

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

OLIMPINĖ PANORAMA

2020 M. LAPKRITIS NR. 11 (135)



SUGRĮŽIMAS

RIO DE ŽANEIRO OLIMPINIŲ
ŽAIDYNIŲ MEDALININKEI DONATAI
KARALIENEI PER PUSKETVIRTŲ
METŲ PERTRAUKĄ AISTRA
IRKLAIVIMUI NEIŠBLĖSO



Žaisim, kol laimės visa Lietuva



PALAIKYK OLIMPIEČIUS!

8% nuo loterijos bilieto kainos keliauja
Lietuvos olimpiniam sportui



**EURO
JACKPOT**

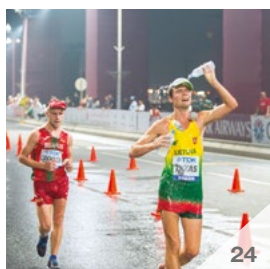
**viking
lotto**



**Keno
LOTO**



OLIFEJA



5

SKAITYTOJAMS

LTKO PREZIDENTĖS MINTYS

6

VIRŠELIO ISTORIJA

SUGRĮŽO DEGANČIOMIS AKIMIS

10

KARŠTOMIS PĖDOMIS

KARANTINO MEDALIS – DAUG BRANGESNIS

12

PROJEKTAS

#HeForShe LIETUVA:
PENKIOS ATVIROS ISTORIJS

15

SPRENDIMAS

RAMŪNO NAVARDAUSKO ATSIŠVEIKINIMAS

16

ARBITRAI

RUNGTYNIŲ DIRIGENTAI

20

MOKYMAI

LAIKAS SUSTOTI, PAMĄSTYTI IR AUGTI

22

NAUJOVĖ

BREIKAS – LYG NEGĘŠTANTI UGNIS

24

SITUACIJA

ŽEMĖ SKAMBINA PAVOJAUS VARPAIS

26

PLANAI

MINTYSE – TOKIJO ŽAIDYNĖS

28

KITU KAMPU

POZITYVUMAS – RAKTAS Į SĖKMĘ

30

KOLEKCININKAMS

MONETA LAUKIA ŽAIDYNIŲ

32

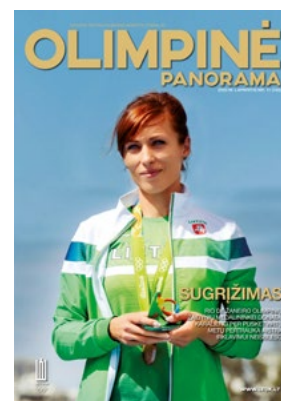
KRONIKA

LTKO ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

SKAITAU, ŽIŪRIU, KLAUSAU

MUZIKA LYDI VISUR



VIRŠELYJE

Irkluotoja Donata Karalienė
Scanpix nuotr.

REDAKTORIUS

Marius Grinbergas

AUTORIAI

Birutė Pakėnaitė
Bronius Čekanauskas
Rita Bertulytė
Marytė Marcinkevičiūtė
Inga Jarmalaitė
Lina Motužytė
Julius Bliūdžius
Dominykas Genevičius

FOTOGRAFAI

Alfредas Pliadis
Vytautas Dranginis

KALBOS REDAKTORĖ

Inga Necelienė

MAKETUOTOJAS

Artūras Gimžauskas

KONTAKTAI

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

NACIONALINIS VĖŽIO INSTITUTAS IR VAISTINIŲ TINKLAS „EUROVAISTINĖ“ KVIĘČIA

Sukurkime stebuklą ir pasirūpinkime, kad šiais metais šv. Kalėdas ligoninėje praleisiančius žmones pasiektų mūsų dovanos ir šiluma.

Pasidalykite geru žodžiu, savo pagamintu dirbiniu ar kita dovana su tais, kam per šv. Kalėdas teks likti ligoninėje.

Kiekvienoje „Eurovaistinėje“ nuo gruodžio 1 iki 14 d. į specialias dėžes dėkite savo linkėjimus, o mes pasirūpinsime, kad visų šalies ligoninių darbuotojai ir pacientai jas gautų per šv. Kalėdas.



POZITYVUS ŽVILGSNIS

TARPTAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO PREZIDENTAS THOMAS BACHAS PO VIZITO JAPONIJOJE GYRĖ ŠALIES PASIRUOŠIMĄ IR DAR KARTĄ UŽTIKRINO: BUS DAROMA VISKAS, KAD SAUGIOS OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS KITAIS METAIS TOKIJUJE ĮVYKTŲ.

Apie tai ir apie karantino įtaką projektams „Olimpinė panorama“ kalbėjosi su olimpine čempione, TOK nare, Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidente Daina Gudžinevičiūte.

Kokių žinių olimpinis judėjimas sulaukė po T.Bacho vizito Japonijoje?

Nuotaikos po šio vizito – optimistinės. TOK prezidentas apžiūrėjo olimpinėms žaidynėms paruoštas arenas, susitiko su naujuoju Japonijos ministru pirmininku Yoshihide Suga.

Pagrindinis žaidynių organizatorių prioritetas – dalyvių saugumas, todėl tam skiriamas didžiulis dėmesys. TOK turi priemonių kompleksą kovai su COVID-19, glaudžiai bendradarbiauja su Japonija, Pasaulio sveikatos organizacija, kitais partneriais. Be to, tikėtina, kad prieš žaidynes jau turėsime vakciną.

Mestos milžiniškos žmogiškųjų išteklių ir finansinės pajėgos, kad saugios žaidynės įvyktų. Tokijo olimpinėms žaidynėms paramą išreiškė ir G20 lyderiai, kurių virtualiame susitikime dalyvavo T.Bachas. Todėl kartu su visu olimpinio judėjimu tikime, kad Tokijo olimpinės žaidynės 2021-aisiais taps šviesa tunelio gale ir žmonijos vienybės simboliu.

Jūs kaip TOK narė šį mėnesį dalyvavote dviejuose virtualiuose TOK komisijų posėdžiuose: Sportininkų palaikymo komisijos ir bendrame posėdyje su Sportininkų komisija. Kokie klausimai buvo keliami?

Šių komisijų tikslas – rūpintis sportininkų ir trenerių gerove, todėl nemažai kalbėjome apie tai, kokiomis priemonėmis galima padėti sportininkams išgyventi šį visam pasauliui sunkų laikotarpį. Diskutavome, kaip išlaikyti jų motyvaciją ir įtraukti į bendruomenės veiklą.

TOK vykdomojo komiteto posėdyje pritarta 2021–2024 m. Olimpinio solidarumo biudžetą padidinti 15 proc. Sportininkams skirtų programų finansavimas turėtų ūgtelėti 25 proc. Vadinasi, galėsime mūsų atletams, treneriams, medikams sukurti dar daugiau pridėtinės vertės.

Susitikimo metu taip pat akcentuota „Athlete 365“ platforma, galinti prisidėti prie sportininkų asmeninio tobulėjimo, padėti palaikyti gerą emocinę savijautą, suteikti žinių apie antrosios karjeros galimybes.

O kaip karantino metu vyksta LTOK projektai?

Čia turimi pasidžiaugti komandos darbu: nors teko didžiąją veiklų dalį perkelti į virtualią erdvę, projektų kokybė nenukentėjo. Didžiausio Lietuvoje moksleiviams skirto sporto projekto Lietuvos mokyklų žaidynių startą teko atidėti, bet vis dar tikime, kad žaidynės įvyks. O šiuo metu vaikų aktyvumą skatina kiekvieno sekmadienio vidudienį LRT televizijos eteryje rodoma laida „LMŽ. Lietuvos mokyklų žaidynės“.



Kipro Štreinikio nuotr.

Su džiaugsmu stebiu Britų tarybos Lietuvoje inicijuoto projekto „Svajonių komandos“ dalyvių aktyvumą. Komandos nuotoliniu būdu kuria įspūdingus projektus. Šiais metais vyks tradicinis Sporto kino festivalis, tiesa, ne kino teatruose, o nuotoliniu būdu.

Įpusėjus karantinui baigėme ir man asmeniškai svarbų lyčių lygybę skatinantį projektą „HeForShe“, parodėme penkias atviras ir jautrias istorijas, įkvepiančias palaikyti sportinės karjeros siekiančias moteris. Turime daug talentingų sportininkų, tačiau mums trūksta aukšto meistriškumo trenerių, o dar labiau – sporto vadovių.

Projektai nestovi vietoje, prisitaikėme prie esančių sąlygų ir dirbame toliau.

Kalbino Lina Motužytė



D.Karalienė kūną ir smegenis vėl pratina prie didelio krūvio

Manto Stankevičiaus nuotr.

SUGRĮŽO DEGANČIOMIS AKIMIS

KAI IŠĖJO, NESIDAIRĖ ATGAL: ĮPRASMINO SAVE BUIITYJE, TRENIRUOTĖSE, PER KURIAS PATI JAU RETAI SĖSDAVO PRIE IRKLIŲ – JAIS NAUDOTIS MOKĖ KITUS, MOTINYSTĖJE, KURI TAPO GYVENIMO PAGRINDU. TAČIAU DONATA KARALIENĖ, DIDŽIAUSIŲ PERGALIŲ PASIEKUSI MERGAUTINE VIŠTARTAITĖS PAVARDE, JAUTĖSI NĖ VISKĄ BAIGUSI. TARSİ NEPADEJUSI TAŠKO. PER PUSKETVIRTŲ METŲ PERTRAUKOS AISTRA IRKLAVIMUI NEIŠBLĖSO, TAD DONATA GRĮŽO Į VALTĮ, KAD BENT PAMĖGINTŲ RASTI KAI KURIUOS ATSAKYMUS.

BIRUTĖ PAKĖNAITĖ

Užteko kelių treniruočių ant vandens, kad 31 metų D.Karalienės akys vėl suspindėtų. Tai pastebėjo ir mylimas vyras. Buvęs irklautojas, o dabar aviacijos srityje dirbantis Jonas Karalius prisipažino jau seniai matęs tuos žiburėlius žmonos akyse.

„Vyras mane labai palaiko. Jis labiausiai ir paskatino grįžti. Pasakė: „Daryk!“ Puikiai suprantu, kad bus nemažai iššūkių. Ypač – pirmą sezoną. Bet esame pasiryžę tuos iššūkius įveikti bendromis jėgomis“, – sako irklautoja.

2017 m. balandį D.Karalienė paskelbė apie karjeros pabaigą, priversdama krūptelėti savo porininkę Mildą Valčiukaitę ir visą irklavimo bendruomenę. 2016-aisiais Rio de Žaneiro žaidynėse jų porinė dvivietė laimėjo olimpinę bronzą ir tada atrodė, kad pasiektos dar ne visos aukštumos. Tačiau iš pradžių dar svarsčiusi apie 2020 m. Tokijo žaidynes, Donata vis dėlto nutarė atsiveikinti su didžiuoju sportu.

„Neslėpsiu, kad tas išėjimas buvo paskatintas ir emocijų. Jaučiau si pavargusi, nes daug metų sportavau be ilgesnės pertraukos. Vargino rutina, kasdienės treniruotės, sukūriau šeimą. Ir kūnas, ir galva prašė pertraukos. Niekada nesigailėjau šio sprendimo, ta-

čiau dabar vėl jaučiuosi pasiilgusi irklavimo“, – prisipažįsta D.Karalienė.

Ji svarstė sugrįžti palengva – žingsnis po žingsnio stebėdama, kaip kūnas ir smegenys vėl pratina prie didelio krūvio. Tačiau pokalbis su Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidentė Daina Gudžinevičiute paskatino Donatą drąsiau priimti svarbų sprendimą.

„Su vyru svarstėme, kad po truputį pradėsiu daugiau sportuoti, o oficialiai grįšiu kitą sezoną. Bet kai prisileidau šią mintį, ji manęs nebepaleido. Su D.Gudžinevičiute ketinau kalbėtis apie teorinę galimybę grįžti, tačiau sulaukiau didelio palaikymo, tad viskas išsirutuliojo greičiau“, – pasakoja D.Karalienė.

AIŠKESNI PLANAI – PAVASARĮ

Irklus Donata griebė su tokia aistra, kad vos grįžus vėl teko trumpam sustoti – suskaudo čiurną. Po to ji treniruojasi atsargiau, nors vis tiek kasdien dirba po 3–4 valandas.

„Užsidegimas neblėsta, jėgų daug, tik kūnas dar turi įsidirbti“, – šypsosi irklautoja.



2016 m. už J.Karaliaus ištekėjusi Donata tapo Karaliene

Irklavimo bendruomenė džiugiai priėmė žinią, kad tituluota sportininkė vėl lips į valtį. Irkluotojas Dominykas Jančionis, pamatęs irkluojančią Donatą, nusijuokė: „Atrodo, kad niekada ir nebuvai pasitraukusi.“ O Lietuvos rinktinės vienas trenerių Mykolas Masilionis pasiūlė savo pagalbą ir individualiai dirbavosi su Donata.

COVID-19 pandemija sujaukė viso pasaulio sportininkų dienvakarės ir planus. Dėl mirtino viruso grėsmės buvo nukeltos Tokijo olimpinės žaidynės, nevyko Europos ir pasaulio čempionatai. Sportininkai ne visada turėjo galimybių visavertiškai treniruotis, nes dėl karantino sporto bazės ant durų kabino spytnas.

Virusas nenori trauktis, o šalims skelbiant karantiną ir akyrai saugant savo sienas, irkluotojai kol kas neplanuoja treniruočių ant vandens užsienyje šaltuoju metų laiku. Tad kol kas niekas negali atsakyti į klausimą, kokią valtį ateityje irklus D.Karalienė. Puikių rezultatų ji pasiekė irkluodama ir vienvietę, ir porinę dvivietę su M.Valčiukaite.

Pasitraukus D.Karalienei M.Valčiukaitei irkluoti pradėjo su Ieva Adomavičiūte. Dabar Milda gydos nugaros traumą, tad neaišku, kaip jausis vėliau.

Lietuvos moterų porinė dvivietė jau turi užsitikrinusi kelialapį į Tokiją, bet jis skirtas šaliai, o ne konkrečiai įgulai. Nedidelių, bet dar yra galimybių gauti papildomą kelialapį kuriai nors moterų valčiai, bet atranka Liucernoje (Šveicarija) vyks tik kitų metų gegužę.

Tiesa, kol kas LIF neturi jokių objektyvių kriterijų, pagal kuriuos galėtų spręsti apie irkluotojų pajėgumą. Tad viskas išaiškės tik pavasarį, kai sportininkai vėl pradės treniruotis ant vandens.

JAUČIASI ITIN TURTINGA

Tie pusketvirtų metų be profesionaliojo sporto Donatos gyvenime buvo ne mažiau intensyvūs nei rengiantis varžyboms. Ji kūrėsi naujuose šeimos namuose pajuokaudama, kad rūpindamasi remonto reikalais jaučiasi lyg dirbanti visu etatu. Pradėjo treniruoti mėgėjus uošvių irklavimo klube. Ėmė lauktis.

O 2018 m. lapkritį gimė dvyniai Dovydas ir Povilas. Į pasaulį jie pasibeldė gerokai per anksti – vos 32 nėštumo savaitę. Po to buvo daug nerimo, ašarų ir bemiegių naktų.

„Kai lioviausi sportuoti, įvyko tiek daug dalykų – treniravimas, nėštumas, vaikai. Pradžioje labai norėjau atsiriboti nuo sporto, tad labai mėgavausi tuo laiku, kai galėjau pati spręsti dėl savo dienvakarės, laisvalaikio. Pasirodo, man to labai reikėjo.

ISTORIJA

Pasaulyje ryškiausias karjerą baigęs ir paskui vėl grįžęs sportininkas – legendinis krepšininkas Michaelas Jordanas. Dukart olimpinis čempionas (1984 ir 1992 m.) 1993 m. su Čikagos „Bulls“ laimėjo trečią iš eilės NBA čempiono žiedą.



Po šio sezono žuvo krepšininko tėvas, tad M.Jordanas nusprendė pasitraukti iš krepšinio ir persikelti į beisbolą. Tėvas norėjo, kad M.Jordanas žaistų beisbolą, tad krepšininkas išpildė seną jo svajonę. Prie Čikagos „White Sox“ prisidėjęs M.Jordanas į „Bulls“ krepšinio treniruotes grįžo po 18 mėnesių. Po to „Bulls“ laimėjo dar tris čempionų žiedus (1996–1998 m.).

Prieš 1998–1999 m. NBA sezoną baigėsi „Bulls“ trenerio Philo Jacksono kontraktas, iš klubo pasitraukė Dennisas Rodmanas ir Scottie Pippenas, o NBA sukaustė žaidėjų paskelbtas lokautas, tad ir M.Jordanas 1999 m. sausio 13 d. antrą kartą paskelbė baigiantis krepšininko karjerą.

Po metų – 2000 m. sausio 19 d. – M.Jordanas pranešė įsigijęs dalį Vašingtono „Wizards“ klubo akcijų, o 2001 m. vėl grįžo į aikštę, vilkėdamas šios komandos marškinėlius. Po poros „Wizards“ praleistų sezonų 2003 m. balandį geriausiu visų laikų krepšininku dažnai tituluojamas M.Jordanas oficialiai baigė karjerą.

Labai norėjau būti mama. Tai didžiausias mano gyvenimo laimėjimas. Esu labai turtinga, nes turiu šeimą, – tvirtina D.Karalienė.

Anksčiau irklavimas jai buvo darbas ir pagrindas po kojomis. Kad ir ką darydavo, viskas sukosi tik aplink sportą. Dabar jau viskas kitaip, nes niekas niekada nebebus svarbiau už šeimą.

„Manau, kad šiuo metu tai ir yra mano stiprybė, nes į sportą grįžtu labai užsidedusi. Kai ilgai sportuoji, įsisuki į rutiną ir daug ką darai iš inercijos – atrodo, net neturi galimybės rinktis. Bet dabar aš jaučiuosi itin stipri būtent dėl to, kad pati renkuosi sportuoti ir nesu priklausoma nuo aplinkybių, – teigia Donata.

Dovydas su Povilu jau užtelėjo. Jau dažniausiai miega naktimis, nors kartais dar pasitaiko ašarų, kai dygsta dantys ar sudiegia pilvą. Jau vis rečiau prašosi motinai ant rankų, o būdavo, kad nešioti



Svarbiausias karjeros pergales D.Karalienė iškovojė su M.Valčiukaite

reikėdavo iškart abu. Tačiau liauna ir iš pažiūros trapi Donata nesiskundė.

„Tiesą sakant, net pati stebėjaisi, kad nešiodama du vaikus neturėjau visiškai jokių nugaros problemų. Matyt, tai geroji sporto pasekmė“, – svarsto D.Karalienė.

SVARBU IR ŠEIMA, IR KARJERA

Kai po ilgos pertraukos vėl paėmė į rankas irklus, apniko keistas jausmas – lyg būtų grįžusi ten, kur ir turėtų būti. „Atrodė, kad neirklavau vos sezoną, – šypteli tituluota sportininkė. – Kai išėjau, jaučiausi kažko nepabaigusi. Gal dėl to, kad nebuvo atsisveikinimo? Atrodo, kad irklavime dar ne viską padariau.“

Donata realisti. Ji negyvena buvusių pergalių prisiminimais ir neskaičiuoja būsimų medalių.

„Suprantu, kad buvo – tai buvo. Sporte kiekvieną dieną, kiekvieną sezoną viskas prasideda iš naujo. Žinoma, kad turiu ambicijų – be jų, matyt, nebūčiau grįžusi. Tikiu, kad esu pajėgi kovoti. Laikas truputį spaudžia, bet matysime, kaip man seksis, kaip susiklostys aplinkybės“, – sako D.Karalienė.

Ji linki galva paklausta, ar motinystė išties užaugina sparnus. „Motinystė viską pakeičia – ir pasaulėžiūrą, ir vertybes, ir visa kita labai aiškiai sudėlioja. Dabar aš jau aiškiai žinau, ko noriu, vertinu ir laiką su šeima, ir laiką, kurį skiriu karjerai. Ir šeima, ir karjera man yra labai svarbu“, – patikina irkluojoja.

PASIILGSTA TO, KĄ TURI SPORTAS

Sporto psichologė Aistė Žemaitytė per Rio de Žaneiro žaidynes dirbo ir su Lietuvos olimpinės rinktinės atletais. Jos patirtis byloja, kad kiekvienas per anksti karjerą baigęs sportininkas, palankiai susiklosčius aplinkybėms, vėl gali siekti aukštumų. Pasak psichologės, jei sportininkas po pertraukos grįžta ne kieno nors įkalbėtas, o pats to nori ir turi stiprią motyvaciją, jis puikiai supranta, dėl kokių tikslų tai daro. Tada atsiranda ir rezultatai. Tačiau, pasak A.Žemaitytės, per didelė motyvacija gali pakišti koją, nes dėl per didelės krūvio gali pasipildyti traumas ar ligos.

Psichologė prieš kelis dešimtmečius su kolegomis Lietuvoje, Rusijoje ir Vokietijoje atliko tyrimą apie tai, ko labiausiai pasiilgsta karjerą baigę sportininkai. Vienas tokių dalykų – sėkmė, kurią patiri sportuodamas.

„Irkluotojų Europos ir pasaulio čempionatai vyksta kasmet, jie Donatai būdavo daugiau ar mažiau sėkmingi. O tokios sėkmės gyvenime gana mažai. Kai darbe baigi projektą, apie jį retai kalba pasaulis ar Europa, o apie sportininkų laimėjimus kalbama“, – paaiškina A.Žemaitytė.

MEDALIAI



D.Vištartaitė (dabar – Karalienė) gimė 1989 m. birželio 11 d. Šilalėje. 2007 m. pasaulio jaunių (iki 18 m.) čempionate laimėjo bronzos medalį. 2010 ir 2011 m. iškovojė pasaulio jaunimo (iki 23 m.) pirmenybių auksą, 2011 m. laimėjo Europos moterų čempionatą bronzą, 2012 m. tapo Europos čempione ir tais pačiais metais Londono žaidynėse liko aštunta. Visas šias pergales Donata iškovojė kaip vienvietininkė.

Po Londono žaidynių D.Vištartaitė sėdo į porinę dvivietę su M.Valčiukaite. Iš pradžių – tik pabandyti, bet duetas pasiteisino ir liko dirbti visą olimpinį ciklą.

Lietuvių porinė dvivietė 2013 m. tapo Europos, pasaulio ir universiados čempione, 2014 ir 2015 m. – Europos vicečempione, o 2015-aisiais antrąsyk laimėjo universiada.

2016 m. D.Vištartaitės ir M.Valčiukaitės porinė dvivietė Rio de Žaneire iškovojė olimpinę bronzą.

Be to, kad ir kokie šešėliai kartais sklendo sporto užkulisiuose, vis dėlto sportininkai yra patikima komanda, kurios itin pasiilgstama baigus karjerą.

„Gyvenime mes matome labai daug sukčiavimo, daug neteisrybių. Pavyzdžiui, kolega gali pasisavinti kito idėją ir nustumti idėjos autorių į šalį. Sporte vis dėlto svarbiau komanda. Juk nebūna taip, kad sėdint vienoje valtyje vienas irkluoja, o kitas – ne. Ar, pavyzdžiui, krepšininkai specialiai nežaidžia blogai, kad pakenktų komandai. Tas komandos jausmas sportininkams labai svarbus“, – atkreipia dėmesį psichologė.

A.Žemaitytė tvirtina, kad dideli fiziniai krūviai išties gali išsunkti sportininką. Ypač tada, kai asmeniniame gyvenime yra pakilimų ar nuosmukių, kai laiko būtina skirti ir papildomai veiklai, pavyzdžiui, studijoms.

„Jei pervargimas išties rimtas, be pusmečio sportininkas neatsigauna“, – sako A.Žemaitytė.

To, kad D.Karalienė į sportą grįžta būdama dvynukų mama, psichologė nesureikšmina. „Yra mamų, kurios daug dirba. Jos veržlios, aktyvios, organizuotos ir sugeba laiko skirti vaikams, vyriui, namams ir karjerai. O kitos nori būti namie su vaikais. Sportas – irgi darbas. Niekas nežino, kaip seksis Donatai, bet nepabandžiusi ji to ir nesužinos“, – teigia A.Žemaitytė.

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



KARANTINO MEDALIS – DAUG BRANGESNIS

KAI PLOVDIVO TREKE LIETUVOS DVIRATININKAS VASILIJUS LENDELIS PIRMĄ KARTĄ KARJEROJE KOPĖ ANT EUROPOS ČEMPIONATO GARBĖS PAKYLOS, NE MAŽIAU NEI JIS PATS DŽIAUGĖSI KETVIRTĄ VIETĄ SPINTO VARŽYBOSE IŠKOVOJUSI MIGLĖ MAROZAITĖ.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ



Dario Bellingheri (Bettinphoto) nuotr.

V.Lendelis (dešinėje) – ant Europos čempionato garbės pakyls

Geriausius karjeros rezultatus Europos čempionato sprinto rungtyje pasiekę dviratininkai V.Lendelis ir M.Marozaitė yra pora. Žemyno pirmenybėse Bulgarijoje Lietuvos treko rinktinėje buvo net trys poros, kurias sieja ne tik bendras darbas ir treniruotės.

Vyriausiasis nacionalinės rinktinės treneris Dmitrijus Leopoldas ir geriausia visų laikų nepriklausomos Lietuvos treko dviratininkė Simona Krupeckaitė – vyras ir žmona. Šiltus jausmus vienas kitam puoselėja ir šių metų Europos jaunimo treko čempionato prizininke Olivija Baleišytė bei žemyno treko pirmenybėse debiutavęs Justas Beniušis.

Iš viso Lietuvai pastarosiose pandemijos sudarkyto sezono varžybose atstovavo septyni dviratininkai. Svariausiai lenktyniavo pavėžietis V.Lendelis, sprinto rungtyje pirmą sykį pelnęs bronzos medalį.

Čempionatas pirmą kartą vyko prieš trejus metus pastatytame naujame Plovdivo treke. Jėgas bandė 21 šalies sportininkai. Geriausiai pasirodė Didžiosios Britanijos (11 medalių: 6 aukso, 3 sidabro, 2 bronzos), antrą vietą užėmė Rusijos (13: 5, 5, 3), trečią – Italijos (14: 3, 7, 4) trekininkai. Lietuva su Lenkija, Rumunija ir Šveicarija medalių lentelėje pasidalijo 11–14 vieta (1 bronzos apdovanojimas).

Treneri, rinktinėje šįkart buvo net trys poros. Ar padeda, kai per varžybas reikia jaudintis ne tik dėl savęs, bet ir dėl artimo žmogaus? Ar tas nuolatinis buvimas šalia netrukdo susikaupti vien lenktynėms? – pasiteiravome D.Leopoldo.

Nuolatinis buvimas šalia tikrai netrukdo susikaupti lenktynėms.

Kai šalia yra artimas žmogus, būna lengviau psichologiškai, yra didelis palaikymas. Abi pusės viena kitą supranta ir stengiasi padėti, žino problemas, po varžybų gali diskutuoti tomis pačiomis temomis.

V.Lendelis pirmą kartą iškovojo Europos čempionato medalį, o M.Marozaitė pirmą kartą pateko į asmeninės sprinto rungties pirmąjį ketvertą. Kodėl būtent dabar ir kas lėmė tokį jų puikų pasirodymą?

O ką – reikėjo vėliau? Visada norėjosi, kad tai įvyktų kuo anksčiau. Sportininkai subrendo, atėjo laikas. Reikia džiaugtis, kad nors dabar jie asmeninio sprinto rungtyje pasiekė geriausius savo karjeros rezultatus. Miglė jau turi Europos čempionato bronzos medalį, kurį iškovojo 2016 m. komandinio sprinto varžybose kartu su Simona. Kad šie du dviratininkai turi sveikatos, seniai matėme, tačiau reikėjo išlaukti, kol jie sugebės pasiekti tai, ko nori. Abu tapo psichologiškai stabilesni ir stipresni.

Planavote daugiau medalių, bet džiaugėtės vienu. Kaip vertinate trekininkų pasirodymą ir kaip tokiomis sudėtingomis karantino sąlygomis sugebėjote pasirengti čempionatui?

Esu maksimalistas, visada būna nors vienas laiptelis aukštesnis. Tampi Europos čempionu – nori laimėti pasaulio čempionatą, olimpinės žaidynes, o kai viską pasieki – nori gerinti rekordus.

Pagrindinė priežastis, kodėl neiškovojo daugiau medalių, – nuo vasario mėnesio, kai baigėsi pasaulio čempionatas, nebuvo nė vieno starto. Tik O.Baleišytė dalyvavo jaunimo Europos čempionate, iš kurio parsivežė bronzą.

REZULTATAI

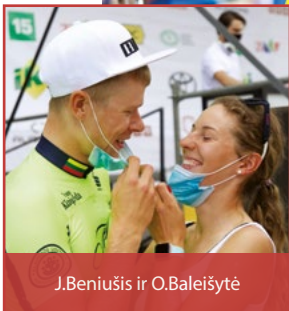
Lietuvos dviratininkai Europos čempionate

- 3 vieta – Vasilijus Lendelis (sprintas, 20 dalyvių).
- 4 vieta – Miglė Marozaitė (sprintas, 13 dalyvių).
- 5 vieta – Simona Krupeckaitė (keirinas, 12 dalyvių).
- 6 vieta – Olivija Baleišytė (daugiakovė, 13 dalyvių) ir S.Krupeckaitė (sprintas, 13 dalyvių).
- 8 vieta – O.Baleišytė (skrečas, 14 dalyvių).
- 9 vieta – M.Marozaitė (keirinas, 12 dalyvių) ir Svajūnas Jonauskas (keirinas, 16 dalyvių).
- 11 vieta – S.Jonauskas (sprintas, 20 dalyvių).
- 12 vieta – O.Baleišytė (atkrantamosios lenktynės, 14 dalyvių) ir Mantas Bitinas (grupinės lenktynės dėl taškų, 19 dalyvių).
- 13–14 vieta – V.Lendelis (keirinas, 16 dalyvių).
- 15 vieta – Justas Beniušis (daugiakovė, 19 dalyvių) ir M.Bitinas (atkrantamosios lenktynės, 17 dalyvių).
- 16 vieta – J.Beniušis (skrečas, 20 dalyvių).

Kipro Šteimnikio nuotr.



S.Krupeckaitė ir D.Leopoldas



J.Beniušis ir O.Baleišytė

Tomo Gaubio nuotr.



M.Marozaitė ir V.Lendelis

Kaustė didelis jaudulys ir nežinomybė. Europos čempionatas buvo didžiulis iššūkis po tokios ilgos pertraukos: vėl reikėjo krauti lagaminus ir keliauti po oro uostus.

Rengtis čempionatui buvo be galo sudėtinga. Stengėmės iš paskutiniųjų, nors buvo tokių momentų, kai atsiremdavau į sieną ir nebežinodavau, ką daryti. Likus savaitei iki čempionato dar nebuvo garantuoti, ar sugebėsime išvykti į Plovdivą.

Mačiau, kad Vasilijus įgijo gerą sportinę formą, kurią stengėmės kuo ilgiau išlaikyti. Mums visapusiškai padėjo „Cido“ arena, Panevėžio miesto sporto centras, jautėme didelį Bronislavo Pliavgos palaikymą. Karantino metu arenoje buvo teikiamos tik mokamos paslaugos, todėl treniruotės treke mums daug kainavo.

Sporto centras mokėjo už treniruočių valandas, prisidėjo Lietuvos dviračių sporto federacija. Buvo sunku išlaikyti atitinkamo fizinio pasirėngimo lygio komandą, bet mums tą pavyko pada-

ryti. Patiems sportininkams irgi buvo be galo sunku, nes kartais nežinodavome, ar iš viso tą savaitę galėsime treniruotis.

Visi skaičiuoja medalio kainą, bet galiu pasakyti, kad dėl karantino jis žiauriai pabrango.

Be sportininkų, kokia dar mūsų komanda vyko į Plovdivą?

Mūsų komanda niekada nebuvo didelė, šįkart joje buvo du treneriai – aš ir Algimantas Buividas bei kineziterapeutas Tomas Linksmuolis. Ir toliau vienas treniruoju sprinterius, padedu ir daugiakovėje (omniume) rungtyniaujantiems dviratininkams.

Per treniruotes negaliu skirti daugiau laiko pabendrauti su kiekvienu sportininku. Žmona praktiškai mane mato tik treniruotėse, treke per dieną kartais išbūnu po aštuonias valandas.

Kaip čempionate buvo saugomasi nuo COVID-19?

Varžybos vyko be žiūrovų, tribūnos buvo tuščios. Visur buvo dezinfekcinių priemonių, visiems matuojama temperatūra, dviratininkai privalėjo turėti COVID-19 neigiamas testo, daryto ne anksčiau kaip prieš 72 valandas, pažymas. Komandos gyveno viename viešbutyje atskiruose aukštuose, visi buvome su kaukėmis, pirštinėmis.

Čempionate pirmą sykį dalyvavo klaipėdietis Justas Beniušis ir panevėžietis Mantas Bitinas. Kaip vertinate jų debiutą?

Lietuvoje visi kalba tik apie sprintą, kuriame tikrai esame žinomi visame pasaulyje. Dar vienas to įrodymas – po Europos čempionato Simona pasauliniame reitinge atsidadė trečioje vietoje.

Tačiau reikia galvoti ir apie kitas disciplinas. Esu iniciatorius, kad negalima pasikliauti vien tik sprintu, reikia plėtoti ir tempo rungtis, pažiūrėti, ar yra perspektyvų, ar ne.

Vaikinų debiutą vertinu teigiamai. Justas pirmą sykį dalyvavo tarptautinėse treko varžybose, o Mantas drąsiai stojo į kovą su vyrais. Manau, kad jie – perspektyvūs dviratininkai.

Iš pagrindų pasikeitė moterų komandų sprintas. Tokijo olimpinėse žaidynėse komandą dar sudarys dvi dviratininkės, bet jau šiame Europos čempionate ir būsimoje planetos pirmenybėse ekipoje bus po tris sportininkes. Ar jums tai didelis smūgis? Ar auga perspektyvių sprinto dviratininkių, kurios galės prisijungti prie komandos?

Jaunų sprinterių reikia išsiugdyti, o man vienam viską aprėpti labai sudėtinga. Kažkas man turi auginti pamainą, kad galėčiau lipdyti komandą ir bendromis jėgomis su ja dirbti. Baigsis Tokijo olimpinės žaidynės ir su dviem sprinterėmis kažkuriam laikui teks sustoti.

Lietuvos dviračių trekas – viena tų sporto šakų, kuri pelno medalių per paties aukščiausio rango varžybas. Lietuvos dviračių sporto federacijai reikėtų peržiūrėti savo prioritetus ir padėti tiems, kurie garsina šalį.

Ar Simonai rengtis čempionatui netrukdė tai, kad ji dalyvavo Seimo rinkimuose?

Antroji karjera negali trukdyti. Bet ji nepadėjo, greičiau apsunkino pasirėngimą.

Šiuo Europos čempionatu baigėte sezoną. Kokie artimiausi jūsų planai?

Nesivaizduoju. Viskas priklausys nuo situacijos dėl COVID-19, nes dabar atšauktos visos tarptautinės dviračių sporto varžybos. Po čempionato leidome sportininkams savaitę pailsėti ir dabar bandome organizuoti visavertį treniruočių procesą namie arba užsienyje.

Viskas labai sudėtinga. Tačiau negalime nuleisti rankų, nes gegužę prasidės Pasaulio taurės varžybų etapai, startuos naujasis sezonas.

#HeForShe LIETUVA: PENKIOS ATVIROS ISTORIJS

SKAMBIU AKORDU BAIGĖSI LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO LIETUVOJE INICIJUOTAS JUNGTTINIŲ TAUTŲ PROJEKTAS „HEFORSHE“.

Initiatyvos metu pristatyti penki jautrūs ir atviri pasakojimai ne tik atskleidė lyčių lygybės problemą sporte, bet ir įkvėpė palaikyti ambicingas moteris, siekiančias sportinės karjeros aukštumų.

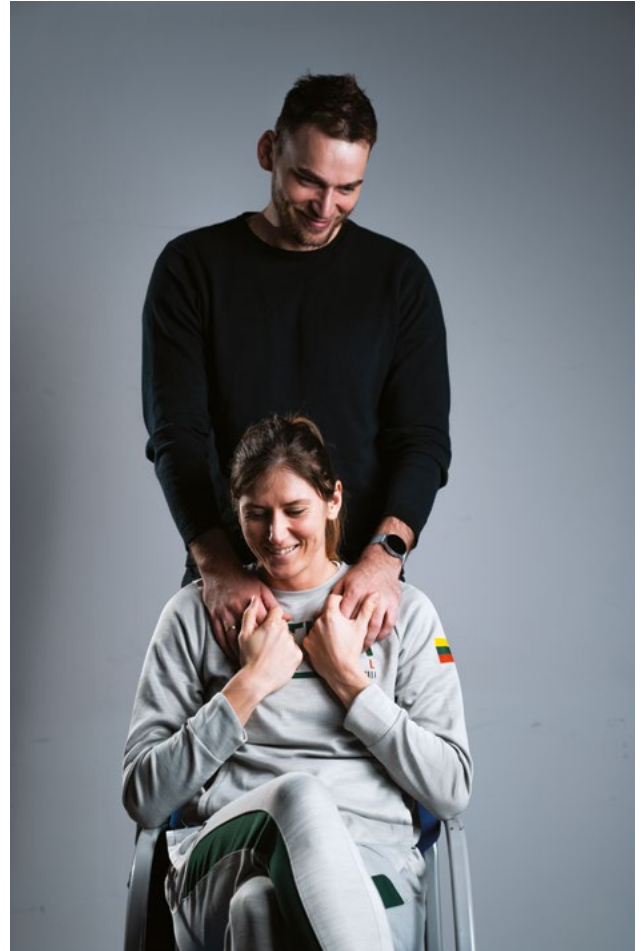
„Džiaugiuosi, kad projektas sulaukė atgarsių ne tik sporto bendruomenėje, bet ir visuomenėje. Lyčių stereotipų problema – opi ir skaudi. Turime daug talentingų sportininkių, tačiau mums trūksta aukšto meistriškumo trenerių, o dar labiau – sporto vadovių.“

Kitais metais kartu su dar keturiais Europos nacionaliniais olimpiniais komitetais pradėsime beveik trejus metus trukusią Europos Komisijos finansuojamą projektą, skirtą moterų lyderystei skatinti. Didžiuojuosi, kad kartu su komanda galime ne tik prisidėti, bet ir inicijuoti pokyčius“, – sakė olimpinė čempionė, Tarptautinio olimpinio komiteto narė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Lietuvoje projekto metu buvo pristatytos penkios istorijos iš skirtingų komandinių sporto šakų.



Lietuvos regbio federacijos generalinė sekretorė Austėja Minkevičiūtė vadinama Šilutės regbio pradininke. Ji ne tik žaidžia pati, treniruoja vaikus, bet ir stengiasi griauti regbį supančią stigmą bei skatina merginas išbandyti šią sporto šaką.



Initiatyvą pradėjo jautrus krepšinininkų Giedrės ir Arno Labuckų pasakojimas iš Liublino (Lenkija). Anksti karjerą baigęs vyras atsidėjo sūnaus auginimui. Šiandien jis – laimingas šeimos vyras, kuris stengiasi kuo stipriau palaikyti krepšinio aukštumų siekiančią žmoną Giedrę.

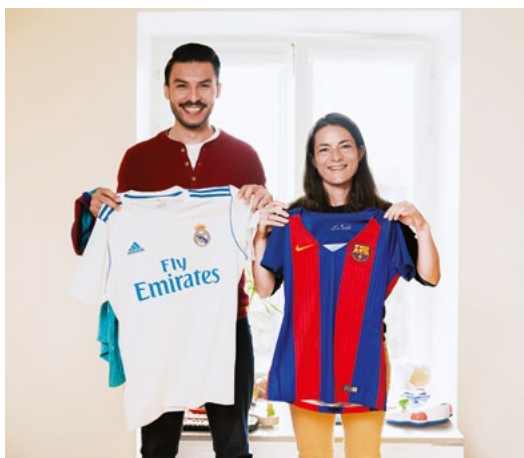
IŠ ARTI

„HeForShe“ – Jungtinių Tautų organizacijos pradėtas projektas, kviečiantis vyrus solidarizuotis ir kartu su moterimis aktyviai siekti lyčių lygybės, keisti stereotipus, būti vieninga ir matoma pokyčių jėga.

2014 m. kampanija startavo garsiaja aktorės Emmos Watson kalba Jungtinių Tautų būstinėje Niujorke apie jos kelią feminizmo link ir raginimą siekiant lyčių lygybės įtraukti berniukus ir vyrus. Per tris dienas prie kampanijos prisijungė 100 tūkst. vyrų, tarp kurių – ir kadenciją baigęs JAV prezidentas Barackas Obama.



Trečioji istorija atvedė į ledo ritulio areną. Prieš 15 metų šešiametė Rugilė Paražinskaitė savaitgalius leisdavo ledo arenose, stebėdama žaidžiantį tėtį Liną. Šiandien jis palaiko ledo ritulį pamilusią dukrą. Nors ledo ritulininkės Rugilės kelias nebuvo lengvas, tėtis visada šalia: nuo pirmosios suburtos komandos jo įkurtoje ledo ritulio mokykloje, kurioje dukra žaidė su berniukais, iki rinktinės.



„Jeigu berniukai gali žaisti futbolą, kodėl mergaitės negali?“ – retoriškai klausia Lietuvoje gyvenantis amerikietis Heraclio Ulises Perezas. Vyras prieš ketverius metus į Lietuvą atsikraustė pas mylimąją futbolą teisėją ir trenerę Justiną Lavrenovaitę-Perez. Šiandien pora kartu veda futbolą treniruotes mergaitėms ir kuria asmeninį gyvenimą pagal savo taisykles, paremtas lygybe.



Paskutiniu projekto akordu tapo vilniečių Astos ir Tado Jansonų šeima. Tinklinio trenerė ir rankinio teisėjas bei inspektorius – pakvaišę dėl sporto, o vienas kitą palaiko besąlygiškai. Prieš 15 metų gimus sūnui Tadas žmoną net pavado Europos jaunimo paplūdimio tinklinio čempionate. „Manau, kad man labai pasisekė. Šalia savęs turiu vyrą ir sūnų, kurie mane labai palaiko, todėl ir esame labai laimingi sporte“, – sakė A.Jansonienė.



Kipro Štreinikio nuotr.

REIKIA TELKTI BENDRAMINČIUS

„Lyčių lygybė – viena svarbiausių žmogaus teisių“, – įsitikinusi J.E. kadenciją baigusi prezidentė Dalia Grybauskaitė. Ji tapo projekto „HeForShe“ Lietuvoje globėja.

Prezidente, kodėl svarbu, kad vyrai įsitrauktų į judėjimą už lygias teises?

Todėl, kad mums turėtų būti ne vis tiek, kokiame pasaulyje gyvename. Tiek moterims, tiek vyrams. Lietuvos tautinio olimpinio komiteto projektas „HeForShe“, prisidedantis prie Jungtinių Tautų judėjimo, – vienas džiugesnių ženklų šiais metais. LTOK ėmėsi svarbios iniciatyvos paskatinti vyrus tapti šio judėjimo dalimi. Taip kuriami teigiami pokyčiai, griunami nesusikalbėjimo barjerai, atsiranda daugiau palaikymo šeimose, komandose, atskleidžiamos moterų saviraiškos galimybės.

Projekto metu pristatėme istorijas iš sporto pasaulio. Visos penkios herojės prisipažino ne kartą iš aplinkos girdėjusios, kad viena ar kita sporto šaka yra nemoteriška. Ką manote apie tokį stereotipišką visuomenės skirstymą į vyriškas ir moteriškas veiklas?

Stereotipai – kaip pelėsis. Žingsnis po žingsnio mėginame įveikti pasenusias pažiūras, per šimtmečius formavusias kreivą pasaulio vaizdą, kuris moterį rodo kaip silpną ir pažeidžiamą, nustumtą į antrą planą. Penkių herojų istorijos patvirtina, kad nėra paprasta daužyti kreivus veidrodžius, vaduotis iš primestų vaidmenų stereotipų, kai dar vaikų darželyje išstariamas verdiktas: „Ne, mergaite, tu netiksi.“ Todėl taip jautriai vienoje iš istorijų nuskamba žodžiai: „Mes lygiaverčiai, netgi ir banaliuose dalykuose.“

Pati kova už lygias teises pernelyg ilgą laiką buvo tik pažangių moterų reikalas. Tačiau lygybė yra bendras – tiek moterų, tiek vyrų – tikslas, kurio nauda visuomenei, pasauliui yra milžiniška visais

parametrais.

Ilgą laiką politika, kaip ir sportas, buvo laikoma vyriška veikla. Ar Jums per savo, kaip politikės, karjerą teko susidurti su diskriminacija lyties pagrindu?

Manęs ne kartą to klausė. Visada sakau ir sakysiu, kad politikoje ar kitoje veikloje, taigi ir sporte, labai daug priklauso nuo jūsų laikysenos, nuo jūsų asmeninės pozicijos, tikslų ir pastangų, nuo įdėto darbo ir sukauptų žinių. Ne nuo pareigų ar titulų. Savo žmogiškąjį statusą, nuo kurio diskriminacija turėtų atšokti kaip teniso kamuoliukas, kuriame patys. Bet gyvenimas daugiabianis, yra daugybė atvejų, kai turime vieni kitiems padėti tapti stipresniais.

Kaip manote, ar mūsų visuomenė tapo atviresnė ir atsisako lyčių stereotipų?

Atviras kalbėjimas, diskusijos apie lygybę, tokie projektai kaip „HeForShe“ rodo gerus poslinkius. Tačiau turime būti realistai – visų, suprantančių, kaip svarbu naikinti stereotipus, laukia ilgas kelias. Matome, kokia skaudi smurto artimoje aplinkoje problema, kaip aktualu mažinti darbo užmokesčio skirtumus, kaip svarbu stiprinti moterų savivertę.

Ką kiekvienas iš mūsų gali ar turėtų padaryti, kad lyčių lygybės vertybė augtų ir klestėtų?

Reaguoti, kai susiduriame su nelygybe. Telkti bendraminčius. Kaip sakė kalbėdama apie ledo ritulį viena iš mūsų jaunų herojų – „ateikite, pabandykite“. Visada verta pabandyti, nes vienintelis kelias į tikslą yra veiksmas. Lyčių lygybė – viena svarbiausių žmogaus teisių.

Kasdien matome, kaip drąsiai moterys imasi lyderystės ir Lietuvoje, ir pasaulyje pačiose įvairiausiose srityse. Tegul tai įkvėps ir kitas moteris atrasti savyje glūdinčias jėgas, o vyrus jas palaikyti – „HeForShe“.

SPORTO



KINO

Istorijos,
kurios įkvepia.

FESTIVALIS

Filmus nemokamai žiūrėkite
kinofondas.lt



Gruodžio 10 - 16 d.
2020

Festivalio partneriai



Lietuvos tautinio olimpinio komiteto ir LTeam rėmėjai ir partneriai





RAMŪNO ATISISVEIKINIMAS

Vienas geriausių Lietuvos dviratininkų 32 metų Ramūnas Navardauskas nutarė baigti profesionalaus dviratininko karjerą.

„Praradau malonumą, – Prancūzijos laikraščiu „La Provence“ teigė R.Navardauskas. – Taip pat išgyvenau trejus labai sunkius metus. Teko kovoti prieš save. Tad turiu pailsėti, pasinerti į ramesnį gyvenimą ir šiek tiek pamiršti dviračių sportą. Gal po kelerių metų to gailėsiuosi, bet dabar man jau gana. Tiesiog noriu paprastesnio gyvenimo.“

R.Navardauskas 2011–2018 m. atstovavo UCI aukščiausiojo diviziono komandoms. Iš Kvėdarnos (Šilalės r.) kilęs dviratininkas laimėjo po vieną „Giro d'Italia“ (2013 m.) ir „Tour de France“ (2014 m.) etapą,

2015 m. iškovojo pasaulio čempionato bronzos medalį. Ramūnas 2012 m. po ketvirtojo ir penktojo etapo buvo „Giro d'Italia“ lyderis. Rožinių „Giro“ lyderio marškinėlių iki tol nebuvo vilkėjęs nė vienas Lietuvos dviratininkas. R.Navardauskas, kurio pirmasis treneris – Kęstutis Česaitis, atstovavo Lietuvai Londono ir Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse.

Geriausias 2015 metų Lietuvos sportininkas šalies dviračių plento čempionatuose iškovojo 17 medalių – septynis aukso bei po penkis sidabro ir bronzos. Šiuo metu jis eina Lietuvos dviračių sporto federacijos viceprezidento pareigas ir su žmona Gabriele augina sūnų Herkų.

Kipro Štreimikio nuotr.

RUNGTYNIŲ DIRIGENTAI

TARPTAUTINĖS RANKINIO TEISĖJŲ KATEGORIJOS ARBITRAS VAIDAS MAŽEIKA – APIE NESIKEIČIANTĮ TIKSLĄ TEISĖJAUTI OLIMPINIAME RANKINIO TURNYRE, AIKŠTELĖJE IŠGYVENTĄ SPAUDIMĄ IR AŠTUONIAS AMŽINYBEI PRILYGUSIĄS MINUTES BEI SVAJONIŲ DARBĄ, KURĮ PATS DIRBA, BET NORĖTŲ JUO UŽKRĖSTI IR JAUNIMĄ.

INGA JARMALAITĖ



M.Gatelis ir V.Mažeika (dešinėje) dažnai teisėjauja Čempionų lygos rungtynėse

Asmeninio archyvo nuotr.

Nuo 2000-ųjų kartu su porininku Mindaugu Gateliu rankininkų kovoms teisėjaujantis Vaidas Mažeika neslepia, kad šie jo darbo metai, palyginti su visais ligšioliniais, gerokai skiriasi. Anksčiau apie paskyrimus, tai yra kur ir kada vyks teisėjauti, žinodavo keletą savaičių į priekį, o dabar jaučiasi taip, tarsi sėdėtų stojančiame traukinyje.

Europos rankinio federacijos (EHF) Čempionų lygos turnyras, kuriame kartu su M.Gateliu teisėjauja nuo 2007-ųjų, prasidėjo rugsėjo viduryje, bet į pirmąsias rungtynes Lietuvos teisėjų pora, beje, pati pirmoji iš penkių tarptautinę ar Europos rankinio teisėjų kategoriją turinčių mūsų šalies arbitrų porų, išvyko tik spalio pabaigoje.

„Tarptautinių rankinio turnyrų traukinys šiek tiek juda, ne tokiu greičiu, kokių norėtume, bet tikimės, kad jis visiškai nesustos, kaip tai nutiko pavasarį ir čempionatai nebuvo pabaigti. Mūsų šalies teisėjai gauna paskyrimus teisėjauti Europoje vykstantiems susitikimams, bet tuo negalima džiaugtis, kol jie neišvažiuo, nepadirbo ir negrįžo, nes būna ir taip, kad rungtynes atšaukia prieš pat jų pradžią.

Kalbu tik apie rungtynes Europoje, nes šnekėti apie kitus žemynus kol kas sudėtinga. Net į kai kurias Europos vietas dabar mums sunku nuvykti, nes susisiekimas ribotas, skrydžių nedaug, į didžiuosius Europos miestus dar galima kažkaip nukakti, bet į tolimesnes Pietų šalis ar Skandinavijos miestus – keblu“, – apie koronaviruso suvaržytą sportinį gyvenimą ir sukaustytą judėjimą pritaria V.Mažeika.

Kalbėti apie tai, kiek jų svajonė teisėjauti olimpinėse žaidynėse turi galimybių būti realizuota kitąmet Tokijuje, – vėlgi per daug

nežinomųjų. Dar prieš pandemiją sudarytame preliminariniame teisėjų porų, pretenduojančių rengtis teisėjauti olimpiadai, sąraše lietuviškų pavardžių nebuvo. Bet niekas nežino, kaip bus dabar, – galbūt sąrašą teks atnaujinti, nes kelios patyrusios teisėjų poros nutarė baigti karjerą. Bet tiek olimpinė rinktinė atranka, tiek teisėjų paskyrimai nustumti į pavasarį.

„Tikslas patekti į olimpines žaidynes – ar kaip teisėjui, ar dirbant kitokį su rankiniu susijusį darbą – išlieka, jis nesikeičia, bet gal nereikia per daug žiūrėti į tuos sąrašus, o tiesiog gerai dirbti savo darbą kiekvienose rungtynėse“, – sako V.Mažeika.

Artimiausias rankiniui svarbus įvykis – sausį Egipte vyksiantis pasaulio vyrų čempionatas, kuriame pirmąsyk susigrums 32 šalių komandos. Taigi ir teisėjų reikės nemažai, bet ar jame dirbs septyniuose pasaulio čempionatuose (keturiuose moterų ir trijuose vyrų) jau teisėjavusi Lietuvos arbitrų pora, taip pat dar nežinoma.

Tai galbūt žinoma, kaip apskritai skiriami teisėjai dirbti aukščiausio rango turnyruose ir kodėl, žiūrint matematiškai, atrodo, jog į Europos čempionatus teisėjams iš Lietuvos patekti sunkiau nei į pasaulio? – paklausėme tarptautinės rankinio teisėjų kategorijos arbitro V.Mažeikos.

Sunku patekti ir į Europos, ir į pasaulio čempionatus, bet iš tiesų pasaulio čempionatuose esame dirbę daugiau kartų nei Europos – Europos iki šiol dviejuose (2018 ir 2020 m.). Objektiviai atsakyti, kodėl taip yra, negalėčiau, bet galiu patikinti, kad Europos čempionatuose žaidimo lygis yra aukštesnis, susitikimų favoritai sunkiai nuspėjami.

O jeigu kalbėtume apie patekimą į olimpines žaidynes, yra keletas

niuansų. Vienas tokių, kodėl mums nėra lengva į jas patekti, – Lietuvos rankinis nėra paties aukščiausio lygio ir šis aspektas mums neprieda plusų. Traktuojama taip, kad tų šalių, kurios nuolat dalyvauja Europos, pasaulio čempionatuose, olimpinėse žaidynėse, rankinio lygis yra aukštesnis, vadinasi, ir tų valstybių teisėjų kvalifikacija geresnė. Mes jau ne kartą stovėjome prie žaidynių durų, teisėjavome olimpinėse atrankose, po kurių dažniausiai ir atrenkamos teisėjų poros, bet į žaidynių traukinį dar neteko įsėsti. Gal viena priežastis – žaidynėse dirba sąlyginai nedaug teisėjų. Į jas patenka po dvylika rinktinių – vyrų ir moterų, o visam turnyrui teisėjauja 16 teisėjų porų. Juos skiriančią pat žiūrims, kuriam žemynui jie atstovauja, o tarp Europos teisėjų didelė konkurencija.

Nusikelti į 2018 m. Europos čempionato rungtynes tarp Vokietijos ir Slovėnijos. Šio susitikimo pabaiga sukėlė daug ažiotažo: slovėnams pirmaujant vienu įvarčiu jau pasibaigus rungtynių laikui skyrėte slovėnui baudą, vokiečiai baudos smūgį realizavo ir mačas baigėsi lygiosiomis. Ar su kolega M.Gateliu daug sykių mintyse sukote juostelę ir aptarinėjote šio mačo baigtį?

Po šio mačo tam tikram laikotarpiui gyvenimas pasikeitė ir paveikė mus, nes šis sprendimas sulaukė didžiulio ažiotažo, o taisyklės pritaikymas ne visiems buvo suprantamas. Vėliau šį sprendimą nulėmusi taisyklė buvo išsamiau paaiškinta ir, remiantis išaiškinimu, tąkart mes priėmėme teisingą sprendimą. Per karjerą yra tekę priimti sudėtingų sprendimų, bet jie nesulaukė šitokio didžiulio atgarsio.

Bet kokiam sportui nėra gerai tokio pobūdžio skandalai, kai po varžybų viena komanda lieka labai nepatenkinta teisėjų sprendimu. Teisėjai yra tam, kad kuo aiškiau ir paprasčiau vyktų žaidimas, visiems būtų aišku, kam ir kodėl vienas ar kitas sprendimas buvo priimtas. Technologijos, kuriomis mes galėjome tame čempionate naudotis, mums nepadėjo. Reikiamas vaizdas buvo ieškomas maždaug 8 minutes. Tai tikra amžinybė, o spaudimas – begalinis. Jokiam teisėjui nelinkėčiau patekti į tokią situaciją. Todėl visada esu už tai, kad taisyklės būtų kuo paprastesnės ir visiems suprantamos. Šios rungtynės, išskyrus jų pabaigą, emociu pobūdžiu nebuvo išskirtinės – esame teisėjavę pusfinaliuose, finaluose, kur aistros daug didesnės. Bet jeigu kalbėsime apie mačą, sukėlusį daugiausiai ažiotažo, tada šios rungtynės mums buvo būtent tokios.

Kokios rungtynės ar jų momentai dažniausiai įstringa į atmintį?

Pavyzdžiui, vyksta favoritų derbis, žaidžia vienos geriausių komandų arba rinktinių, bet rungtynės praeina labai sklandžiai. Niekas po savaitės nepamena, kas joms teisėjavo, o tu jauti vidinį pasitenkinimą, kad tokias svarbias rungtynes pavyko suvaldyti ir nekilo jokių problemų. Tada būna labai malonu. Į kiekvienas rungtynes eini lyg į pirmas ir paskutines, o jeigu nuolat graušiesi, kad kažką padarei ne taip, į rungtynes atsineši nuoskaudų iš ankstesnių teisėjautų susitikimų, – vargu ar pavyks susikaupti ir gerai dirbti. Apskritai teisėjo darbas specifinis ir po rungtynių žinoti, kad jį atlikai gerai ir kvalifikuotai, – smagu.

Ar teisėjo maldaknygė, tai yra rankinio taisyklių knyga, yra stora?

Dabartinė nėra stora, bet girdėjome, kad po Tokijo žaidynių jau bus trys knygos: į vieną bus surašytos taisyklės, į kitą, daug storesnę, nuguls visi taisyklių išaiškinimai, o trečioje bus išdėstyti varžybų rengimo, žaidėjų aprangos ir kiti reglamentai. Dėl to lagaminai nepasunkės – vežiojamės elektronines versijas, bet išsamiai pastudijuoti tikrai bus ką.

Teisėjaujate jau daugiau nei dvidešimt metų. Ar per tą laiką dažnai keitėsi rankinio taisyklės?

Tam tikri niuansai keičiasi. Kiek pamenu, buvo pokyčių 2005, 2010, 2016 metais. Kas juos lemia? Pats žaidimas, požiūris į rankinį ir rungtynes keičiasi, nuolat vyksta atsinaujinimo bei atsijau-

nimo procesai, todėl ir įvykiai aikštelėje bei šalia jos kinta, o šiai evoliucijai nemažai įtakos turi TV ir medijos agentūrų vizijos, kaip visame pasaulyje populiarinti rankinį.

Štai pavyzdys, dėl ko gali keistis rankinis. Daug metų tarp vyrų ir moterų rankinio buvo didelis skirtumas: vyrų rankinis buvo šurkštesnis, daugiau kontakto, griuvinėjimo, artimos kovos, po kurios dažnai tekdavo stabdyti laiką, valyti šlapias salės grindis. Nors atrodė, kad daug jėgos, greičio yra gražu, bet moterų rankinyje vyravo dinamika, buvo mažiau kontakto, daug perdavimų ir kitų gerai išlavintų techninių rankinio elementų. Ir buvo pastebėta, kad žiūrovams moterų rankinis tampa patrauklesnis. Todėl dabar siekiama, kad vyrai eitų ta linkme ir per kuo trumpesnę laiką parodytų kuo daugiau įvairių, dėmesį kaustančių rankinio elementų. Todėl stengiamasi eliminuoti šurkštų, nešvarų fizinį kontaktą, žaidėjai skatinami neužlaikyti kamuolio, daugėja tikslų perdavimų, žaidimas greitinamas, norima matyti kuo daugiau dinamikos ir kuo mažiau laiko stabdymo.



Aikštelėje teisėjams tenka priimti ir griežtus sprendimus

EHF Čempionų lygos rungtynėse dirbate nuo 2007-ųjų ir regite aukščiausio lygio rankinį. Ar teisėjaudamas Lietuvoje matote didelį kontrastą?

Kontrastas didelis, bet ką turim, tą turim. Pastaruoju metu padėtis šiek tiek keičiasi, nes daug metų būdavo žinomi lyderiai, viena komanda būdavo stipriai išsiskirianti. Norėtume didesnio žiūrovų susidomėjimo, aukštesnio žaidimo lygio, bet labiausiai norėtume, kad tai būtų šeimas pritraukiantis renginys, televizija pradėtų rodyti rankinį – tai būtų žingsnis link to lygio, kokį matome dirbdami užsienyje. Šia linkme darbas vyksta, labai tikiuosi pozityvaus rezultato netolimoje ateityje.

Iš kur Lietuvoje atsiranda rankinio teisėjai? Kur jie ruošiami?

Esu Lietuvos rankinio teisėjų asociacijos prezidentas ir vienas pagrindinių mano tikslų – pritraukti kuo daugiau jaunų teisėjų. Dabar turime stiprių porų, kurios teisėjauja Europoje, bet daugumos mūsų karjera, kuri tęsiasi iki penkiasdešimties metų, jau persirito į antrąją pusę.

Jaunai teisėjų porai užaugti iki aukšto lygio reikia laiko, o jų pritraukti ir prikalbinti tokiam darbui – labai sudėtinga, bet ieškome asmenybių, daug dirbame su vaikų treneriais, kad jie vaikams duotų pabandyti pateisėjauti, kalbiname karjerą baigusius sportininkus neišeiti iš rankinio ir rinktis teisėjo kelią.

Neabejoju, kad dabar pirmuosius žingsnius žengiantiems 18–20 metų teisėjams atsivers didelės perspektyvos, nes baigus karjerą dabartiniam mūsų elitui atsiras daug galimybių būti aukščiausio lygio rankinio dalimi, stebėti jį iš labai arti ir pamatyti visu gražumu. Pakeliauti po pasaulį, būti mylimos sporto šakos epicentre, pažinti kitų šalių kultūras, pajusti įvairių skonių.

Mums su Mindaugu teko išmaišyti pasaulį nuo Azijos iki Pietų Amerikos. Apkeliavome daugybę tolimų šalių, kurias vargu ar būčiau gyvenime aplankęs. Praktiškai visą Vidurio Aziją, visą Europą, išskyrus Islandiją. Tai išskirtinė šio darbo suteikiama galimybė.



Lietuvos teisėjai kvalifikaciją kelia kursuose

Turime vieną Europos rankinio teisėjų kategorijos moterų porą. Kaip joms sekasi labai vyriškoje teisėjų kompanijoje?

Aušra Žalienė ir Viktorija Kijauskaitė – rankinio trenerės, kurios višą laiką buvo šalia šios sporto šakos. Jos į teisėjavimą pasuko tada, kai Europoje kilo moterų teisėjų banga, prisidėjusi prie lygiateisiškumo, vienodų sąlygų vyrams ir moterims sudarymo. Iki kokių 2000-ųjų pasauliniu mastu moterų teisėjų buvo vienetai. Kai jas ėmė skatinti rinktis sportą, atsirado galimybė pagauti tą bangą. Šiek tiek nukrypsiu, bet per tuos metus bangos įsisiūbavo į tokį vandenyną, kad šiomet pirmą kartą istorijoje Europos moterų rankinio čempionate teisėjaus vien moterys. Gaila, kad mūsų teisėjos šį kartą ten nepateko.

A.Žalienė ir V.Kijauskaitė – pirmoji ir kol kas vienintelė moterų teisėjų pora. Pati pradžia čia, Lietuvoje, joms buvo labai sudėtinga. Moterų varžybose būdavo paprasčiau dirbti, bet teisėjaudamos vyrams jos ilgą laiką kovojo ne dėl to, kad yra teisėjos, o dėl to, kad yra moterys. Bet šis procesas jas padarė labai stiprias, jos laikė spaudimą, užsigrūdino ir užsidirbo gerą vardą.

Jūsų darbo nuobodžiu nepavadinsi. Kokių nuotykių jums ar kolegoms teko patirti?

Visi maloniausi prisiminimai – iš kelionių. Dirbti pradėti ne tada, kai sušvilpi ir skelbi rungtynių pradžią, įdomioji dalis prasideda vykstant į būsimą darbo vietą. O kelionėse visko nutinka. Kai per Suomiją keliavome į Kinijoje vykstantį pasaulio čempionatą, Suomijoje nusileidę sužinojome, kad streikuoja antžeminių paslaugų skyriaus darbuotojai, dirba viena brigada ir labai neskuba. Suomijoje lėktuve turėjome prasėdėti devynias valandas, kol pagaliau buvome išleisti iš oro uosto. O dar laukė vienuolikos valandų trukmės skrydis plius kelios valandos kelio Kinijoje nuvažiuoti. Taigi į darbo vietą keliavome ilgiau nei parą.

Trumpose kelionėse būna kitokių niuansų. Taip nutiko kolegoms, bet gali atsitikti bet kam. Kolegos nuskrido į Kroatiją, pamatė oro uoste lentelę, skelbiančią, kad pasitinkame Europos rankinio federacijos teisėjus, sėdo į jų laukiantį rankinio klubo automobilį, ėmė važiuoti, bet pakeliui vairuotojui paskambino ir pasakė, kad ne tuos teisėjus paėmė. Pasirodo, tą dieną panašiu metu toje

ISTORIJA

Lietuvos rankinio teisėjai ir oficialūs atstovai olimpinėse žaidynėse:

Iki šiol į olimpinių žaidynių rankinio turnyrus teisėjauti ar eiti oficialaus šios sporto šakos tarptautinės organizacijos atstovo pareigas buvo pakviesti keturi Lietuvos atstovai. Daugiausiai kartų – aštuonis – prisidėti prie olimpinių rankininkų kovų teko tarptautinės kategorijos rankinio teisėjui, ilgamečiam Tarptautinės rankinio federacijos (IHF) teisėjų ir taisyklių komisijos nariui **Janiui Grinbergui**.

J.Grinbergas 1972 m. Miuncheno, 1976 m. Monrealio, 1980 m. Maskvos, 1984 m. Los Andželo, 1988 m. Seulo, 1992 m. Barselonos, 1996 m. Atlantos ir 2000 m. Sidnėjaus olimpinėse žaidynėse buvo oficialus IHF atstovas, varžybų komisaras, o per 1980 m. Maskvos olimpinės žaidynės buvo ir rankinio varžybų direktorius.

Rimtautas Skinderis papildė 1980 m. Maskvos olimpinių žaidynių teisėjų gretas.

Grigorijus Gutermanas 1980 m. Maskvos olimpinėse žaidynėse užėmė teisėjo-laikininko pareigas bei teisėjavo dar trejose žaidynėse – 1988 m. Seulo, 1992 m. Barselonos ir 1996 m. Atlantos.

1996 m. Atlantos olimpinių žaidynių rankinio turnyre dirbo ir teisėjas **Feliksas Gedvilas**.

šalyje vyko dvejios rungtynės ir dvi teisėjų poros turėjo atskristi. Teko vairuotojams susitikti ir apsieikti teisėjais.

Mes su Mindaugu iš Varšuvos automobiliu vykome į Baltarusijos miestą Brestą. Pasienyje pamatėme kelių kilometrų automobilių eilę. Jau buvo vėlus vakaras, o rytojaus dieną apie pietus rungtynės. Supratome, kad nespėsime. Tada mes, du lietuviai, ir mūsų delegatas austras išlipome iš automobilio, nuėjome prie pasieniečių posto ir paaiškinome, kad esame teisėjai iš Europos rankinio federacijos, rytoj svarbus mačas, jei lauksime eilės – nebūs kam teisėjauti. Taip įsiprašėme praleidžiami be eilės per sieną ir ją įveikėme per valandą.

4F

OFICIALUS RĖMĖJAS




LIETUVOS
OLIMPINĖ
KOMANDA




MŪSŲ PARDUOTUVĖS

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

 4fstore.lt

 4FLithuania

 4f_official

LAIKAS SUSITOTI, PAMAŠTYTI IR AUGTI

APIE BŪTINYBĘ MOKYTIS IR TOBULĖTI VISĄ GYVENIMĄ KALBAMA VIS GARSIAU. LIETUVOS TAUTINIS OLIMPINIS KOMITETAS KARTU SU TARPATAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO OLIMPINIO SOLIDARUMO PROGRAMA JAU KELERIUS METUS TOKIĄ GALIMYBĘ SUTEIKIA TRENERIAMS IR VADYBININKAMS, O PASTARUOJU METU PRIE JŲ PRISIDĖJO IR SPORTININKAI BEI MEDIKAI.

RITA BERTULYTĖ



Sauliaus Čirbos nuotr.

N.Doroninos-Koltan paskaita

Kursus, kurie finansuojami Olimpino solidarumo lėšomis, LTOK pradėjo rengti dar 2014 m. „Vienas pagrindinių mūsų tikslų – padėti sportininkams, federacijoms, treneriams tobulėti. Džiaugiuosi, kad kiekvienais metais sporto specialistai turi galimybę dirbti su profesionaliais lektoriais ir semtis žinių“, – sako olimpinė čempionė, TOK narė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Šiuos mokymus kuruoja Lozanoje specialius TOK rengiamus mokslus baigusi ir programos vadovė sertifikuota LTOK projektų vadovė Agnė Vanagienė.

KURSŲ PASIŪLA PLEČIASI

„Organizuojame trijų tipų mokymus: administravimo kursų vadybininkams, dirbantiems sporto srityje, vadybos kursų treneriams ir aukščiausio lygio – sporto vadybos kursų pažengusiems, kuriuose gali dalyvauti tik tie, kurie išklausė pirmojo lygmens kursų“, – paaiškina ji.

Tačiau kursų pasiūla plečiasi ir 2019-aisiais LTOK juos taip pat pradėjo rengti sporto medikams.

„Taip pat turime sportininkams skirtus mokymus. Šią naują įgyvendiname kartu su Sportininkų komisija. Aukšto meistriškumo sportininkams skirtus kursus planuojame stipriai plėsti“, – perspektyvomis dalijasi A.Vanagienė.

Kasmet surengiama po vieną kiekvienų kursų mokymą. Pagal TOK rekomendacijas juose dalyvauja ne daugiau kaip 20 žmonių. Į kursus skelbiama atranka – ir LTOK svetainėje, ir kvietimai išsiunčiami federacijoms, sporto organizacijoms, savivaldybių sporto skyriams. Norintieji dalyvauti privalo užpildyti specialią anketą, pateikti savo darbo patirties ir gyvenimo aprašymus, organizacijos rekomendaciją. Speciali LTOK komisija atranka labiausiai motyvuotus mokytis žmones. Pasak A.Vanagienės, konkurencija nemaža – į vieną vietą du trys pretendentai, o didžiausia ji tarp sporto trenerių.

„Jie labiausiai stokoja mokymų“, – pastebi projektų vadovė.

Po kiekvienų mokymų dalyviai pildo anketas, kuriose įvertina, kokios temos labiausiai patiko, kaip vertina dėstytojus ir pan. Tai leidžia organizatoriams bendradarbiauti su geriausiai vertinamais dėstytojais ir atrinkti aktualiausias temas.

„Turime bazinius lektorius, bet kasmet stengiamės atsinaujinti ir įtraukti naują temą, naują lektorių. Išsibandome, jei patinka – kitais metais kviečiame, jei nepatinka – daugiau nebendradarbiuame. Stebime rinką ir tobulėjame kartu“, – sako A.Vanagienė.

TURI LIEKAMĄJĄ VERTĘ

Šių metų spalį sporto administravimo mokymus baigė 19 trenerių,

DALYVIAI

Kiek dalyvių baigė kursai

- Sporto administravimo kursai – 159
- Sporto administravimo kursai treneriams – 66
- Sportininkų antrosios karjeros mokymai – 73
- Sporto vadybos kursai pažengusiems – 65
- Aukšto meistriškumo sportininkų mokymai – 52

J.Jasiukaitis dalyvauja sporto vadybos mokymuose pažengusiems

tarp jų – ir Kauno plaukimo mokyklos trenerė Rasa Duškinienė.

„LTOK kursai – labai didelė vertybė“, – patikina ji.

Plaukimo trenerė itin džiaugėsi galimybe dalyvauti sertifikuotos verslo trenerės Nadeždos Doroninos-Koltan paskaitose, kurios mokymuose jai yra tekę būti anksčiau. Labiausiai R.Duškinienėi įsiminė jos paskaita apie lyderystę.

„Tam, kad būtų sėkmingas kolektyvas, pirmiausia turi būti sėkmingas kiekvienas iš mūsų. Kai sekasi visiems, tai ir vadovas tampa sėkmingas. Manau, tai labai svarbus dalykas, kurį aš geriausiai išgirdau ir supratau. Esu plaukimo trenerė, tai individuali sporto šaka, atrodytų, čia kiekvienas turėtų būti už save. Bet išgirsta žinia pridėjo supratimo, kad sėkmingas treneris būsi tik tada, kai seksis visiems, o jeigu seksis tik vienam, toli gal ir nenuėisi. Supratau, kad jeigu esi treneris, automatiškai esi ir lyderis. Gavau susimąstyti vertę žinių, jos tikrai nusipelno dėmesio“, – įspūdziais dalijasi trenerė.

Grįžusi į darbą šią žinią ištransliavo savo auklėtiniams. „Sportininkams pasakiau, kad kiekvieno jų sėkmė reiškia ir mūsų komandos sėkmę, o jeigu mūsų komanda sėkminga, tai mes, kaip komanda, galbūt galėtume pretenduoti į geresnes sąlygas treniruotis, tobulėti ir pan. Vieno žmogaus sėkmė nereiškia, kad visai komandai bus gerai“, – akcentus dėliojo trenerė. Ji apgailėstavo, jog prasidėjęs karantinas išgirstomis žiniomis neleido pasidalyti su kolegomis: „Labai norėjau pasidalyti patirtimi ir žiniomis trenerių susirinkimuose, kuriuos rengiame kiekvieną savaitę, bet kaip tik užklupo karantinas ir susirinkimai tapo nuotoliniai. Jų laikas ribotas, tad kalbame labiau apie darbinius dalykus.“

Be žinių apie lyderystę, LTOK mokymuose R.Duškinienė taip pat klausėsi jau minėtos lektorės paskaitos apie konfliktus, jų sandarą, kaip jų išvengti ir kaip spręsti. Verslo konsultantas Lauras Balaiša kalbėjo apie laiko ir veiklos planavimą, prioritetų susidėliojimą.

„Kadangi nesu labai jaunas žmogus, turiu planavimo patirties, sukaupi jos intuityviai per gyvenimą. Tačiau bet kokiu atveju teorinės žinios dar labiau užtvirtina tai, ką žinai, išgirsti ir naujų dalykų, kaip planuoti laiką ir efektyviau praleisti dieną, nesiblaškyti ir atlikti užduotis, kurias reikia atlikti. Manau, bet kuriam specialistui – tiek sporto, tiek ne sporto – tai labai vertinga“, – įsitikinusi trenerė.

Vieną dieną šių mokymų dalyviai dalyvavo pirmą kartą virtualiai vykusioje „LTeam“ konferencijoje.

„Labai svarbu tas žinias pakartoti, vėl perskaityti, ką užsirašėi, nes kai per tokį trumpą laiką gauni tiek informacijos, sudėtinga viską atsiminti. Po šių kursų ne visai tiesiogiai bendrauju su N.Doronina-Koltan ir ji labai nuoširdžiai atsako į kylančius klausimus. Taigi tie kursai turi didžiulę liekamąją vertę“, – galimybe patobulėti džiaugiasi plaukimo trenerė.

ĮPUČIA NAUJOVIŲ

Panevėžio sporto skyriaus vedėjas Justinas Jasiukaitis dalyvauja sporto vadybos mokymuose pažengusiems.



Plaukimo trenerė R.Duškinienė

„Geriau gyvai perteikiamos žinios, bet nėra taip blogai ir per nuotolį – prisitaikome, ką darysi, kai tokia situacija, – sako J.Jasiukaitis, kuris šešių dienų mokymus pradėjo dar prieš paskelbiant pirmąjį karantiną, o baigė juos jau šį rudenį nuotoliniu būdu. – Mokymai įdomūs ir lektoriai labai aukšto lygio.“

J.Jasiukaitis neabejoja, kad visos mokymuose įgytos žinios reikalingos. „Paspildome žinių bagažą ir vėliau pritaikome savo veikloje, – patikina sporto specialistas, kuris apskritai nepraleidžia progos dalyvauti įvairiuose seminaruose, mokymuose. – Mokyti nesudėtinga – labai gerai ir atitrūkti nuo darbo, ir su kitų miestų kolegomis pabendrauti, žiniomis pasikeisti. Turime sporto padalinų vadovų susitikimus, kitų progų susitikti, bet čia buvo susirinkę žmonės iš įvairių sričių. Tas bendravimas naudingas, ypač šiuo laikotarpiu, kai karantinas, – šyptelį J.Jasiukaitis ir rimtai tęsia toliau: – Be to, šiuose mokymuose labai stiprūs lektoriai, kurie turimą bagažą papildė kitokiomis idėjomis, įpučia daug naujovių į galvą ir į įvairias situacijas verčia pažiūrėti visiškai kitaip.“

Šiuose mokymuose įspūdį jam paliko N.Doroninos-Koltan paskaita apie projektų valdymą. „Kaip turėti idėjų, kaip jas įgyvendinti, kaip turėtų vykti procesas ir taip toliau“, – pasakoja J.Jasiukaitis.

Jį taip pat sudomino paskaita apie planavimą – nuo idėjos iki finansų ir net savo gyvenimo planavimo. „Tai labai svarbu. Ir kitą kartą viską susidėlioji į lentynėles, nes kasdien dirbant atrodo vis laiko nėra – bėgi, bėgi ir tik bėgi. O mokymai priverčia sustoti ir pamąstyti“, – džiaugiasi Panevėžio sporto skyriaus vedėjas.

PAMAINA

Lapkričio 19 d. vykusiame LTOK vykdomojo komiteto posėdyje net 12 breiko atstovų buvo įtraukti į olimpinės pamainos sąrašą: Simas Kaušylas, Motiejus Viltrakis, Deividas Zalika, Einaras Rapšys, Aleksandras Borunovas, Lukas Čeika, Greta Marcinkutė, Ugnė Urbonaitė, Alfredas Ksenzovas, Audrius Gimžauskas, Mindaugas Bružas ir Dominika Banevič.



Lietuvos čempionės D.Banevič tikslas – laimėti olimpinės žaidynes

BREIKAS – LYG NEGEŠTANTI UGNIS

PALEISTI PIRMAJĄ KREGŽDĘ VISADA IŠŠŪKIS. NEĖANA TŲ, PIRMASIS LIETUVOS BREIKO – NAUJOS OLIMPINĖS SPORTO ŠAKOS – ČEMPIONATAS BUVO SURENGTAS YPATINGOMIS SĄLYGOMIS: ŠIAUČIANT PASAULINEI KORONAVIRUSO PANDEMIJAI, ĮVEDUSIAI DAUG NEŽINOMŲJŲ IR KINTAMŲJŲ.

RITA BERTULYTĖ

Pasak Mindaugo Bružo, Lietuvos breiko lygos (LBL) direktoriaus, mintys apie pirmąjį Lietuvos čempionatą ėmė sukstis dar metų pradžioje, kai apie pandemiją niekas nė nesapnavo. Tačiau reikalams pasisukus netikėta linkme, organizacinius reikalus teko atidėti ir prisiminti tuomet, kai karantino varžtai buvo atleisti ir sušilus orams ėmėme vėl laisviau kvėpuoti.

„Kad jis įvyktų, visi norėjo, bet organizuoti – ilgalaikis procesas. Reikėjo suderinti su visais dalyviais, kad jis būtų priimtino formato, priimtina jo kultūrinė aplinka, suderinti su LTOK ir Sportinių šokių federacija, jog vyktų oficialiai ir pagal Tarptautinės sportinių šokių federacijos (WDSF) taisykles. Tai buvo ganėtinai ilgas procesas, o paskui, kaip ir kiekvienam renginiui, dar reikėjo ruoštis“, – organizacinius reikalus primena M.Bružas.

Pirmasis Lietuvos breiko čempionatas geriausias šalies breiko šokėjas sukviatė spalį, kai naujo karantino tikimybė kasdien darėsi vis aiškiau nuspėjama. Nepaisant to, čempionatas, kuris buvo surengtas Panevėžyje, pavyko. Tą rodo ir gana gausus dalyvių būrys – 106, juolab turint omeny, kad į čempionatą, siekiant išvengti be-reikalingos spūsties koronaviruso grėsmės akivaizdoje, buvo pakviesti tik patys geriausieji.

„Susirinko daug šokėjų, kurie ne vienus metus treniravosi ir buvo oficialiai įvertinti. Manau, čempionatas buvo sėkmingas. Pavyko gatvės kultūrą inkorporuoti į sportinį formatą“, – pirmojo čempionato įspūdžiais dalijasi LBL direktorius.

AUKSO VIDURYS – MINUTĖ

Čempionate breiko šokėjai varžėsi suskirstyti į keturias grupes – vaikų, jaunių ir suaugusiųjų, arba atviroje, merginų bei vaikinių.

Komisijai įtikinti daug laiko šokėjai neturėjo – vos vieną minutę. Po tokios trukmės pasirodymo iš visų keturių kategorijų, kuriose varžėsi sportininkai, teisėjai atrinko po 8 ar 16 geriausiųjų, kurie tolesniuose etapuose rungėsi jau atkrintamųjų principu vėlgį atlikdami po vieną šokį. Tik finalo dalyviai savo sugebėjimus demonstravo po du sykius.

Breiko šokėjo pasirodymas – vos minutę trunkantis šokis. Tiesa, griežtų laiko rėmų nėra. „Bet jeigu per ilgai užsišoki, tai rodo, kad nelabai gebi kontroliuoti savo šokį ir nelabai jauti kompoziciją, jeigu per trumpai – arba tu pavargęs, arba neturi ką daugiau parodyti. Tad kiekvienas šokėjas turi rasti aukso viduriuką“, – breiko niuansus dėsto LBL vadovas.

Priešingai nei sportinių šokių ar šokių ant ledo atstovai, breiko šokėjai neturi atlikti privalomų elementų. „Breikas tuo ir gražus, kad nėra konkrečių reikalavimų, ką turi daryti arba kaip turi atrodyti pasirodymas. Idealiu atveju – tu visapusiškai judesius mokantis šokėjas. Yra keturi pagrindiniai elementai, kuriuos visi turėtų mokėti ir parodyti per savo pasirodymą. Bet tai nėra kažkoks aukso standartas, be kurio nelaimėsi. Kiekvienas laisvas daryti, ką nori. Gali ir su vienu elementu, jeigu labai gražiai ir pagal muziką viską puikiai atliksi, laimėti. Sakykime taip: visus judesius išmokti, pasirošti – tai sportas, bet per pasirodymą breiko šokėjas impro-

vizuodamas kuria savo meno kūrinį“, – sako pašnekovas, kurio tikinimu, breikas – tai sporto ir meno junginys.

Improvizacijos čia ištis daug, nes savo pasirodymo šokėjas iš anksto parengti net norėdamas negali: muziką renka ne jis pats – ją šokėjams parenka didžėjus pačių varžybų metu. Taigi išgirdai muzika – minutę šok ir improvuok.

„Tai graži kultūros, meno ir sporto sintezė. Nežinau, ar yra kita tokia sporto šaka, kuri taip leidžia parodyti kūrybą. Gali kovoti su priešininku kurdamas savo meną. Tuo ir išskirtinis šis sportas“, – komplimentus pamėgtai sporto šakai žeria breiko šokėjas.

Vertindama šokėjų pasirodymą, teisėjų komisija kreipė dėmesį į techniką, dinamiką, artistiškumą, muzikalumą ir į tai, kad šokis būtų atliktas gražiai, be didesnių nukritimų, užkliuvimų. Be to, vertinamas ir bendras vaizdas, kiek šokėjas originalus ir panašūs niuansai.

PIRMIEJI ČEMPIONAI

Taigi pirmieji Lietuvos breiko čempionai paaiškėjo. Suaugusiųjų vaikų grupėje nedidele persvara Lietuvos čempionu pripažintas Alfredas Ksenzovas (Bboy Bait). Tarp merginų nugalėtojos laurai atiteko Dominikai Banevič (Bgirl Nicka). Jaunių grupės čempionu tapo Aleksandras Borunovas (Bboy Sania), vaikų grupės – Simas Kaušylas (Bboy Simas).

„Žiūrėdami į vaikų grupes matome daug potencialių šokėjų. Jeigu šis sportas toliau bus skatinamas, jų dar padaugės. Šie vaikai tikrai gali daug pasiekti, nes jau dabar gerai šoka. Iki suaugusiųjų grupės jie dar turi apie dešimt metų, o per tą laiką galima daug pasiekti. Vyresniems atvirų grupių šokėjams būti pasaulinio lygio jau vėlu, bet jie gali tapti labai geri treneriai, nes jau perėjo visą kelią. O jaunimo grupės atstovai iki Paryžiaus olimpinių ar dar kitų žaidynių gali būti aukšto lygio profesionalai“, – į ateitį, kuri nuo Paryžiaus olimpinių žaidynių tampa olimpine, bando pažvelgti M. Bružas.

GYVENIMO KELIAS

Kad jaunimas turi „smarvės“, byloja ir tas faktas, jog geriausia tarp suaugusių merginų tapo trylikametė, kuri yra Vilniaus Jono Pauliaus II progimnazijos 8 klasės moksleivė. Dominika, tarp breiko šokėjų ir mėgėjų žinoma kaip Bgirl Nicka, nė kiek neabejoja, kad breikas – jos gyvenimo kelias, ir pirmiausia tam skiria visas savo jėgas.

„Tačiau nėra taip, kad blogai mokyčiausi. Moka gerai, pirmiausia dėl to, kad įstočiau į Lietuvos muzikos ir teatro akademiją arba išvažiuočiau į užsienį studijuoti šokio. Be to, žinau, kad jeigu blogai mokysiuosi, mama neleis tiek treniruotis“, – patikslina mergina.

Dominika itin dėkinga savo mamai, kuri palaiko ją šiame kelyje ir suteikia visas galimybes augti – perka seminarus iš užsienio trenerių, kuriuose Bgirl Nicka dalyvauja internetu, konsultuojasi ir semiasi patirties iš geriausių pasaulio šokėjų.

Į priekį breiko šokėją veda dar vienas tikslas. „Turiu labai daug tikslų, o vienas pagrindinių – laimėti olimpinės žaidynes. Ir būti viena geriausių šokėjų pasaulyje“, – ambicijų neslepia trylikametė.

Lietuvos čempionės titulas – ne vienintelis merginos laimėjimas. Ji dalyvavo ne viename turnyre Lietuvoje bei užsienyje ir skynė laurus juose. Vis dėlto ji patikina, kad didžiausia pergalė – laimėti prieš save, kad šokis pačiai patiktų. O kaip vieną didžiausių laimėjimų įvardija per pavasarinį karantiną vykusias tiesiogines interneto kovas, po kurių pasaulinėje suaugusių merginų kategorijoje ji pateko į pirmąjį penketuką.

Beje, apie kategorijas. „Dažniausiai kovaju su berniukais, su suaugusiais šokėjais, bet šiame Lietuvos čempionate padarė merginų kategoriją. Manau, tai merginų diskriminacija, nes mano, kad mes silpnesnės. Bet taip nėra, viskas priklauso nuo šokėjo!“ – įsitikinusi Bgirl Nicka.

Savo, kaip breiko šokėjos, kelią ji pradėjo aštuonerių. Tą būtų padariusi ir anksčiau, kai dar penkiametė pamatė per televiziją breiko šokėjų pasirodymus ir susižavėjo jais, bet sustabdė mama sakydama, kad jai dar per anksti. Sulaukusi savo valandos mergaitė pradėjo treniruotis su Jevgenijumi Kirijanovu. Nors jau kurį laiką jų keliai išsiskyrę ir šiandien trylikametė treniruojasi savarankiškai, pirmąjį savo trenerį Bgirl Nicka vadina breiko tėvu.

Kaip atrodo jos treniruotės? Prieš pusryčius Dominika bėgioja arba daro mankštą. O vėliau – kasdienė rutina, trunkanti po 4–5 valandas. Pirmiausia pusvalandžio apšilimas, kad išvengtų traumų, tada pagrindinių breiko elementų šlifavimas, naujų judesių paieška.

„Jeigu nebūsi originalus, tave nelabai kas gerbs, – paaiškina. – Geriausia turėti daugiau nei 30 savo švarių judesių. Aš turiu jų daugiau“, – pasakoja aštuntokė.

O tada laukia kova. „Dešimt išėjimų prieš kažką arba prieš save pačią, jeigu treniruojusi viena. Reikia treniruoti išvermę. O treniruotės gale – atsipalaidavimai, nes breikui reikalinga ir jėga“, – primena mergina.

Kai nereikėjo eiti į mokyklą, Dominika treniruodavosi ir po 7–8 valandas kasdien. Nei laiko, nei jėgų breikui ji negaili. Ir supranta kodėl. „Breikas man pirmoje vietoje ir visą savo laiką bei gyvenimą atiduosiu jam. Aš atradau savo kelią ir jaučiu, kad einu tuo keliu. Labai myliu breiką. Jis man lyg ugnis, kuri, esu įsitikinusi, niekada neužges“, – sako pirmoji Lietuvos breiko čempionė.



Pirmasis Lietuvos breiko čempionatas vyko „Cido“ arenoje kartu su šalies sportinių šokių čempionatu

ŽVILGSNIS

Breikas gimė gatvėje, kur susirinę žmonės tiesiog mokėsi judesių. Tai pigi sporto šaka: tereikia sportbačių, šiek tiek vietos ir galimybes pasileisti muziką, pavyzdžiui, telefono. Breiką galima šokti ir lauke, ir uždaroje patalpoje. Tereikia lygios dangos.

Apranga – kiekvieno pasirinkimas. Svarbu patogumas. Ką breiko šokėjas sukuria, priklauso ir nuo to, kaip jis atrodo: gal nori sportinio stiliaus, gal plaukiančio judėjimo ir šiek tiek platesnių rūbų, galbūt pageidauja būti su kepure, nes darys judesius galva ir pan. Lygiai tas pats pasakytina ir apie avalynę.

Skatinama ne unifikauta breiko programa, o kad kiekvienas šokėjas turėtų savitą stilių.

ŽEMĖ SKAMBINA PAVOJAUS VARPAIS

NBA ŽAIDŽIA BURBULE, UEFA ČEMPIONŲ LYGOS ATKRINTAMOSIOS SUSPAUSTOS Į KELIAS SAVAITES, TOKIJO OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS NUKELTOS Į KITUS METUS. TRIBŪNOS TUŠČIOS. SPORTAS TAPO KITOKS COVID-19 AKIVAIZDOJE. BET NEAPSIGAUKITE MANYDAMI, KAD TAI TIKROJI SPORTUI IŠKILUSI GRĖSMĖ.

JULIUS BLIŪDŽIUS

Pandemija praėis. „Generalinė repeticija“, – taip COVID-19 sukeltą suirutę vadina tie, kurie perspėja apie tikrąsias grėsmes, tykančias sporto. Klimato kaita – štai kas yra tikrasis pavojus pasaulio sportui.

Mums klimato kaita gali atrodyti kaip abstrakcija, nes negyvename Katarė, kur oro kondicionieriai įrengiami lauke, ar Floridoje, kur potvyniai tampa vis dažnesni. Tačiau gamtos procesai, kuriuos mes vadiname stichiniais, kaip niekad anksčiau jaukia sportą. Tai matome žiūrėdami į užlietus stadionus, jūron byrančius aikštynus, atšauktas rungtynes, tirpstančius žiemos kurortus, karščio rekordų neatlaikančių atletų pasitraukimą iš turnyrų. Prisiėkite saugos diržus, sako Motulė Gamta, nes tai tik pradžia.

KARŠČIO BANGOS – PAVOJUS SPORTUI?

Anot Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenų, nuo 2030 iki 2050 m. didėjanti temperatūra kasmet sukels apie 38 tūkst. papildomų mirčių, o ką jau kalbėti apie dažnesnius širdies smūgius, išsekimą ar kitokį sveikatos pablogėjimą. Kai kuriuose regionuose ne tik varžytis, bet ir stebėti lauko sporto varžybas taps sudėtinga.

Prognozuojama, kad kai kuriuose Australijos regionuose per ateinančių dešimtmetį dienų, kai temperatūra viršys 40 °C, padaugės 60 proc. Tokios tendencijos – iš esmės lėtos mirties nuosprendis kriketui, kuris ypač populiarus karštuose kraštuose, pavyzdžiui, toje pačioje Australijoje ar Pietų Azijoje, ir pagal turimų gerbėjų skaičių yra antras pasaulyje po futbolo.

2018 m. per Anglijos ir Australijos mačą Sidnėjuje termometrų stulpeliai kilo iki 47,3 °C – tai buvo karščiausia diena žemyne per 79 metus. Išsekęs anglų kapitonas Joe Rootas buvo išvežtas į ligoninę, o vienas dalyvis žaidimą tokiomis sąlygomis pavadino „80 cigarečių surūkymu per dieną“. Skaičiuojama, kad kriketą 2016 m. žaidė beveik 40 tūkst. mažiau žmonių nei 2006 m., o tai yra beveik 20 proc. netektis. Gamtai diktuojant savo sąlygas skaičiai, tikėtina, ir toliau kris.

Lengvoji atletika, ypač ilgųjų nuotolių rungtys, taip pat patenka į šį rizikos sąrašą. Per 2019 m. pasaulio čempionatą Dohoje oro temperatūra siekė 38 °C, drėgmė – net 80 proc. Tai privertė iš maratono trasos pasitraukti beveik tris dešimtis sportininkų. Netgi nepaisant to, kad bėgimas vyko naktį.

Prieš atidedant Tokijo olimpiadą organizatoriai nusprendė perkelti maratono bėgimą ir sportinį ėjimą iš sostinės į 1000 km šiauriau esantį Saporą, nes karštis Tokijuje pasiekė 41 °C. Be to, ketinta prieš varžybas uždengti trasą šilumą atspindinčiu sluoksniu ir taip bent šiek tiek sumažinti dangos temperatūrą. Žaidynės būtų vykusios pačiomis žiauriausiomis klimato sąlygomis – svilniant 32 °C vidutinei temperatūrai ir esant didesniai nei 55 proc. drėgnumui.

Prisiminkime atvirąjį Australijos teniso čempionatą šių metų pradžioje, kai visas žemynas skendėjo gaisruose. Tirštuose dūmuose žaidusi slovėnė Dalila Jakupovič susmuko ir pasitraukė po patirto kosulio priepuolio. Bernardas Tomičius per savo mačą išsikvietė medicinos pagalbą, nes jam ėmė trūkti oro. Visi žaidėjai kentė, dažnas mačo pabaigoje sunkiai judėjo. Ir tai nėra tik šių metų realija.

2014 m. keturias „Australian Open“ dienas iš eilės buvo fiksuojama aukštesnė nei 41 °C temperatūra. Daugiau nei tūkstančiui sirgalių prireikė medikų pagalbos, o Caroline Wozniacki plastikinis butelis tiesiog išsilydė, kaip ir Jo Wilfriedo Tsongos bateliai. Jelena Jankovič nusidegino užpakalį, kai mėgino prisėsti ant neuždengtos kėdės.

APLIETOS AIKŠTĖS TAPS KASDIENYBE?

Šešeri iš septynerių drėgniausių metų Jungtinėje Karalystėje užfiksuoti nuo 2000-ųjų. Žiemos kritulių kiekis iki 2080 m. šalyje gali padidėti 70–100 proc. Skaičiuojama, kad apie 2050-uosius viena iš keturių futbolo aikščių, naudojamų Anglijos futbolo lygos rungtynėms žaisti, bent kartą per metus skęs liūtyse. Anglijoje jau tapo įprasta dėl liūčių nukelti nuo keliolikos iki keliasdešimt rungtynių per sezoną. 2015–2016 m. Karlailo „United“ komandą audra Desmondas iš namų aikštės išstūmė net 49 dienoms.

Tyrimai rodo, kad mėgėjų komandos Anglijoje dėl blogo oro kiekvieną sezoną praranda penkias savaites, daugiau nei trečdalis – nuo dviejų iki trijų mėnesių. „Sport England“ pranešė, kad per dešimt metų žmonių, bent kartą per savaitę žaidžiančių futbolą, sumažėjo 180 tūkst. Sumažėjo Anglijoje!

Majamio „Dolphins“, amerikietiškojo futbolo klubas, tris rugsėjus iš eilės turėjo nukelti rungtynes dėl uraganų grėsmės. Skaičiuojama, jei jūros lygis pakiltų 1 m 80 cm, o taip, remiantis prognozėmis, turėtų nutikti iki 2050-ųjų, „Delfinų“ „Hard Rock“ stadione atsirastų pusmetris vandens. O pakilus dviem metrais vanduo imtų plūsti ir į „American Airlines“ areną, kurioje žaidžia Majamio „Heat“ krepšininkai.

Jei jūros lygis toliau kils, tokios vietos, kaip „TD Garden“ Bostone, „Citi Field“ Niujorke, „MetLife“ stadionas Naujajame Džersyje, „Petco“ parkas San Diege, „Del Mar“ hipodromas Kalifornijoje, „Oracle Park“ San Fransiske ir daugybė mokyklų aikštynų, sutelktų palei JAV pakrantę, bus tiesiog užlieti.

Ypač liūdnas likimas laukia pakrantėse esančių golfo aikštynų – per artimiausius kelis dešimtmečius šimtai jų atsidurs po vandeniu, įskaitant 450 metų istoriją skaičiuojančią legendinį Montrose'o aikštyną Škotijoje. Donaldas Trumpas ne veltui ėmė rūpintis uolų barjeru, kad apsaugotų savąjį aikštyną Dunbege, Airijoje.

Apokaliptiniai scenarijai piešiami žiemos sportui. 2010 m. Vankuverio žaidynių organizatoriai teisinosi, kad rekordiška šilti metai



Per 2019 m. lengvosios atletikos pasaulio čempionatą Dohoje sportininkus vargino didžiulis karštis

sutrukdė tinkamai paruošti trasas. Tačiau po ketverių metų Sočyje sportininkai kentėjo dar labiau.

Kanados mokslininkai sako, kad tik mažiau nei pusė miestų, jau rengusių žiemos olimpinės žaidynes, būtų pajėgūs tą pakartoti ir 2050 metais. Jei visuotinis atšilimas nebus pristabdytas, 2080-aisiais šis skaičius sumažės iki keturių miestų – Kalgario Kanadoje, Pekino Kinijoje, Albvėrijos Prancūzijoje ir Solt Leik Sičio JAV.

Pietų Kalifornijos kalnynuose per 30 metų vidutinis dienų, kuriomis oro temperatūra žemesnė nei nulis, skaičius sumažėjo 25 proc. Kai kuriose vakarinėse JAV vietovėse sniego sezonas sutrumpėjo net 34 dienomis. Jau dabar JAV slidinėjimo kurortai 50 proc. energijos išlaidų skiria sniegui gaminti. Viena garsiausių lauko čiuožyklų Otavoje, Kanadoje, veikianči nuo 1972 m., kas dešimtmetį praranda penkias metų dienas, tinkamas ja naudotis. Jeigu nieks nesikeis, 2090 m. Otavoje teliks 28 dienos per metus, tinkamos čiuožinėti lauke.

Europoje, kurioje šiemet užfiksuota šilčiausia žiema žemyno istorijoje (duomenys nuo 1855 m.), tendencijos panašios.

BŪTINAS IR SPORTO INDĖLIS

Bet eismas yra dvipusis. Verta kalbėti ne tik apie klimato kaitos poveikį sportui, bet ir paties sporto įtaką klimato kaitai. Daug sričių sulaukia badymo pirštis dėl CO² emisijos, bet sportas, atrodo, nuo šių kaltinimų lengvai išsisuka. Ar sportas tikrai niekuo dėtas? Masiniai renginiai, stadionų statybos, aprangos ir įrangos gamyba, sportininkų, žiniasklaidos, sirgalių skrydžiai bei aprūpinimas maistu – sportas yra atsakingas už milžiniškus išmetamo anglies dvideginio kiekius, kalnus neperdirbamų šiukšlių ir panašią žalą. Iš esmės netgi galima kelti klausimą, ar didelio masto tarptautiniai sporto renginiai moraliniu požiūriu yra priimtini klimato kaitos akivaizdoje.

„Nuo Sidnėjaus olimpinė žaidynių sporto pasaulyje netrūko aplinkosauginių šūkių, tačiau nebuvo daug realių veiksmų, kurių imtųsi įtakingiausios organizacijos, lygos“, – sako britų žurnalistas ir akademikas Davidas Goldblattas.

Sporto sektoriaus išmetamus CO² kiekius galima prilyginti mažos valstybės arba megapolio emisijai, bet paties sporto pastangos sprendžiant klimato kaitos problemas, anot D.Goldblatto, tiesiog mizerinės. „Euronews“ šį problemos ignoravimą pavadino „žaidimu prieš laikrodį“.

Neleisti su iškastiniu kuru susijusioms ir dideliu CO² emisijos kiekiu pasižyminčioms kompanijoms, pavyzdžiui, oro linijų, naftos, chemijos pramonės, visureigių gamintojams, reklamuotis per sportą – galėtų būti vienas pirmųjų žingsnių. „The Rapid Transition Alliance“ siūlo jau nuo 2030 m. drausti sporto renginius, kurie nėra neutralūs CO² atžvilgiu, bei pašalinti iš olimpinė žaidynių federacijas, kurios nėra pasiekusios nulinės CO² emisijos. Mažiau turnyrų, varžybos šalia viešojo transporto mazgų, plastiko atliekų mažinimas, atsinaujinančios energijos naudojimas stadionuose – taip pat gali būti sprendimo sudedamosios dalys.

Maždaug 50 organizacijų, įskaitant Tarptautinį olimpinį komitetą, FIFA, UEFA, NBA, NHL, jau pasirašė po Jungtinių Tautų veiksmų planu, kad sportas iki 2050 m. būtų neutralus CO² atžvilgiu. Imtynės, tenisas, buriavimas, kitos šakos – taip pat sąrašė, bet tarp jų vos dvi žiemos sporto atstovės – slidinėjimas ir ledo ritulys.

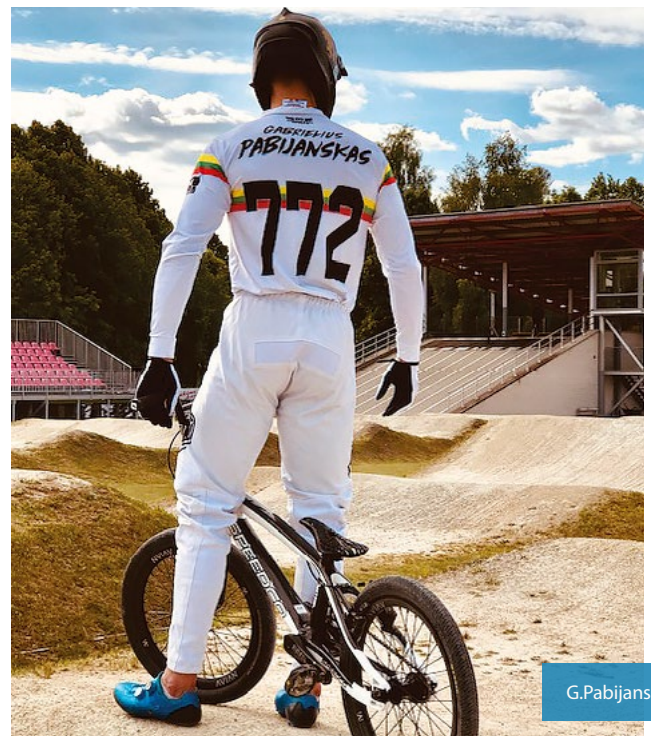
TOK sako, kad klimato ir tvarumo veiksnys jau yra pagrindinis renkantis žaidynių šeimininkus, ir šio kriterijaus bus laikomasi ateityje.

„Mes jau gyvename su klimato kaitos pasekmėmis. Šios problemos ateityje nedings, turime pradėti jas spręsti dabar“, – sako TOK tvarumo vadovė Michelle Lemaitre.

MINTYSE – TOKIJO ŽAIDYNĖS

BMX DVIRATININKAS GABRIELIUS PABIJANSKAS PASAKOJA APIE SAVO
VAIKYSTĖS SVAJONĘ, SUDĖTINGAS SĄLYGAS LIETUVOJE, DARBĄ BOSTONE
IR NAMŲ ILGESĮ.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ



Asmeninio archyvo nuotr.

G.Pabijanskas

Lietuvos mažųjų dviračių kroso (BMX) atstovus iki šiol labiausiai garsino šiaurietė Vilma Rimšaitė, laimėjusi pasaulio ir Europos čempionatų medalių bei dalyvavusi Londono olimpinėse žaidynėse, kuriose liko trylikta.

Jos pėdomis bando žengti aukštaūgis (189 cm), tvirtai sudėtas (sveria 92 kg) 22 metų kraštiečių Gabrielius Pabijanskas, siekiantis kelialapio į Tokijo olimpines žaidynes. Būdamas tokių fizinių duomenų, sportininkas neslepia, kad, jei tokiu dviračiu išvažiuotų į miestą, sulauktų daug praeivių žvilgsnių.

„Tačiau dabar BMX dviračiai yra patobulėję, gaminami atsižvelgiant ir į sportininkų ūgį. Bet po miestą mažuoju dviračiu stengiuosi nevažinėti. O galingus raumenis užsiauginau sporto salėje, nes ten stiprėjame fiziškai“, – paaiškina Gabrielius.

Ant mažojo BMX kroso dviračio sėdęs nuo ketverių, jis būtent tokiu dviračiu svajoja išvažiuoti ir į olimpinę trasą. „Apie olimpines žaidynes svajoju nuo vaikystės. Dabar kartais net naktimis sapnuoju, kaip su dviračiu ir Lietuvos vėliava išvažiuoju į olimpinę trasą“, – šypteli Gabrielius.

Pirmųjų BMX dviračių paslapčių šiaurietį mokė trenerė Donata Šiaudvytė. Pradžia buvo daug žadanti: 2005 m. per Europos BMX iššūkio taurės varžybas Gabrielius savo amžiaus grupėje

tapo nugalėtoju, po to pergales pakartojo dar tris kartus (2006, 2008 ir 2009 m.), sėkmingai rungtyniavo ir kitose varžybose.

Kai 2015 m. buvo atidaryta šiaurietų sporto gimnazija, Gabrielius, pasitaręs su tėvais, nutarė joje mokytis ir sportuoti. Jo treneriu tapo čia dirbantis Donatas Armonas.

„Nesigailiu žengęs tokį žingsnį, gimnazijoje buvo sudarytos geros sąlygos. Tik savo gimtojo miesto BMX dviračių trasą jau seniai išaugau. Aišku, gerai, kad bent tokią turime, nors ji ir nepriylgsta toms, kuriose vyksta pasaulinio lygio varžybos“, – sako sportininkas.

2016-aisiais gabų jaunąjį dviratininką pastebėjo Belgijos BMX dviračių sporto klubas „Thrill BMX“. Šiaurietis su juo pasirašė kontraktą tikėdamasis, kad šis klubas palengvins jo gyvenimą. Mat sportininkui pačiam tekdavo dviratį ir taisyti, ir detales pirkti. O vaikiško dviračio kaina nevaikiška – gali kainuoti ir kelis tūkstančius eurų.

Gyvendamas Lietuvoje Gabrielius belgams atstovavo įvairiose varžybose, tačiau nesulaukė finansinės paramos ir 2018 m. jų keliai išsiskyrė. Nors siekia Tokijo olimpinio kelialapio, šiaurietis treneris D.Armonas išgyvena, kad jo auklėtiniui gali smarkiai paakenkti pinigų stygius ir koronaviruso pandemija.



„Iki jos Gabrielius turėjo nemažų galimybių į olimpines žaidynes pagal reitingą patekti. Tačiau lėšų stygius ir prasidėjęs karantinas neleido išvykti į visas planuotas varžybas. Mažėjantys reitingo taškai gali sugriauti visus mūsų planus. Tačiau nenuleidžiame rankų, nekantriai laukiame naujojo sezono varžybų kalendoriaus, kuris dar nėra sudarytas. Dėl kelialapio esame pasirengę kovoti iš paskutiniųjų.

Pagal pasaulinį reitingą Gabrielius dabar yra 57 vietoje, o į Tokiją pateks 24 BMX dviratininkai (kai kurios šalys reitinge turi po 4–5 sportininkus, o į žaidynes galima siųsti daugiausiai tris – red. pastaba). Mūsų pagrindiniai konkurentai latviai, kuriuos Gabrielius yra ne kartą nugalėjęs, bandė jėgas bene visose varžybose ir turi didelių galimybių patekti į Tokiją“, – situaciją pakomentavo D.Armonas.

Skaudūs šiauliečiui buvo 2019-iejį: per pasaulio čempionatą Zolderyje (Belgija) jis dukart krito, o Europos čempionato Valmieroje (Latvija) išvakarėse per pratybas Šiauliuose sulūžo dviratis. Teko varžytis skubiai perrinktu dviračiu ir, kaip treneris palygino, iš „Mercedes-Benz“ persėsti į senolius žigulius.

Paprašytas apibūdinti savo auklėtinį, D.Armonas sakė: „Gabrielius yra aukščiausios kategorijos BMX dviratininkas. Jeigu jam būtų sudarytos galimybės dalyvauti daugelyje tarptautinių varžybų, o ne varžytis tik minimaliai, įgytų daug patirties ir pasiektų gerokai svaresnių rezultatų.

Jis sportuoja iš idėjos. BMX – ekstremalus sportas, techninė sporto šaka, viskas labai brangu, o mažieji dviračiai dažnai lūžta. Sportininkams išvengti traumų beveik neįmanoma. Jos neaplenkė ir Gabrieliaus, jis yra patyręs įvairių lūžių. Kitas sportininkas jau seniai būtų metęs treniruotis, o jis siekia savojo tikslo.“

D.Armonas džiaugiasi, kad naujasis Lietuvos dviračių sporto federacijos prezidentas Darius Levickis jo auklėtinui surado rėmėją – Šiaulių bendrovę „Baltik vairs“, nes nepakanka, kad Šiaulių „Dubysos“ sporto centras, kuriame D.Armonas dirba, nuperka šalmą, pirštinių, dviračių detalių, o Lietuvos dviračių sporto federacija metams skiria 15 tūkst. eurų. Per metus mažiausiai reikia dalyvauti dvylikoje varžybų, o G.Pabijanskui pavyksta jėgas išbandyti tik trečdalyje jų.

Kelis sykius tapęs Lietuvos čempionu, šiemet G.Pabijanskas negynė titulo. Jį gyvenimas su dviem draugais liepos pradžioje privertė

išvykti padirbėti į JAV. Namu šiaulietis grįžo lapkričio pradžioje.

Kaip sekėsi Amerikoje? – paklausėme G.Pabijansko.

Nebevyko jokios BMX varžybos, todėl atsirado puiki proga užsidirbti pinigų. Reikia mokėti už mokslą Šiaulių universitete, kuriame studijuojau kūno kultūrą, neturėjau pinigų išvykti ir į norimas varžybas. Pasirinkau Bostoną, kuriame dirbau krovininės mašinos vairuotoju.

Pradžią buvo nelengva, viskas nauja, kitas gyvenimo būdas, bet tai grūdina. Dirbant vairuotoju yra laiko pagalvoti apie savo sportą. BMX mažieji kroso dviračiai Lietuvoje nėra populiarūs, nesulaukiame didesnio rėmėjų dėmesio.

Jeigu būčiau dalyvavęs visose varžybose, į kurias galėjau vykti, manau, kelialapį į Tokijo olimpines žaidynes praktiškai turėčiau. Bet man trūko pinigų ne tik varžyboms, bet ir nueiti į salę pasportuoti... Dėl panašių problemų sportuoti metė mano treniruočių partneris Lukas Karalius, o aš vis dar neprarandu vilties dalyvauti žaidynėse. Nepaisant kuklaus finansavimo, mums kartais pavyksta aplenkti sportininkus, turinčius milijoninį biudžetą.

Ar Amerikoje buvo galimybių pasportuoti?

Sporto neapleidau, po darbo kiekvieną dieną stengiausi stiprėti fiziškai. Dviračių sportas pasirinko mane nuo ketverių metų, ačiū tėvams, kurie nuvedė į BMX dviračių trasą.

Šiam sportui atiduodu visas jėgas, motyvacijos turiu, būtų gaila viską mesti. Grįžęs į Lietuvą panirau į mokslus: esu Šiaulių universiteto ketvirtakursis, o šiemet dar panorau Klaipėdoje lankyti jauniesniųjų karininkų vadų mokymo kursus, kurie prasidėjo spalio mėnesį ir užsiėmimai vyksta savaitgaliais.

Amerikoje buvau pirmą sykį ir apskritai pirmąkart taip ilgai išvažiavęs, todėl pasiilgau namų, savo draugės kvėdarniškos Santos. Dirbdamas vairuotoju, pailsėjau psichologiškai, atpalaidavau galvą nuo įvairiausių minčių.

Šiemet Amerikoje turėjo vykti BMX pasaulio čempionatas, kuriam rengiausi, bet jis buvo nukeltas. Į Ameriką vis dėlto nuvykau, bet jau kaip darbininkas.

O šiemetiniam sezonui su treneriu sudarėme planus. Manau, buvo pavykę gerai pasirengti, tačiau viską sugriovė COVID-19. Sunkiai treniravausi tam, kad išvažiuočiau į Ameriką dirbti vairuotoju (šypsosi).

Nuo liepos iki lapkričio nevažinėjote dviračiu. Nepasiilgote jo?

Žinoma, kad labai pasiilgau ir treniruočių, ir varžybų. Dažnai prisimenu savo pergalę, kurias visas vertinu. Išskirtinės neturiu, į kiekvieną įdėjau daug darbo ir jėgų. Kiekviena pergalė man suteikė pasitikėjimo, grūdino ir pralaimėjimai.

Kur dabar Lietuvoje treniruojatės? Juk nėra uždarų BMX trasų.

Dirbu sporto salėse su treniruokliais. Dviratininkai sezonui rengtis vyksta į šiltus kraštus, bet šį sezoną dėl pandemijos daugumos pasirengimas bus kitoks. Beje, per savo karjerą nebuvau išvykęs į jokią treniruočių stovyklą. Jeigu leisdavo oro sąlygos, Šiaulių BMX trasoje treniruodavomės ir esant minusinei temperatūrai – patys nusikasdavome sniegą ir skriedavome ant dviračių.

Jeigu vykstame į varžybas, tai būname trise – aš, treneris D.Armonas ir dviratis. Neturime nei kineziterapeuto, nei masažuotojo. Visą daro mano treneris, kuris kartu yra ir mechanikas. Jei ne treneris, nebūčiau pasiekęs tokio meistriškumo. Treneris mane stipriai motyvuoja, yra pagrindinis variklis.

Pagyvenęs Bostone gal planuojate savo ateitį sieti su JAV?

Savo gyvenimo svetur neįsivaizduoju – tik Lietuvoje. Bet jeigu tik namie sėdėsiu ant sofos ir svajosiu, nieko nebus, neįgyvendinsiu savo planų.



J.Laucius rengia susitikimus su įvairaus amžiaus ir profesijų žmonėmis

J.Laucius archyvo nuotr.

POZITYVUMAS – RAKTAS Į SĖKMĘ

POKALBIS SU LIETUVOS „ŽINIJS“ DRAUGIJOS POZITYVISTŲ KLUBO PIRMININKU JERONIMU LAUCIUMI – APIE TEIGIAMAS EMOCIJAS, ENERGINIUS PRINCIPUS IR KRITIKOS NAUDĄ.

BRONIUS ČEKANAUSKAS

Esate žurnalistas, rašytojas, leidėjas, Pozityvistų klubo pirmininkas. Papasakokite apie klubo veiklą.

Visada stengiausi skatinti žmonių kūrybiškumą, dvasinį ir fizinį aktyvumą. Stiprų energinį impulsą man davė bendravimas su žinomu gydytoju psichoterapeutu Aleksandru Alekseičiku ir jį besikreipiančiais žmonėmis. Įsitikinau, kad daugelį į depresiją, nesugebėjimą prisitaikyti prie besikeičiančių situacijų nuveda abejingumas sau, vidinės energijos praradimas. Apie tai rašiau knygose „Jei Tau pasaulis šaltas – sušildyk jį“, „Pamąstymai kartu su mąstančiu“ ir kitose.

Norėdamas artimiau bendrauti su žmonėmis, besidominčiais energinėmis galimybėmis, 2013 m. Lietuvos „Žinijos“ draugijoje įsteigiau Pozityvistų klubą. Iki pandemijos mes rinkdavomės kiekvieną mėnesį. Šiuo metu bendraujame nuotoliniu būdu. Klubo pavadinimas nusako seminarų tematiką, kurią permainingas mūsų gyvenimas nuolat papildoma naujomis temomis, padeda suformuoti naujus energinius principus. Apibendrintai seminarų temas galima pavadinti „Pozityvumo energetikos paieška realybėje ir savyje“, „Pozityvumo ir sveikatingumo energetika“.

Aš tikiu neribotomis žmogaus energinėmis galimybėmis, kurių daugelis neišnaudoja, net nebando jų atrasti. Visa mano ir klubo veikla yra nuolatinis tų galimybių ieškojimas ir pasidalijimas su tais, kurie patys suvokia jų prasmingumą ir norėtų jomis naudotis gyvenime. Ir, žinoma, sportuodami.

Susitinkate ir skaitote paskaitas įvairaus amžiaus, skirtingų pomėgių bei profesijų žmonėms. Apie ką kalbate, diskutuojate?

Gavęs kvietimą aptariu, kokias temas turėčiau labiau akcentuoti, kokius konkrečius klausimus derėtų nagrinėti. Trečiojo amžiaus universitetų klausytojai labiau domisi energinio sveikatingumo temomis, bibliotekos dažniau pageidauja gilintis į kūrybiškumo, dvasingumo klausimus, kaimo ir miesto bendruomenės siūlo pa-

čias įvairiausias temas: apie minčių energiją, kaip užsidirbti sveikatingų, kaip prisijaukinti stebuklus, apie sutaikino ir susitaikymo terapiją. Viskuo, kuo dalinuosi su klausytojais, naudojuosi, išbandau ir aš pats.

Gal turite sentenciją ar auksinę mintį, kuria visada pradodate pokalbį?

Įžangoje mėgstu kviesti susikaupti ir pasakau, kad viską – ir nuotaiką – reikia užsidirbti. Antra startinė mintis, kad mąstymas – tai dialogas, o ne monologas. Tai dialogas su savimi, su savo nuostatomis, tai įsitikinimų patikra – ar jie nepasenę, ar jie netapę emociiniais pančiais.

Pozityvumo esmę argumentuoju žinomo genetiko dr. Danieliaus Serapino teiginiu, kad pozityvus mąstymas sveikatai, gyvenimo kokybei turi didesnę įtaką nei dieta ir gyvenimo būdas.

Pozityvumas – tai energija, be kurios sunku laimėti bet kokią, juo labiau sporto pergalę.

Įsivaizduokime, kad į susitikimą jus pakvietė krepšinio komanda, kuri prieš dieną miesto pirmenybėse pralaimėjo rungtynes, o rytoj vėl turės išbėgti į aikštelę ir žaisti. Ką visų pirma pasakytumėte prieš jus sėdintiems sportininkams, matydamas nelinksmus jų veidus?

Liūdėti dėl patirtos nesėkmės yra žmogiška, bet ne energiška. Liūdesys, kaip ir kitos negatyvios emocijos, trukdo ne tik pasirošti būsimoms kovoms, bet ir neleidžia iki galo išanalizuoti savo klaidų, atrasti nesėkmės priežastis.

Aš, ko gero, visų pirma komandą pakviesčiau priėti prie veidrodžio ir – nusišypsoti. Vienas garsus chirurgas prieš sudėtingas operacijas asistentams mėgo pasakoti nuotaikingą anekdotą. Paskui visi dirbdavo susikaupę be nereikalingų emocijų, juos lydėjo sėkmė ir pripažinimas.

Pasiūlyčiau atlikti keletą energinių judesių (pratimų), kuriais vietoje pasisveikinimo mes pradėdame seminarus. Emociškai efektyvus, ypač vaikams, yra psichologų pripažintas vadinamasis vizualizacijos principas. Sakykim, vakar patyręs pralaimėjimą „Galiūnas“ ruošiasi susitikimui su „Atletais“. Prieš rytinę treniruotę tarsi netyčia švieslentėje parašyčiau: „Galiūnas“ – „Atletai“ 98:72. Pagal Freudą sąmonė viską priima kaip faktą, o šiuo atveju programuoja pergalės dvasią, pasitikėjimo savimi jausmus. O toliau turi lietus ramus, profesionalus trenerio pokalbis apie jau likimo nuspręstą pergalę, kurią rytoj būtinai pasieksime.

Menamas vidurio puolėjas Juozaitis to pralaimėto susitikimo pabaigoje galėjo persverti rezultatą savo komandos naudai, bet nepataikė iš po krepšio. Žinoma, jam teko žiniasklaidos kritikos. Žaidėjo nuotaika subjurusi, o ryt vėl reikis kovoti su kitais varžovais. Ką jam pozityviai patartumėte?

Pirmausia patarčiau treneriui nuraminti būtent tą žaidėją, priminti jo ankstesnius sėkmingus pasirodymus, pergalės lėmusius metimus. O pačiam sportininkui patarčiau naudotis dviejų džiaugsmų principu. Jo esmė ta, kad žmogus mintyse turi nuolat turėti bent du džiaugsmingus įvykius. To nežinodami žmonės dažnai suseraga pošventine depresija. Jie ilgai laukia, sakykim, Kalėdų, o joms praėjus, jei neturėjo antro džiaugsmo, regi tik nubyrėjusią eglutę, ištuštėjusį šaldytuvą ir suplonėjusią piniginę – užaina depresija.

Žaidėjas, eidamas į rungtynes, mintyse turėtų rengtis ne tik būsimai kovai, bet ir pagalvoti apie dar vieną džiaugsmingą įvykį, kuris gali būti rytoj ar po savaitės... Tai, manau, sumažintų varžybų įtampą. O patyręs nesėkmę Juozaitis galėtų kuo ramiau panaudoti jos priežastis. Vėliau mintis perjungęs prie kito būsimo džiugaus įvykio taip bent dalinai pašalintų negatyvumo poveikį (negatyvumo valymo principas), papildytų savo emocinę energiją, kuri padėtų jam rytoj žaisti be emocinių stabdžių, su išlaisvinta energija, su visa jėga.

Po kiekvieno straipsnio internete būna nemažai komentarų, dažnai neigiamų. Kaip reaguoti: visai neskaityti, neimti giliai širdin neišmanėlių kritikos ar dar griežčiau atsikirsti, žinoma, ne savo vardu, ir įsivelti į diskusiją?

Mane asmeniškai kolegų, skaitytojų kritika veikia teigiamai: skatina rašyti kūrybiškesnius tekstus, ieškoti naujų psichoterapijų temų. Bet žinau, kad ne visi tokie atsparūs.

Vis dėlto kiekvienoje kritikoje visada gali būti tiesos grūdų, kuriuos reikia surasti ir pasėti į savo būsimų pergalių lauką. Ne-teisingą, piktavališką kritiką būtina ne tik atmesti, bet reikia ją panaudoti pasitikėjimo savimi energijai pakrauti. Prancūzų filosofas Michelis de Montaigne'is yra pasakęs, kad pykti ant kito žmogaus (mūsų atveju, kritiko) – vadinasi, būti jo vergu. Nevergaukim. Karaliaukim.

Apie ką ryte prabudęs sportininkas visų pirma turėtų pagalvoti ir sau pasakyti?

Ryto energijos – dienos sėkmės pagrindą – reikia padėti iš vakaro. Siūlyčiau vakare prieš miegą (aukso valandos principas) atsi-jungti nuo visų dienos darbų, buitinių problemų ir pabūti vien su savimi, išėiti į balkoną ar atverti langą ir nusiprausti dangumi, palaiminti savo siekius.

Nakties autopilotas (nakties terapijos ir energetikos principas) pratęs pozityvias mintis, žmogus pateks į aukštesnę energinį lygmenį, nei buvo vakar.

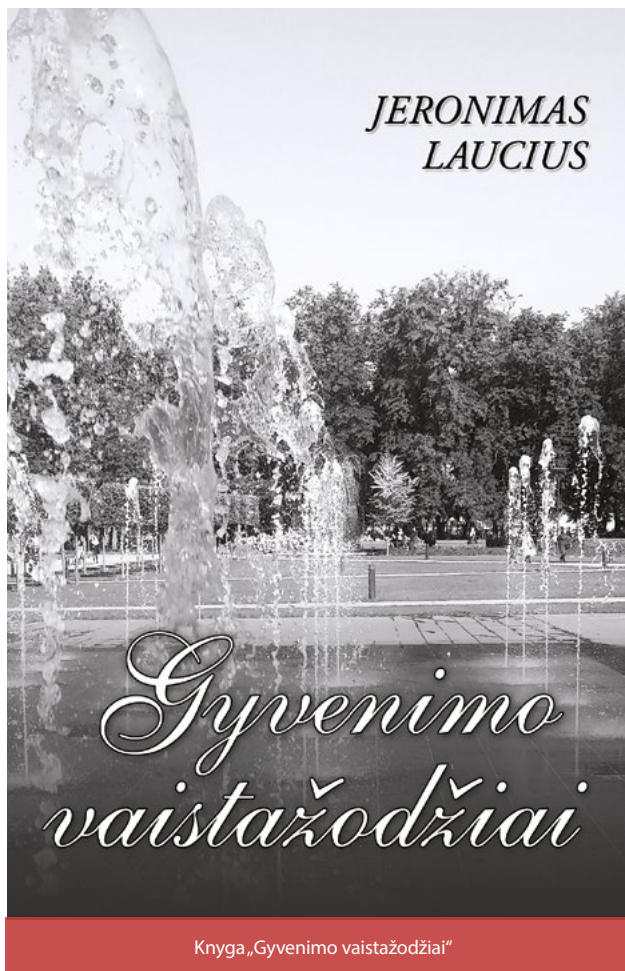
Ryte, net jei tą dieną laukia keletas sunkių probleminių įvykių, reikia prabudusiai sąmonei pasiūsti mintį apie galimą džiaugsmingą įvykį. Tai sukels pozityvumo impulsą, kuris užves vidinį pozityvumo generatorių, mintys rezonuosis su energiją keliančiomis mintimis (pagal patarėlę: nusišypsok, ir tau šypsosis visas pasaulis). Tada išėisi į dienos kelią energingai nusiteikęs įveikti

sunkumus. Sąmonė pati suformuos dienos devizą: manęs laukia kava ir kova.

Susitinkate ir su moksleiviais (dabar nuotoliniu būdu), tarp kurių, be abejo, yra ir būsimųjų sporto žvaigždžių. Kokių patarimų jie gali išgirsti?

Temų daug, bet išskirčiau vieną principą, kurį pavadinau „Dešimtas – irgi pirmas“. Sakykim, iš šimto mokinių vos vienas tampa pripažintu sporto lyderiu. Vadinasi, 99 mokiniai tinkamai neįvertinami.

Aš teigiū, kad kiekvienas turi siekti būti ne tuo pirmuoju (gal tai iš viso ne tavo veiklos sritis), o stengtis maksimaliai atskleisti gabumus, atrasti savo vidinius rezervus. Tik tai veda į būsimas asmenines sėkmes ir pergalės.



Esate parašęs knygas „Vaistažodžiai“ ir „Gyvenimo vaistažodžiai“. Jose ieškote kelių, kaip įtaigių žodžiu padėti žmogui išlikti stipriam.

Kiekvienas vaistažodis turi savo energinę paskirtį. Sakykim, vaistažodis „Stok ant dugno“ skirtas tiems, kurie neturi vidinės įkrovos, nebando tvirtai siekti tikslo, tenkinasi ir kuklia vieta, ir atsarginiu suoleliu, lieka neišnaudoję savo galimybių. „Dienos kelias“ – tarsi kvietimas pažadinti savo energiją ir t.t.

Kodėl jūsų feisbuko tituliname puslapyje – krepšinio lentos konstrukcijos nuotrauka?

Įmesti į krepšį, pelnyti tašką – man simbolizuoja laimėjimą visomis prasmėmis: parašyti vaistažodį, atrasti naują energinį principą, susitikti su žmonėmis ir įdomiai pasišnekėti.

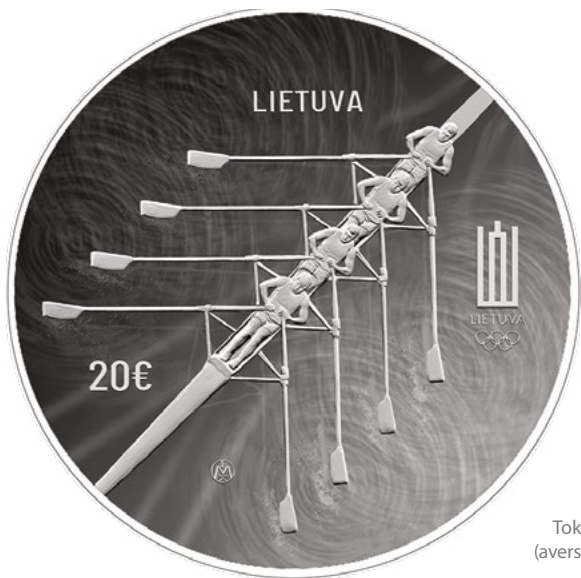
Ko palinkėtumėte siekiantiems sportinių aukštumų?

Būkite energiška stiprūs, stiprinkite save iš visų galimų šaltinių: iš minčių, iš gyvenimo, iš dangaus, būkite aistringi savo pergalių kūrėjai.

MONETA LAUKIA ŽAIDYNIŲ

LIEPOS MĖNESĮ TURĖJO BŪTI PRISTATYTA TOKIJO OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS SKIRTA LIETUVIŠKA OLIMPINĖ MONETA. JI PAGAMINTA, TAČIAU MONETOS SUTIKTUVĖS, KAIP IR PAČIOS ŽAIDYNĖS, NUKELTOS Į KITŲ METŲ VASARĄ.

ALGIS BALSYS



Tokijo moneta
(aversas ir reversas)



LB nuotr.

Pirmoji šiuolaikinėms olimpinėms žaidynėms skirta moneta pasirodė 1951 m. prieš XV olimpiados žaidynes Helsinkyje. Tai buvo 500 markių moneta. 2000 m. Sidnėjuje išleista pirmoji auksinė moneta su spalvota emblema.

Pirmoji lietuviška olimpinė 50 litų sidabro moneta išleista prieš 1996 m. Atlantos olimpinės žaidynes. Monetoje pavaizduoti krepšininkai, jos briaunoje žodžiai – CITIUS. ALTIUS. FORTIUS.

Antroji proginė 50 litų sidabro moneta pasirodė 2000 m. Sidnėjaus olimpinė žaidynė išvakarėse. Jos reverse disko metikas, briaunoje užrašas – NUGALI STIPRŪS DVASIA IR KŪNU.

Trečioji 50 litų sidabro moneta skirta Atėnų olimpinėms žaidynėms. Joje pavaizduoti dviratininkai, o monetos briaunoje iškalta užrašas: XXVIII OLIMPIADOS ŽAIDYNĖS.

Ketvirtoji 50 litų sidabro moneta skirta Pekino olimpinėms žaidynėms ir išleista 2007 m. Jos reverse – stilizuotas bėgikas, o briaunoje įrašyta XXIX OLIMPIADOS ŽAIDYNĖS.

2011-aisiais pasirodė taip pat 50 litų sidabro moneta, skirta po metų vykusioms Londono olimpinėms žaidynėms. Pasirinkta sporto šaka – buriavimas. Monetoje galima išvysti dvigubą vaizdą, įkomponuotą vienoje burių, nukaldintų monetos reverse. Monetą pakreipus tam tikru kampu matyti besikeičiantys vaizdai – LTOK ženklas arba romėniškas skaičius XXX, primenantis, kad Londono žaidynės jubiliejinės. Monetos briaunoje – stilizuotos burės ir triskart iškalta užrašas VĖJO.

2016 m. Rio de Žaneiro žaidynėms skirtoje monetoje galima „įžvelgti“ Londono olimpinę čempionę Rūtą Meilutytę. Monetos

reverse skaidraus vandens fone, išgautame panaudojant tampografinę spaudą, išryškėja plaukikės atvaizdas, olimpinė žaidynė metais – 2016 ir užrašas RIO DE ŽANEIRAS. Monetos averse – stilizuotas Vytis, kairėje pusėje panaudotas LTOK logotipas, o žemiau jo monetos nominalas – 20€. Monetas kaldinusios UAB Lietuvos monetų kalyklos logotipas įspausas monetos reverse. Monetos briaunoje įspausas – XXXI olimpiados žaidynės.

Didžiausiu 7 tūkst. vienetų tiražu pasirodė Rio de Žaneiro žaidynėms skirta moneta, 6 tūkst. tiražu – Atlantos žaidynėms skirta moneta. Pekino ir Londono žaidynėms skirtos monetų tiražas – 5 tūkst. vienetų. Atėnų ir Sidnėjaus monetų tiražas tebuvo po 2 tūkst. vienetų. Visas monetas išleido Lietuvos bankas.

Ant Tokijo žaidynėms skirtos monetos puikuoja irkluočiai. Būtent šios sporto šakos atstovai pelnė Lietuvai net du medalius Rio de Žaneire. Dviviets irklavę Saulius Ritteris ir Mindaugas Griškonis iškovojo sidabro medalius, o Milda Valčiukaitė ir Donata Vištartaitė pasidabino bronzos apdovanojimais. Sidnėjuje bronzos medalius iškovojo dvivietę irklavusios Birutė Šakickienė ir Kristina Poplavskaja.

Tokijo žaidynėms skirtos monetos averse – stilizuota irkluočių keturvietė, greta išdėstyti Lietuvos tautinio olimpinio komiteto logotipas, užrašai „Lietuva“, nominalas „20 €“ ir Lietuvos monetų kalyklos logotipas. Moneta sidabrinė (sidabras Ag 925). Skersmuo 38,61 mm. Masė (svoris) 28,28 g. Monetos paviršiaus kokybė „proof“. Grafinio projekto autorius Vladas Žukas. Briaunoje užrašas: XXXII OLIMPIADOS ŽAIDYNĖS. Išleidimo data 2021 m. III ketvirtis. Tiražas 2500 vnt. Moneta nukaldinta Lietuvos monetų kalykloje.



MOTYVUOJANČIOS IR LINKSMOS VEIKLOS PRADINUKAMS!

2020 m. Olimpinio mėnesio rezultatai

Olimpinio mėnesio tikslas – skatinti pradinių klasių moksleivių fizinį aktyvumą. Spalio mėn. vykusio projekto metu pradinių klasių moksleiviai buvo supažindinami su sportu ir sveika gyvensena, skatinami aktyviai laiką leisti pertraukų ir pamokų metu, išbandyti įvairias mankštas ir žaidimus.

KLASĖS



1 374 +62%

SAVIVALDYBĖS

58 +4%

Daugiausiai dalyvių iš Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos savivaldybių.

VISO VAIKŲ

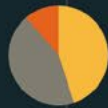


26 567 +59%

ĮSTAIGOS



447 +49%



Projekte dalyvavo:

1 kartą – 48%

2 kartą – 37%

3 kartą – 15%

2020 m. naujovės:

4

Olimpinio mėnesio savaitių temos: fizinis aktyvumas, sveika mityba, emocinė sveikata ir kokybiškas poilsis.



Laidos su olimpiečiais



Atskira medžiaga tėvams



Daugiau filmuotos medžiagos tiesiogiai vaikams

Dalyvių nuomonė apie projektą:

9,74

Projekto vertinimas iš 10 balų



Didžiausią svarbą teikia fiziniam aktyvumui ir emocinės sveikatos temoms.

98%

Planuoja dalyvauti ir kitais metais

9,46

Projekto suteikta nauda vaikams iš 10 balų



Mokytojų atsiliepimai:

Vaikai nekantriai laukdavo kiekvienos dienos veiklų. O mane ypač nudžiugino pasikeitęs antroklų priešpiečių dėžutės turinys. Ačiū už puikų projektą!!!

Unikalus projektas, galima ir visus metus gyventi su projektu. Puikūs veikėjai, labai gražūs šokiai, žaidimai, tinkama informacija, mielai projekte dalyvavo tėvai.

Ačiū už nuostabų projektą! Nors šis projektas ir pasibaigė, bet iš tikrųjų, tai ne... Nes jo idėjas, veiklas, pratimus ir toliau panaudosime ugdymo procese. Ačiū organizatoriams už nuoširdų darbą!

Vaikams nauja buvo kokybiškas poilsis. Jiems tai labai patiko, nes iki šiol didesnės reikšmės tam neskirdavo.



Organizatoriai:



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



Partneris:

Dalyvauk Olimpinio mėnesio projekte 2021 metais!



PRIIMTI SVARBŪS SPRENDIMAI

Olimpinė čempionė, Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidentė Daina Gudžinevičiūtė ir LTOK generalinis sekretorius Valentinas Paketūras penktadienį dalyvavo virtualioje Europos olimpinio komitetų (EOK) asociacijos Generalinės asamblėjos sesijoje.

Sesijos pradžioje buvo pagerbtas birželį miręs EOK prezidentas Janezas Kocijančičius. Renginyje dalyvavo ir Tarptautinio olimpinio komiteto prezidentas Thomas Bachas.

„Šie metai mums visiems buvo neeiliniai ir sunkūs. Džiaugiuosi, kad sugebėjome išlikti solidarūs ir įrodėme, kad sportas yra jėga, kuri vienija. Tikiu, kad kitais metais vyksiančios Tokijo olimpinės žaidynės taps šviesa tunelio gale“, – sakė TOK prezidentas.

Generalinės asamblėjos nariai balsavo dėl dviejų EOK įstatų punktų pakeitimų. Vienbalsiai buvo pritarta siūlymui įstatuose numatyti galimybę Generalinės asamblėjos rinkimų sesiją organizuoti anksčiau, nei baigiasi kadencija, jei dėl vienokių ar kitokių priežasčių prezidentas nustotų eiti pareigas.

Šiuo metu EOK vadovo pareigas eina vykdomasis prezidentas Nielsas Nygaardas. Danas šį postą užėmė birželio pradžioje po J.Kocijančičiaus mirties.

Sesijoje taip pat pritarta siūlymui remiantis TOK rekomendacijomis ir siekiant lyčių lygybės sporte EOK įstatuose numatyti, kad iš 16 Vykdomojo komiteto narių ne mažiau nei penkias pozicijas užimtų moterys.

Sesijoje patvirtintos kandidatės surengti 2025 m. Europos jaunimo olimpinį festivalį. Jomis tapo Gruzija ir Čekija.

Generalinės asamblėjos sesijoje taip pat buvo renkamas geriausias Europos jaunasis žiemos sporto šakų atstovas. Šis prizas atiteko Italijos biatlonininkei Lindai Zingerle.

PER DIENĄ – DU TOK POSĖDŽIAI

Lapkričio 12 d. Tarptautinio olimpinio komiteto narė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė dalyvavo dviejuose TOK komisijų posėdžiuose: Sportininkų palaikymo komisijos ir bendrame posėdyje su Sportininkų komisija. Komisijų tikslas – rūpintis sportininkų ir trenerių gerove.

Sportininkų palaikymo komisija aptarė praėjusiame posėdyje priimtą ketverių metų planą, kuris pagal veiklos prioritetus komisijos narius suskirstė į keturias grupes. LTOK prezidentė priklauso organizacijų valdymo grupei. Komisijos nariai apžvelgė plano įgyvendinimo eigą, veiksmus ir pakeitimus, kuriuos teko atlikti dėl sudėtingos epidemiologinės situacijos.

Sveikatos ir sportininkų gerovės grupės nariai pristatė problemas, su kuriomis pandemijos akivaizdoje susiduria sportininkai. Viena pagrindinių – krintanti motyvacija, nes sportininkai nežino, kam ruošiasi. Siekiant padėti palaikyti sportininkų emocinę sveikatą buvo sukurtas interaktyvus žaidimas, kurio metu atletai skatinami įsitraukti į bendruomenės veiklą.

„Mestos milžiniškos žmogiškųjų išteklių ir finansinės pajėgos siekiant sukurti vakciną ir užtikrinti žaidynių dalyvių saugumą. Kartojų ir kartosiu, kad mūsų tikslas – olimpinis žaidynių dalyvių saugumas, todėl glaudžiai bendradarbiaujame ir su žaidynių šeimininkais, ir su Pasaulio



sveikatos organizacija. Taip pat labai noriu pasidžiaugti palaikymu, kurio sulaukėme iš mūsų partnerių. Net esant tokioms sudėtingoms sąlygoms jie pratęšė ilgalaikį bendradarbiavimą“, – pabrėžė TOK prezidentas Thomas Bachas.

Lapkričio 11 d. vykusiame TOK vykdomojo komiteto posėdyje pritarta 2021–2024 m. Olimpinių solidarumo biudžetą padidinti 15 proc. Sportininkams skirtų programų finansavimas turėtų užgelėti 25 proc. Ši naujiena taip pat buvo aptarta komisijos posėdyje.

Sportininkų palaikymo komisijos nariai nuotoliniu būdu taip pat susitiko su TOK sportininkų komisijos nariais. Prieš tai išsakyti klausimai posėdyje dar kartą aptarti su sportininkų atstovais. Apžvelgti sukurti ir kuriami įrankiai, padedantys įtraukti atletus į bendruomenės veiklą.

RENKAMI GERIAUSI FIZINIO UGDYMO PEDAGOGAI

Jau vienuoliktą kartą rengiami geriausių Lietuvos fizinio ugdymo pedagogų apdovanojimai.

Geriausių Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų rinkimuose bus apdovanoti dešimt pedagogų. Trečius metus iš eilės bus įvertinti ne tik mokyklose, bet ir ikimokyklinio ugdymo įstaigose dirbantys specialistai. Pedagogai bus vertinami pagal praktinę veiklą ir indėlį į šalies vaikų bei jaunimo fizinį aktyvumą, fizinio ugdymo ir sporto plėtrą 2019–2020 m.

Teikti paraiškas gali Lietuvos bendrojo ugdymo, profesinio mokymo įstaigų, Lietuvos neformaliojo ugdymo ikimokyklinių įstaigų fizinio ugdymo mokytojai. Taip pat ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo pedagogai, judesio korekcijos mokytojai ir kiti pedagoginiai darbuotojai, sistemingai vedantys praktinius fizinio ugdymo



užsiėmimus ikimokyklinio ugdymo įstaigose.

Daugiau informacijos – el.paštu kasparas@ltok.lt arba telefonu (8 5) 2780 605. Kandidatų anketų laukiama iki 2021 m. sausio 15 d.

Apdovanojimus organizuoja LTOK, Švietimo, mokslo ir sporto ministerija, Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija, Respublikinė ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacija.



OLIMPINĖSE RINKTINĖSE – PERMAINOS

Lapkričio 19 d. Vilniuje vyko LTOK vykdomojo komiteto posėdis. Jo metu į Tokijo olimpinį žaidynių kandidatų sąrašą įtrauktas plaukikas Daniilas Pancerevas. Sportininkas iš olimpinės pamainos į kandidatų sąrašą perkeltas Lietuvos plaukimo federacijos teikimu kaip pasaulio ir Europos čempiono Dano Rapšio treniruočių partneris bei pretendentas patekti į olimpinės žaidynes. Plaukikui skirta 600 eurų olimpinė stipendija.

Į olimpinės pamainos sąrašą įtraukta 12 breiko sporto šakos atstovų: Simas Kaušylas, Motiejus Viltrakis, Deividas Zalika, Einaras Rapšys, Aleksandras Borunovas, Lukas Čeika, Greta Marcinkutė, Ugnė Urbonaitė, Alfredas Ksenzovas, Audrius Gimžauskas, Mindaugas Bružas ir Dominika Banevič.

Pritarta sprendimui padidinti olimpinę stipendiją Europos dviračių treko čempionato bronzos medalio laimėtoji Vasilijui Lendeliui ir čempionate šeštą vietą užėmusiai Olivijai Baleišytei. Sportininkai nuo šiol gaus atitinkamai 950 ir 850 eurų dydžio olimpinės stipendijas.

LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė naujiems Vykdomojo komiteto nariams pristatė LTOK komisijas ir kandidatus į jų pirmininkus. Jie bus patvirtinti Vykdomojo komiteto posėdyje gruodžio mėnesį.

Vykdomojo komiteto nariams pristatytas LTOK 2021–2024 m. veiklos programos projektas ir LTOK 2021 m. veiklos plano projektas. Vasario mėnesį jie bus teikiami tvirtinti LTOK generalinei assemblėjai.

TOK KOMISIJOJE – APIE PANDEMIJOS ĮTAKĄ

Lapkričio 13 d. LTOK užsienio ryšių direkcijos vadovė Vaida Mačianskienė dalyvavo Tarptautinio olimpinio komiteto Olimpino švietimo komisijos posėdyje.

Jame nacionalinių olimpinį komitetų ir kitų organizacijų atstovai pasidalijo patirtimi, kaip pandemijos sąlygomis keitėsi jų kuruojamos olimpinio švietimo programos. Daugumoje valstybių, kaip ir Lietuvoje, dalį programų teko perkelti į virtualią erdvę.

Posėdyje taip pat kalbėta apie įrankius, padėsiančius nuotoliniu būdu įgyvendinti TOK olimpinį vertybių ugdymo programą (OVUP).

Lietuva – viena iniciatyviausių šios programos įgyvendintojų tarp nacionalinių olimpinį komitetų.

LTOK vienas pirmųjų pasaulyje šią programą išvertė į savo šalies kalbą, pritarus TOK pasiūlė kelių lygių mokymus Lietuvos pedagogams, sukūrė įgyvendinimo sistemą, o savo patirtimi dalijasi ir su kitais nacionaliniais olimpiniais komitetais.

Programos esmė – inovatyvus darbas su įvairaus amžiaus vaikais, paremtas olimpine filosofija, vertybėmis, simboliais ir fizinio aktyvumo veiklomis.

Posėdyje taip pat kalbėta apie Olimpino kultūros ir paveldo fondo viziją, misiją ir nuo praėjusio posėdžio atliktus veiksmus bei švietimą virtualiame Olimpinių studijų centre. Šiame centre esančioje milžiniškoje bibliotekoje informacija prieinama visiems, besidomintiems olimpinio judėjimu.

LTOK PROJEKTUI – EK FINANSAVIMAS

LTOK kitais metais, bendradarbiaudamas su dar keturiais Europos nacionaliniais olimpiniais komitetais, pradės projektą, skirtą moterų lyderystei skatinti.

LTOK paraiška pateko tarp 315 laimėjusių Europos Komisijos finansavimą. Iš viso konkursui buvo pateiktos 1107 paraiškos. Inicatyvai skirtas maksimalus finansavimas – 355 tūkst. eurų.

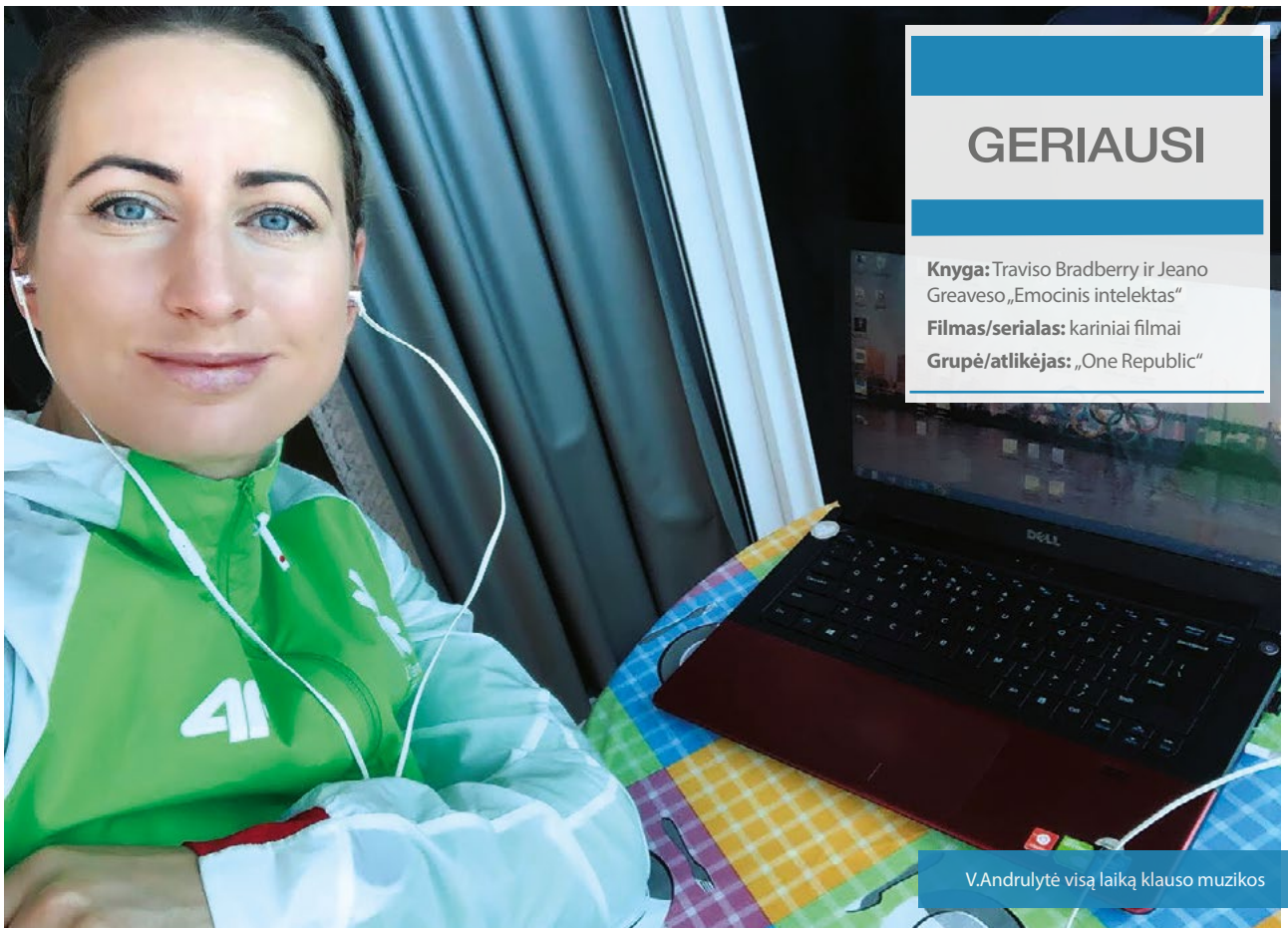
Projekto tikslas – skatinti moterų lyderystę sporte, padėti ugdyti tam reikalingas kompetencijas, padėti moterims aktyviai įsitraukti į sprendimų priėmimo procesus ir imtis iniciatyvos. Projekto metu vyks sporto administravimo mokymai, bus įgyvendinama mentorystės programa.

2021 m. sausio 1 d. prasidėsiantis projektas truks 30 mėnesių ir bus suskirstytas į 13 skirtingų veiklų. LTOK projektą įgyvendins su Italijos, Estijos, Latvijos ir Slovakijos nacionaliniais olimpiniais komitetais.

MUZIKA LYDI VISUR

BŪSIMOJI OLIMPIETĖ BURIUOTOJA VIKTORIJA ANDRULYTĖ DĖL LAIKO STOKOS NEGALI DAUG DĖMESIO SKIRTI KNYGOMS ARBA FILMAMS, TAČIAU KELIONĖSE ŠIE DALYKAI PADEDA PRASTUMTI LAIKĄ. O NAMIE JI NET NETURI TELEVIZORIAUS IR JO NEPASIGENDA. BET ŠTAI MUZIKA SPORTININKĘ LYDI VISUR.

DOMINYKAS GENEVIČIUS



GERIAUSI

Knyga: Travisio Bradberry ir Jeano Greaveso „Emocinis intelektas“

Filmas/serialas: kariniai filmai

Grupė/atlikėjas: „One Republic“

V.Andrulytė visą laiką klauso muzikos

Buriuotoja kartais pasiima knygą ramiais vakarais būdama namie, o kartais – vykdamą į keliones.

„Iš tiesų knygoms daugiau dėmesio skyriau tik mokyklos laikais. Kartais įsidedu knygą į kelionę. Dabar skaitau „Emocinį intelektą“. Mane domina tokios psichologinės knygos, nes iš jų galima kažką prisitaikyti gyvenime. Net ir keliaudama daug laiko knygoms ar filmams neturiu, o namie knygas skaitau retai, nes mieliau renkuosi pasivaikščiojimą lauke. Esu aktyvaus laisvalaikio mėgėja“, – prisipažįsta V.Andrulytė.

„Pasakysiu moteriškai, bet labiausiai patinka romantinės dramos, veiksmo ir kariniai, ypač tokie, kurie paremti tikromis istorijomis“, – apie mėgstamiausių filmų žanrus prasitaria sportininkė.

Kadangi dėl stovyklų ir varžybų užsienyje Lietuvoje būna retai, dienas gimtinėje ji stengiasi praleisti bendraudama su žmonėmis, o ne sėdėdama namie. Dėl to ir filmus dažniausiai žiūri kelionėse.

„Būna kartais, kad spontaniškai sugalvoju vakare įsijungti kokį nors filmą, bet taip būna retai. Turiu užsisakiusi „Netflix“, bet jis manęs dar kažkaip neįtraukia. Išeina taip, kad moku už paslaugą, bet ją nesinaudoju“, – šypsosi buruiotoja.

MUZIKA – ĮVAIRI

Tuo tarpu muzika V.Andrulytę lydi nuolat. Bet vieno mėgstamo atlikėjo ar grupės ji neišskiria, nes jai patinka įvairiausių stilių muzika.

„Galiu klausyti ir klasikinę, ir lietuvišką, ir užsienietišką. Įvairovė tikrai labai didelė. Visą laiką klausau muzikos, kai sportuoju. Tuo metu grojaraštis nėra kažkuo ypatingas, nes jame taip pat yra mano pačios sudarytas įvairių dainų rinkinys. Muzikos klausausi automobilyje, kai būnu viena. Ir visą laiką jos klausausi lėktuve“, – pabrėžia V.Andrulytė.

MĖGSTA EITI Į KONCERTUS

Sportininkė prisipažįsta, kad mėgsta eiti į koncertus, ypač kai į Lietuvą atvyksta žymesni atlikėjai.

„Labai mėgstu eiti į koncertus. Gaila, kad šiemet karantinas neleido jais pasimėgauti. Norėjau nueiti į „One Republic“ grupės koncertą Kaune, bet jis buvo perkeltas į kitus metus. O įprastais metais būna labai sunku pateikti į kokį nors koncertą būnant Lietuvoje, nes dažnai būnu išvykusi. Nesu nusiteikusi prieš lietuvių koncertus. Esu buvusi ne viename Lietuvos atlikėjų koncerte, pavyzdžiui, Jazzu, Junior A“, – sako V.Andrulytė.



APSilANKYK LTOk.LT/PARDUOTUVE

Įsigyk olimpinės komandos drabužių ir atributikos



100 % pelno atitenka
LTeam sportininkams



JĖGA ESI TU

Pažinkite judėjimo
džiaugsmą su IMPULS
sveikatingumo klubais.



impuls