

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

OLIMPINĖ PANORAMA

2020 M. GRUODIS NR. 12 (136)

KALEDŲ TRADICIJOS

ŠIEMET PANDEMIJOS PASIGLEMŽTA
GALIMYBĖ PABŪTI SU IŠSIILGTAIS
ŠEIMOS NARIAIS IR DRAUGAIS
ELITINIAMS LIETUVOS SPORTININKAMS
BŪNA DIDŽIAUSIA DOVANA PER ŽIEMOS
ŠVENTES. TAČIAU IR TIKROS DOVANOS
NEATSIEJAMAS KALEDŲ ATRIBUTAS



Žaisim, kol laimės visa Lietuva



PALAIKYK OLIMPIEČIUS!

8% nuo loterijos bilieto kainos keliauja
Lietuvos olimpiniam sportui



**EURO
JACKPOT**

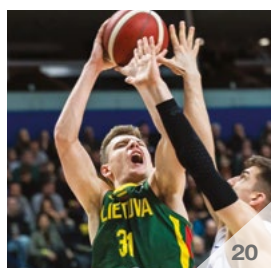
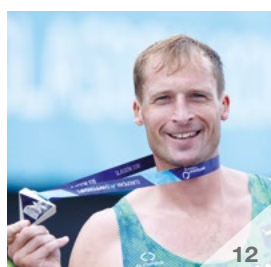
**viking
lotto**



**Keno
LOTO**



OLIFEJA



4

SKAITYTOJAMS

LTKO PREZIDENTĖS MINTYS

6

VIRŠELIO ISTORIJA

DŽIAUGSMAS DOVANOTI

11

ARBITRAS

AUKŠČIAUSIŲJŲ DVYLIKŲKAS

12

OLIMPIEČIAI

TIKSLAS – SUBURTI SPORTININKUS

14

PULSAS

ISTORINĖ PERGALĖ
NAUJI VADOVAI

15

KINAS

TRADICINIS FESTIVALIS – KITU FORMATU

16

KONFERENCIJA

OLIMPINIO JUDĖJIMO GALIA

18

FEDERACIJA

VISĄ LAIKĄ REIKIA NORĖTI DAUGIAU

20

ŽVILGSNIS

SĖKMĖS GARANTAS – ATLETIŠKUMAS

22

PARALIMPIEČIAI

TOKIJO LINK – SKIRTINGAIS KELIAIS

24

KITU KAMPU

KELIAS Į PERGALES – IR PER VIRTUVĘ

28

SITUACIJA

PARYŽIAUS LINK – SU NAUJAIŠ VĖJAIŠ

30

KOLEKCIININKAI

RETENYBIŲ MEDŽIOTOJAI

32

KRONIKA

LTKO ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

SKAITAU, ŽIŪRIU, KLAUSAU

DAŽNIAUSIAI RANKOSE – DETEKTYVAI

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2003 m.
Nr. 12 (136), 2020 m.



VIRŠELYJE

Treko dviratininkai
M.Marozaitė ir V.Lendelis
Asmeninio albumo nuotr.

REDAKTORIUS

Marius Grinbergas

AUTORIAI

Birutė Pakėnaitė
Bronius Čekanauskas
Rita Bertulytė
Marytė Marcinkevičiūtė
Jaunius Sarapas
Jolanta Mockevičienė
Lina Motužytė
Julius Bliūdžius
Vaidas Čeponis
Dominykas Genevičius

FOTOGRAFAI

Alfредas Pliadis
Vytautas Dranginis

KALBOS REDAKTORĖ

Inga Necelienė

MAKETUOTOJAS

Artūras Gimžauskas

KONTAKTAI

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

INTERNETO SVETAINĖ

www.ltok.lt

Online ISSN 2351-5899

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

IŠBANDYMŲ METAI

2020-IEJI PRIVERTĖ IEŠKOTI KITOKIŲ SPRENDIMŲ, PRISITAIKYTI IR IŠ NAUJO ĮVERTINTI PRIORITETUS. APIE TAI, KOKIE PRAĖJĘ METAI BUVO SPORTO BENDRUOMENEI, „OLIMPINĖ PANORAMA“ KALBASI SU OLIMPINE ČEMPIONE, LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO PREZIDENTE DAINA GUDZINEVIČIŪTE.

Prezidente, ką matote žvelgdama atgal į 2020-uosius?

Matau metus, kurių turbūt niekada nepamiršime. Tai buvo ypač sudėtingas laikas visai sporto bendruomenei: nuo nukeltų Tokijo olimpinė žaidynių, atšauktų varžybų, sudėtingų treniruočių sąlygų iki slegiančios nežinomybės dėl ateities.

Mūsų biudžetas 95 proc. priklauso nuo UAB „Olifėja“ loterijų bilietų pardavimo. Dar balandį baiminomės, kad biudžete gali atsiverti net 2 mln. eurų skylė. Laikui bėgant pardavimo rodikliai grįžo į vėžes, bet nuostolių vis tiek patyrėme. Sumažiname LTOK administracines išlaidas, kai kurių projektų finansavimą, tačiau noriu dar kartą pasidžiaugti, kad mums pavyko įvykdyti sportininkams ir federacijoms duotą pažadą – finansavimas juos pasiekė nesumažėjęs ir laiku.

Prasidėjus antrajai pandemijos bangai bilietų pardavimas vėl ėmė kristi.

Iš kitos pusės, ši situacija mus daug ko išmokė, privertė iš naujo permąstyti, kas svarbu, ir įvertinti dalykus, kuriuos priimdavome kaip duotybę. Buvome įpratę nevaržomai judėti, rinktis iš daugybės veiklų, renginių, varžybų. Ir staiga vieną dieną šios laisvės netekome. Natūralu, kad išgyvenę tokią patirtį žmonės ėmė labiau vertinti tai, ką anksčiau laikė savaime suprantamu dalyku.

Pandemijos metu padidėjo dėmesys sveikai gyvensenai ir jų dėjimui.

Pandemija tikrai privertė atkreipti didesnę dėmesį į asmeninį ir visuomenės fizinį aktyvumą. Tarptautinis olimpinis komitetas ir Pasaulio sveikatos organizacija ėmė dar stipriau propaguoti sveiką gyvenimo būdą, fizinį aktyvumą, sportą ir aktyvų poilsį. Tyrimai rodo, kad sportas padeda palaikyti ne tik fizinę, bet ir gerą psichologinę, emocinę savijautą. Būtent dėl to sportas bei aktyvi fizinė veikla, ko gero, yra pigiausia priemonė gerai visuomenės sveikatai užtikrinti.

Šie metai ypatingi ir tuo, kad pirmą kartą istorijoje buvo nukeltos olimpinės žaidynės. Kokios įtakos tai turėjo olimpinei bendruomenei?

Olimpinė žaidynių nukėlimas – ilga ir sudėtinga procedūra. Kad pavyktų tokį projektą įgyvendinti, susivienyti turėjo visi: žaidynių šeimininkai, organizatoriai, nacionaliniai olimpiniai komitetai ir sportininkai. Būtent sportininkams tai buvo didžiausias iššūkis.

Aukščiausio lygio sportininkai treniruotes planuoja atsižvelgdami į olimpinį ketverių metų ciklą, o aukščiausią sportinę formą pasiekia būtent svarbiausių startų metu. Šiemet ši sistema griuvo. Prsidėjo dar vieneri metai ir teko spręsti klausimą, kaip keisti treniruočių procesą. LTOK sportininkų komisija šia tema surengė seminarą su olimpinės rinktinės gydytoju Daliumi Bar-



Elvio Žaldario nuotr.

D.Gudžinevičiūtė

kausku ir sporto psichologu Andriumi Liachovičiumi, dirbančiu su olimpiečiais.

Ir pirmojo, ir antrojo karantino metu artimai bendraujame su sportininkais, palaikome juos ir stengiamės padėti.

Vilniuje gyvenantys sportininkai susidūrė su sunkumais, kai sugriežtinus karantiną buvo uždarytas Fabijoniškių baseinas. Kaip pavyko šią problemą išspręsti?

Bendromis pastangomis. Sportininkai yra didžiausias mūsų prioritetas, todėl kai sužinojome, kad bus uždarytas Fabijoniškių baseinas ir olimpinėms žaidynėms besiruošiantys atletai neteks treniruočių bazės, sunerimome ir kartu su Vilniaus miesto savivaldybe ėmėme ieškoti sprendimo. Džiaugiuosi, kad biudžete pavyko rasti lėšų baseinui išlaikyti ir sausį sportininkai toliau galės jame treniruotis.

Kaip šiais metais buvo įgyvendinami LTOK projektai?

Noriu pasidžiaugti mūsų komanda, kuri įrodė, kad net sudėtingiausios sąlygos jos nesustabdys. Metų pradžioje vyko tradicinis „LTeam“ žiemos festivalis Druskininkuose, kaip ir kasmet sulaukęs didelio susidomėjimo. Tai, ko gero, šiemet vienintelis mūsų renginys, kuriam pandemija neturėjo įtakos. Į Olimpinės dienos šventę kasmet žmonės suvažiuoja iš visos Lietuvos. Paradoksalu,



Lietuvos mažųjų žaidynių globėja D. Nausėdienė



Olimpinės dienos bėgimas



Britų tarybos Lietuvoje inicijuotas projektas „Svajonių komandos“



„LTeam“ žiemos festivalis Druskininkuose

Alfredo Pliadžio nuotr.

Luko Barkaus nuotr.

bet šiemet virtualiame lietuviškos olimpinės mylios bėgime dalyvavo lietuviai iš viso pasaulio. Tie 1988 metrai tapo vienybės sunkiu metu simboliu.

Olimpinio švietimo projektai taip pat persikėlė į virtualią erdvę. Sustabdžius Lietuvos mokyklų žaidynes ir Lietuvos mažųjų žaidynes stengėmės įkvėpti vaikus ir tėvelius judėti namie ir palaikyti pedagogus. Sezoną virtualiai užbaigė ir Britų tarybos Lietuvoje inicijuoto projekto „Svajonių komandos“ dalyviai.

Pradinukams skirtas projektas „Olimpinis meniu“ šiemet sulaukė kaip niekada daug dėmesio, o dalyvių buvo net 62 proc. daugiau nei pernai. Esame labai dėkingi Lietuvos mažųjų žaidynių globėjai pirmajai poniai Dianai Nausėdienei, kuri prisideda prie švietimo projektų. Jos palaikymas labai svarbus pedagogams, dirbantiems šiuo sunkiu metu.

Tradicinis Sporto kino festivalis šiemet siekė įkvėpti pozityvumo ir bent šiek tiek išsklaidyti slogią nuotaiką. Tūkstančiai žmonių internetu žiūrėjo nemokamus filmus.

Džiaugiuosi ir „HeForShe“ projektu, kurį mums pavyko šiemet įgyvendinti. Kadenciją baigusios prezidentės Dalios Grybauskaitės globojamo projekto metu papasakojome penkias įkvėpiančias istorijas apie palaikymo reikšmę sportuojančioms ir sporto srityje dirbančioms moterims.

Šiemet aktyviai veikė LTOK sportininkų komisija, rengusi atletams seminarus asmeninio tobulėjimo tema. Stengiamės, kad sportininkai kuo aktyviau įsitrauktų į sprendimų priėmimą, todėl skatinome juos aktyviai dalyvauti sportininkų rinkimuose į LTOK generalinės asamblėjos narius. Pagal atnaujintus

Sportininkų komisijos nuostatus, suderintus su TOK, sportininkai komisijoje turės penkis renkamus ir keturis skiriamus atstovus, todėl pirmą kartą vyko rinkimai į LTOK sportininkų komisiją, į kurią savo atstovus rinko patys atletai.

Vis dėlto šiemet nusprendėte atsakyti tradicinių „LTeam“ apdovanojimų.

„LTeam“ apdovanojimai – didelė šventė, kurios kasmet laukia visa Lietuvos sporto bendruomenė. Vis dėlto šiais metais dėl objektyvių priežasčių nusprendėme šių rinkimų atsakyti. Buvo nukeltos olimpinės žaidynės, galėjo vykti tik nedidelė dalis tarptautinių sporto varžybų. Ne visi sportininkai turėjo vienodas sąlygas treniruotis ir varžytis, todėl tokiu metu rengti rinkimus būtų nesąžininga.

Ko sporto bendruomenei palinkėtumėte kitais metais?

Kitų metų laukiu nusiteikusi pozityviai. Visi kartu ruošiamės ne tik Tokijo olimpinėms žaidynėms, bet ir kasmetiniams bei naujiems projektams. Jau kitų metų pradžioje bendradarbiaudami su dar keturiais Europos nacionaliniais olimpiniais komitetais pradėsime projektą, skirtą moterų lyderystei skatinti, kurį finansuos Europos Komisija. Labai tuo džiaugiuosi.

Noriu padėkoti visai sporto bendruomenei už bendradarbiavimą ir susitelkimą. Mūsų rėmėjams ir partneriams, kuriais galime pasikliauti net sunkiausiu metu. Labai tai vertiname. Ir, žinoma, LTOK komandai, kurios meilė darbei ir užsidegimas kuria pokyčius.

Noriu visiems palinkėti jaukių, sveikų ir saugių švenčių. Saugokime save ir vieni kitus.

DŽIAUGSMAS DOVANOTI

KALĖDOS – ŠTEBUKLINGIAUSIA METŲ ŠVENTĖ, APIPILANTI DOVANOMIS IR ŠILDANTI ARTIMIAUSIŲ ŽMONIŲ DĖMESIU. ŽMONIŲ, SU KURIAIS DĖL GRIEŽTO DARBO IR POILSIO REŽIMO, DĖL NUOLATINIŲ IŠVYKŲ Į TRENIRUOČIŲ STOVYKLAS IR VARŽYBAS SUSITIKTI PAVYKSTA PER RETAI. BŪTENT GĀLIMYBĖ PABŪTI SU IŠSILGTAIS ŠEIMOS NARIAIS IR DRAUGAIS ELITINIAMS LIETUVOS SPORTININKAMS YRA DIDŽIAUSIA DOVANA PER KALĖDAS. TAČIAU IR TIKROS DOVANOS – PAČIŲ IŠRINKTOS AR PAGAMINTOS, SAVOMIS RANKOMIS PAKUOTOS – NEATSIEJAMAS ŠIOS ŠVENTĖS ATRIBUTAS.

BIRUTĖ PAKĖNAITĖ



Asmeninio albumo nuotr.

Geriausias Lietuvos plaukikas Danas Rapšys per Kalėdas į svečius dažniausiai vyksta su didžiuliu maišu dovanų. Nors neturi daug laiko jų ieškoti, pasirūpina bent menkniekiu kiekvienam šeimynykščiu.

Krepšininkas Mindaugas Kuzminskas su ilgesiu mena tas stebuklingas vaikystės Kalėdas, kai visa šeima susirinkdavo prie močiutės patiekalais nukrauto stalo Kazimieravo kaime Dzūkijoje. Tais laikais kieme dar būdavo pilna sniego, o šiltoje gryčioje susėdę Kūčių vakarienės visi bandydavo nugirsti, ką tvarte kalbasi gyvuliai, iš po staltiesės traukdavo šiaudus, norėdami sužinoti, koks gyvenimas jų laukia.

Seserys tinklininkės Gerda ir Rugilė Grudzinskaitės ilgai tikėjo Kalėdų Seneliu ir laukdavo jo dovanų, tačiau dabar labiausiai džiaugiasi ne dovanomis, o artimųjų dėmesiu. Būna, kad prie švenčių stalo susirenka ir beveik dvi dešimtys pačių artimiausių. „Tik dėl pandemijos šiais metais, matyt, bus kitaip, nes reikia saugotis“, – pripažino abi.

Irkluočių pora Milda Valčiukaitė ir Saulius Ritteris kuria naujas Kalėdų tradicijas. Šios šventės jie itin laukia dar ir dėl to, kad turi nedažną laisvadienį.

Savų tradicijų jau turi ir treko dviratininkai Miglė Marozaitė bei Vasilijus Lendelis. Šeštus metus drauge skaičiuojantys sportininkai per Kalėdas pasirūpina dovanomis net savo šuniui.

Trišuolininkė Dovilė Kilty lietuviškas tradicijas įdiegė ir Anglijoje. Pastaruosius pusšimtį metų Jungtinėje Karalystėje gyvenanti lietuvė papasakojo apie dvylika Kūčių patiekalų, apie tai, kad tą dieną negalima valgyti mėsos – tik žuvį, ir dabar su vyru, Anglijos rinktinės sprinterio Richardo Kilty šeima Kalėdų išvakarėse sėda prie bendro stalo. „Anglijoje žmonės nešvenčia Kūčių, bet mes jas visada minime“, – patikina D.Kilty.

Ledo šokėjas Saulius Ambrulevičius kvatoja prisiminęs juokingiausią gautą dovaną. Jis prašė „nieko“, tad „nieką“ ir gavo. Saulius ne visada turi laiko vaikščioti po parduotuves, bet per Kalėdas artimuosius vis tiek palepina dovanomis. Nors didžiausia dovana jam – bendravimas.

Tačiau tikros dovanos – mažos ar itin brangios, apgalvotos ar išrinktos užplūdus emocijoms – vis dėlto nuspalvina kiekvienas Kalėdas. Kaip dovanas renka žinomi Lietuvos sportininkai? Ir kurios dovanos jiems patiems yra pačios mieliausios?

TĖVAMS – NAMAS IR AUTOMOBILIAI

Tų stebuklingų Kalėdų kaime prisiminimai vis dar šildo krepšininką M.Kuzminską, nors pastaraisiais metais ši šventė jam – jau kitokia. Kai išvyko žaisti į užsienį, Mindaugas nebeturi galimybių per Kalėdas grįžti, o ir artimieji ne visada gali atvykti. Dėl įtempto tvarkaraščio neišku, ar bent dienai pavyks ištrūkti ir šiemet.

Tačiau Krasnodaro „Lokomotiv Kuban“ komandai atstovaujantis 31 metų krepšininkas iš anksto pasirūpino dovanomis visiems svarbiausiems žmonėms.

„Aš esu gana praktiškas. Mano dovanos gal per daug ir nustebeins, bet beveik visada bus naudingos – stengiuosi rasti tokį daiktą, kuris būtų naudojamas, o ne be tikslo išleisti pinigų. Man svarbiausia dėmesys, kurį parodau dovanodamas. Ir labai mėgstu pats pakuoti dovanas – net mažytį daiktą įpakuoju į didžiulę dėžę, kad gražiai atrodytų. Ir atvirukus užrašau pats. Tačiau su dovanomis nereikia persistengti – jos neturėtų šventės paversti materialia ir užgožti jos esmę bei grožį“, – įsitikinęs M.Kuzminskas.

Dovanas krepšininkas perka iš anksto – dar spalio mėnesį apgalvoja, kam ką norėtų padovanoti, nes artėjant Naujiesiems būna pats sezono įkarštis, tad dovanoms nelieka laiko.

„Dabar viską perku internetu – ir saugausi koronaviruso, ir laiko tam mažiau sugaištu“, – teigia puolėjas.

Jis pats geriausia dovana laiko gimimą ir už tai tėvams jaučiasi amžinai skolingas. Todėl mamą Zitą ir tėtį Vladą jis nuolat nustebina įspūdingomis ir brangiomis dovanomis: tėvų vedybų 40-ųjų metinių proga su broliu Sauliumi padovanojo po automobilį, dar anksčiau tėvams padovanojo namą prie Vilniaus.

„Nuo vaikystės svajojau gyventi name, tad kai tik susitaučiau pinigų, kuriuos uždirbau žaisdamas krepšinį, tai ir įgyvendinau savo svajonę – pastačiau tėvams namą. Nebuvo jokios progos. Tiesiog už tai, kad mane pagimdė“, – savo poelgio nesureikšmina M.Kuzminskas.

AUSINUKO ILGAI NEPALEIDO IŠ RANKŲ

Vaikystėje krepšininkas ir pats itin laukdavo dovanų, rašydavo laiškus Kalėdų Seneliui ir ilgai juo tikėjo. „Aš ir dabar tikiu! Norite pasakyti, kad jis netikras?“ – šypsosi puolėjas.

Mindaugas iki šiol prisimena tada jam tokią įspūdingą dovaną – kasetinį ausinuką su vokiečių grupės „Modern Talking“ įrašų – pakeliui namo jo nepaleido iš rankų, vis leido ir klausėsi žinomų dainų.

Dabar M.Kuzminskas Kalėdų rytą jau nepuola prie eglės ieškodamas, ką paslapčiomis po ja paliko Senelis. „Aš apskritai nemėgstu išpakuoti dovanų prie kitų žmonių, – netikėtai prisipažįsta krepšininkas. – Nesu linkęs rodyti emocijų, tad net jei jaučiuosi nerealiai laimingas, kūno kalba galiu to neparodyti.“

Dėl to dovanas mėgstu išpakuoti vienas, bet dar labiau mėgstu jas dovanoti ir ypač – be progos. Juk nereikia laukti kokios nors progos tam, kad nustebintum artimuosius. Tai gali būti ir smulkmena, nes svarbiausia ne pati dovana, o dėmesys.“

TURĖJO SURASTI PASLĖPTĄ LOBĮ

Plaukikas D.Rapšys vaikystėje prie Kalėdų eglės pradėdavo bruzdėti vos prašvitus. Dažniausiai tada jau rasdavo ten dovanų. Tačiau kartą nusliūkinęs penktą ryto dovanų nerado, o po kelių valandų jos jau ten gulėjo.

„Turbūt Kalėdų Senelis vėlavo“, – juokiasi 25 metų plaukikas. Tuo Seneliu jis tikėjo gana neilgai, nes sykį pamatė tikrąjį „Senelį“, bet ir toliau per Kalėdas laukdavo, kokių staigmenų jis šįkart pateiks.

Smagiausia buvo, kai kartą seneliai užkasė „lobį“, o jį surasti patikėjo anūkams. Po ilgų paieškų šie galiausiai tą „lobį“ rado. Jis buvo išties įspūdingas: 200 litų vieno lito monetomis. Dabar tai būtų apie 60 eurų.

Plaukikas beveik neturi laiko bastytis po parduotuves ieškodamas dovanų, todėl, grįždamas iš dažnų kelionių užsienyje, pasukubomis ką nors išrenka, pagalvodamas apie visus artimiausius.

„Man labiau patinka dovanoti nei gauti, todėl ir stengiuosi tai daryti“, – patikina D.Rapšys.

GAMINO RANKDARBIUS

Treko dviratininkai M.Marozaitė ir V.Lendelis jau kuria savo Kalėdų tradicijas. „Dažniausia važiuojame pas Miglės tėvus, nes jie gyvena Panevėžyje, kur ir mes gyvename, tad taip patogiau. O aš kilęs iš Pasvalio. Tačiau ne visada per šventes būname Lietuvoje“, – pasakoja 25 metų V.Lendelis.

Šiais metais dviratininkai didžiausias žiemos šventės irgi sutiks toli nuo namų – įpusėjęs gruodžiui išvyko į treniruočių stovyklą Kroatijoje, iš kurios grįš jau po Naujųjų. Tačiau dovanomis jie pasirūpino iš anksto.

„Šiemet su mama ir dviem sesėmis nusprendėme palengvinti vienos kitoms dovanų paieškos užduotį, todėl surašėme norų sąrašus ir iš jų išrinkome dovanas, – sako 24-erių M.Marozaitė. – Lapkričio pabaigoje susirgau koronavirusu, buvau izoliacijoje, o kadangi sirgau lengvai ir turėjau laiko, užsiėmiau rankdarbiais: gaminau rankų darbo lankelius, perlines apyrankes. Šiuos rankdarbius irgi pridėjau prie dovanų artimiesiems.“



M.Kuzminskas su broliu Sauliumi (nuotrauka dešinėje) ir tėvais



Dovanas po Kalėdų eglė tėvų namuose M.Marozaitė padėjo iš anksto. Dviratininkė pasirūpino staigmenomis visiems, net savo augintiniui špicų veislės šuniui vardu Meilė pripirko žaislų ir skėnėstų.

„Man labai patinka dovanoti ir kitiems suteikti džiaugsmo. Net be išskirtinės progos galiu įteikti kokią nors dovaną. Pavyzdžiui, mamai sekmadienio proga padovanojau vonios reikmenų rinkinį“, – pasakoja M.Marozaitė.

Dviratininkė sako žinanti, kad nuo tėčio dovanų gaus kvėpalų – jų gauna per kiekvienas Kalėdas. M.Marozaitė, kaip ir jos gyvenimo draugui V.Lendeliui, labiausiai patinka praktiškos dovanos – tokios, kurios nerenka dulkių.

„Tačiau man labiau patinka dovanoti, nei pačiam gauti. Vaikystėje labai laukdavau dovanų, gal iki dešimties metų tikėjau Kalėdų Seneliu, kol tėvai nepapasakojo, kas iš tikrųjų atneša tas dovanas“, – juokiasi V.Lendelis.

„Ir aš Kalėdų Seneliu tikėjau labai ilgai – iki dvylikos metų, – Vasilijui antrina Miglė. – Rašydavau jam laiškus, o tėvai sugalvodavo, kaip tas dovanas po eglė padėti, kad nepamatyčiau. Bėgant metais tiesą apie Kalėdų Senelį sužinojau savaime.“

PASLAPTĮ SLĖPĖ NUO SESERS

Trišuolininkei 27 metų D.Kilty šios Kalėdos turėjo būti kitokios. Stoktone prie Tiso dabar gyvenanti lietuvė prieš penkerius su puse metų persikėlė į Angliją. Prieš tai trejus metus ji gyveno Ispanijoje.

Kai prieš trejus metus Dovilė tekėjo už R.Kilty, su vyru sutarė, kad vienais metais Kalėdas švęs Anglijoje, kitais – Lietuvoje.

„Šiomet buvo eilė grįžti į Lietuvą, bet, deja, neišeis. Išties liūdna, nes labai pasiilgau savo šeimos Lietuvoje“, – sako lengvaatletė.

Kalėdos Dovilei visada išskirtinė šventė. „Už tai esu dėkinga savo

artimiesiems. Kalėdų Seneliu tikėjau gal iki dešimties metų, o kadangi dar turiu jaunesnę seserį, ir vėliau turėjau apsimesti, kad tikiu Seneliu, kad jai netapčiau Grinčas. Per Kalėdas dėdė persirengdavo Kalėdų Seneliu, o mes sakydavome jam eilėraščius, kad gautume dovanų. Iki šiol jis tai daro šeimos mažyliams – net tą patį kostiumą vilki“, – pasakoja D.Kilty.

Ji pati stengiasi pasirūpinti dovanomis visiems artimiesiems ir tos dovanos dažniausiai būna netikėtos. „Bet praktiškos“, – nusijuokia trišuolininkė.

Tačiau ji niekaip neįgyja įpročio dovanomis pasirūpinti iš anksto. „Visada viską darau paskutinę minutę. Kiekvienais metais sau karčiu, kad šįkart taip nebus, reikia pasirūpinti iš anksto, bet niekada nepavyksta. Tik šiais metais viską užsisakiau internetu“, – patikina D.Kilty.

Lengvaatletė nesureikšmina dovanos – jai patinka pats procesas, kai prie Kalėdų eglės kyla lengvas chaosas, o išpakuojant šiugžda vyniojamasis popierius. „Tiesa, prisipažinsiu, maloniausia turbūt gauti kvėpalus“, – nusijuokia trišuolininkė.

KOJINĖS IR ŠILDO, IR ITIN DŽIUGINA

Seserims tinklininkėms 21-erių Gerda ir 20-metėi Rugilei Grudzinskaitėms Kalėdos siejasi su šiluma, ramybe, jaukumu, kai prie didelio stalo susirenka gausi šeima.

„Mūsų giminė labai vieninga, artima, tad prie Kūčių stalo vieną kartą buvo net 17 žmonių: tėvai, seneliai, dėdės, tetos, krikšto tėvai, broliai, seserys“, – pasakoja Gerda.

Vaikystėje seserys itin ilgai tikėjo Kalėdų Seneliu.

„Mažytė tikėjau, kad Kūčių vakarą mačiau Kalėdų Senelį, skrendantį Mėnulio link. Tas vaizdinys mano pašonėje buvo gana ilgai, tad labai laukdavau, kokių dovanų jis atneš. Dovanas nešančiu Kalėdų Seneliu lioviausi tikėti, kai kartą tėvai uždarė mus

močiutės kambaryje, kad galėtų po eglę padėti dovanas. Bet mane ramino, kad esu mačiusi tikrą Kalėdų Senelį“, – juokiasi R.Grudzinskaitė.

Vyresnėlė Gerda irgi kone iki paauglystės laukdavo Kalėdų Senelio. „Ir dabar laikiu, – prisipažįsta tinklininkė, – bet šiemet susitarėme su artimaisiais, kad svarbiausia – ne ieškoti dovanų, o visiems būti sveikiems. Didžiausia dovana per šventes mums paprastai būna susitikimas.“

Nors nemažai žmonių erzina, kai per šventes dovanų gauna šaliką, kojines ar pirštines, seserims Grudzinskaitėms tokios dovanos – itin mielos.

„Kalėdos man asocijuojasi su sniegu ir šalčiu, tad tokios dovanos man – šilumos simbolis. Didelių dovanų nesureikšminu. Kažkuriais metais dovanų gavome telefonus – buvo smagu, bet apskritai man nesvarbu, ar dovana brangi. Labiausiai nemėgstu gauti čekių. Man daug smagiau, kai žmogus išrenka dovana, nei dovanoja čekį“, – sako Gerda.

„Aš irgi labai džiaugiuosi smulkmenomis. Dar labai patinka dovanų gauti ką nors šilto ir minkšto. Pavyzdžiui, kojines ar pledą. Labai džiaugiuosi, kai kartą tėvai padovanojo naminį kombinezoną“, – pasakoja Rugilė.

R.Grudzinskaitė juokiasi prisiminusi smagiausią dovana, kai būdama devynerių svajojo apie tikrą pianiną, o gavo žaislinį. G.Grudzinskaitėi mieliausia buvo pusseserės dovana – naminiai dribsniai, paprastai vadinami granola.

„Pusseserė įteikė didžiulį stiklainį naminės granolos su džiovintais vaisiais, riešutais ir, žinoma, savo linkėjimais. Tokia dovana mane labai pradžiugino“, – pasakoja G.Grudzinskaitė. Ji ir pati artimuosius mėgsta nustebinti tokiais namie kepintais dribsniais.

UŽGRIŪVA ĮVAIRŪS RŪPESČIAI

Gerdai sunku išrinkti dovana internetu, o štai Rugilė dovanų ieško ir virtualioje erdvėje. Ir dovanomis jos pasirūpina skirtingu laiku: jaunesnioji Grudzinskaitė artimiausiems žmonėms jas perka iš anksto, o vyresnioji – paskutinę minutę.

„Būtų gerai, jei viską iš anksto suplanuočiau, bet mūsų grafikas įtemptas – daug treniruočių, daug kelionių, tad ne visada spėju. Paskutinė savaitė prieš Kalėdas man būna itin sunki: reikia ir dovanomis pasirūpinti, ir namus susitvarkyti, ir šventinius patiekalus apgalvoti. Bet viską padarau likus porai dienų iki švenčių ir tada jau ramiai jų laikiu“, – pasakoja G.Grudzinskaitė.

Kalėdų rytą, skambant kalėdinei muzikai, visi puola prie eglės ieškoti dovanų su savo vardais.

„Būna labai smagu. Tik gaila, kad šiemet dėl pandemijos Kalėdos, matyt, bus kiek kitokios ir negalėsime taip gausiai susirinkti“, – sako seserys tinklininkės.

SUBADĖ VISUS TAPETUS

Irkluotojui 32 metų S.Ritteriui itin patinka Kalėdos dėl jaukaus bruzdesio joms rengiantis, puošiant eglutę, dėl mažų tradicijų, kurios suteikia vidinės ramybės.

„Kalėdas dažniausiai stengiuosi sutikti su artimaisiais, šeimos nariais. Jei tik turėdavau galimybę, išvakarėse eidavau į bažnyčią, – prisipažįsta S.Ritteris. – O Naujuosius, matyt, kaip ir daugelis, sutinku su draugais.“

Būdamas vaikas Saulius labai laukdavo Kalėdų Senelio, rašydavo jam laiškus, pridėdavo iškarpi iš žurnalų su geidžiamų žaislų nuotraukomis. O Senelis dažniausiai nenuvildavo. Bet kartą atnešė tokią dovana, dėl kurios, matyt, vėliau gailėjosi.

„Su pora metų vyresniu broliu Pauliumi gavome smiginio lentą ir strėlyčių. Tai mėtydami subadėme visus tapetus, nes ne visada pavykdavo pataikyti į taikinį“, – juokiasi 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinis vicečempionas.



D.Rapšui labiau patinka dovanoti, nei gauti dovanas

Nors vaikystėje labai laukdavo dovanų, dabar S.Ritteris daug smagiau jaučiasi pats dovanodamas, o ne gaudamas.

„Bet į dovanų pirkimą stengiuosi žiūrėti ramiai. Tiesiog dažnai stinga laiko jas rinkti, mat daug stovyklaujame užsienyje ir namo grįžtame tik prieš pat šventes. Visuomet stengiuosi dovanoti reikalingas ir praktiškas dovanas. Dovanas siunčiu ir artimiesiems į užsienį, o tiems, su kuriais susitinku, įteikiu pats“, – pasakoja irklutojas.

GALI ŠIEK TIEK PATINGINIAUTI

Rio de Žaneiro žaidynių bronzos medalio laimėtojai 26 metų M.Valčiukaitėi Kalėdos – šeimos šventė.

„Kūčių vakarą visada praleisdavome su tėvais ir seneliais. Pirmoji Kalėdų diena būna džiugi ir tuo, kad turime laisvą nuo treniruočių dieną: gerai išsimiegame, skanaujame kalėdinius gardėsius, pažiūrime daugybę kartų matytą filmą, važiuojame pasigrožėti miestu, kurį pasipuošusį dažnai pamatome pirmą kartą, vakare susitinkame su draugais. Kalėdos man yra džiugesnė ir jaukesnė šventė nei Naujieji metai“, – pasakoja Milda, apgailėstaujanti, kad šįkart gražiausia metų šventė dėl pandemijos, matyt, bus kitokia.

Kaip ir visi vaikai, irklutoja vaikystėje tikėjo Kalėdų Seneliu, labai laukdavo jo dovanų, bet abejoti, ar jis tikras, pradėjo po to, kai gavo dovana dėžutėje, kurią jau anksčiau buvo mačiusi mamos spintoje.

„Jaučiausi šiek tiek apgauta“, – šypteli M.Valčiukaitė.

IŠGIRDO, KĄ DRAUGĖ SAKO

Abiem irklutojams patinka dovanoti. „Vienas kitą pradžiuginame ir be progos. Saulius neprisipažino, bet jis mėgsta be progos dovanoti ir dovanas – ne tik gėlių“, – išduoda sportininkė.

Miliausia dovana Mildai – Sauliaus įteikta dėžė su įvairiomis smulkmenomis. „Kai paklausiau, kodėl dovanojo būtent šiuos



Seserys Gerda ir Rugilė Grudzinskaitės

daiktus, jis atsakė: „Juk kai vaikščiojome, sakei, kad būtų smagu turėti termosą, virtuvėje visada skųsdavaisi, kad neturi kuo nukelti karštų puodų, o dėl tos receptų knygos juk seniai varvinai seilę“. Pasijutau tikrai išgirsta“, – pasakoja M.Valčiukaitė.

Irkluojoja juokiasi prisiminusi, kai vaikystėje po Kalėdų eglute rado žaidimą „Monopolis“. Tada, pagauti azarto, per moksleivių atostogas su tėčiu sužaidė beveik šimtą partijų.

Kadangi gruodžio mėnesį irkluojojai visada stovyklauja užsienyje, Milda dovanomis artimiesiems stengiasi pasirūpinti iš anksto – jau seniai jas perka internetu.

„Labai mėgstu gauti valgomas, o ypač – pačių gamintas dovanas. Norėčiau ir pati kasmet visus džiuginti savo keptu pyragu ar skrudintais riešutais, bet tam ne visada užtenka laiko ir energijos. Man visuomet malonus parodytas dėmesys, kai žinau, kad žmogus pagalvojo apie tave rinkdamas dovaną“, – sako M.Valčiukaitė.

Irkluojoja namiškiams mėgdavo dovanoti įvairių žurnalų prenumeratų, bilietų į renginius ir spektaklius. Tačiau šiemet, deja, bilietų dovanoti negalės, nes neaišku, kada renginiuose bus galima laisvai lankytis.

KO NORĖJO, TĄ IR GAVO

Ledo šokėjas 28-erių S.Ambrulevičius užkrečiamai kvatoja prisimindamas juokingiausią dovaną.

„Šešeriais metais jaunesnis brolis Lukas kartą paklausė, ko norėčiau dovanų. „Ai, nieko“, – atsakiau ir dovanų gavau burbulų su užrašu „Niekas“, – pasakoja Saulius.

Dovanų per šventes jis nesureiškina, nors ir stengiasi pasirūpinti naudingomis dovanomis artimiausiems žmonėms. Pavyzdžiui, kai tėčiui reikėjo sportinės striukės, tokią ir išrinko.

„Stengiuosi, kad dovana būtų ypatinga, kad turėtų kokią nors reikšmę, tad į kainą nekreipiu dėmesio. Smagu, jei pavyksta dovanomis pasirūpinti iš anksto, nors kartais tenka jas pirkti paskutinę minutę.

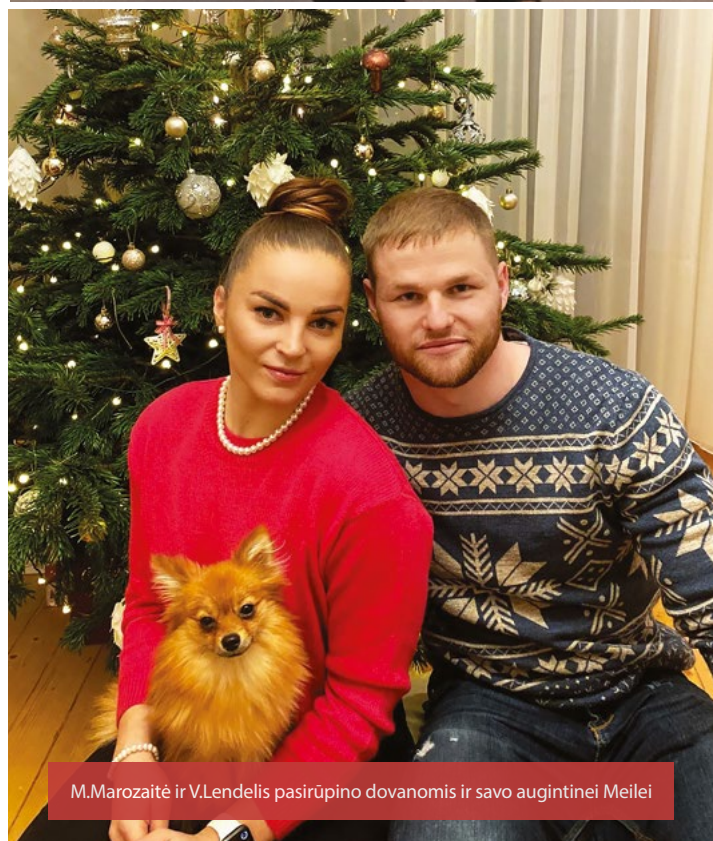
Bet apskritai man labiausiai patinka žmonės ir bendravimas su jais, o dovanos – tik antraeilis dalykas. Materialus daiktas niekada neatstos žmogaus. O artimųjų itin pasiilgstu, nes daug laiko treniruojusi ir gyvenu užsienyje, tad vertinu kiekvieną drauge praleistą minutę“, – patikina ledo šokėjas.



S.Ambrulevičius stengiasi parinkti ypatingas dovanas



D.Kilty Kalėdų Seneliu tikėjo iki dešimties metų



M.Marozaitė ir V.Lendelis pasirūpino dovanomis ir savo augintinei Meilei

AUKŠČIAUSIŲJŲ DVYLIKŲKAS

PEKINO OLIMPINIS VICEČEMPIONAS EDVINAS KRUNGOLCAS GRUODŽIO 2-AJĄ SULAUKĖ ŽINIOS IŠ TARPTAUTINĖS ŠIUOLAIKINĖS PENKIAKOVĖS FEDERACIJOS (UIPM), KAD JAM UŽSAKYTI BILIETAI SKRYDŽIUI Į TOKIJĄ KITŲ METŲ VASARĄ. TAI BUS ANTROSIOS OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS IŠ EILĖS, KURIOSE LIETUVIS DIRBS ARBITRU.

BRONIUS ČEKANAUSKAS

2004 m. Atėnų ir 2008 m. Pekino olimpinėse žaidynėse dalyvavęs kaip sportininkas, į Rio de Žaneirą 2016-aisiais Edvinas Krungolcas sugrįžo kaip šiuolaikinės penkiakovės teisėjas. Olimpiniu arbitru jis dirbs ir Tokijuje. Sportininko patirtis, be abejo, jam padeda išmanyti visus niuansus. Dabar E.Krungolcas yra aukščiausio lygio šiuolaikinės penkiakovės teisėjas. Tokių kaip jis iš viso pasaulyje yra dvylika.

Ar dar sportuodamas nusprendėte, kad baigęs atleto karjerą tapsite teisėju?

Taip. Norėjau likti kuo arčiau savo sporto šakos. Dar aktyviai sportuodamas laikiau įvairius tarptautinius teisėjų egzaminus, nors tada dar nebuvo visiškai aišku, kaip tais arbitrais tampama. Tik po Londono žaidynių ir šiuolaikinėje penkiakovėje įsigaliojo reglamentuota teisėjų rengimo tvarka.

Kada įvyko tarptautinis debiutas?

2013 m. Vengrijoje. Tada ten vyko tarptautinės varžybos ir tarptautinis teisėjų seminaras. Jam pasibaigus dalyviams, tarp kurių buvau ir aš, leido pasipraktikuoti. Drauge su patyrusiu arbitru teisėjavau fechtavimo varžyboms.

Ar šiuolaikinės penkiakovės teisėjai specializuojasi atskirose rungtyse, ar gali teisėjauti visų jų varžyboms?

Gali teisėjauti visur, nes dauguma teisėjų yra buvę sportininkai.

Susidaro įspūdis, kad penkiakovės varžybose reikia labai daug teisėjų.

Taip. Vien šaudymo rungtis reikia apie penkiasdešimt – 36-į prie taikinių. Tiesa, kai kuriose net ir tarptautinėse varžybose pasitelkiami teisėjauti specialius kursus baigę savanoriai. Tik jie neturi sprendimo teisės: pamatę klaidą privalo informuoti tikrą arbitrą.

Ar jūsų sporto šakoje taip pat yra kortelės?

Taip. Ir jų netgi daugiau nei, pavyzdžiui, futbole: štai besifechtuojantis sportininkas gali išvysti geltoną, raudoną ir net juodą kortelę. Pirmoji įspėjimas, antroji – baudos, už kurias gali būti atimami taškai, o trečioji – diskvalifikacija.

Kuo įsiminė olimpinio arbitro debiutas Rio de Žaneire?

Visų pirma gera organizacija. Ten teisėjavau visoms rungtims. Tais pačiais metais kongrese Vokietijoje su pirmaisiais šešiais buvau išrinktas į aukščiausio rango arbitrų dvyliktuką.

Papasakokite apie tą dvyliktuką.

Mes esame atsakingi už visą sporto šaką, už varžybų organizavimą, už trasas, baseinus, šaudyklas ir, žinoma, už teisėjus. Patys varžyboms jau neteisėjaujame. Esame savotiški prievaizdai. Tei-



Vytauto Dranginio nuotr.

E.Krungolcas Rio de Žaneiro žaidynėse

sėjai mums pavaldūs.

Sezono pradžioje tarpusavyje pasiskirstome svarbiausias varžybas, į kurias vyksime. Vienam tenka trejos ar ketverios. Į olimpines žaidynes kviečiami visi dvylika. Jau vietoje skirstomės, kas už ką bus atsakingas.

Ar šiemet teko teisėjauti?

Deja, ne... Vasario mėnesį Egipte planuojamas pasaulio jaunimo čempionatas. Turėčiau ten vykti.

Ką veikiate per karantiną?

Liūdžiu. Dirbu Lietuvos olimpiečių asociacijoje: rašome šiemet surengtų projektų ataskaitas, rengiame naujus projektus.

TIKSLAS – SUBURTI SPORTININKUS

Į LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO VYKDOMĄJĮ KOMITETĄ IŠRINKTAS IRKLUOTOJAS MINDAUGAS GRIŠKONIS DĒLIOJA PAGRINDINIUS AKCENTUS, KĄ UŽIMDAMAS ŠIAS ATSAKINGAS PAREIGAS NUVEIKS SPORTININKŲ LABUI.

JOLANTA MOCKEVIČIENĖ



Elvio Žalderio nuotr.

S palio pradžioje per LTOK generalinės asamblėjos rinkimų sesiją LTOK prezidente buvo perrinkta olimpinė čempionė, Tarptautinio olimpinio komiteto narė Daina Gudžinevičiūtė. O į naujai išrinktą 13 narių Vykdomąjį komitetą pateko ir vienintelis kandidatavęs sportininkų atstovas 34-erių M.Griškonis.

„Dabartinėje Lietuvos olimpinėje rinktinėje esu vienas iš senbuvų, ruošiuosi jau ketvirtosioms olimpinėms žaidynėms. Manau, kad mano sukaupta 20 metų patirtis bus naudinga patarimais ir darbais, tikiuosi pagerinti mūsų šalies sportininkų darbą ir sąlygas“, – sako 2016 m. Rio de Žaneiro žaidynėse porinėje dvivietėje su Sauliumi Ritteriu sidabro medalį iškovojęs irkluotojas.

TIKSLAS – VIENYTI

Rinkimuose į LTOK generalinės asamblėjos narius iš kolegų sportininkų ir aktyvių olimpiečių daugiausiai palaikymo ir balsų gavęs M.Griškonis puikiai žino, ką pirmiausia norėtų nuveikti atletų labui.

„Mano tikslas – suburti sportininkus, paskatinti aktyviau dalyvauti sprendimų priėmimo procese ir bendradarbiauti. Žinau, kad kartais tarp institucijų ir sportininkų pritrūksta komunikacijos, bet tikiu, kad būdami aktyvūs galime tai pakeisti. Džiaugiuosi, kad sportininkai vis dažniau imasi iniciatyvos ir ima suprasti, kad jų balsas yra svarbus ir įtakingas.

Taip pat džiaugiuosi, kad matysime kitokią LTOK sportininkų komisiją – su net penkiais atstovais, kuriuos išsirinkome patys“, – prasitaria patyręs irkluotojas, gruodžio 17 d. paskirtas ir naujuoju

LTOK sportininkų komisijos pirmininku.

Pagal atnaujintus LTOK sportininkų komisijos nuostatus, suderintus su Tarptautiniu olimpinio komitetu, atletai komisijoje turės penkis renkamus ir keturis skiriamus atstovus.

Savo atstovais atletai išrinko irkluočius M.Griškonį, Saulių Ritterį, lengvaatletę Brigitą Virbalytę-Dimšienę, dviratinkę Simoną Krupeckaitę ir baidarininką Edviną Ramanauską.

NERIMĄ KELIANTYS ŽENKLAI

M.Griškonis, kuris Vykdomojo komiteto nario pareigas eina ir Lietuvos irklavimo federacijoje, norėtų daugiau atletų matyti atsakinguose poste. „Kuo daugiau buvusių sportininkų ar su sportu susijusių žmonių dalyvaus, dirbs tokioje veikloje, tuo nauja bus didesnė“, – neabejoja sportininkas.

O naudos, pasak irkluočio, dabar reikia verkiant, nes kol kas Lietuvos sportą pats piešia tamsiomis spalvomis.

„Lietuvos sportas eina žemyn. Iki pandemijos pradžios turėjome vos 20 kelialapių į Tokiją, nors įprastai likus metams iki žaidynių jų būdavo dvigubai daugiau. Biudžetinių pinigų paskirstymas, olimpinų centrų panaikinimas griauia mūsų šalies sportą. Labai sunku.

Lietuvos olimpinėje rinktinėje – „seniai“. Ir patirtimi, ir amžiumi, vos keletas naujų veidų, jaunimas neatsiranda ir neužauga. Iš irkluočių į olimpinės žaidynes vyksta tie patys, per ketverius me-



2016 m. Rio de Žaneire M.Griškonis ir S.Ritteris tapo olimpiniais vicečempionais

tus neturime jokio prieaugio ir tai yra problema. Gal po ketverių ar aštuonerių metų džiaugsimės, kad išleidžiame dešimt žmonių“, – nelinksmomis mintimis dalijasi Rio de Žaneiro olimpinis vicečempionas.

MINTYSE – KETVIRTOSIOS ŽAIDYNĖS

Ar M.Griškonis, šiemet praveręs LTOK vykdomojo komiteto duris, ir vėliau mato save dalyvaujantį sporto politikoje?

„Kol sportuoju, savo ateitį matau sporte. Dabar pagrindinis tikslas – olimpinės žaidynės, o po jų mėginsiu viską apmąstyti. Į visas žaidynes patekau pats, savo jėgomis, ne gaudamas vardinį kvietimą ar kažkam kitam užleidus savo vietą. Sporte esu ilgai, bet kol kas dar nenoriu daug galvoti apie politiką. Visos mintys – į startą Tokijo olimpinėse žaidynėse“, – nesiblaško irkluojojas.

Triskart Europos čempionas ir prizinininkas, dukart pasaulio čempionato bronzos laimėtojas vienvietėje valtyje šiuo metu pradėjo rengtis naujam sezonui, kurio tvarkaraštis jau sudėliotas. Artimiausias svarbiausias akcentas – Europos čempionatas 2021 m. balandžio pabaigoje – gegužės pradžioje.

M.Griškonis tikisi ir nukeltose Tokijo žaidynėse pakartoti panašų žygį kaip 2016-aisiais. Dar 2019 m. iškovotas olimpinis kelialapis į Tekančios saulės šalį – jau kišenėje.

Prieš sidabrinį Rio buvusiose olimpinėse žaidynėse – 2008 ir 2012 m. – tarp vienviečių valčių irkluojujų jis užėmė aštuntą vietą.

NORI BŪTI LABIAU GIRDIMI

Gruodžio 8 d. vykusiuose dviejų papildomų narių rinkimuose į Lietuvos tautinio olimpinio komiteto Sportininkų komisiją daugiausiai kolegų balsų gavė treko dviratininkė Simona Krupeckaitė ir baidarininkas Edvinas Ramanauskas džiaugėsi galimybe dirbti sporto bendruomenės labui.

Jau antrą kadenciją LTOK sporto komisijoje dirbsianti 37-erių metų S.Krupeckaitė sako: „Man įdomu ir rūpi, kas vyksta, noriu prisidėti prie aktualių klausimų sprendimo ir dirbti sporto visuomenės labui. Tai tikriausiai didžiausia motyvacija.“

Į penktąsias karjeroje olimpines žaidynes vyksianti dviratininkė LTOK sportininkų komisiją mato kaip tarpininką ir atleto pagalbininką.

„Jei yra konfliktas, galime padėti ieškoti bendros kalbos tarp valdžios ir sportininkų, būti tarpininkais, į kuriuos tiesiogiai sportininkai gali kreiptis. Patys esame sportininkai, nuėję nemažą treniruočių ir varžybų kelią, susidūrę su įvairiomis problemomis. Manau, kitiems paprasčiau pagalbos kreiptis į sportininką nei į valdžios atstovą“, – atkreipia dėmesį S.Krupeckaitė, neatmetanti galimybes ir ateityje gilintis į sporto politikos užkulisius.

Kelialapį į Tokijo olimpines žaidynes kišenėje jau turinti triskart geriausia Lietuvos sportininkė sako, kad dėl koronaviruso pandemijos tvarkaraštis gerokai pasikeitė, tad artimiausios varžybos bus nuo balandžio mėnesio planuojami Pasaulio taurės etapai.

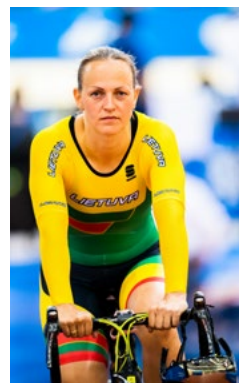
„Sportininko gyvenimas svarbus ne tik iš sportinės, bet ir iš vadybos pusės. Norisi, kad mūsų žodis būtų labiau girdimas“, – prasitaria 35 metų E.Ramanauskas.

Per rinkimus į LTOK generalinę asamblėją vos kelių balsų pritrūkęs baidarininkas džiaugiasi kolegų palaikymu šiuose rinkimuose: „Turiu nemažai draugų ne tik tarp irkluojujų, bet ir tarp kitų sporto šakų atstovų. Esu Nacionalinės sportininkų asociacijos narys, dalinamės patirtimi ir problemomis. Ir vargu ar kas geriau supranta šią virtuvę nei patys sportininkai. Jiems lengviausia spręsti kylančias problemas. Aišku, geri vadybininkai taip pat įsigilina, bet lieku prie nuomonės, kad savo srities specialistai tokius dalykus išmano geriausiai.“

Kartu su Aurimu Lanku 2016 m. Rio de Žaneiro žaidynių dviviečių baidarių 200 m sprinto rungties bronzą laimėjęs E.Ramanauskas pastebi, kad šie metai olimpiniam sportui nėra lengvi ir dėl to, kad keičiamas ilgaamžės rungtys.

„Pavyzdžiui, iš baidarių ir kanojų olimpinės programos išbraukiamos rungtys, gyvavusios daugiau nei 50 metų, o vietoje jų atsiranda ekstremalus slalomas. Ten laimi ne stipriausias, ten – loterija, kas ką pastums, apvers. Tai kur ta olimpinė dvasia – aukščiau, stipriau, greičiau? Galime mėginti kelti klausimus valstybiniu mastu, vienyti su tarptautine bendruomene, sportininkai čia gali kažką nuveikti. Nežinia, kaip viskas klostysis, bet man ši veikla labai įdomi, todėl nekantrauju pradėti“, – neslepia olimpinis medalininkas.

Rinkimuose į LTOK sportininkų komisiją iš viso dalyvavo šeši kandidatai: lengvaatletės Airinė Palšytė, Diana Lobačevskė, Eglė Balčiūnaitė, baidarininkai E.Ramanauskas, Ričardas Nekrošius ir dviratininkė S.Krupeckaitė.





ISTORINĖ PERGALE

Lietuvos gimnastas Robertas Tvorogalas gruodžio 13 d. iškovojo didžiausią savo karjeros pergalę – 26-erių vilnietis Mersine (Turkija) laimėjo Europos čempionato pratimų ant skersinio aukso medalį. Ten pat jis pelnė ir pratimų ant lygiagrečių bronzą. Pratimų ant skersinio finale R.Tvorogalas surinko 14,8 balo, o pratimų ant lygiagrečių finale – 14,5 balo. Pernai R.Tvorogalas jau įrodė savo vertę, kai Europos žaidynėse Minske daug kam netikėtai triumfavo pratimų ant skersinio finale. Trenerio Jevgenijaus Izmodenovo auklėtinis R.Tvorogalas jau turi iškovojęs kelialapį į Tokijo olimpiadą. Europos čempionato jaunimo varžybose Gytis Chasažyrovas irgi iškovojo du medalius: po laisvųjų pratimų finale tapo čempionu, o po pratimų ant arklio – vicečempionu.



NAUJI VADOVAI

Gruodžio 8 d. nuotoliniu būdu vyko Lietuvos triatlono federacijos (LTF) rinkimų konferencija, kurioje dalyvavo visi 12 federacijos narių (klubų). LTF prezidentu ketverių metų kadencijai išrinktas vienintelis kandidatas Saulius Batavičius. 47-erių verslininkas šiose pareigose pakeitė aštuonerius metus federacijai vadovavęs Dainių Kopūstą. Federacijos viceprezidentais išrinkti Agnė Šniukienė, Donatas Zaveckas ir Mantas Marcinkevičius. Generalinio sekretoriaus poziciją nuo šiol užims Dainius Šimkaitis.

TRADICINIS FESTIVALIS – KITU FORMATU

GRUODŽIO VIDURYJE SAVAITE VYKĘS SPORTO KINO FESTIVALIS SIEKĖ ĮKVĖPTI. KASMETINIS PROJEKTAS ŠĮ KARTĄ BUVO KITOKS: KINO MĖGĖJAI FILMUS GALĖJO ŽIURĖTI NEMOKAMAI IR SAUGIAI – NEIŠĖJĘ IŠ NAMŲ.

„Išgyvename sudėtingą laikmetį, todėl šiais metais festivalio tikslas buvo įkvėpti, praskaidrinti nuotaiką ir supažindinti su unikaliais sporto herojais bei jų istorijomis. Norėjome, kad šią galimybę turėtų visi Lietuvos gyventojai – nuo mažųjų iki senjorų, todėl visi filmai su lietuviškais titrais buvo rodomi nemokamai.

Esu tikra, kad šie filmai padėjo pamatyti kitą sporto pusę, kai pergales matuojamos ne medaliais, o užsispyrimas ir sunkus darbas aikštėje keičia istoriją“, – sakė olimpinė čempionė, Tarptautinio olimpinio komiteto narė, Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

2020 m. festivalio programą sudarė viena vaidybinė ir dvylika dokumentinių juostų, kurios per sportą ir asmenines istorijas kalba apie lyčių lygybę, klimato kaitos, vaikų fizinio aktyvumo, pabėgėlių, pagyvenusių žmonių integracijos ir kitus socialinius iššūkius.

Festivalio metu vyko penkios aktualios diskusijos, kuriose dalyvavo sportininkai, specialistai, pedagogai, filmų režisieriai. Diskusijų dalyviai bandė atsakyti į klausimus, ar sportas gali būti pabėgėlių integracijos į visuomenę priemonė, kaip sportas susijęs su klimato kaita, kaip atsikratyti lyčių stereotipų sporte, kaip senstant išlaikyti santykį su savimi ir visuomene bei kas yra fizinis raštingumas.

Visus festivalio filmus žiūrovai galėjo išvysti nemokamai Lietuvos kino fondo platformoje. Žiūrimiausiu festivalio filmu tapo Čekijos Respublikos ambasados Vilniuje pristatyta juosta „K2: mano kelias“, pasakojanti apie neįveikiamą moters valią, troškimą bei pastangas tikslui pasiekti.

„Tai pirmasis čekų dokumentinis filmas apie čekų alpinistę. Filmas pasakoja apie tai, kaip sunku šiandieninėje visuomenėje rasti pritarimą ir kodėl reikia savo poziciją, tikslą ir norus ginti bei dėl jų kovoti. Klara nuolat balansuoja tarp moters, mamos, alpinistės vaidmenų. Kodėl šiandieninėje visuomenėje vyrams leidžiama daugiau nei moterims?

Filme keliamos būtent šiuo metu visame pasaulyje aktualios ir, deja, skaudžios bei neišspręstos temos, tokios kaip lyčių lygybė ir apskritai asmeninė žmogaus teisė rinktis bei nuspręsti“, – sakė Čekijos Respublikos ambasadorius Lietuvoje Vitas Korseltas.

Didelio susidomėjimo sulaukė istorija iš Škotijos „Laipiojimas aklai“ bei lietuvių režisieriaus Mintauto Grigo trumpametražis filmas „118 pėdų laisvės“.

Žiūrovus sudomino ir festivalio partnerės JAV ambasados Vilniuje pristatyti filmai „Bėgikas“ ir „Vilis“, pasakojantys neįtikėtinas dviejų vyrų patirtis, pakeitusias istoriją.

„Džiaugiamės galėję Sporto kino festivalyje vėl pristatyti daug apdovanojimų pelniusių JAV dokumentinių filmų. Esame dėkingi už šią galimybę ir mūsų ilgamečiams partneriams – JAV kino diplomatijos programai „American Film Showcase“, pristatančiai aktualią dokumentiką žiūrovams visame pasaulyje.



„K2: mano kelias“



„118 pėdų laisvės“



„Laipiojimas aklai“



„Vilis“

Šie du filmai – puikūs šios programos pavyzdžiai, kviečiantys mus diskutuoti apie aktualias socialines problemas, pabėgėlius, įvairovę, toleranciją ir sporto galią bei išskirtinius atletus, gebančius suvienyti skirtingos kilmės ir kultūros žmones“, – sakė JAV ambasados Vilniuje kultūros atašė Caitlin Nettleton.

Festivalį organizavo Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, bendradarbiaudamas su JAV ambasada Vilniuje, kartu su Amerikos kino diplomatijos programa „American Film Showcase“ bei Pietų Kalifornijos universiteto Kinematografijos fakultetu (USC School of Cinematic Arts), Čekijos Respublikos ambasada Vilniuje, Vilniaus universitetu, Olimpiu kanalu („Olympic Channel“), Lietuvos kino fondu.

OLIMPINIO JUDĖJIMO GALIA

NUOTOLINIU BŪDU VYKO L TOK ORGANIZUOTA KONFERENCIJA „OLIMPINIŲ VERTYBIŲ UGDYMO PROGRAMA (OVUP): GALIMYBĖS IR ĮRANKIAI“. JOS METŲ PRANEŠIMĄ APIE VERTYBIŲ IR GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMĄ PER SPORTĄ IR FIZIŠKAI AKTYVIĄ VEIKLĄ SKAITĖ FREIZERIO SLĖNIO (KANADA) UNIVERSITETO REKTORIUS DR. JAMESAS MANDIGAS, O APIE OLIMPINIO JUDĖJIMO GALIĄ PASAKOJO ŠVIETIMO PROGRAMŲ EKSPERTĖ IŠ AUSTRALIJOS HEATHER MACDONALD.

JOLANTA MOCKEVIČIENĖ



Nuotolinė konferencija



OLIMPINIŲ VERTYBIŲ UGDYMO PROGRAMA: GALIMYBĖS IR ĮRANKIAI

Organizatoriai:



Viešnia iš tolimosios Okeanijos pranešimą pradėjo nuo istorijos apie aštuonmetę mergaitę Elsą, sergančią cerebriniu paralyžiumi. Mažoji australė pandemijos laikotarpiu išsikėlė tikslą – padaryti kūlverstį – ir jį įgyvendino 2020-ųjų birželio 23-įją. Tą dieną visame pasaulyje švenčiama Olimpinių diena.

„Daugeliui tai gali atrodyti nereikšminga, tačiau ji išsikėlė sau tikslą ir daugiau nei mėnesį dirbo su savo mokytojais, tėvais ir draugais. Ir visa tai – per karantiną“, – pabrėžė H.MacDonald, papasakojusi apie Australijos olimpinio komiteto (AOK) iniciatyvą skatinti moksleivius išsikelti iššūkį ir jį įveikti – nesvarbu, ar tai būtų sportas, menai, ar akademinės srities tikslai.

„Olimpinis judėjimas peržengia olimpinių vasaros ir žiemos žaidynių ribas – kiekviename mūsų gyvena olimpinė dvasia, skatinanti mus kurti geresnę ateitį ir mums asmeniškai, ir platesnei bendruomenei“, – pabrėžė viešnia.

PRISTATĖ TYRIMĄ

H.MacDonald su programos dalyviais taip pat pasidalijo AOK atliktu tyrimu, kurio metu plataus spektro respondentų – nuo moksleivių ir bendruomenės narių – buvo klausama, ką jiems reiškia olimpinės žaidynės.

Tyrimo duomenimis, olimpinės žaidynės žmonėms asocijuojasi su potencialo ir svajonių išpildymu, ambicijų įgyvendinimu ir savi-realizacija. Remiantis tokiomis apklausomis atlikti moksliniai tyrimai iliustruoja, kad olimpinė dvasia žmonėms pasireiškia per sritis, kuriose jie pasirodo geriausiai. Ir visa tai susideda iš savimonės, dė-

mesio ir motyvacijos, tikslų kėlimo bei stipraus charakterio.

PATARIMAI PEDAGOGAMS

„Olimpinis judėjimas yra labai galingas – jis sutelkia, suvienija pasaulį. Jis suteikia džiaugsmo judėti, sportuoti, švęsti, bet taip pat išaukština žmoniją, atskleidžia, kaip svarbu suburti žmones ir puoselėti savitarpio pagarbą“, – antrino dr. J.Mandigas.

Visos šios olimpinio judėjimo puoselėjamos vertybės žmonėms toli gražu nėra įgimtos, tad labai svarbu jas ugdyti nuo mažų dienų, o atsakomybė už jų perdavimą jaunimui krinta ne tik ant tėvų, bet ir ant pedagogų pečių.

„UNESCO pripažįsta pedagogikos svarbą. Mūsų mokymo ir treniravimo metodai yra itin svarbūs gerų rezultatų siekiantiems mokiniams bei sportininkams. O tai, kaip mes sudarome savo programas, yra sėkmės pagrindas, – pabrėžė pranešėjas iš Kanados, o vertindamas indėlį į vertybių ugdymo sritį negailėjo pagyrų ir L TOK: – Jūs esate pasauliniai šios srities lyderiai.“

Kreipdamasis į OVUP programos dalyvius, ekspertas dalijosi patarimais, kokiais būdais per sportą reikėtų prisidėti prie jaunųjų atletų ar mokinių įgūdžių, kurie jiems duos naudos ne tik sporto aikštynuose, bet ir gyvenime, ugdymo.

„Gyvenimo įgūdžiai yra svarbūs, nes kai mes juos įtraukiame į fizinio ugdymo programas arba integruojame į treniruočių procesą, vaikai ir jaunimas išmoksta atpažinti pavojingas situacijas, gebėti susidoroti ir spręsti problemas, priimti sprendimus, pradeda ug-



dytis savimonę ir savigarbą”, – sakė J.Mandigas.

Specialistas mėgsta vartoti posakį „Gyvenimo įgūdžių galima išmokti, bet ne pagauti“ ir paaiškina: negalime tikėtis, kad pagarba, kritinis mąstymas ar problemų sprendimas natūraliai pasireikš, mes turime sukurti aplinką ir palengvinti jų mokymąsi.

Mokslininkas iš Kanados rekomenduoja pedagogams visų pirma paaiškinti mokiniams, kokie įgūdžiai ar vertybės bus ugdomos per sportines veiklas. Konkretumas padeda vaikams ir jaunimui suprasti, ko iš jų tikimasi, atrasti sąsajas. Taip pat turėtume skatinti įtrauktį. Geriau būtų, kad žaidimai, per kuriuos kažkas eliminuojama, būtų transformuojami ir užtikrintų visų aktyvų dalyvavimą. J.Mandigas rekomendavo nepamiršti refleksijos. Diskusija apie įvykusį užsiėmimą, pojūčius ir jausmus įgyvendinant veiklas padeda suprasti įgautą patirtį ir įsivadyti tai, ko išmokai.

Specialistas taip pat pabrėžė tėvų įsitraukimo į ugdymo procesą svarbą: „Kai tik įmanoma, stenkitės skatinti tėvų įsitraukimą, bendraukite su tėvais, informuokite juos, kad ne tik stengiatės padėti vaikams ir jaunuoliams tapti gerais sportininkais ar skatinate didesnį jų fizinį aktyvumą, bet ir bandote padėti jiems išmokti gyvenimo pamokas. Taip pat prašykite tėvų sustiprinti kai kurių gyvenimo įgūdžių ir vertybių, į kurias jūs sutelkiate dėmesį savo programoje, taikymą namie.“

Dirbdami su jaunais sportininkais, su vaikais ir jaunimu turime sugebėti leisti jiems patiems išmokti gyvenimo įgūdžių per įvairias veiklas. Sportas yra puikus ugdytojas, nes sukuria tiek daug gyvenimo pamokų. Pavyzdžiui, kai sportuodami ar žaisdami supykstate, jūs žinote, kad patirsite pasekmę, jei prarasite savitvardą ir imsite šaukti ant teisėjo, komandos draugo ar varžovo. Leisti sportininkams išsiaiškinti santykius savarankiškai (kai kada, žinoma, reikia įsikišti ir pedagogui) – ištis svarbu, nes tai padeda jiems atrasti įvairias sąsajas ir žvelgiant į ilgalaikę perspektyvą pasiekti sėkmę”, – pateikė pavyzdį J.Mandigas.

KOKIŲ VEIKSMŲ IMTIS?

„Sportas siūlo didelę pridėtinę vertę kiekvienai ugdymo programai. Sportas padeda kritiškai mąstyti, išmokti priimti sprendimus ir turėti jų paaiškinimus. Sportas ir fizinis aktyvumas ugdymo įstaigoje, ypač per komandines veiklas, mokiniams padeda susikurti socialinę aplinką ir rasti bendraminčių. Sportas padeda išreikšti save ir atrasti savo potencialą. Sportas taip pat leidžia jaunimui imtis lyderystės ir prisiimti atsakomybę. Be to, sportas

LIETUVOJE – TREČIUS METUS

Olimpinių vertybių ugdymo programa Lietuvoje įgyvendinama jau trečius metus. TOK iniciuotos programos tikslas – suteikti pedagogams įrankių, padėsiančių inovatyviai dirbti su įvairaus amžiaus vaikais, remiantis olimpine filosofija, vertybėmis, simboliais ir fizinio aktyvumo veiklomis. LTOK vienas pirmųjų pasaulyje OVUP išvertė į savo šalies kalbą ir, pritarus TOK, pasiūlė kelių lygių mokymus Lietuvos pedagogams. Per trejus metus dešimtyje Lietuvos miestų pedagogams buvo surengta per 30 mokymų. Juose dalyvavo daugiau kaip 1000 ugdytojų. Visos programoje pateiktos užduotys ir veiklos remiasi penkiomis olimpizmo ugdymo temomis: pagarba gyvenime, kilniu elgesiu, pastangomis pelnytu džiaugsmu, kūno, valios ir proto darna bei tobulumo siekimu. Tai universaliai žmogiškos vertybės, kurių atradimas, skiepijimas vaikams – kiekvieno pedagogo, kiekvieno piliečio, kiekvienos šeimos užduotis.

yra unikali bei įtraukianti veikla”, – antrino H.MacDonald.

Ekspertė su dalyviais pasidalijo keliomis Australijos olimpinio komiteto plėtojamomis programomis, kurios duoda daug naudos įgyvendinant olimpinių vertybių ugdymą.

Viena pagrindinių – „Olympics Unleashed“, kurios metu sportininkai vyksta į mokyklas, prisistato mokiniams ir supažindina su sportine karjera. Pristatydama šį projektą H.MacDonald pacitavo po atletų apsilankymo mokyklose kalbintus mokytojus:

* „Tai paskatino moksleivius nebijoti didelių svajonių ir kelti tikslus.“

* „Suteikė naują pasitikėjimo savimi jausmą. Būtent to dabar labai trūksta daugeliui moksleivių – motyvacijos paskatinti save pačius.“

* „Atkaklumas yra sėkmės receptas“, „Ši patirtis padėjo įveikti kliūtis, [...] apmąstyti savo gyvenimus.“

„Po sportininkų pranešimų bandome išsiaiškinti, ką apie tai iš tiesų mano moksleiviai, kokią įtaką tai turės jų pačių gyvenimui ir ką jie gali iš to išmokti”, – pasakojo specialistė.

VISĄ LAIKĄ REIKIA NORĖTI DAUGIAU

PRIEŠ KETVERIUS METUS NETIKĖTAI SUŽAISTAS MAČAS SU GERIAUSIŲ VISŲ LAIKŲ LIETUVOS BADMINTONININKU KĘSTUČIU NAVICKU ATVEDĖ AURIMĄ KAMANTAUSKĄ IKI LIETUVOS BADMINTONO FEDERACIJOS (LBF) PREZIDENTO POSTO. NAUJOJI FEDERACIJOS VALDŽIA AMBICIJŲ NESTOKOJA. POKALBIS APIE VIZIJĄ IR JAU NUVEIKTUS DARBUS – SU LBF PREZIDENTU A.KAMANTAUSKU IR TRENERIŲ TARYBOS PIRMININKU K.NAVICKU.

RITA BERTULYTĖ

AURIMAS KAMANTAUSKAS

Prieš porą mėnesių buvote išrinktas LBF prezidentu, į šias pareigas jus pasiūlė Kęstučio Navicko badmintono akademija. Kodėl sutikote imtis atsakomybės vadovauti federacijai?

Visų pirma esu neabejingas šiam sportui, sūnus sportuoja, esu įsitraukęs į bendruomeninę veiklą iš organizacinės pusės. Todėl gavęs K.Navicko pasiūlymą sukurti strategiją ir plėtoti badmintoną, pakelti jį į aukštesnį lygį – sėdau, pasidariau analizę ir pamačiau viziją, ką reikėtų įgyvendinti ir kaip. Sutikau.

Kokia ta vizija?

Pačiam teko pabuvoti ir tarptautiniuose turnyruose, taip pat ir Danijoje, kuri didžiausias pavyzdys, kaip būtų galima šį sportą puoselėti. Ko mes visi siekiame? Pergalių. Aukščiausias pasiekimas – olimpinis medalis. Kad ten vėl turėtume savo atstovų, reikia užauginti naują kartą. O kad ją galėtume užauginti, reikia supažindinti su badmintonu kiek įmanoma daugiau vaikų. Taigi kertinis tikslas – populiarinti ir didinti badmintono žinomumą. Kurdami strategiją darėme apklausą, tikrinomės kitų tyrimų rezultatus. Pasirodo, badmintonas nepatenka tarp dešimties populiariausių sporto šakų, kurias įvardytų vaikas, sutiktas gatvėje. Taigi reikia didinti žinomumą ir pritraukti naujų žaidėjų į klubus. O kad jų galėtume priimti, lygiagrečiai reikia plėsti infrastruktūrą, mokyti naujus trenerius, kad galėtų dirbti su vaikais, kelti jų kompetenciją.

Taigi lygiagrečiai mes kuriame ir talentų ugdymo programą, ir vadinamojo skautingo programą, kaip galėtume tuos vaikus pasiekti ir supažindinti su badmintonu, atrasti potencialių talentų, kaip įtraukti mokytojus į talentų paiešką, kaip tuos pačius mokytojus padaryti badmintono treneriais, juos mokyti ir paversti trenerių rengimo programos dalyviais. Ir pamažu iš pradinio lygmens kilti į aukšto meistriškumo sportininkų rengimą, kelti su jais dirbančių trenerių kvalifikaciją per seminarus, stovyklas, pasitelkti K.Navicko tarptautinę patirtį, kurią jis parsivežė po trejų metų, praleistų „Badminton Europe“ treniruočių centre.

Kaip susidomėjote badmintonu? Papasakokite apie save šiek tiek daugiau.

Esu renginių režisierius ir organizatorius. Per vieną renginį – vyrų mados savaitę – susipažinau su Kęstučiu. Tada tarsi juokais sutarėme, kad Kęstutis lieka man skolingas sužaisti badmintono partiją. Ir kai jis atidarė savo vardo badmintono akademiją, gavau šį kvietimą. Taip jau ketveri metai žaidžiu. Lygis mano, be abejo, mėgėjiškas.

O Kęstučiui mano patirtis, įgyta organizuojant renginius, leido pamatyti mano potencialą, ką galėčiau duoti badmintono ben-



Tado Černiausko nuotr.

A.Kamantauskas

druomenei kuriant viešinio projektus ir juos valdant. Juk sportas – tam tikros rūšies renginys. Bus smagu panaudoti turimą patirtį.

Be badmintono, kitokių sporto šakų jūsų gyvenime buvo?

Mano amžinatilsį tėtis Žemės ūkio akademijoje dirbo krepšinio treneriu, treniravo moterų komandą. Nuo mažumės buvau apsuptas įvairių sporto šakų trenerių ir sportininkų, dalyvaudavau varžybose, stovyklose. Turėjau galimybę daug kur save išbandyti, buvo ir sportiniai šokiai, ir krepšinis, ir jodimas, plaukimas, tinklinis, imtynės.

LBF prezidento pareigas einate jau du mėnesius. Ką per juos pavyko nuveikti?

Pirmiausia išplėtėme komandą, kad ne vienam, ne trise reikėtų tuos užsibrėžtus tikslus įgyvendinti. Išsigryninome darbo grupes – skautingo, rėmėjų pritraukimo, talentų rengimo ir ugdymo, turnyrų organizavimo, nacionalinės badmintono lygos steigimo, teisėjų. Turime viziją, kad olimpinėse žaidynėse turėtume ne tik savo atletą, bet ir teisėją. Pats didžiausias kol kas tekęs darbas – parengti veiksmų planą ir pasitvirtinti biudžetą. O vienas didžiausių įdirbių ir svajonių – turėti nacionalinę badmintono lygą, kuri būtų transliuojama per televiziją. Tai būtų efektyviausias būdas parodyti badmintoną didelei masei žmonių. Kalbamės su televizija, nors rankomis dar nesame sukirtę. Jeigu viskas bus gerai, tikimės, kad kitų metų vasarį ar kovą tai įvyks. Jau turime suplanuotą ir formatą, bet dar reikia išspręsti finansinius klausimus.



K.Navickas – geriausias visų laikų Lietuvos badmintonininkas

KĘSTUTIS NAVICKAS

Kodėl į prezidentus teikėte A.Kamantausko kandidatūrą?

Pirmausia Aurimas yra labai didelis badmintono gerbėjas. Antra, jis labai kūrybingas ir organizuotas žmogus, dirba renginių organizavimo įmonės vadovu. Trečia, pastebėjau Aurimo ambicingumą ir labai didelę atsakomybę, su kuria jis imasi darbų. Visus šiuos dalykus sudėjęs patikėjau, kad esame gera komanda, o tolesni darbai tik parodė, kad pasirinkimas ypač sėkmingas. Labai džiaugiuosi jau nuveiktais darbais.

Kokias viltis siejate su jo atėjimu į federaciją?

Pirmausia tikiuosi pakelti badmintono žinomumą. Aurimas puikiai išmano viešuosius ryšius, renginių organizavimo sritį, moka kūrybingai prieiti prie žinomumo didinimo. Mes norime turėti olimpietį 2028 m. Los Andžele, daug daugiau investuoti į jaunimą, labiau įtraukti regionus. Tai ir trenerių kompetencijų kėlimas, ir jų skaičiaus didinimas. Ir labai tikiuosi badmintono visuomenės vienybės, kurią su Aurimu bandome skiepyti.

Esate Trenerių tarybos pirmininkas. Kokia jūsų atsakomybės sritis?

Esu atsakingas už visą sportinę sritį, į kurią įeina visa strateginė sportinio badmintono vizija: trenerių skaičiaus didinimas ir kompetencijos kėlimas, trenerių kursų organizavimas, vaikų įtraukimas į badmintoną ir jų išlaikymas, o tai labai susiję su trenerių kompetencijų kėlimu. Per daugelį savo karjeros metų užsienyje ir trejų metų trenerio darbą Danijoje jaučiuosi užmezgęs ypač gerų ir tikslių kontaktų, ką mes galėtume pritaikyti Lietuvos badmintono. Jau esu susisiekęs su daug Europos federacijų, ieškau partnerystės. Mes esame maža badmintono šalis, turime labai talentingų žmonių, tik jiems reikia suteikti kuo daugiau tarptautinių patirčių, ir čia aš jaučiuosi labai stiprus.

Kokią įtaką jums padarė treji metai Danijoje, kurioje ypač giliai badmintono tradicijos?

Milžinišką. Jaunimo auginimo sistema Danijoje, manau, geriausia pasaulyje, tą jie įrodė savo rezultatais. Ir ta sistema, mano nuomone, labai pritaikoma Lietuvoje. Man, kaip treneriui, darbas su aukščiausio meistriškumo žaidėjais iš viso pasaulio itin stiprioje organizacijoje davė daug žinių ir žinojimo, ko reikia mūsų jaunimui, ko mums prireiks tarptautinėje arenoje. Ten turėjau galimybę rengti strateginį planą, taikytiną visam Europos badmintonui, ir dirbti su aukščiausiu meistriškumu kiekvieną dieną. Jaučiuosi labai sustiprėjęs ir kaip treneris, ir kaip sporto vadybininkas.

RINKIMAI

Aurimas Kamantauskas naujuoju LBF prezidentu išrinktas spalį Vilniuje per federacijos ataskaitos ir rinkimų konferenciją. Viceprezidento pareigas patikėtos ligtoliniam LBF vadovui Vilmantui Liorančiui, o generalinio sekretoriaus – šį postą išsaugojusiam Vaidotui Sruogiui. Trenerių tarybos pirmininku tapo olimpietis Kęstutis Navickas, Teisėjų kolegijos pirmininke – Živilė Simonaitytė. Federacijos nariai balsų dauguma nusprendė iki 13 narių išplėsti naujos kadencijos federacijos Vykdomąjį komitetą. Į jį, be jau minėtų federacijos atstovų, pateko Algirdas Kepežinskas, Donatas Narvilas, Arnoldas Slušnys, Laimonas Vaškevičius, Linas Supronas, Povilas Bartušis, Aivaras Kvedaruskas, Vaida Slušnienė.

Koks Lietuvos trenerių potencialas?

Trenerių neturime daug. Jie yra geri, bet jiems reikia labai daug mokytis ir norėti daugiau. Visą laiką norėti daugiau. Jau nuo pirmųjų dienų pradėjau tą skatinti. Vertinu žinias, kurias jie turi, bet noriu, kad jie niekada nenustotų mokytis. Mano vizija, kad treneris visą laiką turi mokytis, nes sportas keičiasi greitai. Noriu, kad į sportą žiūrėtume inovatyviai ir stengtumės tobulėti. Kai mes tobulėsime kaip treneriai, automatiškai daug daugiau galėsime duoti ir sportininkams.

Minėjote, kad jūsų vizija – olimpietis 2028-uju žaidynėse.

Turime talentingų sportininkų, kurie ir galėtų, ir turėtų pretenduoti į Los Andželą. Tai atrodo ilgas laiko tarpas, bet man jis trumpas. Turime labai daug darbo su tais talentais. Esame numatę žaidėjų sąrašą, jame – bent penki sportininkai, į kuriuos norėtume investuoti ir suteikti jiems šansą. Bet nenoriu jų minėti, kad neužkrautume per anksti didelės atsakomybės. Individualiai su jais kalbėsime ir juos motyvuosime.

Vadinasi, Paryžių praleidžiate?

Investuodami į pamainą, į jaunimą, mes turime ilgalaikiškesnę viziją nei Paryžius. Taip, šiuo momentu Paryžius mums dar per anksti. Stengsimės, kiek galėsime, bet noriu kalbėti realiai ir nesukelti nereikalingo ažiotažo, kuris trukdytų ilgalaikiam tobulėjimui. Jei investuotume į tai, kad būtume Paryžiuje, o aš nematau tokios galimybės, tai reiškia, kad mes iššvaistytume galbūt ilgalaikiškesnį potencialą.

SĖKMĖS GARANTAS – ATLETIŠKUMAS

DABARTINIAMS KREPŠININKAMS FIZINIS PASIRENGIMAS YRA DAUG SVARBESNIS NEI ANKSTESNIŲ LAIKŲ ŽAIDĖJAMS.

VAIDAS ČEPONIS



Alfredo Piazzi/nuotr.

Vienas atletiškesniųjų rinktinėje – A. Butkevičius

Ar pasikeitė krepšinininkų fizinio rengimo metodika per koronaviruso pandemiją? Kaip pasiekti sportinės formos viršūnę svarbiausiu momentu? Kokių pratimų labiausiai vengia žaidėjai? Kurie Lietuvos vyrų rinktinės krepšinininkai yra greičiausi, stipriausi, šokliausi?

Apie tai „Olimpinė panorama“ kalbasi su Martu Skrabuliu – vienu nacionalinės krepšinio komandos fizinio rengimo treneriu.

Kaip per koronaviruso pandemiją pasikeitė krepšinininkų fizinis rengimas?

Iš esmės viskas liko kaip anksčiau. Tik labiau saugomės. Pavyzdžiui, treneriai per pratybas dėvi kaukes.

Lietuvos rinktinė per Europos čempionato atrankos varžybas patyrė keletą netikėtų nesėkmių – svečiuose triuškinamai pralaimėjo belgams, namie nusileido danams, o kontrolinėse rungtynėse išvykoje neatsilaikė prieš estus. Gal šiuos kluptelėjimus lėmė ir kai kurių žaidėjų prastas fizinis pasirengimas?

Nemanau. Mano nuomone, mūsiškiai pralaimėjo dėl to, kad per daug atsipalaidavo, deramai neįvertino varžovų. Žodžiu, tas nesėkmes lėmė psichologija.

Kuo skiriasi fizinio rengimo metodika klube ir rinktinėje?

Klube žiūrima į ilgalaikę perspektyvą. Yra pakankamai laiko pabendrauti su komandos vyriausiuoju treneriu, galima susidėlioti treniruočių valdymo procesus, testuoti, analizuoti žaidėjus. Klube

fizinio rengimo specialistas turi daugiau įtakos žaidimui.

Dirbant rinktinėje, ypač per vadinamuosius Europos pirmenybių atrankos langus, turime labai nedaug laiko paruošti krepšinininkus rungtynėms. Yra tik kokios penkios dienos, iš kurių dvi dienas vyksta mačiai.

Nacionalinėje komandoje tikro fizinio rengimo nėra – tik fizinės formos palaikymas. Svarbiausia žaidėjų nenuvaryti nuo kojų, duoti pailsėti. Aišku, reikia jiems padėti – kažką pakoreguoti, kai krepšinininkai daro įvairius pratimus, paduoti gumas ir panašiai. Būtų absurdas per penkias dienas įvesti kažką nauja. Nėra laiko nei testams, nei kažkokiems tyrimams atlikti.

Kaip elgiatės, kai vieni žaidėjai į rinktinės stovyklą atvyksta puikiai pasirengę, o kiti – vidutiniškai ar prastai?

Iškart pamatome, kas dūsta nubėgęs tam tikrą atstumą, o kas ne. Taip, krepšinininkai atvažiuoja skirtingos būklės. Kai kurie klubuose būna nerungtyniavę gal dešimt dienų arba žaidę mažai, o kiti per trumpą laiką būna sužaidę kelerias rungtynes iš eilės ir aikštėje praleidę po 30 minučių.

Tada turiu išlaviruoti: vieniems skiriu didesnį krūvį, kitiems – mažesnį. Na, bet lazda turi dū galus. Tų, kurie atvyksta labiau pavargę, nes daug rungtyniauja, būna geresnis žaidybinis ritmas, nors jie ir „pasidėję“ fiziškai. Į rinktinės stovyklą per atrankos langus dauguma krepšinininkų atvyksta fiziškai pasirengę tinkamai, nes

tada būna sezono vidurys.

Ar yra tokių krepšininkų, kurie atstovaudami rinktinėi pasitaupo, pasisaugo traumų?

Noriu tikėti, kad ne, bet neįmanoma įlįsti į jų galvas. Aš tik darau prielaidą. Jei žaidėjai nacionalinėje komandoje simuliuotų, tuomet geriau visai nežaisti rinktinėje. Kita vertus, reikia suprasti krepšininkus, kurie prisibijo traumų. Juk jie rinktinėje pinigų neįgauna.

Turbūt skiriasi fizinis rengimas, pavyzdžiui, vasarą prieš svarbias tarptautines varžybas (Europos, pasaulio čempionatą, olimpinės žaidynes) ir per „Eurobasket“ atrankos langus?

Vasarą turime daugiau laiko dirbuotis, todėl fizinį rengimą akcentuojame labiau nei per labai trumpas stovyklas. Vasarą daugelis krepšininkų labiau motyvuoti lieti prakaitą, nes jie kartu ruošiasi ir klubiniam sezonui.

Ar netampa problema tai, kad įvairiuose klubuose fizinio rengimo metodika skirtinga?

Ne. Geresniuose klubuose fizinio rengimo sistema yra efektyvi ir panaši.

Kai kurie medikai sako, kad sportininkas, nelengvai persirgęs COVID-19, paskui didelių krūvių turėtų vengti net tris mėnesius. Ar tai tiesa?

Skaičiau įvairių teorijų. Tai naujas virusas, kol kas nėra išsamių analizių, todėl tiksliai negalėčiau pasakyti. Manau, tai individualus dalykas. Vieni žaidėjai atsigauna greičiau, kiti lėčiau.

Kokių fizinio rengimo pratimų krepšininkai labiausiai nemėgsta?

Prieš sezoną tai tokie pratimai, kurie susiję su ištvėrme. Jie būna gana ilgi ir monotoniški. Sezono metu ne prie širdies apšilimai, nors jie būna skirtingo pobūdžio. Būtent tada daugelį žaidėjų sunkiausia motyvuoti. Kai kurie apšilimą daro tik tam, kad užsidedėtų pliusiuką, o ne tam, kad viską atliktų labai gerai.

Ar matote žaidėjų, kurie per fizinio rengimo treniruotes pritingi?

Beveik visose komandose taip yra. Dažniausiai viską nuoširdžiau, atsakingiau, labiau iš širdies daro jaunimas. Vyresni kartais pratimus atlieka atsainiau.

Kaip pasikeitė fizinio rengimo metodika, palyginti su anksčiau laikais, kai buvo bėgiojami ilgi krosai, šokinėjama per laiptelius?

Dabar mažiau monotonijos, daugiau kūrybos, intensyvumo, dinamiško darbo. Padidėjo žaidėjų sąmoningumas, daugelis suvokia, kad to reikia norint pasiekti gerų rezultatų. Dabar ištvėrmė daugiausia lavinama per intensyvią kartotinę darbą. Aišku, dabar pasaulis tapo modernesnis, atsirado naujų technologijų. Anksčiau krepšininkai turėdavo tik barjerus, šokdynę, štangą.

Kiek procentų žaidėjų fizinis pasirengimas lemia rezultatą krepšinio aikštėje?

Sunku pasakyti procentais, tačiau dabar fizinis pasirengimas yra gerokai svarbesnis nei anksčiau. Ypač atletškumas dominuoja pajėgiausioje pasaulio lygoje NBA. Pakanka pažiūrėti į LeBroną Jamesą ar Giannį Antetokounmpo. Kita vertus, nestinga neatletiškių žaidėjų, bet jie turi itin aukštą IQ aikštėje. Dalis tokių krepšininkų irgi yra labai aukšto lygio.

Dar noriu pabrėžti, kad geras fizinis pasirengimas yra traumų prevencija, jis reikalingas ne tik tam, kad sportininkas greičiau bėgtų ar aukščiau šoktų.

Kuris krepšininkas Lietuvos rinktinėje greičiausias, šokliausias, stipriausias?

Dirbu su lengvaatlečiais, tai man visi krepšininkai atrodo labai



M. Skrabulis dirba ir su krepšininkais (kairėje G. Masiulis), ir su lengvaatlečiais

lėti (juokiasi). Nedarėme tokių testų, kuris rinktinėje greičiausias, šokliausias, tačiau itin atletiški yra Arnas Butkevičius, Mindaugas Kuzkminskas. Vienas vikriausių ar net pats vikriausias – Lukas Lekavičius. Labai stiprūs Domantas Sabonis, Jonas Valančiūnas.

Kai kurie Lietuvos krepšininkai pastaruoju metu labai sutvirtėjo, prisiaugino raumenų. Tarkim, Martynas Echodas, Regimantas Miniotas, Arnoldas Kulboka. Ar įmanoma priaugus masės beveik neprarasti greičio ir staigumo?

Įmanoma. Aišku, jeigu priaugsi 30 kilogramų, tada jau nebebūsi greitas. Raumenis valdo smegenys. Smegenys įpranta dirbti taip, kaip dirba raumuo. Galima nesunkiai ir greitai priaugti raumenų, tačiau tuomet yra rizika bukinti kūną. Masę paversti varomąja jėga reikia dvejų trejų metų.

Tarkim, svarbu ne tik dirbti su štangą, svarmenimis, bet paraleliai atlikti greičio, šoklumo pratimus. Ir tai patartina daryti su profesionaliais specialistais, o ne pačiam. Dar noriu pasakyti, kad toli gražu ne visiems reikia augintis raumenis. Jei, pavyzdžiui, NBA žvaigždė Kevinas Durantas taptų gerokai sunkesnis, turbūt būtų prastesnis žaidėjas. Be to, neprotिंगai dirbant su svoriais galima „sukietinti“ riešų ir taip pabloginti taiklumą.

Geriausiams fizinio rengimo treneriams dažnai pavyksta pasiekti, kad jų komanda į sportinės formos viršūnę įkoptų svarbiausiu momentu. Kaip tai padaryti? Ar sezono metu duobės yra neišvengiamos?

Gerą komandos rezultatą ir formos piką lemia fizinio rengimo trenerio ir vyriausiojo trenerio darnus bendradarbiavimas. Jei fizinio rengimo specialistas bus labai aukšto lygio, o pagrindinis treneris žemos kvalifikacijos arba atvirkščiai, nieko gero nebus. Komanda pralaimės, nors krepšininkai bus gerai pasiruošę fiziškai.

Natūralu, kad komandos krinta į duobes, nes sezonas ilgas. To sunku išvengti, bet krizes galima minimalizuoti. Komandos sportinę formą lemia ir įvairūs kiti dalykai – medicinos priežiūra, atsigauti skatinančios priemonės, kineziterapija, masažai, mityba ir panašiai. Manau, kad rezultatams įtakos turi ir psichologas, jei komandos turi tokį specialistą.

Ar tikrai komandoms būtinas psichologas?

Mano nuomone, toks specialistas būtų naudingas, bet viskas priklauso nuo to, kiek komanda turi pinigų ir ar gali jį samdyti. Aš ieškau gero psichologo sprinteriams. Daugelis geriausių pasaulio sportininkų turi asmeninius psichologus. Pavyzdžiui, Lionelis Messi, Cristiano Ronaldo, Novakas Džokovičius, Rogeris Federeris, Lewisas Hamiltonas.

TOKIJO LINK – SKIRTINGAIS KELIAIS

TOKIJO PARALIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS BESIRENGIANTIEMS REGOS NEGALIŲ TURINTIEMS SPORTININKAMS DIDELĖ PASKATA – GALIMYBĖ TRENIRUOTIS IR VARŽYTIS SU SVEIKAISIAIS ATLETAIS.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ



parateam.lt nuotr.

Lietuvos golbolininkai kelia lapį į Tokiją iškovoję atrankos turnyre JAV

Lietuvos aklujų sporto federacija (LASF) propaguoja septynis sporto šakas: dziudo, golbolą, plaukimą, lengvąją atletiką, šou dauną, šaškes ir šachmatus.

Keturi iš jų paralimpinės, tad didžiausias iššūkis LASF vadovams – prezidentui Juozui Miliauskui, generalinei sekretorei Neringai Balčiūnienei – ir sportininkams dabar yra 2021 m. Tokijo paralimpinės žaidynės.

LASF atstovai į nepriklausomos Lietuvos visų laikų paralimpinėse žaidynėse iškovotų medalių kraitį yra įdėję daugiausia – net 23 medalius. Ir Tokijuje sieks indėlį dar labiau padidinti.

„Olimpinė panorama“ pažvelgė, kaip paralimpinėms žaidynėms rengiasi regos negalių turintys sportininkai, kokios jų viltys ir lūkesčiai Tokijuje.

ŽAIDĖJAI PASILGO VARŽYBŲ

Lietuvos golbolo rinktinė, treniruojama 59 metų Valdo Gecevičiaus, praėjusiais metais Amerikoje per paralimpinių žaidynių atrankos turnyrą užėmė pirmą vietą ir laimėjo kelialapį į Tokiją, kuriame gins 2016 m. Rio de Žaneire iškovotus čempionų titulus.

„Žaidynėms pradėjome rengtis nuo vasario mėnesio, tačiau karantino metu teko stabtelėti. Nuo birželio mėnesio mūsų pratybos vėl visavertės: treniruojamės visu pajėgumu penkis kartus per savaitę Gerosios Vilties progimnazijos sporto salėje.

Mums sudarytos geros sąlygos, vienintelė blogybė – nuo vasario mėnesio nežaidėme jokių varžybų nei Lietuvoje, nei užsienyje, žaidėjai pasiilgo emocijų. Jeigu turėtume daugiau komandų būtų galima rengti šalies čempionatą. Tačiau jų neturime“, – pasakoja nuo 2019 m. rinktinę treniruojantis V.Gecevičius. Dabar jo komandoje – ir asistentė Sandra Šalčiūtė.

Su šalies golbolo rinktinė siejamos didelės viltys Tokijuje. Juk ji – Rio de Žaneiro paralimpinių žaidynių čempionė, Sidnėjaus ir Pe-

kino vicečempionė, dukart pasaulio (2006 ir 2010 m.) bei keturis kart Europos (2007, 2009, 2013 ir 2017 m.) čempionė.

Iš auksinės Rio de Žaneiro komandos nebeliko tik vienintelio Manto Panovo, kuris nacionalinėje rinktinėje žaidė nuo 2008 m., bet nutarė baigti karjerą.

Atėjęs iš krepšinio V.Gecevičius jau apsiprato su golbolu ir tikina, kad su pirmaisiais iššūkiams gana gerai susitvarkė – komanda pateko į paralimpines žaidynes, pelnė Europos čempionato bronzą.

Kitąmet sausio pabaigoje Lietuvos golbolo rinktinė planuoja surengti treniruočių stovyklą Turkijoje, o pavasarį – Japonijoje, prie stovyklų organizavimo ir finansavimo prisideda ir Lietuvos paralimpinis komitetas.

TIKSLAS – PENKETUKAS

Paralimpinį kelialapį jau turi maratonininkė Aušra Garunkšnytė, kuri Londono maratone finišavo ketvirta ir įvykdė normatyvą. Jos treneris – Sidnėjaus, Atėnų ir Pekino paralimpinių žaidynių dalyvis (Atėnuose maratono distanciją baigė trečias ir pelnė bronzą), keturis kart Europos aklujų čempionatų vidutinių nuotolių bėgimo medalininkas Linas Balsys, kurio teigimu, dar du LASF lengvaatlečiai turi realių galimybių įvykdyti normatyvus. Tai ieties metikas Osvaldas Kucavičius ir disko metikė Oksana Dobrovolskaja, abu jie per Lietuvos čempionatą su sveikaisiais net trimis metrais pagerino savo asmeninius rekordus.

L.Balsys, nuo antros klasės su pertraukomis iki šių dienų treniruojantis 29-erių A.Garunkšnytę, viliasi, kad jo auklėtinėi, maratonus bėgiojančiai nuo 2017-ųjų, debiutas Tokijuje bus sėkmingas.

„Skųstis niekuo negalime, atsiranda rėmėjų, esame aprenkti. Tik kamuoja didelė nežinia dėl būsimų startų. Dabar Aušrai – pereinamasis laikotarpis, ji atlieka namų darbus ir krosus bėgioja savarankiškai, kartais su manimi. Netrukus pradėsime pagrindinį pasirengimą žaidynėms“, – pasakoja L.Balsys.



Dziudo imtynininkas O. Bareikis su treneriu A. Mečkovskiu

Neįgaliesiems sportininkams, tarp jų ir regėjimo negalią turintiems lengvaatlečiams, buvo didelis stimulas šiemet dalyvauti Lietuvos sveikųjų čempionate Palangoje. Juk retai pasitaiko galimybė diską mesti su Andriumi Gudžiumi, o ietį – su Liveta Jasiūnaite.

„Mūsų neįgaliųjų čempionatai dažniausiai vyksta tik tarp savų, be žiūrovų, nebent užklysta vienas kitas, eidamas pro šalį. Šiemet neįgaliesiems buvo puiki proga išbandyti jėgas su sveikaisiais. Tačiau tai nebuvo pirmas kartas – anksčiau, norint dalyvauti tokiame čempionate, reikėdavo įvykdyti atitinkamus normatyvus, o šiemet to nebuvo. Ir Kęstutis Bartkėnas, ir aš anksčiau esame dalyvavę sveikųjų čempionatuose, 10 000 m distancijoje, regis, 2004-aisiais, aš netgi užėmiau ketvirtą vietą“, – pasakoja L. Balsys.

Šiemetiniame Lietuvos čempionate jo auklėtinė A. Garunkšnytė nedalyvavo, nes norėjo išsigydyti traumą.

„Jeigu mūsų pasirengimas ir kitamet bus toks kaip šiemet, tai mūsų pagrindinis tikslas Tokijuje – patekti į penketuką. Norėtume žiemą išvykti treniruotis į šiltus kraštus, į Turkiją arba Ispaniją, o vasarą padirbėti Italijos kalnuose“, – atskleidžia L. Balsys.

TRENIRAVOSI PLAUKIKŲ „BURBULĖ“

Rio de Žaneiro parolimpinėse žaidynėse dalyvavo du regos negalią turintys plaukikai – 2017 m. pasaulio čempionas Edgaras Matakas ir bronzinis prizinininkas Mindaugas Dvylaitis. Abu jie – didelės Tokijo viltys: Edgaras dar sausį įvykdė 50 m laisvuju stiliumi normatyvą, šį gruodį Lietuvos čempionate tai padarė ir 100 m krūtine rungtyje, o Mindaugas kelialapio dar siekia.

Parolimpinis komitetas geriausiems plaukikams sudarė galimybę daugiau nei porą savaičių pasitreniuoti „burbulė“ Klaipėdoje, kur gruodžio 17–19 d. vyko ir Lietuvos čempionatas, o jame negalią turintys sportininkai galėjo startuoti su sveikaisiais.

Po trejų metų pertraukos E. Mataką vėl treniruojantis Ramūnas Leonas tikėjosi, kad jo auklėtinis per šalies čempionatą įvykdys parolimpinį 100 m krūtine plaukimo A normatyvą. Sportininkas taip ir padarė, Klaipėdoje pasiekdamas šeštą pasaulyje ir trečią Europoje sezono rezultatą (1 min. 16,89 sek.).

Po Rio de Žaneiro parolimpinių žaidynių M. Dvylaitį vėl pradėjusi treniuoti Atlantos olimpinių žaidynių dalyvė Dita Jovita Kareckienė irgi viliasi, kad jos auklėtinis debiutuos žaidynėse.

„Mindaugui dabar nėra lengva derinti sportą su mokslu Sporto universitete, jis dar siekia ir masažuotojo diplomą, tačiau treniuojasi itin stropiai ir, manau, savo tikslą pasieks. Labai naudingos jam buvo pratybos plaukikų „burbulė“, – pasidžiaugia D.J. Kareckienė.

Optimizmo nestokoja ir R. Leonas: „Klaipėdoje treniravomės su sveikaisiais, sąlygos buvo idealios, jos būtų dar idalesnės, jeigu blogų signalų nesiųstų koronavirusas. Turėjau asistentą, masažuotoją. Lietuvos parolimpinis komitetas mumis nuoširdžiai rūpinasi, skiria didelį dėmesį.

Iškart po švenčių, trumpam pailsėję, pradėsime rengtis Europos čempionatui, kuris vyks gegužės antroje pusėje Madeiroje (Portugalija). Startų mums labai reikia: Edgaras šiemet dalyvavo vos ketveriose varžybose, įskaitant ir Lietuvos čempionatą“, – nerimauja R. Leonas.

Ne ką daugiau startų suskaičiuotų ir M. Dvylaitis.



Bėgikė A. Garunkšnytė su treneriu L. Balsiu



Plaukikai M. Dvylaitis ir E. Matakas

TRENERIS TIKI SAVO AUKLĖTINIŲ

Didelės viltys siejamos su dziudo imtynininku, 27-erių vilniečiu Osvaldu Bareikiu. Per Rio de Žaneiro parolimpines žaidynes jam iki bronzos medalio pritrūko vienos pergalės, atletas liko penktas.

Klodamas pamatus žaidynėms, sportininkas treniuojasi ir rungtyniauja su sveikaisiais. Osvaldas šią vasarą dalyvavo dviejų savaičių trukmės tarptautinėje treniuočių stovykloje Slovėnijoje, treniravosi kalnuose ir ant kilimo. Prakaity liejo ir Palangoje ant smėlio, o dabar – M. Romerio universiteto sporto centro bazėje.

Sportininko treneris Algis Mečkovskis patenkintas savo auklėtinio sėkmingais šiemetiniiais startais trijuose Lietuvos čempionatuose: jis tapo sambo čempionu (svorio kategorija iki 73 kg), o per dziudo ir studentų čempionatus pelnė bronzą.

„Tai rimtos varžybos, džiaugiamės, kad Osvaldo sėkmė neaplenkė, dirbame teisinga linkme. Gaila, kad šiemet neįvyko parolimpinės atrankos varžybos, kurioms buvome gerai pasirengę, reitinginiai „Grand Prix“ serijos etapai Jungtinėje Karalystėje ir Azerbaidžane.

Norint dalyvauti Tokijuje, reikia patekti į pasaulinio reitingo dviliktuką. Reitinguotų atletų yra apie 60, dabar Osvaldas – tryliktas, tačiau aukščiau yra po du Rusijos ir Ukrainos sportininkus, o į Tokiją važiuos tik po vieną šalies atletą.

Vilčių iškovoti teisę rungtyniauti ant olimpinio kilimo yra, Osvaldas savo meistriškumu neatsilieka nuo visų priekyje esančių. Mums dabar reikia laimės ar Dievo pagalbos“, – savo auklėtinį tiki A. Mečkovskis.

Artimiausi O. Bareikio planai – vasario mėnesį išbandyti jėgas atviraime Vokietijos neįgaliųjų čempionate. „Kol kas dar nėra paskelbtas kitų metų neįgaliųjų tarptautinių varžybų kalendorius, todėl nieko negalime planuoti“, – nerimauja treneris.

KELIAS Į PERGALES – IR PER VIRTUVĘ

20 PROC. REZULTATO SUDARO SPORTAS IR 80 PROC. – MITYBA. ŠI SĖKMĖS FORMULĖ IKI KAULŲ SMEGENŲ ĮSTRIGUSI VISIEMS, KURIĘ BENT KARTĄ GYVENIME DOMĖJOSI SVEIKOS GYVENSENOS SŪBTILYBĖMIS IR SIEKĖ IŠTOBULINTI KŪNO FORMAS. TAČIAU DAR GRIEŽČIAU SAVE PRIŽIŪRĖTI TURI PROFESIONALŪS ATLETAI. „SAVO MITYBA REIKIA RŪPINTIS, NES JI – NEATSIEJAMA GERO REZULTATO IR PUKIOS SAVIJAUTOS DALIS“, – PABRĖŽIA DVEJŲ OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ DALYVĖ AIRINĖ PALŠYTĖ.

JAUNIS SARAPAS



„Oriflame“ nuotr.

A.Palšytei įprotį gamintis sveiką maistą įskiepijo tėvai

Taisyklinga ir subalansuota mityba gali prisidėti ne tik prie geresnių rezultatų, bet ir padėti prailginti karjerą ar išvengti traumų. Geriausi to pavyzdžiai – milijonus kasmet į savo kūno priežiūrą investuojantys geriausi pasaulio atletai.

Bet ką ir kiek valgo profesionalai? Kuo jų mityba skiriasi nuo mūsų?

„Nuo profesionalių sportininkų labai smarkiai skiriamės kalorijų suvartojimu. Profesionalai krūvio metu gali sudeginti net iki 12–15 tūkst. kalorijų. Paprastas žmogus sporto salėje sudegina 300–500 kalorijų per valandą, o šiek tiek aukštesnio meistriškumo – apie 800, – sako mitybos specialistas Artūras Sujeta. – Profesionalai suvalgo kur kas daugiau maisto, stipriai skiriasi baltymų dozės, kurios būna padalytos per dieną valgant 3–6 patiekalus, taip pat ypač skiriasi ir papildų vartojimo strategijos. Aukšto meistriškumo sportas reikalauja milžiniško kalorijų kiekio, pavyzdžiui, 65–75 kg sveriantis „Tour de France“ dviračių lenktynių dalyvis gali per dieną suvartoti iki 12 tūkst. kalorijų. Praraja – labai

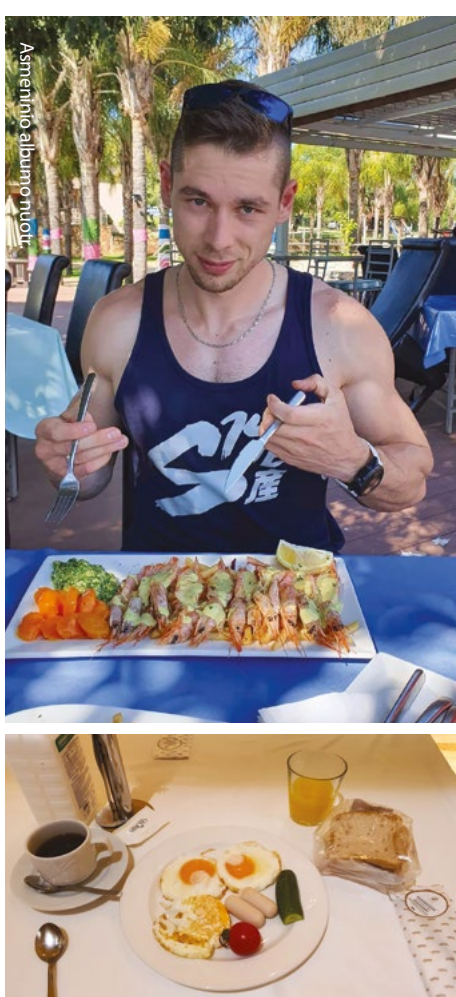
didžiulė. Čia kaip lyginti „Ferrari“ ir seną „VW Golf“ automobilį.“

„Suvartojamų kalorijų skaičius per dieną svyruoja priklausomai nuo sezono stadijos. Kai organizmas nuolat juda – galiu suvalgyti apie 4500 kalorijų vertės maisto, bet varžybų metu ir pasibaigus sezonui, kai nukrinta krūviai, – apie 3000 kalorijų, nes organizmui paprasčiausiai tiek energijos jau nebereikia“, – pasakoja baidarininkas Mindaugas Maldonis.

Tiesa, paklaustas, kiek vidutiniškai per dieną suvartoja kalorijų, retas „LTeam“ sportininkas iškart galėjo pasakyti tikslų skaičių (žr. lentelę). Ir nors atletai prisipažino, kad kalorijų paprasčiausiai neskaičiuoja, visi sutartinai pabrėžė, jog svarbiausia – patiekalų maistingumas.

„Kadangi man sunku priaugti ir riebalų, ir raumenų, mityboje man svarbiausia – subalansuota ir kaloringai pateikta porcija. Labai svarbu, kad lėkštėje būtų baltymų, nepritrūktų angliavandenių ir sveikųjų riebalų. Mityba labai svarbi tam, kad organizmas galėtų atsigausti po sunkių krūvių ir tobulėti. Režimas ir mityba

Nr.	Sportininkas/–ė	Sporto šaka	Kiek per dieną suvartoja kalorijų (kcal)
1	Andrius Gudžius	Disko metimas	2000–3500
2	Ieva Zarankaitė	Disko metimas	2500–3000
3	Adrijus Glebauskas	Šuoliai į aukštį	2700–3100
4	Airinė Palšytė	Šuoliai į aukštį	1200–2000
5	Ignas Brasevičius	Maratonas	3000–3500
6	Diana Lobačevskė	Maratonas	2800–3200
7	Tadas Tamašauskas	Boksas	3000–3500
8	Iveta Lešinskytė	Boksas	2000–2600
9	Mindaugas Griškonis	Irklavimas	4000–6000
10	Viktorija Senkutė	Irklavimas	1800–2800
11	Paulius Beliavičius	Krepšinis	2200–3000
12	Laura Juškaitė	Krepšinis	2000–2500
13	Mindaugas Maldonis	Baidarių irklavimas	3000–4500
14	Gintarė Pališauskaitė	Baidarių irklavimas	1500–2000
15	Ieva Serapinaitė	Šiuolaikinė penkiakovė	2000–2200
16	Justinas Kinderis	Šiuolaikinė penkiakovė	2200–2700
17	Vytautas Strolia	Biatlonas	3200–4200
18	Gabrielė Leščinskaitė	Biatlonas	2000–2600
19	Andrius Šidlauskas	Plaukimas	2400–3800
20	Ugnė Mažutaitytė	Plaukimas	2500–3100
21	Vasilijus Lendelis	Dviračių sportas	2000–2500
22	Miglė Marozaitė	Dviračių sportas	1500–2300



M.Maldoniui prireikė net aštuonerių metų išsiaiškinti, kad netoleruoja gliuteno

yra raktas, padedantis siekti rezultatų“, – akcentuoja M.Maldonis.

„Mano kriterijai maistui nėra išskirtiniai, tiesiog nevalgau labai riebaus, pernelyg sūraus ar saldaus maisto. Nors saldžiam atsispirti kartais vis dėlto nepavyksta, – šypsosi boksinkininkas Tadas Tamašauskas. – Prieš varžybas metame svorį, kad tilptume į svorio kategoriją, tad kartais būna ir taip, jog tenka atsisakyti pietų ar vakarienės. Ypač kai valgome mažiau, reikia rinktis maistingus ir kokybiškus maisto produktus.“

Faktą, kad daugumai profesionalų, išskyrus tuos atletus, kurie varžosi pagal svorio kategorijas, nėra būtina skaičiuoti kalorijų, patvirtina ir A.Sujeta. Pasak jo, net ir nesveiko maisto įtraukimas į racioną didelį krūvį gaunantiems sportininkams toli gražu nėra didžiausia tragedija, o kartais toks pasilepinimas netgi gali suteikti naudos.

„Net ir elito klasės sportininkai griežtos dietos dažnai neišlaiko daugiau nei dvylika savaičių. Jeigu suvalgai vieną mažiuką šokoladuką, laikytis bet kokios mitybos strategijos bus daug lengviau, nes tas vienas šokoladukas gali pašalinti stresą, padaryti žmogų laimingesnį – juk negali visada būti robotas, – sako specialistas. – Po varžybų, jeigu rezultatas yra geras, ar po kelias valandas truncančių treniruočių glikogenas lygiai taip pat atsistatys ir suvartojus šokoladą, ir kokį nors maisto papildą. Ką tai sako? Žvelgiant į trumpalaikę perspektyvą, toks maistas nieko bloga nepadarys, bus kaip savęs apdovanojimas – kartą per savaitę ir panašiai. Žvelgiant į ilgalaikę perspektyvą, yra kitaip: jeigu žmonės taip apsidovanos kiekvieną dieną, tai, be abejo, gali pabloginti bendrą organizmo būklę. Viskas turi būti saikinga.“

REIKIA KLAUSYTI KŪNO

Internetu galima rasti gausybę mokslinių straipsnių mitybos klausimais ir rekomendacinių gairių įvairių sporto šakų atstovams, tačiau svarbu suprasti, kad aklas metodikų laikymasis nebūtinai duos norimų rezultatų. Tą pabrėžia ir mūsų kalbintas specialistas, tą patvirtinti gali ir patys sportininkai.

„Mityba – labai individualus reikalas ir nėra vienos stebuklingos sistemos, veikiančios visiems individams, – sako nuo paauglystės mityba besidominti A.Palšytė. – Kūnas gali pats puikiausiai parodyti, ko jam trūksta, kas jam tinka ir ką valgydama jaučiuosi gerai. Tereikia pastebėti jo siunčiamus signalus.“

Su laiku mano mityba tikrai labai smarkiai keitėsi – įvyko beveik kardinalių pokyčių tiek žiūrint į patiekalų arsenalą, tiek į maisto produktų pasirinkimą. Būdama vaikas ir paauglė labai mėgau įvairius miltinius patiekalus – bandeles, blynus, varškėtukus, beveik nevalgiau mėsos, nelabai mėgau žuvies ir jūros gėrybių, o šiuo metu miltiniai patiekalai sudaro gerokai mažesnę mano mitybos raciono dalį, o visa kita tapo beveik 80 proc. mano kasdienių įpročių. Ir visai ne dėl to, kad staiga būčiau nustojusi mėgti minėtus patiekalus, o dėl supratimo, kas mano kūnui tinka labiau ir kas gali turėti teigiamo efekto tiek bendrai savijautai, tiek sporto rezultatams“, – prideda 28-erių metų šuolininkė į aukštį.

Pakeitusi mitybą olimpietė didžiausių pokyčių pajuto stebėdama savo kūno svorį, veido orą ir bendrą energijos lygį.

Permainų pastaraisiais metais šioje srityje ėmėsi ir irkluotoja Viktorija Senkutė. „LTeam“ sportininkė prisipažįsta, kad rezultatus pajuto ne iš karto, o tik po šešių mėnesių, tačiau itin džiaugiasi tuo, ką pasiekė – pavalgiusi nebejaučia sunkumo, netraukia miegas, būna energinga ir žvali.

„Nesakyčiau, kad buvau stambi, bet tikrai neatrodžiau atletiška, o dabar tikrai matosi ir raumenys. Ištirpo riebalukas – pasimatė raumenukas, – šypsosi V.Senkutė. – Bet mityba man buvo svarbi ne visada. Pirmą kartą dėmesį kreipti pradėjau 2017 m., besimokydama paskutiniame kurse JAV universitete, kai pastebėjau, kad parduotuvėse mėsos kokybė itin prasta. Tada nusprendžiau geriau nevalgyti jokios mėsos, nei valgyti tokią prastą.“

Ir nevalgė, kol parkeliavo į Lietuvą, nes neabejojo, kad čia visa mėsa yra kokybiška, todėl vėl sugrįžo prie ankstesnės mitybos be jokių išimčių. „Ir nors viskas buvo gerai, sportui man ši mity-



V.Senkutė pirmą kartą valgyti mėsa atsisakė studijuodama universitete JAV



ba netrukdė, tačiau prisimčiau, kad visus asmeninius rekordus užfiksavau būtent tada, kai nevalgiau mėsos. Todėl prieš metus nusprendžiau pabandyti iš naujo, – pasakoja 24-erių metų sportininkė. – Viskas prasidėjo nuo noro patobulėti kaip sportininkei ir pagerinti rezultatus, bet dabar tai susijungė į daug didesnę tinklą – prisidėjo etikos ir klimato klausimai.“

Irkluojoja, šią vasarą mėgėjiškai įsitraukusi ir į triatlono varžybų sūkurį, savęs nevadina nei vegetare, nei vegane ir visus su mityba susijusius sprendimus priima taip, kaip ir kolegė Airinė, – klausydama savo organizmo. Taip Viktorijos racione praktiškai nebeliko pieno produktų, kuriuos pakeitė augalinės kilmės produkcija.

„Nereikia būti konspiracininku ir galvoti, kad vegetaras negali būti geras sportininkas. Iš tikrųjų vegetarizmas pagal mitybos strategijų vertinimą yra vienas iš sveikiausių. Su amžiumi keičiasi įvairūs poreikiai, rodikliai, todėl bandyti ir protingai eksperimentuoti, žinant, jog tau tai nepakenks, yra gerai“, – vertina mitybos specialistas A.Sujeta.

Pasak jo, būtent iš eksperimentų kilę nauji proveržiai sporto pasaulyje leidžia padaryti didžiulį progresą. Ir visam šiam vyksmui pasitarnauja keturi ingredientai: sporto technologijos, molekulinės biologijos atradimai, miego, poilsio ir atsigavimo tyrimai bei maisto papildų ir farmacinių preparatų tyrimai.

„Tad lygiai taip pat kaip sportininkas šalia savęs turi trenerį, gydytoją, taip jam reikalingas ir mitybos specialistas. Reikia po krūvio stebėti atsigavimo procesą, nes jeigu tik atsiranda kokia problema, pavyzdžiui, užsitęsę raumenų skausmai, tikėtina, kad sportininkui trūksta vienokios ar kitokios maisto medžiagos, – akcentuoja A.Sujeta, o paklaustas, ar galima visų reikiamų vitaminų gauti tik iš maisto, pridėda: – Jeigu turi daug pinigų, įmanoma,

nes reikia rinktis labai gerą maistą. Lietuvoje šiandien abejoju, ar tai įmanoma, bet pasaulyje yra tokių atvejų.

Taip pat yra didžiulė papildų rinka, kuri prisideda prie sportinių rezultatų. Tačiau papildai nėra taip gerai kontroliuojami kaip vaistiniai preparatai, todėl ir matome įvairių skandalų, kai sportininkas vartoja, net pats nežinodamas ką. Taip nutinka, kai įvyksta papildų ir skirtingų maisto medžiagų sąlytis, kuris net gali priversti susipažinti ir su WADA (Pasauline antidopingo agentūra).“

KANKINOSI AŠTUONERIUS METUS

Kad organizmo siunčiami signalai – geriausias būdas atrasti tinkamiausią mitybą, labiausiai galėtų patvirtinti baidarininkas M.Maldonis. Tiesa, šiam atletui išsiaiškinti, kokie produktai jam nėra priimtini, prireikė beveik dešimtmečio.

„Viskas prasidėjo dar mokykloje, kai vieną vakarą pasidarė bloga. Antrą vakarą vėl buvo bloga. Ir tokie vakarai tęsėsi net aštuonerius metus. Blogumas pasireiškė sunkumu: kai pavalydavau vakarienę, iki patėjimo miegoti ne pykindavo, bet jausdavausi blogai, apsunkęs, būdavo nemalonus jausmas pilve. Arčiausiai suprantamas jausmas būtų sustojęs skrandis, – savo istoriją pasakoja „LTeam“ narys. – Sportiniams rezultatams tai įtakos neturėjo, bet labiausiai trukdė todėl, kad negalėjau suvalgyti norimo maisto kiekio – norėjau priaugti svorio, bet taip niekada ir nepavykdavo.“

29-erių metų sportininkui gydytojai buvo nustatę refliksą – labai dažną sveikatos sutrikimą, kai skrandžio turinys patenka į stemplę. Tad Mindaugas šiuos metus gyveno bandydamas susitaikyti su nustatytu negalavimu. Iki tol, kol situacija ėmė dar labiau blogėti.

„Vilniuje, prie „Impuls“ sporto klubo, yra picerija, tad pasportavę

MENIU

15 maistingų produktų, kuriuos rekomenduoja Artūras Sujeta

Baltymai	mėlynės, kitos tamsios uogos
1. Žvėriena	9. Daržovės (ypač kopūstai)
2. Juodosios pupelės	10. Vaisiai – bananai, papajos, kiviai
3. Liesa paukštiena	
4. Balta žuvis	Riebalai
5. Kiaušiniai	11. Avokadai
Angliavandeniai	12. Žuvų taukai
6. Avižos, griekiai	13. Žuvų ikrai
7. Laukiniai ryžiai	14. Riešutai
8. Uogos – gervuogės,	15. Lydytas sviestas („ghi“)

kartais nueidavome suvalgyti po picą. Tačiau man nuo jos imdavo raižyti pilvą. Taip pat pastebėjau, kad valgant miltinius produktus kažkas blogai darosi – atrodydavo, kad skrandį iš vidaus per pusę perpjaus, – nemalonia patirtimi dalijasi M.Maldonis. – Galiausiai būdamas treniruočių stovykloje dėl nugaros skausmų kreipiausi į kineziterapeutą Jurijų Vaščenkovą. Jis mane apžiūrėjo ir pagal skausmus išsiaiškino, kad man gali būti skrandžio, tiksliau, su maistu susijusi problema. Tad liepė išsitiirti.“

Baidarininkas prisipažįsta, kad iš pradžių atsainiai žiūrėjo į šį pasiūlymą, tačiau nebeapsikentęs nusprendė išsitiirti.

„Tyrimams išleidau nemažai pinigų. Man ieškojo celiakijos – gliuteno netolerancijos aukščiausios formos. Bet nerado. Tačiau atliekant kraujo tyrimą rado, kad turiu celiakijos geną, tik jis nėra aktyvus. Tyrimų rezultatai buvo geri, tad daktarai kažkodėl nenorėjo konstatuoti, jog netoleruoju gliuteno. Galiausiai nusprendžiau nebesitiirti ir, pašnekėjęs su Jurijumi, priėmiau sprendimą laikytis begliutenės dietos“, – pasakoja jis.

Atletas neslepia – iš pradžių buvo labai sunku, nes kaip reikiant apmažėjo jo maisto racionas: visi produktai, kuriuos jis mėgdavo ir buvo įpratęs vartoti, buvo praktiškai vien iš gliuteno. Pirmuosius teigiamus dietos padarinius pajuto po dviejų savaitių, tačiau skausmai dingo tik po pusmečio.

„Jurijus buvo perspėjęs, kad greičiausiai reikės pusmetį laukti rezultatų, kai kraujas atsinaujins taip, kad jame nebebus nė trupučio gliuteno alergeno. Ir jis buvo teisus, – prisimena M.Maldonis. – Tuomet vieną vakarą apie 21 val. suvalgiau lašinių ir nuėjau miegoti be jokio sunkumo pilve. Man tai buvo kažkas tokio – vėl pajutau, ką reiškia būti normaliu žmogumi!“

SUNKIAUSIA – STOVYKLOSE

„Virtuvėje 99 proc. laiko šeiminkauja žmona ir tikrai nenuvilia, o aš kartais tik košę karštu vandeniu užsipilu ir indus išsiplauunu, – juokiasi boksininkas T.Tamašauskas. – Pietus dažniausiai valgau kavinėje prie savo sporto salės, o karantino metu iš jos pasiimu patiekalų išsinešti.“

Ir jeigu visavaliams sportininkams nėra labai didelio skirtumo, kur valgyti maistą, tai vienų ar kitų produktų netoleruojantys ar jų atsiskę „Olimpinės panoramos“ kalbinti atletai pabrėžė, kad norėdami sveikai ir taisyklingai maitintis jie dažniausiai maistą gamina namie. Tiesa, ir ne tik todėl, kad jiems svarbu, kokios kokybės maistas lėkštėje, bet ir dėl to, kad patinka sukinėtis virtuvėje.

„Nuo senų laikų nesu tas žmogus, kuris mėgsta maistą valgyti kavinėse ar užsisakyti į namus. Aišku, mėgstu pasilepinti ir skaniai kažkur pavalgyti, bet beveik visą mano racioną sudaro namie gamintas maistas. Pasigaminu skaniai tai, ką mėgstu. Žmona taip pat skaniai pagamina. Tai valgau ir skaniai, ir sveikai, ir sočiai, ir taip, kaip pats noriu. O ir laiko nėra sunku atrasti, nes dar



A.Sujeta sako, kad kiekvienas sportininkas turėtų maitintis prižiūrimas specialisto

Sauliaus Čirbos nuotr.

būdamas mokykloje pats sau gamindavausi valgyti“, – pasakoja M.Maldonis.

„Labai mėgstu savaitgaliais gaminti – visada eksperimentuoju ir bandau naujus receptus. Ypač desertų, – šypsoi V.Senkutė. – Kai būna po dvi treniruotes per dieną, stengiuosi pasigaminti keilioms dienoms į priekį, kad laisvą laiką galėčiau skirti poilsiui, o ne stovėti prie puodų.“

Pirmenybę naminiam maistui teikia ir A.Palšytė. Ir nors olimpietė po vienu stogu gyvena kartu su kitu lengvaatlečiu sprinteriu Kostu Skrabuliu, dviejų patiekalų porai gamintis netenka. Tiesa, tik kokybiškus produktus vartojanti sportininkė nuo šiol maistą renkasi dar atidžiau, nes Kostas netoleruoja gliuteno ir laktozės. Bet, lengvaatletės teigimu, alternatyvų rasti nėra sunku.

„Man vis norisi kaip nors įdomiau, skaniau, tad stengiamės kiekvieną dieną valgyti įvairų maistą: jei vieną vakarą valgėme vištieną, tada kitą jau renkame žuvį ar krevetes, trečią – jautienos steikus, ērienos šonkauliukus ar veršieną, o ketvirtą – ką nors vegetariško ir pan. Fantazija tikrai nesiskundžiu, tad namų šaldytuve, kaip sako lietuvių liaudis, tikrai nerastumėte pasikorusios pelės“, – juokiasi A.Palšytė, pati taip pat nusprendusi atsisakyti produktų su gliutenu ir laktoze.

Sudėtingiau tampa išvykus į treniruočių stovyklas ar varžybas užsienyje. „LTeam“ sportininkų teigimu, padėtis daugelyje šalių gerėja, tačiau įvairių maisto produktų netoleruojantiems ar skirtingas mitybos strategijas pasirinkusiems atletams tenka ir papildomai pasirūpinti savimi.

„Būna, kad pasakau, jog nevalgau mėsos, – atneša pilną lėkštę mocarelos sūrio, – juokiasi V.Senkutė. – Jau net nebeaiškinu, kad nevarčiau pieno produktų, tad maistą, kurio valgyti negaliu, palieku lėkštėje, o kambaryje pasidarau augalinio proteino gėrimą. Dažniausiai gyvename mažuose viešbučiuose, kur pietūs ir vakarienė gaminama visiems vienoda, tad turi pasirinkimą valgyti arba ne.“

„Gliuteno kiekio reikia labai nedaug, kad pasijusčiau blogai, todėl net jeigu ant mėsos užpilta padažo, kuriam sutirštinti dėta miltų, aš jau nebegaliu tos mėsos valgyti, – pasakoja M.Maldonis, kuris su savimi vežasi savo maisto davinį. – Jis būna sausas, nelabai skanus, bet duoda energijos.“

„Dažnai į sportinį krepšį ar lagaminą įsidedu baltyminių batonėlių, užkandžių be gliuteno ar kitų produktų. Bet stovyklose, bent tose vietose, į kurias įprastai vykstu rengtis varžybų sezonui, viešbučio personalas pusryčiams mielai išverda košių be gliuteno ar suplaka baltyminį omletą, dažnai turi ir duonelės ar makaronų be gliuteno ir varškės ar sūrio be laktozės, tad problemų tikrai nekyla. Juolab kad pastaruoju metu vis daugiau žmonių atsisako įvairių produktų, todėl ir viešbučiai ar varžybų organizatoriai vežasi pagrindines tendencijas“, – požiūrio į mitybą pokyčiais džiaugiasi A.Palšytė.

PARYŽIAUS LINK – SU NAUJAIŠ VĖJAIŠ

„ESU TARP PASAULIO LYDERIŲ IR KIEKVIENOSE VARŽYBOSE GALIU KOVOTI DĖL AUKŠČIAUSIŲ VIETŲ“, – ŠIŲ METŲ PRADŽIOJE SAKĖ ARTŪRAS SEJA, ANTRUS METUS IŠ EILĖS ATSIIMDĀMAS GERIAUSIO LIETUVOS BaidariŲ IR KANOJŲ IRKLUOTOJO APDOVANOJIMĄ. PASAULIO IR EUROPOS ČEMPIONATŲ SIDABRAS, PIRMA VIETA PASAULIO REITINGE, KRŪVA MEDALIŲ PASAULIO ĀURĖS VARŽYBOSE – 24-ERIŲ A. SEJA TAPO VIENU GERIAUSIŲ VIENVIEČIŲ KANOJŲ 200 M SPINTERIŲ PAŠAULYJE IR VIENU REALIAUSIŲ PRETENDENTŲ Į MEDALĮ TOKIJO OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE. PO JŲ 200 M DISTANCIJĄ A. SEJAI IR KITIEMS Baidarininkams TEKS PAMIRŠTI.

JULIUS BLIŪDŽIUS



Vytauto Dranginio nuotr.

Baidarininkas A. Seja vienas stipriausių pasaulyje 200 m distancijoje

Tai paskutinės olimpinės žaidynės, kurių programoje bus stiprioji A. Sejos rungtis. Ir Igno Navakausko, Europos čempionatų prizininke, kuriam Paryžiuje vyksiančių žaidynių metu bus 35-eri. 2024 m. Paryžiuje baidarininkai ir kanojininkai dėl 200 m nuotolio nugalėtojo vardo nesivaržys. Tarptautinis olimpinis komitetas atsižvelgė į Tarptautinės kanojų federacijos (ICF) prašymą vietoje 200 m sprinto įtraukti ekstremalaus slalomo rungtį. TOK paaiškino pritaręs pakeitimui dėl to, kad vienvietininkai taip pat turi galimybę kovoti 500 m nuotolio varžybose.

Neliks ir dviviečių baidarių 1000 m rungties – Ričardas Nekriošius ir Andrejus Olijnikas, Rio de Žaneire patekę į šios rungties finalą, turės prisitaikyti prie 500 m nuotolio. Tas pats laukia kanojininkų Henriko Žustauto bei Iljos Dovidovskio. O ekstremalus slalomas Lietuvoje neapraktikuojamas, tam nėra sąlygų.

2024 m. žaidynėse taip pat nebebus 50 km sportinio ėjimo varžybų, sumažinta bokso kategorijų.

PERMAINOS – NE NAUJIENA

„Be abejo, labiausiai nukenčia tos sporto šakos, kurios šiandien turi stiprių sportininkų. Tokių, kurie jau dabar skina medalius. Žinoma, pirmiausia kalbame apie A. Seją, 2018 m. pasaulio vicečempioną, ir kitus Lietuvos baidarininkus, labai stiprius 200 m rungtyje. Pagal rezultatų kreivę, tikėtina, A. Seja gali Tokijuje laimėti medalį. Sportininkas jaunas, todėl galbūt į medalius pretenduos ir Paryžiuje. Bet rungtis braukiama ir mums tai praradimas. Kita vertus, sportas yra sportas, ir negali būti tikras dėl medalių, net ir turėdamas stiprių pretendentų“, – sako Lietuvos tautinio olimpinio komiteto sporto direktijos vadovas Einius Petkus.

Šiuo metu tiek LTOK, tiek sporto šakų federacijos yra susikonzentravusios į artimiausias olimpinės žaidynes. „Kai pasibaigs Tokijas, žiūrėsime, kurie sportininkai kuriose rungtyse lieka. Po kiekvienų žaidynių vyksta sportininkų kaita – dėl daugybės priežasčių, ir permainos olimpinėje programoje yra viena iš jų. Jau esame turėję praradimų, baidarių ir kanojų irkluotojams tai sudėtinga,

bet nenauja patirtis.

Pamename, po Rio žaidynių iš programos buvo išbraukta 200 m dviviečių baidarių rungtis, kurioje Aurimas Lankas ir Edvinas Ramanauskas iškovojo bronzą. Neliko ir vienviečių kanojų 200 m distancijos, kuri buvo paranki pasaulio ir Europos čempionatų prizinininkui H.Žustautui, įvyko ir kitų pokyčių. Tie pokyčiai leido iškilkti irklutojoms. Vadinas, reikia judėti, taikytis prie pokyčių ir plėstis“ – tęsia buvęs olimpietis irklutojas E.Petkus.

PASIEKS LYČIŲ LYGYBĘ

TOK rungčių mažinimą laiko pagrindine priemone olimpinės programos plėtrai, reikalaujančiai vis didesnių išlaidų ir organizacinių pajėgumų, stabdyti. Tai pagrindinis motyvas, kodėl buvo atmestas 41 tarptautinės federacijos siūlymas papildyti rungčių sąrašus.

Iš viso Paryžiaus žaidynėse bus 329 rungtys – dešimčia mažiau nei Tokijuje. Pakeitimai daugiau nei 5 proc. leis sumažinti dalyvių skaičių, palyginti su Tokijo žaidynėmis, kuriose laukiama per 11 tūkst. sportininkų. Paryžiuje jų bus lygiai 10,5 tūkst. – mažiau siai nuo 1996 m. žaidynių Atlantoje.

Beje, Paryžiuje pirmą kartą bus pasiekta visiška lyčių lygybė – moterų sudarys 50 proc. visų dalyvių. Tokijuje šis procentas sieks 48,8. Padaugės mišrių rungčių – nuo 18 Tokijuje iki 22 Paryžiuje.

TOK dar kartą drastiškai sumažino sunkiosios atletikos atstovų gretas: Rio de Žaneire sunkiaatlečiai turėjo 260 kvotų, Tokijuje – 196, o Paryžiui palikta vos 120. Vis dėlto tai nereiškia, perspėjo TOK, kad dopingo skandalų krečiama sunkioji atletika turi garantuotą vietą žaidynėse.

Net 34 kvotų neteko bokso. Tai susiję su situacija Tarptautinėje bokso asociacijoje (AIBA), kuri dėl korupcijos vis dar yra suspenduota. Naujos svorio kategorijos turi būti nustatytos per pirmąjį 2021-ųjų ketvirtį.

„Tokių sporto šakų kaip bokso svorio kategorijų sumažėjimas automatiškai visiems reiškia menkesnius šansus laimėti medalių, bet migravimas tarp svorio kategorijų yra paprastesnis nei rungties keitimas. Persiorientuoti iš trumpesnės distancijos į ilgą organizmui, žinome, yra sunkiau, nei numesti ar priaugti svorio, – teigia E.Petkus. – Bokse ir taip šioji tokia migracija tarp svorio kategorijų vyksta, tad nors situacija sudėtinga, mūsų sportininkai sugebės adaptuotis. Be abejo, bokso olimpinio medalio vertė dabar bus dar didesnė.“

E.Petkus ragina napanikuoti, nes sporto programų pokyčiai yra nuolatiniai, ir tai normalu. „Supraskime, kad olimpiinių žaidynių dalyvių skaičius yra ribotas, todėl TOK priverstas keisti programą. Savų korekcijų visuomet prideda miestas šeimininkas, taip pat prisideda kiti įvairūs kriterijai – žiūrimumo rodikliai, lygių galimybių siekimas ir taip toliau, – atkreipia dėmesį LTOK sporto direktcijos vadovas. – Tikimės, kad mūsų sportininkai sugebės prisitaikyti. Disciplinų kaita yra nelengvas procesas, bet panikuoti nereikia.“

KITI NAUJI VĖJAI

Pasaulio lengvosios atletikos federacijos siūlė po šimto metų sugrąžinti krosą, kuris pastarąjį kartą programoje buvo 1924 m., kai žaidynės vyko būtent Paryžiuje. Vis dėlto TOK nusprendė išlaikyti tokį patį lengvosios atletikos rungčių skaičių ir pasiūlymą atmetė.

Tiesa, dėl lyčių lygybės neliks 50 km sportinio ėjimo varžybų, kuriose dalyvauja tik vyrai. TOK pasiūlė šią rungtį pakeisti mišriomis ėjimo varžybomis – formata, kuris turi būti patvirtintas iki kitų metų gegužės 31 d., turės sugalvoti pati Tarptautinė lengvosios atletikos federacija.

Keisis buriavimo rungtys. Uždegta žalia šviesa mišrioms buriavimo jėgos aitvarais ir mišrioms „470“ jachtų klasės varžyboms, kurios pakeistų atskiras „470“ jachtų klasės moterų ir vyrų kovas.



Tuo tarpu dėl mišrių buriavimo atviroje jūroje varžybų lieka klausimas. Jos turėjo pakeisti vyrų „Finn“ klasės regatą, bet po ilgų svarstymų nutarta atidėti sprendimą ir, TOK tikinimu, geriau įvertinti aplinkybes, susijusias su varžybų sąnaudomis bei sportininkų saugumu.

Šaudymo varžybos, prieš Tokijo žaidynes patyrusios daugybę rungčių pokyčių, Paryžiuje pasitiks dar vienu pasikeitimu: mišrių komandų šaudymo į skriejančius taikinius varžybos vyks ne tranšėjinėje („trap“), o apvalioje („skeet“) aikštelėje.

Nepaisant atmetimo, TOK reikia paramą ir padaršinimą kroso, pakrančių irklavimo ir parkūro iniciatyvoms. „Su Lengvosios atletikos federacija daug diskutavome – žinome, kad krosas yra pagrindinė jų strateginio plano dalis. Ateityje jis turės sutilpti į programą, greičiausiai 2028 m. Los Andžele, kur krosas labai populiarus“, – sakė Kitas McConnellas, TOK sporto direktorius.

Parkūras, anot jo, galėjo atsirasti tik atimant rungčių iš gimnastikos, bet nuspręsta nieko nekeisti. Parkūro meistrai Paryžiuje varžysis, bet ne dėl medalių. „Labai stipri pakrančių irklavimo paraiška“, – pabrėžė K.McConnellas, tačiau pasirengti debiutui 2024 m. būtų „per sudėtingas iššūkis“.

Patvirtinta, kad ir Paryžiuje bus į Tokijo programą jau įtrauktos riedlentės, banglenčių sportas bei sportinis laipiojimas, taip pat debiutuos breikas. Tiesa, Tokijuje laipiojimo meistrai varžysis trikovėje, bet Paryžiuje greituminis lipimas taps atskira rungtimi, o boulderingas ir sudėtingasis lipimas sudarys bendrą rungtį.

„Ar mums šių sporto šakų įtraukimas paranku? Pažiūrėsime. Gal ir paranku. Sporto šakos tapimas olimpine duoda didelį impulsą, padidėja susidomėjimas. Mūsų žiniomis, užsienyje yra lietuvių kilmės banglentininkų, tad žiūrėsime, kaip viskas pasisuks. Matome ir svarstome galimybes. Tikimės, kad naujose sporto šakose turėsime savų sportininkų“, – viliasi E.Petkus.

LTOK sporto direktijos vadovas tikisi didesnio federacijų dėmesio moterų sportui. „Palyginti su kitomis šalimis, mūsų olimpinėje rinktinėje per mažai merginų. Kai kuriose sporto šakose moterų sporto tradicijos labai kuklios. Mes už tai, kad proporcija didėtų, bet tai ir pačių federacijų veiklos laukas, o mes skatiname visus sportininkus, kurie parodo rezultatą.“

RETENYBIŲ MEDŽIOTOJAI

KITŲ METŲ GEGUŽĘ LIETUVOS OLIMPINĖ KOLEKCIININKŲ ASOCIACIJA (LOKĀ) MINĖS SAVO VEIKLOS 20-METĮ. JI JAU NE PIRMUS METUS RENGIA IŠVAŽIUOJAMUOSIUS POSĖDŽIUS IR ASOCIACIJOS NARIŲ RINKINIŲ PARODAS ĮVAIRIUOSE MIESTUOSE. TAIP PROPAGUOJAMA JŲ VEIKLA, SIEKIAMA KOLEKCIONAVIMU SUDOMINTI NAUJUS ŽMONES, O YPAČ JAUNIMĄ.

ALGIS BALSYS



Asmeninio archyvo nuotr.

1954 m. Europos moterų krepšinio čempionato ir seni japoniški krepšinio ženkliai iš V.Gecevičiaus kolekcijos

Būrelis kolekcininkų, vadovaujama LOKA prezidento Juozo Širvinsko, dar prieš karantiną viešėjo Joniškyje. Savivaldybėje atvežtas ekspozicijas apžiūrėjo ne tik jos darbuotojai, meras Vitalijus Gailius, administracijos direktorė Valė Kuzminskienė, bet ir miestelėnai, atvyko mokinių grupė.

Joniškėčiai apžiūrėjo J.Širvinsko ženkliukus rankinio tematika ir Šaulių sąjungos pasižymėjimo ženklus bei apdovanojimus. J.Širvinskas kolekcionuoja ir juos, mat buvo ilgametis Šaulių sąjungos vadas. LOKA narys, Joniško garbės pilietis Juozas Šalkauskas parodė dalį gausios olimpinė kaklaraiščių kolekcijos. Lietuvos golbolo rinktinės treneris Valdas Gecevičius, savo namuose įrėngęs unikalų krepšinio muziejų, atvežė nedidelę dalį eksponatų iš krepšinio kamuolių kolekcijos su Lietuvos rinktinės žaidėjų autografais, krepšinio federacijų ir klubų simbolika. Šiaulietis Vygintas Ališauskas susirinkusiems papasakojo apie krepšinio žaidėjų ir trenerių autografų kolekcionavimo pradžią, nuotykius laukiant parašo. LOKA generalinis sekretorius Rimantas Džiautas pristatė Lietuvos tautinio olimpinio komiteto išleistų oficialių ženkliukų rinkinį ir krepšinio žaidėjų korteles su Lietuvos krepšininkais. Ženklukus demonstravo ir kolekcininkas Edis Urbanavičius bei LOKA viceprezidentas Kęstutis Skerys, garsėjantis pieštukų kolekcija.

Svečiai apžiūrėjo Joniško krepšinio muziejų ir išklauskė jo įkūrėjo,

puoselėtojo Leono Karaliūno pasakojimą apie ilgiausiai medžiotus rečiausius eksponatus.

Alytiškių LOKA narių Zenono Gramacko bei Romualdo Zdanavičiaus iniciatyva sostinės kolekcininkai lankėsi ir Alytuje.

Savivaldybėje bendrauta su jos darbuotojais. Ten buvo surengtos LOKA narių parodėlės. Z.Gramackas svečiams aprodė sporto muziejų, kuris įkurtas Adolfo Ramanausko-Vanago gimnazijoje. Be sportinės muziejaus dalies, vilniečiai apžiūrėjo ekspoziciją „Adolfas Ramanauskas-Vanagas – gimnazistas, studentas, mokytojas“. Su gimnazijos mokiniais svečiai diskutavo apie gyvenimo vertybes ir kolekcionavimo pomėgį. Bendraudamas su gimnazistais J.Šalkauskas visus nudžiugino eilėmis apie lietuvių ir lietuvių kalbą.

Moksleiviai domėjosi vilniečių parodėlėmis, klausinėjo apie kolekcionavimo pradžią, mielai priėmė R.Džiauto dovanojamas krepšinininkų korteles, ženklukus. Bet paklausti, ar bent vienas ką nors, kaip vaikai sako, renka, visi kukliai tylėjo. Beliko svečiams prisiminti, kaip jie būdami tokių metų godžiai rinko degtukų etiketes, pašto ženklus, atvirukus. Metalinį ženkluką rečiau pavykdavo gauti.

Alytiškiai svečiams parodė miesto sporto bazes, parką, Baltosios



LOKA atstovai Joniškių krepšinio muziejuje (iš kairės): R.Džiautas, V.Gecevičius, E.Urbanavičius, J.Širvinskas, J.Šalkauskas, V.Ališauskas, K.Skerys



V.Ališauskas su S.Schortsaničiu ir jo autografu



K.Skerio „Krepšinis Lietuvos peizaže“

rožės pėsčiųjų ir dviratininkų tiltą.

Šiomet nebuvo tarptautinių kolekcininkų mugių, kuriose vyksta parodos, mainai, pildomos kolekcijos, kur gali atrasti netikėtų radinių. Tad dabar savas kolekcijas pildo kaip kas išmano.

Štai V.Gecevičius neseniai iš Prancūzijos atsisiųsdino retą 1954 m. Prahoje vykusio Europos moterų krepšinio čempionato ženkluką. Japonijoje jam pavyko gauti tos šalies 1948–1953 m. krepšinio federacijos, klubų, čempionatų ženklukų kolekciją. Na, o iš Latvijos į jo muziejų atkeliavo 1996 m. Atlantos olimpinėse žaidynėse rungtyniaavusios „Svajonių komandos“ plaketė ir ženklukai su krepšininkais.

Internetu „gyvo“ autografo nepaimsi, tad V.Ališauskas prisiminė vieną savo medžioklę 2019-ųjų vasarą: „Atostogavau Graikijos Rodo saloje. Taip jau sutapo, kad tuo metu ten vyko graikų krepšinio žvaigždės Nikos Galio organizuotas krepšinio 3x3 turnyras. Tikėjau pamatyti gyvą krepšinio legendą, savo rezultatyvumu krepšinio varžybose 1980–1994 m. stebinusią visą Europą. Beje, parodydama pagarbą N.Galiui, Graikija jam patikėjo pirmam įbėgti į stadioną su deglu per 2004 m. olimpinį žaidynių atidarymo ceremoniją.

Tris dienas mačiau N.Galį – jis stebėjo turnyrą. Rungtynių metu

išgirdau komentatoriaus pranešimą, kad vakare vyks draugiškas mačas, kuriame Graikijos krepšinio žvaigždžių komanda susitiks su rinktine, sudaryta iš geriausių šio turnyro žaidėjų. Atėjęs valanda anksčiau tikėjau pamatyti apšilinėjančias krepšinio žvaigzdes, tačiau iš tolo išvydau po aikštelę su kamuoliu vaikštinėjančią tik aukštą, stambų juodaodį vyriškį. Tai buvo „Mažylis Šakas“ – Sofoklis Schortsanitis, ilgametis Graikijos rinktinės, „Maccabi“, „Olympiacos“ klubų žaidėjas, ne vieną kartą drebinęs ir Kauno „Žalgirio“ arenas lankus. Greit pavyko nusifotografuoti atminimui ir, žinoma, papildyti per 40 metų surinktą beveik 6500 krepšininkų autografų kolekciją. Deja, nesugebėjau prieiti prie N.Galio ir gauti jo autografo. Krepšinio legendą akylai saugojo policininkai.“

K.Skerys rugsėjo mėnesį Seime surengė parodą „Pieštukų magija“, kurioje tarp beveik 500 rodomų pieštukų buvo ir susijusių su sportu (krepšinio, futbolo klubais, federacijomis ir kt.). Ekspozicijoje buvo ir aštuoni pieštukai iš aštuonerių olimpinį žaidynių bei dar vienas pieštukas iš Olimpino muziejaus Lozanoje.

Kai užklumpa kolekcionavimo sunkumai, kolekcininkai kartais patys ima kurti eksponatus. Štai K.Skerys išleido dvylika 2020 metų kalendoriukų, kurių tema – jo rengiama fotoparoda „Krepšinis Lietuvos peizaže“.



SPORTO FORUMAS

Gruodžio 3 d. LTOK atstovai dalyvavo Lietuvos sporto universitete (LSU) organizuotame sporto forume – tarptautinėje konferencijoje „Sportininkų rengimo valdymas“.

„Kaip sakė Tarptautinio olimpinio komiteto prezidentas Thomas Bachas, mūsų vienybės, bendro darbo ir vilties simbolis yra artėjančios Tokijo olimpinės žaidynės. Todėl ši konferencija yra labai svarbi“, – sakydama sveikinimo kalbą pabrėžė olimpinė čempionė, TOK narė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Sporto forume pranešimus skaitė tarptautiniu mastu pripažinti sporto mokslo ekspertai iš Škotijos, Graikijos, Vokietijos, Kroatijos, Italijos, Suomijos ir Lietuvos. Pranešimų temos aktualios visai sporto bendruomenei: COVID-19 įtaka sportui, sportininkų mityba, dopingo vartojimas ir korupcija sporte, smurto ir socialinės atskirties prevencija per sportą ir fizinę veiklą bei kt.

Forumą atidarė LTOK olimpinio sporto direktijos programų vadovė, psichologė Lina Vaisetaitė. Specialistė kalbėjo apie emocinės sveikatos svarbą ir sutrikimus, kurių patiria aukščiausio lygio sportininkai.

Sporto forumą pratęsiančioje kasmetėje tarptautinėje mokslinėje konferencijoje, kuri vyko jau vienuoliktą kartą, buvo aptariami olimpiečių rengimosi varžyboms iššūkiai, treniruotės ir varžybų proceso kontrolė bei kompleksinis valdymas, psichosocialiniai ir edukaciniai treniruotės aspektai, fizinio aktyvumo ir sveikatos sąsajos, sporto fiziologijos, judesių valdymo, sportininkų reabilitacijos ir taikomosios fizinės veiklos klausimai, sporto vadybos ir sportinės rekreacijos bei studentų sporto aktualijos, šiuolaikinių technologijų taikymas sporte.

Sporto forumą ir tarptautinę mokslinę konferenciją „Sportininkų rengimo valdymas“ moderavo LTOK užsienio ryšių direktijos vadovė dr. Vaida Mačianskienė bei LSU profesorius habilituotas daktaras Antanas Skarbalius.

PRATĘSTA BENDRADARBIAVIMO SUTARTIS

Didysis Lietuvos tautinio olimpinio komiteto rėmėjas dar ketverius metus bus AB „Vakarų laivų gamyklos“ (VLG) įmonių grupė. 2019-ųjų vasarą pasirašyta partnerystė gruodžio 10 d. nuotoliniu būdu pratęsta iki 2024 m. pabaigos.

Bendradarbiavimo sutartį patvirtino olimpinė čempionė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė ir VLG įmonių grupės generalinis direktorius Arnoldas Šileika.

„Šiuo nelengvu, nenuspėjamu, neapibrėžtumo ir iššūkių kupinu

laikotarpiu stengiamės prisidėti prie Lietuvos sportininkų pergalių, sporto judėjimo ir tikimės, kad visiems kartu pavyks pasiekti aukščiausių sportinių laimėjimų bei garsinti šalies vardą“, – teigė VLG įmonių grupės vadovas A.Šileika.

VLG įmonių grupė jau penkis dešimtmečius yra didžiausia jūrinės inžinerinės pramonės įmonė Lietuvoje, išsaugojusi klasikinės laivų statybos ir remonto tradicijas, teikianti visas su laivo gyvavimo ciklu susijusias paslaugas.

POSĖDYJE – SVARBŪS SPRENDIMAI

Gruodžio 17 d. vyko paskutinis šiais metais Lietuvos tautinio olimpinio komiteto Vykdomojo komiteto posėdis. „Metai buvo nepaprasti, tačiau išliekame optimistai. Dabar turime būti atsakingi, atsargūs, saugoti save ir kitus“, – sakė LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Virtualiame posėdyje patvirtinta, kad LTOK generalinės asamblėjos eilinė sesija bus šaukiama kitų metų vasario 17 d.

Generalinei asamblėjai svarstyti bus pateikta: Vykdomojo komiteto 2020 m. LTOK veiklos ataskaita, Revizijos komisijos pranešimas, audituotos LTOK 2020 m. finansinės ataskaitos, LTOK 2020 m. biudžeto įvykdymo apyskaitos, LTOK 2021 m. biudžeto projektas, LTOK 2021–2024 m. veiklos programų projektas ir kitų metų LTOK veiklos planas.

Vykdomojo komiteto posėdyje taip pat paskirti 2021–2024 m. kadencijos LTOK komisijų pirmininkai. Jie iki sausio 18 d. privalo suformuoti komisijas, pakoreguoti nuostatus ir pateikti LTOK vykdomajam komitetui.

Tokijo olimpiečių žaidynių programos ekspertų komisijos siūlymu Vykdomasis komitetas į olimpinės pamainos 2020–2021 m. sezono sąrašą įtraukė penkiakovininką Titą Puroną (treneris Paulius Aleksandravičius). Iš pamainos sąrašo pašalinta profesionalės karjerą baigusi gimnastė Eglė Stalinkevičiūtė (trenerė Irina Katinienė).

D.Gudžinevičiūtė pristatė lapkritį vykusios Europos olimpiečių komitetų asociacijos Generalinės asamblėjos sprendimus.

LTOK olimpinio švietimo direktorė Vita Balsytė apžvelgė spalį vykusį projektą „Olimpinis mėnuo“ ir pirmą kartą virtualiai organizuotą Sporto kino festivalį.

LTOK komisijų pirmininkais išrinkti:

LTOK aplinkos apsaugos komisija – LTOK viceprezidentas, Lietuvos buriuotojų

sąjungos prezidentas Naglis Nasvytis; LTOK etikos komisija – LTOK viceprezidentas Saulius Galadauskas; LTOK finansų ir biudžeto komisija – LTOK VK narys, Lietuvos sportinių šokių federacijos prezidentas Gintaras Skorupskas; LTOK mandatų komisija – LTOK generalinis sekretorius Valentinas Paketūras; LTOK masinių renginių komisija – Lietuvos olimpinio fondo direktorius Mantas Marcinkevičius; LTOK lyčių lygybės komisija – LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė; LTOK olimpinio paveldo komisija – LTOK garbės prezidentas, Lietuvos olimpinės akademijos prezidentas dr. Artūras Poviliūnas, LTOK olimpinio švietimo komisija – Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos Sporto darbo grupės vadovas dr. Rolandas Zuoza; LTOK savivaldybių sporto reikalų komisija – LTOK VK narys, Lietuvos savivaldybių sporto padalinii vadovų asociacijos prezidentas Gintaras Jasiūnas; LTOK sporto mokslo komisija – Lietuvos sporto universiteto sporto ir partnerystės prorektorius, Senato pirmininkas dr. Vidas Bružas; LTOK sporto specialistų kvalifikacijos kėlimo komisija – LTOK užsienio ryšių direktorė dr. Vaida Mačianskienė; LTOK sporto medicinos komisija – Lietuvos olimpinės rinktinės vyriausiasis gydytojas Dalius Barkauskas; LTOK sportininkų komisija – Rio de Žaneiro olimpiečių žaidynių vicečempionas, LTOK VK narys Mindaugas Griškonis; LTOK sporto trenerių komisija – Lietuvos dviračių treko rinktinės vyr. treneris Dmitrijus Leopoldas; LTOK vasaros olimpiečių sporto šakų komisija – LTOK VK narė, Lietuvos stalo teniso asociacijos prezidentė Inga Navickienė; LTOK žiemos olimpiečių sporto šakų komisija – LTOK viceprezidentė Lilija Vanagienė; LTOK žaidimų sporto šakų komisija – LTOK VK narys, Lietuvos rankinio federacijos prezidentas Donatas Pasvenskas; LTOK žiniasklaidos komisija – Lietuvos sporto žurnalistų federacijos prezidentas Tautvydas Vencevičius; LTOK užsienio ryšių komisija – LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.



A. Muraška
apdovanojimą
įteikė
D. Gudzinevičiūtė

APDOVANOTAS „OLIFĖJOS“ VADOVAS

Lietuvos sporto federacijų sąjungos (LSFS) rengiamuose sporto vadybos apdovanojimuose už nuopelnus Lietuvos sportui apdovanotas UAB „Olifėja“ generalinis direktorius Antanas Muraška.

LSFS vardu apdovanojimą jam įteikė olimpinė čempionė, Tarptautinio olimpinio komiteto narė, LTOK prezidentė Daina Gudzinevičiūtė.

„Sportas – mano gyvenimo aistra ir džiaugsmas. Džiaugiuosi, kad turiu galimybę prisidėti prie mūsų šalies sporto plėtros ir pergalių. Esu dėkingas už šį įvertinimą, tai paskatinimas stengtis dar labiau“, – sakė A. Muraška.

UAB „Olifėja“ finansuoja LTOK veiklą (LTOK priklauso 51 proc. „Olifėjos“ akcijų).

Sporto vadybos apdovanojimų nugalėtojus rinko darbo grupė, sudaryta iš sporto, verslo ir žiniasklaidos atstovų. Nugalėtojams atiteko skulptoriaus Kęstučio

Musteikio specialiai apdovanojimams sukurtos granito statulėlės. Dėl šalyje galiojančio karantino laureatai šį kartą apdovanoti individualiai.

LSFS metų sporto vadybos apdovanojimus surengė penktą kartą.

Visi apdovanojimų laureatai:

Metų sporto inovacija – Lietuvos orientavimosi sporto federacijos mobilioji aplikacija „Omaps“

Metų sporto iniciatyva – dviračių sporto varžybos „Blokada“

Metų sporto miestas – Jonava

Metų sporto klubas – regbio klubas „BaltRex“

Metų sporto federacija – Lietuvos tinklinio federacija

Metų sporto rėmėjas – „Arimex“

Už nuopelnus Lietuvos sportui – Antanas Muraška

Metų sporto vadybininkas – Paulius Motiejūnas

FINANSUOS 10 SPORTO INICIATYVŲ

Atsinaujinusi ir su nauja misija šiemet startavusi „LTeam Start Up Goes Green“ programa sulaukė 39 paraiškų, o po komisijos vertinimų finansinio palaikymo sulaukė dešimt iniciatyvų.

Programą įgyvendinantis Lietuvos tautinis olimpinis komitetas ir Lietuvos olimpinis fondas (LOF) šiemet ragino ne tik organizuoti aktyvią fizinę veiklą skatinančius renginius, bet ir tai daryti tausojant gamtą. Iš 39 gautų paraiškų komisija pirmajame etape atrinko 15 verčiausių, kurių autoriai nuotoliniu būdu per „Zoom“ platformą savo idėjas pristatė išsamiau.

Po virtualių pristatymų projektus vertino iš šešių asmenų (iš sporto, rinkodaros, žiniasklaidos ir aplinkosaugos sričių) sudaryta komisija. Geriausiai įvertinta ir didžiausio finansavimo sulaukė Nacionalinės sportininkų asociacijos

iniciatyva „Tvarkome kartu su čempionais“ – jai vykdyti skirta 3940 eurų suma.

Pasaulinės orientavimosi sporto dienos organizatoriams iš programos skirta 3900 eurų, po 3300 eurų paramos sulaukė projektas „LŽP tyrimas: UPĖS 2020“ ir bėgimo varžybos „Trail Kuršių nerija“.

Tarp dešimties finansavimą gavusių iniciatyvų taip pat pateko: Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ projektas (2200 eurų), „Skate & Recycle“ (2200 eurų), „Šešios Trim Military Green“ (1600 eurų), Olimpinis žaliasis parkas (1600 eurų), Vandens sūpynių švaros patuliai (1500 eurų), „Baltic Surf Forum“ (1500 eurų). Iš viso laimėtojams skirta 25 040 eurų.

Dėl pasaulinės pandemijos programos vykdymo laikotarpis buvo perkeltas į kitus metus (2021 m. sausio 1 d. – 2021 m. gruodžio 31 d.).

RATIFIKUOTA NAIROBIO SUTARTIS

Gruodžio 15 d. Lietuvos Respublikos Seimas priėmė Nairobio sutarties dėl olimpinio simbolio apsaugos ratifikavimo įstatymą. Taip bus užtikrinta olimpinio simbolio (olimpinų žiedų) teisinė apsauga Lietuvoje.

Olimpiniai žiedai – vienas labiausiai pasaulyje saugomų simbolių. Olimpinė chartija nurodo, kad už olimpinų žaidynių ir olimpinės nuosavybės naudojimą atsakingas tos šalies nacionalinis olimpinis komitetas. Lietuvoje – LTOK.

„Lietuvos tautinio olimpinio komiteto pareiga – saugoti olimpinę nuosavybę nuo neteisėto naudojimo. Deja, iki šiol tai daryti buvo sunku. Tikrai neretai rasdavome olimpinius simbolius įvairiuose logotipuose, reklamose, šūkiuose, net buvo gaminamos „alternatyvios olimpinės“ aprangos. Pažeidimų pastebimai padaugėjo prieš ir per olimpinės žaidynes, todėl labai džiaugiuosi, kad sutartis ratifikuota artėjant Tokijo olimpinėms žaidynėms. Nairobio sutarties ratifikavimas mums yra didelis laimėjimas, dėl kurio nuosekliai dirbome. Tai buvo dveji teisiniai derinimai, glaudaus bendradarbiavimo su Švietimo, mokslo ir sporto ministerija (ŠMSM) bei kitomis institucijomis metai. Noriu padėkoti ŠMSM už darbą ir Seimui už operatyvų įstatymo priėmimą. Įteisinus olimpinų simbolių apsaugą galėsime daug paprasčiau ir efektyviau atlikti savo įsipareigojimus“, – sakė TOK narė, LTOK prezidentė Daina Gudzinevičiūtė.

TOK priimta Olimpinė chartija nurodo, kad olimpinė nuosavybė yra olimpinis simbolis (olimpiniai žiedai), vėliava, devizas, pavadinimai (įskaitant „olimpinės žaidynės“ ir „olimpiados žaidynės“), ženklai, emblemos, ugnis ir deglas, taip pat muzikiniai arba kiti kūrybiniai darbai, kuriuos olimpinės žaidynėms užsako TOK, nacionaliniai olimpiniai komitetai ir olimpinų žaidynių organizaciniai komitetai. Vadovaujantis ta pačia taisykle, išskirtinai TOK priklauso visos teisės į visą olimpinę nuosavybę ir jos naudojimą pelno siekimo, komerciniais ar reklamos tikslais.

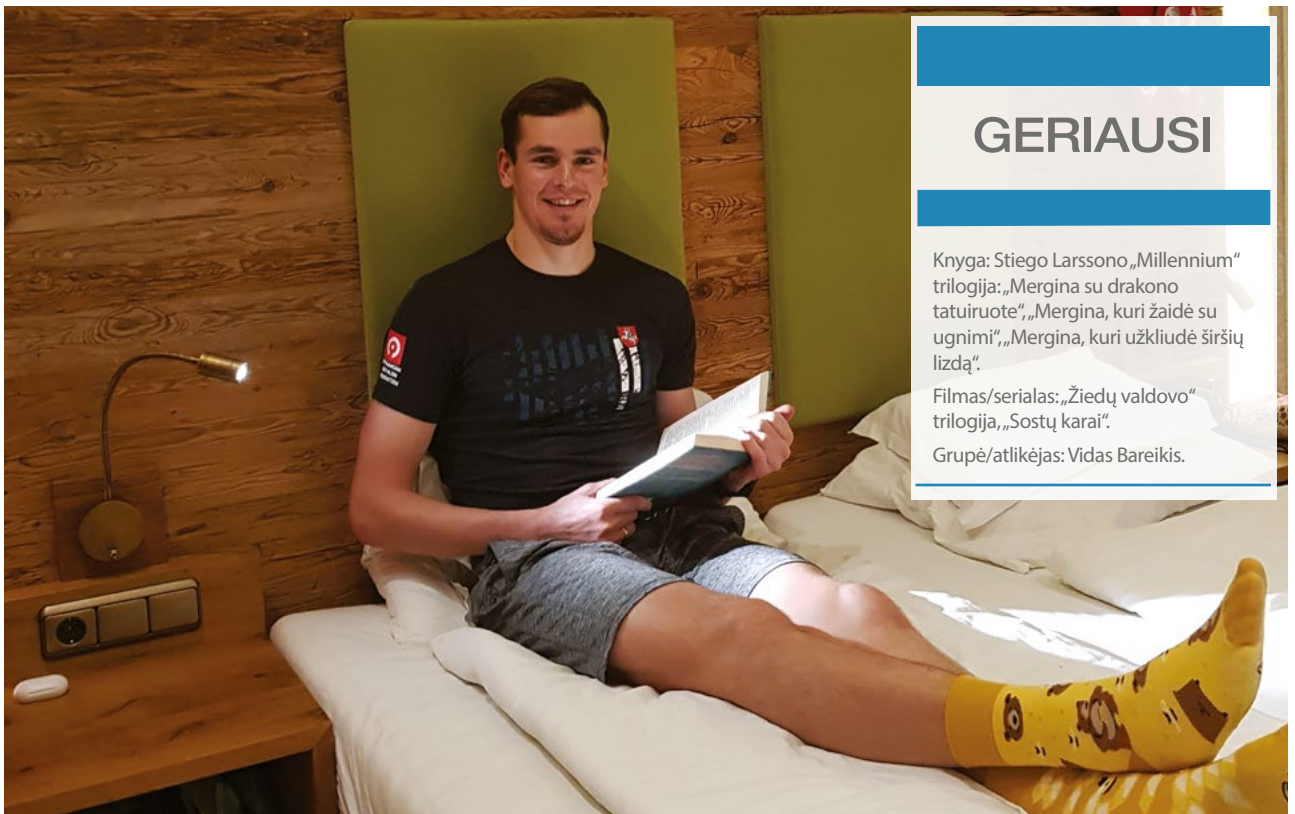
Prie 1981 m. Nairobyje pasirašytos sutarties šiuo metu yra prisijungusios 52 valstybės, tarp jų ir 13 ES narių, įskaitant Lietuvos artimas kaimynes Estiją, Lenkiją.



DAŽNIAUSIAI RANKOSE – DETEKTYVAI

KRIMINALINĘ LITERATŪRĄ MĖGSTANTIS BIATLONININKAS VYTAUTAS STROLIA ATSKLEIDŽIA, KAD YRA LIETUVIŠKOS MUZIKOS GERBĖJAS, O KAI KURIUOS FILMUS GALI ŽIŪRĖTI KELIS KARTUS IŠ EILĖS.

DOMINYKAS GENEVIČIUS



GERIAUSI

Knyga: Stiego Larssono „Millennium“ trilogija: „Mergina su drakono tatuiruote“, „Mergina, kuri žaidė su ugnimi“, „Mergina, kuri užkliudė širšių lizdą“.

Filmas/serialas: „Žiedų valdovo“ trilogija, „Sostų karai“.

Grupė/atlikėjas: Vidas Bareikis.

Vytautui Stroliai šis sezonas prasidėjo ypatingai – biatlonininkas pats sau įsiteikė įspūdingą gimtadienio dovaną. Lapkričio 28 d., per 28-ąjį gimtadienį, jis pirmajame Pasaulio biatlono taurės etape Suomijoje 20 km asmeninėse lenktynėse užėmė 16 vietą ir pasiekė asmeninį rekordą.

Tradicinėje „Olimpinės panoramos“ rubrikoje V.Strolia papasakojo apie skaitymo, filmų ar serialų žiūrėjimo ir muzikos prioritetus.

KNYGOS – NUOLATINIS PALYDOVAS

Lietuvos sportininkas prisipažįsta, kad dažniausiai jo rankose atsiduria kriminaliniai kūriniai.

„Kai turiu laisvo laiko, knygą į rankas paimu gana dažnai. Mokyklos laikais skaityti ne itin patikdavo, bet kai pradėjau važinėti į keliones, knygos ėmė patikti. Labiausiai mėgstu kriminalines knygas. „Millennium“ trilogija man labiausiai įstrigo, bet yra ir daugiau įdomių kriminalinių knygų. Dažniausiai skaitau vakarais arba tarp treniruočių. Knygas patinka skaityti, kai būna tylu ir ramu, dažniausiai – kambaryje“, – pasakoja V.Strolia.

FILMAI – PER TELEFONĄ

„Konkrečiau vieno žanro išskirti negalėčiau, bet „Žiedų valdovo“ trilogija mane sužavėjo ir ją vis pasižiūriu iš naujo. Galiu mėgsta-

mus filmus žiūrėti kelis kartus ir vis tiek man būna įdomu. Tas pats ir su „Sostų karų“ serialu. Pastaruoju metu filmams ir serialams skiriu mažiau laiko. Jeigu žiūriu, tai dažniausiai būna kelionėse. Kartais stovyklų metu vakare įsijungiu kokį nors filmą, o kartais tiesiog vakare namie su žmona kažką pažiūrime. Kai išvykstu, man visai patogiu žiūrėti filmus per telefoną“, – pasakoja biatlonininkas.

V.Strolia priduria, kad kino teatruose jis nėra dažnas svečias: „Žinoma, ten žiūrėti filmus įdomiau, bet retai randu laiko juose apsilankyti.“

MUZIKA – TIK LIETUVIŠKA

„Esu didelis muzikos gerbėjas, ji man galėtų groti visada. Kai turiu laisvo laiko, namie visada fone groja muzika. Kai treniruotė būna rami, be didelių krūvių, muzikos klausau per ausines. Panašiai jos klausausi ir kelionėse. Mano favoritai – visi Lietuvos atlikėjai. Šiuo metu labiausiai patinka Vidas Bareikis, kuris yra išskirtinė persona. Jo muzika labai įtraukianti. Apskritai daug Lietuvos atlikėjų man patinka“, – prisipažįsta V.Strolia.

Sportininkas vis dar nėra apsilankęs didesniame Lietuvoje vykusiame koncerte, bet nekantrauja sulaukti tokios progos. „Tik tas koncertas būtinai bus Lietuvos atlikėjų“, – šypsosi biatlonininkas.

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



—medicinos klinika, siekiantiems tiksliau



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

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

 **affidea**
klinika



LAB

Justinas Kinderis
Šiuolaikinė penkiakovė

Konstitucijos pr. 15, Vilnius | tel. 1811

PIRMOJI LIETUVOJE