

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

OLIMPINĖ PANORAMA

2021 M. BALANDIS NR. 4 (140)



KELIALAPIŲ – VIS DAUGIAU

Į SPORTO ŠAKŲ, KURIŲ ATLETAI
ATSTOVAUS LIETUVAI TOKIJO
OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE, SARAŠĄ
MANTAS KNYSTAUTAS ĮRAŠĖ
IR IMTYNES

TELELOTO 25-ERIUS METUS PALAIKO OLIMPIEČIUS

8% nuo loterijos bilieto kainos keliauja
Lietuvos olimpiniam sportui



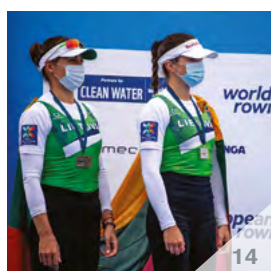
Bilietą įsigykite perlas.lt/teleloto



5

SKAITYTOJAMS

LTKO PREZIDENTĖS MINTYS



6

TOKIJAS 2020

PRIEŠ AKIS – NEĮPRASTI IŠBANDYMAI

10

FORUMAS

FIZINIS RAŠTINGUMAS – RAKTAS Į SVEIKĄ
VISUOMENĘ

14

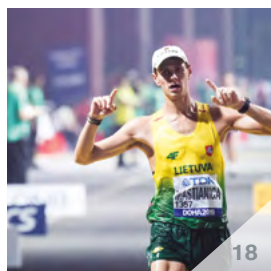
ŽVILGSNIS

PAKELIUI Į TOKIJĄ – GALVOSŪKIAI

16

PARALIMPIZMAS

UŽDUOTIS – PADĖTI PAMATYTI
SPORTININKĄ



18

#AŠESULTEAM

Į TOKIJĄ – SU PAPILDYTU PATIRTIES
BAGAŽŪ

20

PEKINAS 2022

PO ILGOS KELIONĖS LIKO TIK ŽINGSNIS

23

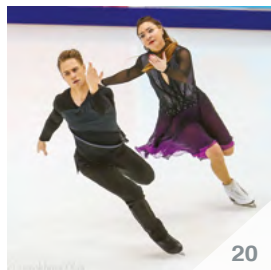
FESTIVALIS

IŠ NIDOS – PALAIKYO UŽTAISAS Į TOKIJĄ

24

VIRŠELIO VEIDAS

OLIMPINIO KELIO PRADŽIA – SKELBIMAS
LAIKRAŠTYJE



26

BAZĖ

DURYS JAU ATVERTOS

29

ISTORIJA

ŠIMTAMEČIAI BĖGIKAI

30

SITUACIJA

KIRČIAI – NE TIK SVEIKATAI



32

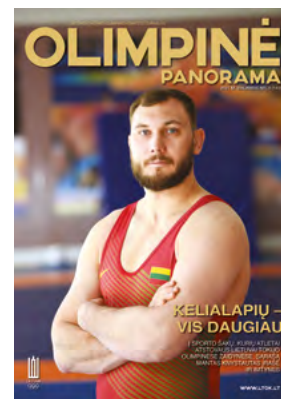
KRONIKA

LTKO ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

SKAITAU, ŽIŪRIU, KLAUSAU

SUNKIAATLETĘ ĮKVEPIA SUNKUSIS METALAS



VIRŠELYJE

Olimpinį kelialapį iškovojęs
imtinininkas Mantas
Knystautas

Valdo Malinausko nuotr.

REDAKTORIUS

Marius Grinbergas

AUTORIAI

Birutė Pakėnaitė
Lina Motužytė
Laima Stundžaitė
Marytė Marcinkevičiūtė
Bronius Čekanauskas
Jaunius Sarapas
Rita Bertulytė
Inga Jarmalaitė
Paulius Matulevičius
Vytautas Žeimantas
Julius Bliūdžius
Dominykas Genevičius

FOTOGRAFAI

Alfredas Pliadis
Elvis Žaldaris

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“

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



GERIAUSIAI PASIRUOŠĘS MIESTAS

IKI NUKELTŲ TOKIJO OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ LIKUS MAŽIAU NEI TRIMS MĖNESIAMS ABEJONIŲ, AR RENGINYS ĮVYKS, NEBESIGIRDI NEI TARPTAUTINĖJE ARENOJĖ, NEI LIETUVOJE. ŽAIDYNIŲ ORGANIZATORIAI ŠLIFUOJA DETALES, O DALYVIAI – INTENSIVIAI TRENIRUOJASI. APIE TAI, KAIP VYKSTA PASIRUOŠIMAS TOKIJO ŽAIDYNĖMS, „OLIMPINĖ PANORAMA“ KALBĖJOSI SU OLIMPINE ČEMPIONE, TOKŲ NARE, L TOK PREZIDENTE DAINA GUDZINEVIČIŪTE.

Iki Tokijo olimpinų žaidynių liko vos keli mėnesiai. Į ką šiuo metu labiausiai koncentruojasi organizatoriai?

Į procesų testavimą ir detalių šlifavimą, kad visi žaidynių dalyviai būtų pasiruošę įgyvendinti saugumo reikalavimus ir kartu galėtų geriausiai atlikti savo tiesioginį darbą. Tokijo olimpinės žaidynės taps pirmuoju pandemijos įvykiu, per kurį visas pasaulis susivienys ir bus kartu. Lūkesčiai žaidynių organizatoriams – labai dideli, tą išsakė ir Jungtinių Tautų atstovai bei G20 šalių vadovai. Todėl į kiekvieną detalę žiūrima preciziškai, neturi likti jokių neatsakytų klausimų.

Balandžio pabaigoje pristatomas antrasis „Olimpinų gidų“ leidimas. Darosi vis aiškiau, kaip atrodys gyvenimas olimpiniam kaimelyje ir kokių saugumo priemonių dalyviai privalės laikytis. Taip, suvaržymų bus neįprastai daug, bet, manau, visi supranta, kad jie būtini siekiant užtikrinti žaidynių dalyvių saugumą. Mūsų sportininkai – profesionalai, neabejoju, kad prisitaikę prie taisyklių jie mus džiugins rezultatais.

Kaip L TOK ruošiasi žaidynėms?

Pirmiausia glaudžiai bendradarbiaujame su TOK, organizaciniu komitetu bei Lietuvos ambasada Japonijoje, iš jų gauname naujausią informaciją tiek dėl padėties Japonijoje, tiek dėl saugumo reikalavimų. Paskyrėme atsakingą asmenį, kuris bus tarpininkas tarp Lietuvos olimpinės delegacijos narių ir organizacinio komiteto, padės spręsti su COVID-19 susijusius klausimus. Tokius tarpininkus turės visų šalių olimpinės rinktinės.

Taip pat sprendžiame labai daug organizacinių klausimų: treniruočių stovyklų Japonijoje prieš žaidynes, kelionės į Japoniją organizavimo, aklimatizacijos.

Iš sportininkų dažnai girdime, kad rezultatams svarbus ir sirgalių palaikymas. Aišku, kad į Tokiją sirgaliai iš užsienio atvykti negalės. Kaip manote, ar trūks sporto austruolių tribūnose?

Sirgaliai varžybose tikrai yra svarbus elementas ir dažnai gali tapti vadinamoju šeštoju žaidėju bei įkvėpti sportininką. Vis dėlto neabejoju, kad tiek TOK, tiek nacionaliniai olimpiniai komitetai ras sprendimą, kad sirgalių iš viso pasaulio palaikymas pasiektų sportininkus Japonijoje.

Mes savo ruožtu per olimpinės žaidynės Nidoje organizuosime olimpinį festivalį, kurio metu, atsižvelgę į epidemiologinę situaciją, Neringos gyventojus ir svečius kviesime ne tik išbandyti olimpinės sporto šakas, klausytis muzikos ir pramogauti, bet ir stebėti mūsų olimpiečių startus Tokijuje bei juos palaikyti.



Sauliaus Čirbos nuotr.

Neabejoju, kad palaikymas iš Nidos pasieks ir įkvėps mūsų sportininkus.

Be to, rengiame specialią olimpinėms žaidynėms skirtą kampaniją, per kurią palaikymą olimpiečiams galės išreikšti visi norintieji. Apie tai pranešime jau gegužę.

Be naujų taisyklių ir apribojimų, kokios dar bus šios žaidynės?

Kaip sakė TOK prezidentas Thomas Bachas, Tokijas yra geriausiai pasiruošęs olimpinis miestas istorijoje. Nors didžiausias prioritetas – saugumas, tačiau organizatoriai išnaudos galimybę atkreipti dėmesį ir į kitus svarbius iššūkius. Šios žaidynės bus ypač paremtos lygybe, sportininkės sudarys 49 proc. visų dalyvių, šalies vėliavą atidarymo ceremonijoje neš ir sportininkas, ir sportininkė, bus užtikrintas vienodas vyrų ir moterų varžybų matomumas.

Taip pat ypatingas dėmesys skiriamas tvarumui. Medaliai pagaminti iš žmonių sunęstų mobiliųjų telefonų ir kitų elektronikos prietaisų. Žaidynių podiumai pagaminti iš perdirbto plastiko. Olimpinio kaimelio laisvalaikio erdvė pastatyta naudojant vietinę medieną, kuri vėliau bus grąžinta bendruomenei. Taip pat imamasi sprendimų minimalizuoti anglies dioksido ir teršalų išmetimą žaidynių metu.

Ir, žinoma, inovacijos, kuriomis garsėja Japonija. Pavyzdžiui, oro uoste svečius pasitiks robotai, padėsiantys vertimo ir bagažo klausimais, veiks veido atpažinimo sistema. Neabejoju, kad mūsų laukia įspūdingas renginys, kuris suvienys pasaulį.

Kalbino Lina Motužytė



Balandžio 14 d. laiką iki žaidynių skaičiuojantis laikrodis Tokijuje užfiksavo simbolinę datą – 100 dienų

PRIEŠ AKIS – NEĮPRASTI IŠBANDYMAI

IKI TOKIJO OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ LIKUS MAŽIAU KAIP 100 DIENŲ, NEATSAKYTŲ KLAUSIMŲ DAR LIKO NEMAŽAI. TAČIAU VISI – SPORTININKAI IR JŲ TRENERIAI, MEDIKAI, DELEGACIJŲ VADOVAI – RENGIASI SPORTO ŠVENTEI, KURI GAL BUS KIEK KITOKIA NEI ĮPRASTAI, BET KARTU TAPS VILTIMI, KAD DĖL PANDEMIJOS SUSTOJĘS PASAULIS PAMAŽU VĒL GRĮŠ Į ĮPRASTĄ GYVENIMĄ.

BIRUTĖ PAKĖNAITĖ

Olimpinės žaidynės – didžiausia sporto šventė, net ir tokiomis sąlygomis. Organizatoriai padarė milžinišką darbą, kuris vis dar tęsiasi, kad tiek žaidynių dalyviai, tiek Japonijos gyventojai galėtų saugiai džiaugtis šiuo renginiu. Taip, apribojimų bus, tačiau visi suprantame, kad tokios taisyklės šiuo metu būtinos. Neabejoju, kad mūsų sportininkai prie šių sąlygų prisitaikys ir džiugins mus rezultatais. O mes iš visų jėgų juos palaikysime“, – sakė olimpinė čempionė, Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Tokijo žaidynių šimtadienį – balandžio 14-ąją – olimpinis stadionas Japonijos sostinėje nusidažė olimpinėmis spalvomis. Žaidynių laukimo nuotaikos Tekančios saulės šalyje susimaišiusios su nerimu dėl pasaulį jau daugiau kaip metus kaustančios COVID-19 pandemijos.

Japonijoje net pasigirdo kalbų, kad ir taip metams jau nukeltas žaidynės reikėtų visiškai atšaukti, tačiau tai pavieniai kai kurių politikų pasisakymai, o šalies, kaip ir viso pasaulio, sporto bendruomenė liepą pagaliau įvyksiančių žaidynių itin laukia.

O žaidynių šeimininkai laukia medalių krušos.

Tiesiogine prasme žaidynėms pasirengta jau prieš metus – arenos pastatytos arba renovuotos, suplanuota infrastruktūra ir sudėliota

sudėtinga logistika. Tokijo olimpinės žaidynės turėtų tapti žmogiskumo, narsos ir vienybės švente. Šių metų vasarą į jas susirinks viso pasaulio geriausi sportininkai, tapsiantys vienybės simboliais ir savo pasirodymais galbūt padėsiantys užgyti sielos žaizdoms.

Sparčiai išplitęs koronavirusas privertė ne tik keisti svarbiausio pasaulio sporto renginio datą. Dėl viruso grėsmės atsirado taisyklių, kurių per ankstesnes žaidynes nebūdavo. Tomis taisyklėmis siekiama apsaugoti žaidynių dalyvių sveikatą.

Tačiau kad ir kaip dėl pandemijos keitėsi pasaulis, laukiamiausio metų renginio tikslai nesikeičia. Tokijo olimpinė žaidynių organizatoriai sieks prisibelsti į žmonių sąmonę, pabrėždami sprendimus, padedančius kurti tvaresnį pasaulį.

Šias žaidynes lydi šūkis: „Būkite geresni. Drauge – už planetą ir žmones!“

REIKALAVIMAI – ITIN GRIEŽTI

Galutinio taisyklių, kurių privalės laikytis visi Tokijo žaidynių dalyviai, sąrašo dar niekas neturi, o atsakyti į kai kuriuos klausimus organizatoriai kol kas irgi negali, mat situacija keičiasi kone vėl. Žaidynių rengėjų tikslas, kad didžiausia pasaulio sporto šventė būtų maksimaliai saugi, tad kiekvieną žingsnį tenka apgalvoti šimtus kartų.



D. Barkauskas



A. Vanagienė ir E. Petkus

Elvio Zaldario nuotr.

„Kone kasdien iš Tarptautinio olimpinio komiteto gauname naujų ir vis griežtesnių reikalavimų, kurių bus privalu laikytis“, – sako LTOK olimpinio sporto direktcijos vadovo pavaduotoja Agnė Vanagienė.

Mūsų šalies olimpinėje rinktinėje jai skirtos pareigos, kurių iki šiol nebūdavo. A. Vanagienė per žaidynes bus tarpininkė tarp Lietuvos olimpinės delegacijos narių ir organizacinio komiteto. Ji padės spręsti daugiausia su saugumu nuo COVID-19 susijusius klausimus. Tokius tarpininkus turės visų šalių olimpinės rinktinės.

NUOLAT BUS TIKRINAMI

Organizatorių reikalavimų sąrašą pradeda taisyklės, kurių bus nevalia laužyti norint apskritai atvykti į Tokijo olimpinės žaidynes.

Likus dviem savaitėms iki atvykimo kiekvienas olimpinės delegacijos narys privalės atsisiųsti dvi Japonijos vyriausybės užsakytu sukurtas mobiliąsias programėles. Vienoje bus fiksuojamas asmens judėjimas. Ši programėlė panaši į Lietuvoje naudojamą „Korona STOP“, kurios tikslas – nustatyti asmenis, buvusius šalia apsikrėtusiojo koronavirusu ir juos apie tai įspėti.

Antroje programėlėje olimpinės delegacijos kiekvienas narys kasdien žymės savo kūno temperatūrą ir savijautą. Nesilaikant reikalavimo naudoti programėles, TOK pasilieka teisę panaikinti pažeidėjo akreditaciją.

Likus ne daugiau kaip 72 valandoms iki skrydžio į Japoniją bus privaloma atlikti PGR testą ir gauti neigiamą COVID-19 sertifikatą.

Vos atvykus į Japoniją, dar oro uoste, bus atliktas dar vienas – greitis testas. Gavę atsakymą visų šalių sportininkai ir delegacijų nariai privalės kuo greičiau palikti oro uostą ir vengti bet kokių pašalinių kontaktų.

Japonijos vyriausybė jau dabar iš esmės sunkiai įsileidžia užsieniečius, o per olimpinės žaidynes kontrolė bus dar labiau sustiprinta. Kiekvienas žaidynių akreditacijos neturintis asmuo atvykęs į Japoniją privalės savo lėšomis dvi savaites izoliuotis. Tačiau net ir po izoliacijos užsieniečiai į žaidynių arenas nebus įleidžiami.

PGR testai Japonijoje bus atliekami nuolat – ir olimpiniam kaimelyje, ir kitose vietose. Pavyzdžiui, anksčiau dėl aklimatizacijos atvykę sportininkai bus testuojami kas 3–4 dienas.

Jei testas bus teigiamas, izoliuotis privalės ne tik tas asmuo, bet ir visi kiti, turėję su juo artimą kontaktą.

MIESTĄ MATYS PRO LANGĄ

Judėjimas Tokijoje ir kituose šalies miestuose žaidynėse akredituotiems asmenims bus leidžiamas tik konkrečiais maršrutais. Kai maršrutą patvirtins TOK atstovai, jis bus įvestas į mobiliąją programėlę.

„Naudotis viešuoju transportu per žaidynes bus griežtai draudžiama. Sportininkai ir kiti delegacijos nariai į treniruočių ar varžybų arenas galės vykti tik organizatorių transportu“, – paaiškina A. Vanagienė.

Tad Japonijos sostinė sportininkai matys tik pro autobusų ar automobilių langus. Tie sportininkai, kurie varžysis kituose miestuose, Tokijo nepamatys.

Pavyzdžiui, iš kelialapius jau turinčių Lietuvos atletų buriuotojų Viktorijos Andrukytės ir burlentininko Juozo Bernoto varžybos vyks prie Enošimos salos, treko dviratininkės Simona Krupeckaitė ir Miglė Marozaitė varžysis Ildzu miesto velodrome, ėjikai Brigita Virbalytė, Arturas Mastianica ir Marius Žiūkas – Saporo mieste.

SVEČIAI NE GALĖS PATEKTI

Gyvenimo olimpiniam kaimelyje laikas pirmąsyk bus ribojamas – sportininkai ir aptarnaujantis personalas jame galės apsigyventi tik likus penkioms dienoms iki starto, o per 48 valandas po paskutinių savo varžybų privalės išvykti. Taip siekiama kuo labiau sumažinti tarpusavio kontaktą turinčių asmenų skaičių.

Į olimpinį kaimelį nebus įleidžiami jokie svečiai – net valstybių vadovai, kurie anksčiau atvykdavo pasveikinti savo šalies sportininkų. Lietuvos prezidentas Gitanas Nausėda į olimpinės žaidynes palaikyti sportininkų planuoja vykti, jei leis epidemiologinė situacija.

„Pasiskiepijusiesiems taip pat nebus išimčių. Tačiau viliamės, kad mūsų sportininkai bent jau nesusirgs, nes visa olimpinė delegacija jau paskiepyta, o apie 80 proc. gavo ir antrąją skiepo dozę“, – sako LTOK olimpinio sporto direktcijos vadovas Einius Petkus.

JAUDINA PSICHOLOGINĖ BŪKLĖ

Lietuvos olimpinės rinktinės gydytojas Dalius Barkauskas stengiasi likti stoviai ramus.

„Didžiausias iššūkis tas, kad kol kas nėra visiškai aišku, kaip vyks sportininkų ir personalo testavimas, kokių papildomų saugumo priemonių bus imtasi ir kokių reikalavimų reikės vykdyti. Dabar gauname tik rekomendacijas, tačiau nieko konkretaus. Nežinome, kaip tiksliai bus organizuotos kelionės iš olimpinio kaimelio į treniruočių ir varžybų arenas bei atgal. Juk tai – ne tik logistika, bet ir tiesiogiai su sportininkų sveikata susiję dalykai: laikas sportininko poilsiui ir atsigavimui tarp varžybų, dopingo kontrolė, net kelionė į žaidynes.

Teks keliauti per daug laiko juostų, keisis oro sąlygos, o iki galo dar neaiškūs reikalavimai iššūkį daro gerokai sudėtingesnį“, – aiškina dešimtoje žaidynėse dirbsiantis D. Barkauskas.

Pasak mediko, net įprastinėmis sąlygomis pasirengti žaidynėms būdavo nelengva.

FAKTAI IR SKAIČIAI

„Gali pasirengti įvykdyti net ir didžiausius reikalavimus, tačiau negali pasirengti, kai nežinai, kas tavęs laukia. Pavyzdžiui, jei Tokijuje prasidės koronaviruso protrūkis, kas bus tada? Niekas nieko nežino. Tad nežinomybė – pagrindinis komponentas laukiant žaidynių. Tačiau ji kamuoja ne tik mus – visus“, – primena D.Barkauskas.

Nepaisant nežinomybės, visi sportininkai žaidynėms rengiasi įprastai. Tie, kuriems reikalinga aklimatizacija, į Tokiją vyks anksčiau. Tie, kurie jaučiasi geriau startuodami iškart po kelionės, taip ir elgsis.

Dauguma Lietuvos olimpiečių aklimatizuotis vyks į Hiracukos miestą, esantį maždaug už valandos kelio nuo olimpinio kaimelio Tokijuje. Su šiuo prie Sagamio įlankos esančiu miestu Lietuva bičiuliaujasi ne vienerius metus, o LTOK turi bendradarbiavimo sutartį.

„Pačioje Hiracukoje nėra pakankamai bazių treniruotis, bet aplink universitetuose nedideliu atstumu bus galima jų rasti, tad, manau, sportininkams nekils bėdų rengtis žaidynėms“, – viliasi LTOK olimpinio sporto direktijos vadovas E.Petkus.

Tačiau greta fizinio pasirengimo psichologinei sportininkų būsenai teksiantis vaidmuo bus gal net didesnis. LTOK sportininkams Tokijuje, kaip ir 2016-aisiais Rio de Žaneire, žada pasiūlyti psichologo paslaugas.

Papildomos įrangos ar medikamentų žaidynėms šalies olimpinės rinktinės medikų personalas neieško. COVID-19 – virusinis susirgimas, tad jam taikomas tik simptominis gydymas.

„O įrangos ir medikamentų kiekis priklausys nuo delegacijos dydžio. Kol kas teisę vykti į Tokiją turi 28 Lietuvos sportininkai. Rio de Žaneiro žaidynėse dalyvavo 67 atletai. Dar yra laiko ir galimybių iškovoti daugiau kelialapių“, – sako D.Barkauskas.

NEŠĖ OLIMPINĮ DEGLĄ

Nepaisant to, kad per Tokijo žaidynes bus ribojami sportininkų kontaktai, viešose vietose reikės laikytis atstumo ir dėvėti apsaugines veido kaukes, o sirgaliams bus draudžiama šūksniais palaikyti sportininkus, organizatoriai teigia, kad visi olimpiniam kaimelyje gyvenantys sportininkai galės dalyvauti žaidynių atidarymo ceremonijoje.

Pirmą kartą istorijoje atidarymo eisenoje savo šalies vėliavą neš du atletai – sportininkas ir sportininkė. Ši naujovė įvesta siekiant lyčių lygybės. Kas taps Lietuvos rinktinės vėliavnešiais, kol kas neaišku.

Pirmasis lietuvis, oficialiai prisilietęs prie Tokijo olimpinė žaidynių, – Lietuvos ambasadorius Japonijoje Gediminas Varvuolis. Balandžio 3 d. jis tapo vienu deglo nešėjų Tokijo olimpinė žaidynių ugnies nešimo estafetėje. Ambasadorius bėgo nešdamas deglą Jaocu mieste Gifu prefektūroje, kurią su Lietuva sieja neeilinė asmenybė – Chiune (liet. Čijunė, Čiunė) Sugihara. Iš šio miesto kilęs žinomas Japonijos diplomatas Ch.Sugihara 1939–1940 m. Kaune dirbo Japonijos konsulu.

SSRS okupavus Lietuvą, nesilaikydamas Japonijos užsienio reikalų ministerijos formalų reikalavimų per 1940 m. liepą ir rugpjūtį Ch.Sugihara Lietuvos, Lenkijos, Vokietijos ir kitų šalių piliečiams išdavė 2139 Japonijos tranzitines visas. Manoma, kad per SSRS Tolimuosius Rytus į Japoniją ir trečiąsias šalis su Ch.Sugiharos išduotomis vizomis išvyko apie 6 tūkst. žmonių.

„Sugiharos atminimas Gifu prefektūroje itin puoselėjamas. Ten yra daug jam skirtų memorialų, parkų, aikščių. Tos vietovės žmonės pakvietė mane tapti vienu deglo nešėjų kaip Lietuvos, kurioje didvyrišką darbą atliko Sugihara, atstovą. Be to, Gifu prefektūra jau seniai bendradarbiauja su Lietuva“, – pasakoja G.Varvuolis.

Deglo nešimo estafetė ambasadoriui paliko neišdildomą įspūdį. „Prie olimpinės ugnies nebuvau prisilietęs anksčiau, matyt, neprisiliesiu ir vėliau, tad patyriau labai daug gerų emocijų. Juolab kad deglą nešiau vietovėje, kuri nėra karštasis COVID-19 taškas, tad jaučiau ryšį su žmonėmis. Jiems nebuvo draudžiama stebėti

Tokijo olimpinės žaidynės turėjo būti surengtos 2020 m. liepos 24 – rugpjūčio 9 d. Tačiau dėl pasauliškai išplitusios COVID-19 infekcijos 2020 m. kovo 24 d. priimtas sprendimas žaidynes nukelti į 2021 m. liepos 23 – rugpjūčio 8 d.

Dabar garantuotus kelialapius turi 28 Lietuvos sportininkai: buriavimo, dviračių plento, dviračių treko, gimnastikos, imtynių, irklavimo, lengvosios atletikos, plaukimo, šiuolaikinės penkiakovės atstovai.

Tai pirmas kartas žaidynių istorijoje, kai nuspręsta pakeisti jų datą. Tiesa, dėl pasaulinių karų vasaros olimpinės žaidynės buvo atšauktos 1916 m., 1940 m. ir 1944 m.

Teisę rengti 2020 m. vasaros olimpinės žaidynes Tokijas iškovavo 2013 m. rugsėjo 7 d. Buenos Airėse vykusioje TOK sesijoje. Rinkimuose Japonijos sostinė pranoko Stambulą (Turkija) ir Madridą (Ispanija).

Tokijas taps pirmuoju Azijos miestu, kuriame žaidynės bus vykusios jau du kartus (pirmą kartą – 1964 m.).

Planuojama, kad šiose žaidynėse bus pasiektas lyčių lygybės rekordas – net 48,2 proc. dalyvių bus moterys.

estafetę ir palaikyti deglo nešėjus.

Japonijoje yra vietovių, pavyzdžiui, Osakos miestas, kuriame pastaruoju metu įvyko koronaviruso protrūkis, tad deglo nešėjus palaikė tik tvarkdariai ir saujelė artimųjų. Kai kur deglas apskritai bus nešamas per mažai urbanizuotas vietas, kad tik būtų išvengta bet kokio kontakto su žmonėmis“, – pasakoja trejus metus Japonijoje reziduojantis G.Varvuolis.

Japonijos vakaruose esantis Macujamos miestas dėl vis sparčiau plintančio koronaviruso apskritai atšaukė ten planuotą olimpinio deglo nešimo etapą. Dėl pandemijos deglas keliauja ne per žemynus kaip įprastai, o nešamas tik pačioje Japonijoje.

DUOKLĖ GAMTOSAUGAI

Pasak ambasadoriaus G.Varvuolio, jei yra šalis ar miestas pasaulyje, šiomis sudėtingomis sąlygomis gebėsiantis surengti tokį renginį kaip olimpinės žaidynės, tai yra Tokijas.

„Tarnybos šiame mieste dirba sklandžiai, žmonės klauso nurodymų, nerengia pasipriešinimo akcijų, – aiškina G.Varvuolis. – Žinoma, japonai baiminasi žaidynių, kad virusas neplistų, kad į šalį nebūtų įvežta naujų jo atmainų, bet sportininkai japonai labai laukia žaidynių, nes, anot kai kurių prognozių, turi galimybių laimėti daug medalių.“

Ne sykį spaudoje akcentuota ir tai, kad dar likus keliems mėnesiams iki pernai turėjusių įvykti žaidynių Japonija joms jau buvo tobulai pasirengusi.

„Japonų pareigos jausmas ir požiūris į darbą toks, kad jie viską daro taip, kaip reikia ir laiku. Net anksčiau laiko“, – teigia G.Varvuolis.

Jau pernai buvo kalbama, kad japonai stengsis pritaikyti inovacijų žaidynių transporto sistemoje. Dabar dar garsiau kalbama apie tai, kad per žaidynes daug dėmesio bus skiriama globalioms gamtosaugos problemoms spręsti, todėl bus važinėjama tik elektra varomais automobiliais.

Rengiantis žaidynėms ekologijai skirtas itin didelis dėmesys. Pavyzdžiui, olimpinė prizinių medalių pagaminti iš žaliavų, surinktų perdirbant senus elektronikos prietaisus. Tokius kaip mobilieji telefonai. Garbės pakylos pagamintos iš perdirbto plastiko. Olimpinis kaimelis pastatytas naudojant vietas medieną, kuri po žaidynių bus panaudota bendruomenių reikmėms.

Žaidynių organizatoriai planuoja pakartotinai panaudoti ar perdirbti 65 proc. per renginį susidariusių atliekų ir, kiek įmanoma, sumažinti vienkartinio plastiko kiekį.



Ambadoriui G.Varvuoliui olimpinio deglo nešimas paliko neišdildomą įspūdį

DĖMESYS – LYGYBĖS KLAUSIMAMS

Tokijo žaidynių organizatoriai skirs didelį dėmesį ir lyčių lygybės klausimams. Buvęs Tokijo olimpiinių žaidynių organizacinio komiteto vadovas Yoshiro Mori buvo priverstas trauktis po nepagarbių komentarų apie moteris, mat pareiškė, kad jos nežino, kada nustoti šnekėti. Tokią repliką Y.Mori mestelėjo kalbėdamas apie galimybes Japonijos olimpiiniame komitete matyti daugiau moterų.

„Jei padidinsime moterų skaičių, turime užtikrinti, kad kaip nors apribosime jų pasisakymų laiką. Jos nežino, kada sustoti, o tai erzina, – rėžė Y.Mori ir dar pridūrė: – Organizaciniame komitete turime septynias moteris, bet visos jos žino savo vietą.“

Po šių pasisakymų Y.Mori atsistatydino, o naujoji Tokijo olimpiinių žaidynių vadovė Seiko Hashimoto užsibrėžė tikslą atgauti pasitikėjimą ir, kiek įmanoma, siekti lyčių lygybės. Keitėsi ir organizacinio komiteto sudėtis, į jį įtraukta daugiau moterų.

„Japonai deda dideles pastangas, demonstruodami ištikimybę lygių galimybių principams“, – sako G.Varvuolis.

SPRENDŽIA NE VIENĄ GALVOSŪKĮ

Vis dėlto naujai žaidynių organizacinio komiteto vadovei tenka priimti aiškę nelengvų sprendimų, tokių kaip į didžiausių metų sporto renginį neįsileisti žiūrovų iš užsienio. Ar bus leidžiama žaidynių renginius stebėti vietiniams, sprendimas vis atidedamas.

Tenka spręsti ir klausimus, susijusius su savanoriais iš užsienio. Iki pandemijos buvo kalbama, kad per žaidynes dirbs 80 tūkst. savanorių. Bent 10 tūkst. jų bus užsieniečiai. Vis dėlto dėl pandemijos pats žaidynių organizacinis komitetas priverstas atsisakyti daugumos savanorių iš užsienio paslaugų.

„Kiek girdėjau, žaidynėse dirbs gal tik 500 savanorių užsieniečių, kurie atliks labai nišines užduotis. Pavyzdžiui, mokės mažumų kalbas“, – sako G.Varvuolis.

DAR LIKO NAMŲ DARBŲ

Kol Tokijo žaidynių organizatoriai stengiasi sudėti paskutinius taškus ant „i“, Lietuvos olimpinės delegacijos vadovai irgi siekia baigti visus namų darbus. Tų darbų sąrašas, atrodo, netrumpėja. O jau pabaigtus keičia nauji.

„Mums neįprasta, kad likus vos trimis mėnesiams iki žaidynių turime tokią mažą rinktinę. Yra daug sportininkų, kurie, tikimės, dar iškovos kelialapius, bet jų atranka kol kas neįvyko. Japonijoje – karantinas, todėl negalime nuvažiuoti apžiūrėti bazių, gyvenimo sąlygų, o mūsų sportininkai negali išbandyti arenų. Tai kliūty-

prie kurių nesame pratę“, – pripažįsta E.Petkus.

Neaišku, kaip pasirengti tam, kad Lietuvos sportininkai per žaidynes turės gerokai mažiau pagalbininkų, nei yra pratę, mat olimpinės delegacijos akreditacijų skaičius bus ribotas. Tačiau, kaip sakė šaunusis kareivis Šveikas: „Vis tiek kažkaip bus – dar niekad taip nebuvo, kad niekaip nebūtų.“

OPTIMIZMO NETRŪKSTA

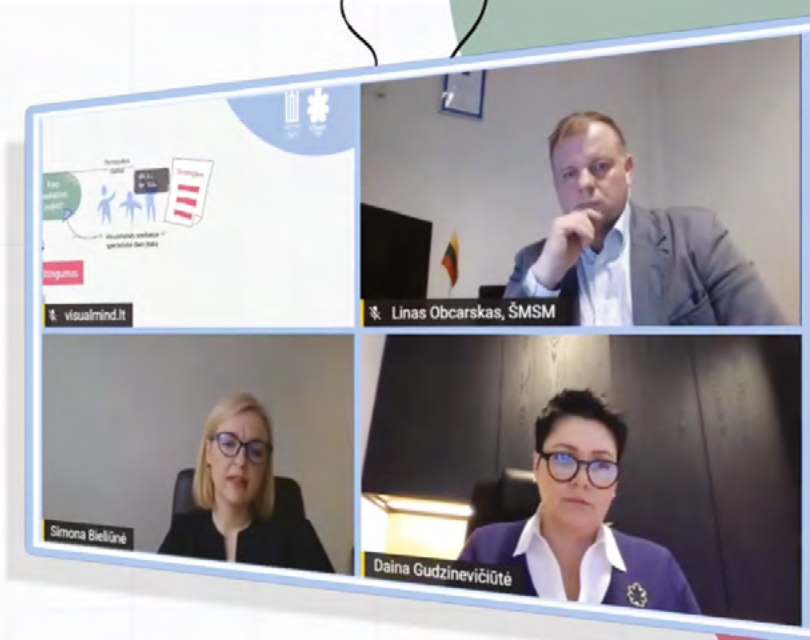
Tuo metu būsimiems olimpiečiams ir jų treneriams optimizmo netrūksta. Ne vienam jų tai, kad žaidynės buvo perkeltos į šiuos metus, padėjo geriau pasiruošti atrankos varžyboms, o jau turintiems kelialapius suteikė galimybę kruopščiau pasirengti kovoms Tokijuje.

LTOK sportininkų komisijai vadovaujantis irkluojujas Mindaugas Griškonis pernai pavasarį, vos prasidėjus karantinui, atsidūrė ligoninėje, teko vartoti antibiotikus. Olimpinės žaidynės tada dar nebuvo nukeltos, tačiau pragulėjus pusketvirtos savaitės ligoninės lovoje sugriuvo visi atletų pasirengimo olimpinėms žaidynėms planai. „Olimpiinių žaidynių nukėlimas man naudingas. Koronavirusas sustabdė čempionatus. Olimpiinių žaidynių nukėlimas, ligoninė, karantinas – man lyg priverstinės atostogos. Niekada gyvenime neturėjau tokios ilgos pertraukos. Tačiau gal ir gerai. Nuo didelių krivių pailsėjo organizmas, atslūgo tvyrojusi įtampa, atsigavau psichologiškai“, – tada sakė M.Griškonis.

Jam antrino Lietuvos graikų-romėnų imtynių rinktinės vyriausiasis treneris Mindaugas Ežerskis: „Yra ir minusų, ir plusų. Didžiausias plusas – galimybė mūsų lyderiui Mantui Knystautiui atsigauti po peties traumos ir operacijos. Jis būtų labai spėjęs net į paskutinį atrankos traukinį, o dabar turės pakankamai laiko sustiprėti ir pasirengti turnyrams.“

M.Knystautas pateisino trenerio viltis ir jau turi kišenėje olimpinį kelialapį.

Ėjikė B.Virbalytė-Dimšienė olimpinį normatyvą įvykdė pernai rugsėjį Alytuje. Tada ji sakė: „Tikrai labai svajojau apie Tokijo olimpinės žaidynes, net ir būdama gana saugi patekti pagal reitingą. Tikrai norėjau į jas vykti su įvykdytu normatyvu, kad niekas nesaikytų, jog išvykstu nepelnytai. Labai sudėtinga dabar kalbėti, visos emocijos mano viduje, norisi rėkti, šaukti, esu be galo laiminga. Man tai sugrįžimas. Per savo karjerą iš 1 val. 31 min. iki šiandienos buvau „išėjusi“ penkis šešis kartus. Olimpinis normatyvas – labai aukšto lygio rezultatas, ir tai, kad jį sugebėjau pademonstruoti, rodo, jog kitąmet galiu būti kur kas stipresnė ir galvoti apie aukštą vietą Tokijuje.“



Su forumo dalyviais bendravo ir LTOK prezidentė D.Gudžinevičiūtė, švietimo, mokslo ir sporto viceministras L.Obcarkas

FIZINIS RAŠTINGUMAS – RAKTAS Į SVEIKĄ VISUOMENĘ

FIZINIS RAŠTINGUMAS, NAUJAS POŽIŪRIS Į VISUOMENĖS IR VAIKŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ – KAIP NIEKAD AKTUALUS. TĄ PATVIRTINO LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO SURENGTAS OLIMPINIO ŠVIETIMO FORUMAS „FIZINIS RAŠTINGUMAS: KRITIŠKAI SVARBUS POŽIŪRIS Į JUDĖJIMĄ“.

LAIMA STUNDŽAITĖ

Internetu vykęs renginys sulaukė 1300 dalyvių – tiek prisijungusių pedagogų, trenerių, savivaldybių atstovų ir kitų sričių specialistų klausė tarptautinį pripažinimą pelnusių ekspertų pranešimų ir diskusijų.

„Man džiugu pasveikinti jus visus, paskatinti olimpinės vertybes puoselėjančias iniciatyvas, ypač tas, kurios suteikia sparnus mūsų jaunajai kartai, o fizinio raštingumo sklaida būtent tokia ir yra. Mūsų mokytojai ir pedagogai atsidūrė laikmečio iššūkių smaigalyje. Šiandien jūs turite būti ypač išradingi ir motyvuoti, norėdami pažadinti vaikuose judėjimo džiaugsmą, pergalės siekį, o mokyti ikimokyklinio amžiaus vaikus siekti tikslų kryptingai ir valingai net tada, kai kasdieninis gyvenimas labai pasikeitęs, yra ypač sudėtinga“, – rekordinį dalyvių skaičiumi forumą sveikino pirmoji šalies ponja Diana Nausėdienė ir pabrėžė, kad stebuklus sukuria tikslingai veikiančios bendruomenės.

„Būtent mokytojai gali parodyti vaikui sportą, pačius įvairiausių judėjimo būdus, kartu išbandyti visokių sporto šakų, kad užtęjęs vaikas turėtų iš ko rinktis ir atrastų savo sveiko gyvenimo būdą, o gal net savo didįjį sportą. Nuo mažens ugdydami įprotį sveikai gyventi kuriame sveiką visuomenę. Nepamirškime, o kartais tai pasimiršta, kad vaikai geriausiai mokosi iš pavyzdžių. Taigi, turime pasitempti ir mes patys“, – atidarydama forumą kalbėjo

švietimo, mokslo ir sporto ministrė, socialinių mokslų daktarė Jurgita Šiugždinienė.

Ministrė paragino mokytojus skirti vaikams kuo daugiau užduočių, kurias reikia atlikti lauke, o ne tik sėdėti prie kompiuterių ekranų: „Žvelkime inovatyviai – juk matematikos užduotis galima atlikti ir pasitelkus fizinio ugdymo pamokas.“

Sveikindama forumą jo iniciatorė – LTOK prezidentė, olimpinė čempionė Daina Gudžinevičiūtė pasidžiaugė, kad pandemijos metu ypač išsigrūnino keliamos problemos aktualumas, o pirmąsyk internetu vykstantis renginys sulaukė tokio didžiulio susidomėjimo.

„Kalbėdami apie raštingumą, dažniausiai galvojame apie skaitymą ir rašymą. Tačiau fizinis raštingumas žmogaus gyvenime turi ne mažesnę reikšmę. Tai išsiugdyti taisyklingo judėjimo įgūdžiai, motyvacija ir atsakomybė būti fiziškai aktyviam visą gyvenimą. Fizinis raštingumas yra raktas į sveikesnės visuomenės kūrimą, todėl apie tai kalbėti reikia garsiai, o pradėti ugdyti – nuo mažens.

Pandemija privertė apmąstyti, kas mums iš tikrųjų yra svarbu. Ir pagaliau supratome, koks svarbus fizinis aktyvumas ir fizinis raštingumas. Smagu, kad šis forumas – dar viena galimybė permąstyti, peržiūrėti ir galbūt pasimokyti“, – sakė LTOK prezidentė.



Forumą atidarė D.Nausėdienė

TAI NE TIK SVEIKATA

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) mitybos, fizinio aktyvumo ir nutukimo programų vadovas dr. Kremlinas Wickramasinghe'as supažindino, kaip jo atstovaujama organizacija skatina sveikatą stiprinantį fizinį aktyvumą Europos regione. „Fizinis neveiklumas – įvairių ligų rizikos veiksnys“, – priminė Oksfordo universitete disertaciją apsigynęs ir visuomenės sveikatos daktaro laipsnį įgijęs ekspertas. Sergamumą neužkrečiamomis ligomis lemia ir fizinio raštingumo bei su juo susijusio įkvėpimo judėti stygius.

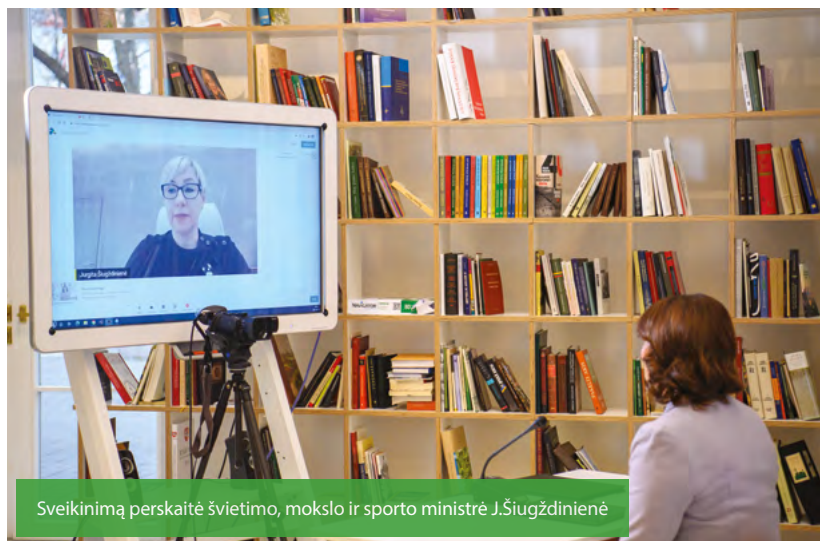
Buvusi Europos fizinio ugdymo asociacijos prezidentė Rose Marie Repond iš Šveicarijos priminė, kodėl fizinis raštingumas svarbus kokybiškam žmogaus formavimuisi, kad tai – viso gyvenimo darbas ir kelias. „Fizinis raštingumas – sudėtinga sąvoka, labai svarbi švietimo sritis, apimanti fizinę, kognityvinę, emocinę ir socialinę sritis“, – vardijo ekspertė ir pateikė pavyzdį iš savo šalies. Viena, regis, grynai fizinė veikla – slidinėjimas – stipriai susijęs su kitais gyvenimo aspektais. Šveicarijoje tai ir kultūrinė patirtis, ir emocinė bei socialinė sritis, nes slidinėjama su kitais žmonėmis.

PRADĖTI NUO MAŽŲ DIENŲ

Diskusijoje „Fizinis raštingumas – būtinas kokybiškam gyvenimui. Kaip galime įgyvendinti šią nuostatą?“ LTOK prezidentė D.Gudžinevičiūtė paprastai ir aiškiai įvardijo, kodėl ėmėsi šios temos: „Olimpinis judėjimas – ne tik didysis sportas ir medaliai. Mums ne tas pats, kaip auga mūsų vaikai. Fizinio raštingumo visiems labai trūksta. Gali nupirkti dešimt dviračių, bet jei žmogus nemokės juo važiuoti?“

Pedagogė, trenerė, organizacinės psichologijos ekspertė Rima Vanagė vėliau vykusioje diskusijoje „Kokia galėtų būti fizinis raštingumą formuojanti aplinka?“ pabrėžė, kokia svarbi tėvų ir pedagogų įtaka, jų gyvas pavyzdys diegiant fizinio raštingumo principus. Apie aplinką, kurioje vaikai mokosi fizinio raštingumo, pasakojo Demokratinės mokyklos įkūrėjas Nerijus Buivydas ir Vilniaus Valdorfo Žaliosios mokyklos mokytojas Egidijus Kabošis, kurio atstovaujama įstaiga net suplanuota taip, kad mokiniai būtų skatinami judėti, būti gamtoje.

Diskusijų dalyviai sutarė, kad labai svarbu augantiems vaikams suteikti galimybę rinktis – parodyti jiems kuo daugiau sporto šakų, žaidimų, būdų ir priemonių judėti. Kuo daugiau judėjimo



Sveikinimą perskaitė švietimo, mokslo ir sporto ministrė J.Šiugždinienė



Forume mintimis dalijosi patyrę specialistai iš užsienio šalių

formų, tuo lengviau vaiką sudominti, leisti išsirinkti tinkamiausią, kuri galbūt kada nors taps jo, aukšto meistriškumo sportininko, keliu, o galbūt liks kaip naudingas laisvalaikio leidimo būdas.

KAIP PASKATINTI VAIKUS

Pranešimą „Kaip sukurti fiziškai raštingą visuomenę?“ skaitė Jaunimo sporto fondo mokymų vadovas Kevinas Bartonas iš Didžiosios Britanijos, kalbėjęs apie fizinio raštingumo ugdymą keliais etapais – ikimokyklinį, pradinukų ir vyresnių nei vienuolikos moksleivių. Jis taip pat pritarė minčiai, kad ankstyva specializacija – vaiko nukreipimas į konkrečią sporto šaką nėra gerai, reikia leisti jam rinktis.

Tam pritarė ir lektorė iš Jungtinės Karalystės Philippa Youlden, taip pat atstovaujanti Jaunimo sporto fondui. Ji išskyrė tris nuo žodžio „fizinis“ neatsiejamas kryptis: aktyvumą, ugdymą, raštingumą, pabrėžė visų jų svarbą itin ankstyvame amžiuje, priminė, jog visų vaikų negalima lyginti – kiekvieno fizinė raida skirtinga. Ir P.Youlden, ir kiti kalbėtojai priminė fizinio ir emocinio raštingumo sąsajas.

Kodėl fizinis raštingumas šiandien toks svarbus, aptarė ir Drew Mitchellas iš Kanados – buvęs profesionalus sportininkas, treneris, sporto vadybininkas, o dabar lektorius, „Sport for Life“ – „Sportas gyvenimui“ asociacijos fizinio raštingumo direktorius.



Irma Liubertienė



Mokinių **emocinės patirties** tyrimas gali būti produktyvus būdas suprasti svarbius **kūno kultūros rezultatus** (Dishman et al., 2005; Michael ir kt., 2016; Webster, Mındrilā ir Weaver, 2011).

Teigiamų ir neigiamų emocijų šaltinių supratimas **fiziniam ugdymė** padeda atrasti sąsajas su **fiziniu aktyvumu ir įsitraukimu** (Garn ir kt., 2017).

Patiriamos **malonios emocijos** (džiaugsmas, pasitenkinimas) yra tarpininkas, o **nemalonios** (baimė, nusivylimas) - **klūtis įsitraukti į laisvalaikio fizinį aktyvumą** (Ntoumanis, Pensaard, Martin ir Pipe, 2004).

no instituto vadovė

Pažymiai nenusako
ateities
pasirinkimų

Pozityvaus ugdymo instituto vadovė I. Liubertienė moko pažinti ir įvertinti savas ir šalia esančiųjų emocijas

Visų lektorių pranešimus vienijusi bendrystė – pabrėžti fizinį raštingumą kaip būtinybę, kurios reikia mokytis taip pat kaip kalbos, matematikos ar kitų disciplinų. Kuo anksčiau pradėsime, tuo natūraliau šį įgūdį gaus ir jį lavins vaikai. Geriausia mokykla jiems – fizinį aktyvumą skatinanti aplinka, judėti tinkamos sąlygos ir įkvėpantis šalia esančių suaugusiųjų – tėvų, trenerių, pedagogų pavyzdys.

KAIP ATPAŽINTI EMOCIJAS

Pozityvaus ugdymo instituto vadovė Irma Liubertienė išsiskyrė iš kitų Olimpino švietimo forumo pranešėjų, nes nėra nei buvusi sportininkė, nei gydytoja, mitybos ar judesio specialistė. Ji moko pažinti ir įvertinti savas ir šalia esančiųjų emocijas, o emocinis ir fizinis raštingumas susiję taip stipriai, kaip galbūt iki šiol neįsivaizdavome.

Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademijos doktorantė, socialinio ir emocinio ugdymo projekto „Dramblys“ iniciatorė, tarptautinės mokslinės bendruomenės „International Society for Emotional Intelligence“ koordinatore ir lektorė Lietuvoje nuolat veda seminarus, dirba mokytoja mokykloje. Tad jos teorinės žinios – kasdien patikrintos ir įvertintos, o mokymų rezultatus I. Liubertienė stebi tiesiogiai, nes daug kas vyksta jos akyse.

Fizinio ugdymo pamokos yra tos, prieš kurias, per kurias ir po kurių vaikai patiria labai daug emocijų. Kažkodėl visada galvojame apie sveiką kūną, rezultatus, pergales, bet net nesusimąstome apie tai, kaip jaučiamės.

„Kai klausiu suaugusiųjų, kaip jie jausdavosi per šias pamokas, ne vienas prisipažįsta: kiek buvo kompleksų, kiek baimių! Pavyzdžiui, nušokti reikiama rezultatui. Bet po to gyvenime daugiau nebešokinėjau. Arba – nubėgti kuo greičiau. Bet paskui niekada greitai bėgti nebekilo minčių. Mūsų tikslas – paskatinti vaikus norėti būti fiziškai aktyvius ne tik pamokų metu, bet ir laisvalaikiu. Kad užaugę jie taptų tokie pat aktyvūs suaugusieji. Tam, kad vaikas rinktųsi judėjimą laisvalaikiu, jis turi būti malonus – suteikti malonių emocijų.

Mokytojams pravartu suprasti, kad per fizinio ugdymo pamokas vaikai turi patirti malonių emocijų. Pavyzdžiui, džiaugsmą, pasitenkinimą. Taip, gali būti sunku kažko siekti, bet paskui reikia tu pasiektu rezultatu džiaugtis. Svarbu ne konkuruoti, lygintis su kitais, o pajusti, kad kiekvienas esame unikalūs, turime savų gali-

mybių, tad ir rezultatą kiekvienas pasiekia skirtingą ir gali jį pagerinti. Svarbu, kad rezultatą mokėtų pastebėti ir juo pasidžiaugti.

Ne tik fizinio ugdymo pamokose vaikai mokosi gyventi sveikai, aktyviai, rinktis sveiką gyvenimo būdą. Tam yra skirtas visas gyvenimas mokykloje. Mes dar vis atsiejame: čia fizinis ugdymas, čia lietuvių, matematika, o čia – pertrauka. Bet išties moko visa mokyklos aplinka. Mes jau dabar kalbame apie sveikesnę mitybą, sveikesnius užkandžius, judėjimą pertraukų metu, net apie meditaciją – tai daroma ir rajonų mokyklose, kai kur įrengtos kūrybinės erdvės vaikams medituoti.

Juk aktyviam gyvenimui svarbus ne tik fizinis aktyvumas, bet ir gebėjimas kokybiškai atsipalaiduoti. Jei nemokėsime atsipalaiduoti tinkamais būdais, ieškosime, kuo netinkamu juos pakeisti, o tai gali būti ir alkoholis ar rūkymas. Atsipalaiduoti per pertraukas, po pamokų vaikams padeda meditacijos, kvėpavimo, tempimo praktikos – tam laisvų, galbūt seniai nenaudojamų erdvių dažnoje mokykloje tikrai atsirastų. Vaikai patys jas prisitaikytų – tik leiskime!

Yra keli emocinio sąmoningumo lygiai. Pats pirmiausias dalykas – pradėti nuo savęs. Visi žinome daug teorijų, kas sveika, reikalinga, bet jų netaikome sau. Kodėl? Nes esame savo emocijoms, savo vidui nejautrūs, galbūt mūsų savivertė silpna, manome, kad visiems aplink tai tinka, bet ne man. Taip tarsi įteigiame sau, kad nesame verti sveiko gyvenimo. Tačiau sąmoningas stiprios savivertės žmogus pasakys: „Taip, tai man. Esu to vertas.“ Gal skamba banaliai, bet tai tiesa!

Kitas žingsnis – įvertinti, kaip jaučiate emociją savo kūne. Kūną jausti lengviau, nes jis – apčiuopiamas. Pavyzdžiui, galima pajusti, kaip dega rankos, linksta kojos, prakaituoja delnai, tankiau plaka širdis. Per seminarus mokomės įvardyti emocijas, jei tai būtų gamtos vaizdinys, spalva, forma – svarbiausia rasti būdą, kad žmogus aiškiai įvardytų, kaip jaučiasi, o kitas tai suprastų, atspindėtų ir nenorėtų keisti. Pavyzdžiui, atėjęs vaikas aiškina: „Jaučiuosi raudonai, viskas žaižaruoja ir žaibuuoja.“ Jausmą išreiškęs jis nusiramina, atspindėtos emocijos intensyvumas mažėja. Jis gali ir pats priimti tą jausmą, ir mokytojas – jį suprasti. Svarbu neneigti, nesakyti: „Ne, tu nesi piktas, privalai nurimti“ arba „Ko liūdi, viskas juk yra gerai“. Taip emocija tik užgnaužiama, ji lieka viduje. Tokia praktika žalinga“, – kalbėjo I. Liubertienė.

„Svajonių komandos“ (angl. „Dreams & Teams“) – tai projektas, skirtas per sportines veiklas ugdyti mokinių lyderystę, organizacinius gebėjimus, bendradarbiavimo, darbo komandoje įgūdžius bei suteikti žinių ir gebėjimų pedagogams ugdant mokinių lyderystę ir kitas XXI amžiaus kompetencijas, taip pat skatinti mokyklų bendradarbiavimą.

Organizuoja:
Britų taryba Lietuvoje kartu su Lietuvos tautiniu olimpiniu komitetu (LTOK)

REGIONAI

Klaipėda

Visaginas

Šalčininkai



Kaip projektas pakeitė pedagogus?

- PADIDĖJĘS NORAS ĮTRAUKTI JAUNUS ŽMONES Į VEIKLAS
- NORAS PERDUOTI INICIATYVĄ MOKINIAMS
- ATSIRADO POREIKIS BENDRADARBIAUTI SU KITOMIS MOKYKLOMIS
- PASIKEITĘ PAMOKŲ TURINIAI
- PLATESNIS BENDRADARBIAVIMAS SU KOLEGOMIS

Jaunieji lyderiai patobulino šiuos įgūdžius:

- ✦ Darbas komandoje
- ✦ Kitų nuomonių išklausymas
- ✦ Viešasis kalbėjimas
- ✦ Socialinė drąsa
- ✦ Bendravimas su mokytojais
- ✦ Santykiai su tėvais
- ✦ Kalbos įgūdžiai
- ✦ Motyvacija tobulėti

XXI a. kompetencijos, kurios buvo ugdomos projekto metu:



KRITINIS MĄSTYMAS

LYDERYSTĖ



PILIETIŠKUMAS



BENDRADARBIAVIMAS



PROBLEMŲ SPRENDIMAS



KŪRYBIŠKUMAS



SAVARANKIŠKAS MOKYMASIS



KOMUNIKACIJA

Dalyvių nuomonės apie projektą:

Mane projektas išmokė pasitikėti savimi, suprasti, kad kiekvienas iš mūsų yra ypatingas. Leido suprasti tai, jog apie žmones niekada negalima spręsti iš pirmo žvilgsnio.

- **Dominykas Pocius iš Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazijos**

Šio projekto dėka supratau, kad niekada nereikia užsidaryti savyje, bet parodyti, kas iš tiesų esi, ir nebijoti pasakyti savo minčių. Projekte sužinojome, kas yra lyderystė, ir kiekvienas iš mūsų buvome tikrais lyderiais.

- **Anželika Mikulina iš Klaipėdos „Gabijos“ progimnazijos**

Projektas „Svajonių komandos“ - tai naujas požiūris į mokinių ir mokytojų santykius ir bendrą veiklą. Fizinis aktyvumas ir sportas - puiki priemonė bendradarbiauti ir dirbti komandoje, ugdyti kompetencijas, skatinti lyderystę.

- **Laima Ložienė iš Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazijos**

Projekte aš išėjau iš komforto zonos ir išmokau drąsiai reikšti savo nuomonę, idėjas ir nuosekliai dėstyti mintis.

- **Benita Kuzaitė iš Klaipėdos „Versmės“ progimnazijos**

Prieš tai turėjau baimę kalbėti viešai prieš daug žmonių, bet dabar, po projekto, visiškai nebijau pasireikšti, atsiskaitinėti prieš klasę arba prieš mokyklą, esu visiškai išdrąsėjusi viešai kalbėti. Aš supratau, kad visi užsiėmimų kūrimai ir renginių vedimas yra visiškai mano!

- **Alina Sivkovic iš Klaipėdos „Varpo“ gimnazijos**

Projekto metu mes pamatėme savo mokinius naujoje šviesoje, kad jie aktyvūs, kūrybingi ir pilni entuziazmo.

- **Rita Valaikienė iš Klaipėdos Hermano Zudermano gimnazijos.**

PAKELIUI Į TOKIJĄ – GALVOSŪKIAI

LIETUVOS IRKLAIVIMO RINKTINĖS VYRIAUSIAJAM TRENERIUI KĘSTUČIUI KEBLIUI TENKA GALVOTI IR APIE ARTĖJANČIĄ OLIMPINĘ ATRANKĄ, IR APIE KELIALAPIUS JAU TURINČIŲ ĮGULŲ PROBLĒMAS.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ



Manto Stankevičiaus nuotr.

Europos vicečempionėmis Varezėje tapusios M.Valčiukaitė ir D.Karalienė į Lietuvą grįžo geros nuotaikos

Šiomet kaip niekada anksti Varezėje (Italija) surengtas Europos irklavimo čempionatas Lietuvos irklavimo federacijai (LIF) ir rinktinės vyriausiajam treneriui Kęstučiui Kebliui iškėlė nemažai klausimų. Ramiai Tokijo olimpinėms žaidynėms gali rengtis tik Rio de Žaneiro bronzinė prizininė moterų porinė dvivietė Donata Karalienė ir Milda Valčiukaitė. Beje, Varezėje tapusi Europos vicečempione.

Tuo tarpu kitų mūsų įgulų likimas bus sprendžiamas per paskutinę olimpinę atranką Liucernoje gegužės 15–17 d.

„Po Europos čempionato įvyko šiokių tokių pakeitimų. Į finalines olimpinės kvalifikacijos varžybas žadame siųsti tik porinę ir pavienę keturvietes. Norint iškovoti kelialapius, joms reikės būti tarp dviejų pirmųjų greičiausių komandų.

O vienvietininkė Viktorija Senkutė olimpinėje atrankoje nedalyvaus, nes per čempionatą nepasiekė geriausio rezultato ir nuo varžovių, kurios rungtyniaus atrankoje, daugokai atsiliko“, – paaiškina K.Keblys.

Lietuvos irklautojai turi tris olimpinis kelialapius: 2019-aisiais per Europos čempionatą teisę dalyvauti moterų porinių dviviečių olimpinėje kovoje pelnė M.Valčiukaitė ir Ieva Adomavičiūtė, vyrų dviviečių varžybose – Saulius Ritteris ir Dovydas Nemeravičius, vienvietininkų – Mindaugas Griškonis.

Iš Europos čempionato sidabrą parvežė D.Karalienė ir M.Valčiukaitė. Kaip apibūdintumėte šį porinės dvivietės fenomeną, juk sportininkės per labai trumpą laiką sugebėjo vėl puikiai

susiirkluoti? – paklausėme K.Keblio.

Labai džiaugiamės merginų pasiektu rezultatu. Nesakyčiau, kad tai fenomenas, tai greičiau talentingos sportininkės, siekiančios bendro tikslo. Ir iš naujo nereikėjo nieko išradinėti, tik prisiminti, kas buvo anksčiau, nes prieš ketverius metus sėdusios į vieną valtį jos irgi buvo labai greitos. Kalbu apie techniką ir bendrą jausmą valtyje. O štai fizinis pasirengimas – tikrai fenomenas.

Milda po sunkios traumos ir operacijos ypač greitai atsigavo ir pasiekė gerą fizinę formą, dirbdama irklavimo treniruokliu 2000 m distancijoje buvo arti savo asmeninio rezultato.

Donata į didįjį sportą grįžo po beveik ketverių metų pertraukos, vos nuo lapkričio mėnesio pradėjusi treniruotis kartu su šalies rinktine, jau kovą ji gerino savo asmeninius rekordus.

Bet nereikia manyti, kad sportininkėms buvo lengva. Per treniruotes išlieta ypač daug prakaito, merginų treneriui Virgaudui Leknickui kartais netgi teko jas stabdyti, kad nepersitemptų.

Donata apie šį pasirodymą sakė, kad tai toli gražu nebuvo tobulas jų irklavimas. Ko trūko?

Jūs man parodykite tobulai irkluojančią komandą. Treniruočių procesas – tai nuolatinis visų elementų tobulinimas. Taip, ši komanda yra irklavusi ir techniškiau per treniruočių stovyklą Italijoje, bet negalime sakyti, kad Europos čempionate buvo blogai. Su sportininkėmis dirba tikrai aukštos kvalifikacijos treneris ir tikiu, kad šiai komandai pavyks įgyvendinti visus užsibrėžtus tikslus.

KAS LAUKIA IRKLUOTOJŲ

Lietuvos rinktinė nuo balandžio 18-osios išvyko į treniruočių stovyklą Italijoje. Po balandžio 27 d. rinktinė skils į dvi grupes. Moterų porinė dvivietė M.Valčiukaitė ir D.Karalienė (treneris V.Leknickas) ir vyrų porinė dvivietė M.Griškoniš (treneris Robertas Tamulevičius) ir S.Ritteris (treneris Tomas Valčiukas) vyks į pirmąjį Pasaulio taurės etapą Zagrebe (Kroatija). Iš ten jie grįš į Lietuvą ir rengsis antrajam taurės etapui Liucernoje.

Kita rinktinės dalis (vyrų porinė ir pavienė keturvietės) liks Italijoje ir tęs pasirengimą finalinei olimpinei kvalifikacijai. Ši vyks Liucernoje gegužės 15–17 d.

Pirmosios varžybos Lietuvoje – paskutinį birželio savaitgalį Trakuose vyksianti tradicinė „Gintarinių irklų“ regata.

Moterų dvivietės pelnytas sidabras Lietuvai užtikrino 12–14 vietą medalių įskaitoje. Ar ši pozicija jus tenkina?

Galėjo būti ir geriau, bet rezultatas tikrai geras. Vis dėlto nereikia pamiršti, kokio dydžio esame valstybė. Pas mus irkluojančių vaikų ir aukšto meistriškumo sportininkų bendras skaičius turbūt yra toks pats, koks vieno Italijos regiono. Taigi viskas gerai.

Europos čempionatas iškėlė nemažai klausimų: ar dėl S.Ritterio sveikatos problemų neiširs olimpinė vicečempionė vyrų porinė dvivietė, vidutiniškai pasirodė 2020 m. Europos čempionato bronzinė vyrų porinė keturvietė, kuri Varezėje liko šešta. Ką darysite?

Taip, klausimų yra. Tikimės, kad Sauliaus sveikatos bėdos nėra labai didelės ir rimtos. Daugiau žinosime po nuodugnaus medicininio patikrinimo. Manau, šios problemos bus išspręstos ir vėl matysime šią įgulą varžybose.

Planuojama, kad pirmajame Pasaulio taurės varžybų etape Saulius su Mindaugu irkluos vienvietes valtis, o po to vėl grįš į komandą. Tačiau pirmiausia lauksime medikų rekomendacijų dėl Sauliaus sveikatos.

Vyrų porinė keturvietė tikrai neparodė savo potencialo, bet tai greičiau irklavimo technikos problemos. Per pastarąją treniruočių stovyklą įgula demonstravo gana neblogus greičius, neblogo atrodė ir techniškai, bet Varezėje nepavyko gerai pasirodyti, irklavimo technika visiškai sugriuvo.

Gal arčiausiai norimo irklavimo buvo pusfinalio plaukimas, kur visos komandos finišavo sutildamos į 4 sek. diapazoną. Iki olimpinės kvalifikacijos dar turime laiko išvadoms padaryti ir klaidoms ištaisyti. Irkluotojai tikrai yra neblogos sportinės formos ir gali kautis dėl aukščiausių apdovanojimų bei kelialapių į Tokiją.

Iš Europos čempionato Varezėje parsivežėte daug namų darbų. Ar iki pagrindinių metų startų spėsite juos atlikti?

Europos čempionatas buvo pirmosios šių metų sezono varžybos ir iš karto aukščiausio lygio. Anksčiau pirmieji startai vykdavo mažesnėse regatose, jose pasitikrindavome savo jėgas prieš rimtus išbandymus. Bet viskas gerai, dar turime pakankamai laiko pasirengimui pakoreguoti. Šiemet dirba gerokai didesnė trenerių komanda, galima daugiau dėmesio skirti įguloms.

Su kiekviena komanda dirba po trenerį, tačiau laikomasi bendro pasirengimo plano. Tačiau kai daugiau trenerių, galima kur kas daugiau laiko skirti techniniam pasirengimui.

Per Europos čempionatą vyrų porinių keturviečių finale tik esate ir mūsiškiai neturėjo kelialapių į Tokiją, šansai juos iškovoti dideli. Kas dar bus jų pagrindiniai varžovai?

Didžioji dauguma varžovų startavo Varezėje. Mūsų įgula turės ne-



Lietuvos porinės keturvietės laukia lemiama kova dėl olimpinio kelialapio



Šalies rinktinės treneris K.Keblys

mažai pajėgių varžovų: Estijos, Rusijos, Ukrainos, Čekijos, Austrijos, Prancūzijos, Rumunijos ekipos, taip pat dar turėtų dalyvauti JAV ir Kanados porinės keturvietės. Konkurencija bus išties didelė.

Kaip vertinate mūsų pavienės keturvietės bei vienvietininkų pasirodymus čempionate?

Įgulos dar labai jaunos. Vyrų pavienė keturvietė pagal savo pajėgumą pasirodė tikrai gerai. Pirmuoju startu ji pademonstravo, kad turi gerą potencialą, tačiau vėliau truputį pritrūko jėgų. Bet kovingumas – gera įgulos savybė ir ji niekur nedingo. Jauni irkluočiai vienoje komandoje kartu pradėjo treniruotis tik kovo mėnesį ir rodo didelį užsidegimą, kaskart stengiasi irkluoti vis greičiau.

Jie dirba drauge su porine keturviete, tai matyti, kaip kiekvienoje atkarpoje jaunimas bando įkasti daugiau patirties turinčiai įgulai. Tai gerai, sportininkai progresuoja. Aš juos pavadinčiau ateities komanda.

Ir ypač džiugina, kad Lietuvoje vėl atsigauna pavienis irklas. Komandą treniruoja Zigmantas Gudauskas ir Valdas Vilkelis.

Vienvietininkas Armandas Kelmelis į didįjį sportą sugrįžo po dviejų metų pertraukos. Fizinę formą jis jau yra susigrąžinęs ir patobulėjęs, bet rezultatas dar mūsų netenkina. Armandas pasirengimą toliau tęs Lietuvoje vienoje grupėje su Giedriumi Beliausku ir Sauliumi Ilioniu.

Visą laiką per čempionatus vienvietę irkludavo Lina Šaltytė-Masilionė, bet Varezėje ją pakeitė V.Senkutė, anksčiau irklavusi porinę dvivietę ir 2018-aisiais tapusi Europos iki 23 m. čempionato bronzine prizininke. Ar Lina jau daugiau neatstovaus Lietuvai?

Lina varžybose ruošiasi atskirai nuo Lietuvos rinktinės. Ji kartu su savo vyru Mykolu Masilioniu šiuo metu yra Graikijoje. Liną matome ir stebime. Prieš Europos čempionatą vyko atranka tarp Viktorijos ir Linos, dvikovą laimėjo Viktorija. Tai sportas – kažkas laimi, kažkas pralaimi. Šiais metais dar vyks pasaulio irklavimo čempionatas ir vėl bus atranka. Jei Lina ją laimės ir parodys konkurencingą rezultatą, manau, ją išvysime Lietuvos rinktinėje.



LPAK prezidentas M.Bilius

UŽDUOTIS – PADĖTI PAMATYTI SPORTININKĄ

ANTRAI KADENCIJAI LIETUVOS PARALIMPINIO KOMITETO PREZIDENTU PERRINKTAS MINDAUGAS BILIUS JAM PAČIAM MALONIAUSIA PIRMOSIOS KADENCIJOS PERGALE VADINA JAU SURENGTŲ KELIŲ SPORTO ŠAKŲ BENDRŲ SVEIKŪJŲ IR NEJGALIŪJŲ LIETUVOS ČEMPIONATUS, O DIDŽIAUSIAS JO TROŠKIMAS – PADARYTI SPORTUOJANČIĄ NEJGALIŪJŲ BENDRUOMENĘ LABIAU MATOMĄ.

INGA JARMALAITĖ

Netrukus po to, kai lengvaatlečiui Mindaugui Biliui aukso medaliu sužibo 2016 m. Rio de Žaneiro parolimpinės žaidynės, jis gavo dar vieną įvertinimą – sportuojančios neįgaliųjų bendruomenės palaikymą, kuris per pirmuosius ketverius jo prezidentavimo metus, regis, neišblėso. Antrosios Lietuvos parolimpinio komiteto (LPAK) prezidento kadencijos jis siekė norėdamas tęsti pradėtus darbus ir susidaręs neploną naujų sąrašą.

Taip, padidėjusios stipendijos, premijos, gausesnis neįgaliųjų sporto rėmimas buvusiam lengvaatlečiui labai svarbu, bet jam asmeniškai didžiausio džiaugsmo teikia giluminiai pokyčiai, padedantys priešais save pamatyti sportuojantį žmogų, sportininką, o ne neįgalųjį.

Kokius svarbiausius pirmosios kadencijos darbus išskirtumėte? – paklausėme M.Biliaus.

Iš vadinamojo biurokratinio darbo pusės visų pirma paminėčiau 10 proc. Sporto rėmimo fondo lėšų, kurios tenka negalią turinčių žmonių fizinio aktyvumo projektams. Tai mums reikšmingas impulsas.

Taip pat Sporto įstatyme 2018 m. įtvirtintas rentas ne tik parolimpiniams čempionams, bet ir vicečempionams. Dar vienas darbas – parolimpiečiams mokamos stipendijos jau beveik sulygintos su tomis, kurias gauna sveikieji.

O iš socialinės darbo pusės – atsiradusį „Parateam Lietuva“. Jis buvo sugalvotas kaip parolimpiečių rinktinę vienijantis prekės ženklas, bet dabar tai virsta į apskritai neįgaliuosius telkiantį judėjimą. Prie didesnių darbų priskirčiau susitarimą dėl Parolimpiečių krantinės, kuri atsiras prieplaukoje Olimpiečių gatvėje – netoli LTOK. Joje bus pagerbti sportininkai, tapę parolimpinių žaidynių prizinininkais.

Dar vienas man ypač svarbus pasiekimas – su Dviračių sporto ir Lengvosios atletikos federacijomis pasirašytos bendradarbiavimo sutartys dėl neįgaliųjų dalyvavimo kartu su sveikaisiais šių sporto šakų Lietuvos čempionatuose. Dabar dėl tokios pat sutarties kalbamės su Lietuvos plaukimo federacija, nors mūsų neįgalieji plaukikai jau dalyvavo bendrame šalies čempionate kartu su sveikaisiais pernai gruodį Klaipėdoje.

Šie čempionatai – ypač didelė motyvacija mūsų sportininkams, nes jie gali dalyvauti varžybose kartu su mūsų žvaigždėmis, o sveikieji – pamatyti, kad neįgalieji, nors iš jų kažkas atimta, bet irgi yra fiziškai aktyvūs, sportuoja, kovoja.

Ši sveikųjų ir neįgaliųjų integracija svarbi ne tik socialiniu, bet ir dar vienu aspektu: Lietuvos čempionatuose pasiektus paralimpiečių rezultatus galima oficialiai įtraukti į neįgaliųjų pasaulio reitingus, jie oficialiai įskaitomi. Vadinasi, mūsų neįgalieji sportininkai normatyvus, suteikiančius teisę dalyvauti tiek Europos, tiek pasaulio čempionatuose, tiek paralimpinėse žaidynėse, galės vykdyti Lietuvoje. Man tai pats didžiausias pasididžiavimas, kad mums tą pavyko padaryti.

Apskritai mes esame trečia valstybė pasaulyje, rengianti bendrus sveikųjų ir neįgaliųjų lengvosios atletikos šalies čempionatus. Pirmieji tą padarė kanadiečiai, antrieji – Naujosios Zelandijos lengvaatlečiai.

Kas tas idėjų generatorius, sugalvojęs „Parateam Lietuva“ ženklą, Paralimpiečių krantinę?

Idėja, kad paralimpiečiai galėtų turėti tokią vietą, kuri primintų jų pergalę, ypač sustiprėjo per karantiną. Po to buvo daug diskusijų ir pokalbių su Paralimpinio komiteto komanda, visi pritarė ir ėmėms konkrečių veiksnių ir žingsnių. Iš pradžių svarstėme alėjos variantą, bet Vilniaus savivaldybė pasiūlė krantinę ir ši mintis mums tiko. Kad paralimpiečių pergalę reikėtų įamžinti, iš pradžių buvo lyg ir mano idėja, bet ji sklاندė ir kitų mintyse.

Apie „Parateam Lietuva“ galėčiau pasakyti tą patį. Dar prieš tapdamas LPAK prezidentu galvojau, kad reikia kažko, kas mus vienyti. Aišku, matėme, kaip dirba kolegės LTOK su savo „LTeam“ prekės ženklu, diskutavome, ko mums reikėtų – galbūt neįgaliųjų sportininkų asociacijos, bet galiausiai apsisistojome ties „Parateam Lietuva“. O dabar matome, kad mūsų sugalvotas ženklas po truputį išauga į didesnę socialinį judėjimą – pagalbą neįgaliesiems, raginimą jiems įsitraukti į sportą, savanorių pritraukimą. Ir man, kaip LPAK prezidentui, kaip žmogui, labai smagu, kad pavyko šį „Parateam“ judėjimą šiek tiek įsiūbuoti.

„Parateam Lietuva“ turi gilės ženkliuką – stipriausio Lietuvos medžio vaisių. Nesvarbu, kas gilei nutinka – ją pervažiuoja, kas nors įmina į žemę, vis tiek iš šio vaisiaus gali išaugti ažuolas. Ir mes turime tų ažuolų – tai mūsų sportininkai.

Pagrindinė mintis, kurią norime ištransliuoti, yra tokia: jeigu tu esi neįgalus arba tokiu tapai, tai nėra pabaiga, tai gali būti kažko naujo pradžia. Tą norime visuomenei parodyti savo sportininkų pavyzdžiais.

Giliuko ženklu visoje Lietuvoje pradėjome žymėti tuos sporto objektus, kurie draugiški negalių turintiems žmonėms. Jie nebūtinai šimtu procentų pritaikyti neįgaliesiems sportuoti, bet šiuose sporto objektuose, jeigu reikia, sudaromos tokios sąlygos. O netrukus turėtų atsirasti mobilioji programėlė „Parateam Lietuva“, joje bus ant Lietuvos žemėlapiu giliukais sužymėti šie neįgaliųjų laukiantys sporto objektai.

Ar daugiau bendrų Lietuvos čempionatų su sveikaisiais būtų vienas pagrindinių naujosios kadencijos jūsų darbų?

Be abejonės, ši integracija bus tęsiama ir kalbama su tomis sveikųjų sporto šakų federacijomis, kurių stiprių atstovų mes turime. Dėl pandemijos šis procesas šiek tiek sustojo, bet ketiname toliau bendrauti ir su minėta Lietuvos plaukimo, su dziudo, šaudymo, dar keliomis federacijomis. Mūsų bendravimas labai paprastas – praktiškai visi sutinka mus priimti ir nieko čia neįprasta nemato, todėl aš labai džiaugiuosi tokiu sveikųjų sporto federacijų vadovų požiūriu.

Kitas labai svarbus darbas – norime, kad atsirastų kuo daugiau sportuojančių neįgaliųjų. Palyginti su tuo, kiek Lietuvoje yra negalių turinčių žmonių, sportuojančių esama labai mažai. Jei kal-



bėsime apie tuos, kuriems mes atstovaujame, tai yra akluosius ir turinčius fizinę negalią, tai Lietuvoje tokių žmonių yra apie 280 tūkst., o sportuojančiųjų – maždaug 2 tūkst. Iš jų užsimančių aukštojo meistriškumo sportu – viso labo 60–70 žmonių.

Todėl sieksime, kad jų atsirastų kuo daugiau. Vienas iš numatytų būdų – važiuoti per visas savivaldybes, kuriose yra sporto mokyklų ar sporto šakų centrų, bendrauti ir kviešti neįgaluosius į bandomąsias treniruotes. Kalbėtis su treneriais, kokių būtų galimybių jiems dirbti ir su neįgaliaisiais.

Dar vienas šią kadenciją laukiantis darbas – kartu su LTOK ir sporto šakų federacijomis bandyti gerinti sporto sistemą Lietuvoje. O tobulinti tikrai yra ką. Štai pavyzdys. Nors jau balandis, iki šiol valstybės 2021 metų finansavimo nesame gavę. O balandžio 1-ąją baigėsi laikas įvykdyti normatyvus, leidžiančius startuoti Europos čempionate. Į jį pateko trys sportininkai tik dėl to, kad už rėmėjų pinigų išvyko į varžybas Dubajuje ir ten įvykdė normatyvus. Tie, kurie dalyvaus Europos čempionate, dar galės mėginti patekti į Tokijo paralimpines žaidynes. Tai štai mūsų sporto finansavimo sistemą tikrai reikėtų gerinti.

Tas pats pasakytina apie Lietuvos sporto centrą, su kuriuo jau buvome sutarę, kad jame galės rengtis ir neįgalieji, bet vėlesnės reformos, centro funkcijų naikinimas atvedė prie to, kad mes stokojame medicininės pagalbos. Sprendžiant šiuos politinius klausimus reikės įdėti darbo ir rasti sutarimą.

Šiuo metu vienas didžiausių galvos skausmų – Tokijo paralimpinės žaidynės, iki kurių liko vos keturi mėnesiai. Kokius svarbiausius klausimus dabar tenka spręsti?

Šiuo metu daugiausia pastangų reikalauja kelionės ir varžybos. Daug maišaties pridaro atšaukiamos ar nukeliamos varžybos, COVID-19 testai: tai vienur tik greitieji tinka, tai kitur jie nebetinka, tai skrenda mūsų paralimpiečiai į atranką, tai ji atšaukiama ir niekur jie nevyksta. Daug niuansų, viskas nuolat keičiasi, todėl dabar svarbiausias mūsų darbas – išvežti sportininkus ten, kur jie galėtų įvykdyti paralimpinių žaidynių normatyvus. O tokia galimybė dar yra iki liepos 1 d.

Tokijo paralimpinės žaidynės vyks rugpjūčio 24 – rugsėjo 5 d. Lietuvos rinktinės narių ir kandidatų sąrašas yra 33 sportininkai.

Šiuo metu turime septynias garantuotas vietas Tokijuje: tai yra golbolo komanda (šeši žaidėjai) ir maratonininkė Aušra Garunkšnytė. Dar kaip ir garantuota, bet oficialiai nepatvirtinta, kad tikrai galėsime vežti du lengvaatlečius, nors mes tikimės Tokijuje pamatyti 3–4, o įvykdžiusių normatyvus turime 13 lengvaatlečių. Kad ir kaip ten būtų, mūsų tikslas, kad Tokijuje mažiausiai būtų tiek paralimpiečių, kiek jų buvo Rio de Žaneire – 13 sportininkų. Ir visi jie turės galimybių pakovoti dėl medalių.



2019 m. pasaulio čempionate A.Mastianica iškovojo 15 vietą

Į TOKIJĄ – SU PAPILDYTU PATIRTIES BAGAŽU

VARŽYBOS SLOVAKIJOJE, DUDINCUOSE, ARTURUI MASTIANICAI IŠSKIRTINĖS KARJEROJE – TIEK 2016 M., TIEK ŠIEMET KOVĄ LIETUVOS ĖJIKAS BŪTENT JOSE ĮVYKDĖ OLIMPINĮ NORMATYVĄ.

JAUNIUS SARAPAS

Tiesa, prieš penkerius metus aukščiausio lygio varžybų patirties neturėjęs lietuvis savo rezultatu daugelį nustebino, o šiemet į Slovakiją Arturas vyko turėdamas aiškius tikslus. „Pasiėkėme abu“, – sako 50 km nuotolį per 3 val. 48 min. 24 sek. įveikęs ir ne tik olimpinį kelialapį iškovojęs, bet ir 13 metų senumo Lietuvos rekordą pagerinęs „LTeam“ sportininkas.

Iš Pabradės kilusiam lengvaatlečiui debiutas Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse sutapo su debiutu aukščiausio rango suaugusiųjų varžybose. Tiesa, po jų A.Mastianica savo pasirodymą norėjo kuo greičiau pamiršti ir daryti viską, kad toks likimas nepasikartotų – 2016 m. Brazilijoje lietuvis iš trasos pasitraukė medikų vežimėlyje nekirtęs finišo linijos.

1992 m. Barcelonos olimpiadų žaidynių dalyvio Viktoro Meškauskio auklėtiniai tai buvo vos penktas startas 50 km varžybose. Bet pastaraisiais metais, atsiradus daugiau varžybų patirties, gerėjo ir rezultatai: 2018 m. Berlyne vykusiame Europos čempionate buvo užimta keturiolikta, o 2019 m. pasaulio čempionate Dohoje – penkiolikta vieta.

Iki antrojo olimpinio starto likus trims mėnesiams žurnalas „Olimpinė panorama“ su A.Mastianica kalbėjosi apie Rio pamokas, penkerius metus kauptą patirtį ir permainas išgyvensiančios sporto šakos ateitį.

Jau praėjo mėnuo nuo varžybų Slovakijoje, kur pavyko įvykdyti

Tokijo žaidynių normatyvą. Kokios mintys sukasi galvoje nuslūgus emocijoms?

Mintys ir emocijos – vau. Pagaliau užtikrintas kelialapis. Ir dar Lietuvos rekordas. Aišku, su treneriu kalbėjome, kad reikia važiuoti į Slovakiją ir siekti normatyvo, o antras tikslas buvo Lietuvos rekordas. Tai abu tikslus ir pasiekėme. Emocijos tokios, kad net sunku žodžiais nupasakoti – pasitikėjimas savimi padidėjo, kai tokį gerą rezultatą užfiksavau. Labai smagus jausmas.

Net ir planuojant įvykdyti normatyvą ne visada pavyksta tikslą pasiekti iš pirmo karto. Kiek kartų per metus sportininkai fiziškai pajėgūs sudalyvauti 50 km ėjimo varžybose?

Dauguma startuoja kartą ar du. Aš daugiausiai esu startavęs tris kartus. Tai buvo 2018 metais, kai dalyvavau Ispanijos čempionate, Pasaulio ėjimo taurės varžybose Kinijoje ir Europos čempionate Berlyne. Bet trejos 50 km varžybos – tai jau daug.

Trasoje išbūstate apie keturias valandas. Papasakokite, kokios mintys tuo metu sukasi jūsų galvoje.

Visą laiką galvoji, kaip „nepasėsti“ tam tikrame kilometre, nes apie 35 km ateina lūžio taškas – einu ir galvoju, kada tas sunkumas ateis, ar jis išvis neateis, kad reikia kentėti. O apie kitus dalykus negalvoju, visas dėmesys sutelkiamas į pačias varžybas: ėjimo būseną, greitį, teisėjai, trenerio pastabos ar raginimai, maitinimas. Pašalinių minčių niekada nebūna.

Ar tenka galvoti apie kojų atkėlimą, kad išvengtumėte polėkio fazės, kai abi jos vienu metu atsiduria ore?

Einant 50 km greitis skiriasi nuo 20 km trasos: ten vyrai vieną kilometrą nueina per maždaug 4 min. ar 4 min. 10 sek., o mes einame 4 min. 20–30 sek. greičiu. Tikrai skiriasi. Mano treneris yra sakęs, kad polėkio fazė visada atsiranda kilometrą einant maždaug 4 min. 20 sek. greičiu. Daug priklauso ir nuo paties sportininko – jo rankų mostų, žingsnio ilgio, bet 50 km ėjikams polėkio fazė daug retesnė, čia aktualiau sprinteriams, einantiems 5, 10 ar 20 km.

Tokioje ištvermės rungtyje reikia būti stipriam ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai. Ar specialiai dirbate šiuo klausimu?

Mano psichologas yra treneris. Mes su treneriu visuomet prieš startą – dvi savaitės, savaitė ar kelios dienos – susėdame ir pasikalbame. Treneris pats buvęs aukšto lygio sportininkas, pats su tuo susidūręs, todėl nori savo auklėtiniams perduoti tai, ką jis patirdavo.

Galiu papasakoti savo patirtį iš Dohos: įveikus 35 km buvo taip karšta ir drėgna, kad tiesiog nebeturėjau energijos, iš ko dar toliau eiti, bet treneris keletą tokių žodžių pasakė... (juokiasi). Nuėjau dar vieną ratą – treneris dar labiau emociškai užsivedęs ragino. Tada pradėdi motyvuoti save.

Jums tai bus jau antrosios olimpinės žaidynės. O kokie prisiminimai išliko iš debiutinio starto Rio de Žaneire?

Tai buvo mano pačios pirmosios tokio rango varžybos. Iki žaidynių buvau dalyvavęs tik Europos jaunimo čempionate ir iškart po jo – šuolis į olimpines. Ne vienas juokėsi, sakė: „Arturai, tu tokį šuolį padarei, niekur nestartavęs – iškart į didžiausią sporto renginį patekai.“ Man tai buvo kažkas tokio. Atsimenu, kad prieš startą nemiegojau. Kai treneris ryte paklausė, ar miegojau, atsakiau: „Gal kokią valandžiukę.“ Dar karštis prisidėjo. Man tada buvo sunku, užteko 36 km. Ir viskas. Dabar bus antrosios olimpinės žaidynės, tad tikiuosi, kad viskas bus gerai. Ir patirties jau esu įgavęs – esu stipresnis ir psichologiškai, ir fiziškai.

Su karščiu jums teko susidurti ir 2018 m. Berlyne, ir juo labiau 2019-aisiais Dohoje, bet abu kartus pasiekėte fantastišką rezultatą. Ar galima sakyti, kad Tokijuje jau būsite užsigrūdinęs?

Manau, tai padės, nes analizuodami rezultatus mes vis tiek į karštį visada orientuojamės. Reikės atsivėlgti į Tokijo karštį – kokių greičiu pradėti varžybas ir panašiai. Bet kartu į karštį reikia atsivėlgti su protu.

Debiutuodamas Rio kokią pagrindinę pamoką, kuri gali padėti jūsų startui Tokijuje, išmokote?

Nereikia perdegti. Reikia normaliai priimti, kad tai – irgi varžybos. Taip, čia olimpinės žaidynės. Taip, į jas susirenka patys geriausi atletai. Bet ir Berlyne, ir Dohoje susirinko geriausi ir tu stoji su jais ir kovoji. O Rio gal išsigandau ir perdegiau, kad eisiu paskutinis, o gal visus nustebinsiu – buvo labai daug galvoji. Per pastaruosius startus negalvojau apie galimus rezultatus ar įvykius – tiesiog klausiau trenerio nurodymų. Svarbiausia prieš startą pailsėti, normaliai pamiegoti, tinkamai pavalgyti. Po Rio, prisimenu, norėjosi kuo greičiau sėsti į lėktuvą, skristi namo, slėptis, galvoti, kaip ir ką daryti, ką pakeisti, kad taip nebūtų. Tikiuosi, Tokijuje taip nebus.

Kalbame apie Tokijo karštį, bet tiksliau būtų sakyti Saporą. Kaip vertinate sprendimą ištvermės varžybas perkelti į už 800 km nuo žaidynių sostinės esantį Saporą miestą? Yra manančių, kad kelių laipsnių skirtumas didelės įtakos sportininkams neturės. Kokia jūsų pozicija?

Mano manymu, nebuvo verta perkelti varžybų į Saporą. Dauguma kalbėjo, kad tie trys laipsniai didelės teigiamos įtakos neturės, nes didžiausias iššūkis bus drėgmė. Aišku, norėtusi eiti Tokijuje,

bet jie priėmė tokį sprendimą manydami, kad mums bus geriau.

Ar jau esate išsikėlęs konkretų tikslą, su kuriuo vyksite į olimpines žaidynes?

Dabar apie tai dar nekalbėjome. Dar ateis tas momentas, kai susėsime su treneriu, pasikalbėsime apie keliamus rezultatus ir tikslus bei viską susidėliosime.

Kokie tolesni jūsų treniruočių planai iki starto žaidynėse?

Dar laukia Europos ėjimo taurės varžybos gegužės viduryje Čekijoje, kur startuosiu 20 km varžybose. Birželio 12 d. startuosime Lietuvos 20 km čempionate, o vėliau visą pasiruošimą skirsime Tokijui. Balandžio viduryje prasidėjo trijų savaičių treniruočių stovykla Druskininkuose, o po Lietuvos čempionato vyksime į aukštikalnes Bulgarijoje, kur mūsų laukia visas pagrindinis darbas.

Nors šiuo metu pagrindinės mintys skirtos startui Tokijuje, net neabejoju, kad pagalvojate ir apie ateitį. Kaip sutikote naują, kad po šių žaidynių olimpinėje programoje nebebus 50 km ėjimo rungties?

Buvo didelis smūgis. Mano rezultatai kasmet vis gerėja ir čia kaip su skuduru per veidą – pliaukšt. Reikės persikvalifikuoti į 20 km – nieko nepadarysi. Kokia distancija bus, tokiai ir reikės ruoštis.



Olimpinis debiutas Rio de Žaneire nebuvo sėkmingas

Paprastam žiūrovui gali atrodyti, kad 20 km eiti daug lengviau nei 50 km. Papasakokite plačiau apie šių rungčių specifikos skirtumus. Ar užteks trejų metų persikvalifikuoti?

Laiko užteks. Praėjusiais metais ruošiausi Lietuvos 20 km čempionatui, nes niekur 50 km varžybose nestartavome. Galiu pasakyti, kad man buvo žiauriai sunku persikvalifikuoti eiti į 20 km trasą, nes reikia turėti greičio, daryti greitesnes treniruotes – kilometro atkarpas, kurias turi eiti kiek kojos neša, o tai man labai nepatinka. Bet tose varžybose pamatėme, kad galiu ir 20 km greitai eiti. Priėjome prie išvados, kad jeigu per tris mėnesius pasiruošėme 20 km ėjimo varžyboms, tai per kelerius metus galima ir daugiau pasiekti.

2008 m. Pekine Lietuvai atstovavo keturi, 2012 m. Londone penki, 2016 m. Rio – net šeši ėjikai, o šiuo metu normatyvus yra įvykdę keturi šios sporto šakos atstovai. Ar žvelgdamas į augantį jaunimą matote potencialo šiai gražiai tendencijai pratęsti?

Man atrodo, kad jaunimas šią tendenciją pratęs. Matau, kaip dirba mano treneris – jis turi daug vaikų, kurie yra gana stiprūs. Iš jų tikrai gali išaugti gana aukšto lygio sportininkų, kurie tikrai galės nustebinti Europą ir pasaulį.

PO ILGOS KELIONĖS LIKO TIK ŽINGSNIS

22-EJI METAI DARBO, PER KURIUOS SUNEŠIOTOS 22 PAČIŪŽŲ POROS – TOKIA OLIMPINIO KELIALAPIO, KURĮ KOVO PABAIGOJE IŠKOVOJO LIETUVOS ŠOKĖJAS ANT LEDO SAULIUS AMBRULEVIČIUS, ČIUOŽDAMAS POROJE SU ALLISON REED, KAINA. TAČIAU AR NAUJA NAUJO SEZONO PAČIŪŽŲ PORA RAIŽYS OLIMPINĮ PEKINO LEDĄ, PRIKLAUSO JAU NE NUO PAČIŪ SPORTININKŲ.

RITA BERTULYTĖ



LČF nuotr.

A.Reed ir S.Ambrulevičius iškovojo kelialapį į Pekino žiemos olimpinės žaidynes

Lietuvos šokėjas ant ledo Saulius Ambrulevičius su partnere 26 metų amerikiete Allison Reed padarė viską, kas nuo jų priklauso, kad Švedijos sostinėje Stokholme vykusiame pasaulio čempionate iškototą teisę dalyvauti kitų metų žiemos olimpinėse žaidynėse – tokią teisę įgijo pirmųjų 19 porų, o Lietuvos atstovai džiaugėsi 15 vieta. Tai ir apskritai geriausias jų pasirodymas pasaulio čempionatuose. Dabar virš šios poros, kaip ir virš visų ankstesnių Lietuvos šokėjų ant ledo porų, tarsi Damoklo kardas pakibo pilietybės klausimas. Ar išimties tvarka bus suteikta Lietuvos pilietybė amerikietei ir tai pravers olimpinis Pekino

miesto vartus Lietuvos čiuožėjams, ar jie užsitrenks paversdami Pekiną uždraustuoju miestu?

„Tokia situacija – laukimas – kai kuriuos gali demotyvuoti, bet mūsų pozicija tokia, kad ką mes galime, tą padarome – tą rodo mūsų pasiektas rezultatas. O tokie sprendimai – ne mūsų valioje. Laukiame, bet kartu mūsų tikslai, susiję su sportu, lieka maksimalūs ir bandome į juos susitelkti. Nepriklausomai nuo to, kaip bus, mes gerbsime sprendimą. Čiuošime ir sieksime savo svajonių toliau“, – į klausimą, kas būtų, jeigu išgirstų nepalankų jo partnerei

ILGAS KELIAS TIKSLO LINK

LILIJA VANAGIENĖ, Lietuvos čiuožimo federacijos prezidentė:

„Sauliui Ambrulevičiui dabar 28-eri. Iš jų 22 metus jis kultivuoja dailų čiuožimą. Tiek metų prireikė jaunuoliui, kad jis įvykdytų normatyvą į olimpinės žaidynės – visų sportininkų svajonę. Koks ilgas kelias!

Tai sportininkas, Lietuvos pilietis, kuris motyvuotas, dirba, stengiasi ir eina į tikslą. Nežinau, kaip būtų galima Lietuvos piliečiui užverti kelią į jo išsvajotas olimpinės žaidynės. O jam padėti gali tik Allison, kuri atsakė čiuožti su dabar jau amžinatilsj broliu, buvusiu labai stipriu šokėju ant ledo ir užimdavusiu aukštas vietas. Ji pasirinko Saulių. Be to, ši pora yra stipriausia iš žiemos sporto šakų atstovų Lietuvoje, tą rodo ir jų rezultatas.

Prieš kelis dešimtmečius Lietuvos pilietybę gavusi Margarita Drobiazko kartu su Povilu Vanagu daug metų gynė Lietuvos garbę varžybose, o dabar garsina mūsų šalį įspūdingais pramoginiais pasirodymais. Tokių pasiekimų, kokius parodė ši pora, neturėjo jokia kita nepriklausomos Lietuvos žiemos sporto šaka.

2014 m. Sočyje Lietuvai atstovavo Isabella Tobias ir Deividas Stagniūnas. Deja, garbingai olimpinėse žaidynėse pasirodžiusiai porai toliau kartu siekti pergalių sutrukdė Deivido sveikatos problemos – jis buvo priverstas baigti sportininko karjerą, tad Isabella liko be partnerio.

O Allison jau integravosi į Lietuvą, daug būna Lietuvoje, turi leidimą čia gyventi, deklaruotą gyvenamąją vietą, būdama Lietuvoje padeda mūsų geriausiems čiuožėjams statyti programas, rodo šokių ant ledo subtilybes. Tai žmogus, kuris padeda mūsų Lietuvos piliečiui.“



L.Vanagienė tiki, kad Saulius ir Allison dalyvaus olimpinėse žaidynėse

sprendimą, nedvejodamas atsako 28-erių čiuožėjas.

NAUJA SENA MEILĖ

Reikia turėti užsispyrimo daug kartų kritus vėl atsikelti. Lengviausia išsigydyti mėlynės, sunkiau – peržengti dvasines duobes. Savo sportinę karjerą pradėjęs kaip pavienis čiuožėjas, 2013 m.

S.Ambrulevičius sudalyvavo paskutinėse solistų varžybose ir nusiavė pačiužas. „Po tų varžybų supratau, kad nenoriu toliau eikvoti nei nervų, nei laiko, nei jėgų vien dėl to, kad žinau, jog nepavyksta man taip, kaip norėčiau. Nebuvo motyvacijos ir nebuvo tikslo, buvo sunku“, – kritinį savo karjeros tašką prisimena čiuožėjas.

Tais metais be pačiužų, prisimena daugkartinis Lietuvos čempionas, gyvenimas tekėjo daugeliui studentų įprasta vaga. Baiginėjo studijas Lietuvos sporto universitete. Dirbo. Padavėju, barmenu. Dalyvavo įvairiuose socialiniuose projektuose. Paprastas gyvenimas nesužavėjo? „Aišku, kad sužavėjo! – nusijuokia. – Buvo žymiai lengviau viskas. Bet kai supranti, jog yra kažkokių nepabaigtų darbų, neišpildžiusių svajonių, tai labiau traukia nei paprastas gyvenimas.“

Apie nepabaigtus darbus Sauliui priminė ir meilė čiuožimui iš naujo įpūtė vienas televizijos projektas. Čiuožėjas iki šiol dėkingas laidos prodiuseriams, pakvietusiems jį į šou ir pastačiusiems jį porą su žurnaliste Asta Žukaitė. Tai buvo trampinas, nubloškęs buvusį solistą į šokius ant ledo. „Man tai padėjo ne tik pamilti šį sportą iš kitos pusės – gyvenime dar nebuvau čiuožęs poroje. Po televizijos projekto sulaukiau siūlymo čiuožti poroje. Atsakiau: „Taip, aš pasinaudosiu šia proga.“ Ir S.Ambrulevičius išvyko į JAV.

„Daug metų jis buvo pavienis čiuožėjas – dalyvavo trijuose Europos, trijuose pasaulio čempionatuose, jaunimo čempionatuose. Paskui stojo į porą, turėjo kitą partnerę – Taylor Tran, su ja nukeliavo iki Europos čempionato finalo, bet visi matė ir pa-

tarė Sauliui, kad jeigu jis nori kilti aukščiau, turi keisti partnerę. Tada jis stojo į porą su A.Reed, nors jau buvo nueita iki Europos čempionato finalo, kas šiame sporte labai sudėtinga. Ir pašokęs su A.Reed ketverius metus įvykdė olimpinį normatyvą! Nors jau prieš Pjongsango olimpinės žaidynės, pašokę vos pusmetį kartu, jie liko pirmi už brūkšnio“, – pasakoja Lietuvos čiuožimo federacijos prezidentė Lilija Vanagienė.

Dabar, priartėjęs prie olimpinės svajonės, sportininkas dėkingas ir savo tėčiui, kuris paauglystėje laiku ir tvirtai tarė savo žodį likti ant ledo, nors sūnus buvo užsimojęs eiti į futbolą. „Man buvo 14–15 metų, norėjau daryti tai, ką draugai daro. Bet iš tėčio gavęs tokį disciplinuotą postūmį neišėjau ir likau šiame sporte. Tuo metu, aišku, jo griežtas pasakymas neatrodė žavus, bet dabar esu labai dėkingas“, – prisipažįsta S.Ambrulevičius.

KITA OBUOLIO PUSELĖ

Dabar jau septynerius metus jis ant ledo šoka su partnere. Jie, pasak S.Ambrulevičiaus, prabėgo greitai ir buvo labai įdomūs, nes iš naujo atrasta meilė dailiajam čiuožimui darbą pavertė malonumu. Nors darbo ištis daug. Kasdien ant ledo šokėjai praleidžia mažiausiai tris valandas, kartais – ir penkias, ir šešias. O kur dar baletas, šokių pamokos, fizinis pasirengimas salėje. „Taip, kaip eilinio žmogaus darbo diena trunka nuo ryto iki vakaro, taip dirbame ir mes“, – savo rutiną pasakoja Saulius.

Be ledo čiuožėjai praleidžia vos porą savaitių sezonui pasibaigus. O tada – vėl nauja pradžia: nauja programa, naujas įdirbis, nauji siekiai. Tiesa, šią rutiną buvo sutrikdęs praėjusių metų karantinas, išskyręs Saulių su Allison keliems mėnesiams. „Nuo kovo iki birželio nečiuožėme kartu. Ir salės buvo uždarytos. Turėjai kiek įmanoma labiau improvizuoti, kad save palaikytum ir šiojią tikią formą išsaugotum“, – neslepia Saulius, tą nelengvą metų pačiužas iškeitęs į riedučius.



M. Drobiazko ir P. Vanago šokis Turino olimpinėse žaidynėse

PASIAUKOJA KITOS ŠALIES LABUI

POVILAS VANAGAS, geriausias visų laikų Lietuvos šokėjas ant ledo, olimpietis: „Mano manymu, bent dailiajame čiuožime kiekvienas sportininkas, kuris pasiryžta atstovauti kitai, o ne savo gimtajai šaliai, yra savotiška auka. Prisimenu save, kai 1991-aisiais ir mums reikėjo rinktis, kokiai šaliai atstovauti, nes su Margarita buvome mišri pora. Man net nekilo minčių, kad galėčiau atstovauti Rusijai, turint omenyje visas tas istorines aplinkybes. Ir aš savo partnerei esu visą gyvenimą dėkingas už tai, kad ji sutiko atstovauti Lietuvai. Manau, daugelis sirgalių iš Lietuvos, palaikiusių mūsų porą, irgi supranta, kokia tai vis dėlto auka, nes žmogus savyje daro kažkokį perversmą ir subręsta tam, kad pasirinktų kitą šalį, nes kitokios išeities nėra: mišrios poros turi atstovauti kažkuriai vienai šaliai. Man tokie žmonės, kurie pasiaukoja dėl kitos šalies, paaukvoja savo valstybės interesus, – savotiški didvyriai. Ir kiekvieną kartą, kai iškyla tokios peripetijos, duoti ar neduoti pilietybę, man jos atrodo keistos. Bet aš visa tai žinau iš vidaus, tie žmonės, kurie sėdi valdžios institucijose, šito per savo kraują ir širdį nėra perleidę ir jų sprendimai priimami iš kitos varpinės, nei aš kalbu. Todėl labai tikėsimės, kad tie žmonės, kurie bus atsakingi už pilietybės klausimą, bus kilniaširdžiai.“

Šiandien kaunietis džiaugiasi ne tik iš naujo atradęs meilę čiuožimui, bet ir partnerę. Su A. Reed jis pradėjo čiuožti prieš ketverius metus ir drąsiai ją vadina savo antrąja puse ant ledo.

„Smagiausia, kad kai sustojome čiuožti su dabartine partnere, sutapo požiūriai. Be to, ir ji buvo metusi čiuožimą, bet grįžo atgal, ir aš. Tai gal labiausiai ir veda į priekį – lygiai taip pat žiūrime į sportą, savo galimybes ir norą bendrai siekti tolesnių tikslų“, – svarsto sportininkas.

O VISKAS PRASIDĖJO NUO...

S. Ambrulevičiaus ir A. Reed pagrindinė treniruočių vieta – Kanadoje, Monrealio akademijoje. Tačiau nors poilsis po sėkmingo pasaulio čempionato jau pamirštas ir darbas pamažu prasideda, naujojo, olimpinio, sezono programos pamatus jie kloja Lietuvoje. Kelią atgal į Monrealį jiems užkirto pasaulinė pandemija, mat



Šioje arenoje vyks Pekino žaidynių dailiojo čiuožimo varžybos

Kanada savo sienas atveria sunkiai net ir sportininkams – jiems reikia iš naujo gauti specialius leidimus. Kada juos gaus – nežinia.

„Mums pavyko prieš pasaulio čempionatą į Kanadą nuvykti – tada gavome specialius leidimus. Bet galimybę likti Monrealyje turėjome paaukoti, nes reikėjo išvažiuoti į pasaulio čempionatą – juk ten vyko ir olimpinė atranka. Tad dabar, kol vėl gausime leidimus, tol dirbsime Lietuvoje. Su mumis treneriai bendrauja, pamokos vyks ir internetu, ir Lietuvos specialistai mums padės. Taigi darbas nesustoja“, – pasakoja Saulius.

Lietuvos porą globoja ir legendiniai Lietuvos šokėjai ant ledo Povilas Vanagas ir Margarita Drobiazko. „Povilas visada stebi mūsų varžybas ir su Margarita duoda labai įdomių patarimų. Jie labai mus palaiko. Ir ta pagalba irgi yra geras motyvacinis šaltinis. Džiaugiamės, kad jie kartu su mumis ir mums padeda tiek palaikymu, tiek patarimais, patirtimi. Jie – tarsi dar vienas mūsų komandos narys“, – džiaugiasi S. Ambrulevičius.

O juk visos šios Sauliaus istorijos galbūt ir nebūtų, jeigu ne P. Vanagas. Čiuožti Saulius pradėjo tada, kai būdamas šešerių pamatė čiuožiantį Povilą. Ar atsimens Saulius pirmąjį savo kartą ant ledo? „Atsiminsiu visą laiką, – nusijuokia pajėgiausias Lietuvos čiuožėjas. – Jau mokėjau važinėti riedučiais, bet atsistojęs ant ledo su pačiužomis pamiršau, kad ant peilio yra dantukai, ir visą laiką virtau į priekį.“

Bet čiuožti jam sekėsi nuo pirmųjų dienų, tada ir prasidėjo visa ši istorija.

IŠ NIDOS – PALAIKYMO UŽTAISAS Į TOKIJĄ

ŠIA VASARĄ NERINGA TAPS SPORTO GERBĖJŲ TRAUKOS CENTRU. L TOK KARTU SU NERINGOS SAVIVALDYBE TOKIJO OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ METU NIDOJE ORGANIZUOS OLIMPINĮ FESTIVALĮ.



Vytauto Dranginio nuotr.

Lietuvos pavyzdžiu ketina pasekti ir kitos valstybės

Liepos 23 – rugpjūčio 8 d., tai yra tuo metu, kai Tokijuje varžysis geriausi pasaulio sportininkai, Nidos menų zonoje vyks olimpinio festivalio renginiai.

Atsižvelgiant į epidemiologinę situaciją šalyje ir tuo metu galiošančius saugumo reikalavimus Neringos gyventojai ir svečiai bus kviečiami ne tik palaikyti Lietuvos olimpiečius, bet ir patys išbandyti olimpinės sporto šakas.

„Nors sirgaliai iš užsienio į olimpinių žaidynių varžybas įleidžiami nebus, neabejoju, kad jų palaikymas iš Nidos pasieks ir įkvėps mūsų olimpiečius Tokijuje. Nida – išskirtinė vieta ne tik dėl nuostabios gamtos, bet ir dėl ypatingos atmosferos. Tarptautinio olimpinio komiteto atstovai, pamatę, kur planuojame rengti festivalį, liko sužavėti. Kasdien sekame su epidemiologine situacija susijusias naujienas ir darysime viską, kad festivalio dalyviai galėtų saugiai džiaugtis sporto renginiais ir vieningai palaikyti sportininkus“, – sakė olimpinė čempionė, L TOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Planuojama, kad festivalio lankytojai dideliame ekrane galės stebėti olimpinių žaidynių varžybas, dalyvauti tiesioginiuose teletiluose su Tokijuje esančia Lietuvos delegacija, klausytis žinomų atlikėjų pasirodymų, susitikti su sportininkais bei patys išbandyti jėgas sporto turnyruose.

„Labai džiugu, kad olimpinės žaidynės, taigi ir organizuojamas olimpinis festivalis, vyks 2021-aisiais Neringoje – Lietuvos kultūros sostinėje – ir išplės kultūrinių renginių programą sporto



Kuršių nerija

Neringos savivaldybės nuotr.

aistruoliams aktualiomis veiklomis. Tikiu, kad sėkmingas bendradarbiavimas su Lietuvos tautiniu olimpinio komitetu ir ateityje mums leis gyventojams bei svečiams pasiūlyti išskirtinių projektų, skatinančių bendruomeniškumą, sportinį aktyvumą ar tiesiog prasmingą laisvalaikio leidimą“, – sakė Neringos meras Darius Jasaitis.

Nacionalinių olimpinių komitetų olimpinių žaidynių metu organizuojamus olimpinis festivalius šiais metais ketina rengti dešimt Europos valstybių.

L TOK atstovai dalyvavo susitikime su Čekijos, Prancūzijos, Vokietijos, Slovakijos, Nyderlandų, Švedijos, Rumunijos ir Slovėnijos nacionaliniais olimpiniais komitetais, kiekviena ši šalis pristatė savo festivalio planus ir viziją.

OLIMPINIO KELIO PRADŽIA – SKELBIMAS LAIKRAŠTYJE

„TAI, KĄ PADARIAU, SUVOKIAU TIK ATĖJĘS Į VIEŠBUTĮ IR PAŽVELGĘS Į TELEFONĄ: SVEIKINIMO ŽINUTĖS SKRIEJO VIENA PO KITOS. ATSAKAI Į VIENĄ – ATKĖLIAUJA DAR PENKIOS. IR TAIP JŲ ŠIMTAI“, – PASAKOJO KOVO 20 D. VENGRIJOS SOSTINĖJE BUDAPEŠTE KĖLIALAPIJĮ TOKIJO OLIMPINES ŽAIDYNES IŠKOVOJĘS GRAIKŲ-ROMĖNŲ IMTYNIŲ ATSTOVAS KLAIPĖDIETIS MANTAS KNYSTAUTAS.

PAULIUS MATULEVIČIUS

Kiek nurimus aistroms po atrankos varžybų Mantui pro akis praskriejo visas sudėtingas sportinis kelias ir nenumaldomas noras įrodyti, kad olimpinėse žaidynėse jis toli gražu nebus tik turistas.

„Iki olimpinio kelialapio teko eiti 16 metų. Išlieta daugybė prakaito, atiduota daug jėgų, širdies, buvo ir duobėtų akimirų, kai viena po kitos persekiojo traumos ir, rodėsi, vėl viskas slysta iš po kojų. Bet kantriai dirbau toliau ir pasiekiau savo svajonę – mano širdyje liepsnoja olimpinė ugnis. Pažadu, darysiu viską, kad Tokijoje kuo geriau reprezentuočiau Lietuvos vardą“, – interviu „Olimpinei panoramai“ širdį atvėrė 26 metų, 202 cm ūgio, šiuo metu apie 125 kg sveriantis imtynininkas.

Mantai, prisiminkite, kaip į jūsų gyvenimą pasibeldė imtynės?

Sportuoti pradėjau 2005-aisiais. Tuomet man buvo vos dešimt. Pamenu, kad mes su tėčiu ir broliu nuolat stebėdavome amerikietiškas imtynes ir namie bandydavome atkartoti matytų sportininkų veiksmus. Smagiai pasigalynėdavome tarpusavyje...

Vieną dieną tėtis viename iš Klaipėdos laikraščių „Vakarų ekspresas“ perskaitė skelbimą, kad renkamos naujos imtynininkų grupės. Iš pradžių tėtis vienas nuėjo į sporto salę ir pabendravo su imtynių treneriu Artūru Ševelkovu. Kitą dieną jau mus su broliu nuvedė į treniruotę.

Pamenu, kad pirmoje treniruotėje buvo taip pat dar olimpinio kelialapio į Tokiją siekiantis Paulius Galkinas su broliu Justu. Darėme kūlversčius, vartėmės ant imtynių kilimo, atlikome įvairius akrobatinius triukus. Treneris demonstravo veiksmus, kaip permesti per petį ir panašiai. Iškart užkabino. Viskas patiko: dinamika, akrobatika, jėgos pratimai, imtynės.

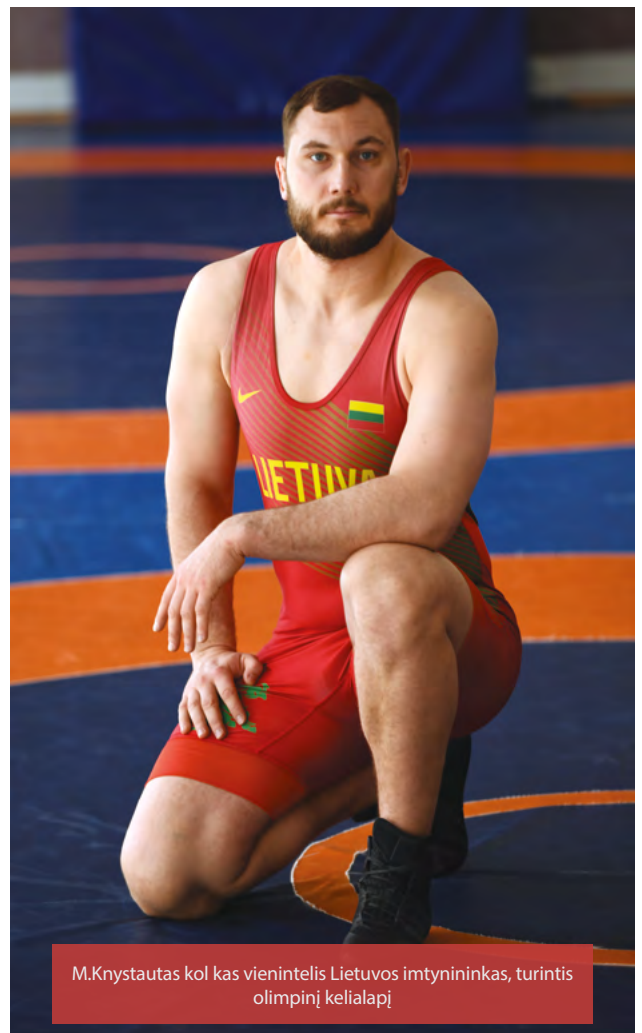
Kada prasidėjo pirmosios pergalės?

Į Lietuvos čempionatą su broliu Mariumi vykome maždaug po mėnesio treniruočių – aš pralaimėjau, o brolis liko trečias. Marius buvo perspektyvus kovotojas, tapo Europos jaunučių čempionato prizinininku, tačiau nugaros trauma jam neleido tęsti sportinės karjeros.

Marius buvo už mane sunkesnis, tad man su juo galynėtis nebuvo paprasta.

Aš maždaug po pusmečio treniruočių turnyre Visagine iškovoju trečią vietą, dar po kiek laiko tapau Lietuvos vaikų čempionu. Su kiekviena pergale motyvacija tik didėjo.

Vėliau viskas ėjosi lyg per sviestą – 2011 m. tapau Europos kadetų vicečempionu, 2013 m. – Europos jaunių vicečempionu, 2014 m. apgyniau šį titulą ir dar tapau pasaulio jaunių sidabro medalio laimėtoju. Itin pradžiuo 2016 m. iškovotas Europos jaunimo iki 23 metų čempionato bronzos medalis. Juk tai pereinamasis laikotarpis – į suaugusiųjų varžybas. Dar po metų tapau Europos



M.Knystautas kol kas vienintelis Lietuvos imtynininkas, turintis olimpinį kelialapį

jaunimo iki 23 metų vicečempionu, pasaulio jaunimo iki 23 metų trečios vietos laimėtoju ir pasaulio kariškių čempionu.

Kai jau atrodė, kad kelias tiesus ir rožėmis klotas, pasipylė traumos: išniro petys, teko operuoti, laukė ilga rehabilitacija. Jau lyg ir atsigavau, bet vėl teko operuoti petį – ir viskas iš naujo. Taip per tas dvi operacijas bendrai sudėjus be sporto buvau ilgiau nei metus: po pirmos operacijos apie penkis mėnesius, po antrosios – apie aštuonis.

Tik grįžti į sporto ritmą, išvykti į turnyrą, nespėji nieko įrodyti – ir vėl tenka gydytis. Labai norėjau atsitiesti ir tiek sau, tiek varžovams įrodyti, kad dar galiu. Kantriai sukandęs dantis dirbau ir to siekiau.

Valdo Malinausko nuotr.



Atrankoje Budapešte M.Knystautui viena pergalė, nepasirodžius varžovui, atiteko be kovos, du konkurentus lietuvius įveikė ir pralaimėjo tik nieko nelėmusią finalo kovą



M.Knystautas su širdies drauge Marija

Asmeninio archyvo nuotr.

ATRANKA

Mantas Knystautas kol kas yra vienintelis Lietuvos imtynininkas, iškovojęs kelialapį į Tokijo olimpinės žaidynes.

Dar keli mūsų šalies imtynininkai olimpinio kelialapio sieks gegužės 6–9 d. Bulgarijoje vyksiančiame pasauliniame atrankos turnyre. Ten, kaip ir Europos atrankoje Budapešte, bilietus į Tokiją iškovos po du kiekvienos svorio kategorijos atstovus.

Po nepriklausomybės atkūrimo Mantas tapo dešimtuoju mūsų šalies imtynininku, ginsiančiu Lietuvos garbę olimpinėse žaidynėse.

Tai galima sakyti, kad olimpiinių žaidynių atidėjimas metams buvo lyg išsigelbėjimas?

Taip, nes nebūčiau galėjęs dalyvauti olimpinės atrankos turnyre. Tiesiog nebūčiau spėjęs pasveikti.

Pamenu, kaip po pirmos operacijos buvo sunku: namie neradau sau vietos. Ranka įtvare, nieko daryti negali, tai net pradėdi iš neturėjimo ką veikti viena ranka dešimtą kartą namus tvarkyti. Žinote, kai kasdien sportuoji po du kartus, dalyvauji stovyklose, gyveni intensyvių sporto laikotarpį – ir staiga turi sėdėti namie be jokio judesio. Labai sudėtinga. O dar tie skausmai... Po pirmos operacijos būdavo, kad net pusiau sėdėdamas miegodavau, nes labai skaudėjo ir nebuvo įmanoma atsigtulti.

Jūsų dienvakrė labai įtempta: nuolatinės treniruotės, stovyklos, varžybos, magistro studijos. Kaip viską spėjate?

Kai nori ir viską kruopščiai planuoti – gali daug. Mykolo Romerio universitete baigiau viešojo administravimo bakalauro studijas ir žinias gilinu studijuodamas sporto industrijų vadybos magistrantūrą. Rašau magistrinį darbą, kurio tema – „Profesionalių sportininkų įvaizdžio formavimas socialiniuose tinkluose“. Viskas vyksta sklandžiai. Žinoma, po varginančių treniruočių sudėtinga rašyti mokslinį darbą, stinga jėgų, bet vis tiek pusiau miegodamas sėdu prie kompiuterio ir rašau.

Anksčiau būdavo, kad išvykus į stovyklas ar varžybas tekdavo praleisti paskaitas ir vėliau vyti, tačiau pastaruoju metu net ir būdamas stovyklose stengiuosi dalyvauti paskaitose nuotoliniu būdu. Dėl karantino atsivėrė tokia galimybė ir man tai labai į naudą. Palengvino mano dalyvavimą paskaitose net ir išvykus į užsienį.

Ar lieka laisvo laiko?

Savaitgaliais lieka. Padarome treniruočių ciklą, gauname 3–4 laisvas dienas. Mėgstu pasivaikščioti gamtoje, pažaisti kompiuterinius žaidimus, o sporto stovyklose nuolat skaitau knygas. Mėgstu detektyvus ar šiaip kokio lengvesnio žanro knygas. Patinka skaityti prieš miegą. Knygų skaitymas padeda nukreipti mintis nuo imtynių ar kokių nors tą dieną kamuojančių problemų, atpalaiduoja, padeda užmigti.

Kiek maždaug knygų perskaitote per metus? Ir kokią knygą skaitote dabar?

Pradėjau skaityti Ernesto Hemingway'aus knygą „Atsiveikimas su ginklais“. Per metus perskaitau maždaug apie 20 knygų.

Kai grįžote iš Vengrijos į Lietuvą su iškovotu olimpinio kelialapiu, jus su gėlėmis pasitiko širdies draugė. Papasakokite apie ją daugiau.

Su Marija draugaujame pusketvirtų metų. Susipažinome per socialinius tinklus ir greitai užsimezgė simpatijos. Gyvename kartu. Smagu, kai artimas žmogus visada yra šalia ir palaiko. Tai labai stumia į priekį. Dar Marijai nespėjau pasipiršti, bet planuose tai jau yra.

Ir pokalbio pabaigai paklausiu: kokias viltis siejate su Tokijo olimpinėmis žaidynėmis? Ar pamąstote, kuri iškovota vieta tenkintų?

Daug kas priklauso ir nuo burtų. Jei burtai būtų palankūs, labai norėčiau patekti į penketuką ir kovoti dėl medalių. Medalis būtų tiesiog super. Bet stengiuosi visas mintis vyti šalin ir tiesiog susikoncentruoti į juodą darbą. Dar laukia labai ilgas ir sunkus kelias.



Druskininkų sporto kompleksas

DURYS JAU ATVERTOS

TYLIAI, BE DŪDŲ ORKESTRO, BE FANFARŲ IR BE IŠKILMINGO JUOSTELĖS KIRPIMO KOVO MĖNESĮ OFICIALIAI BUVO PASKELBTA, KAD VIENAS DIDŽIAUSIŲ SPORTO INFRASTRUKTŪROS OBJEKTŲ ŠALYJE – LIETUVOS SPORTO CENTRO DRUSKININKŲ SPORTO BAZĖ – PĀGALIAU PASIRENGĖS PRIIMTI AUKŠTO MĖISTRISKUMO SPORTININKUS.

BRONIUS ČEKANAUSKAS

storikai negalės užfiksuoti tikslios atidarymo dienos, nes jos dar nebuvo. Vyko ir tebevyksta šio centro vertinimo darbai. Dabar – stadiono stogo ir patalpų po tribūnomis. Dar tvarkomi registracijos pažymėjimai. Vis dėlto kovą baigta šio komplekso pridavimo Valstybinei teritorijų planavimo ir statybos inspekcijai procedūra.

Tęsiasi svarstymai dėl pavadinimo. Šiuo metu tai Lietuvos sporto centro (LSC) Druskininkų sporto paslaugų skyrius. LSC direktoriaus Lino Tubelio nuomone, tiktų pavadinimas Lietuvos sporto centro Druskininkų sporto bazė. Siūlomas ir toks pavadinimas: LSC sporto kompleksas „Druskininkai“.

Vardas, žinoma, svarbu, bet svarbiausia, kad atletai jau gali atvykti čia treniruotis. Kai kurių sporto šakų atstovai jau išbandė naująsias sales, o kiti čia gal net rengsis Tokijo olimpinėms žaidynėms.

„Žinoma, nedovanotinai ilgai užsitęsė ši statyba. Tačiau šiaandien galime džiaugtis, kad ji baigėsi ir pagaliau šioje bazėje galės treniruotis profesionalūs sportininkai, kurie turės puikias sąlygas ruošti varžyboms“, – paskelbus apie sėkmingą komplekso vertinimo Valstybinėje teritorijų planavimo ir statybos inspekcijoje pabaigą sakė švietimo, mokslo ir sporto ministrė Jurgita Šiugždinienė.

TOKIA BUVO PRADŽIA

Tuomečio premjero, didelio sporto mėgėjo ir gerbėjo Algirdo Mykolo Brazausko vadovaujama Vyriausybė 2003 m. balandžio 29 d. priėmė tokį nutarimą: įsteigti Druskininkuose sportininkų rengimo ir reabilitacijos centrą. Už tai atsakingi: Kūno kultūros ir sporto departamentas (KKSD), LTOK, Druskininkų savivaldybė.

Dar po metų, 2004-ųjų balandį, Japonijos olimpinio komiteto kvietimu Tokijuje viešėjo tuometis LTOK viceprezidentas, KKSD generalinis direktorius Vytautas Nėnius ir LTOK generalinis sekretorius Vytautas Zubernis. Tarp LTOK ir Japonijos olimpinio komiteto buvo pasirašyta bendradarbiavimo sutartis. Šeiminingai svečiams tarp kitų įdomybių parodė vieną olimpinį sporto centrą. Didžiulėje teritorijoje buvo sporto salės, baseinai, stadionai, rea-

bilitacijos centras su įvairiausia medicinine aparatūra, retinto oro kambariai, valgyklos, užkandinės. Mūsiškius tas centras sužavėjo. „Būtina sugrįžus apie jį papasakoti A.M.Brazauskui. Gal ką nors pritaikysime Druskininkuose“, – replikavo V.Nėnius.

Premjerui įspūdžiai patiko. „Darykite, tobulinkite!“ – pasakė trumpai drūtai. Ne viską pavyko iš japonų perimti, bet tada lietuvius taip sužavėję retinto oro kambariai Druskininkuose atsirado.

Druskininkų savivaldybė šioms statyboms skyrė 5 ha sklypą. Pradėjus projektavimo darbus greit paaiškėjo, kad tiek tikrai neužteks. Pridėjo dar penkis.

2008 m. lapkričio 25 d. ant vieno Druskininkų kalniuko susitiko KKSD generalinio direktoriaus pavaduotojas Mykolas Kačkanas, KKSD investicijų ir turto valdymo skyriaus vedėjas Arūnas Aidukas ir statybų kompanijos „Mitnija“ vadovas Antanas Gureckas. Žvelgė jie žemyn, kur per laukus ir pievas driekėsi aukštosios įtampos elektros linija, o toje vietoje, kur turėjo išdygti sporto salių kompleksas, ošė miškas. Sklypas buvo vaizdingoje Druskininkų miesto dalyje: reljefas nelygus, kalvelės, daubos, nuolydis į Ratnyčėlės upelio pusę. Pastatus reikėjo komponuoti taip, kad kuo mažiau užstotų panoramą, išlaikytų vizualinius ryšius su Ratnyčėlės upelio šlaitais. Palinkėjo vyrai vienas kitam sėkmės ir sumušę rankomis tarė: „Pradedam!“ Įdomu, kad LSC sporto paslaugų skyriaus vyriausiasis specialistas A.Aidukas šių statybų prievaizdas yra iki šiol.

Žinoma, teko pakeisti Druskininkų savivaldybės valstybinės reikšmės miško plotų schemą, perkelti elektros linijas ir t.t.

Tik prasidėjusios statybos vos nebuvo numarintos 2009-aisiais. Tuometis Seimo Jaunimo ir sporto reikalų komisijos pirmininkas Žilvinas Šilgalis suabejojo tokio objekto būtinumu. Ar reikia tokių didelių naujų statybų, kai yra nemažai nebaigtų Seimo narių apygardose, gimtinėse? Buvo nurodymas suskaičiuot, kiek pinigų prireiktų statyboms užkonservuoti. Tada jau tikrai būtų buvęs antrasis Nacionalinis stadionas. Teko rašyti daug aiškinamųjų raštų

ŽVILGSNIS

Druskininkų sporto kompleksą sudaro futbolo (natūralios vejos, tinkamų matmenų) ir lengvosios atletikos (su visais sektoriais) stadionas su dengtomis tribūnomis ir 1500 sėdimų žiūrovų vietų, persirengimo kambariais, spaudos centru ir atskiru apšviestu metimų treniruočių sektoriumi, pusės futbolo aikštės dydžio dirbtinės dangos futbolo treniruočių aikštė. Komplekse yra aštuonių takų 25 m ilgio baseinas su šimtu žiūrovų vietų, universali didžioji salė, iš kurios galima padaryti dvi krepšinio aikšteles. Nuleidus specialią pertvarą su garso izoliacija, abi aikštelės turi po autonominį apšvietimą, švieslentę, sekretoriatą, tribūnas žiūrovams. Įrengta universali dvikovos sporto šakų, taip pat teniso, bokso salė su ringu, treniruoklių salė. Sportininkų patogumui – 80 vietų svečių namai su keturiais retinto oro kambariais, konferencijų salė ir valgykla.

Atnau Alduko ardyvo nuotr.



Taip atrodė būsimoji Druskininkų sporto komplekso statybų vieta

pačiam Ž.Šilgaliui ir kitoms aukštomis instancijoms. Kaip liaudis sako, pavyko atstovėti.

VIENAS ATIDARYMAS JAU BUVO

2015 m. sausio 31 d. Druskininkuose įvyko pirmosios iškilmės – atidaryta Sportininkų rengimo centro universali sporto salė. Joje galėjo treniruotis rankininkai, futbolininkai, krepšininkai. Įrengta maitinimosi patalpa, persirengimo kambariai, administracinė pastato dalis. „Mitnijos“ statybos bendrovės vadovas Julius Gendvilis tada įteikė simbolinį raktą Sportininkų rengimo centro direktoriui Julijui Matulevičiui.

Iškilmėse dalyvavo tuometis premjeras Algirdas Butkevičius, Seimo pirmininkės pirmasis pavaduotojas Vydas Gedvilas, Jaunimo ir sporto reikalų komisijos pirmininkas Juras Požela, KKSD generalinis direktorius Edis Urbanavičius, Druskininkų meras Ričardas Malinauskas, LTOK vadovai prezidentė Daina Gudžinevičiūtė ir generalinis sekretorius Valentinas Paketūras, LOSC direktorius L.Tubelis, sporto federacijų atstovai, sportininkai.

„Čia sportinis gyvenimas turės vykti dieną ir naktį. Šiuo sporto objektu jau domisi užsienio šalys. Jeigu druskininkiečiai parengs šitą strateginį ambicingą planą ir sukvies kitų valstybių komandas treniruotis bei ilsėtis, tai centras taps ne tik regioninės bei nacionalinės, bet ir tarptautinės reikšmės. Norėtūsi, kad sportininkai, kurie atvyks į treniruočių stovyklas Druskininkuose, gautų visą fizinio ir taktinio pasirengimo kompleksą“, – tada sakė A.Butkevičius.

„Šio 99 tūkstančių kvadratinį metrų ploto sklypo vertė – ne viena dešimtis milijonų litų. Ši suma būtų svarbi mūsų kurortui. Bet, manau, tokio objekto, kaip infrastruktūros sudedamosios dalies, atsiradimas kurortui yra daug vertingesnis ir turi viltingesnę perspektyvą nei pinigai. Druskininkuose pakankamai išplėta maitinimo, apgyvendinimo, pramogų infrastruktūra, o kalbant apie profesionalųjį sportą, tai Druskininkams ir visai Lietuvai bei visam šiam Europos regionui tokio sporto komplekso kaip šis labai reikėjo“, – tąkart sakė meras R.Malinauskas.



Statyba buvo finansuojama Valstybės investicijų programos lėšomis



Druskininkų komplekso vedėjas
A.Argustas

Druskininkų sporto komplekso baseinas

JAU KVIEČIA ATLETUS

2019 m. buvo likviduotas Kūno kultūros ir sporto departamentas, per kurį ėjo visas Druskininkų sporto komplekso statybų finansavimas. Pabaigti statybas nelengva garbė teko Lietuvos sporto centrui. Kaip sakė LSC direktorius L.Tubelis, atitekusi projektavimo ir statybų dokumentacija užėmė praktiškai visą kabinetą, dokumentus reikėjo skaičiuoti kubiniais metrais. Per statybų metus generalinis rangovas keitėsi nuo vadovybės iki projekto darbų vadovų.

Vis dėlto atėjo ta diena, kai naujasis Druskininkų komplekso vedėjas Arnas Argustas jau kviečia sporto federacijas, įvairių sporto šakų rinktines bei komandas rezervuoti vietas. „Jau vyksta pokalbiai su federacijomis. Treniravosi karatistai, badmintonininkai, rengiasi atvykti imtynininkai. Tikimės, kad čia vasarą rungtyniaus Pasaulio lietuvių sporto žaidynių dalyviai. Jeigu rudenį Lietuvoje vyks iš pernai metų atidėtas pasaulio salės futbolo čempionatas, manau, mes tikrai sulauksime norinčių rengtis varžyboms ir gyventi svečių iš užsienio. Visu pajėgumu mūsų bazė turėtų veikti nuo rugsėjo 1-osios“, – sakė A.Argustas.

Planuojama, kad komplekse bus vykdomos ir kai kurios Druskininkų savivaldybės socialinės programos, pavyzdžiui, vaikai mokysis plaukti.

39-erių metų A.Argustas – patyręs vadovas. Anksčiau yra dirbęs Kėdainių sporto centro direktoriumi, vadovavęs Kėdainių arenai. Na, o jo pavaduotojas – savotišku šio komplekso statybų talismanu tapęs J.Matulevičius.

Pagal planą yra 45 aptarnaujančio personalo etatai. Bus ir specifinių pareigybių, pavyzdžiui, futbolo stadiono aikštės ir vejos prižiūrėtojas.

Žinoma, labiausiai visus domina, kiek pabrango šios statybos, kurių atidarymas būdavo vis nukeliamas iš vienu metų į kitus. Vaizdingiausiai pasakė A.Aidukas: „Kainavo apie 30 milijonų eurų.

LIETUVOS SPORTO CENTRAS

Lietuvos sporto centras yra Švietimo, mokslo ir sporto ministerijai pavaldi biudžetinė įstaiga, kurios paskirtis – užtikrinti tinkamą valstybės sukurtos ir centrui valdyti perduotos sporto ir gyvenamosios paskirties infrastruktūros naudojimą sportininkų rengimo, aukšto meistriškumo sporto varžybų ir sporto renginių organizavimo bei kitos visuomenei naudingos veiklos tikslais.

Beveik tiek pat, kiek užkonservuoti Nacionalinio stadiono griaučiai sostinėje. Skirtumas tik tas, kad Druskininkuose puikus sporto kompleksas pastatytas ir veikia.“

L.Tubelio nuomone, pabrango palyginti nedaug. Pastatyta gana pigiai. Iš viso statybos kainavo apie 30 mln. eurų.

Sportininkų rengimo ir reabilitacijos centro Druskininkuose techninis projektas parengtas 2008 m. Objekto skaičiuojamoji kaina 2008 m. kovo mėnesio duomenimis prilygo 59 mln. 939 tūkst. eurų. Bet atlikus viešąjį pirkimą 2008-aisiais, kai darbų šalyje labai sumažėjo, su UAB „Mitnija“ buvo pasirašyta statybos rangos sutartis, kurios vertė – 33 mln. 40 tūkst. eurų. Beveik perpus pigiau. Statybos montavimo darbai kainavo 29 mln. 150 tūkst. eurų. Dar milijonas išleistas įvairiems baldams, inventoriui ir t.t. Galima drąsiai teigti, kad statybos, nors ir buvo ilgametės, nepabrango.

Įdomumo dėlei, sakė A.Aidukas, Panevėžio „Cido“ arena, pastatyta 2008 m. kainavo, 35 mln. 420 tūkst. eurų.

ŠIMTAMEČIAI BĖGIKAI

IŠ IZRAELIO PASIEKĖ LIŪDNA ŽINIA: 2021 M. KOVO 31 D., EIDAMAS 103-IUOSIUS GYVENIMO METUS, MIRĖ BUVĘS LIETUVOS BĖGIMO ČEMPIONAS, VIENAS IŠ LIETUVOS SPORTO MEDICINOS PRADININKŲ MYKOLAS PREISAS.

VYTAUTAS ŽEIMANTAS

Apie M.Preisą, jo indėlį į sporto klubą „Makabi“ ir Lietuvos lengvąją atletiką daugiau sužinojau rašydamas knygą „Lietuvos sporto klubas „Makabi“ 1916–2016 m.“ (Vilnius, Trys žvaigždutės, 2016 m.).

Lengvoji atletika buvo populiari tarp Lietuvos makabiečių. Juo labiau kultivuoti nereikėjo ypatingų sąlygų ar sporto įrenginių.

Visuose „Makabi“ klubuose, veikiančiuose ir miestuose, ir miesteliuose, buvo aktyviai domimasi lengvąja atletika, visi klubai turėjo lengvosios atletikos sekcijas. Nuo 1937 m. pradeda kilti talentingo bėgiko, Šaulių makabiečio M.Preiso sportinė žvaigždė – jis pirmą kartą tapo Lietuvos 60 m bėgimo rekordininku, 1938-aisiais šį rekordą dar kartą pagerino. 1938 m. M.Preisas du kartus gerino ir kitą Lietuvos rekordą: 100 m bėgimo – iš pradžių 11,1 sek., vėliau 11 sek. Šis jo rekordas buvo viršytas tik po vienuolikos metų.

„Kai pagalvoju apie savo vaikystę ir paauglystę, man prieš akis iškyla Šiaulių valstybinė berniukų gimnazija, – prisiminimais dalijosi daktaras M.Preisas. – Čia turėjau draugų, jaučiau įtaką, kurią mums darė visų didžiai gerbiama šilta ir rūpestinga klasės auklėtoja Rozalija Sondeckienė, labai mėgau įdomias kūno kultūros mokytojų Leono Puskunigio ir Mykolo Levicko pamokas.“

M.Preisas vaikystėje gerai čiuožė, vienu metu buvo gimnazijos stalo teniso čempionas, po to ypač pamėgo lengvąją atletiką – 100 m bėgimą, šuolius į tolį, sprinterių estafetes.

1938 m. baigęs gimnaziją stojo į Kauno Vytauto Didžiojo universiteto Matematikos ir gamtos fakultetą, bet netrukus šiauliečio gyvenimas visiškai pasikeitė: buvo pašauktas į tikrąją karo tarnybą ir 18 mėnesių tarnavo Šiaulių 8-ajame pėstininkų pulke. Jam tai buvo fizinio ir dvasinio tvirtėjimo metas. Be to, pulko vadovybė, žinodama, kad šis jaunas kareivis yra geras bėgikas, jam leido dalyvauti įvairiose varžybose, netgi užsienyje.

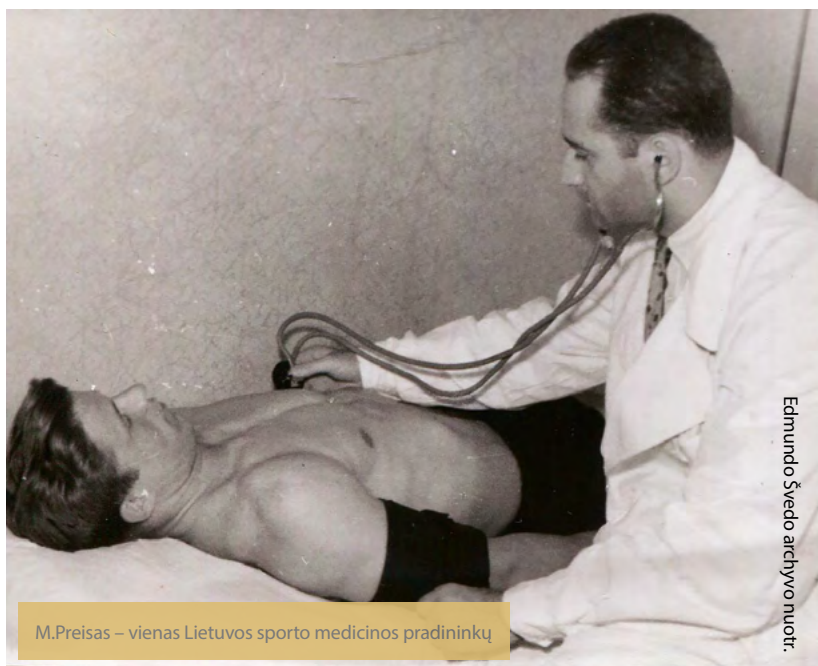
Po tarnybos vėl parvykęs į Kauną M.Preisas stojo į kitą fakultetą – nusprendė studijuoti mediciną. Nuo tos dienos visa jo veikla susijusi su sportu ir medicina.

Ryškus M.Preiso, kaip sportininko, gyvenimo įvykis – Lietuvos, Latvijos, Estijos ir Suomijos žydų sporto klubų renginys „Makabiada“, 1939 m. įvykęs Helsinkyje. M.Preisas čia laimėjo 100 m bėgimą.

Deja, vėliau Lietuvos makabiečių sportinis gyvenimas patyrė daug skaudžių netekčių. Prasidėjus sovietų okupacijai 1940 m. liepos 22 d. buvo likviduota Lietuvos sporto sąjunga „Makabi“ su visais skyriais, jos turtas nacionalizuotas. O nacių okupacijos metais vykdytas holokaustas sudavė dar skaudesnį smūgį.

M.Preisui pavyko išgyventi tuos sunkumus. Po karo ne tik toliau sportavo, bet ir tapo vienu iš Lietuvos sporto medicinos pradininkų. 1948 m. gegužės 25 d. įkūrė respublikinį Vilniaus medicininės fizikultūros dispančerį ir iki 1973 m. jam vadovavo. 1973 m. išvyko gyventi į Izraelį.

„Mano ryšiai su Lietuva nenutrūksta, su kolegomis susirašinėju, – iš Izraelio rašė M.Preisas. – Sunku žodžiais apsaityti džiaugsmą,



M.Preisas – vienas Lietuvos sporto medicinos pradininkų

Edmundo Švedo archyvo nuotr.

kurį man 1998 m. pavasarį suteikė du iš Vilniaus gauti laiškai. Lietuvos kūno kultūros ir sporto departamentas, sveikindamas mane, kaip buvusį Lietuvos lengvosios atletikos čempioną ir rekordininką, vieną sporto medicinos pradininkų, 80-ojo gimtadienio proga apdovanojo medaliu „Už nuopelnus Lietuvos sportui“. Nuoširdžius palinkėjimus kitame laiške išdėstė Lietuvos sporto medicinos centro vyr. gydytojas Edmundas Švedas ir jo kolegos, keliasdešimt buvusių bendradarbių. Iš visos širdies padėkojau jiems už tai, kad jie manęs neužmiršo, kaip ir aš, kol gyvas būsiu, neužmiršiu savo šaknų.“

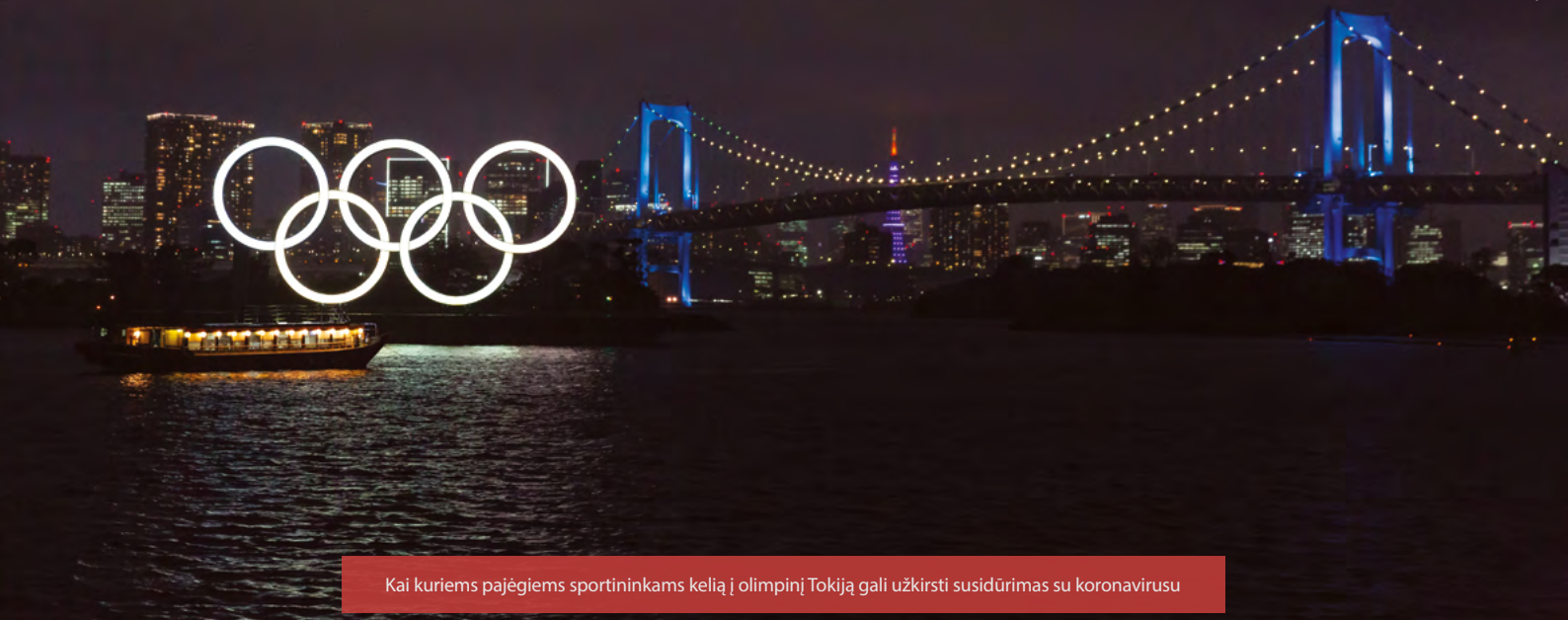
„Kai 1949 metais pradėjau sportuoti, jis buvo pirmasis gydytojas, kuris gydė mano traumas. Visą laiką jaučiau jam padėką ir pagarbą. Malonu, kad likimas leido šiam puikiam žmogui nukeliauti tokį ilgą ir gražų gyvenimo kelią“, – sako žinomas sporto žurnalistas Virgilijus Mundrys.

„Mykolo Preiso vardas visiems laikams liks Lietuvos lengvosios atletikos istorijoje“, – neabejoja Lietuvos sporto klubo „Makabi“ pirmininkas Semionas Finkelšteinas.

M.Preisas palaidotas Jeruzalės centrinėse kapinėse „Har HaMenucha“.

Noriu paminėti ir dar vieną Lietuvos makabietį – Filipą Rabinavičių, gyvenusį Pietų Afrikos Respublikoje. Jis gimė 1904 m. vasario 16 d. Žagarėje. Nuo jaunystės bėgiojo, buvo „Makabi“ klubo narys. Lietuvoje neišgarsėjo, bet vėliau tapo žinomas visame pasaulyje kaip greičiausias šimtmetis vyras.

2004 m. liepos 10-ąją, jau sulaukęs šimto metų, F.Rabinavičius nubėgo 100 m per 30,19 sek. ir pagerino pasaulio rekordą (36,19 sek.), priklausiusį Ervinui Jaskulskui iš Austrijos. Šis pasiekimas įrašytas į Guinnesso rekordų knygą.



Kai kuriems pajėgiems sportininkams kelią į olimpinį Tokiją gali užkirsti susidūrimas su koronavirusu

KIRČIAI – NE TIK SVEIKATAI

GALBŪT PER TOKIJO OLIMPINES ŽAIDYNES VISAME #FUNFACTS SRAUTE TURĖSIME IR TOKIŲ DUOMENŲ, KIEK KOKIOS DELEGACIJOS SPORTININKŲ YRA PERSIRGĘ COVID-19 ARBA KIEK PERSIRGUSIŲJŲ TARP OLIMPINIŲ ČEMPIONŲ IR PRIZININKŲ. O GAL TAI BUS NIEKINĖ STATISTIKA, Į KURIAŲ NIEKAS NEKREIPS DĖMESIO.

JULIUS BLIŪDŽIUS

Nebent susidomės mokslininkai, tyliai analizuosiantys, kokią įtaką elitinių atletų formai ir rezultatams bei stumdymuisi medalių lenktynėse galėjo padaryti ši infekcija.

Duomenų apie ilgalaikį fiziologinį šio visiškai naujo viruso poveikį kol kas yra nedaug, bet pavyzdžių, kad toli gražu ne visiems persirgusiems atletams sugrįžimas į vėžes būna sklandus, – netrūksta.

JAV krepšininkė Asia Durr infekcijos pasekmes jaučia net ir praėjus aštuoniems mėnesiams po ligos diagnozavimo ir vis dar negali šimtu procentų treniruotis. Europos ir pasaulio imtynių čempionas Frankas Staebleras grįžo po ligos, tačiau netrukus turėjo stabdyti sezoną – COVID-19 pasekmės pasirodė esančios rimtesnės.

Olimpinė vicečempionė Vokietijos baidarininkė Steffi Kriegerstein pripažįsta, kad šių metų olimpiniai planai slysta iš rankų, nes ji vis dar kovoja su galvos skausmais, greitu nuovargiu ir kvėpavimo sunkumais, nors šia nelemta liga persirgo gruodžio mėnesį. Ir taip toliau.

Tai vadinamieji liekamieji COVID-19 reiškiniai, be gailėsčio daužantys olimpinės sportininkų viltis.

NE TOKIOS INTENSYVIOS TRENIUOTĖS

Bet, žinoma, viruso palikti pėdsakai organizme – tik vienas aspektas. Tokijo olimpinėms žaidynėms ar kitoms svarbioms varžyboms besirengiantiems sportininkams įtaką daro ir dėl pandemijos įvesti ribojimai, atšauktos varžybos bei sumažėjęs sporto bazių prieinamumas. Ir čia net nereikia būti persirgusiam, kad pajustum neigiamas pasekmes. Mokslininkai sako, kad realiam ir ilgalaikiam sportinės veiklos ir treniruočių sutrikimų pandemijos metu poveikiui išaiškinti prireiks bent kelerių metų.

Ypač nerimą kelia didėjanti traumų rizika. Pavyzdžiui, po 2011 m. amerikietiškojo futbolo lygos (NFL) lokauto, trukusio penkis mėnesius, su Achilo sausgyslių plyšimu susijusių traumų tarp lygos futbolininkų padaugėjo keturis kartus. O apie tai, kaip pandemijos metu sutriko treniruočių režimai, irgi apstu įvairių tyrimų.

Štai Mursijos universiteto tyrėjai įvertino elitinių dviratininkų treniruočių krūvio rodiklius pandemijos laikotarpiu ir pastebėjo, kad treniruočių našumas bei intensyvumas sumažėjo vidutiniškai 34 proc. Viurcburgo universitetas tyrė baidarininkų ir kanojininkų rodiklius ir nustatė, kad bendras savaitinių treniruočių laikas sumenko 27,6 proc., o vidutinė vienos treniruotės trukmė – 15,4 proc. Dar pastebėta, kad pandemijos metu šoktelėjo į jėgos didinimą orientuotų treniruočių proporcija, kuri aiškinama tuo, jog tokių treniruočių prieinamumas, palyginti su specifinėmis sporto šakos pratybomis, išliko didesnis.

Varžymasis tam tikrais laiko tarpais metiniame cikle yra įprasta praktika, bet tai, ką dauguma sportininkų patyrė 2020–2021 m. – visiškai nutraukė sportinę veiklą ar stipriai sutriko jų treniruočių ritmas, – buvo beprecedentis įvykis. Ir kalbame apie laiką, būtiną pasirengti olimpinėms žaidynėms.

APKLAUSĖ PAČIUS SPORTININKUS

JAV studentus sportininkus vienijanti NCAA (angl. *National Collegiate Athletic Association*) atliko apklausą ir pabandė išsiaiškinti, kokią įtaką sportininkų įpročiams ir gerovei padarė dėl pandemijos taikyti apribojimai.

66,7 proc. apklaustųjų nurodė, kad nepaisant įvestų ribojimų tęsė sporto veiklas. 83,8 proc. treniravosi vieni, be trenerio ir personalo, 94,3 proc. nurodė gaudavę trenerių nurodymus nuotoliniu



Alfredo Pliadžio nuotr.

Pirmo karantino metu Lietuvos baseinai sportininkams buvo ilgai uždaryti

būdu. 79 proc. sportininkų teigė, kad iki pandemijos treniruodavosi 5–6 dienas per savaitę, pandemijos metu tokį reguliarumą išlaikė 45,7 proc. apklaustųjų. Ypač ženklus šio rodiklio kritimas užfiksuotas tarp sportininkų. Vis dėlto, kaip rodo apklausos duomenys, nė vienas sportininkas nebuvo visiškai nutraukęs treniruočių.

Psichologiniai aspektai: 67,6 proc. sportininkų nurodė, kad motyvacija treniuotis sumažėjo, ir tik 17,1 proc. patikino, jog motyvacija nepakito. Kad sumažėjo pasitenkinimas treniuotėmis, nurodė 65,7 proc. atletų. Tik 13,3 proc. teigė jautę tą patį pasitenkinimo lygį.

JAV olimpinis ir parolimpinis komitetas (USOPC) taip pat atliko apklausą, kurioje dalyvavo 737 olimpiečiai arba olimpiniai kandidatai, atstovaujantys 33 vasaros ir 6 žiemos sporto šakoms, iš jų 94 – parolimpiečiai (17 sporto šakų atstovai). Čia domėtasi ir pandemijos įtaka finansinei sportininkų gerovei.

59 proc. atletų nurodė, kad olimpiniais metais jų pajamos nesiekė 25 tūkst. JAV dolerių (mažiau nei 2,1 tūkst. JAV dolerių per mėnesį). 75 proc. apklaustųjų pajamos pandemijos metu sumažėjo, iš jų 26 proc. – daugiau nei perpus.

Daugiau nei 40 proc. respondentų išreiškė įsitikinimą, kad Tokijo žaidynių atidėjimas neigiamai paveiks jų galimybes įveikti atranką. Apklaustųjų tikinimu, vidutinis laikas, reikalingas grįžti į treniruotes prieš elitines varžybas, – 21 savaitė. 75 proc. sportininkų nurodė, kad būtina į treniruotes grįžti likus 10 arba daugiau savaičių iki varžybų. Vis dėlto 80 proc. JAV olimpiečių tiki, kad treneriams ir atsakingoms organizacijoms pavyks sutvarkyti treniruočių procesą ir iki žaidynių pavyks grįžti į įprastą vėžes.

Tuo tarpu Europos olimpinių komitetų asociacija (EOK) dar pernai apklausė savo narius – nacionalinius olimpinis komitetus. 93,3 proc. komitetų nurodė turėję gerokai pakoreguoti veiklos planus dėl apribojimų, kuriuos lėmė pandemija. 66,7 proc. EOK narių nurodė, kad jų elitiniai sportininkai negalėjo naudotis treniruočių bazėmis. Tik 28,8 proc. teigė, kad jų sportininkai galėjo naudotis nacionalinėmis treniruočių bazėmis, bet buvo tam tikrų sąlygų.

SPORTININKAI NORI PADĖTI

EOK savo narių taip pat teiravosi, kaip sporto sektorius galėtų padėti visuomenei atsitiesti, ir sulaukė štai tokių atsakymų: sportas yra pajėgus nukreipti visuomenės dėmesį tinkamų vertybių link – šiuo periodu ypač svarbu tai išnaudoti; sportas suteikia vilties ir optimizmo, atlieka geresnės visuomenės kūrimo funkciją, o tai irgi labai svarbios funkcijos krizės laikotarpiu; sportininkai, treneriai ir kiti sporto bendruomenės nariai savo pasitikėjimu ir aktyvumu turi rodyti pavyzdį; sportas ypač reikšmingai gali ir turi prisidėti prie vaikų ir jaunimo grįžimo į normalų gyvenimo ritmą.

Minėtoje USOPC anketoje JAV olimpiečių buvo klausama, kaip patys sportininkai galėtų prisidėti prie pandemijos padarinių visuomenėje mažinimo, ir daugiausia kartų buvo paminėti šie punktai: jie gali prisidėti prie virtualių treniruočių, socialinių žiniasklaidos kampanijų bei informavimo ir visuomenei naudingų darbų.

USOPC apklausa atskleidė dar vieną įdomų dalyką – pandemijos metu sustiprėjusį sportininkų bendrystės jausmą. Atletai išreiškė norą ir būtinybę stiprinti ryšius tarp skirtingų sporto šakų atstovų ir taip dar labiau sutelkti olimpiečių bendruomenę.



kanude nuotr.

Rio de Žaneiro olimpinių žaidynių vicečempionė vokiečių S.Kriegerstein COVID-19 sirgo gruodį, bet iki šiol jaučia liekamuosius reiškinius

POSĖDYJE – APIE AKIVAIZDŽIĄ PAŽANGĄ

Balandžio 20 d. LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė dalyvavo antrajame Tarptautinio olimpinio komiteto 2026 m. Milano ir Kortinos d'Ampeco žiemos olimpinių žaidynių koordinavimo komisijos posėdyje.

Nuotoliniame susitikime pasidžiaugta akivaizdžia pažanga, kurios pasiekta nuo pastarojo koordinacinio komiteto posėdžio, vykusio praėjusių metų rugsėjį. Nuo praėjusio posėdžio pasistūmėta rinkodaros, veiklų ir renginių vietų planavimo srityse. Vienas svarbiausių nuveiktų darbų – išrinkta žaidynių emblema, jos rinkimų procese dalyvavo per 871 tūkst. žmonių iš 169 valstybių. Geriausia pripažinta emblema „Futura“. Milano ir Kortinos d'Ampeco žaidynių organizacinis komitetas TOK komisijai pristatė visuomenės įtraukimo veiklos strategijos apžvalgą – strategija bus įgyvendinama ateinančiais metais ir įtrauks plačią auditoriją. Tai padės ne tik garsinti 2026 m. žiemos olimpinės ir paralimpinės žaidynes, bet ir žmonėms į jas įsitraukti – skleisti olimpinės vertybes. Tai taip pat bus svarbus elementas, pradėjus įgyvendinti Milano ir Kortinos d'Ampeco žaidynių komercinę programą.

Susitikimo metu aptarta ir žaidynių infrastruktūra – komitetui buvo džiugu išgirsti apie įsteigtą konsorciumą, padėsiantį sukurti Milano olimpinio kaimelio bendrąjį planą.



VYKO NUOTOLINIAI OVUP MOKYMAI

Lietuvos tautinis olimpinis komitetas vasario ir balandžio mėnesiais organizavo nuotolinius Olimpinių vertybių ugdymo programos (OVUP) mokymus. Penkiuose vienos dienos mokymuose dalyviai gilinosi į penkias olimpizmo ugdymo temas: pagarbą, pastangomis pelnytą džiaugsmą, kilnų elgesį, tobulumo siekimą, kūno, valios ir proto darną.

Kiekviena mokymų diena buvo specialiai sukurta atspindėti vieną iš penkių temų, dalyviai aptarė temas specifika, aiškinosi, kokią reikšmę ši tema turi jų gyvenime, kaip ją galima perteikti vaikams ir jaunimui bei įtraukti į ugdymo procesą.

Šiuose mokymuose dalyvavo pedagogai, jau įgyvendinantys Olimpinių vertybių ugdymo programą savo darbe ir dalyvavę OVUP įvadinuose ar antrojo lygmens mokymuose. Mokymuose iš viso dalyvavo 95 ikimokyklinio ugdymo įstaigų ir bendrojo ugdymo mokyklų pedagogai.



Lietuvos delegacija 2019 m. Europos žiemos olimpinio festivalio atidaryme

LTOK nuotr.

PAKEISTA OLIMPINIO FESTIVALIO DATA

Balandžio 20 d. vyko virtualus Europos olimpinių komitetų asociacijos (EOK) Vykdomojo komiteto posėdis, kuriame dalyvavo ir LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Vykdomojo komiteto sprendimu pakeista gruodį turėjusio vykti Europos jaunimo žiemos olimpinio festivalio data. Renginys Vuokatyje (Suomija) bus surengtas kitų metų kovo 19–26 d., kai sniego sąlygos bus geriausios. Vis dėlto planuojama, kad vaikinų ledo ritulio varžybos vyks šių

metų gruodžio 11–18 d. Europos jaunimo žiemos olimpinis festivalis dėl epidemiologinės situacijos pasaulyje kartą jau buvo perkeltas iš šių metų vasario į gruodį.

Vykdomojo komiteto posėdyje taip pat pristatyta pažanga rengiantis 2023 m. Krokuvėje vyksiančioms Europos žaidynėms. Žaidynių organizacinis komitetas patvirtino, kad jau pasiektas susitarimas su 15 Europos sporto federacijų, su trimis dar deramasi.

SUSIRINKO Į PIRMĄ POSĖDĮ

Pasirengimas Lietuvos tautinio olimpinio komiteto inicijuotam projektui „New Miracle“ įgauna pagreitį. Balandžio 16 d. į pirmąjį susitikimą susirinko projekto valdymo komiteto nariai.

Europos Komisijos patvirtintą „New Miracle“ valdymo komitetą sudaro LTOK atstovės Vaida Mačianskienė ir Agnė Vagnienė, Latvijos nacionalinio olimpinio komiteto atstovė Maruta Taima, Slovakijos nacionalinio olimpinio komiteto atstovė Petra Gantnerova, Italijos nacionalinio olimpinio komiteto atstovė Daniela Drago, Estijos nacionalinio olimpinio komiteto atstovė Merle Kaljurand ir Romos universiteto atstovė Sabrina Demarie.

Pirmajame susitikime buvo pristatytas sukurta projekto logotipas ir vizualinė iniciatyvos koncepcija bei aptarta duomenų analizė, kurią turės atlikti projekte dalyvaujantys nacionaliniai olimpiniai komitetai.

Projektas „New Miracle“ – unikali LTOK iniciatyva, prie kurios prisidėjo dar keturi Europos nacionaliniai olimpiniai komitetai: Italijos, Latvijos, Estijos ir Slovakijos. LTOK paraiška pateko tarp nedaugelio, laimėju-



sių Europos Tarybos finansavimą projektui įgyvendinti – tam skirta maksimali suma (355 tūkst. eurų).

Iniciatyvos metu bus sukurta jauniems ar pradėjusiems sporto vadybininkams skirta nemokama mokymų programa ir išskirtinė mentorystės platforma, kurioje projekto dalyviai turės galimybę konsultuotis su patyrusiais kolegomis.

Vienas pagrindinių projekto tikslų – skatinti lyčių lygybę, lyderystę ir dalyvavimą priimančias sprendimus, ugdyti pasitikėjimą savimi. Tikimasi, kad geri projekto pavyzdžiai paskatins pokyčius visuomenėje. Planuojama, kad projekte bus kviečiami dalyvauti ir jauni sporto srities savanoriai, ir sprendimus priimančios žmonės, dirbantys sporto federacijose, klubuose, kitose sporto organizacijose.

TRIMS ATLETAMS PADIDINTOS OLIMPINĖS STIPENDIJOS

Balandžio 15 d. vyko nuotolinis LTOK vykdomojo komiteto posėdis. Jo metu LTOK mokamos olimpinės stipendijos padidintos trims Lietuvos olimpių rinktinių kandidatams.

Vykdomojo komiteto nutarimu olimpinės stipendijos padidintos sportininkams, įvykdžiusiems aukštesnį individualių sporto šakų olimpių stipendijų rezultatų kriterijų: Europos vicečempione tapusiai irkluotojai Donatai Karalienėi, teisę dalyvauti Tokijo olimpinėse žaidynėse iškovojusiam ėjikai Arturui Mastiancai ir teisę dalyvauti Pekino žiemos olimpinėse žaidynėse pelniusiam dailiojo čiuožimo atstovui Sauliui Ambrulevičiui.

LTOK olimpinio sporto direktorius Einius Petkus pristatė naujienas, susijusias su pasirengimu Tokijo olimpinėms žaidynėms. Tarptautinio olimpinio komiteto sprendimu kiekvienoje olimpinėje delegacijoje turės atsirasti asmuo, atsakingas už saugumo ir COVID-19 prevencijos reikalavimus. Taip pat pristatytos mobiliosios programėlės, skirtos asmens sveikatos būklei fiksuoti prieš išvykstant į žaidynes bei žaidynių dalyvio buvimo vietai Tokijuje nustatyti.

Vykdomasis komitetas posėdžio metu patvirtino LTOK ir Lietuvos olimpinio fondo 2021 m. pirmojo ketvirčio biudžeto apyskaitą. „Skaičiai rodo, kad viskas atrodo gerai“, – sakė LTOK išdininkas Darius Čerka.



Šią vasarą Lietuvoje netrūks olimpių sporto renginių. Tradicinė Olimpinė diena, skirta birželio 23 d. švenčiamai Tarptautinei olimpinei dienai paminėti, šiemet birželio 26 d. vyks Vilniuje. Tiesa, planuojama, kad veiklos kartu su sporto federacijomis vyks visą savaitę. Jų metu iš anksto užsiregistravę sporto mėgėjai galės išbandyti įvairias sporto šakas.

Vykdomojo komiteto nariams buvo pristatyti šeštojo Olimpino švietimo forumo rezultatai. Pirmą kartą virtualiai vykęs renginys, kurio tema – fizinis raštingumas, sutraukė rekordinį dalyvių skaičių – forumė dalyvavo 1300 žmonių.

Posėdyje taip pat pristatyta Lietuvos kilnaus sportinio elgesio komisijos sudėtis bei nuostatai.



DARBĄ PRADĖJO LTOK OLIMPINIO ŠVIETIMO KOMISIJA

Kovo 31 d. į pirmąjį posėdį rinkosi LTOK olimpinio švietimo komisijos nariai. Virtualaus posėdžio metu buvo pristatytas šių metų olimpinio švietimo veiklos planas ir pagrindinės LTOK olimpinio švietimo direkcijos ketverių metų kryptys.

Susitikime naujoji Lietuvos olimpinės akademijos (LOA) prezidentė profesorė Asta Šarkauskienė supažindino su LOA veiklos kryptimis.

Naujesiems LTOK olimpinio švietimo komisijos nariams taip pat buvo pristatytas LTOK su partneriais vykdomas Lietuvos mokyklų žaidynių projektas, fizinio ugdymo specialistų ikimokyklinio ugdymo įstaigose situacija bei „Erasmus+“ projektas „Olimpinės vertybės kovoje su pavojais“.

Komisijos sudėtis:

Pirmininkas – dr. Rolandas Zuoza (Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos Sporto grupės vadovas);

Komisijos sekretorė – Vita Balsytė (LTOK olimpinio švietimo direkcijos direktorė);

Nariai – Tomas Pūtys (Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos Bendrojo ugdymo ir profesinio mokymo departamento Neformalaus ugdymo ir švietimo pagalbos skyriaus vedėjas), Gintaras Prunskus (Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centro Kūno kultūros ir sportinio ugdymo skyriaus vedėjas), Ilona Malakauskienė (Klaipėdos „Versmės“ progimnazijos kūno kultūros mokytoja ekspertė, Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacijos atstovė), Audronė Vizbarienė (Respublikinės ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacijos prezidentė), Kaspars Šileikis (LTOK olimpinio švietimo direkcijos programų vadovas), Asta Šarkauskienė (Lietuvos olimpinės akademijos prezidentė), Dainius Tamulevičius (Kaišiadorių rajono Švietimo ir sporto paslaugų centro direktorius, Lietuvos savivaldybių sporto padalinių asociacijos atstovas), Edgaras Svisčiovas (Šiaulių Juliaus Janonio gimnazijos alumnas).

SUNKIAATLETĘ ĮKVEPIA SUNKUSIS METALAS

BALANDĮ MASKVOJE VYKUSIAME EUROPOS SUNKIOSIOS ATLETIKOS ČEMPIONATĖ GERIAUSIAI IŠ LIETUVIŲ PASIRODĖ GINTARĖ BRAŽAITĖ, KURI TARP SVORIO KATEGORIJOS IKI 71 KG KOVOTOJŲ UŽĖMĖ PENKTĄ VIETĄ. DU LIETUVOS REKORDUS PAGERINUSI SPORTININKĖ ATSKLEIDĖ, KAD KARTAIS JOS RANKOSE BŪNA NE ŠTANGA, O GITARA.

DOMINYKAS GENEVIČIUS



Asmeninio albumo nuotr.



GERIAUSI

Knyga: Frida Kahlo biografija
Atlikėjas/grupė: „Rammstein“
Filmas/serialas: serialas „Moderni šeima“

K laipėdos universitete pedagogikos studijas baigusi G. Bražaitė su knygomis sutaria įvairiai. Kaip prisipažįsta sunkiaatletė, kartais ji neskaito kelis mėnesius, o kartais, kai užaina noras, gali perskaityti 500 puslapių knygą per kelias dienas.

„Skaitau pagal nuotaiką. Anksčiau tikrai mažai skaitydavau, vaikystėje iš viso, manau, nepaimdavau knygos. Visada labiau mėgau būti lauke. Pastaroji skaityta knyga buvo apie garsiąją meksikiečių menininkę Fridą Kahlo. Būdama 16 metų ji pakliuvo į avariją ir nuo tos dienos turėjo daug sveikatos problemų, ilgai buvo priversta pragulėti lovoje. Tada ir pradėjo tapyti. Man patinka knygos, kurios yra apie tikrus žmones, jų gyvenimus ir tikrus įvykius. Taip pat patinka detektyvai, pavyzdžiui, Agathos Christie.

Dažniausiai skaitau vakare prieš miegą, jau atsigulusi į lovą. Į keliones knygų neimu, nes labiau noriu mėgautis kelionės vaizdais, – pasakoja iš Šimonių kaimo Kupiškio rajone kilusi sportininkė.

Kartais pati į rankas gitarą paimanti G. Bražaitė neslepia, kad mėgsta užsienietišką muziką, ypač – sunkųjį metalą.

„Mėgstu klausytis metalo, vokiečių grupė „Rammstein“ – mano mėgstamiausia. Dar paklausau ir „Metallicos“, bet pirmenybę teikiu „Rammstein“. Muzikos klausau beveik visur ir visada, būdama namie dažnai pasileidžiu gana garsiai per „Youtube“ ruošdama pusryčius ar šiaip tvarkydamasi kambarius. Klausau muzikos ir per treniruotę. Klausau ir važiuodama mašinoje ar kelionėse per ausines.

Labiau mėgstu užsienio kūrėjų muziką. Šiaip esu labiau intravertė, labai sambūrių nemėgstu, bet esu buvusi viename koncerte seniai, gal 2007 metais. Kai grupė „Lordi“ laimėjo „Euroviziją“, jie buvo atvykę ir į Lietuvą, tada pirmą kartą buvau tokia koncerte.

Be abejo, patiko, norėčiau ateityje apsilankyti ir „Rammstein“ koncerte, jeigu būtų galimybė. Jų šou įspūdingi, – šypsosi nuo 2017 m. Anykščių kūno kultūros ir sporto centre sunkiosios atletikos trenerė dirbanti sportininkė.

Kartais ji ne tik dainuoja, bet ir groja gitara: „Išmokau labai seniai, gal septintoje ar aštuntoje klasėje. Tėtis parodė pagrindinius akordus, o po to jau mokiausi pati.“

G. Bražaitė savo gyvenime randa laiko ir filmams, nors pasaulinių premjerų neseka.

„Jau seniai nežiūrėjau filmų, dažniau tiesiog pasileidžiu kokių „jutuberių“ kanalų per televizorių. Tam, kad tiesiog atsipalaiduočiau ir nereikėtų labai sekti įvykių, galėčiau pasijuokti iš kokių vaizdelių. Patinka superherojų filmai, taip pat paremti tikrais įvykiais ar kokios komedijos, bet nekvailos. Dar animaciniai filmai. Labiausiai patikęs filmas – gal „Simarono žirgas“. Jis labiausiai įsiminė, nes žiūrėjau kino teatre, paliko įspūdį garso efektai ir, be abejo, muzikinis takelis. Jį mielai pažiūrėčiau dar kartą. Jeigu yra galimybė, ilgesnėje kelionėje mielai pažiūriu kokį filmą, ypač lėktuve“, – sako trenerio Algirdo Anankos auklėtinė.



SPORTO RADIJAS

Visada tavo išmaniajame



www.rc.lt |    /radiocentras

4F

OFICIALUS REMEJAS



LIETUVOS
OLIMPINĖ
KOMANDA



MŪSŲ PARDUOTUVĖS

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

