

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

# OLIMPINĖ PANORAMA

2022 M. BALANDIS NR. 4 (152)



## DIDŽIAUSI LAIMĖJIMAI

OLIMPIETĖMS MAMOMS JŲ VAIKAI – PAČIOS PRASMINGIAUSIOS GYVENIMO PERGALĖS. DĖL JŲ, NESUDVEJOJA NE VIENA, STABTELĖTI VERTA IR NET BŪTINA. TAM, KAD SPORTINĮ KELIĄ TĖSTŲ KITOKIOS – DAR TVIRTESNĖS.



LIETUVA  
OLYMPIC

WWW.LTOK.LT

# EURO JACKPOT

**ATSINAUJINO!**

**NUO ŠIOL LAIMĖK IKI**

**1 2 0**

**MILIJONŲ EURŲ**

**ŽAISK DAŽNIAU –  
ANTRADIENIAIS ir PENKTADIENIAIS**

**LEISK SAU DAR DAUGIAU!**



5

## SKAITYTOJAMS

LTOK PREZIDENTĖS MINTYS

6

## ŽVILGSNIS

DIDŽIAUSI OLIMPIEČIŲ LAIMĖJIMAI – JŲ VAIKAI

12

## 3X3

PARYŽIAUS LINK VEDA MĖGĖJŲ KREPŠINIO LEGENDA

14

## FESTIVALIS

ŽVALGYBA IR BURTAI

16

## JUBILIEJUS

KREPŠINIO ŠIMTMEČIO IŠKILMĖS  
KELIAUJA PO LIETUVĄ

18

## PROJEKTAS

KAIP SUDOMINTI JAUNIMĄ IR BURTI BENDRUOMENĘ

20

## NAUJOVĖ

OLIMPINIO PARYŽIAUS LINK – DIDESNIU GREIČIU

22

## TRENERIS

VILTINGI SUGRĮŽIMAI

24

## ASOCIACIJA

PAGRINDINIS OLIMPIEČIŲ TIKSLAS –  
ŠVIETĖJIŠKA MISIJA

26

## AR ŽINOTE, KAD...

OLIMPINĖS ISTORIJS MARGUMYNAI

27

## „HE FOR SHE“

KODĖL LAIVE VISI LYGŪS?

28

## IŠ ARTI

KELIAS Į SĖKMĘ – NE TIK JUODAS DARBAS

30

## KILNUS ELGESYS

LENGVAATLETĖ PAŠAUKIMĄ ATRADO  
SAVANORIAUDAMA

32

## KRONIKA

LTOK ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

## SKAITAU, ŽIŪRIU, KLAUSAU

ĮKVĖPIMO SEMIASI NE TIK IŠ MUZIKOS

## LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2003 m.  
Nr. 4 (152), 2022 m.



Olimpietė bėgikė V.Žūsinaitė-  
Nekrišienė su dukra Gabija  
*Asmeninio albumo nuotr.*

## REDAKTORIUS

Marius Grinbergas

## AUTORIAI

Dalia Musteikytė  
Lina Motužytė  
Marytė Marcinkevičiūtė  
Bronius Čekanauskas  
Dominykas Genevičius  
Mažvydas Laurinaitis  
Ieva Marija Černiauskaitė  
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“



OLIMPINĖ DIENA

**06.18** Santakos  
parke

# JUDESIO ŠVENTĖ KAUNE



Organizuoja:



DAUGIAU NEI 100 NEMOKAMŲ VEIKLŲ!

[www.olimpinediena.lt](http://www.olimpinediena.lt)



EULOTO

4F



impuls



affidea  
klinika



3D MOTION  
LAB



#Glimstedt

medicina  
practica



# OLIMPINIS DARBYMETIS

VĒLYVAS PAVASARIS IR VASARA OLIMPINIAM JUDĖJIMUI – PATS DARBYMETIS. NUO MĖTŲ PRADŽIOS PLANUOTI OLIMPINIAI RENGINIAI SUTEIKS GALIMYBĘ NE TIK IŠBANDYTI SPORTO ŠAKAS, BET IR PABENDRAUTI SU SPORTININKAIS, PASISEMTI NAUJINGŲ ŽINIŲ BEI PATIRTIES. APIE OLIMPINIUS RENGINIUS PASAKOJA OLIMPINĖ ČEMPIONĖ, LTOK PREZIDENTĖ DAINA GUDZINEVIČIŪTĖ.

Šiltasis metų laikas daugeliui asocijuojasi su atostogomis ir su mažėjusiu darbų kiekiu. Ar panašiai gyvena ir olimpinis judėjimas?

Anaiptol. Intensyviai ruošiamės trims jau suplanuotiems svarbiems renginiams, turime ir kitų projektų idėjų, kurias vasarą sieksime įgyvendinti.

Gegužės pradžioje rengiame pedagogų labai laukiamą Olimpino švietimo forumą. Po dvejų metų pertraukos su švietimo darbuotojais vėl susitikime Kauno „Žalgirio“ arenoje. Olimpino švietimas – prioritetinga LTOK sritis. Organizuojame daug projektų, kuriais į aktyvią fizinę veiklą įtraukiame dešimtis tūkstančių vaikų. Aktyviai dirbame su pedagogais. Todėl šio renginio ir pati nekantriai laikiu. Kasmet su pedagogais ne tik oficialiose diskusijose, bet ir pertraukų metu neoficialioje aplinkoje kalbamės apie olimpino švietimo aktualijas. Tai abipusiškai naudinga.

Šių metų forumo tema „Greičiau, aukščiau, tvirčiau – kartu“ pasirinkta atsižvelgiant į atnaujintą olimpinių žūkių ir su juo susijusią simboliką. Prie olimpino žūkių „Greičiau, aukščiau, tvirčiau“ pridėtas žodis „kartu“ simbolizuoja žmonijos vienybę ir solidarumą iššūkių akivaizdoje. Tai atsispindės ir šių metų forumo temose. Kalbėsime apie olimpines vertybes ir jų taikymą gyvenime, kilnų elgesį, kūno ir proto darną bei viso to reikšmę ugdymo procese.

Kiekvieną vasarą taip pat organizuojame Olimpines dienas, o sportininkus vežame bent į vieną olimpinių renginių. Šiemet liepą pusšimtį jaunųjų atletų vešime į Europos jaunimo olimpinių festivalį Banska Bistriceje.

**Olimpinė diena šiemet vyks birželio 18-ąją. Kuo šių metų renginys bus ypatingas?**

Olimpinė diena grįžta į Kauną. Miestą, kuris beprotiškai myli sportą. Todėl Santakos parke šalia pačioje miesto širdyje esančios Kauno pilies planuojama grandiozinė judesio šventė.

Planuojame, kad veiklų, kurias kviesime išbandyti, bus daugiau nei šimtas. Neatrūks įvairių varžybų, turnyrų, bus galima gyvai pabendrauti su sportininkais, įsitraukti į įvairius žaidimus, dalyviams ruošiami daug prizų. Renginį kaip visada vainikuos koncertas.

Tradicškai vyks įvairių distancijų bėgimai bei „LTeam Rogaining“ orientavimosi sporto varžybos. Visus kviesime kartu bėgti lietuvišką olimpinę mylią (1988 metrus). Tai bus didelė pramoga visam miestui.

**Užsiminėte apie Europos jaunimo olimpinių festivalį. Lietuvos misijos vadovas Einius Petkus buvo nuvykęs į Banską Bistricą. Kokį įspūdį jam paliko organizatorių siūlomos sąlygos?**

Dar ne visos bazės baigtos, bet organizatoriai patikino, kad



Pernai Vilniuje surengtoje Olimpiniame dienoje aktyviai dalyvavo ir šalies prezidentas G.Nausėda bei ponė D.Nausėdienė

sąlygos tiek sportininkams, tiek kitiems misijų dalyviams bus geros. Puikų įspūdį paliko krepšinio arena, baseinas, lengvosios atletikos stadionas, teniso kortai.

Į Slovakiją planuoja vykti 55 sportininkai, neabejoju, kad jie ne tik gaus svarbios varžybų patirties, bet ir iš arti susipažins su olimpiniu judėjimu. O mums tai puiki galimybė pamatyti ateities sporto žvaigždes.

**Kalbino Lina Motužytė**



M. Marozaitė su Luku



M. Marozaitė su vyru V. Lendeliu ir jų augintine Meile

# DIDŽIAUSI OLIMPIEČIŲ LAIMĖJIMAI – JŲ VAIKAI

„MOTINYSTĖ – TIKRAI NE KARJEROS PABAIGA. PO PERTRAUKOS GRĮŽTAME IR STIPRESNĖS SPORTININKĖS, IR STIPRIOS MAMOS“, – SAKO LAURA ASADAUSKAITĖ-ZADNEPROVSKIENĖ. ABU OLIMPINIUS MEDALIUS PENKIAKOVININKĖ IŠKOVOJO AUGINDAMA DUKRYTĘ ADRIANĄ. SPORTININKĖMS MAMOMS JŲ VAIKAI – PAČIOS PRASMINGIAUSIOS GYVENIMO PERGALĖS. DĖL JŲ, NESUDVEJOJA NĖ VIENA, STABTELĖTI VERTA IR NET BŪTINA. TAM, KAD SPORTINĮ KELIĄ TĖSTŲ KITOKIOS – DAR TVIRTESNĖS.

DALIA MUSTEIKYTĖ

**T**okioje olimpinės žaidynės su Simona Krupeckaite penktą vietą iškovojo treko dviratininkė Miglė Marozaitė Velykų išvakarėse tapo išsvajoto Luko mama.

„Su vyru labai norėjome vaikelio ir mūsų noras išsipildė. Sustoti, padaryti karjeros pauzę visiškai nebaugu, nes apie vaikus svajojau seniai. Jau laikiu, kol visiškai atsigausiu ir vėl grįšiu į sportą“, – sako laiminga 26-erių dviratininkė. Gimdymas buvo ilgas ir nelengvas, tad be Luko tėčio – kito Lietuvos dviračių rinktinės nario Vasilijaus Lendelio – pagalbos ir rūpesčio būtų buvę dar sunkiau. Kelerius metus draugavusi trekininkų pora prieš gerą mėnesį susituokė, o šeimą dar labiau sutvirtino pirmagimis.

„Esame labai laimingi, turėdami savo Luką. Tai neįkainojama“, – švyti pirmąsyk pati būdama mama Motinos dieną minėsianti Miglė.

## TAPUSI MAMA PASIJUTO STIPRESNĖ

Garsiausia ir tituluočiausia Lietuvos penkiakovininkė, 2012-ųjų Londono olimpinė čempionė, pernai Tokijo žaidynėse pelniusi vienintelį Lietuvos medalį – sidabrą, Laura Asadauskaitė-Zadneprovskienė šįmet pirmą gegužės sekmadienį sulauks širdžiai mielusių dovanų – dvyliktus metus skaičiuojanti Adriana mamai

įteiks savo rankomis kurtą darbelį ir lauko gėlių puokštę. Taip be didelių iškilnių, nuoširdžiu dukros pasveikinimu Motinos diena šeimoje minima kasmet.

Lauros ir jos vyro, vieno žymiausių Lietuvos penkiakovininkų Andrejaus Zadneprovskio dukra gimė 2010-aisiais, kai iki Londono žaidynių buvo likę dveji metai, tad grįžti į sportą penkiakovininkė turėjo greitai – laukė stovyklos, varžybos, olimpinė atranka. Tąsyk ji pajuto sunkiąją motinystės ir profesionalaus sporto derinimo pusę – turėjo palikti kūdikį seneliams, kurie iki šiol padeda auginti Adrianą.

„Gimęs vaikas prideda motyvacijos. Sportininkė dažnai stengiasi pirmiausia pati sau parodyti, kad dar yra stipri, gali būti dar stipresnė nei iki tol. Be to, jau yra ir dėl ko stengti, kam medalį parvežti. Tai prideda noro kovoti, jėgų, lengviau sau atsakai, kodėl anksti rytą keliesi, eini, treniruojiesi. Parvežti medalį ne tik savo šaliai, bet ir mylimiausiam žmogui – dalelei savęs, savo vaikui, – yra dvigubas džiaugsmas“, – pripažįsta 38-erių sportininkė.

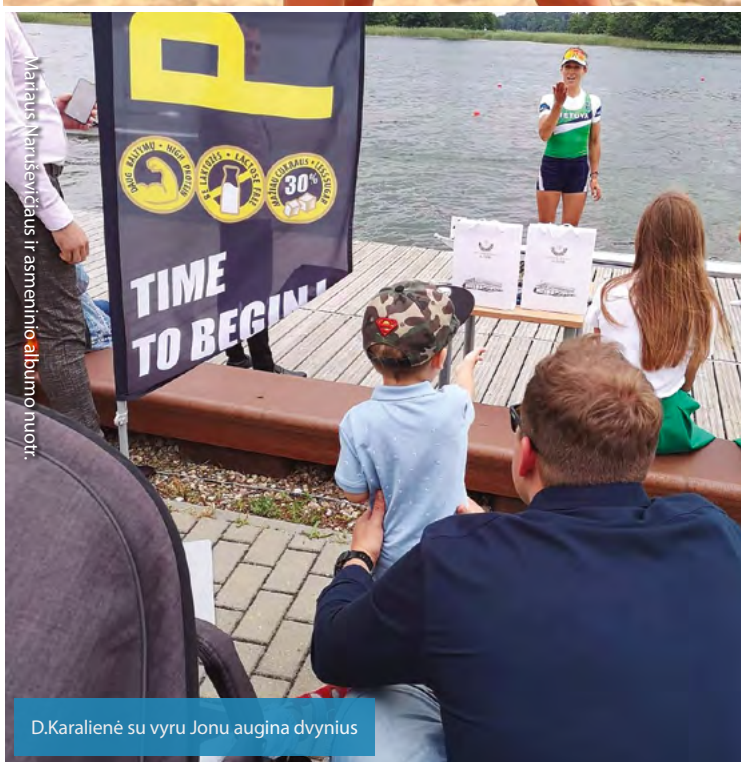
Londono iškovotą olimpinį auksą ji skyrė būtent dukrytei, tačiau Adriana buvo per maža, kad tą suprastų ir įvertintų. Užtat prieš

Alfredo Plazdzio ir asmeninio albumo nuotr.



L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė Adrianą augina su vyru A.Zadneprovskiu

Martaus Narusevičiaus ir asmeninio albumo nuotr.



D.Karalienė su vyru Jonu augina dvynius



pernai surengtas Tokijo žaidynes pati mamos paprašė parvežti medalį, o Adrianai duotas pažadas buvo vienas Laurą į sidabrinį finišą stūmusių argumentų.

Karjeros pauzė, kurią padarė dėl motinystės, – pati prasmingiausia. „Labai daug metų intensyviai dirbame, galiausiai be poilsio pasijuntame išsunkti. Pertrauka, atokvėpis yra būtinas. Kas kitas, jei ne nėštumas ar rimtesnė trauma galėtų sportininkę priversti atsikvėpti nuo kasdienio darbo“, – klausia Laura.

Pradėjusi lauktis penkiakovininkė sportavo savęs nealindama – dėl geros savijautos. Pagimdžiusi iš pradžių sunerimo, kad nebebus tokia pat stipri, bet ši baimė pasirodė esanti be pagrindo. Organizmas puikiai prisiminė, ką daryti, o nuo sporto pailsėjusi galva pažadino dar didesnę užsidegimą, norą nugalėti. „Sugrįžti, pasiekti formą buvo sunku pirmiausia psichologiškai. Kaip pripažinti sau, kad pirmus tris mėnesius nebegali taip greitai bėgti, plaukti, kaip tą darei anksčiau? Reikia nuolatos šnekėtis su savimi ir raminti, kad štai tas pensininkas šiandien bėga greičiau nei tu, bet taip kol kas turi būti. Jei viską darai protingai, neperlenki lazdos, po kažkiek laiko ateina proveržis, dviguba jėga, superkompensacija“, – pasakoja sportininkė apie tai, ką pati patyrė.

Vėliau viskas stojo į vėžes. Tiesiog smarkiai sumažėjo laiko sau, atsirado didelė atsakomybė už auginamą žmogų, vienu prioritetų tapo Adrianos auklėjimo reikalai, kruopštus šeimos gyvenimo planavimas. Žinomi sportininkai nespaudžia dukros rinktis jų, profesionalų, kelio, bet nori, kad ši sportuotų.

„Mūsų vaikas – ne iš tų, kurie taip degtu noru treniruotis, jog reikėtų stabdyti. Greičiau reikia šiek tiek priversti, motyvuoti tą daryti. Vaikai šiais laikais turi tiek pagundų – kompiuteriai, telefonai, kitos veiklos, tad išgirstame ir „nenoriu“. Tai visiškai normalu. Pamenu save – vaikystėje sportavau, o paskui atėjo momentas, kai mečiau, bet grįžti įkalbėjo trenerė. Paauglystė nėra paprastas laikas, tuo metu reikia patarti, padėti, nukreipti“, – sako Laura.

Jaunas sportininkes ji drąsina ryžtis gimdyti: „Juk ta pertrauka laikina, o vaikas gyvenimą pakeičia visam laikui. Tapusi mama aš esu stipresnė. O kaip gera po varžybų sugrįžti ne į tuščius namus, prisiglausti prie besijuokiančio vaiko!“

**PARAGAUTI TIKRO GYVENIMO**

2016-ųjų Rio de Žaneiro olimpinių žaidynių bronzos laimėtoja, pasaulio ir dusyk Europos čempionė irkluoja Donata Karalienė (tuo-



R. Leleivytė su vyru Paulu ir sūnumi Albertu

met Vištartaitė) apie karjeros pabaigą buvo paskelbusi dar 2017-aisiais. Nuo tada iki Tokijo žaidynių, kur ji, sugrįžusi į sportą, porinių dviviečių finale su Milda Valčiukaite liko ketvirtos, nutiko daug: Donata ištekėjo už buvusio irkluotojo Jono Karaliaus, 2018-ųjų rudenį susilaukė dvynukų Dovydo ir Pauliaus, vėl pradėjo irkluoti.

„Apie karjeros pabaigą paskelbiau dėl įvairių situacijų samplaiškos, nuovargio nuo sportinės rutinos. Norėjau pažvelgti į viską kitomis akimis, paragauti kitokio gyvenimo. Tas laikotarpis buvo skirtas daug ką įvertinti, suprasti. Dauguma sportininkų profesionalo gyvenimą pradeda nuo paauglystės, kiti – nuo vaikystės. Metai bėga, galiausiai save pagauni bemažstantį, kad galbūt kažką praleidai, kiti – normalūs – žmonės kuria šeimą, namus, dirba darbus. Atrodydavo, kad aš, kaip asmenybė, nesukuriu kažko vertingo, o kiti štai eina į biurą, kažką gamina, kuria. O aš ką? Ta pauzė padėjo viską sustatyti į vėžes, save įvertinti iš naujo, įsigilinti, ko noriu, ką sugebu, kas mane džiugina“, – pasakoja 32-ėjų irkluotoja.

Gimus berniukams atrodė, jog planų grįžti į sportą neliko – norėjosi viską atiduoti sūnums. „Pirmais metais visos mintys ir svajonės būna vien apie vaikučius. Jiems norėjosi skirti visą dėmesį, meilę, laiką. Bet atėjo toks momentas, kai pajutau, kad berniukams jau laikas į darželį, o man – atsigręžti į save. Taip viskas su-

siklostė, kad mintys ėmė sukintis apie sportą. Juk kada žmogus jaučiasi laimingas? Kai daro tai, kas jam patinka, ką sugeba geriausiai. Vidiniai atsakymai mane nuveddavo į irklavimą. Mintys sugrįžti pirmiausia buvo nedrąšios, save gal labiau įsivaizdavau trenerės pozicijoje, bet surizikavau sėsti į valtį pati. Treniruoti visada spėsiu. Kūnas dar ganėtinai jaunas, pajėgus, tad reikia padaryti tai, dėl ko nereikėtų gailėtis“, – įsitikinusi Donata.

Artėjant Tokijo žaidynėms ji patyrė, kaip sunku išvykstant į stovyklas ar varžybas palikti mažylius tegul ir patiems artimiausiems – jų tėčiui ir anytai, buvusiai irkluotojai Rimai Karalienei.

„Tik jos dėka mes su vyru šį sunkų laiką ištvėrėme, nes su dviem mažais berniukais veiklos – per akis“, – patikina dvynukų mama.

Donata suprato, kad kelio atgal neturi, nors ištvirti ikiolimpinių metų maratoną su nesibaigiančiomis išvykomis buvo labai sudėtinga. „Su kiekvienu sezonu vaikučiai auga, savarankiškėja, buitis tampa vis lengvesnė. Pagaliau tą patį išsiskyrimą jie jau kitaip supranta. Užtat šįmet atidaviau duoklę šeimai – irkluotojai porą mėnesių pavasarį sportavo Italijoje, o aš paaukojau stovyklas ir likau Lietuvoje. Iki balandžio vidurio irklavau Neryje, senojoje „Žalgirio“ bazėje – prisiminiau, kas yra upė, jos srovė. Manau, visai neblogai ir čia padirbėjau. Šis poolimpinis sezonas truputį ramesnis, norisi atsibūti su vaikais, – pasakoja irkluotoja, šią Motinos dieną, kaip ir



ankstesnes, iš savo vyrų sulaukianti gėlių ir mielų dovanų. – Man tokią dieną ašaros kaupiasi – tai labai jautru. Buvimas mama pa-keičia pasaulėžiūrą. O sporte gimus vaikams jaučiuosi stipresnė ta prasme, kad kovaju ne vien už save, visada pagalvoju ir apie vaikučius, šeimą. Mamos tikrai iškenčia daug. Ypač – pirmaisiais metais, kai išvargina nemigos ir visokie rūpestėliai. Užtat tampame stipresnės, tokios karžygės. Kol nesukuri šeimos, netampi mama, tarsi neparagauji to tikro gyvenimo.“

### NĖ UŽ KĄ NIEKO NEKEISTŲ

Geriausia 2021 metų Lietuvos dviratininkė, olimpietė, praėjusių metų Europos čempionato prizinininkė Rasa Leleivyte su savo vyrų – treneriu ir osteopatu Paolu Baldi augina energingą links-mą Albertą, kuriam rudenį sukaks devyneri. „Šeimos sukūrimas ir pirmo vaiko atėjimas tarsi užpildė tai, ko man trūko. Dabar norisi kuo geriau vaiką išauginti, suteikti jam tiek meilės, kiek tik gali-ma. Žinoma, derinti motinystę ir sportą labai sudėtinga, bet su kitų pagalba – įmanoma. Mums visą laik padėjo mama, močiutės, vyro sesuo. Kad ir kaip sunku kažkada buvo, nė už ką nieko ne-keisčiau“, – tvirtai sako 33-erų sportininkė, įsikūrusi Italijoje, Mon-tekatinini Termės mieste.

Žinia apie nėštumą iš pradžių sukėlė šoką, bet su ja apsipratusi dviratininkė nusprendė: bus kaip bus, reikia judėti į priekį, nors ir baugino nežinia dėl ateities, karjeros. Pirmi trys mėnesiai po gim-dymo pradėjus vėl sportuoti buvo košmariški: „Galvojau, numir-siu, nes kūdikis nemiegojo naktimis, dienomis bandydavau ir jį prižiūrėti, ir treniruotis, jausdavausi amžinai pavargusi. Pamenu, kai Albertui sukako trys mėnesiai, rengėme krikštynas, ta proga dviem savaitėms atvažiavo mano mama. Tas laikas buvo geriau-sios atostogos, kokias esu turėjusi. Pamaitinu vaiką, mama su juo išvažiuoja į parką, o aš krentu miegoti.“

Kai Albertui buvo pusantrų, Rasa išvyko į daugiadienes lenkty-nes „Giro d'Italia“ ir paliko berniuką močiutei ir Paolo sesei. Tos dešimt dienų lekiant iš miesto į miestą buvo intensyvos, bet jai slinko labai lėtai.

„Jaučiausi kalta, kad vaiką palikau, kita vertus, negalėjau kitaip. Tas viduje kilęs sąmyšis man buvo sunkiausias“, – prisimena.

Kol tęsėsi lenktynės, Rasa nuolatos skambino namo ir krūpčiojo nuo kiekvieno skambučio: o jeigu kas nors nutiko? Nerimo pridė-jo ir tai, kad iki tol maitinusi kūdikį jį pirmąsyk paliko su pieno mi-šniukais. Tačiau dėl valgio jokių rūpesčių nekilo – mamai grįžus sūnus elgėsi taip, lyg tos pauzės nė nebūtų buvę. „Maniau, per dešimt dienų mane pamirš, bet nei jis pamiršo, nei pienas dingo. Maitinau dar penkis mėnesius“, – pasakoja dviratininkė.

Rasa sako, kad gimus vaikui pirmiausia pasikeičia mąstymas: „Anksčiau iš nieko sugebėdavau daryti problemas, o tapus mama jos atrodė juokingos. Šia prasme motinystė subrandina, nebegaisti laiko be reikalo, susikoncentruoji, viską darai atsakin-giau.“

Albertas, kuris vos gimęs atrodė tėčio kopija, tik šviesesnis, laikui bėgant tampa vis labiau panašus į mamą. Ir taip pat kaip ji yra už-sispyręs. Fiziškai tvirtą sūnų tėvai buvo užrašę į lengvąją atletiką, dabar užsidedę lankyti karatė. Nors, Rasos akimis, jis turi dvirati-ninko duomenis, šiuo sportu visiškai nesidomi.

„Jam smagiausia prie jūros – nuvežk ten, nesvarbu, šalta ar šil-ta, galėtum kiaušų dieną žvejoti. Mėgsta grybauti – ir žiemą miške bando grybų ieškoti. Labai valgus – nuo trejų metų sukirsdavo visą suaugusiųjų picą. Kartais tenka užremti šaldytuvo duris ir ar-gumentuoti, kad bus bloga“, – juokiasi dviratininkė.

Žvejybai ir grybams jis renkasi tėčio kompaniją, bet laimikį neša mamai. Ir namie vis dar nori prie jos pasiglaustyti, prašo prigulti šalia, pamasažuoti pėdas. Šie artumo ir švelnumo momentai Ra-sai ypač glosto širdį.

„Kalbant sporto terminais, motinystė – didžiausias trofėjus, kokį

gali gauti. Tai stebuklas, kurį tau duoda Dievas. Auginti vaiką sunku, reikia kantrybės, laiko, bet paskui viskas atsiperka. Pakan-ka šypsenos, apkabinimo. Tėvų meilės gaunantys, ją jaučiantys vaikai būna labiau užtikrinti savimi, tvirtesni, ramesni. Sunkoka jiems perduoti vertybes, nes kai augome mes, nebuvo visko tiek, kiek jie turi dabar. Bet po truputį, kantriai, su meile viskas pavyksta“, – šypsosi Rasa. Kartais jai sunkiau sekasi prakalbinti sūnų lietuviškai, bet tereikia atkelti močiutei – ir anūko žody-na atsinaujina.

Kadangi Motinos diena švenčiama ir Italijoje, dviratininkė ta proga kasmet sulaukia sūnaus rankdarbių, o pati skuba sveikinti savo mamos ir anytos.

### NUSTEMBA, KAD IR JĄ SVEIKINA

Olimpietė, vidutinių ir ilgų nuotolių bėgikė Vaida Žūsinaitė-Ne-kriošienė ir olimpietis, baidarininkas, pasaulio čempionato prizi-ninkas Ričardas Nekriošius dukrytės Gabijos susilaukė 2019-ųjų rudenį. Šį įvykį jie planavo ir labai laukė.

„Visą laiką norėjau šeimos, vaikų, bet vis atidėliojau dėl čempi-onatų, kol galiausiai nusprendžiau: ką čia beatidėliosiu? Kartais pagalvoju, kas būtų, jei būčiau nusprendusi ruoštis Tokijo žai-dynėms – jas nukėlė, normatyvus padidino, gal net nebūčiau patekusi, o ir dukrytės neturėčiau. Labai džiaugiuosi, kad taip nusprendėme“, – prisipažįsta 34-erių lengvaatletė.

Beveik visą nėštumą ji bėgiojo, net dalyvavo varžybose, paskui vaikščiojo, sporto klube pamindavo dviratį. Nieko aktyviai nebe-veikė tik paskutinę savaitę, o sportuoti pradėjo, kai Gabijai nebu-vo nė mėnesio.

„Tiesą sakant, maniau, bus lengviau, nes nebėgiojau tik keturias savaites. Žinoma, pirmą kartą po gimdymo išbėgau pasirinkusi ne kilometrą ar dviejų trasą, o penkių. Tris ar keturis mėnesius bėgiojoti buvo labai sunku, bet po to ėmė gerėti ir savijauta, ir re-zultatai“, – pasakoja bėgikė.

Tik pradėjusi lauktis Vaida nėrė į dar vieną veiklą – ėmė dirbti eksporto vadybininke aukštųjų technologijų įmonėje, kur lazeri-nėmis sistemomis testuoja optinius elementus: „Esu tarpinininkė tarp matuotojų ir klientų. Darbu labai džiaugiuosi, nors tik pradėjus streso buvo. Viso išmokau, man tai patinka, o direktorius supranta, kad sportuoju ir dar sportuosiu, todėl sudaro sąlygas viską suderinti.“

Nuo rugsėjo ji studijuoja fotografiją – tai dar viena svajonė. Tam, kad viską suspėtų, tenka suktis kaip bitei, nes aktyvi, namiškiams vadovauti mėgstanti ir mokanti Gabija nelanko darželio. Mergytės tėtis sportuoja rytais, mama – pietų pertraukos metu ir vaka-rais. Kai Ričardas išvyksta į stovyklas ar varžybas, Vaidai padeda tėvai.

„Neturiu nė minutės atsipūsti, skirti daugiau laiko tempimo pra-timams ar bendram fiziniam pasirengimui, nueiti į salę. Bet rezul-tatai kol kas stebina. Gal posakis, jog mamos viską gali, yra teisin-gas? Kažkaip atsiranda daugiau jėgų. Pamenu pirmas varžybas po gimdymo – bėgau dešimt kilometrų ir stebėjausi, kaip gerai sekasi. Visas pirmas sezonas po gimdymo buvo puikus. Buvau pasiilgusi bėgimo. Lietuvos čempionate pagerinau asmeninį de-šimties kilometrų rekordą, kitą dieną labai gerai įveikiau ir penkis kilometrus, pasiekiau pusės maratono asmeninį rekordą, – tapau trijų distancijų šalies čempione. Šiose rungtyse 2020-aisiais jau-čiausi stipri, tvirta. Rudenį nubėgau maratoną, pernai – dar vieną, šįmet – taip pat. Po gimdymo maratono asmeninio rekordo dar nepavyko pagerinti, bet kasmet rezultatai vis geresni. Tas džiugi-na. Man atrodo, kūnas turi daugiau jėgų, o motyvacija – kitokia. Anksčiau sporto atžvilgiu būdavau fanatiška. Žinoma, ir dabar re-zultatai svarbu, aš jų noriu geresnių, treniruojusi palyginti daug, bet nebeliko vidinio draskymosi dėl sekundžių. Man patinka, aš tikiu, kad galiu geriau, bet nebėra to veržimosi „per negaliu“ kaž-ko pasiekti. Norisi daugiau laiko skirti vaikui, visur atrasti balansą.



V.Žūsinaitė-Nekrišienė su Gabija ir vyru Ričardu

Sportas – laikinas dalykas, kol yra galimybių kažko siekti, norisi jas išnaudoti, bet žinau, kad visko pagrindas ir didžiausias prioritetas – šeima“, – pripažįsta bėgikė, kurios planuose dar daug įvairių čempionatų, o svajonėse – ir 2024-ųjų Paryžiaus žaidynės.

O kol kas įtemptą jos kasdienybę praskaidrins ateinanti Motinos diena: „Tą dieną, kaip įpratusi, skubu sveikinti savo mamą, ir vis nustembu, kad jau turiu, kas sveikina mane, kad mūsų Gabija jau tokia didelė.“

### NĖ SEKUNDĖS NESIGAILĖJO

Lengvaatletė, trišuolininkė Dovilė Kilty su savo vyru, britų olimpiečiu sprinteriu Richardu Kilty į treniruočių stovyklą Jungtinėse Valstijose, Floridoje, šį pavasarį išsivežė sūnelį – penkerių su puse Richardą jaunesnįjį. Kelionė šeimai – simboliška, nes lygiai prieš penkerius metus čia pat jie liejo prakaitą dviese, kūdikį palikę Anglijoje iš Lietuvos specialiai atvykusiems Dovilės tėveliams ir močiutei. Tada jaunoji mama skubėjo atgauti sportinę formą, o tėtis siekė gerinti rezultatus, bet po alinančių treniruočių abu vis pasikalbėdavo: kaip būtų gera kada nors į šį nuostabios gamtos kraštą atsivežti sūnų, parodyti jam gražiausius paplūdimius, žaidimų kambarius. Dabar svajonė išsipildė su kaupu. Kol tėvai treniravosi, mažąjį Richardą prižiūrėdavo dėdė, tėčio brolis, o visas

laisvas laikas buvo šeimos.

„Mamyte tapau jauna – vos 23-ejų, iš pradžių kažkiek vėjai buvo galvoje, – tą dabar jau 28-erių sportininkė sako mintyse turėdama pirmiausia požiūrį į save, savo kūną ir sveikatą, nes po cezario pjūvio operacijos neprabėgus nė trims savaitėms ji sporto salėje jau kilnojo svorius. – Taip skubėdama sugrįžti elgiausi neatsakingai, bet, laimė, sveikatos nepasigadinau, jaunas organizmas viską atlaikė. Stengiausi stoti į vėžes dėl mūsų, šeimos, gerovės, juk sportas – mano darbas. Dabar, kai jaučiuosi subrendusi moteris, nė už ką to nedaryčiau. Jei Dievas man dar syk atsiųs vaikėlį, tikrai nelėksių į salę, ilgiau mėgausiuosi motinyste. Su laiku požiūris į gyvenimą ir šeimą apsivertė iš esmės – nėra ką lyginti, bet nei tada, nei dabar nebuvo nė sekundės, kai būčiau pagalvojusi: „Oi, praradau olimpinės žaidynės, gal reikėjo palaukti, neskubėti gimdyti?“

Dėl nėštumo Dovilė turėjo praleisti 2016-ųjų Rio de Žaneiro žaidynes, bet pagimdžiusi į profesionalų sportą atskriejo raketos greičiu, turėdama dvigubos ar net trigubos motyvacijos siekti pergalių. Gerą fizinę formą ji pasiekė prabėgus pusmečiui po gimdymo, o po aštuonių mėnesių jau išvyko į pasaulio čempionatą.



D.Kilty su Richardu vyresnioju ir jaunesnioju

Richardo tėvai profesionaliai sportuoja, nes, kaip juokauja Dovilė, jų sūnelis nuo gimimo labai ramus ir daug miega – būdavo, kartais neprabunda ir visą treniruotę. Tačiau be artimųjų pagalbos bent jau mamai tęsti karjeros nebūtų pavykę.

„Labai padėjo mano mama, močiutė, tėtis. Ypač kai važiuodavome į stovyklas. Lygiai taip pat ir vyro šeima – jis turi daug brolių ir seserų, visi pasirenkę pasirūpinti mūsų vaiku, kai tik to prireikia. Esame laimingi, kad nereikėjo samdyti svetimų – vaikas visada apgaubtas šeimos narių rūpesčiu“, – neatsidžiaugia lengvaatletė. Dabar, kai Richardas lanko mokyklą, šeimos gyvenimo ritmas tapo aiškesnis. Nuo 9 iki 15 val., kol sūnui pamokos, Dovilė treniruoja, ilsisi, tvarkosi namuose šalia Niukaslo.

Mažasis Richardas, matydamas sportuojančius tėvus, ilgai nesu-prato, kad kiti žmonės dirba kitus darbus – yra gydytojai, vairuotojai ar pardavėjai.

„Jam ilgai atrodė, kad treniravimasis yra vienintelis visų užsiėmimas“, – juokiasi Dovilė. Jiedu su vyru stengiasi neimti Richardo į savo pratybas, kad sportas neįkyrėtų, nenumuštų noro pačiam kada nors galbūt tuo užsiimti: „Esame matę nemažai sportininkų šeimų, kurios veždavosi vaikus į treniruotes, o paskui šie net į tą

pusę žiūrėti nenorėdavo. Jei jau pasitaiko atsidurti stadione su sūnumi, jis vis nori su mumis lenktyniauti, mesti iššūkį – varžytis, kuris toliau nušoksime ar greičiau nubėgsime. Lanko imtynes, futbolą, – mėgsta varžytis, yra stiprus.“

Tapusi mama Dovilė jaučiasi kur kas stipresnė psichologiškai nei iki tol. Dabar tiesiog nebėra laiko ir erdvės jokioms pašalinėms mintims, viskas sukonzentruota į darbą ir šeimą, į mažojo Richardo poreikius.

„Tėtis jam viską leidžia, aš namie esu griežtoji, bet sūnus moka prisimeilinti ir iš manęs visko, ko nori, išprašyti. Toks suktas vaikas“, – šypsosi Dovilė.

Tokijo žaidynes praleidusi dėl traumos trišuolininkė tikisi, kad trečias kartas nemeluos – 2024-aisiais startuoti olimpiniam Paryžiuje niekas nesukliudys. O iki tol – daugybė treniručių, varžybų, kasdinių rūpesčių ir džiaugsmų. Pavyzdžiui, Motinos dienos proga, kurią Jungtinė Karalystė paminėjo anksčiau, sūnaus iš mokyklos parnešti rankdarbiai, saldžios ir nevalgomos vyro dovanos. Šios šventės Kilty vyrai nepamirš ir tada, kai Motinos diena bus minima Lietuvoje – Dovilei lemta ta pačia proga būti jų pasveikintai dukart per metus.



D. Novickas (viduryje) dirba su abiejų lyčių bei įvairių amžiaus grupių 3x3 rinktinėmis ir svajoja, kad tiek vyrai, tiek moterys žaistų Paryžiaus olimpinėse žaidynėse

# PARYŽIAUS LINK VEDA MĖGĖJŲ KREPŠINIO LEGENDA

**DAINIUS NOVICKAS DAUGYBĘ METŲ YRA MĖGĖJŲ LYGŲ ŽVAIGŽDĖ, PER VIENERIAS RUNGTYNES ĮMETĖS NET 152 TAŠKUS. JIS YRA VIENAS 3X3 KREPŠINIO LIETUVOJE PRADININKŲ, ATKAKLIAI SIEKIANČIŲ, KAD ŠI SPORTO ŠAKA SULAUKTŲ DERAMO DĖMĖSIO. NORS PATS BUVO KREPŠINIO SAVAMOKSLIS, O VIDURINĖJE NET NEPATEKDAVO Į MOKYKLOS RINKTINĘ, DABAR 43 METŲ D. NOVICKAS DIRBA SU PROFESIONALAIS IR LIETUVOS VYRŲ BEI MOTERŲ 3X3 RINKTINES TIKISI NUVESTI IKI 2024 M. PARYŽIAUS OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ.**

BIRUTĖ PAKĖNAITĖ

**K**ai 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse atrankoje Lietuvos vyrų 3x3 rinktinė liko vos per vieną tolimą metimą su bauda nuo pusfinalio, o drauge – ir nuo galimybės pasirodyti žaidynėse, kurios trijų krepšiniui buvo debiutinės, D. Novickas per naktį nesudėjo bluosto. Mintyse atsukinėjo kiekvieną tų dramatiškų rungtynių su latviais epizodą ir bandė įsivaizduoti, ar galėjo būti kitaip.

Tas pralaimėjimas latviams tada atrodė lyg tragedija. O latviai vėliau Tokijoje tapo pirmaisiais istorijoje 3x3 krepšinio olimpiniais čempionais.

Tačiau praėjusio olimpinio ciklo pradžioje iš viso atrodė nerealu, kad lietuviai turėtų bent menkiausią galimybę pabandyti pakliūti į Tokiją, mat ciklui įpusėjus vyrai buvo vos ketvirtame pasaulio reitingo dešimtuke. Moterys tada net nebuvo klasifikuotos.

Situacija pasikeitė vos per metus kitus, o trijų krepšinio didžiausias aštuolis D. Novickas dabar kalba ne tik apie tai, kad Paryžiuje tikrai galėtų žaisti ne tik vyrų trijų, bet net ir moterų 3x3 rinktinė, nors Lietuvai atstovaujanti rinktinė dar niekada nedalyvavo.

Lietuvos trijų krepšinio rinktinės treneris D. Novickas sugebėjo pasiekti, kad praėjusį sezoną mūsų šalies 3x3 krepšinis baigtų pirmoje pasaulio reitingo vietoje ir dabar abiejų lyčių rinktinės vertinamos kaip grėsmingos varžovės.

## LATVIAI PASIUNTĖ LINKĖJIMŲ

Olimpiniais čempionais Tokijoje tapę latviai vaizdo įrašė asmeniškai perdavė linkėjimus ir D. Novickui – senam bičiuliui iš Lietuvos, su kuriuo susipažino 3x3 krepšinio turnyruose. Kadai Dainius ir pats juose žaisdavo, išmaišė aplinkines šalis, laimėjo ne vieną titulą ir susirado galybę draugų.

Viskas pasikeitė, kai trijų krepšinis tapo olimpine sporto šaka: tada atsirado ir pinigų jai, ir užsidegimo siekti olimpinėse keliapių. Tačiau traukinys jau buvo nuvažiuojęs pernelyg toli, nors vyrų rinktinė vis dėlto sugebėjo prasibrauti į Tokijo žaidynių atranką, o čia ir iki sėkmės nedaug pritrūko.

„Mes nuolat turėjome 3x3 krepšinio entuziastų, Lietuvos trijų krepšinio komandos net laimėdavo ankstesnius, pagal kitokias taisykles vykdavusius pasaulio čempionatus. Bet ši sporto šaka laikėsi tik dėl pačių krepšininkų noro žaisti.“

Jei ne savanoriškai 3x3 krepšiniui susibūrusi Šakių „Gulbelės“ komanda, prieš Tokiją, matyt, net apie olimpinę atranką nebūtume galėję svajoti. Bet po truputį viskas įsibėgėjo – pradėti rengti šalies trijų krepšinio čempionatai, esame kviečiami į įvairaus lygio turnyrus“, – pasakoja D. Novickas.

## RINKTINIŲ SUDĖTIS – KOL KAS NEAIŠKI

Po praėjusio sezono Lietuva pirmąja pasaulio reitinge, nes visų

amžiaus grupių rinktinėms buvo skirta pakankamai dėmesio. Vyrų ir vaikinių iki 23 m. reitinguose Lietuva antra. Moterų – dešimta, merginų iki 23 m. – trečia, prasčiau sekėsi tik vaikinams ir merginoms iki 18 m.

Netrukus prasidės naujas trijų krepšinio sezonas, o jei šiam pasibaigus Lietuva pasaulio reitinge išsaugos lyderės pozicijas, savo reitinge aukščiau esanti rinktinė – vyrų arba moterų – turės garantuotą kelialapį į Paryžiaus žaidynes.

Jei tokio negaus, teks brautis per atranką, kurios sistema iki galo dar neaiški, tačiau aišku viena: ateinantį sezoną būtina dalyvauti kuo daugiau turnyrų ir rinkti reitingo taškus – ne tik komandinius, bet ir asmeninius, mat į žaidynes galėtų vykti tik reitinguoti krepšininkai.

Lietuvos trijų vyrų rinktinė jau turi kelialapius į pasaulio ir Europos čempionatus, moterų – tik į pasaulio, o dėl galimybės žaisti Europos čempionate teks kovoti atrankoje. Vyrų dar planuoja klubų turnyrus, tokiuose pat moterų turnyruose paprastai dalyvauja trijų rinktinės žaidėjos.

O toje 3x3 moterų rinktinėje – tradicinio krepšinio rinktinės kandidatės Kamilė Nacickaitė, Eglė Zobotkaitė, Livija Sakevičiūtė, Justė Jocytė.

„Kai pradėjau jas kalbinti žaisti ir trijų krepšinį, kai kurios iš pradžių dar muistėsi, bet nuvykome į pirmuosius turnyrus – ir visos pamatė, kaip rimtai vertinamas 3x3 krepšinis, nes čia žaidžia pajėgiausios pasaulio krepšininkės. Visos jos rungtyniauja Eurolygoje ar bent jau Europos taurės turnyre. Tad dabar siekiame, kad kai kurios mūsų rinktinės kandidatės bent jau žaistų viename kitame turnyre ir patektų į reitingą, mat visos supranta, kad su tradicinio krepšinio rinktinė patekti į žaidynes neturi jokių šansų, o su trijų krepšinio komanda tai yra realu“, – tvirtina D.Novickas.

Su vyrais šiek tiek kitaip. Žvaigždės vis dar teikia pirmenybę didžiajam krepšiniui, kuriame uždirba milijonus. Tačiau į trijų krepšinį ateina vis daugiau pajėgių profesionalų iš didžiojo krepšinio, tik jiems nuolat tenka spręsti klausimą, kaip suderinti ir viena, ir kita, mat susikerta abiejų šakų turnyrų sezonai.

Kai kurie krepšininkai jau svarsto į sutartis su krepšinio klubais įtraukti sąlygą, kuri suteiktų jiems galimybę išvykti į svarbiausius 3x3 turnyrus.

Pagrindiniame olimpinės 3x3 rinktinės Paryžiaus žaidynių kandidatų sąrašė – kol kas Aurelijaus Pukelio, Dariaus Tarvydo, Šarūno Vingelio ir Igno Razučio pavardės. Olimpinės pamainos sąrašė – dar 18 krepšininkų. Ir nė vienas jų, pasak D.Novicko, rinktinėje neturi garantuotos vietos, mat viską lems ir sportinė forma, ir rezultatai.

### BENDRAKURSAI – ŽINOMI ATLETAI

Pats D.Novickas krepšinio pagrindų mokėsi savarankiškai, bet pradėjęs žaisti vos 21-erių greitai tapo vienu garsiausių mėgėjų krepšinio žaidėjų Lietuvoje. Atletišku vaikinui domėjosi LKL klubai, bet profesionaliu krepšininku Dainius taip ir netapo.

Nuo pat pradžių D.Novicką žavėjo ne tik tradicinis, bet ir greitesnis, dinamiškesnis ir gal net daugiau fizinių pastangų reikalaujantis trijų krepšinis. Šiame krepšinyje neveikia įprastos šio žaidimo schemas, nėra laiko rengti pozicinio puolimo, o apsiginti nuo varžovo atakos dažniausiai turi savarankiškai, nesitikėdamas komandos draugo pagalbos.

Nors nesimokė net krepšinio mokykloje, trijų krepšinio Lietuvoje puoselėtojas D.Novickas tapo visų šios sporto šakos rinktinų treneriu.

„Iš pradžių net pačiam buvo baugu, nes atrodė, kaip aš – savamokslis – aiškinsiu profesionalams?! Bet su visais greitai radau bendrą kalbą, rinktinėse nuotaika – visada puiki, nė karto negirdėjau patyčių ar purkštavimų, ką aš ten veikiu.“

Jonas Mačiulis – Eurolygos čempionas, Europos ir pasaulio čem-



## REITINGAS

### Federacijų

Bendras: 1. Lietuva, 2. Rusija, 3. Nyderlandai

Vyrų: 1. Serbija, 2. Lietuva, 3. Latvija

Moterų: 1. Vokietija, 2. Prancūzija, 3. Lenkija, ... 10. Lietuva

Vaikinai iki 23 m.: 1. Mongolija, 2. Lietuva, 3. Egiptas

Merginos iki 23 m.: 1. Nyderlandai, 2. Mongolija, 3. Lietuva

Vaikinai iki 18 m.: 1. Rusija, 2. Kirgizija, 3. Estija, ... 22. Lietuva

Merginos iki 18 m.: 1. Vokietija, 2. Uzbekija, Dominikos Respublika

\*\*\*

Klubų reitinge aukščiausiai iš lietuvių pakilę Šakių (6 vieta) ir Vilniaus (13) atstovai.

\*\*\*

Asmeniniame vyrų reitinge aukščiausiai žengia Aurelijus Pukelis (19), o tarp moterų – Martyna Petrėnaitė (15).

pionatų prizininkas su Lietuvos vyrų rinktinė – baigdamas karjerą irgi žaidė trijų krepšinį. Puikiai sutariame, tad kartą jis pasitarė: „Tik du žmonės girdėjau taip staigiančius. Vienas iš jų esi tu.“ Tačiau visi supranta, kad balsą pakeliu tik dėl bendro tikslo, kad laimėtume“, – juokiasi D.Novickas.

Kad įgytų statusą patvirtinantį diplomą, Dainius įstojo į Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademiją ir dabar yra fizinio ir sveikatos ugdymo studijų programos antrakursis. Tarp jo kurso draugų – aibė žinomų atletų: 2016 m. Rio de Žaneiro olimpių žaidynių sidabro medalio laimėtojas irkuotojas Saulius Ritteris, šiuo metu pajėgiausia Lietuvos plaukikė Kotryna Teterėvkova, Dakaro ralio vienišių motociklininkų klasės laimėtojas Arūnas Gelažninkas.

Tačiau D.Novickas ir pats skaito paskaitas trijų krepšinio rinktinė treneriams, nes dauguma jų tik pradeda pažinti su šia sporto šaka. Pats jis nuolat palaiko ryšį su olimpinės čempionės Latvijos rinktinės treneriais ir žaidėjais, tad neretai su savo krepšininkais dalyvauja šios rinktinės treniruotėse.

O štai serbai D.Novicko į savo stovyklas neįsileidžia. Jų motyvas krepšinio savamoksliai iš Lietuvos buvo pats geriausias komplimentas: „Tu ir taip esi per geras.“



Per misijos vadovų susitikimą buvo ištraukti vaikinių ir merginų krepšinio turnyro burtai



E.Petkus

# ŽVALGYBA IR BURTAI

IKI EUROPOS JAUNIMO VASAROS OLIMPINIO FESTIVALIO BANSKA BISTRICOJE, SLOVAKIJOJE, LIEKA MAŽIAU NEI TRYS MĖNESIAI.

**A**rtėjant vienam didžiausių žemyno jaunimo renginių paskutinę balandžio savaitę į Slovakiją susirinko dalyvausiančių šalių misijų vadovai.

„Tokie susitikimai prieš renginį – labai svarbūs. Jų metu ne tik susipažįstama su renginio infrastruktūra, apžiūrimos bazės, bet ir atsakoma į svarbius techninius klausimus“, – sakė Lietuvos tautinio olimpinio komiteto olimpinio sporto direktorius, Lietuvos misijos Slovakijoje vadovas Einius Petkus.

Misijos vadovai susitikime apžiūrėjo ruošiamas bazes, gyvenimo ir maitinimo sąlygas, buvo aptarti medicininio aptarnavimo, transporto ir kiti svarbūs klausimai.

„Dar ne visos bazės įrengtos, tačiau organizatoriai patikino, kad viskas bus atlikta laiku, ir pažadėjo, kad sąlygos tiek gyventi, tiek treniruotis bei varžytis bus geros. Pačiame miesto centre bus įrengta interaktyvi sirgalių zona, kurioje vyks ne tik kultūrinės programos, bet ir renginiai, kviesiantys išbandyti sporto šakas.

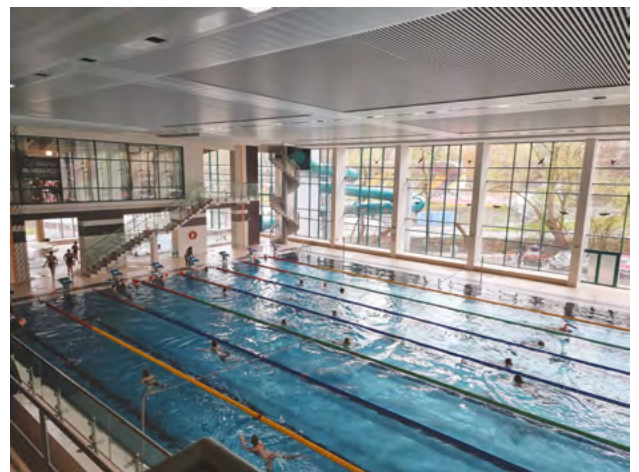
Kaip ir kovą Suomijoje vykusiame žiemos festivalyje, taip ir Slovakijoje didelis dėmesys bus skiriamas tvarumui“, – sakė E.Petkus.

Per šį misijos vadovų susitikimą buvo ištraukti vaikinių ir merginų krepšinio turnyro burtai. Lietuvos šešiolikmečių vaikinių komanda B grupėje žais su Serbija, Slovenija ir Slovakija.

A grupėje rungsis Kroatija, Prancūzija, Vokietija ir Turkija. Po dvi geriausias abiejų grupių komandas žais pusfinaliuose.

Į festivalį taip pat vyks Lietuvos krepšinio teisėja Milita Stalaučinskaitė. Iš viso Lietuvos delegaciją sudarys 55 jaunieji sportininkai. Tikimasi, kad į Europos jaunimo olimpinį festivalį Banská Bystricaje atvyks per 7 tūkst. svečių iš viso žemyno. Sportininkai varžysis dešimtyje sporto šakų.

Europos jaunimo vasaros olimpinis festivalis Banská Bystricoje vyks liepos 24–30 d.



Misijos vadovai apžiūrėjo sporto bazes

gegužės 3



## PROGRAMA

9:30 – 10:00

Atvykimas ir registracija

📍 Kauno „Žalgirio“ arenas amfiteatras

10:00 – 10:10

Forumo atidarymas

10:10 – 10:30

Naujų „Olimpinės kartos“ narių pasveikinimas

10:30 – 11:15

Diskusija: Pagarba gyvenime.

Dalyvauja:

- Pirmoji šalies ponio Diana Nausėdienė
- Daina Gudžinevičiūtė – LTKK prezidentė, olimpinė čempionė
- Mindaugas Bilius – paralimpinis čempionas, Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentas
- Ona Marija Vyšniauskaitė – Britų tarybos Lietuvoje vadovė
- Ilona Malakauskienė – Klaipėdos „Versmės“ mokytoja
- Dovydas Paulauskas – projekto „Svajonių komandos“ dalyvis

Moderuoja

Nerijus Miginis – VU edukologijos magistras, neformaliojo ugdymo praktikas ir jaunimo politikos tyrėjas.

11:15 – 11:40

Pranešimas: Kilnus elgesys sporte ir gyvenime.

- Austra Skujytė – Lietuvos kilnaus elgesio sporte komiteto vadovė, olimpietė

11:40 – 12:10

Pranešimas: Tobulumo siekimas. Pedagogų laikysenos ir požiūriai, reikalingi vertybių ugdymui.

- Donatas Petkauskas – supervizorius, patirtinio mokymosi vadovas, neformaliojo ugdymo specialistas

12:10 – 13:10

Pietų pertrauka. Interaktyvios veiklos.

13:10 – 13:30

„Olimpinės kartos“ apdovanojimai.

13:30 – 14:00

Diskusija: Pastangomis pelnytas džiaugsmas.

Dalyvauja:

- Edgaras Matakas – paralimpinis medalininkas
- Laura Asadauskaitė-Zadneprovskienė – olimpinė čempionė
- Saulius Nalivaika.

Vedėjas

14:00 – 14:45

Diskusija: Kūno, valios ir proto darna.

Dalyvauja:

- Tomas Linksmuolis – olimpinės rinktinės kineziterapeutas, mitybos ir sveikos gyvensenos specialistas
- Dainius Jakučionis – psichoterapeutas, lektorius
- Mindaugas Šatkus – „Šešios trim“ sporto bendruomenės įkūrėjas
- Ieva Kublickienė – lektorė, dziudo trenerė, „Tapk Čempionu“ įkūrėja

Moderuoja

– Nerijus Miginis.

14:45 – 14:50

Pabaiga.



Lietuvos prezidentas G.Nausėda ir LKF vadovas V.Gedvilas prie skulptoriaus L.Šiupšinsko sukurto J.Naismitho paminklo

# KREPŠINIO ŠIMTMEČIO IŠKILMĖS KELIAUJA PO LIETUVĄ

BALANDŽIO 22 D. KREPŠINIO NAMUOSE KAUNE SURENGTAS IŠKILMINGAS LIETUVOS KREPŠINIO 100-MEČIO MINĖJIMAS – 1922 M. BALANDŽIO 23 D. ŠIAME MIESTE VYKO PIRMOSIOS OFICIALIOS KREPŠINIO RUNGTYNĖS TARP KAUNO RINKTINĖS IR LIETUVOS FIZINIO LAVINIMOSI SĄJUNGOS KOMANDOS.

**K**repšinio namuose vykusiose iškilmėse dalyvavo šalies prezidentai Gitanas Nausėda ir Valdas Adamkus, politikai, šalies sporto vadovai, NBA, FIBA atstovai, daugybė garsiausių šalies krepšinio žaidėjų, trenerių, krepšinio bendruomenės narių. Jiems netrūko dėmesio ir apdovanojimų.

Greta Krepšinio namų atidengta šio žaidimo pradininko Jameso Naismitho skulptūra bei Lietuvos krepšinio legendų ir sirgalių aikštelė. Numatyta, kad aikštelėje tilps 6 tūkst. vardinių plokštelių. Dabar buvo atidengtos 100 legendinių Lietuvos krepšinio asmenybių plokštelės.

„Šimtmetis, prabėgęs nuo pirmųjų Stepono Dariaus krepšinio pamokų ir istorinių 1922 metų balandžio 23 dienos rungtynių, ištis daug pasako apie tai, kas ir kokie mes esame. Krepšinis lydėjo Lietuvą ir lietuvius ne tik kasdieninėje veikloje, bet ir svarbiausiuose valstybingumo raidos etapuose“, – priminė prezidentas G.Nausėda.

Šalies vadovo teigimu, pirmosios skambios pergalės krepšinio aikštelėje skatino Lietuvos žmonių pasididžiavimą savo valstybe, stiprino tikėjimą savo jėgomis. Atradę save šiame nuostabiame, taktiškai turtingame žaidime, pavertėme jį neatskiriama lietuviškos tapatybės dalimi.

„Net ir pusę amžiaus kentėdami okupantų priespaudą išsivadavimo vilties neretai ieškodavome krepšinio aikštelėje. Tvirtai įaugęs nacionalinėje kultūroje, krepšinis padėjo nepriklausomos Lietuvos valstybės idėjai išgyventi visas jai tekusias negandas, o atėjus laikui – veržliai atgimti. Tad nenuostabu, kad kiekvieno lietuvio širdyje krepšinis iki šiol užima ypatingą vietą“, – sakė G.Nausėda.

Šalies vadovo žodžiais, tam, kad Lietuvos krepšinis išliktų stiprus,



1997 m. Europos čempionių komanda

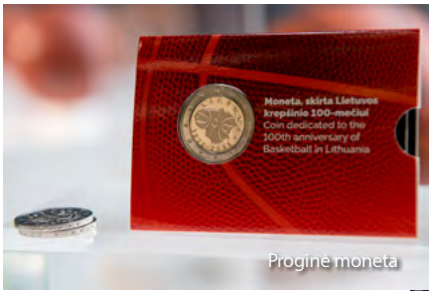
jo bendruomenė turi nuolat atsinaujinti, ieškoti ir rasti inovatyvių sprendimų, užkrėsti jaunimą gražiais pavyzdžiais.

„Štai kodėl noriu atskirai pasveikinti gražią ir prasmingą iniciatyvą įamžinti 100 legendų – ryškiausių asmenybių, nusipelnusių Lietuvos krepšiniui, o kartu ir Lietuvai. Tai yra savalaikis priminimas, kad visų svarbiausi – žmonės, jų atsidavimas, meilė ir pasiryžimas dirbti, kad šis žaidimas ir toliau džiugintų mus visus. Dėkoju tiems, kurie visą šimtmetį statė Lietuvos krepšinio rūmus, juos puoselėjo, stiprino, ir linkiu mums visiems dar ne vieno šimto metų vienybės ir pergalių“, – linkėjo G.Nausėda.

Krepšinio šimtmečio šventės ir toliau keliauja per Lietuvą – minint šią sukaktį numatyta parengti ir visuomenei pristatyti dokumentinių kino filmų ir televizijos laidų ciklą, istorinių knygų, surengti ne mažiau kaip tūkstantį sporto varžybų ar sporto renginių.



Prezidentas V.Adamkus jaunystėje pats žaidė krepšinį



Proginė moneta

Lietuvos krepšinio legendų aikštėlėje jamžinta daug garsių vardų



Lietuvos krepšinio legendos. Iš kairės: A.Sabonis, J.Kazlauskas, M.Paulauskas, V.Garastas, A.Kosauskas, V.Chomičius, R.Kurtinaitis, A.Sireika



Už gyvenimo nuopelnus krepšiniui apdovanoti organizatoriai, istorikai ir kiti šiam sportui nusipelnę asmenys



Šventėje dalyvavo ir dukart olimpinė čempionė A.Rupšienė



LKF generalinis sekretorius M.Balčiūnas



Paminklą J.Naismithui atidengė Kauno meras V.Matijošaitis ir FIBA generalinis sekretorius A.Zagklis



Šventės svečiai





# KAIP SUDOMINTI JAUNIMĄ IR BURTĖ BENDRUOMENĘ

BRITŲ TARYBOS LIETUVOJE KARTU SU LIETUVOS TAUTINIŲ OLIMPINIŲ KŪMĪTETU ĮGYVENDINTAS PROJEKTAS „SVAJONIŲ KOMANDOS“ (ANGL. „DREAMS AND TEAMS“) PAŠIEKĖ REZULTATŲ, KURIE GALI TAPTI PAVYZDŽIU KITIEMS.

**R**emiantis projekto įgyvendinimo patirtimi buvo sukurtos rekomendacijos, kurios ateityje padės panašias iniciatyvas rengiančioms organizacijoms, savivaldybėms bei kitoms suinteresuotoms grupėms.

„Svajonių komandos“ – tai unikalus projektas, skirtas per sportines veiklas ugdyti mokinių lyderystę, organizacinius, bendradarbiavimo, darbo komandoje įgūdžius bei suteikti žinių ir gebėjimų pedagogams tarp mokinių ugdyti XXI amžiaus kompetencijas, taip pat skatinti skirtingų mokomųjų kalbų mokyklų bendradarbiavimą.

„Su Britų taryba Lietuvoje remiamės tomis pačiomis vertybėmis, tad dirbant kartu mums pavyko pasiekti reikšmingų rezultatų. Sportas neabejotinai yra viena iš efektyviausių priemonių suburti ir įtraukti didelę dalį jaunimo, skatinti olimpinės vertybes.

Būtent sportas padėjo jaunuoliams iš skirtingų mokomųjų kalbų mokyklų efektyviai bendradarbiauti, tobulinti viešojo kalbėjimo įgūdžius, šio projekto dalyviai tapo drąsesni ar tiesiog patobulino

lietuvių kalbos žinias. Itin džiugu, kad įgyta patirtimi galime pasidalyti ir su kitais, esame atviri bendradarbiavimui ir visada pasirėngę padėti įgyvendinti po projekto sukurtas rekomendacijas.

Atsižvelgiant į tai, kad Lietuvoje daugėja ukrainiečių, tikimės, jog šios rekomendacijos padės ir Ukrainos vaikų integracijai į bendruomenę“, – sakė LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

## 8 LAISVAI PRIEINAMOS REKOMENDACIJOS

Projektui pasibaigus atliktas poveikio tyrimas padėjo išgryninti aštuonias rekomendacijas. Jomis remiantis galima reikšmingai prisidėti prie iššūkių, su kuriais šiandien susiduria jauni žmonės, ugdymo institucijos, įveikimo. Kartu pateikiami aiškūs pavyzdžiai ir pasiūlymai, kaip įgyvendinti panašaus pobūdžio projektus.

„Svajonių komandų“ patirtis rodo, kad neformalusis ugdymas per patirtinio ir socialinio pobūdžio veiklas papildo formalųjį ugdymą ir jauniems žmonėms sudaro sąlygas ugdyti plataus spektro kompetencijas ir sėkmingai įsitraukti į bendruomenės gyvenimą.

Rekomendacijose skatinama į panašius projektus įtraukti visas suinteresuotas grupes bei įvairaus profilio mokyklas, organizuoti įvairių kultūrinių grupių darbą kartu, į užsiėmimus įtraukti ir mokinius, ir pedagogus. Tiesioginis projekto dalyvių bendradarbiavimas skatino pažinti, padėjo peržengti nuostatų barjerus, ugde pagarbos jausmą kitokiam, skatino norą jį priimti ir suprasti.

Taip pat pabrėžiama saugios, atvirumo ir lygiavertiškumo paremtos aplinkos svarba bei patirtinio mokymosi galimybė. Priėmimas ir saugi atmosfera leidžia skleistis idėjoms ir iniciatyvoms. Tai skatina dalyvių kūrybiškumą, vaizduotę, turintiems skirtingų gebėjimų ir talentų moksleiviams padeda bendrai kurti ir atrasti stipriąsias savybes, kiekvienam tinkamą atsakomybių sritį.

Organizuojant panašius projektus taip pat rekomenduojama ieškoti galimybių įtraukti moksleivius ir pedagogus į nuoseklias, ilgalaikes ir kompetencijas sistemingai ugdančias veiklas. Dalyvių teigimu, ilga projekto trukmė ir mokyklų įsitraukimas į kuo daugiau projekto sezonų užtikrina ilgalaikius ir giluminius dalyvių bei mokyklų bendruomenių pokyčius. Didžiausią asmeninį ir profesinį pokytį reflektavo bent trijuose sezonuose dalyvavę pedagogai.

Rekomendacijose pagrindžiamas fizinio aktyvumo, kaip įrankio panašioms projektams įgyvendinti, veiksmingumas. Rezultatai rodo, kad fizinis aktyvumas ir sportas yra puiki priemonė ugdyti įvairias kompetencijas: lyderystę, komandinį darbą, bendravimo įgūdžius, organizacinius gebėjimus ir kt.

#### PLĖTĖ BENDRADARBIAVIMĄ IR BŪRĖ BENDRUOMENĘ

Projekto organizatoriai skaičiuoja, kad iš viso projekte dalyvavo beveik pusė tūkstančio moksleivių ir pedagogų. „Svajonių komandų“ vykdyta apklausa parodė, kad dalyvavę moksleiviai džiaugiasi įgiję svarbios gyvenimiškos patirties – pabrėžia pa-

tobulėjusius viešojo kalbėjimo, lyderystės įgūdžius, galimybę laisvai bendrauti su kitakalbiais, pakitusį požiūrį į negalią, įgytą laisvės siekti savo tikslų pojūtį bei patirtą saugios aplinkos būti savimi jausmą.

Tuo tarpu mokyklų bei savivaldybių atstovai džiaugėsi projekto galia išplėsti lietuvių, rusų, lenkų mokomųjų kalbų mokyklų moksleivių bendradarbiavimo ratą ir šias bendruomenes suvienyti, patobulėjusiais komandinio darbo, lyderystės įgūdžiais, tolerancijos, vienybės ugdymu bei galimybe sudaryti sąlygas jauniui laisvai siekti savo tikslų.

„Projektą LTOK iniciatyva Lietuvoje įgyvendinti buvo itin paprasta – bendruomenės noriai įsitraukė, džiaugėsi galimybe būti projekto dalimi. „Svajonių komandos“ suteikė bendruomenėms galimybę bendrauti, pažinti, ugdytis skirtingus įgūdžius. Labai smagu, kad viešai prieinamos projekto rekomendacijos padės ir toliau ugdyti bei vienyti jaunimą pasitelkiant visiems prieinamą įrankį – sportą. Tai reiškia, kad mūsų bendradarbiavimas nesibaigia – remiantis pateiktomis rekomendacijomis projekte dalyvavusios mokyklos tęs veiklas, o prie jų prisijungs ir kitos Lietuvos švietimo įstaigos“, – projekto sėkmę mūsų šalyje pabrėžė Britų tarybos Lietuvoje direktorė Ona Marija Vyšniauskaitė.

„Svajonių komandos“ – Lietuvoje 2017–2021 m. įgyvendintas didelio pasisekimo pasaulyje sulaukęs projektas – įtraukė mokinčius, pedagogus ir savivaldybių atstovus. Projektui pasibaigus bendradarbiavimas su jame dalyvavusiomis švietimo įstaigomis bus tęsiamas ir toliau įgyvendinamos sukurtos rekomendacijos.

Rekomendacijas galima rasti čia:

<https://www.ltok.lt/wp-content/uploads/2022/04/Rekomendacijos.pdf>





# OLIMPINIO PARYŽIAUS LIŅK – DIDESNIU GREIČIU

BURIUOTOJAS JUOZAS BERNOTAS NAUJĄ OLIMPINĮ CIKLĄ PASITINKA SU NAUJAIŠ IŠSŪKIAIS: TREJŲ OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ DĀLYVIS KOVOS NE TIK DĒL VIETOS KETVIRTOSIOSE, BET SIEKS TĀ PADARYTI PASIKINKĒS NAUJĀ, GREITESNĒ, BURLENTĒ.

RITA BERTULYTĒ

**T**okio olimpinės žaidynės buvo paskutinės, kuriose burlentininkai varžėsi dėl RS:X klasės medalių. Olimpino keliapičio siekiantys sportininkai nuo šiol varžysis „IQFoil“ klasėje, o tai reiškia, kad jie bus kur kas greitesni.

„Skirtumas tas, kad naujoji burlentė turi povandeninį sparną, ir visa burlentė – lenta, sportininkas, burė – skrieja virš vandens, iškilę ant to sparno. Tai padeda maksimaliai sumažinti trintį su vandeniu, dėl to pasiekiamo kur kas didesnį greitį, visas sportas tampa kur kas dinamiškesnis, greitesnis ir ekstremalesnis“, – paaiškina Lietuvos buriuotojas, koks skirtumas tarp senos burlentės ir naujosios.

Pasak Juozo, tokie pokyčiai logiški – technologijos nestovi vietoje, tad tobulėja ir burlenčių sportas. O dar didesni greičiai, kuriais dabar bangas skrodžia sportininkai, tikėtina, dar labiau padidins susidomėjimą šia sporto šaka.

„Tai labai didelis žingsnis į priekį. Šios burlentės išties traukia dėme-

sj. Nors burlenčių žiūrimumas, kiek žinau, iš visų buriavimo sporto šakų olimpinė žaidynė metu ir taip yra didžiausias. Tai judėjimas į priekį, neatsilikant nuo technologijų“, – įsitikinęs lietuvis.

## DŽIAUGIASI POKYČIAIS

J. Bernotas džiaugiasi įvykusiais pokyčiais. „Ir nauja, ir smagu, ir įdomu, – šypsosi jis. – Man patinka. Kai kurie dalykai man asmeniškai yra lengvesni, kai kurių tenka mokytis iš naujo. Gal po tiek metų jau laikas buvo kažką pakeisti. Su senąja burlente – nuo 2004-ųjų. Tikiuosi, šie pokyčiai į naudą“, – viliasi 33-ųjų metų buriuotojas, dalyvavęs jau trejose olimpinėse žaidynėse. Sėkmingiausios iš jų Juozui buvo Londono, kuriose jis užėmė 12 vietą.

Naujoji burlentė J. Bernotui patinka dėl to, kad ji greitesnė, ekstremalesnė ir jam parankesnė. „Tiesiog tinka ir patinka. Manau, kad galiu realiai siekti geresnių rezultatų, nei buvau anksčiau pasiekęs burlenčių sporte“, – optimistiškai nusiteikęs lietuvis.

Kodėl parankesnė? „Aš visada buvau vienas sunkiausių sportinin-



Trejose olimpinėse žaidynėse J. Bernotas lenktyniavo RS:X klasės burlente

kų. Kai būdavo silpnas ar vidutinis vėjas, man jo nepakakdavo, palyginti su tais, kurie sveria 10–20 kg mažiau už mane. Tos sąlygos mane tiesiog žudė. Šioje klasėje oro sąlygų, kurios man būtų netinkamos, nebūna. Tai gerai. O tas balansas, skridimas ore, burlentės kontroliavimas – tai gana nauja ir reikia šiek tiek laiko, įdirbio“, – niuansus dėsto sportininkas.

### NAUJI VEIDAI IŠ NAUJŲ ŠALIŲ

Kaip sekasi įvaldyti naująją burlentę, J. Bernotas šiomet pasitikrino jau ir varžybose – balandžio mėnesį vykusiam pirmajame Pasaulio buriavimo taurės etape – „Trofeo Princesa Sofia Mallorca“ regatoje. Beje, pirmasis Pasaulio taurės etapas buvo ir pirmasis tokio lygio startas naujajame olimpiniam cikle, kur kelialapis į Paryžiaus olimpines žaidynes siekiantys sportininkai turėjo progą pirmą kartą po beveik poros metų susirungti tokio masiškumo varžybose. J. Bernotas tarp „IQFoil“ burlenčių klasės atstovų užėmė 42 vietą.

„Iš tiesų kol kas dar labai ryškus skirtumas, palyginti su tais, kurie nesiruošė Tokijo olimpinėms žaidynėms, neburiavo RS:X klasėje ir visą laiką galėjo skirti vien „IQFoil“. Šios varžybos davė gerų pamokų, labai aiškiai matyti, kur dar reikia tobulėti. Pavyzdžiui, man dar tikrai reikia daugiau įgūdžių buriuojant tada, kai didesnės bangos, – tiesiog reikia daugiau laiko technikai perkąsti, kaip tarp jų manevruoti, kaip suvaldyti lentą. Bet džiaugiuosi – esu aukštiname laivyne, lenktyniaujame su geriausiais, labai smagu konkuruoti ir su tais buriuotojais, su kuriais varžėmės olimpiadoje Tokijuje“, – įspūdžiais dalijasi J. Bernotas.

Konkuruoti J. Bernotui tenka ne tik su seniai pažįstamais kolegomis, bet ir su visai naujais varžovais. Lietuvis pastebi, kad dabar jo burlenčių klasės atstovų daugiau, konkurencija gerokai išaugusi, o valstybių žemėlapis – prasiplėtęs.

„Konkurencija šiandien be galo didelė. Ta nauja burlentė, sklendimas virš vandens pritraukė ir labai daug naujų žmonių. Daug kam patinka. Konkurencija tik didėja“, – tendencijas pastebi sportininkas.

Pasak jo, konkurencija išaugo maždaug 40 proc. Tokius skaičius jis pateikia atsižvelgdamas į ką tik vykusias Pasaulio taurės varžybas. „Pavyzdžiui, Maljorkoje vienoje burlenčių klasėje buvo 101 dalyvis, o būdavo apie 60. Atsirado naujų valstybių, tokių kaip Aruba, Brazilija ar Indija, buriuotojų. Jie kartkartėmis šmėžuoda-

vo, bet dabar iš tokių rečiau matomų valstybių yra sportininkų, kurie rodo labai gerus rezultatus“, – sako buriuotojas ir patikina, kad jam veikti tikrai bus ką.

Juolab šis ciklas trumpesnis nei įprastai: nuo žaidynių iki žaidynių – vos treji metai. Ar ne per mažai? „Laiko yra, kiek yra, – filosofškai nusiteikęs buriuotojas. – Stengsimės jį visą išnaudoti, labai tikiuosi, kad užteks. O aš, kaip sakau, likau be atostogų. Paprastai pirmieji metai po olimpinė žaidynių būdavo tiek fiziškai, tiek morališkai skirti pailsėti, atsigauti, dabar poilsio praktiškai visai neturėjau. Iškart po olimpinė žaidynių dalyvavau „Raceboard“ burlenčių klasės pasaulio čempionate ir tapau pasaulio čempionu. O iškart po to pradėjau treniruotis, dar turėjome naujų burlenčių Europos čempionatą. Ir viskas. Atėjo žiema. O žiemą leidau Kipre besitreniruodamas kas antrą savaitę. Stengiuosi, kiek tik įmanoma, vyti visus ir labai tikiuosi, kad laiko užteks“, – sako sportininkas. Olimpinė atranka – jau kitais metais.

### IŠVADAS DARYS RUDENĮ

Velykas namie sutikęs buriuotojas labai ilgai juose neužsibus – jau gegužę trauks į Italiją, prie Gardos ežero, ir ruošis čia pat gegužės 15–22 d. vyksiančiam Europos čempionatui.

Paklaustas apie tikslus Juozas šypsosi – sunkus klausimas: „Šiandien pirmą dieną (kalbėjomės balandžio 13-ąją – aut. past.) Kau-no mariose plaukiau. Po žiemos sezonas mums dar tik prasideda. Tad didelius tikslus kelti dar sunku. Parankiau, kai čempionatai vyksta metų gale, jau po vasaros, kai mes namie galime treniruotis. O dabar, kaip sakau, po žiemos miego dar ne iki galo pabudę. Nors šiomet daug laiko praleidome treniruodamiesi užsienyje. Bet tikslas – kuo geriau pasirodyti, kuo aukštesnį rezultatą pasiekti, pasižiūrėti, kaip sekasi vyti kitus. Sakau „vyti“ dėl to, kad tie, kurie nesiruošė dalyvauti olimpinėse žaidynėse, galėjo tik su naujomis burlentėmis treniruotis. O aš su jomis normaliai pradėjau treniruotis tik šią žiemą. Man reikia pasivyti tai, ką kiti jau porą metų daro. Tad tikslas – kuo geriau sudalyvauti, išsiaiškinti stiprias ir silpnas puses, pažiūrėti, ką reikia tobulinti, ką gerinti. Ir pasižiūrėti, ką iš savęs dar galima išspausti.“

Po Europos čempionato Lietuvos buriuotojas dalyvaus įvairiose varžybose, Pasaulio taurėje, o spalio mėnesį startuos pasaulio čempionate, kuris vyks Prancūzijoje, Breste. Tai bus pagrindinis šių metų J. Bernoto startas.



Ž.Ovsiukas

# VILTINGI SUGRĮŽIMAI

PO NE PATIES SĖKMINGIAUSIO MŪSŲ PLAUKIKŲ PASIRODYMO RIO DE ŽANEIRO OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE 2016-AISIAIS IŠ PAREIGŲ PASITRAUKĖ LIETUVOS PLAUKIMO RINKTINĖS VYR. TRENERIS ŽILVINAS OVSIUKAS. TREJUS METUS RAGAVĘS VALDININKO DUONOS, PAŠKUI PADIRBĖJĘS JAUNŪJŲ PLAUKIKŲ TRENERIU, NUO PERNAI JIS VĖL UŽIMA ANKSTESNĖS PAREIGAS LIETUVOS RINKTINĖJE.

BRONIUS ČEKANAUSKAS

**T** olimpojeje Brazilijoje vykusios olimpinės žaidynės nebuvo sėkmingos mūsų plaukikams, ten netikėtai prigeso ir Londono olimpinės čempionės Rūtos Meilutytės žvaigždė. Atsakomybę dėl šios nesėkmės prisiėmė ir plaukimo rinktinės vyriausiasis treneris Ž.Ovsiukas. Jis tapo Anykščių kūno kultūros ir sporto centro direktoriumi. O Ž.Ovsiuko buvusios pareigos plaukimo rinktinėje apskritai buvo panaikintos.

Ž.Ovsiukas nėra į rajoninio masto valdininko darbų marias. Gerai, kad nepanori per giliai ir sėkmingai grįžo dirbti plaukimo treneriu.

Su Žilvinu kalbėjome apie Lietuvos pajėgiausių plaukikų pasirodymą didelėse tarptautinėse „Swim Open Stockholm“ varžybose (balandžio 9–12 d.) Švedijos sostinėje, apie šalies čempionatą Klaipėdoje (balandžio 19–22 d.), apie birželio 18-ąją Budapešte prasidėsiantį pasaulio čempionatą ir pasirėngimą jam.

**Prieš pokalbį apie plaukimą vis dėlto noriu paklausti apie direktoriavimą Anykščių kūno kultūros ir sporto centre. Nepatiko valdininko darbas?**

Negaliu sakyti, kad nepatiko. Greičiau gal patiko... Po Rio de Žaneiro žaidynių man reikėjo pertraukos. Nebenorėjau nuo ryto iki vakaro galvoti apie plaukimą. Reikėjo atsigauti, pamąstyti. Praėjus kuriam laikui supratau, kad vėl noriu dirbti treneriu. Ir sugrįžau į mėgstamą darbą. Pradėjau dirbti ir iki šiol dirbu su jaunimu Panevėžyje, o paškui sulaukiau federacijos pasiūlymo vėl tapti Lietuvos rinktinės vyr. treneriu. Juo buvau patvirtintas pernai lapkričio mėnesį.

**Dabar sugrįžkime į Stokholmą. Ar šios varžybos šiemet kol kas buvo pats rimčiausias mūsų pajėgiausių plaukikų jėgų išbandymas?**

Tai vienos iš rimtesnių tarptautinių varžybų rengiantis pasaulio čempionatui, kuris birželio 18 d. prasidės Budapešte. Beje, čempionatas dėl sudėtingos COVID-19 situacijos į Vengriją perkeltas iš Japonijos.

**Lietuvos sportininkai Stokholme iškovojo keturis medalius. Net du kartus sidabriniais apdovanojimais pasidabino po ilgos pertraukos į tarptautinę areną grįžusi Rūta Meilutytė.**



Klaipėdoje vykusiamie  
šalies čempionate geriausių  
plaukiku tapo keturis  
aukso medalius iškovojęs  
A.Šidlauskas

Kipro štreimikio nuotr.

Rūta iškovojo du sidabro medalius plaukdamą 50 ir 100 m krūtine. Ilgesnėje distancijoje, kurią ji varžybose išbandė po ilgos pertraukos, iki pasaulio čempionato A normatyvo pritrūko vos devynių šimtųjų sekundės.

Andrius Šidlauskas sidabrą pelnė 100 m plaukime krūtine, o Danas Rapšys pridėjo 200 m laisvuju stiliumi rungties bronzą. Šauniai 200 m laisvuju stiliumi plaukė ir Tomas Navikonis, kuris atrankoje bei finale pagerino asmeninį rekordą ir finišavo penktas.

### Gal jau galime pranešti, kad Rūta sugrįžo į Lietuvos rinktinę ir dalyvaus pasaulio čempionate?

Manau, kad varžybos Stokholme jai padėjo apsispręsti. Mačiau, kad Rūta mėgavosi plaukimu. Lietuvos čempionate ji įvykdė pasaulio čempionato A normatyvą ir 100 m distancijoje. Perpus trumpesnėje atkarpoje ji jau anksčiau turėjo reikiamą rezultatą. R.Meilutytę kviečiame į Lietuvos rinktinę dalyvauti pasaulio čempionate. Kalbėjau su ja Klaipėdoje. Susidariau nuomonę, kad Rūta nusiteikusi vykti į Budapeštą. Kaune ji dirba su trenere Rasa Duškinienė.

### Ar galima tiksliai atsakyti į klausimą, kiek Lietuvos plaukimo suaugusiųjų rinktinėje dabar yra atletų?

Tokios rinktinės kaip žaidimų komandose nėra. Turime atsirinkę sportininkus, kuriais tikime. Tai Danas Rapšys, Andrius Šidlauskas, Kotryna Teterevkova, Simonas Bilis (deja, dabar gydoma traumą – aut. pastaba), Deividas Margevičius, Tomas Navikonis, Aleksas Savickas, Erikas Grigaitis.

Dar keli pajėgūs mūsų plaukikai mokosi ir treniruojasi JAV. Tai laisvuju stiliumi plaukiantys Tomas Sungaila, Jokūbas Keblys, nugarą plaukiantis Arijus Pavlidis. Jie turėjo galimybę įvykdyti pasaulio čempionato normatyvą JAV. Nepavyko. Gaila, kad mūsų „amerikiečiai“ dėl mokslų nespėjo atvykti į Lietuvos čempionatą.

### Kiek Lietuvos plaukikų yra iškovojuusių kelialapius į pasaulio čempionatą?

Danas, Andrius, Kotryna ir Rūta. Tikrai turėtų ten būti ir kombinuota vyrų estafetė 4x100 m. Galutinę sudėtį po Lietuvos plaukimo federacijos Trenerių tarybos siūlymo tvirtins federacija.

### Kokios vietos jiems planuojamos pasaulio čempionate?

Visų pirma patekti į pusfinalius, o kam pavyks – kuo geriau pasirodyti ir finale.

### Iki kurios dienos dar galima įvykdyti normatyvus ir spėti į pasaulio čempionato traukinį?

Lietuvos plaukimo federacijos numatytas laikas jau baigėsi. FINA leidžia normatyvus vykdyti iki gegužės 15-osios.

### Kur vyks pasirengimas pasaulio čempionatui?

Prieš pasaulio čempionatą treniruosisės aukštikalnėse Siera Nevada, Ispanijoje. Treniruočių procese dalyvaus ir gyvai mums talkins buvęs kaunietis, senas bičiulis, oficialus rinktinės konsultantas, pasaulyje garsus plaukimo ekspertas Genadijus Sokolovas. Su juo ir dabar kone kasdien palaikau ryšį nuotoliniu būdu.

Šiuo metu G.Sokolovas nebedirba su JAV plaukimo rinktinė, o tobulina JAV šiuolaikinės penkiakovės atletų plaukimo įgūdžius ir konsultuoja kitų šalių rinktinės.

### Daugelį metų buvo kalbama, kad Lietuvoje labai trūksta baseinų. Kokia padėtis, jūsų nuomone, yra dabar?

Baseinų Lietuvoje yra – 50 m ilgio yra Kaune, Klaipėdoje, Alytuje, Elektrėnuose. Bet tokio, kuriame būtų galima surengti rimtas tarptautines varžybas, pavyzdžiui, Europos jaunimo čempionatą, vis dar neturime.

Bet reikalai greit turėtų pagerėti. Sparčiai statomas olimpinis dešimties takelių baseinas Kaune, Nemuno saloje, prie „Žalgirio“ arenos. 2020-ųjų rudenį pradėta grandiozinė statinį, ko gero, kaip ir buvo planuota, pavyks užbaigti per 18 mėnesių. Tokiu tempu bus gerokai aplenkta jau beveik penkerius metus trunkančios Vilniaus Lazdynų baseino statybos. Kelis kartus keistos sostinės baseino atidarymo iškilnių datos iš pirmojo šių metų ketvirčio vėl nukeltos vėlesniam laikui. Sakoma, kad čia atlikta trys ketvirtadaliai darbų.

Kai geriausiems Lietuvos plaukikams šalyje baseinų nepakanka, jie gali išvykti treniruotis į kitas šalis. Bet vaikams jų labai trūksta. Paklausa stipriai viršija pasiūlą. Norinčiųjų ne tik išmokti plaukti, bet ir svajojančių apie plaukiko karjerą yra gerokai daugiau nei plaukimo takelių jiems treniruotis.

### Kaip keičiasi plaukimas?

Labai sparčiu tempu juda į priekį. Didėja sportininkų greičiai, ilgėja jų amžius. Gerokai padaugėjo šalių, kurių atletai gali įplaukti į pasaulio čempionato pusfinalius ir finalus. Medalius neretai lemia šimtosios sekundės dalys. Tobulėja federacijų vadyba. Plaukikams padeda medikai, mokslininkai, psichologai.

Trenerius skatiname keistis informacija, įkūrėme mini centrus, kad galėtume panaudoti turimą ir būsimą rengimo metodiką, talentų identifikavimo metodus.

### Sportinę karjerą baigė buvęs ilgametis jūsų auklėtinis, ketverių olimpinių žaidynių dalyvis Giedrius Titenis. Ar neketinama jo pakviesti į šalies plaukimo rinktinės trenerių štabą?

Giedrius jau dirba treneriu Vilniuje. Su juo palaikome ryšį, šnekamės. Tokie žmonės visada reikalingi. Kad tik jis noro turėtų.



L.Kačiušytė (stovi) LOA vadovauja nuo 2011 m.

# PAGRINDINIS OLIMPIEČIŲ TIKSLAS – ŠVIETĖJIŠKA MISIJA

NUO 2011 M. LIETUVOS OLIMPIEČIŲ ASOCIACIJAI VADOVAUJANTI OLIMPINĖ PLAUKIMO ČEMPIONĖ LINA KAČIŪŠYTĖ DŽIAUGIASI, KAD OLIMPIEČIAIS NUOŠIRDŽIAI RŪPINASI LIETUVOS TAUTINIS OLIMPINIS KOMITETAS, O PO COVID-19 PANDEMIJOS ASOCIACIJA VĒL GALI NORMALIAI TĖSTI SAVO VEIKLĄ IR ĮGYVENDINTI NUMATYTUS PLANUS.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

**K**itamet Lietuvos olimpiečių asociacija (LOA) minės 20 metų sukaktį. Kokius pagrindinius tikslus sau keliate? Ar metams bėgant jie keičiasi?

Esame Pasaulio olimpiečių asociacijos nariai, stengiamės įgyvendinti jų keliamas užduotis. Pagrindiniai mūsų tikslai – švietėjiška misija. Į sporto sūkurį stengiamės įtraukti kuo daugiau vaikų, jaunimo ir savo pavyzdžiu jiems rodyti, kad nuo jaunų dienų būtinais reikia sportuoti, turėti tikslų ir jų siekti. Skleidžiame olimpizmo idėjas mokyklose ir bendruomenėse, skatiname visus sveikai gyventi.

Mūsų tikslai nesikeičia, bet keičiasi gyvenimas ir aplinkybės. Kai viskas jau pasiekta ir išeiname į pensiją, kitaip sakant, į ramybės laikotarpį, tampame labiau reikalingi tik patys sau. Todėl kita mūsų misija – tęsti pradėtus darbus ir kuo labiau užimti visus olimpiečius.

Tas užimtumas gana paprastas: važiuojame atostogauti ne į Ispaniją ar Turkiją, o stengiamės geriau susipažinti su Lietuva, kurios aktyviai sportuodami neturėjome galimybių pažinti. Stengiamės

organizuoti išvykas į įvairius Lietuvos kampelius, susipažinti su jų žmonėmis, pabendrauti su jaunimu, save parodyti ir į kitus pasižiūrėti, pagaliau ir pailsėti.

**Prie olimpiečių asociacijos vairo esate jau 11 metų, dirbate trečią kadenciją. Ar daugėja olimpiečių jūsų vadovaujamoje asociacijoje, jaunesnė tampa jūsų šeima, ar vis dar aktyvesni vadinamieji senjorai, Lietuvą garsinę sovietmečiu?**

Nemaža problema – asociacijų įstatymas, kuris šiek tiek skiriasi nuo Pasaulio olimpiečių asociacijos įstatymo. Mūsų veikloje gali dalyvauti bet kuris olimpietis, jiems plačiai atvertos visos durys. Į savo asociaciją olimpiečius priimame pagal prašymą. Tapę mūsų nariais, jie privalo dalyvauti asociacijos posėdžiuose, kasmet vykstančiose ataskaitos konferencijose.

Susirinkimus paprastai rengiame vidurdienį, o jaunimas tuo metu dažniausiai dirba. Todėl patys aktyviausieji mūsų veikloje yra tie, kurie jau išėję į pensiją ir turi laiko. Dabar mūsų asociacija oficialiai vienija 36 olimpiečius.



### Kaip asociacijos veiklą paveikė pora metų užsitęsusi COVID-19 pandemija, ką per ją veikėte ir ar buvo sunku grįžti į ankstesnes vėžes?

Sugrįžti nebuvo sunku, pasiilgome vieni kitų. Pandemija pristabdė mūsų veiklą, praėjusiais metais kelis kartus bandėme susitikti, kažką padaryti, bet tai ir liko norais. Pandemijos laikotarpiu tapome telefoniniais olimpiečiais: bendraudavome vieni su kitais, džiaugėmės, kad esame gyvi ir sveiki.

Neteko girdėti, kad kuris nors mūsų olimpietis būtų rimčiau susirgęs ir patekęs į ligoninę. Apie ligas stengėmės nekalbėti, vieni kitus drąsinome išverti tą sunkų laikotarpį.

### Kurie olimpiečiai – jūsų didžiausi pagalbininkai?

Asociacijos veiklos neįsivaizduoju be ypač energingų viceprezidentų Romualdo Bitės ir Birutės Statkevičienės, kurių galvos prikimštos įvairiausių idėjų, aktyvūs yra Birutė Šakickienė, Angelė Rupšienė, Robertas Žulpa.

Labai griežtas ir principingas mūsų revizorius Stasys Šaparnis, kuris tarp eilučių viską mato, gilinasi, su juo mums būna drąsu. Tačiau pastaruoju metu Stasį kamuoja kojų problemos.

### Kuriuos nuveiktus darbus per savo tris kadencijas geriausiai vertinate?

Įsiminė 2016-aisiais Birštone surengta tarptautinė olimpiečių konferencija „Mus jungia olimpinio solidarumo dvasia“, kurios metu buvo nutarta tęsti pradėtą darbą. Po poros metų susitikome Varšuvoje per tarptautinį simpoziumą, skirtą Lenkijos nepriklausomybės 100-mečiui paminėti, jame dalyvavo Lenkijos, Lietuvos, Čekijos, Slovakijos, Rumunijos ir Vengrijos atstovai.

Mūsų delegacijoje buvo R.Bitė, B.Statkevičienė, asociacijos referentė Ijolė Domarkienė ir aš. Olimpiečius priėmė Lenkijos prezidentas Andrzejus Duda.

2020 m. kartu su Švietimo, mokslo ir sporto ministerija įgyvendiname projektą „Saugus vanduo“, kurį kuravo Pekino olimpinis vicečempionas Edvinas Krungolcas. Vaikai sužinojo, kaip saugiai elgtis vandens telkiniuose, kokie yra plaukimo būdai, kaip gelbėti skęstančiuosius ir kt. Įgyvendinti šį projektą mums padėjo Širvintų sporto centro plaukimo treneris Gintautas Iglukas su savo auklėtiniais.

Išskirčiau mūsų tradicinius renginius. Jau 14 metų Utenoje vyksta tarptautinės vaikų plaukimo varžybos „Olimpiečių taurė“, kurias aplankome kartu su Robertu Žulpa, apdovanojame geriausius plaukikus ir komandai nugalėtojai įteikiame taurę. Per pandemiją šios varžybos nevyko, o šiemet plaukikai dėl „Olimpiečių taurės“ kovos gegužės mėnesį.

Tradicškai per olimpinio čempiono Dano Pozniako bokso turnyrą įteikiame prizą svorio kategorijos per 81 kg nugalėtoju tapusiam sportininkui. Toliau tęsiame savo projektą „Arbatėlė“, kurios metu gurkšnodami kavą ar arbatą bendraujame su mūsų olimpiečiais ir į diktofoną užrašome jų įdomius pasakojimus apie sportinę karjerą.

### Pagrindinis jūsų rėmėjas – Lietuvos tautinis olimpinis komitetas. Ar pavyksta gauti finansinės paramos iš Pasaulio olimpiečių asociacijos, kitų rėmėjų?

Pavyksta. Į Pasaulio olimpiečių asociacijos (POA) projektus gilinausi mūsų asociacijos viceprezidentė B.Statkevičienė, jai padeda referentė I.Domarkienė.

2017 ir 2019 m. gavome POA subsidiją asociacijos veiklai plėtoti. Ta parama nedidelė – atitinkamai 1 tūkst. ir 5 tūkst. JAV dolerių, bet tai geriau negu nieko. Jų vadovus ypač sudomino 2019 m. mūsų projektas su pagyvenusiais žmonėmis.

POA finansinę paramą už projektus galima gauti kasmet, todėl mes įsidrąsinome ir šiemet vėl parašėme projektą apie nuo karo

į Lietuvą pabėgusius Ukrainos vaikus, kaip jiems jaustis lyg savo namuose. Projektą jau išsiuntėme į Šveicarijoje esančią POA būstinę ir lauksime gerų žinių.

Porą kartų projektus pateikėme ir Sporto rėmimo fondui, tačiau jokios paramos negavome, ir daugiau ten nerašome.

### Kas jums, kaip LOA prezidentei, kelia didžiausią nerimą?

Mumis nuosirdžiai rūpinasi Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, kuriam už tai esame labai dėkingi. Didžiausia problema – mūsų olimpiečių sveikata. Kaip pasakė R.Bitė, mes nejaunėjame, tik gražėjame. Stengiamės palaikyti kuo glaudesnius ryšius su kineziterapeutais, masažuotojais, kurių pagalba vyresnio amžiaus olimpiečiams ypač reikalinga.

Mūsų posėdžiuose, įvairiuose renginiuose dėl sveikatos jau vis rečiau dalyvauja tie kurie mūsų senjorai. Metai bėga, o į mūsų asociacijos gretas jaunimas nelabai veržiasi.

### Olimpiečiai – didelė jėga, tačiau ar jums neatrodo, kad dauguma mūsų legendinių sportininkų nerodo iniciatyvos, nepasiūlo idėjų, kaip Lietuvos olimpiečių asociaciją padaryti dar veiksnėnę, kad į ją atkreiptų dėmesį mūsų politikai, ministrai, miestų ir rajonų merai?

Rimtų problemų mes neišspręsimė. Tačiau pasidalyti savo patirtimi, pastebėjimais, patarimais – prašome. Anksčiau dažnai važinėdavome į Ignaliną ir susitikdavome su tuomečiu savivaldybės meru Broniu Rope, iki šiol palaikome glaudžius ryšius su ne mažiau sportiškais Birštono ir Druskininkų merais Nijole Dirginčiene bei Ričardu Malinausku.



Savivaldybių merams įdomu, kaip mes gyvename, o mums – kaip jie: kokie sporto statiniai kyla jų mieste, kaip ugdomi talentai, kas neleidžia labiau plėtoti sporto jų krašte ir t.t. Pasidalyti patirtimi, padiskutuoti rūpimais klausimais visada smagu.

Visada mielai važiuojame ten, kur mus pakviečia. Esame dažni svečiai gimnazijose, kuriose užsimezga diskusijos su jaunimu, o jam tikrai turime ką pasakyti.

2019 m. lankėmės Lietuvos kultūros sostinėje Rokiškyje, kuriame tomis dienomis buvo atidarytas ir plaukimo baseinas. Buvome gražiai sutikti ir pagerbti, pajutome, kad savo atvykimu pajavairinome rokiškėnų šventę.

Visada lankomės populiariame tarptautiniame plaukimo sprinto festivalyje bei bėgimo varžybose Anykščiuose, nuvykę bendraujame su sportininkais, apdovanojame nugalėtojus.

### Kitąmet LOA ataskaitos ir rinkimų konferencija. Ar kelsite savo kandidatūrą ketvirtai kadencijai?

Tikrai ne, reikia užleisti savo vietą, kad nauja šluota naujai pašluotų. Ieškosime žmogaus, kuris sutiktų vadovauti asociacijai ir tęsti darbus.



## OLIMPINIS MUZIEJUS LOZANOJE

Olimpinio judėjimo istorijai skirta tūkstančiai knygų ir šimtai dokumentinių filmų. Jei to neužtenka, norintieji daugiau sužinoti apie sporto istoriją gali bet kada apsilankyti Olimpiniame muziejuje Lozanoje – mieste, kuriame yra įsikūrusi Tarptautinio olimpinio komiteto būstinė.

Olimpinio muziejaus sumanytoju laikomas tuometinis Tarptautinio olimpinio komiteto vadovas katalonas Juanas Antonio Samaranchas. Jo idėja buvo įgyvendinta 1993 m.

Įdomu, kad vienas iš architektų, projektavusių muziejaus pastatą, buvo meksikietis Pedro Ramirez Vazquezas, kuris XX amžiaus aštuntąjį dešimtmetį ėjo Meksikos olimpinio komiteto prezidento pareigas, taip pat buvo TOK narys, 1968 m. Meksiko olimpių žaidynių ir 1970 m. pasaulio futbolo pirmenybių organizacinių komitetų vadovas.

Šalia muziejaus yra Olimpinių skulptūrų parkas, jau beveik tris dešimtmečius nepaliaujamai dega olimpinė ugnis, kurią per muziejaus atidarymą uždegė olimpinė dailiojo čiuožimo čempionė vokiečių Katarina Witt.

Muziejaus bilietas suaugusiems kainuoja 20 Šveicarijos frankų (apie 20 eurų).

## STOVĖJIMO ŽENKLAS



olympic.org nuotr.

Didelė balta „P“ raidė mėlyname fone visame pasaulyje dabar atpažįstama kaip stovėjimo aikštelės ženklas. Tačiau tikriausiai mažai kas žino, jog šis ženklas turi olimpines ištakas, mat pirmą kartą pastatytas per 1928 m. Amsterdamo olimpines žaidynes.

Kaip tik tuo metu didžiausiuose Europos miestuose sparčiai daugėjo automobilių. Kartu vis opesnė buvo ir eismo reguliavimo, ir automobilių statymo problema. Suprasdami, kad per olimpines žaidynes bus daug norinčiųjų atvykti automobiliais, Amsterdamo miesto vadovai prie stadiono įrengė didelę stovėjimo aikštelę, kurioje tilpo 3,5 tūkst. automobilių ir 2 tūkst. motociklų. Kad vairuotojai aikštelę lengvai rastų, prie jos buvo pastatyti mėlyni ženklai su „P“ raide („Parking“).

Olimpių žaidynių rengėjai suskaičiavo, kad per visas varžybų dienas aikštelėje buvo pastatytos 26 028 transporto priemonės. Kai kuriomis dienomis aikštelė buvo apytuštė, bet paskutinę žaidynių dieną pro stadiono vartus pravažiavo 4400 automobilių ir motociklų.

Šis olandų sumanymas patiko iš kitų šalių atvykusiems svečiams. Netrukus mėlyni skydai su „P“ raide pradėjo dygti kitų valstybių miestuose ir šis simbolis oficialiai tapo kelio ženklu.

## BAUSMĖS KARŲ KALTININKAMS

Vos pasibaigus Tokijo žaidynėms pasaulis pradėjo ruošti kitoms vasaros olimpinėms žaidynėms, kurios numatomos 2024 m. Paryžiuje. Nors oficialiai Paryžiaus žaidynės bus pažymėtos dviem trejetais – XXXIII, iš tikrųjų kol kas įvyko ne 32-ajos, bet tik 29-erios vasaros olimpinės žaidynės. Turbūt visi žino, kad trejos žaidynės neįvyko dėl pasaulinių karų, bet jos įtrauktos į žaidynių sąrašą ir turi savo numerį.

Dėl Pirmojo pasaulinio karo 1916 m. neįvyko VI olimpinės žaidynės, dėl Antrojo pasaulinio karo 1940 ir 1944 m. nebuvo surengtos XII ir XIII vasaros olimpinės žaidynės.

Karų aidai girdėjosi net ir grįžus taikai. O šalys, kaltinamos pasaulinių karų sukėlimu, laikinai buvo šalinamos iš olimpinio judėjimo.

Po Pirmojo pasaulinio karo į 1920 m. Antverpeno žaidynes nebuvo pakviestos Vokietija, Austrija, Vengrija, Bulgarija ir Osmanų imperija. Vokietija taip pat negavo kvietimo į 1924 m. Paryžiaus žaidynes ir į sporto šeimą grįžo tik 1928-aisiais.

Po Antrojo pasaulinio karo 1948 m. Londono žaidynėse negalėjo dalyvauti Vokietijos, Japonijos ir Bulgarijos sportininkai. Šių šalių atstovai turėjo laukti 1952 m. Helsinkio žaidynių.



Helsinkio olimpių žaidynių atidarymas

# KODĖL LAIVE VISI LYGŪS?

BURIUOTOJO RIMANTO GUTAUSKO LAIVE NĖRA VIETOS LYČIŲ STEREOTIPAMS. ČIA KIEKVIENAS IR KIEKVIENA LAIKOMI LYGIAVERČIAIS, O PRADĖJĘ BURIUOTI PRIVALO IŠMOKTI ATLIKTI VISUS BŪTINUS VEIKSMUS. UŽ TOKĮ POŽIŪRĮ KAPITONUI RIMANTUI IKI ŠIOL DĖKINGA KRISTINA RAMONIENĖ, PRIEŠ DVYLIKA METŲ KARTU SU SAVO VYRU NUSPRENDUSI IŠMOKTI VALDYTI LAIVĄ.

**V**isą pasaulį apskriejusi Jungtinių Tautų iniciatyva „He For She“ kviečia vyrus solidarizuotis ir kartu su moterimis aktyviai siekti lyčių lygybės, keisti stereotipus, būti vieninga ir matoma pokyčių jėga. Mūsų šalyje šią kampaniją inicijavo Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, į projektą pažvelgęs per sporto prizmę.

„He For She Lietuva“ istorijos pasakoja apie sporto srityje dirbančias moteris ir jas palaikančius vyrus, apie problemas ir iššūkius, su kuriais susiduria, bei ieško būdų, kaip pasitelkiant mūsų šalies aktualijas ir sportininkų istorijas garsiai apie tai kalbėti.

Buriavimo įkvėpta R.Gutausko ir K.Ramonienės bičiulystės istorija – dar vienas antrojo „He For She Lietuva“ sezono pasakojimas.

## PASIRODĖ AZARTIŠKA

Pasisveikinę su ponu Rimantu ir įlipę į burinį laivelį kiekvienas nutupiame kas sau. Tolstant nuo kranto kapitonas prisimena dainą „Žuvėdra baltoji“ ir pasakoja, kad Alekso Lemano klipė įsiamžinęs ir jis. Su operatoriumi pajuokaujame, kad tuomet jau įpratęs filmuotis, todėl nebus baisu.

„Aš visai nepripratęs, bet gyvenimas verčia“, – šypteli dar kartą.

Nors istorijos herojai kelerius metus nesimatė, Kristina iškart gauna prisiminti pas R.Gutauską lankytas pamokas ir pademonstruoti, ar nepamiršo to, ką šis perdavęs. Taip pakaitomis valdydami bures ir rodydami mums Trakų apylinkės jiedu ima pasakoti savo buriavimo patirtis.

„Kaip susipažinau su Kristina – neklauskit, aš neatsimenu, kai mano „papkėje“ tiek mokinių“, – nusikvatoja.

O jei rimčiau – atėjusi mokyti buriuoti moteris jam pasirodė baisiai azartiška. „Ir baisiai užsivedusi, užsispyrusi. Padėk man, primink, ką atsimeni, man sunku prisiminti“, – paragina buvusią mokinę Rimantas.

„Visų pirma atsirado poreikis kažką veikti, norėjau adrenalino. Mano vyrui buriavimas taip pat darėsi įdomus, todėl žodis po žodžio, mintis po minties pradėjome mokyti“, – ima pasakoti buriuotoja.

Kai reikėjo rinktis, pas ką mokyti, nedvejodama su vyru pasirinko sportinio buriavimo mokantį kapitoną Rimantą. 2009-aisiais prasidėjusios pamokos baigėsi išlaikytu egzaminu ir galimybe vadintis vidaus vandenų laivavedžiais.

## LAIVE VISI LYGŪS

Kapitonas Rimantas iškart jai patiko – ne vien dėl sukaupto didžiulio žinių bagažo ir mokėjimo jas perteikti, bet ir todėl, kad nepabrėžė lyties. „Paprastai manoma, kad buriuotojams reikia jėgos, dėl to šiek tiek buvo nerimo. Iš dvidešimties besimokiusių teoriją buvome tik trys moterys. O praktinę dalį iki galo baigiau tik aš. Todėl tas matymas, kad man jūs visi vienodi ir neskirstau, suteikia pasitikėjimo savimi“, – geru žodžiu apie kapitoną atsiliepia Kristina.

R.Gutauskas jai antrina – moterys niekuo nenusileidžia vyrams.



K.Ramonienė ir R.Gutauskas

Kipno Štreimikio nuotr.

Jis nenuolaidžiauja dėl lyties, nepaduoda ir rankos, kai lipa į laivą.

„Nesvarbu, kas atėjo – žmogus turi pasitikėti savo jėgomis, nebijoti lipti į laivą, kuris gali pasvirti, nebijoti iškristi per bortą, nes kaip paskui vienas tame laive elgsiesi? Iškris mylimiausias vyras per bortą – kaip susitvarkysi? Ir vyras turi mokėti tą patį. Nors Lietuvos buriuotojų sąjungos egzaminuose ir programoje numatyta, kad egzaminą laiko dviese, bet mano kursas toks, kad kiekvienas turi mokėti valdyti laivą ir vienas“, – teigia buriuotojas.

Mokydamas vyrą ir žmoną jis nebijo pasakyti, jei moteriai sekasi geriau.

„Man rodos, kad ir Kristina už savo vyrą geriau gaudėsi“, – prisimena Rimantas.

## SAVO LAIVĄ NUSIPIRKO PO 12 METŲ

Pasimokiusi pas kapitoną Rimantą, K.Ramonienė toliau tobulino buriavimo įgūdžius savarankiškai. Teko prisijaukinti procesą – pajusti vėją, vandenį, priprasti prie atsakomybės.

„Dar keletą metų mes su vyru arba išsinuomodavome laivą, arba buriuodavome su Rimantu, kad įgautume daugiau įgūdžių. Išlaikęs egzaminą ir gavęs vairuotojo pažymėjimą juk irgi iškart netaipi labai geru vairuotoju. Savo laivą įsigijome tik po dvylikos metų“, – pasakoja moteris.

Šiandien kartu su vyru turėdama savo laivą Kristina ne tik pati jaučiasi saugiai, bet ir nebijo priimti tinkamų sprendimų, kai plukdo kitus. O buriavimas ją tiesiog žavi.

„Buriavimas man yra tylą, ramybė, proga pabūti su savimi, savo mintimis. Dažnai neturime galimybės leisti akimis prabėgti vandens paviršiumi. Vis skubame ir lekiame“, – sako Kristina.

Apie buriavimo magiją nesustodamas gali kalbėti ir kapitonas Rimantas.



J.Vaščėnkovas

# KELIAS Į SĖKMĘ – NE TIK JUODAS DARBAS

KETVERIOSE OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE DIRBĘS LIETUVOS RINKTINĖS KINEZITERAPEUTAS JURIJUS VAŠČENKOVAS TEIGIA, KAD NETINKAMAS POILSIO IR KRŪVIO DOZAVIMAS GALI BAIGTIS RIMTOMIS TRAUMOMIS AR NETGI ATISISVEIKINIMU SU KARJERA, IR PRIMENA, KAIP TURĖTŲ ATRODYTI ATLETŲ TARPSEZONIS IR PASIRUOŠIMAS NAUJIEMS STARTAMS.

MAŽVYDAS LAURINAITIS

**J**urijus Vaščėnkovas su šalies olimpiečiais pradėjo dirbti dar 2006-aisiais, o po dvejų metų Pekino vasaros žaidynėse jis jau buvo visavertis komandos narys.

„Nuo to laiko dirbau su nemažai įvairių rinktinų – pradžia buvo su bokso, dziudo atstovais, vėliau atsirado baidarių ir kanojų irkluotojai. Niekada nebuvo staigaus šuolio nuo vienos rinktinės prie kitos – padėdavau vieniems, tada kitiems. Nuo 2009-ųjų dirbu praktiškai vien su baidarių ir kanojų irkluotojais, bet šalia yra ir bėgikų, gimnasčių, maratonininkų“, – pasakoja kineziterapeutas.

Balandį J.Vaščėnkovas Zagrebe su irkluotojais dirbo paskutinėje prieš sezono startą stovykloje.

Kol vieni ruošiasi startams ir artėja prie pasirengimo pabaigos, kiti – žiemos sportininkai – tik neseniai pabaigė sezoną ir keliauja ilsėtis. Tačiau tiek vieniems, tiek kitiems galioja visiškai tie patys poilsio ir pasirengimo principai, skiriasi tik varžybų sezono laikotarpiai.

„Fiziologija ir bendrieji principai yra tie patys“, – pabrėžia J.Vaščėnkovas.

## MĖNESIS POILSIO

Vos pasibaigus sezonui profesionaliems atletams rekomenduojama mėnesį skirti poilsiui. Tiesa, tai nereiškia, kad visą mėnesį reikėtų drybsoti ant sofos ir nesveikai maitintis.

„Vienam poilsis gali būti atostogos Turkijoje, kitam važinėjimas dviračiu, jeigu, pavyzdžiui, esi boksininkas. Dviratininkui tai gali būti mėgavimasis baseinu arba imtynių treniruotės ir taip toliau. Tai yra savo reguliarios, specifinės sporto šakos pakeitimas kita veikla, kuri teikia malonumą ir geras emocijas. Gulėjimas ant sofutės – ne poilsis, o kūno alinimas. Jeigu mėnesį gulėsi, tai kalbėsime jau ne apie poilsį, o apie viso organizmo ligas.

Didelę sportininko poilsio dalį sudaro galimybė pakeisti režimą. Daugelis jų negali skirti pakankamai laiko šeimai, draugams – poilsio metu tam atsiranda galimybė.

Sportininkai retai išveria savaitę nesportavę. Vos prasideda poilsio ciklas – jie jau sporto salėse, kažkas neria į kitas veiklas, kitas sporto šakas, kad duotų kūnui ir smegenims pasidžiaugti“, – pasakoja kineziterapeutas.

Prabėgus poilsio mėnesiui prasideda pasiruošimas naujiems startams, kuris dažniausiai trunka apie keturis penkis mėnesius, priklausomai nuo varžybų tvarkaraščio.

### ĮVAIRIAPUSIS STARTAS

Grįžę po atostogų sportininkai stačia galva neturėtų nerti į savo sporto šaką – pirmasis pasiruošimo mėnesis skiriamas visai kitai nei įprasta atletui veiklai.

J.Vaščenkovas pabrėžia, kad ilgo sezono ir svarbiausių startų metu sportininko kūnas linkęs specializuotis ir naudoti tik tam tikrus raumenis, reikalingus atstovaujama sporto šakai. Toks dominuojančių organizmo sistemų formavimasis didina traumų riziką, todėl itin svarbu, kad kūnas būtų kuo visapusiškiau išvystytas, nes mažėtų traumų tikimybė.

„Sezono pradžia turi būti kuo labiau bendrojo pobūdžio ir mažai specializuota. Dažnai pradedama nuo sporto salių, svarmenų kilnojimo, visai kitokios veiklos – pavyzdžiui, kanojų ir baidarių irklavimo rinktinė vyksta slidinėti į lygumų trasas. Šiuo metu vykdoma visai kita veikla, apimanti dideles, plačias raumenų grandines, grupes, kad atletas kuo mažiau specializuotųsi ir kuo daugiau įdirbtų visą organizmą, išvystytų visų raumenų jėgą ir išvermę“, – teigia J.Vaščenkovas.

### INTENSYVUMAS DIDĖJA

Ėmus rengtis naujam sezonui sportininkui rekomenduojama turėti bent dvi dienas poilsio. Daugelio sporto šakų profesionalai sportuoja dukart per dieną, tokiu atveju jie trečiadieniais ir šeštadieniais daro vieną treniruotę, o sekmadieniais ilsisi. Tačiau net ir sportuojant vieną kartą per dieną rekomenduotinos dvi dienos poilsio. Per vieną jų būtų galima pakeisti veiklą, pavyzdžiui, lengvesniu krūviu ar funkciniais pratimais, o antrą dieną visiškai ilsėtis nuo sporto.

„Pasiruošimo ciklui labai svarbu, kad per mėnesį būtų bent savaitė visiško poilsio – jokio krūvio ir paliekamas tik bendras malonus judėjimas, ką sportininkas pats norėtų daryti. Taip dažniausiai ir būna sporto stovyklose – ciklas trunka tris savaites, tada savaitę formuojama regeneracijos, poilsio dalis“, – pastebi J.Vaščenkovas.

Jis prideda, kad išlaikyti darbo ir poilsio balansą – labai svarbu, nes aukščiausio lygio sporte viskas vyksta itin šalia pervargimo ir lėtinio nuovargio ribos.

Pasibaigus pirmam pasiruošimo mėnesiui grįžtama prie savo sporto šakos ir tada didinami krūviai – likę trys mėnesiai būna vis intensyvesni ir aštresni.

Daugelyje stovyklų sportininkai vis dar atlieka daug bendrojo pobūdžio pratimų, skirtų specializacijos rizikai mažinti, o paskutinį mėnesį viskas keičiasi.

„Apimtyms mažėja, o aštrumas, tempas, intensyvumas didėja. Ir kuo arčiau varžybos, tuo apimtyms mažesnės, o specializacija ir intensyvumas didesni – iki kol ateina varžybų periodas“, – sako J.Vaščenkovas.

### LIEKA SPECIALIZACIJA

Paskutinėje stovykloje J.Vaščenkovo ir sportininkų pagrindinė užduotis – užbėgti bet kokioms galimoms traumų rizikoms už akių.

„Jeigu randame kažkokią problemą, bandome ją spręsti. Tam, kad būtų prevencija ir neliktų nefunkcionuojančių raumenų. Kasdien testuojame, taikome įvairias terapines priemones, pradedant funkcinės neurologijos metodais ir baigiant masažu bei tempimo pratimais“, – sako specialistas.

Prasidėjus varžybų periodui sportininkų dienvarkėje lieka tik specializuota veikla ir pratimai, kurie padeda pasiekti aukščiausią sportinę formą.

„Aukščiausio lygio forma neišlieka mėnesiais. Kalbame apie savaites, kartais dienas, bet jokiū būdu ne apie mėnesius. Mokslas

teigia, kad dukart per sezoną galima pasiekti aukščiausią formą. O praktika tokia: treneriai, kurie turi patirties su rinktine, su aukščiausio lygio elito sportininkais, sako, kad kiek reikės – tiek įeisime į formą. Bet kokiū atveju reikės pasiekti tą aukštą sportinę formą, vėliau atsileisti ir vėl iš naujo jos siekti – tam gali prireikti ir mėnesio.

Reikia suprasti, kad čia nekalbame apie tai, kad sportininkas tampa dvigubai silpnesnis. Čia kalbama apie 1–5 proc. jėgų sustiprėjimą. Tie skirtumai yra matuojami sekundėmis ir milisekundėmis. Elito sportininkai, net ir po tarpsezono, būna labai stiprūs. Juk kalbame tik apie tai, kaip pagerinti sekundę, o ne minutę“, – paaiškina kineziterapeutas.



Biatlonininkas V.Strolia ir kiti žiemos sporto šakų atstovai vasarą nesėdi sudėję rankų

### GALI BAIGTIS LIŪDNAI

J.Vaščenkovas pripažįsta, kad pas jį atvyksta gydytis visų čia išvardytų ciklų nesilaikantys sportininkai – tai labai būdinga tiems atletams, kurie dirba ne su rinktinių treneriais, bet intensyviai ir daug treniruojasi. Jie dažniausiai mano, kad kažko nepadarė, toliau daug sportuoja ir nualina save.

„Tai sukelia chroniškus uždegiminius procesus, lėtinio nuovargio sindromą, prasideda traumos ir skausmai. Galimybė sportuoti apskritai sustoja, o ką jau kalbėti apie rezultato kilimą. Net aukščiausio lygiu būna atvejų, kai sportininkas nuoširdžiai norėdamas kuo geresnio rezultato atvažiuoja nusialinęs, nesilaikęs poilsio ciklo. Visiems žinoma, kad kūnas stiprėja ne dirbdamas, o ilsėdamasis. Jeigu nedarai poilsio ciklo, nuovargis tik didėja, rezultatai negerėja, o priešingai – krinta. Tada atsiranda panika, manoma, kad reikia dirbti dar daugiau, ir įsitraukiama į tokį liguistą, patologišką ciklą, kai norėdamas gero padarai didelę meškos paslaugą.

Geriausiu atveju tai baigiasi komiškomis situacijomis, o blogiausiu – sportininko karjeros pabaiga, nes neatlaiko kūnas, psichologija“, – perspėja patyręs specialistas.



J.Rackevičiūtė su Lietuvos kilnaus sportinio elgesio komiteto vadove A.Skujyte ir LTOK prezidente D.Gudzevičiūte

## LENGVAATLETĖ PAŠAUKIMĄ ATRADO SAVANORIAUDAMA

„GERIEMS DARBAMS LAIKO KIEKVIENAS GALIME RASTI“, – ĮSITIKINUSI 18-METĖ LENGVAATLETĖ JOVILĖ RACKEVIČIŪTĖ. JI JAU DAUGIAU NEI TREJUS METUS SAVO LAIKĄ SKIRIA NE TIK MOKSLAMS IR SPORTUI, BET IR SAVANORYSTEI SU SPECIALIŲJŲ UGDYMOŠI POREIKIŲ TURINČIAIS VAIKAIS.

**J**ovilė Rackevičiūtė – viena iš 2021 m. Lietuvos kilnaus sportinio elgesio (angl. „Fair Play“) apdovanojimų laureatų. LTOK jau 27-ą kartą rengtuose kilnaus sportinio elgesio apdovanojimuose buvo pagerbti kilnių elgesiu aikštėje arba už jos ribų pasižymėję asmenys, taip pat sąžiningą sportą, olimpinės vertybes, kilnų elgesį sporto varžybose ar bendruomenės gyvenime skatinančios organizacijos ar įvairiausių sporto šakų atstovus, komandas, judėjimą remiančios įmonės.

„Man sporte svarbiausia – užsimezgusi draugystė, taikos, tolerancijos palaikymas ir sugebėjimas konkuruoti tik varžybų metu. Taip pat labai svarbu dalintis savo patirtimi su kitais, kad jie pajautų sporto teikiamą džiaugsmą. Tikiu, kad taip visi kartu kurisime draugišką sportininkų bendruomenę“, – neabejoja J.Rackevičiūtė.

### SVAJOJA TAPTI TRENERE

Už kilnų elgesį apdovanojama Vilniaus Jono Basanavičiaus gim-

nazijos moksleivė savo gyvenimo neįsivaizduoja be lengvosios atletikos ir savanorystės. Sportine patirtimi laisvu laiku ji dalijasi su Lietuvos specialiosios olimpiados programos „Jaunieji atletai“ dalyviais bei padeda jiems pažinti sportą. Didžiausia merginos svajonė – tapti lengvosios atletikos trenere. Būtent jos vedama ji ir ėmėsi savanorystės.

„Gavusi pasiūlymą vesti treniruotes specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems vaikams iš pradžių kiek išsigandau – nežinojau, ko tikėtis, kaip man seksis. Tačiau supratau, kad tai ne tik didelė galimybė man įgyti patirties siekiant tapti trenere, bet ir proga prisidėti prie vaikučių tobulėjimo“, – sako J.Rackevičiūtė.

Jau daugiau nei trejus metus savanoriaujanti Jovilė neslepia, kad vienas svarbiausių elementų dirbant su specialiųjų ugdymosi poreikių turinčiais vaikais – atrasti su jais tvirtą ryšį, o tam reikia laiko.

„Ryšį su vaikais ėmiau kurti pradėjusi kartu dalyvauti kitose jų treniruotėse. Kartu bėgiodavau estafetes, atlikdavau pratimus ar

žaisdavau žaidimus. Stengdavausi išklausti ir išgirsti jų istorijas, pasidalydavau savosiomis. Svarbiausia – nuoširdumas ir kūrybiškumas. Taip tapau jų draugė ir pamažu pradėjau pati duoti jiems savo užduotis. Džiaugiuosi, kad vaikai noriai įsitraukia“, – tikina J.Rackevičiūtė.

### VISI TOBULĖJA SKIRTINGAI

Jovilės darbas ir atsidavimas pavergė ne tik vaikus. Mergina džiaugiasi atradusi ryšį ir su auklėtinių tėvais, kuris, pasak jos, itin svarbus.

„Tėvai, kaip ir vaikai, mane priėmė labai greitai. Tvirtas ryšys su kiekvienu vaiku tėvais atsiranda tą akimirka, kai jie pamato, kad vaikas su manimi jaučiasi saugiai ir noriai įsitraukia į treniruotės veiklas.

Šių vaikų tėvai yra didžiausi jų globėjai ir saugotojai, todėl man ryšys su jais – labai svarbus. Jie geriausiai žino, ką vaikas mėgsta, kuo gyvena, ir tuo nuolat dalijasi su manimi, o man tai padeda dar geriau pažinti vaiką, suprasti, kaip prie jo priėti, ką jam pasiūlyti, kad visas procesas jam būtų malonus ir vaikas norėtų sugrįžti ir kitą kartą“, – pasakoja Jovilė.

Pasak J.Rackevičiūtės, dirbant su specialiųjų ugdymosi poreikių vaikais svarbu prisiminti, kad visi tobulėja skirtingai: vieniems reikia mažiau laiko, kitiems daugiau.

„Vienas berniukas, kuris niekada su niekuo nesikalbėdavo, pradėjo kalbėti mano treniruotės metu. Kitam be galo sekasi sportas, jis stebina savo tritaškiais metimais krepšinio aikštelėje ar kamuolio stūmimo sugebėjimais ne tik mane, bet ir visus tuos, kurie mato šiuos jo rezultatus. Kartais vaikams reikia tiesiog suteikti šansą atsiskleisti.

Sportas neabejotinai padeda integruotis. Vaikai, turintys specialiųjų ugdymosi poreikių, sportuodami su kitais bendraamžiais įgauna daugiau pasitikėjimo savimi, tampa drąsesni, komunikabilesni. Tuo tarpu kitus vaikus ši patirtis moko atvirumo, tolerancijos, priimti kitokį, padėti šalia esančiam. Visuomenėje mes stengiamės integruoti specialiųjų poreikių turinčius vaikus, tačiau nemokome visuomenės, kaip su jais bendrauti. Tad čia labai svarbus abipusis mokymasis ir bendradarbiavimas“, – paaiškina mergina.

### SAVANORYSTĖJE ATRADO PAŠAUKIMĄ

Jovilės gyvenime veiklos be savanorystės netrūksta – po pamokų mergina ne tik skuba į treniruotes, bet ir lanko vairavimo bei šokių pamokas, yra Edinburgo kunigaikščio programos (angl. *The Duke of Edinburgh's International Award*) dalyvė.

„Treniruotes vaikučiams vedu kiekvieną pirmadienį. Turiu nemažai veiklų savo kasdienybėje, tačiau esu įsitikinusi, kad kuo daugiau darai, tuo daugiau ir padarai. Daugelis įsivaizduoja, kad man neužtenka laiko mokslams ar pramogoms, draugams, bet aš tikrai viską spėju. O geriems darbams laiko turime atrasti kiekvienas“, – įsitikinusi J.Rackevičiūtė.

Mergina taip pat svajoja, kad vieną dieną savanorystė su specialiųjų ugdymosi poreikių turinčiais vaikais virs darbu.

„Didžiausia mano svajonė – turėti savo patalpas ir jose rengti tiek individualias, tiek grupines treniruotes būtent specialiųjų poreikių turintiems vaikams. Aš jaučiu, kad man patinka su jais dirbti ir kad esu jiems reikalinga.

Norėčiau bendraamžiams palinkėti bent kartą gyvenime išbandyti savanorystę – ilgalaike ar trumpalaikę, nes mes ja ne tik padedame kitiems, bet ir patiems sau padedame atrasti save. O viena pagrindinių šių laikų jaunimo problemų, ką matau savo aplinkoje, – ta, jog tikrai maža dalis paauglių baigę mokyklą yra atradę save ir žino, kuo nori būti ateityje. Todėl savanorystė – vienas iš būdų atrasti ir pažinti save, tik reikia nebijoti išbandyti“, – paragina J.Rackevičiūtė.



Lietuvos kilnaus sportinio elgesio komitetas įkurtas 1993 m. kovo 25 d. Tarptautinio „Fair Play“ komiteto tikslas – saugoti ir skatinti pagarbą kilniam elgesiui ir jo vertybėms ne tik didžiajame sporte ar sporto visiems programose, bet ir kasdieniame gyvenime.

Lietuvos kilnaus sportinio elgesio apdovanojimai šių metų vasarį buvo rengti jau 27-ą kartą. Apdovanojimų metu pagerbti šešių nominacijų herojai: už viso gyvenimo nuopelnus, 2021 metų kilnus poelgis, 2021 m. jaunojo sportininko ar jaunimo komandos kilnus poelgis, jaunasis sportininkas – pavyzdys bendraamžiams, „Fair Play“ projektas ir „Fair Play“ organizacija.

Už nesuskaičiuojamas valandas, skiriamas onkologinėmis ligomis sergantiems vaikams, bei kilnų tikslą 2021 metų „Fair Play“ organizacija paskelbta Rimanto Kaukėno paramos grupė.

Jaunojo sportininko kilniu elgesiu pripažintas krepšinininkės, kineziterapijos specialistės Gintarės Katkutės poelgis per Moterų lygos B diviziono atkrintamąsias rungtynes. Jose Gintarė nuskubėjo padėti varžovių komandos lyderei, o pati pasitraukė iš mačo.

„Fair Play“ projekto nominacijos nugalėtoja pripažinta Kazickų šeimos fondo programa „Jaunimas gali“.

Jaunojo sportininko pavyzdžiu bendraamžiams buvo išrinkta ir apdovanota jau trejus metus savanoriaujanti lengvaatletė Jovilė Rackevičiūtė.

Už viso gyvenimo nuopelnus apdovanotas ir pagerbtas Lietuvos specialiosios olimpiados komiteto prezidentas, buvęs profesionalus slidininkas, treneris Zenonas Misiūnas.

Už 2021 metų kilnų poelgį apdovanota Izraelio jaunimo plaukimo rinktinės kineziterapeutė ir fizinio rengimo trenerė Hilla Reuveny, kuri per Europos jaunimo čempionatą padėjo Lietuvos rinktinės plaukikui Aleksui Savickui.



Apdovanojimų ceremonija vyko LTOK būstinėje

## MOKYMUOSE – APIE OLIMPINIO UGDYMO GALIMYBES

Balandžio 19–20 d. Birštone vyko švietimo įstaigų vadovams skirti LTOK programos „Olimpinė karta“ mokymai „Olimpinis švietimas – priemonė bendrųjų kompetencijų ugdymui“.

Šioje pirmą kartą vykusioje konferencijoje dalyvavo 37 įstaigų vadovai ir administracijų atstovai iš visos Lietuvos.

„Mokymų tikslas – supažindinti bendrojo ir ikimokyklinio ugdymo įstaigų direktorius ir pavaduotojus su sportu ir fiziniu aktyvumu kaip ugdymo priemone bei visomis LTOK švietimo direkcijos veiklomis. Džiaugiamės matydami tiek daug motyvuotų ir mūsų veikla bei jos galimybėmis suinteresuotų dalyvių, kurie susirinko iš visos Lietuvos ir noriai įsitraukė į mokymus. Tikime, kad ugdymo įstaigų vadovų įsitraukimas yra vienas svarbiausių sėkmingų programų elementų, leisiančių pasiekti išsikeltus tikslus bei uždavinius efektyviau ir kokybiškiau“, – sakė LTOK olimpinio švietimo direktorius Kasparas Šileikis.

Lektorių Nerijaus Miginio, Donato Petkausko, Laimos Telksnienės ir Auksės Buožienės suburti dalyviai turėjo galimybę patys išbandyti olimpinio ugdymo praktines veiklas, susipažinti su olimpinėmis vertybių ugdymo programa, XXI a. kompetencijų ugdymo per sportą ir bendradarbiavimo su LTOK galimybėmis.

Rudenį LTOK olimpinio švietimo direkcija planuos antruosius „Olimpinės kartos“ mokymus, skirtus ikimokyklinio ir bendrojo ugdymo įstaigų vadovams.



Sauliaus Cirpos nuotr.

## LTOK – TRADICINIAI APDOVANOJIMAI

Balandžio 21 d. LTOK pagerbti ir apdovanoti garbingus jubiliejus minintys Lietuvos sportui ir olimpizmui nusipelnę asmenys. Apdovanojimus jubiliatams įteikė LTOK viceprezidentas Saulius Galadauskas.

LTOK pirmojo laipsnio ženklas „Už nuopelnus“ įteiktas Laimai Zilporytei (55 metai) – pirmajai olimpinėje žaidynėse startavusiai Lietuvos dviratininkei, Seulo olimpinė žaidynių bronzos medalininkei, Barcelonos žaidynių dalyvei.

LTOK antrojo laipsnio ženklas „Už nuopelnus“ – Eugenijui Burokui (85), LTOK garbės nariui, buvusiam Lietuvos lengvosios atletikos federacijos prezidentui, ilgamečiam generaliniam sekretoriui.

LTOK prizas „Olimpinė žvaigždė“ – Ričardui Panavui (50), slidininkui ir treneriui, ketverių

žiemos olimpinė žaidynių dalyviui.

LTOK medalis „Už nuopelnus olimpizmui“ – Vitai Pavasarytei-Janavičienei (60), Lietuvos moterų sportinio ėjimo pradininkei ir pirmajai rekordininkei, teisėjai.

LTOK prizas „Citius. Altius. Fortius“ – Stasiui Mickevičiui (80), ilgamečiam krepšinio treneriui, teisėjui, visuomenininkui, fizinio aktyvumo ir sporto puoselėtojiui, Genadijui Graževičiui (60) – lengvosios atletikos nacionalinės kategorijos teisėjui, sportinio ėjimo treneriui, parengusiam tris olimpiečius, Astai Brusokienei (60) – Lietuvos kulkinio šaudymo trenerei, išugdžiusiai daug Europos lygos čempionatų dalyvių, Arūnui Klebauskui (60) – lengvosios atletikos teisėjui, sporto meistriui, treneriui, išugdžiusiam olimpinė žaidynių dalyvį Remigijų Kančį.

## LTOK POSĖDYJE – SVARBŪS KLAUSIMAI

Balandžio 21 d. Vilniuje vyko LTOK vykdomojo komiteto posėdis. Jo metu patvirtinta organizacijos biudžeto apyskaita bei olimpinė kandidatų ir stipendininkų sąrašai.

Posėdžiui pirmininkavo LTOK viceprezidentas Saulius Galadauskas. Dėl ligos gyvai dalyvauti negalėjusi LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė prisijungė nuotoliniu būdu.

Vykdomasis komitetas patvirtino pirmojo šių metų ketvirčio LTOK ir Lietuvos olimpinio fondo (LOF) biudžeto apyskaitą. Iš viso per pirmąjį ketvirtį LTOK pajamos siekė 2 mln. 317 tūkst. eurų (31 proc. metų plano). Olimpinio sporto finansavimui per pirmuosius tris šių metų mėnesius buvo skirta 1 mln. 317 tūkst. eurų. LTOK biudžeto apyskaitą pristatęs išdininkas Darius Čerka patvirtino, kad pirmąjį šių metų pusmetį biudžetas buvo vykdomas pagal planą.

LOF biudžetas pirmąjį metų pusmetį siekė 341 tūkst. eurų (34 proc. metų plano).

Posėdžio metu patvirtintas 2026 m. Milano ir Kortinos d'Ampeco žiemos olimpinė žaidynių kandidatų ir olimpinės pamainos sąrašai, galiosiantys iki šių metų liepos 1 d. Posėdžio metu Vykdomojo komiteto nariai atkreipė dėmesį, kad ne visi į sąrašus siūlomų kandidatų treneriai yra Lietuvos Respublikos piliečiai. LTOK vykdomasis komitetas ragina Lietuvos sporto federacijas atkreipti

dėmesį į Lietuvos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos rekomendacijas dėl Rusijos ir Baltarusijos pilietybę turinčių trenerių bei aptarnaujančio personalo.

Pristatyta 16 žiemos sporto šakų atstovų, iki liepos 1 d. gausiančių olimpines stipendijas. Nuo liepos 1 d. visą olimpinio sporto finansavimą perims valstybė.

Vykdomasis komitetas posėdyje konstatavo, kad dėl to, jog nedalyvavo Generalinės asamblėjos sesijose, narystės LTOK pagal 29 LTOK įstatų punktą neteko trys fiziniai asmenys – Arvydas Juozaitis, Irena Ramelytė ir Gintautas Umaras.

Vasarį vykusios Generalinės asamblėjos sesijos metu nuskambėjus pastebėjimui, kad ne visi LTOK nariai atitinka įstatuose nurodytas sąlygas, organizaciją konsultuojantys teisininkai peržiūrėjo narių registrą ir atkreipė dėmesį į fiziniams LTOK nariams taikomą įstatų punktą: „LTOK narys laikomas atsistatydinusiui ir tokiu būdu be jokio pareiškimo netenka narystės, jeigu keičia pilietybę ir/arba dvejus metus nedalyvauja LTOK generalinės asamblėjos sesijose be pateisinamų priežasčių. Tokiais atvejais LTOK vykdomasis komitetas konstatuoja, kad nutrūko (baigėsi) narystė.“

Visiems trims narystės netekusiems, prie LTOK kūrimo prisidėjusiems asmenims Vykdomasis komitetas suteikė garbės nario vardą.



## KURSAS PRADINIŲ KLASIŲ PEDAGOGAMS

LTOK pristato virtualųjį kokybiško fizinio ugdymo programos kursą – mokymus pradinių klasių pedagogams, skirtus jų kompetencijoms stiprinti bei vykdomoms fizinio ugdymo pamokoms, jų pateikimui ir požiūriui į judėjimą viso ugdymo proceso metu pajvairinti.

Kursą sudaro dešimt teorinės ir praktinės dalies temų. Pedagogai susipažįsta su būdais, kaip stiprinti vaikų emocinę sveikatą per fizinio ugdymo užsiėmimus, gali įgyti skirtingų sporto šakų žinių, sužinoti apie jų integravimo į pamokas galimybes, mokyti organizuoti smagias ir įtraukias fizinio ugdymo pamokas, susipažinti su kitais ugdymo procese svarbiais metodais bei kompetencijomis, fizinio raštingumo samprata, pabrėžiama ir paties pedagogo laikysenos, jo vidinės motyvacijos svarba.

„Pradinukams sportuoti ir judėti – ypač svarbu. Pagrindiniai judėjimo įgūdžiai formuojasi labai jauname amžiuje, o fizinis aktyvumas yra tiesioginis kelias į mūsų sveikatą. Suprasdami jūsų iššūkius stengiamės šį kursą padaryti kuo įdomesnį, kad jūs gautumėte ir naudingų patarimų, ir sužinotumėte apie veiklas bei užsiėmimus,

kuriuos galėsite įgyvendinti su savo jaunaisiais auklėtiniais“, – kviesdama prisijungti prie šio kurso į pedagogus kreipėsi LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Pirmoji kursų dalis vyksta e. mokymų platformoje. Joje pedagogai gali rasti paskaitų medžiagą ir užduotis, kurias turės atlikti savarankiškai. E. mokymų pagrindinę dalį sudaro vaizdo medžiaga, kurioje švietimo ir sporto specialistai suteiks teorinių žinių ir praktinių pavyzdžių, kaip susikurti ryšį su vaiku, kaip efektyviai ugdyti vaikų fizinį aktyvumą bei fizinį raštingumą, kaip tinkamai organizuoti refleksijos procesą bei kt.

Paskaitas išklaušę pedagogai gaus pažymėjimą, patvirtinantį, kad išklaušė kokybiško fizinio ugdymo programos kursą, ir galės užsiregistruoti į patirtinius mokymus. Juose dalyviai bus kviečiami pagilinti turimas žinias kartu su kolegomis: pasidalyti savo praktika ir iššūkiams, kurti naujus metodus, drauge apžvelgti gautas patirtis.

Kursą galite išklaušyti prisijungę: <https://kfu.olimpinekarta.lt/>

## ŽINIAS GILINO VADYBOS SPECIALISTAI

Balandžio 7 d. Vilniuje baigėsi pirmieji šiais metais LTOK organizuoti sporto administravimo kursai vadybininkams. Savo žinias gilino 20 sporto vadybos specialistų iš visos Lietuvos.

Sporto administravimo programa – unikalus Olimpino solidarumo finansuojamas LTOK projektas, vykstantis jau aštuonerius metus. Jame kasmet turi galimybę dalyvauti dvi dešimtys vadybininkų iš šalies sporto centrų ir klubų, savivaldybių sporto skyrių ir kitų organizacijų.

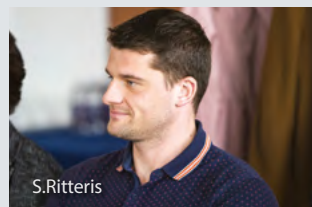
Šiomet keturias dienas vykusiuose intensyviuose mokymuose sporto vadybininkai gilinosi į vidinės komunikacijos, laiko planavimo ir lyderystės temas. Lektoriai taip pat juos supažindino su olimpinio judėjimu bei olimpinėmis vertybėmis ir jų reikšme sporte.

Mokymuose dažnai dalyvauja ir sporto vadybos keliu pasukę buvę atletai. Vienas jų – olimpinis vicečempionas, Lietuvos irklavimo federacijos generalinis sekretorius Saulius Ritteris.

„Šios pareigos man – nauja patirtis, todėl stengiuosi gilinti reikalingas žinias, kad rezultatai būtų kuo geresni. Šie mokymai – vienas iš būdų tai padaryti. Manau, svarbiausia, kad lektorių dėstomą informaciją lydi praktiniai pavyzdžiai ir patarimai, kuriuos labai paprasta pritaikyti kasdiniuose darbuose“, – sakė buvęs irkluotojas.

Balandį buvo paskelbta atranka į trečiuosius – treneriams skirtus administravimo kursus, kurie turėtų vykti gegužę. Rugsėjį laukia sporto administravimo kursai pažengusiems.

Visi šie mokymai – nemokami. Juos finansuoja TOK Olimpino solidarumo programa, padeda rėmėjai ir savo lėšomis prisideda pats LTOK.



S.Ritteris

## JAUNŲJŲ SPORTININKŲ TOBULĖJIMAS

Kovą LTOK ir tarptautinis paramos fondas „Western Union Lietuva“ pradėjo antrąjį asmeninio tobulėjimo mokymų jauniesiems sportininkams ciklą. Jis buvo tęsiamas ir balandžio antroje pusėje.

Šiomet septyniuose Kaune, Klaipėdoje, Palangoje ir Ukmergėje vykusiuose mokymuose jau dalyvavo daugiau nei šimtas jaunųjų sportininkų. Su profesionaliomis lektorėmis savo įgūdžius tobulino devynių sporto mokyklų ir centrų auklėtiniai, atvykę iš Kauno „Žalgirio“ futbolo akademijos, Kauno „Žalgirio“ krepšinio akademijos, Kauno sporto mokyklos „Startas“, Kėdainių sporto klubo, Garliavos sporto centro, Klaipėdos Vlodo Knašiaus krepšinio mokyklos, Palangos sporto centro, Molėtų rajono kūno kultūros ir sporto bei Ukmergės sporto centro. Vienos dienos mokymuose daugiau nei šimtas jaunųjų sportininkų susipažino su asmeninio tobulėjimo perspektyvomis – mokėsi apie lyderystę ir asmeninio prekės ženklo kūrimą.

Didelę mokymų dalį sudaro praktiniai užsiėmimai ir kūrybinės užduotys. Mokymų organizatoriai taip pat suteikia galimybę su viena iš lektorių rūpimais klausimais pasikonsultuoti asmeniškai.

„Tęstinis bendradarbiavimas su LTOK sudaro sąlygas „Western Union Lietuva“ paramos fondui prisidėti prie Lietuvos sportininkų visapusiško tobulėjimo. Siekdami geriausių rezultatų jauni sportininkai išsiugdo puikias planavimo, lyderystės savybes, nestokoja



iniciatyvos, o tai labai svarbu ne tik sporte, bet ir kitose profesinėse srityse“, – sakė Sergejus Sidorovas, „Western Union Lietuva“ paramos fondo prezidentas.

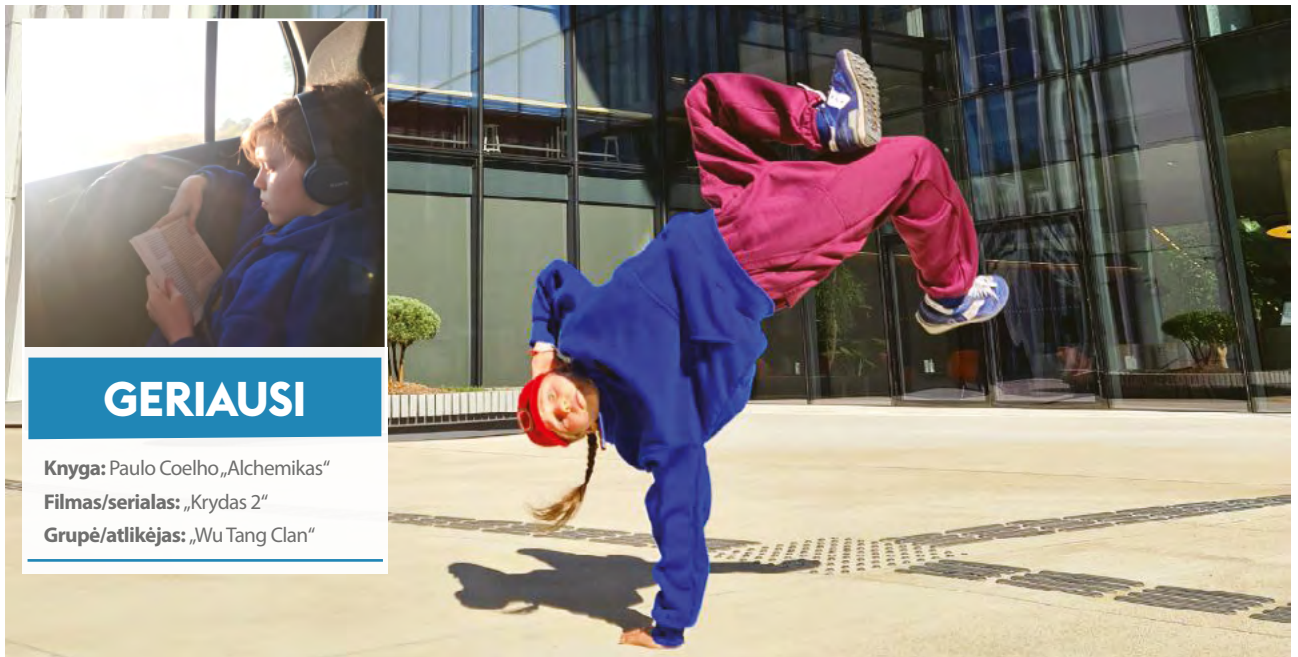
LTOK su „Western Union Lietuva“ paramos sutartį pasirašė praėjusių metų rugsėjį. Bendradarbiavimo tikslas – padėti jauniesiems sportininkams tobulėti ne tik sporto aikštėse, bet ir kaip asmenybėms, susipažindinti su antrosios karjeros galimybėmis.

LTOK ir tarptautinio paramos fondo „Western Union Lietuva“ rengiamuose mokymuose praėjusiais metais dalyvavo 102 sportininkai iš Vilniaus, Šiaulių ir Panevėžio.

# ĮKVĖPIMO SEMIASI NE TIK IŠ MUZIKOS

LIETUVOS BREIKO ČEMPIONĖ IR TARPTAUTINĖSE VARŽYBOSE VIS RYŠKIAU ŽIBANTI DOMINIKA BANEVIČ-BGIRL NICKA TRENIRUOTĖSE KASDIEN PRALEIDŽIA PO 5–6 VALANDAS. NEMAŽAI LAIKO VIS DAR TENKA SKIRTI IR MOKSLAMS, TODĖL AKIVAIZDU, KAD LAISVALAIKIO JAI LIEKA NEDAUG.

DOMINYKAS GENEVIČIUS



## GERIAUSI

**Knyga:** Paulo Coelho „Alchemikas“

**Filmas/serialas:** „Krydas 2“

**Grupė/atlikėjas:** „Wu Tang Clan“

**V**is dėlto kandidatė į 2024 m. Paryžiaus olimpinės žaidynes Bgirl Nicka prisipažįsta, kad tiek muzika, tiek knygos, tiek filmai jai yra svarbūs, ypač dėl psichologinių niuansų.

### KNYGOS – ANGLŲ KALBA

Breiko šokėja sako, kad knygas skaityti jai patinka, tačiau ne bet kokias.

„Labiausiai mėgstu skaityti knygas apie savo tikslų siekimą arba apie sportininkų mąstyseną. Tokias, kurios turi didelę prasmę. Dažniausiai skaitau knygas anglų kalba. Geriausia knyga, kurią esu skaičiusi, – Paulo Coelho „Alchemikas“. Ji turi labai gilią prasmę ir joje pasakojama apie savo svajonių pildymą bei visą procesą. Būtent tokios knygos ir patinka“, – sako D.Banevič.

Sportininkė priduria, kad knygos, kurios yra beprasmės ar iš fantazijų srities, – ne jos skonio.

„Kadangi laiko neturiu, dažniausiai skaitau kelionėse, kai skrendame į varžybas. Knygos irgi padeda pasiruošti varžyboms morališkai“, – pabrėžia breiko šokėja.

### BE MUZIKOS – NĖ MINUTĖS

Suprantama, kad muzika – viena svarbiausių breiko šokėjų pasirodymo sudedamųjų dalių. Dėl to visas merginos sportinis gyvenimas yra susijęs su muzika. Bgirl Nicka neslepia, kad ji, kaip ir dauguma šokėjų, be muzikos negali gyventi.

„Labiausiai patinka fanko arba hiphopo, repo stiliai. Tai yra muzika, pagal kurią šoku breiką. Kitos muzikos neklausau – tik tai tą,

pagal kurią šoku. Beveik nebūna nė minutės be muzikos, nes treniruojusi kasdien po šešias valandas pagal muziką, o prieš ir po treniruočių klausausi tos pačios muzikos per ausines. Klausydama si įsivaizduoju, kaip šoku, darau visokius judesius“, – pasakoja šokėja.

Kad galėtų nuolat klausytis muzikos, ji visada su savimi turi ausines. Nuolatinis muzikos klausymasis leidžia lavinti muzikalumą, kuris breiko šokėjams labai reikalingas. Dažniausiai Bgirl Nicka klausosi užsienietiškos muzikos, tačiau tinkamų fanko stiliaus dainų būna ir lietuviškų.

### FILMAI – APIE ĮKVEPIANČIUS PAVYZDŽIUS

Dėl laiko stokos šokėja dideliu dėmesiu filmams irgi negali pasižirti. Dėl to atsiradus galimybei ji renkasi tik rimtus, įkvepiančiomis istorijomis pasižyminčius kino kūrinius, dažniausiai sporto tematika.

„Man patinka filmai, kurie yra apie ambicingus sportininkus arba čempionus, jų kelią, kaip jie ėjo savo tikslo link. Įkvepia tokie filmai, kuriuose parodoma, jog nėra nieko neįmanomo. Geriausi matyti filmai – „Pasaulio čempionas“ ir „Krydas 2“, nes jie turi daug panašumų su mano gyvenimo būdu. Jie pasakoja apie tai, kad nėra nieko neįmanomo, ir nesvarbu, kokius sunkumus reikės įveikti, – tu savo tikslą pasieksi sunkiu darbu“, – sako D.Banevič.

Filmus ji dažniausiai žiūri per kompiuterį. Kino salėse merginos taip pat neišvysime, nes kol kas visas gyvenimas paskirtas šokių aikštelei.

-50%

## LYTINIŲ KELIŲ PLINTANČIŲ LIGŲ TYRIMAI IŠ ŠLAPIMO!

### 4-ių lytiškai plintančių sukėlėjų

25,00  
eur

~~50,00~~  
eur

- Chlamydia trachomatis,
  - Mycoplasma genitalium,
  - Neisseria gonorrhoeae,
  - Trichomonas vaginalis
- nustatymas PGR metodu iš šlapimo

### 7-ių lytiškai plintančių sukėlėjų

32,50  
eur

~~65,00~~  
eur

- Chlamydia trachomatis,
  - Neisseria gonorrhoeae,
  - Mycoplasma hominis,
  - Mycoplasma genitalium,
  - Ureaplasma urealyticum,
  - Trichomonas vaginalis,
  - Ureaplasma parvum
- nustatymas PGR metodu iš šlapimo

## Kodėl reikia pasitikrinti dėl lytiškai plintančių ligų (LPL)?

- Jei turėsite atsitiktinių lytinių santykių be apsaugos priemonių;
- Pasireiškia simptomai (skausmingas šlapinimasis, nebūdingos išskyros iš lyties organų, kt.);
- Net ir nesant simptomų, galite užkrėsti kitus;
- Esate nėščia – negydoma LPL perduota vaisiui gali lemti kūdikio aklumą;
- Negydoma LPL sukelia rimtus padarinius sveikatai (negimdinį nėštumą, nevaisingumą ir pan.).

## Tyrimui atlikti nereikalingas gydytojo siuntimas!

Tiriamas rytinis šlapimas surinktas į sterilų šlapimo indelį.  
Rezultatai per 3 darbo dienas.

AB „Vakarų laivų gamykla“ įmonių grupė jau penkis dešimtmečius yra didžiausia jūrinės inžinerinės pramonės įmonė Lietuvoje, išsaugojusi galias laivų remonto ir statybos tradicijas. Vienijanti 20 skirtingos specializacijos įmonių, AB „Vakarų laivų gamykla“ didžiuojasi galėdama pasiūlyti visas su laivo gyvavimo ciklu susijusias paslaugas.

## STATYKIME ATEITIES LAIVUS KARTU!

[www.wsy.lt](http://www.wsy.lt)

### LAIVO GAMYBA



**3.500.000** gamybos valandų

**700.000** dalių

**6.000** tonų

### LĖKTUVO GAMYBA



**80.000** gamybos valandų

**100.000** dalių

**537** tonos

### AUTOMOBILIO GAMYBA



**23** gamybos valandos

**3000** dalių

**1.9** tonos



OFICIALUS RĖMĖJAS

