

LIUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

# OLIMPINĖ PANORAMA

2020 M. RUGPJŪTIS NR. 8 (132)



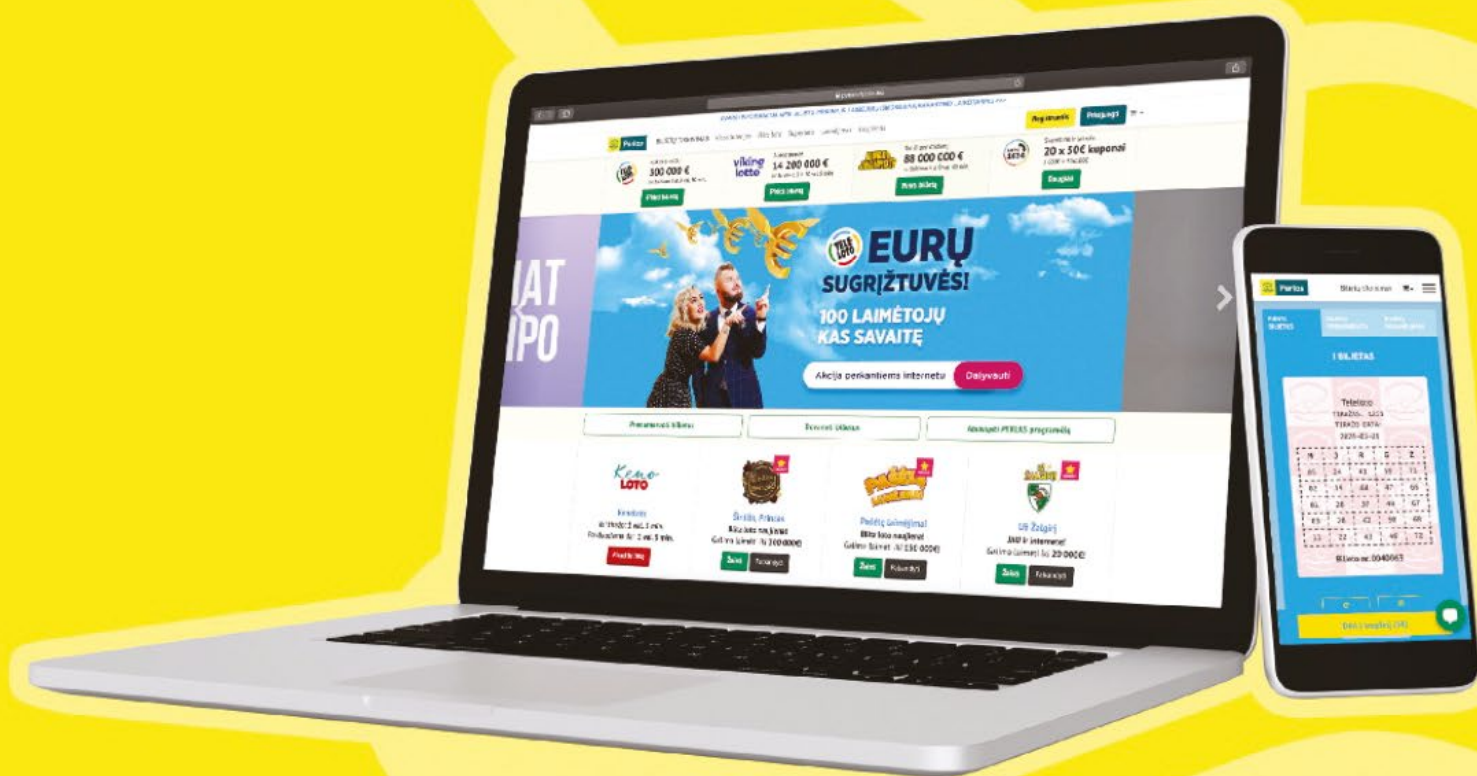
## SUGRIŽIMAS

PO KETVERIŲ METŲ PERTRAUKOS  
VĒL LIUVOS ČEMPIONU TAPĖS  
BAIDARININKAS IGNAS NAVAKAUSKAS  
SVAJOJA IR APIE OLIMPINĮ AUKSA

# Iškart pirk bilietą internetu



perlas.lt



**EURO  
JACKPOT**

**viking  
lotto**

**TELE-  
LOTO**

**Keno  
LOTO**

**JĖGA**

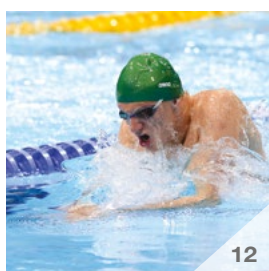
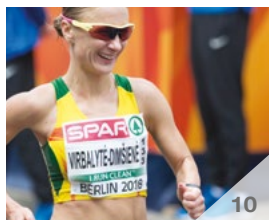
**8%** nuo loterijos bilieto kainos keliauja  
Lietuvos olimpiniam sportui

  
**OLIFĖJA**



## LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2003 m.  
Nr. 8 (132), 2020 m.



5

### SKAITYTOJAMS

LTKO PREZIDENTĖS MINTYS

6

### TOKIJO KANDIDATAS

SVAJONĖ – TAPTI OLIMPINIU ČEMPIONU

8

### FEDERACIJA

GELEŽINIAI ŽMONĖS

10

### KITU KAMPU

PATS KIEČIAUSIAS BRIGITOS VARŽOVAS

12

### ŽVILGSNIS

KAI UŽVALDO ADRENALINAS

14

### IŠ ARTI

NĖRA NEREALIŲ SVAJONIŲ

16

### TALENTAS

KITOKIA URTĖS VASARA

18

### AKTUALIJA

KREPŠINYJE LYGYBĖS NĖRA

20

### AKTYVIOS VEIKLOS

KAIP PRADINUKUS SUDOMINTI SPORTU

22

### OLIMPINIS ARBITRAS

SU AUKSINIU ŠVILPUKU NETEISĖJAVO

25

### RINKIMAI

OLIMPIEČIAI IŠSIRINKO ATSTOVUS

26

### IŠŠŪKIAI

KAIP TRENIRUOTI Z KARTOS VAIKUS

30

### ČEMPIONĖ

KOVOTOJA RAMYBĖ RANDA BAŽNYČIOJE

32

### KRONIKA

LTKO ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

### PAMĄSTYMAI

NEĮGALUMO GALIA



### VIRŠELYJE

Baidarininkas Ignas  
Navakauskas

*Alfredo Pliadžio nuotr.*

### REDAKTORIUS

Bronius Čekanauskas

### AUTORIAI

Marytė Marcinkevičiūtė  
Inga Jarmalaitė  
Lina Daugėlaitė  
Bronius Čekanauskas  
Marius Grinbergas  
Lina Motuzytė  
Vaidas Čeponis  
Julius Bliūdžius  
Gerda Minajevaitė  
Dainius Genys

### FOTOGRAFAI

Saulius Čirba  
Alfredas Pliadis

### KALBOS REDAKTORĖ

Inga Necelienė

### MAKETUOTOJAS

Artūras Gimžauskas

### KONTAKTAI

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

### INTERNETO SVETAINĖ

www.ltk.lt

Online ISSN 2351-5899

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



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 pasivaikščiojimo takai ir užburianti gamtos ramybė. Sveikatinantis poilsis – geriausias atsipalaidavimas ir kūniui, ir sielai!

Informacija ir registracija telefonu +370 313 60220 arba [sanatorija.lt](http://sanatorija.lt)



# TAISYKLINGO JUDĖJIMO REIKIA MOKYTI

RUGSĖJIS TŪKSTANČIAMS VAIKŲ VISOJE LIETUVOJE – NE TIK NAUJŲ MOKSLO METŲ, BET IR NAUJO SPORTO SEZONO STARTAS. VIS DĖLTO ŠIAIS METAIS PEDAGOGAI IR MOKSLEIVIAI RUDENĮ PASITINKA SU NEŽINIA.

„Suprantame, kad nei moksleiviams, nei pedagogams nebus lengva. Prireiks nemažai kūrybiškumo, kad pamokų kokybė nenukentėtų, o Vyriausybės numatytų saugumo reikalavimų būtų laikomasi. Labai tikiu mūsų pedagogais, kurie karantino metu atliko milžinišką darbą, kad moksleiviai net namuose būtų fiziškai aktyvūs“, – „Olimpinė panorama“ sakė olimpinė čempionė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

## Ar būdama moksleivė laukdavote rugsėjo 1-osios?

Taip. Kadangi esu kilusi iš Vilniaus, vaikystėje vasaras leisdavau pas tetą kaime. Smagu, tačiau rugpjūčio pabaigoje jau nekantraudavau vėl grįžti į mokyklą ir pamatyti draugus.

Vis dėlto sugrįžti į mokyklą vaikams nėra lengva. Vasarą jie būna labai aktyvūs, dūksta, o atėjus rugsėjui susėda į suolus. Manau, fizinio ugdymo pamokos yra ypač svarbios siekiant užtikrinti vaikų judėjimą.

## Vis dėlto fizinio ugdymo pamokos bendrojo ugdymo mokyklose dažnai nuvertinamos.

Sutinku ir dėl to labai gaila. Sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įpročius formuojame vaikystėje. Todėl svarbu, kad jau darželyje su vaikais dirbtų profesionalūs ikimokyklinio amžiaus fizinio ugdymo specialistai, kurie padėtų mažiesiems mokytis judėti taisyklingai. Tokių pedagogų įstaiuose vis dar trūksta.

Neretai girdime apie pradinukų fizinio ugdymo pamokas, vykstančias kabinete ar net koridoriuje. Juk tokiomis sąlygomis ne tik neįmanoma kokybiškai sportuoti, bet ir didėja rizika susižeisti. Pedagogams tokiomis sąlygomis dirbti taip pat labai sunku.

Vis dar trūksta supratimo, kad vaikai turi kokybiškai judėti, o to, kaip ir visų kitų dalykų, reikia mokytis. Kūno kultūros ir sporto įstatymas numato tris fizinio ugdymo pamokas per savaitę. Tai ne mažiau svarbu nei matematika, nes sportuodami klojame pamatus ateičiai. Mokslškai įrodyta, kad fizinis aktyvumas padeda palaikyti ne tik fizinę, bet ir psichologinę, emocinę sveikatą.

Prie pradinukų fizinio aktyvumo skatinimo stengiamės prisidėti Olimpinio mėnesio projektu, kasmet sutraukiančiu šimtus pradinukų klasių. Jo metu skiriame daug dėmesio ne tik vaikų fiziniam aktyvumui, bet ir sveikai gyvensenai, kokybiškam poilsiui, vaiko gerovei. Į projektą įsitraukia visa bendruomenė – vaikai, pedagogai, tėveliai.

## LTOK organizuoja ir daugiau vaikams, jaunimui skirtų projektų. Ar šiais metais dėl pandemijos jie bus kitokie?

Gyvename laikais, kai net didžiausi planai gali būti pakeisti labai greitai. Juk net Tokijo olimpinės žaidynės nukeltos. Mums svarbiausia – projektų dalyvių ir su jais dirbančių žmonių saugumas.



LTOK archyvo nuotr.

D.Gudžinevičiūtė Lietuvos mažųjų žaidynėse

Organizuojame projektus taip, kad būtų užtikrinti visi saugumo reikalavimai. Rugsėį Klaipėdoje vyks kartu su Britų taryba rengiamo projekto „Svajonių komandos“ baigiamasis etapas. Spalį – Olimpinis mėnuo. Ieškome alternatyvų ir kitiems projektams.

Kasmet Lietuvos mokyklų žaidynių ir Lietuvos mažųjų žaidynių laukia tūkstančiai vaikų. Ruošiamės ir tam scenarijui, kad šį sezoną šių projektų veiklos gali būti kitokios.

Kad ir kaip ten būtų, karantino metu pamatėme, kokie kūrybiški ir darbui atsidavę yra mūsų pedagogai. Bendradarbiaudami jie kūrė įdomiausias fizinių aktyvumą skatinančias užduotis, kurias vaikai galėjo atlikti namie, daug kalbėjo apie sveiką gyvenseną, olimpinės vertybes.

Ypatingi laikai reikalauja ypatingų priemonių, todėl esame pasirošę kartu su pedagogais ir tėveliais padėti vaikams išlikti fiziškai aktyviems bet kokiomis sąlygomis.

Kalbino Lina Motužytė

# SVAJONĖ – TAPTI OLIMPINIŲ ČEMPIONU

BAIDARININKAS IGNAS NAVAKAUSKAS – APIE MĖGSTAMĄ 200 M NUOTOLĮ, DIDELĘ KONKURENCIJĄ, LIETUVOS SPINTERIŲ MOKYKLĄ IR SAVO GALIMYBES TOKIJUJE.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ



Alfredo Pladžio nuotr.

I.Navakausko triumfas Lietuvos čempionate

**R**io de Žaneiro olimpiinių žaidynių dalyvis 30-metis baidarininkas Ignas Navakauskas apie savo mėgstamą olimpinį 200 m sprinto nuotolį yra pasakęs: „Tai labai trumpa distancija, bet joje reikia beprotiškai daug dirbti. Nugalėtoją lemia tūkstantosios sekundės dalys. Netgi padaryta maža klaidelė tave gali nustumti į baidarininkų rikiuotės pabaigą. Reikia irkluoti itin atsakingai, gerai apgalvoti kiekvieną yry.“

2013 m. universiados čempionas, 2015 ir 2016 m. Europos čempionatų bronzinis prizinininkas šiemet tapo Lietuvos čempionu ir aplenkė pagrindinį savo varžovą, treniruočių draugą Artūrą Seją. Ši pergalė nenustebino jo trenerio Romo Petrukaneco, kurio teigimu, olimpinio kelialapio siekiantis Ignas visą laiką buvo stiprus, o per šiemetinį čempionatą sugebėjo išnaudoti visas galimybes ir gerai jam pasirengti.

Dabar didžiausia mūsų irkluojujų viltis – kitąmet vyksiantys pirmieji du Pasaulio taurės varžybų etapai Segede (Vengrija) ir Barnaule (Rusija). Jie vienas po kito vyks gegužės antroje pusėje ir per juos bus galima pelnyti Tokijo žaidynių kelialapių.

Pasak Lietuvos baidarių ir kanojų irklavimo federacijos generalinio sekretoriaus R.Petrukaneco, rudenį šiuo klausimu vyks diskusijos ir vėliau federacijos Trenerių taryba nuspręs, pagal kokius kriterijus mūsų irkluojujai galės patekti į olimpinės atrankos varžybas.

**Po ketverių metų pertraukos vėl tapote Lietuvos čempionu. Ar ši pergalė jums, 30-mečiui, suteikė naujų jėgų ir motyvacijos?** – paklausėme I.Navakausko.

Pagaliau tapau šalies čempionu. Įdėjau daug sunkaus darbo ir pastangų, labai džiaugiuosi čempiono titulu. Šįkart fortūna buvo mano pusėje, pagrindinį varžovą aplenkiau vos 0,1 sek. Greit vyks naujos varžybos, vėl kartu stosime prie starto linijos

ir vėl viskas spės iš naujo.

Daug motyvacijos turėjau ir prieš Lietuvos čempionatą, jos bus ne mažiau ir tapus čempionu. Medalis motyvuoja, bet nesėkmės dar labiau. Mano stipriausia vieta – startas, pati varžybų pradžia.

**Lietuvos čempiono titulas jums atvėrė kelią dalyvauti pasaulio čempionate, kuris rugsėjo 23–25 d. numatytas Vengrijoje, Segede. Tuo pat metu ten bus surengtos ir Pasaulio taurės varžybos. Planetos čempionato medalių dar neturite. Ar apie juos galvojate?**

Dėl koronaviruso pandemijos varžybų rangas iš pasaulio čempionato buvo pakeistas į Pasaulio taurės etapą, kurio atskirose rungtyse ir distancijose kiekvienai šaliai galės atstovauti po dvi įgulas. Segede dar kartą stosiu prie starto linijos su Artūru Seja bei kitais pasaulio elito sportininkais.

Apie medalius negalvoju, tiesiog bandysiu mėgstamą distanciją įveikti kaip įmanoma greičiau ir padaryti viską, ką galiu geriausia.

**Tarptautinė baidarių ir kanojų irklavimo federacija paskelbė, kad per šiuo metų Pasaulio taurės etapą Segede kova dėl kelialapių į 2021 m. Tokijo olimpinės žaidynes nevyks. Kaip į tai reagavote?**

Gaila, kad šiemet negalėjo įvykti olimpinės žaidynės, o dabar – ir atranka į jas. Bet labai nesisieluju dėl tų dalykų, kurių negaliu pakeisti. Manau, kad kitąmet viskas susitvarkys ir įvyks atranka bei pačios žaidynės.

**Dar 2015-aisiais per Europos čempionatą Čekijoje pelnęs bronzos medalį pasakėte, kad jūsų tikslas – tapti olimpinio čempionu. Ar ši svajonė neblėsta?**

Tikrai neblėsta. Kol dar galimybės leidžia sportuoti, tol šis mano tikslas neišblės!

**Viltingos buvo Rio de Žaneiro olimpinės žaidynės, kai laimėjote B finalą ir galutinėje įskaitoje užėmėte devintą vietą. Kaip dabar, prabėgus ketveriems metams, vertinate olimpinį debiutą?**

Prieš olimpinės žaidynes galvodavau, kaip būtų nuostabu į jas patekti. Todėl vien galėdamas jose dalyvauti buvau laimingas. Savo devintą vietą vertinu teigiamai, nors svajoju patekti į aštuntuką.

**Visi geriausi Lietuvos baidarininkai sprinteriai dabar treniruojasi R.Petrukaneco grupėje. Didelė konkurencija ir per treniruotes, ir per varžybas. Kaip jus tai veikia psichologiškai?**

Baidarininkų sprinterių komanda Lietuvoje yra didelė ir tituluota. Visi yra įrodę, kad gali varžytis su pasaulio elito atstovais. R.Petrukaneco vadovaujami taip pat treniruojasi Artūras Seja, Edvinas Ramanauskas, Aurimas Lankas. Didelė konkurencija neleidžia mums atsipalaiduoti ir padeda tobulėti.

**Ar galima teigti, kad Lietuvoje sukurta gera baidarininkų sprinterių mokykla? Kuo ji skiriasi nuo kitų pasaulio mokyklų?**

Mūsų baidarininkų sprinterių mokykla iš tiesų yra gera. Iš kitų pasaulio sprinterių išsiskiriame jėga. Ne iš vieno užsienio sportininko teko girdėti, kad lietuviai kaip kultūristai – „zdaraviakai“. Atrodome iš tikrųjų galingai. Ir ne tik atrodome, bet ir puikiai rungtyniaujame paties aukščiausio rango varžybose.

**Jūsų karjera prasidėjo Marijampolėje nuo šachmatų, kuriais žaidėte daug metų, netgi tapote atskyrininku. Ko gero, esate stipriausias šachmatininkas tarp irkluotojų. Ar laisvalaikiu dar sėdėte prie šachmatų lentos?**

Šachmatais žaidžiau ne vienerius metus, netgi teko dalyvauti tarptautinėse varžybose. O norint įsitikinti, kad esu geriausias tarp irkluotojų, reikėtų surengti turnyrą. Tačiau galiu patikinti, kad nebūtų lengva mane nugalėti. Šiuo metu šachmatais žaidžiu tik retkarčiais, dažniausiai su žmona Emilija, kuri puikiai žaidžia.

**Marijampolėje karjerą pradėjo ir Egidijus Balčiūnas, kurį irgi surado treneris Benas Jankevičius. Gerą uoslę turi treneris?**

Benas Jankevičius – nuostabus treneris ir žmogus, sugebantis sudominti jaunosius sportininkus baidarių irklavimu ir juos nuvesti teisingu keliu. Džiaugiuosi, kad teko būti jo auklėtiniu.

Marijampolė – futbolo, krepšinio, tinklinio miestas, o tai, kad atsiūriau baidarėje, manau, atsitiktinumas. Tėvams padėjau statyti namą, kartą po darbų purvini nuvažiuoju į užtvanką išsimaudyti. Ten sutikau kelis draugus, kurie pasiūlė pamėginti pairkluoti. Taip netyčia patekau į puikaus trenerio rankas.

Buvo laikas, kai keturvietę baidarę irklavau su savo broliais – dvyniu Tomu ir vyriausiuoju Aivaru. Sportiška visa mano šeima: mama plaukikė, o tėtis kilnodavo svorius.

**Ar didelę įtaką jums darė ketverių olimpinį žaidynių dalyvis, triskart pasaulio čempionas E.Balčiūnas?**

Jaunystėje jis man buvo vienas didžiausių autoritetų. Pamenu, kaip šis irkluotojas, tapęs pasaulio čempionu, atvyko į manąją Rygiškių Jono gimnaziją. Ta akimirka, kai jis įėjo į aktų salę, skambant dainai „Trys milijonai“, man paliko didžiulį įspūdį.

Jau po septynerių metų mes irklavome dvivietę baidarę ir dalyvavome atrankoje į Londono olimpinės žaidynės. Egidijui esu dėkingas už perduotą patirtį ir galimybę kartu treniruotis.

**Aktyviai sportuodamas sugebėjote baigti Lietuvos edukologijos universitetą (LEU) ir įgijote bakalauro, o Mykolo Romerio universitete – sporto industrijų vadybos magistro diplomus. Ar įgytas žinias ketinate pritaikyti savo gyvenime?**

Studijų metais mokslui skyriau nemažą dėmesį. Studijuodamas

LEU keldavau šeštą rytą ir eidavau irkluoti, o po to skubėdavau į paskaitas. Antrame kurse per Lietuvos čempionatus dar nepatekdavau į finalus, tačiau tikėjimas vedė į priekį ir rezultatai po truputį pradėjo gerėti. Universiteto laboratorijoje atlikti tyrimai parodė, kad esu įgimtas sprinteris.

Dabar įgytas mokslo žinias praktiškai tenka pritaikyti per tikras treniruotes. Savo ateities planų nenorėčiau atskleisti, nes, kaip sakoma, tu planuoji, o Dievas juokiasi. Šiuo metu visą dėmesį esu sutelkęs į treniruotes.

**Pernai sukūrėte šeimą su pasaulio ir Europos šiuolaikinės penkiakovės jaunimo čempione ir medalininke, dabar plaukų stiliste Emilija Serapinaite, kuri penkiakovę iškeitė į fechtavimą ir tapo Lietuvos čempione. Emilija turi seserį dvynę levą, jūs taip pat turite brolių dvynį. Gal specialiai ieškojote žmonos iš dvynių?**

Specialiai žmonos iš dvynių nesirinkau. Likimas mus suvedė po Rio de Žaneiro olimpinį žaidynių. Pamačiau gražią merginą, patiko ir dabar mes esame šeima.

Emilija ne tik puiki žmona, bet ir viena geriausių šalies fechtuotojų, nuostabi plaukų stilistė. Didžiuojuosi ja ir stebiuosi, kaip jai pavyksta visur suspėti.



Asmeninio archyvo nuotr.

Domimės vienas kito treniruotėmis, atvykstame palaikyti į varžybas. Esant galimybei Emilija atvažiuoja į Trakus ir iš katerio stebi mano pratybas. Ji matė ir mano pergalę Lietuvos čempionate, kuria ypač džiaugėsi.

**Medaus mėnesį praleidote Tailande. Kokių įspūdžių parsivežėte?**

Į Tailandą išvykome iškart po vestuvių. Neplanavome nieko ir nakvynės rezervavome tik skridami į Tailandą. Pirmąsias dienas praleidome Bankoke – spalvingame, triukšmingame ir veiksmo pripildytame mieste. Mėgavomės vietiniu maistu, kultūros paveldo objektais, tradiciniu turgumi ir moderniais prekybos centrais.

Vieną vakarą sugalvojome aplankyti Vietnamą. Nuvykę žavėjomės autentiška gamta, kultūra. Ragavome varlių, maudėmės miško glūdumoje esančiuose kriokliuose, plaukiojome kajakais, landžiojome nuo karo laikų išlikusiais tuneliais.

Likusią atostogų savaitę praleidome didžiausioje Tailando saloje Pukete, kur mėgavomės balto smėlio paplūdimiais.

**Po vienu stogu – du sporto žmonės. Ar tai didelis pranašumas?**

Emilija puikiai supranta, kas yra profesionalus sportas. Man nuolat tenka išvykti į stovyklas, o grįžus ir toliau laikytis disciplinos. Rytinė treniruotė, pietų miegas, vakarinė treniruotė – tokia mano eilinė diena. Laisvalaikui lieka tik keletas valandų vakare. Todėl, manau, tai didelis plusas, kad abu esame sportininkai.

**Kas pagrindiniai favoritai laimėti olimpinės 200 m vienviečių baidarių varžybas ir kokios Lietuvos sprinterių galimybės?**

Pagrindinis favoritas – Rio de Žaneiro olimpinį žaidynių, 2017 ir 2019 m. pasaulio čempionas 36-erių britas Liamas Heathas. Jeigu kuris nors Lietuvos baidarininkas sprinteris iškovos kelialapį į Tokiją, turės tikrai nemažą galimybių užlipti ir ant pjedestalo.

# GELEŽINIAI ŽMONĖS

NORS JĖGAS TRIATLONO VARŽYBOSE YRA BANDEŠ NE VIENAS MŪSŲ ŠALIES OLIMPIETIS, OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS LIETUVOS TRIATLONININKAMS – KOL KAS TIK SVAJONĖ. BET LIETUVOS TRIATLONO FEDERACIJOS PREZIDENTAS DAINIUS KOPŪSTAS TIKI, KAD VIENAS LIETUVIS TOKIJO TRIATLONO DISTANCIJOJE VIS DĖLTO KOVOS.

MARIUS GRINBERGAS



Lietuvos triatlono viltys – L.Prokopavičius ir U.Paurytė

Roko Lukoševičiaus nuotr.

**G**eležinių žmonių sportas. Taip neretai pavadinamas triatlonas – 2000 m. Sidnėjaus olimpinėse žaidynėse debiutavusi sporto šaka, kurioje atletai varžosi plaukdam, važiuodami dviračiu ir bėgdami.

Triatlono olimpiečių gretose mūsų šalies sportininkų kol kas nėra. Tačiau aukšto lygio tarptautinių varžybų metraščiuose galima rasti lietuviškų pavardžių.

Tautvydas Kopūstas (2014 m.), Titas Pumputis (2015 m.) ir Lukas Prokopavičius (2019 m.) yra tapę Europos jaunių (18–19 m.) čempionais. Ilgųjų nuotolių triatlono varžybose ne vieną trofėjų yra nuskynusi ir Alina Padleckaitė-Ranceva.

Vienu geriausių visų laikų Lietuvos triatlonininkų vadinamas T.Kopūstas savo titulų kolekcijoje turi ir Europos jaunių (iki 19 m.), ir jaunimo (20–24 m.) čempionato bronzos medalius, jaunimo (20–24 m.) pirmenybių sidabrą, Afrikos jaunimo čempionato sidabrą ir elito grupės bronzą.

Bet iš trijų Europos jaunių čempionų tik vienas L.Prokopavičius šiuo metu tęsia žygį olimpinės svajonės link. Pirmųjų Europos žaidynių dalyvis T.Kopūstas laikinai sustabdė sportininko karjerą ir pasauliniame reitinge dabar yra tik 842-as, o T.Pumputis nebesiekia profesionalaus sporto aukštumų, startuoja varžybose savo malonumui.

„Kol kas sunku pasakyti, ar Tautvydas grįš į profesionalų triatloną. Jis nenutolo nuo sporto – dirba su mėgėjais savo klube.

Jo karjeros kreivė kilo staigiai. Tautvydas treniravosi ir studijavo Anglijoje, vėliau atstovavo Ispanijos klubui. Tačiau tuo viskas ir baigėsi, nes sportas – brangus, o į olimpinę rinktinę jis nepateko, buvo rezervo sąraše. Federacijai išlaikyti tokio lygio sportininką nerealu. Todėl jis nutarė pristabdyti karjerą. Dar bandė šiemet startuoti, tačiau pamatė, kad neišeina suderinti darbo ir profesionalaus sporto, nes normaliam pasirėngimui nelieka laiko“, – paaiškina tituluoto atleto tėvas, Lietuvos triatlono federacijos (LTF) prezidentas D.Kopūstas.

Pasaulio reitinge aukščiausia vieta, kurioje yra Lietuvos vardas, – 348-oji. Tik prie jos – ne lietuviška, o ispaniška pavardė – Alberto Casillas Garcia. Į mūsų šalį paskui savo mylimąją lietuvę atkeliavęs ispanas Lietuvos garbę gina nuo 2014-ųjų. Iš viso jis startavo jau daugiau nei pusšimtyje Tarptautinės triatlono sąjungos (ITU) varžybų ir penkis kartus kopė ant jų garbės pakylės. Tačiau jis neturi Lietuvos pilietybės, o pasiekti laimėjimai kol kas neleidžia tikėtis už ypatingus nuopelnus gauti lietuvišką pasą išimties tvarka. Be to, nei jis, nei joks kitas Lietuvos triatlonininkas neturi nė vieno 2018 m. prasidėjusios olimpinės atrankos reitingo taško.

Bet D.Kopūstas tiki, kad kitąmet Tokijuje bus Lietuvos atstovas. Tik jis startuos ne olimpinėse, o paralimpinėse žaidynėse.

**Kokios Lietuvos triatlonininkų galimybės patekti į Tokijo olimpinės žaidynes?** – paklausėme D.Kopūsto.

Galimybių beveik nėra. Nemanau, kad įvyks stebuklas ir per kitus metus kas nors sugebės pakilti reitinge taip aukštai, kad patektų



# ŽVILGSNIS

Olimpinėse žaidynėse asmeninių triatlono varžybų dalyviai rungiasi vadinamojoje olimpinėje distancijoje, kurią sudaro 1500 m plaukimas, 40 km važiavimas dviračiu ir 10 km bėgimas. Be to, Tokijuje pirmą kartą vyks triatlono mišrios estafetės varžybos. Jose komandas sudarys po du vyrus ir moteris. Kiekvienas jų plauks 300 m, 8 km važiuos dviračiu ir 2 km bėgs.

ITU triatlono varžybose rengiamos ir sprinto lenktynės: 750 m plaukimas, 20 km dviračiu, 5 km bėgimas. Be to, ITU rengia ilgųjų nuotolių varžybas, kuriose įveikiama dviguba arba triguba olimpinė distancija.

Pasaulyje labai populiarūs „Ironman“ varžybos, kurias rengia Tarptautinė triatlono korporacija. Jų dalyviai plaukia 3,9 km, važiuoja dviračiu 181 km ir bėga klasikinio maratono distanciją – 42 km 195 m.

Išvermingiausiai renkami ultratriatloną, kurio klasikinė distancija yra tokia pati kaip ir „Ironman“. Bet vyksta ir dvigubo, trigubo, keturgubo, dešimties dienų ir t.t. ultratriatlono varžybos. Jose pasaulio čempionais yra tapę ne vienas lietuviai.

Ilgiausio ultratriatlono – net 41 dienos – pasaulio rekordas nuo 2015 m. priklauso prancūzui Ludovicui Chorgnonui – 533 val. 41 min.



D.Kopūstas

E.Česonio tikslas – paralimpinės žaidynės

į olimpines žaidynes. Mūsų sporto šakos atstovams olimpinė atranka vyksta pustrėčių metų. Dauguma jau turi prisirinkę įskaitinių taškų ir juos pralenkti nerealu. Mes šiuo metu neturime tokio lygio sportininkų, kurie galėtų šauti į viršūnę ir patekti tarp 56 geriausių vyrų arba moterų. Konkurencija milžiniška. O mes Lietuvoje kol kas neturime net rimtos vidinės konkurencijos.

Kur kas daugiau galimybių pasiekti paralimpinį kelialapį. Lietuvos atstovas Ernestas Česonis šiuo metu pagal reitingą yra labai arti dešimtuko, kuriam jo negalios kategorijoje atiteks bilietai į Tokiją. Jam gana realu per ateinančius metus, jeigu vyks varžybos, pakilti reitinge.

## Tai gal reikia žvelgti į 2024 m. Paryžiaus ar net 2028 m. Los Anželo olimpines žaidynes?

LTOK olimpinės pamainos sąrašė yra du mūsų sportininkai – Lukas Prokopavičius ir Ugnė Paurytė. Trečioji triatlonininkė iš šio sąrašo – Evelina Tomkevičiūtė – baigė Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnaziją ir nutarė nebetęsti sportinės karjeros.

Lukas šiemet irgi baigė R.Sargūno sporto gimnaziją. Kaip tęsis jo karjera – neišku. Gimnazijoje sudarytos visos sąlygos sportuoti, o baigę mokyklą sportininkai jų netenka. Aukštojoje mokykloje jau sunku derinti sportą ir mokslus, nes ten jokių išskirtinių sąlygų nėra. Jis perspektyvus, progresuojantis. Jei būtų didesnė konkurencija, progresuotų dar greičiau.

Taip pat yra perspektyvi mergina Ugnė Paurytė. Jai dar tik penkiolika, iš jos gali išaugti pajėgi triatlonininkė. Ugnė irgi mokosi R.Sargūno gimnazijoje ir dirba su treneriu Vidmantu Urbonu.

Bet galvodami apie perspektyvas susiduriame su labai didele problema. Pastaruosius aštuonerius metus išvežame mūsų sportininkus į visas svarbiausias tarptautines varžybas. Žinoma, jei turime atletą, pasiekusį pakankamą lygį. Sportininkams suteikiame tikrai ne blogesnius dviračius ir aprangas, nei turi pasaulio elitas. Ir viso to tikrai negalėtume padaryti be Lietuvos tautinio olimpinio komiteto pagalbos. Tačiau valstybės dėmesys yra labai menkas, po Kūno kultūros ir sporto departamento pradėtų reformų viskas ritasi žemyn, todėl negalime išlaikyti net savo lyderių.

## Kokia triatlono geografija Lietuvoje?

Trys klubai, kuriuose treniruojasi vaikai, yra Panevėžyje. Vilniuje yra keli klubai. Vienas – „Ruoniai“ – ruošia jaunos sportininkus,

kitų jaunieji auklėtiniai niekada nedalyvauja LTF varžybose. Taip pat vienas klubas yra Kaune. Iš viso yra penki centrai, rengiantys jaunosius triatlonininkus. Taip pat triatlonui skirtos aštuonios vietos R.Sargūno sporto gimnazijoje.

## Jaunosius triatlonininkus treniruojantis V.Urbonas yra legendinis ultratriatlonininkas. Ar ultratriatlonas dar gyvuoja Lietuvoje?

Panevėžyje pernai vyko dvigubo ultratriatlono pasaulio čempionatas. Bet tai yra Tarptautinės ultratriatlono asociacijos (IUTA), o ne Tarptautinės triatlono sąjungos varžybos.

ITU, kaip ir Lietuvos triatlono federacija, vienija giminingas sporto šakas: olimpinį triatloną, sprintą, kroso triatloną, akvatloną, duatloną. Yra ir ilgojo nuotolio varžybos, bet jose nėra tokių distancijų, kaip „Ironman“ ar dar ilgesnių.

Pastaruoju metu Tarptautinė triatlono sąjunga ir „Ironman“ organizacija dažnai bendradarbiauja, tad reikia tikėtis, kad ateityje bus daugiau bendrų renginių.

## Kokias varžybas šiemet rengia LTF?

Iš viso – ketverias. Jau vyko šalies akvatlono, triatlono ir triatlono sprinto čempionatai, rugsėjo 26 d. numatytas Lietuvos duatlono čempionatas. Be to, LTF priklausanti Lietuvos triatlono taurė rengia savo varžybas, kurios sutraukia daug mėgėjų.

## Kas yra duatlonas ir akvatlonas?

Duatlono varžybose dalyvaujantys atletai bėga, važiuoja dviračiu ir vėl bėga. O akvatlono – plaukia ir bėga.

## Gal Lietuvoje yra žinomų sportininkų, savo kelią pradėjusių nuo triatlono?

Olimpietis penkiakovininkas Justinas Kinderis net yra dalyvavęs triatlono Europos čempionato jaunimo komandų varžybose. Jaunystėje keliose varžybose startavo ir dviratlininkas Ignatas Konovalovas.

Šių metų Lietuvos triatlono čempionate Trakuose jėgas išbandė dar trys olimpiečiai – irklotojai olimpinis vicečempionas Saulius Ritteris, leva Adomavičiūtė, penkiakovininkė leva Serapinaitė, tačiau jie startavo ne pagrindinėje olimpinėje distancijoje. Galima paminėti ir dviratlininkę Oliviją Baleišytę, kuri į dviračių sportą atėjo iš triatlono.

# PATS KIEČIAUSIAS BRIGITOS VARŽOVAS

PER SAVO KARJERĄ ŠIMTUS TRASŲ IR MILIJONUS ŽINGSNIŲ ŠALIA KITŲ VARŽOVŲ ĮVEIKUSI ĖJIKĖ BRIGITA VIRBALYTĖ-DIMŠIENĖ ŽODŽIO „VARŽOVAS“ VARTOTI NELINKUSI. TAI GREIČIAU KOLEGOS, KONKURENTAI. O PATS KIEČIAUSIAS JOS VARŽOVAS, SU KURIUŲ KOVOTI, SUSITARTI, NESIPYKTI MĖGINA JAU DAUGIAU NEI DU DEŠIMTMEČIUS, YRA JI PATI.

INGA JARMALAITĖ



Alfrėdo Pladžio nuotr.

B. Virbalytė-Dimšienė

**D**augiau nei dvidešimt metų sportinę karjerą tęsianti Brigita Virbalytė-Dimšienė varžovių, kolegijų sutiko daug. Būdama jauna mėgino mesti iššūkį tuometėms ėjimo žvaigždėms, tapusi ilgamete Lietuvos ėjimo lydere pati gavo pajusti, ką reiškia trasoje kovoti su pergalių alkanomis jaunomis sportininkėmis. Paklausta, kas pirmiausia jai šauna į galvą, išgirdus žodį „varžovas“, Brigita patikslina: „Mes, sportininkai, retai vartojame šį žodį. Sportinio ėjimo bendruomenė maža, vieni kitus pažįstame, todėl pirmiausia visi esame tos bendruomenės nariai, draugai, o varžovai būname tik tam tikromis aplinkybėmis – per varžybas.“

Po didžiųjų dopingo skandalų priešškumą jausdavome tik ėjikėms iš Rusijos, nes žinojome, kad jos elgiasi nesąžiningai. Būdavo pikta ir šį pyktį tapdavo sunku nuslėpti. Juk sportinis ėjimas – viena labiausiai dopingo pažeistų sporto šakų. Bet šių varžovių nebeliko.

Žodis „varžovas“ egzistuoja varžybose, bet jis nėra pernelyg aštrus. Be to, aš niekada nenusitaikydavau, kad žūtbūt turiu tą ar aną ėjikę aplenkti. Net 2018-ųjų Europos čempionate, kuriame finišavau ketvirta, aš žinojau, kad visos trys, esančios prieš mane, yra mano draugės, o ne varžovės. Gal dėl to, likusi per žingsnį nuo medalio, nepajutau didelio kartėlio. Man varžybos – tai pirmiausia kova su savimi. O kai nugalai save ir parodai, ką gali, tada ir rezultatas, ir vieta būna gera.“

**Į ką per varžybas dažniau žvilgčiojate: į laikrodį ant rankos ar į varžoves?**

Seku laikrodį, žinau savo pajėgumą ir kaip turiu vykdyti trenerio planą. Aišku, kartais adrenalinas suveikia, todėl šaunu, jeigu šalia būna stiprus varžovas, kurį tu vejiesi arba jis tave vejasi. Per karjerą yra buvę mini dvikovų finišo tiesiojoje, nors ėjikams tai labai pavojinga, nes prieš pat finišą galima užsidirbti diskvalifikaciją už technikos pažeidimus. Vis tiek visada pirmiausia kreipiu dėmesį į save, kaip einu, kaip valdau padėtį, o tik paskui į varžoves.

**Ar pati sau esate kietas varžovas?**

Pati sau esu pats kiečiausias varžovas. Iš pradžių nepasitikėjimas savimi kliudė tokiai būti, reikėjo daug dirbti, norint visas pašalinės kliūtis patraukti ir savo vidinį varžovą įtikinti, kad galiu padaryti daugiau, nei aš pati ir aplinkiniai iš manęs tikisi.

**Ar per sportinę karjerą buvo koks nors itin nustebinęs ar net apstulbinęs varžovo poelgis?**

Yra bendri susitarimai, kas ėjimo trasoje toleruotina, o kas ne. Tai gali būti didžiausias tavo draugas, bet jeigu per varžybas jis tau eis už nugaros ir nuolat mindys ant kulnų, tai bus netoleruotina.

Kol nebuvo draudžiama, mes, ėjikai, dalydavomės vienu buteliu-



Monika ir Živilė Vaiciukevičiūtės su treneriu V. Meškausku

ku vandens. Jeigu varžovė eina toliau nuo vandens punkto stalų, o tu šalia jų, – paduodi ir jai vandens buteliuką. Tai gražus poelgis: nors esame varžovės, viena kitai pasiūlome atsigerti.

Apskritai mes nevengiame vieni kitiems padėti. Ne paslaptis, kad didelės komandos turi daug geresnes sąlygas, todėl jeigu reikia pasinaudoti, tarkime, šalčio baseinu, tai visiškai normalu, kad nueini, paprašai ir pasinaudoji. Ypač tą tarpusavio pagalbos įprotį išsiugdome per stovyklas Australijoje. Ten ne kartą man yra buvę sunkių momentų, pragariškų treniruočių, bet kai po jų prieina kolega ėjikas, uždeda ranką ant peties, pasako kažką gražaus, motyvuojančio – kaip gali jį varžovu vadinti?

Aišku, mes varžomės tarpusavyje, ypač per paties aukščiausio rango varžybas – Europos, pasaulio čempionatus, olimpines žaidynes. Kovojuame dėl kuo aukštesnės vietos. Bet taip yra dėl to, kad tai mūsų duona ir mes turime užsidirbti išgyvenimui, kad galėtume išlikti profesionaliajame sporte. Po varžybų vėl visi esame draugai.

Kai sporte esi tiek daug metų kiek aš, smagu, kai ir su senąja karta puikiai sutari, ir su savo, ir su jaunesnės kartos sportininkais. Šį bendrystės jausmą, kad pirmiausia visi esame ėjimo bendruomenės nariai, kurie tarpusavyje konkuruoja tik per varžybas, norėjęsi perteikti jaunimui. Jeigu varžovus suprasi kaip kažkokį vidinį pyktį, kurį būtina reikia nugalėti, varžybose tai nepadės. Varžovas – būtinas elementas, bet į jį reikia žiūrėti kaip į gerą jį, kuris tau padeda siekti rezultato. Jeigu trasoje susitinka geri kompanionai, ir vienam, ir kitam tinka ėjimo tempas, dažniausia abu šie sportininkai pasiekia gerą rezultatą. Po finišo, manau, jie abu džiaugiasi, kad vienas kitam padėjo.

**Yra sporto šakų, kurių atstovai su savo varžovais tiesiogiai net nesusitinka. Tarkime, golfo žaidėjų varžovas – jis pats ir golfo kamuoliukas. Ar matytumėte save golfo aikštyne?**

Kaip golfo žaidėją aš save matau kiekvieną dieną, nes beveik visada treniruojusi viena, ypač pastaruju metu. 2018-ųjų sezonas – pats sėkmingiausias per mano karjerą, bet rezultatą pasiekiau 90 proc. treniruodamasi visiškai viena, net be trenerio, kuris už tūkstančių kilometrų Australijoje. Todėl aš gerai žinau tą jausmą, nes kiekvieną dieną turiu kovoti tik su savimi.

Buvo laikas, kai mes su Neringa Aidietyte buvome lygiavertės varžovės. Neringos 2014 m. pasiektas Lietuvos rekordas ir 2015-ųjų pasaulio čempionate mano užimta septinta vieta buvo tik dėl to, kad mes visą laiką kartu treniravomės. Mes su Neringa buvome ir geriausias draugės, ir didžiausios konkurentės. Juokdavomės iš to ir dažnai tarpusavio varžybas surengdavome tiesiog per treniruotę, nors ir gaudavome barti nuo trenerio. Bet Neringa negalėdavo atsilikti nė per žingsnį, o aš visada turiu eiti žingsniu priekyje. Mano komandos draugai vaikinai tą žino, paleidžia mane žingsniu priekyje ir nesuka dėl to galvos, o su Neringa mums taip sutarti nepavykdavo. Bet dėl to netapome varžovėmis blogąja šio žodžio prasme, kaip tik viena kitai nenusileisdamos abi iš to gavome didelės naudos.

Kai Neringa po Rio žaidynių antrą sykį nutarė baigti karjerą, man buvo sunku persidėlioti mintis, kad vėl netekau kompanionės, treniruočių draugės. Kita vertus, treniruotis vienai man nėra sunku, aš galiu priversti save daug ką padaryti, nors pažįstu sportininkų, kurie vieni treniruotis tiesiog negali.

**Kurią varžovę, būdama jauna sportininkė, labiausiai norėjote aplenkti?**

Kai atėjau iki suaugusiųjų lygio, Lietuvos sportinio ėjimo žvaigždės buvo Kristina Saltanovič ir Sonata Milušauskaitė, bet tarp mūsų buvo daugiau nei dešimties metų amžiaus skirtumas. Kai esi jaunas, lygiuojiesi į patyrusias sportininkes, o ne žūtbūt nori jas aplenkti. Aišku, aršiausia konkurencija būna namuose, nes šalies čempionas gauna privilegijų.

Sportinio ėjimo atstovai gali nors trys iš vienos šalies išvykti į olimpines žaidynes. Bet, pavyzdžiui, baidarininkai, kanojininkai gali važiuoti tik po vieną geriausią. Štai čia turbūt prasideda didesnės varžovų akistatos, kurios sportininkams labai svarbios. Tarkime, bus geresnis kanojininkas Henrikas Žustautas – jis vyks į pasaulio, Europos čempionatus, Lietuvoje aplenks jį Vadimas Korobovas – jam kelias atviras į tokio rango varžybas.

O aš, patekusi į jaunių, tada jaunimo ėjimų varžybas, gal tik pirmaisiais metais buvau tarp prizininkų, o po to tarp jaunių, jaunimo ilgai buvau geriausia. Paskui, kai perėjau į suaugusiųjų sportą, muđvi su Neringa pabandėme vyti Kristiną su Sonata, o jos mėgino pabėgti. Bet tikrai nenorėjau būtinai aplenkti. Pamenu, kaip per varžybas Alytuje ėjome petys petin su Kristina, ir tai buvo toks geras jausmas. Tada aš laimėjau, bet tikrai nebūčiau pykusi, jeigu būčiau antra. Paskui konkuravome su Neringa, vėliau atėjo momentas, kai pradėjome varžytis su Živile Vaiciukevičiūte. Tada jau aš pajutau spaudimą, tarsi atsidūriau Kristinos ir Sonatos, kurias pati jauna būdama mėginau vyti, vietoje. Buvau tas veteranas, kuriam reikėjo atlaikyti jaunų ir talentingų sportininkų spaudimą.

Kai 2018 m. Europos čempionate Živilė finišavo iškart už mažesnę – penktą, labai džiaugiausi, kad ji, kaip jauna sportininkė, parodė stulbinamai gerą rezultatą. Po Živilės sprendimo baigti karjerą girdėjau šnekant, esą man tai išeis į gera, nes vėl būsiu stipriausia. Bet tai vertinu kaip nevykusius juokelius, nes kuo daugiau turėtume stiprių ėjimų, tuo mūsų rezultatai būtų geresni. Man apmaudu, kad mes su Živile net nespėjome normaliai pasivaržyti.

Turėjau ambicijų būti geriausia šalyje, bet mano asmeniniai tikslai man visada buvo ir yra aukštesni nei užimtos vietos. Todėl aš neskaičiuoju, kiek sykių iš eilės tapau Lietuvos čempione ar laimėjau vienas ar kitas varžybas.

**Kokių minčių sukėlė Ž.Vaiciukevičiūtės, jau turėjusios olimpinį kelialapį, sprendimas baigti karjerą?**

Aš esu tas žmogus, kuris yra šių įvykių sukuryje, viską matau iš arti. Apėmė dviprasmiai jausmai: gaila, kad toks jaunas ir talentingas žmogus – galėčiau tvirtai sakyti, kad kur kas talentingesnis nei aš – nutaria baigti karjerą. Ji galėjo pasiekti daug, bet neleido trikdžiai, kurių buvo jos sportinėje karjeroje. Mes visi, sporto bendruomenė, turėtume pagalvoti, ką galėtume padaryti, kad tokių talentų neprarastume.

**Sakėte, kad neskaičiuojat, kiek kartų iš eilės laimėjote vienas ar kitas varžybas. Bet gal skaičiuojate, kelintą sykį vėl likote be stiprių vietinių varžovių?**

Ne, neskaičiuoju, tik apmaudu, kad vėl netekau stiprios konkurentės. Tikiuosi, kad toliau sportuos Živilės sesė dvynė Monika, su kuria mes kartais pasitreniruojame. Viliuosi, kad nebūsiu tas paskutinis dinosauros, kuris liks vienas ėjimo takelyje.

# KAI UŽVALDO ADRENALINAS

PO PUSMEČIO PERTRAUKOS BE VARŽYBŲ VĒL NĒRUS Į VANDENIS IR ĖMUS GRYBŠNIAIS KOVOTI DĖL SEKUNDĖS DALIŲ, UŽLIEJO KIEK DIDESNIS NEI ĮPRASTAI JAUDULYS. VIENAS TITULUOČIAUSIŲ ŠALIES PLAUKIKŲ GIEDRIUS TITENIS SAKO, KAD SUGRĮŽIMO JAUSMAS – ITIN MALONUS.

LINA DAUGĖLAITĖ



Alfredo Pliadžio nuotr.

G. Titenis ir A. Šidlauskas

**R**ugpjūčiui įpusėjus Vilniaus Fabijoniškių baseine po privertinės pauzės, kurią į sportininkų varžybų kalendorius įrašė pasaulinė pandemija, buvo surengtos pirmosios plaukimo varžybos. Dvi dienas 25 m takeliuose varžėsi visas Lietuvos plaukimo žvaigždynas ir tie, apie kuriuos galbūt garsiai kalbėsimė ateityje, – iš viso 260 plaukikų.

## IŠBANDĖ JĖGAS

Į Lietuvos plaukimo federacijos (LPF) sprinto taurės varžybų vandenį nėrė ir Giedrius Titenis, pasiilgęs varžybų ir jam įprasto sportinio ritmo. „Smagu, kad prasidėjo. Gyvenimas grįžta į normalų ritmą. Varžybose jaudulio buvo truputį daugiau, nes pusė metų be varžybų, be jų sukeliama streso. Buvo mažiau užtikrinimo, nes kai daugiau varžybų, atsiranda varžymosi jausmas, taktika ir kiti dalykai. Dabar viskas buvo užsimiršę, daugiau jaudulio, bet su juo pavyko susidoroti“, – prisipažįsta sportininkas.

Keturios rungtys – keturi medaliai. Plaukdamas krūtine 50, 100 ir 200 m nuotolius anykštėnas, dabar nutūpęs Kaune, susižėrė sidabrinius apdovanojimus. O varžydamasis 50 m delfinu laimėjo bronzą. „Šitos varžybos buvo kaip testas, galimybė pajusti konkurenciją. Treneriui patinka, kai aš per treniruotes kartais plaukiu delfinu, gal tiesiog norėjo mane išbandyti. Man pačiam irgi kartais patinka pakeisti būdą. Kai plauki ne savo stiliumi, patiri mažiau streso, jaudulio, nes iš tavęs nieko nesitiki. Pačiam smagu kartais pakonkuruoti su kitais plaukikais“, – kodėl startavo šioje jam neįprastoje rungtyje, šyptelėjęs pasakoja patyręs plaukimo krūtine meistras. Tačiau apie rimtesnius pasirodymus delfinu Giedrius net nesvarsto, nes visų pirma 50 m – neolimpinė rungtis.

Antra, norint įveikti 100 m nuotolį, reikėtų gerokai pasitreniruoti, todėl plaukikas stiliaus keisti neketina.

O sau įprastose rungtyse šįkart G. Titenis nusileido jaunesniam varžovui panevėžiečiui Andriui Šidlauskui. Itin smarki kova vyko trumpiausio nuotolio distancijoje, kur nugalėtoją lėmė sekundės dalys – Andrius pranoko Giedrių vos 0,10 sek. „Įdomi ta rungtis – atstumas labai trumpas. Andrius geras varžovas ir mes visada smagiai dirbame – vienas rungtynes jis laimi, kitas aš. Smagu, kad turiu tokį konkurentą čia vietoje, Lietuvoje“, – džiaugiasi G. Titenis.

Tačiau 50 m – neolimpinė rungtis. Plaukikas sako, kad dėmesio skiria vis dar visoms trimis rungtims, bet jo tikslas – įvykdyti 100 ir 200 m plaukimo krūtine normatyvus bei tikėtis, kad žaidynės įvyks.

Apibendrinamas pasirodymą Lietuvos plaukimo federacijos sprinto taurės varžybose G. Titenis sako, kad ir jis, ir jo treneris Paulius Andrijauskas liko patenkinti: „Labai sudėtingas metas, dar prieš dvi savaites nežinojome, ar bus šios varžybos – padaugėjo susirgusiųjų COVID-19. Manau, visiems sportininkams dabar sudėtingas metas, nes nežinome, kas laukia. Bet kada gali viskas užsidaryti ir vėl liktume be vandens. Sunku dirbti, sunku treniruotis, sunku treneriui dėlioti mūsų pasirėngimo planą. Todėl tą darbą, kuris buvo padarytas, su treneriu vertiname kaip gerą rezultatą. Šiose varžybose neturėjome užsibrėžtų tikslų – tiesiog norėjome pasibandyti, pasižiūrėti, kaip jaučiamės, kaip varžybos, kaip dirbame. Manau, viskas puikiai.“

## IŠLOŠĖ LAIKO

Kadangi šios varžybos vyko trumpajame 25 m baseine, plauki-

kai olimpinį normatyvą vykdyti negalėjo. Dėl to, sako Giedrius, buvo truputį ramiau, visi dalyviai išmėgino jėgas ir dabar laukia galimybės pasivaržyti 50 m baseine.

31-erių metų trejų olimpinį žaidynių dalyvis bilieto į ketvirtąsias žaidynes dar neturi. Pernai grįžęs į Lietuvą ir pradėjęs treniruotis su P.Andrijausku Giedrius ėmė lenktyniauti su laiku ir mėginti įšokti į olimpinį traukinį. Tačiau šias lenktynes sustabdė karantinas. Tad, kaip pripažįsta Giedrius, vertinant karantiną iš šio taško, stabtelėjęs laikas jam išėjo į naudą.

„Man prisidėję metai – plusas. Atėjau pas Paulių, mes žinojome, kad liko pusė metų iki žaidynių. Laukė sunkus darbas, todėl turėjome gerai suprasti, ko vienas iš kito norime. Tik bijojome, kad gali pritrūkti laiko. Bet jis jaunas, naujovės jam patinka, tad mes gana greitai vienas kitą pagavome. Nėra gerai, kad atėjo virusas ir uždarė visą pasaulį, bet man papildomi metai naudingi“, – neslepia Giedrius.

Olimpinį normatyvą G.Titenis tikisi įvykdyti Lietuvos čempionate, kuris planuojamas šių metų gruodį. Žinoma, jeigu šių planų nepakoreguos virusas, šokdinantis žmoniją pagal savo dūdelę.

Tad toks ir pagrindinis plaukiko tikslas – rungtynės gruodį, nes pasakyti, kada vyks kokios nors kitos varžybos, sudėtinga. „Gal lapkritį ar spalį federacija kažkokias varžybas suorganizuos, bet viskas labai neaišku. Nieko nežinome. Dabar ruošiamės gruodžiui, tikėsimės, kad jos bus surengtos ir jose galėsime normatyvus vykdyti, – viliasi plaukikas ir primena, kad apie tarptautinius startus galvoti – dar sudėtingiau. – Šį savaitgalį (kalbėjomės rugpjūčio 13 d. – aut. past.) kaip tik vyksta vienas mano mėgstamiausių turnyrų Romoje. Bet nesinorėtų išvykti ir paskui dvi savaites grįžusiam karantinuotis – praleisti dvi savaites darbo dėl vienu varžybų. Tad kol kas nieko neplanuojame, nebent padėtis pagerėtų.“

Dėl to plaukikas orientuosis į vietines varžybas arba į vykstančias netolimoje kaimynystėje, pavyzdžiui, Latvijoje.

G.Titenis pripažįsta, kad treniruotis, kai slegia nežinia, – sudėtinga, bet motyvacijos tai nemažina. „Norime plaukti, norime treniruotis“, – užtikrina plaukikas ir sako, kad sunkiausia vis dėlto treneriui, kuriam tenka atsakomybė sudaryti pasirengimo planus taip, kad varžybose plaukikas būtų optimaliausios sportinės formos. O kaip padaryti tą be varžybų grafiko – galvosūkis nemenkas.

## PERMAINOS

2019-iesiems einant į pabaigą, anykštėnas grįžo iš Austrijos, kurioje su treneriu Dirku Lange'u treniravosi trejus šio olimpinio ciklo metus. G.Titenis sako, kad šis ketverių metų ciklas buvo įdomus – daug pokyčių, daug naujovių, daug patirties.

„Rezultatai Austrijoje nebuvo tokie stebuklingi, kokių galbūt tikėjomės, bet apskritai pokyčius vertinu teigiamai. Austrijoje išmokau daug dirbti, nes ten buvo labai didelis krūvis, gal man net per didelis. Bet jis man davė naudos: išmokau dirbti salėje, išmokau kentėti vandenyje. Gaila, kad trejų darbo metų neatspindėjo rezultatai, bet tas darbas, manau, nenuėjo veltui, vis tiek jis kažkur liko mano kūne“, – sako plaukikas.

Optimizmo jam įkvepia ir darbas su naujuoju treneriu P.Andrijausku, kurį G.Titenis prisikalbino pats. „Turėjau pats rodyti iniciatyvą, ir ganėtinai didelę, nes jis turėjo savo auklėtinį, – neslepia plaukikas. – Žinote, vienas sportininkas, kuris reikalauja labai daug darbo, ir laiko atima daug – apie penkias valandas per dieną. Dabar jau esame dviese su Devidu Margevičiumi – jis prisidėjo prie mūsų, taigi mes jau trijų žmonių komanda. Bet vis tiek treneris turi daug daugiau laiko skirti mums negu trisdešimčiai jaunesnių vaikų“, – pokyčiais, kurie galiausia jį atvedė į Kauną, džiaugiasi anykštėnas.

P.Andrijauskas už savo tituluotą auklėtinį vyresnis vos keleriais



G.Titenis Londono žaidynėse

metais. Tačiau Giedriui tai ne trūkumas, o pranašumas: „Paulius ganėtinai jaunas, perspektyvus treneris, ne taip nutolęs nuo plaukimo. Kartais pats išoka į vandenį, parodo kokį pratimą, pasako, ką padaryti, kaip pataisyti techniką. Pats išbando prieš tai, pasižiūri, veiksmingas ar ne tas pratimas. Labai smagu. Geras treneris, džiaugiuosi, kad grįžau čia ir kreipiausi į jį.“

## MOTYVACIJA

Kas verčia 31-erių plaukiką, išbandžiusį jau trejų olimpinį žaidynių baseinus ir pasipuošusį pasaulio bei Europos čempionatų medaliais, iš naujo vandens takeliuose ieškoti sėkmės recepto?

„Aš mėgaujuosi kiekviena diena tiek treniruotėse, tiek varžybose. Tai ne vien ambicijos – pats procesas, kuris veda iki varžybų, mane motyvuoja. Kai išeini į aukščiausio lygio varžybas, stovi pusfinaliuose, finaluose, – užvaldo adrenalinas. Man atrodo, tai mane motyvuoja ir dėl to aš vis dar plaukiu. Nenoriu paleisti šio jausmo“, – atsako patyręs sportininkas.

Paklaustas, ar įsivaizduoja savo gyvenimą be plaukimo, prisipažįsta, kad nelabai.

Tiesą sakant, jis nė nebando to daryti. „Šiuo metu plaukiu ir man tai patinka. Bet ateityje norėčiau tapti treneriu ir vėl grįžti į tuos pačius pasaulio, Europos čempionatus, tik kaip treneris. Dabar su Pauliumi pakalbu apie tai. Paulius taip pat buvo stiprus plaukikas, olimpietis, žino tą jausmą, ką reiškia būti plaukiku ir ką reiškia būti treneriu. Sako, jausmas panašus: „plaukia“ visada kartu su mumis. O kai ateina po mūsų starto, jis irgi būna pavargęs. Tikiuosi likti sporte“, – į kitas veiklos sritis kol kas nesidairo anykštėnas.

## LAISVALAIKIS

Pandemija ne tik atėmė, bet ir dovanuoja. Kitokį laiką, kitokią vasarą. Užkluptas telefono skambučio, Giedrius vedžiojo savo Labradoro veislės šunį. „Mano senolis“, – šypneli plaukikas, tiksliai jau nebesuskaičiuojantis, kiek ištikimasis keturkojis su juo drauge – dešimtį ar daugiau metų. Rytinis ir vakarinis pasivaikščiojimas su šunimi – įprastas plaukiko laisvalaikis.

Neįprasta tai, kad vasarą turi tiek poilsio. „Po 15 metų pirmą kartą praleidžiu ją namie, o ne stovyklose, varžybose“, – sako plaukikas.

Savaitgaliais jis važiuoja į gimtuosius Anykščius. Prie upės, prie ežerų. „Mano mama džiaugiasi, kad sūnus grįžta taip dažnai aplankyti“, – šypsosi plaukikas, pasiryžęs nuplaukti ir iki olimpinio Tokijo.

# NĖRA NEREALIŲ SVAJONIŲ

LIETUVOS VANDENSVYDŽIO SPORTO FEDERACIJOS PREZIDENTO VERSLININKO ANDRIAUS JANKŪNO INICIATYVA ŠUBURTA PUSIAU PROFESIONALI VYRŲ KOMANDA, VANDENSVYDĮ ŽAIDŽIA MOTERYS, NEBELIKO PRIESPĖŠOS TARP DIDŽIŲJŲ MIESTŲ.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ



A.Jankūnas

Marytės Marcinkevičūtės nuotr.

**V**erslininkas, buvęs šalies rinktinės žaidėjas Andrius Jankūnas puikiai prisimena tą momentą, kai 2016 m. gruodžio 20 d. buvo išrinktas Lietuvos vandensvydžio sporto federacijos prezidentu. Tada jis sakė: „Vienas, be vandensvydžio visuomenės palaikymo, be abejo, nebūčiau sutikęs vadovauti federacijai. Buvo nelengva dėlioti visus sumanymus. Buvo daug nusiskundimų, kad kažko negauname, neturime sporto bazių. Tačiau prisiminęs savo aktyvaus sportavimo laikotarpį, 1990–1995 metus, nematau, kad tada bazės buvo geresnės. Treniravo tie patys žmonės, tik jie buvo jaunesni ir turėjo daugiau ryžto bei energijos. Viską reikia pradėti nuo savęs ir visos vandensvydžio bendruomenės.“

39-erių A.Jankūnas – bene vienintelis šalies sporto federacijos prezidentas, kuris aktyviai sportuoja ir šiandien, per Lietuvos čempionatus pelno medalių. Kaune gimęs ir augęs vandensvydžio pratybas jis pradėjo lankyti pirmoje klasėje pas trenerį Artūrą Šimanską.

Talentingas žaidėjas atstovavo miesto ir Lietuvos rinktinėms, keletus metus rungtyniavo vienoje Anglijos komandų, o vėliau prisijungė prie elektrėniškių, kuriems dabar ir atstovauja.

**Kitąmet Lietuvos vandensvydžiui – 90 metų. Nueitas prasmingas ir turiningas kelias. Ką apie jį galite pasakyti?** – pasiteiravome A.Jankūno.

Lietuvoje pirmieji vandensvydį pradėjo žaisti Klaipėdos „Poseidono“ klubo sportininkai. Pirmosios oficialios varžybos 1931 m. rugpjūčio 9 d. įvyko Klaipėdoje, kai „Poseidonas“ priėmė dvi Mažosios Lietuvos komandas: Tilžės „SK 1910“ ir Įsruties „SVO“. Klaipėdiečiai abu varžovus nugalėjo atitinkamai 3:2 ir 4:1.

1938-aisiais vandensvydis buvo įtrauktas į Lietuvos tautinės olimpiados programą. Dalyvavo šešios komandos, rungtyniavta liepos 22–24 d. Kaune. Nugalėjo Amerikos lietuviai, 4:2 įveikę Kauno šaulių jachtklubą. Jau 1940-aisiais Kaune buvo sužaidti pirmieji tarpvalstybiniai susitikimai. Tokia buvo Lietuvos vandensvydžio istorijos pradžia.

Nuo tada beveik kiekvienais metais buvo rengiami Lietuvos čempionatai bei tarptautiniai turnyrai. Lietuvos rinktinės pagal galimybes dalyvavo ne viename Europos čempionato atrankos turnyre, tarptautinėse varžybose.

Per visus tuos metus Lietuvos vandensvydžio bendruomenė išgyveno daug emocijų: išmoko ne tik laimėti ir pralaimėti, bet ir gerbti varžovą. Daug keliavo, susipažino su sporto entuziastais iš kitų šalių. Sportinis pyktis, pagarba ir patirtis buvo perduodami iš kartos į kartą – susiformavo gilias tradicijas turinti Lietuvos vandensvydžio bendruomenė, kuri turbūt labiausiai ir įprasmina nueitą 90 metų kelią.

**1949–1952 m. pirmieji keturi Lietuvos čempionatai buvo surengti Zarasuose ežere, o pirmaisiais čempionais tapusioje Kauno „Žalgirio“ komandoje žaidė trys būsimos legendos: dailininkas, grafikas, 33 Lietuvos plaukimo rekordus gerinęs Lietuvos vandensvydžio rinktinės kapitonas Stasys Krasauskas bei ilgametis Lietuvos plaukimo federacijos generalinis sekretorius Vladas Kupstys ir žaidžiantis vandensvydžio treneris Kęstutis Šmitas. Ar nebuvo minčių vasarą vėl sugrįžti į ežerus, juose įsirengti atvirus paplūdimio baseinus ir rengti Lietuvos čempionatus?**

Mūsų sporto federacijai bendradarbiaujant su Zarasų sporto cen-



Gal ir federacijos prezidento vaikai taps vandensvydininkais

tru 2014-ųjų vasarą ten vėl sugrįžo vandensvydis. Dabar jau šešerius metus iš ilės Zarasaičio ežero atvirame paplūdimio baseine vyksta tarptautiniai vandensvydžio turnyrai rajono mero taurei laimėti. Juose dalyvauja svečiai iš Ukrainos, Moldovos, Baltarusijos, Latvijos, Estijos ir Lietuvos.

Taip pat norime pasidžiaugti, kad šią vasarą Kauno savivaldybė po rekonstrukcijos buriavimo ir irklavimo bazėje „Bangpūtys“ įrengė atvirą baseiną, tinkantį ne tik vandensvydžio treniruotėms, bet ir varžyboms rengti. Jame jau dabar treniruojasi Kauno plaukimo mokyklos auklėtiniai, neretai juos aplanko ir Elektrėnų sportininkai.

Lietuvoje dėl trumpo šilto sezono vanduo telkiniuose įšalti spėja vos keliems mėnesiams, tačiau šią gražią tradiciją planuojame tęsti.

**Jus žinome kaip pajėgų vandensvydininką, Lietuvos čempioną ir prizinininką. Kamuolio iš rankų nepaleidžiate ir dabar. Kai 2016 m. tapote federacijos prezidentu, išryškėjo ir jūsų puikūs sporto organizatoriaus gebėjimai. Kas buvo sunkiausia perėmus federacijos vairą?**

Pirmiausia padėkoju visiems, kurie manimi tikėjo ir padėjo eiti šias pareigas. Išlipęs iš vandens jaučiau patirties stoką, nebuvau tikras, ar sugebėsiu išlaikyti federacijos vairą savo rankose.

Pirmaisiais metais sunkiausia buvo visus vandensvydį propaguojančius miestus ir jų atstovus suvienyti, siekti ne individualių, bet bendrų rezultatų. Manau, kad tai bent jau iš dalies pavyko pasiekti. Išsprendus „politinius“ klausimus federacijos viduje, prasidėjo realūs darbai, tada jau sunku nebuvo, tiesiog reikėjo dirbti.

**Visą laiką svajojote suburti pajėgią Lietuvos vandensvydžio vyrų rinktinę, kuri būtų kartu ir treniruotųsi. Savo tikslą pasiekėte 2018-aisiais: rinktinė buvo suburta ir federacija ją patikėjo treniruoti vienam geriausių visų laikų Lietuvos vandensvydžio žaidėjų Anatolijui Asajavičiui. Kokie uždaviniai keliami komandai?**

Lietuvos vandensvydžio rinktinė gyvavo jau anksčiau, tik buvo suburtas klubas jos pagrindu. Lietuvoje vandensvydis nėra populiarus sporto šaka, jis žaidžiamas Vilniuje, Kaune, Alytuje, Elektrėnuose, o šiemet po ilgos pertraukos atnaujinome veiklą Klaipėdoje.

Turime vienuolika trenerių, Lietuvos suaugusiųjų čempionate dalyvauja šešios komandos. Panašiai tiek komandų yra ir jaunėse amžiaus grupėse. Vyksta ir moterų vandensvydžio varžybos, esame subūrę šalies rinktinę (apie tai rašyta „Olimpinėje panoramoje“ 2020 m. Nr. 2).

Mano įsitikinimu, masiškumo stoka nėra didžiausia bėda – mums labiausiai trūko didelio meistriškumo komandos. Bent jau vienos, į kurią norėtų pakliūti perspektyviausi jaunuoliai iš visos Lietuvos. Reikėjo, kad jaunimas žinotų, jog profesionaliai galima sportuoti ne tik būnant mokyklinio amžiaus, bet ir studijuojant ar baigus studijas.

2018-aisiais Elektrėnuose įkūrėme vandensvydžio klubą „Žaibas“, kurio treneriai – A.Asajavičius ir Rimvydas Šimanskas. Iš pradžių komandos pagrindą sudarė Vilniaus vandensvydininkai (treneriai Nerijus Papaurėlis ir Tadeušas Pašukas). Tačiau dabar jau galime pasidžiaugti, kad sėkmingai prisideda Kauno, Alytaus ir

Elektrėnų jaunimas.

Klube treniruojasi pajėgiausi šalies sportininkai, todėl natūralu, jog daugumą jų ir atstovauja Lietuvos nacionalinei vyrų rinktinei. Didelių tikslų jaunai komandai nekėlėme. Nežinojome, ar vyrai atlaikys krūvį, ar turėsime baseiną reikiamu laiku, reikėjo rasti rėmėjų.

Buvo daugiau klausimų negu atsakymų. Komandos direktoriumi tapus Lietuvos vandensvydžio sporto federacijos viceprezidentui Justui Liubertui, įgavome dar didesnį pagreitį. 2019 m. klubas Karpatų lygoje užėmė trečią vietą, laimėjo Europos tautų klubų (EU Nations) ir „Movember Cup“ turnyrus. Jau galime pasidžiaugti, kad turime pusiau profesionalią Lietuvos vyrų vandensvydžio komandą, nors kol kas ji svorių pasiekimų dar neiškovojo.

**Lietuvos vandensvydžio vyrų rinktinė pradėjo dalyvauti Europos čempionato atrankos turnyruose ir siekia išsikvoti teisę patekti į pagrindinį finalą. Kaip manote, kada gali ateiti šis istorinis momentas?**

Greitai nebus, bet viliosiu, kad tai įvyks per artimiausius 15 metų.

**Vandensvydis – patraukli sporto šaka, tačiau reikalauja nemenkų piniginių išteklių, nes brangūs baseinai. Kaip pavyksta spręsti šį klausimą?**

Problema – ne vien baseinų nuomos kaina, bet pačių baseinų trūkumas, infrastruktūros stoka. Miestų savivaldybės, sporto skyriai, mokyklos padeda kiek gali.

**Ar Sporto rėmimo fondas pateisina jūsų lūkesčius ir projektams įgyvendinti skiria lėšų? Ar tenka sukti galvą, kaip išgyventi?**

Sporto rėmimo fondas nėra ir negali būti pagrindinis federacijos pajamų šaltinis. Buvome parengę keletą projektų, kuriems įgyvendinti gavome finansavimą. Sporto rėmimo fondo veikla esame patenkinti.

**Teke girdėti, kad nemažai lėšų vandensvydžiui skirate iš asmeninės kišenės. Kaip į tai reaguoja šeima?**

Didelių lėšų tikrai neskiriu, o kiek leidžia galimybės – padedu. Vandensvydis yra ne tik mano, bet ir mano šeimos gyvenimo dalis, todėl bėdų dėl to nekyla.

**Vandensvydžio geografija pamažu plečiasi. Po ilgos pertraukos ši sporto šaka atgaivinta Klaipėdoje, veikia grupės, yra trenerio etatas. Gal jūsų akiratyje yra daugiau miestų ar rajonų?**

Padedant Klaipėdoje gyvenančiam buvusiam vandensvydininkui ir treneriui Erikui Skyriui įkūrėme klubą „Baltija“. Pratybas lanko daugiau kaip 40 vaikų, kuriuos treniuoja ilgametis rinktinės žaidėjas Romas Vasiljevas. Jam talkina buvęs plaukikas Zigmundas Doviakovskis.

Klaipėda turi, ko gero, geriausių plaukimo baseiną Lietuvoje, sąlygos sportuoti puikios. Mums geranoriškai padeda ir Klaipėdos baseino sporto vadovas Vaclovas Gedvilas. Visi tikimės, kad po kelerių metų uostamiestyje jau bus suburta vandensvydžio komanda.

Dėl ribotų galimybių ir nemažo krūvio į naujus miestus ar rajonus bent jau kol kas nesidairome.

**Sėkmingas jūsų darbas leidžia tikėtis, o ir visa vandensvydžio bendruomenė norėtų, kad toliau vadovautumėte šios sporto šakos federacijai. Ar ketinate kitąmet kandidatuoti rinkimuose ir tęsti savo veiklą?**

Ketinu likti vandensvydžio sporto federacijos veikloje. Galbūt ne vadovauti, o kažkaip kitaip prisidėti. Artimoje ateityje pasitarsiu su federacijos nariais, šeima, pagaliau pats su savimi.

**Ar realu tikėtis, kad Lietuvos vandensvydžio rinktinė kada nors pateks į olimpinės žaidynes?**

Nėra nerealių svajonių.

# KITOKIA URTĖS VASARA

LIEPOS PABAIGOJE Į DRUSKININKUS RINKOSI LIETUVOS MOTERŲ KREPŠINIO RINKTINĖ. Į DVIEJŲ SAVAIČIŲ STOVYKLĄ KVIETIMO SULAUKĖ IR DEŠIMT PERSPEKTYVIŲ JAUNŲJŲ ŽAIDĖJŲ. Į ŠĮ DEŠIMTUKĄ PATEKUSIAI SEPTYNIOLIKMETEI URTEI ČIŽAUSKAITEI TAI BUVO DAR VIENAS ŠIOS KITONIŠKOS VASAROS AKCENTAS.

INGA JARMALAITĖ



**P**aklausta, koks jausmas pirmąkart patekti į moterų rinktinės stovyklą, perspektyvi 187 cm vidurio puolėja Urtė Čižauskaitė atsako: „Žinoma, trūksta patirties žaidžiant su suaugusiomis žaidėjomis, kurios gal viską daro šiek tiek lėčiau, bet savo sprendimus apgalvoja. Man dar trūksta tokio mąstymo, aikštelės matymo. Bet labai smagu, kad buvau į šią stovyklą pakviesta ir galėjau tobulėti, pamatyti kitą lygį.“

Praėjusi merginos vasara, palyginti su šia, buvo itin įtempta. Pernai dorai nespėjusi pabaigti Kauno Vytauto Didžiojo universiteto „Rasos“ gimnazijos dešimtos klasės, Urtė išvyko į Lietuvos jaunių (iki 18 metų) rinktinės stovyklą ir ėmė rengtis Europos čempionatui. Šioms pirmenybėms pasibaigus, po kelių atokvėpio dienų jos laukė Europos jaunučių (iki 16 metų) čempionatas, beje, Lietuvai sužibęs istoriniu sidabru.

„Pernykštė vasara, kaip ir keletas ankstesnių, buvo intensyvi, o ši dėl koronaviruso visiškai kitokia, tik liepos pabaigoje gavome galimybę sudalyvauti dviejų savaitių trukmės stovykloje Druskininkuose kartu su moterų rinktine. Nėra ką lyginti su ana vasara, kai grįžau namo likus dienai iki rugsėjo 1-osios“, – sako krepšininkė.

Koronavirusas sujaukė ne tik krepšinio sezono antrąją pusę. Šios vasaros planai irgi buvo visiškai kitokie: pernykštės sidabrinės šešiolikmetės liepą turėjo dalyvauti pasaulio septyniolikmetių čempionate. Urtė neslepia: gaila, kad pernai puikiai pasirodžiusios jaunučių rinktinės šansus pakovoti su bendraamžėmis aikštelėje pristabdė virusas. Kita vertus, sako jaunoji krepšininkė, bent jau smagu dėl to, kad gavo progą iš arti pasižvalgyti po moterų rinktinę ir po tuščio kelių mėnesių tarpo pagaliau pažaisti krepšinį, patobulinti fizinę formą.

## NEUŽSIKABINO MEDALIŲ

U.Čižauskaitė trečius metus rungtyniauja „Akvilės“ moterų krepšinio lygoje ir antrus – moterų lygos B divizione, tačiau savęs profesionalia krepšininke dar nevadina. „Dar kol kas ne. Ne tas lygis, dar yra kur tobulėti, dar esu jauna, reikia patirties“, – paaiškina.

Šis nepasibaigęs krepšinio sezonas Kauno „Žalgirio“ mokyklos auklėtinei U.Čižauskaitei klostėsi puikiai: ji dominavo moterų lygos B divizione ir keturis mėnesius iš eilės buvo naudingiausia šios lygos žaidėja.

„Sezonas buvo geras ir man, ir komandai. Pati gavau asmeninių apdovanojimų, komanda puikiai pasirodė tiek moterų lygoje, tiek „Akvilės“ čempionate, užėmė aukštas vietas. Gaila, kad sezonas buvo nutrauktas, nes mes medalius kaip ir buvome užsitikrinusios, tiesiog jų neužsikabinome“, – apgailestauja krepšininkė.

Ar ji vis dar jaučia skirtumą, kur eina žaisti – moterų lygos rungtynių ar su bendraamžėmis? Be kasdienių komandinių treniruočių, Urtė kas savaitę dirba individualiai su treneriais ir ties fiziniu rengimu, ir su krepšinio kamuoliu, todėl patikina, kad jaučiasi pasirengusi žaisti su visomis varžovėmis. Ir vis dar krepšinio salėje atranda naujų dalykų. Bet tam, kad juos dabar atrastų, pirmiausia reikėjo toje salėje pasilikti.

„Mano mama moka su vaikais dirbti, ji sugebėjo tiek mane, tiek kitas mergaites sudominti krepšiniu. Ji gali būti visokia – griežta, linksma, bet ji visada vaikus traukia. Bet yra tokių trenerių, kurie atbaido, ir mergaitės nenori lankyti treniruočių, neranda motyvacijos“, – sako jaunoji krepšininkė, kurią su krepšinio kamuoliu





LKF nuotr.

Urtė su J.Valančiūnu

supažindino buvusi krepšininė jos mama Sandra Čižauskienė (Gelumbickaitė).

Ji pati tikina nepraleidusi nė vienos komandinės treniruotės, jei tik nebūdavo išvykusi į rinktinės stovyklą ar čempionatą. Nors neslepia: būdavo momentų, kai tiesiog tingėdavo keltis iš lovos ir eiti į treniruotę, bet nueidavo, susitikdavo su komandos draugėmis, pabendraudavo, įgaudavo energijos ir dirbdavo.

### VĒL LAIMĖJO MAMA

Kai aštuonerių Urtė į treniruotę nusivedė krepšinio trenerė dirbanti jos mama, vos apsilusi kojas salėje ji suprato du su mama trenere susijusius dalykus. Pirmasis – ją turbūt neišvengiamai visą laiką su ja lygins. Ir antrasis – mama treniruotėje yra trenerė.

Mamos ir trenerės vaidmenys per pokalbį irgi nebesimaišo, bet iš pradžių vaikystėje buvo visaip. Kodėl taip vadina? Todėl, kad pradėjusi lankyti krepšinį tokį patarimą išgirdo iš vieno trenerio ir nuo to laiko ėmė skirtingai jį kreiptis.

Iš Plungės kilusi, bet daugiausia Kauno komandose rungtyniauvusi vidurio puolėja S.Čižauskienė, jos dukters Urtės tikinimu, taiklių metimų iki šiol nepamiršo.

„Viena prieš kitą mes nežaidžiame, bet per karantiną sodyboje šeimyniškai – tėtis, mama ir aš – nutarėme sužaisti minusą. Mama laimėjo pirmą vietą. Dražiai galiu teigti, kad ji neprarado savo metimo, man dar reikia ties metimu padirbėti, kad ją pasivyčiau“, – pripažįsta jaunoji krepšininė, mamai pirmą vietą užleidusi jau ne pirmą kartą.

Urtė neslepia dažnai girdinti, kad ne tik savo išvaizda yra panaši į mamą, bet ir judviejų žaidimo braižas panašus. „Mūsų pozicijos irgi vienodos – esame vidurio puolėjos, irgi esu metikė iš vidutinio nuotolio, todėl mano vaidmuo aikštelėje panašus – išmesti patogius metimus, po krepšiu pasistumdėti. Šiemet labiau mėginu atkreipti dėmesį į tolimus metimus, daugiau ties tuo treniravau, ne tik driblingą tobulinau“, – pasakoja U.Čižauskaitė.

Paklausta, ar sutinka su tvirtinančiais, kad moterų krepšinis išgyvena ne pačius geriausius laikus, krepšininė ima svarstyti: „Sutinku. Bet moterų krepšinis nesulaukia reikiamo dėmesio arba apskritai sakoma, kad iš moterų nieko nėra ir nebus, o va vyrai kitas reikalas. Atsiranda krepšinkių, kurios meta krepšinį. O kai nėra daug žaidėjų, tada nėra ir normalios atrankos. Galbūt dėl to ir mūsų moterų krepšinis slenka žemyn.“

Bet džiaugsmingai priduria, kad bent jau kol kas jaunos mergi-

nos rodo didžiulį norą žaisti, rinktis į stovyklas. Atstovaudama jaunučių, jaunių rinktinei Urtė velkasi marškinėlius, pažymėtus dešimtu numeriu. Ar šis skaičius ką nors reiškia?

„Su šiuo numeriu susijusi gana juokinga istorija, nes krepšinį pradėjau lankyti gal aštuonerių, o kai buvo pirmos rimtesnės Iššūkio taurės varžybos, mano mama trenerė leido išsirinkti numerį. Išsirinkau dešimtą, nes tada man buvo dešimt metų. Taip iki šiol jį ir nešioju, nepaleidžiu“, – juokiasi Urtė.

### MOKYKLŲ ŽAIDYNIŲ ČEMPIONĖ

2018 ir 2019 m., jau rungtyniaudama „Akvilės“ ir moterų lygos B divizione, U.Čižauskaitė su Kauno VDU „Rasos“ gimnazijos komanda dalyvavo Lietuvos mokyklų žaidynių (LMŽ) krepšinio turnyre. Ne tik dalyvavo, bet ir laimėjo: 2018 m. šios gimnazijos merginos tapo čempionėmis, o po metų – vicečempionėmis.

„Man tokie turnyrai, kaip Lietuvos mokyklų žaidynės, būdavo *kaifas*. Jeigu kas pakviestų, ir dabar dalyvaučiau. Juk susitinki su draugėmis iš kitų miestų ir mokyklų, pažaidi, pakeiti aplinką. Keliskart žaidėme ir gyvenome kitame mieste – buvo labai smagu. Gal ir buvau, palyginti su keletu kitų žaidėjų, geresnė krepšininė, bet man patiko žaisti. Jeigu mokytoja matydavo, kad daug laimim, dažniau keisdavo žaidėjas. Duodavo laiko visoms pasireikšti. Rungtyniaudama mokyklų žaidynėse tikrai nesijaučiau profesionalė“, – sako U.Čižauskaitė.

Iki 14–15 metų ji savo mokyklai atstovavo, kaip pati sako, visur, kur tik galėjo, – įvairiose vikruolių žaidynėse, futbolo, kvadratą žaidavo, bet vėliau laiko liko tik Lietuvos mokyklų žaidynėms ir krepšiniui. Šiemet LMŽ ji nedalyvavo, nes neatitiko dalyvių amžiaus reikalavimų.

Bet po šios kitiškos vasaros jaunoji vidurio puolėja lankys jau kitą mokyklą. Nelemtasis virusas nesugriovė merginos planų ir vasaros pabaigoje įkandin kitos talentingos krepšininės Justės Jocytės ji išvyko į Prancūziją – į stiprią Monpeljės BLMA komandą.

”

**PERNYKŠTĖ VASARA, KAI IR KELETAS ANKSTESNIŲ, BUVO INTENSYVI, O ŠI DĖL KORONAVIRUSO VISIŠKAI KITOKIA, TIK LIEPOS PABAIGOJE GAVOME GALIMYBĘ SUDALYVAUTI DVIJŲ SAVAIČIŲ TRUKMĖS STOVYKLOJE DRUSKININKUOSE KARTU SU MOTERŲ RINKTINE. NĖRA KĄ LYGINTI SU ANA VASARA, KAI GRĮŽAU NAMO LIKUS DIENAI IKI RUGSĖJO 1-OSIOS.**

„Man suteikiamos puikios sąlygos: treniruosisiu su profesionalėmis, o žaisiu su dublerių komanda. Pirmiesiems metams užsienyje tokios sąlygos yra labai geros ir manau, kad tikrai turėsiu galimybę patobulėti“, – įsitikinusi aukštaugė.

Taigi kitiška ši vasara ir dėl kartkartėmis pilvą vis pakutenančio jauduliuko, nes nori nenori teks atsisveikinti su mama ir trenere, su komandos merginomis, su kuriomis kartu praktiškai užaugo.

„Bus nauja aplinka, netgi nauja kalba, nauja komanda, naujas treneris. Žinoma, neramu ir įdomu, kaip jie mane priims. Labai liūdna palikti „Žalgirį“ – juk šioje komandoje mes nuo vaikystės, daug kartu visko teko išgyventi“, – sako prieš kitiškos vasaros pabaigą dėl laukiančių naujovių besijaudinanti Urtė.

# KREPŠINYJE LYGYBĖS NĖRA

MŪSŲ ŠALIES MIESTŲ VALDŽIA KREPŠINIUI SKIRIAMAS LĖŠAS SKIRSTO LABAI NĖPROPORCINGAI. VYRAMS RIEBŪS KAŠNIAI, O MOTERIMS – KAS LIEKA.

VAIDAS ČEPONIS



Lino Žemgilio (LKP) nuotr.

Lietuvos moterų krepšinio rinktinės stovykla baigėsi gražia ir linksma nata. Daugiau nei 30 jaunųjų krepšininkių iš Panevėžio ir Šiaulių viešojo Druskininkuose, kur sportavo, bendravo ir leido laisvalaikį su Lietuvos moterų krepšinio rinktinės žaidėjomis. Kartu pietavo, lankėsi rinktinės medicinos kambaryje ir bendravo su komandos kineziterapeutėmis. Dieną vainikavo viktorina apie krepšinį ir rinktinės narių tarpusavio rungtynių stebėjimas. Ir, žinoma, bendra nuotrauka atminčiai.

Lietuvos moterų krepšinis išgyvena gilią krizę. Tarptautinėje arenoje tik retkarčiais blykstelė jaunosios žaidėjos, o moterų rinktinė iš vienos elitinių Europos komandų jau senokai virtusi eiline vidutiniuke.

Apie moterų krepšinio situaciją, perspektyvas, jaunuosius talentus, suaugusiųjų rinktinę „Olimpinė panorama“ kalbėjosi su Lietuvos nacionalinės moterų komandos vyriausiuoju treneriu Mantu Šerniumi.

**Kokią matote Lietuvos moterų krepšinio rinktinės ateitį?**

Sunku matyti šviesią ateitį, kai skiriamas toks mažas dėmesys moterų krepšiniui mūsų šalyje. Daug ką lemia pinigai. Didžiuma Lietuvos miestų, kuriuose populiarus krepšinis, vyrų komandoms skiria dešimt ar daugiau kartų didesnes sumas nei moterų ekipoms. Pavyzdžiui, girdėjau, kad Šiaulių miesto valdžia vyrų klubui davė daugiau nei pusę milijono eurų, o moterų – 30 tūkstančių. Panašiai yra ir daugelyje kitų miestų. Žodžiu, niekas nepaiso lygių teisių. Mano nuomone, ir vyrams, ir moterims reikėtų skirti daug maž po lygiai pinigų. Tik tada imtų atsigausti mergaičių ir kartu moterų krepšinis.

**Mūsų krepšininkės 1997-aisiais tapo Europos čempionėmis. Pasakui beveik visada patekdavo į žemyno pirmenybių finalo etapus. Tačiau dabar lietuvės jau neprasibrovė į du čempionatus iš eilės. Atrodo, neprasimuš ir į trečiąjį. Kodėl jau senokai iškritome iš elitų? Ar tik dėl pinigų stygiaus?**

Tiesiog nebeturime tiek individualiai pajėgių žaidėjų kaip anksčiau. Pastaraisiais metais tik viena kita mūsų krepšininkė žaidė Eurolygoje. Mes galime priešintis stipresnėms varžovėms, ku-

rios turi daugiau geresnių žaidėjų nei mes, ar net jas įveikti tik demonstruodami darnų komandinį krepšinį. Žodžiu, labai svarbi taktika. Tačiau vadinamieji FIBA langai sudėlioti nevykusiai – svarbioms rungtynėms privalome pasiręsti per keletą dienų, nes pagrindinės žaidėjos negali anksčiau grįžti iš savo klubų.

**Atrankos į 2021 m. Europos čempionatą varžybose sutriuškino te silpnas albanes, bet net 23 taškais pralaimėjote turkėms. Grupėje taip pat rungtyniauja serbės. Ar tikite, kad dar galite užimti bent antrąją vietą, kuri leistų tikėtis kelialapio į finalo etapą?**

Visada reikia tikėti. Aišku, bus sunku. Turkija ir Serbija – tarp pajėgiausių Europos rinktinė. Kita vertus, praėjusioje Europos čempionato atrankoje mes vos dukart nenugalėjome Rusijos komandos, kuri popieriuje atrodo daug galingesnė nei mes.

**Kuo lietuvės labiausiai nusileidžia geriausioms Europos rinktinėms?**

Tai priklauso nuo varžovių. Ispanės mus pranoksta greičiu, sprendimų priėmimo staigumu, prancūzės ūgiu ir atletškumu, serbės – agresyvumu ir jėgumu. Vien jų žvilgsnis gali nužudyti. Mums stinga universalių krepšininkių. Jei, tarkime, kažkuri gynėja taikliai meta, tai ji silpnai veržiasi. Arba atvirksčiai. Gana trumpas mūsų atsarginių suolelis – ryškų branduolį sudaro maždaug aštuonios krepšininkės. Be to, daliai žaidėjų trūksta aukšto lygio varžybų patirties.

**Kurių pozicijų žaidėjų labiausiai trūksta?**

Kartais spragų atsiranda netikėtai. Labiausiai pasigendu tokios žaidėjos, kokia buvo Rima Valentienė – tvirtai ir sumaniai valdanti komandą, užtikrinta, šaltakraujiška, pataikanti iš toli.



Su kamuoliu – J.Jocytė

Mūsų rinktinę jau senokai, taip pat ir šioje žemyno pirmenybių atrankoje, tempia senbuvės, kurioms nuo 28 iki 31 metų – Gintarė Petronytė, Kamilė Nacickaitė, Laura Miškinienė, Monika Grigalauskytė, Giedrė Labuckienė ir kai kurios kitos. 24–27 metų krepšininkių iš esmės nėra. Iš jaunų žaidėjų svarbesnį vaidmenį atlieka tik 22-ejų Laura Juškaitė bei Gabija Meškonytė. Vadinasi, kartų kaita rinktinėje dar nepribrendo?

Taip. Spėju, kad dauguma senbuvė dar bus rimta paspirtis nacionalinei komandai kelerius metus. Tiesa, auga ne viena jauna gabi žaidėja.

**Ką, be talentingosios 14-metės Justės Jocytės, dar galite išskirti iš jaunų krepšininkių?**

Sunku rasti perliukų, kai mūsų jau mažiau nei trys milijonai. Tačiau talentų vis tiek turime. Pirmiausia galima paminėti 17-metę įžaidėją Audronę Zdanevičiūtę, tokio pat amžiaus priekinės linijos žaidėją Urte Čižauskaitę, 15-metę aukštaūgę Gerdą Laurušaitytę, 16-metę puolėją Rusnę Augustinaitę, kuri tikriausiai išvyks mokytis ir žaisti į solidų JAV universitetą. Iš vyresnių reikėtų paminėti 22-metę gynėją Lauritą Jurčiūtę, kuri jau greitai gali padėti moterų rinkinei. Yra dar keletas talentingų mergaičių, kurios turi gerų šansų tobulėti. Visoms joms noro tikrai nestinga. Buvo smagu dirbti per treniruočių stovyklą Druskininkuose, nes jų akys aikštėje dega.

**Ir anksčiau jaunų gabių žaidėjų nestigdavo, bet jos tiesiog kažkur dingdavo. Kodėl?**

Dalis merginų meta krepšinį ir pasirenka kitą darbą, kuriuo užsiimdamos gali užsidirbti pinigų. O Lietuvoje jaunos krepšininkės žaisdamos krepšinį tikrai nepraturtės.

Net jei mūsų šalyje nebus stiprios lygos, galime turėti neblogą rinktinę, jeigu jaunos talentingos žaidėjos išvyks tobulėti į gerus JAV universitetus ar rimtus Europos klubus. Iš pradžių galima rungtyniauti tų klubų jaunimo komandoje, o paskui pereiti į pagrindinę. Pavyzdžiui, tokiu keliu nuėjo J.Jocytė. Dabar Europoje, JAV dirba daug agentų, skautų, jie greitai pamato perspektyvias krepšininkes. Šito prieš ketverius penkerius metus dar nebuvo. Suomijoje per trumpą laiką labai pakilo šios šalies vyrų krepšinio lygis, nes daug vaikinių siunčiama mokytis už Atlanto. Panašiu būdu galima kelti ir Lietuvos moterų krepšinio lygį.

**Visame pasaulyje, taip pat ir Lietuvoje, kaip ant mielių populiarėja trys prieš tris krepšinis. Tačiau mūsų šalyje nėra stiprios moterų trijųjų komandos. Ar tokia galėtų atsirasti?**

Be abejonės. Būrys Lietuvos rinktinės krepšininkių Palangoje stebėjo vyrų trijųjų kovas ir joms labai patiko. Mano galva, labiausiai tokiam krepšiniui žaisti tiktų Kamilė Nacickaitė, Monika Grigalauskytė, Santa Baltkojienė, Laura Juškaitė, Laura Miškinienė. Jos išsiskiria universalumu.



M.Šernius

## RINKTINĖS TRENERIS

**Mantui Šerniui** – 37-eri. Jis buvo profesionalus futbolininkas, o paskui tapo krepšinio treneriu.

### Futbolininko (puolėjo) karjera:

1999–2002 m. „Šilutė“  
2002 m. Kauno „Inkaras“  
2003 m. Klaipėdos „Atlantas-2“  
2003–2004 m. Klaipėdos „Atlantas“

### Krepšinio trenerio karjera:

2008–2009 m. Šiaulių „Šiaulių“ (LKL) vyr. trenerio asistentas  
2009–2010 m. Vilniaus TEO (LMKL) trenerio asistentas, vyr. treneris  
2010–2011 m. Kauno „VIČI-Aisčių“ (LMKL) vyr. treneris  
2011–2012 m. Kauno „VIČI-Aisčių“ (LMKL) vyr. treneris  
2013–2014 m. Pasvalio „Pieno žvaigždžių“ (LKL) trenerio asistentas  
2013 m. iki dabar – Lietuvos moterų krepšinio rinktinės vyr. treneris  
2014–2016 m. Pasvalio „Pieno žvaigždžių“ (LKL) vyr. treneris  
2016–2018 m. „Shanxi Flame“ (Kinijos moterų lyga) vyr. treneris  
2018–2019 m. Kauno „Žalgirio-2“ (NKL) vyr. treneris  
2019 m. iki dabar – Prienų „Cbet“ (LKL) vyr. treneris

**Jūs ir toliau sėdite ant dviejų kėdžių – treniruojate ne tik moterų nacionalinę ekipą, bet ir LKL rungtyniaujančią Prienų vyrų klubą. Ar ne per sunku? Gal žadate atsakyti kurio nors posto?**

Nemanau, kad sėdėdamas ant dviejų kėdžių tampu prastesniu treneriu. Aš nepervargstu, bet išties nelengva susitelkti ties dviem frontais ir vis persiorientuoti. Kai moterys rudenį ir kitų metų pradžioje vėl žais Europos čempionato atrankos rungtynes, Prienų klubo vairą teks perleisti savo asistentams. Taip buvo ir anksčiau. Po kurio laiko planuoju atsakyti moterų rinktinės trenerio kėdės. Juk tikrai yra jaunų trenerių, kurie būtų pajėgūs vadovauti nacionalinei komandai. Galiu paminėti Vilių Stanišauską, Gitautą Kievina, Roką Kondratavičių, aišku, Jurgitą Štreimikytę-Virbickienę.

CORE  
INDOOR  
VILNIUS

# KAIP PRADINUKUS SUDOMINTI SPORTU

PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJA VAIKAMS IR PAAUGLIAMS REKOMENDUOJA PER DIENĄ BENT VALANDĄ UŽSIIMTI AKTYVIA FIZINE VEIKLA. KAIP TO PASIEKTI? APIE TAI SVARSTO PROJEKTO „OLIMPINĖ KARTA“ DALYVĖ PRIENŲ „ŽIBURIO“ GIMNAZIJOS ABITURIENTĖ GERDA MINAJEVAITĖ.

GERDA MINAJEVAITĖ

**T**ūkstančiai Lietuvos moksleivių grįžta į mokyklos suolus. Vasara – tai metas, kai dauguma vaikų ir paauglių fizine veikla užsiima šiek tiek dažniau nei visus likusius mėnesius: lauko žaidimai, maudynės ežere ar upėje, pasivaikščiojimai, pasivažinėjimai dviračiu, vyresniems – vasaros darbas. Karantino metu, kai gyvenimas buvo griežtai ribojamas, dauguma suprato, koks vis dėlto yra svarbus fizinis aktyvumas. Todėl turėta galimybė vasarą mėgstamas veiklas vėl rinktis nevaržomai suteikė daug džiaugsmo.

Fizinį aktyvumą reikėtų išlaikyti ne tik vasarą, bet visus metus. Ypač didelis dėmesys turėtų būti skiriamas ikimokyklinukams ir pradinukams – būtent tokio amžiaus vaikams suformuoti įpročiai juos lydys visą gyvenimą.

Pasaulio sveikatos organizacija šios amžiaus kategorijos vaikams rekomenduoja fizine veikla užsiimti bent vieną valandą per dieną. Pradinukams mokykloje 45 min. trunkanti fizinio ugdymo pamoka vyksta tris kartus per savaitę. Kyla klausimas, kaip užtikrinti, kad vaikai būtų aktyvūs bent valandą per dieną?

Norėdami užtikrinti vaikų fizinį aktyvumą, turėtume atsakingai suplanuoti jų veiklas ir skatinti kuo įvairesnį judėjimą. Tai gali padėti padaryti šie patarimai, į kuriuos turėtų atkreipti dėmesį ir

tėvai, ir mokyklų administracijos:

- Mokykloje užtikrinti kokybiškas fizinio ugdymo pamokas. Labai svarbu, kad mokiniai aktyviai dalyvautų šiose pamokose, o mokytojai stengtųsi mažamečius sudominti aktyvia veikla, leistų jiems išbandyti kuo įvairesnes sporto šakas, žaidimus, pratimus.
- Aktyvios pertraukos – taip pat puiki papildoma veikla mokykloje. Judrieji žaidimai ar šokiai ne tik praskaidrintų monotonišką pertrauką, bet ir didintų fizinį aktyvumą. Svarbu koncentruotis į tai, kas vaikams įdomu. Pavyzdžiui, šiuo metu paauglių pamėgtas socialinis tinklas „TikTok“ skatina mokytis įvairių šokių judesių. Suderinus tai, kas populiaru ir vaikų mėgstama kartu su aktyvia veikla, galima pasiekti neblogą rezultatą.
- Ne mažiau svarbu paminėti, kad prie didesnio vaikų aktyvumo privalo prisidėti ir tėvai. Juk jie formuoja vaikų gyvenimo būdą. Aktyvus laisvalaikis su šeima gali būti labai smagus – pasivaikščiojimas, pasivažinėjimas dviračiais ar riedučiais. Svarbu nepamiršti judėti savaitgaliais.
- Jei yra galimybė ir puikus oras, kodėl ryte iki mokyklos nenuėjus pėsčiomis? Jeigu tai didelis atstumas, suaugusieji automobilį gali palikti vieno kilometro nuo mokyklos atstumu ir eidami aptarti



Sauliaus Čirbos ir LTOK archyvo nuotr.



dienos darbus arba veiklas, kurių labiausiai laukiame.

- Užklausinės veiklos ir sporto būrelių pasirinkimas labai platus, todėl svarbu leisti vaikui išbandyti kuo daugiau ir kuo įvairesnių sporto šakų. Taip vaiko fizinis ugdymas ir gebėjimai bus įvairiapusiai. Prieš pasirenkant būrelį, tėvams svarbu išsiaiškinti trenerio ar trenerės darbo filosofiją ir leisti jiems atlikti ugdomąjį darbą.

*Jau trečius metus iš eilės Lietuvos tautinio olimpinio komiteto organizuojamas projektas „Olimpinis mėnuo“ siekia bendradarbiaujant su pedagogais padėti pradinukams atrasti sveiką gyvenimą ir fizinį aktyvumą ir taip vaikus įtraukti ne tik į naudingą, bet ir linksmą veiklą.*

*Projekto „Olimpinis mėnuo“ komanda kuria įdomias ir vaikus įtraukiančias užduotis, kurias mokytojai perduoda pradinukams klasėje. Projekto veiklos skatina olimpinių vertybių puoselėjimą. Į užduotis raginami įsitraukti ir tėveliai. Visą mėnesį truksiančio projekto metu pradinukai bus mokomi ypač svarbių sveikos ir aktyvios gyvenimo principų.*

*Šiais metais projektas suskirstytas į keturias temas: fizinis aktyvumas, sveika mityba, vaiko gerovė, kokybiškas poilsis. Projektas „Olimpinis mėnuo“ vyks rugsėjo 28 – spalio 23 d.*



# SU AUKSINIU ŠVILPUKU NETEISĖJAVO

IŠ 60-IES GYVENIMO METŲ BEVEIK KETURIS DEŠIMTMEČIUS ROMUALDAS BRAZAUSKAS PRALEIDO KREPŠINIO AIKŠTELĖJE SU TEISĖJO ŠVILPUKU. TREJOSE OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE JIS TEISĖJAVO FINALINĖMS RUNGTYNĖMS: ATLANTOJE JAV IR BRAZILIJOS MOTERŲ, SIDNĖJUJE – JAV IR PRANCŪZIJOS, PEKINE – JAV IR ISPANIJOS VYRŲ RINKTINĖMS.

BRONIUS ČEKANAUSKAS



R.Brazauskas – 2000 m. Sidnėjaus žaidynių finalo rungtynių tarp JAV ir Prancūzijos krepšinininkų teisėjas

Mindaugo Kulbio, Alfredo Pliadžio ir LTOK archyvo nuotr.

**K**ai 2010-aisiais, sulaukęs 50-ties, pagal FIBA nuostatus Romualdas turėjo baigti aktyvią tarptautinę teisėjo karjerą, per padas pasaulio vyrų krepšinio čempionate Turkijoje arbitrai iš Lietuvos buvo įteiktas didžiausias pripažinimo ženklas – auksinis švilpukas.

Londono olimpinėse žaidynėse 2012-aisiais, jau penktose per karjerą, R.Brazauskas dirbo varžybų komisaru, o Lietuvoje LKL rungtynėms teisėjavo dar iki 2013 m. pabaigos. Dabar jis LKL generalinis direktorius.

#### Kada pirmą kartą į rankas paėmėte krepšinio teisėjo švilpuką?

Buvau trylikos. Prieš tarpklasines krepšinio varžybas Biržų pirmojoje vidurinėje mokykloje mokytojas Albertas Nutautas padavė švilpuką ir liepė teisėjauti. Taip pradėjau.

#### Kas vis dėlto buvo pradžioje: krepšinio kamuolys ar teisėjo švilpukas?

Pradžioje buvo kamuolys. Nuo penktos klasės lankiau treniruotes Irenos Garastienės grupėje. Būdamas aštuntokas Biržų sporto mokykloje jau treniravausi Vlado Garasto komandoje.

#### Ar buvote geras krepšinininkas?

Manau, buvau geras vidutiniokas. Studijuodamas Vilniaus pedagoginiame institute žaidžiau antroje „Šviesos“ komandoje. Krepšinio treniruotės dėjo pagrindus teisėjo darbui. Manau, visi teisėjai turi būti patys žaidę krepšinį.

#### Ką vadinate savo pirmuoju teisėjavimo mokytoju?

Vladą Garastą. Daug gerų jo patarimų esu gavęs. Manau, dabar mažai kas žino, kad garsusis treneris buvo ir respublikinės kategorijos krepšinio teisėjas. Važiuodavome vienu autobusu merginų ir vaikinių komandų į varžybas kituose miestuose. Kai pats nežaisdavau, teisėjaudavau. Esu ir su Garastu poroje teisėjavęs. Vis dėlto anais laikais karjeros pradžioje buvome savamoksliai. Dabar jau yra visokie kursai, mokymo programos.

#### Kurios karjeros pradžioje teisėjautos rungtynės įsiminė visam gyvenimui?

Dešimtokas buvau pakviestas teisėjauti „Nemuno“ draugijos vyrų krepšinio pirmenybėms. Tai buvo moksleivio sugebėjimų įvertinimas ir, žinoma, įsimintinos varžybos.

Na, o lūžio taškas – žaisti ar teisėjauti – atėjo 1979-aisiais. Tada vienas iš Vilniaus krepšinio teisėjų vadovų Vytautas Geštautas griežtai pasakė: arba žaidi, arba teisėjauji. Pagalvoju: kaip žaidėjas, krepšinio žvaigždė netapsiu, tai renkuosi teisėjavimą. Daug mane mokė garsiausias anų metų krepšinio teisėjas Juozas Jankauskas.

**Vėliau buvo penkerios olimpinės žaidynės, trys jose teisėjauti finalai, keturi pasaulio, penki Europos čempionatai, dvylika Europos čempionų taurės, o vėliau Eurolygos finalinių ketvertų, septyni finalai. Turbūt drąsiai galiu vadinti geriausiu ir garsiausiu Lietuvos krepšinio teisėju?**

Dėl gerumo nežinau, o garsiausias – galbūt.

**Kaip atrenkami teisėjai, dirbsiantys per Europos, pasaulio čempionatus, olimpinės žaidynes ir jų finalus? Kada pranešama, kad vadovausi lemiamoms rungtynėms?**

Kas teisėjaus, sprendžia varžybų organizatoriai ir FIBA direktoratas. Olimpinėse žaidynėse, pasaulio čempionatuose turi būti arbitrai iš visų žemynų. Kas vadovaus finalui, aiškėja pabaigoje. Privalai be priekaištų pereiti visą turnyrą. Ir niekada neteisėjaisi lemiamų rungtynių, jeigu finale žais tavo šalies komanda. Kad esi paskirtas teisėjauti finalui, sužinai vėlai varžybų išvakarėse. Anksčiau rasdavome laišką – pranešimą po viešbučio kambario durimis, o vėliau žinios ateidavo į elektroninį paštą.

**Teisėjai laiko fizinio pasirengimo egzaminus. Kokius ten kalnus reikia nuversti?**

Ne tik fizinio pasirengimo, bet ir teorijos. Būna įvairūs testai. Kai 1987 m. laikiau egzaminus tarptautinei teisėjo kategorijai gauti, pavyzdžiui, 3200 m reikėjo nubėgti greičiau nei per 12 min.

**Neabejoju, kad yra suskaičiuota, kiek teisėjas per rungtynes nubėga kilometrų.**

Apie tris.

**Kiek eidamas teisėjauti rungtynėms pasiimate švilpukų?**

Visada turiu atsarginį.

**Švilpukus teisėjams duoda varžybų organizatoriai ar reikia turėti savo?**

Seniau tikrai būdavo sunku gauti gerą švilpuką. Pamenu, tais laikais vienas vilnietis teisėjas pats gamino itališkų švilpukų kopijas. Dabar ir organizatoriai duoda, ir savo švilpukų turime.

**Ar kiekvienoms rungtynėms privalomas naujas švilpukas?**



R. Brazauskas – LKL generalinis direktorius



Sunkiausia Lietuvoje buvo teisėjauti per Vilniaus ir Kauno klubų akistatas

## SVARBIAUSIOS TEISĖJAUTOS VARŽYBOS

Olimpinės žaidynės: 1992 m. Barselona, 1996 m. Atlanta – teisėjavo moterų finalui, 2000 m. Sidnėjus – teisėjavo vyrų finalui, 2008 m. Pekinas – teisėjavo vyrų finalui, 2012 m. Londonas – dirbo varžybų komisaru.

Pasaulio krepšinio čempionatai: 1998 m. Atėnai, 2002 m. Indianapolis, 2006 m. Saitama, 2010 m. Stambulas.

Europos krepšinio čempionatai: 1995 m. Atėnai, 1997 m. Barselona, 1999 m. Paryžius, 2001 m. Stambulas, 2009 m. Lenkija – teisėjavo finale.

1998 m. Gerosios valios žaidynės Niujorke.

Dvylika Europos čempionų taurės, o vėliau Eurolygos finalinių ketvertų, septyni finalai.

Galima vienu švilpti keletą mačų. Pažįstu teisėjų, kuriems vienas švilpukas tarnauja kelerius metus. Man per sezoną reikėdavo 4–5 švilpukų. Aš įpratęs švilpuką laikyti dantimis, taip jie greičiau susidėvi. Kas laiko lūpomis, tiems ilgesniam laikui pakanka.

**Visų trijų teisėjų švilpukai yra vienos „melodijos“ ar skirtingi?**

Dabar dažniausiai vienos. Pasaulyje yra tik du pagrindiniai jų gamintojai. Beje, anksčiau švilpukai būdavo viduje su žirniukais, dabar jų nebeliko. Per pasaulio čempionatų, Eurolygos rungtynes teisėjų švilpukai būna sujungti su mikrofonais, kad sušvilpus greičiau būtų stabdomas laikas.

**Ar teko rungtynių metu keisti sugedusį švilpuką?**

Teško, bet per pertrauką pasikeičiau.

**Visi varžybose naudoti švilpukai vėliau tampa jūsų kolekcijos dalimi?**

Ne visi. Dabar jų turiu apie 40.

**Gal kolekcionuojate ir teisėjo marškinėlius?**

Taip. Turiu didžiąją dalį. Saugau visų olimpinėse žaidynių finalų marškinėlius su drauge teisėjavusių kolegų palinkėjimais ir parašais.

**Pakalbėkime apie patį teisėjavimą. Pamenu ne kartą aprašytą istoriją apie Michaelui Jordanui sušvilptus žingsnius. Prisiminkime ją.**

Tai buvo 1997-ieji Paryžiuje, kuriame vyko „McDonald’s“ turnyras. NBA čempionai „Chicago Bulls“ irgi žaidė tose varžybose. Man pusfinalyje teko teisėjauti to legendinio krepšininko atstovaujamai komandai. Rungtynių pradžioje jis sužingsniavo. Nedvejodamas sušvilpiau žingsnius ir išgirdau nepasitenkinimo ūžesį arenoje. Supratau, kad žmonės susirinko pažiūrėti ne manęs, o M. Jordano. Daugiau žingsnių jam nešvilpiau.

**Kurių šalių rinktinėms ir Europos, Lietuvos klubams sunkiausia būdavo teisėjauti?**

Kur aršiausi sirgaliai – Serbijoje, Graikijoje, Tel Avive, kai žaidžia „Maccabi“. Na, o Lietuvoje daugiausia aistrų kelia Kauno ir Vilniaus geriausių klubų dvikovos.

**Ar yra pasaulyje krepšininkų, kuriuos galite vadinti savo draugais?**

Su daugeliu įvairių kartų žaidėjų tenka susitikti, maloniai pasisveikiname, pasišnekame, bet draugų neturiu.

**Iš tribūnos mesta alaus skardinė kartą per rungtynes pataikė į galvą...**

Tai buvo seniai Klaipėdoje. Laimei, skardinė buvo atidaryta ir skriedamas alus išsipykė. Man pataikė tokiu kampu, kad praslydo. Jei būtų uždaryta skardinė ir kitas kampas, nežinau, kokios būtų pasekmės.

**Kokių dar būta nelinksmų atsitikimų aikštelėje?**

Graikijoje esu gavęs su moneta į koją.

**Ar buvo taip, kad kamuotų sąžinė, jog dėl vieno galbūt neteisingo švilpuko komanda pralaimėjo?**

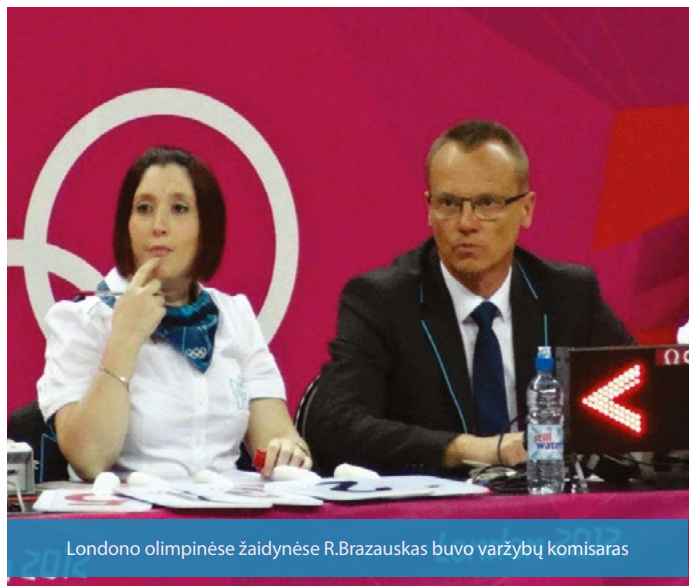
Tai blogiausias dalykas, kas gali nutikti teisėjui. Man to pavyko išvengti.



R. Brazauskas su buvusiu SSRS rinktinės treneriu A. Gomelskiu Atlantos žaidynėse



„Perlo“ ekipos žaidėjas R. Brazauskas kovoja su Seimo komandos atstovu, dabartiniu eurokomisaru V. Sinkevičiumi



Londono olimpinėse žaidynėse R. Brazauskas buvo varžybų komisaras

**Paklausiu kitaip: ar esate po rungtynių bent kartą atsiprašęs pralaimėjusios komandos trenerio?**

Ne, nors dėl kai kurių sprendimų esu praleidęs ne vieną nemigo naktį galvodamas, teisybė buvo ar ne.

**Kodėl teisėjai nevienodai traktuoja, pavyzdžiui, pražangas? Viena mače leidžia stumdytis ir, liaudiškai šnekant, kietai kaptis, o kitame fiksuoja baudas po kiekvieno prisilietimo?**

Visų pirma tai lemia teisėjų kvalifikacija, komandų žaidimo stilius. Visada vienodai reikėtų vertinti kontaktų lygį, bet ne visada pavyksta. Priežasčių būna įvairių. Tiek žaidėjams, tiek teisėjams būna blogų dienų.

**Kodėl neretai pražangą švilpia ne tas teisėjas, kuris būna arčiausiai įvykio, o stovintis toli nuo krepšio?**

Yra nubrėžtos tam tikros teisėjavimo linijos: kas ką stebi, kas už ką atsakingas. Kiekvienas iš trijų arbitrų turi savo stebėjimo zoną. Bet būna ir antrinių švilpukų. Pavyzdžiui, teisėjas savo zonoje po krepšiu buvo užstotas žaidėjų ir nematė pražangos. Jis negali fiksuoti to, ko nematė. Štai tada ir ateina pagalba.

**Ar ginčytinose situacijose, kol dar negalima naudotis televizijos peržiūra, lemia vyriausiojo rungtynių arbitro balsas?**

Pagal raidę turėtų būti taip, bet 99 proc. sprendžiama bendru sutarimu. Na, jeigu jau nuomonės visiškai išsiskiria, tada lemia vy-

riausiojo balsas. Bet tai yra 1 proc.

**Ar ne per daug vyrų krepšinyje vaidybos, pražangų imitavimo: kartais varžovui vos prilietus ranka, priešininkas virsta kaip kulkos pakirstas.**

Ne veltui sakoma – krepšinio spektaklis. Žaidėjai bando vieni kitus apgauti visais įmanomais būdais. Bet už aiškiai matomą vaidybą krepšininkai baudžiami.

**Kokį atlygį gauna aikštės teisėjas už vienerias Eurolygos rungtynes?**

Pats nebeteisėjau, bet, atrodo, kad 1300 eurų.

**Ar daug krepšinio teisėjų vadina jus mokytoju?**

Nežinau kiek, bet tikiu, kad tokių yra.

**Pats dar aktyviai žaidžiate krepšinį „Perlo“ komandoje. Ar mėgtate žaisdamas ir pateisėjauti?**

Stengiuosi to nedaryti.

**O kai per rungtynes sėdite tribūnoje, kas būnate – žiūrovas ar ir teisėjas?**

Daugiau teisėjas, bet be emocijų.

**Ar teko teisėjauti su auksiniu švilpuku?**

Neteko, nes jis nešvilpia.





# OLIMPIEČIAI IŠSIRINKO ATSTOVUS

RUGPJŪČIO 25 D. VILNIUJE VYKO LIETUVOS OLIMPIEČIŲ ATSTOVŲ RINKIMAI Į LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO GENERALINĖS ASAMBLĖJOS NARIUS.

Šiais metais į Generalinės asamblėjos narius buvo pasiūlyta net trylika kandidatūrų. Vadovaujantis LTOK įstatais, kandidatais galėjo būti Lietuvos piliečiai, dalyvavę bent vieneriose iš trejų pastarųjų olimpinių žaidynių.

Slapto balsavimo metu išrinkti trys daugiausiai balsų gavę olimpiečiai: irkluotojai, sidabro medalininkai Mindaugas Griškonis ir Saulius Ritteris bei lengvaatletė Brigita Virbalytė-Dimšienė. Jie taip pat tapo ir LTOK sportininkų komisijos nariais.

Balsavime dalyvavo 93 olimpinėse žaidynėse dalyvavę sportininkai.

„Tokio didelio olimpiečių aktyvumo renkant atstovus į Generalinę asamblėją dar neturėjome. Labai džiaugiuosi sportininkų noru įsitraukti į sprendimų priėmimą ir atsakingą požiūrį į šias pareigas“, – sakė olimpinė čempionė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

„Džiaugiuosi, kad tiek daug žmonių manimi pasitikėjo. Mano karjera aukščiausiu lygiu tęsiasi jau 20 metų. Manau, savo sukaupta patirtimi ir turimu noru galėsiu būti naudingas sprendžiant sportininkams svarbius klausimus“, – sakė M.Griškonis.

LTOK generalinės asamblėjos rinkimų sesija vyks spalio 9 d. Vilniuje, Lietuvos parodų ir kongresų centre „Litexpo“. 2020–2024 m. kadencijai bus renkamas LTOK prezidentas, viceprezidentai, generalinis sekretorius, išdininkas, Vykdomojo komiteto ir Revizijos komisijos nariai.



Rinkimų dalyviai



Balsuoja LTOK prezidentė D.Gudžinevičiūtė

# Z KAIP TRENIRUOTI KARTOS VAIKUS

NORI UŽKARIAUTI PASAULĮ, BET VENGINA SUNKAUS DARBO. SUNKIAI VALDOMI, NEPAKLUSNŪS, NESUTELKIANČYS DĖMESIO. NEPAKENČIANTYS MONOTONIJOS. PRIKLAUSOMI NUO TECHNOLOGIJŲ IR VIRTUALIŲ PASAULIŲ. ŽINO SAVO TEISES IR NEPAISO AUTORITETŲ. NORI BŪTI IŠSKIRTINIAI IR NEPRIPAŽĪSTA KLAIĐŲ.

JULIUS BLIŪDŽIUS



ufenosutensis.lt nuotr.

**J**autriai reaguoja į pralaimėjimus ir lengvai nuleidžia rankas. Tai tik dalis apibūdinimų, taikomų vadinamajai Z kartai. Vaikams, gimusiems nuo 2003 metų. Su kokiais iššūkiais susiduria šiuolaikiniai vaikų treneriai? Kaip treneriai užmezga ryšį su šios kartos auklėtiniais? Ir kaip nulipdyti ateities čempionus iš molio, su kurio savybėmis ką tik susipažinote?

„Olimpinės panoramos“ kalbinti specialistai pripažino, kad ši karta ištis kitokia ir reikalauja specifinių trenerio darbo įgūdžių. Bet nėra beviltiška, jei kartais taip pasirodė žvelgiant į šablonines charakteristikas.

Baltijos futbolo akademijos (BFA) ir merginų futbolo akademijos „Bitės“ treneris Domas Paulauskas apskritai nelinkęs suabsoliutinti Z kartos vaikų – jie skirtingi, o skirtumus lemia ir tėvų nustatomos taisyklės. Šios, pastebi treneris, vis švelnėja. „Vyresnio amžiaus tėvai, pavyzdžiui, vaikų, gimusių 2003–2005 metais, jiems daug griežtesnes ribas nubrėždavo, vaikai ne taip lengvai priedavo prie telefonų, kompiuterių. Dabar tokių griežtų taisyklių retai pasitaiko“, – sako D.Paulauskas.

Giedrė Kupstytė, Vilniaus miesto sporto centro lengvosios atletikos trenerė, taip pat pastebi, kad vaikų elgesys treniruotėse labai priklauso nuo tėvų leidžiamo sąlyčio su technologijomis. „Ne visi vaikai turi išmaniuosius įrenginius. Neturintieji – žemiškesni, lengviau valdantys emocijas. Tie vaikai, kurie po žodžio „ilsimės“

iškart bėga prie telefonų, sunkiau susitvarko su realios informacijos apdorojimu“, – pateikia pavyzdį trenerė.

Tokie vaikai, pasak G.Kupstytės, geriausiai supranta užduotį tada, jeigu ji parodoma per „Youtube“: „Pati gali šokinėti iki nukritimo, bet jiems vis tiek nebus taip suprantama, kaip iš „Youtube“ vaizdelio. Tie, kurie nuo technologijų yra priklausomi mažiau, daug lengviau ir greičiau gaudo rodomus judesius.“

## NEJAUS MOTYVACIJOS – NUMOS RANKA

Apie tai, kad skaitmeninės kartos vaikams itin sunku išlaikyti dėmesį, susitelkti į tikslą, rodo daugybė mokslinių tyrimų. Sporto treneriai šią tendenciją pajaučia kasdien savo kailiu. D.Paulauskas sako, kad išlaikyti vaikų koncentraciją – didžiausias iššūkis dirbant su Z karta.

„Turi jiems kelti trumpalaikius tikslus – tik taip jie susitelkia į darbą. Jiems sunku susikoncentruoti į ilgalaikį tikslą. Pasakysi, kad po pusmečio žaisime čempionate, kuriam dabar reikia ruoštis, – numos ranka. Pasakysi, kad po savaitės bus testavimas ar svarbios varžybos, – įsitrauks į darbą. Taigi formuluojant užduotis reikia stengtis sudaryti kuo daugiau trumpalaikių tikslų ir taip eiti didesnio tikslo link“, – pataria futbolo treneris.

Vilniaus „Tauro“ sporto mokyklos tinklinio trenerė Diana Četkauskienė priduria, kad vaikai labai nemėgsta monotonijos, ilgo



Tinklininkės ir jų trenerė D.Četkauskienė

darbo, kartojimų – jiems reikalinga nuolatinė kaita. „Mes darydavome tai, kas būdavo pasakyta – kaip reikia ir kiek reikia. O ši karta daro ir klausia „kodėl?“, „kam to reikia?“. Jie linkę kvestionuoti ir ginčytis, – sako 2012 m. geriausia mergaičių tinklinio trenerė Lietuvoje pripažinta D.Četkauskienė. – Jei pataisai, patari, gali išgirsti „pats žinau“ arba „o mano tėtis, dėdė ar dar kažkas sakė, kad taip ar anaiп daryti reikia“. Jie mėgsta komentuoti, atsikalbinėti. Tai, atrodytu, apsunkina trenerio darbą, bet šie vaikai yra gyvesni, pasižymi įvairesnėmis emocijomis.“

Pasak tinklinio trenerės, šiuolaikinis treneris turi labai pasistengti, kad treniruotės būtų kuo smagesnės ir įdomesnės. Vaizdo žaidimų ir „TikTok“ karta yra įpratusi prie didelės kaitos, monotoniškos treniruotės greitai gali atimti ūpą, todėl, trenerės tikinimu, juos galima papirkti tik smagumu ir geromis emocijomis.

Šiuolaikiniai vaikai nori išmėginti daug veiklų, tad gali mesti pradėtą darbą vos po pirmojo nusivylimo. Tai apsunkina į ilgalaikę perspektyvą orientuotą ugdymą. „Jie blaškosi tarp draugų ir įvairių veiklų, tad vien tai, kad ateina iki treniruotės salės, jau yra didelis dalykas“, – šypsosi D.Četkauskienė.

D.Paulauskas sako, kad futbolas – dėkinga sporto šaka treniruotėms pajvairinti, bet vis tiek reikalingos nuolatinės pastangos. „Jei vaikas nemotyvuotas, nereikia forsuoti, reikia duoti pabandyti. Duoti kažką naujo, kažką lengvesnio ir sunkinti, sudominti individualiais iššūkiiais. Svarbiausia – išlaikyti motyvaciją. Sudominti per žaidimą. Nebėra taip, kad nusprendė ir užsiims ta veikla: jei nepatiks – neprisivers ir laisius“, – perspėja treneris.

Olimpietė, sporto psichologijos koučerė Inga Stasiulionytė sutinka, kad motyvacinę ugnį treneris turi nuolat kurstyti. Pasak jos, jaunieji sportininkai nori jaustis patitikinčiais ir galinčiais kažką nuveikti, o treneriai turi išlaikyti jų susitelkimą ir motyvaciją, nes vaikai šiandien turi labai didelį veiklų pasirinkimą.

### NETINKA PROFESIONALIAM SPORTUI?

Išklojęs į sąrašą savybes, kurios priskiriamos Z kartai, gali susidaryti įspūdį, kad ši karta tiesiog nėra gimusi profesionaliajam sportui. Ypač tokiam, kuris reikalauja daugybės sunkaus darbo metų.

„Šiuolaikinis jaunimas labai vertina patogumą ir nelinkęs tvirti skausmo, sunkumų, kurie sporte neišvengiami. Jie nori jaustis gerai ir patogiai, tad treneriams didelis klausimas, kaip priversti, paskatinti sportuoti nepaisant sunkumų“, – sako I.Stasiulionytė.

Bet ji nelinkusi sutikti, kad ši karta – netinkamas molis sportinin-

kams lipdyti. Priešingai, ji turi savybių, kuriomis ankstesnės sportininkų kartos nepasizymėjo. Tiesa, kad jos atsiskleistų, darbo turi įdėti treneriai.

„Jie kur kas labiau subrendę pagal savo amžių. Turi daugiau žinių ir, palyginti su ankstesnių kartų jaunimu, stipresnį suvokimą apie pasaulį ir apie tai, kas vyksta su jais pačiais. Gali diskutuoti sudėtingomis temomis, turi išsamią nuomonę, jei tik duodi galimybę ją išreikšti, jei pasitiki, jei girdi juos. Ta branda sporte daug duoda“, – pabrėžia psichologė.

Pasak I.Stasiulionytės, jei šios kartos atstovus nukreipi teisinga vaga ir paaiškini, kodėl kyla sunkumų, išmokai per juos eiti, atsisleidžia tos savybės, kurių reikia profesionaliam sportininkui. O branda suteikia gilesnių prasmės suvokimo ir savikontrolės įgūdžių, bet tam reikia kur kas daugiau ir iš anksčiau skirti dėmesio psichologiniam parengimui.

Taigi kaip priversti Z kartą prakaituoti treniruotėse? Ogi rodant asmeninį dėmesį. „Gavę dėmesio jie išlieka sporte. Arba kai pradeda matyti prasmę“, – paaiškina I.Stasiulionytė.

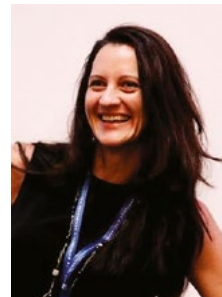
„Girdžiu tai ir iš paties jaunimo: juos įkvepia skiriamas dėmesys. Paprasčiausias dėmesys, kuris ateina iš girdėjimo. Labai dažnai apklausose jauni sportininkai pabrėžia, kad jų iki galo neišklauso, neišgirsta. Ir tai susiję su sunkumais, patiriamais treniruotėse, kai pradeda skųstis „nenoriu“, „sunku“, „kančia“.

Reikia skirti dėmesio ir išmokyti suprasti, kas yra skausmas, kodėl jis atsiranda, kaip tai spręsti, ir tuomet jie noriai ir gražiai išmoksta su tuo susidoroti. Anksčiau atrodė normalu gyventi per skausmą, gėrio ir atsipalaidavimo nebuvo tiek, kiek dabar sau gali leisti jaunimas.

Jie turi žinoti skausmo prasmę – tai nėra, kaip buvo anksčiau, iš-

”

**DĖMESYS, ASMENINIS RYŠYS IR ĮSIKLAUSYMAS – LABAI SVARBU, NORS TRENERIAMS GANA SUNKU PEREITI Į BENDRAVIMĄ, PRIE KURIO JIE NĖRA ĮPRATĘ IR KURIO ANKSČIAU GALBŪT NETGI BŪDAVO VENGIAMA.**



### INGA STASIULIONYTĖ

gyvenimo prasmė. Dabar tai turi būti tavo paties pasirinkimas. Ir reikia įkvėpti noro pasirinkti. Sakyti: matau, kad tau skauda, bet ar nori siekti tolesnių aukštumų? Ką padarysi dėl to? Pasiduosi ir pasitenkinsi tuo pačiu lygiu? Kai jie pajaučia prasmę, darbas gali būti labai produktyvus“, – patarimų pateikia I.Stasiulionytė.

### TROKŠTA LYDERYSTĖS, BET BIJO KONKURENCIJOS?

Pagrindinė Z kartos sportininkų savybė, kurią išskiria lengvaatlečių treniruojanti G.Kupstytė, – itin didelis lyderystės troškimas. Net darydami elementarius mankštos pratimus jie stengiasi būti greitesni, pirmesni. Trenerė sako netgi girdinti vaikų priekaištus tėvams, kad šie patys nesportavo ir neperdavė supergenų.

D.Paulauskas pripažįsta, kad apie lyderystės svarbą vaikų sporte šiandien kalbama kaip niekad daug. „Visuose mokymuose prašoma vaikų būti lyderiais, ugdyti lyderio savybes. Ne komandines, bet asmenines savybes. Tėvai irgi spaudžia būti lyderiais. Turi rodyti iniciatyvą, reikštis“, – aiškina D.Paulauskas.

„Lyderystę matau iš asmenybės, charakterio ugdymo pusės, – priduria I.Stasiulionytė. – Visuomenė vis labiau eina į individualizmą, kur kiekvienas žmogus tampa prekės ženklu. Tai skatina socialinė medija. Svarbiausia – kontroliuoti, koks tas įvaizdis turėtų būti. Tai vienas didžiausių klausimų dirbant su jaunais sportininkais: kokias savybes jie nori turėti ir išryškinti? Ir kad būtum stiprus komandos narys, ir kad žinotum, kas tu esi kaip individas. Kaip įsiliesi į komandą neprarasdamas autentiškumo?“

D.Paulausko pastebėjimu, komandiniame sporte jau nebėra nuostatos, kad komanda yra svarbiausia. Dabar žaidėjas yra svarbiausias, visapusiškos asmenybės ugdymas. Ir rengiama ne komanda, bet asmenybės, o tada iš stiprių žaidėjų lipdoma komanda.

„Bet ar jie nori konkuruoti – čia jau kitas klausimas. Aplinka sako, kad turi konkuruoti, būti lyderiais, bet... Jei pamato, kad juos aplenkia, jiems sunku psichologiškai nusiteikti vėl vyti. Šiuolaikiniai vaikai greitai pasiduoda, – į dar vieną niuansą atkreipia dėmesį futbolo treneris. – Anksčiau, būdavo, atvažiuodavo kaimo komanda, nesuprantanti, kad miesto ar kitos šalies komanda daug stipresnė. Jie sukandę dantis kovodavo, nors ir pralaimėdavo. O dabar, jei žino lygį, mato, kad varžovai stipresni, – net nesikauna. Sunku motyvuoti tokiais atvejais. Tada jie sako taip: jis už mane stipresnis, nesivaržysiu su juo. Bet vis tiek mąsto kitaip: taip, aš noriu būti geriausias.“

Todėl, pasak D.Paulausko, svarbu žiūrėti, kad treniruotėse būtų lygi konkurencija, kad silpnesniam nereikėtų varžytis su stipresniu, antraip motyvacija sportuoti kris.

#### LYGIAVERTIS BENDRAVIMAS – NAUJOJI VALIUTA

Kaip pasiekti idealų trenerio ir auklėtinio ryšį dirbant su Z karta? Kalbinti specialistai pabrėžia, kad šiai kartai itin svarbus lygiavertis bendravimas. Tai ir yra raktas į kokybišką bendrą darbą.

„Reikia bendrauti, – sako D.Paulauskas. – Kai bendrauji, susirenki daug informacijos. Sužinai, kas vaikui įdomu, kokie jo tikslai, kas jį motyvuoja, ko jis nori iš treniruotės. Jei to nežinosi, bus labai sunku.“

„Svarbu išlaikyti pagarbų bendravimą, domėtis jais, atsižvelgti į jų nuomonę. Metodika „nes aš taip pasakiau“ nebetinka, būtinas artimesnis ryšys, – kolegai treneriui pritaria D.Četkauskienė. – Ši karta drąsiau reiškia savo nuomonę, labiau už save pakovoja. Treneriui į akis gali pasakyti, kas nepatinka. Jie daug drąsesni.“

Prisimindama buvusias auklėtines D.Četkauskienė sako, kad visada būdavo išlaikomas tam tikras atstumas, o šios kartos atstovai nebijo prieiti, apsikabinti, pagirti trenerės išvaizdos, pasidalyti savo savaitgalio įspūdžiais.

Psichologė I.Stasiulionytė pritaria, kad bendravimo įgūdžiai vaikų treneriams šiandien kaip niekad svarbūs. „Vaikai labai vertina trenerių dėmesį ir tai, kaip su jais elgiamasi. Jiems tai svarbu. Treneriai turi daugiau dėmesio skirti bendravimui ir vaiko pasitikėjimui savimi kelti. Tai yra ne tik techninėms ar fizinėms treniruotėms, bet ir psichologijai“, – pataria I.Stasiulionytė.

#### KLAIDOS IR PRALAIMĖJIMAI TAPO VIEŠI

G.Kupstytės tikinimu, Z kartos vaikai lengviau priima pastabas, jei ryšys artimesnis: „Šiai kartai svarbu jaustis lygiaverčiais. Lygiavertis bendravimas kuria jaukesnę atmosferą, tampa lengviau sakyti pastabas. Jeigu to ryšio nėra, net ir taiklią pastabą gali priimti kaip priekaištą, užsidaryti ir išprovokuoti atmetimo reakciją išorinei informacijai. Be to, pastabas reikia stengtis sakyti po pagyrimų.“

„Šiai kartai nepatinka griežti nurodymai, jie jautriai priima kritiką, jiems svarbu būti pripažintiems, pagirtiems. Varžybų metu, ypač tarp paauglių merginų, juntama klaidos baimė. Todėl stengiuosi išlaviruoti nepasakydama, kas negerai, o vis pagirdama, ką daro tinkamai“, – savo darbo metodais pasidalija D.Četkauskienė.



D.Paulausko patarimai



G.Kupstytė

„Vaikai nelinkę pripažinti savo klaidų, teisinasi. Įtikini tik parodęs varžybų ar treniruotės įrašą“, – sako D.Paulauskas ir priduria, kad vaizdo įrašus geriau siųsti kiekvienam atskirai, o ne kritikuoti prieš komandą.

„Dėmesys, asmeninis ryšys ir įsiklausymas – labai svarbu, nors treneriams gana sunku pereiti į bendravimą, prie kurio jie nėra įpratę ir kurio anksčiau galbūt netgi būdavo vengiama“, – priduria I.Stasiulionytė ir primena, kad kiekvienam vaikui kritiką, pastabas reikia pateikti skirtingai.

„Tėvai susirūpinę, nes nežino, kaip padėti savo sportuojantiems vaikams tvarkytis su emocijomis, ypač po pralaimėjimų. Ir patys vaikai pripažįsta, kad emociškai po pralaimėjimų būna sunku, – sako psichologė ir atkreipia dėmesį į dar vieną naują reiškinį: – Naujosios kartos problema yra viešumas – viskas fiksuojama vaizdo įrašuose, patenka į socialinius tinklus, kur visos klaidos, visi pralaimėjimai visų matomi. Anksčiau, jei pralaimėdavai, sužinodavo tik artimiausi žmonės, o dabar mato visas pasaulis. Tai visiškai nauja problema, su kuria reikia išmokyti tvarkytis.“

Vis dėlto negalima visko nurašyti kartos charakteristikoms, įsitikinusi G.Kupstytė. Kiekvienai kartai priskiriami tam tikri stereotipai, bet, pasak trenerės, viskas priklauso nuo kiekvieno individo: „Kiekvienas vaikas kitoks, skirtingas, su savo vidiniu „aš“. Dirbdama stengiuosi kurti tuos ryšius iki kiekvieno ieškodama skirtingo kelio. Nors atrodo, kad Z kartos vaikų nereikia spausti, jog neužsidarytų savyje, turiu daug tokių vaikų, kuriems spyris į sėdimąją puikiai suveikia!“

„Į kiekvieną auklėtinį reikia žiūrėti kaip į asmenybę. Kiekvieną individualiai išanalizuoti ir tuomet pasirinkti darbo kryptį. Ne prisitaikyti prie kiekvieno, bet kiekvienam pritaikyti metodiką, kad vaikas eitų paskui tave. Ir jei sudominsi – eis“, – įsitikinęs D.Paulauskas.



Rugsėjo 28 d. - spalio 23 d.

# MOTYVUOJANČIOS IR LINKSMOS VEIKLOS PRADINUKAMS!

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



Registracija:



Organizatoriai:



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



Partneris:



Dalyvauk Olimpino mėnesio projekte!

# TRUMPAI

## Šunys ar katės?

Šunys. Jorkšyro terjerą auginame. Labai juokingas, pagyvina namus. Vadiname jį Perliumi, nors tikras vardas – Perlas.

## Krepšinis ar futbolas?

Žiūrėti – krepšinis, žaisti – futbolas.

## Cepelinai ar makaronai?

Makaronai. Pati mėgstu pašeiminkauti virtuvėje. Bet man labai daug laiko užtrunka, nes patinka gaminti kruopščiai ir ilgai. Todėl ne visada traukia. Bet kai pradėdu, tai visai smagiai ir skaniai pavyksta.

## „Tik Tok“ ar knyga?

Knyga, nes net neturiu „Tik Tok“ programėlės. Man atrodo, tai būtų beviltiškai praleistas laikas.

## „Netflix“ ar „Youtube“?

„Youtube“. Dažniausiai žiūriu tenisą.

## Mantas Katleris ar Olegas Šurajevas?

Olegas Šurajevas.



K.Bubelytė tapo Lietuvos čempione

Sauliaus Čirbos nuotr.

# KOVOTOJĄ RAMYBĘ RANDA BAŽNYČIOJE

IŠTVERMĖ, KOVINGUMAS, UŽSISPYRIMAS, DARBŠTUMAS. TAI PAGRINDINIAI GINKLAI, KURIE PADEDA TENISININKEI KLAUDIJAI BUBELYTEI ŠKINTIS KELIĄ Į NAUJAS AUKŠTUMAS. ŠIEMET 17-METĖ UŽKOPĖ Į JAI ANKSCIAU NĖ KARTO NEPASIEKTĄ VIRŠUNĘ – TAPO LIETUVOS SUAUGUSIŲJŲ TENISO ČEMPIONE.

MARIUS GRINBERGAS

**J**au kitą dieną po triumfo Lietuvos čempionate Klaudija vėl ėmė į rankas raketę ir plušėjo treniruotėje, nors turėjo galiomybę pailsėti. Bet tenisas – 17-metės radviliškietės gyvenimo variklis, todėl jai net viena diena poilsio nuo sporto atrodo daug.

Čempionės karūną Šiaulių teniso mokyklos auklėtinė K.Bubelytė užsidėjo liepos 16 d. Vilniuje, Bernardinų sodo aikštyne, vykusiu šalies pirmenybių finale 7:6 (7:2), 6:4 palaužusi čempionato favoritę Justiną Mikulskytę. Prieš tai pusfinalyje Klaudija 6:0, 6:3 nugalėjo praėjusių metų Lietuvos čempionę Ivetą Dapkutę.

„Porą dienų net nesupratau, kas įvyko, buvo tiesiog nerealu. Prieš turnyrą aš nebuvau tarp favoritų. Bet tai man niekada nesvarbu. Aš einu žaisti ne demonstruodama savo vietą reitinge, o norėdama parodyti, kaip sunkiai dirbau per treniruotes, kiek įdėjau darbo. Tai ir lemia rezultatą“, – paaiškina į Tokijo žaidynių olimpinės pamainos sąrašą įrašyta tenisininkė.

Klaudijos triumfas pernelyg nenustebino jos trenerio Šarūno Kulnio: „Visos varžovės, su kuriomis ji žaidė iki finalo, buvo puikiai pažįstamos, taip pat šiaulietės, panašaus pajėgumo. O Klaudija buvo pasiekusi neblogą sportinę formą. Žinoma, Justė turi daugiau titulų ir patirties moterų teniso kortuose. Bet prieš čempionatą ji irgi tre-

niravosi Šiauliuose, dėl pandemijos nevykstant turnyrams nebuvo įgijusi varžyboms reikiamos formos, matėme vieni kitų pajėgumą. Uždaroje patalpoje Klaudijai būtų buvę mažiau galimybių, tačiau ant grunto ji labai stipri. Be to, Klaudijos neslėgė favoritės statusas, ji greičiau susitvarkė su įtampa. Bet dar geriau ji žaidė pusfinalyje, finale žaidimas jau nebuvo toks kokybiškas.“

Viena svarbiausių pergalės Lietuvos čempionate priešasčių treneris pavadino auklėtinės ištvėrę. Ši savybė neretai padeda K.Bubelytei laimėti, atrodytų, beviltiškas kovas: „Yra mačų, kuriuos privalai laimėti meistriškumu. Bet yra ir tokių, kai nugalėti gali tik ištvėrę, kantrybe, kitomis vidinėmis savybėmis. O Klaudija jų turi. Ji labai užsispyrusi, ką susiplanuoja, tą ir bando padaryti. Jau kitą dieną po čempionato ji ėjo į aikštę ir dirbo, nes po savaitės laukė Lietuvos jaunių iki 18 metų pirmenybės. Atrodytų, žemesnės kategorijos varžybos, bet susikaupti buvo labai sunku. Prisidėjo ta čempionės karūna ant galvos, užgriuvęs dėmesys. Klaudijai teko nusileisti nuo vieno kalno ir kopti į kitą viršūnę.“

Viršūnę K.Bubelytė pasiekė sėkmingai – aštuoniolikmečių čempionato finale ji 6:2, 6:1 įveikė vilnietę Faustą Zykutę.

Ar triumfas Lietuvos suaugusiųjų čempionate – didžiausia K.Bu-



K. Bubelytė su treneriu Š. Kulnys

belytės karjeros pergalė? Š. Kulnio nuomone – viena didžiausių. Bet dar svarbesniu pasiekimu jis laiko 2018 m. Europos teniso asociacijos „Masters“ turnyre iškovotą trečią vietą.

2018-ieji K. Bubelytei buvo labai sėkmingi. Ji laimėjo net septynerias „Tennis Europe“ vienetų ir dvejetų varžybas bei dūsyk sukluo tik finale. Tokie rezultatai leido radviliškietei patekti tarp aštuonių stipriausių amžiaus grupės iki 16 m. Europos tenisininkių ir kovoti „Masters“ turnyre.

Papildyti tarptautinių titulų kolekciją K. Bubelytė tikėjosi ir šiemet. Dar vienas tikslas buvo sužaisti kuo daugiau suaugusiųjų turnyrų ir taip kaupti patirties bagažą. Tačiau vos prasidėjusį turnyrų maratoną sustabdė koronaviruso pandemija.

Sportinis gyvenimas keliems mėnesiams iš viso sustojo. O ir pasibaigus karantinui grįžti į įprastą vėžes nepavyksta. „Neaišku, ką dar spėsime nuveikti šį sezoną, nes vasarą be Lietuvos čempionatų daugiau nėra kur žaisti. Rugsėjį planuojame du turnyrus Latvijoje ir Estijoje, bet nežinia, ar padėtis iki to laiko vėl nepasikeis. Tačiau treniruojamės kasdien, laikome įjungę darbinį kūno režimą, bet ne maksimalų. Ir jei tik užsidegs žalia šviesa, jungsiame aukštesnę pavarą“, – paaiškina Š. Kulnys.

Rugsėjį K. Bubelytės laukia ne tik varžybos, bet ir mokslai. Ji gilins žinias Šiaulių Didždvario gimnazijos vienuoliktoje klasėje.

„Mokytis sekasi neblogai, nors mokytojai net stebisi, kaip aš iš viso randu laiko mokslams. Atsakau, kad kai grįžtu vakare namo po treniruotį iškart sėdu mokyti, o ne įninku į telefoną ar kitaip beprasmiškai leidžiu laiką. Ir kai kartais susirašau su bendraklasiiais ko nors paklausti ar pasitikrinti, jie prisipažįsta, kad irgi tik dabar prisėdo prie namų darbų. Tai reiškia, kad aš sėdu mokyti tuo pat metu, kaip ir kiti“, – šypneli Lietuvos čempionė.

Su mokslais susijęs ir vienas jos ateities planų – studijuoti JAV ir žaisti NCAA čempionate.

„Nemažai tenisininkių iš Lietuvos baigusios mokyklą iškeliavo į JAV universitetus. Štai šiaulietė Iveta Daujotaitė įstojo net į Harvardą. Ar daug lietuvių, net ir geriausių mokinių, turi galimybę ne tik ten studijuoti, bet ir gauti stipendiją? O jai reikia tik mokyti ir žaisti tenisą. Visu kitu pasirūpina universitetas. Todėl ir mes svarstome tokią galimybę. Bet neskubame nieko nuspręsti. Klaudija jau dabar sulaukia siūlymų iš JAV universitetų. Tačiau ji dar tik vienuoliktokė, tad galime dar metus ramiai žaisti tenisą, nesuairindami savo tikslų. Niekas neliepia studijuoti ir iškart baigus mokyklą. Gali žaisti profesionaliai, studijos niekur nepabėgs. O va karjera gali pabėgti. Kol esi jaunas, leidžia kūnas, yra noras, reikia tuo naudotis“, – sako Š. Kulnys.

Treneris pastebi, kad vien noro, žinoma, nepakanka. Reikia ir specialistų komandos, ir lėšų.

„Šiaulių teniso mokykla – biudžetinė įstaiga. Tad iš savo resursų stengiamės padengti dalyvavimo turnyruose išlaidas. Prisideda

ir tėvai. Su Klaudija dirba trys specialistai – aš, kaip teniso treneris, taip pat fizinio rengimo treneris ir kineziterapeutas. Nuolat bendraujame ir su Klaudijos tėvais, turime bendrą grupę socialiniame tinkle. Jie labai palaiko dukterį, bet į procesą nesikiša, palieka treneriams, jais pasitiki“, – aiškina Š. Kulnys.

**Klaudija, šeima tikriausiai yra pagrindinė jūsų palaikymo komanda?** – paklausėme K. Bubelytės.

Žinoma, per kiekvienas varžybas, jei negali patys atvykti ir pažiūrėti, sėda prie telefono ir laukia, kada pranešiu, kaip sekėsi. Atvažiuoja ir gyvai palaikyti. Be to, jei treneris negali, į turnyrus užsienyje mane lydi mama arba tėtis.

**Kada pradėjote žaisti tenisą?**

Būdama šešerių ar septynerių. Radviliškietis teniso treneris Saulius Andriušaitis pamatė kieme žaidžiančius mano vyresnius brolius – Norbertą ir Arnoldą – ir pasiūlė jiems pabandyti pasitreniruoti. Prisidėjau ir aš. Po poros metų treneris tikriausiai įžvelgė, kad tikrai turiu tenisininkės gyslelę, ir nuvežė į Šiaulių teniso mokyklą. Nuo to laiko ten ir sportuoju.

**Gyvenate tarp Radviliškio ir Šiaulių?**

Gyvenu Radviliškyje. Bet čia tik namai, o šiaip viską darau Šiauliuose. Ten ir visos treniruotės, ir mokslai. Nuveža arba šeimos nariai, arba autobusu keliauju. Kartais ir kelis kartus per dieną. Štai vasarą pora treniruotį būna. Tai ryte važiuoju į Šiaulius, paskui grįžtu namo, pavalgau, pabūnu – ir vėl keliauju. O mokslo metais ryte važiuoju į mokyklą, tada einu į treniruotę ir grįžtu tik vakare. Išvažiuoju aštuntą ryte, grįžtu aštuntą vakare.

**Trenerio tikinimu, pasižymite ištverme. Kokias dar savo savybes išskirtumėte?**

Dėl ištvermės tikrai nemelavo. Be to, aš niekada nenuleidžiu rankų, visada kovoju. Žaidžiu iki paskutinio taško, nes visada gali kažkas pasikeisti. Priešininkas juk ne geležinis, gali palūžti. Todėl reikia spausti visą laiką.

**Gyvenime irgi tokia užsispyrusi?**

Mano zodiako ženklas – Avinas, tai mėgstu įrodinėti savo tiesas.

**Sporte labai svarbi ir psichologija. Ar ugdote psichologines savybes papildomai?**

Tenisininkui reikia išlaikyti šaltą protą. Skaitau ir psichologijos knygas, bet geriausiai visos mintys susidėlioja bažnyčioje. Pamokslai, ten tvyranti ramybė mane nuramina. Laukiu sekmadienio ryto, kad galėčiau nueiti į mišias Radviliškio bažnyčioje.

**Papasakokite apie savo trenerių komandą.**

Pagrindinis – teniso treneris Šarūnas Kulnys. Taip pat dirbu su fizinio rengimo specialistu Nerijumi Nagliu ir kineziterapeutu Mindaugu Kybartu.

Per savaitę vyksta 6–7 teniso treniruotės, 2–3 fizinio rengimo ir du kartus einu pas kineziterapeutą. Per fizinio rengimo treniruotes laviname tai, ką pasako teniso treneris, kur silpnesnės vietos. Pas kineziterapeutą irgi dirbama su tomis vietomis, kurios atrodo tuo metu silpniausiai. Labai daug duoda komandinis darbas. Jei vien žaisčiau tenisą, tikrai pasipiltų traumas.

**Kas tenise labiausiai patinka ir kas ne?**

Man labiausiai patinka jausmas po treniruotės, kad atidirbau, atidaviau visą save. Darbas duoda rezultatą, kai mėgaujiesi darbu. Ir aš tikiuosi, kad visada taip bus, nes dabar tenisas patinka taip, kaip dar nėra patikęs. O kažko blogo net nesugalvočiau.

**Esate olimpinės rinktinės pamainos sąrašė. Gal ateities vizijoje yra ir olimpinės žaidynės?**

Tai tikrai įmanomas variantas.



Sauliaus Čirbos nuotr.

## L TOK RINKIMAI VYKS SPALIO 9-ĄJA

Rugpjūčio 13 d. Vilniuje vyko Lietuvos tautinio olimpinio komiteto Vykdomojo komiteto posėdis, kuriame priimtas nutarimas dėl L TOK generalinės asamblėjos rinkimų sesijos sušaukimo.

Generalinės asamblėjos rinkimų sesija vyks spalio 9 d. Vilniuje, Lietuvos parodų ir kongresų centre „Litexpo“. 2020–2024 m. kadencijai bus renkami: L TOK prezidentas, viceprezidentai, generalinis sekretorius, išdininkas, Vykdomojo komiteto ir Revizijos komisijos nariai.

„Gyvename laikais, kai kažką planuoti labai sunku, todėl ruošiamės įvairiems scenarijams. Pasirinkome „Litexpo“ dėl didelės erdvės, kad galėtume laikytis visų Vyriausybės nustatytų saugumo reikalavimų“, – sakė L TOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Tą pačią dieną L TOK posėdžiavo ir nepriklausoma rinkimų komisija. Nuo rugpjūčio 13 d. galima oficialiai teikti kandidatūras į L TOK renkamas pozicijas.

VK posėdyje L TOK prezidentė D. Gudžinevičiūtė informavo apie Tarptautinio olimpinio komiteto 136-ąją sesiją, nuotoliniu būdu vykusią liepos 17 d. Sesijos metu TOK prezidentas Thomas Bachas pranešė kitamet sieksiantis perrinkimo. Planuojama, kad rinkimai 2021-aisiais vyks Graikijos sostinėje Atėnuose. D. Gudžinevičiūtė – vienintelė šiuose rinkimuose dalyvausianti TOK narė iš Baltijos šalių. Ji buvo išrinkta 2018 m. per Buenos Airėse vykusią TOK sesiją.

L TOK prezidentė taip pat apžvelgė liepos 23 d. nuotoliniu būdu vykusį Europos olimpinį komitetų asociacijos Vykdomojo komiteto posėdį, kuriame nuspręsta rudenį sušaukti neeilinę Generalinę asamblėją.

L TOK VK posėdyje patvirtinti L TOK sportininkų komisijos

naujos redakcijos nuostatai, kuriais remiantis Sportininkų komisiją sudarys dešimt olimpiečių, dalyvavusių ne mažiau nei vieneriose iš pastarųjų trejų olimpinė žaidynių.

Sportininkų komisijos tikslas – padėti L TOK koordinuoti visų Lietuvos olimpinės rinktinės narių, kandidatų ir olimpinės pamainos sportininkų rengimą ir atranką į olimpinės žaidynes, propaguoti olimpinį judėjimą Lietuvoje.

Vadovaujantis TOK rekomendacijomis ir pateiktų dokumentų projektais L TOK VK posėdyje buvo patvirtintas L TOK kodeksas dėl manipulavimo sporto varžybomis prevencijos. Įsipareigojimą saugoti garbingą sportą, įskaitant sąžiningų sportininkų bei varžybų apsaugą, apibrėžia Olimpinio judėjimo kodeksas.

Taip pat patvirtintos TOK rekomenduojamos priekabiavimo, seksualinio priekabiavimo ir smurto L TOK prevencijos taisyklės. Taip siekiama užtikrinti saugią ir pagarbią aplinką visiems L TOK darbuotojams, olimpinė žaidynių bei kitų kompleksinių renginių dalyviams, L TOK nariams.

Jau anksčiau L TOK ėmėsi iniciatyvos atstovauti sportininkams ir ginti juos nuo seksualinio priekabiavimo ir diskriminacijos, psichinės ir fizinės prievartos. Tų federacijų, kurios yra L TOK narės, sportininkams teisininkai suteiks nemokamas teisinės konsultacijas, susijusias su pažeistų teisių gynimu ir žalos atlyginimu nukentėjus nuo seksualinio priekabiavimo ir diskriminacijos, psichinės bei fizinės prievartos.

L TOK VK posėdyje nutarta, kad nukeltas Olimpinės dienos renginys rugsėjį nevyks. Šventė Vilniuje planuojama 2021-aisiais.

Tradicinė „LTeam“ konferencija šiais metais planuojama spalio 22 d. rekonstruotame Vilniaus lengvosios atletikos manieže.

## PARAIŠKOS – IKI RUGSĖJO 8-OSIOS

Rugpjūčio 13 d. Vilniuje vyko Lietuvos tautinio olimpinio komiteto nepriklausomos rinkimų komisijos posėdis. Buvo numatyta L TOK generalinės asamblėjos rinkimų sesijos rengimo tvarka ir patvirtinta kandidatų į L TOK organus paraiškų teikimo data.

Kandidatai į L TOK prezidentus, L TOK vykdomojo komiteto narius ir L TOK revizijos komisijos narius paraiškas turi pateikti ne vėliau

kaip iki rugsėjo 8 d. el. paštu [rinkimai@ltok.lt](mailto:rinkimai@ltok.lt). Pavėlavę atsiųsti paraiškas kandidatai registruojami nebus.

Vasario 7 d. L TOK VK posėdyje patvirtintą L TOK nepriklausomą rinkimų komisiją sudaro pirmininkas, Lietuvos golfo federacijos prezidentas Česlavas Okinčicas, Lietuvos bokso federacijos generalinis sekretorius Donatas Mačianskas ir Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius.





## ĮTEIKTI L TOK APDOVANOJIMAI

Rugpjūčio 13 d. po L TOK vykdomojo komiteto posėdžio Lietuvos tautiniame olimpiame komitete tradiciškai buvo pagerbti ir apdovanoti jubiliejinės sukaktis minintys sportui ir olimpizmui nusipelnę žmonės. Apdovanojimus jubiliatams įteikė olimpinė čempionė, L TOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

L TOK antrojo laipsnio ženklu „Už nuopelnus“ apdovanoti:

Kęstutis Latoža (70 m.) – buvęs ilgametis Lietuvos jaunių, jaunimo ir vyrų futbolo rinktinių žaidėjas. Nuo aštuoniolikos metų iki 1983-ųjų žaidė Vilniaus „Žalgirio“ meistrų komandoje ir per 515 rungtynių įmušė 50 įvarčių. Vėliau dirbo treneriu, treniravo Vilniaus „Žalgirį“, o 1998–1999 m. – Lietuvos nacionalinę rinktinę.

Romualdas Brazauskas (60 m.) – tarptautinės kategorijos krepšinio arbitras, tris kartus teisėjavęs olimpių žaidynių – Atlantoje moterų, Sidnėjuje ir Pekine vyrų – finalinėms rungtynėms. Apdovanotas FIBA auksiniu švilpuku. Dabartinis Lietuvos krepšinio lygos direktorius.

Ilona Judita Zuozienė (60 m.) – Lietuvos sporto universiteto docentė, mokslų daktarė, daugelio mokslinių darbų ir straipsnių autorė. Lietuvos plaukimo federacijos viceprezidentė, ketverius metus vadovavo šiai federacijai. Kauno plaukimo klubo „Kiras“ pirmininkė.

L TOK prizais „Citius. Altius. Fortius“ apdovanoti:

Ringa Baltrušaitė (50 m.) – daugkartinė Lietuvos šaudymo iš lanko čempionė ir rekordininkė, pasaulio ir Europos čempionatų dalyvė. Buvusi ilgametė Lietuvos lankininkų federacijos generalinė sekretorė, tarptautinės kategorijos teisėja. Lietuvos sporto federacijų sąjungos administratorė.

Remigijus Arlauskas (50 m.) – Lietuvos nacionalinės slidinėjimo asociacijos prezidentas, buvęs Lietuvos orientavimosi sporto federacijos viceprezidentas, dalyvavęs Nagano olimpių žaidynių kultūrinėje programoje surengtose orientavimosi slidėmis varžybose. Aktyviai rūpinasi slidinėjimo disciplinų plėtra šalyje.

L TOK medaliai „Už nuopelnus olimpizmui“ įteikti:

Gintautui Statkevičiui (50 m.) – Lietuvos bokso federacijos viceprezidentui, Marijampolės bokso federacijos prezidentui, kuris aktyviai rūpinasi bokso sporto šakos išsaugojimu, populiarinimu ir plėtra.

Vidmantui Valiui (50 m.) – Vilniaus sporto mokyklos „Taurus“ regbio treneriui, laikinai einančiam mokyklos direktoriaus pareigas. Jis daug metų buvo Lietuvos jaunių, jaunimo ir suaugusiųjų regbio rinktinių treneris. Yra Lietuvos regbio federacijos trenerių tarybos pirmininkas. Treniruoja Vilniaus regbio akademijos vyrų, jaunimo ir vaikų komandas.

NUOTRAUKOJE: (iš kairės) R.Arlauskas, K.Latoža, V.Valys, D.Gudžinevičiūtė, G.Statkevičius, R.Brazauskas, I.J.Zuozienė, R.Baltrušaitė

## APIE KLAIPĖDOS OLIMPIEČIUS

Rugpjūčio 14 d. Klaipėdos apskrities levos Simonaitytės viešojoje bibliotekoje susirinkę olimpiečiai ir jų treneriai, kiti pajūrio sporto bendruomenės atstovai pasveikino Algirdą Plungę, savo knygoje aprašiusį 33 įvairiais laikotarpiais uostamiesčių atstovavusius olimpių žaidynių čempionus, medalininkus bei olimpiečius ir keturis paralimpiečius.

Autorius – buvęs Sportininkų namų vadovas, ilgametis respublikinių ir tarptautinių lengvosios atletikos varžybų teisėjas, Klaipėdos sporto istorijos puoselėtojas, proginių ekspozicijų ir parodų rengėjas. A.Plungė vasario pabaigoje su draugais paminėjo 80-metį. Šiai gražiai sukakčiai pats sukaktuvininkas pasirūpino puikia dovana – išleido knygą „Klaipėdos sportininkai olimpinėse žaidynėse“. Knygoje – informacija apie olimpinius čempionus Modestą Paulauską, Gintautą Umarą, medalininkus Eurelijų Žukauską, Artūrą Karnišovą, Arvydą Macijauską ir kitus.

## EOK VYKDOMOJO KOMITETO POSĖDIS

L TOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė rugpjūčio 21 d. dalyvavo nuotoliniu būdu vykusiame Europos olimpių komitetų asociacijos (EOK) Vykdomojo komiteto posėdyje.

Nuspręsta lapkričio mėnesį kviesti neeilinę Generalinę asamblėją dėl EOK įstatų pakeitimų. Siūloma įtvirtinti galimybę atsiradus ypatingos svarbos aplinkybėms EOK prezidento rinkimus skelbti anksčiau, nei baigsis pareigas einančio prezidento kadencija.

VK nariai paskirstė Pasaulinės nacionalinių olimpių komitetų asociacijos (ANOC) lėšas, skirtas nuo koronaviruso pandemijos nukentėjusiems nacionaliniams olimpiams komitetams paremti.

Kitas EOK VK posėdis vyks rugsėjo 21–23 d. Slovėnijos sostinėje Liublianoje. Kartu bus surengta ir speciali buvusio prezidento Janezo Kocijančičiaus pagerbimo ceremonija, kurioje dalyvaus ir TOK prezidentas Thomas Bachas.

# NEJGALUMO GALIA

NEREIKIA TIKĖTIS, KAD KADA NORS NEGALIĄ TURINTIS DISKO METIKAS AR BĖGIKAS APLENKS GERIAUSIUS TŲ RUNGČIŲ SVEIKUOSIUS. BET PO PIRMO BENDRO LENGVAATLEČIŲ PASIRODYMO PALANGOJE IR VIENI, IR KITI SAKĖ, KAD ČEMPIONATAS BUVO ĮDOMESNIS.

DAINIUS GENYS



Alfredo Pliadžio nuotr.

Čempionato vėliavą kėlė A.Palšytė ir A.Skuja

**T**elevizija padėjo nemažai mūsų žmonių apskritai pirmą kartą pamatyti, kaip neįgalieji bėga, meta ietį, diską, stumia rutulį. Taigi neįgalieji visų pirma tapo žinomesni plačiajai visuomenei. Jie susipažino ir iš arti pamatė Andriaus Gudžiaus, Edžio Matusevičiaus ir kitų mūsų žvaigždžių pasirodymus. O žvaigždės galėjo įsitikinti, kiek pastangų reikia neįgaliajam, kad pasiektų savo rungties paralimpinį normatyvą. Sveikieji negailėjo patarimų, kurių naujieji bičiuliai dėmesingai klausėsi. Ir ne tik klausėsi. Sutapimas ar ne, bet – kas galėtų paneigti, kad ne – net keturi paralimpiečiai pagerino asmeninius rekordus!

Yra ir dar viena medalio pusė, kuriai neliks abejingi daugelis sporto gerbėjų. Tai galimybė išvysti žmogaus fiziškumo ir kartu trapumo aspektus. Sportas nuolat skatina tobulinti pasirodymus, praplėsti fizines žmogaus galimybes, siekti to, kas dar nebuvo pasiekta. Tuo sirgalius ir žavi sportas. Neretai mes užsimirštame, kad sportas tėra vienas žmogaus fiziškumo kraštutinis, o negalia – kitas. Negalia mus moko visai kitų žmogiškojo stiprumo elementų, tokių kaip valios pastanga, drąsa, ryžtas, atkaklumas, entuziazmas ir t.t. Daugelis šių savybių susipina su sveikųjų sporto vertybėmis ir principais, tačiau skleidžiasi visiškai kitokiais pavidalais.

Reikalas tas, kad nors mes tai ir suprantame, šių veiklų atskyrimas bei atskiras vertinimas mūsų sąmonėje suponuoja visiškai kitokius standartus. Šiam tikslui mes įjungiamo skirtingus empatijos lygmenis bei atitinkamai – skirtingus fiziškumo vertinimo normatyvus. Kita vertus, būtent tas pats atskyrimas mus ir nujautrina. Stebėdami neįgaliųjų sportą mes empatiškai solidarizuojamės, bet ne iki galo suprantame jų pastangų, atkaklumo ir pasiaukojimo dydį.

Būtent ta fiziškumo galia, prie kurios pripratina sveikųjų sportas, patraukia mūsų dėmesį.

Gal atrodo paradoksaliai, bet gretimai vykstantys sveikųjų ir neįgaliųjų pasirodymai labiau atkreipia dėmesį į psichologines ir dvasines pastangas. Akcentuoti noriu ne proporcijų dydžius, bet kokybinius skirtumus. Tai dvi to paties žmogaus kūno visiškai skirtingos veikimo koncepcijos – ta pati kūniškoji prigimtis, tie patys principai, skirtingos galimybės, bet vienodai geras pasirodymas! Tai gerokai praturtina kiekvieno sporto sirgalius supratimą ir vaizduotę. Būtinai tikėtis, kad tokių šaunių iniciatyvų tik daugės.

## IR DVIRATININKAI DRAUGE

Ir negalią turintys dviratininkai – prie vienos starto linijos sveikųjų varžybose. Taip buvo Jonavoje vykusiame šalies dviračių plento čempionate, kuriame startavo trylika dviračių sporto entuziastų su negalia. Žalią šviesą neįgaliųjų dalyvavimui uždegė rugpjūčio 18 d. pasirašytas Lietuvos paralimpinio komiteto (LPAK) ir Lietuvos dviračių sporto federacijos (LDSF) susitarimas dėl neįgaliųjų integravimo. Šį susitarimą parašais ir tvirtu rankų paspaudimu įtvirtino LPAK prezidentas Mindaugas Bilius ir LDSF vadovas Darius Levickis.

Neįgalieji dviratininkų varžybose dalyvauja jau keturis dešimtmečius, o paralimpinėse žaidynėse ši sporto šaka debiutavo 1984 m. Paralimpinėse žaidynėse sportininkai su negalia lenktyniauja ir plente, ir treke. Priklausomai nuo negalios tipo, atletai varžosi trylikoje atskirų klasių.

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

## STATYKIME ATEITIES LAIVUS KARTU!

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

### LAIVO GAMYBA



**3.500.000** gamybos valandų

**700.000** dalių

**6.000** tonų

### LĖKTUVO GAMYBA



**80.000** gamybos valandų

**100.000** dalių

**537** tonos

### AUTOMOBILIO GAMYBA



**23** gamybos valandos

**3000** dalių

**1.9** tonos



OFICIALUS RĖMĖJAS



# 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](mailto:info@ergo.lt).

**ergo.lt**

**ERGO**

OFICIALUS PARTNERIS

