

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

OLIMPINĖ PANORAMA

2020 M. GEGUŽĖ NR. 5 (129)

ATGAL Į LAUKUS

LIETUVOJE KARANTINO
SĄLYGŲ ŠVELNINIMĄ
IŠ VISŲ SPORTO ŠAKŲ
PIRMASIS PAJUTO
GOLFAS

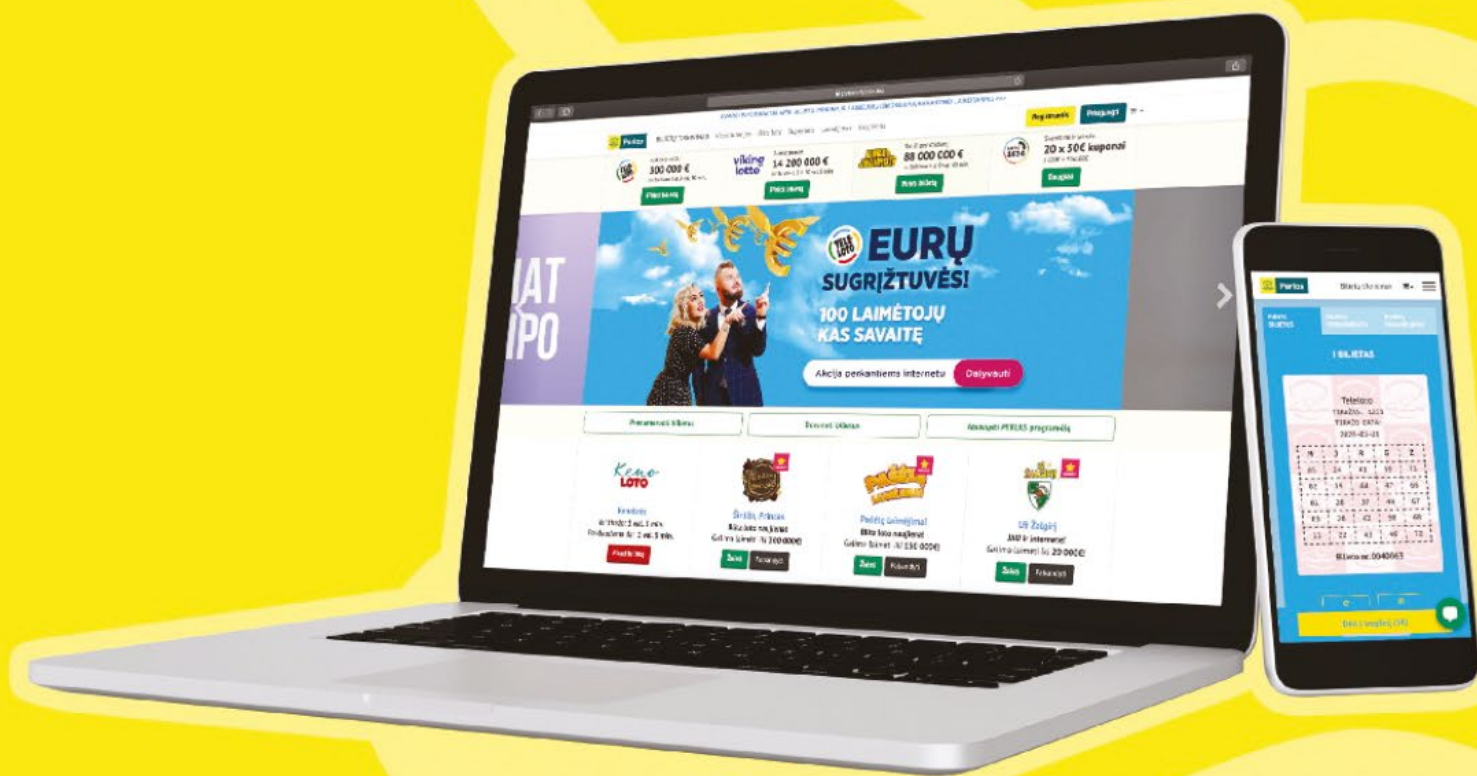
WWW.LTOK.LT



Iškart pirk bilietą internetu



perlas.lt



**EURO
JACKPOT**

**viking
lotto**

**TELE-
LOTO**

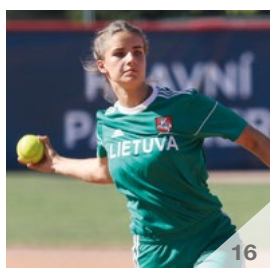
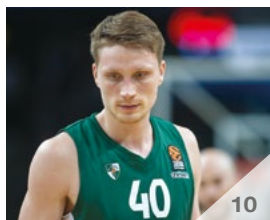
**Keno
LOTO**

JĖGA

8% nuo loterijos bilieto kainos keliauja
Lietuvos olimpiniam sportui


OLIFĖJA





5

SKAITYTOJAMS

LTOK PREZIDENTĖS MINTYS

6

TALENTAS

AMERIKA PADĖJO IŠSIGRYNINTI TIKSLUS

8

SITUACIJA

IŠ AGONIJOS – Į NAUJAS VIRŠŪNES

10

IŠ ARTI

NORI PAGALIAU KAŽKĄ LAIMĖTI

12

OLIMPIETĖ

UŽDUOTIS – ASMENINIS REKORDAS

14

MAŽŪJŲ ŽAIDYNĖS

KITOKIOS, BET NE MAŽIAU AKTYVIOS

16

ŽVILGSNIS

REIKIA LAIKO

18

VEIKLA

DIRVONAI PLATŪS IR NEIŠARTI

20

KURSAI

PLANAVO LAIKĄ IR VEIKLAS

21

IŠŠŪKIAI

RUNGTYNĖS TYLOJE
RUNGTYNĖS TAMSOJE

24

FIZINIS UGDYMAS

AR ŽAISIME TINKLINĮ SU PAKLODĖMIS

26

JUBILIEJUS

GERIAUSIO METIMO DAR LAUKIA

28

NUOMONĖS

OLIMPIEČIAI ĮŽVELGIA GRĖSMIŲ

30

PAMAŠTYMAI

LEGENDOS PALIKIMAS

32

KRONIKA

LTOK ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

ISTORIJA

LIETUVIŠKI SPORTO LAIKRAŠČIAI UŽSIENYJE

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2003 m.
Nr. 5 (129), 2020 m.



VIRŠELYJE

Geriausia Lietuvos golfo žaidėja Gilė Bitė Starkutė
Mike'o Christy nuotr.

REDAKTORIUS

Bronius Čekanauskas

AUTORIAI

Marytė Marcinkevičiūtė
Inga Jarmalaitė
Valdas Malinauskas
Lina Daugėlaitė
Marius Grinbergas
Vaidas Čeponis
Lina Motužytė
Julius Bliūdžius
Dainius Genys
Vytautas Žeimantas

FOTOGRAFAI

Kipras Štreimikis
Alfredas Pliadis

KALBOS REDAKTORĖ

Inga Necelienė

MAKETUOTOJAS

Artūras Gimžauskas

KONTAKTAI

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

INTERNETO SVETAINĖ

www.ltok.lt

Online ISSN 2351-5899

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

APGAUBSIME JUS SAUGUMU



Pradėkite sportuoti
jau šiandien.

impuls

SPORTININKAS GIMSTA NUGALĖTI ČEMPIONĄ

KARANTINO METU DALIS GYVENIMO PERSIKĖLĖ Į ELEKTRONINĘ ERDVĘ. BŪTENT PER VAIZDO KONFERENCIJAS LTOK PREZIDENTĖ DAINA GUDZINEVIČIŪTĖ DALYVAVO TOK NARIŲ IR EOK SUSIRINKIMUOSE, O VIENĄ POPIETĘ RADO LAIKO JAUNIESIEMS LYDERIAMS IR PEDAGOGAMS – PROJEKTO „SVAJONIŲ KOMANDOS“ DALYVIAMS, SU KURIAIS PASIKALBĖJO APIE LYDERYSTĘ.

„Olimpinė panorama“ siūlo įdomiausias olimpinės čempionės ir mokinių pokalbio ištraukas.

Esate viena iškiliausių Lietuvos sporto asmenybių. Kas jums yra lyderystė? Ar vadovauti ir būti lyderiu reiškia tą patį?

Vadovas yra hierarchiškai aukščiau, o lyderis visada priekyje. Vadovą galima paskirti, o lyderis išauga. Lyderis yra tas, paskui kurį žmonės eina, bet nebūtinai tas, kuris duoda nurodymus. Nors skamba panašiai, bet lygybės ženklas tarp lyderio ir vadovo nedėčiau. Lyderiu tampama, o kažkieno kažkada paskirtas vadovas gali niekada netapti lyderiu.

Kokiomis savybėmis turėtų pasižymėti lyderis?

Lyderis yra aktyvus žmogus, kuris veržiasi daryti tai, kas jam svarbu. Jis turi idėją, atsakomybės jausmą, tikėjimą tuo, ką daro. Lyderis neišvengiamai turi būti drąsus žmogus. Dažniausiai lyderis būna geras organizatorius, gebantis aplink save suburti žmones, turinčius reikiamų savybių, pavyzdžiui, tam tikrų žinių, kurių trūksta pačiam lyderiui.

Būti didelių organizacijų lyderiu – didelė atsakomybė. Ne tik už save, savo mintis bei idėjas, bet ir už kitus žmones, jų veiksmus, kurie nuo tavęs tiesiogiai jau nepriklauso. Atsakyti ne tik už save, bet ir už kitus – drąsaus žmogaus, lyderio savybė.

Jūs – individualios sporto šakos olimpinė čempionė. Kaip pasireiškia drąsa tokioje kaip jūsų sporto šakoje?

Mano sporte drąsu buvo nesizvalgyti, susikoncentruoti. Drąsu buvo nekreipti dėmesio į autoritetus, ypač karjeros pradžioje. Sporte nėra taip, kad tu gimtum čempionu. Sporte yra taip, kad tu gimei tam, jog aplenkstum tuos, kurie dabar yra čempionai.

Vadovauti vienai įtakingiausių Lietuvoje sporto organizacijų yra privilegija, pareiga ar atsakomybė?

Šiek tiek privilegijos yra, bet ją užgožia pareigos ir atsakomybė. Pareigų – gausybė, darbo laukas didžiulis. Atliktas darbas iki užimant šias pareigas irgi didžiulis. Nebūčiau tapusi olimpine čempione, nebūčiau 34 metus arusi treniruotėse, ko gero, nebūčiau tapusi ir LTOK prezidente. Pakeisti gyvenimą ir staiga tapti nacionalinio olimpinio komiteto vadove, nebijoti pokyčių ir kitokio darbo nebuvo paprasta. Bet esu tikra, kad viskas prasidėjo nuo pirmojo žingsnio, kai būdama maža mergaitė atėjau į šaudyklą.

Kiek lyderiui svarbus jo mokytojas?

Labai, labai svarbus. Turėjau ne vieną trenerį, visiems jiems esu dėkinga už pamokas. Labiausiai esu dėkinga Vytautui Blonskiui, su kuriuo dirbome apie 20 metų. Dirbdama su juo supratau, kad



Kipros Štreimnikio nuotr.

svarbu ne tik mokinio pagarba treneriui, bet ir trenerio pagarba mokiniui. Tuomet atsiranda abipusis ryšys.

Kalbate apie pagarbą kitam. O kiek gerbti reikia save?

Pagarba kitam ugdo pagarbą sau. Ir atvirkiščiai. Aš pernelyg gerbiu save, kad miške leisčiau sau numesti šiukšlę. Man savigarba neleidžia įlįsti į svetimą telefoną, pasakyti kitam neteisingą žodį. Aš negaliu sau leisti net uodo pritrėkšti, jei jis man nekanda, nes tai yra pagarba gamtai ir gyvybei.

Kiek lyderiui reikalinga kantrybė?

Kantrių žmogumi labiau tiki aplinkiniai ir komanda. Nekantrumo prieuoliai neteikia pasitikėjimo, neskatina šiltesnių santykių ir tikrai negerina įvaizdžio. Kantrybė, ypač priimant sprendimus, yra nepakeičiama žmogaus savybė.

Kokios jūsų asmeninės savybės lėmė, kad esate LTOK vadovė ir savo komandos lyderė?

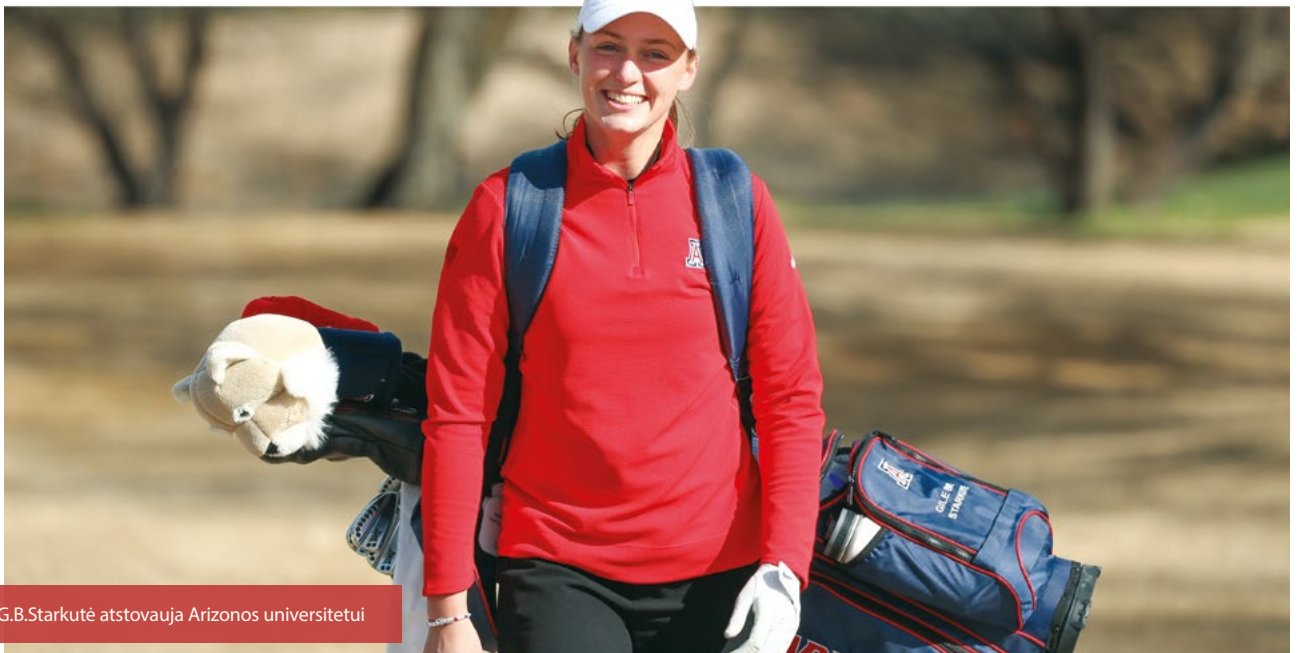
Aš esu ožiaragis (juokiasi), o jei ožiaragis įbedė ragus, neištrauks, kol savo nepasieks. Manau, mane į čia, kur esu dabar, atvedė užsispyrimas ir polinkis nugalėti. Treneris mokėjo išnaudoti šias mano savybes. Tyčia pasakydavo, kad tas ar anas neįmanoma, o kai taip pasako, tuomet laikykites – laikykite mane penkiuose.

Mano asmenybę taip pat formavo noras mokytis ir keistis. Sąmoningai savo mąstyme keičiau daug dalykų, bet niekada neleidau sau jaustis skriaudžiama.

AMERIKA PADĖJO IŠSIGRYNINTI TIKSLUS

GERIAUSIA ŠALIES GOLFO ŽAIDĖJA GILĖ BITĖ STARKUTĖ SAKO, KAD PUSMETIS MOKSLŲ IR TRENIRUOČIŲ AMERIKOJE PADĖJO SUSIDĖLIOTI ATEITIES TIKSLUS. JI NŪRĖTŲ, KAD DABAR DAR GRIEŽTESNE DISCIPLINA GRĮSTAS GOLFO ŽAIDĖJOS KĖLIAS NUVESTŲ JĄ PAS PROFESIONALUS, O TŪJE KELIONĖJE BŪTŲ IR OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ STOTELĖ.

INGA JARMALAITĖ



Mike'o Christy nuotr.

G.B.Starkutė atstovauja Arizonos universitetui

Pernai rudenį Arizonos universitete studijuoti ir šios mokslo įstaigos golfo komandoje žaisti pradėjusi 19-metė Gilė Bitė Starkutė kovo viduryje, prieš pat užsidarant sienoms, spėjo grįžti į Lietuvą. Universitete mokslą padarė nuotolinį, o Nacionalinė studentų sporto asociacija (NCAA) paskelbė, kad likęs sezonas nutraukiamas. Varžybos nevyko, buvo uždraustos komandinės treniruotės. Trenerė patarė verčiau keliauti pas savo šeimą.

„Kai grįžau iš Amerikos, buvo visiškas šokas kūnui ir galvai, nes tiesiai iš įtempto treniruočių ir turnyrų sezono teko užsidaryti namie. Dvi savaites apskritai turėjau izoliuotis“, – sako pirmoji NCAA golfo ledus pralaužusi lietuvė.

TARSI KITAME PASAULYJE

Paklausta, kokie jai buvo pirmieji metai Amerikoje, Gilė Bitė nušvinta: „Nuostabūs, net sunku apsaityti. Ten nuvykusi patekau į visiškai kitokį pasaulį.“

Vykdamą jaudinosi, kad galbūt bus sudėtinga prisitaikyti prie naujos aplinkos, laiko, klimato pokyčių. Aklimatizuotis bent poros savačių išties prireikė, nes pasitiko daug kontrastų. Vienas tokių – oras: rugpjūčio pabaigoje Arizonoje svilino 40 laipsnių karštis. Bet pamažu įsivažiavo, išmoko gyventi pagal universiteto sporto standartus.

Golfas ten irgi visiškai kitokio lygio. Lietuvoje dažniausiai treniruodavosi viena, o ten turi komandą, kurią sudaro devynios žai-

dėjos: trys amerikietės, trys taivaniečių, viena anglė, viena norvegė, na, ir lietuvė. „Esame viena tarptautiškiausių komandų, o kitais metais dar šveicarė atvyks“, – sako G.B.Starkutė.

Į NCAA lygos varžybas atstovauti universitetui iš devynių keliaujama penkios žaidėjos, todėl prieš kiekvieną turnyrą vyksta vietinė atranka. „Nors dauguma mūsų iš skirtingų kultūrų, manau, šios skirtybės mus visai gerai suvienija, nes įdomu atrasti naujų kalbų, maisto, bendravimo ypatumų. Per dieną su komandos merginomis praleidžiame po 7–8 valandas, galima sakyti, gyvename kartu, gerai sutariame. Žinoma, yra konkurencijos, bet yra ir daug palaikymo“, – pasakoja G.B.Starkutė, dažniausiai patenkanti į penketuką ir daug keliaujanti po Ameriką.

Vidinė konkurencija verčia pasitempti ir išmukti dar daugiau disciplinos: nusiteikimo kasdien dirbti, netinginiuoti ir nesijausti, kad padarė pakankamai. Be to, ir mokslų apleisti negalima, juos tenka derinti su kelionėmis ir vos ne profesionaliomis treniruotėmis. „Tiek fizinis pasirengimas, tiek golfo treniruotės, tiek manomityba tapo dar labiau disciplinuota“, – sako Gilė Bitė.

Disciplina prisideda ir prie gerų mokymosi rezultatų: antrą semestrą, kurį baiginėja nuotoliniu būdu, irgi greičiausiai vainikuos visos A raidės. Pirmieji metai, sako verslo vadybą studijuojanti G.B.Starkutė, skirti apsiprasti, prisitaikyti prie sistemos. Daug pasirenkamųjų dalykų, daug savarankiško darbo. O lydėjusi baimė, kad dėl anglų kalbos kils sunkumų, nepasitvirtino.

Ar kas nors golfo žaidėją Amerikoje ypač nustebino? „Labiausiai nustebino, kad ten golfas yra lygiavertis kitoms sporto šakoms. Jeigu Lietuvoje kam nors pasakai, kad žaidi golfą, reakcija būna neutrali, o Arizonos universiteto golfo komanda yra laimėjusi NCAA lygos čempionatą, todėl sužinoję, kad priklausau tai komandai, į mane žiūri su pagarba. Geras jausmas, kai tai, ką darai, kas tau teikia džiaugsmo, svarbu ir kitiems“, – pripažįsta žaidėjas.

LAUKUS PAKEITĖ SOFA

„Džiaugiuosi, kad vėl galiu būti golfo laukuose. Tos savaitės be treniruočių man padarė didžiulę įtaką, dabar turiu daug darbo atvykusi į laukus, kad grįžčiau į formą. Golfas – dėkingas sportas, nors ribojamas žaidėjų skaičius, bet mums labai pasisekė, kad vieniems pirmųjų leido treniruotis“, – sako gegužės pradžioje golfo laukuose užtikta žaidėja.

G.B.Starkutė neslepia: namie išbūti nebuvo lengva, teko ir treniruotis namų sąlygomis, ir ieškoti motyvacijos dirbti toliau, nors aišku, kad vasaros turnyrai bus kitokie – paprastesni, dalyvių skaičius bus apribotas.

„Nenoriu, kad mano pasirengimas kristų iki žemumų. Tikimės, kad liepą bus tarptautinių turnyrų, todėl norėčiau juose atstovauti Lietuvai visomis turimomis pajėgomis, o ne puse jų. Rugpjūčio pabaigoje vyksiu atgal į Arizoną, o ten vėl reikės rodyti tai, ką galiu geriausia, kad komanda laimėtų. Juk ten ne pati sau atstovauju, o viso universiteto komandai“, – sako G.B.Starkutė.

Per priverstinę pertrauką be golfo laukų Gilė Bitė atrado laiko tam, ką vis nukeldavo į kažkada vėliau. „Iki tol niekam neleisdavau įlįsti į mano galvą, ten knaisiotis ar pasakoti, kaip aš turėčiau jaustis laukuose, bet per karantiną kelis kartus susisukombinome su psichikos treneriu ir pradėjome dirbti su psichologine golfo puse. Gali turėti tobulą techniką, bet jeigu neatlaikysi spaudimo, vienintelė klaidelė tave sugniuždys, golfas tiesiog gali nesisekti. O man kartais viena klaida atrodo lyg pasaulio pabaiga“, – prisipažįsta mergina, laiką namuose leidusi su kelis mėnesius nematyta šeima ir šunimi.

Tarp šios vasaros planų – ir liepos 11 d. šalia Vilniaus vyksiantis turnyras LTOK prezidentės taurei laimėti. Paklausta, kiek kartų yra laimėjusi LTOK prezidentės taure, pašnekovė susimąsto. „Bent pora kartų tikrai esu laimėjusi. Pernai laimėjau ir dar prieš pora ar trejetą metų. Kai intensyvėja turnyrai užsienyje, vis daugiau varžybų tenka praleisti Lietuvoje, dėl to ne visada pavyksta sudalyvauti“, – paaiškina.

Paklausta, ar galėtų save palyginti prieš išvyką į Ameriką rugpjūtį ir dabartinę, kokia grįžo, visų pirma pamini, kad tapo savarankiškesnė. Taip pat susidėliojo vertybes ir gyvenimo siekius. Prieš kelerius metus, prisipažįsta, nebuvo įsitikinusi, kad nori vykti į Ameriką, o dabar pasidarė aiškesnis kelias, ko ir kaip reikia siekti, kaip dirbti, jeigu nori tapti profesionalė.

„Profesionalios golfo žaidėjos kelias – vienas didžiausių mano tikslų. Bet viskas priklausys nuo to, ar pavyks toliau tobulėti, ar to pakaks. Ir, žinoma, didžiausia gyvenimo siekiamybė yra olimpinės žaidynės. Į artimiausias patekti neįmanoma, bet į Paryžių 2024 m. atranka prasidės po poros metų. Įdėjus pakankamai darbo, tinkamai nusiteikus, manau, viskas yra pasiekama. Tai įrodyta daugybės žmonių, kurie tiek daug pasiekę Lietuvoje, pavyzdžiu“, – sako 19-metė mergina, visa ligšiolinė savo karjera demonstruojanti, kad jai neįmanomų dalykų nėra.

OLIMPINĖS AMBICIJOS

„Mūsų bendradarbiavimas su LTOK visada yra aukščiausio lygio, dalyvaujame visuose LTOK renginiuose ir patys nuo 2014-ųjų kasmet organizuojame specialų turnyrą LTOK prezidentės Dainos Gudžinevičiūtės taurei laimėti. Šiemet šis turnyras bus surengtas liepos 11-ąją Europos centro golfo klube“, – sako Lietuvos golfo federacijos (LGF) prezidentas Česlavas Okinčicas.



LGF prezidentas Č.Okinčicas

Kaip golfo bendruomenė išgyveno karantiną?

Tai sudėtingas metas. Dalis karantino įėjo į pertrauką tarp treniruočių, varžybų, o mes, golfo bendruomenė, per jį sprendėme daug organizacinių klausimų. Subūrėme specialią darbo grupę, kuri dirbo prie Lietuvos golfo federacijos strategijos.

Esame patenkinti, kad visi veikiantys golfo klubai dėl koronaviruso tekusius sunkumus atlaikė ir su dideliu entuziazmu ėmė funkcionuoti, kviešti žaidėjus, pagal galimybes ir nenusižengdami reikalavimams rengti turnyrus.

Turnyrų datos jau paskelbtos, tarp jų ir LTOK prezidentės taurei laimėti. Ar visi jie įvyks?

LGF irgi jau turi susidėliojęs turnyrus, atskiri klubai taip pat. Aišku, yra ribojimų, kurių būtina laikytis, nes tai mūsų sąlyga funkcionuoti, todėl taisyklių, golfo etikos pažeisti negalime. Pavyzdžiui, turnyruose galės dalyvauti ne daugiau nei 50 žaidėjų, nors būdavo tokių, kuriuose dalyvaudavo per šimtą žmonių.

Vienas tokių visada populiarių – LTOK prezidentės taurei laimėti. Šiame turnyre būna ir įvairių kitokių veiklų, įvykių, susitikimų, atvyksta LTOK prezidentė. Pabendrauti su olimpine čempione – išskirtinė galimybė. Taip, dėl ribojimų ir šis turnyras šiemet bus mažesnis, bet, pasikartosiu, privalome laikytis taisyklių, tada nebus grėsmės jiems neįvykti.

Neslepiate, kad turite olimpinę ambiciją. Kiek jos realios?

Kaip žinoma, golfas – olimpinė sporto šaka, todėl mūsų bendradarbiavimas su LTOK tampa dar intensyvesnis. Aišku, pagrindinis mūsų tikslas – po ketverių metų būti Paryžiuje. Turime Lietuvos olimpinę kandidatę – geriausią golfo žaidėją Gilė Bitę Starkutę. Darysime viską, kad ji atsirastų olimpinėje rinktinėje.

Nors iš principo yra blogai, kad Gilė Bitė buvo priversta anksčiau grįžti iš Amerikos, bet šiuo atveju Lietuvai gerai, nes ji iki pat rugšėjo galės atstovauti šalies rinktinėi. Tarptautiniai turnyrai Europoje šiemet nėra atšaukti, tik perkelti, ir mes jiems ruošiamės. O žinojimas, kad juose dalyvaus G.B.Starkutė, mums leidžia optimistiškai žvelgti į būsimus turnyrus.

Sakoma, kad kiekviena blogybė gali turėti ir ką nors gera. Gal, pavyzdžiui, dabar dar daugiau žmonių susidomės golfu, nes jis žaidžiamas erdviose laukuose?

Šie metai labai sudėtingi, kita vertus, sunkumai suteikia galimybių. LGF buvo aktyvi šiuo laikotarpiu, todėl kai Vyriausybė pradėjo kalbėti, kad jau reikia švelninti draudimus, golfas iš visų sporto šakų buvo paminėtas pirmasis, kuris galėtų atnaujinti veiklą. Mums smagu, kad buvome pastebėti, paminėti. LGF pasiūlė golfo klubams ir žaidėjams specialias taisykles, kurios pritaikytos būtent prie koronaviruso situacijos, kad žaidimas būtų saugus. O dabar susitelkę turime parodyti savo bendruomenei ir visiems kitiems, kad galime saugiai žaisti, nes ši sporto šaka nekelia grėsmės sveikatai.

IŠ AGONIJOS – Į NAUJAS VIRŠŪNES

NAUJIENA PASKLIDO GREITAI. 2013 M. VASARIO 12-OSIOS RYTĄ TARPTAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO VYKDOMASIS KOMITETAS BALSAVO, KAD IMTYNĖS BŪTŲ PAŠALINTOS IŠ OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ PROGRAMOS. 2016 M. RIO DE ŽANEIRO ŽAIDYNĖS TURĖJO BŪTI PASKUTINĖS ŠIAI NUO ANTIKOS LAIKŲ JŲ PROGRAMOJE ESANČIAI SPORTO ŠAKAI.

VALDAS MALINAUSKAS



Imtynių varžybos – įspūdingas reginys

Valdas Malinauskas nuotr.

Ankstyvą popietę informacija pasklido žiniasklaidoje, skambėjo visų televizijos kanalų laidose, mirgėjo interneto svetainėse. Pasaulio imtynių bendruomenę pasiekė liūdna žinia apie galimą jų mėgstamos sporto šakos pašalinimą iš olimpinio žaidynių. Tiesą sakant, Lietuvos imtynių federacija šią žinią išgirdo iš žiniasklaidos, kai vienas mūsų žurnalistas paskambino ir atsargiai pradėjo teirautis apie perspektyvas.

OPERATYVŪS VEIKSMAI

Pasklidus žiniai po pasaulį, buvo imtasi neatidėliotinių veiksmų – visuose žemynuose telkiama imtynių bendruomenė, kad šiai sporto šakai padėtų išlikti olimpinėje programoje.

Reaguodamas į liūdną žinią, Tarptautinės imtynių federacijos (FILA) biuras (dabar Jungtinis imtynių pasaulis – „United World Wrestling“, UWW) skubiai susirinko į susitikimą Tailande ir ėmėsi ryžtingų veiksmų. Buvo akivaizdu, kad praleista daug progų tobulinti organizacijos veiklą, nebuvo išnaudotos visos galimybės bendraujant su TOK. Biuras skubos tvarka pasiūlė atstatydinti FILA prezidentą Raphaelį Martinettį. Su girgždesiu, bet balsavimas praėjo sėkmingai. Laikinais organizacijos vadovo pareigas pradėjo eiti Serbijos verslininkas Nenadas Lalovičius. Po dviejų mėnesių Maskvoje vykusiam neeiliniame kongrese balsavimo

teisę turinčių narių dauguma N.Lalovičius buvo išrinktas laikinuoju prezidentu. Ten pat buvo nubrėžtos bendradarbiavimo su TOK gairės. Visų darbų tikslas vienas – išsaugoti imtynes olimpinėje programoje.

„Tai, kas vyksta šiame kambaryje šiandien ir artimiausias dienas, lems, ar po 2016 m. liksime olimpiniu sporto šaka. TOK mums perdavė stiprią žinią. Tai, kaip atsakysime į šią žinią, nulems mūsų ateitį olimpinėse žaidynėse. Turime įtikinti TOK, kad įsiklausysime į jų rekomendacijas. Esame pakankamai stiprūs, kad galėtume keistis“, – sakė N.Lalovičius.

Iki birželio mėnesio visame pasaulyje buvo organizuojami reklaminiai renginiai. Japonijoje buvo pasirašyta peticija, sulaukusi daugiau nei milijono parašų. JAV ir Rusija surinko milijonus dolelių imtynių sporto vertybėms propaguoti, konsultacijoms, rinkodaros ir žiniasklaidos departamentams sukurti.

UŽTIKRINO LYČIŲ LYGYBĘ

Lietuvos imtynininkai neliko paraštėse. Įvairiuose miestuose buvo rengiamos palaikymo akcijos. Įspūdingai atrodė 2013 m. Lietuvos paplūdimio imtynių čempionato momentas, kai marškinėliais su užrašu „Save Olympic Wrestling“ vilkintys dalyviai susi-



N.Lalovičius

kibę rankomis įsiamžino nuotraukose ir vaizdo klipuose. Šios akcijos vaizdai apskriejo pasaulį, buvo peržiūrėti tūkstančius kartų.

Pačiame kovos dėl vietos po olimpine saule įkarštyje imtynių bendruomenei buvo suteikta galimybė atsitiesti. Netrukus po 125-osios TOK sesijos 2013 m. rugsėjo mėnesį, kai sesijos nariai pritarė TOK vykdomajam komitetui dėl imtynių išbraukimo iš olimpinės programos, turėjo vykti dar vienas balsavimas. Tai buvo vienas iš kertinių momentų, nes balsavimo rezultatai būtų leidę naujai sporto šakai užimti atsilaisvinusią olimpinę vietą. Imtynės, kaip ir kitos kandidatės, turėjo vienodas teises.

N.Lalovičius ir imtynių bendruomenė maksimaliai suaktyvino kampaniją dėl TOK narių balsų. Dar reikėjo įvykdyti nemažai TOK reikalavimų. N.Lalovičius kartu su įkvėpimą pagavusiais imtynių lyderiais federacijoje atliko pakeitimus, atitinkančius gerojo valdymo principus. Pirmiausia buvo užtikrinta lyčių lygybė – vyrų klasikų ir laisvūnų sąskaita moterų imtynės išsiplėtė iki šešių svorio kategorijų. Tad visos trys imtynių olimpinės disciplinos gavo po vienodą svorio kategorijų skaičių.

Antra, manyta, kad imtynių varžybų taisyklės pernelyg sudėtingos žiūrovams, todėl buvo sukurtas naujas supaprastintas taisyklių rinkinys. Pagal TOK rekomendacijas buvo privalomas didesnis moterų atstovavimas vadovaujamosiose pozicijose. Imtynių teisėjams suteikta didesnė savivalda, jie visiškai atskirti nuo federacijos biuro kontrolės. Daugiau dėmesio skirta antidopingo švietimo sričiai. Sukurtas profesionalus sporto šakos pristatymas.

2013 m. rugsėjo 8 d. per 125-ąją TOK sesiją buvo atsižvelgta į daugybę imtynių iniciatyvų bei patobulinimų ir balsuota grąžinti imtynes į 2020 m. žaidynių programą bei vėliau leisti joms įsitvirtinti kaip kertinei olimpinės šeimos sporto šakai. Imtynės jau po pirmojo balsavimo turo užsitikrino vietą olimpinėse žaidynėse.

„Šiandien pati svarbiausia diena per du tūkstančius mūsų sporto istorijos metų, – po balsavimo žiniasklaidos atstovams pareiškė N.Lalovičius. – Mes jaučiame tos istorijos svarbą. Mūsų išlikimas olimpinėje programoje nepaprastai reikšmingas imtynių gyvavimui dabar ir ateityje. Šis balsavimas parodė, kad veiksmai, kurių ėmėmės siekdami pagerinti savo sportą, prisidėjo prie teigiamų pokyčių. Mes ir toliau sieksime būti geriausi olimpinio judėjimo partneriai.“

TOBULĖJO IR MODERNĖJO

Nuo 2013 m. imtynės toliau tobulėjo, augo ir modernėjo. Organizacijoje į vadovaujamas pozicijas įsiliejo daugiau moterų, suaktyvėjo bendradarbiavimas su partneriais bei rėmėjų paieškos, pasirašytos sutartys su įvairiomis TV kompanijomis dėl tiesioginių transliacijų, pasikeitė organizacijos informacijos sklaida – tai

dalis nuveiktų ar patobulintų darbų.

Dabar Jungtinis imtynių pasaulis – tai organizacija, turinti naują, pasaulines rinkodaros iniciatyvas atitinkantį prekės ženklą. Buvę geltoni ir mėlyni imtynių kilimai taip pat pakeitė spalvą ir tapo akiai mielesni – tamsiai mėlyni su oranžiniais akcentais. Naujosios taisyklės imtynininkus sugrąžino į pirmą pradžią būseną, kai vėl galima džiaugtis techninių veiksnių įvairove, aršiomis kovomis ir nesijaudinti dėl atletų likimą lemiančių burtų.

UWW prezidento N.Lalovičiaus iniciatyvos nutiesė jam kelią į TOK VIP ložę – 2018 m. serbas išrinktas į TOK vykdomąjį komitetą.

„Niekada negalime pamiršti savo praeities klaidų. Tačiau šio dešimtmečio pabaigoje jaučiuosi optimistiškai. Mūsų sportas yra stipriausias, koks kada nors buvo, ir džiaugiamės, kad galėsime parodyti savo imtynininkų kovas Tokijuje, Paryžiuje ir Los Andžele. Imtynės yra ir visada bus olimpinės programos dalis“, – neabejoja N.Lalovičius.

MŪSŲ OLIMPINĖS VILTYS

Europos imtynininkų atranka į Tokijo olimpinės žaidynes vyks kitų metų kovą Budapešte, o paskutinis pasaulinis atrankos turnyras bus rengiamas gegužę Sofijoje. Abiejuose turnyruose olimpinius kelialapius iškovos pirmas ir antras vietas užėmę atletai.

Mūsų imtynininkai kol kas kelialapių neturi. Didžiausi lūkesčiai siejami su klasikinių imtynių komandos ir patyrusios Danutės Domikaitytės pasirodymais. Olimpinių žaidynių nukėlimas metams atgaivino viltis, kad iki atrankos kovų po peties traumas atsigaus talentingas sunkiasvoris Mantas Knystautas (svorio kategorija iki 130 kg).

Tikimasi, kad ir Justas Petravičius (60 kg) kūrybingai išnaudos papildomą laiką. Aštriam atakuojančio stiliaus lengvasvoriui koją kartais pakišdavo fiziškai galingesni varžovai. Karantino metu Justas savo fizinės jėgos lavinimą derino su pedagoginiu darbu – paskatintas pirmojo trenerio Jono Sabučio jis apie imtynių specifiką ir treniruotes nuotoliniu būdu pasakojo Tauragės M.Mažvydo progimnazijos auklėtiniais.

Pirmieji olimpiniai kelialapiai buvo dalijami pernai Nur Sultane vykusiame pasaulio imtynių čempionate. Ten iš mūsų šalių aukščiausių septintą vietą užėmė Paulius Galkinas (77 kg). Iki olimpinio kelialapio jam pritrūko vieno žingsnio. Gal tą žingsnį pavyks žengti kitąmet?

Savo pranašumą prieš kitus svorio kategorijos iki 87 kg komandos draugus sėkmingai įrodinėja Eividas Stankevičius. Bet rankų nenuleidžia ir Julius Matuzevičius su Martynu Nemsevičiumi. Galutinio žodžio dar nepasakė tituluotas veteranas Laimutis Adomaitis.

Buvęs pasaulio jaunimo čempionas Vilius Laurinaitis (97 kg) dabar jau yra vienas vyresnių graikų-romėnų imtynių rinktinės narių. Sukaupęs patirties bagažas nuteikia viltį. Karantinas suteikė jam galimybę pakeisti monotonišką profesionalaus sportininko kasdienybę. Ar šis priverstinis laisvės gūsis pridės sėkmės, matysime artimiausiuose turnyruose.

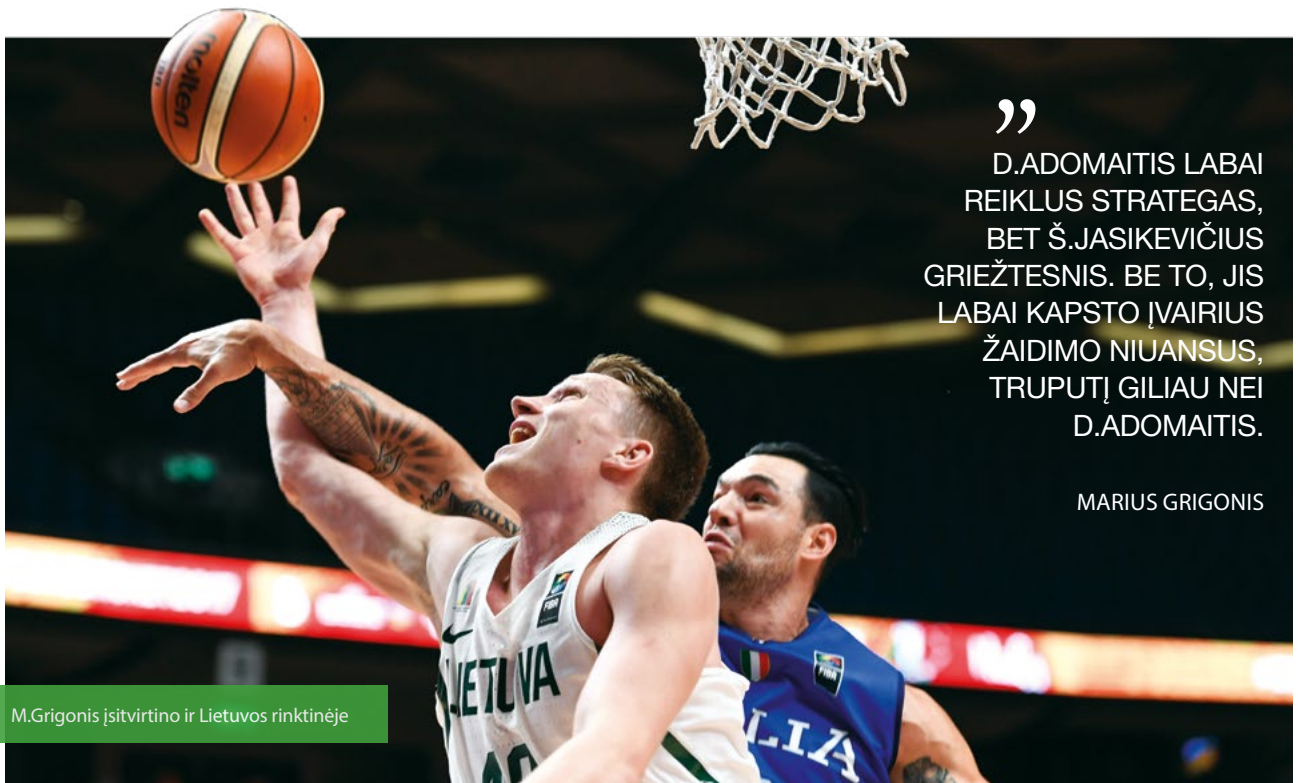
Krustupas Šleiva (67 kg) ir D.Domikaitytė (68 kg), ko gero, nesijaučia laimingi. Šiais metais laimėti Europos čempionato bronzos medaliai byloja apie puikų jų pasirengimą. Kristupas yra minėjęs, kad jo priešas yra svoris, kurį būtina nuolatos reguliuoti. Jei nori išvykti į Japoniją, teks su tuo susitaikyti ir kentėti. Į pergalių ritmą grįžusiai D.Domikaitytei metų trukmės atostogos taip pat nėra palankios.

Laisvūno Edgardo Voitechovskio (97 kg) olimpinė kelionė priklausys nuo to, kaip jam pavyks išsigydyti traumas. 34-erių šalies laisvųjų imtynių veteranui kompaniją palaikys dešimčia metų jaunesnis Andrius Mažeika (74 kg). Abu klaipe diečiai yra neabejotini rinktinės lyderiai.

NORI PAGALIAU KAŽKĄ LAIMĖTI

PO SUNKIOS PĖDOS TRAUMOS ATSIGAVĘS „ŽALGIRIO“ KREPŠININKAS MARIUS GRIGONIS NEŽINO, AR LIKS KAUNO KOMANDOJE KITĄ SEZONĄ. BET JIS NORI PAGALIAU KAŽKĄ LAIMĖTI SU RINKTINE ARBA EUROLYGOJE.

VAIDAS ČEPONIS



M. Grigonis įsitvirtino ir Lietuvos rinktinėje

Alfredo Piazzi/nuotr.

„
D. ADOMAITIS LABAI REIKLUS STRATEGAS, BET Š. JASIKEVIČIUS GRIEŽTESNIS. BE TO, JIS LABAI KAPSTO ĮVAIRIUS ŽAIDIMO NIUANSUS, TRUPUTĮ GILIAU NEI D. ADOMAITIS.

MARIUS GRIGONIS

Lietuvos vyrų krepšinio rinktinės ir Kauno „Žalgirio“ gynėją Marių Grigonį šio sezono pradžioje buvo apėmusi nevilts. Komandai ir jam žaidimas nesiklijavo, teko nemažai laiko praleisti ant atsarginių žaidėjų suolelio, žaibais nuolat svaidėsi ekipos vyriausiasis treneris Šarūnas Jasikevičius.

Tačiau psichologiškai stiprus kieto charakterio kaunietis nepalūžo. Jis greitai perprato „Žalgirio“ žaidimo sistemą ir tapo vienu komandos lyderių. Deja, krepšinininko karjerą pristabdė sunki pėdos trauma, kurią teko gydytis ilgiau nei tris mėnesius.

Kovą jis buvo pasirengęs grįžti į aikštę, bet krepšinį ir apskritai visą sporto pasaulį pristabdė koronaviruso pandemija.

Gynėjas yra laimėjęs sidabro, bronzos medalius atstovaudamas Lietuvos jaunių, jaunimo rinktinėms pasaulio, Europos čempionatuose, prieš trejus metus su Tenerifės „Iberostar“ (Ispanija) klubu triumfavo FIBA Čempionų lygos turnyre, dukart su „Žalgiriu“ tapo Lietuvos krepšinio lygos čempionu, bet maksimalistui Mariui to per maža. Gynėjas trokšta iškovoti titulų ir medalių su Lietuvos rinktine, laimėti Eurolygą.

Su gerą humoro jausmą turinčiu M. Grigoniū gegužės viduryje kalbėjomės ne tik apie krepšinį.

Mariau, ką veiki per karantiną?

Daug laiko praleidžiu su šeima – žmona Salomėja ir metukų sū-

numi Emiliu. Su juo nuolat žaidžiame įvairias dėliones. Pažiūriu filmų, paskaitau knygų. Nemažai skaitau apie verslą, ekonomiką. Gal baigęs karjerą tapsiu verslininku (juokiasi). Treneriu tai savęs neįsivaizduoju, nes šis darbas suėdą sveikatą. Va, mūsų treneris Šaras kaip smarkiai pražilo.

Turime du šunis, tad tenka juos pavadžioti. Bėgioju krosus, sportuoju namie pagal „Žalgirio“ fizinio rengimo trenerių sudarytą programą. Jau galima ir pamėtyti salėje. Tą ir darau. Dar apsilankau treniruoklių salėje.

Krepšinio gerbėjai matė, kaip per karantiną kartu su „Žalgirio“ atstove, buvusia krepšinininke Dalia Belickaite kepėte keksiukus. Kokius dar patiekalus moki gaminti? Ką dažniausiai valgai?

Man labai patinka įvairūs desertai. Kas jų nemėgsta. Moku pagaminti tuos klasikinius valgius, kuriems paruošti nereikia daug žinių: galiu padaryti tuno salotas, išsikepti parduotuvėje pirktą kepsnį, lašišą orkaitėje. Stengiuosi gaminti ir valgyti sveikesnį maistą. Aišku, sugebu sūnui košę išvirti. Moku ir sauskelnes pa-keisti (juokiasi).

Esi neblogas kulinaras. O ar moki namie atlikti vyriškus darbus – įkalti vinį, įsukti lemputę, sutaisyti durų spyną?

Oi, nelabai. Šioje srityje esu diletantas. Kai reikia, pasikviečiu žmogų, kuris tai moka.

NUKELTAS ATRANKOS TURNYRAS

Tarptautinė krepšinio federacija (FIBA) po konsultacijų su Tarptautiniu olimpinio komitetu nusprendė vyrų olimpinės atrankos turnyrus nukelti į 2021-uosius. Vienas iš keturių olimpinė atrankos turnyrų Kaune vyks 2021 m. birželio 29 – liepos 4 d.

Atrankos turnyrai taip pat bus surengti Serbijoje, Kanadoje ir Kroatijoje. Kelialapis į žaidynes iškovos tik turnyrus laimėjusios rinktinės. Olimpijame atrankos turnyre Kaune rungtyniaus Lietuvos, Pietų Korėjos, Venesuelos, Slovėnijos, Lenkijos ir Angolos rinktinės.

Šiuo metu į Tokijo olimpinė žaidynių vyrų krepšinio turnyrą kelialapis yra iškovojusios 8 rinktinės: šeimininkė Japonija, JAV, Argentina, Ispanija, Prancūzija, Australija, Nigerija ir Iranas.

Ką? Gal Edgarą Ulanovą ar Paulių Jankūną?

Jų dar nekiečiau, bet Jankūną gal ir pasikviečiau. Jaučiu, kad jis sugeba padaryti tokius darbus, o dėl Ulios labai abejoju (šypsosi).

Tavo žmonos senelis yra garsus krepšinio žurnalistas Vidas Mačiulis. Turbūt nepraleidi nė vienos jo kuriamos laidos „Krepšinio pasaulyje“?

Ponas Vidas man nuolat primena, kada bus laida ir kad nepamirščiau įsijungti televizoriaus. Ne visada tuo metu būnu namie, tai vėliau susirandu tą laidą ir pažiūriu. Jis turi didžiulį krepšinio archyvą, tai bet kada galiu paprašyti, kad parodytų kokį nors „kompromatą“ apie vieną ar kitą žaidėją (juokiasi).

Ar pėdą dar paskauda?

Tarkim, jei ilgiau pabėgioju ar intensyviau pamėtau į krepšį, dar jaučiu nesmarkų skausmą. Tada pėdą reikia pašaldyti. Tačiau tai natūralu – dar turi praeiti šiek tiek laiko, kad visiškai dingtų traumos padariniai ir nejausčiau jokios baimės treniruodamasis ar žaisdamas normalų kontaktinį krepšinį.

Ar tiki, kad dar gali būti pratęstas šis Eurolygos sezonas?

Nelabai. Manau, yra per daug kliūčių, kad Eurolygos varžybos tęstųsi.

Pasklido gandų, kad tave vilioja šio sezono Eurolygos lyderis Stambulo „Anadolu Efes“ klubas, kuris nė kiek nežada mažinti biudžeto. „Žalgirio“ vadovas Paulius Motiejūnas sakė, kad Kauno komandos piniginė gerokai paplonės. Kas turėtų nutikti, kad paliktum „Žalgirį“? Tarkim, ar toliau žaistum Kaune, jei alga sumažėtų perpus?

Aš tikrai nežinau, ar manimi domisi „Anadolu Efes“. Mama kažkur perskaitė ir man tai pasakė. Dažnai jūs, žurnalistai, naujienas sužinote anksčiau nei mes. Jei atlyginimas sumažėtų 50 procentų, manau, nė vienas krepšininkas nenorėtų likti. Tikiu, kad „Žalgiryje“ taip nenutiks. Jei alga sumenkėtų 30 proc., tada nežinau. Reiktų mąstyti.

Jeigu alga gerokai mažėtų, o kažkoks stiprus klubas pasiūlytų kur kas didesnį atlyginimą, turbūt kiekvienas krepšininkas norėtų išvykti. Man jau norisi laimėti svarbų titulą – kažką su rinktine ar klubu. Turiu omenyje Eurolygos čempionų vardą ar kažką panašaus. Jau laikas tai padaryti, nes iki karjeros pabaigos liko maždaug 9–10 metų.

O apie NBA nepasvajoji?

Iki keturiolikos metų dar svajojau, bet dabar jau ne. Nesu atliškias, o NBA tai labai svarbi savybė. Nemanau, kad ten rasčiau kažkokią savą nišą.



Sezono pradžia tau buvo labai sunki. Nebuvai toks rezultatyvus kaip vėliau, kartais žaisdavai trumpai, tau vis duodavo velnių Š.Jasikevičius. Kodėl?

Man reikėjo laiko, kad priprasciau prie trenerio sistemos. Šarūnas labai didelį dėmesį skiria detalėms, kurias reikia įsisavinti. Daugiausia priekaištų sulaukdavau dėl komandinės gynybos, kad ne ten atsistojau, ne ten nubėgu. Be to, Šaras pyko, kad mesdavau ne iš pačių geriausių padėčių. Tos kritikos visada bus, su tuo jau susitaikiau.

Prieš ateidamas į „Žalgirį“ maniau, kad jau niekas nebaisu, bet realybė pasirodė kiek kitokia. Kažkur giliai pasąmonėje atsirasdavo minčių, kad gal reikia viską mesti ir išeiti, bet tokias mintis greitai nuvydavau šalin ir toliau atkakliai dirbau. Tikrai buvo sunku, bet paskui persilaužiau. Ne krepšinio aikštėje arba kai nekalbame apie krepšinį, su Šarūnu puikiai sutariu (juokiasi).

Dėl koronaviruso pandemijos metams nukeltos Tokijo olimpinės žaidynės, olimpinis atrankos turnyras. Galbūt tai ne į naudą Lietuvos rinktinei, kuriai atstovauja būrys veteranų – Paulius Jankūnas, Jonas Mačiulis, Renaldas Seibutis, Mantas Kalnietis?

Nežinau. Lietuvoje yra pakankamai gero lygio krepšininkų, kurie turbūt galėtų pakeisti šiuos veteranus, jei jie neberungtyniautų olimpiadoje. Va, mano geras bičiulis Tomas Dimša, žaisdamas Panevėžio „Lietkabelyje“, padarė didelę pažangą. Gal reikės pakalbėti su Dariumi Maskoliūnu, kad jį paimtų į rinktinės dvyliktuką (juokiasi).

Anksčiau T.Dimšą į pagrindinę „Žalgirio“ ekipą pakvietė buvęs klubo treneris Ilias Zouros, o tave paliko už borto...

Taip, buvo tokia istorija. Tada mano atsakomybės jausmas nebuvo toks, koks dabar, turėjau šiek tiek žalingų įpročių, mėgdavau ir treniruotes praleisti. Tikrai kvailai elgiausi. Dabar tokius dalykus esu metęs į šalį. Žmona kontroliuoja, nebeleidžia nuklysti (juokiasi).

Anksčiau rungtyniavai rinktinėje, kurią treniravo Dainius Adomaitis. Kuo jis skiriasi nuo Š.Jasikevičiaus ar D.Maskoliūno?

D.Adomaitis yra geras treneris. Taktikoje buvo panašių dalykų kaip ir „Žalgiryje“. Visiškai nesuprantu tų sirgalių, kurie varė ant Dainiaus, kai mes pasaulio čempionate iškritome antrajame etape. D.Adomaitis labai reiklus strategas, bet Š.Jasikevičius griežtesnis. Be to, jis labai kapsto įvairius žaidimo niuansus, truputį giliau nei D.Adomaitis.

Su D.Maskoliūnu, kaip vyriausiuoju treneriu, dar nesu susidūręs. Na, bet žinau, kad Dariaus propaguojamas krepšinis panašus į Šarūno, juk jie kartu dirba klube. Žinoma, D.Maskoliūnas ne toks griežtas kaip Š.Jasikevičius. Bet nežinau, kaip Darius elgiasi, būdamas vyriausiuoju rinktinės treneriu (juokiasi).

UŽDUOTIS – ASMENINIS REKORDAS

EUROPOS ČEMPIONĖ IR BRONZINĖ PRIZININKĖ AIRINĖ PALŠYTĖ – APIE TRENIRUOTES VINGIO STADIONE, KYLANČIAS UKRAINIETES, SAVO TREČIASIAS OLIMPINES ŽAIDYNES.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

Kipro Štreiniklio nuotr.

Lietuvos šuolių į aukštį rekordininkė (2 m 1 cm), 2017 m. Europos uždary patalpų čempionė 27-erių Airinė Palšytė jau treniruojasi Vingio stadione. Griežti karantino reikalavimai pamažu švelninami: pirmąją savaitę stadione ir šalia esančioje apšilimo aikštėje bei treniruoklių patalpose buvo leidžiama treniruotis tik Lietuvos olimpinės rinktinės kandidatams, o antrąją – jau ir Lietuvos nacionalinės rinktinės sportininkams.

„Visi laikėmės griežtų reikalavimų, dėvėjome veido kaukes, matavomės temperatūrą. Kai viskas būdavo gerai, mus įleisdavo į stadioną. Mano trenerė Tatjana Krasauskienė priklauso rizikos grupei ir laikėsi saviizoliacijos, mane dažniausiai lydėdavo ir prižiūrėdavo Lietuvos lengvosios atletikos rinktinės medikai – Spartakas Zastarskis arba Mantas Lesnickas, kurie rūpinasi ir mano čiurnos gydymu. Lengvėjant sąlygoms buvo galima dirbti ir su jais abiem kartu“, – džiaugiasi Airinė.

Lietuvos rekordininkei karantinas ankstyvą pavasarį nutraukė pratybas Turkijoje, kur ji su komanda treniravosi vienoje geriausių Europos sporto bazių. Kone perpus sutrumpėjęs treniruočių stovyklai, lengvaatlečiai sugrįžo į namus ir dvi savaites saviizoliavosi.

„Kai buvo nukeltos Tokijo olimpinės žaidynės ir Europos čempionatas, atsirado daugiau ramybės, supratau, kad nėra ko verstis per galvą ir bandyti namie išradinėti dviračio. Visas karantino periodas, visi atidėjimai, manau, man išeis į naudą. Dabar turiu daugiau laiko ramiai susitvarkyti visas problemėles, išsigydyti praėjusių metų vasarą patirtą traumą“, – sako Airinė.

Vingio stadione Europos čempionė dažniausiai susitikdavo su trišuolininke Diana Zagainova ir ieties metiku Edžiu Matusevičiumi. Tačiau nebūdavo taip, kad visi vienu metu supuldavo į treniruoklių salę.

Iki gegužės vidurio, atsižvelgdama į orus ir kojos būklę, Airinė treniravosi vieną sykį per dieną (nuo 11 iki 14 val.) penkiskart per savaitę. Toks jai buvo skirtas langas. Nemažai papildomų pratimų atlikdavo namie, nes turi reikiamų sportinių prietaisų.

Pasak Airinės, jeigu gera sveikata, ji nėra iš tų, kuriems primygtinai reikia daug startų. Šią žiemą per pirmąsias sezono tarptautines varžybas, kurios vyko Vokietijos mieste Kotbuse, ji išbandė jėgas su visu šuolininkų elitu ir peršoko 1 m 92 cm. Vilnietė ne-

”

KAI BUVO NUKELTOS TOKIJO OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS IR EUROPOS ČEMPIONATAS, ATSIKADO DAUGIAU RAMYBĖS, SUPRATAU, KAD NĖRA KO VERSTIS PER GALVĄ IR BANDYTI NAMIE IŠRADINĖTI DVIRAČIO. VISAS KARANTINO PERIODAS, VISI ATIDĖJIMAI, MANAU, MAN IŠEIS Į NAUDĄ.

AIRINĖ PALŠYTĖ



Lietuvos rekordininkė rengiasi trečioms karjeroje olimpinėms žaidynėms

2019-aisiais per pasaulio čempionatą Dohoje peršokusi 2 m 4 cm ir tapusi vicečempione, bei Julija Levčenka, kurios už mane kone dešimtmečiu jaunesnės. Ukrainietė J.Mahučik stebina ne mane vieną ir neaišku, kaip tokia jauna sportininkė gali toliau progresuoti. Mūsų rungties lyderė – rusė Marija Lasickienė, rodanti stabilius rezultatus. Norint užimti aukštą vietą, reikia gerinti savo asmeninį rekordą ir neaišku, ar dar to užteks. Viskas sprendžiasi tada, kai visos susirenkame viename sektoriuje“, – sako sportininkė.

A.Palšytė dalyvavo dvejose olimpinėse žaidynėse: Londone jauniausia Lietuvos lengvaatletė, kuriai tada buvo 20 metų, rungtyniavo finale ir peršokusi 1 m 89 cm liko dešimta, o Rio de Žaneire, įveikusi 1 m 88 cm, buvo trylikta.

„Per tą laiką sustiprėjau psichologiškai, emociškai, techniškai, dideli pradiniai aukščiai manęs jau neturėtų gąsdinti. Visos varžovės gerai pažįstamos, joms ne kartą įrodžiau, kad irgi galiu būti tarp prizininkių. Po Rio de Žaneiro olimpinį žaidynių tapau Europos čempione ir laimėjau bronzos medalį, 2018-aisiais buvau ketvirta. Stipriausios šuolininkės yra europietės, jos bus pagrindinės favoritės laimėti medalius ir Tokijuje. Dar prisidės amerikietė Vashti Cunningham.

Reikia būti vienai geriausių Europoje, tada, manau, galima svajoti ir apie svarius pasiekimus per olimpinės žaidynes. Nemanau, kad mane tenkintų tik patekimas į finalą. Laiko iki žaidynių dar turiu daug, iki jų aukosiu viską, kad Tokijuje būčiau pačios geriausios sportinės formos. Mano užduotis minimum – pagerinti asmeninį rekordą. Jeigu tai pavyktų padaryti, galima svajoti apie aukštą vietą. Stengsiuosi sugrįžti į tą patį lygį, kurį buvau pasiekusi 2017-ųjų ir 2019-ųjų žiemą. Artėdama prie asmeninio rekordo, gerinu savo šansus Tokijuje kovoti dėl aukštų vietų“, – sako Airinė.

A.Palšytei talkina ir kineziterapeutas

atsisakė ir kitų varžybų, kurios buvo reikalingos reitingui gerinti.

„Kai praėjusiais metais per Europos uždary patalpų čempionatą Glazge buvau trečia (1 m 97 cm), mano viso sezono šuolių vidurkis turbūt buvo 1 m 96 cm, o per treniruotes šokdavau apie 1 m 90 cm. Jeigu per treniruotes pasiekiu tam tikrą lygį ir gerai sekasi atlikti atitinkamus elementus, man nebūtina dažnai dalyvauti varžybose. Pagal planą kaupiuosi svarbiausiems startams, labai patinka dalyvauti olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose. Mažesnių varžybų man nelabai reikia. Per sezoną dažniausiai susikoncentruoju į ketverias penkerias varžybas ir retai jų būna daugiau“, – pasakoja Airinė.

Europos čempionė įsitikinusi, kad kitąmet per Tokijo olimpinės žaidynes turėtų rungtyniauti visos jos pagrindinės varžovės, tačiau po žaidynių apie karjeros pabaigą jau viešai kalba trys šuolininkės.

„Žinoma, jų gali būti ir daugiau, tačiau toks sprendimas priimamas ne per vieną naktį. Išaugo jaunų stiprių šuolininkių, iš kurių labiausiai išsiskiria ukrainietės: 18-metė Jaroslava Mahučik,



D.Nausėdienė ir D.Lobačevskė su dukra Atėne

Kipro Štreimniko ir projekto dalyvių nuotr.

KITOKIOS, BET NE MAŽIAU AKTYVIOS

LIETUVOS MAŽŪJŲ ŽAIDYNĖS ŠI ŠEŠTĄJĮ SEZONĄ – KITOKIOS. KORONAVIRUSO PANDEMIJA SMARKIAI PAKOREGAVO PROJEKTO EIGĄ, TAČIAU BENDRUOMENĖS NEPALAUŽĖ. Į INTERNETINĘ ERDVĘ PERSIKĖLUSIOS ŽAIDYNIŲ VEIKLOS SULAUKIA DIDŽIULIO SUSIDOMĖJIMŲ, O DALYVIAI AKTYVIAI IR KŪRYBIŠKAI SPORTUOJA NAMIE.

Karantinui įsibėgėjus Lietuvos mažųjų žaidynių ambasadorė ir penkiametės Atėnės mama olimpietė Diana Lobačevskė pokalbio pakvietė projekto globėją, pirmąją šalies ponią Dianą Nausėdienę.

Žinomos moterys kalbėjosi apie lengvąją atletiką, fizinio aktyvumo svarbą vaikams ir pedagogų darbo reikšmę karantino metu, o visiems Lietuvos mažųjų žaidynių dalyviams pandemijos aki-vaizdoje linkėjo olimpinės kantrybės.

„Taip pat noriu paskatinti sportuoti namuose, pasinaudojant pedagogų patarimais ir namų apyvokos daiktais. Taip pasiręgti Lietuvos mažųjų žaidynėms ir sugrįžti pasiruošus ir dvasiškai, ir fiziškai.

Manau, tai bus puikus momentas, nes žaidynių atmosfera yra nuostabi. Tai judėjimo ir gyvenimo džiaugsmo šventė. Šito norėčiau palinkėti kiekvienai Lietuvos šeimai ir pakviesti aktyviai prisidėti prie Lietuvos mažųjų žaidynių tradicijos kūrimo. Tegu visi mūsų darželiai sportuoja, o visa bendruomenė įsitraukia į šį

judėjimą. Judėjimo džiaugsmo visiems!“ – linkėjo D.Nausėdienė.

D.Lobačevskė skatino tėvus kuo daugiau laiko praleisti su savo vaikais.

„Karantino metu stengiuosi kuo daugiau laiko skirti dukroms. Ir visiems tėveliams patarčiau taip daryti. Pastebėjau, kad mano penkiametė dukrytė viską kopijuoja. Jei mankštinuosi, ji viską kartoja. Mes tikrai galime įkvėpti vaikus judėti, tik turime tam skirti laiko ir būti pavyzdžiu. Net ir buitines darbas gali tapti smagia fizine veikla“, – sakė maratonininkė.

Visą balandžio mėnesį Lietuvos mažųjų žaidynėse dalyvaujančių įstaigų pedagogai buvo kviečiami dalyvauti konkurse „Pedagogo rekomendacija“.

Fizinio ugdymo specialistai filmavo ikimokyklinio amžiaus vaikams skirtus pratimus ir užduotis, kuriuos mažieji su tėvelių pagalba galėtų atlikti namie. Pedagogai siūlė žaisti su kamuoliu, balionais, dalijosi koordinacijos gerinimo, vikrumo, judesio ko-



”

NORIU PASKATINTI SPORTUOTI NAMUOSE, PASINAUDOJANT PEDAGOGŲ PATARIMAIS IR NAMŲ APYVOKOS DAIKTAIS. TAIP PASIRENGTI LIETUVOS MAŽŪJŲ ŽAIDYNĖMS IR SUGRĮŽTI PASIRUOŠUS IR DVASIŠKAI, IR FIZIŠKAI. MANAU, TAI BUS PUIKUS MOMENTAS, NES ŽAIDYNIŲ ATMOSFERA YRA NUOSTABI. TAI JUDĖJIMO IR GYVENIMO DŽIAUGSMO ŠVENTĖ.

DIANA NAUSĖDIENĖ



Šeimų komandos



rekcijos pamokomis.

Stebėdami pedagogų rekomendacijas mažieji išmoko ne tik įvairiausių mankštos pratimų, bet ir žaidimų su kempinėmis ar skėčiais.

„Ačiū visiems tiems, kurie šiuo nepaprastu metu socialiniuose tinkluose ragino mažuosius sportuoti ir teikė rekomendacijas. Labai džiaugiamės jūsų aktyvumu, todėl prizus gaus visi, kurių rekomendacijas matė mūsų pedagogai ir mažieji sportininkai“, – dėkojo visiems konkurse dalyvavusiems pedagogams LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Lietuvos mažųjų žaidynių bendruomenė aktyviai prisidėjo prie akcijos „Šeimos estafetė“. Šio konkurso metu buvo kuriamos tokios estafečių trasos, kuriose galėtų dalyvauti visi šeimos nariai. Akcijos dalyviai dalijosi linksmomis ir išradingomis idėjomis, kaip namie įsirengti kliūčių ruožą, smagiai leisti laiką kartu visai šeimai.

„Šeimos estafetės“ akcijoje dalyvavo beveik 150 šeimų, jos siuntė ir dalijosi savo kurtais vaizdo įrašais socialiniame tinkle „Facebook“.

Balandį TV6 kanalu šeštadieniais rodomoje laidoje „Lietuvos mokyklų žaidynės“ atsirado speciali rubrika, skirta ikimokyklinio amžiaus vaikams.

Kauno lopšelio-darželio „Žingsnelis“ fizinio ugdymo mokytoja ekspertė Ugnė Avižienytė dalijosi patarimais, kaip namie smagiai sportuoti su darželinukais.

Pasiilgusieji Lietuvos mažųjų žaidynių veiklų populiarius projekto žaidimus galėjo susimeistraiuti patys namie. Pavyzdžiui, tinklinio aikštelę.

Lietuvos mažųjų žaidynių dalyviai kartu su tėveliais taip pat dalyvavo „Pieno kokteilio iššūkyje“, o gegužę – piešinių konkurse.

Projektą „Lietuvos mažųjų žaidynės“ organizuoja Lietuvos tautinis olimpinis komitetas ir Respublikinė ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacija. Projektą globoja pirmoji šalies ponija D.Nausėdienė.

REIKIA LAIKO

„TURIME DAUG NUVEIKTI, KAD 2028 METAIS GALĖTUME SUŠUKTI LOS ANDŽELUI: ŠTAI IR MES!“ – SAKO LIETUVOS SOFTBOLO FEDERACIJOS PREZIDENTĖ DIANA PUPININKIENĖ.

MARIUS GRINBERGAS



„Softball Europe“ nuotr.



D.Pupininkienė

2019 m. Europos moterų čempionate lietuvės iškovojė dvi pergalės ir užėmė 21 vietą. Šią poziciją tarp 25 šalių lietuvės užima ir žemyno reitinge

Softbolas, žaidžiamas pagal panašias į beisbolo taisykles, neretai pavadinamas moterų beisbolu, nors tik olimpinių žaidynių softbolo varžybose rungtyniauja vien moterys, o beisbolą žaidžia tik vyrai. Pasaulio ir Europos softbolo čempionatai rengiami tiek vyrams, tiek moterims.

„Galbūt gali susidaryti įspūdis, kad tai švelnus (angl. „soft“) žaidimas, tačiau taip nėra. Teigiama, kad profesionalus softbolas yra net sunkesnis nei beisbolas ir labiau patinka žiūrovams“, – paaiškina Lietuvos softbolo federacijos (LSF) prezidentė.

Olimpinis softbolo debiutas įvyko 1996 m. Atlantoje. Čia triumfavo varžybų šeimininkė JAV rinktinė. Ji auksinę seriją pratęsė ir 2000 m. Sidnėjyje bei 2004 m. Atėnuose. Ir tik 2008 m. Pekine pergalingai amerikiečių žygį nutraukė japonės, nugalėjusios finale.

Būtent Japonijos rinktinė 2021 m. Tokijuje gins olimpinių čempionių titulą, nes po Pekino softbolas buvo išbrauktas iš olimpinės programos kartu su savo vyresniuoju broliu beisbolu, pirmą kartą olimpinėse žaidynėse pasirodžiusiu dar 1904 m. ir vėliau vis sugrįždavusiu į jas po įvairios trukmės pertraukų.

2016 m. nuspręsta, kad beisbolas ir softbolas nuo Tokijo žaidynių gražinami į olimpinę programą.

Lietuvos softbolininkės kol kas tik svajoja apie galimybę patekti tarp šešių stipriausių planetos ekipų, kovosiančių olimpiniam turnyre. Bet žinia apie sugrįžimą į olimpinę šeimą išjudino mūsų šalies beisbolo ir softbolo bendruomenę.

„Mūsų bendruomenė akylai sekė įvykius, dalijosi informacija, da-

lyvavo balsavimuose, džiaugėsi pergale 2016 metais. Sakyčiau, tai labiau suvienijo bendruomenę ir daug plačiau pasklido žinia, kad Lietuvoje žaidžiamas ir beisbolas, ir softbolas. Galima pasidžiaugti, kad į klubus grįžo dalis buvusių žaidėjų, atsirado naujų. Tačiau tam įtakos turėjo ne tik žinia, kad grįžtame į olimpinę šeimą, bet ir aiškčių atsiradimas, pergalės Europos čempionatuose ir kiti veiksniai. Juk visi supranta, kad be tinkamų treniruočių sąlygų negalime pasiekti aukšto meistriško ir svajoti apie olimpinės žaidynes“, – sako D.Pupininkienė.

Sudominti jaunimą softbolu padeda ir skleidžiama žinia apie šią sporto šaką – mokyklose, socialiniuose tinkluose, sporto mugėse ir festivaliuose. Dalis vaikų ir jaunimo į treniruotes ateina išgirdę apie softbolą iš draugų ar giminaičių.

TURI KUO PASIGIRTI

Nors Lietuvoje beisbolo ir softbolo bendruomenė yra praktiškai ta pati, o nemažai sportininkų kultivuoja abi šias sporto šakas, tarptautinėje arenoje mūsų šaliai atstovauja skirtingos organizacijos. Beisbolininkams – Lietuvos beisbolo asociacija, softbolininkams – prieš kiek daugiau nei penkerius metus įkurta Lietuvos softbolo federacija.

Ilgai taip buvo ir tarptautiniu lygmeniu. Tik 2014 m. Tunise įvyko pirmasis bendros Pasaulio beisbolo ir softbolo konfederacijos (WBSC) kongresas, o šiemet vasarį Vilniuje vykusiam WBSC kongrese nutarta 2021 m. galutinai sujungti Europos beisbolo ir softbolo federacijas.

„Lietuvoje softbolas žengia koja kojon su beisbolu, deriname

SKIRTUMAI IR PANAŠUMAI

Softbolas žaidžiamas kiek mažesnėje nei beisbolo aikštėje. Beisbolo kamuoliukas mažesnis ir skrieja greičiau. Tačiau softbolininkui iki vadinamosios bazės reikia bėgti trumpai, todėl spėti sugauti didesnį ir lengvesnį kamuoliuką taip pat sudėtinga. Softbolo pirštinė kiek ilgesnė, mažiau įdubusi nei beisbolo. Skiriasi ir atmušimo lazdos, kamuoliuko metimo technika. Bet dauguma beisbolo ir softbolo taisyklių panašios.

Yra kelios softbolo atmainos. Olimpiniuose žaidynėse rungtyniaujama pagal „Fast pitch“ taisykles.



N. Neverauskaitė

planus, diskutuojame. Iš pradžių buvo mintis, kad softbolas prisijungtų prie beisbolo ir būtų viena federacija. Bet po kelių Lietuvos beisbolo asociacijos posėdžių supratome, kad beisbolo ir softbolo poreikiai labai skiriasi. Todėl nutarėme steigti atskirą federaciją. Nors tikiu, kad vieną dieną softbolas ir beisbolas susijungs ir Lietuvoje“, – sako LSF vadovė.

Nuo beisbolo savo kelią pradėjo ir dauguma dabartinių softbolo žaidėjų. Mūsų šalies beisbolininkai tarptautinėje arenoje yra pasiekę svaresnių pergalių, bet turi kuo pasigirti ir softbolo atstovai.

„Esame softbolo naujokės. 2012-aisiais debiutuodamos Europos jaunių iki 18 metų čempionate likome paskutinės, o jau 2014 metais – tais pačiais, kai buvo įkurta LSF, – užėmėme aštuntą vietą tarp 15 komandų. Aštuntos tos pačios amžiaus grupės turnyre buvome ir 2016-aisiais.

Dalyvaujame ir „Pony League“ bei „Little League“ Europos varžybose. Jų nugalėtojai gauna kelialapius į pasaulio serijos turnyrus JAV ir ten atstovauja mūsų žemynui. 2015 m. „Pony League“ tik finale po atkaklios kovos pralaimėjome italėms“, – vardija D. Pupininkienė, populiariausios pasaulyje beisbolo ir softbolo lygos „Little League“ ilgametė regiono administratorė Lietuvoje.

Šiose lygose rungtyniauja klubų ekipos iš viso pasaulio, įvairaus amžiaus grupių turnyruose žaidžia milijonai jaunųjų sportininkų ir tūkstančiai komandų.

„Mūsų regione dauguma „Little League“ varžybų rengiamos už maždaug 500 km esančiame Kutne, Lenkijoje. Ir vienu metu tai buvo mums artimiausia tikra beisbolo ir softbolo aikštė“, – priduria LSF prezidentė.

Jos teigimu, nors padėtis pagerėjo, aikščių trūkumas lieka didžiausias Lietuvos softbolininkų galvos skausmas: „Tai, ką turime, vis dar negalime pavadinti normaliomis treniruočių sąlygomis, ypač galvojant apie aukštą meistriskumą.“

OLIMPINĖS VILTYS – DAR TOLI

Lietuvoje softbolas žaidžiamas penkiuose miestuose – Vilniuje, Kaune, Šiauliuose, Radviliškyje ir Utenoje. „Bet kol kas tai tik pirmieji žingsniai, norėtusi po kelerių metų pasidžiaugti platesne geografija ir didesniu klubų skaičiumi“, – viliasi D. Pupininkienė.

Šį softbolininkų sezoną, kaip ir kitų sporto šakų, sujaukė pasaulį sukausčiusi koronaviruso pandemija. Kol kas negali vykti nacionalinės varžybos, komandos tik gegužę pradėjo treniruotis.

Jau aišku, kad be svarbiausių varžybų šiemet liko Lietuvos vyrų ir moterų rinktinės. Šiemet turėję vykti Europos čempionatai jau

nukelti į kitus metus.

Tiesa, D. Pupininkienė atvira – kol kas Lietuvos moterų rinktinė, tik 2017 m. debiutavusi Europos suaugusiųjų čempionate, tikrai nėra pajėgi pretenduoti į olimpines žaidynes.

„Mūsų moterų rinktinė – jauniausia Europoje. Dauguma mūsų žaidėjų – moksleivės, todėl joms dar sunku konkuruoti su didžiąją patirtį turinčiomis varžovėmis. Nors turime tikrai labai talentingų žaidėjų, iki stiprios ir profesionalios moterų rinktinės mums dar reikia laiko užaugti“, – sako LSF vadovė.

Viena talentingiausių Lietuvos softbolininkų – Gintarė Paskočiaitė. 19-metė radviliškietė kovą prieš pat prasidedant „Covid-19“ pandemijai sulaukė Nacionalinės jauniesniųjų koledžų sporto asociacijos (NJCAA) įvertinimo. Ajovos valstijos *Ellsworth Community* koledžui atstovaujanti lietuvė buvo pripažinta geriausia NJCAA softbolo DII lygos savaitės žaidėja.

Rinktinėje yra ir Nomedas Neverauskaitė – geriausio visų laikų Lietuvos beisbolininko Dovydo Neverausko sesuo. Jų dviejų tėvas – Lietuvos beisbolo asociacijos prezidentas ir Softbolo federacijos generalinis sekretorius Virmidas Neverauskas, kuris treniruoja ir beisbolininkus, ir softbolininkus, net yra įtrauktas į šalies softbolo vyrų rinktinės žaidėjų sąrašą.

ISTORINĖ SĖKMĖ

Beisbolininkai ir softbolininkai dar kartą susivienijo prieš istoriniu Lietuvai tapusį naujosios beisbolo atmainos – penketų beisbolo – pirmąjį Europos čempionatą, kuris vyko vasario 28 – kovo 1 d. Vilniuje.

Čia Lietuvos rinktinė tapo žemyno vicečempione, į priekį praleidusi tik varžybų favoritę Prancūziją, o už nugaros palikusi 14 komandų. Lietuviai kartu su sidabru iškovojo kelialapį į gruodį Meksikoje vyksiantį pasaulio čempionatą.

Penketų beisbolo, arba beisbolo-5, varžybose, kuriose rungtyniauja mišrios komandos, Lietuvai atstovavo ir beisbolininkai, ir softbolininkai. Tarp jų buvo ir N. Neverauskaitė, ir nuo mažens beisbolą žaidęs, bet ir softbolo rinktininei priklausantis D. Pupininkienės sūnus 22 metų Lukas Pupininkas.

„Po šio čempionato mūsų žaidėjų ambicijos ir entuziazmas labai šoktelėjo“, – džiaugiasi LSF prezidentė.

Į SPORTĄ – ĮKANDIN SŪNAUS

Būtent sūnaus susidomėjimas beisbolu į šią sporto šaką, o vėliau ir į softbolą atvedė diplomuotą ekonomistą D. Pupininkienę.

„Lukas žaidė beisbolą nuo kokių dešimties metų. Tik tada ir aš pirmą kartą išgirdau apie šią sporto šaką. 2009 m. jau buvau viena Lietuvos vaikų rinktinės vadovių Europos dvylikamečių čempionate. Vėliau buvau įvairių komandų vadovė Pasaulio taurės varžybose ir pasaulio beisbolo čempionatuose“, – prisimena D. Pupininkienė.

Tapusi Lietuvos beisbolo asociacijos (LBA) prezidiumo nare, D. Pupininkienė nuo 2012 m. atstovavo LBA, o vėliau LSF Europos ir pasaulinių organizacijų kongresuose.

Čia užmezgusi galybę pažinčių su įvairių šalių atstovais, lietuvė buvo išrinkta 2014 m. įsteigtos Frankofonijos beisbolo ir softbolo asociacijos (AFBS) viceprezidente. 2019 m. D. Pupininkienė į AFBS viceprezidento postą buvo perrinkta antrai kadencijai.

Beisbolą ir softbolą žaidė ne tik jos sūnus Lukas, bet ir dukra Agnė. Tačiau šiai žaidžiant futbolą trūko kelio raiščiai ir mergina su sportu atsisveikino. Vienu metu Pupininkų namuose buvo net keturi beisbolo žaidėjai, nes šia sporto šaka užsiėmė ir Dianos bei jos vyro globotiniai broliai dvyniai Robertas ir Kęstas Vilimai.

„Mėgėjų lygoje softbolą teko žaisti ir man“, – prisipažįsta olimpinės sporto šakos federacijai vadovaujanti D. Pupininkienė.

DIRVONAI PLATŪS IR NEIŠARTI

TREČIUS METUS VEIKIANČIOS NACIONALINĖS SPORTININKŲ ASOCIACIJOS PREZIDENTAS PENKIAKOVININKAŠ JUSTINAS KINDERIS DŽIAUGIASI, KAD SPORTININKŲ BALSAS SPRENDŽIANT JIEMS AKTUALIUS KLAUSIMUS – GIRDIMAS. TAČIAU BŪTI IŠGIRSTAM NEGANA: KARTAIS IŠDISKUTUOTI SPRENDIMAI IMA IR PASIKLYSTA VALDŽIOS KORIDORIUOSE.

LINA DAUGÉLAITĖ

Šiuo metu Nacionalinė sportininkų asociacija (NSA), skaičiuojanti trečius veiklos metus, vienija per 50 sportininkų, kurie atstovauja 13 individualių sporto šakų. Tarp jų daugiausia – lengvaatlečių ir penkiakovininkų. Kodėl pirmųjų – aišku: jie apskritai dominuoja tarp individualių sporto šakų. O štai penkiakovininkų aktyvumui įtakos turi pats NSA prezidentas.

„Turbūt būtų keista, jeigu neįkalbėčiau kolegų“, – šypsosi penkiakovininkų rinktinės senbuvis ir lyderis.

Nors asociacijoje laukiami visi, kurie atitinka nustatytus kriterijus, į plėtrą NSA vadovas žiūri atsargiai. „Visų laukiame, tik patys labai to neinicijuojame, nes jaučiame atsakomybę. Kuo daugiau narių, tuo didesnė našta. Kadangi esame aktyvūs sportininkai, judame į priekį po truputį“, – sako J.Kinderis.

Karantinas pristabdė sportinį gyvenimą. O kaip asociacijos veikla? Gal atvirkščiai – turėdami laiko įsibėgėjote?

Kai kurias veiklas virusas taip pat pristabdė, pavyzdžiui, negalime vykdyti projekto, kuris finansuojamas per Sporto rėmimo fondą („Nacionalinės sportininkų asociacijos narių kompetencijos ugdymas“ – aut. past.), nes fiziškai negalime susitikti. Kita vertus, sportininkai turi daugiau laisvo laiko – nevažiuoja į varžybas, į stovyklas, jie yra gana šiuolaikiški ir informacinės technologijos padeda mums daugiau bendrauti. Visuotinis susirinkimas įvyko naudojantis informacinėmis technologijomis. Taigi yra pristojusių veiklų, kita vertus, galime daugiau bendrauti, daugiau laiko skirti asociacijai, nes šiaip tokiu metu sudėtinga sportininkus sugaudyti ir juos įtraukti į kokią nors veiklą.

Kaip tik dabar pradėjote leisti tinklalaidės – jau transliuoti pokalbiai su trišuolininke Diana Zagainova, dviratininku Ramūnu Navardausku. Koks jų tikslas?

Mėginsime jų sukurti kuo daugiau. Tai pirmieji bandymai. Dar svarstome, ar likti tik prie asociacijos narių, ar įtraukti kažką daugiau. Daug diskusijų, daug kalbame. Nesame apsisprendę, nes finansų neturime labai didelių.

Pagrindinis tikslas – parodyti, kokie yra mūsų asociacijos sportininkai, nes jie ne visada matomi. Norime surinkti auditoriją, norime, kad būtų matomas ir tas, kuris asociacijoje yra aktyvus, bet apie jį mažiau žino. Tai viena iš priežasčių, bet jų yra daugiau. Tinklalaidės – gerai ir pačiai asociacijai, ir žmonėms, kurie jas kuria, tai neįkainojama praktika. Kaip žinote, sportininkų dvigubos karjeros problema yra labai aktuali, šimtas metų sprendžiama. Mes taip pat bandome sportininkus truputėlį integruoti į kitą darbą, o tinklalaidėi sukurti reikia nemažai veiklos. Reikia surinkti žmones, kurie moka vieną ar kitą dalyką, o pats bendravimas duoda daug



J.Kinderis

teigiamų dalykų, suartina mus.

Asociacijai priklauso tik individualių sporto šakų atstovai. Kodėl nėra komandinių?

Mes diskutuojame, kad reikėtų pradėti bendradarbiavimą su Futbolininkų asociacija. Jau šiokių tokių žingsnių padaryta, reikėtų išsikelti bendrus tikslus. Girdėjau, kad ir krepšininkai dėl visų karantino nemalonumų įkūrė savo asociaciją, nes jie, ypač LKL krepšininkai, nemažai nukentėjo. Mūsų tikslas būtų suvienyti kiek įmanoma daugiau suinteresuotų atletų. Žiūrėtume, kokios yra bendros problemos, galbūt galėtume tą klausimą išskelti plačiau. Juolab kad turime atstovą Nacionalinėje sporto taryboje. Iš mūsų pusės būtų neatsakinga, jeigu nebendradautume ir nebendradarbiautume su jais. Bet kadangi karantinas, viskas sustoję, norisi tokius dalykus išdiskutuoti. Kita vertus, gal jie to nenori, gal jų veiklos kryptys ir prioritetai kiti.

Apskritai čia dirvonai platus ir neišarti. Matau naudos ir didžiulių perspektyvų. Tikiu, kad subręsimė, apimsime daugiau sričių ir daugiau sporto šakų.

Kokios didžiausios sportininkų problemos, kurios ir paskatino burtis į asociaciją? Kas jus vienija?

Tuo metu, kai ją steigėme, buvo priimamas naujasis sporto įstatymas, mes labai norėjome, kad sportininkų mintys taip pat būtų išgirstos, kad galėtume dalyvauti diskusijose. Net dabar man truputį trūksta sportininkų atstovavimo. Jeigu sportininkui kas nors nutinka, kur jam kreiptis? Gal krepšininkai turi savo atstovų, agentų, kuriems moka didžiulius pinigus, bet kur dėtis kitiems sportininkams, kas gina jų teises? Gali treneriui pasisakyti, bet treneris tos problemos gal ir neišspręs. Matymas, kad tokių pačių bėdų turiu ne tik aš, bet ir kiti draugai, kolegos, ir sujungė. Kad diskutuotume ir eitume,



Danielius Bondorovas nuotr.

J.Kinderio (stovi ketvirtas iš dešinės) vadovaujama NSA į savo seminarus kviečia įvairių sričių žinovus

bandytume kalbėtis su tais, kurie gali padėti. Tai nebūtinai turi būti kažkokie pykčiai ar nesutarimai, gal buvome nesuprasti dėl to, kad tiesiog neišsikalbėjome ir neišdiskutavome.

Kokios tos bėdos, dėl ko ėjote ir einate kalbėtis? Kas labiausiai šiandien sportininkams neduoda ramybės?

Buvo diskusijų, pavyzdžiui, dėl socialinių garantijų. Ne visada sportininkai yra išgirstami. Buvo atvejais, kai išėjo į motinystės atostogas ir žmogus liko pamirštas federacijos. Ministerijos stipendijos irgi jokios nėra, LTOK pagal kriterijus tuo metu taip pat niekuo negali padėti. Sportininkai, atiduodantys didžiąją savo gyvenimo dalį sportui, norėtų, kad būtų tam tikrų saugiklių, kad jie nebūtų taip paliekami.

Kitas dalykas, galbūt ne visos federacijos dirba vienodai sąžiningai. Tarkime, atrankos kriterijai į rinktines ar pinigų skirstymas – vieniems didesnis federacijos dėmesys, kitiems mažesnis. Įvairių klausimų kyla, ne vienas raštas parašytas.

Šiomet NSA tapo Europos atletų profesionalų asociacijos („EU Athletes“), kuri vienija per 25 tūkst. sportininkų, nare. Ar Lietuvos sportininkų ir Europos atletų rūpesčiai panašūs? Ar turime specifinių savo bėdų?

Dalis problemų yra panašių. Netgi, sakyčiau, yra globalių. Kaip antai jau minėta dviguba karjera, antidopingo reikalai arba priekabiavimas – tai visiems aktualios temos. Kita vertus, ne per seniausiai pradėjome bendradarbiauti su Europos atletų asociacija ir tą mūsų pirmąjį susitikimą, kuris turėjo įvykti kovo pabaigoje, karantinas sustabdė. Reikėtų daugiau laiko įvertinti, ar labai skiriamės.

Ar visos Europos šalys turi sportininkus vienijančių organizacijų?

Tikrai ne. Domėjaisi kaimyninėmis šalimis, ten link tokių organizacijų dar tik einama. Net Vokietija, atrodo, turėtų būti stipriai pažengusi, bet tokia organizacija įkurta tik 2017-aisiais, tais pačiais metais kaip ir mūsų. Bet ji iš karto gavo valstybinį finansavimą, jeigu neklystu, 200 tūkst. eurų. Tad jie iš karto įdarbino tris karjerą baigusius sportininkus ir tapo nepriklausomi bei gana veiksnūs. Kažkada kalbėjaisi su mūsų viceministre, ar mes neturėtume panašių galimybių. Žadėjo pagalvoti, tai nežinau – gal dar galvoja.

Iš ko jūs gyvenate?

Iš nario mokesčio. Dalyvaujame projektuose. Pagrindiniai žmonės, kurie užsiima šia veikla, neskaičiuoja savo darbo valandų ar išleistų pinigų degalams ir panašioms reikmėms. Mes dirbame dėl bendro reikalo. Matome rezultata, matome poreikį dirbti ir judėti į priekį. Tai ir yra tas variklis.

Dar grįžkime prie kitų šalių patirčių. Ar ji labai nevienoda?

Ruošiamės dalyvauti „Erasmus+“ projekte kaip partneriai ir mačiau, kad portugalų sportininkus vienijanti organizacija įsikūrusi 2006-aisiais. Nekantrauju susitikti su labiau patyrusių organizacijų vadovais ir sužinoti, kokius kelius jie perėjo, kaip jie kūrėsi, stiprėjo, galbūt politinių žingsnių reikėjo imtis, kad sportininkų žodis būtų svaresnis. Norime normalios diskusijos ir kad sportininkų žodis būtų išgirstas.

O kaip tas žodis – ar girdimas?

Visokių yra situacijų. Kartais atrodo, kad esame labai svarbūs. Pavyzdžiui, turėti savo atstovą Nacionalinėje sporto taryboje – didelė garbė. Bet kartais atrodo, kad diskutuojame, priename prie kažkokių sprendimų, bet tai niekur neveda. Jau ne nuo mūsų priklauso sprendimų įgyvendinimas. Jis kažkur pasiklysta koridoriuose, baigiasi veiksmas, kuris, atrodo, buvo gerai supastas, bet kažkodėl neatliktas iki galo.

NSA skaičiuoja trečius metus. Kokiais nuveiktais darbais labiausiai džiaugiatės? Ir kur galbūt stringate?

Džiaugiamės, kad įstojome į Europos atletų asociaciją, kad dalyvaujame projekte per Sporto rėmimo fondą – įvykdėme 70 proc. ir jis jau eina į pabaigą. Turime atstovą Nacionalinėje sporto taryboje. Kaip jaunai organizacijai – tai nemažai. Manau, dar nemažai padirbėsime prie tinklalaidžių, bus ir kitų projektų. Esame užpildę dvi paraiškas „Erasmus+“ programos finansavimui gauti, laukiame atsakymų. Parašėme projektą kitiems metams į Sporto rėmimo fondą. Bet, kaip minėjau, visi esame aktyvūs sportininkai, todėl truputį lėtoki.

Ką norėtumėte sustiprinti savo veikloje?

Norėtusi tokių partnerių, kurie jau yra savo srities specialistai ir padėtų mums kaip profesionalai. Susiduriame su tokiais klausimais, kuriems išspręsti mums trūksta profesionalumo, jų sprendimas užtrunka, atima daug laiko, nors išmanančiam tą sritį žmogui galbūt tai užimtų penkias minutes. Trūksta žinojimo, į ką ir kada galima kreiptis, kas ko negali. Kita vertus, taip atsiveria nauji talentai. Vienas moka fotografuoti, kitas – dar kažką ir pan.

Kokių talentų sportininkai turi, bet slepia?

Talentų yra, gal tik trūksta pasitikėjimo. Sportininkas yra maksimalistas ir jis savo kitus talentus ne visada mato ar bijo parodyti, nes pripratęs, kad jo veikla – tik aukščiausio lygio. O jeigu kažką daro ne aukščiausiu lygiu, tai to ir nenori parodyti. Truputį prisibijo. Bet mažame rate jie atsiskleidžia.

PLANAVO LAIKĄ IR VEIKLAS

KOVO 5–6 D. PRASIDĖJĘ LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ORGANIZUOJAMI SPORTO ADMINISTRAVIMO KURSAI DĖL „COVID 19“ PANDEMIJOS BALANDŽIO MĖNESĮ BUVO BAIGTI NUOTOLINIU BŪDU.



Laiko ir veiklos planavimas



L.Balaiša

Lektorė N.Doronina-Koltan



Kursų dalyviai, viduryje – A.Pikturnienė

Aštuoniolika sporto vadybininkų drauge su profesionaliu lektoriumi Lauru Balaiša gilino žinias, kaip planuoti savo laiką ir veiklas. Balandžio 27 ir 30 d. komunikacijos mokymai vyko nuotoliniu būdu „Zoom“ platformoje su lektore Nadežda Doronina-Koltan.

Projektą finansuoja Olimpinis solidarumas ir Lietuvos tautinis olimpinis komitetas. Mokymus baigusiems dalyviams bus išduoti sertifikatai.

Sporto administravimo kursas baigė: Viktorija Kotaitė, Vilniaus miesto savivaldybės sporto ir sveikatingumo skyriaus specialistė, Vaidotas Monkevičius, Kelmės sporto centro direktorius, Saulius Limontas, Rokiškio rajono kūno kultūros ir sporto centro direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams, Rima Danylienė, Jonavos kūno kultūros ir sporto centro direktoriaus pavaduotoja sportui ir renginiams, Monika Zdanavičiūtė, Šiaulių miesto savivaldybės administracijos vyr. specialistė, Mantas Klimantavičius, asociacijos „Gero vėjo“ klubas prezidentas, Akvilė Jovaišienė, Vilniaus miesto savivaldybės sporto ir sveikatingumo skyriaus specialistė, Valerija Sungailienė, Telšių sporto ir rekreacijos centro vedėja ugdymui, Martynas Žala, Molėtų rajono kūno kultūros ir sporto centro metodininkas, Laura Petrenko, Kauno sporto mokyklos „Startas“ direktoriaus pavaduotoja ugdymui, Justina Pocevičiū-

tė, Šiaulių sporto centro „Atžalynas“ direktoriaus pavaduotoja ugdymui, Jovita Matulaitienė, krepšinio akademijos „Snaiperis“ veiklos koordinatore, Vytautas Kirka, Utenos daugiafunkcio sporto centro sporto vadybininkas, Giedrius Šlekys, Marijampolės savivaldybės administracijos vyr. specialistas, Artūras Samusevas, futbolo mokyklos „Ateitis“ visuomeninis patarėjas, Alė Pikturnienė, Kauno plaukimo mokyklos padalinio vadovė, Laura Malkevičiūtė, „People Fitness“ sporto klubo administratorė, Agnė Užkuraiytė, Panevėžio savivaldybės administracijos sporto skyriaus vyr. specialistė.

Štai keli kursus baigusių sporto vadybininkų atsiliepimai.

Alė Pikturnienė: „Sporto administravimo kursai buvo įdomūs. Šaunūs tie Lietuvos sporto specialistai. Aš tikrai bandysiu dramblių valgyti po mažą gabalėlį, dar mėginsiu nevaikščioti su karūna ir stengsiuosiu kuo kančiau išklausti oponentus, nesakydama BET. Ačiū organizatoriams ir lektorei Nadeždai.“

Vaidotas Monkevičius: „Kursai patiko. Lektoriai ir organizacija pateisino mano lūkesčius. Įgijau laiko planavimo žinių. Sustiprėjo pasitikėjimas bendraujant su kolektyvu. Seminaro metu susiradau bičiulių. Buvo labai naudinga. Norėčiau ir ateityje dalyvauti panašiuose seminaruose. Su malonumu rekomenduosiu kursus savo kolegoms ir pažįstamiems.“



Lietuvos moterų kurčiųjų krepšinio rinktinė. Trenerė L.Dambrauskaitė – antra iš kairės.

LKS' nuotr.

RUNGTYNĖS TYLOJE

KAIP TRENIRUOTI ŽAIDĖJAS, JEI NEŽINAI, KAIP SU JOMIS BENDRAUTI IR NEMOKI JŲ KALBOS? NETIKĖTAI GAVUSI KVIETIMĄ TRENIRUOTI LIETUVOS MOTERŲ KURČIŪJŲ RINKTINĘ, TOKIĄ DILEMĄ SPRENDĖ BUVUSI KREPŠININKĖ, 1997 M. EUROPOS ČEMPIONĖ LINA DAMBRAUSKAITĖ-SABALIAUSKIENĖ.

INGA JARMALAITĖ

Su kurčiaisiais nieko bendra neturėjusi, jaunąsias krepšininkeš ugdydusi L.Dambrauskaitė nustebo sulaukusi siūlymo treniruoti kurčiųjų moterų rinktinę. Nei ką iš tos rinktinės pažinojo, nei gestų kalbą mokėjo, nei apskritai daug apie kurčiųjų krepšinį buvo girdėjusi.

„Rinktinė ieškojo trenerio ir netikėtai aš sulaukiau skambučio. Iš pradžių sutrikau, juk naujas dalykas, nei gestų kalbos moku, nei tokio darbo patirties turiu. Buvo baisoka, ilgai abejoju, ar sugebėsiu. Jie prisiprašė, kad ateičiau į rungtynes. Atėjau, pabuvau, šiek tiek pavadovavau komandai – ir taip prasidėjo mūsų draugystė. Pabandžiau ir pasilikau“, – apie 2012-aisiais prasidėjusį bendradarbiavimą pasakoja L.Dambrauskaitė.

Teko apsiprasti su visiškai kitokia nei ligi tol darbo specifika. Įprastai krepšinio rungtynėse treneris ir be minutės pertraukėlės gali staugiai reaguoti į įvykius aikštelėje, šūktelėti žaidėjams ir pamėginti ką nors pakeisti. Jam sutrukdyti gali nebent įsismarkavę sirgaliai. Per kurčiųjų rungtynes treneris gali šaukti nešaukęs – žaidėjai negirdi.

„Rungtynių metu informacijos neperteiksi – žaidėjos turi žiūrėti į trenerį, bet nebūtinai visos žiūri. Pavyzdžiui, viena pamato, kitos ne – ir nesusikalbi. Girdinčiam krepšininkui gali šūktelėti, kad keičiam gynybos sistemą, o čia taip greitai informacijos perduoti nepavyksta“, – apie niuansus prasitaria pašnekovė.

Minutės pertraukėlės irgi kitokios, nes ne ant lentos derinius tenka braižyti, o rankomis rodyti. Jei nori ir pabraižyti, ir parodyti, per minutę nespėsi.

„Paprasciau su vertėju. Tada aš braižau ant lentos, o vertėjas verčia. Aukščiausio lygio varžybose – Europos, pasaulio čempionatuose, kurčiųjų žaidynėse aš turiu gestų kalbos vertėją“, – pasakoja trenerė.

Kurčiųjų krepšinio taisyklės nesiskiria nuo girdinčiųjų, minučių pertraukėlių irgi nėra daugiau ir jos trunka tiek pat. Todėl prieš susitikimą visas strategijas iš anksto reikia apgalvoti, su žaidėjomis aptarti ir treniruotėse išsibandyti.

Trenerė buvo priversta pramokti gestų kalbos, nes per treniruotes vertėjo neturi. „Per treniruotes bendrauti sunkumų nekyla. Žaidėjas suprasti, pati parodyti, ko iš jų noriu, jau išmokau. Kai kurios merginos iš lūpų supranta, esmę pagauna ir padeda kitoms suvokti, jeigu to reikia. Išmokau krepšinio pagrindus gestų kalba parodyti“, – sako Europos čempionė.

Bendravimas su kurčiaisiais pateikė įvairių atradimų, apie kuriuos anksčiau nesusimąstė. Pavyzdžiui, sužinojo, kad gestų kalba, palyginti su įprasta šnekamąja, yra glaustesnė, konkretesnė, gestų nėra tiek daug kiek žodžių. Kol gestų kalbos visai nemokėjo, vertėja padėdavo ir per treniruotes. Kai trenerė imdavo ką nors įmantriai pasakoti, vertėjai tikrąja to žodžio prasme nusiųdavo rankos, nes negalėdavo išversti.

„Ji man paaiškino, kad aukštomis frazėmis nereikia kalbėti, nes kai kurių žodžių neįmanoma išversti. Turėdavau pagalvoti, kaip norimą perteikti informaciją pasakyti kuo paprasčiau ir glausčiau“, – prisimena L.Dambrauskaitė.

Dabar daugumą gestų trenerė supranta, nors specialiai nesimokė. Bet, sako ji, viena yra suprasti, o kita – kalbėti, ypač greitai, ką tenka daryti per minutės pertraukėles. Todėl atsakinguose turnyruose toliau mielai naudojasi vertėjos paslaugomis.

„Nuo 2012-ųjų, kai atėjau į rinktinę, iki dabar su dauguma krepšininčių tebedirbu, išskyrus kelias jaunas žaidėjas – Kamilę Vosyliūtę, Deimantę Navikaitę, kurios prisijungė vėliau. Mes jau susibendravusios, pažįstu jas, daugiau mažiau žinau jų stipriąsias ir silpnąsias puses“, – sako trenerė.

Koronavirusas sujaukė ir kurčiųjų krepšinio kortas. Birželio 19-ąją turėjo prasidėti Europos čempionatas ir kartu kovos dėl patekimo į 2021 m. kurčiųjų žaidynes.

„Čempionatas nukeltas. Šnekama, kad jis vyks spalį. Jei orientuosimės į spalio mėnesį, mes tikrai spėsime pasiruošti, nes labai sunku sportuoti, kai nežinai, kam rengiesi“, – sako po sušvelninto karantino treniruotes jau vedanti L.Dambrauskaitė.

RUNGTYNĖS TAMSOJE

VISIŠKOJE TYLOJE MAKSIMALIAI ĮTEMPUS KLAUSĄ. TAIP ŽAIDŽIAMAS AKLŪJŲ RIEDULYS. PANAŠIAI TIEK APIE ŠĮ ŽAIDIMĄ ŽINOJŲ NACIONALINĘ GOLBOLO RINKTINĘ NUO 2019 M. KOVO TRENIRUOTI PRADĖJĘS ŽINOMAS KREPŠINIO TRENERIS VALDAS GEČEVIČIUS, KURIS PER METUS GOLBOLO SRITYJE PATOBULĖJO TARSİ NUO NULIO IKI MĖNULIO.

INGA JARMALAITĖ



Alfredo Piaščio nuotr.

V.Gecevičius

TYLA IR TAMSA

Golbolą, arba aklųjų riedulį, po Antrojo pasaulinio karo sugalvojo austras Hanzas Lorenzenas ir vokiecis Seppas Reindle'is. Žaidėjai varžosi 18x9 m salėje gulsčiomis, mėtydami 25 cm skersmens kamuolį ir stengdamiesi, kad jis atsidurtų 9 m ilgio priešininkų komandos vartuose. Komandas sudaro šeši žaidėjai – trys aikštėlyje ir ne daugiau kaip trys ant atsarginių suoliuko.

Visi sportininkai, nepriklausomai nuo jų regėjimo lygio, eidami į aikštėlę dėvi specialius jiems matyti neleidžiančius akinius. Orientuotis padeda iškilios aikštės linijos ir skambantis kamuolys. Iš kietos gumos pagamintame kamuolyje yra skylučių, pro kurias kamuoliui judant girdisi jame esančių skambaliukų garsas. Tam, kad žaidėjai išgirstų, kur rieda kamuolys, rungtynių metu turi būti visiškai tyla.

Kas V.Gecevičiui, iš krepšinio atėjusiam į golbolą, pirmomis dienomis buvo keisčiausia? Pašnekovas neslepia: keisčiausias dalykas buvo tas, kad atėjo vadovauti sporto šakos, apie kurią beveik nieko nežinojo, nacionalinei komandai.

„Čia tikrai buvo keista, nes ir mano būdas kitoks – dažniausiai einu ten, kur jaučiuosi ką nors išmanantis. Todėl prisistatydamas komandos vyrams iš karto pasakiau: jeigu jūs man padėsite, tada bandom, gal pavyks“, – pasakoja treneris.

Jo žinios apie golbolą iki Lietuvos aklųjų sporto federacijos generalinės sekretorės skambučio ir pateikto siūlymo tapti šios sporto šakos treneriu buvo labai kuklios, net jokios patirties su aklaisiais ar silpnaregiais neturėjo, išskyrus kelis susidūrimus su neregium studentu Mykolo Romerio universitete, iš kurio labirintų treneris padėjo pasiklydėliui išeiti.

IŠ PRADŽIŲ BUVO NEDRĄSU

Todėl iš pradžių V.Gecevičiui buvo nedrąsu: nežinojo, kaip su golbolininkais reikės bendrauti, pats nejaukiai, neužtikrintai jautėsi nerdamas į visiškai nepažįstamus vandenis. Bet netrukus suprato, kad žaidėjai komunikabilūs, organizuoti. Jei sutaria, kad šiandien kas nors turi įvykti, tai taip ir būna, o jei treniruotė devintą rytą, komandos vyrai nerodo jokio nepasitenkinimo, neniurzga, kad reikia keltis šeštą.

Ar pradėjęs dirbti ir bendrauti su aklaisiais ir silpnaregiais pamatė

ką nors nauja, į ką anksčiau net neatkreipdavo dėmesio? „Įvairių buvo patirčių – ir gyvenimiškų, ir buitinių. Pavyzdžiui, susirenkam į sporto klubą treniruotis, o šalia klubo mašinos bet kaip išmėtytos – ant šaligatvio, ties praėjimais paliktos. Kaip neregiumi pereiti, pavyzdžiui, šaligatviu, jeigu ten mašina numesta? Apie tai iki tol nesusimąstydavau“, – prisipažįsta.

NUO NULIO IKI MĖNULIO

Sparčiai tobulėjant technologijoms akliems daug lengviau bendrauti per atstumą nei anksčiau. Kaip dar, be tiesioginių ir telefoninių pokalbių, su jais bendrauja treneris?

„Iš manęs žaidėjai juokėsi, kad treneris greitai išmoko rašyti įgarsintas žinutes. Bet ne visada aš jiems tik garso žinutes siunčiu, nes jie puikiai moka ir per feisbuko pokalbių programą žinutes rašyti. Jokius sunkumų bendrauti nekyla“, – patikina V.Gecevičius.

Be specifinių niuansų, yra bendrų visų komandinių sporto šakų treneriams tenkančių užduočių, pavyzdžiui, tinkamai psichologiškai parengti ekipą, suburti darnų kolektyvą, išlaikyti komandinę dvasią, siekti, kad emocijos būtų panaudotos žaidimui, o ne pašaliniam dalykam. Bet treneriui vis tiek reikia išmanyti ir sporto šaką.

Ar per šiek tiek daugiau nei metus, kiek dirba su rinktine, pats jaučiasi smarkiai patobulėjęs golbolo srityje? Galima ir dainos žodžiais pajuokauti, sutinka V.Gecevičius, kad šioje srityje jis per metus patobulėjo nuo nulio iki mėnulio. „Pora žaidėjų pavardžių žinojau, vie-



M.Brazauskis



N.Montvydas



J.Pažarauskas



M.Zibolis

na kitą pasiekimą. Tikrai padariau didžiulį šuolį. Gyvenime niekur per metus nesu tiek patobulėjęs, kiek golbolo reikaluose“, – juokiasi pašnekovas.

Ir tyła, kuriai tvyrant žaidžiamas golbolas, kad nematantys žaidėjai išgirstų, kur rieda skambantis kamuolys, prie triukšmingesnių salių pratusiam treneriui nepasirodė keista. Greitai suprato, kad bet koks triukšmas, neapgalvotas judesys ar garsas – tai baidinys ir greičiausiai įvartis į tavo komandos vartus, o baidinių už taisyklių pažeidimus būna daug. Juk be švilpuko net negali peržengti ribos, kuri nubrėžta ant suolelio sėdintiems žaidėjams ir komandos treneriams, padėjėjams. Gali žaidėjams ką nors pasakyti tik tada, kai sustabdomas susitikimo laikas.

„Sykį paprasčiau minutės pertraukėlės, paėmiau gertuvę ir jau norėjau žengti per ribą, bet mano visiškai nematantis žaidėjas spėjo sustabdyti. Sakė: treneri, kur einat, juk švilpuko nebuvo, rungtynės nesustabdytos, niekur eiti negalima“, – pasakoja V.Gecevičius.

Kita vertus, sako jis, nesu toks emocionalus treneris, kuris visą laiką šauktų, bet per golbolo rungtynes net džiaugtis galima tik tada, kai tą sušilpdami leidžia teisėjai. Matai įvartį, bet negali šaukti „valio“, jeigu švilpuko nebuvo.

„Geriau ramiai susivaldyti, palaukti švilpuko ir negauti baudinio už triukšmą, nes žaidžiant apylygėms komandoms trenerio emocijų proveržiai gali brangiai kainuoti, o baudiniai nulemti susitikimo baigtį. Jei paskiriamas baidinys, 60–70 proc. tikimybė, kad bus įvartis. Tai išskirtinė sporto šaka, nes treneris ne tik turi dėlioti, kaip aikštelėje žaisti, bet ir galvoti, kaip netyčia nepadarius komandai bėdos savo išsišokimais“, – paaiškina.

PIRMASIS TIKSLAS PASIEKTAS

Užtat po švilpuko per golbolo rungtynes užverda ne menkesnės emocijos nei per krepšinio. Kartais teisėjams su pagalbininkais būna sunku jas nuraminti ir vėl tęsti rungtynes.

„Kai buvome Europos čempionate Vokietijoje, ten sirgaliai su trimtais ir kitais garsiais įrankiais triukšmavo. Vyrų pasakojo, kad, tarkime, per paralimpiadas ilgai užtrunka, kol pavyksta nutildyti areną ir tęsti žaidimą. Triukšmo per pertraukėles pakanka“, – sako kelialapį į Tokijo paralimpiadą su golbolo rinktine pelnęs treneris.

Jis neslepia, kad komanda svajavo apie paralimpiadą, ir labai tikisi, jog po metų joje žais. Ne tik žais, bet vyks ginti parolimpiųjų žaidynių čempionų titulo. Jis pats prisipažįsta jokiame sapne nesapnavęs, kad galėtų vykti į žaidynes kaip golbolo rinktinės treneris.

„Esu buvęs olimpiadoje kaip svečias. Bet, pasirodo, gyvenimas mane pasuko visai kita kryptimi ir net pavyko pakliūti į paralimpiadą“, – dėl prieš metus priimto tikro gyvenimo iššūkio dabar nesikremta treneris.

Nelemtasis virusas visiškai sujaukė paralimpiečių planus, euforiją dėl iškovoto kelialapio į Tokiją keitė nerimas, įprastus svarmenis – katinas ar vandens buteliai.

„Mums buvo šiek tiek lengviau, nes mes jau turime kelialapį, be-liko susitaikyti, kad žaidynes nukėlė. O kiek daug sportininkų, ir olimpiečių, ir paralimpiečių, dar turėjo dalyvauti atrankose, joms intensyviai ruošėsi. Jiems sunkiau. Svarbu, kad situacija per metus susitvarkytų, o tie metai greit prabėgs“, – neabejoja V.Gecevičius.

Atlaisvinus karantino suvaržymus, ėmus pamažu sportuoti salėje, treneriui teko žaidėjus stabdyti, kad mikrotraumų nebūtų, nes užsibuvę namie pasiilgo komandos ir sporto.

„Matantiems žmonėms golbolą sunku suvokti. Šiek tiek bandžiau pats žaisti ir galiu pasakyti, kad nelengva. Nepratusiam sunku orientuotis aikštelėje, patogumo neprideda ir didžiuliai akiniai. Todėl kai matai, kaip stipriai lekiantį kamuolį nematantis žaidėjas tiksliai pagauna, atmuša, jaučia, tai yra kažkas tokio, ką sunku įsivaizduoti savo akimis nepamačius“, – reziumuoja per metus golbolą sugebėjęs prisijaukinti krepšinio treneris.

AR ŽAISIME TINKLINĮ SU PAKLODĖMIS

FIZINIO UGDYMO PAMOKOS MOKYKLOJE – NEATSIEJAMOS NUO ŽAIDIMŲ, KOMANDOS, FIZINIO KONTAKTO IR SPORTO SALĖS. TAI LAIKAS, KAI TELEFŪNAI, KOMPIUTERIAI NEPASIEKIAMAI IR VISIŠKAI NEREIKALINGI. TAIP BUVO ANKŠČIAU. PRASIDĖJUS KARANTINUI FIZINIS UGDYMAS IŠ STADIONO PERSIKĖLĖ Į KOMPIUTERIO EKRANĄ.

LINA MOTUŽYTĖ

Rekomendacijos nuotoliniam fiziniam ugdymui



Veiklos pradinukams ir jų mokytojams karantino laikotarpiu

REKOMENDACIJOS

Nuotolinis mokymasis – tai naujovė ir nemažas iššūkis mokiniams. LTOK olimpinio švietimo direkcija parengė su nuotolinėmis fizinio ugdymo pamokomis susijusias rekomendacijas. Jose pateikiama patarimų ir nuorodų, kokios veiklos karantino metu rekomenduojamos, pasiūlymų, kaip įtraukti į fizines veiklas mokinius bei jų tėvus, kaip pasiskirstyti vaidmenimis ir pasiekti Pasaulinės sveikatos organizacijos 60 min. rekomenduojamos kasdienės vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos rodiklių. Karantino laikotarpiu pasikeitė mokytojų, tėvų ir mokinių vaidmenys, dabar daugiau atsakomybės tenka tėvams. Jų pavyzdys ir fizinis aktyvumas su vaikais tapo kaip niekada svarbus. Daugiau informacijos ir rekomendacijas rasite: www.olimpinekarta.lt

LTOK parengė su nuotolinėmis fizinio ugdymo pamokomis susijusias rekomendacijas

Kovo pabaigoje paskelbus nuotolinio mokymo startą į internetinę erdvę kartu su kitomis buvo perkeltos ir fizinio ugdymo pamokos. Šios srities pedagogams teko bene stipriausiai pasukti galvą ir į kompiuterio ekraną bei moksleivių namus perkelti tai, kas anksčiau vykdavo salėse ir aikštynuose.

Švietimo, mokslo ir sporto viceministrė Kornelija Tiesnesytė patikina, kad tiek ruošiantis nuotoliniam mokymui, tiek darbui įsibėgėjus su pedagogais buvo nuolat konsultuojamasi, o procesas vyko sklandžiai.

„Manau, karantinas parodė, kad ateina laikas, kai informacinės technologijos taps ne fizinio aktyvumo priešus, bet priemone. Šiuolaikinės technologijos šiuo atveju suveikė sporto naudai: tapo akivaizdu, kad nebūtina turėti daug erdvės, įmantrių treniruoklių ar išskirtinę aprangą tam, kad pajudėtum bent pusvalandį. Juk fizinis aktyvumas padeda gerinti smegenų veiklą, gerėja nuotaika“, – sako K.Tiesnesytė.

MOKO SVEIKOS GYVENSENOS

Pedagogai buvo priversti perorganizuoti ne tik fizinio ugdymo pamokos formą, bet ir turinį. Paprastai didelę mokymo proceso dalį sudaro komandinės sporto šakos, tačiau persikėlus į inter-

netinę erdvę pamokos pagrindu tapo asmeninių fizinių savybių stiprinimas ir teorijos mokymas.

„Moksleiviai buvo mokomi įvairių kompleksinių pratimų, sveikos mitybos, svorio reguliavimo, su vyresniais buvo kalbama apie streso kontrolę. Kiek žinau, nemažai pedagogų buvo linkę vesti teorines pamokas apie sporto šakas, sveiką gyvenseną, olimpinį judėjimą.

Žinoma, taip galima mokyti ir tam tikrų krepšinio, tinklinio, kitų komandinių sporto šakų elementų, bet tikrai ne taktikos ar veiksmų“, – sako Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacijos prezidentė Laima Trinkūnienė.

Vienas iš penkių geriausių praėjusių metų Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų, Prienų rajono Išlaužo pagrindinės mokyklos pedagogas Rolandas Meškauskas atsižvelgdamas į rekomendacijas tiesiogines pamokas derina su savarankišku darbu.

Ketvirtų–dešimtų klasių moksleivius fizinio ugdymo mokantis specialistas vieną pamoką per savaitę veda tiesiogiai. Jos metu moksleiviai atlieka įvairias raumenų grupes stiprinančius, tempimo, pilateso pratimus, o pedagogas stebi atlikimo techniką, vertina ir atkreipia dėmesį į klaidas.

Antroji pamoka atliekama savarankiškai: moksleiviai važiuoja dviračiu, eina pasivaikščioti, šoka, bėgioja ar žaidžia su kamuoliu. Per savaitę privaloma atlikti dvi savarankiško darbo užduotis. Kaip įrodymą moksleiviai pedagogui atsiunčia nuotraukų ar vaizdo įrašų.

PAMOKOS NEPRILYGS ĮPRASTOMS

Tiesa, ne visi mokytojai turi galimybę stebėti užduotis atliekančius moksleivius. Kai kurios ugdymo įstaigos paliko pačioms šeimoms apsispręsti dėl vaizdo kameros naudojimo pamokų metu. Taip pat ne visi tėvai sutiko su mokytojais dalytis vaikų vaizdo įrašais ir nuotraukomis.

„Fizinio ugdymo pamokose vaizdo kamera – labai svarbu. Jei mokytojas pratimus tik parodo, bet negali matyti, kaip mokiniai juos atlieka, – naudos mažai. Turiu pasakyti, kad mums dar trūksta bendruomeniškumo ir supratimo, kad mokyklą sudaro ne tik mokytojai ir vaikai, bet ir tėvai. Būtent tėvai turėtų palaikyti mokytojus, paskatinti vaikus ir padėti atlikti užduotis.“

Jei nebus bendradarbiavimo, nebus ir rezultatų. Manau, jei tėvai su vaikais kalbėtų ir paaiškintų, kad fizinio ugdymo pamoka tokia pat svarbi kaip ir kitos, vaikų fizinis aktyvumas būtų didesnis. Žinoma, aš galiu duoti daugiau teorinių užduočių, bet noriu, kad vaikai judėtų. Juk per kitas pamokas jie ištiesai sėdi“, – sako Klaipėdos „Vermės“ progimnazijos pedagogė Ilona Malakauskienė.

Pedagogė ir karantino sąlygomis stengiasi, kad pamokos vaikams būtų įdomios: ieško kuo įvairesnių pratimų internete, o patirtimi dalijasi su kolegomis iš viso Klaipėdos regiono. Tačiau pripažįsta, kad nuotolinės pamokos niekada nepranoks įprastų.

Per fizinio ugdymo pamokas paprastai lavinami ir socialiniai įgūdžiai: bendravimas, komandinis darbas, taip pat olimpinės vertybės – pagarba, draugystė, tobulėjimas.

„Kai vaikų paklausiau, ar norėtų, kad pamokos visada taip vyktų, visi vienu balsu atsakė, kad tikrai ne. Vaikai pasiilgo bendraklasių ir to ryšio, kuris būna pamokos metu. Įsivaizduokite, kai pasakiau, kad tie, kurie man dar nėra atsiskaitę, turės ateiti į mokyklą, išgirdau klausimą: o tie, kurie atsiskaitė, – irgi galės ateiti?“ – juokiasi su penktų-aštuntų klasių moksleiviais dirbanti I.Malakauskienė.

ĮSITRAUKĖ ANKSČIAU NESPORTAVĘ

Pedagogai sutaria, kad nuotolinėse fizinio ugdymo pamokose daug aktyvesni žemesnių klasių moksleiviai.

„Penktokai visada laukia, spirga. Mažesnieji į pamokas pasikviečia brolių, sesių, pasiima kačiukų ar šuniukų. Negaliu sakyti, kad vyresni nesportuoja, būna, jie ir savo užduočių pasiūlo pajvairinimui.“

Privalome atsižvelgti ir į vaikų sąlygas namuose. Jeigu sportuojama daugiabutyje, stengiuosi neduoti pratimų, kad reikėtų šokinėti ar kamuolį mušinėti į sieną. Be to, kamuolį ne visi vaikai turi, todėl tenka užsiimti gamyba: iš popieriaus, siūlų. Ir obuolius panaudojam.

Visada sakau, kad kiekvienas sportuoja sau. Ką dabar uždirbsime, tą turėsime ateityje. Jei iš to nauda būtų man, sakau, jūs dar daugiau sportuotumėte“, – juokiasi „Vermės“ progimnazijos mokytoja.

„Mano pamokose aktyvumo nestigo. Iš klasės kartais neprisiungdavo tik keli vaikai. Moksleiviai visada noriai sportuoja. Tie, kurie iki karantino sportavo, tie ir šiuo laikotarpiu yra aktyvūs, bet atsirado ir tokių vaikų, kurie mokykloje būdavo pasyvesni, o sportuodami per atstumą atsiskleidė. Tai atradimas ir džiaugsmas. Galvojau, kodėl. Gal mokykloje būdavo nedrašu prie draugų, o dabar tik mokytojas ir sava aplinka“, – svarsto Išlaužo mokyklos pedagogas R.Meškauskas.

KAIP MOKYSIMĖS RUGSĖJĮ?

„Aš visada organizuodavau tarpklasines, tarpmokyklinės varžybas, todėl išgirdę, kad birželį bus galima grįžti į mokyklas, vaikai jau klausinėja, kada žaisime tinklinį. Visi pasiilgo žaidimų ir varžybų“, – pasakoja R.Meškauskas.

Vis dėlto komandinių žaidimų gali tekti laukti ne tik iki birželio, bet gerokai ilgiau. Viso pasaulio fizinio ugdymo pedagogai jau kalba apie rugsėjį, naujus reikalavimus ir kaip prie jų teks prisitaikyti.

Net jei karantino pabaigos sulauksime prieš prasidedant naujiems mokslo metams, tikėtina, kad saugumo reikalavimai išliks. Šiuo metu labiausiai keliami atstumo laikymosi, bendro inventoriaus naudojimo ir pamokų programos klausimai.

Ar pavyks didelėms miesto mokykloms sudaryti sąlygas, kad keliasdešimt vaikų, laikydamiesi reikiamo atstumo vienas nuo kito, galėtų sportuoti? Klaipėdos „Vermės“ progimnazijoje mokosi beveik tūkstantis moksleivių, o mokyklos stadione vienu metu kartais sportuoja net keturios klasės.

„Kažkaip turėsime išsitemti. Manau, išeitį galima rasti. Mums paseskė, nes šalia mokyklos turime parkelį, kuriame galime rengti sparčiuosius žygius. Turbūt didesnę galvos skausmą išgyvens miesto centre esančios mokyklos.“

Galbūt bus galima įsipažinti į kitas vietas, pavyzdžiui, į futbolo mokyklą, lengvosios atletikos maniežą“, – svarsto progimnazijos pedagogė I.Malakauskienė.

INVENTORIUS IR PROGRAMA

Tikėtina, kad bendras inventorių – kamuoliai, kilimėliai, raketės ir kiti fiziniam ugdymui reikalingi įrankiai liks užrakinti sandėlyje arba bus griežtai paskirti konkrečioms moksleiviams.

„Klausimas, ar mokykla bus pajėgi mus aprūpinti dezinfekcinėmis priemonėmis ir ar pedagogas bus pajėgus po kiekvienos pamokos kiekvieną kamuolį ir kitą naudotą priemonę dezinfekuoti. Ar pajėgsime sužiūrėti, kad vienam vaikui duotas kamuolys ne-

”

MANAU, KARANTINAS PARODĖ, KAD ATEINA LAIKAS, KAI INFORMACINĖS TECHNOLOGIJOS TAPS NE FIZINIO AKTYVUMO PRIEŠU, BET PRIEMONE.

KORNELIJA TIESNESYTĖ

atsidurtų kito rankose. Pamokos bus kitokios, tačiau mokytojai yra kūrybiški, rasime žaidimų, kuriems nereikalingas kontaktas. Pavyzdžiui, tinklinį galima žaisti su paklodėmis: kai kamuolys neliečiamas rankomis, o mušinėjamas keliant paklodę už skirtingų kampų“, – pateikia pavyzdį I.Malakauskienė.

„Nacionalinė švietimo agentūra pradeda rengti rekomendacijas, kuriomis mokytojai turėtų vadovautis nuo rudens, taigi pagalbos mokytojams bus dar daugiau. Šiuo metu taip pat rengiamas Bendrojo ugdymo programų turinio atnaujinimas. Visi karantino ypatumai ir išmoktos pamokos pravers. Kontaktų vengimo rekomendacija priklauso nuo epidemiologinės situacijos Lietuvoje. Gali būti, kad reikės keisti treniravimo metodus, bet jeigu kažkas keisis, keisis visame pasaulyje“, – sako K.Tiesnesytė.

Pasaulyje būtinybė keisti pamokų programą matoma ne tik kaip iššūkis, bet ir kaip galimybė kurti naują požiūrį į fizinį ugdymą. Fizinis ugdymas – ne tik žaidimai, bet ir kasdien reikalingų individualių fizinių gebėjimų mokymasis ir tobulinimas: taisyklinga bėgimo technika, gebėjimas šokant nusileisti ant dviejų kojų, kūno koordinacija, kontrolė.

Svarbi fizinio ugdymo dalis – fizinis raštingumas. Fiziškai raštingas žmogus geba sąmoningai ir saugiai panaudoti bendruosius judėjimo įgūdžius. O kaip keisis fizinis ugdymas mokyklose, pamatysime jau rugsėjį.

GERIAUSIO METIMO DAR LAUKIA

OLIMPINIS ČEMPIONAS ROMAS UBARTAS – APIE SVARIAUSIĄ KARJEROS PERGALE, BARSELONOS ŽAIDYNĖSE IŠ NUSIVYLIMO UŽSIRŪKIUSĮ JURGENĄ SCHULTĄ, ANDRIAUS GUDŽIAUS GALIMYBES TOKIJUJE.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ



Alfredo Piazzi nuotr.

R.Ubartas ir V.Jaras

Pirmajam nepriklausomos Lietuvos olimpiniam čempionui, Seulo olimpiniam vicečempionui, 1986 m. Europos čempionui Romui Ubartui gegužės 26 d. sukako 60 metų.

Karantino sąlygoms laisvėjant legendinis disko metikas neužsidaro namuose ir vis dažniau su žmona Tatjana eina pasivaikščioti, ypač pamėgo Kalnų parką. Jis laikosi visų sveikatos priežiūros specialistų rekomendacijų, nes, kaip pats sako, jau yra tokio amžiaus, kai reikia pasisaugoti.

Olimpinis čempionas nuo vasario nebetreniruoja geriausio savo mokinio Domanto Poškos, su kuriuo siejo dideles viltis ir tikėjimą, kad jis gali įvykdyti Tokijo olimpinį žaidynių normatyvą.

„Kiekvienas žmogus turi savo pasirinkimą, Domantas jau suaugęs, jam 23-eji, taigi jis nusprendė keisti trenerį. Kol dirbom kartu, atsirado bėdų dėl nugaros, o kol ją gydėsi, pašlijio metimo technika, kurią taisyti nelengva. Dirbdamas Kaune su nauju treneriu gal sportininkas diską mes toliau“, – sako R.Ubartas.

Olimpinis čempionas ir toliau dirba treneriu Vilniaus miesto sporto centre, turi du jaunus disko metikus – 11-metį ir 14-metį, dar vienas auklėtinis žada baigti karjerą. „Norėčiau dar padirbėti treneriu, būtų per anksti nieko neveikti. Gaila, kad taip išėjo su Domantu, realiu olimpiečiu. Visą laiką norėjau ir dabar noriu, kad kuris nors mano auklėtinis diską numestų toliau nei aš“, – prisipažįsta.

Gimei ir augai Mikytuose (Šilutės r.), Juknaičiuose baigė aštuonias klases. Kas dabar tave sieja su gimtine?

Gimtuose namuose dabar gyvena mano sesė Gintara su vyru, jie

gražiai susiremontavo namą, savo kambarį ten turi tėvelis. Kita sesuo Jūratė gyvena Šilutėje, o mamytė mirė 2012-aisiais, ji palaidota Juknaičiuose. Manau, kiekvienam žmogui gimtinė – netuščias žodis, ji visada traukia.

Praėjusiais metais visa mūsų šeima per Kalėdas vėl susirinko gimtuose namuose ir sėdo prie Kūčių stalo. Seniai visi buvome susirinkę, nes augome penki ir esame išsibarstę“, – pasakoja Romas.

1992 m. rugpjūčio 5 d. Barselonoje tapai pirmuoju nepriklausomos Lietuvos olimpinio čempionu. Čempioniškas buvo penktasis bandymas – diskas skrido 65 m 12 cm. Kaip dabar prisimeni tą istorinį momentą?

Ta akimirka pasiliko visam gyvenimui – ir galvoje, ir širdyje. Metai prabėgo greitai, o kas maloniausia – išliko. Tai buvo pati svarbiausia mano karjeros pergalė. Nenoriu teigti, kad Barselonoje padariau žygdarbį, bet vis dėlto esu pirmasis nepriklausomos Lietuvos olimpinis čempionas.

Varžovai buvo ypač stiprūs, bet sulaukiau ir šiek tiek sėkmės – į finalą nepateko pasaulio čempionas vokietis Larsas Riedelis. Tie momentai, kai atlikau paskutinį metimą, stadiono taku bėgau su trispalve (tiesa, labai trumpai, nes dėl vykusių bėgimo varžybų buvau sustabdytas), kai stovėjau ant nugalėtojų garbės pakyls, įsiminė visam gyvenimui.

Didžiausia euforija – pergalė prieš Seulo olimpinį čempioną ir pasaulio rekordininką vokiety Jurgeną Schultą, kurį aplenkiau 15 cm. Jis per spaudos konferenciją smarkiai išgyveno pralaimėjimą ir net užsirūkė.



R. Ubarto triumfas Barcelonos žaidynėse ir pagerbtuvės Lietuvoje po 25 metų



Ar disko metimo sektoriuje jautiesi padaręs viską, ką galėjai, ar vis dėlto neatlikai savo geriausio metimo?

Su didžiuoju sportu atsiveikinau 2003 m. Kaune per Lietuvos čempionatą. Buvau patenkintas, kad baigiau karjerą, nes jau prasidėjo traumos, reikėjo žiūrėti sveikatos. Buvo pats laikas išeiti. Tikrai ne viską padariau ir savo geriausio metimo neatlikau.

Jeigu būčiau metęs nors truputį panašiau, kaip dabar galvoju, diskas galėjo skrieti bent trimis metrais toliau, tai yra kažkur apie 73 metrus. Turėjau metimo technikos problemų, niekaip negalėjau ištaisyti tų klaidų. Mano treneris, dabar jau šviesaus atminimo Vytautas Jaras mėgino mane pralaužti, bet nepavyko.

Psichologiškai buvau tvirtas, reikiamu momentu sugebėdavau susikaupti. Vis prisimenu savo pirmuosius metimus, kuriuos atlikau ne sektoriuje, bet ant žolės. Tai, matyt, ir buvo pagrindinė mano klaida. Juk žolė slidi, po to ir sektoriuje vis nepavykdavo sėkmingai atsispirti.

O sąlygas sportuoti turėjau geras, nieko netrūko, nuostabus buvo mano treneris V. Jaras, kuris iš pradžių mane ugdė kaip žmogų, o tik po to kaip sportininką. Kiekvienas galėtų džiaugtis, turėdamas tokį trenerį.

1988 m. Smalininkuose diską nusviedei 70 m 6 cm. Tik po dvylikos metų Tartu šį tau priklausantį Lietuvos rekordą pagerino Virgilijus Alekna (70 m 39 cm). Kuo paaiškintum savo jėgą?

Manau, kad Lietuvos žmonėms išskirtinę reikšmę turi genetika. Tarkime, Žemaitijoje gyvena aukšti žmonės. Nors mano ūgis 2 m 3 cm, tačiau mano tėvelis neaukštas (1 m 71 cm), panašaus ūgio buvo ir mano mama. Tačiau, jos tvirtinimu, esu panašus į ypač stiprų eiguiliu dirbusį prosenelį, kuris buvo apie 1 m 90 cm ūgio.

Mano jėgai nemažos įtakos turėjo gera mityba, kaime maistas buvo šviežias, viskas pačių užsiauginta. Pieną gerdavau litrais, mėgau daržoves. Mama gerai maitindavo, o tėvelis neleisdavo tinginiauti ir užversdavo darbas – šakėmis kraudavau šieną, per bulviakasį išnešiodavau visus maišus. Pamažu išsiugdžiau jėgą, įrodžiau, kad kaimo vaikas tikrai stipresnis nei miesto.

Per Barcelonos olimpinės žaidynes lemtingu penktuoju bandymu aplenkei iki tol pirmavusį pasaulio rekordininką J. Schultą, kuris, beje, 60-metį atšventė 15 dienų anksčiau nei tu. Ar tai buvo tavo pirmoji pergalė prieš jį?

Su juo mėčiau daugelyje varžybų, nugalėdavau tai jis, tai aš, net ir nežinau, kuris pergalių pasiekė daugiau. Tačiau per olimpinės žaidynes mūsų rezultatas buvo lygus – 1:1. Vokietis laimėjo Seule, aš buvau antras, o Barcelonoje susikeitė vietomis.

Pasaulio rekordininkas nebuvo ypatingų duomenų (ūgis – 1 m 94 cm, ne itin ilgų rankų), bet jis vienas techniškiausių planetos metikų. Pučiant palankiam vėjui, jis pasiekė fantastišką rekordą – 74 m 8 cm, kuris nepagerintas iki šiol.

Visą laiką tikėjai, kad jo rekordą pagerins V. Alekna, bet taip neatsitiko. O pats neturėjai tokio tikslo?

Su treneriu ypatingų sąlygų, kokios yra kai kuriose JAV valstijose, pasaulio rekordui gerinti neieškojome. Tokioms varžyboms reikia specialiai rengtis ir nuvykus mesti paprastame uždareme stadione. O aš rengdavausi pagrindinėms sezono varžyboms, negaudėme palankaus vėjo.

Virgis Kaune, pučiant vidutiniškam vėjeliui, numetė 73 m 88 cm. Tačiau jis irgi specialiai pasaulio rekordui gerinti sąlygų neieškojo, pagrindinį dėmesį, kaip ir aš, skirdavo svarbiausiems metų startams. Jis per įvairias tarptautines varžybas be jokio vėjo mesdavo už 70 metrų žymos, o nuvykęs į Ameriką galėjo pasiekti ir 76 m rezultatą.

Ne kiekviena šalis gali pasigirti tokiais disko metikais – olimpiniais, pasaulio ir Europos čempionais. Kas lemia, kad Lietuva turi tokių pajėgių diskinkų?

Tai gražios mūsų tradicijos, kurias kūrė Anatolijus Pocius, Algimantas Baltušnikas, V. Jaras, Vaclovas Kidykas, aš, V. Alekna, dabar – A. Gudžius. Iš kartos į kartą perduodama patirtis jaunimui. Ne paskutinį vaidmenį atlieka genetika ir psichologija.

Kai pasižiūri į mūsų metikus, jie reikiamu momentu nesudreba, išlaiko šaltas galvas. Atletai sugeba susikaupti ir atlikti pačius geriausius metimus. Reikėtų neužmiršti ir fortūnos, kuri ir į mane buvo atsikūsi veidu.

Per Sidnėjaus olimpinės žaidynes disko metimo sektoriuje kartu su tavimi varžėsi ir V. Kidykas su V. Alekna, o dabar su pasaulio galiūnais kaunasi vienintelis A. Gudžius. Ar Lietuvoje sumažėjo talentų?

Ankstesnės kartos disko metikai pasižymėjo dideliu fanatizmu, atsidavimu mėgstamam darbui. Dabar kitokios tendencijos. Jaunas žmogus nori kuo geriau gyventi ir dėl to nukenčia pagrindinį darbą. Nesakau, kad iki žemės graibymo reikia būti fanatiku, tačiau atsidavimo mūsų jaunimui trūksta. Juos užvaldė gausi informacija, mobilieji telefonai, kompiuteriai. Bet nuo to žmogus pradeda mažiau mąstyti, tampa tarsi robotizuotas.

Ar neblėsta tavo svajonė išsiugdyti auklėtinį, kuris mestų diską toliau už tave?

Viltis miršta paskutinė. Net jeigu Domantas, nesitreniruodamas pas mane, numestų toliau nei aš, – būčiau laimingas. Tikrai norėčiau sulaukti tos akimirkos.

Kuo disko metimo sektoriuje tau patinka A. Gudžius ir kokios jo galimybės Tokijo olimpinėse žaidynėse?

Treneris V. Kidykas su Andriumi po ilgų ieškojimų pagaliau surado tą technikos variantą, kuris idealiai tinka konkrečiai jam. Mūsų metikų lyderis turi nežmoniškai greitas kojas ir tas jo sukimasis sektoriuje, ko gero, yra pats greičiausias tarp pasaulio metikų.

Jeigu Andriaus nepersekios traumos, Tokijuje jis turėtų būti vienas iš trijų lyderių. Norint tapti olimpinio čempionu, manau, diską reikės mesti 70 m, o gal net toliau.

OLIMPIEČIAI IŽVELGIA GRĖSMIŲ

„NORĖDAMA TRENIRUOTIS AŠ TURIU IŠEITI IŠ NAMŲ. JEI MANE ĮKVĖPTŲ *GEIMERIS*, VISKAS, KĄ TURĖČIAU DARYTI, – LIKTI NAMIE IR SĖDĖTI ANT SOFOS“, – SAKO BMX DVIRATININKĖ, OLIMPINĖ VICEČEMPIONĖ IR TARPTAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO SPORTININKŲ KOMISIJOS NARĖ SARAH WALKER.

JULIUS BLIŪDŽIUS

Elektroninio sporto (e. sporto) beldimasis į olimpinių žaidynių vartus skamba vis garsiau, bet jiems prasivėrus vaizdo žaidimų ir tradicinio sporto kaktomuša gali sukelti daugybę kibirkščių. Nors įvairių sporto šakų klubai vienas po kito atidaro e. sporto sekcijas, o turtingiausi atletai patys investuoja į vaizdo žaidimų rinką, vadinamųjų *geimerių* galimas pasirodymas olimpiadoje – atskiras diskusijų laukas.

Už ar prieš? Daugiau naudos ar grėsmių? Ar tai diskredituotų olimpinės žaidynes, o galbūt net pasmerktų sportą? Sveiki atvykę į XXI amžių, kuris olimpiniam judėjimui metė naujų dilemų. Ar įmanoma prisitaikyti prie amžiaus tendencijų ir sykiu išsaugoti olimpinės vertybes?

KĄ MANO LIETUVIAI?

leties metikas Edis Matusevičius, kuris ir pats save galėtų vadinti *geimeriu*, teigiamai vertina e. sporto plėtrą ir neprieštarautų, jei *geimeriai* taptų olimpiečiais: „Aš už. Pats esu daug žaidęs ir žinau, kad jei nori būti geras vaizdo žaidimų žaidėjas, kaip ir sportininkas, turi daug treniruotis. Žaidžiant svarbiais momentais širdis ima daužytis kaip iš tiesų sportuojant, sukyla adrenalinas. Ir ten, ir ten visi siekia tapti geriausi, o norint to pasiekti, reikia skirti daug laiko treniruotėms“, – tvirtina lengvaatletis.

Kelno universiteto mokslininkų atliktas tyrimas patvirtino, kad *geimerių* organizmas varžybų metu patiria milžiniškus krūvius. „Pagaminamo kortizolio (hormono, išskiriamo patiriant stresą, – aut. past.) kiekis yra maždaug toks pat kaip lenktynininkų. Pulsas gali pasiekti nuo 160 iki 180 dūžių per minutę, o tai priylgsta tam,

kas organizme nutinka labai greito bėgimo metu ir artima maratonui“, – pakomentavo vokiečių profesorius Ingo Froböse.

Vis dėlto dauguma kalbintų Lietuvos sportininkų nenorėtų olimpiniam parade žygiuoti kartu su *geimeriais*.

„Gal nuskambės senamadiškai, bet man atrodo, kad virtualus pasaulis ir taip daug atima mūsų laiko“, – prieš e. sporto įtraukimą į olimpinę šeimą pasisako Justinas Kinderis. Šiuolaikinės penkiakovės rinktinės lyderis nemano, kad itin sparčią e. sporto plėtrą reiktų sieti su sportu.

„Aš esu prieš, kad e. sportas taptų olimpине sporto šaka, nes tai daugiau žaidimas nei sportas. Galbūt įdomi veikla, bet nelaikyčiau jos sportu“, – antrina buriotoja Viktorija Andrulytė.

„Profesionaliajame sporte praleidusi 20 metų, sportą suprantu tik tokiu formatu, koku aš varžausi. Sportas netektų savo žavesio, savo vertybių, savo dvasios, jei e. sportas būtų įtrauktas į olimpinių žaidynių programą. Aš būčiau prieš“, – neslepia ėjikė Brigita Virbalytė-Dimšienė.

Dviratininkas Ignatas Konovalovas pripažįsta, kad e. sportas leistų TOK nusitaikyti į naujas auditorijas, bet nemano, kad ši sporto rūšis būtų labai reikalinga olimpiniam judėjimui. „Esu labiau prieš nei už, nes sportas man asocijuojasi su sportine veikla, sportiniu žaidimu, distancijos įveikimu ir panašiais aspektais. Todėl man e. sportas su olimpinėmis žaidynėmis nesiderina“, – sako I.Konovalovas.

Karantino metu jis pats dalyvavo virtualiose dviratininkų lenkty-



B. Virbalytė-Dimšienė



V. Andrulytė



I. Konovalovas



J. Kinderis



E. Matusevičius

nėse, tačiau ne su pulteliu rankose – būdami skirtingose vietose dviratininkai mynė stacionarias dviračių stakles su jėgos matuokliais. „Atlikome tokius pat fizinius krūvius kaip normaliose varžybose – ir spurtus, ir pakilimus į kalnus. Neatlaikai sunkėjančio tempo – atsilieki“, – pasakoja I. Konovalovas.

Tokį elektroninį sportą, kai virtuali realybė suteikia galimybę gauti tikrą fizinį krūvį, Ignatas palaiko: „Tai sportinė veikla, o vaizdo žaidimai man ir lieka žaidimais.“

GRIAUNA ATLETO MODELĮ?

Fiziškai silpni ir turintys bendravimo sunkumų – taip stereotipiškai apibūdinami *geimeriai*, tačiau bet kuris elitinės e. sporto komandos vadovas šiandien patvirtins, kad toks įsivaizdavimas klaidingas arba tik iš dalies teisingas. Profesionalūs *geimeriai*, prie kompiuterių praleidžiantys po 8–10 valandų per dieną, privalo reguliariai sportuoti, o apie tai, kad geresnė fizinė forma – geresni *geimerio* rezultatai, daug kalbama.

Šnekama ir apie tai, kad fizinė veikla mažina stresą, sustiprina protinę veiklą ir išlaiko aštrius refleksus, be to, ji būtina siekiant pailginti *geimerių* karjerą, kuri dažnai persirita į saulėlydį žaidėjui vos įpusėjus trečiajį dešimtį.

Bet ar to pakanka, kad *geimerius* galėtume prilyginti tikriems atletams? Ar tai, kad pačioje e. sporto veikloje stinga fizinio požiūrio, kardinaliai neatskiria vaizdo žaidimų nuo sporto?

V. Andrulytė pabrėžia, kad fizinio aspekto sporto varžybose būtinas, o e. sporte jo praktiškai nelieka. B. Virbalytė-Dimšienė antrina, kad *geimeriai* nepatiria to, ką išgyvena tikri sportininkai, ir šis skirtumas olimpinio lygmeniu yra nepriimtinas.

„Žinau, kad tie žmonės praleidžia begales valandas prie kompiuterių treniruodamiesi, bet to, ką mes jaučiame, ką mes aukojame – fizinės galimybes, kūną, – jie nedaro. Tai nėra lygios sąlygos, o apie lygias varžymosi sąlygas dabar nuolat kalbama“, – primena ėjikė.

I. Konovalovas nesureikšmintų griaunamo atleto įvaizdžio su viena sąlyga: „Jei e. sportas lieka kompiuterinių žaidimų lygmenyje, nereikia to sureikšminti. Nesvarbu, kaip *geimeris* atrodys – atleetiškas ar ne. Bet jei kalbame apie sportą ir olimpinį judėjimą, tai šiek tiek kertasi. Olimpinis sportas yra aukščiausias fizinės veiklos lygmuo, ir nemanau, kad reikėtų įmaišyti rungtis, kurios griautų šį modelį.“

E. Matusevičius žiūri atlaidžiau. Pasak jo, fizinio aspekto nereikėtų sureikšminti. „Ir be elektroninio sporto yra daug sporto šakų, kuriose ne atleštumas atlieka pagrindinį vaidmenį. Sportininkų yra įvairių – ir stambių, ir liesų, ir aukštų, ir žemų. Kiekvienoje sporto šakoje savaip. E. sporte fizinis aspektas nėra reikšmingas, bet tokia šio sporto specifika“, – sako lengvaatletis.

PRIĖŠTARAUJA SVEIKATINIMO SIEKIAMS?

J. Kinderio įsitikinimu, fizinio aspekto nustumti į antrą planą negalima ypač dėl to, kad fizinis pasyvumas tampa vis didesne visuomenės bėda. „Olimpiečiai yra herojai, į kuriuos vaikai nori lygiuotis ir būti panašūs. Pakitus atleto įvaizdžiui aktyviam gyve-

nimui skirtume vis mažiau laiko“, – įžvelgia J. Kinderis.

Didysis sportas prasideda nuo vaikų sporto. Daugelis šalių sporto šakas skirsto į prioritėtines ir kitas, atsižvelgdamos į tai, ar jos turi olimpinės sporto šakos statusą. Taigi vaizdo žaidimams tapus olimpine sporto šaka kiltų paradoksas: iš vienos pusės, valstybė finansuoja įvairias iniciatyvas, programas ir projektus, skatinančius vaikų ir jaunimo fizinį aktyvumą, atitraukiančius juos nuo ekranų. Iš kitos pusės, valstybė turėtų remti e. sportą, nes tai įpareigojotų olimpinės sporto šakos statusas.

„E. sportas pakeistų sportininko modelį, kuris yra pavyzdys vaikams. Nemanau, kad turėtume eiti šia kryptimi, nes visuomenė ir taip turi daug priklausomybių nuo technologijų, tėvai stengiasi riboti vaikų prieinamumą prie ekranų. Kaip galime propaguoti tokį sportą, jei nuolat šnekame, kad žmonės turi daugiau laiko leisti gryname ore, būti fiziškai aktyvesni?“ – klausia B. Virbalytė-Dimšienė.

PATRAUKLUS, BET NETINKAMAS?

TOK e. sportą sportine veikla pripažino 2017-aisiais. Nors TOK išlieka atsargus, sporto šakas imituojantys vaizdo žaidimai jau įtraukti į 2022 m. Azijos žaidynių programą, o 2024 m. Paryžiaus žaidynėse e. sporto atstovai turėtų pasirodyti kaip parodomosios programos dalyviai.

„E. sportas patrauklus, nes jaunoji karta pamišusi dėl jo. Būtų paprasta pritraukti jaunų žmonių dėmesį žaidynėms“, – sutinka J. Kinderis ir atkreipia dėmesį į TOK pastangas kovoti su blėstančiu olimpinio žaidynių populiarumu tarp jaunimo.

„Suprantu, kad olimpinis judėjimas keičiasi ir ieško būdų, kaip būti patrauklesniam, pavyzdžiui, Z kartai, negalinčiai žiūrėti maratono varžybų. Bet man tokie pokyčiai ne prie širdies. Sporto šakų, kurios yra labiau pramoginės, įtraukimui į olimpinę programą aš nepritariu, – sako B. Virbalytė-Dimšienė. – Nesu prieš, kad e. sportas egzistuotų, vyktų pasaulio čempionatai. Žinau, kokias mases e. sportas pritraukia. Bet nesutikčiau, kad toks sportas būtų įtrauktas į olimpinio žaidynių programą.“

Tyrimų bendrovės „Newzoo“ duomenimis, 2018 m. pasaulinės e. sporto industrijos pajamos sudarė 830 mln. eurų, o 2021 m. turėtų siekti 1,5 mlrd. eurų. Galima palyginti: tinklinis, kaip rodo „Fior Markets“ duomenys, 2019-aisiais uždirbo 240 mln. eurų pajamų, o 2024 m. bendras uždarbis bus apie 250 mln. eurų.

J. Kinderis baiminasi, kad e. sporto įtraukimas į olimpinę programą tik dar labiau akceleruotų vaizdo žaidimų rinką, kuri ilgainiui vis labiau užgožtų tradicinį sportą. „Yra grėsmė, kad e. sportas taptų įdomesnis už mums jau įprastą sportą, ir viskas, kas buvo kuriama bei puoselėjama daug metų, greitai dingtų. Todėl, manau, TOK teisingai daro, kad į e. sportą žiūri atsargiai“, – sako J. Kinderis.

„Nerandu argumentų, kuriuo aspektu e. sportas būtų geresnis. Išlieka ta pati dopingo problema. Žmonės valandų valandas turi sėdėti prie kompiuterio ir išlikti žvalūs, aktyvūs, tad gal pasitelkiama ir draudžiamų preparatų. Aš manau, kad e. sportas gali egzistuoti ir be olimpinio žaidynių“, – tikina B. Virbalytė-Dimšienė.

LEGENDOS PALIKIMAS

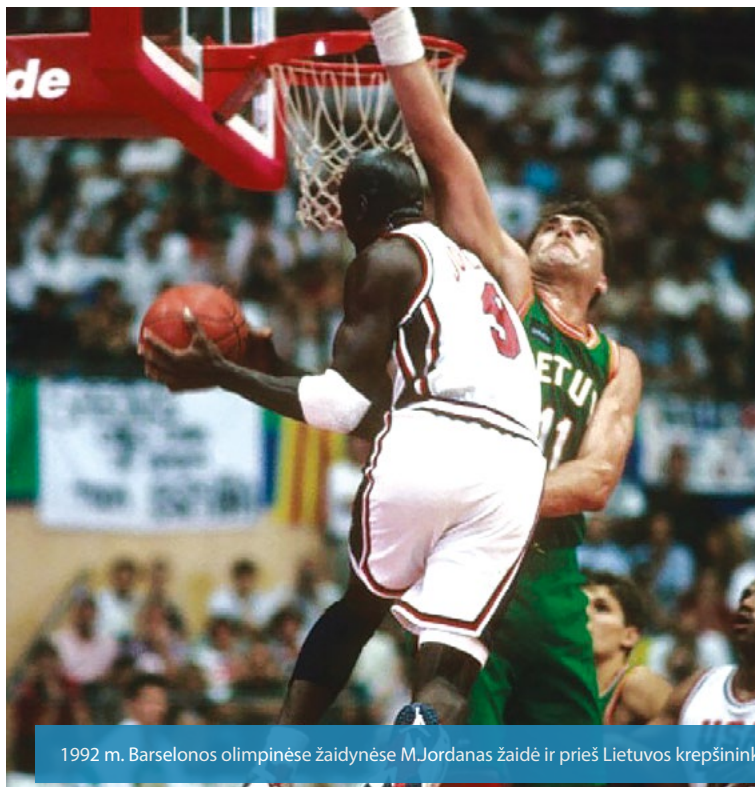
KOL TĘSIASI BENE DIDŽIAUSIAS PASAULIO SPORTO KOŠMARAS – KARANTINAS, ŽVILGSNĮ NORISI NUKREIPTI Į POZITYVĄ. REGIS, PANAŠIŲ MOTYVŲ SKATINAMI FILMO „PASKUTINIS ŠOKIS“ („THE LAST DANCE“) KŪRĖJAI ŠIEK TIEK PAANKSTINO ILGAI LAUKTOS PREMJEROS DATĄ. VASARĄ TURĖJĘS PASIRODYTI FILMAS DĖL PASAULĮ KREČIANČIOS PANDEMIJOS TAPO PUIKIA PAGUODOS PILIULE IR KARTU GALIMYBE DAR KARTĄ PASINERTI Į LEGENDINIUS MJ ISTORIJOS LAIKUS.

DR. DAINIUS GENYS

Kažin ar tai galutinai užbaigs diskusijas, kas yra geriausias visų laikų krepšininkas. Kuris geresnis – MJ, Kobe Bryantas ar karalius LeBronas Jamesas? Tačiau į daugelį klausimų dokumentika tikrai atsakys. Juk viena yra lyginti sausą statistiką, o kita – atsižvelgti į kontekstą, varžymosi sąlygas, varžovų lygį ir, svarbiausia, charakterį bei pasirodymų dinamiką.

Filmas sufokusuotas į paskutinį Michaelo Jordano sezoną Čikagos „Bulls“ komandoje, tačiau pasakojimo aprėptis gerokai platesnė. Filmo kūrėjai sugebėjo puikiai žongliuoti tiek laiko perspektyva, tiek veikėjais, tiek istorijomis. Tačiau tai nesujaukė scenarijaus, bet padarė filmą įdomesnį ir neabejotinai informatyvesnį. Pavyzdžiui, daugelis bent minimaliai besidomintis sporto pasaulio įvykiais, ko gero, mena, kad M.Jordanas – tai žmogus, kuris pakeitė krepšinio supratimą ir populiarumą, nukalė naują varžymosi ir laimėjimo standartą, sukūrė naują sporto batelių erą, bet tik nedaugelis žinojo, kad kartu jis galėjo nesunkiai tapti cigarų reklamos veidu. Išties šiandien sunku suprasti, kaip tokio aukšto meistriskumo atletas galėjo sau leisti rūkyti tiek daug cigarų.

Regis, kūrėjai nesiekė išaukštinti herojaus ar kažkaip kitaip žongliuoti populiarumo spinduliais. Bent jau man pasirodė, kad tenorėta atskleisti M.Jordano ir visos Čikagos „Bulls“ komandos fenomeną. Pasakojimas kuriamas ne vaikantis sensacijų, bet prisimenant įvykius ir juos aiškinant. Nieko keista, kad daugelis tuomet „gandais“ apaugusių aplinkybių (kaip antai garsusis „gripo“ mačas, „blogiuko“ Denniso Rodmano dingimas, Scottie Pippeno atsisakymas žaisti svarbių rungtynių pabaigoje, MJ azartiniai lošimai ir t.t.) po filmo peržiūros buvo plačiai perpasakojamos pasaulio žiniasklaidoje.



1992 m. Barcelonos olimpinėse žaidynėse M.Jordanas žaidė ir prieš Lietuvos krepšininkus

TOK nuotr.

Sveikintinas noras nesuspausti istorijos į vieną ar kelias dalis, bet parinkti reikiamą dalių skaičių. Žvelgiant iš žiūrovo pozicijų, istorija tokia turtinga, jog medžiagos pakaktų net keliems sezonams. Bet džiugu, kad kūrėjai nepasidavė laikmečio dvasiai ir nespekuliavo „Santa Barbaros“ daugiaserijsine ambicija.

Ne paslaptis, kad noras laimėti buvo pagrindinė MJ varomoji jėga. Apie begalinį norą varžytis tiek aikštelėje, tiek už jos ribų legendos sklاندė jau seniai. Azartas, kartkartėmis pranokstantis mums įprastą supratimą, kai kada įgaudavo karikatūriškų formų.

Nenorėdamas gadinti intrigos nemačiusiesiems pasakysiu tik tiek: filmas atvėrė, kurios istorijos atitinka tikrovę, o kurios ne. Žinoma, toks varžymusi grįstas gyvenimo būdas turėjo savų pranašumų ir trūkumų. Kaip

antai ne visi suprato ar pateisino tokį azartą, todėl teko pyktis su kai kuriais draugais; ne visi sugebėjo išlaikyti tokį tempą, dėl to jautėsi menkesni ar nesulaukė tinkamo įvertinimo. Kita vertus, tai ne tik leido tapti visų laikų geriausiu krepšininku, iškovoti šešis NBA titulus ir tapti olimpinio čempionu, krepšinio legenda, bet ir sukurti tam tikrus gyvenimo būdo principus.

Sufokusuoti dėmesį į svarbiausią tikslą – laimėjimą – ir neišleisti krepšinio iš regos lauko nepaisant nieko. Ši savybė padėjo atlaikyti neįsivaizduojamą viešumo spaudimą, varžovų daugkartines pastangas ir norą nugalėti geriausią, o svarbiausia – įveikti save motyvuojant naujų tikslų siekimu.

Rekomenduoju patiems pasinerti į „Paskutinio šokio“ ritmingą sūkurį.

Pirmasis Lietuvoje specialus draudimas nuo vėžio



Naujiena Lietuvoje — itin plačias apsaugas suteikiantis
ERGO draudimas nuo vėžio.

Draudimo suma iki 100 000 Eur gali užtikrinti daugiau
galimybių gydytis ir finansinį saugumą sveikstant.

Kviečiame pasikalbėti apie jūsų poreikius —
registruokitės susitikimui su ERGO konsultantu
tel. 1887 arba info@ergo.lt.

ergo.lt

ERGO

OFICIALUS PARTNERIS



Jauniaus Sarapo nuotr.



GARBĖS ŽENKLAS V.PAKETŪRUI

Gegužės 18 d. už nuopelnus Lietuvos sportui ir olimpizmui, už atliktą didelį organizacinį ir praktinį darbą LTKO garbės ženklu buvo apdovanotas LTKO generalinis sekretorius, LTKO generalinis direktorius Valentinas Paketūras, neseniai minėjęs 60-metį.

PEKINO RINKTINĖS SĄRAŠAI

Gegužės 21 d. susijungus į vaizdo konferenciją vyko Lietuvos tautinio olimpinio komiteto Vykdomojo komiteto posėdis. Jame buvo patvirtinti Pekino žiemos olimpinė žaidynių Lietuvos žiemos olimpinės rinktinės kandidatų ir olimpinės pamainos sportininkų 2020–2021 m. sezono sąrašai. Trečiaisiais olimpinio ciklo metais kandidatų sąrašė – 16, pamainos – 22 sportininkai.



Sportininkus, atitinkančius programos „Pekinas 2022“ atrankos kriterijus, pateikė Lietuvos žiemos sporto šakų federacijos. Prieš patvirtinant sąrašus sportininkų galimybes svarstė LTKO ekspertų komisija.

LTKO vykdomojo komiteto nariai vienbalsiai patvirtino atnaujintą LTKO sportininkų komisijos sudėtį. LTKO prezidentė Daina Gudžinevičiūtė informavo, kad šiuo metu rengiami nauji komisijos nuostatai, jie ruošiami Tarptautinio olimpinio komiteto Sportininkų komisijos pavyzdžiu.

Buvo pristatyta LTKO veikla švelnėjančio karantino sąlygomis, aptartas LTKO prezidentės dalyvavimas Europos olimpinė komitetų asociacijos Vykdomojo komiteto bei Seimo Jaunimo ir sporto reikalų komisijos posėdžiuose, Tarptautinio olimpinio komiteto prezidento Thomo Bacho laiškas olimpinio judėjimo nariams.

NUOTRAUKOJE: Vykdomojo komiteto posėdis

VAIZDO KONFERENCIJOS

LTKO prezidentė Daina Gudžinevičiūtė balandžio 29 d. dalyvavo dviejose vaizdo konferencijose.

Seimo Jaunimo ir sporto reikalų komisijai ji pristatė 2019 m. LTKO veiklos ataskaitą ir pasidalijo mintimis apie 2020 m. planus bei aktualijas. Bendraudama su Seimo nariais D.Gudžinevičiūtė akcentavo 2019 m. įgyvendintus tikslus visose LTKO veiklos srityse, pasidžiaugė sportininkų laimėjimais Europos žaidynėse bei Europos jaunimo vasaros ir žiemos olimpinėse festivaliuose, sėkmingais įvairiais projektais, įvykdytu biudžeto planu, kurio 76 proc. atiteko olimpiniam sportui finansuoti.

LTKO prezidentė pabrėžė, kad dėl ekstremalios padėties šalyje, dėl „Covid-19“ plitimo grėsmės ir sumažėjusių organizacijos pajamų teko iš esmės koreguoti veiklos planus, nevykdyti arba vėlesniam laikui nukelti sporto renginius. LTKO vykdomasis komitetas priėmė daug svarbių sprendimų dėl LTKO lėšų optimizavimo. D.Gudžinevičiūtė paminėjo LTKO direktorato atlyginimų mažinimą, olimpinio švietimo, tarptautinių ryšių, komunikacijos projektų išlaidų karpymą. Prioritetas išlieka sportininkai, treneriai, medikai ir federacijos.

Po kelių valandų LTKO vadovė jungėsi į kitą vaizdo konferenciją ir dalyvavo Europos olimpinė komitetų (EOK) Vykdomojo komiteto posėdyje, kuriam pirmininkavo EOK prezidentas Janezas Kocjančičius. Buvo aptarta Europos sporto padėtis, svarstytos galimybės, kaip padėti nacionaliniams olimpinė komitetams.

EOK pažadėjo visapusiškai remti poziciją, kurią laiške kiek anksčiau tądien išdėstė TOK prezidentas Thomas Bachas.

„Kaip Europos olimpinio judėjimo prižiūrėtojai, esame tvirti ir vieningi su TOK politika, naudinga sportui ir mūsų sportininkams“, – sakė J.Kocjančičius.

Per posėdį buvo aptartos į 2021 m. nukeltos Tokijo olimpinės žaidynės, patvirtinta, kad 2023 m. Europos žaidynės Lenkijoje vyks kaip planuota, o štai dėl maišties kalendoriuje 2021-ųjų Europos jaunimo olimpinis festivalis Banska Bistricioje (Slovakija) nukeliamas į kitus metus. EJOF vyks 2022 m. liepos 25–31 d.



D.Gudžinevičiūtė

APTARTOS FINANSAVIMO GAIRĖS

Gegužės 13 d. vyko Seimo Jaunimo ir sporto reikalų komisijos vaizdo posėdis, kuriame dalyvavo ne tik Seimo nariai, bet ir Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos, Lietuvos sporto federacijų sąjungos, Lietuvos savivaldybių sporto padalinių vadovų asociacijos, Lietuvos savivaldybių sporto mokymo įstaigų vadovų asociacijos, Lietuvos savivaldybių asociacijos vadovai bei Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Pagrindinės posėdžio temos – koronaviruso plitimo sukelti padariniai ir jų mažinimo priemonės sporto srityje, iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų įstaigų ir organizacijų, rengiančių aukšto meistriškumo sportininkus, veiklos tobulinimas. Taip pat buvo aptartos sportininkų ir federacijų finansavimo gairės, sporto renginių organizavimas, aukšto meistriškumo atletų ir mėgėjų sportavimo galimybės bei grėsmės.

FINANSINĖ PARAMA

Tarptautinis olimpinis komitetas nusprendė padengti iki 800 mln. JAV dolerių išlaidų, kad įvykdytų savo įsipareigojimus, susijusius su Tokijo olimpiadų žaidynių rengimu, ir paremtų visą olimpinį judėjimą.

Ši suma apima TOK nukeltų žaidynių organizavimo išlaidas (iki 650 mln. JAV dol.) ir pagalbos paketą (iki 150 mln. JAV dol.) olimpiniam judėjimui, įskaitant tarptautines federacijas, nacionalinius olimpinis komitetus (NOK) ir TOK pripažintas organizacijas, kad būtų galima užtikrinti tolesnę jų veiklą ir paramą sportininkams. Tokį planą TOK vykdomasis komitetas patvirtino gegužės 14 d.

Anksčiau skelbta, kad Olimpini solidarumas padidino savo sportininkų programoms skirtą biudžetą 15 mln. JAV dol. Ši suma padengs daugiau nei 1600 sportininkų iš 185 NOK ir TOK pabėgėlių olimpinės komandos stipendijas. Olimpini solidarumas taip pat 10,3 mln. dol. padidino nacionalinių olimpiadų komitetų dalyvavimo olimpinėse žaidynėse subsidijoms skirtą biudžetą.

„TOK pirmą kartą istorijoje turės surengti atidėtas olimpines žaidynes ir privalės padėti suinteresuotosioms šalims įveikti šią pasaulinio masto krizę. Visiems teks aukotis ir daryti kompromisus. Šiandienos finansiniai planai leis mums reaguoti į šias reikmes“, – sakė T.Bachas.

Kokia mano šiandien nuotaika?

Normali, fainiai))) Jeeee Super

Labai gera

Gera

Puiki

40

Laiminga Superine No Good

EDUKACINIAI UŽSIĖMIMAI NUOTOLINIU BŪDU

Trečius metus įgyvendinamas projektas „Svajonių komandos“ per sportines veiklas siekia ugdyti mokinių lyderystę, organizacinius gebėjimus, bendradarbiavimo, darbo komandoje įgūdžius, suteikti žinių ir gebėjimų, kitaip tariant, XXI amžiaus kompetencijų, bei skatinti Klaipėdos mokyklų bendradarbiavimą.

Jaunieji lyderiai pasirinko skirtingas edukacinių užsiėmimų temas: lyčių lygybės, ekologijos, kūno, valios ir proto darnos, sporto kaip priemonės lauzyti stereotipus, tobulėjimo.

Šios temos aktualios jaunuoliams. Jaunieji lyderiai dar per pirmuosius mokymus, kai rinkosi edukacinių užsiėmimų temas, dalijosi savo patirtimi ir diskutavo, kad svarbu kalbėti apie patyčias, visuomenėje vis dar egzistuojančias skirtingas kliūti, mergaitėms ir berniukams taikomus apribojimus, pagalbą mokiniams su negalia ar turintiesiems mokymosi sutrikimų ir kt.

Užsiėmimų tikslas – supažindinti dalyvius su jiems aktualia tema, parodyti, kiek tai svarbu ir kaip tai galėtų padėti kurti sveikesnę, pilietiškesnę ir laimingesnę visuomenę.

51 jaunasis lyderis susiskirstė į šešias komandas, kurios pasirinko savo

edukacines temas. Siekdami įgyvendinti užduotis, moksleiviai rengė apklausas mokyklose, šeimose, ieškojo naudingos informacijos internete. Atlikę tyrimą, surinkę informacijos, jaunieji lyderiai kūrė aktyvius žaidimus, kurie padėtų atskleisti edukacinio užsiėmimo temą.

Pavyzdžiui, netradicinį boulingą taiklumui ugdyti. Ir kartu suprasti, kad užsiimant bet kokia veikla galima tobulėti. Vyko aktyvūs žaidimai užrištomis akimis, kad būtų galima patirti, ką jaučia regėjimo negalią turintys žmonės. O vadinamosios evoliucijos estafetės dalyviai simuliuo žmogaus veiklos evoliuciją. Emocijų netrūko per virvės traukimo mišrioje vaikinių ir merginų komandose varžytuves.

Po šių žaidimų moksleiviai suplanavo, kaip aptarti žaidimus ir veiklas, aiškintis apie dalyvių patirtis.

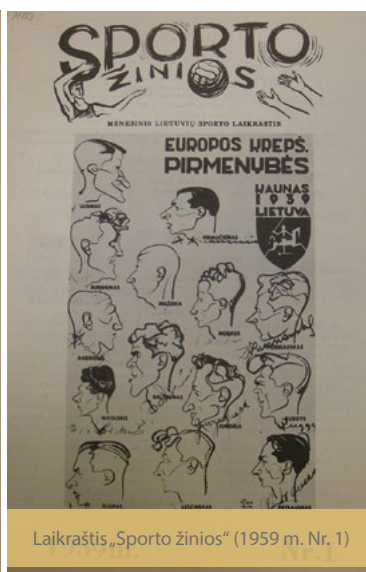
Gegužės 18 d. projekto renginyje dalyvavo mokiniai ir pedagogai – iš viso 64 dalyviai. Sveikinimo kalbą pasakė Jungtinės Karalystės ambasadorius Lietuvoje Brianas Olley'us, su mokiniais ir pedagogais bendravo LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė. Renginio dalyviai savo žinias apie projektą „Svajonių komandos“, Klaipėdą, olimpinį judėjimą ir Didžiąją Britaniją išmėgino smagiame protmūšyje.

LIETUVIŠKI SPORTO LAIKRAŠČIAI UŽSIENYJE

PASAULINĖ PANDEMIJA NE TIK PRISTABDĖ SPORTO VEIKLĄ, BET IR SUTEIKĖ GALIMYBĘ ĮVERTINTI TAI, KAS JAU NUVEIKTA, ĮDĖMIAU PASIDAIRYTI PO SPORTO ISTORIJĄ. PASKLADŽIUS GELSTELĖJUSIĄ SPORTO ŽINIASKLADĄ GALIMA RASTI ĮDOMIŲ, MAŽIAU ŽINOMŲ FAKTŲ.

VYTAUTAS ŽEIMANTAS

Vytauto Žeimanto nuotr.



Užsienyje spausdinti lietuviški sporto laikraščiai neįtikėtina informatyvūs. Jie leisti visuomenėje, kur svarbiausia buvo pinigai. Vadinasi, išievių poreikis sportuoti, domėtis sportu, skaityti lietuvišką sporto spaudą buvo išties didelis.

Apie po karo Vokietijoje ėjusius lietuviškus sporto leidinius jau rašiau „Olimpinėje panoramoje“ (2020 m. Nr. 3). Dabar trumpai pristatysiu lietuvišką sporto periodiką, ėjusią JAV ir Didžiojoje Britanijoje.

Amerikos lietuvių žurnalas „Sportas“ pasirodydavo kas du mėnesius Niujorke 1957–1969 m. Buvo gausiai iliustruotas, 31x22 cm formato, 24 puslapių. Rašė apie užsienio lietuvių, ypač JAV, Kanados ir Australijos sportinį gyvenimą, pateikė fizinio lavinimo patarimų. Informavo ir apie Lietuvos sporto pasiekimus.

Laikraštį bendradarbiavo Z.Puzinauskas, A.Tamulynas, K.Brazauskas, N.Čerikas, A.Daukša, B.Keturakis, J.Šoliūnas, J.Gustainis ir kiti. Leidinys turėjo ir savo neetatinių korespondentų užsienyje: iš Argentinos rašė J.Bendžius, iš Šveicarijos R.Garbačiauskienė, iš Australijos – A.Laukaitis. Redaktorius buvo Kęstutis Čerkeliūnas, redaktoriaus pavaduotojas – Pranas Mickevičius.

Žurnalą leido Šiaurės Amerikos lietuvių fizinio auklėjimo ir sporto sąjunga (ŠALFASS). Spausdino pranciškonų spaustuvė Bruklina. Tiražas – 1500 egzempliorių.

Amerikos lietuvių laikraštis „Sporto žinios“ ėjo 1957–1959 m. Iš pradžių kas mėnesį, vėliau nereguliariai. Pradėtas leisti Klivlande, po 1958 m. gegužės – Čikagoje. Iliustruotas, 32x23,5 cm formato, 8 puslapių, nuo 1958 m. – 26x18 cm formato, 12 puslapių.

„Nors pamažu, bet nuolatos JAV ir Kanados lietuviškas sporto ju-

dėjimas auga, stiprėja ir populiarėja. Į žiemos ir vasaros žaidynes suvažiuoja šimtai jaunimo – dalyvių ir žiūrovų. Paskutiniu laiku įsisteigė eilė naujų klubų. Ypatingai pagyvėjo sportinis gyvenimas Rytų (New York) ir Kanados apygardose. Šimtai aktyvių sportininkų sudaro sąlygas tolesniam laimėjimui – lietuviško sporto laikraščio pasirodymui“, – palydėdamas pirmąjį numerį rašė Fizinio auklėjimo ir sporto komiteto (FASK) pirmininkas Algirdas Nasvytis.

„Sporto žinios“ plačiai nušvietė JAV ir Kanados lietuvių sportinį gyvenimą. Skelbė žinias ir iš Lietuvos. Leido FASK Šiaurės Amerikoje. Redaktorius buvo Edvardas Šulaitis. Administratorė Stefa Juodvalkytė, po 1958 m. – Jeronimas Gaizutis.

Nuo 2007 m. „Sporto žinios“ tapo ŠALFASS interneto laikraščiu. Skelbia iliustruotą informaciją lietuvių ir anglų kalbomis apie ŠALFASS veiklą, JAV ir Kanados lietuvių sportinį gyvenimą. Plačiai pristato Lietuvos sporto pasiekimus. Pateikia nuorodą ir į „Lietuvos sporto enciklopedijos“ internetinį leidinį. Archyve informacija kaupiama nuo 2008 m. kovo. Svetainę administruoja Čikagos lietuvis Pranas Pranckevičius. Interneto svetainės adresai: www.salfass.org (lietuvių kalba), www.launa.org (anglų kalba).

Didžiosios Britanijos lietuvių laikraštis „Sporto dienos“ 1950 m. ėjo Mančesteryje. Rašė apie lietuvių išievių sportą, informavo ir apie Lietuvos sportinį gyvenimą. Leido Didžiosios Britanijos lietuvių sporto sąjunga. Redagavo kolegija. Platino rotaprintu. 25,5x20,3 cm formato, 10 puslapių.

Užsienyje leista lietuviška sporto periodika dar laukia įdėmaus istorikų žvilgsnio. Ji verta rimtos mokslinės analizės.

4F

OFICIALUS RĖMEJAS



LIETUVOS
OLIMPINĖ
KOMANDA

LTeam

WILFREDO
LEON X 4F

**THAT'S
MY WAY!**
WHAT'S
YOURS?

MŪSŲ PARDUOTUVĖS

PPC „AKROPOLIS“, KAUNAS
PLC „PANORAMA“, VILNIUS
PPC „AKROPOLIS“, ŠIAULIAI
PPC „AKROPOLIS“, KLAIPĖDA
PPC „OZAS“, VILNIUS



4fstoria.lt

4fithuania

4f_official



Eglės sanatorija

OFICIALUS SVEIKATINIMO PARTNERIS



LIETUVOS
OLIMPINĖ
KOMANDA

LTeam
Olympic rings



Sveika vasara Eglės sanatorijoje

Miškų apsuptyje jaukiai įsitaisiusi „Eglės sanatorija“ Druskininkuose ir Birštone, tai tikra ramybės oazė visai šeimai. Vasarą leiskite gamtos glėbyje: sanatorijoje jūsų laukia natūralūs gydomieji veiksniai – mineralinis vanduo ir gydomasis durpinis purvas, ypatingas kurortų oras, jaukūs pasivaikščiavimo takai ir užburianti gamtos ramybė. Sveikatinantis poilsis – geriausias atsipalaidavimas ir kūnui, ir sielai!

Informacija ir registracija telefonu +370 313 60220 arba sanatorija.lt

