

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

OLIMPINĖ PANORAMA

2020 M. SPALIS NR. 10 (134)



TREČIA KADENCIJA

OLIMPINĖ ČEMPIONĖ DAINA
GUDZINEVIČIŪTĖ TREČIAI
KADENCIJAI IŠRINKTA LIETUVOS
TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO
PREZIDENTE

WWW.LTOK.LT



Žaisim, kol laimės visa Lietuva



PALAIKYK OLIMPIEČIUS!

8% nuo loterijos bilieta kainos keliauja
Lietuvos olimpiniam sportui



EURO
JACKPOT

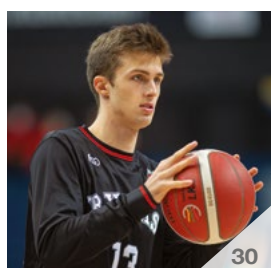
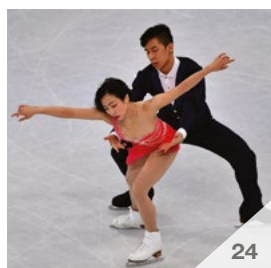
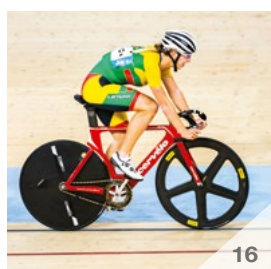
viking
lotto



Keno
LOTO



OLIFEJA



5

SKAITYTOJAMS

L TOK PREZIDENTĖS MINTYS

6

GENERALINĖ ASAMBLĖJA

SVAJONĖ – ŠIMTAS LIETUVOS OLIMPIEČIŲ

10

SUGRĮŽIMAS

PORINĖ KETURVIETĖ ATSIGAUNA

12

PAŽINTIS

JEI ŽINAI TIKSLĄ, NESVARBU,
IŠ KUR PUČIA VĖJAS

14

OLIMPIETIS

KAIP IŠŠIFRUOTI SĖKMĘ

16

ŽVILGSNIS

SEZONAS, KOKIO DAR NEBUVO

18

PROJEKTAS

SKATINA LYDERYSTĘ IR PAGARBĄ

20

OLIMPIEČIAI

SU PRADINUKAIS – APIE KOKYBIŠKĄ POILSĮ

22

KONFERENCIJA

KAIP TINKAMAI RŪPINTIS SAVIMI

24

ŽIEMOS SPORTAS

NAUJI ŽAIDĖJAI – IŠ TROPIKŲ IR KINIJOS

26

SUSITIKIMAS

L TOK VIEŠNIA – MAŽŪJŲ
ŽAIDYNIŲ GLOBĖJA

27

AKTUALIJA

KODĖL MERGAITĖS (NE)SPORTUOJA

30

TALENTAS

TOBULĖJA KAIP ANT MIELIŲ

32

KRONIKA

L TOK ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

PAMĄSTYMAI

ŽIEMOS DŽIAUGSMAI AR RŪPESČIAI?

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2003 m.
Nr. 10 (134), 2020 m.



VIRŠELYJE

L TOK prezidentė
Daina Gudzienevičiūtė
Vytauto Dranginio nuotr.

REDAKTORIUS

Bronius Čekanauskas

AUTORIAI

Algis Balsys
Marytė Marcinkevičiūtė
Inga Jarmalaitė
Lina Daugėlaitė
Marius Grinbergas
Martynas Opalevičius
Lina Motuzytė
Jurga Varanavičius
Vaidas Čeponis
Julius Bliūdžius
Dainius Genys

FOTOGRAFAI

Alfredas Pliadis
Vytautas Dranginis

KALBOS REDAKTORĖ

Inga Necelienė

MAKETUOTOJAS

Artūras Gimžauskas

KONTAKTAI

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

INTERNETO SVETAINĖ

www.ltok.lt

Online ISSN 2351-5899

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

Relax FM

Čia susitinka

GRAŽIAUSIA

Lietuvos ir pasaulio

MUZIKA!



relaxfm.lt

Atsisiųskite iš
 App Store

 GAUTI IŠ
Google Play

104,3 FM
Vilniuje

98,5 FM
Kaune
93,7 FM
Klaipėdoje

101,7 FM
Šiauliuose
94,3 FM
Panevėžyje

88,3 FM
Utenoje
90,9 FM
Plungėje

90,4 FM
Biržuose
106,8 FM
Mažeikiuose

87,7 FM
Rokiškyje
87,9 FM
Jurbarke

92,5 FM
Ignalinoje
94,3 FM
Šilutėje

93,4 FM
Joniškyje
89,5 FM
Raseiniuose

SVEIKINO IR THOMAS BACHAS

PO LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO PREZIDENTO RINKIMŲ TREČIAI KADENCIJAI PERRINKTA OLIMPINĖ ČEMPIONĖ DAINA GUDZINEVIČIŪTĖ SVEIKINIMŲ SULAUKĖ IŠ VISO PASAULIO. PER AŠTUONERIUS METUS TARPTAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO NARĖ UŽSITARNAVO IŠSKIRTINĮ TARPTAUTINĮ PRIPAŽINIMĄ.



D. Gudzinevičiūtė ir T. Bachas Lozanoje

LTOK prezidentė atsakė į „Olimpinės panoramos“ klausimus.

Kokių tikslų užsibrėžėte siekti per trečiąją kadenciją?

Pirmausia džiaugiuosi ir dėkoju sporto bendruomenei už parodytą pasitikėjimą. Per aštuonerius metus mums kartu pavyko nuveikti tikrai nemažai. Nuosekliai didėjo finansinė pagalba sportininkams ir federacijoms, žmonių įsitraukimas į olimpinį judėjimą, visuomenės ir rėmėjų pasitikėjimas LTOK, esame gerbiami, vertinami ir girdimi pasauliniame olimpiniam judėjime.

Manau, šiuo metu LTOK yra teisingame kelyje, todėl pagrindinis tikslas – jame išsilaikyti ir tęsti pradėtus darbus, kalbėti su visuomene ir sporto bendruomene bei toliau dirbti sporto labui.

Vienas pagrindinių tikslų – daugiau sportininkų olimpinėse žaidynėse?

Žinoma. Akivaizdu, kad sportas šiuo metu išgyvena krizę. Prieš Rio de Žaneiro olimpinės žaidynes panašiu metu olimpinis kelialapis turėjo 48 mūsų sportininkai. Šiuo metu turime 24 atletus. Naivu tikėtis, kad iki nukeltų Tokijo olimpinio žaidynių pasieksime Rio de Žaneiro žaidynėse dalyvavusių mūsų šalių skaičių.

Kokia to priežastis? Mano manymu, prie to reikšmingai prisidėjo kai kurių buvusio Lietuvos olimpinio sporto centro (LOSC) funkcijų panaikinimas, stipriai atsiliepęs visam sporto elitui.

Mes dedame visas pastangas, kad padėtis keistųsi, ir noriu tikėti,

kad netrukus sulauksime pirmųjų augančios kartos proveržio ženklų. Turime pripažinti, kad norėdami pasiekti aukštus rezultatus ar juos išlaikyti privalome turėti jaunąją kartą, kuriai būtų sudarytos visos sąlygos sportuoti, todėl svarbu rūpintis ir olimpinės pamainos sportininkų rengimu. Būtent tą ir darome.

Kitais metais Atėnuose vyks TOK prezidento rinkimai, kuriuose antrosios kadencijos sieks dabartinis prezidentas Thomas Bachas. Jūs, kaip TOK narė, dalyvausite šiame visam olimpiniam judėjimui svarbiame renginyje.

Pagal Olimpinę chartiją TOK prezidentas renkamas aštuonerių metų kadencijai su galimybe būti perrinktam dar ketveriems metams. Paskelbęs, kad kandidatuos antrai kadencijai, T. Bachas sulaukė didelio TOK narių palaikymo.

Lietuvai tai irgi gera žinia. Jis – modernus, reformų siekiantis lyderis, kurio palaikymą visada jautėme. 2017-aisiais T. Bachas lankėsi Lietuvoje vykusiame forume „Moterų lyderystės stiprinimas“, dalyvavo Barselonos olimpinio žaidynių 25-mečio minėjime, susitiko su tuometine Lietuvos prezidente Dalia Grybauskaitė.

Po LTOK prezidento rinkimų sulaukiau nuoširdžių TOK prezidento sveikinimų. Tikiuosi, kad kartu galėsime tęsti darbus olimpinio judėjimo labui.

Kalbino Lina Motužytė



LTKO generalinė asamblėja

SVAJONĖ – ŠIMTAS LIETUVOS OLIMPIEČIŲ

SPALIO 9 D. LIETUVOS PARODŲ IR KONGRESŲ CENTRE „LITEXPO“ VYKO LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO GĖNERALINĖS ASAMBLĖJOS ATASKAITOS IR RINKIMŲ SESIJS. JŲ DARBE DALYVAVO 66 LTKO NARIAI IR 6 LTKO GARBĖS NARIAI. LTKO PREZIDENTĖ TREČIAI KADENCIJAI PERRINKTA OLIMPINĖ ČEMPIONĖ DAINA GUDZINEVIČIŪTĖ. JĄ SLAPTUOSE RINKIMUOSE PALAIKĖ 49 GĖNERALINĖS ASAMBLĖJOS NARIAI. JŌS KONKURENTAS LIETUVOS PLAUKIMO FEDERACIJOS PREZIDENTAS EMILIS VAITKAITIS GAVO 17 BALSŲ.

ALGIS BALSYS

Šioje asamblėjoje buvo anksčiau nematytų procedūrų. Visų pirma visiems su kaukėmis einantiems į salę buvo pama tuota temperatūra, reikėjo dezinfekuoti rankas, tarp dalyvių kėdžių buvo išlaikytas rekomenduojamas atstumas.

Buvo patvirtintos mandatų, balsų skaičiavimo komisijos ir sekretoriatas.

Teko papildomai balsuoti, leisti ar ne Lietuvos karatė federacijos prezidento Romo Vitkausko pakviestam antstoliui filmuoti renginį. Nors buvo ir prieštaraujantių, didžioji dauguma pasakė „taip“ – tegul filmuoja.

Vienbalsiai buvo patvirtinta dienotvarkė. Tada D.Gudzinevičiūtė apžvelgė svarbiausius per ketverius metus atliktus LTKO vykdomojo komiteto ir asmeninius darbus. Pristatydama veiklos rezultatus prezidentė rėmėsi faktais. LTKO yra visuomenei atvira organizacija, kuri reguliariai skelbia apie savo darbus. Tyrimų duomenimis, 61 proc. apklaustųjų palankiai vertina LTKO veiklą. Finansavimas olimpiniam sportui padidėjo iki 10,38 mln. eurų. Olimpines stipendijas gauna 105 sportininkai. Nors šiemet veiklą koregavo pandemija, nesustoję olimpinio švietimo darbai. Toliau

įgyvendinami tarptautiniai projektai, mokymai. Sėkmingai dirba Lietuvos olimpinis fondas. Sparčiai didėja „LTeam“ prekės ženklo žinomumas, vasaros ir žiemos festivalių masiškumas bei populiarumas. Gausėja rėmėjų ir partnerių gretos.

D.Gudzinevičiūtė informavo apie savo tarptautinę veiklą. LTKO prezidentė išrinkta į Europos olimpinių komitetų (EOK) asociacijos Vykdomąjį komitetą, yra Tarptautinio olimpinio komiteto narė. Buvo pagerbta specialiu TOK apdovanojimu „Moteris ir sportas“, išrinkta į TOK sportininkų palaikymo bei 2026 m. žiemos olimpinių žaidynių koordinavimo komisijas.

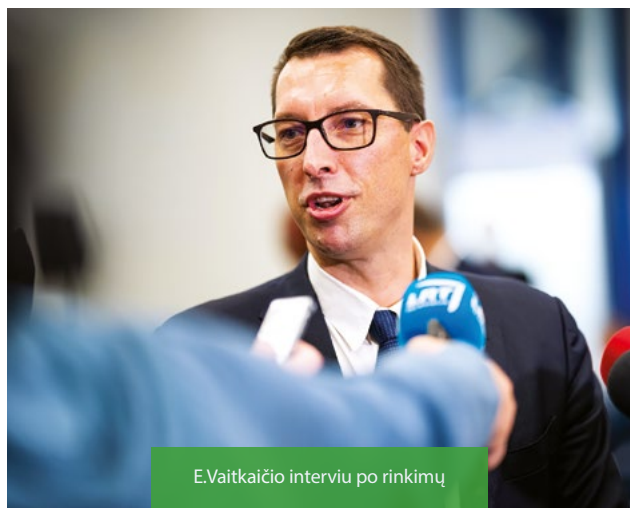
RINKIMŲ DARBOTVARKĖ

Po LTKO prezidentės ataskaitos ir ji, ir senojo LTKO vykdomojo komiteto nariai paliko prezidiumą. Rinkimams vadovauti ėmėsi šių metų pradžioje Generalinės asamblėjos išrinkta LTKO nepriklausoma rinkimų komisija, sudaryta iš pirmininko, Lietuvos golfo federacijos prezidento Česlavo Okinčico, Lietuvos bokso federacijos generalinio sekretoriaus Donato Mačiansko ir Lietuvos paralimpinio komiteto prezidento Mindaugo Biliaus. Jie skaičiavo ir slapto balsavimo biuletenius. Vienbalsiai buvo pritarta rinkimų procedūroms.



Vytauto Dranginio ir Alfredo Piažžio nuotr.

Po pergalės rinkimuose D.Gudzinevičiūtė – žurnalistų apsuptyje



E.Vaitkaičio interviu po rinkimų



LTOK nepriklausoma rinkimų komisija (iš kairės): pirmininkas Č.Okinčicas, D.Mačianskas, M.Bilius

Č.Okinčicas supažindino su rinkimų sesijos darbotarke. Kas ketverius metus vykstančioje Generalinės asamblėjos rinkimų sesijoje visų pirma renkamas LTOK prezidentas. Naujai išrinktas prezidentas siūlo kandidatus į LTOK viceprezidentus, generalinio sekretoriaus ir išdininko kandidatūras, kurios kartu su naujuoju prezidentu tampa Vykdomojo komiteto nariais, ir vieną Vykdomojo komiteto narį.

Likę šeši Vykdomojo komiteto nariai, kaip ir prezidentas bei jo pasiūlyta komanda, taip pat renkami slaptu balsavimu. Pagal Tarptautinio olimpinio komiteto Olimpinių chartiją 7 iš 13 Vykdomojo komiteto narių turi atstovauti olimpinio sporto šakų federacijoms. Slaptam balsavimui buvo įrengtos kabinos.

Rinkimų sesijoje į LTOK prezidento postą buvo patvirtinti du kandidatai – D.Gudzinevičiūtė ir E.Vaitkaitis.

Į tris LTOK revizijos komisijos vietas gautos ir patvirtintos keturios paraiškos: Vytauto Polujansko, Lietuvos fechtavimo federacijos prezidento, Algimanto Blažio, Lietuvos sporto medicinos federacijos prezidento, Genadijaus Makuševo, Lietuvos šiuolaikinės penkiakovės federacijos prezidento, Austėjės Minkevičiūtės, Lie-

tuvos regbio federacijos generalinės sekretorės.

LTOK vykdomojo komiteto nariais tapti pretendavo: Mindaugas Špokas, Lietuvos krepšinio federacijos generalinis sekretorius, Inga Navickienė, Lietuvos stalo teniso asociacijos prezidentė, Dalia Kutkaitė, Lietuvos gimnastikos federacijos viceprezidentė, Vaidas Budrauskas, asociacijos „Hockey Lietuva“ generalinis sekretorius, Donatas Pasvenskas, Lietuvos rankinio federacijos prezidentas, Gintaras Skorupskas, Lietuvos sportinių šokių federacijos vadovas, Leonardas Čaikauskas, Lietuvos žolės riedulio federacijos prezidentas, Eimantas Skrabulis, Lietuvos lengvosios atletikos federacijos prezidentas, Mindaugas Griškonis, olimpiečių atstovas, Lilija Vanagienė, Lietuvos čiuožimo federacijos vadovė, Darius Čerka, Lietuvos tinklinio federacijos prezidentas, Margarita Smirnovienė, Lietuvos laipiojimo sporto federacijos prezidentė, Gintaras Jasiūnas, Lietuvos savivaldybių sporto padalinių vadovų asociacijos prezidentas, Naglis Nasvytis, Lietuvos buuriotojų sąjungos vadovas, Vytautas Kukarskas, 1988 m. gruodžio 11 d. LTOK atkuriamosios darbo grupės narys, Saulius Galadauskas, Lietuvos sporto meistrų asociacijos vadovas, Valentinas Paketūras, Lietuvos kerlingo asociacijos įgaliotasis narys,



M. Griškoniis

Naujasis LTOK vykdomasis komitetas (iš kairės): G.Jasiūnas, A.Minkevičiūtė (Revizijos komisijos narė), I.Navickienė, D.Pasvenskas, D.Kutkaitė, S.Galadauskas, V.Paketūras, D.Gudzinevičiūtė, L.Vanagienė, D.Čerka, N.Nasvytis, V.Budrauskas, G.Skorupskas

Ramūnas Grušas, Lietuvos teniso sąjungos prezidentas, Vilmantas Liorančas, Lietuvos badmintono federacijos prezidentas, Justina Stalionė, Lietuvos dziudo federacijos generalinė sekretorė, Arūnas Pukelis, Lietuvos futbolo federacijos viceprezidentas, Lina Inga Kačiušytė, Lietuvos olimpiečių asociacijos prezidentė, Mindaugas Ežerskis, Lietuvos imtynių rinktinės vyr. treneris, Algirdas Antanas Keršulis, Lietuvos šaudymo sporto sąjungos prezidentas, Dainius Pavilionis, Lietuvos irklavimo federacijos vadovas, Arūnas Daugirdas, Lietuvos biatlono federacijos prezidentas, Virginija Vilčinskaitė-Ogulevičienė, Lietuvos greitojo čiuožimo asociacijos l. e. p. prezidentė, Romas Vitkauskas, Lietuvos karatė federacijos prezidentas.

„Visos kandidatūros atitinka LTOK įstatų ir Olimpinės chartijos reikalavimus“, – konstatavo Č.Okinčicas.

Žodis buvo suteiktas kandidatams į LTOK prezidentus. Pirmasis kalbėjo E.Vaitkaitis. Jis siūlė varžytis idėjomis dėl ateities, džiaugėsi išaugusiu sporto bendruomenės aktyvumu, pirmą kartą vykusiais viešais pretendentų debatais ir tokiu gausiu būriu kandidatų į LTOK vykdomąjį komitetą. Pažėrė tiesiog fantastinių pasiūlymų, kaip padidinti finansavimą. Kalbėjo apie skaidrumą, atvirumą, demokratiją. Siūlė reglamentuoti LTOK prezidento kadencijas. Atsakė į klausimus. Viceprezidentais jis pasirinktų R.Vitkauską ir R.Grušą, generaliniu sekretoriumi M.Špoką, išdininku – V.Kukarską. O kas gi trečiasis viceprezidentas? Ilgokai tylėjęs E.Vaitkaitis išdavė paslaptį, jog tai ir kitoje komandoje esantis N.Nasvytis.

D.Gudzinevičiūtė kalbėjo apie realų numatomą finansavimą, sportininkų stipendijas, medicinos problemas, masinius LTOK renginius. „Kalbos apie nerealius skaičius yra nebrandžios...“ – sakė D.Gudzinevičiūtė.

Jos pergalės atveju generalinio sekretoriaus poste liktų V.Paketūras, viceprezidentų pareigos numatytos L.Vanagienei, S.Gala-

”

DŽIAUGIUOSI, KAD SPORTO BENDRUOMENĖ SUTEIKĖ MAN IR KOMANDAI GALIMYBĘ TOLIAU TĘSTI PRADĖTUS DARBUS, PLĖTITI DIALOGĄ SU VISUOMENE IR SPORTO BENDRUOMENE BEI TOLIAU DIRBTI SPORTO LABUI.

DAINA GUDZINEVIČIŪTĖ

dauskui ir N.Nasvyčiui, išdininku taptų D.Čerka. Pretendentė atsakė į visus, netgi ir į nelabai taktiškus klausimus.

LAUKIA TREČIA KADENCIJA

Rinkimus užtikrintai laimėjo D.Gudzinevičiūtė – 49:17. LTOK prezidentė padėjo už išreikštą pasitikėjimą, pažadėjo toliau tęsti ir plėtoti Lietuvos olimpinio komiteto programas.

„Pirmiausia noriu padėkoti sporto bendruomenei už parodytą pasitikėjimą. Per aštuonerius metus mums kartu pavyko nuveikti tikrai nemažai. Nuosekliai augo finansinė pagalba sportininkams ir federacijoms, didėjo žmonių įsitraukimas į olimpinį judėjimą, visuomenės ir rėmėjų pasitikėjimas LTOK, esame gerbiami, vertinami ir girdimi pasauliniame olimpiniam judėjime. Džiaugiuosi, kad sporto bendruomenė suteikė man ir komandai galimybę toliau tęsti pradėtus darbus, plėtoti dialogą su visuomene ir sporto bendruomene bei toliau dirbti sporto labui“, – sakė D.Gudzinevičiūtė.

Po pergalės kalbėdama su žurnalistais ji pridūrė: „Noriu padėkoti už pasitikėjimą. Mano svajonė, kad olimpinėse žaidynėse būtų šimtas Lietuvos sportininkų.“ Paklausta, ar išgirdo ką nors naujo

LTOK VADOVAI

Prezidentė

Daina Gudžinevičiūtė

Viceprezidentai

Lilija Vanagienė

Saulius Galadauskas

Naglis Nasvytis

Generalinis sekretorius

Valentinas Paketūras

Vykdomojo komiteto nariai

Darius Čerka (iždininkas)

Inga Navickienė

Dalia Kutkaitė

Gintaras Jasiūnas

Vaidas Budrauskas

Donatas Pasvenskas

Mindaugas Griškonis

Gintaras Skorupskas

Revizijos komisija

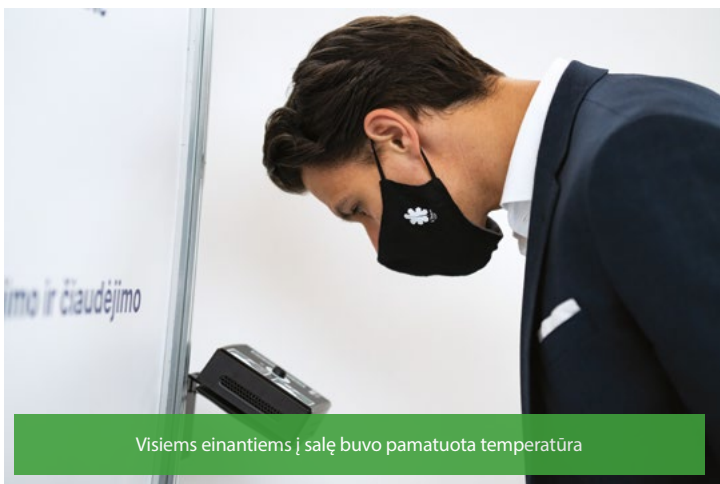
Vytautas Polujanskas

Algimantas Blažys

Austėja Minkevičiūtė



Prie balsadėžės – olimpietė B.Virbalytė-Dimšienė ir dukart olimpinis čempionas G.Umaras



Visiems einantiems į salę buvo pamatuota temperatūra



Seimo narys A.Sygas, LTOK viceprezidentė L.Vanagienė ir olimpinė čempionė V.Vencienė (dešinėje)

E.Vaitkaičio rinkimų programoje, atsakė, kad jis nepasiūlė nieko naujo: „Mes darome tą patį – yra skaidrumas, viešumas, užtikrintas judėjimas į priekį. Einame savo keliu labai nuosekliai ir su didele komanda.“

Antrame etape buvo renkami LTOK vadovės į viceprezidentų postus pasiūlyti L.Vanagienė, S.Galadauskas ir N.Nasvytis. Į LTOK generalinio sekretoriaus postą trečiai kadencijai pasiūlytas V.Paketūras, o į iždininko – D.Čerka. Į Vykdomąjį komitetą prezidentė pasiūlė I.Navickienę. Visoms šioms kandidatūroms didelė balsų dauguma buvo pritarta.

Į LTOK revizijos komisiją išrinkti: V.Polujanskas, A.Blažys ir A.Minkevičiūtė.

Ilgiausiai vyko dar penkių VK narių rinkimai. Per pirmąjį balsavimą į Vykdomąjį komitetą iškart pateko D.Kutkaitė ir G.Jasiūnas. Per papildomą balsavimą išrinkti: V.Budrauskas, G.Skorupskas ir D.Pasvenskas. Į Vykdomąjį komitetą kaip sportininkų atstovas išrinktas irkluotojas Mindaugas Griškonis, kuris tuo metu, kai vyko asamblėja, varžėsi Europos čempionate. Dėl jo balsuota atskirais biuleteniais.

GYVENSIM KAIP SU GIMINE

Generalinėje asamblėjoje dalyvavo ir Lietuvos olimpinės rinktinės vyr. gydytojas Dalius Barkauskas, tad kaip nepaklausi jo nuomonės apie COVID-19. Juoba eidami į konferenciją visi naudojosi apsaugos nuo šio pavojingo užkrato priemonėmis.

„Su virusu reikia gyventi kaip su giminėmis, kurių nepasirinksi“, – atsakė. Vertindamas koronaviruso sukeltos pandemijos situaciją D.Barkauskas sakė: „Niekas realios padėties nežino ir niekas negalėtų atsakyti, kaip bus ateityje. Kad ir kokių saugumo priemonių būtų imamasi, virusas plis ir tarp sportininkų. Su skafandrais juk visi nevaikščiomsime. Kol virusas tarp žmonių cirkuliuos, tol ir sirgsime. Paskui atsiras vakcina ir visi skiepysimės.“

PORINĖ KETURVIETĖ ATSIGAUNA

LIETUVOS VYRŲ PORINĖS KETURVIETĖS ĮGULOS TRENERIS KĘSTUTIS KEBLYS – APIE TAI, KAIP PAVYKO ATGAUTI PRARASTĄ PSICHOLOGINĘ PUSIAUSVYRĄ, DIDELĘ LIF PREZIDENTO PAGALBĄ, VĒL SUBURTĄ VYRŲ AŠTUONVIETĖ.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ



Europos čempionato prizininės porinės keturvietės įgula su treneriu K.Kebliu (vidurje)

Manto Stankevičiaus (LIF) nuotr.

Per Poznanėje vykusį Europos irklavimo čempionatą sėkmingiausiai iš Lietuvos irkluojujų pasirodžiusi vyrų porinės keturvietės įgula – Dominykas Jančionis, Martynas Džiaugys, Aurimas Adomavičius ir Dovydas Nemeravičius – penkios bronzos medalius.

Po daugelio metų vėl suburta aštuonvietės komanda, kurią sudarė Justas Kuskevičius, Armandas Kelmelis, Giedrius Bieliauskas, Saulius Ilonis, Povilas Stankūnas, Mantas Juškevičius, Dovydas Stankūnas, Domantas Stankūnas, Edgaras Savickis, liko penkta, o Rio de Žaneiro olimpiniai vicečempionai Mindaugas Griškonis ir Saulius Ritteris, irklavę porinę dvivietę, – šešti.

Pasirodymą būtų galima vertinti teigiamai, nes visos trys mūsų įgulos kovojo finale. Tik vienoms pasisekė geriau, o kitoms prasčiau. Apie tai ir kalbamės su Lietuvos vyrų porinės keturvietės įgulos treneriu, Atėnų olimpinį žaidynių dalyviu Kęstučiu Kebliu.

Auksinė pasaulio ir Europos čempionų komanda po trejų metų pertraukos pagaliau vėl penkios Europos čempionato medalius, šįkart bronzinius. Koks jausmas?

Bronzos medaliai džiugina, tai pirmieji požymiai, kad vaikinai atsigauna ir vėl pradeda tikėti savo jėgomis. Tai rodo, jog dirbame teisinga linkme. Bet dar turime 8,5 sek. deficitą – tiek mums pritrūko iki pirmosios vietos. Man, kaip įgulos treneriui, kyla klausimas, ką galėjau padaryti geriau, kad būtume arčiau pirmosios vietos.

Komandos yrininkas A.Adomavičius teigė, kad laimėti bronzos medaliai – didžiausias įgulos trenerio K.Keblio nuopelnas. Prisižinkite: kai jums Lietuvos irklavimo federacija (LIF) pasiūlė

treniruoti nesėkmių palaužtą komandą, irkluojančią vis prasčiau, ar iš karto sutikote?

Su komanda pradėjau dirbti pamažu. Iš pradžių, regis, 2019-ųjų spalio mėnesį, atvykau tik pagelbėti treneriams Mykolui Masilioniui ir Karoliui Sunklodui. Tuo metu dirbau su Lietuvos jaunių ir jaunimo komanda ir jau buvau susiplanavęs kitą sezoną bei treniruočių stovyklas būtent su šios amžiaus grupės sportininkais.

Po tos stovyklos Lietuvos irklavimo federacijos prezidentas Dainius Pavilionis pasiūlė tęsti darbą su vyrų porine keturvieta. Didelių abejonių nebuvo, man patinka iššūkiai, o ir Rolandas Maščinskas, kuris pirmasis pareiškė, kad reikėtų keisti trenerį, panoro dirbti su manimi.

Atsisakyti nemoku, o ir negalėjau. Tik abejoju, ar suspėsiu treniruoti ir vyrų porinę keturvietę, ir jaunimą. Mes tikrai turime puikią trenerių komandą. Virgaudas Leknickas ir vėliau prisijungęs K.Sunkloda dirbdami su jaunimu prisiėmė didesnę krūvį.

Vyrų keturvietėje, nors ir nesėkmių aplamdytoje, buvo ryškus tikrų kovotojų charakteris ir begalinis noras visiems įrodyti, kad jie gali. Auksinėje komandoje jie nebuvo sėdėję nuo 2017-ųjų pasaulio čempionato.

Per tuos porą metų komandoje tvyrojo įtampa, irkluojujai nebuvo patenkinti rinktinės vyriausiojo trenerio M.Masilionio sprendimais. Kaip pavyko išlipti iš psichologinės duobės?

Pirmiausia didelį darbą atliko LIF prezidentas D.Pavilionis, kuris išklaušė sportininkus ir suteikė visišką laisvę mano sprendimams. Atsisakėme rinktinės konsultanto italo Giovanni Postiglione'ės



R.Maščinskas

DEBIUTAS

Europos irklavimo čempionatą per „LRT Plus“ kanalą kartu su žurnalistu Ramūnu Grumbinu komentavo pasaulio ir Europos čempionas Rolandas Maščinskas.

„Tai buvo mano pirmasis bandymas komentuoti čempionatą per televiziją. Irklavimą ir visas jo subtilybes gerai žinau, pažįstu ne tik mūsų, bet ir kitų šalių irkluotojus, seku jų pasirodymus, todėl transliacijai nereikėjo specialiai rengtis, viskas buvo paprasta.

Nebuvo nė akimirkos, kad nežinočiau, ką pasakyti žiūrovams. Mačiau visus mūsų irkluotojų startus, gavau daug adrenalino, kilo daug emocijų, kai finale dėl medalių kovojo mano porinės keturvietės įgula. Dar prieš čempionatą sakiau, kad medalius vyrai tikrai laimės.

Jeigu pavyks gerai pasiręngti, kitamet sieksiu patekti į komandą ir atrankos varžybose kovosiu dėl patekimo į Tokijo žaidynes. Tačiau jeigu būsiu tik vidutiniokas, į komandą nesiveršiu“, – komentavimo įspūdžiais ir ateities planais pasidalijo R.Maščinskas.

siūlomų treniruočių planų. Nesakau, kad jie buvo blogi, bet toje situacijoje mums netiko.

Pritariant LIF prezidentui, pakeitėme atrankos į komandą sistemą. Atranka buvo orientuota į porinę dvivietę, pagal ją porinė keturvietė būtų sudaroma tik likus dviem savaitėms iki atrankos. Tokiu būdu būtų nurašyti keturi sportininkai.

Pakeitėme žiemos ir pavasario treniruočių stovyklos vietą – prieš tai septynerius metus stovyklaudavome Graikijoje, bet sportininkai nebuvo patenkinti nei tenyktėmis gyvenimo sąlygomis, nei akvatorija, kurioje dažnai sausdavo vėjai ir kartais nebūdavo įmanoma irkluoti savaitę.

Na, ir, žinoma, vėl pradėjome testuoti sporto laboratorijoje, kur mums talkino profesoriai Juozas Skernevičius ir Kazys Milašius. Jie suteikė informacijos apie sportininkų būklę, pradėjome dažniau tirtis Sporto medicinos centre.

2017 m. auksinėje čempionų įguloje irklavo tada 20-metis D.Nemeravičius, 30-metis M.Džiaugys, 25-erių R.Maščinskas ir 24-erių A.Adomavičius. Šie vaikinai pelnė „LTeam“ apdovanojimų Metų vyrų komandos titulą. Dabar komanda mažai pasikeitė: valtyje nebuvo tik R.Maščinsko, kurį pakeitė D.Jančionis. Kas nutiko Rolandui ir ar šiomet buvo sunku patekti į porinę keturvietę?

Iš pradžių buvo šeši sportininkai: A.Adomavičius D.Nemeravičius R.Maščinskas, M.Džiaugys, D.Jančionis bei Žygimantas Gališanskis. Nors, manau, norinčiųjų buvo ir daugiau. Per treniruotes ir kontrolinį testavimą išryškėjo pagrindinis penketas.

Iš pradžių pagrindinę komandą sudarė Aurimas, Dovydas, Rolandas ir Martynas, o penktasis buvo Dominykas. Tačiau situacija pasikeitė birželio mėnesį, kai Rolandas patyrė traumą ir jį sėkmingai pakeitė Dominykas. Bet tuo traumos nesibaigė, trims savaitėms iškrito Martynas. Tačiau viskas sėkmingai susiklostė.

Rengtis čempionatui nebuvo lengva, dėl pandemijos Europoje nevyko jokios regatos, tik Lietuvoje galėjote išbandyti jėgas tarptautinėje „Gintarinių irklų“ regatoje ir šalies čempionate. Kaip treniravotės, atrinkote pačius stipriausius vyrus?

Pagrindinį penketą jau turėjome atsirinkę vasario mėnesį, nes

mūsų tikslas buvo olimpinė kvalifikacinė regata gegužę. Vėliau užklupo pandemija ir visi planai sugriuvo. Teko treniruotis namų sąlygomis, sportininkai įsirengė treniruočių sales namie ar garažuose ir toliau dirbo ant dviračių ergometrų, kilnojo turimus svorius, kurių mums paskolino Lietuvos sporto centras. Labai jiems ačiū.

Taip teko treniruotis šešias savaites. Džiaugiuosi sportininkais, kurie net tokiomis sudėtingomis sąlygomis sugebėjo dirbti ir išlaikyti gerą sportinę formą.

Europos čempionų titulus Poznanėje apgynė Nyderlandų kvartetas, antri buvo italai. Ar varžovai jau turi kelialapius į Tokijo olimpinės žaidynes?

Iš finale irklavusių komandų kelialapių neturėjome tik mes ir estai. Finale irklavo praėjusių metų pasaulio čempionato prizinis trejetas: Nyderlandų atstovai, lenkai ir italai, na, o Vokietijos ketvertas liko penktas. Taigi Poznanėje turėjome tikrai stiprius varžovus.

Ar vyrai įgyvendino visus jūsų iškeltus uždavinius, distancijoje padarė viską, ką galėjo? Ar buvo klaidų?

Sportininkams priekaištų neturiu. Per atrankos varžybas padariau klaidą: pasitaręs su komanda, pakeičiau valties reguliavimą, nes buvo didelės bangos. Padidinau irklų aukštį, kad jie neekliūtų už vandens, nors nuojauta sakė ką kita. Dėl to pasikeitė irklavimo jausmas ir sportininkai negalėjo visu šimtu procentų dirbti. Tolesni startai jau vyko pagal planą.

Senovo žemyno komandos buvo gerai pasirengusios, greitos ar jėgas taupo kitiems metams?

Puikią sportinę formą demonstravo Nyderlandų ir Italijos įgulos. Čempionu tapęs Nyderlandų ketvertas buvo visai arti Europos bei pasaulio čempionatų geriausio laiko. Žinant, kad šaltame vandenyje valtytis būna lėtesnės, jų rezultatus vertinu kaip tikrai gerus.

Kelialapius į Tokiją jau turi aštuonių šalių vyrų porinių keturviečių įgulos, o per papildomą atranką Liucernoje kitamet paaiškės dar dvi įgulos. Nepatekusių stiprių komandų tikrai nemažai, kova bus atkakli. Kokį scenarijų pranašaujate?

Viską darysime, kad tarp tų dviejų komandų būtume ir mes. Norėtusi, kad ten būtų ir Estijos sportininkai. Turbūt todėl, kad artimi kaimynai.

Ar po Europos čempionato ir sezono pabaigos įgulai sudarėte galimybes pailsėti? Kada vyrai vėl kibs į darbą, pradės rengtis olimpinėms žaidynėms?

Poilsio turėjome tris savaites ir vėl kibome į darbą.

Poznanėje po nugaros operacijos porinės dvivietės neirkavo Milda Valčiukaitė su leva Adomavičiute. Ar rimta trauma nesutrukdys rengtis olimpinėms žaidynėms pasaulio ir Europos čempionei, olimpinei medalininkei? Kada Milda planuoja sugrįžti?

Sunku prognozuoti, tai tiksliau galėtų pasakyti ją prižiūrintys gydytojai. Tikiuosi, kad viskas bus gerai ir šias sportininkes pamatysime Tokijo olimpinėse žaidynėse.

Po daugelio metų pertraukos vėl suburta Lietuvos vyrų aštuonvietė. Kokios viltys su ja siejamos? Gal tai buvo tik laikinas sprendimas susodinti vyrus į šią prestižinę valtį?

Įgulą sudarė jauni, perspektyvūs sportininkai. Tai buvo jų pirmasis bandymas, kuris, mano nuomone, tikrai pasiteisino, nes komanda buvo suburta iki Europos čempionato likus trims savaitėms. Tai itin trumpas laikotarpis tokiai didelei įgulai suformuoti.

Daugkartiniams čempionams Vokietijos sportininkams mūsiškiai pralaimėjo 12 sek., tai nėra labai didelis atsilikimas. Nuo italų atsilikta tik 4 sek. Šiai komandai viskas prieš akis, komandą treniruoja du gerai savo darbą išmanantys specialistai Valdas Vilkelis ir Zigmantas Gudauskas, tik reikės įdėti daug sunkaus darbo.

JEI ŽINAI TIKSLĄ, NESVARBU, IŠ KUR PUČIA VĖJAS

TREČIAI KADENCIJAI LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO PREZIDENTE PERRINKUS DAINĄ GUDZINEVIČIŪTĘ, VIENO IŠ TRIJŲ VICEPREZIDENTŲ POSTĄ UŽĖMĖ LIETUVOS BURIUOTOJŲ SĄJUNGOŠ VADOVAS NAGLIS NASVYTIS. PASAK JO, TAI, KAD JAM BUVO PASIŪLYTOS ŠIOS PAREIGOS, – BURIUOTOJŲ SĄJUNGOS, KURI PASTARAISIAIS METAIS VIS LABIAU JUDINA VANDENIS, VEIKLOS ĮVERTINIMAS.

LINA DAUGĖLAITĖ



Asmeninio archyvo nuotr.

N.Nasvytis jachtoje

Tad šis pokalbis su N.Nasvyčiu – apie naujas pareigas, buriuotojų kelią per audringus pandemijos vandenį į Tokiją ir jį patį, burių šotus tampantį nuo aštuonerių metų.

Pokalbį pradėjome nuo to, kad atsidūrėte abiejų kandidatų į LTOK prezidentus – Dainos Gudzinevičiūtės ir Emilio Vaitkaičio – komandose. Kaip tai nutiko?

Nemanau, kad tai teisingai suformuluota. Tą paaiškinau ir per asamblėją. Tiesiog paskutiniu momentu man paskambino E.Vaitkaitis ir paklausė, ar prisidėčiau prie jo komandos. Paaiškinau, kad esu sutaręs ir davęs žodį ponai Dainai, pasakiau, kad į jokių viceprezidentus neičiau. Bet jeigu bus taip, kad jis taps prezidentu, o aš, tarkim, patekčiau į Vykdomąjį komitetą, – tada dirbtume. Prezidentas valdžioje, o tu su savo idėjomis darbuojiesi Vykdomajame komitete. Tik tokia šneka buvo.

Gal jau žinote sritį, kurią tapęs LTOK viceprezidentu kuruosite?

Dar nežinau. Apsitarsime. Turiu idėjų ir norėčiau prisidėti prie tų problemų, kurios buvo iškeltos per asamblėją, sprendimo. Tada apsitarsime. Turiu idėjų ir norėčiau prisidėti prie tų problemų, kurios buvo iškeltos per asamblėją, sprendimo. Problema Nr. 1, kurią reikia spręsti per ateinančius metus, – gausesnė olimpiečių komanda. Ir prezidentė sakė, kad jos svajonė – šimtas mūsų atletų olimpinėse žaidynėse.

Matome, kad dabar mūsų olimpiečių sumažėję. Ir tam yra objektyvių priežasčių, tokių kaip sugriauta sporto medicinos sistema. Tai buvo politiniai sprendimai. Turbūt būtų galima paanalizuoti ir darbą visose federacijose. Aš ir pats matau, kur mes, buriuotojai, galime pasitempti. Kitur yra tas pats. Reikėtų pasidaryti problemų sąrašą ir bandyti jas spręsti, tobulinti veiklą ieškant ir naujų sprendimų.

Olimpinis komitetas dabar yra tapęs pačia stipriausia sporto organizacija Lietuvoje. Sporto departamento nebeliko, o labai sumažintas ministerijos sporto skyrius perkrautas dokumentacijų tvarkymais ir savo pajėgumais iki strateginių sprendimų vargiai ar gali ateiti. O strateginiai sporto plėtros sprendimai dabar labai reikalingi. Ko gero, yra tas laikas, kai Olimpiniam komitetui reikėtų imtis iniciatyvos, galbūt kartais užsiimti veikla, kuri nėra tiesiogiai jam priklausanti.

Dar grįžkime prie šimto olimpiečių. Ar manote, kad iki Paryžiaus olimpinė žaidynių įmanoma šią ribą pasiekti, ypač turint omenyje, kad visą pasaulio tvarką šiandien iš naujo kuria pasaulinė pandemija?

Nemanau, kad tai lengvai pasiekama. Tai kelrodė žvaigždė. Bet jeigu tų žvaigždžių neturėsi, nejudėsi į tą pusę. Prezidentės žodžiai ambicingi. Kaip tik studijavau britų patirtį. Matome, kaip jie, užsibrėžę ir tinkamai sustrategavę savo žingsnius, per praėjusias

olimpines žaidynes jau aplenkė kinus – kalbu apie aukso medalius. Mūsų tikslas būtų dalyviai – olimpiečių skaičius. Jeigu gerai sustrateguoti, pasižiūri, kur problemos, jeigu sugebi į tą bangos kėlimą įtraukti ir politikus, – įmanoma.

Mes, buriotojai, pabandėme kelti bangą dėl sąmoningiesnio vienkartinio plastiko pakuočių vartojimo. Greit pamatėme, kad daugelis Lietuvos savivaldybių priima šią mūsų iniciatyvą. Tad reikėtų sukurti veiksmų planą ir pakelti tokią bangą, kuri įtrauktų žmones, o matant norą, darbą ir, aišku, gerėjančius rezultatus būtų aktyvuota ir nacionalinė ambicija. Reikėtų pastudijuoti britų patirtį. Kaip tik apie tai norėčiau pakalbėti mūsų VK posėdyje.

Ką tik išsirinkome ir naują Seimą, į kurį kandidatavo ne vienas sporto žmogus, tačiau rinkėjų pasitikėjimą gavo vos vienas kitas. Kaip manote, ar naujasis Seimas atsigręš į sporto problemas?

Manau, sportas nėra politinių kovų arena. Jis turėtų rūpėti visiems. Ir negalėtų būti taip, kad aš nepadėsiu, nes iniciatyvą rodo mano oponentas. Čia matau labai stiprias prezidentės D.Gudžinevičiūtės savybes ir pozicijas. Ji turi drąsos eiti, motyvuotai kalbėti ir, manau, neturėtų kilti sunkumų palaikant santykius su politikais.

Atsigręžkime į jūsų asmeninę patirtį ir santykį su sportu. Buriuojate nuo aštuonerių metų. Kaip atradote šią sporto šaką?

Kaip dažnai būna, įtraukė kiemo vaikai. Kažkas nueina į būrelį, kažkas papasakoja, kažkam patiko, tada prisijungia kiti. Taip vienu metu vos ne visas mūsų kiemas Antakalnyje ėjo į buriavimą. Paskui, aišku, išliko tik keli žmonės. Taip viskas prasidėjo. Treniruotės Trakuose, paskui buriavimo stovyklos, kurios man labai patiko, nes pasijusdavau savarankiškas. Tas lenktynių azartas, kuris man būdavo visada labai svarbus, tave užvaldo ir įtraukia...

Buriavimas iš tikrųjų geras sportas ir vienas iš nedaugelio, kuriuo gali užsiimti nuo vaikystės iki gilios senatvės tiesiog keisdamas jachtų rūšis. Nereikia pereiti į turistinį buriavimą – gali ir lenktyniauti, tiesiog šalia tavęs gali būti tvirtų jaunų žmonių įgula, kuri perims fizinę dalį, o pačiam liks naviguoti, strateguoti. Man šis sportas tuo ir patrauklus. Niekada netampi veteranu.

Ar buriavimas jums buvo vienintelė sporto šaka?

Esu žaidęs mokykloje krepšinį, buvau ir Vilniaus krepšinio rinktinėje, keletą metų – vienas geriausių žaidėjų. Truputį teko irkluoti. Bet buriavimas – mano gyvenimo sportas. Matau jame daug svarbių dalykų. Be sportinio azarto, be noro kažką nauja išvysti, nuplaukti į naujus kraštus, yra ir asmenybės formavimas, ką mes ypač pabrėžiame, kai bandome pritraukti vaikus. Kiekvienas, netgi mažos jachtutės „Optimisto“, vairininkas yra sprendimų priėmėjas – kaip ir kur pasukti, kiek patraukti burę. Tai ugdo tave kaip kūrybingą žmogų.

Be kūrybiškumo, kokių dar savybių jums padėjo išsiugdyti buriavimas?

Tai ir komandinis sportas. Vienvietės jachtos – pirmasis etapas. Bet vėliau, jeigu plauki didesne jachta, visada yra komanda. Juk nežinai, kokiomis sąlygomis teks buriuoti, o kiekvienas šalia esantis žmogus galbūt taps tavo gelbėtoju užėjus audrai. Tai ugdo tave kaip labai atsakingą žmogų, sugebantį įvertinti draugo ir kito komandos nario svarbą. Ir tu pats save turi nuteikti, kad, be sportinio azarto, kartais buriavimas gali būti susijęs su žmonių gyvybėmis. Šie dalykai daro tave labai atsakingą, o šiais laikais, manau, tai ypač svarbi savybė.

Ar jachtos kapitonus yra lengviau ir federacijos vairą paimti į savo rankas? Ar tarp šių veiklų apskritai yra paralelių?

Mes su Pauliumi Kovu netgi skaitėme paskaitas ir lyginome buriavimą ar buvimą jachtoje su įmonės arba net valstybės valdymu. Kaip dabar tapo populiariu sakyti: koks skirtumas, iš kur vėjas pučia, jeigu žinai, kur nori nuplaukti. Viskas čia susiję.

Jūsų šviesaus atminimo tėvas, garsus architektas Algimantas Nasvytis domėjosi sportu? Ar gyvavo šeimoje sportinės tradicijos?

Tėvas studijuodamas Dailės institute žaidė krepšinį, atstovavo Vilniaus rinktinėi, buvo ir Lietuvos lengvosios atletikos rinktinės narys. Jam sportas, galiu drąsiai pasakyti, rūpėjo iki gyvenimo galo. Jis žiūrėjo visas varžybas per televiziją, jis tuo degė, tai buvo iš jaunystės atėję dalykai. Aš manau, kad daugelis iš tos kartos, sportavusios jaunystėje, sportui liko ištikimi. Jis nesigirdavo, bet kai tvarkiau jo archyvus, radau jam skirtą buvusio TOK prezidento Juano Antonio Samarancho apdovanojimą. Sportas buvo mūsų gyvenimo dalis.

O jūs pats pradėjęs buriuoti turėjote olimpinę ambiciją?

Buvo tokia gana sudėtinga jachtų klasė „Skrajojantis olandas“, kurios dabar nebėra. Būdamas 18 metų su jūreiviu Rimvydu Rimdžiumi tapau šios klasės SSRS jaunimo čempionu. Tada mane pakvietė į SSRS olimpinio rezervo komandą. Reikėdavo važiuoti į Maskvą, vykdavo mokymai, visokie testai. Trejus metus važinėjau. Aišku, kad turėjau ambicijų. Tuomet tuo tik ir gyvenau. Per metus mums reikėdavo startuoti dešimtyje varžybų. Jos vykdavo nuo Baltijos iki Juodosios jūros: nuimi stiebus, pakuoji švertus, virus, bures, krauni laivus į vagonus ar sunkvežimius... Visą laiką pavydėdavau krepšininkams, kad jiems tereikia aprangą ir kamuolį pasiimti.

Mūsų varžybos trukdavo apie savaitę. Taigi apie dešimt savaičių būdavo gryno buriavimo, o tuo metu aš studijavau Dailės institute. Aišku, buvau visiškai tam atsidavęs, turėjau aukščiausių siekių.

Bet buriavimas – techninis sportas. Ir visi laivai, burės yra pinigų klausimas, o tais laikais buvo valiutos klausimas, nes viską reikėjo pirkti užsienyje. Lietuvoje sportininkams nebuvo galimybių kasmet atnaujinti burių ir tas buvo matyti. Šis aspektas labai blogai motyvavo: vienais metais laimi varžybas, o po metų plauki tuo pačiu inventoriumi ir matai, kad kitų šalių sportininkai viską nauja turi, o tu nieko negavai ir dėl to nebegali taip greitai plaukti. Po trejų metų rinktinėje perėjau į jūrinį buriavimą – mačiau, kad nepavyks, todėl tęsiau jau kitokį buriavimą.

Kiek laiko išbūunate neišplaukęs į vandenį?

Nuolat plaukioju. Kai jauti nuovargį darbe, žinai, kad išplaukęs ir grįžęs sugebėsi į viską pažiūrėti kitaip. Juk išplaukęs pasikeičia vertybės. Ir tada grįžęs matai, kad jokia čia problema, nors prieš išplaukiant atrodė kitaip. Todėl buriuosiu, kiek galėsiu.

Pakalbėkime apie buriuotojų reikalus. Spalio viduryje Lenkijoje vyko Europos čempionatas – rimčiausias sportininkų jėgų išbandymas šiemet. Ką parodė šios varžybos? Kaip pavyko mūsų sportininkams joms pasirengti namie?

Sakyčiau, pavyko vidutiniškai. Mes akivaizdžiai pamatėme, kad treniruotės čia, Kuršių mariose Kaune, vis tiek neužtikrina maksimalaus pasirengimo, nes varžybos vyksta jūrose. O mes Lietuvoje jūroje treniruotis negalime. Taigi iškart po varžybų kalbėjomės su treneriais, kad vis tiek bandysime rasti galimybių ir lėšų rengti treniruočių stovyklas kažkur prie jūros, kad būtų galima pajauti kitokią bangą, kitokį vėją. Juolab turime labai nedidelę galimybę dar vienam mūsų žmogui patekti į olimpines žaidynes, o kitiems dviem, jau patekusiems, reikia ruošti. Tad bandysime kažkaip įgyvendinti treniruočių jūroje idėją.

Patekti į olimpines žaidynes dar gali Karolis Janulionis ir Martis Pajarskas, kurie plaukia „Laser Standart“ jachtomis. Šį paskutinį likusį šansą jie turės per kitų metų Europos čempionatą, bet nei jo data, nei vieta nėra paskelbta. Viskas stumdoma ir sunkiai nusakoma.

Tad į olimpines žaidynes tenka plaukti per nemenką pandemijos audrą?

Ne mums vieniems.

KAIP IŠŠIFRUOTI SĖKMĘ

NAUJAS SENAS TRENERIS, KRYPTINGAS VISAPUSIŠKAS RENGIMASIS IR KAIP JAM TAIP PAVYKSTA. JEIGU NEAIŠKU, GALIMA IŠŠIFRUOTI: BIATLONININKAS TOMAS KAUKĖNAS GRĮŽO PAS TRENERĮ LATVĮ, SVARBIAUSIOMS SEZONO VARŽYBOMS JIS RUOŠIA NE TIK KŪNĄ, BET IR GALVĄ. AR DĖL TO PO DVEJŲ PASTARŲJŲ ŽIEMOS ŽAIDYNIŲ JAM PAVYKO PRIVERSTI VISUS DAR ILGAI KARTOTI „VAU“?

INGA JARMALAITĖ



Vytautas Dranginis nuotr.

T.Kaukėnas Pjongčango olimpinėse žaidynėse

Pasirengimą ypač svarbiems priešolimpiniam metams biatlonininkas Tomas Kaukėnas nutarė pradėti naujovėmis. Ir šį pavasarį sugrįžo pas latvių trenerį Ilmarą Bricį, kuris visą mūsų šalies biatlono rinktinę treniravo prieš Tomui ypač įsimintinas 2014 m. Sočio žiemos žaidynes. Pasirengimą naujam 2020–2021 m. sezonui šiek tiek pakoregavo jau gerą pusmetį iš žmonių lūpų nesitraukiantis žodis koronavirusas. Vis dėlto nuo pavasario T.Kaukėnui pavyko tris kartus pasitreniruoti kalnuose ant sniego: birželį, rugpjūtį ir spalį.

PASIILGO NAUJOVIŲ

Biatlonininko tikinimu, žiemos sportininkus virusas iki šiol nepaveikė: jis prasidėjo tada, kai sezonas jau praktiškai buvo pasibaigęs, o po sezono leido pailsėti namie, kuriuose mažai būna.

„Pagaliau normaliai pabuvau namie, dvi savaites iš viso niekur nebuvau išėjęs, nes dėl saviizoliacijos, aišku, ir negalėjau eiti. Bet man tai, manau, buvo į naudą, – prisiminęs ankstyvą pavasarį savo biatlonininkas. – Rengiantis naujam sezonui šiek tiek teko stovyklas pastumdėti, bet stipriai mano pasirengimo tai nepaveikė.“

Daugiausia permainų įvyko dėl to, kad T.Kaukėnas, pasitaręs su dabartiniu šalies biatlono rinktinės treneriu, atsiskyrė nuo komandos ir grįžo pas I.Bricį. Taip nusprendė todėl, kad pastarieji du sezonai jam nebuvo patys geriausi, o laiko iki žaidynių lieka nedaug. Be to, biatlonininko tikinimu, beveik dešimt metų daryti tą patį per tą patį nėra efektyvu ir permainos reikalingos.

„Su rinktinės treneriu priėjome prie išvados, kad gal būtų geriau, jeigu aš pabandyčiau šiais metais eiti šiek tiek kitu keliu nei visa rinktinė. Aš žinau, kas man daugmaž tinka, kaip įgyti geriausią formą, ir prisiminiau, kaip mes su Ilmaru per vieną sezoną padarėme labai daug. Su juo sportuodamas pasiekiau geriausią rezultatą per visą karjerą. Šis treneris nebijo naujovių, eksperimentuoti, bandyti. Aš taip pat nebijau ir manau, kad tam atėjo laikas. Natūraliai šovė į galvą mintis kreiptis į I.Bricį. Nors jo metodika nuo tada, kai treniravausi, iš esmės pasikeitė, manau, naujos idėjos bus į naudą“, – viliasi sportininkas.

Šis sezonas labai svarbus, nes tai atrankos į olimpines žaidynes metai. Svarbu gerai ir kiekvienam asmeniškai, ir kaip komandai pasirodyti. Lietuvos vyrų biatlono komandos tikslas – patekti į Tautų taurės varžybų dvidešimtuką, nes tai užtikrintų galimybę olimpinėse žaidynėse turėti keturis vyrus.

„Šį tikslą kėlėme ir prieš 2014 m. Sočio, ir prieš 2018 m. Pjongčango žaidynes. Deja, nepavyko, bet tikimės, kad trečias kartas nemeluos. Pernykštį sezoną mūsų komanda baigė šešioliktoje vietoje – tai aukščiausias pasiekimas. Tikiuosi, šis sezonas, nepaisant visų nesklandumų ir virusų, bus geras. Realu prieš Pekino žaidynes šį tikslą pasiekti“, – sako T.Kaukėnas.

Ta aplinkybė, kad vienas komandos narys nutarė atskirai treniruotis, T.Kaukėno tikinimu, vargu ar kaip nors galėtų paveikti bendrą komandos pasirodymą, nes biatlonas – nei krepšinis, nei futbolas, tokio susižaidimo nereikia.

MAŽA KOMANDA

I.Bricio treniruojamoje komandoje, be T.Kaukėno, yra dar du Latvijos biatlonininkai – vaikinai ir mergina.

„Aš džiaugiuosi, kad mūsų komanda maža, nes didžiajame sporte reikia daug dėmesio skirti detalėms, smulkmenoms. O kai didelė komanda, dažnai tos detalės praleidžiamos ir kreipiamas dėmesys tik į esminius dalykus. Norint pasiekti aukščiausią rezultatą, reikia daug dirbti šlifuojant smulkmenas“, – paaiškina biatlonininkas.

Šį sezoną Tomas sau didžiulių tikslų nekelia, tiesiog norėtų išbandyti trenerio siūlomas naujoves, suprasti, ar jo metodika tinka, ir nepridaryti klaidų, kurios galėtų pakenkti pagrindiniam tikslui – olimpinėms žaidynėms. Pasitikrinti naujos metodikos tinkamumą galės jau netrukus, prasidėjus šio sezono varžyboms, prie kurių tvarkaraščio sudarymo taip pat nagus prikišo jau ne sykį minėtas virusas. Dėl to, kad sportininkams kuo mažiau šalių tektų keisti ir nereikėtų izoliuotis, šį sezoną vienoje vietoje bus rengiama po du Pasaulio taurės varžybų etapus. Pirmasis dvigubas startas, kuriam T.Kaukėnas ir ruošiasi, – lapkričio 27 d. Suomijoje, Kontiolahtyje, prasidėsiančios Pasaulio taurės varžybos. Iš čia biatlonininkai taip pat dviem etapams judės į prieškalėdinę Austriją, o iškart po naujųjų – į Vokietiją.

„Artimiausius etapus žinome ir jiems ruošiamės. O kaip bus – sunku pasakyti. Tarptautinė biatlono sąjunga informaciją nuolat atnaujina“, – nesiima spėlioti sportininkas.

Nei jis pats, nei jo komandos nariai papildomo nerimo bent kol kas nejaučia. „Mūsų mažoje komandoje gana ramu“, – sako T.Kaukėnas.

TADA, KAI TO LABIAUSIAI REIKIA

2014 m. Sočio žaidynių 20 km asmeninės lenktynės tapo lūžio tašku, kai ir pats Tomas, ir aplinkiniai patikėjo – jis tikrai gali. Ir nors tąkart paskutinis ketvirtasis ugnies ruožas susiklostė nesėkmingai, apie šį biatlonininką imta kalbėti kaip apie sportininką, kuris moka susikaupti ir pademonstruoti geriausią formą tada, kai to labiausiai reikia. Ar pats su tokiais sėkėmis sutinka?

„Yra tiesos. Dažnai pasiseka. Nors negaliu sakyti, kad visada. Bandžiau galvoti, dėl ko čia taip, ką aš darau, kad kažkaip susikaupti. Sunkus klausimas, neradau į jį atsakymo, – iš lėto mintis dėlioja biatlonininkas. – Daug analizuoju, bet kai atsuku laikrodį gero kai atgal, kai buvau išvis mažas ir per daug apie tokius dalykus negalvojau, prisimenu, kad tada per svarbias varžybas man irgi pasisekdavo.“

Pasaulio čempionatai, olimpinės žaidynės – tai paties aukščiausio rango varžybos, kuriose svarbu gerai pasirodyti. Gal, toliau svarsto Tomas, pasąmonė tai žino ir programuoja? Užimtų aukštų vietų nurašyti atsitiktinumu irgi negalima – jis daug dirba, stovyklose prieš svarbiausius startus itin daug dėmesio skiria analizei, savireguliacijai, savijautos supratimui, aplinkai. Ir jeigu paskui visus šiuos, atrodytų, paskirus elementus pavyksta į viena sujungti, būna geras rezultatas.

„Gal taip duota gamtos? – klausia sportininkas. – Gal vienam duotas gebėjimas gražiai piešti, o man – gebėjimas mobilizuotis ir gerai pasirodyti tada, kai to labiausiai reikia.“

2018 m. Pjongčango žaidynių 10 km distanciją jis baigė septynioliktas, bet po 12,5 km persekiojimo lenktynių T.Kaukėnas dar sykį pakoregavo po nepriklausomybės atkūrimo aukščiausią mūsų biatlonininkų žaidynėse užimtą vietą ir ją pakeitė į aukštą tryliką. Prisimindamas šias žaidynes biatlonininkas sako: žinojo, ką turi padaryti, kad parodytų, kam yra pasiruošęs.

„Mano dienotvarkė, mano mintys buvo aiškiai sudėliotos ir jokių pašalinių minčių nekildavo: turėjau aiškų planą, jį vykdžiau ir niekur nesiblaščiau. Jeigu žaidynėse pradėčiau galvoti, kad gal tai paskutinis šansas, tokios mintys tik trukdytų. Pastaruojau metu



I.Bricis rengė T.Kaukėną Sočio olimpinėms žaidynėms

aš susidėliojau aiškų planą: pirmiausia stovyklų prieš svarbiausius startus, tada varžybų laikotarpio ir koncentruojusi į procesą, o ne į rezultatą. Stengiuosi padaryti tai, ką esu suplanavęs. Jeigu pavyksta, tada ir rezultatas būna geras“, – savo sėkmės formulę pateikia T.Kaukėnas.

Ne, juokiasi pašnekovas, kiti prie sienos neremia ir nereikalauja pasakyti, kaip jam pavyksta susikaupti ir iššauti. Abiem šio žodžio prasmėmis. Bet jis nelinkęs nieko slėpti: su komandos draugais pasišneka, pasidalija savo patirtimi. Tik visi skirtingi – vieniems tam tikri metodai tinka, kitiems ne. Visiems vienos sėkmės formulės nėra.

VISAI NE LOTERIJA

Kuris T.Kaukėnui pats mieliausias pasirodymas: Sočio žaidynės ir ten užimta 23 vieta, 2014 m. pasaulio kariškių čempionato sidabro medalis ar solidūs Pjongčango žaidynių finišai, ypač 13 ir 17 vieta?

„Neišskirčiau nė vienos. Sočyje užimta vieta gal yra daugiausiai emocijų suteikęs pasiekimas. Kariškių čempionato medalis irgi buvo malonus, nes tai, ko nepavyko padaryti žaidynėse, pavyko ten. O Pjongčange buvo bene brandžiausi mano startai, nes pavyko įgyvendinti planą ir gerai pasirodyti: ir sprintas, ir persekiojimas buvo geras. Visos šios vietos yra svarbios ir vienodai geros“, – sako biatlonininkas.

Paklaustas, kas padėjo patikėti, kad jis gali, biatlonininkas neslepia pats tai žinojęs. Jei esi biatlonininkas, gerai šaudai ir gana gerai čiuoži – viskas įmanoma. Šaudymas jam visą laiką teikė pasitikėjimą, žinojo, kad jei pavyks gerai šaudyti – bus priekyje. Šį pasitikėjimą dar padidino psichologas, kuris padėjo susidėlioti mintis taip, kad biatlonininkas savimi patikėtų ir žinotų, ką reikia daryti.

Ar biatlonas nėra šiokia tokia loterija? „Sėkmės elementas čia yra, nes mūsų sportas priklauso ir nuo oro sąlygų, kurių negali užsakyti. Kartais būna, kad konkurentams papučia vėjas ir jie nepataiko, o tau atšliuožus vėjas aprimsta ir tu pataikai. Siek tiek loterijos yra. Bet tikėtis vien sėkmės būtų kvaila. Jei galvosi, kad reikia būti dešimtuoke, – kažin ar ten būsi. Reikia tiesiog slysti techniškai, taktiškai, šaudyti – greitai, taikliai, atlikti visus kitus elementus labai gerai ir tada automatiškai bus gera vieta. Reikia tikėti savimi, savo atliktu darbu ir tik tada ateis rezultatai. O jei lauksi gero vėjo ir gerų slidžių, nemanau, kad sulauksi“, – savo sėkmės šifruotę pateikia T.Kaukėnas.

SEZONAS, KOKIO DAR NEBUVO

DVIRATININKEI OLIVIJAI BALEIŠYTEI ŠIE METAI KUPINI NETIKĖTŲ IŠBANDYMŲ, SUGRĮŽIMŲ IR ATRADIMŲ, PERGALĖS DŽIAUGSMO IR NUSIVYLIMO KARTĖLIŲ. PASAULĮ SUKAUSTĖS KARANTINAS PADĖJO JAI IŠSIVALYTI MINTIS PO NESĖKMĖS OLIMPINĖJĖ TREKO ATRANKOJE, STARTUODAMA AUKŠČIAUSIO LYGIO PLENTO VARŽYBOSE PANEVĖŽIETĖ TARSI IŠ NAUJO ATRADO DVIRAČIŲ SPORTĄ, O EUROPOS JAUNIMO ČEMPIONATO BRONZA BUVO PUIKUS ATISISVEIKINIMAS SU ŠIA AMŽIAUS GRUPE.

MARIUS GRINBERGAS

Su Europos dviračių treko jaunių ir jaunimo čempionato bronzos medaliu spalio 15 d. grįžusi Olivija Baleišytė neturi laiko atsikvėpti, nes jau lapkričio 11–15 d. Bulgarijoje numatytas žemyno suaugusiųjų čempionatas.

„Tai būtų paskutinis šio sezono startas. Tik neaišku, ar jis nebus atšauktas. Dabar, grįžusi namo, bandysiu susidėlioti planus. Turiu visą mėnesį, per kurį galima daug žengti ir į priekį, ir atgal. Tikiuosi, kad galimybės leis šioms varžyboms kuo geriau pasiruošti“, – grįžusi iš Italijos vylėsi 22 metų sportininkė.

Fjorencuola d'Ardoje (Italija) surengto Europos jaunių ir jaunimo dviračių treko čempionato paskutinę dieną O.Baleišytė iškovojo bronzos medalį jaunimo (iki 23 m.) merginų daugiakovės (omniumo) varžybose. Skrečo rungčių ji baigė trečia, o tempo lenktynes su tarpiniais finišais – ketvirta. Atkrintamosiose lenktynėse lietuvė užėmė septintą poziciją ir bendrojoje įskaitoje iš antros vietos nukrito laipteliu žemyn. Bet grupinėse lenktynėse dėl taškų Olivijai pavyko išsaugoti trečią poziciją ir iškovoti bronzą.

Sportininkės neišmušė iš vėžių nutikęs nemalonus incidentas – atvirame velodrome vykusiame čempionate prieš lemiamą startą pavogė jos plento dviratį.

„Prieš paskutinį startą turėjau apie pusantros valandos pertrauką, todėl nusprendžiau kiek pailsėti automobilyje, kuris stovėjo velodromo aikštelėje. Savo plento dviratį, priklausantį „Astana“ komandai, buvau pastačiusi prie automobilio šono. Nebuvau užsnūdusi ir kurį laiką pro langą mačiau dviratį, bet nepastebėjau, kaip jis staiga dinga“, – *ldsf.lt* pasakojo O.Baleišytė.

Čempionatas Italijoje buvo pirmosios varžybos treke, kuriose lietuvė startavo po kovą paskelbto karantino. Prieš tai treke ji lenktyniavo tik vasarį. Ir tada iš varžybų grįžo nuleidusi galvą.

Vienai Lietuvos dviračių treko rinktinės vilčių Berlyne surengtame pasaulio čempionate nepavyko pasiekti tikslo – ji užėmė 21 vietą ir olimpiniam daugiakovės reitinge neperžengė atrankos barjero, iki kurio trūko labai nedaug.

Tada ji jau žinojo, kad netrukus apsilvils garsaus profesionalų klubo „Astana“ aprangą ir pirmąkart gyvenime sezono kalendoriuje derins ne tik treko, bet ir plento varžybas. Tiesa, paskelbusi apie sutartį su Italijoje įsikūrusiu, bet Kazachstano vyriausybei priklausantių įmonių remiamu klubu O.Baleišytė pabrėžė, kad trekas jai ir toliau bus pagrindinis prioritetas.

Tačiau tada, kovo pradžioje, nei ji, nei visas pasaulis net pagalvoti negalėjo, kad viską surakins koronaviruso pandemijos gniaužtai,



Ant O.Baleišytės kaklo – Europos jaunimo čempionato bronzos medalis.

Asmeninio archyvo nuotr.

o COVID-19 atakos privers metams atidėti net olimpinės žaidynes.

Varžybos vienos po kitų buvo atšaukiamos arba perkeliamos, sporto arenos uždaromos. Ištuštėjo ir visi treukai.

Tik pavasario pabaigoje pasaulis po truputį ėmė atsigauti, vasarą prasidėjo ir varžybos. Pirmiausia – Lietuvoje. O vėliau į plento profesionalų pasaulį vos įžengusios O.Baleišytės karjeros lape atsirado tokių įrašų, kurių galėtų pavydėti ne viena senbuvė.

Rugpjūtį Olivija debiutavo Europos plento čempionate ir jaunimo (iki 23 m.) grupinėse lenktynėse užėmė 37 vietą. Dar po kelių dienų jos laukė pirmosios lenktynės atstovaujant „Astana“ komandai – svarbiausios moterų profesionalių varžybų serijos pasaulio turo etapas „La Course by Le tour de France“, kurio dalyvės rungėsi Nijoje prieš tą pačią dieną ten startavusias legendines vyrų daugiadienes varžybas „Tour de France“.



Lietuvė šį sezoną atstovauja „Astana“ klubui

TITULAI

„Smagu baigti pasirodymus tarp jaunimo bronziniu akordu“, – po bronzinio finišo Italijoje prisipažino Olivija Baleišytė, antrą kartą užkopusi ant Europos jaunimo čempionato garbės pakylės – 2017 m. ji iškovojo sidabrą atkrintamosiose varžybose. Be to, 2015 m. žemyno jaunių (iki 18 m.) pirmenybėse panevėžietė pelnė bronzą 2 km persekiojimo lenktynėse, o 2016 m. ne tik tapo šios rungties Europos jaunių čempione, bet ir pasiekė pasaulio rekordą.

Aukščiausi O.Baleišytės laimėjimai elito varžybose – sidabras (2018 m., skrečas) ir bronza (2017 m., skrečas) Pasaulio taurės etapuose bei trečia vieta bendrojoje įskaitoje (2017–2018 m., daugiakovė).

Nicoje O.Baleišytei nepavyko patekti tarp klasifikuotų dviratininkių. Vos po antrojo etapo Lietuvos sportininkė buvo priversta baigti dar vienas lenktynes, kuriose trokšta dalyvauti daugybė plento profesionalių – rugsėjį vykusias „Giro Rosa“ daugiadienes varžybas. Ji pateko į griūtį ir, nors tęsė kovą, liko už laiko limito ribos.

Sunkiausias plento sezono išbandymas laukė rugsėjo 26-ąją Italijoje. Tą dieną O.Baleišytė debiutavo pasaulio plento čempionate. Po 144 km pragariškai sunkios kovos legendinės automobilių lenktynių Imolos trasos finišą ji kirto 103-ia. Lietuvos plento rinktinės lyderė Rasa Leleivyte buvo 16-ta, o dar viena planetos pirmenybių debiutantė Akvilė Gedraitytė nefinišavo.

Šį sezoną pirmą kartą dalyvavote aukščiausio lygio ir plento, ir treko varžybose. Ar pasiteisino toks sprendimas?

Sezonas buvo trumpas, todėl sunku pasakyti, ar pasiteisino. Šis Europos jaunimo čempionatas man buvo pirmasis treko startas po pasaulio pirmenybių Berlyne. Specialiai jam net nesirengiau, atvažiavau po treniruočių plente. Bet pagal savijautą ir rezultata galima matyti, kad pavyko neblogai pasiruošti. Plento varžybos kalnuotose trasose ne tik nepakišo kojos, bet gal ir padėjo.

Nežinau, ar ir kitą sezoną liksiu „Astana“ klube. Bet norėčiau ir toliau derinti treką ir plentą.

Gal sezoną sujaukė įvairūs draudimai bei karantinas buvo ir kažkuo naudingi?

Karantinas man suteikė ir plusų, ir minusų. O didžiausias plusas buvo tas, kad po pasaulio treko čempionato kovo mėnesį grįžusi namo galėjau šiek tiek atsipūsti. Nors atostogų visiškai neturėjau ir pradėjau ruošti plento sezonui, bet ramus laikas namuose lei-

do susidėlioti mintis, tikslus ir šiek tiek išvalyti galvą, nes po nesėkmingo pasaulio čempionato, kai olimpinis kelialapis išsprūdo iš rankų, to man tikrai reikėjo.

Šiomet teko startuoti „Giro Rosa“ daugiadienėse lenktynėse, Europos ir pasaulio plento čempionatuose, kurių trasos buvo itin sunkios. Kokie įspūdžiai po šių išbandymų?

Įspūdžių iš šių varžybų tikrai daug, jaučiuosi lyg iš naujo susipažinusi su dviračių sportu. Pamačiau, kokias sunkias trasas parenka plento varžybose. „Giro“ antrajame etape buvo dvi žvyrkelio atkarpos po 3 km su aštuonių procentų statumo pakilimu. Buvo beveik neįmanoma užvažiuoti. Vėliau, žiūrėdama kartojimą, mačiau, kad daug sportininkių lipo nuo dviračių ir tiesiog bėgo į statnesnius pakilimus.

Pasaulio čempionate Italijoje pirmą kartą pamačiau tokius stačius, po kelis kilometrus besitęsiančius kalnus. Kiekvieną ratą tie du kilometrai į kalną, kur vidutinis statusas siekdavo dešimt procentų, atrodydavo kaip patys ilgiausi ir sunkiausi gyvenime.

Kuo iš esmės skiriasi plento ir treko lenktynės?

Treke rungtys trunka trumpai, o plento varžybose gali praleisti visą dieną. Bet tuo pat metu trekas ir plentas yra panašūs. Kadangi treke aš dažniausiai ruošiuisi daugiakovėi, tai ji panaši į ilgą plento varžybą. Mini visą dieną, yra vietų, kur gali pailsėti, ir yra tokių, kur reikia kentėti maksimaliai sukandus dantis.

Vasarą startavote ne tik dviratininkų, bet ir triatlono varžybose – Varėnoje įveikėte olimpinę distanciją (1,5 km plaukimas, 40 km važiavimas dviračiu, 10 km bėgimas). Ar prieš šias varžybas treniravotės plaukimą, bėgimą?

Triatlonas buvo pirmoji mano sporto šaka, jau tada leidusi susipažinti, kad sporte reikia kentėti ir nepasiduoti. Kadangi pavasarį ir vasaros pradžioje nebuvo jokių svarbių startų, leidau sau pasimėgauti gyvenimu. Sudalyvavau tiek triatlono, tiek kalnų dviratininkų varžybose.

Triatlono varžybose visiškai nesiruošiau, pora kartų paplaukiojau atvirame vandenyje ir pora kartų pabėgau po 30 minučių, bet tik tam, kad prisiminčiau, kaip tą reikia daryti. Buvo labai smagu.

Jūsų draugas – taip pat profesionalus dviratininkas Justas Beniušis. Ar tai, kad abu esate sportininkai, palengvina santykius, nes vienas kitą geriau suprantate?

Sportininkų draugystės turi ir plusų, ir minusų. Dažnai mūsų varžybų bei stovyklų grafikai prasilenkia, todėl mažai laiko galime praleisti kartu, būna, kad nesimatome ir po du tris mėnesius. Bet nieko nepadarysi, abudu esame jauni, turime užsibrėžę sportinių tikslų, tad šiuo keliu dabar ir einame. Pati savęs neįsivaizduoju su žmogumi ne iš dviračių sporto pasaulio, atrodo, jis manęs nesu-prastų, būtų sunku vienam prie kito prisitaikyti.

Justas mane ne tik palaiko, bet ir stumia į priekį, neleidžia pasiduoti. Kartais padeda treniruotis. Būna sunku, kai man reikia atlaikyti jo tempą.

Dar lieka laiko mokslams?

Studijuju Lietuvos sporto universiteto visuomenės sveikatos ir fizinio aktyvumo tęstinių studijų programą, dar liko dveji metai. Šiais mokslo metais studijos dar neprasidėjo, o birželį jas dėl koronaviruso teko pabaigti nuotoliniu būdu. Džiaugiuosi, kad universitetas man suteikia puikias galimybes studijas derinti su sportu.

Ar dar turite vilties patekti į Tokijo olimpinės žaidynes?

Dviračių treko olimpinė atranka baigėsi šių metų kovo mėnesį ir aš likau visai netoli už brūkšnio. Kol kas nemanau, kad dar yra kažkokia galimybė, bet niekada negali žinoti. Šiuo metu jau galvoju apie 2024 metų Paryžiaus žaidynes.

SKATINA LYDERYSTĘ IR PAGARBĄ

TREJUS METUS ĮVAIRIŲ KLAIPĖDOS REGIONO MOKYKLŲ MOKSLEIVIAI PASITELKdami SPORTĄ UGDĖ LYDERYSTĖS ĮGŪDŽIUS, MOKĖSI KOMANDINIO DARBO IR BENDRADARBIAVIMO. KETVIRTAJĮ PROJEKTO „SVAJONIŲ KOMANDOS“ SEZONĄ PRIE PAJŪRIO MOKSLEIVIŲ PRISIDĖS IR VISAGINO BEI ŠALČININKŲ MOKYKLOS.

MARTYNAS OPALEVIČIUS



LTK archyvo nuotr.

„Svajonių komandos“ dalyvių užsiėmimai



Apie lyderystę Klaipėdos moksleiviams pasakojo dviratininkas olimpietis G.Bagdonas

„Svajonių komandos“ (angl. „Dreams & Teams“) – jau trejus metus Britų tarybos Lietuvoje kartu su Lietuvos tautiniu olimpinio komitetu organizuojamas unikalus projektas. Jo metu per sportines veiklas ugdomi mokinių lyderystės įgūdžiai, organizaciniai gebėjimai, bendradarbiavimo, darbo komandoje įgūdžiai.

„Projektas „Svajonių komandos“ unikalus ir tuo, kad skatina įvairių mokyklų bendradarbiavimą. Moksleiviams tai galimybė plėsti akiratį ir susirasti naujų draugų už savo mokyklos ribų. Pedagogai taip pat aktyviai įsitraukia. Mokymuose įgytos žinios vėliau jiems padeda prisidėti prie moksleivių lyderystės ugdymo“, – sakė Britų tarybos Lietuvoje direktorė Ona Marija Vyšniauskaitė.

DIRBA KOMANDOSE

Iniciatyvos organizatoriai skaičiuoja, kad per tris sezonus iš viso į edukacines veiklas įsitraukė per 1700 dalyvių iš Klaipėdos regiono. Sezono pradžioje moksleiviai suskirstomi į komandas, kurias sudaro vaikai iš skirtingų mokyklų. Tai ne tik galimybė praplėsti draugų ratą, bet ir išbandyti save, išeiti iš komforto zonos.

Komandos patirties ir žinių semiasi per praktinius užsiėmimus.

UNIKALUS PROJEKTAS

LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė:

„Sportas ne tik padeda palaikyti gerą fizinę savijautą, bet ir prisideda prie asmeninio tobulėjimo. Sportas ugdo tokias savybes, kaip lyderystė, pasitikėjimas savimi, užsispyrimas, komandinis darbas, empatija. Sportuojantys žmonės daug dažniau imasi iniciatyvos, aktyviau siekia tikslo, nepasiduoda susidūrę su pirmosiomis kliūtėmis. Todėl svarbu, kad vaikai su sportu susipažintų jau vaikystėje ir pradėtų ugdyti įprotį sportuoti.“



Noriu pasidžiaugti šio projekto partneriais Britų taryba Lietuvoje. Mes vertiname bendradarbiavimą ir kartu pasiektus rezultatus. Kadangi man pačiai ne kartą teko bendrauti su projekte dalyvaujančiais vaikais ir pedagogais, matau didžiulį pokytį. Vaikai drąsiai klausia įvairiausių klausimų, jie nebijo kvestionuoti teorijų, diskutuoti su autoritetais, imtis iniciatyvos. Kai pati pamačiau, kokias temas jie pasirinko komandiniams projektams atlikti, – buvau maloniai nustebusi. Auga socialiai atsakinga, tolerantiška karta, kuri nebijo imtis pokyčių. Džiaugiuosi, kad ketvirtąjį sezoną plečiamės į Visaginą ir Šalčininkus.

Tikrai džiaugčiausi, jei žvelgiant į ilgalaikę perspektyvą mums pavyktų į projektą įtraukti visų Lietuvos miestų mokyklas. Tačiau pirmiausia tikiuosi, kad projektas Visagine ir Šalčininkuose sulauks tokios pat sėkmės kaip ir pajūryje.“

Britų tarybos Lietuvoje direktorė

Ona Marija Vyšniauskaitė: „People to People“ – jau penktus metus skaičiuojanti Britų tarybos kultūrinių ryšių programa, įgyvendinama visose trijose Baltijos šalyse. Programos veiklos padeda ugdyti lyderystės ir kritinio mąstymo gebėjimus, į ugdymo procesą įtraukti inovatyvius sprendimus, skatinti bendruomenių įsitraukimą ir pilietiškumą. Siekiame, kad programa praturtintų švietimo ir kultūros lauką mūsų šalyje. Metodų, kaip to pasiekti, yra įvairiausių: vieni partneriai veda mokymus vietinėse bendruomenėse, kiti įtraukia moksleivius į bendras kūrybines veiklas, treči kuria instaliacijas ir rengia performansus regionų kultūros centruose. Idėjų ir iniciatyvos netrūksta. Tereikia leisti žmonėms kurti kitiems žmonėms. Būtent tokia ir yra šios programos misija.



„Svajonių komandos“ – tai puikus švietimo mainų tarp Jungtinės Karalystės ir Lietuvos pavyzdys. Šis unikalus projektas – lyderystės ugdymas per sportą – gimė Britų tarybai bendradarbiaujant su „Youth Sport Trust“ organizacija Jungtinėje Karalystėje, o jau nuo 2017 m. pradėtas Lietuvoje. Bendrų sporto užsiėmimų, treniruočių, žaidimų metu moksleiviai iš skirtingų mokyklų ugdo gebėjimus dirbti jungtinėse komandose, bendradarbiauti, mokytis iš klaidų ir jas drauge įveikti.

Kiekviena su Britų taryba bendradarbiaujanti organizacija praturtina bendras „People to People“ programos veiklas savo unikalia patirtimi ir kompetencijomis. Partnerystė su Lietuvos tautiniu olimpinio komitetu padeda daug plačiau skleisti olimpines vertybes mokyklose, diegti mokinių sportišką atkaklumą, komandinį susitelkimą ir ryžtą siekiant tikslo. Tai itin svarbūs XXI amžiaus gebėjimai.“

Vėliau renkasi socialines sporto temas, tokias kaip lyčių lygybė, stereotipų laužymas, negalios įveikimas. Remdamiesi įgyta patirtimi bei įgūdžiais, vėliau jaunieji lyderiai patys kuria ir veda sportinius užsiėmimus savo mokyklų jaunesniųjų klasių mokiniams.

Kiekvieną projekto sezoną ilgalaikiuose mokymuose dalyvauja ir pedagogai, vyksta bendri pedagogų ir mokinių mokymai bei interaktyvūs mokiniams skirti sportiniai užsiėmimai.

SUSITIKO SU OLIMPIEČIAIS

Sėkmingos projekto veiklos paskatino organizatorius iniciatyvą plėsti ir į kitus šalies regionus. Ketvirtąjį sezoną prie projekto

„Svajonių komandos“ prisidės Visagino bei Šalčininkų mokyklos.

„Sulaukėme neįtikėtinais daug gerų atsiliepimų, o ir patys matome pokytį: ne vienerius metus projekte dalyvaujantys moksleiviai – drąsesni, nebijo iššūkių ar imtis iniciatyvos. Projekto dalyvių bendruomenė auga ir tvirtėja, o patys moksleiviai tampa vis aktyvesniais savo mokyklos ir miesto bendruomenės nariais. Tikimės, kad ateityje galėsime aprėpti dar daugiau šalies regionų“, – sakė LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Projekto „Svajonių komandos“ dalyviai kasmet turi galimybę pabendrauti su olimpiečiais. Šį pavasarį mokiniai nuotoliniu būdu bendravo su olimpine čempione D.Gudžinevičiūte, o per baigiamąjį projekto etapą su moksleiviais apie lyderystę kalbėjosi dviartininkas Gediminas Bagdonas.

„Lyderis turi būti pavyzdys visur: tiek sporte, tiek asmeniniame gyvenime. Turi būti visada pasitempęs ir atiduoti visas jėgas, kad laimėtum kiekvienas varžybas. Turi turėti svajonę ir nesiblaškydamas jos siekti. Lyderis net pargriuvęs keliasi, stoja ir žengia pirmyn. Jei vyksta pasiruošimas rimtoms varžyboms, privalai važiuoti per lietu, vėją, sniegą ar net pūgą.“

Man patinka šis posakis: „Jeigu ir nesiseka, vis tiek kažkada ateis ta diena, kai pasiseks.“ Turi dirbti sukandęs dantis, tik tada artėsi savo svajonės link“, – su moksleiviais mintimis apie lyderio savybes dalijosi G.Bagdonas.

MOKĖSI SUTEIKTI SAVARANKIŠKUMO

Projekto „Svajonių komandos“ poveikio tyrimas parodė, kad veiklos, veiklų forma bei pats projekto formatas, kai užsiėmimuose dalyvauja ir lietuviškai, ir rusiškai kalbantys moksleiviai bei pedagogai, padėjo kitaip pažvelgti į olimpines draugystės, pagarbos ir tobulėjimo vertybes.

Projekte dalyvavę pedagogai mokėsi suteikti moksleiviams daugiau savarankiškumo, leisti suklysti bei pajauti savininkiškumo jausmą. Tyrimai rodo, kad tokiu atveju moksleivių įsitraukimas į veiklą, aktyvumas ir motyvacija pastebimai išauga.

„Mes turime leisti jiems suklysti ir pasimokyti iš savo klaidų. Būtent šis dalykas man buvo sunkiausias. Juk iki tol visą laiką stengiausi, kad vaikai patirtų sėkmę. Taip pat supratau, kad visus tuos metus aš, kaip pedagogas, dirbdamas su vaikais, buvau gana globėjškas, ir tiesiog norėdamas jiems padėti kai kuriuos dalykus už juos net padarydavau pats. Jaučiu, kad manyje įvyko virsmas“, – įspūdžiais dalijosi mokymuose dalyvavęs pedagogas.

DIDESNĖ PAGARBA MOKYTOJAMS

Moksleiviai pastebėjo, kad ėmė labiau pasitikėti savimi, įgavo drąsos veikti, įgijo savarankiškumo jausmą. Taip pat ėmė dar labiau gerbti pedagogus.

„Po to, kai patys turėjome vesti užsiėmimus kitiems mokiniams, manau, daug geriau pradėjome suprasti mokytojų darbą. Stovėti prieš klasę bandant sudominti, o įsisiautėjusius nuraminti – nebuvo lengva. Dabar, atrodo, daug geriau suprantu, kaip sunku mokytojams vesti pamoką, kai mokiniai triukšmauja. Mes dirbome penkiese, o mokytojas pamokoje juk vienas“, – pasakojo moksleivė.

Vienas projekto rezultatų – pasikeitęs požiūris į konkurenciją. Mokytojai pastebėjo, kad mažinant konkurenciją į klasės veiklas lengviau įtraukti įvairių gebėjimų turinčius moksleivius.

„Vis garsiau kalbama, kad sportas – galinga priemonė ugdant sąmoningesnę visuomenę. Ir mūsų, ir tarptautinė praktika rodo, kad sportas padeda ugdyti empatiją, socialinę atsakomybę, spręsti opias visuomenės socialines problemas, ugdyti olimpines vertybes – pagarbą, draugystę, tobulėjimą. „Svajonių komandos“ pajūryje subūrė socialiai atsakingo ir aktyvaus jaunimo bendruomenę, į kurią, tikiuosi, laikui bėgant įsilies visos Lietuvos jaunimas“, – sakė olimpinė čempionė D.Gudžinevičiūtė.

SU PRADINUKAIS – APIE KOKYBIŠKĄ POILSĮ

„VIRTUALUS PASAULIS NĖRA TIKRAS GYVENIMAS, TAD PRALEISKITE KUO DAUGIAU LAIKO LAUKE, GRYNAME ORE, LAISVALAIKĮ IŠNAUDOKITE TURININGAI – PAMATYKITE BEI PAŽINKITE KAŽKĄ NAUJO, PASISEMKITE GERŲ EMOCIJŲ IR NEPAMIRŠKITE SAUGOTI SAVE IR APLINKINIUS“, – Į PROJEKTE „OLIMPINIS MĖNUO“ DALYVAVUSIUS PRADINUKUS KREIPĖSI OLIMPINĖ MEDALININKĖ MILDA VALČIUKAITĖ.

MARTYNAS OPALEVIČIUS



Sauliaus Čirbos nuotr.

Milda ir Saulius

„Olimpinis mėnuo“ – jau trečią sezoną vykstantis Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos, Sveikatos apsaugos ministerijos ir Lietuvos tautinio olimpinio komiteto projektas, skirtas pradinį klasių moksleiviams.

Rugsėjo 28 – spalio 23 d. vykusios iniciatyvos tikslas – skatinti vaikų fizinį aktyvumą ir supažindinti su sveikos gyvensenos principais. Šiais metais projektą „Olimpinis mėnuo“ sudarė keturios temos: fizinis aktyvumas, sveika mityba, emocinė sveikata ir kokybiškas poilsis.

Kiekvieną savaitę specialiose nuotolinėse „Olimpinio mėnesio“ pamokose pradinukai turėjo galimybę susipažinti su olimpiečiais. Ėjėkė Brigita Virbalytė kalbėjo apie fizinį aktyvumą, bėgikė Eglė Balčiūnaitė pasakojo apie sveiką mitybą, baidarininkas Andrejus Olijnikas kartu mokė atpažinti savo emocijas, o irklotojai Saulius Ritteris ir Milda Valčiukaitė dalijosi kokybiško poilsio patarimais.

KOKYBIŠKO POILSIO RECEPTAS

2016 m. olimpinis vicečempionas S.Ritteris ir tų pačių žaidynių bronzos medalio laimėtoja M.Valčiukaitė buvo paprašyti atskleisti kokybiško poilsio garantus. Pasak irklotojų, tai kokybiškas

miegas, skanus bei visavertis maistas, emocinė sveikata ir geri santykiai su artimais žmonėmis.

„Mums po sunkių treniruočių geriausiai jėgas atgauti padeda poilsis ir miegas. Žinoma, nereikėtų miegoti pusę dienos, bet 30–60 min. miegas tikrai padeda – jis jums padės jaustis žvalesniems ir turėsite daugiau energijos likusiai dienos daliai“, – patarimu dalijosi Milda.

Ji kartu su Sauliumi prisipažino, kad patys ne tik stengiasi naktimis miegoti ne mažiau nei aštuonias valandas, bet dažnai prigula poilsio ir vidury dienos, o kalbėdami apie savo įprastą dienotvarkę pabrėžė režimo svarbą.

Taip pat abu „LTeam“ olimpinės komandos nariai sutartinai akcentavo, kad gyvenime labai svarbu laisvalaikiu užsiimti kitokia veikla nei darbe. Pavyzdžiui, jeigu didžiąją dienos dalį atlieki fizinį darbą, laisvalaikiu atletai rekomenduoja pasyvų poilsį ir protinę veiklą, o jeigu darbas susijęs su protine veikla – laisvą laiką išnaudoti aktyviam poilsui.

„Kadangi mūsų darbas yra fiziškai labai sunkus, vakare jau nebe-

sinori eiti vaikščioti į miškus ir toliau naudoti savo energiją. Tad aš mėgstu stalo žaidimus ir gaminti namie – viską, kas nereikalauja daug energijos“, – sakė M.Valčiukaitė.

PERGALĖ – NE TIK TROFĖJUS

Per pamoką irkluotojai ne tik atsakinėjo į klausimus, bet ir mokslieiviams vedė mankštą. „Nepamirškite, kad pratimai nėra darbas – jie turi būti pramoga, smagus laiko leidimo būdas, išsijudinimas“, – pabrėžė Milda.

Ji vaikystėje nelaikė savęs sportiška mergaite, o ir išbandytos lengvosios atletikos treniruotės nesužavėjo. Olimpietei iki šiol keista, kad jos sporto šaka – būtent irklavimas. Su pamokos žiūrovais ji pasidalijo linksma savo karjeros pradžios istorija.

„Turėjome griežtą kūno kultūros mokytoją. Aš gavau penketą iš krepšinio pamokų, nes reikėjo pataikyti penkias baulas, o man to padaryti nepavyko. Tas balas nelabai gražiai atrodė pažymių knygutėje, todėl mano tėtis (Tomas Valčiukas, kuris yra irklavimo treneris – aut. past.) pakvietė ateiti į irklavimo bazę ir pasimokyti mėtyti kamuolį į krepšį. Bet tuo metu krepšinio salė buvo uždaryta, todėl tam, kad nenuobodžiaučiau, teko išbandyti irklavimo treniruoklį. Ir kažkaip užsikabinau“, – šypsojosi sportininkė.

„Pergalė – pradėti kažką daryti. Pergalė yra atrasti ir daryti tai, kas tau patinka. Jeigu kalbame apie sportą, tai atrasti sportinę veiklą, kuri tave džiugintų. Mankšta, futbolas, gimnastika – manau, viskas yra gerai, svarbu judėti, būti sveikiems ir aktyviems. O svarbiausia atrasti tai, kas džiugina, nebūtinai ko galbūt nori tėvai, artimieji ar užsiima draugai. Tai yra pirmasis laimėjimas“, – pridėjo ji.

Pradinukei Aistei buvo įdomu sužinoti, ką sportininkams teko paaukoti dėl sporto.

„Aš labiausiai atsimenu, ką reikėjo paaukoti, kol mokiausi. Kai mokiausi gimnazijoje, tai galiu drąsiai sakyti, – reikėjo paaukoti visą laisvą laiką, kurį turėjau po pamokų ir savaitgaliais. Praleisdavau visas mokyklos šventes. Tada, aišku, buvo liūdna, bet vėliau pasiekti rezultatai tai atpiko“, – sakė Milda.

„Kad ir ko siektum gyvenime, kažko visada teks atsisakyti. Tai labiau prioritetai klausimas. Bet žvelgiant į galutinį rezultatą, jeigu pasieki savo tikslą, – jis atperka visas aukas“, – antrino Saulius.

OLIMPINIAI PRISIMINIMAI

Daugybę įvairių spalvų medalių tiek jaunių, tiek suaugusiųjų pasaulio ir Europos čempionatuose iškovojo sužadėtinių pora savo apdovanojimų sąrašą turi ir olimpinis medalis: Milda bronzą, Saulius – sidabrą. Juos abu tą pačią dieną iškovojo prieš ketverius metus Rio de Žaneire.

„Kirtus finišo liniją apdovanojimų ceremonija įvyko ganėtinai greitai, tad iš tiesų dar buvo sunku susigaudyti, jog laimėjome olimpinį medalį ir ką tai iš tikrųjų reiškia. Kai jau kabino medalį ant kaklo, stebėjau sirgalių minią, kurioje mačiau daug pažįstamų veidų iš lietuvių delegacijos, atvykusios mūsų palaikyti. Tikrai buvo didžiulė palaima ir džiaugsmas“, – istoriniais prisiminimais dalijosi Saulius.

„Vien finišavus finalinėse varžybose užplūsta palengvėjimas. Atrodo, nesvarbu, kuri vieta užimta, bet džiaugiesi, kad pagaliau įtampa nusiūgo, kad pasieki finišą ir padarei viską, ką galėjai, be jokių didelių trūkčių. Tad pirmiausia atrodo, kad akmuo nuo širdies nusirita, – vaizdingai pasakojo Milda. – O kai žengėme ant apdovanojimų pakylės ir kabino medalius, užplūdo ir palaimos jausmas, ir džiaugsmas, ir toks didžiulis minčių kratynys, tarsi apibendrinantis visus metus, kurie vedė į šią akimirą. Tiek minčių, vaizdų ir įspūdžių vienu metu, kad, atrodo, nesugebi visko aprėpti.“

Tiesa, išskirtinės vietos šiems apdovanojimams Trakuose gyvenantys irkluočiai neturi. „Į pačius medalius nereikia žiūrėti ir jais grožėtis. Kol siekiame kitų titulų, juos laikome tiesiog stalčiuje“, – juokėsi S.Ritteris.

Jis į pamoką atsinešė iš Rio kartu su medaliu parsivežtą išskirtinį atsiminimą. „Mums per varžybas skiriamas valties numeris, kuriame takelyje turėsime plaukti. Jie po žaidynių sportininkams retai atitenka, bet man pasisekė jį gauti. 4 numeris – finale plaukėme ketvirtame takelyje, – laikydamas rankoje mielą suvenyrą pasakojo irkluočias. – Savanoris, kuris numerius uždėjo ant valčių, buvo iš Lietuvos, todėl man pavyko jį gauti. Labai man svarbus trofėjus.“

„Karantino metu, kai sportavome garaže, Saulius ant sienos buvo pasikabinęs šį numeriuką – tai tarsi simbolika, priminimas, dėl ko dirbi, ko sieki“, – atskleidė Milda.

KARTU IRKLAVO TIK KARTĄ

M.Valčiukaitė kartu su olimpinio bronzos medaliu vaikams parodė dar vieną ypatingą trofėjų – prieš 11 metų Lietuvos mokinių ir jaunių irklavimo pirmenybėse laimėtą taurę. Ją sportininkė atsinešė norėdama visiems perduoti specialią žinutę.

„Jeigu mes rodysime tik olimpinis medalius, tai visiems sportuojantiems šis tikslas gali atrodyti labai tolimas. Bet norėjau parodyti, kad visi pradėdami nuo mažų žingsnelių, visi pradėdami nuo pasirinkimo, nuo pirmųjų varžybų. Ši taurė man buvo pirmoji ir labai brangi daug metų – ji buvo vienintelė, kol iškovoju kitų medalių. Ji buvo ant mano lentynos kaip tikslas, kad norėčiau iškovoti daugiau trofėjų“, – pasakojo irkluočia.

„Vėliau ta taurė buvo paslėpta, o kai vėl išsitraukiau, mane užplūdo tokia didžiulė nostalgija. Prisiminiau, nuo ko viskas prasidėjo, ir kad tie maži žingsniai man buvo labai svarbūs. Vaikams noriu pasakyti, kad svarbiausia pradėti ir eiti savo žingsniais, savu tempu link tikslo“, – pridėjo ji.



„Olimpinio mėnesio“ laida (iš kairės): žurnalistė L.Motužytė, „LTeam“ talismanas, M.Valčiukaitė ir S.Ritteris

Kitas irkluočių poros žingsnis – startas Tokijo olimpinėse žaidynėse, kurios dėl pandemijos buvo perkeltos į 2021 metus. Abu jie su savo porininkais Lietuvai jau yra iškovoję kelialapius į svarbiausią pasaulio sporto renginį. O ar po vienu stogu gyvenantys Saulius ir Milda yra išbandę jėgas irkludami kartu?

„Vieną kartą prispaudžiau Saulių į kampą ir sakau: būsim baigę karjerą, bet taip nėra sykiu ir neįsėdę į vieną valtį. Tad trumpai išėjome pairkluoti dvivietę: Saulius lyderiavo, o aš sėdau už nugaros – nelabai spėjau paskui jį, todėl trūko darnumo. Bet buvo smagu ir tikiuosi, kad tai tik pradžia. Kada nors ateityje galėsime labiau susinchronizuoti savo judesius ir išbandyti mišrų duetą“, – vylėsi M.Valčiukaitė.

„Milda kuklinasi, kad nespėjo, – šyptelėjo Saulius. – Mums tikrai neblogai sekėsi.“

LTEAM KONFERENCIJA

Sporto fanams ir profesionalams



KAIP TINKAMAI RŪPINTIS SAVIMI

SPALIO 22 D. NUOTOLINIŲ BŪDU VYKO JAU KETVIRTOJI „LTEAM“ KONFERENCIJA, KURIOJE AKTUALIAUSIOMIS ŠIŲ DIENŲ SPORTO TEMOMIS DISKUTAVO OLIMPIEČIAI, PSICHOLOGAI, SPORTO MEDIKAI, VERSLO VADOVAI IR KOMUNIKACIJOS EKSPERTAI.

JURGA VARANAČIUS

Koks trenerio ir sportininko bendravimas padeda pasiekti geriausių rezultatų? Kokių krizės valdymo pamokų iš verslo gali pasimokyti sporto bendruomenė? Ar po nekaltų žolelių pavadinimais nesislepia dopingo grėsmė? Tokius klausimus kėlė ir atsakymų ieškojo „LTeam“ konferencijos dalyviai.

KAM KARANTINAS IŠĖJO Į NAUDĄ

Olimpinis vicečempionas irkluotojas Mindaugas Griškonis diskusijoje apie pandemijos įtaką sportui pasakojo, kad olimpinį žaidynių nukėlimas į 2021-uosius jam buvo gera žinia. Sportininkui karantinas sutapo su priverstinėmis atostogomis – kelis mėnesius trukusia liga, po kurios iš naujo teko rūpintis sublogusia fizine forma.

„Mes visą laiką treniruojamės gryname ore, plaukiant vienvietėmis ant vandens susitikti praktiškai neįmanoma, tad galiu sakyti, jog karantino metu turėjome puikias sąlygas. Žinoma, jeigu karantinas būtų žiemą, būtų sunku sportuoti, nesant galimybės išvažiuoti į stovyklą“, – svarstė jis.

Nepaisant to, kad šį sezoną buvo tik vienos varžybos, olimpinis vicečempionas Tokijo žaidynėse tikisi gerų rezultatų.

Lietuvos trijų krepšinio rinktinės treneris Dainius Novickas vardijo karantino plusus ir minusus. „Mums išėjo į naudą, nes prie komandos prisijungė daugiau profesionalių krepšininkų. O minusai psichologiniai, nes ruošiesi, bet nežinai kam – vyks varžybos, čempionatai ar bus atšaukti“, – sakė D.Novickas.

Dar spalį siekti olimpinio normatyvo besiruošiusi olimpietė maratono bėgikė Vaida Žūsinaitė karantino metu ne tik rūpinosi pirma, bet ir pagerino ne vieną asmeninį rekordą.

„Po pandemijos visi išsiilgę varžybų. Startavau visose varžybose, kuriose tik buvo įmanoma. Dėl neapibrėžtumo reikia nuolat palaikyti puikią formą, o sportininkui tai sunku. Pavyzdžiui, po maratono reikia kelių mėnesių atsigauti. Kita vertus, ne visada geresnės sąlygos lemia geresnius rezultatus“, – pabrėžė Vaida.

„Gera, kad viena iš konferencijos temų buvo apie karantino poveikį sportininkams, nes manau, kad apie tai labai mažai kalbama“, – džiaugėsi iš žiūrovo pozicijos konferenciją stebėjęs plaukikas Povilas Strazdas.

TRENERIO IR SPORTININKO SANTYKIS

Kasmet vis didesnio konferencijos dalyvių susidomėjimo sulaukia sporto psichologijos temos. „75 proc. trenerių mano, kad jų santykiai su treniruojamais sportininkais yra geri, bet vos 35 proc. sportininkų taip apibūdina savo ir trenerio santykius. Nereikia pamiršti, kad treneriai su sportininkais praleidžia netgi daugiau laiko nei su savo šeimos nariais, tad jų tarpusavio santykiai turi daug įtakos rezultatui“, – teigė vienas iš pranešėjų, sporto psichologas Andrius Liachovičius.

Olimpietis, Lietuvos baidarių ir kanojų irklavimo federacijos generalinis sekretorius bei treneris Romualdas Petrukanecas įsitikinęs, kad nežinant, kaip tinkamai bendrauti, rizikuojama prarasti net

visą sportininkų kartą. „Tik kai turi aiškius tikslus, kurie yra aptarti, išdiskutuoti, tuomet gali pradėti jų siekti“, – akcentavo specialistas.

Olimpinis vicečempionas irkluotojas Saulius Ritteris antrino, kad blogi santykiai gali netgi atstumti nuo sporto. Saulius, per savo karjerą dirbęs su aštuoniais treneriais, yra susidūręs ne vien su puikiai bendradarbiaujančiais specialistais.

„Visiems sunku priimti kritiką, pastabas, bet jeigu treneris ar sportininkas, išgirdęs atvirą problemų išsakymą, užsidaro, įsižeidžia, tuomet sunku judėti toliau ir siekti rezultatų“, – sakė irkluotojas.

Ši diskusija itin sudomino „LTeam“ konferenciją iš Šveicarijos stebėjusią lengvaatletę Agnę Šerkšnienę: „Esu sportininkė, dirbu su šveicarų treneriu, be to, šiek tiek žinau ir apie Lietuvos trenerių ir sportininkų santykius. Man buvo įdomu sužinoti ir palyginti skirtumus. Profesionaliajame sporte – tai svarbi tema ir džiugu, kad susidomėjimas šiais klausimais didėja, o sportininkai ir treneriai gali pajusti to naudą.“

„Klausimas apie trenerio ir sportininko santykius man labai svarbus. Treneriai mano karjeroje skirtingu laikotarpiu turėjo daug įtakos rezultatui, bet tuo metu turbūt dar pats nelabai atkreipdavau į tai dėmesį, todėl džiaugiuosi ir tikiuosi, kad kitiems ši informacija padės pasiekti geresnių rezultatų“, – Agnei antrino P.Strazdas.

PRIVALO SKAITYTI SUDĖTĮ

Lietuvos antidopingo agentūros vadovė Rūta Banytė priminė, kad įvairių žolelių naudojimas siekiant padidinti ištvermę žinomas jau nuo antikos laikų. Vis dėlto profesionaliems sportininkams į maisto priedų ar vaistų sudėtį reikėtų kreipti ypatingą dėmesį.

„Jei papildo ar vaisto sudėtyje yra, pavyzdžiui, pelargonijos, efedros, karčiojo apelsino, snapučių aliejaus ar šaknų ekstrakto, dėkite jį į šoną. Visuomet reikėtų tartis dėl jo vartojimo su gydytojais arba su mumis. Jei valgysite džemą su karčiuoju apelsinu, teigiamo testo nebus, bet jeigu pirksite maisto papildus, taip gali atsitikti. Kitas pavyzdys – sportininkai sako, kad vartojo vaistų nuo peršalimo ar alergijos. O juk stimuliuojamoji medžiaga pseudoefedrinas įeina į daugelį vaistų nuo peršalimo“, – perspėjo R.Banytė.

KAIP UŽTIKRINTI LYGIAS GALIMYBES

Diskusijos „Gražuolė ir nugalėtojas: nukabinkime žalingas etiketes!“ dalyviai – LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė, olimpinės bronzos laimėtoja irkluotoja Milda Valčiukaitė ir „HeForShe“ projekto herojus, Lietuvos moterų ledo ritulio rinktinės trenerio asistentas Linas Paražinskas – svarstė, ar sąlygos, teisės ir galimybės vyrams ir moterims siekti aukščiausių sportinių rezultatų yra vienodos. Kodėl priimant sprendimus moterys vis dar nustumiamos į šalį, o moterų sportas mažiau finansuojamas?

D.Gudžinevičiūtė pabrėžė, kad lygių galimybių užtikrinimas vis dar opi problema.

„Vyrams vadovams reikia apsidairyti, kiek daug jie praranda nepastebėdami, nepakviesdami į komandą moterų. Deja, yra tokių federacijų, kurios iki šiol nenoriai priima moteris. Iš pusšimčio Europos nacionalinių olimpinių komitetų prezidentų vos penkios yra moterys. Iš daugiau nei 200 nacionalinių komitetų visame pasaulyje – vos keliolikai vadovauja moterys“, – pateikė pavyzdį LTOK vadovė.

KOMUNIKACIJA KRIZĖS SĄLYGOMIS

Šie metai pažymėti krizės ženklu, todėl labai svarbu išmokti pamokas. Praktikai – „Ignitis“ direktorius ir valdybos pirmininkas Darius Montvila, „Eurovaistinės“ komunikacijos vadovė Laura Bielskė ir TV3 kūrybos direktorius Arvydas Rimas – sutarė, kad organizacijos privalo turėti bent kelis atsarginius planus ir atvirai komunikuoti.

Krizė pakeitė ir didelių renginių organizavimo taisykles bei sąlygas. Festivalis „Kino pavasaris“ buvo vienas pirmųjų renginių, vykusių pandemijos sąlygomis. „Praktiškai per savaitę suorganizuome naują festivalį, persitarėme su šimtais partnerių ir tapome geru pavyzdžiu didiesiems pasaulio festivaliams. Nuostolių tikrai patyrėme, bet ne tokių didelių, kaip galėjo atsitikti“, – pasakojo šio festivalio generalinis direktorius Algirdas Ramaška.

Lenktynininkas ir „Velomaratono“ organizatorius Benediktas Vanagas į krizes žiūri filosofiškai – išgyvena ne stipriausi, o geriausiai mokantys prisitaikyti: „Reikėjo mokytis ir sprendimus priimti greitai. Dabar jau galime įvertinti tam tikrus dalykus: suveikė mūsų pačių iniciatyvumas, noras bendradarbiauti su institucijomis, atidžiai skirstėme srautus ir užsiėmėme dalyvių švietimu, edukacija.“

Kauno „Žalgirio“ klubo vadovas Paulius Motiejūnas pripažino, kad nesaugumas juntamas iki šiol, nes bilietų pardavimas mažėja: „Galvojome, ką daryti papildomai – koncertai šalia arenos, nuoma sportavimui. Darome viską, kad išgyventume, ir ypač saugomės, kad netaptume židiniu. Anksčiau planuodavome metus į priekį, o dabar – savaitę.“



KAIP PASIRŪPINTI SAVIMI

Paskutinė konferencijos tema – mūsų sveikatos rezervai, apie kuriuos nesusimąstėme. Padiskutuoti šiuo klausimu pakvietė Lietuvos olimpinės rinktinės vyriausiasis gydytojas Dalius Barkauskas.

„Po karantino ir įsibėgėjus pandemijai daugelis rimčiau ėmė vertinti savo sveikatos būklę. Dažnai sveikata priklauso nuo mūsų dienos rutinos, veiksmų ir smulkmenų, kurios yra mums panosėje. Tai žinoma ir suprantama, bet vis tiek neįvertiname šio fakto svarbos. Pavyzdžiui, miegodami mažiau nei 6 val. rizikuojame susirgti depresija, psichoze, didesnė insulto rizika. Mes stiprūs ir atsparūs tada, kai kūnas, protas, dvasia veikia kaip visuma“, – sakė D.Barkauskas.

„Džiaugiuosi, kad šis renginys vyko internetu ir galėjau jį žiūrėti tiesiogiai. O tie, kurie nematė, gali pažiūrėti įrašą. Daug aktualių temų ir įdomūs dalyviai, – bendraudama su *ltok.lt* iš Šveicarijos akcentavo A.Šerkšnienė. – Visada kažką naujo ir naudingo sužinau iš gydytojo D.Barkausko, šįkart apie savyje slypinčią nemažą potencialą. Tai nuteikia pozityviai. Taip pat buvo įdomu išgirsti diskusiją apie krizių valdymą organizacijose, vadovo elgesį, pasiruošimą ateities krizėms. Buvo naudingas patarimas užsirašinėti ne tik planą B, kas yra normalu, bet ir planą C bei D, jeigu juo prireiktų.“

„LTeam“ konferencijos vaizdo įrašą rasite „Youtube“ platformos „LTeam“ paskyroje.

NAUJI ŽAIDĖJAI – IŠ TROPIKŲ IR KINIJOS

NĖ VIENOSE ŽIEMOS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE DALYVAUJANČIŲ ŠALIŲ SKAIČIUS NEBUVO MAŽESNIS NEI PRIEŠ TAI VYKUSIOSE. JŲ VISUOMET DAUGĖJO, IŠSKYRUS KELIAS IŠIMTIS, KAI DALYVIŲ BŪDAVO TIEK PAT. 2006 M. TURINĖ VYKUSIOSE ŽAIDYNĖSE PIRMAKART VARŽĖSI 80 ŠALIŲ ATSTOVAI, O 2018 M. PJONGČANGE ŠIS SKAIČIUS PIRMĄ SYKĮ VIRŠIJO 90.

JULIUS BLIŪDŽIUS



Žiemos žaidynių geografija plečiasi. Ir plečiasi į tas šalis, kurios net nėra mačiosios tikro sniego. Pastarosiose žiemos žaidynėse debiutavo šešios naujos valstybės – 2014 m. Tarpautinio olimpinio komiteto pripažintas Kosovas ir penkios tropikų šalys: Ekvadoras, Eritrėja, Malaizija, Nigerija bei Singapūras.

Bet tas faktas, kad žaidynėse daugėja šalių, nebūtinai susijęs su žiemos sporto plėtra tose valstybėse. Tai greičiau migracijos pasekmės, kai svetur užaugę ir sportininkais tapę palikuonys nori atstovauti savo tėvų ar senelių gimtinei. Juolab prasimušti su mažesnės šalies vėliava, kai šalims taikomos kvotos, yra lengviau.

LTOK olimpinio sporto direkcijos vyriausioji referentė Vida Vencienė pripažįsta, kad mažai žiemos sporto šaliai Lietuvai tai reiškia papildomą konkurenciją, bet konkurencijos, pasak olimpinės čempionės, sporte reikia baimintis mažiausiai.

DIDŽIOSIOS AUGINA MAŽOSIOMS

Ekvadoro atstovas Klausas Jungbluthas Rodriguezas slidinėjimu susidomėjo studijuodamas Norvegijoje ir Čekijoje, o grįžęs į tėvynę treniruodavosi ant riedslidžių. Jis pats įkūrė Ekvadoro slidinėjimo federaciją ir ėmė dalyvauti varžybose, o į žaidynes prasimušė būdamas jau 38-erių.

Kanadoje gimęs kalnų slidininkas Shannonas Ogbani Abeda pasirinko atstovauti Eritrėjai, tėvų gimtinei, kurią šie paliko dėl karo. „Noriu, kad eritrėjiečiai užliptų ant slidžių. Noriu įkvėpti vaikus iš Eritrėjos, kurie pasklidę po pasaulį, ir parodyti, kad įmanoma

tapti žiemos olimpiečiu“, – ragino S.O.Abeda. Jis pats ant slidžių pirmąkart atsistojo būdamas trejų. Gimtinėje tai būtų buvę neįmanoma.

Malaizijai atstovaujantis kalnų slidininkas Jeffrey Webbas gimė Kvala Lumpūre, bet būdamas penkerių su šeima persikėlė į JAV. Kadangi mama dirbo pasaulinėje federacijoje, turėjo galimybę treniruotis ir Šveicarijoje. Dailiojo čiuožimo atstovas iš Malaizijos Julianas Zhi Jie Yee, neturėdamas galimybės treniruotis ant ledo, judesius lavindavo baletu salėje, kol neišvyko į Kanadą.

Trys JAV augusios Nigerijos lengvaatletės Seun Adigun, Ngozi Onwumere ir Akuoma Omeoga susibūrė į bobslejaus komandą, nors visos 2012 m. dar varžėsi olimpinio Londono sprinto takeliuose. Treniruotis jos pradėjo 2016-aisiais – tiesiog stumdydamos medinį vežimėlį sporto centre.

„Taip tyrinėjome šį sportą, nes nenutuokėme, kas tas bobslejus“, – aiškino A.Omeoga. Sutelktinio finansavimo platformose merginos surinko 75 tūkst. JAV dolerių, kad įsigytų įrangą ir realizuotų savo pramušgalvišką sumanymą. Jos taip pat turėjo įkurti šios sporto šakos federaciją Nigerijoje, kad galėtų dalyvauti varžybose.

Kaip ir bobslejaus komanda, Simidele Adeagbo tapo pirmą Afrikos atstove olimpinėje skeleto trasoje, nors pirmose varžybose dalyvavo tik 2017 m. Buvusi trišuolininkė žiemos žaidynėse debiutavo 36-erių.

Singapūriui Pjongčange atstovavo 18-metė Cheyenne Goh, kuri su šeima atvyko į Kanadą būdama ketverių ir ten išmoko čiuožti ant ledo. Ch.Goh ėmė lankyti ledo ritualį, bet per televiziją pamąčiusi Vankuverio žaidynes ir paraginta tėčio perėjo į greitąjį čiuožimą.

Panašių pavyzdžių galima rasti dažnoje šilto klimato valstybėje.

Sočyje Filipinai į žaidynes grįžo po 22 metų pertraukos, o Pjongčange turėjo jau du atstovus – prie čiuožėjo Michaelo Martinezo prisidėjo JAV augusi kalnų slidininkė Asa Miller. Marokas 2010 m. žiemos žaidynėse turėjo vieną atstovą, 2018 m. Pjongčange – tris. Vieną gimusį Prancūzijoje ir du Kanados marokiečius.

Dominikai Pietų Korėjoje atstovavo slidininkas Gary di Silvestri – amerikietis, Dominikos pilietybę gavęs už filantropinę veiklą šioje šalyje. Madagaskarą į žiemos žaidynes po dvylikos metų pertraukos sugrąžino kalnų slidininkė Mialitiana Clerc, kuri dar kūdikis buvo įvaikinta ir užaugo Prancūzijoje. Kenija taip pat į žiemos žaidynes grįžo po pastarojo pasirodymo 2006-aisiais su kalnų slidininke Sabrina Simader, kuriai buvo treji, kai šeima persikėlė į Austriją.

OLIMPINIO SPORTO ŽAVESYS

V.Vencienė nemato nieko ydingo, kad sportininkai migruoja. „Tuo sportas ir yra žavus“, – sako ji, tik sveikinanti naujų šalių įsitraukimą ir dėl to Lietuvos sportininkams galimai didėjančią konkurenciją.

„Taip, dauguma jų į šalių, kuriose augę, rinktines, ko gero, nepatektų, bet, mano nuomone, reikia, kad jie varžytųsi. Olimpinei šeimai jie yra reikalingi, kaip ir bet kurie kiti sportininkai. Juk ne visais atvejais netgi pilietybės yra keičiamos. Gražu ir sveikintina, kai atstovaujama savo šaknims, kai norima išlaikyti ryšį su tėvų ar senelių gimtine. Tai ir yra sporto žavesys. Ar jie mums, mažai žiemos sporto šaliai, sudaro papildomą konkurenciją? Žinoma, taip. Bet, mano suvokimu, mėgavimasis varžymusi, varžymosi džiaugsmas ir yra olimpinės idėjos esmė“, – sako V.Vencienė, primenanti, kad ir patys džiaugiamės, jei emigracijoje augę lietuviai renkasi atstovauti Lietuvai.

„Man gražu, kad krepšininkas Ignas Brazdeikis taip nori žaisti Lietuvos rinktinėje, – priduria V.Vencienė, atkreipdama dėmesį į tai, kad konkurencija ir taip didėja, nes vis daugiau žmonių profesionaliai sportuoja. Pavyzdžiui, anksčiau to nebuvo, bet pastarąjį dešimtmetį itin aktyviai skatinamos sportuoti moterys ir tai duoda rezultatų – didėja masiškumas, konkurencija.

O didesnis konkurencingumas žiemos sportui tikrai nepakenktų. V.Vencienė juokauja, kad jai pačiai nebeįdomu žiūrėti, kaip slidinėjimo trasose dominuoja vien norvegai. „Jei nebūtų šalims taisyklių, slidinėjimo čempionatuose, ko gero, tik norvegus ir matytume“, – šypteli ji.

ELITE – NAUJAS ŽAIDĖJAS?

Mažų, dažniausiai šilto klimato šalių sąskaita plečiasi žiemos olimpinio žaidynių geografija, bet jei kalbėtume apie konkurencingumą, didžiausias potencialas auga šalyje, sąmoningai siekiančioje pakeisti jėgų balansą žiemos sporte. Ta šalis, žinoma, – Kinija.

Pagal medalių, iškovotų vasaros žaidynėse, skaičių Kinija yra septinta valstybė pasaulyje. Pagal žiemos apdovanojimus – tik šešiolikta. Bet tai gali pasikeisti.

Kinija investuoja milijardus eurų į naujus slidinėjimo kurortus, čiuožyklas ir žiemos atletų rengimo programas, kad išaugintų naujos kartos sportininkų, kurie galėtų pretenduoti į medalius jau 2022 m. Apie šiuos ypač ambicingus planus ji paskelbė dar 2015-aisiais – iškart po to, kai laimėjo teisę Pekine rengti žiemos žaidynes.

Suomija tapo savotišku Kinijos mentoriumi pakeliui į žiemos sporto elitą. Pagal bendradarbiavimo programą kasmet keli



Wytautė Dranginio nuotr.

V.Vencienė Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse

šimtai Kinijos olimpinio kandidatų pluša Suomijos bazėse, o Suomijos slidinėjimo, snieglenčių ir ledo ritulio treneriai nuolat darbuojasi Kinijoje. Suomiai taip pat dalijasi praktine patirtimi („know-how“) infrastruktūros plėtojimo, renginių organizavimo ir kitose srityse. Kinijos planas – pasiekti, kad šalyje būtų 300 mln. žmonių, užsiimančių žiemos sportu.

Nuo 2014 iki 2018 m. slidinėjimo bazių šioje šalyje padaugėjo nuo 300 iki 800, įrengta 400 čiuožyklių. Vidutiniškai po kelias per savaitę – tokiu tempu Kinija ėmė atidarinėti žiemos sporto bazes, į viešumą dažnai išeidama su ta pačia antrašte: „Kinijoje duris atvėrė rekordinio dydžio uždarytų patalpų slidinėjimo bazė“.

Iki 2020-ųjų Kinija pasiekė, kad mokyklų, kuriose žiemos sporto disciplinų mokoma sustiprintai, būtų daugiau nei 2 tūkst. O dabar užsibrėžė, kad 2025-aisiais jų būtų daugiau nei 5 tūkst. Įrangos pardavimo rodikliai taip pat kyla milžiniškais tempais.

KINŲ ŠUOLIS – NEIŠVENGIAMAS?

Kinija neleidžia pinigų tam, kad ant žaidynių, per kurias kinai žada varžyti visose rungtyse, apdovanojimų pakylas liptų užsieniečiai – tikimasi, kad pagrindinį vaidmenį atliks vietos atletai. Kaip ir 2008 m. vasarą Pekine.

Markas Dreyeris, „China Sports Insider“ naujienų platformos įkūrėjas, sako, kad nėra jokių šansų Kinijai laimėti artimiausias 2022 m. žaidynes, nors, jo tikinimu, susižerti krūvą medalių ji tikrai gali.

Anot M.Dreyerio, jeigu kalbėsime apie galias tradicijas turinčias žiemos sporto šakas, tokias kaip biatlonas ar slidinėjimas, kur konkurencija milžiniška, Kinija artimiausiu metu šansų neturės. Bet bus pastebima naujose ar mažiau populiariose disciplinose, tokiose kaip akrobatinis slidinėjimas arba snieglenčių sportas.

„Be abejonės, mesdami tokias pajėgas ir turėdami tokį žmonių skaičių, kinai gali pakoreguoti žiemos sporto jėgų balansą, – patikina V.Vencienė ir primena, kad profesionaliajame sporte svarbiausia turėti iš ko pasirinkti geriausius. – Jei į tai sutelks mokslą, technologijas ir sugebės pasirinkti sportininkus, galima laukti didelio šuolio. Tikėtina, kad 2022 m. žaidynės suteiks impulsą Kinijos žiemos sportui, kaip Japonijai suteikė Nagano žaidynės.

Gal per vieną ciklą stebuklą nepadarys, bet potencialas milžiniškas. Tam tikrose sporto šakose, pavyzdžiui, dailiajame čiuožime, jie ir dabar stiprūs. Sunkiau bus prasimušti tradicinėse žiemos sporto šakose, kur reikia didesnio įdirbio, didesnės specialistų patirties. Jei Kinija plėtoja žiemos sportą kompleksiskai ir siekia užsiauginti savus sportininkus – puiku, toks augimas sveikintinas“, – sako V.Vencienė.

LTOK VIEŠNIA – MAŽŪJŲ ŽAIDYNIŲ GLOBĖJA

SPALIO 22 D. LIETUVOS TAUTINIAME OLIMPINIAME KOMITETE VILNIUJE LANKĖSI PIRMOJI ŠALIES PONIA DIANA NAUSĖDIENĖ. JI SU OLIMPINE ČEMPIONE, TARPTAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO NARE, LTOK PREZIDENTE DAINA GUDZINEVIČIŪTE KALBĖJOSI APIE VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMĄ.



D.Nausėdienė ir D.Gudžinevičiūtė

Eivo Žaldario nuotr.

Susitikime taip pat dalyvavo Respublikinės ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacijos (RIUKKPA) prezidentė Audronė Vizbarienė ir LTOK olimpinio švietimo direktorė Vita Balsytė, olimpinio švietimo programų vadovas Kasparas Šileikis.

D.Nausėdienė – LTOK ir RIUKKPA organizuojamo didžiausio Lietuvoje ikimokyklinio amžiaus vaikams skirto projekto, pavadinto Lietuvos mažųjų žaidynėmis, globėja, todėl susitikimo metu buvo aptartos per karantino laikotarpį gyvus susitikimus ir žaidimus pakeitusios projekto veiklos.

„Karantino metu džiaugiamasi turiniu ir veiklomis, kurias siūlėte mažųjų žaidynių dalyviams. Pedagogai atliko didžiulį darbą, kad vaikai ir namų sąlygomis galėtų judėti kartu su šeimos nariais. Didžiuojuosi būdama šio projekto globėja. Man labai artima jūsų pasirinkta strategija – fizinį aktyvumą skatinti jau ikimokyklinio ugdymo įstaigose. Manau, būtent taip mums pavyks išugdyti sveikus ir atsakingus piliečius“, – sakė D.Nausėdienė.

„Man labai smagu, kad ponია Diana taip aktyviai įsitraukė ne tik į Lietuvos mažųjų žaidynes, bet ir apskritai į vaikų fizinio aktyvumo skatinimą. Jaučiame jos palaikymą, kuris ne tik mus, bet ir pedagogus skatina dar labiau stengtis, kad vaikai patirtų judėjimo džiaugsmą ir augtų fiziškai aktyvūs. Manau, kartu galime nuveikti daug“, – sakė D.Gudžinevičiūtė.

Susitikimo metu taip pat kalbėta apie galimybę glaudžiau bendradarbiauti įgyvendinant ir kitas Olimpino švietimo programas bei projektus. Taip pat aptarta galimybė Lietuvoje įdiegti fizinio raštingumo koncepciją.



Iš kairės: K.Šileikis, V.Balsytė, D.Gudžinevičiūtė, D.Nausėdienė, A.Vizbarienė ir L.Motužytė

KODĖL MERGAITĖS (NE)SPORTUOJA

MAŽOS MERGAITĖS NORIAI EINA Į SPORTO SALES, AIKŠTELES IR AIKŠTYNUS, BĖT ILGĄ KELIĄ IKI SUAUGUSIŲJŲ SPORTO ĮVEIKIA MAŽUMA. KOKIOS DAŽNIAUSIOS PRIEŽASTYS TAI NULEMIA IR KAS PASKATINTŲ MERGAITES NEMESTI SPORTO?

INGA JARMALAITĖ



Asmeninio archyvo nuotr.

D.Kutkaitė su savo auklėtinėmis

Apie tai kalbėjomės su keturiomis mergaites treniruojančiomis buvusiomis sportininkėmis: krepšininke, Europos čempione Lina Dambrauskaitė-Sabaliauskiene, gimnaste, taip pat Europos čempione Dalia Kutkaitė, ledo čiuožėja Loreta Vitkauskiene ir dviratininke Egle Zablockyte.

MERGINŲ – TRISKART MAŽIAU

Buvusi plento ir treko dviratininkė, 2011 m. universiados 30 km komandinių lenktynių čempionė E.Zablockytė šešerius metus treniruoja jaunesnio amžiaus mergaites. Į Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnaziją, kurioje ji dirba trenere ir direktoriaus pavaduotoja, priimami vaikai nuo aštuntos klasės, tai yra nuo maždaug 14 metų. Čia besitreniruojantys jaunuoliai jau yra pasirošę siekti sporto aukštumų.

Sporto gimnazijos statistikos skiltyse dominuoja vaikinai. Bendras čia besimokančių vaikinių ir merginų santykis yra toks: maždaug 25 proc. merginų ir 75 proc. vaikinių. Dviračių sportas šioje gimnazijoje yra vienintelė sporto šaka, į kurią surinkta daugiau merginų nei vaikinių. Arti santykio 50 proc. merginų ir 50 proc. vaikinių yra lengvoji atletika.

Krepšinio trenerė L.Dambrauskaitė, mergaites ir merginas treniruojanti Kauno „Žalgirio“ krepšinio mokykloje, pritaria, kad mergaičių masiškumas išties sumažėjęs.

„Jau 15 metų dirbu su mergaitėmis ir niekada nebuvo lengva jų grupes surinkti. Visad vieną grupę formuodavome iš skirtingais metais gimusių mergaičių“, – sako buvusi krepšininke, šiuo metu

vienoje grupėje treniruojanti 2005, 2006 ir 2007 m. gimusias merginas.

Kai pati L.Dambrauskaitė, dar būdama moksleivė, sportavo, į jos lankomą krepšinio grupę buvo surinktos 23 vienodo amžiaus mergaitės. „Šiek tiek nubyrėjo, bet kai baigėme mokyklą, penkiolika mūsų to paties amžiaus merginų išliko. O dabar išleisti to paties amžiaus mergaičių grupės nepavyksta. Net mūsų čempionatai rengiami per kelias amžiaus grupes. Tarkime, šešiolikmečių moksleivių krepšinio lygos čempionate gali dalyvauti metais ir dviem jaunesnės krepšininės“, – paaiškina.

ARENOJE – JAU ANKSTI RYTE

D.Kutkaitė susiduria su kita bėda – sostinėje esant ribotam tinkamų salių pasirinkimui, kiekvieną rudenį ji suka galvą, kaip sutalpinti visas sportuoti norinčias mergaites.

„Kasmet į mano vadovaujamą akademią užsirašančių mergaičių daugėja. Tačiau turime ribotą kiekį salių ir laiką jose dirbti. Dar neprasisėjęs rugsėjui maždaug šimtas mergaičių jau kreipėsi užsiregistruoti, o mes iš viso galime priimti 150–170. Nežinau, ar pavyks priimti visas norinčias“, – paaiškina D.Kutkaitė.

Su panašia problema susiduria ir čiuožėjai. Lietuvoje ledo arenų mažai, sąlygos treniruotis ribotos, todėl pažengę vaikai pradeda čiuožti septyntą ryto. 6.30 val. jau stovi salėje ir daro mankštą, nes be mankštos ant ledo negalima žengti. Po ankstyvosios treniruotės tėvai skuba vežti vaikus į mokyklą.

KOMANDOJE SVARBU DRAUGYSTĖ

J.L.Dambrauskaitės krepšinio treniruotės tėveliai mergaites atveda norėdami, kad šios sportuotų, susipažintų su šia sporto šaka, išmokytų komandinio žaidimo. Dalis mergaičių ateina jau iš anksčiau susižavėjusios krepšiniu.

„Labai svarbu, kad mergaitės tarpusavyje susidraugautų, taptų komandos dalimi – tada jos jaučia didesnę motyvaciją ir džiaugsmą sportuoti“, – savo pastebėjimu pasidalija L.Dambrauskaitė.

Prieš penkerius metus savo vardo meninės gimnastikos akademiją įkūrusi D.Kutkaitė priduria, kad merginoms susidraugauti padeda meilė tai pačiai sporto šakai ir tai, kad jos daug laiko praleidžia kartu. Sporto specialistai pabrėžia, kad atmosfera komandoje daug priklauso ir nuo trenerių, kurie turėtų skatinti vieni kitų palaikymą ir garbingą konkurenciją.

Tai patvirtina nuo šio rudens į Prancūziją, į Monpeljė komandą, išvykusi ilgametė „Žalgirio“ krepšinio mokyklos auklėtinė Urtė Čižauskaitė. Kalbinama prieš išvyką ji sakė, kad sunkiausia palikti komandos drauges, su kuriomis nuo vaikystės augo.

NEIGIAMAS PAVYZDYS IR STEREOTIPAI

Sporto specialistų teigimu, vaikų fiziniui aktyvumui daug įtakos turi tėvų rodomas pavyzdys. Jeigu namie propaguojamas pasyvus laisvalaikis, vaikai nėra skatinami judėti, tikimybė, kad jie bus fiziškai aktyvūs, – labai maža.

„Jeigu pasižiūrėtume į mūsų visuomenę ir tėvų pavyzdį, rodomą vaikams, dažnoje šeimoje štai ką pamatytume: tėvai po darbo įsikniaubę į įvairius ekranus, kemša nesveiką maistą, o vaikams liepia sveikai maitintis ir sportuoti. Kaip galima versti vaiką sportuoti, jeigu tėvai to daugybę metų patys nedaro?“ – klausia dviratinkų trenerė E.Zablockytė.

Prie mažo mergaičių fizinio aktyvumo stipriai prisideda ir visuomenės stereotipai, kuriais, deja, kartais vadovaujasi ir tėvai. 187 cm ūgio U.Čižauskaitė neslepia, kad nuo mažumės apie savo ūgį yra visokių replikų prisiklausiusi. Ir dabar iš pirmąkart sutiktų žmonių išgirsta klausimą, kas ji – krepšininė ar modelis.

„Esu girdėjusi iš jaunesnių merginų komandos, kad viena mama atėjusi pareiškė neleidianti savo dukrai lankyti krepšinio, nes krepšinis mergaites padaro vyriškas. Keistas žmonių mąstymas“, – stebisi U.Čižauskaitė.

PER ANKSTI VARŽYTIS

Ypač dažna priežastis, kodėl sportą meta ankstyvo amžiaus vaikai, – kantrybės stoka. Jos trūksta ir vaikams, ir tėvams. Dailiojo čiuožimo trenerė L.Vitkauskienė pateikia tokį pavyzdį. Šiuo metu jos treniruojama viena perspektyviausių auklėtinių Agnė Ivanovaitė, kuriai netrukus sueis dvylika, – vienintelė iš dvylikos šios amžiaus grupės mergaičių, pasilikusių ledo arenoje.

„Ir vaikai, ir tėvai nemoka išlaukti. Visko nori greitai. Atveda ketverių ar penkerių vaikučius, jie pora metų palengva pratinasi prie ledo, o tėvai trenerius jau ima remti prie sienos ir reikalauja pasakyti, bus iš jo čiuožėjas ar ne. Išgirdę, kad dar per anksti spręsti, lieka nepatenkinti.“

Arba tėvai numoja ranka, nes nusibosta vežioti į treniruotes, ima priekaištauti, kad ne pirmus metus jų vaikas treniruojasi, bet dar nieko nelaimi. Ypač blogai, jeigu taip šneka vaikui girdint, tada treneris bejėgis jį motyvuoti sportuoti toliau. Be to, taip sumenkintas trenerio autoritetas, žlugdomi vaiko ir trenerio santykiai“, – pasakoja L.Vitkauskienė.

Į čiuožimo ar gimnastikos treniruotes dažnai atvedamos vos ketverių sulaukusios mergaitės. Tyrimai rodo, kad tokio amžiaus vaikai turėtų mėgautis sportu ir aktyvia veikla, kuo įvairiau sportuoti, o ne siekti rezultatų.

„Neleisčiau jauno amžiaus vaikams, bent iki devynerių ar dešimties metų, dalyvauti rimtose varžybose. Vaikams varžybos turėtų



L.Vitkauskienė su jauna čiuožėja A.Ivanovaitė

Asmeninio archyvo nuotr.

būti kaip šventė, kurioje jie visi dalyvautų, bet nebūtų konkurencinių elementų. Tada nenuktų taip, kad dešimtmėtis vaikas jaučiasi perdegęs, o penkiolikos jam jau būna viskas nusibodę. Mano laikais varžybos prasidėdavo nuo 13 metų. Branda ateidavo kartu su žmogaus branda – 18 metų. O dabar mergaitės jau nuo šešerių metų rungtyniauja, tėvai tarpusavyje konkuruoja, skaičiuoja medalius“, – pasakoja D.Kutkaitė.

PRARANDA DŽIAUGSMA

Sportuodamas ar užsiimdamas kita veikla žmogus, kad ir kokio amžiaus būdamas, turi jausti malonumą. Dingus džiaugsmui paprastai mažėja ir motyvacija, o galiausiai visai dingsta noras tęsti vienokią ar kitokią veiklą.

Neretai sportuojančioms mergaitėms tokią meškos paslaugą padaro treneriai ar artimieji, skatindami bet kokia kaina siekti medalių ir pamiršdami pasidžiaugti pagerintu asmeniniu rezultatu, taisyklingai atliktu pratimu ar patobulėjusiu metimu. Prie šios puokštės paauglystėje prisideda maištaujantys hormonai ar aplinkinių raginimai verčiau rūpintis grožiu, o sportą palikti berniukams.

„Treneriams kartu su tėvais reikia sudaryti bendrą komandą ir visas vaiko problemas spręsti draugiškai: kalbėti, klausyti, pamokyti, suprasti, paskatinti, būti artimiausiu žmogumi. Ir tą daryti nuo mažens, gal tada brendimo problemos ne taip stipriai pasireikš. Jeigu vaikas jaus ir matys glaudų tėvų, trenerių ryšį ir palaikymą, jis nebijos kalbėti, pasakyti savo baimių, problemų, kurias žinant dažniausia galima išspręsti“, – sako L.Vitkauskienė.

Į AUKŠČIAUSIĄ LYGĄ – UŽ DYKĄ

Dažnai sportuojančios merginos baigusios mokyklą susiduria su

E.Zablockytė su auklėtine

L.Dambrauskaitė

klausimu: kas toliau?

„Dažna mergina, nuėjusi ilgą krepšininės kelią mokykloje, nori kelti meistriskumą ir kabintis, eiti tolyn, užsidirbti. O kur eiti tolyn, jeigu Lietuvoje aukščiausiąją moterų krepšinio lygą sudaro vos keturios komandos? Jeigu turi profesiją, bet nieko iš jos neuždirbi, vadinasi, metas ją keisti. Ir kai ateina toks laikas, matome, kas vyksta: mūsų 20-mečių merginų rinktinė nesurenka komandos“, – sako L.Dambrauskaitė.

Jeigu pasižiūrėtume į Lietuvos vyrų krepšinį, čia padėtis visiškai kitokia. Lietuvos krepšinio lygoje rungtyniaujantys klubai uždirba iš bilietai pardavimo, verslas mieliai remia vyrų krepšinį, todėl ir žaidėjai retai skundžiasi atlyginimu.

Trenerės L.Dambrauskaitės teigimu, jei merginos žinotų, kad jų laukia tokios sąlygos, – tai pakeistų visą moterų krepšinį.

„Esu patriotė, tačiau perspektyviai mergaitei sakau, kad jei nori žaisti krepšinį, siekti aukštumų, iš krepšinio užsidirbti, – reikia važiuoti iš Lietuvos. Daug kur užsienyje visai kitos sąlygos: mokslo, sporto, gyvenimo. Baigs studijas, įgis išsilavinimą ir žais aukšto lygio krepšinį. Jos, tikiu, visuomet grįš ir žais rinktinėje, o tas merginas, kurios čia lieka, dar klausimas, ar pamatysime moterų rinktinėje, ar ilgai jos dar žais už ačiū?“ – svarsto L.Dambrauskaitė.

Pastaruoju metu vis garsiau kalbama apie sportininkų, vyrų ir moterų, atlyginimų skirtumus. Pavyzdžiui, 2017-aisiais Nacionalinės moterų krepšinio asociacijos (WNBA) žaidėjos sezono atlyginimo vidurkis siekė 75 tūkst. JAV dolerių, arba buvo 96 kartus mažesnis nei analogiško vyrų čempionato žaidėjo atlygio vidurkis.

„Jeigu merginos, sulaukusios šešiolikos, vis dar rimtai sportuoja,

vis tiek tikėtina, kad pasiekusios 11–12 klasę, vienos arba su tėvais, ims mąstyti, ar jos uždirbs iš sporto, ar ne. Deja, bet matome ir pasaulinę tendenciją, kad sportininkų ir sportininkių uždarbiai skiriasi. Gal todėl merginos linkusios verčiau atsidėti studijoms, įgyti profesiją“, – svarsto E.Zablockytė.

MOKO DISCIPLINOS

Mokslškai įrodyta, kad sportas ne tik užtikrina gerą fizinę savijautą, bet ir stipriai prisideda prie emocinės sveikatos gerovės. D.Kutkaitė vardija ir daugiau fizinio aktyvumo pranašumų.

„Taisyklinga laikysena, disciplina – pastaruoju metu tai pagrindiniai motyvai, kodėl pas mus tėveliai atveda mergaites. Daug mažiau ateina siekti rezultato. Šios mergaitės kitokios. Ne visos tampa čempionėmis, bet visos įgauna disciplinos, savarankiškumo, net pačios mažiausios moka susišukuoti, tvarkingai susidėti rūbelius, lagaminą, žino, ką atsinešti į treniruotę, moka taisyklingai maitintis.

Paskui mamos pasakoja: važiuoja klasė į ekskursiją, vaikai traukia bulvių traškučius ir kokakolą. O gimnastės gyvenime tokio dalyko neišsitrauks – pasiims vandens ir vaisių. Joms tai savaime suprantama. Jeigu treneris užsiima visapusišku ugdymu, o ne vien rezultatu rūpinasi, sportuoti atėję vaikai įgauna gerus gyvenimo pamatus. Išmintingas treneris iš sporto salės išleis į gyvenimą paruoštą žmogų. Ir šie įgūdžiai lieka visam gyvenimui“, – sako D.Kutkaitė.

Jai antrina L.Vitkauskienė: „Sportuojantys ir nesportuojantys vaikai skiriasi. Jeigu ir netaps geromis sportininkėmis, jos visą gyvenimą liks ištvermingos, kruopščios, pareigingos, grakščios. Be to, sportininko organizmas tvirtesnis lieka visam gyvenimui.“



Alfredo Pliadžio nuotr.

TOBULĖJA KAIP ANT MIELIŲ

LEGENDINIO LIETUVOS KREPŠININKO ŠARŪNO MARČIULIONIO AŠTUONIOLIKMETIS SŪNUS AUGUSTAS SVAJOJA PATEKTI Į NBA.

VAIDAS ČEPONIS

Lietuvos krepšinio padangėje žiebiasi nauja žvaigždė – Augustas Marčiulionis. Nemažai specialistų prognozuoja, kad po kelerių metų jis gali tapti tvirtu Lietuvos vyrų rinktinės nariu, o ateityje turi realių galimybių kaip ir jo tėtis žaisti stipriausioje pasaulio lygoje NBA.

Aštuoniolikmetis 193 cm ūgio įžaidėjas praėjusį sezoną blizgėjo Nacionalinėje krepšinio lygoje (NKL), o šį sezoną jau apsilviko Vilniaus „Ryto“ aprangą ir rungtyniauja LKL čempionate.

Pernai Augustas tapo labiausiai patobulėjusiu NKL žaidėju ir geriausiu jaunuoju lygos krepšininku. Per metus jo progresas buvo stulbinamas. Pelnytų taškų vidurkis šoktelėjo nuo 7 iki 15, rezultatyvių perdavimų nuo 3 iki 6, atkovotų kamuolių nuo 2 iki 4, tritaškių taiklumas nuo 26 iki 32 proc., naudingumas – nuo 8 iki 17 balų!

Rungtynėse su Tauragės klubu universalusis A.Marčiulionis sugebėjo atlikti trigubą dublį – įmetė 27 taškus, atliko 12 rezultatyvių

perdavimų, atkovojo 11 kamuolių.

Jaunasis atakų organizatorius atstovavo Lietuvos jaunučių, jaunių rinktinėms, 2018 m. su „Ryto“ jaunimo komanda tapo Eurolygos turnyro čempionu. Neseniai A.Marčiulionis buvo įtrauktas į išplėstinį Lietuvos vyrų rinktinės kandidatų sąrašą rengtis Europos čempionato atrankos kovoms.

Pasak net dešimt metų Augustą treniravusio stratego Edvino Justos, jaunasis Marčiulionis sparčiai tobulėja. Jis išsiskiria itin tvirtu charakteriu, stipriais nervais, aikštėje neturi jokio baimės jausmo.

Trenerio teigimu, Augustas, kaip ir jo tėtis, turi stiprias, greitas rankas, pasižymi sprogstamąja jėga, puikiai mato aikštę, išsiskiria solidžiu kamuolio varymu, aštriu prasiveržimu.

Jaunasis Marčiulionis sutiko atsakyti į „Olimpinės panoramos“ klausimus.

Augustai, kaip sureagavai sužinojęs, kad esi įtrauktas į vyrų rinktinės kandidatų sąrašą?

Buvau labai maloniai nustebintas. Džiugu, kad federacija, rinktinės treneriai skiria daug dėmesio jauniems žaidėjams. Buvimas tarp geriausių Lietuvos krepšininkų man taps didele motyvacija toliau tobulėti. Taip pat pasisėsiu neįkainojamos patirties.

Prieš sezoną ilgai svarstei, ar išvykti rungtyniauti į JAV, ar likti namie. Ar nesigaili, kad žaidi Lietuvoje?

Tikrai nesigailiu, nors galėjau pasirinkti kurį nors JAV universitetą. Vyko pokalbiai su keliais jų.

Šį sezoną LKL čempionate vidutiniškai žaidi tik po 7 minutes. Ar tenkina tokia situacija?

Yra kaip yra. Aišku, norėtusi daugiau minučių, bet jas reikia užsitarnauti. Man reikia kantriai dirbti ir laukti. Mūsų komandoje yra aukšto lygio patyrusių gynėjų, todėl natūralu, kad rungtyniauju mažiau. Kita vertus, man daug naudos duoda treniruotės su vyresniais didelio meistriškumo krepšininkais.

Ar gali taip atsitikti, kad kitais metais vis dėlto išvyksi už Atlanto?

Visko gali būti, bet dabar esu viskuo patenkintas.

Ką tau, kaip krepšininkui, dar reikia labiausiai tobulinti?

Pirmiausia aikštėje greičiau priimti teisingus sprendimus. Be to, būtina pagerinti tolimą metimą. Taisyklingos metimo technikos mane pamoko buvęs Vilniaus „Statybos“ snaiperis Gintautas Vilkas. Pastaruoju metu šiems dalykams skiriu ypač didelį dėmesį, nuolat dirbu papildomai. Taip pat reikia stiprinti kūną. Stengiuosi tai daryti palaipsniui. Nereikia per trumpą laiką priaugti raumenų, užpumpuoti kūno. Tai gali tik pakenkti. Individualiai sportuoju ir su buvusiu krepšininku Artūru Javtoku. Pagrindinis uždavinys – sustiprinti viršutinę kūno dalį. Didelį dėmesį skiriame rankoms ir pečiams.

Ar patarimų tau duoda tėtis?

Taip. Ne tik pataria, bet ir aikštėje parodo, kaip atlikti vieną ar kitą krepšinio elementą. Taip pat pamoko įvairių žaidimo detalių, niuansų, pataria, kaip išvengti traumų.

Ar tavo tėtis griežtas? Ar pakelia balsą, jei žaidi prastai?

Ne. Jis ir pakritikuoja, ir pagiria, bet tikrai nerėkia ant manęs.

Tavo tėtis yra kairiarankis, o tu atakuoji dešine ranka, tačiau puikiai valdai kamuolį ir kaire, efektyviai veržiesi į kairę pusę. Kuo tai paaiškintum?

Net nežinau. Pavyzdžiui, aš rašau dešine ranka, o tenisą žaidžiu kaire. Manau, kad krepšininkui privalumas gerai žaisti abiem rankomis.

Šarūnas Marčiulionis dažniausiai žaisdavo 13 numeriu pažymėtais marškinėliais. Tu „Ryto“ ekipoje taip pat rungtyniauji tokiu numeriu. Ar jį pasirinkai todėl, kad tau patinka šis skaičius, ar dėl to, kad jį mėgo tėtis?

Man patinka šis skaičius, tačiau prie širdies ir skaičius trys. Anksčiau „Perlo“ klube žaidžiau trečiuoju numeriu. Šį numerį buvo pasirinkęs ir buvęs garsus NBA krepšininkas Allenas Iversonas, kurio žaidimas man labai imponavo.

„Ryto“ komanda solidžiai startavo LKL pirmenybėse. Kuo tai paaiškintum?

Mes turime gana ilgą atsarginių žaidėjų suolą, todėl treneris gali drąsiai rotuoti krepšininkus. Komandoje yra aukšto lygio legionierių. Taip pat itin svarbu, kad klube liko nemažai žaidėjų iš praėjusio sezono.

Kaip apibūdintum ryškiausią Vilniaus klubo žvaigždę Andrew Goudelocką, kuris žaidė ir NBA, ir garsiose Europos ekipose?

Jis maloniai nustebino, kad yra visiškai nepasikėlęs, paprastas, šiltas žmogus. A.Goudelockas, kaip ir daugelis kitų komandos draugų, tarkim, Dovydas Bičkauskis, Demetriusas Jacksonas, negaili man patarimų, paraginimų. Jis yra tikras lyderis. Pabendraujame ir už aikštės ribų. Mūsų komandoje mikroklimatas labai geras. Visi žaidėjai mane priėmė šiltai.

Kuo išsiskiria „Ryto“ vyriausiasis treneris Donaldas Kairys?

Nelabai galiu palyginti su kitais strategais, nes per savo karjerą neturėjau daug trenerių. Galiu tik pasakyti, kad tai geras specialistas. Jis savo auklėtiniams suteikia daug laisvės puolime, bet reikalauja griežtai laikytis gynybos taisyklių. Treneris akcentuoja atkovotų kamuolių svarbą, maksimalią koncentraciją, greitą žaidimą. Galima sakyti, kad jis propaguoja amerikietišką krepšinį, vartoja daug amerikietiškų terminų.



A.Marčiulionis

Koks tavo, kaip krepšininko, tikslas?

Aišku, svajonė – ateityje patekti į NBA, tačiau man labai patinka ir Eurolyga. Būtų gerai pažaisti arba ten, arba ten.

Jau baigėi gimnaziją. Kur ruošiesi studijuoti?

Baigęs mokyklą niekur nestojau, nes iki šiol neapsisprendžiu, ką labiausiai norėčiau studijuoti. Man patinka įvairūs dalykai. Tiesa, tvirtai žinau, kad nestudijuosiu medicinos, chemijos, fizikos.

Ką labiausiai mėgsti veikti laisvalaikiu?

Nieko ypatinga. Kai turiu laisvo laiko, dažniausiai žaidžiu kompiuterinius žaidimus. Be to, mėgstu pažaisti padelio tenisą.

SUSITIKIMAI SU BALTARUSIAIS

Spalio 3 d. LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė Vilniuje susitiko su buvusiu Baltarusijos olimpinio komiteto generaliniu sekretoriumi, Etikos komisijos pirmininku, Baltarusijos sportinių šokių federacijos prezidentu Anatolijumi Kotovu. Aliksandro Lukašenkos komandoje dirbęs sporto specialistas iš šio posto atsistatydino šalyje prasidėjus valdžios smurtui prieš taikius protestuotojus. Netrukus jis buvo priverstas su šeima palikti šalį, šiuo metu gyvena Lenkijoje.

Neformaliame susitikime taip pat dalyvavo šiuo metu Lietuvoje apsistoję Baltarusijos sporto solidarumo fondo direktorius Aleksandras Apeikinas ir projektų vadovas Maksimas Berezinskis.

„Baltarusijos sporto bendruomenės nariai – ne tik mūsų kaimynai, bet ir geri bičiuliai. Su svečiais ilgai kalbėjome apie padėtį šalyje bei sportininkų situaciją. Jie dėkojo Lietuvai už didžiulį Baltarusijos žmonių palaikymą. Moralinė parama ir palaikymas šiuo metu jiems labai svarbu. Tai padeda nepalūžti. Kalbėdami apie sportininkus mes savo ruožtu užtikrinome visokeriopą organizacinį palaikymą bei pagalbą susisiekiant su svarbiomis institucijomis“, – sakė D.Gudžinevičiūtė.



D.Gudžinevičiūtė ir A.Gerasimienė

LTOK nuotr.

Spalio 16 d. LTOK lankėsi Baltarusijos plaukimo žvaigždė Aliksandra Gerasimienė. 34 metų dukart Londono olimpiinių žaidynių sidabro medalininkė, Rio de Žaneiro olimpiinių žaidynių bronzos medalio laimėtoja, pasaulio ir Europos čempionė susitiko su olimpine čempione, LTOK prezidente D.Gudžinevičiūte.

„Kaip dvi olimpietės kalbėjome apie Baltarusijos sportininkų padėtį šalyje. Ji padėjo už lietuvių palaikymą, kuris šioje sudėtingoje situacijoje mūsų kaimynams labai svarbus. Esame pasirengę palaikyti atletus, atvyksiančius treniruotis į Lietuvą“, – po susitikimo sakė D.Gudžinevičiūtė.

Plaukikė Lietuvoje viešėjo Baltarusijos sporto solidarumo fondo kvietimu.

SPORTO PREZIDENTŲ TARYBA

Spalio 21 d. vyko Lietuvos sporto prezidentų tarybos posėdis, kurio metu naująją tarybos pirmininke išrinkta LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Lietuvos sporto prezidentų tarybos įstatuose numatyta, kad tarybos pirmininko kadencija trunka dvejus metus. Iki šiol šias pareigas užėmė Lietuvos sporto meistrų asociacijos „Penki žiedai“ vadovas Saulius Galadauskas.

D.Gudžinevičiūtės kandidatūrai pritaria vienbalsiai.

„Reikia pripažinti, kad Lietuvos sportas šiuo metu išgyvena gilią krizę. Posėdyje išsikėlėme strateginius tikslus ir aptarėme

galimus sprendimo būdus“, – sakė olimpinė čempionė.

Lietuvos sporto prezidentų tarybą sudaro D.Gudžinevičiūtė, S.Galadauskas, Eglė Paužuolienė (Lietuvos aeroklubas), Edvinas Kriūnas (Lietuvos kurčiųjų sporto komitetas), Mindaugas Bilius (Lietuvos paralimpinis komitetas), Bronislavas Vasiliauskas (Lietuvos asociacija „Sportas visiems“), Gintaras Jasiūnas (Lietuvos savivaldybių sporto padalinių vadovų asociacija), Arvydas Sapka (Lietuvos savivaldybių sporto mokymo įstaigų vadovų asociacija), Rimantas Kveselaitis (Lietuvos sporto federacijų sąjunga).

OLIMPINIŲ STIPENDIJŲ KRITERIJAI

Spalio 12 d. LTOK pirmą kartą rinkosi atnaujintos sudėties Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo olimpinėse žaidynėse programų įgyvendinimo komisija. Buvo peržiūrėti LTOK individualių sporto šakų olimpiinių stipendijų kriterijai.

Olimpinė stipendija skiriama tik tiems sportininkams, kurie siekia ir gali dalyvauti olimpinėse žaidynėse. Stipendijos dydis priklauso nuo planuojamo rezultato, kuris

nustatomas pagal pasiektus rezultatus bei kitas svarbias aplinkybes.

Susitikime taip pat aptarti LTOK lėšų paskirstymo kriterijai individualių sporto šakų rinktinėms, mokomajam sportininkui darbu ir parengiamosioms varžyboms šių metų lapkričio ir gruodžio mėnesiais. Peržiūrėti kriterijai pateikti tvirtinti LTOK vykdomajam komitetui.

TOK KONFERENCIJOS

LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė spalio 1 d. dalyvavo uždaram tik TOK nariams skirtame posėdyje. Jame nacionalinių olimpiinių komitetų atstovai pasidalijo informacija apie koronaviruso situaciją šalyje, kalbėjo apie sportininkų pasirengimą į 2021 m. nuketoms Tokijo olimpinėms žaidynėms.

TOK prezidentas Thomas Bachas didelį dėmesį skyrė saugumui Tokijo olimpinėse žaidynėse aptarti. TOK vadovas užsiminė apie delegacijų nariams privalomus pažangius koronaviruso testus, kurie būtų atliekami prieš žaidynes, papasakojo TOK nariams, ką aptarė su naujuoju Japonijos ministru pirmininku Yoshihide Suga. TOK vadovas olimpinės bendruomenės narius dar kartą paragino būti kantrius, vieningus ir patys patin dirbti dėl sėkmingų Tokijo olimpiinių žaidynių.



Spalio 2 d. LTOK prezidentė ir LTOK sporto direktijos atstovai dalyvavo nacionaliniams olimpiiniams komitetams skirtame TOK posėdyje. Jame TOK prezidentas T.Bachas informavo, kaip rengiamasi nukeltoms Tokijo olimpinėms žaidynėms pandemijos sąlygomis. Jis patikino, kad rengiami įvairūs scenarijai.

„Tiek TOK medicinos komisija, tiek Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) mums leidžia tikėtis, kad kitų metų pradžioje pasaulis turės vakciną nuo koronaviruso infekcijos. Mums svarbiausia, kad sportininkai jaustųsi saugiai ir užtikrintai ruošųsi įvyksiančioms žaidynėms“, – pabrėžė TOK vadovas.

Virtualioje konferencijoje taip pat buvo aptartas atrankos į žaidynes procesas, patikinta, kad vyksta nuolatinis glaudus bendradarbiavimas su tarptautinėmis sporto šakų federacijomis.

OLIMPINĖS MĖDALININKĖS SUGRĮŽIMAS

Rio de Žaneiro olimpinį žaidynių bronzos medalio laimėtoja, pasaulio ir Europos čempionė irkluotoja Donata Karalienė grįžta į didįjį sportą. Spalio 29 d. Lietuvos tautinio olimpinio komiteto Vykdomojo komiteto posėdyje sportininkė įtraukta į olimpinį kandidatų sąrašą. Jos kandidatūrą pateikė Lietuvos irklavimo federacija. Irkluotojai taip pat bus skirta olimpinė stipendija. 31-erių D.Karalienė apie karjeros pabaigą paskelbė 2017-aisiais.

„Palikdama sportą Donata sakė, kad nori pailsėti, o pailsėjusi galbūt sugrįš. Džiaugiuosi, kad taip ir įvyko. Ji labai talentinga sportininkė, iškovojusi Lietuvai daug reikšmingų pergalių. Tikiu, kad netrukus jų bus dar daugiau“, – sakė LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Pirmasis naujai išrinkto LTOK vykdomojo komiteto posėdis vyko nuotoliniu būdu. Jame buvo patvirtinti individualių sporto šakų olimpinį stipendijų kriterijai, galiosiantys iki 2021 m. spalio 31 d. Patvirtintas ir olimpinės stipendijas gausiančių sportininkų sąrašas, į kurį įtraukti 106 Lietuvos olimpinės rinktinės kandidatai.

Vykdomasis komitetas patvirtino lėšų paskirstymo kriterijus individualių sporto šakų rinktinėms, mokomajam sportiniam darbu ir parengiamosioms varžyboms, kurios vyks lapkritį ir gruodį.

LTOK direktorato generaliniu direktoriumi patvirtintas LTOK generalinis sekretorius Valentinas Paketūras, o Lietuvos olimpinio fondo (LOF) valdybos pirmininke – LTOK prezidentė D.Gudžinevičiūtė. Posėdyje buvo pristatytos LTOK ir LOF trečiojo šių metų ketvirčio biudžeto apyskaitos.

Tarptautinio olimpinio komiteto narė, LTOK prezidentė D.Gudžinevičiūtė informavo apie nuotoliniu būdu vykusias dvi TOK konferencijas, kuriose dalyvavo ir LTOK atstovai. Posėdžiuose buvo kalbama apie pasirengimą kitais metais vyksiančioms Tokijo olimpinėms žaidynėms ir dalyvių saugumo užtikrinimą.

Rengiantis 2022 m. Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms patvirtinta Lietuvos misijos vadovė. Pekine misijai vadovaus LTOK projektų vadovė Agnė Vanagienė.

D.Gudžinevičiūtė nuotoliniu būdu taip pat dalyvavo Europos olimpinį komitetą (EOK) asociacijos Vykdomojo komiteto posėdyje, kuriame nuspręsta siūlyti EOK generalinei asamblėjai balsuoti už EOK įstatų punktų pakeitimus.

LOF direktorius Mantas Marcinkevičius pasidžiaugė nuotoliniu būdu vykusios ketvirtosios „LTeam“ konferencijos sėkme. Pirmą kartą virtualiai vykusios konferencijos diskusijos sulaukė didžiulio sporto mėgėjų ir profesionalų susidomėjimo, todėl neatmetama galimybė konferenciją transliuoti ir ateityje.

TRENERIAMS ĮTEIKTI SERTIFIKATAI

Spalio 23 d. Vilniuje baigėsi LTOK ir Olimpino solidarumo programos organizuojami treneriams skirti sporto administravimo mokymai. Sertifikatai įteikti 19 sporto specialistų.

„Vienas pagrindinių mūsų tikslų – padėti sportininkams, federacijoms, treneriams tobulėti. Sporto specialistai turi galimybę dirbti su profesionaliais lektoriais ir semtis žinių“, – sakė LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Nuo 2017 m. organizuojamuose mokymuose kasmet dalyvauja



Irkluotojos D.Vištartaitė-Karalienė ir M.Valčiukaitė (dešinėje) Rio de Žaneiro žaidynėse iškovojo bronzos medalius

LTOK vykdomojo komiteto posėdyje dalyvavo visi spalio 9 d. vykusioje LTOK generalinės asamblėjos rinkimų sesijoje išrinkti nariai: D.Gudžinevičiūtė, TOK narė, LTOK prezidentė (VK pirmininkė), Naglis Nasvytis, LTOK viceprezidentas, Lietuvos buriuotojų sąjungos prezidentas, Saulius Galadauskas, LTOK viceprezidentas, Lietuvos sporto meistrų asociacijos prezidentas, Lilija Vanagienė, LTOK viceprezidentė, Lietuvos čiuožimo federacijos prezidentė, V.Paketūras, LTOK generalinis sekretorius, Darius Čerka, LTOK išdininkas, Lietuvos tinklinio federacijos prezidentas, Inga Navickienė, Lietuvos stalo teniso asociacijos viceprezidentė, Dalia Kutkaitė, Lietuvos gimnastikos federacijos generalinis sekretorius, Donatas Pasvenskas, Lietuvos rankinio federacijos prezidentas, Gintaras Skorupskas, Lietuvos sportinių šokių federacijos prezidentas, Mindaugas Griškonis, olimpiečių atstovas, Gintaras Jasiūnas, Lietuvos savivaldybių sporto padalinių vadovų asociacijos prezidentas.

kelios dešimtys įvairiose sporto organizacijose dirbančių trenerių. Iš viso mokymus baigė 85 treneriai.

Mokymus sudaro keturios intensyvios dienos su profesionaliais lektoriais. Per jas treneriai domisi Lietuvos sporto sistemos pokyčių rezultatais, ateities perspektyvomis, jiems pristatoma naujausia informacija apie sporto organizacijų valdymą, veiklos optimizavimą, sporto mediciną, rinktinių sudarymą ir olimpinę misiją.

Vytauto Dranginio nuotr.



ŽIEMOS DŽIAUGSMAI AR RŪPESČIAI?

2020-IEJI NUGULS Į SPORTO ISTORIJOS PUSLAPIUS NE TIK DĖL NEBAIGTŲ SEZONŲ, NUKELTŲ OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ IR NEPASIEKTŲ REKORDŲ. VIENĄ ĮSIMINTINESNIŲ ŠIŲ METŲ CHARAKTERISTIŲ – SIRGALIŲ IŠTVERMĖ. TIEK SPORTO RENGINIŲ ALKIO IR TIEK IŠBANDYMŲ, KAD NET SUNKU SUMINĖTI, JIE DAR NEBUVO PATYRĘ.

DR. DAINIUS GENYS



LTK archyvo nuotr.

Žiemos linksmybės

Iš karto atrodo, jog gyvenimas grįžta į senas vėžes, esame priversti reaguoti į naujus viruso protrūkius. Ilgai lauktas ir tiek džiaugsmo teikiantis naujasis sporto sezonas nejučia pakimba ant plauko.

O kaipgi su mėgėjų sportu? Pavyzdžiui, artėjančiu žiemos sporto sezonu? Manding, tik orakulas teatsakys... Prisimenant seną tautologinę išmintį, raginančią roges ruošti vasarą, neprošal apgalvoti ir kitus įmanomus pasirinkimo variantus.

Rudens sezonui įpusėjus dar galima mėgautis orais ir praktikuoti lauko sporto šakas. Lauke užsibūti verčia ir pasigirstanti informacija apie kai kuriose sporto salėse kylančius viruso židinius. Situacijai negerėjant, net jei ir nebus įvesti draudimai, atsargiesni piliečiai gali sąmoningai vengti sportuoti uždaroje erdvėje. Tad žiemos sezonas lyg ir turėtų būti laukiamas, mat dauguma žiemos sporto džiaugsmų susiję su atviromis erdvėmis.

Visai tikėtina, kad kelionės į kitas šalis, pavyzdžiui, labiau kalnuotas ir žemiškesniu klimatu pasižymintis, bus lydimos didesnės rizikos. Kol kas sunku nuspėti, kokio tolesnio valstybinio reguliavimo bus imamasi (uždaromos sienos ar ribojamos tarptautinės kelionės), tačiau prisimenant, jog praėjusią žiemą pirmieji tautiečių užsikrėtimai buvo susiję su slidinėjimo kurortais, tikėtina, kad žmonės bus atsargesni.

Belieka nuogaštai ne tik dėl pastaruosius kelerius metus šiltėjančių Lietuvos žiemų, bet ir dėl nepakankamai išplėtos žiemos

sporto infrastruktūros. Kita vertus, galima viltis, kad lygiai kaip vasaros turizmo sezonas, nors šiek tiek priverstinai, bet atgaivino keliavimą po Lietuvą įpročius ir vietinių paslaugų pasiūlą, galbūt, susiklosčius palankioms – gamtinėms ir žmonių pasirinkimo – aplinkybėms, tapsime žiemos sporto atgimimo liudininkais?

Rinkimai pasibaigė, todėl pažadų naują kalnų masyvą supilti ar sniego importu užsiimti nebeįsigirsime. Tačiau lyg paguoda nuskambėtų žinia, kad bent vieną kitą keltuvą ir sniego patranką ketinama įrengti arba atnaujinti šalia mažesnių kalnelių, kad nereikėtų stumdytis masinėse spūstyse prie tų kelių veikiančių.

O ką daryti tų sporto šakų gerbėjams, kurie negali išsiversti be sporto salių? Labiausiai tikėtinas scenarijus – prisijaukinti individualaus sportavimo įpročius ir galimybes. Kai kam tarsi emocinė retrospektyva gali šmėstelėti ano amžiaus dešimtojo dešimtmečio prisiminimų nuotrupas, kai sporto entuziastai buvo priversti glaustis namudinėmis sąlygomis įrengtose erdvėse ar praktikuoti pomėgius individualiai. Kita vertus, žvelgiant iš šiandieninių madų konteksto, tokį pasirinkimą galima prilyginti hipsteriškai laikysenai, kai svarbiau mėgautis tuo, ką darai, o jausmą kurti per individualų santykį su mėgstama veikla. Kitaip tariant, ne tiek svarbu kur, daug svarbiau – kaip ir kodėl.

Visiems sporto entuziastams šiandien tenka būti ne tik disciplinuojamiems, atsargiems ir atsakingiems už kitus, bet ir pažadinti vaizduotę bei prisitaikyti prie nūdienos aplinkybių. Artėjant žiemai, regis, ir toliau teks būti budriems bei kūrybingiems!

—medicinos klinika, siekiantiems tiksliau



„LTeam LAB“ – oficialus Lietuvos olimpinės komandos sveikatos ir fizinės būklės įvertinimo, fizinio parengtumo stebėjimo partneris.

Sporto medicinos, mokslo ir tyrimų laboratorija, esanti „Affidea klinika“ patalpose, įkurta bendradarbiaujant su Lietuvos tautiniu olimpinio komitetu. Tai – pirmą kartą tokia laboratorija šalyje, skirta visiems – nuo sporto entuziastų iki olimpinės rinktinės narių!

 **affidea**
klinika



LAB

*Justinas Kinderis
Šiuolaikinė penkiakovė*

Konstitucijos pr. 15, Vilnius | tel. 1811

PIRMOJI LIETUVOJE

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

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

