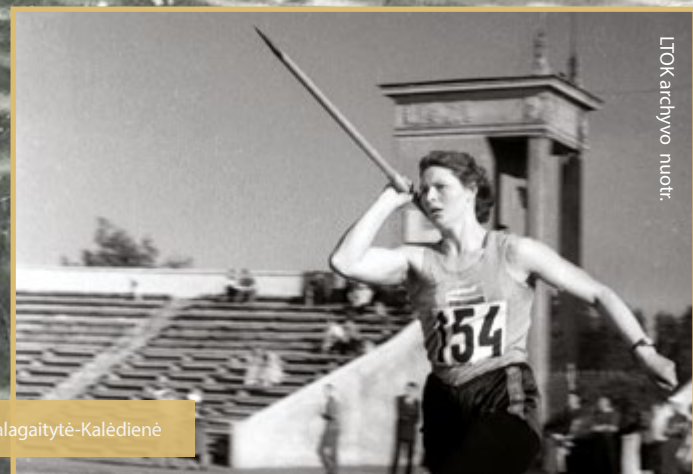
LTOK medaliais „Už nuopelnus olimpizmui“ buvo apdovanoti Vytautas Viliupas (60 m.), ilgametis Lietuvos žolės riedulio federacijos treneris ir organizatorius, parengęs visą būrį šalies rinktinių žaidėjų, Rasa Mažutaitienė (50 m.), Kauno plaukimo mokyklos trenerė, parengusi daug šalies rinktinės narių, pasaulio ir Europos jaunimo čempionatų prizininkų, ir Rasa Buzienė (50 m.), Širvintų sporto mokyklos žolės riedulio trenerė, parengusi įvairaus amžiaus Lietuvos žolės riedulio rinktinių narių.

NUOTRAUKOJE. Iš kairės: R.Stankevičius, V.P.Vaitkus, P.Majauskas, R.Buzienė, R.Mažutaitienė, D.Gudžinevičiūtė, B.Šimokaitis, V.Jankus, V.Viliupas, J.Pilkauskas, J.Čižauskas

SENA NUOTRAUKA

PRIEŠ 60 METŲ

Šiomet sukanka 60 metų nuo 1960 m. Romos olimpinių žaidynių. Iš Lietuvos į jas nuvyko keturi sportininkai ir parsivežė tris medalius, o iki ketvirtojo trūko labai nedaug. Olimpinių sidabrą iškovoję pavienę dvivietę su vairininku irklavę Zigmas Jukna ir Antanas Bagdonavičius (nuotraukoje). Jų vairininkas buvo rusas Igoris Rudakovas. Bronzos medalį laimėjo ieties metikė Birutė Zalagaitytė-Kalėdienė. Ketvirtąją vietą 1000 m distancijoje užėmė dvivietę baidarę kartu su ukrainiečiu Ivanu Golovačiovu irklavęs Mykolas Rudzinskas. Z.Jukna ir A.Bagdonavičius ant olimpinių žaidynių garbės pakylės kopė dar vieną kartą – 1968 m. Meksike. Tik ten jie buvo aštuonvietės įgulos nariai.



LTOKarčhvo nuotr.

B. Zalagaitytė-Kalėdienė



KLINIKA SKUBANTIEMS. SVEIKATOS PASLAUGOS ARČIAU JŪSŲ!

- Šeimos medicina ir gydytojų specialistų konsultacijos.
- Diagnostiniai tyrimai.
- Laboratoriniai tyrimai.
- Sporto medicinos, mokslo ir tyrimų laboratorija LTeam LAB.



LAB
Sporto medicinos,
mokslo ir tyrimų
laboratorija

- Funkcinis judesių įvertinimas.
- Laktato slenksčio nustatymas.
- Kardiopulmoninis tyrimas (Vo2 max).
- Kraujo tyrimai sportuojantiems.
- Sporto medicinos gydytojo ir kineziterapeuto konsultacijos.
- Fiziologinių rodiklių ir antropometrinių duomenų įvertinimas.

Pasirūpinkite savo sveikata jau šiandien!
– sveikata svarbiausia!

Konstitucijos pr. 15, Vilnius
Tel. 1811
www.affidea.lt

LTEAM ŽIEMOS FESTIVALIS 2020

VASARIO 1-2 D.
DRUSKININKAI

Daugiau informacijos
www.lteam.lt

- Sporto ir pramogų festivalis visai šeimai
- Daugiau nei 30 sporto veiklų NEMOKAMAI
- Linksmybės su Sauliumi Prūsaičiu



ŽIEMA PRIKLAUSO VISIEMS

ORGANIZATORIAI



Snow Arena

FESTIVALIO PARTNERIAI IR RĖMĖJAI



EULOTO

4F



LIETUVOS rytas



impuls

ERGO

3



NOVATURAS

GLIMSTEDT

RC