

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

OLIMPINĖ PANORAMA

2021 M. GEGUŽĖ NR. 5 (141)



SVAJONĖS PILDOSI

B Aidarininkas Mindaugas
Maldonis Pasinaudojo
Paskutinę galimybę ir
iškovojo kelialapį į Tokiją.
Paskutinį olimpinį bilietą
sugriebė ir šaulys
Karolis Girulis

viking lotto

ATSINAUJINO!

Daugiau būdų žaisti **parduotuvėse**

Dar daugiau būdų žaisti
internetu **www.perlas.lt**

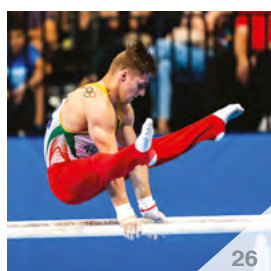
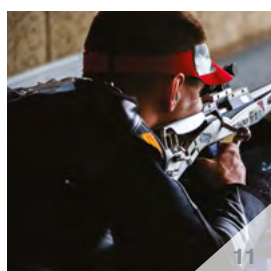


TREČIADIENIAIS dar daugiau galimybių
laimėti **REKORDINIUS milijonus!**

8%

nuo loterijos bilieto kainos keliauja
Lietuvos olimpiniam sportui





5

SKAITYTOJAMS

LTKO PREZIDENTĖS MINTYS

6

ŽVILGSNIS

BAGAŽE – BURĖS, IETYS,
ŠAUTUVAI, DVIRAČIAI IR ŠIENAS

11

PULSAS

SVAJONĖS PILDĖSI IR DUŽO

12

INTERVIU

PIRMASIS SIEKIS – SUKELTI DISKUSIJĄ

14

MAŽŪJŲ ŽAIDYNĖS

MAŽIAU SKUBĖJIMO – DAUGIAU
DĖMESIO VAIKUI

16

SUGRĮŽIMAS

TIKSLAS – NEBŪTI STATISTAIS

18

MOKYMAI

UŽDUOTIS – PADĖTI OLIMPIEČIAMS
NORAS ĮGYTI NAUJŲ ŽINIŲ

20

KILNUS ELGESYS

ŽVELGTI PLAČIAU IR IŠŠIFRUOTI

22

MEDICINA

PERGALIŲ RECEPTUS SPORTININKAI
RANDA IR „LTEAM LAB“

24

TOKIJAS 2020

PRIEŠ AKIS – NAUJA SVAJONĖ

26

#AŠESULTEAM

SKAMBIAS PERGALES SKINA TYLIAI

29

IŠ ARTI

ŽURNALISTO DUONA ŽAIDYNĖSE

33

KRONIKA

LTKO ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

SKAITAU, ŽIURIU, KLAUSAU

DVIRATININKŲ ŽAVI KINŲ DAINOS

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2003 m.
Nr. 5 (141), 2021 m.



VIRŠĖLYJE

Olimpinį kelialapį iškovojęs
baidarininkas Mindaugas
Maldonis

Elvio Žaldario nuotr.

REDAKTORIUS

Marius Grinbergas

AUTORIAI

Birutė Pakėnaitė
Laima Stundžaitė
Lina Motužytė
Marytė Marcinkevičiūtė
Jolanta Mockevičienė
Bronius Čekanauskas
Jaunius Sarapas
Rita Bertulytė
Inga Jarmalaitė
Saulius Butkus
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“



OLIMPINĖ DIENA

VILNIUS
2021 06 21-26

- Nemokamai išbandyk įvairias sporto veiklas
- Smagiai praleisk laiką su šeima ir laimėk prizų

www.olimpinediena.lt



ATRASK SPORTO ŠAKĄ SAU

ORGANIZATORIAI



RENGINIO PARTNERIAI IR RĖMĖJAI



EULOTO

4F



ERGO



impuls

Glimstedt



WesternUnion/WU Foundation

APRANGA GROUP

PERGALĖ

NOVATURAS

3

Irytas.lt

RC

OLIMPINĖ VASARA

XXXII OLIMPIADA ILGAM ĮSTRIGS IR SPORTININKŲ, IR SIRGALIŲ ATMINTYJE. NORS IŠTIKIMI MŪSŲ OLIMPINĖS RINKTINĖS GERBĖJAI PĀLAIKYTI SPORTININKŲ Į JAPONIJĄ NEVYKS, ŠIĄ VAŠARĄ OLIMPINIŲ RENGINIŲ NETRŪKS IR LIETUVOJE. APIE TAI „OLIMPINĖ PANORAMA“ KALBĖJOSI ŠU OLIMPINE ČEMPIONE, L TOK PREZIDENTE DAINA GUDZINEVIČIŪTE.



Saulius Čirbos nuotr.

„LTeam“ – Lietuvos olimpinė komanda – turi tokių sirgalių, kurie jos palaikyti keliauja į visas olimpines žaidynes. Šiais metais dėl pandemijos sporto aistringai į Japoniją vykti negalės. Ar bus jiems ką veikti Lietuvoje?

Tikrai taip. Mūsų komanda intensyviai dirba, kad Lietuvoje visą vasarą neblėstų olimpinė dvasia, o sirgaliai turėtų galimybę visi kartu palaikyti Japonijoje prakaitą liesiančius atletus. Todėl jau birželio pradžioje pakviesime visus Lietuvos žmones mūsų sportininkams rašyti linkėjimus, kurie kartu su jais keliaus į Tokiją ir, tikiu, suteiks stiprybės prieš startus.

Praėjusiais metais tradicinė Olimpinė diena virto virtualiu būgimu. Kaip ši šventė bus minima šiomet?

Pirmiausia noriu pasidžiaugti, kad ši Olimpinė diena bus jau 32-oji. Kartais net sunku patikėti, kad taip ilgai puoselėjame šią tradiciją. Žodį „tradicija“ paminėjau ne veltui, nes per tris dešimtmečius Olimpinė diena tapo neatsiejama sporto gerbėjų vasaros dalimi. Pastaraisiais metais vis dažniau gauname žinučių iš žmonių, kurie šioje šventėje dalyvavo dar būdami vaikai, o dabar atsiveda savo atžalas. Būna, kad atvyksta trys vienos šeimos kartos.

Šiais metais pirmą sykį Olimpinė diena truks net šešias dienas. Birželio 21–26 d. Vilniuje ir jo apylinkėse esančiose sporto bazėse visi norintieji galės išbandyti įvairias sporto šakas. Ši galimybė – ypatinga, nes sportuoti pakviesime ten, kur dirba geriausi šalies atletai.

Ar planuojami mūsų olimpiečių palaikymo renginiai?

Noriu dar kartą visus sirgalius olimpinį žaidynių dienomis pakviesti į Nidoje vykiantį olimpinį festivalį. Komanda šiuo metu planuoja renginio programą, kuri, matau, bus labai įdomi ir

įtraukianti. Tariamės su atlikėjais, kviečiame atvykti sportininkus, kartu su federacijomis ruošiamo sporto rungtis.

Kviesime žmones ne tik prie ekranų palaikyti sportininkus, bet ir išbandyti jų atstovaujamas sporto šakas. Padėsime suprasti taisykles ir niuansus. Kaip ir kiekviename mūsų renginyje, veiklos ras bet kokio amžiaus ir fizinio pasirėngimo žmonės. Neabejoju, kad palaikymas iš Nidos pasieks ir įkvėps tuo metu Tokijoje kovosiančius mūsų sportininkus.

Suprantama, Olimpinė diena, olimpinis festivalis ir kiti mūsų renginiai vyks atsižvelgiant į tuo metu galiosiančius Vyriausybės patvirtintus saugumo reikalavimus.

Į Tokiją vyksiančią „LTeam“ komandą visoje Lietuvoje aktyviai palaikys ir olimpinio švietimo programų dalyviai. Projektuose dalyvavę vaikai ir pedagogai – olimpinio judėjimo nariai, ne tik patys jomis gyvenantys, bet ir skleidžiantys olimpines vertybes. Dešimtys tūkstančių aktyviai gyvenančių moksleivių su nekantrumu laukia olimpinį žaidynių.

Ar vasarą planuojami olimpinio švietimo renginiai?

Visą vasarą ir rudenį tęsis „Olimpinės kartos“ dalyvių inicijuoti renginiai. 72 darželiai ir mokyklos įgyvendins savo sukurtus projektus, susijusius su olimpinio judėjimu.

Žinote, skaitydama projektų paraiškas šypsojaisi. Labai džiaugiuosi, kad tiek daug jaunų žmonių visą vasarą gyvens olimpiзму. Šiose veiklose jie susipažins su sportininkais, kalbės apie olimpines vertybes, olimpizmo sklaidą, olimpines žaidynes. Per projekto istoriją į pasaulį išleidome jau keliolika olimpinį kartų, o tūkstančiai jaunų žmonių tapo olimpinio judėjimo dalimi.

Kalbino Lina Motužytė



S.Ritteris savo pagrindinę valtį pamatys jau Tokijuje

BAGAŽE – BURĖS, IETYS, ŠAUTUVAI, DVIRAČIAI IR ŠIENAS

PRIEŠ KELIAUDAMI Į SVARBIAUSIAS VARŽYBAS KREPŠININKAI SPORTINIUS BATUS IMA SU SAVIMI Į LĒKTUVO SALONĄ: JEI PRADINGTŲ BAGAŽAS, GAUTI TINKAMĄ AVALYNĘ JIEMS BŪTŲ MISIJA NĖJMANOMA. TAČIAU KĄ DARYTI TŲ SPORTŲ ŠAKŲ ATSTOVAMS, KURIE SAVO INVENTORIAUS – ŠAUTUVŲ, IEČIŲ, DVIRAČIŲ AR PAGALIAU IRKLŲ – GABENTI KUPRINĖJE NEGALI PIRMIAUŠIA DĒL SAUGUMO TAISYKLIŲ? VIŠI JIE TURI SAVŲ GUDRYBIŲ IR RANDA IŠEIČIŲ, KAIP Į ČEMPIONATUS AR OLIMPINES ŽAIDYNĖS SUSIVEŽTI TAI, KAS TIESIOG GYVYBIŠKAI BŪTINA SIEKIANT AUKŠČIAUSIŲ REZULTATŲ.

LAIMA STUNDŽAITĖ

Logistikos iššūkiai Lietuvos sportininkų laukia artimiausiose dvejose olimpinėse žaidynėse, nes abejos vyks Azijoje: šią vasarą Tokijuje ir kitąmet žiemos – Pekine. Daug kitų varžybų irgi rengiama toli nuo mūsų šalies.

Apie tai, kaip pavyksta įveikti sunkumus ir nusivežti inventorių, – „Olimpinės panoramos“ pokalbis su atletais ir jų svarbiausiais pagalbininkais.

SAVOS VALTYS – GERIAUSIOS

Į Europoje vykstančias varžybas ar treniruočių stovyklas irkluočių inventorių saugiai nuriada žemės transportu – tuo pasirūpina federacija, o sportininkai atskrenda lėktuvais.

„Čempionatuose pakanka turėti vieną varžyboms skirtą valtį ir irklus, bet kai vykstame į stovyklas, mantos būna gerokai daugiau. Tada kiekvienam reikia kelių valčių. O jei varžybos kitame žemyne, pavyzdžiui, Azijoje ar Pietų Amerikoje, su savo valtimi tenka atsivežinti gerokai anksčiau – prieš du tris mėnesius. Dažniausiai jas specialiais konteineriais transportuoja patys gamintojai. Reikia turėti pakaitinę valtį, kad būtų galima treniruotis Lietuvoje ar kur kitur, kur tuo metu stovyklaujame“, – pasakoja 32 metų olimpinis vicečempionas irkluočjas Saulius Ritteris.

Kitu valčių transportavimo būdu – lėktuvais lietuviai kol kas nesinaudoja. „Girdėjau, jį renkasi vokiečiai. Savo pagrindines valtis sportininkai pakuoja į specialų konteinerį ir krauna į krovinį



E.Matusevičius ietims turi specialų dėklą. Tačiau ar vešis jas į Tokiją – dar nežino

lėktuvą. Taip jie siųs jas ir į Tokiją“, – priduria.

Jei Lietuvos irklotojai keliauja ne ekonominėmis oro linijomis ir didesniais lėktuvais, gali su savimi skraidinti irklus. „Tada valtis nuomojame vietoje, bet jau prisideda rizikos – nežinia, kaip valtis tiks, kokia jos kokybė, ar svers tiek, kiek reikia. Tai nėra geriausias variantas, nes prie savo inventoriaus priprantama, o jausmai mūsų sporte lemia daug. Tikrai svarbioms varžyboms niekas valčių nesinuomoja, nebent nutinka kažkas ekstremalaus. Taip elgtis Rio de Žaneiro žaidynėse teko Graikijos rinktinei, nes buvo diskvalifikuota viena komanda ir vieta prie olimpinio starto teko graikams, kurie už brūkšnio buvo pirmieji. Tą jie sužinojo likus gal trimis savaitėms iki olimpinio žaidynių, per tiek laiko nusigabenti savo inventorių į Braziliją praktiškai neįmanoma. Tokiu išskirtiniu atveju galima susitaikyti ir su valtės nuoma“, – šypsosi Saulius.

Olimpiečiai savo pagrindines varžybų valtis pamatys tik olimpiniam Tokijuje. Jos jau išgabentos į Vokietiją, iš kur kelias į Japoniją. „Mūsų valčių parkas nemažas, tad ir be savo svarbiausiųjų turime ką irkluoti – kas pagrindinę, kas pakaitinę, – sako sportininkas ir priduria, kad ne ką mažiau nei sava valtis, prie kurios yra tiek įpratę, jog junta kiekvieną niuansą, svarbūs ir irklai. – Juk visi daiktai – nauji ir dėvėti – yra kitokio standumo, tas pats ir kalbant apie valtis bei irklus. Jei irklas naujas ir labai standus, padidėja kūno apkrovos, gali imti skaudėti nugarą. Žinoma, jei nėra galimybės turėti savų, irkluojame ir naujais – svarbu, kad būtų to paties gamintojo ir modelio kaip tie, prie kurių esame įpratę.“

Ruošdamasis svarbiai kelionei irklotojas bijo nepamiršti ne tik paso, bet ir tautinių spalvų: „Negalėtume startuoti be varžybų aprangos nei olimpinėse žaidynėse, nei pasaulio ar Europos čempionatuose. Aprangą dažniausiai dedame į lėktuvo bagažą ir viliamės, kad lagaminai neprapuls. Na, o jei taip nutiks, kad, tarkim, maniškė dings, skolinsiuosi ją iš kolegų – rinktinėje yra panašaus sudėjimo sportininkų“, – kvatoja dvimetris irklotojas, kuriam aprangos skolinintis dar nėra tekę.

Skrydžio laiką S.Ritteris trumpina skaitydamas žurnalus, klausydamas muzikos, o jei kelionė ilga, visada praverčia speciali pagalvė – tada galima ir išsimiegoti.

VISOS IETYS – VIENODOS

Lietuvos ieties metimo rekordininkas, universiados čempionas 24-erių Edis Matusevičius pasakoja, kad į treniruočių stovyklas jis su kolegomis dažniausiai vežasi savo įrankius – penkias ar septynias ietis sukrauna į specialų 2 m 70 cm ilgio dėklą, kuris pakrautas sveria apie 11 kg. Atiduoda šį paketą į didelių gabaritų kroviniams skirtą lėktuvo bagažinę ir laiko kumščius, kad saugiai pasiektų kelionės tikslą. Netekčių ar vėlavimų kol kas nebuvo.

„Žinoma, oro uostuose tarnybos kaskart bando išsiaiškinti, kas to dėklo viduje. *Guglina*, lygina, ar tos ietys, kurias vežamės, ti-

krai sportinės, – vienokių ar kitokių nesklandumų būna visą laik. Užtat į varžybas savo įrankių gabentis dažniausiai nereikia – ten jų būna parengta įvairių rūšių. lečių gamintojų nėra daug, visus jų produktus esu išbandęs, tad niekas negali nustebinti. Mėčiau visokias ietis, tad problemų dėl to, nauja ji ar naudota, kur ir kieno gaminta, tikrai nebūna. Visos ietys kaip ietys, tiesiog – ne mano“, – aiškina olimpietis.

Nauja ietis sveria 820 gramų, naudojama ji šiek tiek palengvėja, bet per varžybas negali būti lengvesnė nei 805 gramai.

„Mano sporto šakos atstovams per varžybas būtina turėti savo avalynę – ieties metimo startukus, kuriuos vežtis reikia kuo saugiau. Man asmeniškai labai svarbu pleistras – metant ietį kliūva pirštams, ji plėšo odą, todėl reikia tinkamai pasiruošti. Jei stipriau susižeisi odą, negalėsi mėtyti, kol sugis. Jei nesivežu ieties, su savi imuosi kilogramą sveriantį treniruočių kamuoliuką, kad su juo galėčiau apšilti, pamėtyti kažkur į sieną ar tinklą. Kamuoliukas ir pleistrai keliauja į rankinį bagažą. Jei jų neturėsiu, negalėsiu tinkamai apšilti prieš varžybas“, – būtinus dalykus vardija Edis.

Kelionėms reikalingus daiktus atletas susikrauna per penkiolika ar dvidešimt minučių: jau atmintinai žino, ko reikės, tad svarbu tik viską kompaktiškai sukaišioti į vietas. Jo kelionių krepšyje visuomet būna treniruočių apranga, keli laisvalaikio drabužiai, maisto papildų, specialūs batai, diržų, elastinės gumos, kurių naudoja treniruodamasis. Skrisdamas dažniausiai žiūri serialus ar klauso muzikos – lėktuve juk nieko labai nepriveiksi.

Ar į Japoniją vešis savo įrankius, dar tiksliai nežino. Vyks į Tekančios saulės šalį dar iki žaidynių, tad aiškinsis, ar ten ras jau paruoštų įrankių. Jei savų vežtis nereikės, nė kiek nenusimins: „Kartais mėtyti naujutėlaitę ietį net smagiau – ji atrodo lengvesnė nei tavo senoji, nors visos sveria vienodai.“

KUR PRAPUOLĖ ŠOVINIAI?

Lietuvos biatlono rinktinės nariai savo sporto šakos inventorių – slides ir šautuvus renkasi gabenti žemės transportu, jei varžybos vyksta Europoje. Taip saugiau ir, žinoma, gerokai pigiau.

„Kartais matome, kaip kraudami bagažą oro uostų darbuotojai jį mėto ir netausoja, gali sulaužyti. Žinoma, jei varžybos Amerikoje ar Azijoje, nepasirinksi – krauname viską į lėktuvo bagažą ir nemažai sumokame už viršijamą leistiną krovinio svorį. Bet ten čempionatai rengiami ne taip dažnai, tad ir skraidome palyginti nedaug“, – aiškina pajėgiausias Lietuvos biatlonininkas, dvejose olimpinėse žaidynėse jau startavęs 31 metų Tomas Kaukėnas.

Vežiodamiesi ar skraidindamiesi šautuvus sportininkai dėl jų nesklandumų patiria retai – leidimai tą daryti jiems išduoti. „Europoje – jokių problemų. Tiesiog pirkdamas bilietą pažymi varnelę, kad gabensiesi ginklą, ir susimoki papildomą mokestį. Turime



„Sailing Energy“ nuotr.

Kelionėje į Tokiją V. Andriulytei nereikės rūpintis burės gabenimu – ją gaus jau nuvykusi į varžybų vietą



Vytauto Dranginio nuotr.

T. Kaukėnas ir kiti biatlonininkai keliaudami visada turi leidimus vežtis ginklus

visoje Europos Sąjungoje galiojantį Europasą – ji reikia parodyti tarnyboms oro uoste prieš pridodant ginklą, paskui tą pačią procedūrą pakartoti nuskrizus, kai eini atsiimti šautuvo. Sudėtingiau vykstant į Baltarusiją, Rusiją, Amerikos, Azijos šalis. Tada reikia turėti specialius kvietimus, kuriuose surašyti visų vardai, pavardės ir šautuvų numeriai“, – pasakoja Tomas.

Jam ir kolegoms daug sykių teko treniruotis Baltarusijoje, nes šioje kaimyninėje šalyje geros trasos, kokybiška šaudykla, geras reljefas. „Važiuoti netoli, bet pasienyje kartais strigdavome keturioms ar penkioms valandoms, tad kelionė tikrai prailgdavo. Ne kartą ir nuotykių patyrėme. Sykį kolega vežėsi naują ginklą, o jo kvietime dar buvo įrašytas senojo numeris. Tą supratome tik pasienyje, todėl teko imtis apgavystės: parodėme penkis šautuvus, kurių numeriai įtraukti į leidimą, o vietoje šeštojo, to naujojo, vėl ištraukėme tą patį, kurį patikrai buvome pateikę patį pirmąjį. Apgavystė, bet nežinia kuriam laikui būtume strigę, kol būtume sulaukę naujo kvietimo“, – prisimena sportininkas.

Kitąsyk jaunas pareigūnas paprašė deklaruoti vežamus šovinius. Grįžtant namo pasienyje lietuviai buvo paprašyti tuos deklaruotus šovinius parodyti, bet jie visi jau buvo panaudoti pagal paskirtį per treniruotes šaudykloje.

„Kai pasienyje į klausimą, kur padėjome šovinius, atsakėme, jog iššaudėme, pareigūnai išsigando. Jie net nesuprato, kad mes – sportininkai, biatlonininkai. Keturias valandas aiškinomės. Ir panašių nutikimų – ne vienas. Užtat lėktuvuose jų nebūna. Čia su šautuvais elgiamasi pagarbiai, jie visada atskraidinami kartu su savininku. Jei yra persėdimas, ramu, kad ginklas tikrai bus pervežtas į lėktuvą, kuriuo kelionę tęs jo šeimininkas. Kartu ramu ir dėl to, kad niekur nepasimes bagažas. Pamesti šautuvą bijo visos oro linijos ir oro uostai. Jei taip nutiktų, kiltų didelis skandalas“, – šypteli biatlonininkas.

Visuomet keliauti su tais pačiais asmeniniais daiktais Tomui neišeitų dėl sezoniškumo, tad kaskart dėdamasis lagaminą jis iš naujo galvoja, ko tikrai prireiks.

„Jei vyksti į kalnus, reikia šiltesnių drabužių net ir vasarą, nes oras permainingas. Nesinori nei per daug apsikrauti, nei ką nors pamiršti, užtat skristi iš namų man – savotiškas vargas. Žinau, kad visuomet būtina įsidėti batų džiovintuvą. Tai pagrindinis prietaisas, be kurio negalėčiau sportuoti. Neįsivaizduoju, kaip kiti verčiasi be jo. Jei per dieną ne viena, o dvi ar trys treniruotės, visada maloniau ir higieniščiau kišti koją į sausius batus. Jei jų nedžiovinsi, po lietingos savaitės galima išmesti“, – patiriami dalijasi biatlonininkas.

kas, kuris į keliones vežasi ir drabužių dėžiovynę.

Dar vienas privalomas daiktas jo bagaže – daugiafunkcis peiliukas. „Mes turime daug inventoriaus, tad kartais prireikia kažką paremontuoti, prisukti, atsukti, nupjauti. Daug kas ateina pas mane ir prašo jį paskolinti“, – paaiškina.

Nesvarbu, žiema ar vasara, Tomas visur vežasi gertuvę ir pirštines. Jos apsaugo rankas nuo sužalojimų, nes šliuožiant slidėmis arba skriejant riedslidėmis naudojamos lazdos.

BURĖ – TARP ASMENINIŲ DAIKTŲ

„Nieko nesivežame, viską nuomojamės. Tik atsiskraidinau savo drabužius, sistemas, burę ir rumpelį su prailgintuvu, – vardija Gran Kanarijoje Tokijo žaidynėms besirengianti pajėgiausia Lietuvos buriuotoja 29-erių Viktorija Andriulytė. – Rumpelį – vairalazdę – treneris įsigudrino gabenti golfo krepšyje, į kurį kaip tik telpa. Kadangi dabar turiu du rumpelius, vieną laikau Lietuvoje, kitą palieku Kanaruose, kur puikios sąlygos treniruotis. Čia pakanka ir vėjo, ir vandens, ir varžovų.“

Jei varžybos vyksta Europoje, Viktorijos „Laser Radial“ laivelis keliauja specialioje priekaboje iki vietos. Ten, kur negalima nuvažiuoti – į kitą žemyną ar salas, laivą tenka nuomotis.

„Pasaulio čempionatuose visi privalome plaukti nuomotais laivais. Anksčiau būdavo leidžiama naudoti savus, bet kai juos pasvėrė, tuoj pat taisyklės pakeitė“, – juokiasi Viktorija, besivaržanti apie 58 kg sveriančiu laivu. Kuo jis lengvesnis, tuo varžytis lengviau.

Būtiną sportinį inventorių Viktorija prieš lipdama į lėktuvą deda į asmeninį bagažą, jis niekad nėra prapuolęs ar pasimetęs. Į lėktuvo saloną buriuotoja nešasi kuo mažiau daiktų – tik kompiuterį ir elektroninius prietaisus: „Jie nemažai sveria, užtat nieko daugiau neimu. Nebent gertuvę su vandeniu.“

Saugiai skraidinti reikia ir akinius, kurie buriuojant labai svarbūs, nes į akis spigina saulė, pučia vėjas, tyška sūrus vanduo. Laikas lėktuve neprailgsta, nes dažniausiai skridama ji miega, jei nepalaužia nuovargis – klauso muzikos.

„Krautis lagaminą paprastai pradėdu likus savaitei iki skrydžio, bet baigiu jau paskutinę dieną. Pirmiausia susidedu maisto papildus, buriavimo įrangą ir aprangą, – jau koks 17 kilogramų. Asmeniniams daiktams lieka kokie penki – nieko per daug neprisikrausi. Juolab turiu paimti savo skalbimo miltelių, nes esu alergiška, kitur negausiu tokių, kurie man tinka. Kažką dar trene-



Penkiakovininkai inventorių vežasi specialiuose krepšiuose. Nuotraukoje: G.Venčkauskaitė ir J.Kinderis

riui visą laiką įdedu. Kartais grįžusi tik iškraunu lagaminą, viską išskalbiu ir dedu atgal kitai kelionei“, – šypsosi Viktorija.

Kraudama daiktus į olimpinį Tokiją buriuotoja tarp asmeninių daiktų burės nespraus – apklijuotą skiriamaisiais lipdukais ir parngtą startui burę gaus nuvykusi.

„Gausime ir laivus, tereikės tik savo sistemas nusigabenti. Teoriškai visi laivai turi būti vienodi, bet praktiškai jie skiriasi, tad prie kiekvieno naujo reikia įprasti. Labai skiriasi stiebai – kietesni, minkštesni, žiūri, kaip „atsidaro“ burė, ieškai optimaliausio varianto. Mūsų sporte varžybose būna daug nežinomųjų“, – šypteli V.Andrulytė.

DAIKTŲ SĄRAŠAS – KOMPIUTERYJE

Viena Lietuvos šiuolaikinės penkiakovės lyderių 28 metų Gintarė Venčkauskaitė daiktus kelionėms susirenka per pusvalandį, bet didesnė problema būna surasti jiems vietos. Penkiakovininkai turi įsigiję po specialų kelionių krepšį, kurį vadina „bandūra“. Jis šiek tiek ilgesnis nei špagos, tad patogų jas susidėti.

„Mano „bandūra“ lengva, dėl to ir pirkau, tik bėda ta, kad į ją niekas netelpa. Susirenku daiktus greitai, bet kai juos reikia sukaišioti, imu burnoti. Per daug prisidėti negalėčiau ir dėl vietos, ir dėl svorio – tie papildomi kilogramai būna gana brangūs“, – pripažįsta sportininkė.

Gintarė į keliones vyksta su „bandūra“, kurioje – špagos, kaukės, šalmas, pistoletas ir kiti varžyboms privalomi daiktai. „Kitame lagamine vežusi balną, fizioterapijos priemonių, limfodrenažines kojines, elektrostimuliacijos prietaisą. Anksčiau, kai šaudėme kulkiniais pistoletais, turėdavome juos ištraukti ir parodyti. Kadangi dabar pistoletas – lazerinis, niekas rimtai jo nežiūri. Griežčiau patikrina nebent skrendant į Egiptą ar Kiniją, bet tą tikriausiai daro daugiau politiniais, o ne saugumo sumetimais. Būna, krepšį atidaro, tris sekundes į jį pažiūri ir vėl uždaro, bet iki to momento, kol sutvarko dokumentus, lauki ir pusvalandį“, – pasakoja sportininkė.

Į rankinį bagažą Gintarė visuomet dedasi ne kosmetiką ar kvėpalus, kurie keliauja „bandūroje“. Kuprinėje sportininkė laiko varžybų starto komplektą – šortus, marškinėlius su pavarde ir kedus, visą fechtavimo aprangą, kurios, jei dingtų bagažas, lengvai nespasiskolintų. Taip pat plaukimo kostiumus, kepurėlę su akinukais.

„Pasiskolinti gali, bet jei šie daiktai ne tavo, varžybose pridarys problemų. Man taip jau buvo, kai 2018 m. skridome į pasaulio čempionatą Meksikoje. Dingusio bagažo neatgavau iki šios die-



A.Petrovui į varžybas tolimuose kraštuose tenka skraidinti žirgus lėktuvu

nos. Skolintis teko viską – pistoletą, aprangą, sportinius batelius, su kuriais ir startavau, ir bėgau krosą. Jutau didelį diskomfortą, nes kedai išvaikščioti kitos merginos, mano pėdai jie – ir nepatogūs, ir kreivi. Gavau pasiskolinti ne plaukimo kostiumą, o paprastą apšilimo maudomuką, su kuriuo varžybose plaukiau susirišusi petnešėles, nes jos man buvo per ilgos. Tačiau turėjau gerą pamoką, tad svarbiausius dalykus visada turiu su savimi“, – skaudžią patirtį, privertusią keisti keliavimo įpročius, prisimena ji.

Kadangi lėktuvai, lagaminai ir krepšiai – profesionalios sportininkės kasdienybė, ji rado būdą, kaip sau padėti: „Kompiuteryje turiu susirašiusi lentelę, kokie daiktai į kurį lagaminą turi būti dedami. Nebereikia iš naujo sverti bagažo, nes žinau, kiek jis iš tikrųjų svers. Su treneriu esame viską susiskaičiavę ir tai labai palengvina gyvenimą. Be to, nieko nepamirštu: dedu daiktą, kompiuteryje žymiu varnelę. Anksčiau būdavo, kad dar važiuodama į oro uostą sukdavau galvą, ką pamiršau, bandydavau pergaltoti visas savo rungtis. Ir dažniausiai ką nors prisimindavau. Pavyzdžiui, paliktas baseino šlepetės.“

Ilgesnių skrydžių metu ar laukdama lėktuvų oro uostuose Gintarė išsitraukia kompiuterį ir imasi varžybų analizės, kuriai po treniruočių nebelieka laiko. Arba mokosi. Ji Lietuvos sporto universitete studijuoja treniravimo sistemas.

Ketverių metų Gintarės dukrytė Patricija prie nuolatinų mamos kelionių jau įpratusi. Ji netgi stengiasi padėti susikrauti daiktus. Tiesa, kartais juos bekradama tuo pat metu ir iškrauna. Arba parūpina mamai staigmenų: treniruočių krepšyje penkiakovininkė neseniai rado lėlę Barbę, kitąsyk – Patricijos piešinių.

SVARBIAUSIA NEPAMIRŠTI ŽIRGŲ

Žirginio sporto atstovai į varžybas vyksta su savo gyvu „inventoriumi“. Į tolimas keliones žirgai skraidinami lėktuvais specialiuose konteineriuose. „Didelis stresas? Nemanau, jie juk įpratę keliauti. Keliaudami ir lėktuvu, ir mašinomis jie nieko nemato. Automobilyje, kaip ir lėktuve, taip pat supa – kyla, leidžiasi nuo kalno. Kai kelias lygus arba plaukiame keltu, žirgai ilsisi, kai važiuojame per kalvas, turi laikyti pusiausvyrą – taip pamankština sąnarius, raumenis“, – pasakoja Lietuvos konkūrinio jodimo raitelis, ilgametis šalies rinktinės narys 48 metų Andrius Petrovas.

Kai kuriose šalyse žirgų laukia karantinas, o jo metu ir patikrinama sveikata, ir pailsima. „Kelionę planuoju maždaug taip – iki paros laiko važiuojame beveik be poilsio, sustojame tik tada, kai reikia žirgus pašerti ir pagirdyti. Ilgiausia kelionė buvo į Ispaniją – nuvažiuojame keturis tūkstančius kilometrų. Juos įveikėm



Treko rinktinės treneris D.Leopoldas rūpinasi ir auklėtinių inventoriū



D.Barkauskas didesnių rūpesčių gabendamas medikamentus ar medicinos įrangą nepatyrė

su dviem 12 valandų sustojimais. Po kelionės reikia dienos pasirengti varžyboms, treniruotis“, – tokiu ritmu paprastai sukasi raitelis ir jo žirgai.

Jaunikliams po ilgesnių kelionių, būna, pakyla temperatūra, ima streikuoti virškinimas, o tie, kurie keliauja seniau, labai neišvargsta. „Sportiniams žirgams net patinka keisti aplinką, o varžybos jiems – atrakcija. Žirgams, kaip ir žmonėms, rutina nusibosta, kasdien darydami tą patį jie praranda motyvaciją. O kai kažkur išvažiuoja, pabunda daugiau energijos“, – paaiškina.

Raiteliai gyvena savo namelyje ant ratų, kuriuo atrieda į varžybas. Be asmeninių daiktų, kuriuos susikrauna labai greitai, Andrius turi pasirūpinti tuo, kas būtina žirgams – kombinuotais pašarais (kiekvienas žirgas turi savo dietą), šienų kelionės metu. Paruškinti šviežios žolės žirgai gauna, jei varžybos vyksta kur nors ne miestų centre, o pakrastyje. Tačiau tai gali būti ir rizikinga: neseniai Ispanijoje vienos šalies atstovų žirgai užėdė augalų, turinčių draudžiamųjų medžiagų, ir kilo kone dopingo skandalas.

„Man keliaujant svarbiausia – nepamiršti žirgų, – juokiasi raitelis. – Dar kamanų, balnų, nes jie parenkami kiekvienam žirgui individualiai. Visa kita galima nusipirkti.“

GREITAI PRITAIKYTI SKOLINTO NEĮMANOMA

Lietuvos dviračių treko rinktinės vyriausiasis treneris 43-ėjų Dmitrijus Leopoldas jau seniai įpratęs prieš svarbiausius auklėtinių startus rūpintis ne tik rezultatais. Inventoriaus kelionėmis – taip pat.

„Prieš čempionatus ar olimpines žaidynes asmeniniai daiktai būna net ne penktoje, o 25 vietoje. Juk jei bus problemų dėl pradingusių daiktų, pavyzdžiui, per žaidynes, mumis pasirūpins LTOK, viską, ko reikia, galime susipirkti ir patys. Net aprangą gamintojai per parą galėtų atsiųsti. Bet nuosavų dviračių, jei jie neatkeliautų laiku, nepakeis niekas, – sako treneris ir priduria, kad tik iš šalies visi dviračiai atrodo vienodi, išties kiekvienas kone milimetro tikslumu pritaikytas asmeniškai atletui. – Jei dviratis bus puse centimetro aukštesnis, sportininkas tai pajus. Balnelis išmatuotas pagal kiekvieno kūno sudėjimą, rankenėlės – viskas parinkta individualiai, pjauta, pritaikyta pagal sportininką. Tad paėmus svetimą dviratį ir kažką paregulius, jį pritaikyti kitam būtų neįmanoma.“

Dalis Lietuvos trekininkų inventoriaus per kurjerius išskris į Japoniją anksčiau. „Pagrindiniai dviračiai su mumis kelias tuos pačius lėktuvu – bagaže. Ko dar būtina nepamiršti, ką imame į saloną? Tai šalmas, pavaros. Paprastam žmogui sunku paaiškinti technikos niuansus, bet mūsų sporte labai svarbus dalykas yra pavaros, žvaigždės, jos kiekvieno kitokios, jų negali paprastai imti ir pakeisti. Ir pasiskolinti iš ko kito būtų sudėtinga“, – aiškina treneris.

Į Tokiją šalies dviračių treko komanda nusiskraidins penkis dvira-

čius, kurių kiekvienas sveria ne mažiau nei 6,8 kg. Visi jie prieš kelionę pakuojami į nelengvas dėžes – to reikia dėl įrangos saugumo.

„Tarkim, mūsų dviratis kainuoja 20 tūkst. eurų, kitų šalių atstovų jie gali būti daug brangesni, užtat visi savo techniką tausojame. Vežamės dar ir papildomų ratų, atsarginių detalių, treniruočių stakles, specialią aprangą. Visą susumavus telpame į kiekvienam skirtą 25 kg bagažo limitą“, – pasakoja D.Leopoldas.

Didžiausias jo ir kitų dviračių treko profesionalų košmaras – vėluojantis arba iš viso dingstantis bagažas, kuriame – dviračiai. Įmanoma varžybose startuoti ir skolintu, jų galima gauti, nes beveik visos komandos susiveža atsarginių, tačiau su svetimu inventoriū pasiektas rezultatas būtų labai toli nuo tikrojo pajėgumo.

VISKO RASTŲ VIETOJE

Lietuvos olimpinės rinktinės vyriausiasis gydytojas Dalius Barkauskas su sportininkais pasaulį apkeliauja skersai išilgai, bet didesnių rūpesčių gabendamas medikamentus ar medicinos įrangą nepatyrė.

„Būna, tenka pasiaiškinti, bet kažkaip visada viskas išsisprenžia, – šypteli sporto medicinos gydytojas, kuris pats ir jo komanda į lėktuvo saloną stengiasi imti kuo mažiau medikamentų, didžiama jų keliauja į bagažą, kad kiltų mažiau klausimų. – Jei, tarkim, vykstame į olimpines žaidynes su didele delegacija, medikamentai ir įranga keliauja su „Cargo“ – atskirai nuo mūsų.“

Svarbiose ir didelėse varžybose, pavyzdžiui, olimpinėse žaidynėse, sporto medikų komandai reikia pasirūpinti dideliu krovinium – jie įkuria savotišką mažą kliniką, kurioje teikia ir reabilitacijos, ir prireikus gydymo paslaugas. Tam būtini masažo stalai, fizioterapinė įranga, profilaktikos priemonės, maisto papildai. „Jei pritrūkstame kokių nors medikamentų ar priemonių, jų galime „išsirašyti“ ir įsigyti vietoje“, – aiškina D.Barkauskas.

Vieną keistesnių kelionių nuotykių gydytojas patyrė 2008-aisiais Pekine, vykdamas dirbti į olimpines žaidynes. Su savimi jis turėjo geriamų aminorūgščių flakonuose. „Kas čia?“ – paklausė pareigūnas kinas. Gydytojas bandė aiškinti apie aminorūgštis, tačiau sulaukė ženklų, jog šiam niekas neaišku.

„Ėmiau rodyti, kad tas preparatas skirtas gerti. Tada kinas mostelėjo, nurodydamas išgerti vieną flakoną man pačiam. Tą padariau ir leido keliauti toliau – viskas puiku, atkūriau aminorūgščių balansą“, – juokiasi D.Barkauskas.

„Būna, ir medikų siuntos vėluoja, bagažas dingsta – niekas nuo to nėra apdraustas. Sportininkams tokie dingimai gali būti itin svarbūs. Pavyzdžiui, čiuožėjai į lėktuvo saloną negali imti pačių, jei prapuola bagažas, čiuožti skolintomis jie irgi negali. Tada atsiranda reikalų... O mes, jei kažko prireikia, visada gauname vietoje. Gausime ir Japonijoje“, – šyposi D.Barkauskas.

SVAJONĖS PILDĖSI IR DUŽO

LIETUVOS OLIMPINĘ RINKTINĘ GEGUŽĘ PAPILDĖ DAR DU SPORTININKAI –
BAIDARININKAS MINDAUGAS MALDONIS IR ŠAULYS KAROLIS GIRULIS.

Daug ambicijų ir galimybių turėjusi Lietuvos vyrų krepšinio 3x3 rinktinė atrankos varžybose buvo sustabdyta visai šalia tikslo.

Šiuo metu teisę vykti į Tokiją turi 30 Lietuvos sportininkų.

SUŽINOJO DAR PRIEŠ FINALĄ

Osijeke (Kroatija) vykusiame Europos šaudymo čempionate Karolis Girulis iškovojo vietą Tokijo olimpinėse žaidynėse. Jam atiteko vienintelis likęs Europai skirtas kelialapis kulkinio šaudymo šautuvu 3x40 rungtyje. Šios rungties dalyviai šaudė iš 50 m atstumo gulėdami, klūpėdami ir stovėdami.

Kvalifikacijoje 34 metų alytiškis buvo trečias ir tai jam padėjo užsitikrinti vietą finale. Iš aštuonių finalininkų tik Lietuvos ir Vengrijos atstovai neturėjo vietos Tokijo olimpinėse žaidynėse.

Tačiau vengras buvo diskvalifikuotas, tad dar net neprasidėjęs finalui K.Girulis sužinojo, jog debiutuos olimpinėse žaidynėse.

Finale Lietuvos sportininkas liko paskutinis.

SVAJONĘ SUDAUŽĖ LATVIAI

Lietuvos 3x3 krepšinio rinktinėi trūko vos vieno metimo atrankos ketvirtfinalio dvikovoje su Latvija, tačiau pergalingą tašką pelnė varžovai ir laimėjo 21:19. Tai reiškia, kad latviai pratęsė kovą dėl olimpinio kelialapio ir jį užsitikrino nugalėdami prancūzus, o lietuviams olimpinės viltis tenka atidėti dar bent trejiems metams.

Austrijos mieste Grace vykusiose atrankos varžybose lietuviai B grupėje įveikė Kazachstaną (21:9), Belgiją (17:16), Pietų Korėją (22:12) ir išleido pergalę rungtynėse su JAV (20:21).

Į ketvirtfinalį pateko dvi stipriausios grupės ekipos – Lietuva ir JAV. Jos susigrūmė su D grupės lyderėmis Latvija ir Olandija. Kituose mačiuose rungtis prancūzija su Brazilija ir Lenkija su Slovėnija.

Ketvirtfinalyje pergalės šventusios komandos pateko į pusfinalį ir toliau kovojo dėl trijų bilietų į Tokiją. Be latvių, teisę rungtyniauti Tokijuje pelnė olandai ir lenkai.

Dainiaus Novicko treniruojamoje Lietuvos rinktinėje Grace žaidė Aurelijus Pukelis, Šarūnas Vingelis, Modestas Kumpys ir Darius Tarvydas.

MEDALIS IR NORMATYVAS

Vieną svarbiausių repetacijų prieš Tokijo olimpinės žaidynės rengė stipriausi Lietuvos plaukikai, kovoję Vengrijos sostinėje Budapešte.

Čia geriausiai pasirodė rinktinės lyderis Danas Rapšys. Jis 400 m laisvuojų stiliumi rungtyje pateko į finalą ir iškovojo bronzos medalį (3 min. 45,39 sek.). Panevėžietis plaukė dar viename finale – 200 m laisvuojų stiliumi varžybas baigė ketvirtas (1 min. 45,72 sek.).

Į vieną finalą pateko kitas panevėžietis Andrius Šidlauskas. 100 m krūtine rungtyje jis finišavo šeštas (59,31 sek.). Bet svarbesnį rezultatą jis pasiekė plaukdamas 200 m krūtine: atrankoje nuotolį įveikęs per 2 min. 9,74 sek., sportininkas įvykdė olimpinį norma-



Kipri Štreiniko nuotr.

K.Girulis debiutuos olimpinėse žaidynėse



FIBA nuotr.

Lietuvos krepšininkai neįveikė latvių barjero

tyvą. Tad dabar Tokijuje jis varžysis dviejose asmeninėse rungtynėse – 100 ir 200 m krūtine.

Apie M.Maldonio sėkmę skaitykite šio „Olimpinės panoramos“ numerio 24–25 puslapiuose.



PIRMASIS SIEKIS – SUKELTI DISKUSIJĄ

PO BEMAŽ DVIEJŲ DEŠIMTMEČIŲ LIETUVOS SPORTO FEDERACIJŲ SAJUNGA (LSFS) TURI NAUJĄ VADOVĄ. JŪO TAPO LIETUVOS BOKSO FEDERACIJOS PREZIDENTAS DARIUS ŠALUGA, PAKEITĖS ILGAMETĮ LSFS VAIRININKĄ RIMANTĄ KVESĖLAIŲ.

RITA BERTULYTĖ

Kodėl nutarėte siekti Lietuvos sporto federacijų sąjungos prezidento posto? – paklausėme D.Šalugos.

Reikia pripažinti, kad šiandien sporto federacijos nepelnytai nuvertintos, nepelnytai joms priskirtas ne kvalifikuotų sporto organizacijų statusas. Ir tiek įvairiuose valdžios koridoriuose, tiek žiniasklaidoje bei tarp pačių sporto atstovų girdime negatyvių pasisakymų apie jas. Tačiau niekas negirdi federacijų problemų. O jų tikrai nemažai. Ir finansavimas, ir įvairiausi federacijų apribojimai – jų savarankiškumo statusas ir panašiai.

Mano noras – truputėlį suaktyvinti LSFS veiklą, įtraukti federacijas, nes jos praradusios motyvaciją. Norėčiau, kad veikla būtų gyva, federacijos savo bėdas išsakytų joms atstovaujantiesiems organizacijai, tai yra LSFS, kad LSFS keltų problemas aukštesniam lygmeniui, atsakingam už sportą Lietuvoje: Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos, Seimo Jaunimo ir sporto reikalų komisijos. Ir savivaldybių, nors meistriškumas nuo masiškumo, kuris vyksta savivaldybėse, atsietas, bendros sistemos nėra. Tą rodo ir šiuolaikiniai olimpiečių gretos: į Rio vyko per 60 olimpiečių, o šiandien jų turime vos 30. Tai byloja, kad aukštas meistriškumas negauna injekcijos iš masiškumo, sistema neveikia ir niekur neveda.

Vis dėlto LSFS vienija ne visas federacijas.

Taip, šiandien jų turime 73. Tai ne visos federacijos, bet dauguma, kritinis jų kiekis. Kai kurios federacijos savo narystę suspendavusios. Jeigu LSFS duos realios naudos (o aš vien dėl to, kad suaktyvintume LSFS veiklą ir pabandytume tą padaryti kiek įmanoma greičiau, ir siekiu prezidento posto), federacijos pajus naudą ir išsijudins. Kita vertus, norisi aktyvumo ir iš federacijų. Ryšys, kaip ir nauda, turėtų būti abipusis. LSFS pajus naudą tokiu atveju – tokią ir yra LSFS priedermė, – jeigu matysime, kad federacijos kles-ti. Federacijoms bus nauda, jeigu jos gaus konkrečios pagalbos, mokymų, renginių, papildomo finansavimo ir pan.

LSFS prezidento kadencija – ketveri metai. Ką konkrečiai tikėtis per tuos metus nuveikti, ką išjudinti? Ko imsitės pirmiausia?

Dabar realiai LSFS biudžeto nevaldo, niekas jos nefinansuoja, renginių – jaunučių ir jaunių žaidynių, kurioms būdavo kasmet skiriamas finansai, – neberengia. LSFS turi tik du etatinius darbuotojus, kiti – visuomenininkai. Turėdamas tokią struktūrą ir tokią darbuotojų „gausą“ kalnų nenuversi. Taigi pirmas dalykas – reikia sugrąžinti biudžetą, kad būtų galima sukurti struktūrą. Nesakau, kad jos reikia didžiulės, bet bent minimalios administracijos reikėtų. LSFS išgyve-

RINKIMAI

LSFS ataskaitiniame rinkimų susirinkime organizacijos prezidentu išrinktas Darius Šaluga, nuo 2012 m. vadovaujantis Lietuvos bokso federacijai. D.Šaluga sulaukė 46 LSFS susirinkimo dalyvių palaikymo, vienas susilaikė. Iš viso susirinkime dalyvavo 53 nariai.

LSFS prezidento pareigose D.Šaluga pakeitė keturias kadencijas organizacijai vadovavęs Rimantą Kveselaitį. Šiam suteiktas LSFS garbės prezidento vardas.

LSFS viceprezidentais išrinkti Lietuvos žolės riedulio federacijos prezidentas Leonardas Čaikauskas ir Lietuvos fechtavimo federacijos prezidentas Vytautas Polujanskas. Generalinė sekretorė – Ringa Baltrušaitė. Prezidiumo nariais tapo Andrius Gaidys (Lietuvos tinklinio federacija), Ričardas Lazinskas (Lietuvos vandens slidininkų ir vandenlentininkų federacija), Laura Šaučikovaitė-Astrauskienė (Lietuvos šaudymo sporto sąjunga), Vygantas Zalieckas (Lietuvos kerlingo asociacija) ir Tautvydas Vencevičius (Lietuvos sporto žurnalistų federacija).

Revizijos komisiją sudaro Mindaugas Markevičius (Lietuvos golfo federacija), Diana Gornatkevičienė (Lietuvos sportinių šokių federacija) ir Gintarė Šakytė (Lietuvos žirginio sporto federacija).

na europinių ir kitų projektų lėšomis, bet jeigu taip ir toliau tęsis, ši organizacija pasmerks. Mano tikslas – atgaivinti LSFS.

Antras dalykas – ne tik atgaivinti LSFS, bet ir už visas Lietuvos sporto federacijas priimti lyderystę. Ne tik interesus ginti, bet ir bendrą politiką formuoti, bendras problemas suvienyti. Aukšto meistriškumo sportas susijęs su masiškumu, o tai reiškia, kad reikia suaktyvinti bendradarbiavimą su savivaldybių sporto centrais, kitomis savivaldybių organizacijomis, kurios atsakingos už sporto masiškumą. Į federacijas, kurios rūpinasi aukštu sportiniu meistriškumu, taip būtų įliejama naujo kraujo iš masiškumo. Tai prioritetiniai dalykai. Galiu vardyti dar kokių 15 punktų, bet kadencija – ketveri metai, be to, reikia įtikinti ir tam tikrus politikus, ir federacijas dėl bendradarbiavimo su atitinkamomis institucijomis, reikia įtikinti ir savivaldybes – pasikalbėti ir su merais, ir su Lietuvos savivaldybių asociacija. Nemažai darbo.

Problemos, apie kurias kalbate, nėra naujos, jas bando išjudinti kiekviena valdžia, tačiau tai panašu į Sizifo darbą. Ar tikite, kad jums galiausiai pavyks užridenti tą akmenį į kalną?

Sutinku, bet žinote, kiekvienoje srityje yra Sizifo akmenų, kažkas ridendamas jį pavargsta, perduoda kitam, tam kitam gal pavyks ta užridenti ne iki galo, bet iki kito taško. Aš nesitikiu, kad vienas pats galiu kažką kardinaliai pakeisti. Yra komanda – LSFS prezidentas, federacijų vadovybės, juk per rinkimus mane praktiškai vienbalsiai palaikė, tik vienas narys iš dalyvavusių susilaikė. Todėl manau, kad turiu pasitikėjimą ir pasistengsiu federacijas suvienyti. Bandysime dirbti kaip komanda, nes vienam tas darbas gali labai greitai apkarsti.

Įvyko pirmasis LSFS prezidiumo posėdis, kuriame pasiskirstėte ir veiklos sritimis. Kaip būrėte savo komandą?

Nebuvau visai laisvas rinkinti komandą. Pagal LSFS įstatus turi rinkti žmones, atstovaujančius tam tikroms sporto šakoms – žiemos sporto, olimpinėms, neolimpinėms, dvikovos ir t.t. Teko į tai atsižvelgti ir kviesti žmones iš tų federacijų. Antras dalykas – rinkausi tuos, kurie nori veikloje dalyvauti, nes jeigu žmogus nenori, apie rezultatus kalbėti neverta. Svarbu noras ir motyvacija, tada vieniokių ar kitokių rezultatų pasieksime, bent jau pradžia sukelsime diskusiją apie dabartinę padėtį sporte, apie tai, kur mes einame, paragsinsime politikus pagalvoti. Šiandien aš nematau bendros sporto sistemos, nematau vizijos arba ilgametės šalies sporto strategijos, kad pagal ją eitume į priekį, nesiblaškytume. To tikrai nėra. Tad toks ir būtų tikslas – bent jau sukelti diskusiją. O tada žiūrėsime, kaip įsivyravus diskusijai pabandyti įtikinti visą sporto bendruomenę

ir politikus pakovoti dėl bendro rezultato – ne tik dėl masiškumo, bet ir dėl aukšto meistriškumo, kad ir olimpinė medalių būtų, ir dalyvių bent jau ne mažiau nei praėjusiose olimpinėse žaidynėse.

LSFS daugelį metų rengė Lietuvos jaunučių ir jaunių žaidynes, kurios buvo tarsi tramplinas jauniems sportininkams. Galbūt ketinate jas atgaivinti?

Tos žaidynės jaunučių ir jaunių amžiaus grupių sportininkams buvo gražus akcentas, paskata ir tramplinas į aukštesnius rezultatus. Sportuojančiam vaikui reikia kažko siekti. Sveikas azartas labai reikalingas. Galiausiai tai atskaitos taškas – matome, kiek ir kokių sporto šakų turime, kas jomis užsiima. Šios žaidynės per šalį nusirisdavo tarsi visuotinė sporto banga. Tikrai sieksiu, kad jos būtų atnaujintos, yra daug bendraminčių, norinčių, kad LSFS pratęstų šią gražią tradiciją.

Pakalbėkime apie pinigus, kurių visiems visada trūksta. Problema tik jų stoka ar šioje srityje yra ir kitų bėdų?

Pirmiausia reikia žiūrėti į turimų pinigų paskirstymą. Jau daug metų lėšos skirstomos keičiant kriterijus, pagal kuriuos federacijos gauna tam tikrą sumą. Ir federacijos, organizuodamos renginius, tas lėšas gauna įsibėgėjus metams arba dar blogiau – jų negauna. Federacijos papuola į labai keblią padėtį, jeigu nusprendžiama priemonės nefinansuoti, o ji jau įgyvendinta. Atsiranda skolų kalnas, komplikuojasi situacija, kuri būtų visai paprastai sprendžiama, jeigu finansavimas būtų gautas ar negautas metų pradžioje.

Antras dalykas – kas finansuojama? Pavyzdžiui, tarptautiniai renginiai, kurie vyksta daug metų ir yra įrašyti į tarptautinių federacijų kalendorių, ima ir negauna finansavimo, nors kai kurios organizacijos, turinčios vos du narius ir pradedančios visiškai naują veiklą, gauna keliasdešimties tūkstančių eurų finansavimą. Todėl aš pirmiausia skaidrinčiau pinigų dalybas.

Nesakau, kad nesistengiama to daryti. Reikia diskutuoti, išklausti įvairių nuomonių, įsiklausyti, ką sako federacijos, nes daugumata žmonių, kurie dirba federacijose, yra visuomenininkai. O pinigų valdymas – didelis krūvis. Pasamdyti profesionalių vadybininkų federacijos dažniausiai negali. Jeigu finansavimas būtų numatytas ne metams, o bent jau ketveriems, tai yra olimpiniam ciklui, mes skaičius žinotume ir galėtume samdyti profesionalus. Pakiltų ir federacijų vadybos lygis, profesionalumas, organizaciniai įgūdžiai.

Dabar LSFS moko federacijų žmones – rengia vadybos, organizacinius kursus, bet jų finansavimas yra projektinis. Vienam projektui pasibaigus reikia rašyti kitą. Sakydamas rinkimų kalbą akcentavau, kad prie LSFS turi būti kompetencijų centras, kad federacijų kompetencijos būtų keliamos nuolat ir kryptingai, numatant, ko federacijoms reikia, kokių žinių trūksta, koks bus jų ilgalaikis tobulėjimas, o ne prabėgimas, nes nežinoma, ar bus ateityje tam pinigų. Tą galėtume daryti, jeigu būtų konkretus valstybinis finansavimas.

Jūs esate ir Lietuvos bokso federacijos vadovas. Ar užteks jėgų ir laiko abiem veiklos barams?

Kol kas užtenka. Netgi tai, kad esu federacijos vadovas, man padeda, nes žinau ir smulkias, ir stambias federacijų problemas. Kai žvelgi iš skėtinės organizacijos pusės, vieni dalykai išryškėja, kai iš federacijos – kiti. Labai aiškiai išsigrūnina problemos, pamatai, kaip jas reikėtų spręsti ir apie ką kalbėti su kitomis federacijomis, kad bandytum įžvelgti problemas. Manau, tai greičiau pliusas nei minusas.

Kokiu sportu šiandien užsiimate jūs pats?

Aukšto meistriškumo nesiekiu, bet kaip ir dauguma pasportuoju. Anksčiau boksavausi, buvau susidomėjęs pankrationu – dvikovos sporto šakomis. Dabar važinėju dviračiu, stengiuosi kiekvieną dieną apie 30 km numinti, jeigu turiu laiko – ir daugiau. Labai pamėgau šį sportą. Dar vaikštau – bėgioti nebelabai galiu sau leisti.

MAŽIAU SKUBĖJIMO – DAUGIAU DĖMESIO VAIKUI

SEPTINTASIS LIETUVOS MAŽŪJŲ ŽAIDYNIŲ SEZONAS PASIEKĖ FINIŠO TIESIAJĄ. PROJEKTE NE PĖRMUS METUS SU SAVO AUKLĒTINIAIS DALYVAUJANTYS PEDAGOGAI TEIGIA, KAD DĒL KARANTINO SULĒTĒJĖS GYVENIMO TEMPAS LEIDO GERIAU PAŽINTI SAVO AUKLĒTINIUS IR ĮSIKLASUYTI Į JŲ POREIKIUS.



Nuo pat pirmojo žaidynių sezono projekte dalyvaujanti Klaipėdos lopšelio-darželio pedagogė Rasa Polikevičiūtė-Kirtiklienė neslepia: „Naujovės iš pradžių visada gąsdina. Tačiau įsigilinus, atradus tinkamus instrumentus ir palaikymą jos skatina tobulėti.“

2021-ųjų Lietuvos mažųjų žaidynių sezoną sudarė du etapai. Pirmajame daugiau nei 40 tūkst. darželinukų sportavo pagal mokytojų ekspertų parengtas nuotolines mankštas. Mankštas sudarė pratimai, gerinantys pusiausvyrą, koordinaciją, vikrumą, stiprinantys blauzdos, pėdos, čiurnos raiščius bei raumenis, lavinantys bėgimo, ėjimo, šuoliavimo, metimo ir gaudymo įgūdžius. Visos septynios įtraukiančios ir žaismingos pamokos buvo išsamiai aptariamose nuotoliniuose pedagogų ir projekto organizatorių susitikimuose.

Antrajame etape kiekviena projekte dalyvaujanti ugdymo įstaiga surengė šventinį festivalį. Gegužę iš viso įvyko 268 festivaliai, per kuriuos darželinukai dalyvavo šventinėje mažųjų žaidynių festivalio atidarymo ceremonijoje, smagiose estafetėse, susipažino su pagrindinėmis olimpinėmis vertybėmis – draugyste, pagarba ir tobulėjimu. Festivaliuose iš viso dalyvavo 30 tūkst. darželinukų, 5 tūkst. pedagogų bei kitų ugdymo įstaigų darbuotojų.

„Nuotolinių pamokėlių idėja tikrai pasiteisino – į jas vaikai noriai įsitraukė. Mums rengiant festivalius savo darželyje teko išspręsti daug klausimų. Pavyzdžiui, visą procesą suorganizuoti taip, kad

skirtingos darželinukų grupės galėtų matyti viena kitos pasirodymus su sąlyga, kad būtų išlaikyti saugūs atstumai. Šventinį festivalį surengėme ir specialiųjų poreikių vaikų grupei. Esu įsitikinęs, kad įsitraukimas į panašius renginius visiems vaikams sukuria labai daug emocinės naudos“, – „Olimpinei panoramai“ sakė Mažeikių lopšelio-darželio „Bitutė“ pedagogas Marius Zoza.

Šiomet fizinį aktyvumą ir olimpinės vertybes ugdančiame projekte iš viso dalyvavo 325 ugdymo įstaigos iš 47 savivaldybių. Lietuvos mažųjų žaidynės tradiciškai globojo šalies pirmoji ponija Diana Nausėdienė.

„Sulėtėjus gyvenimo tempui per užsiėmimus galėjau geriau pažinti vaikus. Tai leido dar geriau jiems pritaikyti užduoteles. Mažesnėse grupėse visada pamatai, ar tikrai visi vaikai yra įsitraukę, ir, esant reikalui, gali prieiti prie kiekvieno ir jį paskatinti. Kitaip tariant, mažiau skubėjimo – daugiau dėmesio vaikui“, – sakė Druskininkų lopšelio-darželio „Žibutė“ pedagogė Edita Kibirskytė.

Lietuvos mažųjų žaidynės – didžiausias šalyje ikimokyklinio ugdymo vaikams skirtas sporto projektas, kuriuo siekiama didinti vaikų fizinį aktyvumą, nuo mažens ugdyti įprotį sportuoti bei pozityvų požiūrį į aktyvią gyvenimą.

Projekto organizatoriai – Lietuvos tautinis olimpinis komitetas ir Respublikinė ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacija (RIUKKPA).

ĮSPŪDŽIAI

Kauno lopšelio-darželio „Vaivorykštė“ pedagogas Gediminas Mažeika: „Metų pradžioje atrodė, kad dėl itin griežtų saugumo reikalavimų šiemet žaidynių apskritai nepavyks suorganizuoti. Bet visi prisitaikėme ir su vaikais išgyvenome turiningą ir vertingą laiką. Į Lietuvos mažųjų žaidynes žvelgiu kaip į instrumentą, kuris vaikus motyvuoja judėti. Savo darbe siekiu, kad vaikai suprastų, jog judėjimas teikia džiaugsmą. Jeigu pedagogas darželyje vaiką sugeba sudominti judesiu, kūno kultūra, didelė tikimybė, kad jis meilę sportui atsineš į mokyklą ir kitus savo gyvenimo etapus.“

Klaipėdos lopšelio-darželio pedagogė Rasa Polikevičiūtė-Kirtiklienė: „Vaikai visų užsiėmimų ir festivalio metu buvo žaismingi, o jų akys – kibirkščiųuojančios. Labai smagu ir dėl tęstinumo. Vaikai, kurie dalyvavo pirmajame mažųjų žaidynių sezone, dabar į užsiėmimus už rankos atveda savo brolius ir seses. Judrūs žaidimai ir fizinė veikla labai suartina. Mes, pedagogai ir vaikai, vieni kitus papildome. Labai smagu, kad kartu su mumis yra RIUKKPA prezidentė Audronė Vizbarienė, kuri tarsi olimpinė ugnis savo energija mus uždega, skatina ir pastiprina.“





A. Malašinskas (su kamuoliu) per rungtynes su Islandija tapo rezultatyviausiu visų laikų Lietuvos rinktinės žaidėju

TIKSLAS – NEBŪTI STATISTAIS

„VAŽIUOSIME KAUTIS DĖL PERGALIŲ“, – TEIGIA PO 24 METŲ PERTRAUKOS EUROPOS ČEMPIONATE ŽAISIANČIOS LIETUVOS VYRŲ RANKINIO RINKTINĖS STRATEGAS MINDAUGAS ANDRIUŠKA.

SAULIUS BUTKUS

Europos čempionate lietuviai rungtyniaus antrą kartą. 1998-aisiais mūsiškiai žemyno pirmenybėse užėmė devintą vietą. 1997 m. Lietuvos rinktinė buvo patekusi į pasaulio čempionatą ir jame liko dešimta.

Išskyrus krepšinį, daugiau jokių komandinių sporto šakų Lietuvos rinktinės nėra žaidusios Europos čempionato finalo turnyruose.

15-asis Europos rankinio čempionatas vyks 2022 m. sausio 13–30 d. Vengrijoje ir Slovakijoje. Finalas bus žaidžiamas Budapešte. Iš viso pirmenybėse kovos 24 komandos. Varžybas jos pradės suskirstytos po keturias į šešias grupes.

Lietuvos rankininkai startuos F grupėje, kuri žais Košicėje ir rungsis su Rusija, turnyro šeimininke Slovakija ir Norvegija.

Apie Lietuvos rinktinės tikslus Europos čempionate ir svajones paragauti olimpiinių žaidynių duonos „Olimpinė panorama“ kalbėjosi su Lietuvos rinktinės vyriausioju treneriu 42 metų M. Andriuška.

Kokie pagrindiniai veiksniai lėmė, kad prasibrovėte į 2022 m. Europos čempionato finalo turnyrą?

Lėmė mūsų vyrų tvirtas tikėjimas tuo, didžiulis atsidavimas, draugiškumas. Rinktinėje buvo puikus mikroklimatas. Dar norėčiau

pabrėžti, kad vyrai lemiamu momentu puikiai gynėsi. Gaila, kad anksčiau ne kartą į Europos čempionatą nepatekdavome tik per plauką.

Kokį sau keliate tikslą Senojo žemyno pirmenybėse? Patekti į kitą etapą? Laimėti nors vieną mačą? Ar tiesiog garbingai pasirodyti?

Svarbiausia surinkti pajėgiausią sudėtį. Važiuosime kautis dėl pergalių. Kitaip ko apskritai vykti į čempionatą. Mums bus gana palankus tvarkaraštis. Grupės varžybose iš pradžių žaisime su rusais, paskui su slovakais, o su vienais turnyro favoritų norvegų susitikime paskutinėse rungtynėse.

Kaip vertinate burtus? Daugelis specialistų įsitikinę, kad lietuvių grupė tikrai nėra pati pajėgiausia.

Burtai nuteikia gana optimistiškai, skūstis negalime. Du varžovai – norvegai ir slovakai – gerai pažįstami. Abu juos anksčiau esame nugalėję. Kita vertus, Norvegijos rinktinė pastaruoju metu labai sustiprėjusi. Ji įsitvirtino Europos elite ir yra viena stipriausių žemyno rinkinių. Tai puikiai sukomplektuota komanda, visose pozicijose turinti labai aukšto lygio rankininkų.

Su rusais nežaidėme jau seniai. Jie išgyvena kartų kaitą. Ties šiuo



Lietuvos rinktinė



M. Andriuška (dešinėje) ir jo pagalbininkų komanda

ČEMPIONATAS

2022 m. Europos čempionato atrankos varžybose Lietuvos rinktinė 4 grupėje iškovojo dvi pergales, patyrė keturis pralaimėjimus. Lietuviai po kartą įveikė Izraelio ir Islandijos rinkininkus, po syki jiems nusileido, abu mačus pralaimėjo Portugalijai. Lietuva į žemyno pirmenybes pateko atsidūrusi tarp keturių geriausių trečiašias vietas aštuoniuose grupėse užėmusių komandų.

KITŲ METŲ EUROPOS ČEMPIONATE ŽAIS:

A grupė (Debrecenas): Slovėnija, Danija, Šiaurės Makedonija, Juodkalnija.

B grupė (Budapeštas): Portugalija, Vengrija, Islandija, Nyderlandai.

C grupė (Segedas): Kroatija, Serbija, Prancūzija, Ukraina.

D grupė (Bratislava): Vokietija, Austrija, Baltarusija, Lenkija.

E grupė (Bratislava): Ispanija, Švedija, Čekija, Bosnija ir Hercegovina.

F grupė (Košicė): Norvegija, Rusija, Slovakija, Lietuva.

varžovu yra daug klausukų. Kovoti su slovakais bus nelengva, juk jie čempionato šeimininkai. Kita vertus, neseniai juos įveikėme.

Lietuvos vyrų rinktinė yra žaidusi pasaulio čempionate, dabar antrąkart dalyvaus Europos pirmenybėse, bet nė karto nepateko į olimpines žaidynes. Kaip manote, kada tai gali nutikti?

Sunku pasakyti. Kad taip įvyktų, reikia, jog į rankinio treniruotes ateitų kuo daugiau vaikų. Panašiai kaip į krepšinio. Pastaruoju metu daug komandinių sporto šakų trenerių skundžiasi, kad ateina vis mažiau jaunimo. Užaugo kompiuterinė karta. Mūsų laikais būdavo baismė, jei tėvai neleisdavo eiti į lauką. Dabar viskas atvirkščiai.

Manau, kad dėl to, jog patekome į Europos čempionatą, Lietuvoje rankinį pradės lankyti papildomas būrys vaikų. Tai labai vyriškas sportas, priešingai nei krepšinyje, čia už menką prisilietimą ar kepštelėjimą pražangos nefiksuojaš.

Mūsų nacionalinės komandos lyderiui Aidenui Malašinskiui – jau 35-eri, yra dar keletas į ketvirtąją dešimtį įžengusių žaidėjų. Kada rinktinėje prasidės kartų kaita?

Ji vyksta jau dabar. Nėra taip, kad per trumpą laiką pasikeis beveik visi rinktinės žaidėjai. Dabar neturime labai gausaus būrio talentų, bet jaunų gabių rinkininkų yra. Galiu paminėti brolius Deividą ir Gabrielių Virbauskus, Arminą Stankūną, Karolį Antanavičių, Mykolą Lapiniauską. Jie ateityje gali tapti rinktinės lyderiais.

Kokiais žaidimo komponentais lietuviai nusileidžia elitinėms Europos rinktinėms?

Tikrai ne deriniais. Tas pačias kombinacijas pasitelkia dauguma

pasaulio rinkinių. Mūsų šaliai pajėgiausioms komandoms pirmiausia nusileidžia sprendimų aikštėje greičiu ir įvairove. Kita vertus, mūsų komanda itin kovinga. Gaila, kad pastaruosius keletą metų vis trūkdavo laiko susižaisti, nušlifuoti derinius, gynybos sistemas.

Kai prieš pustrėčių metų iš rinktinės vyriausiojo trenerio pareigų atsistatydino Artūras Juškėnas, tuomečiai federacijos vadovai pasiūlė šias pareigas perimti jums. Ar iškart sutikote?

Ne. Pirmiausia pasikalbėjau su žaidėjais. Tik tada, kai visiems tiko mano kandidatūra, sutikau. Manau, kad per tą laiką, kai esu vyriausiasis treneris, patobulėjau.

Koks jūsų, kaip trenerio, braižas?

Man vienodai svarbu ir gynyba, ir puolimas. Rinktinėje aš daugiausia atsakingas už puolimą, mano asistentas Vaidotas Grosas už gynybą, o kitas pagalbininkas Almantas Savonis – už vartininkų parengimą.

Kaip prasidėjo jūsų kelias į rankinį?

Panevėžyje šios sporto šakos treniruotes ėmiau lankyti dešimties ar vienuolikos metų. Esu išbandęs ir futbolą, krepšinį, dziudo, krikboksą, bet labiausiai prilipo rankinis.

Kaip rankininkas esate rungtyniavęs ne tik Lietuvoje, bet ir Danijoje, Islandijoje, Švedijoje, Austrijoje. Kurioje šalyje labiausiai patiko?

Neišskirčiau nė vienos šalies. Kiekvienoje, kurioje žaidžiau, tobulėjau, praplėčiau akiratį. Man visur patiko. Kaip žaidėjui 1998 metais nepavyko patekti į Lietuvos rinktinę, kuri kovojo Europos čempionate. Tačiau dabar džiaugiuosi patekęs ten kaip treneris.

Kada baigėte žaidėjo karjerą?

Baigiau būdamas 39-erių. Paskutinė karjeros stotelė buvo Insbruko klubas, kuriame rungtyniavau kaip žaidžiantysis treneris. Supratau, kad suderinti šias dvi pareigas be galo sudėtinga.

Kas sunkiau – būti žaidėju ar treneriu?

Tikrai treneriu. Tada esi atsakingas ne tik už save, bet už visus komandos narius.

Austrijoje dirbate su jaunimu. Papasakokite apie tai plačiau.

Treneriu tapau ne per seniausiai, nes pats žaidžiau iki 39 metų. Treniruoju keturias komandas, kurioms atstovauja žaidėjai nuo 13 iki 20 metų. Su dvidešimtmečių ekipa rungtyniaujame Austrijos čempionate.

Įdomu tai, kad šios varžybos vyksta kartu su elitinės lygos čempionatu. Kiekvienas stipriausias vyrų lygos klubas turi savo jaunimo komandą. Tai jauniems rinkininkams padeda sparčiau tobulėti. Deja, bet dauguma Lietuvos elitinės lygos žaidėjų turi ieškoti papildomo darbo, kad galėtų normaliai gyventi.

UŽDUOTIS – PADĖTI OLIMPIEČIAMS

2016 M. RIO DE ŽANEIRO OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ SIDABRO MEDALIO LAIMĖTOJAS IR KLUOTOJAS MINDAUGAS GRIŠKONIS VIS DAUGIAU DĖMESIO SKIRIA NE TIK TIESIOGINIAM SAVO DARBU, BET IR SPORTO POLITIKAI BEI OLIMPINIAM ŠVIETIMUI.

BIRUTĖ PAKĖNAITĖ

Lietuvos tautinio olimpinio komiteto Sportininkų komisijos pirmininku išrinktas tituluotas atletas įsitikinęs, kad olimpiečius vienijanti komisija privalo skatinti ne tik olimpinį judėjimą, bet ir švietėjišką veiklą.

Lietuvos irklavimo federaciją (LIF), kurios Vykdomajame komitete yra ir 35 metų M.Griškonis, metų pradžioje sukrėtė skandalas – pajėgi irkluoja leva Adomavičiūtė įkliuvo dėl dopingo. Sportininkės mėginyje rasta higenamino, kurio atsiradimą organizme I.Adomavičiūtė aiškina nebent tuo, kad jis plačiai paplitęs augaluose.

Šios medžiagos randama ir saldžiajame obuolyje (anono vaisiuje), lotoso šaknyje ar laukiniame imbierė, tad azijietišką maistą mėgstanti I.Adomavičiūtė higenamino galėjo suvalgyti netyčia. Irkluoja iš Lietuvos antidopingo agentūros (LAA) išgirdo apie paskirtą dvejų metų diskvalifikaciją, bet nesutikdama su tokia griežta bausme LIF sportininkę žada ginti Tarptautiniame sporto arbitražo teisme Lozanoje.

levos istorija – ryškiausias pastarųjų mėnesių pavyzdys, kad aukšto meistriškumo sportininkai nėra eiliniai žmonės ir turi itin atidžiai stebėti, ką deda į burną. Net, atrodytų, nekaltas, medikų kaip organizmui naudingas liaupsinamas vaisius gali turėti draudžiamųjų medžiagų.

COVID-19 pandemija itin apsunkino visų sporto organizacijų veiklą, tačiau nuo šių metų pradžios darbą pradėjusi naujoji LTOK sportininkų komisija kaip vieną iš savo užduočių įvardijo mokymus kelialapius į Tokijo žaidynes jau turintiems sportininkams ir olimpinės rinktinės kandidatams. Su Tarptautinio olimpinio komiteto Sportininkų komisija bendradarbiaujanti LTOK sportininkų komisija švietėjiškai veiklai įgyvendinti gavo 10 tūkst. eurų dotaciją.

„Vieni tokių mokymų galėtų būti apie dopingą. Kalbamės su Pasaulio antidopingo agentūroje Kanadoje dabar dirbančia buvusia LAA vadove leva Lukošūte-Stanikūniene, kad ji surengtų mums mokymus ne tik apie dopingo žalą, bet ir suteiktų išsamesnių žinių apie tai, kad draudžiamųjų medžiagų galima rasti net kasdieniame maiste“, – pasakoja M.Griškonis.

Dar vieni sportininkams skirti mokymai turėtų būti apie psichologinį pasirengimą svarbioms varžyboms. Ketvirtosioms olimpinėms žaidynėms besirengiantis M.Griškonis šypsosi, kad jam pačiam tokie mokymai jau mažai aktualūs, mat per du dešimtmečius trunkančią karjerą išmoko valdyti emocijas. Tačiau jauniems sportininkams šie mokymai gali duoti itin daug naudos.

„Manau, kad tiems, kurie rengiasi pirmosioms savo olimpinėms žaidynėms, tokie mokymai gali padėti pasiekti geresnių rezultatų. Tačiau ir tarp jau patyrusių atletų yra tokių, kurie prieš svarbias varžybas nervinasi, panikuoja, itin išgyvena, todėl pasiklausyti pasikaitų apie tai, kaip susidoroti su įtampa, būtų naudinga ne tik jau-



LTOK sportininkų komisijos mokymai rengiami ne pirmus metus



M.Griškonis

nimui, bet ir vyresniems sportininkams“, – įsitikinęs M.Griškonis.

Rio žaidynių olimpinio sidabro medalio laimėtojas neabejoja, kad sportininkams itin svarbūs bus ir LTOK sportininkų komisijos planuojami viešojo kalbėjimo mokymai.

„Norime, kad atletai įgytų žinių ne tik apie tai, kaip bendrauti su žiniasklaida, bet ir kaip kalbėtis, tarkime, su federacijų vadovais, o gal net ir su kitais sportininkais. Pažįstu sportininkų, kurie nukenčia per savo ilgą liežuvį, nes per daug pripasakoja arba per daug prižada, o jei kas nepavyksta, paskui labai išgyvena“, – sako M.Griškonis.

Nors pandemija ir dėl jos atsiradę suvaržymai itin apsunkina renginių galimybes, iki vasarą vyksiančių olimpinė žaidynių LTOK sportininkų komisija vis dėlto tikisi įgyvendinti savo tikslą ir sportininkams suteikti papildomų žinių.

Tarp kitų LTOK sportininkų komisijos svarbiausių užduočių – remti olimpinėms žaidynėms besirengiančius atletus, rūpintis olimpiečių, olimpinės rinktinės kandidatų ir olimpinės pamainos sportininkų socialinių garantijų programa, dalyvauti tobulinant dopingo kontrolės sistemos programą.

NORAS ĮGYTI NAUJŲ ŽINIŲ

BŪTI VADOVU IR BŪTI LYDERIU NĖRA TAS PATS. KARTAIS TAI NETGI DVI VIENA KITAI PRIEŠTARAUJANČIOS SĄVOKOS. L TOK RENGIAMŲ SPORTO ADMINISTRAVIMO MOKYMŲ LEKTORĖ NADEŽDA DORONINA-KOLTAN TĄ NUOLAT PRIMENA MOKYMŲ DALYVIAMS.

JOLANTA MOCKEVIČIENĖ

Lietuvos tautinis olimpinis komitetas prieš septynerius metus sporto federacijų vadybininkus ir trenerius pakvietė į pirmąsias paskaitas apie tai, kaip efektyviau ir sėkmingiau administruoti sportą. Tie mokymai buvo neprivalomi, bet kai kurių sporto federacijų atstovai į juos pasinėrė visa galva.

„Tuose mokymuose aktyviai dalyvavo Lietuvos plaukimo, lengvosios atletikos, regbio, žolės riedulio federacijų nariai, itin įsitraukė lankininkai, kulkinio ir stendinio šaudymo atstovai. Mokymai tapo nuolatiniai, o L TOK, bendradarbiaudamas su Tarptautiniu olimpinio komitetu, parengė adaptuotą programą, skirtą treneriams ir vadybininkams“, – teigia šių mokymų viena lektorių N.Doronina-Koltan. Į tokius mokymus L TOK vėl kviečia baigiantis gegužei.

Tris aukštojo mokslo baigimo diplomus turinti N.Doronina-Koltan pabrėžia, kad L TOK mokymai išskirtiniai tuo, jog jais nesiekama panardinti į nesuvokiamas gilumas, o stengiamasi padėti gauti žinių, kaip valdyti sporto struktūras, ir parodyti kelią, kuriuo žengiant galima mokytis toliau.

„L TOK mokymai skirti ir pradedantiesiems, ir jau pažengusiems. Skirtingoms grupėms tą pačią temą, pavyzdžiui, apie lyderystę, dėstau skirtingai. Pradedantiesiems visada paaiškinu, kuo skiriasi lyderystė nuo vadovavimo, ir bandau parodyti būdus, kaip šias dvi skirtingas sritis sujungti, nes kartais vadovo ir lyderio funkcijos gali būti net viena kita prieštaraujanti. Tad mano tikslas – paaiškinti, kaip vadovui tapti komandos lyderiu, o lyderiui – tapti vadovu“, – pasakoja N.Doronina-Koltan.

Pažengę mokymų dalyviai aiškinasi skirtingus lyderystės principus, kurių yra daugybė.

„Konkretus lyderystės stilius nėra nei geresnis, nei blogesnis už kitus, bet paprastai kiekvienas pagal savo charakterį nesąmoningai renkamės vieną ir tą patį. Tačiau turėdami žinių konkrečioje situacijoje galime pasirinkti ir kitokį lyderystės principą, o tai padės tapti dar geresniu lyderiu ar vadovu“, – aiškina lektorė.

Apie komunikaciją, įtaigą, vadovavimą ir jo organizavimą pasakoja N.Doronina-Koltan siekia atkreipti dėmesį į psichologinius lyderystės aspektus. „Mano tikslas – padėti suprasti, kas nutinka žmonėms, kai jie atsiduria konkrečiose situacijose, ir paaiškinti, kodėl kartais vadovaujant užtenka pasitelkti tik vieną įrankį, o būna situacijų, kai prireikia dešimties ar net aštuoniolikos įrankių“, – teigia specialistė.

Nuolatinę L TOK mokymų lektorę džiugina tai, kad į šiuos mokymus susirenka itin motyvuoti žmonės. Nors nuo pirmųjų pasikaitų prabėgo jau septyneri metai, N.Doroninai-Koltan iki šiol paskambina tų mokymų dalyviai ir prašo patarimų, kaip elgtis patekus į netikėtas situacijas.

„Neseniai su manimi susisiekė viena trenerė, kuri paprašė padėti sportininkei susitvarkyti su psichologiniu spaudimu. Dabar kaip



L TOK nuotr.

N.Doronina-Koltan – nuolatinė L TOK mokymų lektorė

tik drauge dirbame“, – prisitaria N.Doronina-Koltan.

Lektorė itin džiugina ir tai, kad iš mokymų dalyvių ji gauna grįžtamąjį ryšį. „Mokymų dalyviai man nuolat sako, kad įgytas žinias pritaikė praktiškai ir pasiekė nerealių rezultatų“, – tvirtina lektorė.

Pašnekovė neneigia, kad pasaulinė COVID-19 pandemija apsunkino bendravimą su mokymų dalyviais, nes bendrauti nuotoliniu būdu per kompiuterį ir akis į akį nėra tas pats.

„Kartą parduotuvėje rinkausi grindjuostes, o šalia manęs vaikštinėjo vyras, kuris, kaip supratau, klausėsi paskaitos telefonu. Dalyvaudami mokymuose neturėtume vaikščioti po parduotuves, nes tada nesugeriamo visų žinių.“

Nuotolinis mokymas niekada nepakeis tiesioginio bendravimo, nes net 55 proc. laiko mes kalbamės ne žodžiais, o kūno kalba. Žiūrėdamas į juodą kompiuterio langą, už kurio turėtų būti žmogus, nematai tos kūno kalbos, tad turi rasti būdų, kaip kitaip pritraukti dėmesį.

Todėl man džiugu, kad į L TOK mokymus renkasi žmonės, kuriems nereikia tik gauti popierį apie išklaustas paskaitas. Jie patys ieško įvairių įrankių ir sprendimų, kad jų darbo su sportu ir sportininkais rezultatas būtų kuo kokybiškesnis“, – tvirtina N.Doronina-Koltan.

ŽVELGTI PLAČIAU IR IŠŠIFRUOTI

DVIEJŲ OLIMPINIŲ MEDALIŲ LAIMĖTOJA AUSTRALIJŲ PUSANTRŲ METŲ EINA LIETUVOS KILNAUS SPORTINIO ELGESIO KOMITETO PREZIDENTĖS PAREIGAS. SU BUVUSIA DAUGIAKOVININKE, IŠ LABAI ARTI SUSIDŪRUSIA SU ATVIRKŠTINIU – NESĄŽININGU VARŽOVIŲ ELGESIU, – SVARSTOME, KODĖL KILNIŲ SPORTINIUS POELGIUS NE VISADA LENGVA PASTEBĖTI, KAIP JUOS ŠIFRUOTI IR KODĖL APIE ATRASTUS TOKIUS PERLIUKUS REIKIA KUO GARSIAU KALBĖTI.

INGA JARMALAITĖ



Lietuvoje rengiamų tradicinių kilnaus sportinio elgesio apdovanojimų prizai

Paklausta, koks kilnaus sportinio elgesio akcentas svarbiausias jai pačiai, A.Skujytė atsako: „Tai žmogus, neabejingas kito bėdai. Toks būtų mano labai apibendrintas atsakymas. Būna įvairių situacijų, įvairiai susiklosto aplinkybės, bet norėčiau matyti daugiau žmonių, neabejingų kito nelaimėi.“

PLIKA AKIMI NE VISADA MATOMI

Nuo tada, kai 2019-ųjų gruodį užėmė naujas pareigas, A.Skujytė stengiasi būti pastabesnė. „Bent aš asmeniškai gerokai atviresnėmis akimis į šiuos reiškinius ėmiau žiūrėti. Labai paprasta pastebėti atvirkštinį elgesį – nekilnų. Manau, kiekvienas galėtų išvardyti nekilnaus sportinio elgesio pavyzdžių, o štai gerus dalykus pamatyti nėra paprasta. Kilnus sportinis elgesys – labai svarbi sporto dalis, ją būtų galima pavadinti sporto širdimi. Kilnus poelgis neaprašytas sporto taisyklėse, tačiau kilniai pasielgę atletai tampa pavyzdžiu ne tik kitiems sportininkams, bet ir visuomenei“, – sako Lietuvos kilnaus sportinio elgesio komiteto prezidentė.

Ar išties sporto aikštelėse ir stadionuose kilnių poelgių tenka su didinamuoju stiklu ieškoti? A.Skujytė prisipažįsta, kad pati savo akimis labai nedaug tokių pavyzdžių matė – per ilgą sportinę karjerą, atvedusią ją net iki ketverių olimpinių žaidynių, juos galėtų suskaičiuoti ant rankų pirštų.

„Arba pamatome, bet nesureikšminame, kad čia kilnus poelgis,

nes atrodo, kad taip ir turėtų būti, visiems žmonėms taip derėtų elgtis, gal dėl to kilnaus elgesio pavyzdžius sunku priimti ir užfiksuoti kaip labai gerus ir skatintinus“, – svarsto A.Skujytė.

Tarkime, atrodytų, ir kas čia tokio, kad daugiakovininkas Darius Draudvila per 2010 m. Europos čempionatą baltarusiui paskolino savo kartį, nes varžovo kartis po pirmojo šuolio sulūžo. Bet tam, kad tasai „nieko tokio“ pavirstų, A.Skujytės žodžiais tariant, pavyzdžiu, pažvelkime į visą situaciją plačiau. Šuoliai su kartimi buvo septinta rungtis iš dešimties, varžybose dalyvavo 27 dešimtkovininkai, baltarusis Andrejus Kraučanka tvirtai laikėsi pirmajame dešimtuke, D.Draudvila tuo metu užėmė vieną pirmųjų pozicijų. Netekus karties A.Kraučankai beliko pasitraukti iš čempionato – pasiimti kito įrankio neleidžiama.

„Na ir gerai, vienu varžovu mažiau“, – galbūt pamanė kas nors iš toliau kovą tęsiančių 26 dešimtkovininkų. Bet lietuviui neatrodė, kad tokia varžybų baigtis būtų sąžininga.

Žvelgiant į galutinį varžybų protokolą galima sakyti, kad D.Draudvila dėl šio savo poelgio nukentėjo – 2010 m. Europos čempionate A.Kraučanka pelnė bronzos medalį, o lietuvis liko šeštas, nors būtų buvęs penktas. Bet štai kitas paprastas ir sykiu nepaprastas klausimas, kas brangiau – viena pakopa aukštesnė vieta ar geras jausmas širdyje, kad pasielgei garbingai?

Beje, šis lietuvių poelgis neliko nepastebėtas – D.Draudvilai atite-

ŠEŠERI KARTĖLIO METAI

Apie kilnius poelgius verta garsiai kalbėti ir dėl to, kad būtų kuo mažiau tokių istorijų, kokią teko išgyventi pačiai Lietuvos kilnaus sportinio elgesio komiteto prezidentei Austrai Skujytei. Pats nekilniausias sportinės karjeros metais jai nutikęs įvykis – 2012 m. Londono olimpinių žaidynių medaliai istorija. Kaip dabar ji mato šią situaciją?

Pašnekovė sako supratusi, kad yra sportininkų ar šalių, kuriose atrodo normalu nusižengti garbingo sporto taisyklėms ir ieškoti variantų, kaip jas apeiti, todėl nereikia kaltinti konkrečių sportininkų, nes jie irgi yra įtraukti į tam tikrą sistemą.

„Iš vienos pusės, skaudu, kad būtent man teko su tuo susidurti iš taip arti. Juk pajusti pergalės skonį toje vietoje, kur ją iškovojai, yra visai kas kita. Bet save galiu paguosti bent tuo, kad olimpinės pergalės skonį esu pajutusi Atėnuose ir tai nebuvo mano vienintelis laimėjimas, kuris iš manęs laikinai buvo atimtas.

Žaidynių medaliai laukiau ilgiau nei šešerius metus. Jį man įteikė 2018 m. gruodį Lietuvos sporto gerbėjų pilnoje salėje – tai irgi nerealus jausmas. Bet labai gaila tų sportininkų, kurie per savo karjerą pelno vienintelį tokį apdovanojimą, bet jį atgauna tik po kelerių metų.

Šis įvykis mane, kaip žmogų, labai paveikė. Metai po Londono žaidynių man buvo ypač sunkūs, ilgą laiką net negalėjau kalbėti šia tema. Ir su tuo kartėliu teko gyventi ne vienerius metus. Nežinau, kaip būtų susiklostęs tolesnis mano gyvenimas, jeigu viso to man nebūtų tekę patirti: galbūt po Londono žaidynių dar būčiau kurį laiką sportavusi, neišėjusi iš sporto. Nors dabar manau, kad gyvenime šiaip sau niekas nevyksta. Kažkur mums numatytos gyvenimo pamokos, kurias turime išieiti.

Laikas gydo. Dabar jau galiu normaliai apie tai kalbėti, o anksčiau be ašarų nesisekė. Vadinasi, istorija, kuriai kitąmet bus jau dešimt metų, baigta“, – sako A.Skujytė.

2012 m. Londono olimpinių žaidynių medalis A.Skujytei įteiktas po šešerių metų Lietuvoje

ko 2010 m. tarptautinio „Fair play“ judėjimo teikiamas Pierre'o de Coubertino prizas už kilnų poelgį.

SIKIAMYBĖ

„Juk tokia mūsų siekiamybė ir yra – mes visi turėtume tokie būti ir kitiems padėti, gal todėl kai kurių sporto aikštelėse nutinkančių dalykų nepriimame kaip kažkuo ypatingų. Bet jei palyginame su priešingais įvykiais, tokiais kaip nesąžininga, ne pagal taisykles vykstanti sportinė kova, pasidalijimas kartimi su varžovu yra labai kilnu. Juk duodamas sporto įrankį tu leidi varžovui tęsti kovą, su tavimi varžytis, o ne kaip tik visokiais būdais – ir sąžiningais, ir nedorais – įrodyti savo pranašumą“, – dėsto Austras.

Kodėl tą patį poelgį gyvenime ir sporto arenose vertiname taip skirtingai? Todėl, atsako A.Skujytė, kad tokio poelgio grožis atsiskleidžia tada, kai suvoki, jog sportas – tai pirmiausia kova už save, o padėdamas varžovui parodai, jog šalia matai žmogų, ne varžovą, ir tarsi į šoną patrauki savo asmenines ambicijas. Apskritai kilnus elgesys – tai ir supratimas, kad pergalė bet kokia kaina nėra pergalė. Būti stipriausiam tada, kai visi varžosi vienodomis sąlygomis, – čia yra tikras sąžiningas laimėjimas.

Tarptautinis „Fair play“ judėjimas būtent į tokius išties neeilinius įvykius ir skatina atkreipti dėmesį bei garsiai apie juos kalbėti. Juk blogus dalykus visada pamatome, pirštu parodome, o kilnūs poelgiai, nesavanaudiškai pasielgę atletai lieka tarsi nepastebėti, neįvertinti.

A.Skujytei užkulisinę ne visai gražią sporto pusę dažnai tekdavo patirti per 800 m bėgimo varžybas. Būtent jose tarp septynkovinkių užverda pati artimiausia kova ir nutinka įvairių situacijų: varžovės uždaro bėgikę į vadinamąją dėžutę ir neišleidžia arba bėga tokia kryptimi, kad norėdamas aplenkti turi daryti didžiulį lankstą.

„Tada turi rinktis – arba įžūliai veržtis, bet gali ką nors užkabinti,

arba bandyti kovoti pagal taisykles. Aš visada būdavau iš tų ramesnių, kurioms norisi elgtis pagal taisykles, ir iš varžovių to paties tikėdavausi. Jeigu su manimi būdavo pasielgiama nesąžiningai, aš nepaliaudavau stebėtis, kaip šitaip galima. Nors mačiau ir gražių pavyzdžių, kai viena septynkovinkė prieš finišą krito, o kita šalimais bėganti padėjo jai atsikelti ir abi kartu kirto finišo liniją“, – savų pavyzdžių pateikia A.Skujytė.

DĖMESIO NEBUS PER DAUG

Dabar A.Skujytė su sąžiningo, kilnaus sporto puse susiduria ir kaip trenerė, nes dirba su trijų amžiaus grupių jaunaisiais sportininkais: pirmoji grupė – nuo 7 iki 10–11 metų, antroji – iki 15–16 metų, trečioji – vyresni nei 16 metų jaunuoliai.

Ji nepamiršta auklėtiniams kartoti, kad kovoti reikia sąžiningai, nepažeidžiant taisyklių, bet sustoti, padėti, pastebėti pirmiausia žmogų, o tik paskui varžovą – šias temas rečiau paliečia.

Jos pokalbiai su auklėtiniais priklauso nuo jų amžiaus grupės. Pavyzdžiui, mažiausieji prieš rungtį mėgsta grūstis į priekį, stumtelėti kitus, kad tik būtų pirmi. Nors šį jų poelgį trenerė priima kaip vaikišką ir motyvuojantį norą visur pirmauti, bet tokia situacija labai tinkama kilnaus sportinio elgesio pradmenims paaikškinti. Su vyresniais vaikais – kiti akcentai, verta ir tikslinga pasikalbėti apie tai, kaip kažkas netradiciškai ir gražiai pasielgė.

Sportas – puiki priemonė parodyti ir mokyti kilnaus elgesio nuo mažens. Bet ar lengva vaikams paaikškinti, kad kilnus poelgis per varžybas gali pareikalauti paaukoti savo paties rezultatą?

„Jei sukaupęs paskutines jėgas bėgi ir įveikiant paskutinius metrus varžovs gauna traumą, net fiziškai sustoti gali būti sudėtinga, be to, pats intensyviai ruošėsi varžyboms ir turi pabaigti distanciją“, – sako A.Skujytė. – Tai kontroversiškas dalykas, ne taip paprastai paaikškinamas, todėl reikia mokyti visus atviresnėmis akimis į šiuos reiškinis žiūrėti.“



Sporto medicinos gydytojas M. Ambraška įsitikinęs, kad kiekvienas esame linkęs save pasaugoti ar pervertinti, todėl žinojimas, ką gali tavo organizmas, sportuojant leidžia pasiekti geresnių rezultatų

PERGALIŲ RECEPTUS SPORTININKAI RANDA IR „LTEAM LAB“

SPORTO MEDICINOS GYDYTOJAS MANTAS AMBRAŠKA JAUČIA AISTRĄ ORIENTAVIMOSI SPORTUI. TODĖL 36 METŲ MEDIKAS PATS PASINAUDOJO PATARIMAIS, KURIŲ DUODA SPORTUOJANTIEMS PACIENTAMS: „AFFIDEA“ KLINIKOS SPORTŲ MEDICINOS, MOKSLO IR TYRIMŲ LABORATORIJOJE „LTEAM LAB“ ATLIKO DIAGNOSTIKĄ, O GAUTI REZULTATAI LEIDO NUSPREŠTI, KAIP PAČIAM REIKĖTŲ SPORTUOTI, KAD SPORTAS NEPRADĖTŲ TRUKDYTI TIESIOGINIAM DĀRBUI IR BŪTŲ GALIMA KOVOTI DĖL REZULTATŲ.

BIRUTĖ PAKĖNAITĖ

2 019 m. lapkritį, bendradarbiaujant su Lietuvos tautiniu olimpinio komitetu, drauge su „Affidea“ klinika atidaryta „LTeam LAB“ – laboratorija, kurią būsimoji šalies olimpiečiai jau pažįsta kaip penkis savo pirštus. Tačiau į kliniką, rūpindamiesi savo sveikata, o itin dažnai ir rezultatais, užsuka ir tiesiog sportininkai mėgėjai.

„Aš pats nesu profesionalus sportininkas, nes daugiau dirbu mediku nei sportuoju, tačiau vis tiek kartais noriu save paspausti siekdamas orientavimosi sporto rezultatų. Matyt, visi turime geną, kuris skatina mus varžytis, siekti daugiau, aukščiau, greičiau“, – sako medikas.

PADEDA SIEKTI SVAJONIŲ

Norint pasiekti rezultatų neprivalu, o dažnai ir nepartartina atiduoti visas jėgas. Liejant prakaitą reikšmės rezultatams turi pasirengimas, kūno treniruotumas ir kiti objektyvūs veiksniai. Bet poilsis kūnui, kai treniruojamasi ne taip intensyviai, gali būti ne mažiau reikšmingas.

To suvokimas geresnių rezultatų pasiekti padeda ne tik pradedantiesiems, bet ir pažengusiems sportuojantiems žmonėms. Net olimpiečiams, bet šių fizinių krūvį dažniausiai reguliuoja treneriai.

Žinojimas, koku intensyvumu sportuojant bus geriausi rezultatai, kaip organizmas reaguoja į krūvį, gali tapti paskata vytis svajones – įkopti į Monblaną, įveikti maratoną ar tiesiog panešioti ant rankų anūką. „LTeam LAB“ pritaikomos naujausios žinios ir pažangiausios technologijos, kad būtų sudarytas į individualius poreikius orientuotas sveikatos priežiūros planas.

NAUDOJA PAŽANGIAUSIAS TECHNOLOGIJAS

Žmonės renkasi skirtingas sporto šakas ir įvairius laisvalaikio leidimo būdus, tačiau „LTeam LAB“, naudojant „Cortex“ kardiopulmoninės, „Custo“ bevielės elektrokardiogramos registravimo sistemas, kiekvienam jų galima pasiūlyti maksimaliai veiksmingą planą, kaip optimizuoti fizinių krūvį ar vadinamąjį metabolinį lankstumą.



Kardiopulmoninis tyrimas atliekamas analizuojant dujas, tad žmogui dedama speciali kaukė, o specialistai mato, ką testuojamasis įkvepia ar iškvepia. Tai padeda nustatyti, kokie metaboliniai procesai vyksta organizme, kada deginami riebalai, kada angliavandeniai, kada iš vienos sistemos pereinama į kitą

Ant „LTeam LAB“ laboratorijoje esančio specialaus bėgtakio gali testuotis ne tik bėgikai, bet ir dviratininkai, slidininkai ar biatlonininkai su riedslidėmis, nes čia esama erdvės imituoti jiems įprastą judesį

KELIAIS ŽINGSNIAIS PRIEKYJE

Pasak sporto medicinos gydytojos M.Ambraškos, kiekvienas į „LTeam LAB“ atėjęs pasitikrinti sveikatos bei įvertinti fiziologinių rodiklių jau yra keliais žingsniais priekyje, nes žino, kad sportuodamas sau nekenkia, supranta savo galimybių ribas ir įdėjęs mažiau gali gauti daugiau.

„Daug mūsų klientų yra brandūs žmonės, kurie treniruojami ne pirmus metus. Dėl savo amžiaus jie galėtų būti vadinami veteranais. Dažniausiai sportiniai rezultatai dėl amžiaus prastėja. Tačiau pastebime, kad mūsų laboratorijoje tirti žmonės ne tik sugeba išlaikyti gerą fizinę formą, bet ir, būdami veteranai, gerinti rezultatus“, – teigia M.Ambraška.

„LTeam LAB“ laboratorijoje sportininkai dažnai testuojami ant „Lode Valiant Ultra“ bėgtakio. Baltijos šalyse pirmasis toks bėgtakis yra gerokai platesnis ir ilgesnis už įprastinį, tad ant jo gali testuotis net slidininkai ar biatlonininkai su riedslidėmis, taip imituodami slidinėjimo judesį.

„Affidea“ klinikos specialistai testavo Ukrainos krepšinio klubo naują amerikietį. Krepšininkui atlikto šuolio tyrimo naudojant „BTS Podium“ šuolio platformą rezultatai buvo įspūdingi – 1,5 karto viršijo tarptautinei arenai gėdos nedarančius pajėgių šuolininkų rodiklius.

Tačiau mėgėjai ne ką retesni „LTeam LAB“ klientai nei profesionalūs sportininkai ar medicininį patikrinimą savo žaidėjams atliekantys klubai.

„Pandemija sujaukė ir sportininkų gyvenimą, jie jaučiasi neįtikrinti, patiria keblumą planuodami treniruotes. Tad šiuo metu dažniau sulaukiame mėgėjų su jiems rūpesčių keliančiais klausimais dėl maksimalių galimų širdies susitraukimo dažnių, greitos ar neadekvačios širdies ir kraujagyslių sistemos reakcijos. Kartais kreipiamasi dėl reto širdies darbo, kas dažniausiai yra treniruotumo pasekmė. Nors nekylantis pulsas gali reikšti ir persitreniravimą, pervargimą“, – aiškina M.Ambraška.

Atsakymus į šiuos klausimus galima rasti „LTeam LAB“ laboratorijoje. Mat sporto medicinos specialistai – lyg šeimos gydytojai, sportuojančiam žmogui galintys padėti sužinoti viską apie savo sveikatą.

Tokios žinios profesionaliems sportininkams padeda siekti geresnių rezultatų ir įvertinti jau taikyto fizinio krūvio efektyvumą. Siekiantiems gyventi sveikiau – suprasti, kas skirtingu metu vyksta jų kūne ir ko reikėtų imtis, norint ištirpdyti nepageidaujamus kilogramus, padidinti ištvėmę ar pagerinti miego kokybę.

Laboratorijoje esantys „Lode“, „Custo“, „Cortex“, „InBody“, „Concept“ įrenginiai drauge su programine įranga ir sukauptomis žiniomis leidžia vykstančius procesus išmatuoti, sumažinti krūvio planavimo mistifikavimą, objektyviai įvertinti jau pasiektus rezultatus ir sudaryti realius trumpalaikius ir ilgalaikius planus.

Populiariausia „LTeam LAB“ paslauga – kardiopulmoninis tyrimas, dar vadinamas *VO2max* tyrimu arba slenksčių nustatymo testu. Šis tyrimas leidžia atsakyti į klausimus, koku intensyvumu sportuojant sparčiausiai deginami riebalai, koks režimas tinkamiausias širdžiai, kada prasideda anaerobinis, kitaip tariant, didelio intensyvumo intervalinėms treniruotėms naudojamas krūvis. Tokios žinios padeda išvengti persitreniravimo, mat dažnas sportininkas mėgėjas, o neretai ir profesionalas dirba per intensyviai ir dėl to negali pasiekti užsibrėžtų tikslų.

„Dažnai įsivaizduojame, kad daugiau yra geriau, nors tai ne visada tiesa. Kai pats atlikau tyrimus, supratau, kad buvau apie save geresnės nuomonės ir sportavau per intensyviai, – prisipažįsta M.Ambraška. – Visų pirma svarbu nepamiršti, kad kartkartėmis reikia mažinti apsakus ir, pavyzdžiui, tarpsezonių daryti lengvesnes treniruotes.

Tačiau net ir žinant teoriją labai sunku judėti lėtai, nors tas „lėtai“ – kiekvienam skirtingas. Mėgėjui tai vienokie skaičiai, profesionalui – gal daug didesni. Mūsų tyrimai leidžia atsiriboti nuo emocinių dalykų ir treniruotis pagal šių dienų mokslo laimėjimus. Mėgėjams ypač sunku neperspausti ir save kontroliuoti, nes užsidegimas dažnai kiša koją. Kita vertus, kai kurie žmonės linkę save pasaugoti, todėl jų treniruotės per silpnos ir dėl to nėra rezultato. Tačiau kiekvienas norime iš indėlio gauti kuo didesnius dividendus, o mes suteikiame žinių, kaip tai padaryti.“

PRIEŠ AKIS – NAUJA SVAJONĖ

LIETUVOS Baidarių ir kanojų irkluotojai nesulaužė tradicijos ir Tokijuje, kaip ir visoje po nepriklausomybės atkūrimo vykusiose olimpinėse žaidynėse, turės savo atstovą.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

Per paskutines olimpinės atrankos varžybas, vykusias Bar-naule, Rusijoje, vienintelį likusį kelią iškovojęs vienvietę baidarę 200 m distancijoje irklavęs Mindaugas Maldonis.

Pagal Lietuvos baidarių ir kanojų irklavimo federacijos nustatytas taisykles, į olimpines žaidynes vyksta tas baidarininkas ar kanojininkas, kuris dviejų stipriausiųjų tos rungties atstovų tarpusavio varžybose iškovojęs dvi pergales.

Arturas Seja prieš M.Maldonį laimėjo Lietuvos taurės varžybų kovą, tačiau Pasaulio taurės etape Vengrijoje, Segede, kuriame vyko Europos olimpinė atranka, bet joje A.Seja startavo nesėkmingai, aukštesnę vietą užėmė Mindaugas. Rezultatas tapo lygus 1:1.

Po to, kai M.Maldonis laimėjo pasaulinės atrankos lenktynes Bar-naule ir paskutinę akimirką išplėšė Lietuvai olimpinį bilietą, viską lėmė Pasaulio taurės etapo varžybos. Abu lietuviai pateko į finalą, o greičiausias tarp visų buvo M.Maldonis.

Mindaugas sportinį kelią pradėjo Dauguose ir yra pirmasis šio nedidelio miestelio sportininkas, iškovojęs teisę dalyvauti olimpinėse žaidynėse.

„Esu be galo laimingas, įgyvendinau savo didžiausią svajonę. Žinoma, olimpinis medalis – dar didesnė svajonė, tačiau viskas prasideda nuo kelialapio. Kai Dauguose pradėjau irkluoti, buvo susibūrusi pajėgi grupė, kurią treniravo Jonas Juonys. Ne vienas mūsų irkluotojas atstovavo Lietuvai įvairiose tarptautinėse varžybose, penki sportininkai vėliau tobulėjo Vilniuje“, – savo karjeros startą prisiminė M.Maldonis.

Dabar jis rengiasi netrukus Poznanėje prasidėsiančiam Europos čempionatui, kuris bus dar vienas rimtas jėgų pasitikrinimas prieš Tokijo olimpinės žaidynes.

Barnaule išgyvenote tikrą dramą, kai per paskutinį atrankos etapą turėjo paaiškėti ketverių metų atkaklaus darbo rezultatas. Ar dar Lietuvoje prasidėjusi kova su A.Seja jums buvo didelis psichologinis spaudimas?

Tai buvo tikrai sunkios psichologinės aplinkybės. Kova su komandos draugu dėl patekimo į Tokiją buvo nepaprastai atkakli ir ne daug kas tikėjosi, kad viskas taip pasibaigs. Kai Arturas laimėjo Lietuvos taurės varžybas Trakuose, man dar buvo sunku su juo kovoti.

Deja, Europos atrankoje Arturui nepasisėkė – Vengrijoje jis liko penktas. O aš Vengrijoje, kur vanduo šiltesnis ir geriau jaučiausi, Pasaulio taurės etape tarpusavio rezultatą išlyginau – iki 1:1.

Žinojau, kokia didelė atsakomybė laukia pasaulinėje atrankoje Bar-naule. Morališkai buvo nepaprastai sunku: olimpinėje atrankoje finišavau pirmas tarp devynių sportininkų ir Lietuvai iškovojau vienintelę likusią vietą olimpinėse žaidynėse, bet save dar turėjau apginti.



M.Maldonis paskutinę akimirką iškovojęs olimpinį kelialapį

Elvio Žaldario nuotr.

Buvau pavargęs, o po poros valandų vėl reikėjo stoti į startą. Pasaulio taurės etapo pusfinalyje Arturas buvo pirmas, o aš antras. Abu patekome į finalą. Buvo daug vidinių klausimų, ar kitą dieną pavyks atsigausti, ar turėsiu pakankamai jėgų. Tikiu save, kad neturiu ko prarasti, nes man medalio iš anksto niekas nekabino.

Psichologiškai buvo sunku ir dėl to, kad per rimtas varžybas Arturo nebuvau nė karto aplenkęs. Bar-naule reikėjo pasiekti tokį rezultatą, kokio iki šiol nebuvau pasiekęs. Ta mintis mane šiek tiek gąsdino, bet su ja pavyko susitvarkyti.

Iš kur atsirado tiek jėgų – gal kineziterapeutas Jurijus Vaščenkovas kokią stebuklingą procedūrą pritaikė?

Jis po visų startų man atlieka masažą, patikrina visas organizmo funkcijas. Prieš startą dažniausiai būnu pasyvus, atrodo, tarsi neturėčiau jėgų. Kineziterapeutas padeda man tas jėgas suaktyvinti. Kai iki starto lieka 24–25 minutės, Jurijus atlieka procedūras, kad pajausčiau jėgų antplūdį. Bar-naule su mumis dar dirbo ir Laura Gedminaitė.

Lietuvos rinktinėje jus treniruoja Romas Petrukanecas, bet į Bar-naulą buvo išvykęs ir Vilniuje jus ugdantis Sergejus Sorokinas. Ar tai jums suteikė papildomų jėgų?

Dabar jie yra pagrindiniai mano treneriai. Prieš pusmetį dar treniravausi pas S.Sorokiną, o dabar į jį dažnai kreipiuosi patarimų, pasiklausiu nuomonės. Šis treneris gerai išmano savo sritį, juo pasitikiu. Kaip bus toliau, komentuoti negaliu, nes nė su vienu iš šių



Su žmona Kristina prie svajonių automobilio

trenerių apie tai nešnekėjau.

Dar 2018-aisiais sakėte, kad dalyvausite Tokijo olimpinėse žaidynėse. Iš kur buvo toks didelis pasitikėjimas?

Tada gerai jaučiausi keturvietėje baidarėje, kurią irklavau su broliu Simonu ir Rio de Žaneiro olimpinį žaidynių bronziniais prizininkais šiauliečiais Aurimu Lanku ir Edvinu Ramanausku. Komanda buvo stipri ir pajėgi. Į olimpines žaidynes patenka dešimt keturviečių, o mes per pasaulio čempionatus buvome devinti ir vienuolikti.

Tikrai neabejojau, kad su šia keturviete galime patekti į Tokiją. Save olimpinėse žaidynėse įsivaizdavau būtent šioje valtyje, bet išėjo kitaip.

Ar vienvietė baidarė ir olimpinė 200 m distancija dabar bus jūsų pagrindinė rungtis?

Ji buvo pagrindinė pastaruosius penkis mėnesius, kol rengiausi šios rungties varžyboms. Po Tokijo olimpinį žaidynių vėl keisis olimpinė programa, joje nebebus vienviečių baidarių 200 m distancijos. Pavyko pasinaudoti paskutiniu šansu, paskutine galimybe.

Pergalė Pasaulio taurės varžybose ir olimpinio kelialapiu labai džiaugėsi visa jūsų sportiška šeima: tėvai Petras Mindaugas ir Žiedūnė Maldoniai, gyvenantys Dauguose, brolis Simonas bei garsios tetos – žolės riedulio trenerė šiaulietė Angelė Maldonytė-Bučmienė ir irklavimo trenerė Aldona Maldonytė-Tamulevičienė. Ar su jais spėjote pasimatyti?

Kai po daugiau nei parą trukusios kelionės iš Barnaulo per Maskvą ir Varšuvą į Vilnių sugrįžau be keliolikos minučių dvyliką nakties, labai nustebau oro uoste pamatęs savo tėvus, žmoną Kristiną, brolių Simoną. Su savo tetomis pasimatysiu Dauguose.

Su tėvais nuolat palaikiau ryšį iš Barnaulo, jie per televiziją matė mano pasirodymus. Manau, visi tėvai džiaugiasi savo vaikų pergalemis. Mano tėtis – didelis sporto mėgėjas, jaunystėje pats aktyviai sportavo, buvo lengvaatletis, žaidė krepšinį. Jis buvo nacionalinės kategorijos krepšinio arbitras, teisėjavo SSRS pirmosios lygos čempionatuose.

Mano tetos, buvusios puikios sportininkės, gerai žino, kokį kelią man reikėjo nueiti, kad galėčiau vadintis olimpiečiu, kokios aplinkybės buvo tada, kai jos aktyviai sportavo, ir kokios dabar. Angelė man pasakė, kad įgyvendinau ne tik savo, bet ir jos svajonę.

Prieš pusantrų metų jau išbandėte Tokijo olimpinį kanalą. Kokį jis paliko įspūdį?

Tada ten vyko bandomosios varžybos. Labai įdomi kanalo infrastruktūra, jis yra atitvertas nuo didelio vandens telkinio, todėl oro sąlygos jame nėra pačios geriausios. Kiek teko tame kanale irkluoti, pūtė šoninis vėjas, kilo bangos, sūrus vanduo. Irkluoti olimpinėse žaidynėse bus didelis iššūkis.

Japonija – viena iš mano svajonių šalių, patinka vietinių žmonių mentalitetas. Vienas iš mano pomėgių – sportinės mašinos, o būtent iš ten yra kilusios visos legendinės japoniškos sportinės mašinos. Todėl Tokijas man – ne tik olimpinės žaidynės, bet ir mašinos.

Jeigu prakalbote apie savo aistrą automobiliams, sakykite, ar vis dar vairuojate amerikietišką reto modelio „Nissan Sentra“, ar jau įsigijote kitą svajonių mašiną?

Jau keleri metai šio automobilio, kuris tikrai buvo smagus ir džiaugiausi galimybe juo važinėti, nebeteriu. Pavyko įsigyti svajonių automobilį „Nissan 200SX“ (S14), prie kurio vis dar krapštąsi ir jį tobulinu.

Šių mašinų Lietuvoje nėra daug, bet vieną pavyko rasti ir įsigyti. Tai man įperkama svajonių mašina, kurią galiu sau leisti turėti, bet ji vis dar standartinės išvaizdos. Kadangi pirkau ją ne pačios geriausios būklės, teks atnaujinti ir tvarkyti. Turiu nemažai dalių, bet kol kas visą laiką skiriu sportui ir neturiu kada prie jos padirbėti, kad ji atrodytų taip, kaip seniai svajoju. Todėl kol kas tai vis dar daugeliu aspektų kukli standartinė mašina, laukianti mano prisilietimo.

Vieną kartą buvau išvažiuojęs į saugią, įdomią trasą ir išbandžiau šonaslydį. Buvo tikrai smagu, patyriau daug gerų emocijų. Nežinau, kada vėl bus proga patirti tą malonumą. Stengiuosi gerai irkluoti ne tik baidarę, bet ir mašiną.

2018 m. rugsėjo 17-ąją sukūrėte šeimą su Kristina. Ar ji irgi irkluoja?

Ne, ji neirkluoja. Kristina dirba Švietimo ir mainų paramos fonde projektų vadove, turi savo nedidelę komandą.

Ar savo šeimoje nelaukiate trečio žmogaus?

Taip, minčių yra.

M. Romerio universitete su broliu Simonu krintote magistrantūros studijas. Ar jau turite sporto industriją vadybos diplomus?

Abu universitetą baigėme 2019 metais, sausio 26 dieną mums buvo įteikti diplomai.

Su kokiomis viltimis vyksite į Tokijo žaidynes?

Į Tokiją pateko gal tik aštuoni ar devyni vienvietę irkluojantys tikri sprinteriai. Olimpijame kanale prie mūsų prisijungs ir tie, kurie rungtyniaus dviviečių ir keturviečių varžybose.

Labai gaila, kad varžybos vyks be žiūrovų ir pandemijos sąlygomis. Atmosfera nebus tokia, kokią patyrė ankstesnėse olimpinėse žaidynėse dalyvavę atletai.

Nežinau, kaip man seksis debiutuoti, lauks didžiulis išbandymas. Tikiuosi nenuvilti ir, manau, tai bus ne paskutinės mano olimpinės žaidynės.



R. Tvorogalas – labiausiai tituluotas Lietuvos gimnastas

SKAMBIAS PERGALES SKINA TYLIAI

DARBAI KALBA PATYS UŽ SAVE – ŠIS POSAKIS TOBULAI APIBŪDINA ROBERTĄ TVOROGALĄ. NORS PASTARAISIAIS METAIS STRAIPSNIŲ APIE 26-ERIŲ METŲ GIMNASTO PERGALES ŽINIASKLAIDOJE APSTU, TAČIAU INTERVIU SU JUO SUSKAIČIUOTI UŽTEKTŲ VOS VIENOS RANKOS PIRŠTŲ. „MAN NEPATINKA DĖMESYS“, – PRISIPAŽĪSTA „LTEAM“ SPORTININKAS.

JAUNIUS SARAPAS

Gimnastas R. Tvorogalas jau yra debiutavęs 2016 m. olimpinėje žaidynėse, tačiau dauguma Lietuvos sporto aštuolių jo pavardę vis dažniau pradėjo linksniuoti tik 2019-aisiais. Iš pradžių gegužės mėnesį pasaulio „Iššūkio“ taurės varžybose buvo laimėtas aukso medalis atliekant pratimus ant lygiagrečių, o po mėnesio nudžiugino jo čempioniškas pasirodymas Europos žaidynėse – auksas ant lietuvio krūtinės sužibo po pratimų ant skersinio finalo.

Dar du medalius vilnietis nuskynė praėjusių metų Europos čempionate, kuriame tapo pratimų ant skersinio rungties čempionu, o atlikęs pratimus ant lygiagrečių kopė ant trečiojo apdovanojimų pakylas laiptelio. Vieną rekordinį pasiekimą Robertas užfiksavo ir šiemet – prieš mėnesį vykusių Senojo žemyno pirmenybių daugiakovės finale užėmė šestą vietą.

Visus šiuos laimėjimus olimpietis sieja su pasikeitusiu treneriu. Sportininko teigimu, jeigu ne Jevgenijaus Izmodenovo, jį treniruojančio nuo 2015-ųjų, indėlis, vargu ar dabar galėtume kalbėti apie tokį progresą.

„Supratau, kad tikrai noriu, kitaip ir į patį sportą pradėjau žiūrėti, pats labiau stengiuosi“, – prisipažįsta gimnastas.

Kelialapį į Tokijo olimpinės žaidynės savo kišenėje turintis R. Tvorogalas išsamiai ir atvirame interviu žurnalui „Olimpinė panorama“ papasakojo apie savo karjeros pradžią, ryšį su treneriu, kamuojančias traumas, baimes ir tikslus Japonijoje.

Sugrąžinkite mus į savo karjeros pradžią. Kur, kaip ir nuo ko ji prasidėjo?

Atsimenu, kad man labai nepatiko darželyje, o mamai kažkas pasiūlė mane nuvesti į gimnastiką, nes turėjau labai daug energijos – po medžius ir visur, kur tik buvo įmanoma, laipiodavau.

Ar iškart pamėgote šį sportą? Kuo jis labiausiai sužavėjo?

Man iškart patiko. Tai buvo mano sritis, nes, kaip minėjau, mėgdavau po medžius karstyti, o ir mano kūno sudėjimas tam tinkamas. Aš vaikystėje, būdamas 7–10 metų, dar užsiėmiau parkūru. Tuo metu mane domino viskas, kas buvo susiję su salto, triukais.

Šiame sporte vien per treniruotes tenka skaudžiai kristi dešimtis kartų. Kaip pavyko atsikratyti šios baimės? O galbūt ji vis dar yra?

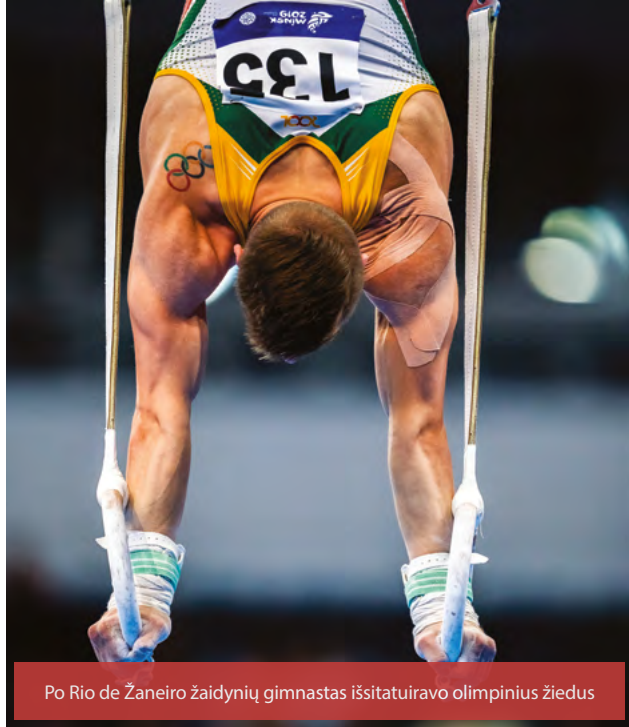
Žinant, kokios mūsų treniruočių sąlygos, – labai sunkiai, nes mes net neturime vadinamųjų minkštųjų duobių, tai ir aš su tuo salėje turiu problemų, ir matau, kad vaikai su ta pačia bėda susiduria. Visiems yra katastrofa, visiems baisu, o treneriai liepia, nes juk kažkaip reikia prisiversti. Morališkai labai sunku.

O ką darote, kad perliptumėte per save ir nebebijotumėte?

Žinokite, labai sunku. Pradėjau bijoti nušokti nuo skersinio ir jau dvejus trejus metus dėl to turiu bėdų. Kiekvieną kartą atėjus į treniruotę taip būna. Jeigu turėtume vadinamąsias duobes, galėčiau daug daugiau dirbti ir galbūt ši baimė dingtų. O kai duobių



Su treneriu J.Jzmodenovu po praėjusių metų Europos čempionato



Po Rio de Žaneiro žaidynių gimnastas išsitatuiravo olimpinis žiedus

nėra, tai kartą padarau per dieną ir viskas. Padarau, pamatau, kad vis dar moku, ir nebekartoju, nes baisu, labai daug streso.

Dažnai sportuojate užsienyje. Galbūt turint tinkamą įrangą lengviau ar įsiskiepijusi baimė vis tiek nugali?

Taip, užsienyje sportuojame virš minkštųjų duobių, bet per varžybas vis tiek reikia ant kieto prižemėjimo pereiti. Tai ir taip, ir ki-taip tų baimių yra, bet pasiruošti lengviau.

Ar atėjus varžyboms būna lengviau save įtikinti, nes nebėra kur trauktis? Ar specialiai dirbate ties tuo, kad sugebėtumėte išjungti savo baimes?

Per varžybas viskas išsijungia – eini, darai. Reikia ir viskas. Daug lengviau. Net ir tų baimių kartais mažiau būna, nes kitoks režimas įsijungia. Per treniruotę tokį režimą sunku įjungti, nes žinai, kad esi ne varžybose, ir sunku prisiversti kitaip galvoti.

Bet nukritus traumų sunku išvengti. Ar esate skaičiavę, kiek jų patyrėte ir kuri buvo pati sunkiausia?

Sunkiausia? Sunku pasakyti. Nugaros traumą esu patyręs. Buvo momentas, kai mano stuburo slankstelio diskas buvo pasislinkęs į šoną – net sėdėti, vaikščioti, miegoti būdavo sunku. Yra tokių traumų, kurios jau metų metus kankina. Pavyzdžiui, peties trauma, todėl žiedų programoje negaliu nieko rimto paruošti, nes nuolat skausmai. Su nugara bėdų nuolat turiu, bet per skausmą dirbu – kartais praeina, kartais vėl pradeda skaudėti.

Kada supratote, kad būsite profesionalas, o gimnastika – tai jūsų karjera?

Sąmoningai tą supratau galbūt tik būdamas 19–20 metų, nes iki tol į salę eidavau todėl, kad treneris, tėvai sakė eiti – ateini, pasportuoti ir išeini. Ir tik po pirmųjų olimpinė žaidynių viskas pasikeitė – supratau, kad tikrai noriu, kitaip ir į patį sportą pradėjau žiūrėti, pats labiau stengiuosi, manęs ir raginti eiti į treniruotes ar daugiau pasportuoti nereikia.

O kas pasikeitė ir kodėl būtent po olimpinė žaidynių?

Man atrodo, kad olimpinės žaidynės čia niekuo dėtos. Man tai – eilinės varžybos. Įtakos pokyčiams turėjo trenerio pasikeitimas – darbas pasidarė įdomesnis, o su rezultatu atėjo ir atlyginimas, tad laisviau jaučiuosi.

Užsiminėte apie trenerį. Oficialiame sportinės gimnastikos puslapyje teko skaityti jūsų dosį, kuriame paminėjote, kad didžiausią įtaką jūsų karjerai padaręs žmogus yra treneris. Papasakokite apie jūsų santykį ir ryšį.

Mes kartu sportavome, kartu dalyvavome varžybose. Vėliau jis

ėmė dirbti treneriu, bet aš dar ilgą laiką sportavau su savo senuoju treneriu. Su juo man nepavykdavo taip dirbti, nes treneris vyresnis, turi kitokių požiūrių. Kai pradėjome dirbti su Jevgenijumi, buvome kaip draugai. Aišku, tarp draugo ir trenerio nubrėžėme ribas ir tada viskas pradėjo kilti tik į viršų.

Kokie keliai jus suvedė į vieną komandą?

Mano ankstesnis treneris irgi pamatė, kad su manimi jau sunku, nebesusikalbame. Mes net nekalbėdavome – ateidavau, padarydavau darbą ir kuo greičiau bėgdavau namo. Tad pats treneris pasiūlė Jevgenijui su manimi dirbti. Gali būti, kad be šio trenerio nebūčiau taip toli pažengęs.

Kas jus labiausiai motyvuoja nesustoti sportuoti ir toliau tobulėti?

Kad nieko kito gyvenime nemoku (juokiasi). Tiek metų darbo įdėta ir viską mesti būtų nelogiškas, labai kvailas žingsnis. Tuo labiau kad man viskas gerai sekasi.

Neseniai pasibaigusio Europos čempionato daugiakovės rungtyje iškovojoje rekordiškai aukštą šestą vietą. Kaip pats vertinate šį pasiekimą?

Džiaugiuosi (juokiasi).

Man visuomet labai keista, kai jūs taip kukliai kalbate apie savo laimėjimus – padarote darbą, atsiimate medalį ir tyliai grįžtate atgal į salę. Galbūt jums ne medaliai teikia didžiausią džiaugsmą?

Aš džiaugiuosi savo pasiekimais, bet džiaugiuosi sau. Man nepatinka dėmesys, aš nemėgstu interviu, nemėgstu garsiai reikšti savo emocijų.

O ar pats jaučiate, kad jūsų iškovoti medaliai padeda populiarėti sportinei gimnastikai šalyje, didina jaunųjų sportininkų susidomėjimą?

Ar daugiau dėmesio žmonės atkreipia į šią sporto šaką – nežinau. Dabar toks karantininis laikas, kai vaikų nepriima į sales, tad nelabai galiu ir atsakyti į šį klausimą. Bet pastebėjau, kad vaikai labai didžiuojasi mano pasiekimais, tai malonu viduje. Vaikai apie mane rašo referatus mokyklose, mokytojai jiems pristatymus rodo – kai šitą sužinojau, tai buvo labai malonu.

Visus savo medalius esate iškovojęs ant skersinio ir lygiagrečių, tad akivaizdu, jog tai jūsų stipriausios rungtys. O kurios sudėtingiausios?

Tos, kurios sunkiausios, tos man ir sudėtingiausios (šypsosi). Reikia daugiau dirbti, jos turi daugiau sudėtingų elementų. Pavyzdžiui,



RYŠKIAUSIOS PERGALĖS

Metai	Varžybos	Rungtis	Vieta
2021 m.	Europos čempionatas	Daugiakovė	6 vieta
2020 m.	Europos čempionatas	Pratimai ant skersinio	1 vieta
2020 m.	Europos čempionatas	Pratimai ant lygiagrečių	3 vieta
2019 m.	Europos žaidynės	Pratimai ant skersinio	1 vieta
2019 m.	Europos žaidynės	Daugiakovė	7 vieta
2012 m.	Europos jaunimo čempionatas	Daugiakovė	4 vieta
2011 m.	Europos jaunimo olimpinis festivalis	Pratimai ant skersinio	2 vieta



Geriausius rezultatus R.Tvorogalas pasiekė atlikdamas pratimus ant skersinio ir lygiagrečių

Žiedai – mano silpniausia rungtis, nes reikia labai daug fizinės jėgos, o aš dėl pečių ir kitų problemų net nebandau prisipumpuoti tos jėgos. Tad natūraliai man ant žiedų sekasi silpniausiai.

Kaip vyksta pasiruošimas? Jeigu didžiausia siekiamybė yra daugiakovė, tai daugiau dirbate su silpniausiais prietaisais ar kaip tik priešingai – daugiau su stipriausiais, kad galėtumėte kompensuoti trūkumus kitose rungtyse?

Su visais prietaisais reikia dirbti po truputį. Bet dabar aš daugiau dirbu su savo stipriausiomis rungtimis, nes toms, kurios silpniausios – atraminis šuolis ir laisvieji pratimai, – mes tiesiog neturime sąlygų. Jei blogomis sąlygomis sportuosiu visu krūviu, bus didesnė tikimybė susitraumuoti. Todėl daugiausia dirbu ties tuo, kas man geriausiai sekasi ir turime geresnes sąlygas.

Kiek valandų per dieną tenka praleisti sporto salėje?

Per dieną ant visų šešių prietaisų niekas nesportuoja. Būna kontrolinės treniruotės, kurių metu pereini visus prietaisus. Tai gali užimti apie dvi valandas. Bet jeigu ant kiekvieno prietaiso atidirbi visus elementus normaliai, po 4–5 kartus, tai ant šešių prietaisų galima ir 4 val. sportuoti. Bet mes taip nesitreniruojame: mes vieną dieną padarome 3–4 prietaisus, kitą dieną 3–4 ir taip kaitaliojame, atsižvelgdami į savijautą ir situaciją.

Dėliodami programą atliekate įvairius triukus pagal specialų reglamentą. Ar esate kada nors turėjęs tikslą sukurti savo triuką, kuris būtų pavadintas jūsų vardu ir sportininkų atliekamas varžybose?

Yra sportininkų, kurie treniruotėse atlieka naujų triukų ir jais pasidalija socialiniuose tinkluose, bet tokie neįskaitomi, nes juos reikia per specialias tarptautines varžybas deklaruoti. Kažkada pats irgi apie tai galvojau, bet dabar jau nebe. Iš tikrųjų ir taip darbo per daug yra, kad dar papildomai kažką galvočiau.

Grįžkime prie olimpiinių žaidynių. Interviu pradžioje labai nustebinote pasakę, kad jums debiutas Rio de Žaneire buvo kaip eilinės varžybos, nors daugumai sportininkų tai didžiausia karjeros svajonė. Galbūt nepavyko pajusti olimpinės atmosferos, o gal jums visos varžybos, nepaisant jų rango, yra vienodai svarbios?

Aš nelabai kreipiu dėmesio į rangą. Taip, smagu, kad olimpinės žaidynės. Aš bandau ir pats suprasti, kad jos vyksta kartą per ketverius metus, kad tai – labai rimta ir svarbu. Bet viduje to nejaučiu.

Vadinasi, kai pradėjote karjerą, olimpinės žaidynės nebuvo jūsų pagrindinis tikslas.

Aš norėjau patekti į olimpinės žaidynes, kad galėčiau pasidaryti olimpiinių žiedų tatuiruotę (nusijuokia). Visą laiką norėjau tatuiruotės, bet tokios, kuri būtų su prasme, o nieko kita negalėjau sugalvoti.

Ar jau teko su treneriu kalbėtis apie tikslus Tokijuje? Galbūt pats sau turite išsikėlęs konkrečius asmeninius siekius?

Planuojame patekti į daugiakovės finalą. Ir skersinių finalą. Jeigu jis bus, tai automatiškai yra šansas laimėti medalį.

Dabar jums 26-eri. Žvelgiant į įprastą gimnastų karjeros trukmę, paties asmeninę savijautą ir rezultatų kilimą, kaip reikėtų sakyti – jau ar tik 26-eri?

Įvairiai pasijaučiu. Kartais pagal rezultatus ir pasirodymus varžybose atrodo, kad dar jaunas esu, bet per treniruotes kartais taip viską skauda – sąnariai, nugara, dabar ir riešą pradėjo skaudėti, koją dar susitrenkiau. Tad kartais atrodo, kad jau senstu (juokiasi).

Treneris Jevgenijus yra minėjęs, kad Tokijo olimpiinių žaidynių nukėlimas jums neišėjo į naudą, nes buvo planas skirti laiko traumoms išsigydyti. Ar per šiuos metus padėtis pasikeitė ir pavyko didžiausias problemas susitvarkyti, ar iki šiol kenčiate, o po žaidynių mėginsite sveikatą taisyti?

Dabar net nežinau, ką ir kaip darysiu po olimpiinių žaidynių. Ope-ruotis nelabai noriu, nes nėra taip, kad man kažkas būtų labai baisaus, tiesiog tie skausmai yra pastovūs. Be to, po žaidynių laukia pasaulio čempionatas – varžybos niekada nesibaigia.

O laiko pagulėti paplūdimyje ir pailsinti kūną bus?

Paplūdimiui surasiu laiko (juokiasi).

ŽURNALISTO DUONA ŽAIDYNĖSE

GEGUŽĖS 7-AJĄ PAMINĖTA SPAUDOS ATGAVIMO, KALBOS IR KNYGOS DIENĄ. ŽURNALISTAMS TAI GERA PROGA PAVARTYTI SENESNIUS UŽRAŠUS. ŠĮ KARTĄ – ŽIUPSNELIS ISTORIJŲ IŠ VASAROS OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ.

BRONIUS ČEKANAUSKAS

Prieš 25 metus, 1996-aisiais, išsipildė svajonė – iš arti pamatiau vasaros olimpinės žaidynes, kurios liepos 19 – rugpjūčio 4 d. vyko JAV mieste Atlantoje. Nebuvau akredituotas spaudos centre. LTOK vadovai mane, „Lietuvos sporto“ laikraščio vyriausiąjį redaktorių, įtraukė į specialistų grupę.

BILIJETAS SU NUOLAIDA

Gyvenome Delaturo miestelyje, esančiame už aštuonių kilometrų nuo Atlantos. Mediniame dviaukštyje laikiną prieglobstį radome šešiese: mudu su olimpinio čempionu Danu Pozniaku įsikūrėme viename kambaryje, olimpinė čempionė krepšinininkė Angelė Rupšienė ir plaukimo trenerė iš Panevėžio Rita Kondraitė – kitame, agentūros ELTA fotokronikos direktorius Juozas Šalkauskas ir LTOK darbuotojas Algis Daumantas – trečiame. Sve-tainė su televizoriumi ir dideliu stalu tapo pasitarimų, susitikimų ir mano darbo vieta, o virtuvėje savanoriškai ėmė šeiminkauti ne blogesnę nei krepšinio aikštelėje meistriskumą demonstravusi Angelė. Virš garažo įrengtame butelyje įsikūrė LTOK rinkodaros vadovas Vytautas Zubernis. Iš jo gaudavome bilietų į varžybas. O su bilietais galima nemokamai važiuoti visuomeniniu transportu, lankytis Olimpijame parke.

Pirmąsias rungtynes su Kroatijos komanda Lietuvos krepšinin-kai žaidė ne 40 tūkst. vietų „Georgia Dome“ rūmuose, o arenoje, kurioje telpa keturis kart mažiau sirgalių. Tą susitikimą po dviejų pratęsimų laimėjo lietuviai – 83:81. Rezultatyviausiai žaidė Arvydas Sabonis, pelnęs 20 taškų, bet mačo didvyriu vadinome Rimą Kurtinaitį. Visą susitikimą tylėjęs antrajame pratęsime jis pelnė 9 taškus iš mūsiškių surinktu 11.

„Tai buvo laimingiausios rungtynės gyvenime“, – sakė prezidento Algirdo Mykolo Brazausko sveikinamas R.Kurtinaitis. Krepšinin-kai vieninteliai Atlantoje iškovojo medalius – bronzos.

Kadangi buvau krepšinininkų ir prezidentinėje grupelėje, už ke-liolikos metrų „Ant kalno mūrai“ traukė Lietuvos sirgaliai vėliau pasidomėjo, ką A.M.Brazauskas sakė R.Kurtinaičiui. Pajuokavau, kad žadėjo paskirti sporto ministru. Pataikiau. Po ketverių metų Sidnėjūje R.Kurtinaitis jau dalyvavo kaip šalies sporto ministras, tiksliau, buvo Kūno kultūros ir sporto departamento generalinis direktorius. Šalies prezidentas jau buvo Valdas Adamkus.

Su D.Pozniaku keliaudavome į tolokai nuo mūsų kaimelio sto-vinčią bokso areną. Danas, boksui nusipelnęs žmogus, gaudavo bilietą. Man reikėjo jį susimedžioti prie rūmų. Galėjai nusipirkti tik iš perpardavinėtojų. Su vienu tokiu besiderėdamas pamačiau jo rankose knygėlę su ankstesnių žaidynių bokso čempionų nuotraukomis. Suradau joje Meksiko žaidynių čempiono D.Poznia-ko nuotrauką, parodžiau amerikiečiui ir pasakiau: „Tai šis mano draugas!“ Jis išpūtė akis: paprašė Dano autografo, o bilietą par-davė net su nuolaida.

Buvome neseniai grįžę iš Olimpijio parko, kai naktį iš penktadie-



Mūsų komanda Atlantoje (iš kairės): D.Pozniakas, A.Rupšienė, B.Čekanauskas, A.Daujotas, J.Šalkauskas

nio į šeštadienį iš pagrindinio žaidynių spaudos centro paskam-bino fotožurnalistas Valdas Malinauskas.

„Ar žiūri televizorių?“ – paklausė. „Šiuo metu jau ne“, – atsakiau. „Isijunk! Olimpijame parke sprogo bomba...“

Ekrane vaitojo žmonės: jauna mergina kruvinomis kojomis, į galvą sužeistas policininkas. Operatoriaus kamera nukreipiama į žmogų, deja, jau uždegtą balta paklode. Keitėsi skelbiamas aukų skaičius. Po paros buvo oficialiai pranešta, kad mirė du žmonės, sužeistų beveik 150.

Anksti ryte nuvažiuavau prie Olimpijio parko. Vietovę juosė ap-sauginės juostos ir policininkų žiedas. Lynojo. Parkas buvo tuš-čias ir niūrus.

Tuo sprogitu nerimas Atlantoje nesibaigė. Anonimas pranešė, kad bomba padėta „Coca-Cola“ muziejuje. Vėl buvo uždarytos visos metro stotys, iš muziejaus ir jo apylinkių evakuoti žmonės. Bombos nerado. Pranešimai apie padėtus sprogmenis nesiliovė. Buvo svarstoma, ar nenutraukti žaidynių. Vis dėlto nutarta jas tęsti.

KAMBARYS – LYG PALATA

2000-aisiais Sidnėjūje jau buvau akredituotas žurnalistas. Dirbau žurnale „Sportas ir automobiliai“.

Vieni žurnalistai žaidynių dienomis gyvena prie vandenyno, kiti – viešbučiuose Sidnėjūje centre, o didžioji dauguma, kaip ir mes, šeši lietuviai, – spaudos kaimelyje, įsikūrusiame olimpinės sosti-nės priemiestyje. Anksčiau čia buvo ligoninė. Likę pagrindiniai mūriniai korpusai. O daugybė medinių namelių pastatyta da-bartiniais gyventojams.



V. Alekno triumfas Atėnų žaidynėse



D. Grybauskaitė ir R. Meilutytė

Kambarys – tipiška vienvietė liginės palata. Veikė kaimelyje ir smuklė, kurioje vakarais kolegos triukšmingai aptarinėdavo dienos įvykius. Buvo kaimelyje paštas, poliklinika, maisto prekių ir suvenyrų parduotuvių. Beveik kaip sportininkų olimpiniam kaimelyje. Tik žurnalistams už viską reikėjo patiems mokėti.

Rytą autobusais vykome į varžybas. Tik anksti ryte ir vėlai vakare autobusai būdavo pilni. Dažnas ir toks vaizdelis: pavyzdžiui, 20 žurnalistų vežančiame autobuse vienu metu gal penkiolika įvairiomis kalbomis šneka telefonais. Visi susikalba, niekas kaimynui nepriekaištauja, kad tasai per garsiai rėkia. Kartais telefonas skamba, o jo savininkas saldžiai miega. Gana daug telefonų su ta pačia skambučio melodija. Užgroja vienas, o už kišenių ir krepšių griebiasi iškart keli netoliese sėdintys. Tik prieš einant į spaudos konferencijas buvo griežtai reikalaujama nutildyti telefonus.

Kartą po Lietuvos ir Italijos krepšinininkų rungtynių konferencijų salėje suskambo telefonas. Tuo metu šnekėjęs italų rinktinės kapitonas Carltonas Myersas nutilo, o paskui lediniu veidu kreipėsi į telefono savininką: „Jums skambina, pakalbėkite, aš palauksiu.“ Kolega išraudo ir išjungė telefoną.

Gyvenau su didžiuliu voru. Dienomis jis, kaip ir aš, dingdavo, o vakare vėl atsirasdavo palubėje. Voras, aišku, žadėjo sėkmingas žaidynes. Taip ir buvo: lietuviai iškovojo du aukso ir tris bronzos medalius.

AUKSO KAINA

2004 m. Atėnų, 2008 m. Pekino ir 2012 m. Londono žaidynėse buvau Lietuvos olimpinės delegacijos spaudos atstovas, gyvenau olimpiniam kaimelyje. Tai jau visai kita žurnalistinė patirtis. Visose trejose žaidynėse mūsų olimpinės misijos vadovas buvo Algirdas Raslanas, o jo pavaduotojas Kazys Steponavičius. Jiedu drauge dirbo jau nuo Atlantos laikų. Kaip ir LTOK užsienio ryšių direktorė Ijolė Domarkienė, kurią Londone pakeitė Lina Vaisetaitė.

Į olimpinį kaimelį iš Lietuvos delegacijos atvykdavome pirmieji likus maždaug savaitei iki žaidynių pradžios. Tekdavo įsirengti misijos biurą, išdėlioti kambariuose šaldytuvus, televizorius, rasti meistrų, kad juos sujungtų ir įvestų internetą, gauti ilgesnes lovas krepšinininkams ir dvimetriniams kitų sporto šakų atstovams, pasikabinti šalies ir LTOK vėliavas, susipažinti su visais kaimelio maršrutais, kad vėliau būtų lengva jais vedžioti naujai atvykusius sportininkus ir trenerius. Ant Algirdo galvos dar gulė visi oficialūs susitikimai, kasdieniai rytiniai pasitarimai. Kazys dažniausiai būdavo ugniagesys: gesindavo visas bekylančias problemas.

Spaudos atstovo pareigos – tai visų pirma atsakinėti telefonu ir elektroniniu paštu į įvairiausių kolegų klausimus, surasti jų pokalbiams reikalingus sportininkus, trenerius, delegacijos vado-

vus. Akredituotiems žurnalistams užsakinėti leidimus į olimpinį kaimelį, o atvykusius pasitikti ir lydėti, nes svečiai vieni neturi teisės vaikščioti. Dar reikėjo dėti informaciją į LTOK svetainę ir kaupti faktus straipsniams į „Olimpinę panoramą“.

Telefonų skambučių iš Lietuvos būdavo įvairiausių. Štai 7 val. ryto skambina radijo darbuotoja ir prašo sujungti su krepšinininkų treneriu. Aiškinu, kad jie ilgai nagrinėja rungtynių vaizdo įrašus, vėlai gula, todėl dar miega. Laikraščio atstovas domisi, ar krepšinininkų žmonos tikrai gyvena olimpiniam kaimelyje. Patikinu, kad ne. Gerai, kad Vilniuje ir Atėnuose tas pats laikas, o su Pekinu buvo šešių valandų skirtumas.

Viena žurnalistė klausė: „Kaip reaguojate į tai, kad rugpjūčio 19-ąją Atėnuose pranašaujama stichinė nelaimė?“ Atsakai, kad nieko negirdėjome. Paskui toptelėjo galvon: juk tą dieną su graikais žaisime krepšinį. Gal čia ir bus toji stichinė nelaimė Atėnams? Pajuokavau, bet graikams nelaimė išpranašavau. Lietuviai šeimininkus sutriuškino 22 taškų skirtumu.

Atrodė, kad mūsų krepšinininkams ne tik medaliai, bet ir olimpinis auksas jau ranka pasiekiamas. Grupės varžybose lietuviai pirmą kartą žaidynių istorijoje nugalėjo JAV rinktinę – 94:90. Krepšinininkai nesunkiai nužingsniavo iki pusfinalio. Ten nelaukta pralaimėjo Italijos rinktinei. Kovoje dėl bronzos antrą kartą nugalėti amerikiečių nepavyko. Žaidynių čempionais tapo argentiniečiai.

Gyva tradicija tęsėsi disko metimo sektoriuje. Virgilijus Alekna pirmu mėginimu sviedė diską už olimpinio rekordo ribos – 69 m 89 cm. Bet antru bandymu kaip perkūnas iš giedro dangaus trenkė vengras Robertas Fazekasas – 70 m 93 cm.

Gerai, kad diskinininkų apdovanojimas kitą dieną. Kaimelyje sportininkus oficialiai sveikiname tada, kai jie grįžta su medaliu. Vidurnaktį iš dopingo kontrolės parsiradusiems V. Aleknei ir jį lydėjusiam vyriausiajam rinktinės gydytojui Daliui Barkauskui tik rankas paspaudėme.

Kalba nukrypo apie dopingą. D. Barkausko nuomone, vengras nėra švarus, jis keistai elgėsi dopingo kontrolėje. Todėl Dalius paprašęs kontrolierių atidžiai stebėti, kaip vengras varvins tuos mėginimui reikalingus lašus.

Kitą dieną per pietus telefonas suskambo valgykloje. Skambino JAV naujienų agentūros „Associated Press“ atstovas. Jis klausė, ar turime naujienų iš dopingo kontrolės po diskinininkų patikrinimo. Atsakai, kad dar ne, nes tikrai nieko naujo nežinojome. „Naujienų tuoj bus..“ – tarė žurnalistas.

Metėm visus valgymus. Misijos biure nei elektroniniu paštu, nei faksu pranešimų nėra. Algirdas ir Ijolė skambina visais varpais.

Nieko naujo. Bet kažkas vyksta. Pusvalandžiui nukeliamas disko metikų apdovanojimas. Mūsų sportininkas kviečiamas. „Ka, Virgilijau, girdėjai?“ – klausiam. „Tą patį, ką ir jūs: atrodo, kad Fazekasas diskvalifikuotas“, – atsako.

Pagaliau A.Raslanas sulaukia žinios telefonu: vengras diskvalifikuotas už tai, kad nepateikė dopingo testui atlikti reikalingo šlapimo kiekio, o paskui neteisėtai pasišalino iš patikrinimo vietos. Jokio oficialaus rašto misija negavo. Pagaliau stadione savo akimis matome Virgilijų, stovintį ant aukščiausiojo garbės pakylės laiptelio su aukso medaliu. Per fotografą Alfredą Pliadį paduodame čempionui trispalvę.

Vėliau Olimpijame parke Virgilijų sveikino Lietuvos prezidentas Valdas Adamkus, LTOK vadovai, žurnalistai.

TRADICINIAI IR NETRADICINIAI SUVENYRAI

Pekine 2008-aisiais, kaip ir kitose žaidynėse, savotiška valiuta buvo olimpiniai šalių ženklukai. Jį padovanojęs greičiau gali prisikviesti santechniką, pataisyti rūškaną nuotaiką vairuotojui, nudžiuginti lietuje mirkstantį savanorį. Ženkliukų mainai tarp sportininkų vykdavo visur: atidarymo ir uždarymo iškilmėse, olimpinio kaimelio gatvėse, o intensyviausi – valgykloje. Profesionalūs kolekcininkai dirbdavo kaimelio prieigose.

Ženkliukus rinko ir krepšininkas Mindaugas Lukauskis. Sutarėme, kad už kiekvieną rungtynėse pelnytą tašką duosiu jam po lietuvišką ženkluką. Mače su kroatais Mindaugas įmetė net 20 taškų. Mano laimei, kitose jis nebuvo toks rezultatyvus.

Arenų svečių tribūnose, olimpijame kaimelyje buvo galima pamatyti įvairių šalių vadovų. Plaukikų varžybas stebėjo ir savo šalies sportininkus su medaliais sveikino JAV prezidentas George'as W.Bushas su žmona. Kaimelyje lankėsi tuometis Rusijos premjeras, neseniai dar buvęs prezidentas Vladimiras Putinas. Jį lydėjo ypač gausios kinų ir rusų saugumo pajėgos. Buvo baiminamasi incidentų, nes vyko Rusijos ir Gruzijos karinis konfliktas. Gruzijos delegacija net svarstė dėl karinių veiksmų palikti žaidynes. Oficialūs Tbilisio patarė sportininkams likti ir garbingai atstovauti šaliai.

Kaimelio valgykloje teko matyti ne vieną įdomų nutikimą. Su gausia svita vaikščiojo Azerbaidžano prezidentas Ilhamas Alijevas. Staiga sparčiu žingsniu jo link ėmė artintis žaliais marškinėliais vilkintis aukštas vyras. Apsaugininkai pasiruošė krūtinėmis ginti savo vadą, bet tas draugiškai ištiesė rankas besiantinančiam kaimelio gyventojui. Du vyrai apsikabino. Su Azerbaidžano lyderiu sveikinosi Lietuvos krepšinio rinktinės treneris R.Kurtinaitis, prieš pora metų dirbęs toje šalyje treneriu ir asmeniškai pažįstantis tautos vadą.

Misijos darbuotojai pirmieji atvykdavo į olimpinį kaimelį ir paskutinieji jį palikdavo. Reikėdavo atsiskaityti už visas pakabas, kranus ar sulūžusias kėdes. Didelių nuostolių nėra buvę, bet kambariuose, sportininkams išvykus, rasdavome visko. Štai krepšininkai paliko ne tik krūvas naujų sportbačių, nes juos gaudavo kiekvienoms rungtynėms, bet ir stalus su autografais. Įdomu buvo žiūrėti, kaip mūsų asistentės, mažutės kinės, abiem kojom sutilpo į vieną batą ir linksmai šokinėjo. O paskui tempė milžiniškus batus – olimpinius suvenyrus – namo.

PRATĘSTAS PREZIDENTĖS VIZITAS

2012 m. Londono olimpinės žaidynės buvo auksu pradėtos ir auksu užbaigtos. Pirmąjį aukso medalį sensingai iškovojo plaukikė Rūta Meilutytė, o paskutinę žaidynių dieną čempione tapo penkiakovininkė Laura Asadauskaitė.

Liepos 26 d. Lietuvos prezidentė Dalia Grybauskaitė atvyko į Londoną dalyvauti žaidynių atidarymo ceremonijoje, susitikti su olimpiečiais, stebėti varžybas. Po stulbinamo plaukikės R.Meilutytės pasirodymo pusfinalyje šalies vadovė pakeitė planus ir dar parai prarūšę vizitą Londone, kad galėtų savo akimis pamatyti finalą.

Liepos 28-ąją prezidentė apsilankė olimpijame kaimelyje. Gar-

bioji viešnia atvyko su dovanomis. Iš Lietuvos atsivežtą olimpinį deglį D.Grybauskaitė įteikė krepšinio rinkinei. Sidnėjaus olimpinei čempionei Dainai Gudžinevičiūtei perdavė didžiulį juodos duonos kepalą. „O kur lašiniai?“ – juokaudama paklausė šaulė. „Iš tikrųjų galėjau atvežti ir lašinių“, – atsakė D.Grybauskaitė, vietoje jų sportininkams įteikdama saldanių dėžę. Asmeninę dovaną prezidentė įteikė V.Aleknai – padovanojo jos prašymu specialiai pagamintą diską su linkėjimais.

Visiems žurnalistams, pageidavusiems dalyvauti susitikime su prezidentė ir sportininkais, iš vakaro buvo užsakyti leidimai. Į tarptautinę zoną žurnalistai gali patekti su savo akreditacijomis, o štai į kaimelio vidų – ne, privalo leidimų biure savas akreditacijas pasikeisti į laikinąsias, skirtas konkrečiai dienai. Dauguma kolegų žaidynėse ne pirmą kartą, tvarką žinojo.

Akreditacijų nepatikrinau. Po trumpo pokalbio su prezidentė tarptautinėje zonoje būrys žiniasklaidos atstovų paskui ją ir jos vietinius bei iš Lietuvos atsivežtus apsaugininkus pro budrius sargybinius suvirto į olimpinį kaimelį. Kai apsaugininkai pradėjo stabdyti paskutinius su savo akreditacijomis einančius mūsų žurnalistus, supratau, kad jau yra problemų. Bet ir tie prasiveržė. Kol kolegoms bendravo su Jos Ekscelencija, atletais, aš mintyse jau atsiveikinau su spaudos atstovo akreditacija ir olimpijame kaimeliu. Išeinant visiems bus surašyti tvarkos pažeidimų protokolai, o manęs laukė griežčiausios sankcijos.

Dar buvo likusi viltis: ryte prie vienu vartų mačiau apsaugininku dirbantį Joną iš Žemaitijos. Jeigu jis dar poste, gal išsigelbėsiu. Vėdu visą būrį jau įspėjęs, kad turim nemalonumų. Iš tolo matau galingą Jono figūrą. Apsaugininkas rimtas: „Žinau, kad turi problemų. Išleisiu. Tegul jie kuo greičiau mauna į tarptautinę zoną.“ Žurnalistams dingus už vartų, Jonas su šypsena vardina, kiek ženkliukų aš skolingas jam ir jo kolegoms, pro pirštus pažiūrėjusiems į rimtą nusižengimą.

Girdėjau, kad dažnas, kai susinervina, pradeda valgyti. Einu ir aš į valgyklą. Prie durų sužinau, kad čia greit apsilankys Didžiosios Britanijos karalienė Elžbieta II. Pasisekė ją nufotografuoti iš kokių penkių metrų atstumo.

Liepos 29-oji įeis į Lietuvos sporto istoriją kaip R.Meilutytės olimpinės sensacijos pradžios diena. 100 m plaukimo krūtine geriausias jos rezultatas 1 min. 5,56 sek. – Lietuvos rekordas. Savo anksčiau penkiolikmetę pagerino 1,74 sek.

Pusfinalyje Rūta plaukė taip įspūdingai, kad sugebėjo pakeisti šalies prezidentės darbo ir vizito Londone planus. Rūta pusfinalyje sugaišo 1 min. 5,21 sek. ir pasiekė ne tik Lietuvos, bet ir Europos rekordą.

Plaukimo baseine tą vakarą buvo ažiotažas. O šio susidomėjimo priežastis – penkiolikmetė lietuvė, į 100 m krūtine plaukimo finalą patekusi su geriausiu laiku. Sėdžiu aukštai tribūnoje, todėl gerai matau, kaip Rūta pirma įveikia pusę nuotolio, kaip tiksliai daro posūkį. Lieka keli metrai, keli centimetrai. Mačiau, tikrai mačiau, kad lietuvė pirma palietė sienelę. O gal apsirikau dėl per didelio noro? Ne! Ji čempionė! Rūtos laikas – 1 min. 5,47 sek. Aštuoniomis šimtosiomis sekundės ji pralenkė amerikietę Rebecą Soni.

„Ne veltui pasilikau, – sakė D.Grybauskaitė. – Tai vertėjo pamatyti!“ Kai treneris Jonas Ruddas pažadėjo prezidentei po apdovanojimo atvesti Rūtą pasišnekėti, ji sutiko palaukti. Paskui paaiškėjo, kad čempionė jau dopingo kontrolėje.

„Aš neskubu“, – tarė prezidentė. „Kas mus nufotografuos?“ – paklausė. „Aš“, – kukliai atsakiau. Prezidentė žvilgtelėjo į akreditaciją ir pasakė: „Gera!“. „Tikrai gerai, kad nepraradau akreditacijos“, – pagalvoju.

Ilgiau nei po valandos pasirodė laiminga, bet nedrąsi čempionė ir pateko į prezidentės glėbį. Šalies vadovė bene pirmoji, be savininkės, žinoma, laikė Rūtos aukso medalį.

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


**VAKARŲ LAIVŲ
GAMYKLA**
BLRT GRUPP

OFICIALUS RĖMĖJAS



DVIEM MOTERŲ RINKTINĖMS – TŪK FINANSAVIMAS

Kelialapių į 2024 m. Paryžiaus olimpinės žaidynes sieksiančioms Lietuvos moterų paplūdimio tinklinio bei Lietuvos moterų krepšinio rinktinėms skirtas Tarptautinio olimpinio komiteto Olimpino solidarumo programos finansavimas.

LTOK kvietimu teikti paraišką moterų sporto rinktinėms skirtam finansavimui gauti pasinaudojo septynios komandinių sporto šakų federacijos. Dėl paramos skyrimo balsavusi LTOK ekspertų komisija atsižvelgė į komandoms keliamus tikslus, ketverių metų planą, detalų šių metų pasirengimo planą ir priemones.

Vienai komandai metams bus skirti 12 tūkst. 500 JAV dolerių rengtis ir dalyvauti Europos ar pasaulio atrankos varžybose bei siekti patekti į olimpinės žaidynes. Iš šių lėšų bus finansuojamos nacionalinės ir tarptautinės stovyklos, treniruočių, draugiškų rungtynių organizavimo išlaidos.

Į 2024 m. Paryžiaus olimpinės žaidynes pateks 24 tinklininkių komandos, o olimpių kelialapių dalybos vyks keliais etapais. Į žaidynes pateks 15 geriausių pasaulio reitingo komandų (bet ne daugiau nei dvi ekipos iš vienos šalies), penkios žemynų taurių laimėtojos, 2022 m. pasaulio čempionės, dvi olimpių atrankos turnyrų nugalėtojos ir žaidynių šeimininkė.

Moterų krepšinio rinktinė šiais metais pradės trijų etapų atranką į 2024 m. Paryžiaus olimpinės žaidynes. Pirmasis etapas – atranka į 2023 m. Europos čempionatą, sudaryta iš trijų turų: šių ir kitų metų lapkritį bei 2023-ųjų vasarį.

TARPTAUTINIAME SPORTININKŲ FORUME – DALYVIŲ REKORDAS

Gegužės 26–27 d. vyko virtualus tarptautinis sportininkų forumas, kuriame dalyvavo ir LTOK atstovai.

Šis forumas – jau dešimtas. Šiais metais renginyje kalbama apie pasiruošimą Tokijo vasaros bei Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms, atnaujintą „Olimpinę darbotvarkę 2020+5“, sportininkų palaikymą ir jų gerovę.

Gegužės 23 d. skirtingų žemynų atstovams vyko išskirtinės dirbtuvės, kuriose pagrindinė nagrinėta tema – dopingas. Į kasmetinį virtualų forumą šiemet užsiregistravo rekordiškai daug dalyvių – beveik 2000 sportininkų ir olimpinio judėjimo narių.

Tarptautinį sportininkų forumą šiemet organizuoja 40 metų sukaktį mininti TOK sportininkų komisija.

D.GUDZINEVIČIŪTĖ SUSITIKO SU PANEVĖŽIO IR ŠIAULIŲ MERAIS

Gegužės 18 d. LTOK prezidentė Daina Gudzinevičiūtė ir naujasis Lietuvos sporto federacijų sąjungos vadovas Darius Šaluga lankėsi Panevėžio ir Šiaulių savivaldybėse. Vizito metu jie susitiko su Panevėžio meru Ryčiu Mykolu Račkausku ir Šiaulių meru Artūru Visocku.

Susitikimuose aptarta sporto bei olimpizmo plėtra šiuose regionuose, sporto infrastruktūra, sporto šakų optimizavimas, įgyvendinamų projektų perspek-

tyvos, bendradarbiavimo su sporto federacijomis klausimai.

„Šiauliai ir Panevėžys – sportiški miestai, kuriuose plėtojama ne viena olimpinė sporto šaka. Esu tikra, kad ateityje kartu su šiomis savivaldybėmis ir sporto federacijomis mums pavyks surengti ne vieną olimpizmą ir fizinį aktyvumą skatinantį projektą bei renginį“, – sakė D.Gudzinevičiūtė.

SPRENDIMAI DĖL SPORTININKŲ IR ŽVILGSNIS Į OLIMPINES AKTUALIJAS

Gegužės 20 d. vykusiame virtualiame LTOK vykdomojo komiteto posėdyje buvo aptartas pasiruošimas Tokijo olimpinėms žaidynėms bei papildytas Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų sąrašas.

Į olimpinės pamainos sąrašą Vykdomojo komiteto nutarimu įtraukti triatlioninkas Igoris Kozlovskis ir sunkiaatletis Karolis Stonkus. O Lietuvos olimpinės rinktinės kandidatui, olimpių kelialapį iškovojusio Manto Knystauto treniruočių partneriui imtynininkui Romui Fridrikui skirta olimpinė stipendija.

LTOK olimpinio sporto direktijos direktoriaus pavaduotoja Agnė Vanagienė Vykdomojo komiteto narius supažindino su naujienomis, susijusiomis su pasirengimu Tokijo olimpinėms žaidynėms. 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 COVID-19 susijusius

klausimus. Tokius tarpininkus turės visų šalių olimpinės rinktinės.

Šiuo metu LTOK olimpinio sporto direkcija glaudžiai bendradarbiauja su TOK, žaidynių organizaciniu komitetu bei Lietuvos ambasada Japonijoje, dėliojami organizaciniai planai, rengiami mokymai ir žaidynių dalyviams skirta medžiaga.

LTOK prezidentė Daina Gudzinevičiūtė informavo apie sprendimus, priimtus Tarptautinio olimpinio komiteto 2026 m. Milano ir Kortinos d'Ampeco žiemos olimpių žaidynių koordinavimo komisijos posėdyje. Ji Vykdomajam komitetui taip pat pristatė naujienas iš Europos olimpių komitetų asociacijos Vykdomojo komiteto posėdžio.

LTOK vykdomasis komitetas taip pat patvirtino LTOK mandatų komisijos ir LTOK olimpinio paveldo komisijos sudėtis ir nuostatus. Mandatų komisijai vadovaus LTOK generalinis sekretorius Valentinas Paketūras, Olimpino paveldo komisijai – Lietuvos olimpinės akademijos prezidentė dr. Asta Šarkauskienė.

TĘSIASI SUSITIKIMAI SU PROJEKTO „SVAJONIŲ KOMANDOS“ DALYVIAIS

Britų tarybos Lietuvoje kartu su LTOK inicijuoto projekto „Svajonių komandos“ organizatoriai gegužės pradžioje virtualiai susitiko su projekte dalyvaujančių Klaipėdos, Visagino ir Šalčininkų mokyklų pedagogais.

Prieš du mėnesius projekto organizatoriai su pedagogais pasidalino mokymų planais, kurių tikslas – ugdyti XXI amžiaus kompetencijas, kviešti pedagogus eksperimentuoti pamokų metu taikant neformaliojo ugdymo metodus ir ugdyti olimpinės vertybes. Surengus virtualius susitikimus aptarta, kaip pedagogams pavyko įgyvendinti

mokymų planus, pristatytos tolesnės planų pritaikymo skirtingų pamokų ir veiklų metu galimybės.

Mokymų planus sudarė šios temos: kilnus elgesys, pastangomis pelnytas džiaugsmas, emocinės kompetencijos ugdymas, lyčių lygybė, mano teisės – mano pareigos, stereotipai ir tarpkultūriškumas.

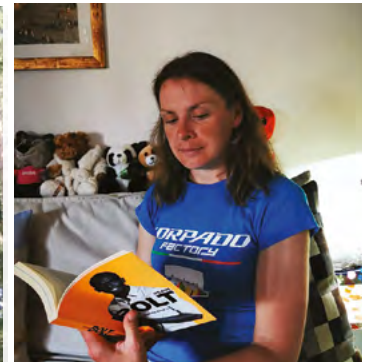
Kartu su pedagogais taip pat kalbėta apie planuojamus gyvus susitikimus birželio mėnesį. Organizatoriai ketina aplankyti visų trijų projekte dalyvaujančių miestų mokyklas ir čia surengti mokymus pedagogams bei jaunesiems lyderiams.

DVIRATININKĘ ŽAVI KINŲ DAINOS

GERIAUSIA LIETUVOS KALNŲ DVIRATININKĖ KATAŽINA SOSNA LAISVU METU SKAITO GARSŲ SPORTININKŲ BIOGRAFIJAS, NORĖTŲ APSILANKYTI ANDREOS BOCELLI KŪNČERTE, O GERUS FILMUS PAŽIŪRĪ NE PO KARTĄ.

DOMINYKAS GENEVIČIUS

Tomo Gaubio nuotr.



GERIAUSI

Knyga: Peteris Saganas, „My World“.

Filmas/serialas: „Žalioji mylia“ („The Green Mile“).

Atlikėjas/grupė: „The Queen“.

Lietuvos čempionės rankose neretai galima išvysti garsiausių pasaulio sportininkų biografines knygas. Jos ne tik įdomios, bet ir suteikia savotiškos motyvacijos.

„Nesu didžiausia knygų skaitytoja. Kadangi vaikystėje gyvenau kaime, visą laiką leisdavome lauke, neprisimenu etapo, kad labai būčiau įnikusi knygas, – šypsosi dviratininkė. – Kai turiu laiko, labai mėgstu skaityti žymių sportininkų biografijas arba knygas, parašytas pagal tikrus pasakojimus.“

K.Sosna knygas skaito kelionėse arba stovyklose. „Tai dažniausiai būna popiet, kai esu po treniruotės, ramiai atsėdusi ir patogiai įsitaisiusi kėdėje“, – prasitaria ji.

Dviratininkės mėgstamiausia muzikos grupė – britų „The Queen“. Ypač šia grupę ji ėmė domėtis išvydusi filmą „Bohemijos rapsodija“. Sportuodama užsienyje susidūrė ir su kinų muzika, kuri jai paliko gerą įspūdį.

„Po šio filmo peržiūros geriau pažinau pačią grupę, jų talentą, kūrybą ir tai, kiek žmonės atsiduoda savo mylimai veiklai. Muzikos paprastai klausau automobilyje ir rytais per televiziją. O muzikos pobūdis dažniausiai priklauso nuo to, kurioje šalyje būnu. Lietuvoje patinka ir lietuviška, ir lenkiška, o anksčiau – ir rusiška muzika. Dabar nemažai laiko praleidžiu Italijoje, todėl klausausi jų ir kitokios užsienio muzikos, – pasakoja K.Sosna. – 2019 metais su komanda buvome Kinijoje. Nors nieko nesupratau, bet nuo oro uosto

važiuojant per kalnus viešbučio link grojo kinų dainos ir man jos labai patiko.“

K.Sosna prisipažįsta, kad yra aktyvi, mėgsta koncertus ir festivalius.

„Kadangi mano sezonas būna vasarą, tai dažniausiai viskas nu-plaukia (šypsosi). Esu buvusi Lietuvoje vykusiuose Davido Guettos ir „Linkin Park“ koncertuose. Festivaliuose lankydavusi būdama mažesnė su mama ar su mokykla. Man labai patinka koncertai, kuriuose galima pajudėti, pašokti. Iš minėtų dviejų koncertų kažkaip išėjome, bet galėjo ir išnešti. Prisišokome su geriausia drauge ir po to šiek tiek gerkles skaudėjo (šypsosi). Norėčiau sudalyvauti Andreos Bocelli koncerte. Tikiuosi, kad pavyks“, – viliasi dviratininkė.

Kadangi sportinis gyvenimas gana įtemptas ir aktyvus, filmams taip pat nelieka daug laiko. Vis dėlto jo atradusi K.Sosna neatsisako pažiūrėti dramų ar juostų, sukurtų pagal tikras istorijas.

„Po sezono, kai mažiau režimo, mėgstu pažiūrėti filmus prieš miegą. Sezono metu dažniausiai užmiegu nepažiūrėjusi nė pusės (šypsosi). Įsiminė „Žalioji mylia“. Yra daug gerų filmų, bet retai įsimenu pavadinimus. Kartais tą patį filmą, jei labai patiko, galiu pažiūrėti ir pora kartų. Dažniausiai filmus žiūriu per kompiuterį arba televizorių. Nueinu ir į kino teatrą. Keliaudama labiau mėgstu grožėtis gamta ir žiūrėti pro langą. O lėktuve, jei kelionė ilga, mielai pažiūriu kokį filmą“, – sako K.Sosna.



APRANGA

— visiems (n)oram —

Apsipirkite ir internetu
WWW.SOULZ.LT

4F

OFICIALUS REMEJAS

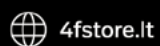


LIETUVOS
OLIMPINĖ
KOMANDA



MŪSŲ PARDUOTUVĖS

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



4fstore.lt



4FLithuania



4f_official