

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

OLIMPINĖ PANORAMA

2022 M. SAUSIS NR. 1 (149)



VIENU RITMU

TUO PAČIU METU, KAI PEKINE
STARTUOS ŽIMOS OLIMPINĖS
ŽAIDYNĖS, VILNIUJE PRASIDĖS
FESTIVALIS „BEIJING 2022“,
VYKSANTIS IKI VASARIO 20 D.

**EURO
JACKPOT**

Baltijos šalių
REKORDŲ REKORDAS!

**24
mln. €**

vilniečiui



5 **SKAITYTOJAMS**

LTOK PREZIDENTĖS MINTYS

6 **DELEGACIJA**

LIETUVOS DELEGACIJA PEKINO ŽIEMOS
OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE

10 **PEKINAS 2022**

ŽAIDYNĖSE – IŠSKIRTINIS DĖMESYS SAUGUMUI

14 **IŠ ARTI**

DARBAS – LYG PRIVILEGIJA

16 **ISTORIJA**

OLIMPINIAI ŽINGSNIAI – NUO 1928 IKI 2018 METŲ



20 **KARJERA**

ANTRĄ KARTĄ EITI TUO PAČIU KELIU – NĖ UŽ KĄ



26 **MAŽŪJŲ ŽAIDYNĖS**

PRIEŠ STARTĄ – SEMINARAI

27 **FESTIVALIS**

KVIEČIA PAŽINTI ŽIEMOS SPORTĄ

28 **INICIATYVA**

KLOJA PAMATUS AKTYVIAM GYVENIMUI

30 **HEFORSHE**

„GELEŽINĖS MAMOS“ UŽKARIAUJA TRIATLONĄ

34 **TRENERIAI**

TALENTŲ KALVĖ

36 **ŽVILGSNIS**

KOMPLEKSAS – IR MĖGĖJAMS, IR
PROFESIONALAMS

38 **OLIMPIEČIAI**

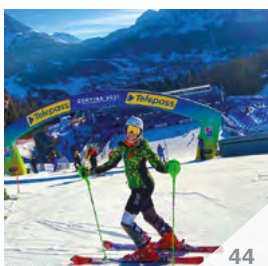
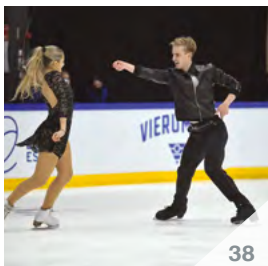
NEPLANUOTAS DEBIUTAS

40 **KRONIKA**

LTOK ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

44 **SKAITAU, ŽIŪRIU, KLAUSAU**

KALNŲ SLIDININKĖ DIEVINA SIAUBO FILMUS



Pekino olimpinų žaidynių
talismanas Bing Dwen Dwen

REDAKTORIUS

Marius Grinbergas

AUTORIAI

Dalia Musteikytė
Marytė Marcinkevičiūtė
Lina Motužytė
Bronius Čekanauskas
Dominykas Genevičius
Birutė Pakėnaitė
Jolanta Mockevičienė
Rita Bertulytė
Monika Svėrytė

FOTOGRAFAI

Alfредas Pliadis
Vytautas Dranginis

KALBOS REDAKTORĖ

Inga Necelienė

MAKETUOTOJAS

Artūras Gimžauskas

KONTAKTAI

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

INTERNETO SVETAINĖ

www.ltok.lt

Online ISSN 2351-5899

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

BŪSIU GERIAUSIAS, KOKS GALIU BŪTI



Palaikykite „LTeam“ sportininkus
Pekino žiemos olimpinėse žaidynėse.

www.lteam.lt



Rėmėjai ir
partneriai:



EULOTO

4F



impuls



affidea
klinika



LAB
Sporto medicinos
mokslų ir tyrimų
laboratorija

medicina
practica



Glimstedt

WesternUnion/WU Foundation



Irytas.lt

IŠSKIRTINĖS ŽAIDYNĖS

PEKINO ŽIEMOS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE LIETUVAI ATSTOVAUS GAUSIAUSIA ISTORIJOJE RINKTINĖ – 13 SPORTININKŲ. SAVO ATSTOVŲ TURĖSIME NE TIK KETURIOSE DISCIPLINOSE, BET IR KELIOSE APDOVANOJIMŲ CEREMONIJOSE. LITUOVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO PREZIDENTĖ DAINA GUDZINEVIČIŪTĖ, KAIP TARPTAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO NARĖ, KARTU SU KOLEGOMIS ŽAIDYNIŲ NUGALĖTOJAMS TEIKS OLIMPINIUS MEDALIUS.

Kuo šios žiemos žaidynės bus išskirtinės?

Lietuvai pirmiausia tuo, kad siunčiame gausiausią sportininkų delegaciją. Džiaugiamės ir palaikome kiekvieną į olimpines žaidynes patekusį atletą. Tai, kad šiemet jų trylika, reiškia, jog mums visiems bus tik dar įdomiau stebėti žaidynes. Rinktiniėje turime tiek patyrusių, ne vienose olimpinėse žaidynėse dalyvavusių sportininkų, tiek debiutantų, kuriems ši patirtis bus ne tik naudinga, bet ir motyvuojanti.

Tai bus jau antrosios žaidynės pandemijos sąlygomis. Tai reiškia, kad pasiruošimas joms buvo ir sudėtingesnis, palyginti su 2018 m. Pjongčango žaidynėmis, ir kartu šiek tiek paprastesnis, nes patirties jau parsivežėme iš Tokijo.

TOK toliau eina tvarumo ir lyčių lygybės keliu, todėl ir šiose žaidynėse tam bus skiriamas didelis dėmesys.

Ar pasiruošimas Pekino žaidynėms smarkiai skyrėsi nuo pernai vykusių Tokijo žaidynių?

Išties prieš Tokijo vasaros žaidynes komanda jautė daug nerimo, nes į tokią situaciją buvome patekę pirmą kartą. Kasdien kildavo naujų klausimų, į kuriuos atsakyti buvo sunku. Pekino žaidynės – jau antrosios, kurios vyks pandemijos sąlygomis, todėl joms ruoštis šiek tiek lengviau. Nors organizacinių reikalų be galo daug, tačiau jau žinome, ko galime tikėtis.

Tokijo žaidynėse misijos vadovai Einius Petkus ir Agnė Vanagienė įveikė ne vieną iššūkį, prisiminkime, kaip teko visą irkluotojų keturvietę, dviratininkę Oliviją Baleišytę vos per kelias dienas akredituoti ir atskraidinti į Japoniją. Vasaros žaidynės juos tikrai užgrūdino, todėl šia komanda pasitikiu šimtu procentų ir neabejoju, kad jie profesionaliai atliks patikėtą darbą.

Kokie pagrindiniai iššūkiai kilo ruošiantis žaidynėms?

Vienu pagrindinių klausimų tapo kelionė į Kiniją. Žaidynių dienomis Kinijos oro erdvė bus praktiškai uždaryta komerciniams skrydžiams, todėl nuskristi į žaidynes įmanoma tik užsakomaisiais reisais. Mūsų delegacija, bendradarbiaudama su kitomis Baltijos šalimis bei skandinavais, į žaidynes skrenda užsakomaisiais reisais per Helsinkį ir Milaną.

Palyginti su Tokiju, Pekine reikalavimai bus griežtesni. Pavyzdžiui, dvi savaites prieš išvykimą pradėjome registruoti savo sveikatos būseną. Tokijuje tai darėme tik žaidynių metu. Japonijoje praėjus dviem savaitėms po atvykimo jau galėjome laisvai judėti mieste, o visi žiemos žaidynių dalyviai bus uždaryti į olimpinį „burbulą“ ir praktiškai neturės kontakto su vietiniais gyventojais. Kitokia bus ir testavimo sistema: vasarą užteko seilių antigeno testo, o šiose žaidynėse kasdien bus atliekami PGR nosiaryklės testai.



Martyno Zaremboš nuotr.

”
DŽIAUGIAMĖS IR PALAIKOME KIEKVIENĄ Į OLIMPINES ŽAIDYNES PATEKUSĮ ATLETĄ. TAI, KAD ŠIEMET JŲ TRYLIKA, REIŠKIA, JOG MUMS VISIEMS BUS TIK DAR ĮDOMIAU STEBĖTI ŽAIDYNES.

Į žaidynes jūs vykstate kaip TOK narė. Kas jūsų laukia Kinijoje?

Vasario 3 d. Pekine vyks TOK sesija, kurioje kaip narė privalau dalyvauti. Vasario 8-ąją – Nacionalinių olimpiinių komitetų asociacijos (ANOC) Vykdomojo komiteto posėdis.

Be to, TOK nariai kartu su tarptautinių federacijų atstovais teikia medalius olimpiinių žaidynių nugalėtojams. Man tokia garbė jau buvo tekusi vasarą Tokijuje. Olimpinių apdovanojimų ceremonija – įspūdingiausia akimirka sportininko karjeroje. Galimybė prisidėti prie tokio svarbaus jų gyvenimo momento – man didelė garbė. Kaskart džiaugiuosi kartu su atletais.

Kalbino Lina Motužytė

Lietuvos delegacija Pekino žiemos



BIATLONAS



Gabrielė LEŠČINSKAITĖ

Gimė 1995 03 25

Rungtis – **sprintas, persekiojimo lenktynės, 15 km individualios lenktynės, masinis startas**

Olimpinė patirtis – **debiutas**



Linas BANYS

Gimė 1998 04 06

Rungtis – **sprintas, persekiojimo lenktynės, 20 km individualios lenktynės, vyrų estafetė, masinis startas**

Olimpinė patirtis – **debiutas**



Karolis DOMBROVSKIS

Gimė 1991 06 08

Rungtis – **sprintas, persekiojimo lenktynės, 20 km individualios lenktynės, vyrų estafetė, masinis startas**

Olimpinė patirtis – **debiutas**



Tomas KAUKĖNAS

Gimė 1990 05 01

Rungtis – **sprintas, persekiojimo lenktynės, 20 km individualios lenktynės, vyrų estafetė, masinis startas**

Olimpinė patirtis – **2014 m. Sočio ir 2018 m. Pjongčango žaidynės**



Vytautas STROLIA

Gimė 1992 11 28

Rungtis – **sprintas, persekiojimo lenktynės, 20 km individualios lenktynės, vyrų estafetė, masinis startas**

Olimpinė patirtis – **2014 m. Sočio ir 2018 m. Pjongčango žaidynės**



Ričardas GRIAZNOVAS
Komandos vadovas



Sergejus SAKALOVSKIS
Treneris



Ruslanas NIKITINAS
Treneris



Igoris GOROBECAS
Gydytojas



Aurimas BUČELIS
Techninis personalas



Aleksejus JASKEVIČIUS
Techninis personalas



Aleksandras LAZUTKINAS
Techninis personalas



DAILUSIS ČIUOŽIMAS



Deividas KIZALA

Gimė 1998 02 12

Rungtis – šokiai ant ledo
(ritminis šokis ir laisvoji programa)

Olimpinė patirtis – debiutas



Paulina RAMANAUSKAITĖ

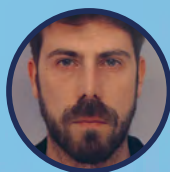
Gimė 2003 01 27

Rungtis – šokiai ant ledo
(ritminis šokis ir laisvoji programa)

Olimpinė patirtis – debiutas



Lilija VANAGIENĖ
Komandos vadovė



Neilas BROWNAS
Treneris



Laimutė KRAUZIENĖ
Teisėja

KALNŲ SLIDINĖJIMAS



Andrejus DRUKAROVAS

Gimė 1999 05 10

Rungtis – slalomas, didysis
slalomas

Olimpinė patirtis – 2018 m.
Pjongčango žaidynės



Gabija ŠINKŪNAITĖ

Gimė 2004 03 04

Rungtis – slalomas

Olimpinė patirtis – debiutas



Dinaras DORŠAS
Treneris



Andrea TESTA
Treneris



Maurizio MAGATELLI
Techninis personalas

Lietuvos delegacija Pekino žiemos



SLIDINĖJIMAS



Eglė SAVICKAITĖ

Gimė 2004 II 05

Rungtis – **sprintas laisvuoju stiliumi, komandinis sprintas klasikiniu stiliumi, 10 km lenktynės klasikiniu stiliumi**

Olimpinė patirtis – **debiutas**



Modestas VAIČIULIS

Gimė 1989 04 11

Rungtis – **sprintas laisvuoju stiliumi, komandinis sprintas klasikiniu stiliumi**

Olimpinė patirtis – 2010 m. Vankuverio ir 2018 m. Pjongčango žaidynės



Tautvydas STROLIA

Gimė 1995 03 31

Rungtis – **sprintas laisvuoju stiliumi, komandinis sprintas klasikiniu stiliumi, 15 km lenktynės klasikiniu stiliumi**

Olimpinė patirtis – **debiutas**



Ieva DAINYTĖ

Gimė 2005 02 24

Rungtis – **sprintas laisvuoju stiliumi, komandinis sprintas klasikiniu stiliumi, 10 km lenktynės klasikiniu stiliumi**

Olimpinė patirtis – **debiutas**



Algis DRUSYS
Treneris



Kazimiera STROLIENĖ
Trenerė



Aivaras BOGDANOVAS
Techninis personalas

DELEGACIJOS VADOVYBĖ



**Daina
GUDŽINEVIČIŪTĖ**

Delegacijos vadovė



**Valentinas
PAKETŪRAS**

Delegacijos vadovės
pavadootojas

MISIJA IR APTARNAUJANTIS PERSONALAS



Agnė VANAGIENĖ
Misijos vadovė,
Lietuvos delegacijos
atstovė, atsakinga
už COVID-19 valdymą



Einius PETKUS
Misijos vadovės
pavadootojas



Lina MOTUŽYTĖ
Atstovė ryšiams
su žiniasklaida



Vita BALSYTĖ
Atašė



Mantvydas ŠILKŪNAS
Gydytojas



Laura GEDMINAITĖ
Kineziterapeutė



BEIJING 2022

Pekino parkuose, ant pastatų stogų ir kitose vietose aiškiai matomi olimpinį ir parolimpinį žaidynių talismanai

ŽAIDYNĖSE – IŠSKIRTINIS DĖMESYS SAUGUMUI

NORS LIETUVOJE VIS SPUSTELĖDAVO ŠALTIS, SIAUTĖ URAGANINIS VĖJAS, O SNIEGĄ KARTAIS DRĖBĖ TAIP, KAD BUVO SUNKU KĄ NORS ĮŽVELGTI TOLIAU SAVO NOSIES, 2022 M. PEKINO ŽIEMOS OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ LIETUVOS OLIMPINĖS MISIJOS VADOVEI 36-ERIŲ AGNEI VANAGIENEI SAUSIO PABAIGA BUVO KARŠTA. PIRMĄSYK PER ŽAIDYNĖS MISIJAI VADOVAUSIANTI A.VANAGIENĖ NE TIK DĒLIOJŲ PASKUTINIUS PASIRENGIMO AKCENTUS, BET IR VANAGO AKIMIŠ SERGĖJO, KAD VISI OLIMPINĖS RINKTINĖS NARIAI SAŽINGAI ATLIKTŲ NAMŲ DARBUS.

BIRUTĖ PAKĖNAITĖ

Pasaulinė COVID-19 pandemija vis dar nepalaidžia iš savo ledinių gniaužtų. Tačiau Pekino žiemos olimpinės žaidynės vyks beveik taip, kaip buvo planuota.

Vasario 4–20 d. Kinijos sostinėje ir jos apylinkėse varžysis pajėgiausi planetos žiemos sporto šakų atstovai. Į Pekino žaidynės vyks ir 13 Lietuvos olimpiečių – didžiausia visų laikų šalies delegacija žiemos žaidynėse. Juos lydės 17 aptarnaujančio personalo narių – trenerių, medikų, kineziterapeutų, slidžių tepėjų.

Tam, kad į žaidynes jie tikrai pakliūtų, iškovoto kelialapio nepakanka – žaidynių organizatoriai pateikė griežtus saugumo reikalavimus.

Kinija itin saugosi, tad net tituluočiausi sportininkai privalo likus dviem savaitėms iki skrydžio į Pekiną specialioje programėlėje registruoti savo sveikatos būklę.

„Viena svarbiausių mūsų užduočių prieš pat žaidynes – įsitikinti, kad visi olimpinės rinktinės nariai vykdo visus organizatorių reikalavimus, nes kitaip net išvykti negalės“, – perspėja olimpinės misijos vadovė.

A.Vanagienė dirbo ir per 2020 m. Tokijo žaidynes – buvo olimpinės misijos vadovo Einiaus Petkaus pavaduotoja. Šių žaidynių rengėjai irgi reikalavo atlikti namų darbus, tad lietuviai jau turi patirties, kaip tinkamai pasirengti didžiausiam pasaulio sporto renginiui.

Tačiau žiemos žaidynių organizatoriai dar griežtesni, o ir nukakti į Pekiną bus gerokai sunkiau nei į Tokiją. Per žaidynes Kinija į Pekiną įsileis tik akredituotus žaidynių dalyvius, o beveik visi reisiniai skrydžiai yra sustabdyti.

Pokalbis su A.Vanagiene – apie Pekino žaidynėse Lietuvos olimpiečių ir delegacijos narių laukiančius iššūkius.

Zhangjiakou -9°C--1°C

Everything you need to know for Beijing 2022

THE OPENING CEREMONY OF THE OLYMPIC WINTER GAMES BEIJING 2022 WILL COME IN **012** DAYS

Health Monitoring Green Health Code Customs Declaration Catering

Services Guide Accreditation List Of Destinations Interpreter Online

T3 ACM AND Services All

Notice Latest T3 Service Reservation starts

Recommended

Visi akredituoti žaidynėse privalo specialioje programėlėje registruoti savo sveikatos būklę



Olimpiniam transportui skirta atskira juosta

Ar esate visiškai pasirengę Pekino žaidynėms? – „Olimpinė panorama“ paklausė A.Vanagienės.

Pasirengimo darbai nesibaigia, nes COVID-19 situacija ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje vis dar sudėtinga. Ypač sunku suplanuoti olimpiečių ir delegacijos narių keliones į Pekiną, nes Kinija į savo oro erdvę neįsileidžia komercinių skrydžių – žaidynių dalyviai į jas galės patekti tik užsakomaisiais arba patvirtintais laikiniais komerciniais skrydžiais.

Mažiesiems olimpiniais komitetams, tokiems kaip Lietuvos, itin sudėtinga planuoti šią kelionę. Turime bendradarbiauti su kitų šalių olimpiniais komitetais, kad jie priimtų į savo užsakomuosius skrydžius.

Kitas variantas – skristi „Air China“ reisais į Pekiną. Europoje jie vykdomi tik iš Milano ir Paryžiaus, o šiais reisais keliauti gali vien žiemos olimpinė žaidynių dalyviai. Kai kuriems delegacijos nariams vis dar bandomė gauti bilietus į Pekiną, nes tai irgi nėra lengva.

Žiemos sporto šakų atletai gabenasi itin daug bagažo: slides, biatlonininkai – ir ginklus, daug vietos užima medicininei sportininkų priežiūrai reikalinga įranga ir reikmenys, tad būtina ieškoti sprendimų, kaip į Pekiną nuskraidinti ne tik delegaciją, bet ir jos bagažą.

Kaip į Pekiną keliaus žaidynėse dalyvausiantys Lietuvos sportininkai?

Dauguma skris iš Helsinkio su „Finnair“. Užsakydami šį reisą bendradarbiaujame su Latvijos, Estijos ir Suomijos olimpiniais komitetais. Bėda ta, kad „Finnair“ skrydžius į Pekiną vykdo tik dukart per savaitę, o turime sportininkų, kuriems tos skrydžių dienos netinka, tad juos skraidinsime iš Milano su „Air China“.

Iš Milano vyks kalnų slidininkas Andrejus Drukarovas. Jis gyvena Šveicarijoje, tad jam nebus sudėtinga atvykti į Milaną.

Visa biatlono rinktinė paskutinę treniruočių stovyklą prieš žaidynes irgi rengs vos 300 kilometrų nuo Milano, tad į šio miesto oro uostą atvyks autobusu.

Sudėtingiausia kelionė laukia misijos vadovų. Iš Vilniaus skrisime į Frankfurtą, iš ten – į Milaną, o tada jau į Pekiną. Visi kiti sportininkai ir delegacijos nariai keliaus per Helsinkį.



Lietuvos olimpinės misijos vadovė A.Vanagienė

Vytauto Dranginio nuotr.

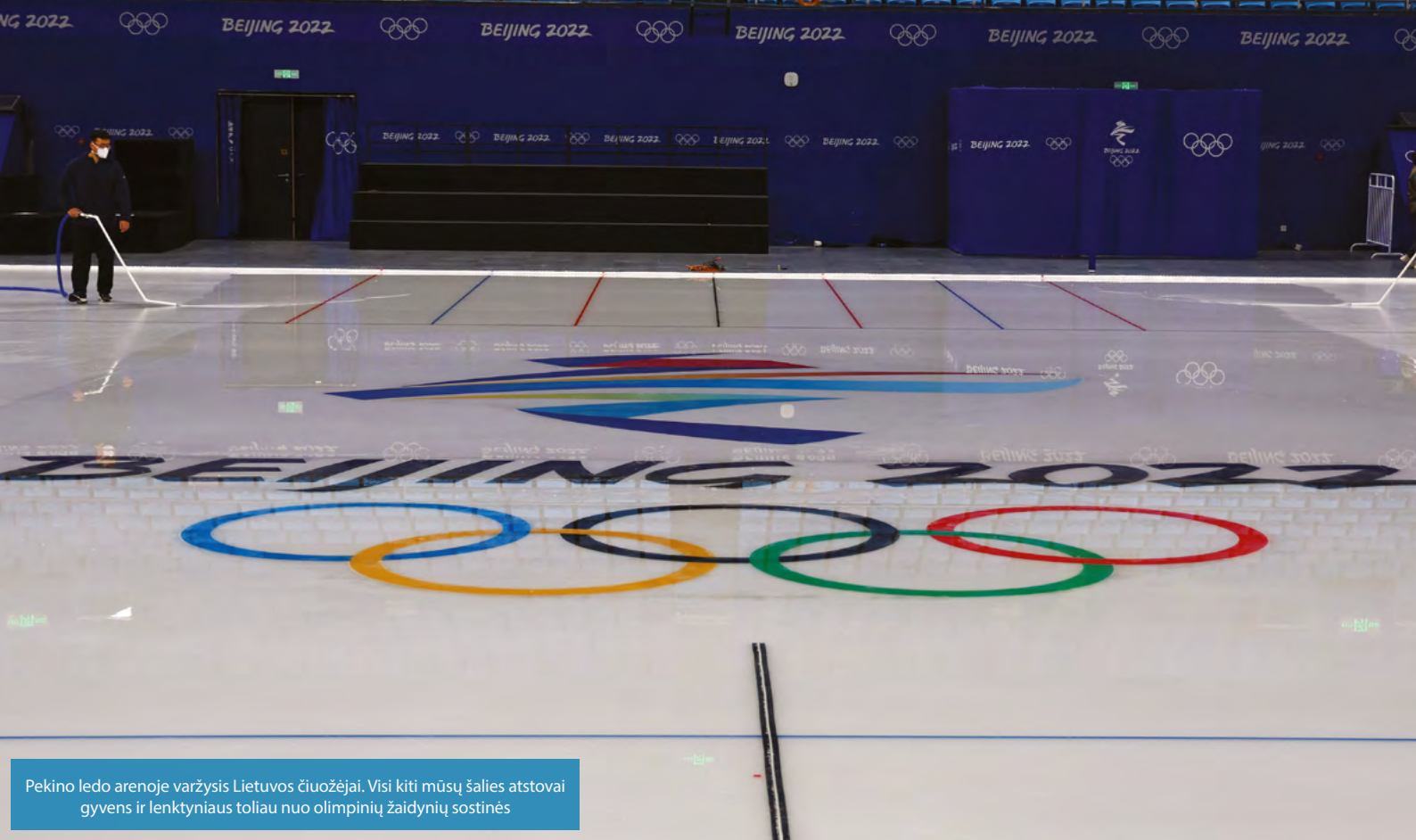
Šiuo atveju didžiausia problema – lygumų slidininkų bagažas, nes jų ilgus slides netelpa į mažo lėktuvo, kuriuo jie skris iš Vilniaus į Helsinį, bagažą, tad sprendžiame, kaip iki Helsinkio nugabenti slides.

Galbūt Pekine Lietuvos sportininkus palaikys kuris nors šalies vadovas?

Jie turi tokią teisę, tačiau gavome oficialius prezidento, Vyriausybės vadovės bei švietimo, mokslo ir sporto ministrės atsakymus, kad jie neplanuoja vykti į žaidynes.

Lietuvos tautinio olimpinio komiteto vadovai į žaidynes vyks šiek tiek anksčiau, nes LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė dalyvaus Tarptautinio olimpinio komiteto sesijoje, per kurią bus kalbama ir apie svarbius sprendimus, susijusius su 2028 m. Los Andželo vasaros žaidynėmis.

Nors Pekino žaidynės, priešingai nei Tokijo, vyks su sirgaliais, iš užsienio atvykę aštuoliai nebus įleidžiami, tad lietuviai ten irgi nevyks. Sportininkus Kinijoje galės palaikyti tik šioje šalyje nuolat gyvenantys aštuoliai. Žiemos sporto šakos turi pranašumą, nes nemažai jų vyksta lauke, kur COVID-19 plitimo rizika gerokai mažesnė.



Pekino ledo arenoje varžysis Lietuvos čiuožėjai. Visi kiti mūsų šalies atstovai gyvens ir lenktyniaus toliau nuo olimpinė žaidynių sostinės

Į žaidynes su olimpinės misijos pavaduotoju E.Petkumi skrendate sausio 29-ąją. Kokie baigiamieji darbai dar laukia iki žaidynių?

Dvi savaitės iki skrydžio mums įsigaliojo griežtas saugumo protokolas: kaip ir visi žaidynių dalyviai, privalome savo sveikatos būklę kasdien registruoti specialioje programėlėje. Tai labai svarbu, nes tik po 14 dienų, viską tinkamai atlikus programėlėje, likus ne mažiau nei 72 valandoms iki skrydžio gavus neigiamą PGR testo rezultatą ir jį įkėlus į mobiliąją programėlę, galima kreiptis į Kinijos ambasadą Lietuvoje, kad ši išduotų specialų žaliąjį kodą. Tik turėdamas šį kodą busi įleistas į lėktuvą, skrendantį į Pekiną. Jei kuris nors sportininkas ar kitas delegacijos narys nors dieną praleis, nepadarys ko nors, kas privaloma, tikėtina, kad iš viso nebus įleistas į lėktuvą.

Labai tikimės, kad plintant omikron atmainai sportininkai išvengs COVID-19 infekcijos, nes tai itin sujauktų visos delegacijos planus.

Ar reikalaujama, kad akredituoti žaidynių dalyviai būtų vakcinuoti?

Norint išvengti 21 dienos saviizoliacijos Kinijoje, visi atvykėliai turi būti skiepyti dviem vakcinomis nuo COVID-19. Jei bus nevakcinuoti, atvykę tris savaites privalės izoliuotis ir tik tada gaus teisę dalyvauti žaidynėse. Trečioji vakcinacijos dozė rekomenduojama, bet nėra privaloma.

Absoliučiai visi mūsų rinktinės nariai yra pasiskiepiję dviem vakcinomis, tad karantino atvykę išvengsime. Tačiau negalime išvengti saugumo protokolo iki skrydžio, todėl nuolat visiems delegacijos nariams apie tai primename.

Be to, jei žmogus kada nors sirgo COVID-19 infekcija, jam būtina gauti medicinos įstaigos sertifikatą, o mes, kaip misija, privalome užpildyti papildomas formas, siųsti jas organizatoriams ir tik tada bus išduodamas leidimas tam asmeniui atvykti į Kiniją. Tokių dokumentų pildymas atima gana daug laiko.

Apskritai visi techniniai dalykai, tokie kaip skrydžių paieška, bagažo nugabenimas, labai imlūs laikui, be to, tenka nemažai pasukti galvą, siekiant išspręsti kai kurias problemas. Skrydžiai – išties brangūs. Bent dukart brangesni nei į Tokijo žaidynes.

Kokie saugumo reikalavimai laukia jau atvykus į Pekiną?

Vos lėktuvui nusileidus bus privaloma atlikti du PGR testus – seilių ir nosiaryklės. Šis reikalavimas – griežtesnis, nei buvo Tokijo žaidynėse, nes ten pakako vieno testo.

Atlikus testą sportininkai ir delegacijos nariai specialiu transportu bus nuvežti į numatytas gyvenamąsias vietas, kur privalės izoliuotis iki testų atsakymų. Teigiama, kad jų reikės laukti iki šešių valandų. Tik gavus neigiamus testų rezultatus bus galima palikti kambarius – eiti pietauti, susipažinti su olimpinio kaimeliu, treniruotis.

Sportininkai jau turi treniruočių tvarkaraščius, komandų vadovai privalės dalyvauti nuolatiniuose susirinkimuose, kur bus supažindinami su reikalavimais.

Ar Pekino žaidynių rengėjų reikalavimai dažnai keičiasi?

Organizatoriai pasisėmė patirties iš Tokijo žaidynių organizatorių, tad visi Pekino žiemos žaidynių rengėjų reikalavimai žinomi gerokai anksčiau nei prieš Tokijo žaidynes, nors ir yra daug griežtesni.

VIS ARČIAU LYČIŲ LYGYBĖS

Vasario 4–20 d. vyksiančiame didžiausiame žiemos sporto renginyje dalyvaus 90 nacionalinių olimpinio komitetų delegacijos ir 2900 sportininkų. Jie varžysis 109 sporto renginiuose, kurie vyks trijose zonos: Pekino, Jančingo ir Džangdziakou.

Pekinas – pirmasis miestas istorijoje, surengęs ir vasaros, ir žiemos olimpines žaidynes.

Vienas Tarptautinio olimpinio komiteto tikslų – lyčių balansas olimpinuose renginiuose. Kinijoje sportininkės sudarys 45 proc. visų žaidynių dalyvių. Ir tai bus didžiausias per visą žiemos žaidynių istoriją sportininkų skaičius.



Žaidynėse didžiulis dėmesys skiriamas COVID-19 prevencijai

Tiek varžybų dalyviams, tiek mums, misijos nariams, techniškai sudėtingiau pasiręgti, nes reikalavimų daugiau. Bet Pekino žaidynių organizatoriai viską aiškiai sudėliojo, tad tie reikalavimai suprantami ir jie nesikeičia.

Ar Tokijo patirtis padėjo rengtis Pekino žiemos žaidynėms?

Labai padėjo, nes žaidynės Tokijuje irgi vyko karantino sąlygomis. Mūsų delegacijoje už COVID-19 taisyklės Tokijuje atsakingas pareigūnas turėjo daug užduočių, kurių viena svarbiausių – prižiūrėti dalyvius, kad jie laiku ir tinkamai atliktų PGR testus.

Tačiau Tokijuje buvo lengviau, nes testą buvo galima atlikti patogiu metu ir varžybų vietoje. Pekine jau kasdien reikės atlikti PGR testus iš nosiaryklės. Tam bus būtina nueiti į olimpinio kaimelio medicinos kabinetą.

Kur gyvens Lietuvos olimpiečiai?

Pekino žaidynių dalyviams skirti trys olimpiniai kaimeliai. Visuose turėsime lietuvių sportininkų. Lėktuvu galima pasiekti tik Pekino pagrindinį oro uostą, o iš ten į kaimelius sportininkai bus vežami specialiu transportu.

Pačiame Pekine esančiame olimpiniam kaimelyje gyvens tik du sportininkai – dailiojo čiuožimo pora.

75 km nuo Pekino centro – Jančingo olimpinis kaimelis, kuriame gyvens mūsų kalnų slidininkai A.Drukarovas ir Gabija Šinkūnaitė.

Pagrindiniu mes vadiname Džangdziakou olimpinį kaimelį, esantį apie 300 km nuo Pekino. Jame gyvens ir lygumų slidinėjimo, ir biatlono komandos, ir misijos vadovai.

Nei sportininkai, nei kiti delegacijos nariai neturės galimybių pasižvalgyti po Pekiną – judėti bus leidžiama tik vadinamajame burbule. Jau Tokijuje buvo daug judėjimo ribojimų, o Pekine jie bus dar griežtesni. Burbulo teritorija bus didesnė nei Tokijuje, bet ją palikti bus draudžiama. Pašaliniai irgi negalės į ją patekti. Manoma, kad dėl šių ribojimų tai bus ypač saugios žaidynės.

Judėjimas tarp olimpinio kaimelių specialiu transportu bus įmanomas – aš ar, pavyzdžiui, gydytojas, kuris irgi gyvens Džangdziakou olimpiniam kaimelyje, specialiu transportu galės važiuoti į kitus kaimelius. Mes ir ketiname tą daryti, nes tikrai vyksime palaikyti mūsų sportininkų.

Nors atstumas tarp kaimelių – nemenkas, autostradoje bus specialios linijos, kuriomis bus leidžiama greitai važiuoti. Be to, žaidynių dalyviams bus skirti specialūs vagonai greituosiuose traukiniuose.

Pandemija jaukė viso pasaulio planus. Tai pirmas kartas, kai prieš žaidynes niekas iš LTOK atstovų nebuvo nei olimpinuose kaimeliuose, nei apskritai varžybų arenose. Viską apžiūrėjome tik virtualiai. Bet atrodo, kad žaidynėms puikiai pasiręgti. Infrastruktūra, bazės, apgyvendinimo vietos internetu atrodo gerai, o kaip viskas bus realybėje – pamatysime netrukus.

Pekino žaidynių organizatoriai teigia, kad sportininkai, kuriems per žaidynes bus diagnozuota COVID-19 infekcija, vis tiek išsaugos galimybę dalyvauti žaidynėse, nors Tokijuje tai buvo neįmanoma. Kaip bus taikoma ši išlyga?

Jei sportininkas turės tik artimą kontaktą su sergančiuoju COVID-19, po dviejų neigiamų nosiaryklės PGR testų, kurie bus atlikti su 24 valandų skirtumu, galės laisvai palikti izoliacijos vietą ir dalyvauti varžybose. Tai didelis palengvinimas, palyginti su Tokijuje taikytais reikalavimais.

Asmuo, kuriam nustatyta COVID-19, bus izoliuojamas ir po septynių dienų, jei du iš eilės testai kas 24 valandas bus neigiami, taip pat galės palikti izoliacijos vietą ir tęsti dalyvavimą žaidynėse.

Didelis palengvinimas, kad izoliotis bus leidžiama pačiame olimpiniam kaimelyje, specialiose šalies olimpinio komiteto turimose patalpose, nereikės vykti į izoliacijos vietą kitur. Ten asmuo privalės gyventi vienas, maistas bus tiekiamas šalia kambario. Toks palengvinimas – itin svarbus psichologiškai.

Ar yra reikalavimų, kada sportininkai gali atvykti į žaidynes ir kada privalo išvykti?

Tokijuje į olimpinį kaimelį buvo leidžiama atvykti ne anksčiau kaip likus penkioms dienoms iki savo varžybų ir išvykti ne vėliau kaip per 48 valandas po jų. Pekine tokio reikalavimo nėra, tad treneriai su komandų vadovais ir sportininkais sprendžia, kaip atletams geriausia aklimatizuotis, nes laiko skirtumas yra didžiulis – šešios valandos.

Olimpiniai kaimeliai atidaromi sausio 27 d. Pirmieji mūsų sportininkai į Pekiną atvyks vasario 1 dieną.

Ar jau domėjotės orų prognozėmis per Pekino žaidynes?

Dabar pagrindiniame olimpiniam kaimelyje, kuriame gyvenime, yra 12 laipsnių šalčio. Planuojama, kad per žaidynes bus maždaug 20–25 laipsniai šalčio. Pekine turėtų būti šilčiau, nors irgi spaus šaltukas – iki maždaug 5–10 laipsnių.

Nuvykę į kitus žemynus sportininkai dažnai skundžiasi, kad jų skrandžiams netinka tos šalies virtuvės patiekalai. Ar kinai pasirūpins europiečiams priimtinu maistu?

Per olimpines žaidynes siūloma viso pasaulio virtuvės patiekalų. Maisto pasirinkimas didelis – nuo Kinijos virtuvės iki europietiškos. Yra patiekalų ir vegetarams ar veganams. Sportininkai patys žino, kuriuos patiekalus rinktis, kad jaustųsi gerai.

Pekino žiemos žaidynių rengėjai teigė, kad per šias žaidynes bus skiriamas itin didelis dėmesys tvarumui. Ar jau sulaukėte reikalavimų, kaip elgtis, kad būtų kuo mažiau kenkiama gamtai?

Viską sužinosime Pekine. Kol kas sulaukėme tik rekomendacijų naudotis savo gertuvėmis, kad būtų mažesnė žala aplinkai, papildyti jas pilstomu vandeniu, o ne vartoti geriamąjį vandenį iš buteliukų.



Asmeninio albumo nuotrauka

J.Kinderis darbuojasi biatlonu, slidinėjimo ir šuolių su slidėmis komplekse



DARBAS – LYG PRIVILEGIJA

PENKIAKOVININKAS JUSTINAS KINDERIS PER PUSMETĮ SUDALYVAUS DVEJOSE OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE. 2021 METAIS JIS VARŽĖSI OLIMPINIAME TOKIJUJE, O ŠIEMET SAUSĮ JAU IŠVYKO Į PEKINĄ, KUR VYKS ŽIEMOS ŽAIDYNĖS.

DOMINYKAS GENEVIČIUS

Tiesa, Pekine jis nekovo dėl medalių ir nesieks žūtbut kirsti kurios nors žiemos sporto šakos finišo linijos. Jis yra biatlonu varžybų fotografijos darbų koordinavimo vadovas. Šios pareigos lietuviui pasiūlytos sulaukus gerų atsiliepimų už darbą 2018 m. Pjongčange, Pietų Korėjoje, kur J.Kinderis vadovavo savanorių padaliniui.

Kinijoje naujasis Lietuvos šiuolaikinės penkiakovės federacijos generalinis sekretorius vieši nuo sausio vidurio. Nepaisant pandeminių iššūkių, jis nekantrauja sulaukti didžiausios žiemos sporto šventės ir tikisi, kad Lietuvos biatlonininkai padovanos džiugių akimirky.

BIUROKRATINIAI SUNKUMAI

Biurokratiniai rūpesčiai iki paskutinės dienos J.Kinderiui kėlė nemažai streso. Nusiraminti pavyko tik įsėdus į lėktuvą. Norėdamas išvykti į Kiniją, jis turėjo susitvarkyti daugybę popierių, gauti QR kodus, reikalingas pažymas. Vien medicininis patikrinimas užtruko geras dvi savaites. Vėliau laukė COVID-19 testai, asmeninės informacijos pateikimas. Kol laukė vizos iš Kinijos ambasados, irgi stipriai nerimavo.

„Su ambasada visos procedūros praėjo sklandžiai, tik pats laukimas buvo nemalonus“, – sako J.Kinderis.

Kelionė į Pekiną taip pat buvo įdomi. Dideliame lėktuve iš Londono į Pekiną skrido tik apie 20–30 žmonių – tarptautinių darbuotojų. Vos nusileidus Kinijoje teko susidurti su griežtomis pandemijos valdymo taisyklėmis.

„Mus aptarnavo stiuardėsės su „skafandrais“, o maistas buvo

paliktas maišuose. Maistas buvo kiniškas, kuris europiečiams neįprastas. Vos nusileidę pamatėme, kad visas oro uostas uždarytas, padaryti specialūs koridoriai. Ten visi vaikščiojo su apsauginėmis aprangomis, o dezinfekcinis skystis matėsi tiek ant grindų, tiek ant kompiuterių paviršių. Akivaizdu, kad Kinijoje su COVID-19 kovojama labai stipriai“, – patirtais įspūdžiais pasidalija J.Kinderis.

Kinijoje kaukes privaloma dėvėti visose viešose vietose. Olimpiinių žaidynių darbuotojai testuojami kiekvieną rytą.

ATSAKINGAS DARBAS

J.Kinderis dirba slidinėjimo, biatlonu ir šuolių su slidėmis bazėje. Jis yra fotografijos darbų koordinavimo vadovas ir bus atsakingas už biatlonu varžybų fotografų darbo pozicijas bei sąlygas.

„Mano darbas – paruošti ir su visais departamentais suderinti visas fotografų, dirbančių biatlonu varžybose, pozicijas. Tai gana sudėtinga sporto šaka, nes yra ilga trasa, finišo tiesioji ir šaudykla, kur fotografams skirta daug vietos. Atrodytų, nėra jokios problemos, bet vien vadinamojoje finišo platformoje bus apie 60 žmonių, todėl reikia viską padaryti taip, kad jų pozicijos nesikirstų su oficialių transliuotojų, bet kartu jie turėtų pačius geriausius kampus kadrams įamžinti“, – paaiškina J.Kinderis.

Lietuvis taip pat bus atsakingas už fotoaparatus, kuriuos didžiausios naujienų agentūros galės padėti ant specialaus kilnojamojo rėmo. Fotografai, nuotoliniu būdu valdantys tas kameras, galės gaudyti geriausią kadrą. Tai ypač aktualu šaudykloje.

J.Kinderis pripažįsta, kad tos agentūros, kurios moka milžiniškus

pinigus, turi teisę į šiek tiek geresnes pozicijas. Tokią privilegiją turi tokie žiniasklaidos grandai, kaip „Reuters“, AP, AFP, kinų „Xinhua“. Jau dabar fotografai patys domisi savo būsimomis pozicijomis ir aiškinasi įvairias sąlygas. Tai rodo, kad ši sritis labai svarbi.

„BURBULO“ NEPATOGUMAI

Visas darbų organizavimas varžybų vietoje vyksta savotiškuose „burbuluose“, todėl laisvai judėti neįmanoma.

„Tarptautinis olimpinis komitetas jau skundžiasi, bet per griežtus suvaržymus ir „burbulus“ ne visus darbus pavyksta atlikti laiku. Mes taip pat ne visus darbus galime padaryti, nes paprasčiausiai nepavyksta susisiekti su darbuotojais, kurie nėra mūsų „burbule“, bet turi atlikti įvairius darbus varžybų trasoje ir šalia jos. Juos dirbti siunčia naktimis, o čia yra šalta, nes esame dviejų kilometrų aukštyje“, – niuansus dėsto J.Kinderis.

Dėl to, net būdamas varžybų vietoje, J.Kinderis problemas dažniausiai aiškina si sprendžia nuotoliniu būdu.

„Žmogiško bendravimo čia praktiškai nėra. Turiu savo pavaduotoją, kuris yra vietinis. Krūvis iškart padidėja, nes negalima tiesiog eiti pas žmones ir pirštu rodyti, ką reikia sutvarkyti. Nepatogu ir tai, jog visi savanoriai šiemet yra tik iš Kinijos. Dėl to atsiranda šio toks kalbos barjeras. Bet suprantame, kad dabar tokia situacija. Savanoriai išties atlieka didžiulį darbą“, – sako J.Kinderis.

Pasak jo, savanorių pagalba bus būtina, norint suvaldyti visą darbuotojų srautą. 60–80 fotografų ir per šimtą žurnalistų bet kuriuo momentu eis į trasą arba iš trasos į spaudos centrą. Spaudos centre, kuriame šiuo metu neretai reikalus tvarko J.Kinderis, fotografams ir žurnalistams įrengtos atskiros zonos. Už žurnalistus atsakingas kolega iš Australijos, todėl dažniausiai parengiamieji darbai atliekami kartu.

„Stengiamės šiuos departamentus sujungti, kad tarp fotografų ir žurnalistų nebūtų didelės atskirties. Mes patys iš dviejų biurų susijungėme į vieną, kad savanoriams žaidynių metu būtų daugiau vietos. Neseniai į mano departamentą buvo paskirta dvigubai daugiau savanorių – nuo 16 iki 32. Didelė šalis, todėl gali sau tai leisti“, – paaiškina lietuvis.

NEMALONUS TIK ŠALTIS

Šiuo metu J.Kinderis gyvena apartamentuose, kurie yra 10 km nuo biatlono varžybų vietos.

„Čia gaunu puikų maistą, sąlygos labai geros. Neturiu kuo skųstis, galbūt tik lauke galėtų būti šiek tiek šilčiau, ypač žvarbu rytais ir vakarais, kai saulės nėra. Šaltis čia tikrai veriantis. Vakare valandėlę ar dvi pavaikščiojus lauke vėliau reikia bent valandos atsigauti. Nepaisant to, kaip būni apsirengęs. Negelbsti ir duodami šildomieji maišeliai. Kai reikia kažką padaryti nusiėmus pirštines, rankas iškart pradeda skaudėti“, – pasakoja J.Kinderis.

Kadangi žiemos olimpinėse žaidynėse visi gyvens savo „burbuluose“, darbuotojai negalės prieiti prie sportininkų. Pastabų daranda ir nuolat Pekine apsilankantys Tarptautinio olimpinio komiteto atstovai. Pavyzdžiui, TOK atstovai 60 cm liepė praplatinti pokalbių zoną, nes ankstesnioji neatitiko saugumo reikalavimų. Dėl to visą zoną reikėjo perdaryti iš naujo.

„Kontaktų čia būti beveik negalės. Net ir dabar, jei einu lauke ir pamatau darbininkų būrį, iškart gaunu pastabą trauktis į šalį, kad nebūtų kontaktų, nes po to daug kam gali tekti izoliuotis. Su pašaliniais asmenimis jokio sąlyčio negali būti“, – pabrėžia J.Kinderis.

Pats J.Kinderis – didelis biatlono gerbėjas. Jis džiaugiasi, kad Lietuvos biatlonininkų delegacija Pekine bus rekordinė, o sėkmingi šio sezono Vytauto Strolios startai teikia vilčių turėti lietuvių, kuris Kinijoje kovos dėl aukštų vietų. Pekino olimpinė žaidynių biatlono fotografijos darbų koordinavimo vadovas pažadėjo, kad jei lietuviai lips ant podiumo, mūsų šalies fotografams bus parūpintos geriausios vietos tai akimirka įamžinti.

„Biatlonas – mano mėgstamiausia žiemos sporto šaka ir aš labai džiaugiuosi galėdamas čia būti bei matyti ir lietuvius, ir geriausius pasaulyje biatlonininkus. Patirtis ir džiaugsmas yra neįkainojami. Turiu retą privilegiją matyti šios sporto šakos atstovus iš labai arti. Noriu, kad lietuviai pasirodytų kuo geriau, todėl labai juos palaikysiu“, – pažada J.Kinderis.



J.Kinderis (mėlyna kepure) su kolegomis apžiūri trasų planus



Pasirengimo darbai – pačiame įkarštyje



Į olimpinę šeimą Lietuvos sportininkai sugrįžo 1992 m. Albervilyje

TOKA, ITOKA, Alfredo Pliadžio, Juozas Šalkausko, Vytauto Dranginio nuotr.

OLIMPINIAI ŽINGSNIAI – NUO 1928 IKI 2018 METŲ

„OLIMPINĖJE PANORAMOJE“ – VISI IKI ŠIOL ŽIEMOS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE DALYVAVĘ LIETUVOS SPORTININKAI.

1928 METAI. SANKT MORICAS

Pirmasis žiemos olimpinėse žaidynėse dalyvavęs Lietuvos sportininkas buvo Kęstutis Bulota. Paskelbus nepriklausomybę jis buvo vienas Lietuvos sporto pradininkų, o greituoju čiuožimu labiausiai susidomėjo mokymdamasis Berlyne. K.Bulota dalyvavo Vokietijoje rengtose greitojo čiuožimo varžybose, nuvyko į 1928 m. pasaulio pirmenybes, o paskui iščiuožė į ledo taką per Sankt Morico žiemos olimpinės žaidynės.

K.Bulota startavo visose keturiose olimpinėse greitojo čiuožimo rungtyse. Jis užėmė 28 vietą čiuoždamas trumpiausią 500 m nuotolį ir dukart liko 25-tas – 1500 m ir 5000 m greitojo čiuožimo varžybose. Lietuvos sportininkas nučiuožė ir 10 000 m, bet šios rungties varžybos atšilus orui nebuvo baigtos.

Septyni čiuožėjai pasiekė finišą, bet čiuožiant penktai sportininkų porai pačiužos tiesiog klimpo sparčiai tirpstančiame lede. Todėl teisėjai sustabdė varžybas ir panaikino iki tol pasiektus rezultatus.

1984 METAI. SARAJEVAS

Pirmasis Lietuvos sportininkas, kuris dalyvavo žiemos olimpinėse žaidynėse atstovaudamas SSRS, buvo biatlonininkas Algimantas

Šalna. Jis 1984 m. Sarajevo žaidynėse stoji prie dviejų rungčių starto linijos.

A.Šalna sprinto lenktynėse užėmė penktą vietą, o paskui su trimis komandos draugais iškovojo estafetės aukso medalius. Pačiam A.Šalnai estafetės lenktynės susiklostė labai nesėkmingai. Jis šliuožė trečiame etape, bet antrajame ugnies ruože nepataikė net penkis kartus ir turėjo sukti du baudos ratus. Lietuvį aplenkė VDR sportininkas, bet ketvirtas distanciją šliuožęs Sergejus Bulyginas sugrąžino SSRS ketvertuką į pirmąją vietą.

1988 METAI. KALGARIS

1988 m. Kalgario žaidynėse du olimpiniai medalius iškovojo slidininkė Vida Vencienė. Ji tapo olimpine čempione šliuoždama 10 km klasikinio stiliumi, o po trijų dienų 5 km lenktynėse klasikiniu stiliumi užėmė trečią vietą.

10 km lenktynėse V.Vencienė antrą vietą užėmusią komandą draugę Raisą Smetaniną aplenkė 9 sekundėmis. Nors V.Vencienės rezultatai tarp SSRS slidininkų buvo geriausi, rinktinės treneriai neįtraukė lietuvės į estafetės komandą. Taip V.Vencienė neteko galimybės iškovoti dar vieno olimpinio medalio.

1992 METAI. ALBERVILIS

Lietuvos tautinio olimpinio komiteto tarptautinės teisės oficialiai buvo atkurtos 1991 m. rugsėjo 18-ąją. Tą dieną Lietuvai buvo išsiųstas kvietimas dalyvauti 1992 m. Albervilio žiemos bei Barseonos vasaros olimpinėse žaidynėse.

Lietuvos sportininkai šiam įvykiui ruošėsi dar prieš oficialų pripažinimą ir Albervilio žiemos žaidynėms parengė šešių olimpiečių komandą. Ją sudarė slidininkai Vida Vencienė ir Ričardas Panavas, biatlonininkai Kazimiera Strolienė ir Gintaras Jasinskas bei ledo šokėjai Margarita Drobiazko ir Povilas Vanagas. G.Jasinskas buvo pirmasis Lietuvos vėliavnešys per olimpinių žaidynių atidarymą.

Lietuvos sporto vadovams reikėjo skubiai išspręsti maskvietės M.Drobiazko pilietybės klausimą, tačiau sportininkė laiku gavo Lietuvos pasą ir galėjo atstovauti mūsų šaliai. Dailiojo čiuožimo pora užėmė 16 vietą.

Didžiausia viltis buvo Kalgario olimpinė čempionė V.Vencienė, kuri tarp šių žaidynių padarė pertrauką ir pagimdė dukrą. Lietuvoje pusiau paslapčia net buvo svajojama apie olimpinį medalį, bet V.Vencienei varžytis su geriausiomis pasaulio slidininkėmis buvo sudėtinga. Vis dėlto 15 km lenktynėse klasikiniu stiliumi ji užėmė 11 vietą ir pasiekė geriausią Lietuvos sportininkų rezultatą Albervilio žaidynėse. Ši jos pelnyta vieta iki šiol yra geriausias nepriklausomos Lietuvos slidininkų pasiekimas olimpinis rezultatas.

Kadangi Lietuva neturėjo vilčių iškovoti kelialapio į olimpinį ledo ritulio turnyrą, elektrėniškis Darius Kasparaitis priėmė kvietimą apsilankyti Nepriklausomų Valstybių Sandraugos komandos aprangą. NVS ledo ritulininkai tapo olimpiniais čempionais, o 19-metis D.Kasparaitis pasižymėjo dviem rezultatyviais perdavimais.

1994 METAI. LILEHAMERIS

Tarptautiniam olimpiniam komitetui pakeitus olimpinį ciklą ir nusprendus vasaros bei žiemos žaidynes rengti skirtingais metais, žiemos sportininkams laukti Lilehamerio žaidynių reikėjo trumpiau. Jau 1994 m. geriausi iš geriausiųjų sugužėjo į Norvegijos miestą Lilehamerį, o tarp beveik dviejų tūkstančių žiemos olimpinių žaidynių dalyvių buvo ir šeši Lietuvos sportininkai.

Į Lilehamerį išvyko tas pats lietuvių šešetas, kaip prieš dvejus metus į Albervilį: slidininkai V.Vencienė ir R.Panavas, biatlonininkai K.Strolienė ir G.Jasinskas bei ledo šokėjai M.Drobiazko ir P.Vanagas. P.Vanagas per žaidynių atidarymą nešė Lietuvos vėliavą.

Deja, abiejų biatlonininkų ir V.Vencienės rezultatai buvo blogesni nei prieš dvejus metus. Sėkmingiau startavo R.Panavas, kuris sunkiausiose 50 km lenktynėse klasikiniu stiliumi užėmė 32 vietą.

Rezultatą keturiomis pozicijomis pagerino ir ledo šokėjų pora – ji Lilehameryje liko dvylakta.

1998 METAI. NAGANAS

1998 m. Lietuvos žiemos sportininkai gavo pirmą ir kol kas vienintelę progą aplankyti Japoniją. Tekančios saulės šalyje pasaulinės slidinėjimo, kalnų slidinėjimo ar biatlono – žiemos sporto šakų, kuriomis užsiima lietuviai – varžybos beveik nerengiamos, todėl daugeliui mūsų šalies žiemos sportininkų Japonija yra *terra incognita*.

Į Nagano žaidynes išvyko septyni Lietuvos sportininkai: ledo šokėjai M.Drobiazko ir P.Vanagas, biatlonininkas Liutauras Barila, slidininkai R.Panavas, Vladislavas Zybaila ir K.Strolienė bei kalnų slidininkas Linas Vaitkus.

Geriausią rezultatą pasiekė M.Drobiazko su P.Vanagu, kuriam per žaidynių atidarymą buvo patikėta nešti Lietuvos trispalvę. Jie dailiojo čiuožimo ledo šokių varžybose užėmė aštuntą vietą.

Vyriausia Lietuvos olimpietė K.Strolienė, kuriai tuo metu buvo 37-eri, pakeitė sporto šaką: dvejose ankstesnėse žaidynėse ji šliuozė biatlono trasose, o Nagane dalyvavo slidinėjimo varžybose. Olimpinis debiutas naujoje rungtyje susiklostė kurioziškai –



Pirmasis Lietuvos žiemos olimpietis K.Bulota



1984 m. olimpinis čempionas A.Šalna



1988 m. Kalgaryje V.Vencienė iškovojo du medalius



2002 m. Solt Leik Sičio žaidynėse buvo jau ketvirtosios R.Panavo karjeroje

per 15 km lenktynes K.Strolienė apsirikusi užsidėjo trenerio K.Mišiaus slides ir užėmė paskutinę 64 vietą.

Vienas Lietuvoje išugdytas sportininkas gynė kitos šalies garbę. D.Kasparaitis žaidė Nagano žaidynių sidabro medalius laimėjusioje Rusijos rinktinėje. O Sarajevio olimpinių žaidynių čempionas A.Šalna į Japoniją atvyko kaip JAV biatlono rinktinės treneris.

2002 METAI. SOLT LEIK SITIS

2002 m. antrą kartą paeiliui žiemos olimpinės žaidynės vyko ne Europoje. Į Jutos valstijos sostinę išsiruošė aštuoni Lietuvos sportininkai, tarp kurių buvo ir olimpinių debutantų, ir senbuvų.

Per atidarymo šventę Lietuvos vėliavą nešė ketvirtose žaidynėse dalyvavęs slidininkas R.Panavas, o mūsų šalies delegacijoje buvo dar septyni sportininkai: slidininkai Vadimas Gusevas, V.Zybaila ir Irina Terentjeva, biatlonininkai L.Barila ir Diana Rasimovičiūtė bei ledo šokėjai M.Drobiazko ir P.Vanagas.

Lietuvos žiemos sporto lyderiai M.Drobiazko ir P.Vanagas užėmė aukščiausią olimpinę poziciją – jie liko penkti. Originalioji jų programa buvo šokis pagal ispanišką pasodoblio ir flamenko me-

LIETUVOS KOMANDOS ŽIEMOS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE

(ATKŪRUS NEPRIKLAUSOMYBĘ)

SPORTO ŠAKA	1992	1994	1998	2002	2006	2010	2014	2018	IŠ VISO
SLIDINĖJIMAS	2	2	3	4	2	4	2	3	12
BIATLONAS	2	2	1	2	2	1	2	4	8
KALNŲ SLIDINĖJIMAS	-	-	1	-	1	1	2	2	5
DAILUSIS ČIUOŽIMAS	2	2	2	2	2	-	2	-	4
GREITASIS ČIUOŽIMAS TRUMPUOJU TAKU	-	-	-	-	-	-	1	-	1
IŠ VISO	6	6	7	8	7	6	9	9	29

Į grafą "iš viso" įtraukti skaičiai rodo, kiek skirtingų atitinkamos sporto šakos atstovų dalyvavo žiemos žaidynėse



Lietuvos delegacija 1998 m. Nagane



Lietuvos delegacija 2002 m. Solt Leik Sityje



Lietuvos atstovai 2010 m. Vankuverio žaidynėse



K.Strolienė Lilehamerio žaidynių trasoje

Iodijas, o laisvąją programą atliko pagal vieną iš Johnny Hallyday šedevrų „Quelques Cris“.

Ledo šokėjų lūkesčiai buvo dar didesni. 2000 m. jie pirmą kartą per visą karjerą laimėjo Europos bei pasaulio pirmenybių medalius, todėl labai tikėjosi nudžiuginti austruolius ir olimpiniais apdovanojimais. Solt Leik Sityje lietuvius labiau nuvylė ne jų pačių pasirodymas, bet teisėjavimas. Nors dvi poros atlikdamos laisvąją programą pargriuvo, jos užėmė aukštesnes vietas nei M.Drobiazko su P.Vanagu. Po varžybų paduotas protestas nieko nepakeitė.

„Neturėjome vilčių, kol varžovai nepradėjo griūti. Bet kai krito dvi poros ir niekas nepasikeitė, nelieka vilčių, kad čia apskritai yra sportas, – pyko M.Drobiazko. – Ar visos medalius laimėjusios poros buvo jų vertos? Aišku, ne. Kaip gali griuvusi pora stovėti ant pakylės?“

Solt Leik Sityje trečiąjį olimpinį medalį iškovojo Rusijos ledo ritulio rinktinėje žaidęs D.Kasparaitis. Jis surinko visų spalvų medalių kolekciją: prie Albervilio aukso ir Nagano sidabro pridėjo bronzos apdovanojimą. Būtent Solt Leik Sityje D.Kasparaitis įmušė vienintelį įvartį per visus dalyvautus olimpinius turnyrus. Nuo lietuvių rungtyne dėl trečios vietos nukentėjo Baltarusijos komanda.

2006 METAI. TURINAS

Nors 2006 m. žiemos olimpinės žaidynės grįžo į Europą ir buvo surengtos Italijoje, Turine, Lietuva nusiuntė mažesnę komandą nei į Solt Leik Sityje. Alpių kalnuose ir jų papėdėje varžėsi septyni Lietuvos olimpiečiai: ledo šokėjų pora M.Drobiazko ir P.Vanagas, biatlonininkai D.Rasimovičiūtė ir Karolis Zlatkauskas, slidininkai I.Terentjeva ir Aleksejus Novoselskis bei kalnų slidininkas Vitalijus Rumiancevas.

Per atidarymą Lietuvos vėliavą nešė ne sportininkas, bet delegacijos vadovė, olimpinė čempionė V.Vencienė.

M.Drobiazko ir P.Vanagas po Solt Leik Sityje žaidynių pasitraukė iš oficialių varžybų ir dalyvavo tik parodomuosiuose renginiuose, bet dėl Turino žaidynių grįžo į sportą. 2006 m. Europos pirmenybėse jie iškovojo bronzos medalius ir suteikė vilčių, kad penktasis olimpinis bandymas bus sėkmingesnis nei ankstesnieji. Vis dėlto laimėti medalių nepavyko ir šį kartą – Lietuvos ledo šokėjų pora

Turino žaidynėse užėmė septintą vietą. Pasiėkti geresnį rezultatą sutrukdė ir griuvimas atliekant originaliąją programą.

Nudžiugino biatlonininkė D.Rasimovičiūtė, sprinto lenktynėse užėmusi 18 vietą. Šis rezultatas buvo geriausias per penkerias olimpinės žaidynės, kuriose ji iš viso startavo.

2010 METAI. VANKUVERIS

Per Vankuverio žaidynes Lietuvos delegacija vėl buvo viena mažiausių nuo šalies sugrįžimo į olimpinę šeimą. Į tolimąją Britų Kolumbiją išvyko tik šeši sportininkai – tiek pat, kiek dalyvavo Albervilio ir Lilehamerio žaidynėse.

Lietuvos garbę gynė biatlonininkė D.Rasimovičiūtė, kalnų slidininkas V.Rumiancevas, slidininkai I.Terentjeva, A.Novoselskis, Mantas Strolia ir Modestas Vaičiulis. Trečią kartą olimpinėse žaidynėse dalyvavusi I.Terentjeva per atidarymą nešė Lietuvos vėliavą.

Iš Lietuvos sportininkų aukščiausią 18 vietą užėmė komandų sprinto lenktynėse startavę M.Vaičiulis ir M.Strolia. Atsižvelgiant į rungčių dalyvių skaičių, geriausių rezultatų pasiekė D.Rasimovičiūtė. Ji sprinto lenktynėse finišavo 25-ta, asmeninėse 30-ta, persekiojimo – 34-ta.

Kelialapį į Vankuverio žaidynes buvo iškovojoji ir Lietuvos ledo šokių pora Katherine Copely ir Deividas Stagniūnas. Tačiau Lietuvos Respublikos prezidentė Dalia Grybauskaitė nesuteikė Lietuvos pilietybės amerikietei K.Copely, todėl šis kelialapis buvo paleistas vėjais.

2014 METAI. SOČIS

Per ketverius metus Lietuvos olimpinė komanda padidėjo net 50 proc. Į Rusijos vasaros kurortą Sočį išvyko devyni mūsų šalies olimpiečiai – didžiausia delegacija žiemos žaidynių istorijoje.

Lietuvos sportininkė pirmą kartą dalyvavo olimpinėse greitojo čiuožimo trumpuoju taku varžybose. Į trumpąjį taką iščiuožusi Agnė Sereikaitė užėmė 16 vietą ir pasiekė geriausią lietuvių rezultatą Sočyje.

Prieš žaidynes kančių kelius nueiti vėl teko ledo šokėjui D.Stagniūnui. Jis iškovojo olimpinį kelialapį su kita amerikietė partnere Isabella Tobias ir ilgai laukę žinių, ar JAV čiuožėjai bus suteikta Lie-



M. Drobiazko ir P. Vanago pasirodymas 2006 m. Turine



D. Kasparaitis

VISŲ SPALVŲ MEDALIAI

Lietuvos ledo ritulininkas Darius Kasparaitis savo kolekcijoje turi tris olimpinis medalius. 1992 m. Albervilyje su Jungtine komanda, į kurią buvo susibūrę byrančios SSRS sportininkai (išskyrus Baltijos šalis), iškovojė olimpinį aukso medalį. Po šešerių metų jau su Rusijos rinktine Nagane pasipuošė sidabru, o 2002 m. Solt Leik Sityje savo kolekciją papildė ir olimpine bronzą. Be solidaus olimpinio kraičio, D. Kasparaitis greičiausiai bus minimas ir kaip vienas vyriausių sportininkų, debiutavusių Lietuvos rinktinėje. Kaip žinoma, 2017-ųjų pabaigoje D. Kasparaitis pirmą kartą oficialiai apsivilko ledo ritulininko aprangą su vytimi ir debiutavo Lietuvos rinktinėje būdamas 45-erių.

tuvos pilietybė. Pirmasis I. Tobias prašymas buvo atmestas, tačiau 2013-ųjų gruodį ji galėjo džiaugtis Lietuvos pasu.

D. Stagniūnas per žaidynių atidarymą nešė Lietuvos vėliavą, o ledo šokėjų pora užėmė 17 vietą.

Be šių sportininkų, mūsų šaliai Sočio žaidynėse atstovavo kalnų slidininkai leva Januškevičiūtė ir Rokas Zaveckas, slidininkai Ingrida Ardišauskaitė ir Vytautas Strolia, biatlonininkai D. Rasimovičiūtė ir Tomas Kaukėnas. I. Januškevičiūtė buvo pirmoji ir iki šiol yra vienintelė Lietuvos moteris, dalyvavusi olimpinėse kalnų slidinėjimo varžybose.

2018 METAI. PJONGČANGAS

2018 m. žiemos olimpinės žaidynės priėmęs Korėjos miestas Pjongčangas išvydo tokio paties dydžio Lietuvos delegaciją, kaip ir prieš ketverius metus Sočis.

Per Pjongčango žaidynes varžėsi biatlonininkai T. Kaukėnas, V. Strolia, Natalija Kočergina ir D. Rasimovičiūtė, slidininkai M. Strolia, M. Vaičiulis ir Marija Kaznačenko bei kalnų slidininkai Andrejus Drukarovas ir I. Januškevičiūtė.

Nors D. Rasimovičiūtė dalyvavo penktose olimpinėse žaidynėse ir pagal šį rodiklį pavijo M. Drobiazko bei P. Vanagą, dėmesio centre atsidūrė kitas biatlonininkas T. Kaukėnas. Jis per olimpinį žaidynių atidarymą, spiginant net tiems kraštams neįprastam šalčiui, nešė Lietuvos trispalvę, o paskui pasiekė geriausią Lietuvos sportininkų rezultatą Pjongčango žaidynėse bei geriausią Lietuvos biatlonininkų rezultatą per visą olimpinę istoriją.

T. Kaukėnas sprinto lenktynėse užėmė 17 vietą, o kitą dieną palypėjo dar keturiais laipteliais ir persekiojimo lenktynėse finišavo tryliktas. T. Kaukėnas visada buvo greitas slidinėjimo trasose, bet per Pjongčango žaidynes net pats save nustebino taikliais šūviais. Per sprinto lenktynes jis suklydo tik kartą (iš 10 šūvių), per persekiojimo – du kartus (iš 20 šūvių). Persekiavimo lenktynėse pataikyti visus 20 kartų nesugebėjo nė vienas sportininkas.

Lietuvos biatlono komanda pirmą kartą olimpinėje istorijoje dalyvavo mišrios estafetės lenktynėse. Jose lietuvių ketvertukas užėmė priešpaskutinę 19 vietą.



2014 m. Sočyje aukščiausiai iš lietuvių pakilo A. Sereikaitė



2018 m. Pjongčange T. Kaukėnas užėmė aukščiausią 13 vietą



ANTRĄ KARTĄ EITI TUO PAČIU KELIU – NĖ UŽ KĄ

KAI VIENA RYŠKIAUSIŲ LIETUVOS IRKLUOTOJŲ 27-ERIŲ MILDA VALČIUKAITĖ BAIGIANTIS 2021-IESIEMS PRANEŠĖ APIE KARJEROS PABAIGĄ, DAUG KAS IŠ NUOSTABOS PRIKANDO LIEŽUVĮ. KITI SUSIGRAUDINO: EUROPOS IR PASAULIO ČEMPIONĖ, OLIMPINĖS BRONZOS LAIMĖTOJA TAM ATRODĖ DAR TIESIOG PER JAUNA. MILDA SVARBIUS SPRENDIMUS PRIIMA APGALVOJUSI, O SAVO PROFESIONALIOS SPORTININKĖS KELIĄ VADINA ĮDOMIU, DŪŠNIU UNIKALIŲ PATIRČIŲ, PAŽINČIŲ, BET TŪKĮ SUNKŲ, KAD IŠ NAUJO NESIRYŽTŲ JUO ŽENGTI.

DALIA MUSTEIKYTĖ

Neseniai apie karjeros pabaigą paskelbė ir Mildos Valčiukaitės gyvenimo draugas, 2016-ųjų Rio de Žaneiro olimpinis žaidynių vicečempionas Saulius Ritteris. Jis iškart ėmėsi atsakingų Lietuvos irklavimo federacijos generalinio sekretoriaus pareigų. Nuo trylikos irklavimo gyvenusi Milda taip pat ateityje nuo šio sporto nebėgs: jau pora metų svajoja tapti varžybų teisėja, o arbitražo mokymai prasidės visai netrukus. Bet kol kas ji užsiėmusi mokslais, naujomis veiklomis ir svajonėmis, pavyzdžiui, sudalyvauti baidarių žygyje – iki tol visos vasaros būdavo skirtos sportui. Savo irklų Milda rankose nelaikė jau rekordiškai ilgai – nuo Tokijo žaidynių.

Liūdnai nuskambėjo jūsų žodžiai apie karjeros pabaigą: „Kodėl tu nepasimėgavau labiau, kodėl to laiko taip neįvertinau?“ Ar tai dėl perfekcionizmo, siekio koncentruotis į tikslą ir nesidairyti į šalį?

Ypač kai buvau jaunesnė, galvodavau taip: atvažiuavau į pasaulio čempionatą ir mano tikslas – pasiekti, ką užsibrėžia. Be tikslo nieko nematydavau, atrodė, jeigu juo nepasieksiu, – pasaulis, gyvenimas sugrius. Bet sportas nėra vien tik tikslas. Tai ir procesas, žmonės, kuriuos sutinki, o jų ratas labai platus, ir atmosfera, kurią patiri per varžybas, stovyklose.

Užtruko daug metų, kol galėjau imti mėgautis kelionėmis, pažin-



Paskutinės M.Valčiukaitės (dešinėje) karjeros lenktynės – Tokijo olimpinė žaidynių finalas

timis, į viską žiūrėti kitomis akimis. Kita vertus, jei patiri didžiulį stresą, įtampą, esi komandoje ir iš tavęs reikalaujama rezultato, atsipalaiduoti, į daug ką žiūrėti pro pirštus labai sudėtinga. Reikėjo laiko, kol supratau, kad buvo galima viską vertinti ir paprasčiau, bet tuo atveju gal rezultatas nebūtų toks, koks buvo.

Tai, ką patiria sportininkas, yra neeiliniai dalykai. Pavyzdžiui, olimpinės žaidynės – tai gyvenimo įvykis. Smagu iš jo išsinešti kuo daugiau – kalbu ne tik apie užimtą vietą ar pasiektą rezultatą. Kai pagalvoju apie savo per dvejus žaidynes patirtas emocijas, regis, viskas manyje nesutelpa. Jaudulys lipa per kraštus, iš savęs beprotiškai daug reikalauji, po to ateina nuovargis, – gal čia ir yra žavesys?.. Kai viskas baigiasi, atsigręži pažiūrėti, kaip sekėsi mobilizuoti stresinėse situacijose.

Sprendimas baigti karjerą sutapo su keista situacija sporte, kai visa sistema išdraskyta, sugriuvusi.

Nepasakyčiau, kad tik dabar ta situacija tapo bloga. Jau prieš dešimt metų ji nebuvo itin gera. Dauguma šneka apie profesionalų sportą, bet reikėtų kalbėti apie pedagogų, trenerių atlyginimus, darbo sąlygas – tai turi įtakos vaikų aktyvumui, sportininkų augimui. Sistemą žinau, nes mano tėtis – treneris, pati viską perėjau. Švietimo, mokslo ir sporto ministerija buvo padariusi tyrimą, kiek pedagogo išsilavinimą įgijusių žmonių iš tikrųjų dirba šį darbą. Procentas labai mažas, atsidavusių trenerių, ypač jaunesnės kartos, itin trūksta.

Kiek vaikų ateina į treniruotes, kas iš jų išauga? Kaip iš lankomo būrelio pereiti į profesionalų sportą? Vaikystėje gyveni su tėvais, esi aprūpintas, o vėliau, jei nesi laimėjęs medalio pasaulio jaunių ar jaunimo čempionate, nežinai, ką daryti. Jei pasirinkta sporto šaka reikalauja brandos ar pats esi vėlyvesnio brendimo, dėl to aštuoniolikos ypatingų rezultatų neturi, bet galbūt jų pasiektum 25-erių, būni praktiškai pasmerktas. Matau didelę spragą tam jaunimui, kuris sulaukęs studentiško amžiaus renkasi: studijuoti ir dirbti, kad užsidirbtų savo reikmėms, studijuoti ir sportuoti, bet

nieko už tai negauti. Aprūpinimą gauna tik olimpinį lygį pasiekę sportininkai. Jei ateityje norime turėti daugiau olimpiečių, reikėtų žiūrėti į sistemą nuo pat žemiausios jos grandies.

Kiekviena nauja valdžia vis pasiūlo idėjų, bet nėra darbų tęstinumo. Vieni kažką sugriauna, kiti iš naujo stato – ir taip be pabaigos. Sporto politika keičiasi su kiekviena valdžia, tad kažkokios strategijos, ilgalaikių tikslų nebelieka. Mano požiūriu, čia ir yra didžiausia problema. Bėda ir ta, kad nėra jokios programos, padedančios buvusiems sportininkams integruotis į gyvenimą. Tokių turi dainai, britai – valstybė šiems žmonėms padeda.

Priminkite savo kelią į sportą. Juk pirmiausia daug metų lankėte liaudies šokius.

Vaikystėje buvau labai aktyvi ir patiko ne tik sportas. Nuo penkerių iki keturiolikos metų lankiau dainų ir šokių ansamblį „Siaudėlė“ Justiniškėse, kur gyvenome, – šokau, dainavau, grojau skudučiais, dalyvavau Dainų šventėse. Pamenu, prieš pat jas repetuodavome nuo ryto iki vakaro, ant cemento tiek trypdavome avėdami batelius, kad vakarais nežinodavau, kur dėtis dėl blaudžių skausmo. Daug koncertuodavome, pamenu, kaip reikėdavo prižiūrėti kostiumus, skalbti, krakmolyti, lyginti marškinius – vadovė griežtai reikalavė tvarkos. Po mokyklos važiuodavau į repeticijas, kurios užtrukdavo ir iki dešimtos vakaro, grįžus – ruošti pamokų, lyginti rūbų. Tuo pat metu buvo tapybos būrelis.

Manau, įgyta patirtis pravertė ir irkluojant, nes jau buvau išsiugdžiusi ištvermę, išmokusi planuoti laiką. Laikysena, grakštumas, išlavintas ritmo pojūtis taip pat padėjo sporte. Pastaraisiais metais irkludavau sukumpusi, o iš pradžių – tiesi kaip styga (juokiasi). Kam tas ritmo pojūtis? Irkluojoja mergina sveria nuo 60 iki 80, vyras – iki 100, varžybos valtis – 14 kilogramų. Kaip judėti valtyje, kai esi toks sunkus, o ji – tokia lengva? Svarbu, kad valtis lygiai skrostų vandenį, neveikšiotų pirmyn atgal. Judėti valtyje jai netrūkiant, laiku įmesti irklus, suvokti ritmą ir yra menas.



Didžiausias karjeros laimėjimas – 2016 m. Rio de Žaneire drauge su D.Vištartaite iškovota olimpinė bronzos

Jeį sėdi yrininko vietoje, kaip kad aš buvau mūsų su Donata komandoje, esi atsakingas už visą komandos ritmą. Kiekvienomis oro sąlygomis valtis slysta skirtingai, turi pataikyti ir prisitaikyti. Jei nepataikai judėti su valtimi, jeigu ji sau, o irklai – sau, niekur nenuirkluos. Daug kam atrodo, kad irklavimas – paprastas sportas, bet išties jame labai daug technikos. O kiek užtrunka, kol viską nuo batų kampų ir atstumų, irklo įmetimo laipsnio sureguliuoji milimetro tikslumu! Tam, kad valtis atitiktų tavo fiziologiją, kad joje tiktum ir būtum geras, kad siekdamas greičio mokėtum panaudoti kiekvieną savo laštelę, reikia nemažai nuveikti. Tad, sakyčiau, šis sportas ir techniškas, ir meniškas.

Ar dėl to, kad pasirinktumėte valtį, lėmė ir tėčio, irklavimo trenerio Tomo Valčiuko spaudimas?

Vienu metu lankiau lengvą atletiką, tėtis palygino visas jos rungtis ir išaiškino, kad gera nė vienoje nebūsiu. Irklavimas, pasak jo, tas sportas, kuriame galėčiau kažką nuveikti.

Kartą nutiko taip, kad per fizinio lavinimo pamoką mokykloje norint gauti dešimtuką reikėjo pataikyti penkias baudas. Man sekėsi prastai. Mokytoja leido taisyti, bet vis vien nieko gero. Tada tėtis pasakė, kad mėtyti baudas į krepšį pamokys irklavimo bazėje. Mums atėjus paaiškėjo, kad krepšinio salė bus atidaryta tik nuo dvylikos, tad mane pasodino prie irklavimo treniuoklių. Galbūt jis kiek pagudravo, leisdamas man juos išbandyti ir kartu krepšinio pamokyti.

Pabandžius patiko keli dalykai. Pirmiausia – būti valtyje. Irkluodavome Neryje, būdavo žavu dairytis į upės krantus. Be to, pastebėjau, kad man patinka konkuruoti. Sportuojame su kita mergina, bet man reikia kilometrų daugiau nei ji nuirkluoti. Ir greičiau. Kitą savaitę noriu jau kitą aplenkti, paskui – trečią.

Metai bėgo, norėjau lenkti vis vyresnes merginas ir net vaikus. Tas noras varžytis, pirmauti neleisdavo sustoti nuo treniruotės iki treniruotės (nepraleisdavau, nes galvojau, kad tapsiu prastesnė), nuo varžybų iki varžybų. Man daug dėmesio skirdavo tėtis. Papildomai važiuodavome į Trakus, visur prižiūrėdavo, negalėdavau atitrūkti. Jis labai daug į mane sudėjo – ne tik laiko, bet ir finansinių investicijų. Pirmą valtis – iš šeimos biudžeto, pirmi irklai – dėdės dovana. Degalai važinėti į Trakus, pilti į katerį buvo apmokami iš tėvų kišenės. Į varžybas taip pat kartais iš šeimos lėšų, kurios gal būtų skirtos mūsų atostogoms, važiuodavau, nes federacijai dar neatrodžiau pakankamai stipri, kad mane išvežtų. Jei tėtis

TITULAI

Svarbiausios Mildos Valčiukaitės pergalės

2020 m. Tokijo olimpinės žaidynės – 4 vieta (porinė dvivietė su Donata Karaliene)

2016 m. Rio de Žaneiro olimpinės žaidynės – 3 vieta (porinė dvivietė su Donata Vištartaite)

Kiti laimėjimai irkluojant porinę dvivietę

2021 m. Europos čempionatas – 2 vieta (su Donata Karaliene)

2018 m. pasaulio čempionatas – 1 vieta (su leva Adomavičiūte)

2018 m. Europos čempionatas – 3 vieta (su leva Adomavičiūte)

2015 m. universiada – 1 vieta (su Donata Vištartaite)

2015 m. Europos čempionatas – 2 vieta (su Donata Vištartaite)

2014 m. pasaulio U23 čempionatas – 1 vieta (su Donata Vištartaite)

2014 m. Europos čempionatas – 2 vieta (su Donata Vištartaite)

2013 m. pasaulio čempionatas – 1 vieta (su Donata Vištartaite)

2013 m. universiada – 1 vieta (su Donata Vištartaite)

2013 m. Europos čempionatas – 1 vieta (su Donata Vištartaite)

2012 m. pasaulio U18 čempionatas – 1 vieta (su leva Adomavičiūte)

2012 m. Europos U18 čempionatas – 1 vieta (su leva Adomavičiūte)

2011 m. pasaulio U18 čempionatas – 1 vieta (su leva Adomavičiūte)

2011 m. Europos U18 čempionatas – 1 vieta (su leva Adomavičiūte)



Pirmuosius skambius titulus M.Valčiukaitė nuskyne drauge su I.Adomavičiūte. Dešinėje – T.Valčiukas

nebūtų toks entuziastas ir taip nepalaikęs, nežinau, kaip viskas būtų susiklostę – to neturintiems sportininkams tikrai sudėtinga išaugti. Juk kodėl treneris turėtų auklėtinius pats vežioti į Trakus, dirbti ne tik tam paskirtu laiku – tarkim, nuo keturių iki septynių?

Netgi dvyliktoje klasėje, kai su porininke leva Adomavičiūte jau buvome porą kartų laimėjusios pasaulio jaunimo čempionatą, dar nežinojau, ar tapsiu profesionalia irkluoja. Abejojau, ar esu tokia stipri, o tėtis visada buvo kritiškas – sakydavo, kad iki suaugusiųjų lygio man dar toli. Tad ir specialybę rinkausi negalvodama, kad studijuodama sportuosiu – 2012 metais įstojau į ekonometriją Vilniaus universiteto Matematikos ir informatikos fakultete. Iš pradžių ir mokiausi, ir popiet treniruodavausi, bet derinti buvo sunku.

2013-ųjų pavasarį Donata Vištartaite labai norėjo, kad tapčiau jos porininke dvivietėje. Išvažiavau į stovyklą, treneris pasakė, kad porą mėnesių pasibandsiu, pažiūrės, kaip sekasi, o man užvirė vidinis pyktis – praleisiu porą mėnesių studijų, o jie tik pažiūrės, ar kažką galiu! Tais pačiais metais tapome Europos ir pasaulio čempionėmis (šypteli). Nepaisant to, vis dar dvejojau savimi, o kad galiu išvažiuoti į olimpinės žaidynės, patikėjau gal tik kokiais 2014-aisiais. Iki tol negyvenau svajonėmis.

Pirma šeimos pirktą valtis buvo vienvietė?

Taip. Tėtis savo grupėje turėjo nedaug merginų, skyrėsi mūsų



Apie atsisveikinimą su sportu M.Valčiukaitė paskelbė per 2021 m. Lietuvos sporto apdovanojimus, kur su D.Karaliene buvo išrinktos Metų komanda



Į irklavimą Mildą atvedė jos tėvas T.Valčiukas

arba amžius, arba pasirengimas. Irkluojant vienvietę buvo paprasčiausia tobulėti. Varžyboms turėjau partnerių, bet iki septyniolikos metų iš principo daugiausia irklavau viena. Atsimenu įprastą trasą Nerimi – pro Žirmūnų, Šilo, Valakampių tiltus. Irkluodavome iki antrojo pliažo ir dar toliau. Tėtis pakrante važiuodavo dviračiu, kad, kur galima priartėti prie upės, pamatytų porą yrių.

Dabartiniai jaunieji, kurie yra perspektyvūs, turi galimybę išvažiuoti į stovyklas užsienyje. Kai buvau jų amžiaus, manęs niekas nelaikė perspektyvia – silpnas stuburas, silpna ir pati, tad pinigų išvažiuoti nebūdavo net į pavasario stovyklas. Jos tokios svarbios sportininkams, nes varžybos prasideda anksti, o irkluoti Neryje galima pradėti geriausiu atveju kovo gale. Pamenu, ledai tik išjuda, – ir mes į upę. Tėtis liepdavo atsisukti kas pora yrių, kad lytis neužplauktų. Kad pasivyčiau kitus, kurie turi sąlygas treniruotis ankstyvą pavasarį užsienyje, aš į šaltą Nerį išplaukdavau turbūt pirmoji iš čia likusių mūsų šalių. Vilniuje, kitaip nei Trakuose, nebūdavo lieptelio, nuo kurio galima įleisti valtį. Arba atsinešdavom tokį paprastą medinuką, kurį naudojant kojas vis vien tekdavo merkti į smėlį ir vandenį. Tas sportas nebuvo švarus, o šilta ar šalta – ne labai kreipdavau dėmesio. Kai irkluoji – sušyli.

Kitąsyk, pamenu, nuvažiuovome treniruotis į Trakus, ežere tokios bangos, kad keteros verčiasi, baisu net žiūrėti, o tėtis sako: „Jei jau atvažiuovome, už degalus sumokėta, treniruosisimės.“ Visi pirštus prieš smilkinio sukioja, o mes irkluojame. Kita vertus, tai, kad buvau išmokyta irkluoti bet kokiomis sąlygomis, pravertė vėliau. Bangos varžybose manęs niekada negąsdino, turėjau pranašumą prieš kitus, įpratusius prie lygaus vandens. Mano kelias ne lengvas, kažkuo žavus, bet antrą kartą juo eiti – nė už ką.

Didžiausių pergalių pasiekėte irkludama porinę dvivietę. Kodėl rinkotės šią valtį?

Taip jau susiklostė: Donata norėjo pasikviesti mane į komandą, mums sekėsi ir su leva Adomavičiūte. Nesu didelė individualistė, man patinka ir treniruotis, ir varžybauti su kažkuo kitu. Save

laikau labiau komandiniu žmogumi. Vienu metu dirbome su treneriu italų Giovanni Postiglione. Jis, turintis per penkiasdešimt metų darbo patirties, pasakė, kad esu viena geriausių dviščių yrininkių iš visų, ką jis pasaulyje yra matęs: turiu tam tikrų savybių, kurių reikia norint vesti komandą. Pasak jo, su vienviete geriausiu atveju galėčiau patekti į olimpinių žaidynių finalą, bet dvivietė yra ta valtis, kurioje aš geriausia. Tą lemia mano duomenys – kažkurie išmokti dalykai, fiziologinės ir psichologinės savybės. Manau, treneris buvo teisybės. Išties norint kažko daugiau pasiekti bet kurioje srityje tik darbštumo nepakanka, reikia ir kitų dalykų, vadinamojo X faktoriaus. Dabar bandau jį rasti kitoje srityje.

Ar matytumėte, kas galėtų jus pakeisti dvivietėje su Donata Vištartaite-Karaliene?

Po olimpinių žaidynių pati Donata sakė, kad norėtų vėl irkluoti vienvietę, tokia valtimi ji jau startavo Londono žaidynėse. Yra jaunėsių merginų, kurios gal bandys sėsti į dvivietę – iki Paryžiaus dar yra laiko.

Neseniai patyrėte sudėtingą stuburo operaciją ir po jos tikrai sėkmingai sugrįžote į sportą. Paprastame, jau ne profesionalios irklutojos gyvenime tai atsilieps?

Tai buvo lėtinė trauma, atsiradusi nuo daugybę kartų pakartoto to paties judesio. Operacija buvo labai sėkminga, rehabilitacija – taip pat. Tolesniame gyvenime, manau, viskas priklausys nuo to, kiek sportuosiu, prisižiūrėsiu, palaikysiu pilvo, dubens, nugaros raumenų tonusą, stiprinsiu giluminius raumenis. Kitaip sakant, trauma pamiršti apie save neleis, bet daug kas priklauso nuo mūsų pačių, kiek mylime savo kūną ir kaip su juo eljamės. Kuo toliau, tuo bus sunkiau išlaikyti sveiką stuburą, tokios traumos – visam gyvenimui.

Kai profesionaliai sportavote, viskas buvo aišku: kada rytą kelstis, kokia bus treniruotė. Kaip dabar, kai dienos be tokio griežto plano, sekasi su savimi susitvarkyti?

Rinktinėje viskas buvo sustyguota: metų tvarkaraštis, jame surašyta, kada stovyklos, kada varžybos. Kadangi buvau komandinės šakos atstovė, dienotvarkę derindavau ne tik su partnere ir treneriu, bet ir su likusiais komandos nariais – kineziterapeutu, gydytoju. Kai atsirado laisvės, iš pradžių buvo sudėtinga dėlintis dienotvarkę. Atrodė: ai, kažką truputį anksčiau, kažką vėliau – juk nieko tokio. Bet, žiūriu, nieko per dieną taip ir nepadarau.

Kai viskas priklauso tik nuo tavęs, kartais norisi sau nuolaidžiauti. Kad taip neužsitęstų, bandau tyrinėti, kuriuo metu esu darbinčiausia, kaip protingai išsidėlioti visą dieną, – kai kurių dalykų imuosi nuo nulio, bandau save pažinti ir suprasti. Juk žmogui pakeisti vien tik darbą jau būna sudėtinga, o man pasikeitė viskas, tad reikia įprasti ir prie kūno poreikių, emocijų pokyčių. Bet tikrai dėl nieko nesigailiu, treniruotės jau buvo tapusios katorga.

Bet buvo daugybė šviesių momentų. Pavyzdžiui, kai būdama 22-ųjų iš Rio de Žaneiro žaidynių grįžote su medaliu, turėjo apimti euforija. Atrodė, kad pasaulis – po jūsų kojomis?

Atrodė, kad viską galiu (juokiasi). Kai ruošėmės žaidynėms, visą pavasarį ir vasarą gaudavau didžiulius krūvius, buvau išsekusi ir emociškai, ir fiziškai. Tas trenkė jau grįžus namo. Pirmus porą mėnesių gal ir nieko tokio, bet paskui, rudenį, iškritau nuo lėtinio nuovargio. Buvo toks mėnuo, kai norėjau tik miego. Atsikėliu septintą, pavalgau ir toliau miegu iki dvyliktos ar pirmos dienos, papietauju, vėl miegu nuo keturių iki septynių, o paskui – nuo devynių iki ryto. Iš pradžių nesupratau, kas vyksta. Maniau, kad esu tiesiog aptingusi, gal net apimta depresijos. Vėliau, atlikus tyrimus, paaiškėjo, kad tai – lėtinis nuovargis, iš kurio išsikapstyti reikėjo laiko. Stebėjau: iš kur jis, juk po žaidynių išsėjau? Medikai paaiškino, kad organizmas nėra kvailas: kai reikia, mobilizuo-

jasi, o kai viskas praeina – atsiima. Geriau jaustis pradėjau tik po Naujųjų metų ir tada supratau, kaip išties buvo blogai. Visiškai neturėjau energijos.

Ką svarbiausio sportas davė ir ką atėmė?

Davė patirties ir pažinčių. Ta gyvenimo patirtis, kurią būdama 27 metų esu sukaupusi, yra labai didelė. Man nepatinka, kai sportininkai sako, jog paaukojo savo laiką besiruošdami varžyboms. Juk mes patys tą kelią pasirinkome. Nebent galiu sakyti, kad auka dėl sporto – pažeistas stuburas. Dar studijos, nes mano klasės draugai jau apsigynę doktorantūros darbus, o aš baiginėju bakalaurą Vilniaus universiteto Komunikacijos fakultete. Save raminu, kad mokytis niekada ne vėlu. Be to, dabar kaip tik save labiau suprantu ir geriau žinau, ko noriu, nei tada, kai ką tik baigiau mokyklą.

Sportas davė ir gyvenimo draugą. Statyti bendrus namus Trakuose pradėjote dar aktyviai sportuodami. Kaip viską spėjote?

Statybos buvo daugiau Sauliaus galvos skausmas, mano rūpesčiai prie namo – malonesni. Nieko per daug neskubino, tad ir statybos, ir įsikūrimas užtruko. Prasidėjus pirmam karantinui pagaliau susiradome šviestuvus, užuolaidas – atsirado daugiau jaukumo. Dar daug kas name nepabaigta. Bet esminiai dalykai yra, ten, kur reikia jaukumo, jis jau sukurtas, kitkas – su laiku.

Buitis judviem nėra nemalonus užsiėmimas ar problema?

Dabar tam skiriame mažiau laiko. Kai sportavome, per parą sudegindavome po dešimt tūkstančių kilokalorijų. Tuo laiku produktų pirkimas, gaminimas ir galvojimas, ką valgysime, užimdavo didelę laiko ir minčių dalį. Kai sportuojai tris kartus per dieną, visada esi alkanas. Dar stengdavomės nevalgyti bet ko, kad maistas būtų subalansuotas, prisigalvodavome visokių patiekalų. Būdavo, parduotuvėje prisikrauname visą automobilio bagažinę produktų, o po trijų dienų – nieko nebėra. Užtat dabar, kai judame minimaliai, maisto nebesureikšminame, gal kartą per savaitę pasidarome ką nors įdomesnio.

Namie neturėtų būti liūdna ir dėl katinų – senbuvio Kajaus ir naujokės Smilgos.

Naujoji katytė su savo broliuku atklydo į Trakų kavinę, kur kartais užsukame suvalgyti dienos pietų. Broliuką paėmė, o katytė ten praleido mėnesį. Galvojome apie šunį, bet pabijojome, kad neturėsime laiko vedžioti, dresuoti, o ta katytė pasirodė tokia meili. Vieną dieną Saulius skambina: „Jau vežu namo.“ Trejus metus su mumis gyvenantis Kajus iš pradžių tuo nesidžiaugė, ir dabar būna cirkių, kai jiedu susimuša, bet ir vienas be kito negali, kartu mus grįžtančius pasitinka, miega abu šalia. Net gyvesni namai, kai juose yra gyvūnų.

Kas labiausiai įsiminė per ne tokią trumpą karjerą, kokia pergalė? Ką prisiminsite ir po daugybės metų?

Nežinau, ar tik pergalės emociškai tokios svarbios. Susimąstau apie daug dalykų, bet apie laimėtą olimpinį medalį – retai. Štai vakar visą dieną galvojau, kaip būdama šešiolikos bandžiau patekti į pasaulio jaunių čempionatą, jame dalyvauti galima iki devyniolikos, bet tėtis manė, kad jau galiu vykti. Atrankoje man ne itin pasisekė, tad federacija pasakė, kad galiu keliauti nebent savo lėšomis. Tėvams buvo per brangu. Atsirado paslaptingas žmogus, kuris pasakė, kad nori finansuoti mano ir tėčio kelionę. Tai mums perdavė Lietuvos irklavimo federacijos generalinė sekretorė. Tėtis iškart bandė išsiaiškinti, kas tas geradarys, ketino padėkoti, bet jis norėjo likti nežinomas. Tame čempionate buvau septinta, o ta vieta man, šešiolikmetei, buvo kaip pirma. Tai buvo didžiulis žingsnis mano karjeroje. Dažnai tą istoriją prisimenu – kažkas manimi tikėjo jau tada ir nenorėjo nei garbės, nei padėkų. Jis turėjo matyti mano tolesnį kelią ir, noriu tikėti, viduje jam buvo gera dėl padaryto gero darbo.



Dabar jau buvę irkluotojai Milda ir Saulius bendrą gyvenimą dalinasi su augintiniais Kajumi ir Smilga



Asmeninio albumo nuotrauka

PRIEŠ STARTĄ – SEMINARAI

SAUSIO MĖNESĮ PRAŪŽĖ ĮŽANGINIS LIETUVOS MAŽŪJŲ ŽAIDYNIŲ ETAPAS – PEDAGOGAMS SKIRTI SEMINARAI. JŲ TIKSLAS – SUPAŽINDINTI PĒDAGOGUS SU FIZINIO AKTYVUMO RENGINIŲ ORGANIZAVIMO METODIKA.



Inetos Narfautaitės nuotr.

Seminaras Alytuje

Dėstant teorinę dalį aptarti ne tik esminiai Lietuvos mažųjų žaidynių klausimai, etapai, svarbiausios datos, bet ir kaip efektyviai vykdyti fizines veiklas, atsižvelgti į kiekvieno vaiko poreikius, pomėgius, kaip skatinti motyvaciją, dalyvavimą bei organizuoti rungtyniavimą.

Per praktinę seminaro dalį ikimokyklinio ugdymo mokytojai patys galėjo išbandyti lektorių pateiktas užduotis, kurias jie galės pritaikyti savo pedagoginėje veikloje.

„Tokie seminarai dalyviams labai reikalingi pirmiausia dėl to, kad jie gali gyvai susitikti, pabendrauti, pasidalyti idėjomis ir patarimais, atnaujinti žinias, tobulinti profesinę kompetenciją. Antra, tokie seminarai labai emocingi, juose daug geros nuotaikos ir širdis džiaugiasi matant sportuojančius, žaidžiančius ir kaip vaikai išdykaujančius ikimokyklinio ugdymo mokytojus. Turbūt didžiausia seminarų nauda ta, kad mokytojai patys gali pasijusti kaip vaikai. Tik patys praktinius užsiėmimus išbandę ugdytojai gali motyvuoti vaikus būti fiziškai aktyvius“, – sako Respublikinės ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacijos (RIUKKPA) prezidentė Audronė Vizbarienė.

Į penkis seminarus, surengtus Alytuje, Vilniuje, Kaune, Šiauliuose ir Palangoje, susirinko daugiau nei 850 ikimokyklinio amžiaus ugdytojų iš visos Lietuvos.

„Projekte dalyvaujame jau septintą kartą. Labai smagu susitikti su kolegomis, pasikalbėti, aptarti užduotis, pasidalyti patirtimi ar tiesiog pasišnekučiuoti. Vaikus reikia skatinti sportuoti, tai yra mūsų ateities karta, kuri statistiškai vis mažiau juda. Labai svarbu, kad šiuo projektu mes ugdome jų fizinį raštingumą – pabrėžiame skirtingų judėjimo įgūdžių formavimą ir fizinių ypatybių lavinimą, motyvacijos ir noro judėti ugdymą bei džiaugsmą

SPORTO
RĒMIMO
FONDAS

Įkvėpti judėti



sportuoti“, – per seminarą sakė pedagogas Marius Zoza.

Per pirmąjį projekto etapą dalyviams bus pateikti pamokų įrašai. Remdamiesi įrašais pamokėles ugdytiniams pedagogai ves įstai-gose. Pamokų įrašai bus pasiekiami viso projekto metu ir projek-tui pasibaigus.

Šiomet Lietuvos mažųjų žaidynės sulaukė rekordiška daug dalyvių – projekte dalyvauja net 426 ikimokyklinio ugdymo įstai-gos iš visos Lietuvos, arba 852 pedagogai bei daugiau nei 43,8 tūkst. ugdytinių.

Projektą globoja pirmoji šalies ponja Diana Nausėdienė. Lietu-vos mažųjų žaidynes jau aštuntus metus organizuoja LTOK ir RIUKKPA.

Projektas iš dalies finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurias administruoja Švietimo mainų paramos fondas.

Vasario 4–20 d., Vilnius, Baltasis tiltas

Vasario 4–6 d.

Olimpinių žaidynių ir festivalio atidarymas

Donato Montvydo koncertas

Bavariško akmenslydžio, greitojo čiuožimo pamokos

Slidinėjimo trasos atidarymas

Žiemos duatlonas

Sniegbridžių sporto pristatymas

Mažųjų slidininkų varžybos

Olimpinio švietimo veiklos mažiesiems

Šiaurietiškojo ėjimo žygis

Šeimos slidinėjimo estafetė

Vasario 12–13 d.

Žvaigždžių bavariško akmenslydžio turnyras

Dailiojo ir greitojo čiuožimo pamokos

Bavariško akmenslydžio bei ledo ritulio pamokos

Le do ritulio parodomosios varžybos

Šiaurietiškojo ėjimo žygis

Olimpinio švietimo veiklos mažiesiems



Vasario 19–20 d.

Dailiojo ir greitojo čiuožimo pamokos

Le do ritulio bei bavariško akmenslydžio pamokos

Le do ritulio parodomosios varžybos

Dailiojo čiuožimo parodomoji programa

Olimpinio švietimo veiklos mažiesiems

„LTeam Rogaining“ varžybos

Šiaurietiškojo ėjimo žygis

Greitojo čiuožimo varžybos

Olimpinių žaidynių ir festivalio uždarymo ceremonija

www.olimpinisfestivalis.lt

KVIEČIA PAŽINTI ŽIEMOS SPORTĄ

VASARIO 4–20 D. LAUKAS PRIE BALTOJO TILTO VILNIUJE VIRTO AKTYVIŲ ŽIEMOS SPORTO PRAMOGŲ ERDVĖ – ČIA DVIEM SU PUSE SAVAITĖS ĮSIKŪRĖ OLIMPINIS FESTIVALIS „BEIJING 2022“.

Taip pat vasario 4 d. startuojančioms Pekino žiemos olimpinėms žaidynėms skirtas renginys vilniečius ir miesto svečius kviečia aktyviai įsitraukti ir patiems išbandyti įvairias žiemos sporto šakas, tarp jų – slidinėjimą, biatloną, duatloną, kerlingą, bavarišką akmenslydį (aisštoką), ledo ritulį ar dailųjį, greitąjį čiuožimą, sniego tinklinį ir kt.

Norintiesiems pajudėti savarankiškai čia įrengta speciali 700 m lygumų slidinėjimo trasa. Šis trasos ilgis pasirinktas neatsitiktinai, tai dovana kitąmet 700 metų jubiliejų minėsiančiam Vilniaus miestui ir jo gyventojams.

Olimpiniame festivalyje „Beijing 2022“ visą vasario mėnesį netrūks renginių ir bėgikams, mėgstantiems orientacinį sportą, čia tris sekmadenius vyks šiaurietiškojo ėjimo žygiai – renginį organizuojantis Lietuvos olimpinis fondas ir Lietuvos tautinis olimpinis komite-

tas pasirūpino spalvinga, į įvairias veiklas įtraukiančia programa.

Kartu su žiemos olimpinėmis žaidynėmis startuosiančiame festivalyje planuojama daugybė įvairių pramoginių, edukacinių renginių – vyks koncertai, įvairios pamokos, užsiėmimai, skirtingų sporto šakų turnyrai, kuriuose galės išbandyti jėgas tiek pradedantieji, tiek pažengusieji.

Prie Baltojo tilto esančioje Vilniaus čiuožykloje veiks ir vaikams, ir šeimoms pritaikyta erdvė: netrūks įvairių žaidimų, vyks mažųjų bėgimas, rogučių tempimo varžybos ir daugelis kitų aktyvių veiklų. Atskirą programą ruošia savo sričių profesionalai – lankytojai kviečiami atvykti pasižiūrėti parodomųjų programų.

Daugiau informacijos apie renginį ir detalesnę olimpinio festivalio „Beijing 2022“ programą – www.olimpinisfestivalis.lt.



V.Holt (kairėje) ir K.Bartono viešnage LTOK

KLOJA PAMATUS AKTYVIAM GYVENIMUI

KAIP SKAITYMAS AR RAŠYMAS, ŽMOGAUS UGDYMU NE MAŽIAU SVARBUS IR FIZINIS RAŠTINGUMAS. ŠIOS NUOSTATOS LAIKOSI TOKIOS ŠALYS, KAIP AUSTRALIJA, KANADA, DIDŽIOJI BRITANIJA. VISAI NETRUKUS FIZINIO RAŠTINGUMO MODELIS BUS PRIEINAMAS IR LIETUVOJE. INICIATYVOS SUKURTI MŪSŲ ŠALIAI PRITAIKYTĄ FIZINIO RAŠTINGUMO KONCEPCIJĄ ĖMĖSI LIETUVOS TAUTINIS OLIMPINIS KOMITETAS.

Fizinis raštingumas – tai fizinės ypatybės, judėjimo įgūdžiai, pasitikėjimas savimi ir motyvacija būti fiziškai aktyviam visą gyvenimą. Kitaip tariant, fiziškai raštingas žmogus yra sveikas ir taip išugdęs taisyklingus judėjimo įgūdžius, kad gali ir nori užsiimti skirtingomis fizinėmis veiklomis ant bet kurių paviršių – žemės, oro, vandens, ledo. Toks žmogus turi motyvacijos judėti, geba tai daryti taisyklingai ir puikiai supranta savo kūną.

Tokiose šalyse, kaip Australija, Kanada, Didžioji Britanija ar Velsas, fizinis raštingumas pradedamas ugdyti ankstyvoje vaikystėje. Vaikai, kurių fiziniam raštingumui skiriamas pakankamas dėmesys, nebijo užsiimti skirtingomis veiklomis, turi galimybę jas išbandyti, ugdo visas amžių atitinkančias ir būtinas fizines ypatybes bei judėjimo įgūdžius.

Be to, mokslškai įrodyta, kad judėjimas padeda išlaikyti gerą ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą, socializuotis, mokytis dirbti komandoje.

Tokia samprata grįstą modelį Lietuvoje kuria LTOK, į pagalbą pasitelkęs patyrusius partnerius iš Didžiosios Britanijos organizacijos „Youth Sport Trust International“. Šioje organizacijoje dirbantys ekspertai Viv Holt ir Kevinas Bartonas, siekdami susipažinti su Lietuvos fizinio ugdymo kontekstu, svečiavosi Lietuvoje.

V.Holt – švietimo ir fizinio ugdymo specialistė, ilgą laiką konsultavusi nacionalinę Didžiosios Britanijos sporto agentūrą, visame pasaulyje žinomą sportinės aprangos gamintoją „Nike“ ir kitas organizacijas. K.Bartonas – švietimo konsultantas fizinio ugdymo ir aktyvumo srityje. Savo patirtimi dalijasi ne tik Didžiojoje Britanijoje, bet ir visoje Europoje, JAV, Artimuosiuose Rytuose.

„Tai mano trečias apsilankymas Lietuvoje ir aš čia jaučiuosi labai gerai. Džiaugiuosi, kad per daug metų sukaupta patirtimi galiu pasidalyti su Lietuva“, – džiaugėsi V.Holt.

Kiek anksčiau lankydamosi Lietuvoje fizinio ugdymo eksper-

tė vedė mokymus Britų tarybos Lietuvoje ir LTOK organizuoto projekto „Svajonių komandos“ (angl. „Dreams and Teams“) dalyviams bei skaitė pranešimą Olimpino švietimo forume.

Per dvi vizito dienas specialistai bendravo su Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos, Vilniaus universiteto, Lietuvos sporto universiteto, Kauno kolegijos atstovais, susitiko su Lietuvos pedagogais, ikimokyklinio ugdymo specialistais, dalyvavo nuotoliniame susitikime su Vilniaus savivaldybės atstovais bei lankėsi LTOK, kur susitiko su pirmąja ponia Diana Nausėdiene ir LTOK prezidente Daina Gudžinevičiute.

„Esu iš tokios šeimos, kurioje augome keturi vaikai, nebuvome turtingi, bet turėjome galimybę daug žaisti. Mūsų šeimoje sportas ir judėjimas buvo labai svarbūs. Dabar suprantu, kad fizinis aktyvumas man suteikė pasitikėjimo savimi, draugų ir laimės. Būtent dėl savo asmeninės patirties pasukau į šią sritį. Tai ypač svarbu žmogaus raidai“, – pasakojo V.Holt.

Per dvi dienas Lietuvoje susitikote praktiškai su visų institucijų, atsakingų už fizinį aktyvumą mūsų šalyje, atstovais. Kokią pamatėte mūsų fizinio aktyvumo padėtį? – paklausėme svečių.

K.Bartonas: Didžiausią įspūdį man paliko tai, kad visi žmonės čia turi didžiulį norą tobulėti. Pedagogų, su kuriais susitikome, noras ir entuziazmas skatinti vaikų fizinį aktyvumą yra nenupasakojamas. Jie kūrybiški, disciplinuoti, kompetentingi, kantrūs. Po susitikimo su tokiais žmonėmis aš šventai tikiu, kad kartu mes galime sukurti labai kokybišką produktą. Matau daug potencialo.

Mūsų tikslas čia – padėti vaikams tapti fiziškai raštingiems, įgyti geresnių judėjimo įgūdžių, labiau pasitikėti savimi.

Užsiminėte apie pedagogus. Koks jų vaidmuo, jeigu kalbėtume apie fizinio aktyvumo plėtrą?

V.Holt: Pedagogų vaidmuo – ypač svarbus. Būtent todėl pasidžiaugėme, kad Lietuvoje fizinio ugdymo pedagogai tokie sąmoningi, supranta, kad jų dėstomas dalykas vaikams suteikia kur kas daugiau nei vien fizinis įgūdžius. Tai ir socialiniai įgūdžiai, ir pasitikėjimas savimi, ir emocinė sveikata. Mes tikime, kad fizinis aktyvumas prisideda net prie valstybės ekonominės gerovės, nes ugdo sveikus ir socialinių įgūdžių turinčius žmones.

Be to, motyvuotas pedagogas meile sportui geba uždegti ir ugdytinį. Pavyzdžiui, ikimokykliniame amžiuje fizinį aktyvumą labai svarbu pateikti per žaidimą. Taip, kad vaikas mėgautųsi veikla, kuria užsiima. Taip formuojasi ne tik įgūdis, bet ir noras, motyvacija judėti.

Mūsų patirtis rodo, kad didžiausia problema, kalbant apie vaikų fizinį aktyvumą, – infrastruktūros ir specialistų trūkumas darželiuose bei mokyklose. Ne dailės ar muzikos mokytojas turėtų vaikus mokyti taisyklingo judėjimo įgūdžių.



K.Bartonas skaitė pranešimą Olimpino švietimo forume

Jūs kalbate apie fizinį aktyvumą, tačiau Lietuvoje su LTOK kuriate fizinio raštingumo modelį. Kuo skiriasi šios dvi sąvokos?

K.Bartonas: Fizinis raštingumas yra sveikatos, pasitikėjimo savimi, kitais ir kartu fizinio aktyvumo pagrindas. Ugdomi vaikų įgūdžiai lemia didesnę pasitikėjimą savimi, o tai skatina aktyviau įsitraukti į daugiau veiklų mokykloje ir už jos ribų. Todėl tikėtina, kad ateityje jie stengsis tobulėti bet kurioje srityje ir išlikti fiziškai aktyvūs.

V.Holt: Noriu papildyti vienu pavyzdžiu. Įsivaizduokite, kad mokytojas vaiką, kuris niekada anksčiau nėra to daręs, skaityti ir duodate jam knygą. Žinoma, kad nepažindamas raidžių jis nesupras nė vieno žodžio. Pirmiausia mokomės raidžių, skiemenų, žodžių ir tik vėliau dėliojame sakinius.

Fizinis raštingumas yra apie tą patį: pirmiausia vaikas turi išmokti taisyklingai bėgti, sustoti, šokti, pasisukti, apsisukti, mesti, pagauti, o tik vėliau užsiimti sportu. Visa tai yra judėjimo pagrindas, judėjimo abėcėlė, kurią privalu išmokti, norint taisyklingai sportuoti.

Nemokant abėcėlės ir pradėjus savarankiškai sportuoti turbūt galima labiau sau pakenkti nei padėti?

V.Holt: Žinoma. Šių įgūdžių neturintys žmonės dažnai negali atlikti kai kurių pratimų ar judesių, daro juos netaisyklingai arba tiesiog bijo bandyti, nes nežino kaip. Tai atbaido nuo tam tikrų veiklų, turi įtakos sveikatai, mažina socializacijos galimybes.

Kuo fizinio raštingumo modelis gali būti naudingas Lietuvai?

K.Bartonas: Matome iš kitų šalių pavyzdžių, kad fiziškai raštinga visuomenė yra sveikesnė, laimingesnė, o valstybės išlaidos sveikatos priežiūrai mažėja. Kitaip tariant, tai fiziškai aktyvūs, sveiki žmonės, auginantys fiziškai aktyvius vaikus.

Tikime, kad fizinis raštingumas taip pat sukurs potencialą sporto rezultatams gerėti.

Tačiau pirminis mūsų tikslas – suteikti pedagogams pasitikėjimo savimi ir motyvacijos padėti ugdytiniams ir moksleiviams įgyvendinti savo potencialą, pamilti fizinį aktyvumą ir išmokti džiaugtis fizine veikla.

Kaip fizinio raštingumo modelis įgyvendinamas Didžiojoje Britanijoje?

K.Bartonas: Turime keturis skirtingus modelius kiekvienai Jungtinės Karalystės daliai. Žmogui iš šalies gali kilti klausimas, kam to reikia, juk gyvename šalia, mažtame taip pat. Bet taip nėra, kiekvienos šalies kontekstas skiriasi, švietimo sistemos irgi skiriasi. Būtent todėl mes kuriame išskirtinį modelį Lietuvai, kuris bus tam tikrais elementais panašus į kitų valstybių, bet išskirtinis, pritaikytas prie mūsų konteksto.

Kol kas anksti kalbėti apie rezultatus, stebime, ką reikėtų tobulinti, tai ilgas procesas, kuriuo užsiimame nuolat. Tačiau jau dabar matome tam tikrus pokyčius švietimo sistemoje ir tikimės, kad rezultatai išryškės jau netrukus.

Vytauto Dranginio nuotr.



Projekto tikslas – fiziškai raštingas žmogus



A. Klimaitienė ir A. Šniukienė (dešinėje)

„GELEŽINĖS MAMOS“ UŽKARIAUJA TRIATLONĄ

ANKSTŲ RYTAŲ NAMŲ DURIS SOSTINĖS PAVILNIŲ REGIONINIAME PARKE ATVERIA „IRONMAMA“ (LIET. „GELEŽINĖ MAMA“) – TRIATLONO KLUBO, VIENIJANČIO STIPRIAS IR AMBICINGAS MOTERIS, VEDLĖ AGNĖ ŠNIUKIENĖ. PAPERASTAI PRIEŠ AŠTUONIAS JI JAU BŪNA PO TRENIRUOTĖS BASEINE. BET TAČIEN DĖL SUSITIKIMO SU MUMIS PADARĖ IŠIMTĮ IR LAUKĖ, KOL PABUS MAŽOJI ALEKSANDRA.

Kol Agnė aprodo namus, ima dalytis dienos planais, kalbėti apie klubą, žemyn nusileidžia vyras Arūnas Šniukas, nešdamas aplink kaklą rankomis jį apšivijusią dukrelę. Tada greitai pusryčiai su tėčiu – ir mažylė jau pasirengusi į darželį, į kurį prieš treniruotę su „Ironmama“ narėmis ją nuveža mama Agnė.

SPORTĄ PRISIJAUKINO BESILAUKDAMA

„Besilaukdama Aleksandros ji pradėjo po truputį sportuoti – išbandė keletą sporto šakų, nors anksčiau niekada gyvenime to nedarė. Gimus dukrai su ja ėjo į baseiną. Susirado netoli namų sporto klubą, kuriame sutiko daug bendraminčių. Nemažą įtaką jai padarė trenerė Inga Paplauskė, kuri moka ir sugeba motyvuoti“, – apie tai, kaip žmona ėmė jaukintis sportą, pasakoja jos vyras Arūnas.

Šiame sporto klube treniruotes lankė būrelis moterų iš aplinkinių gatvių ir kiemų, tarp jų ir A.Šniukienė, o per karantiną jos susitikdavo virtualiai ir kartu sportuodavo. Galiausiai grįžus atgal į sporto klubą užgimė naujos iniciatyvos – „Ironmama“ idėja.

„Treniruotės studijoje vadinosi „Active mama“. Karantino metu namie sportavome su tokiais svareliais, kokius turėjome. Turėjau tik 12 kg, su jais ir dirbau, nors studijoje gal būtų užtekę 6 kg. Studijoje be vaiko sportuodavau, o namie dar 12 kg ant nugaros! Po karantino trenerė pastebėjo, kad esame nebe „active“ mamos, o tikros „iron“ mamos. Mūsų mėgstamiausia treniruotė – „Iron

butt'as" (treniruotė sėdmenims – aut. past.). Tai sudėjus „Active mama“ ir „Iron butt'ą“ gavome „Ironmama“. Labai patiko šis pavadinimas, todėl ir prilipo“, – pasakoja A.Šniukienė.

Pamačiusi, kaip sutvirtėjo, daugkartinė triatlono čempionė trenerė I.Paplauskė geležinėms mamoms pasiūlė pabandyti triatloną. Perspėjo, kad reikės minti, bėgti ir plaukti. Moterims tai pasirodė įveikiama užduotis. Bet pirmiausia teko prisijaukinti vandenį.

VYRAS IŠKART PASIŪLĖ PAGALBĄ

„Arūnas, išgirdęs, kad ruošimės triatlonui ir būsim „Ironmamos“, tik paklausė, ar moku plaukti. Nemokėjau. Pasiteiravau, ar pabus su vaiku, kai reikės eiti į baseiną. Pasakė, kad žinoma, jog pabus“, – jos entuziazmą paskatinusius vyrus žodžius prisimena moteris.

Maža to, vyras pasirūpino, kad ji turėtų ką minti. Vieną dieną Agnei tiesiog paskambino dviračių pardavėjas ir pakvietė užsukti „pasimatuoti“ tinkamo dviračio, nes Agnės vyras jau buvo šiam paaškinęs, kad žmonai reikia plento „ratų“. Pasirūpinusi inventoriumi A.Šniukienė sėdo kurti grupės, kurioje geležinės mamos galėtų komunikuoti, bei logotipo. Čia ir vėl vyras nė neprašytas puolė padėti.

„Sukūriau logotipą, bet aš nesu dizainerė, todėl vyras sako: „Siųsk mano įmonės dizaineri – padarys.“ Tada nutariau, kad reikėtų marškinėlių, – maniau, pakaks šimto eurų, bet galiausiai išvydau 700 eurų sąskaitą. „Viskas gerai, – nuramino vyras. – Svarbiausia, kad jums būtų smagu ir būtų matomos.“

Arūnas pripažįsta, kad užgimus naujai iniciatyvai iš tiesų buvo pirmasis, kuris pasiūlė finansinę pagalbą – norėjo pamotyvuoti. Ir iki šiol prireikus tą daro.

„Nežinau, ar be jo pagalbos „Ironmama“ būtų taip greitai įsibėgėjusi, nes jis mane ne tik morališkai palaikė, bet ir tapo pirmuoju rėmėju, pasirūpino ir kitų merginų dviračiais, visų mūsų atributika. Leido mums jaustis gražiai per varžybas, laisviau sportuoti treniruotėse“, – pasakoja Agnė.

„VAIRUOJA“ NAMŲ KRANĄ

Jos širdį labai džiugina ir tai, kad susiklosčius tokioms aplinkybėms, kai Arūnui, jos žodžiais tariant, tenka „pavairuoti namų kraną“, sustiprėjo dukros Aleksandros ir tėčio ryšys.

O namie jos vyrui išties tenka šį tą padaryti, bent jau virtuvėje pasisukti – blynų mažajai, kuri mikliai sudiriguoja tėčiui, kokių ingredientų reikia, iškepti ar grikių košės išvirti. Arūnas čia sau didelių laurų neprisiima – juk tai visai nesudėtinga.

„Tarp mamos, darbuotojos, žmonos pareigų tikrai sunku laviruoti. Kai kviečiame naujas nares tapti „Ironmamomis“, sakome, kad savo žiniomis pasidalysime. Be vyro daug ko negalėčiau padaryti. Pavyzdžiui, jei savaitgalį yra varžybos, jis atsikelia anksčiau, pripučia padangas, sudeda visą inventorių, pabučiuoja, palinki sėkmės, o pats nueina toliau miegoti, tada atsikelia ir blynus su Aleksandra kepa“, – pasakoja A.Šniukienė.

A.Šniukas pusę savaitės dirba kitame mieste, bet būdamas namie visuomet stengiasi skirti dėmesio dukrai, kurios be galo pasiilgsta, pabūti su ja, kad Agnė spėtų įgyvendinti treniruotės planą.

„Būna, kad, rodos, nieko nespėji, nes ir darbai, ir vaikai, ir pareigos namie. Jau atrodo, kad ir vėl plano neįvykdysiu, o man sako: „Imu mažiukę, užmigdysiu, o tu bėk“. Vis dar stebina, kai tą išgirsti, nes vyresnioji karta, sakykim, tėvai, nelabai supranta, kad man dabar varžybos, aš tuoj bėgsiu. Dar gajus požiūris, kad vyras moterį kažkur išleidžia. Bet man tai natūralus dalykas, nes visada jautėme, kad negalime vienas kito riboti. Kita vertus, suprantu, jog ne visiems vyrams užtenka sąmoningumo ir suvokimo, kad laiminga mama – laiminga šeima“, – nesistebi Agnė.

A.Šniukas sako, kad savaitgaliais stengiasi išlaviruoti tarp žmonos noro sportuoti ir laiko su ja bei dukra. „Jeigu ji išsiruošia pabėgti, aš pasisodinu vaiką į dviračio kėdutę ir traukiu pasivažinėti, o tada papietaujame mieste. Stengiamės viską suderinti“, – paaiškina.



Šniukų šeima

Vis dėlto Arūnas mato ne tik savo indėlį į tai, kad žmona gali džiaugtis sėkme ir būti geležinė mama. Tai ir pačios Agnės žemaitiškas užsispyrimas. „Kadangi ji iš Žemaitijos, tai tas užsispyrimas padeda siekti rezultatų. Galiu didžiulius, kad jai tikrai sekasi visos triatlono sporto šakos. Manau, jai labiausiai patinka važiuoti dviračiu, bet taip pat puikiai sekasi ir plaukti, ir bėgti – tik gal reikėtų ilgesnių kojų“, – juokiasi.

Arūną nuo pat pažinties pradžios Agnė žavėjo pozityviu mąstymu ir trykštančia energija: „Kadangi aš pats toks esu, tik gal didesnis realistas, man smagu, kai šalia yra žmogus, trykštantis pozityvumu ir pakeliantis man nuotaiką. Ji spontaniška, energinga. Toks ir jos sportas.“

BŪTA LŪŽIŲ

Kita „Ironmama“ Agnė Klimaitienė prie sportinės triatlono kelionės prisidėjo dar būdama motinystės atostogose. Tada turėjo pakankamai laisvo laiko ir treniruotes pavykdavo lengvai suderinti.

„Labai norėjau save išbandyti šiame sporte. Su vyru susitardavome. Jis ir taip daug padeda: valgyti pagamina, jei reikia, kambarius sutvarko ar vaikus prižiūri. Vyrui tai nebuvo nauja užduotis. Tiesiog jam teko daugiau laiko praleisti su vaikais“, – pasakoja A.Klimaitienė.

Jos sutuoktinis Audrius teigia, kad sportas kainuoja laiką, kurio iki begalybės juk neturime. Tad natūralu, kad jei kažkas sportuoja, kažkam tenka daugiau pabūti namie.

„Bet viskas išėjo natūraliai. Nejaučiu, kad kažkas dramatiškai būtų pasikeitę. Reikėjo abiejų mūsų pastangų – jai anksčiau keltis ir penktą rytą jau plaukti baseine, man gal daugiau laiko vaikus prižiūrėti“, – savo indėlio nesureikšmina A.Klimaitis.



Klimaičių šeima

Jo teigimu, žmona Agnė nestokoja ryžto ir užsispyrimo: juk keltis penktą rytą ir plaukti – tikrai ne kiekvienam. „Gali prisiversti kelis kartus, bet ne nuolatos. Arba atsikelia 6.30 val. ir bėga. Tai rodo jos pačios norą daryti, keistis“, – sako A.Klimaitis ir priduria, kad šios asmeninės savybės padeda balansuoti tarp sporto, namų ir darbo, paskirstyti laiką taip, kad galėtų save realizuoti ir sporte, ir įsilieti į „Ironmama“ bendruomenę. Maža to, sportu, kaip jis sako, išsivalius galvą į šeimą grįžtama geresnės nuotaikos, švaresnėmis mintimis.

A.Klimaitienė neslepia, kad įsibėgėjęs „Ironmama“ veiklai būta lūžio taškų, kai ji su sportuojančių moterų būreliu praleisdavo labai daug laiko. Tą pastebėję ir pasikalbėję su vyru galiausiai rasko sprendimą, pavyzdžiui, tam tikru metu jų šeimai talkino auklė. Bet nepaisant nieko vyras visada ją palaikė. Ir tą daro iki šiol.

„Svarbiausias dalykas, už ką esu jam dėkinga, – tai palaikymas, nes buvo momentų, kai sportuoji, sportuoji, bet rezultato nėra. Tuomet grįžti namo ir pareiški, kad išėjini, nebenori. O jis sako: „Palaik, tu vos mėnesį sportuoji. Profesionalūs sportininkai tą daro visą gyvenimą, užtrunka labai ilgai, kol pasiekia, ko nori. Negi pasiduosai?“ Jis palaikydavo ir skatindavo nenuleisti rankų. O tai yra didžiausias gėris“, – sako moteris.

A.Klimaičio įsitikinimu, su mylimu žmogumi svarbu elgtis taip, kaip norėtum, kad elgtųsi su tavimi. Jis tikisi, kad šia taisykle vadovausis ir jo žmona.

„Kelerius metus, kol nebuvo pandemijos, intensyviai keliaudavau, o

PROJEKTAS TĘSIASI

„Ironmama“ istorija tęsia antrą LTOK iniciuotos kampanijos „He For She“ sezoną. Tai Jungtinių Tautų projektas, kviečiantis vyrus solidarizuotis ir kartu su moterimis aktyviai siekti lyčių lygybės, keisti stereotipus, būti vieningai ir matoma pokyčių jėga.

žmona būdavo su vaikais namie. Dabar padėtis pasikeitė – aš turiu ją išleisti. Gyvenimas ilgas, tikėkimės, kartu teks gyventi ilgai, tai gal vėl apsikeisime“, – šypsosi vyras.

Šiandien jis džiaugiasi, kad prisidėjusi prie „Ironmama“ veiklos žmona atrado ne tik sportą, bet ir bendraminčių.

„Susibūrė stipri moteriška bendruomenė. Matot, rūbinėje tortų pridėta – akivaizdu, kad čia ateinama ne tik pasportuoti, bet ir švenčiami gimtadieniai. Čia stovi drabužių kabykla – jos tarpusavyje keičiasi, prekiauja drabužiais. Net jei varžybose nedalyvauja, kartu važiuoja palaikyti.

„Ironmama“ lyderė A.Šniukienė į Lietuvos triatlono federacijos veiklą įsitraukusi. Tai jau ne tik sportas, bet ir bendruomenė, ir gyvenimo būdas. Net vaikai sėdę ant dviračių jau kartu treniruojasi“, – sako A.Klimaitis ir pasidžiaugia tuo, į ką išaugo žmonos Agnės sportinė veikla.

NEMOKAMAS
KRAUJO
PAĖMIMAS!

Pasiūlymas iki
vasario mėn. 28 d.

IŠSITIRKITE DAUG PIGIAU!

SKYDLIAUKĖ – TAVO GYVENIMO LAIKRODIS!

Pradėjo varginti šaltis, tingisi pajudėti, blogėja atmintis, kamuoja nerimas, vysta grožis? O gal užlieja karščio bangos, padidėjo dirglumas, svyruoja nuotaika, permuša širdį? Gali būti, kad skydliaukę turėjote pasitikrinti dar vakar – skubėkite atlikti kraujo tyrimus!

25,00
eur

~~33,00~~
eur

PIRMINĖ SKYDLIAUKĖS IŠTYRIMO PROGRAMA! -25%

Laisvas tiroksinas (FT4)
Laisvas trijodtironinas (FT3)
Skydliaukės mikrosominiai antikūnai (ATPO)
Tirotropinas (TTH, TSH)

Skydliaukės hormonų veiklos sutrikimo pradžią leidžia pastebėti tik tyrimai. Per vėlai diagnozavus ligą gali tekti gydyti ne vieną organą. Ypač būkite atidūs, jei ilgai patyrėte stresą, stinga poilsio, sunkiai persirgote COVID-19.

PROSTATA – VYRO GYVENIMO KOKYBĖ!

Prostatos vėžys toliau tyliai dirba savo juodą darbą. Anksti jį pastebėsime tik atlikus kompleksinius tyrimus. Atliekant prostatos tyrimą (PSA), kartu atliekamas bendrasis veninio kraujo tyrimas, kuris parodys jūsų bendrąją būklę, leis įvertinti jūsų kraujo ląstelių skaičių, anksti atpažinti įvairius negalavimus. Tuo tarpu kreatininas, šlapalas ir šlapimo rūgštis atskleis ar jūsų inkstai tinkamai funkcionuoja.

21,00
eur

~~28,00~~
eur

VYRO SVEIKATAI IŠTIRTI – 5 TYRIMŲ KOMPLEKTAS! -25%

Prostatos specifinis antigenas (PSA)
Bendrasis kraujo tyrimas (BKT)
Šlapimo rūgštis
Kreatininas
Šlapalas

PSA išsirtinti turėtų kiekvienas vyras, sulaukęs 40 m., sulaukęs 45 m. – kartą per metus, o sulaukęs 50 m. amžiaus – 2 kartus per metus. Dar tikslesnį atsakymą duoda kompleksiniai tyrimai. Apginkite vyriškumą!



Stasys ir Svetlana Derviniai su Daugailių slidinėjimo komanda. Dešinėje – I.Dainytė

TALENTŲ KALVĖ

UTENOS RAJONO DAUGAILIŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS DIREKTORIUS IR LYGUMŲ SLIDINĖJIMO TRENĖRIS STASYS DERVINIS SU ŽMONA SVETLANA GALI DIDŽIUOTIS, KAD IŠUGDĖ DVI OLIMPIETES.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

S očio olimpinėse žaidynėse dalyvavo Ingrida Ardišauskaitė, o į Pekiną jau susirengusi vykti dešimtokė leva Dainytė.

Lietuvos nacionalinės slidinėjimo asociacijos prezidentas Remigijus Arlauskas sako, kad Stasį ir Svetlaną Dervinius reikėtų nešioti ant rankų, nes jų pastangomis nedideliame miestelyje Daugailiuose atsirado stiprus slidinėjimo centras.

Daugailius dabar sunku įsivaizduoti be slidinėjimo ir jų trenerių, kurie čia įžiebė slidinėjimo ugnelę, nors viską pradėjo nuo nulio. Kartu su žmona olimpietės išugdęs S.Dervinis įsitikinęs, kad dideliame sportui reikia ne tik pastangų, bet ir kažko daugiau.

„Kažką tokio turi ir mūsų leva. Tačiau kalbant apie slidinėjimą dešimta klasė – tai dar vaikų darželis. Ją surado Svetlana, dir-

banti su pradedančiomis slidininkėmis, o kai reikia jau rimčiau pradėti, – prisidedu ir aš“, – sako treneris, praėjusių metų rudenį šventęs 60 metų jubiliejų.

ŠEIMOJE – TIK SLIDININKAI

Daugailių pagrindinėje mokykloje S.Dervinis pradėjo dirbti 1985-aisiais, baigęs tuometį Vilniaus pedagoginį institutą ir čia gavęs paskyrimą. Tų pačių metų gruodį jis sumainė aukso žiedus su Svetlana. Abu suartino slidinėjimas, Lietuvos rinktinės treniuočių stovyklos.

Iš pradžių S.Dervinis dirbo kūno kultūros mokytoju, bet po ketverių metų tapo mokyklos direktoriumi ir šias pareigas eina iki dabar. Su jo atvykimu į Daugailius buvo pradėtas rašyti mokyklos slidinėjimo istorijos metraštis.

„Mokykloje negaliu gyventi vien slidinėjimu, yra ir kitų reikalų. Bet jei tik atsiranda galimybė, lauke yra sniego ir slidinėti tinkama temperatūra – mažiems vaikams pasiūlome išmėginti šią sporto šaką. Utenoje irgi turime slidininkų, kurie atvažiuoja į Daugailius su mūsų grupe treniruotis.

Patys įsirengėme trasas. Kai geros žiemos, jose po darbų arba savaitgaliais ateina paslidinėti ir vyresnio amžiaus žmonės. Ypač entuziastų padaugėjo 2021 metais“, – džiaugiasi direktorius.

Sportavo ir jų dukra Auksė Dervinytė, kuri atstovavo Lietuvai pasaulio jaunimo slidinėjimo čempionatuose. Dabar ji ištekėjusi, gyvena Klaipėdoje, augina du sūnus.

SLIDININKAS – NUO PAT JAUNYSTĖS

S.Dervinis nuo pat jaunystės buvo slidininkas ir šios sporto šakos į jokią kitą neiškeitė. Jis užaugo Saldutiškio seniūnijoje, mokėsi Kirdeikių vidurinėje mokykloje.

„Didelį vaidmenį mano karjeroje atliko mokykloje pradėjęs dirbti jaunas kūno kultūros mokytojas, didelis slidinėjimo entuziastas Zenonas Misiūnas. Kai lankiau septintą klasę, jis prie mokyklos durų pastatė plastikines slides, kurios man, kaimo vaikui, padarė didžiulį įspūdį.

Tada buvo nuostabios žiemos, pilna sniego ir mokytojas per kūno kultūros pamokas mokė mus slidinėti. Mokyklos direktorė nupirko nemažai slidžių, taip ir pradėjau savo slidinėjimo karjerą“, – pačią pradžią prisimena Stasys.

Po poros metų Z.Misiūnas išvyko dirbti į Uteną. Jis devintokui Stasiui pasiūlė toliau slidininko karjerą tęsti Ignalinoje ir mokytis 1-ojoje vidurinėje mokykloje. Gabų sportininką ėmė globoti pats mokyklos direktorius, didelis sporto propaguotojas Juozas Repšys. Stasys buvo apgyvendintas mokyklos bendrabutyje, gavo maitinimą. Jo treneriu tapo Edvardas Magyla.

Prasidėjo treniuočių stovyklos ne tik Ignalinoje, bet ir Urale. Į įvairaus amžiaus Lietuvos slidinėjimo čempionatus susirinkdavo daug dalyvių, bet Stasiui pavykdavo iškovoti medalių.

„Buvo didelė konkurencija, į čempionatus patekdavo tik patys stipriausi draugijų slidininkai. Tais laikais gauti plastikines slides buvo kažkas fantastiško. Jas gaudavai tik tada, kai to nusipelnydavai.

Kai dar mokiausi Ignalinoje, mus globojo Vilniaus pedagoginio instituto profesoriai Juozas Skernevičius ir Kazys Milašius, kurie dalyvaudavo rinktinės treniuočių stovyklose. Nusprendžiau ir aš studijuoti VPI. Sportuoti ir studijuoti nebuvo lengva. Bet mums didelis pavyzdys buvo J.Skernevičius.

Prieš ketverius ar penkerius metus buvusio Pedagoginio instituto laboratorijoje profesorius tikrino mano auklėtines. Po daugelio metų pertraukos su juo buvo malonu vėl pasimatyti ir pabendrauti“, – pasidžiaugia S.Dervinis.

PIRMIEJI ŽINGSNIAI – SUDĖTINGI

Paprašytas prisiminti, kaip Daugailiuose atsirado slidinėjimas,

mokyklos vadovas šypteli: „Iš pradžių visiškai nenorėjau, kad Daugailiuose šaknis įleistų slidinėjimas. Tai be galo sunkus sportas. Jei mokykloje yra sporto salė, jaunimui daug paprasčiau joje pasportuoti, o ne eiti į lauką ir slidinėti.

Tačiau likimas taip susiklostė, kad teko pirmiau suburti Daugailių miestelio suaugusiųjų slidinėjimo komandą, kuri dalyvavo Utenos rajono spartakiadoje. Ir vėl gyvenimas mane suvedė su ilgamečiu Lietuvos specialiosios olimpiados komiteto prezidentu Z.Misiūnu, kuris pasiūlė grįžti prie slidinėjimo.

Dabartiniame Utenos daugiafunkciame sporte centre atsirado slidinėjimo trenerio etatas, tačiau dirbti treneriu negalėjau, nes buvau mokyklos direktorius“, – pasakoja S.Dervinis.

Trenerė pradėjo dirbti Stasio žmona Svetlana, kuri Kūno kultūros institute studijavo slidinėjimą. Ją treniravo daugkartinis Lietuvos čempionas Algis Čepulėnas, kuris jaunajai slidininkei perteikė daug vertingų žinių. Dervinių šeima pradėjo treniuoti Utenos miesto ir Daugailių slidinėjimo entuziastus.

„Pirmieji žingsniai buvo gana sudėtingi: vasarą pavykdavo slidinėjimu sudominti apie 20 vaikų, tačiau rudenį jų likdavo perpus mažiau. Tėvai ir vaikai kratėsi tokio sunkaus sporto. Be to, ir žie-



mos pas mus nenuspėjamos. Tai sninga, tai lyja. Žlunga visi plantai, nerviniesi.

Kaip ir žemės ūkis, esame priklausomi nuo gamtos ir jos kaprių. Nepaisant sunkumų, yrėmės į priekį. Kai atsirado pirmosios žvaigždutės, su Lietuvos jaunių rinktine pradėjau važinėti į treniuočių stovyklas Suomijoje, Švedijoje, rajono meras į jas išleisdavo.

Nuo mažų dienų ugdėme vieną geriausių slidininkų Ingridą Ardışauskaitę, kuri mūsų mokykloje baigė dešimt klasių, o toliau mokėsi Utenos „Saulės“ gimnazijoje.

Patekusi į Lietuvos rinktinę, kurią treniravo Kazimiera Strolienė, ji atstovavo Lietuvai pasaulio jaunimo čempionatuose, dalyvavo universiadaose, tačiau labai anksti, po Sočio olimpiadų žiemos žaidynių, būdama 21-erių paliko sportą.

Ištekėjusi ir susilaukusi sūnaus Ingrida vėl sugrįžo į sportą, tačiau neilgam, nes neturėjo galimybių daug laiko skirti sportui. Dabar Ingrida gyvena Danijoje“, – pasakoja S.Dervinis.

Prisiminęs savo jaunystę jis dabar retkarčiais irgi stoja ant slidžių. Taip pat su mokinėmis bėgioja krosą, pažaidžia krepšinį, sporto salėje pasimankština.

„Vienas gal ir tingėčiau sportuoti, bet auklėtines išjudina. Labai fiziškai aktyvi yra Svetlana“, – šypteli S.Dervinis.



LŽSC vadovauja A. Leškevičius

KOMPLEKSAS – IR MĖGĖJAMS, IR PROFESIONALAMS

IGNALINA NUO SENO VADINAMA LIETUVOS ŽIEMOS SPORTO MĖGĖJŲ MEKA. PIRMOJI SPORTO BAZĖ TEN PRADĖTA STATYTI 1960 M. PERNAI IGNALINOS RAJONO SAVIVALDYBĖ PERĖMĖ LIETUVOS ŽIEMOS SPORTO CENTRO TURŲĄ. BUVO ĮKURTA VIEŠOJI ĮSTAIGA. 2021-ŪJŲ GEGUŽĘ LIETUVOS ŽIEMOS SPORTO CENTRO VADOVU TAPO IGNALINIETIS, BUVĘS BIATLONININKAS, ĮVAIRIŲ VARŽYBŲ NUGALĖTOJAS IR PRIZININKAS ANDRIUS LEŠKEVIČIUS.

BRONIUS ČEKANAUSKAS

Pokalbis su Andriumi Leškevičiumi – apie žiemos rūpesčius ir vasaros planus.

Kas dirba jūsų kolektyve?

Be manęs, dar keturi žmonės. Moderniame varžybų aptarnavimo pastate turiu kabinetą, kuriame rengiame ir rytinius pasitarimus.

Atvykstu į Ignalinos žiemos sporto centrą, nusiperku bilietą, pereinu patikrą ir ką randu?

Visų pirma turiu pasakyti, kad bilietus galima įsigyti tik internetu. Ir etatinio tikrintojo nėra. Na, o bilietus galima pirkti vienai valandai, dviem, trimis arba visai dienai.

Moderniame varžybų aptarnavimo pastate įrengta 16 slidžių ruošimo kambarių, treniruoklių salė, pirtis, sporto įrangos laikymo vietos. Netoliese yra biatlonininkų šaudykla, pusantro kilometro lygumų slidinėjimo trasa su dirbtinio sniego gaminimo sistema ir apšvietimu. Aktyviam žiemos poilsiui įrengtos keturios kalnų slidinėjimo trasos, į kurias kelia keturi keltuvai. Viena kalnų slidinėjimo trasa su keltuvu skirta vaikams ir pradedantiems, kuriuos moko slidinėti instruktorius, kita varžyboms, o dar dvi – mėgėjiškam slidinėjimui. Sniego parkelyje įrengtos snieglentininkams skirtos figūros. Ten čiuožti galima tik su „Twin“ tipo slidėmis bei snieglentėmis.

Neseniai pradėjo veikti kalnų slidinėjimo inventoriaus nuomos punktas. Nuomos komplektą sudaro slidės, batai, lazdos ir šalmas. Inventoriaus yra ir vaikams, ir suaugusiems. Parke ir nuo kalno draudžiama čiuožti ir šliužti be šalmų.

O kas lankosi treniruoklių salėje?

Dažniausiai vietiniai žmonės. Ignaliniečiai yra įsigiję 25 abonementus. Užsuka į treniruoklių salę ir iš toliau slidinėti atvykę žmonės.

Ar reikia galimybių paso?

Lauko veikloms, žinia, jo nereikia. O štai norintieji patekti į treniruoklių salę privalo pateikti.

Ar išmėginti akies taiklumą šaudykloje gali visi atvykėliai?

Ne. Šaudykla yra tik sportininkų reikmėms.

Beje, daugelį metų dėl įvairių šaudyklos problemų Ignalinoje nebuvo galima rengti rimtesnių biatlono varžybų. Praėjusį rudenį jau vyko tarptautinės vasaros biatlono Baltijos taurės varžybos. Tai reiškia, kad šaudykla saugi ir tinkama tarptautiniams sporto renginiams?

Rekonstruota šaudykla dabar atitinka visus saugos reikalavimus. Pakėlėme apsaugos sienelę. Saugumo sumetimais užtvėrėme dalį miško ir nuėmėme kažkada šūvių saugumui įrengtas gaudy-



Lietuvos žiemos sporto centro paslaugomis gali naudotis įvairių sporto šakų mėgėjai



klas, kurios užstodavo taikinius.

Vasario 4–20 d. Pekine vyks žiemos olimpinės žaidynės. Ar jos bus matomos ir girdimos Ignalinos žiemos sporto centre?

Planuojame stadione ir prie slidinėjimo kalno įrengti ekranus ir juose rodyti Pekino žaidynių transliacijas.

Kalba pasisuko apie didįjį sportą. Jau minėjome praėjusį rudenį vykusias vasaros biatlono varžybas. O kas dar vyko ir šią žiemą vyks Ignalinoje?

Sausio 8–9 d. Ignalinoje vyko į Tarptautinės slidinėjimo federacijos kalendorių įtrauktos Lietuvos slidinėjimo čempionato pirmojo etapo varžybos. Sportininkai lenktyniavo laisvuju stiliumi ir sprinto klasikiniu stiliumi rungtyse. Sėkmingai pasirodė ignalniečiai, būsimi Pekino olimpiečiai Modestas Vaičiulis ir Tautvydas Strolia. Sausio 29–30 d. čia rengiamos Lietuvos slidinėjimo taurės varžybos.

Šią žiemą Ignalinoje dar vyks Baltijos šalių karių žiemos sporto žaidynių slidinėjimo ir biatlono varžybos.

Ne už kalnų ir vasaros sezonas. Kuo nudžiuginsite savo lankytojus?

Kviesime į teniso kortus, krepšinio, paplūdimio tinklinio, futbolo aikšteles, šiaurietiško vaikščiojimo, riedslidžių, riedučių trasas. Patraukli gali būti ir mūsų konferencijų salė.

Galvojame ir apie rimtesnius sportus. Mano tikslas pirmą kartą surengti Ignalinos triatlono taurės varžybas. Labai noriu, kad Ignalina atsirastų šios sporto šakos žemėlapyje. Vasaros planuose ir Baltijos šalių galiūnų čempionatas.

Manau, su bendraminčiais sugalvosime ir daugiau įdomių masinių renginių. Tokių, kokios buvo Naujųjų metų sutiktuovės: su slidėmis, pirtimi, maudynėms skirtais kubilais ir gardžiais patiekalais.

Kažkada Ignalinoje buvo ir tramplinas šuolininkams su slidėmis. Gal planuose yra ir jo statyba?

Tai ne mano prerogatyva. Bet tramplinas būtų įdomu.

Jūsų artimiausi tikslai?

Noriu, kad šis objektas patenkintų ir bendruomenės lūkesčius, ir profesionalių sportininkų reikalavimus. Sieksime kuo garsiau ir plačiau reklamuoti renginius, skleisti geras žinias apie mūsų veiklą. Pirmieji mano darbo metai – susipažinimui.



ŠUOLIAI SU SLIDĖMIS

Vyresnio amžiaus sporto mėgėjai pamena, kad ir Ignalinos rajone, ant Vilkakalnio kalno, stovėjo šuolininkams su slidėmis skirtas 45 m aukščio medinių konstrukcijų tramplinas. 1965 m. čia vyko pirmasis Lietuvos čempionatas. Varžybos čia buvo rengiamos iki 1976 m. Garsiausias visų laikų Lietuvos šuolininkas su slidėmis buvo Zbignevas Kivertas. Jis 1960 m. Žemutiniame Naugarde nuskriejo 86 metrus. Jo rekordas nepagerintas iki šiol, nes ši sporto šaka seniai išbraukta iš mūsų šalies sportinio žemėlapio. Nėra mūsų krašte nė vieno treniruotėms ar varžyboms skirto tramplino.

Beje, šuolių su slidėmis pasaulio rekordas nuo 2017-ųjų priklauso austrui Stefanui Kraftui, Norvegijoje, Vikersunde, nuskriejusiams 253,5 m.



P.Ramanauskaitė ir D.Kizala

LGF nuotr.

NEPLANUOTAS DEBIUTAS

OLIMPINĮ DEBIUTĄ PEKINO ŽAIDYNĖSE GAVUSI DOVANŲ ŠOKIŲ ANT LEDO PORA DEIVIDAS KIZALA IR PAULINA RAMANAUSKAITĖ SVĄJOJA ATEITYJE Į JAS PATEKTI SAVO JĖGOMIS.

RITA BERTULYTĖ

Deividas atviras: „Tikslas iki šiol buvo olimpinės žaidynės. Dabar tikslas – savo keliu iki jų nueiti. Norisi pačiam išsikovoti vietą, pačiam nuvažiuoti. Taip smagiau. Viską savo jėgomis. Bet yra kaip yra.“

Olimpinį debiutą Pekine lietuviškai porai padovanojo pajėgiausia Lietuvos šokių ant ledo pora Saulius Ambrulevičius ir Allison Reed, kuriems Pekinas virto Uždraustuoju miestu, o vartus į jį užvėrė Pilietybės reikalų komisija – amerikietei nebuvo suteikta Lietuvos pilietybė, neįžvelgiant jos nuopelnų Lietuvai. Taigi šių metų Europos čempionate karjeros rekordą pasiekę šokėjai – užėmę aštuntą vietą ir iškovoję vietą antrai Lietuvos porai dalyvauti 2023 m. Europos dailiojo čiuožimo čempionate (P.Ramanauskaitė ir D.Kizalai) – olimpinės žaidynės stebės per televiziją.

Lemtingojo skambučio, pranešusio, kad krautūsi lagaminus į Pekiną, Paulina ir Deividas, kuris Pekine švęs 24-ąjį gimtadienį, sulaukė sausio 24-ąją, nors apie tokią galimybę buvo įspėti dar metų pradžioje.

„Buvo eilinė diena, treniravomės, darėme tai, ką ir kiekvieną dieną, tai, kas mums priklauso“, – prisimena 19-metė čiuožėja.

„Mes iki paskutinio momento tikėjomės, kad Saulius su Allison važiuos, – sako Deividas, kuriam ši žinia buvo netikėta. – Norime švaraus čiuožimo. Parodyti savo maksimumą. Žinoma, norėtume patekti į finalą, bet... Pagrindinis tikslas – pasiekti geriausią savo rezultatą“, – olimpinis tikslus atskleidžia Deividas, o Paulina, niurkydama ant kelių gulintį katiną, jam pritaria.

LEMTINGAS ČEMPIONATAS

Neilo Brown'o ir Maurizio Margaglio treniruojama jaunoji šokių ant ledo pora Suomijos sostinėje Helsinkyje įsikūrusi visai jaukiai ir šeimyniškai. Tačiau pora juodu tik ant ledo.

„Mes kaip brolis ir sesuo. Geriausi draugai“, – sako Paulina. Ir pritrūksta juoku pasakodama, kad Deividas nuomojamame bute vienintelis vyriškis tarp keturių merginų – kartu su lietuviais butą nuomojasi čiuožėja japonė, atstovaujanti Suomijai, ir dvi jos katės.

Poroje P.Ramanauskaitė ir D.Kizala čiuožia dvejus metus. Tačiau bičiulystė juodu sieja jau gerą dešimtmetį. Dar nuo tų laikų, kai Paulina siekė solo čiuožėjos karjeros, o Deividas tiesė savo kelią į šokių ant ledo aukštumas. Lemtingas įvykis, suvedęs juos į porą, – 2019 m. Europos čempionatas, kuriame Paulina lūžus pačiužai patyrė traumą. Ilgas gydymas ir liekamieji reiškiniai, dėl kurių ji nebegalėjo atlikti šuolių, privertė jaunąją čiuožėją susimąstyti apie tolesnę karjerą.

„Pagalvojau, kad viskas, reikia baigti su čiuožimu, nes ir psichologiškai labai pavargau“, – prisimena Paulina.

Artėjo Kalėdos. Deividas, kuris tuo metu treniravosi JAV, kaip tik rengėsi grįžti namo. Jaunuoliai susirašė, jog būtų smagu susitikti.

„Išvažiavau pas tetą susitaikiusi su mintimi, kad nebečiuošu, ir man paskambino Lietuvos čiuožimo federacijos prezidentė Lilija Vanagienė, paklausė, gal aš norėčiau pabandyti čiuožti su Deividu. O po dviejų dienų kaip tik buvome sutarę su juo susitikti. Mes susitikome, bet nė vienas nepasakėme nė žodžio apie tai,

TAIP BUVO, YRA IR BUS

Lilija Vanagienė, Lietuvos čiuožimo federacijos prezidentė:

„Visame pasaulyje daugiau kaip 50 proc. dailiojo čiuožimo porų mišrios, tačiau mūsų šalis labai nori išsišokti. Kažkodėl valstybės, turinčios nepalyginamai daugiau gyventojų, ledo arenų ir užimančios dailiojo čiuožimo lyderių pozicijas, kaip antai JAV, Rusija, Japonija, Kanada, turi mišrių porų ir problemų nedaro – suteikia sportininkams pilietybes. Taip buvo, yra ir bus dailiajame čiuožime bei Tarptautinėje čiuožimo sąjungoje ir ateityje niekas nesikeis.“

kad mums reikės bandyti kartu čiuožti“, – šypsosi prisimindama Paulina.

Bet po poros dienų pamėgino. „Būčiau metusi, bet kadangi man čiuožti patinka, šokinėti nereikėjo, nes dėl traumos negalėjau atlikti šuoliukų, tai taip ir likau“, – savo istorijos dalį baigia čiuožeja.

„Tuometė mano partnerė gydėsi traumą, šešis mėnesius laukiau jos. Nusprendėme, kad būtų geriau išsiskirti. Susitikome su Paulina. Dar ir su Lilija Vanagiene pašnekėjome, nusprendėme, kad gera idėja lietuvišką porą sustatyti. Taip ir išėjo“, – savo prisiminimais pasidalija Deividas, kuris į porą su Paulina stoji išsiskyres su amerikiete Mira Polishook.

JĖGŲ IŠBANDYMAI

Dvejus metus kartu besitreneruojanti Lietuvos pora savo jėgas varžybose pradėjo tikrinti, galima sakyti, tik šį sezoną – praėjusį nubraukę pandemija, tad jie turėjo vienintelę galimybę pasirodyti ant ledo viešai. Šio sezono startas buvo intensyvus.

„Rudenį kas antrą savaitgalį varžybos, nebuvo laiko mokslams. Net lagamino nebūdavo kada išsikrauti“, – sako Paulina.

„Tik kostiumus išsiskalbi – ir vėl važiuoji, išsiskalbi – ir vėl važiuoji“, – partnerei antrina Deividas.

Labiausiai jie džiaugiasi savo pasirodymu Vokietijoje, kur „NRW Trophy Dortmund 2021“ varžybose užėmė ketvirtą vietą ir iškojo pirmus įskaitinius pasaulio šokių ant ledo reitingo taškus.

Paulina patikina, kad šiandien ant ledo poroje su Deividu ji jau jaučiasi komfortiška. Tačiau taip buvo ne visada. „Iš pat pradžių buvo labai keista. Buvau nepratusi, kad šalia manęs kažkas visada yra. Kažkaip vis norėjau daugiau erdvės. Bet įpratau. Dabar atrodo, kad taip ir turi būti“, – šypsosi jaunoji čiuožeja.

Dalyvauti varžybose su partneriu irgi smagiau – drąsiau. „O treniruotėse gal šiek tiek lengviau, kai vienas treniruojiesi, nes esi atsakingas už save patį. Žinai, ką nori padaryti, kaip ir kas. O poroje viską reikia derinti, susiderinti, žinoti, kur jis eina, kad galėčiau jį sekti. Buvo keista“, – skirtingas patirtis lygina sportininkė.

Kuriai rungčiai priklauso jos širdis? „Dar negaliu atsakyti, nes daugiau laiko praleidau čiuoždama viena. Gal kai baigsiu karjerą, tada pasakysiu“, – šypsosi Paulina, bet prisipažįsta, kad stebėdama pavienio čiuožimo atstovų pasirodymus nostalgiją tebejaucia.

DĖMESYS – IR MOKSLAMS

Paulinai šie metai – ypatingas išbandymų metas. Devyniolikmetė ne tik intensyviai ruošiasi olimpiniam debiutui, bet ir abitūros egzaminams.

„Šis ir praėjęs mėnuo buvo sunkiausi, nes man tiesiog plyšta galva, labai baisu dėl egzaminų, – atvirai sako Vilniaus Ozo gimnazijos abiturientė, paklausta apie mokslus. – Ir kai tik sezonas pasibaigs, aš iš karto važiuosiu į Lietuvą mokytis, papildomai samdysiu mokytojus, kad kuo geriau galėčiau išlaikyti egzaminus. Kai grįšiu į Lietuvą, užsidarysiu savo kambaryje su knygomis ir turbūt kalbėsiu tik su mokytojais.“

Gyvenant toli nuo Lietuvos, kai nėra, kas paaiškina, o po treniručių grįžus namo vadovėliams atsiversti ne visada užtenka jėgų,



Čiuožejai su treneriu N. Brownu

mokyti išties sudėtinga. Tad nenuostabu, kad mintys apie mokslus kartais pasiveja ir ant ledo.

„Bet vis tiek mes kiekvieną dieną ateiname ir darome tai, ką mums reikia, savo maksimumą. Kartais Deividas pataiso man nuotaiką, – kaip pavyksta tvarkytis su įtampa, pasakoja jaunoji sportininkė ir patikina, kad silpnumo akimirksniu ant ledo nedažnos. – Ant ledo daugiausia galvoju apie čiuožimo reikalus.“

24-ąjį gimtadienį Pekine švęsiantis Deividas – Lietuvos sporto universiteto pirmakursis. „Mokyti nelengva“, – net ir taip sakant nedingsta šypsena nuo šokėjo lūpų. Tačiau studentiški reikalai – ne abitūra. Sesiją ir mokslą jis, pasinaudodamas studentiška privilegija, sustabdė.

ANKSTYVA PRADŽIA

Savo sportinės karjeros pradžios nei Paulina, nei Deividas nepisimena – abiejų jų likimą nulėmė tėvai, vos ketverių metų dukrą ir pusketvirtų sūnų supažindinę su pačiuožiomis.

„Tėvai norėjo, kad nuo mažens ką nors lankčiau. Kaip jie pasakojo, skambinėjo į visus sporto būrelius ir klausinėjo, ar priimtų, – savo karjeros pradžią, kurios pats nepisimena, perpasakoja Deividas. – Visur buvau per mažas, o kai paskambino į čiuożyklą, išgirdo: „Žinoma, galite ateiti.“

„Aš buvau hiperaktyvi. Mano mama nežinojo, ką su manimi daryti. Nuėjome į plaukimą, bet grupės buvo pilnos, pasakė, kad ateitume žiemą, tada bus vietų, bet mama pasakė negalėsianti tiek išlaukti. Ir nuvedė į čiuożyimą. Dar atsimenu tą dieną, kai važiuoavome į ledo areną. Galvojau, Dieve, čia bus taip lengva, tik vienas du, vienas du, viena koja, kita koja – ir čiuoži, nes ką ten daugiau galima daryti? Bet klydau“, – tokią savo istoriją pasakoja Paulina.

Kažin ar galvojo tada jūdvių tėvai, kad už rankos ant ledo nuvesti mažiukai nučiuos su pačiuožiomis taip toli? Kad vieną dieną, o toji diena bus 2022 metų vasario 2-oji, jie pakels sparnus į olimpinės žaidynes? Būtent tądien Paulina ir Deividas Helsinkyje sės į lėktuvą, kuris nuskraidins juos į olimpinį Pekiną. Paulinos kuprinėje būtinai bus gintarinis kaklo papuošalas, kuris visą laiką lydi ją į varžybas, ir lūpdžiš, o krūtinę šildys senelio pakabukas – jis visada ant merginos kaklo. Galbūt savąjį pakabuką stipriau prie krūtinės tądien glaus ir Deividas. O jau vasario 12-ąją jie ant olimpinio ledo pradės pačiuožiomis rašyti savo olimpinį sportinės karjeros puslapį.

VYKDOMOJO KOMITETO POSĖDYJE – SVARBŪS KLAUSIMAI

Sausio 25 d. vyko LTOK vykdomojo komiteto posėdis, kuriame patvirtintas praėjusių metų organizacijos biudžeto įvykdymas, 2022 m. biudžeto planas ir skirtos trys olimpinės stipendijos.

Paaškęjus galutinei Lietuvos sportininkų rinktinei Pekino žiemos olimpinėse žaidynėse, Vykdomasis komitetas olimpinės stipendijas skyrė į Kiniją vyksiantiems slidininkams Modestui Vaičiuliui ir Tautvydui Stroliai, kaip galintiems olimpinėse žaidynėse iškovoti 17–32 vietas. Olimpines stipendijas bus mokamos vasario–balandžio mėnesiais.

Olimpinė stipendija, Vykdomojo komiteto nutarimu, pirmąjį šių metų pusmetį bus mokama ir baidarininkui Ričardui Nekriošiui, turinčiam realią galimybę patekti į 2024 m. Paryžiaus vasaros olimpinės žaidynės.

LTOK olimpinio sporto direktijos vadovas Einius Petkus Vykdomajam komitetui pristatė į Pekiną vyksiančią Lietuvos delegaciją. Iš viso į Kiniją keliaus trylika sportininkų – tai didžiausia istorijoje Lietuvai atstovausianti žiemos olimpinė rinktinė. Taip pat vyks 17 trenerių, medikų, techninio personalo darbuotojų.

LTOK olimpinio sporto direktijos vadovas Vykdomajam komitetui taip pat pristatė atnaujintus programų „Pekinas 2022“ ir „Paryžius 2024“ lėšų paskirstymo kriterijus, taikomus individualių sporto šakų rinktinių mokomajam sportiniam darbui ir parengiamosioms varžyboms.

Olimpinio sporto federacijas bei sportininkus pagal kriterijus pasiekiantis finansavimas bus mokamas tik pirmąjį šių metų pusmetį. Liepos 1 d. įsigaliojus aukšto meistriškumo sporto finansavimo pokyčiams, o LTOK biudžetui stipriai sumažėjus visą olimpinio sporto finansavimą perims valstybė.

Šiuo metu ruošiamasi ne tik Pekino žiemos žaidynėms, bet ir vasario 25 d. vyksiančiai LTOK generalinės asamblėjos sesijai. Vykdomojo komiteto posėdžio metu patvirtinta sesijos eiga, komisijos ir sekretoriatas.

Vykdomajam komitetui išvadą pateikė LTOK revizijos komisijos pirmininkas Algimantas Blažys. Šiuo metu vykstantį auditą apibendrinio nepriklausomas auditorius, „PricewaterhouseCoopers“ atstovas Artūras Štura. Abu patvirtino, kad organizacijos dokumentai tvarkingi, netikslumų nebuvo rasta.

LTOK išdininkas Darius Čerka apžvelgė praėjusių metų LTOK biudžeto apyskaitą. Iš viso pajamos praėjusiais metais siekė 11,37 mln. eurų – beveik pusantro milijono daugiau, nei buvo planuota. „Didėję UAB „Olifėja“ bilietų pardavimas ir kartu olimpiniam sportui skiriama 8 proc. parama“, – paaiškino D.Čerka.

Organizacijos išlaidos praėjusiais metais siekė 10,5 mln. eurų – 2 mln. mažiau, nei planuota. „Lietuvos delegacija Japonijoje buvo gerokai mažesnė, nei tikėtasi, todėl natūralu, kad beveik milijonas buvo sutaupyta vykstant į Tokijo olimpinės žaidynės. Dėl pandemijos mažėjo renginių apimtis. Be to, įvykus finansavimo pokyčiams buvo stengiamasi taupyti“, – aiškino išdininkas.

Didžioji išlaidų dalis – 87 proc. – buvo skirti olimpiniam sportui finansuoti. 8,1 mln. eurų LTOK skyrė olimpinėms stipendijoms, olimpinio sporto federacijoms finansuoti, specialiam inventoriui pirkti, olimpinėms kandidatų mediciniam ir moksliniam aprūpinimui užtikrinti, programoms „Tokijas 2020“, „Pekinas 2022“, „Paryžius 2024“ įgyvendinti, sportininkų rengimui finansuoti, olimpinės pamainos programai ir kitoms Olimpino sporto direktijos vykdomoms veikloms.

LTOK išdininkas taip pat pristatė 2022 m. organizacijos biudžeto projektą. Kadangi UAB „Olifėja“ 8 proc. parama bus skiriama tik iki liepos 1 d., planuojama, kad LTOK pajamos kitais metais sieks 7,4 mln. eurų. Olimpiniis sportas bus finansuojamas pirmąjį šių metų pusmetį, tam numatoma 5,9 mln. eurų.

„Kol kas sudėtinga pasakyti, kaip bus po to, ar dar galėsime padėti sportininkams bei federacijoms, ar ne“, – sakė LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Lietuvos olimpinio fondo (LOF) pajamos praėjusiais metais siekė 1,49 mln. eurų – 94 tūkst. eurų daugiau, nei buvo planuota. Olimpiniams renginiams ir veikloms skirtos išlaidos dėl pandemijos taip pat mažėjo, vietoje planuotų 1,6 mln. eurų išleista 1,1 mln. eurų. 2022-aisiais numatoma surinkti 1 mln. eurų biudžetą, o išlaidoms numatyta 1,2 mln. eurų.

Vykdomojo komiteto nariams LTOK prezidentė pristatė Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos inicijuotos aukšto meistriškumo sportininkų rengimo sistemos tobulinimo darbo grupės veiklą.

„Su nerimu laukiame liepos 1-osios, kai iki šiol veikusi sistema pasikeis kardinaliai. Neramu, kad pokyčiai – jau po kelių mėnesių, o klausimų vis dar daugiau nei atsakymų. Stengiamės žiniomis ir kompetencija prisidėti prie naujosios sistemos kūrimo, juk viskas dėl sporto ateities. Tačiau tikrai ne visada esame girdimi“, – konstatavo D.Gudžinevičiūtė.

LOF vadovas Mantas Marcinkevičius pristatė Pekino olimpinė žaidynių dienomis Vilniuje vykstantį olimpinį festivalį „Beijing 2022“, kurio metu vilniečiai ir miesto svečiai prie Baltojo tilto galės išbandyti įvairias žiemos sporto šakas.

TARPTAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO STIPENDIJOS

Penkiems talentingiems Lietuvos sportininkams Tarptautinis olimpinis komitetas nuo šių metų pradžios iki pat 2024 m. Paryžiaus olimpinė žaidynių mokės Olimpino solidarumo stipendijas. Stipendijos skiriamos sportininkų pasirengimui, treniruotėms. Lietuvių kandidatūras Olimpino solidarumo stipendijai gauti teikė LTOK.

„Olimpinio solidarumo stipendijos sportininkams – viena sričių, finansuojamų iš olimpinė žaidynių transliacijų gaunamomis lėšomis. Ši galimybė ypač svarbi jauniems ir talentingiems atletams, tai ne tik finansinė paskata, bet ir motyvacija toliau dirbti bei siekti rezultatų“, – sakė LTOK vadovė Daina Gudžinevičiūtė.

Olimpinio solidarumo stipendijos skirtos pasaulio jaunimo čempionatų medalininkams arba Europos jaunimo čempionams,

pretenduojantiems dalyvauti Paryžiaus olimpinėse žaidynėse ir ten kovoti dėl aukštų vietų: pasaulio jaunimo čempionui lengvaatlečiui Mykolui Aleknai, Europos jaunimo čempionui plaukikui Aleksui Savickui, pasaulio jaunimo čempionato bronzos medalininkai penkiakovininkai Elzbietai Guodai Adomaitytei, pasaulio jaunimo vicečempionui irkluotojui Povilui Stankūnui ir Europos jaunimo čempionei boksiniinkei Gabrielei Stonkutei.

Kas mėnesį sportininkai gaus 1500 JAV dolerių stipendijas. Sportininkams mokamos išmokos šio olimpinio ciklo metu, palyginti su praėjusiu, padidėjo triskart.



L TOK DALIJOSI PATIRTIMI

L TOK atstovės Europos olimpinio komitetų asociacijos (EOK) Europos Sąjungos biuro surengtame webinare su kolegomis iš visos Europos dalijosi sėkminga patirtimi vykdant ES finansuojamus projektus.

„L TOK nuo 2014-ųjų aktyviai dalyvauja ES finansuojamose programose ir čia mato didelę naudą bei organizacijai kuriamą pridėtinę vertę. Tiek dalyvavimas projektuose kaip partneriams, tiek jų rengimas reikalauja resursų, tačiau jie atsiperka, nes ši veikla padeda siekti strateginių organizacijos tikslų. L TOK atveju – lyčių lygybės, gerojo valdymo, gerovės sportininkams arba antrosios karjeros galimybių“, – pasakojo L TOK sporto direktcijos vadovo pavaduotoja Agnė Vanagienė, kuri Lietuvos patirtį pristatė kartu su L TOK užsienio ryšių direktore Vaida Mačianskiene.

Iš pradžių projektuose L TOK dalyvavo kaip partneris ir prisidėjo prie kitų nacionalinių olimpinio komitetų iniciuotų projektų vykdymo. Taip Lietuvoje vyko gerojo valdymo metodikų tobulinimo projektas SIGGS bei iniciatyva „Support“, kurios tikslas – suteikti moterims reikalingų kompetencijų, pasitikėjimo savimi profesinėje veikloje, naujų įgūdžių skatinant lyčių lygybę ir priimant sprendimus.

„Galiausiai pasisėmę patirties iš partnerių tapome iniciatoriais ir pernai pristatėme projektą „New Miracle“, – priminė A. Vanagienė.



Projektas „New Miracle“ – unikali L TOK iniciatyva, prie kurios prisidėjo dar trys Europos nacionaliniai olimpiniai komitetai: Italijos, Latvijos ir Slovakijos. Šios iniciatyvos tikslas – sukurti jauniems ar pradėjantiems sporto vadybininkams skirtą nemokamą mokymų programą ir išskirtinę mentorystės platformą, kurioje projekto „New Miracle“ dalyviai turės galimybę konsultuotis su patyrusiais kolegomis, stiprinti bendradarbiavimo įgūdžius.

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

L TOK paraiška pateko tarp 315, kurios gavo ES finansavimą savo projektams įgyvendinti. Iš viso konkursui buvo pateiktos 1107 paraiškos. Iniciatyvai skirtas maksimalus finansavimas – 355 tūkst. eurų.

PARAMA „LTEAM START UP GOES GREEN“ PROJEKTAMS

„LTeam START UP GOES GREEN“ 2022-uosius pradeda su naujais projektais. Praėjusių metų pabaigoje vykęs paraiškų teikimo terminas baigėsi – programos dalyviams L TOK ir Lietuvos olimpinio fondo (LOF) vardu paskirstyta 20 tūkst. eurų parama. Už šią paramą iki metų pabaigos bus surengta ne viena sporto iniciatyva bei su fiziniu aktyvumu susijusios įvairios laisvalaikio veiklos.

„Tvarumo tema tampa vis aktualesnė, einame koja kojon su Tarptautiniu olimpinio komitetu, Europos olimpinio komitetu, kurie nuolat akcentuoja požiūrį į aplinkai draugiškas iniciatyvas. Džiaugiamės, kad „LTeam START UP GOES GREEN“ programa kasmet sulaukia vis didesnio dalyvių susidomėjimo, teikiami vis stipresni, didesnės apimties projektai. Šiomet gavome 27 paraiškas, iš kurių programos komisija nusprendė paramą skirti keturiems“, – sakė L TOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Tarp nugalėtojų – Lietuvos orientavimosi sporto federacija ir jos projektas „Orientavimosi sportas – tvaru, sveika, įdomu“ (7 tūkst. eurų), VšĮ Žaliosios politikos institutas su projektu „Švarinkime upes/River Cleanup Lietuva“ (5 tūkst. eurų), po 4 tūkst. eurų paskirta VšĮ Tarptautinis maratonas (projektas „Nebenaudojamos sportinės aprangos ir avalynės surinkimas ir pakartotinis panaudojimas“) bei Lietuvos skraidančiojo disko federacijai (projektas „ActiShare“).

„Tvirtinant paraiškas buvo laikomasi pozicijos finansuoti mažiau projektų, bet jiems skirti didesnę finansinę paramą. Tą pavyko padaryti – išdalijome 20 tūkst. eurų. Sporto renginių organizatoriams, federacijoms vis svarbesnė tampa tvarumo, draugiškumo aplinkai tema – vertiname tai“, – komentavo LOF direktorius, programos komisijos narys Mantas Marcinkevičius.

Kai 2021-ųjų lapkritį buvo raginama teikti paraiškas, į „LTeam START UP GOES GREEN“ programos paramą pretendavę projektai turėjo atitikti numatytus kriterijus, kurių svarbiausi – dėmesys aplinkosaugos problemoms ir tvarumui. Projektuose turėjo būti nurodyta planuojama veikla, detalusis planas,



kuriuo bus skatinamas fizinis aktyvumas, renginio viešinimo strategija. Parama galėjo būti skiriama tiek renginiui, tiek sporto organizacijos veiklai, jos nuolatiniam tvarumui. Paraiškos, kuriose nebuvo aiškiai aprašytas renginio aplinkosauginis aspektas, nebuvo svarstomos.

„Šiomet ragindami dalyvius registruotis į „LTeam START UP GOES GREEN“ programą kartu su LOF ir Lietuvos tautiniu olimpinio komitetu kvietėme į nemokamus Giedriaus Bučo mokymus, kuriuose jis apžvelgė globalines problemas tvarumo temomis, pateikė rekomendacijų, kaip teikti paraiškas, analizavo gerosios praktikos pavyzdžius“, – pasakojo M. Marcinkevičius.

Šie visuomenininko, socialinio verslininko G. Bučo mokymai pasiteisino – palyginti su ankstesniais metais, „LTeam START UP GOES GREEN“ buvo pateikta įdomesnių, aktualesnių paraiškų.

„Net negavę paramos paraiškų teikėjai planuoja tvaresnes veiklas – tai įkvepia ir rodo, kad visi drauge einame teisingu keliu“, – sakė M. Marcinkevičius.

Ankstesniais metais „LTeam START UP GOES GREEN“ programa sulaukė 39 paraiškų, o po komisijos vertinimų finansinis palaikymas buvo skirtas dešimčiai iniciatyvų, kurioms išdalyta beveik 15 tūkst. eurų.



D. Gudzinevičiūtė ir R. Vilemienė

Vytauto Dranginio nuotr.

UŽTIKRINS SPORTINŲ „LTEAM“ ATLETŲ TOBULĖJIMĄ

Nuo šiol Lietuvos olimpinės komandos „LTeam“ sportininkai galės naudotis specialia įranga, leidžiančia nuodugniai iširti jų funkcinis judesius nepriklausomai nuo kultivuojamos sporto šakos – LTOK ir Lietuvos olimpinis fondas (LOF) pradeda bendradarbiavimą su biomechaninių tyrimų laboratorija „3D Motion Lab“.

Inovatyvi 3D judesio stebėsenos ir vertinimo laboratorija padės identifikuoti silpnuosius aukšto meistriškumo sportininkų sveikatos rodiklius. Naudojant švedų kompanijos „Qualisys 3D“ prietaisus sportininkams bus atliekami eisenos ir laikysenos, bėgimo, funkcinio judesio analizė, pusiausvyros testas, reikalui esant skiriama individuali kineziterapija. Remiantis gautais rezultatais, kompetentingi specialistai atletams užtikrins efektyvų sveikatos stiprinimo planą, pateiks rekomendacijas siekiant geresnių sportinių rezultatų, padės greičiau reabilituoti patyrus įvairias traumas.

„Partnerystė su tyrimų laboratorija „3D Motion Lab“ – svarbus žingsnis siekiant maksimalaus „LTeam“ sportininkų fizinio pasirengimo ir nepriekaištingos jų sveikatos užtikrinimo. Puikiai suprantame tyrimų svarbą – žinodami konkrečius rodiklius ir gaudami individualias specialistų rekomendacijas olimpiečiai galės efektyviau išnaudoti savo fizines galimybes, tikslingiau treniruotis tausodami kūną“, – sakė su „3D Motion Lab“

bendradarbiavimo sutartį pasirašiusi olimpinė čempionė, LTOK prezidentė Daina Gudzinevičiūtė.

Laboratorijoje naudojama švedų kompanijos „Qualisys 3D“ vaizdo matavimo ir analizės įranga pagrįsta pažangiomis technologijomis, preciziškais biomechaniniais tyrimais ir diagnostika.

„Tikiu, kad šio bendradarbiavimo naudą pajus visi „LTeam“ komandos nariai. Džiaugiamės, kad modernios 3D judesio stebėsenos ir vertinimo technologijos galės prisidėti prie olimpiečių rezultatų gerinimo. Mūsų siekis – padėti jiems sportuoti efektyviai ir, svarbiausia, nepatiriant jokio skausmo ar papildomo diskomforto“, – sakė „3D Motion Lab“ vadovė Rūta Vilemienė.

Inovatyvi sistema fiksuoja judėjimo trajektorijas, esančias ant kūno kontrolinių taškų žymeklių, jas atspindi infraraudonaisiais spinduliais. Atliekant judesius sportininkas stebimas net iš vienuolikos skirtingų pusių – čia naudojamos devynios infraraudonųjų ir dvi vaizdo kameros, išdėstytos aplink tiriamąjį. Galiausiai gauti rezultatai perkeliama į virtualią erdvę, juos įvertina kineziterapeutas, kuris pateikia išvadą ir rekomendacijas, skirtas sporto ar reabilitacijos efektyvumui didinti.

SPORTININKAI TOBULINO VIEŠOJO KALBĖJIMO ĮGŪDŽIUS

„LTeam“ nariai dalyvavo viešojo kalbėjimo mokymuose, kuriuos vedė lektorė, sceninės kalbos, iškalbos ir retorikos meistrė Adrija Čepaitė.

LTOK sportininkų komisijos inicijuoti mokymai vyko tris dienas. Per pirmąjį susitikimą, surengtą nuotoliniu būdu, dalyviai analizavo, kuo skiriasi viešojo kalba nuo įprasto kalbėjimo, kodėl naudinga mokytis viešojo kalbėjimo, kaip suvokti viešąją kalbą, aptarė visus viešosios kalbos elementus.

„Suvokime kalbą ne kaip tiesiog komunikacijos priemonę arba kaip kažką, kas užpildo eterį. Suvokime kalbą kaip sudedamąją veiksmo ir vertės, kuriuos turime sukurti mūsų klausytojams, dalį. Dauguma žmonių kalbą supranta kaip vienos krypties eismą. Galvoja, ką aš jiems pasakysiu, ką jie išgirs. Tokiu atveju tai yra monologas. Viešasis kalbėjimas visada turi atgalinį ryšį, tai yra dialogas. Sportininkai yra ne mažesni nuomonės formuotojai nei verslininkai, meno atstovai ar kiti, todėl jiems tą suprasti labai svarbu“, – sakė A.Čepaitė.

Kitų mokymų metu sportininkai patys išbandė viešąjį kalbėjimą, dalyvavo diskusijose, jas aptarė ir analizavo.



A. Čepaitė


„Viešojo kalbėjimo žinios ir praktika leidžia labiau pasitikėti savimi kalbant prieš auditoriją, taip pat leidžia efektyviau perteikti pagrindinę žinutę ir pasiekti pačius žmones“, – galimybė dalyvauti mokymuose džiaugėsi olimpietė, buruotoja, pasaulio čempionato medalininkė Viktorija Andruolytė.

Siekdama suteikti visą įmanoma pagalbą sportininkams LTOK sportininkų komisija mokymais nuolat kviečia sportininkus kelti kvalifikaciją ir tobulėti ne tik sporto srityje.


WINTER / NATION

POWERED BY 4F



 4Fstore.lt

 4FLithuania

 4F official

4F

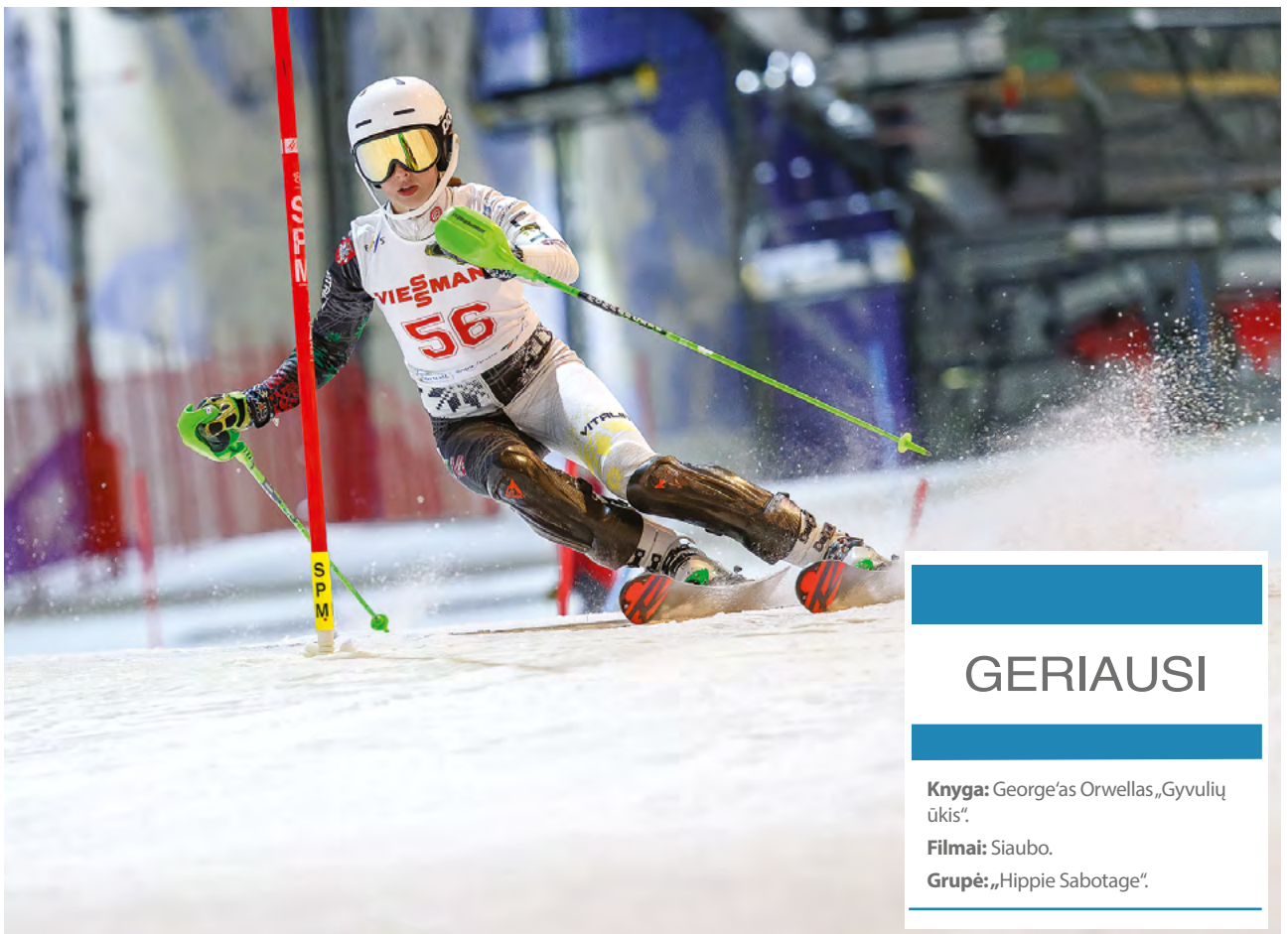


OFICIALUS LIETUVOS OLIMPINĖS
KOMANDOS RĖMĖJAS

KALNŲ SLIDININKĖ DIEVINA SIAUBO FILMUS

LIETUVOS KALNŲ SLIDINĖJIMO ČEMPIONĖ GABIJA ŠINKŪNAITĖ VASARĮ ĮGYVENDINS VIENĄ IŠ SAVO SVAJONIŲ – STARTUOS PEKINO ŽIEMOS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE. JAUNA SPORTININKĖ, KARJERĄ PRADĖJUSI ANT KALITOS KALNO ANYKŠČIUOSE, SAVO GYVENIME RANDA LAIKO IR KNYGOMS, FILMAMS BEI MUZIKAI.

DOMINYKAS GENEVIČIUS



Aleksandro Pustovito nuotr.

GERIAUSI

Knyga: George'as Orwellas „Gyvulių ūkis“.

Filmai: Siaubo.

Grupė: „Hippie Sabotage“.

Kalnų slidininkė prisipažįsta, kad nėra didelė knygų gerbėja, bet tiek keliaujant, tiek namie prieš miegą knyga padeda atsipalaiduoti ir tampa puikia telefono maigymo alternatyva.

„Vaikystė man asocijuojasi su knygomis, nes prieš miegą jas skaitydavo ir mama, ir tėtis. Dabar nesu labai didelė knygų skaitytoja, bet paskaitau apie išsilavinimą. Turiu keletą favoritų, o mėgstamiausia knyga – George'o Orwello „Gyvulių ūkis“. Ji paliko labai didelį įspūdį, nes tai tikra klasika. Kiek teko susidurti su žmonėmis, kurie skaitė šią knygą, tai visi atsiliepė tik teigiamai. Kas dar neskaitėte, tikrai rekomenduoju“, – sūlo G.Šinkūnaitė.

Kai kelionės būna labai ilgos arba nori tiesiog pailsėti po sunkių treniruočių, G.Šinkūnaitė pasinaudoja kompiuteriu ir įsijungia mėgstamą filmą ar serialą.

„Labai patinka siaubo filmai, nes juos nuo vaikystės žiūrėdavau su tėčiu. Labai geri prisiminimai. Nors būdavo baisu, bet tėtis padrasindavo mane, – šypsosi G.Šinkūnaitė. – Siaubo filmai patinka

ir dabar, bet neatsisakau pažiūrėti ir komedijų. Gerų filmų yra per daug, kad būtų galima kažką išskirti.“

G.Šinkūnaitė su muzika draugauja nuolat. Ji nėra išranki konkrečiam stiliui ir įvairioms gyvenimo situacijoms atranda tinkamą muziką.

„Muzikos klausau įvairios, neturiu vieno mėgstamo žanro. Klausau skirtingas dainas ir daug jų man patinka. Dažniausiai muziką klausausi per ausines. Dainų sąrašas neretai priklauso nuo nuotaikos. Kartais norisi motyvuojančios muzikos prieš treniruotę, o kai nuotaika liūdnė, tada ir dainos atitinkamos“, – sako G.Šinkūnaitė.

Sportininkė priduria, kad ją visuomet vilioja koncertai. Ji mielai apsilanko net ir tuose renginiuose, kur nėra jos mėgstamų atlikėjų.

„Tiesiog patinka koncertuose vyraujanti atmosfera ir nuotaika“, – patikslina Lietuvos olimpinės rinktinės debutantė.

A TOTAL SOLUTION FOR EVERY BODY



KEISER

atstovė Lietuvoje:



www.teida.lt

tel. +370 686 99909

OLIMPINIS FESTIVALIS

BEIJING 2022



Vasario 4–20 d., Vilnius, Baltasis tiltas

Pažinkite žiemos sportą dalyvaudami patys!

Atidarymo savaitgalis: vasario 4–6 d.

Veiksmo savaitgalis: vasario 12–13 d.

Uždarymo savaitgalis: vasario 19–20 d.



www.olimpinisfestivalis.lt



Festivalio organizatoriai:



Festivalio rėmėjai ir partneriai:

