

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

OLIMPINĖ PANORAMA

2022 M. GEGUŽĖ NR. 5 (153)



SVARBŪS SPRENDIMAI

GEGUŽĘ APIE ATSISVEIKINIMĄ SU
PROFESIONALAUS SPORTININKO
KARJERA PASKELBĖ TREJŲ
OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ DALYVIS
JUSTINAS KINDERIS, O JŲ SPORTO
ŠAKA ŠIUOLAIKINĖ PENKIAKOVĖ
RUOŠIASI ATSISVEIKINTI SU ŽIRGAIS



LIETUVA
OLYMPIC

WWW.LTOK.LT

vikinglotto

**Išbandyk
VIKINGLOTTO
sindikata!**

10 bilietu
tik už **4€**

**Tai tik žaidėjams internete
skirtas žaidimo būdas,
kuris leis įsigyti daugiau bilietų
už mažesnę kainą.**

**Daugiau bilietų – daugiau šansų laimėti!
Bilietai internetu: www.loto.lt**



loto•it

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2003 m.
Nr. 5 (153), 2022 m.

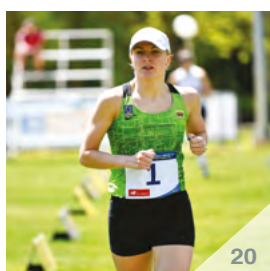


5

SKAITYTOJAMS
LTOK PREZIDENTĖS MINTYS

6

OLIMPINĖ DIENA
KAUNUI NEEILINIAIS METAIS –
SPALVINGA SPORTO FIESTA



8

TRENERIS
TIKSLAI TURI BŪTI TIK MAKSIMALŪS

12

FORUMAS
ĮKVEPIANČIOS ISTORIJOS IR MOTYVACIJOS UŽTAISAS

16

KARJERA
PO SVARBAUS SPRENDIMO – NAUJI TIKSLAI



20

SITUACIJA
ATSISVEIKINIMAS SU ŽIRGAIS

22

OLIMPINIS SOLIDARUMAS
TRENERIŲ TOBULĖJIMUI – DAR DAUGIAU GALIMYBIŲ

24

MOKYMAI
ATEITIES PASIRINKIMAI DAR LABIAU SUSTIPRĖJO

26

VEIDAS
OLIMPIETĖS GYVENIMAS – DZIUDO RITMU

28

ŽVILGSNIS
INTRIGUOJANTIS SEZONAS

30

„HE FOR SHE“
ŠEIMĄ VIENIJA TARPUSAVIO SUPRATIMAS

32

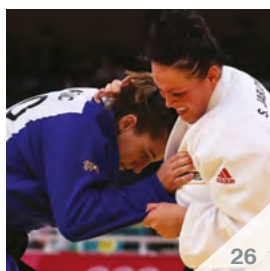
INTERVIU
DIDŽIAUSIA KLIŪTIS – VALDŽIOS POŽIŪRIS

34

KRONIKA
LTOK ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

36

SKAITAU, ŽIŪRIU, KLAUSAU
SU MUZIKA – KIEKVIENAME ŽINGSNYJE



Olimpietis penkiakovininkas
Justinas Kinderis
Kipro Štreimikio nuotr.

REDAKTORIUS
Marius Grinbergas

AUTORIAI
Marytė Marcinkevičiūtė
Bronius Čekanauskas
Lina Motužytė
Dominykas Genevičius
Mažvydas Laurinaitis
Ieva Marija Černiauskaitė
Monika Svėrytė

FOTOGRAFAI
Alfredas 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



EULOTO

4F



impuls



affidea
klinika



3D MOTION
LAB



#Glimstedt

medicina
practica



OLIMPINĖ DIENA – ŠVENTĖ MIESTUI

BIRŽELĮ KAUNE MIESTIEČIŲ IR MIESTO SVĘČIŲ LAUKIA VIENAS DIDŽIAUSIŲ LIETUVOS OLIMPINIO JUDĖJIMO RENGINIŲ ŠIAIS METAIS – Į KAUNĄ SUGRĮŽTA OLIMPINĖ DIENA. APIE ARTĖJANČIĄ ŠVENTĘ „OLIMPINĖ PANORAMA“ KALBASI SU LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO PREZIDENTE DAINA GUDZINEVIČIŪTE.



Roko Tenio nuotr.

Olimpinės dienos pristatymas Santakos parke. Iš kairės: „LTeam“ talismanas Ažuolas, Kauno vicemeras M.Jurgutis, olimpiečiai S.Jablonskytė ir A.Gudžius, olimpiniai čempionai D.Gudzinevičiūtė ir R.Kurtinaitis

Birželio 18-ąją Kaune švęsime tradicinę Olimpinę dieną. Kuo ši šventė ypatinga?

Tarptautinė Olimpinė diena visame pasaulyje nuo 1948 m. minima birželio 23 dieną. Ji simbolizuoja 1894 m. vykusį Pasaulinį sporto kongresą Sorbonoje, kurio metu buvo priimtas sprendimas įsteigti Tarptautinį olimpinį komitetą (TOK) ir atnaujinti olimpinės žaidynes. Tai šių laikų olimpinio judėjimo pradžia.

Lietuvoje Olimpinę dieną švenčiame nuo 1989-ųjų. Pastaruosius septynerius metus ši šventė keliauja po Lietuvą, o šiemet sugrįžta į Kauną, kuris garsėja kaip ypač sportą mylintis miestas, todėl džiaugiuosi, kad kauniečiai jau antrą kartą turės galimybę išbandyti per šimtą mūsų planuojamų veiklų.

Šios šventės tikslas – supažindinti ne tik su sporto šakomis, bet ir su olimpinėmis vertybėmis, išjudinti miestiečius, parodyti, kiek džiaugsmo teikia sportas ir aktyvus bei sveikas gyvenimo būdas.

Kokios veiklos planuojamos Kaune?

Mūsų komanda ne vieną mėnesį intensyviai dirba, kad prie miesto pilies esantis Santakos parkas birželio 18-ąją virstų didžiule sporto ir pramogų erdve.

Šventės svečiai galės išbandyti įvairias sporto šakas, gyvai pabendrauti ir susitikti su olimpiečiais, įsitraukti į žaidimus, prisijungti prie edukacinių, olimpinio švietimo renginių. Tradiciškai kviesime dalyvauti bėgimo varžybose, išbandyti jėgas ekstremaliame bėgime su kliūtimis „LTeam Rogaining“ orientavimosi

sporto bėgte ir dviračiais rungtyse, vyks trijų krepšinio turnyras. O vakarą vainikuos Lino Adomaičio koncertas.

Džiaugiuosi, kad į renginį įsitrauks Lietuvos parolimpinis komitetas, Lietuvos kurčiųjų sporto komitetas, Lietuvos specialiosios olimpiados komitetas.

Olimpinė diena – renginys, skirtas visiems. Čia nesvarbu amžius, lytis, fizinis pasirengimas. Pažadu, kad veiklos čia ras kiekvienas. O mes kaip visada esame pasiruošę išdalyti daugiau nei 15 tūkst. prizų.

Ar aktyviai į Olimpinės dienos veiklas įsitraukia olimpiečiai?

Nors birželis jiems gana intensyvus, paprastai šventėje sulaukiame gausaus būrio sportininkų. „LTeam“ atletai – ypatingi Olimpinės dienos svečiai, jie ne tik bendrauja su dalyviais, bet ir patys išbando kitas sporto šakas, dalyvauja varžybose. Daug jų bėga lietuvišką olimpinę mylią – įveikia simbolinius 1988 metrus, nes būtent šiais metais buvo atkurtas Lietuvos tautinis olimpinis komitetas.

Tradiciškai šventę pradedame olimpinės ugnies žiebimo ceremonija, kurioje ypatingą vaidmenį atlieka būtent sportininkai.

Galui atskleisti, kad per šįmetę šventę organizuosime specialius pokalbius su olimpiečiais, tiesa, šį kartą – ne apie sportą, o apie pomėgius ir su sportu nesusijusias veiklas. Šios dalies labai laikiu, turėtų būti įdomu.

Kalbino Lina Motužytė



Olimpinės dienos pristatymo metu Santakos parke pasodintas simbolinis „LTeam“ ąžuolas

KAUNUI NEEILINIAIS METAIS – SPALVINGA SPORTO FIESTA

OLIMPINĖ DIENA SUGRĮŽTA. KAUNAS RUOŠIASI DIDŽIAUSIAI SPORTO IR PRAMOGŲ FIESTAI: BIRŽELIO 18-ĄJĄ PAČIOJE MIESTO ŠIRDYJE – NEMUNO IR NERIES ŪPIŲ SANTAKOS PARKE – VISĄ DIENĄ VYKS NEMOKAMI „OLIMPINĖS DIENOS 2022“ RENGINIAI.

Lietuvos tautinio olimpinio komiteto, Lietuvos olimpinio fondo ir Kauno miesto savivaldybės organizuojama „Olimpinė diena 2022“ miesto gyventojams ir svečiams žada daugiau nei šimtą įvairių nemokamų sporto ir pramoginių veiklų. Šventės svečiai galės išbandyti įvairias sporto šakas, gyvai pabendrauti su profesionaliais sportininkais, susitikti su olimpiečiais, įsitraukti į žaidimus, turnyrus, prisijungti prie edukacinių, olimpinio švietimo renginių. Už aktyvų dalyvavimą kiekvieno laukia malonios motyvacinės dovanos – bus išdalyta daugiau nei 15 tūkst. prizų.

„Formatas nesikeičia – Olimpinėje dienoje laukiami visi: nuo pačių jauniausių iki vyriausių, nuo mėgėjų iki profesionalų. Laukiami ir tie, kurie dar nėra prisijaukinę sporto rungčių, – atskirą programą yra paruošusios beveik keturios dešimtys sporto federacijų, todėl ką veikti atras kiekvienas“, – patikino LTOK prezidentė, olimpinė čempionė Daina Gudžinevičiūtė.

„Olimpinei dienai 2022“ intensyviai ruošiasi ir federacijos, ir sporto klubai. Birželio 18-ąją Santakos parkas virs viena didele sporto aikšte, kurioje įsikurs ne tik vasaros, bet ir žiemos olimpinės bei neolimpinės sporto šakos, atskiras veiklas ruošia ir Lietuvos parolimpinis komitetas.

SPECIALIOS RUNGTYS

Tarp šių metų išskirtinių rungčių – olimpinio bėgimo distancijos: 500 metrų vaikų bėgimas, 1988 metrų lietuviškos olimpinės my-

lios, 5 ir 10 kilometrų bėgimas.

Norintys didesnio iššūkio galės išbandyti save ekstremaliame „OCR Lietuva“ organizuojamame bėgime su kliūtimis, sudalyvauti jau tradicinėse „LTeam Rogaining“ orientavimosi sporto bėgte ir dviračiais rungtyse. Krepšinio gerbėjams ZIP FM turi paruošę specialų komandinį 3x3 krepšinio turnyrą.

„Tikiu, kad kauniečiai įsitrauks, bus aktyvūs, noriai dalyvaus, o Olimpinė diena taps masišku, miestų ir rajonų bendruomenės subursiančiu vasaros renginiu“, – sakė D.Gudžinevičiūtė.

OLIMPIEČIAI GIRIA ŠVENTĖS IDĖJĄ

Kasmet aktyviai įsitraukia ir sportininkai, Olimpinėje dienoje netrūksta olimpiečių. Pasak jų, didelį įspūdį kasmet palieka renginio masiškumas, veiklų gausa bei galimybė išbandyti mažiau žinomas sporto šakas.

„Labai įdomu į renginį pažiūrėti ne kaip sportininkei, o kaip dalyvei – ankstesniais metais vykdžiau įvairias užduotis, pabandžiau boksą, net šaudyti iš lanko. Labai patiko. Tokie renginiai skatina tiek suaugusius, tiek vaikus artimiau susipažinti su įvairiomis sporto šakomis“, – sakė olimpietė dziudo imtynininkė Sandra Jablonskytė.

Jai pritarė disko metikas Andrius Gudžius. „Man labai patinka renginio idėja – Olimpinė diena sportą pristato kaip smagų reiškinį, parodo, kad sportas pirmiausia yra apie gerą emociją,



džiaugsmą, šventę. Tai sveikas renginys ir profesionaliems sportininkams – jis padeda suprasti, kiek nedaug skiriasi nuo paprasto žmogaus, kai nusprendi išbandyti kitas sporto šakas“, – mintimis dalijosi olimpietis.

VAINIKUOS NEMOKAMAS KONCERTAS

Visą dieną truksiančių sporto, aktyvaus laisvalaikio ir judesio šventę Kaune vainikuos ir pramoginiai renginiai. Kauniečiai ir miesto svečiai kviečiami vakarą praleisti Rotušės aikštėje, kur „Olimpinės dienos 2022“ programą šventiškai užbaigs nemokamas Lino Adomaičio koncertas.

Vienas ryškiausių šalies muzikantų, kompozitorių, prodiuserių scenoje pasirodys drauge su gyvo garso grupe ir pritariančiosiomis vokalistėmis, koncertinėje programoje skambės visų laikų garsiausi hitai.

„Stengiuosi į kiekvieną dainą įdėti intenciją, kuri prakalbintų ne tik ausis, bet ir sielą. Programą sudėliojau taip, kad viskas turėtų neblėstantį kilimą aukšty. Vienas mano didžiausių tikslų, kad kažkuria prasme dingtų laiko sąvoka. Muzika visada buvo, yra ir bus daugiau nei darbas, tai neatsiejama sielos dalis“, – anonsuodamas birželio 18 d. pasirodymą kalbėjo L.Adomaitis.

Po muzikinio šou dalyvių laukia dar viena pramoga – iškart po koncerto Kauno pilies amfiteatre bus rodomas visiškai naujas švedų režisieriaus Jenso Sjogreno filmas „Aš esu Zlatanas“. Biografinė drama pasakoja bosnių ir kroatų kilmės futbolų žvaigždės Zlatano Ibrahimovičiaus gyvenimo istoriją, kaip išgyvenęs sudėtingą vaikystę jis tapo vienu geriausių savo kartos puolėjų.

IŠSKIRTINIS MIESTO RENGINYS

Artėjanti Olimpinė diena – šventė visam Kauno miestui. Tą pripažįsta ir miesto vicemeraras Mantas Jurgutis. Pasak jo, šie metai Kaunui – neeiliniai.

„Šiomet atidarome kelis visai šaliai svarbius sporto objektus: S.Dariaus ir S.Girėno stadioną, legendinę Sporto halę, tarptautinius standartus atitinkantį baseiną, ledo areną, atnaujinome Santakos parką. Kaunas šiais metais tapo Europos kultūros sostine, UNESCO Kauno modernizmą įtraukė į Pasaulio paveldo sąrašą, o dabar visą šią puokštę vainikuos ir į Kauną sugrįžtanti Olimpinė



diena“, – sakė M.Jurgutis.

Vicemero teigimu, kauniečiai šios dienos su nekantrumu laukia jau dabar – per pastaruosius porą pandeminių metų daugelis įpratę gyventi aktyviau, noriai įsitraukia į aktyvias veiklas.

„Karantino ribojimai paskatino žmones dažniau išeiti į viešas erdves, parkus. Tvarkome bėgijimui skirtą infrastruktūrą, dviračių takus – akivaizdu, kad žmonės išsiilgę judesio, todėl raginu visus drauge pagerinti rekordą ir susitikti birželio 18-ąją Santakos parke“, – ragino jis.

Olimpinė diena Kaune rengiama jau nebe pirmą kartą. Nuo 1989-ųjų Lietuvoje minima šventė kasmet aplanko vis kitus didžiuosius Lietuvos miestus, Kaune ji vyko ir 2015-aisiais. Tuomet renginyje dalyvavo apie 10 tūkst. žmonių. 2019 m. Klaipėdoje susirinko net 28 tūkst. dalyvių. Šiomet tikimasi pagerinti rekordą ir sulaukti dar aktyvesnio visuomenės dalyvavimo.



V. Bružas su labiausiai tituluotu savo auklėtiniu E. Stanioniu

TIKSLAI TURI BŪTI TIK MAKSIMALŪS

PROFESIONALŲ BOKSO PASAULIO ČEMPIONĄ OLIMPIETĮ EIMANTĄ STANIONĮ UŽAUGINĘS IR PERGALEI PARUOŠĘS TRENERIS VIDAS BRUŽAS TEIGIA, KAD MES DAR NEMATĖME GERIAUSIOS ŠIO BOKSININKO VĒRSIJOS, IR PRIDŪRIA, JOG TURIME VISAS SĄLYGAS LIETUVOJE IŠUGDYTI RYŠKIAUSIAS ŽVAIGŽDES.

MAŽVYDAS LAURINAITIS

Balandžio 17-oji Lietuvos sporte visam laikui liks įrašyta tarp svarbiausių datų – būtent tą dieną Eimantas Stanionis užsiėmė WBA organizacijos pusvidutinio svorio kategorijos čempiono diržą.

Vienas žinomiausių Lietuvos bokso trenerių E. Stanionį treniruoja nuo tada, kai būdamas trylikos šis atėjo į sporto salę. Dabar jau 27-erių kaunietį V. Bružas lydėjo iki pat Las Vegase vykusios kovos su Rusijos atstovu Radžabu Butajevu.

Dabar lietuvio tikslas – iškovoti likusių trijų organizacijų diržus ir susiremti su pačiomis ryškiausiomis bokso žvaigždėmis.

„Manau, kad jis jau yra pasiruošęs šioms kovoms, bet sportinės formos viršūnės dar nėra pasiekęs. Tam, kad pasiektum piką, dar reikia kovų patirties – tikiu, kai kauniesi po dvylika raundų. Jis yra

turėjęs tik 14 kovų – tai tikrai labai nedaug. Visos tos kovos duoda patirties, išmanymo, formuoja tave kaip boksininką. Eimantui dar reikia 5–6 kovų“, – mano V. Bružas.

Net neverta abejoti, kad geriausios savo versijos link E. Stanionis toliau kops su V. Bružu – sportininkas nuolat pabrėžia trenerio indėlį į pergalę ir yra dėkingas ne vien dėl to, ko šis išmokė bokso ringe.

„Treneris man reiškia labai daug – mes ne tik sportininkas ir treneris, bet ir draugai. Galime viską aptarti, pasikalbėti. Žinoma, salėje vyksta intensyvus ir koncentruotas darbas, nes visada turėjome tikslą pasiekti kažką aukščiau. Mano ir trenerio atsidasvimas veda mus abu į aukštumas. Jis mane išmokė labai daug ko, kalbant ne tik apie sportą, bet ir už ringo ribų. Aš jam esu be galo dėkingas už palydą šiame kelyje, kuriame esame“, – „Olimpinei panoramai“



E.Stanionis laimėjo kovą dėl pasaulio čempiono titulo

apie V.Bružą šiltai atsiliepė 2016 m. Rio de Žaneiro olimpiinių žaidynių dalyvis, 2015 m. Europos čempionas E.Stanionis.

Abu vyrai pasvajoja ir apie dalyvavimą 2024 m. Paryžiaus olimpinėse žaidynėse, kur kartu siektų dar vienos sportinės viršūnės.

Treneri, prisiminkime tą dieną, kai pradėjote dirbti kartu.

Tada Eimantui buvo trylika metų. Viską atsimenu. Pamenu, kaip jis atėjo, kažkiek pasportavo, tada buvo išvykęs į JAV ir vėl grįžo. Pirmas dalykas, kuris įstrigo – motyvacija, tikslo siekimas. Vaikas nuo pat pradžių buvo motyvuotas, darbštus.

Dažnai būna taip, kad trylikametis į bokso salę ateina motyvuotas ir turintis aiškų tikslą?

Ateina motyvuotų, bet jei iš pradžių gerai sekasi, o po to ne taip gerai, būna, kad motyvacija dingsta. Viskas vyksta bangomis. Žinote, kaip būna su vaikais: atėję iš pradžių labai nori, o vėliau nuleidžia rankas arba visai nustoja sportuoti, jeigu nesiseka. Negaliu sakyti, kad Eimantas ėjo tik tiesia linija, bet matėsi, kad jis visada labai daug ir nuoširdžiai treniravosi. Jis visada norėjo tapti geru boksininku, būti profesionalu ir pasiekti aukštų rezultatų.

Kada supratote, kad Eimantas turi duomenis pasiekti labai didelių pergalių?

Greitai. Gal jau penkiolikos metų buvo matyti, kad jis tikrai gali daug pasiekti. Gal dar anksčiau. Daug kalbama apie talentus, bet be darbo nėra to talento. Gebėjimus reikia realizuoti. Jis buvo vėliniška darbštus. Ką pasakai – tą daro su maksimaliu atsidavimu. Kiti tinginiai, o jis dirba. Krūvį jam reikia skaičiuoti tiksliai, nes žinai, kad jis padarys viską iki galo. Kitam duodi daugiau padaryti, nes matai, kad jis patingniaus, o Eimantas neieško pasiteisinimų. Tai yra labai svarbus dalykas. Be darbo nieko nebus.

Bet ar tada galėjote pasvajoti, kad jis kausis ir laimės pasaulio

čempiono diržą?

Tikėjau tuo jau seniai. Nes matyti, kad šis žmogus gali. Tiesiog matai, kad gali. Nebent kokia nelaimė ar trauma.

Bokso pasaulis negailėstingas – vienas pralaimėjimas tave gali nustumti toli nuo šanso laimėti diržą. Kaip jautėtės prieš titulinę kovą su rusu?

Buvo labai džiugu, kad jis gavo tą kovą ir pasiekė šį lygį. Kuo arčiau buvo kova, tuo labiau tikėjau, kad jis laimės.

Eimantas perėjo gana sunkų pasirengimą. Žinojome, dėl ko jis kaudasi, ir krūvis buvo didelis, bet protingas. Jis puikiai išlaikė krūvį, perėjo visus pasirengimo etapus, nebuvo traumų, o psichologinė būsena buvo puiki. Jis rodė maksimalų nusiteikimą ir tai, kad gauto šanso neatiduos. Eimantas suprato kovos reikšmę – todėl mačiau, kad rusas neturi galimybių išlošti. Buvau garantuotas.

Kol kas kalbų yra įvairių, bet kad ir kaip žiūrėsi, E.Stanionio laukia kovos su elitiniais boksininkais. Ar jis tam yra pasiruošęs?

Manau, jis jau pasiruošęs šioms kovoms, bet sportinės formos viršūnės dar nėra pasiekęs. Jis dar turi kur tobulėti, bet kad jau dabar gali su jais boksuotis ir išlošti – faktas. Tam, kad pasiektum piką, dar reikia kovų patirties – tokių, kai kaunieji po dvylika rundų. Jis turėjęs tik 14 kovų – tai tikrai labai nedaug. Visos tos kovos duoda patirties, išmanymo, formuoja tave kaip boksininką. Tam, kad pasiektų tą piką, manau, jam dar reikia 5–6 kovų. Bet jis jau dabar pasiruošęs. Jis greitai parodė, ką sugeba, ir iššoko greičiau, nei jį spėjo pastebėti vadybininkai ar televizija.

Mes kalbame apie pasaulio čempioną, bet kartu sakome, kad jis dar nepasiekė geriausios savo versijos. Ką tai pasako apie E.Stanionio potencialą?

Jo galimybės labai didelės. Jis gali būti geriausias.



G.Stonkutė tapo pasaulio čempione

ISTORINIS GABRIELĖS STONKUTĖS AUKSAS

Vido Bružo auklėtinių svajonės pildėsi ir gegužės mėnesį – pirmą kartą pasaulio bokso čempionatų istorijoje skambėjo Lietuvos himnas.

Gabrielė Stonkutė iškovojo aukso medalį Stambule vykusiame pasaulio moterų bokso čempionate. Iki tol planetos čempionais nėra pavykę tapti nė vienam Lietuvos boksininkui ar boksininkei.

Svorio kategorijos iki 81 kg finale G.Stonkutė palaužė lenkę Oliwja Toborek 5:0 (30:27, 30:27, 29:28, 29:28, 29:28).

„Kovą varžovė pradėjo labai agresyviai, diktavo aukštą tempą. Ne nuo visų smūgių pavyko apsiginti ir atsakyti kontratakėmis. Pasitarusi su treneriu, antrame raunde pati pradėjau intensyviau boksotis, didinti tempą, statyti į nepatogią padėtį varžovę ir išnaudoti apatinius smūgius. Visa tai pasiteisino su kaupu. Pavyko perimti varžovės atakas, o pačiai išnaudoti ilgesnes kombinacijas. Ypač pasiteisino apatiniai smūgiai ir ilgos serijos. Trečiame raunde kilau į lemiamą šturmą ir atidaviau visas jėgas. Varžovė jau buvo pavargusi, o aš vis kartojau seriją, išnaudojau apatinius smūgius ir pasiūčiau varžovę į nokdauną. Trečio raundo pabaigoje patikėjau pergale. Bet po kovos ir apdovanojimų dabar net sunku suvokti, ką laimėjau. Jaučiuosi lyg sapne. Debiutas suaugusiųjų pasaulio čempionate – ir iškart aukso medalis. Kol kas tikrai sunku tuo patikėti“, – sakė pasaulio čempionė.

„Prieš finalą labai įdėmiai analizavom lenkės kovas, ieškojom, kur jos stiprios ir silpnos pusės. Visas kovas ji pradeda labai aktyviai. Tokios kovos pradžios ir tikėjimės, to ir norėjome, tam ruošmės. Skaičiavome, kad jeigu ir pralaimėsime pirmą rundą, vėliau bus lengviau, nes Gabrielė daug ilgiau išlaiko aukštą tempą, o varžovė daug greičiau pavargsta. Tada lengviau įveikti jos gynybą, ypač ilgesnėmis serijomis ir apatiniais smūgiais. Džiugu, kad lemiamą kovą vyko pagal mūsų numatytą scenarijų. Antrame raunde Gabrielė pradėjo daugiau smūgiuoti ir perlaužė kovą. Jau antro raundo viduryje buvo matyti, kad varžovė neišlaiko tempo. Gabrielė vėl pademonstravo neįtikėtiną charakterį. Visos trys kovos pasaulio čempionate klostėsi panašiai – pirmą rundą Gabrielė pralaimėdavo, bet vėliau sugebėdavo kaskart perlaužti dvikovos eigą ir iškovojo įspūdingas pergales“, – komentavo treneris V.Bružas.

Pasaulio suaugusiųjų čempionate debiutavusi 21 metų G.Stonkutė iškovojo ne tik aukso medalį, bet ir 100 tūkst. JAV dolerių piniginę premiją bei papildė savo medalių kolekciją. Lietuvė yra tapusi Europos jaunimo čempione, o Europos jaunimo iki 22 m. čempionatuose laimėjo sidabro ir bronzos medalius.

Pasaulio čempionatų pusfinalyje V.Bružo treniruojama G.Stonkutė įveikė Europos čempionę ir daugkartinę pasaulio čempionatų prizininę, ringo šeimininę turkų Elif Guneri, o ketvirtfinalyje nugalėjo kazachę Gulsają Yerzhan.

Dvyliką kartą vykusiame pasaulio moterų čempionate dalyvavo rekordiškai daug boksininkų – 310 sportininkų iš 73 valstybių.

Nepaisant pergalių ir istorinio titulo, jis labai žemiškas žmogus.

Manau, kad čia ir mano pridėta, kažkiek galiu sau prisiimti (šypso – aut. past.). Jis yra labai kultūringas, kuklus, padorus vaikas. Jis turi visas gerąsias savybes ir tai žavi. Jis nepasipūtęs, neižeis, labai moka viską vertinti. Reikia tikėtis, kad tokių sportininkų atsirastų daugiau. Būna, kad kai kuriems trūksta išsilavinimo, kultūros, bendravimo įgūdžių, o Eimantas visus šituos dalykus turi. Jis galėtų būti pavyzdys. Boksas – tokia sporto šaka, kurios atstovai, atrodytų, turėtų būti grubesni, bet tai tik parodo, kad šis sportas ugdo ne blogas, o geras savybes. Žinoma, tai priklauso nuo paties žmogaus, trenerio, aplinkos, šeimos.

Dažnai kitų sporto šakų treneriai būna centrinė figūra. O kaip yra bokse – kokie nuopelnai čia atitenka treneriams? Tiesą sakant, kartais atrodo, kad jie nepelnytai lieka šešėlyje.

Taip ir yra: kol sekasi, yra sportininkas, o kai nesiseka – jau treneris. Eimantas mane vertina ir yra man dėkingas, nebūna taip, kad per interviu nepaminėtų mano pavardės ir nepadėkotų. Tai parodo jo kultūrą ir vertinimą.

Tai labai motyvuoja. Kalbant ne tik apie Eimantą, bet ir apie kitus sportininkus – labai malonu, kai dabartiniai ar anksčiau karjeras baigę sportininkai atvažiuoja, aplanko, pasako gerą žodį. Nereikia net to gero žodžio, užtenka, kad aplanko ir pasikalba. Tai skatina stengtis ir dirbti toliau. O jeigu dar rezultatas yra – tai visai gerai. Toks tas trenerio darbas.

Kartu su E.Stanioniu įžengėte į profesionalų bokso. Kokią ten virtuvę radote?

Kas man įstrigo – toje aplinkoje visi turi savų interesų. Jeigu tau sekasi, tada esi įdomus. Jeigu nesiseka – greitai tampa nenaudingas. Mėgėjų sporte kitaip: sekasi tau ar nesiseka, žiūri toliau. O profesionalų bokse greitai tampa nenaudingas. Jeigu mato, kad gali laimėti, o jie – uždirbti pinigų iš tavęs, tada viskas gerai.

Kaip atrodo bokso čempiono treniruotė – yra kažkokia formulė?

Kiekviena treniruotė yra skirtinga. Nėra taip, kad kiekvieną dieną ari. Yra daug niuansų, kuriuos turi suprasti treneris ir kuriuos reikia mokėti išdėlioti: kokia turi būti treniruotė, koku intensyvumu, kada ji turi būti, kada poilsis. Tai velniškai sunkus darbas ir turi išmanyti labai daug dalykų – pradedant psichologija ir baigiant fiziologija, anatomija. O ką jau kalbėti apie metodikas ar pratimus. Jeigu kažkam atrodo, kad trenerio darbas yra tiesiog duoti kažką daryti, tai tas treneris gali dirbti tik su vietinio lygio sportininkais. Visada sakau, kad treneriai turi labai daug mokytis ir tobulėti, jeigu nori kažką pasiekti. Jeigu eina dirbti turėdami mažus tikslus ir nenori tuo gyventi – jiems nėra ką čia veikti. Kad ir kokio amžiaus yra treneris, jis privalo tobulėti. Turime sugebėti atėjusį vaiką nuvesti iki aukštumų. Mes galime jį sustiprinti arba sugadinti. Treneris dirba su jaunais žmonėmis ir jo funkcijos svarbesnės nei gydytojo.

Pasakyti, kad treniruotė buvo tokia ar tokia, negaliu. Jos visada skirtingos, sudėliotos pagal metodinius išskaičiavimus. Kitas dalykas – mityba, režimas. Kaip jis valgo, miega, ką veikia – tai labai svarbu. Nes reikia ir svorį mesti, ir jėgų turėti, atsigausti, išlaikyti motyvaciją. Tai visas procesas, kurio vienu sakiniu neapibūdinsi.

Lietuvoje visada pasidarome mokslinius testavimus, kurie parodo, kaip organizmas reaguoja į krūvį, koks sportininko pajėgumas. Tai yra pati pradžia, nuo ko pradėdi planuoti treniruotes. Viską stebi, su juo pačiu kalbi.

Turime du pavyzdžius: Egidijus Kavaliauskas išvyko į JAV, E.Stanionis dirba tiek ten, tiek Lietuvoje. Ar tai reiškia, kad turime stiprią bokso mokyklą ir čempionų galime išugdyti ir pas save?

Eimantui JAV nepatinka, jis save mato Lietuvoje. Didžiąją dalį laiko jis būna Lietuvoje, o į JAV važiuoja vėliau – daugiausia sparngams, nes ten didesnis partnerių pasirinkimas.



E.Stanionis ir V.Bružas Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse

Turime stiprią bokso mokyklą ir tą rodo rezultatai. Mes tikrai galime paruošti vaikus ir juos atvesti iki tokio lygio. Mūsų, Lietuvos trenerių, kompetencija tikrai nėra menkesnė nei amerikiečių, gal net aukštesnė. Nėra žu taip sakyti ir save vertinti, bet taip yra. Jie ten gauna jau paruoštą medžiagą, o mes čia turime parengti sportininką iki to lygio. Reikia turėti daug supratimo, žinių – Lietuvos treneriai tikrai yra labai aukšto lygio.

Artėja Paryžiaus olimpinės žaidynės, o E.Stanionis išreiškė norą jose dalyvauti. Kokią dabar matote situaciją: kiek tai realu, kokia atrankos sistema laukia?

Kaip pagrindinę problemą matau galimą susitarimą su vadybininkais, kaip jie planuos kovas. Reikia eiti tartis, kad jie ne tik savo interesus matytų, bet ir Eimanto, Lietuvos, kad kovas būtų galima planuoti taip, jog jis galėtų sudalyvauti atrankos turnyruose ar pasaulio čempionate, kuriame bus galima pelnyti kelialapį.

Motyvacijos ir noro jam užtenka. Atrankos projektas jau paskelbtas, bet dar klausimas, ar jį patvirtins. Planuojami keli atrankos turnyrai, bus pasaulio čempionatas ir reitingavimas. Jeigu viskas taip ir susidėlios, tada bus galima kalbėti su vadybininkais ir tartis dėl sąlygų dalyvauti atrankoje.

Ar sėkmė profesionalų ringe gali garantuoti sėkmę ir olimpinėse žaidynėse – mėgėjų bokse?

Faktas, kad negarantuoja. Čia intensyvumas ryškiai keičiasi – yra labai didelis skirtumas kovoti tris ar dvylika raundų. Visai kita darbo specifika. Bet žinant, kada vyks atrankos turnyrai, pasirengi-

mo taktiką galima keisti pagal tai.

Kas dar iš lietuvių gali pretenduoti į žaidynes, ar dar turime tokių talentų kaip E.Kavaliauskas ir E.Stanionis?

Tokių nebūna daug. Kaip ir Sabonių. Norinčiųjų yra, bet ar galės – nežinia. Tarp mėgėjų tikrai turime keletą neblogų boksininkų, bet ar jie kažką sugebės pasiekti profesionalų bokso ringe – pasakyti sudėtinga. Išvardyti pavardėmis tikrai negalėčiau. Laikas parodys, jaunimas auga, gal atsiras naujų vardų, bet vienareikšmiškai teigti negalėčiau. Egidijus ir Eimantas yra išskirtiniai boksininkai.

Teisinga būtų sakyti, kad dabar – Lietuvos bokso aukso amžius?

Turbūt taip. Aš dar žiūriu ir į mėgėjus – kiek jie su tuo kyla į viršų. Gal norėtūsi, kad mėgėjų lygyje būtų geresnių rezultatų, bet jeigu kalbėtume apie elitą, profesionalų bokso – tai tikrai aukso amžius. Abu geri boksininkai, abu kovojo dėl diržų. Visi svajoja apie tai. Ir svarbiausia – kokioje svorio kategorijoje. Šis svoris yra pats konkurencingiausias – kas ten tik nesiboksuoja. Ten labai daug žvaigždžių.

Po E.Stanionio pergalės juntamas didesnis susidomėjimas boksu?

Dėmesio tikrai daug. Aš kaip aš, bet Eimantui reta diena, kai jis neduoda interviu ar su kažkuo nesusitinka. Yra labai daug susidomėjusių, norinčių lankyti bokso. Manau, tokio lygio pergalės – bet kokios sporto šakos – prideda jai populiarumo. Visi žiūri į lyderius, nori jais sekti. To reikia žmonėms, toks yra visas pasaulis.



Diskusijoje „Pagarba gyvenime“ dalyvavo (iš kairės): jos moderatorius N.Miginis, D.Gudzinevičiūtė, D.Nausėdienė, M.Bilius, O.M.Vyšniauskaitė, I.Malakauskienė, D.Paulauskas

ĮKVEPIANČIOS ISTORIJOS IR MOTYVACIJOS UŽTAISAS

PAGARBA, PASTANGOMIS PELNYTAS DŽIAUGSMAS, TOBULUMO SIEKIMAS, PROTO, KŪNO IR VALIOS DARNA BEI KILNUS ELGESYS – OLIMPIZMO UGDYMO TEMOS, KURIOMIS PRAPLĖSTAS ŠVIETIMAS GALI TAPTI RAKTU Į SĖKMĘ UGDANT XXI AMŽIAUS ASMENYBĘ. APIE TAI KALBĖJO JAU SEPTINTĄ KARTĄ LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ORGANIZUOTO OLIMPINIO ŠVIETIMO FORUMO DALYVIAI.

Kauno „Žalgirio“ arenos amfiteatre vykusio renginio dalyvius sveikino pirmoji šalies ponė Diana Nausėdienė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė, diskusijose ir pokalbiuose dalyvavo žinomi sportininkai, pedagogai ir specialistai. Jie pakvietė į švietimą pažvelgti plačiau bei pasikalbėti tema „Greičiau, aukščiau, tvirčiau – kartu“.

„Olimpinis švietimas – tai judėjimas, kuris ugdo pasitikėjimą savimi, moko gerbti save ir kitus, perduoda žinias apie sveiką gyvenimą, kuria lygias galimybes, telkia bendruomenes. Tai olimpinio judėjimo įsukamasis smagratis, kuris gali pasitarnauti humaniškumui, padėti kovoje su bet kokia diskriminacija, kurti atsakingą požiūrį į aplinkos apsaugos problemas, remti iniciatyvas, susijusias sportą su kultūra ir edukacija.“

Jūs, švietimo atstovai, esate jėga ir Lietuvos stiprybė. Kviečiu visus jungtis prie olimpinio švietimo iniciatyvų. Kartu siekime, kad sportą pamiltų kuo daugiau vaikų ir jaunimo“, – ragino D.Nausėdienė.

LTOK prezidentė, olimpinė čempionė D.Gudžinevičiūtė džiaugėsi galimybe po dvejų metų pertraukos susiburti gyvai.

„Praėjusių vasarą Tarptautinio olimpinio komiteto atnaujintas šūkis „Greičiau, aukščiau, tvirčiau“, prie kurio pridėtas žodis „kartu“, sim-

bolizuoja šiandien taip reikalingą vienybę iššūkių kupiname pasaulyje. Džiaugiamės, kad po dvejų metų pertraukos šiame metu galime būti gyvai. Drauge su mumis – sportininkai, savo sričių specialistai, kurie yra gyvi olimpinė vertybių puoselėjimo pavyzdžiai, savo darbais nuolat prisidedantys prie olimpizmo ugdymo.“

Dėkojame pirmajai ponė Dianai už nuoširdų palaikymą olimpinio švietimo ir fizinio raštingumo srityse. Džiaugiamės, kad ne pirmus metus besitęsiantis gražus bendradarbiavimas prisideda prie vaikų fizinio aktyvumo augimo mūsų šalyje“, – dėkojo D.Gudžinevičiūtė.

NUO MAŽŲ DIENŲ

Diskusijoje „Pagarba gyvenime“ dalyvavo D.Nausėdienė, D.Gudžinevičiūtė, Lietuvos parolimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius, Britų tarybos Lietuvoje vadovė Ona Marija Vyšniauskaitė, Klaipėdos „Vermės“ mokytoja Ilona Malakauskienė, projekto „Svajonių komandos“ dalyvis Dovydas Paulauskas. Visi dalyviai vieningai sutarė – pagarba yra vienas svarbiausių elementų ne tik sporte, bet ir gyvenime, kurį jaunimui padėti įsąmoninti turime nuo mažų dienų.

„Buvimas kartu komandoje nebeteška prasmės, jei joje nėra pa-



Forumo metu tradiciškai surengti „Olimpinės kartos“ apdovanojimai



Iš kairės: renginio vedėjas S.Nalivaika, paralimpinis medalininkas E.Matakas ir olimpinė čempionė L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė

RENGINYS

Olimpinio švietimo forumas – nuo 2015 m. LTOK organizuojamas vienos dienos renginys, skirtas olimpizmo naujovėms aptarti. Forumo tikslas – supažindinti pedagogus, savivaldybių ir jaunimo darbuotojus su kitokiomis ugdymo galimybėmis, įkvėpti, padėti plėsti akiratį, ištraukti ugdytojus iš monotonišios, padėti atrasti savo profesiją ar veiklą iš naujo.

garbos. Be pagarbos komanda pradeda trūkti, aižėti. Jei nejausime, kad vienas komandos narys remia, gerbia, pasitiki kitu, buvimas kartu nebus toks prasmingas ir rezultatyvus. Pagarba yra pamatinis principas“, – sakė Britų tarybos Lietuvoje vadovė O.M.Vyšniauskaitė ir pabrėžė, kad vaikai greičiausiai pagarbos mokosi sportuodami – mokydamiesi priimti nesėkmę, pralaimėjimą, gerbti varžovą, ištiesti jam pagalbos ranką.

Ji taip pat patvirtino, kad ketverius metus Britų tarybos Lietuvoje iniciuotas ir su LTOK vykdytas projektas „Svajonių komandos“ pakvies moksleivius bei pedagogus ir į penktąjį sezoną.

Su diskusijos dalyvių mintimis sutiko ir olimpinė vicečempionė, Lietuvos kilnaus sportinio elgesio komiteto prezidentė Austra Skujytė. Skaitydama pranešimą „Kilnus elgesys sporte ir gyvenime“ ji pabrėžė, kad kilnus elgesys – viena ryškiausių pagarbos formų. Buvusi atletė pasidalijo savo ilgamete sportine patirtimi, kai jai teko susidurti su kilniu elgesiu, bei pateikė patarimų, kaip tokį jaunimo elgesį atpažinti, o atpažinus – skatinti.

„Visi sportininkai nori turėti medalį kišenėje, daugelis mano, kad tik tuomet jie bus vertinami. Ir iš tikrųjų, mes vertiname laimėtojus, bet juk visų pirma mums svarbu žmogaus sąžiningumas, jo



Renginys vyko „Žalgirio“ arenos amfiteatre

pagarba kitam žmogui, kilnumas ir gera širdis. Apie tai aš nuolat kalbuosi su savo vaiku, juk mes visi esame tokie, kokioje aplinkoje užaugome, todėl kalbėkime su jaunimu, skatinkime, pastebėkime kilnų elgesį“, – paragino A.Skujytė.

KOKS TURI BŪTI PEDAGOGAS?

Siekiant ugdyti pagarbą bei kitas olimpines vertybes ypatingas vaidmuo atitenka pedagogams. Pranešimą „Tobulumo siekimas. Pedagogo laikysenos ir požiūriai, reikalingi vertybių ugdymui“ skaitė patirtinio mokymosi vadovas, neformaliojo ugdymo specialistas Donatas Petkauskas.

Jis pabrėžė, kad viena yra vertybes deklaruoti, o visai kas kita – jomis vadovautis. D.Petkauskas dalyvius įtraukė į diskusiją, per kurią aptarė tobulumo siekimą bei koks pedagogas turi būti, kad mokinys norėtų juo sekti ir mokytis vertybių.

„Pats iš mokyklos išsinešiau atvirumo vertybę, kurią dabar laikau viena svarbiausių, net jei tas atvirumas yra nepatogus. Tą man įskiepė dvi mokytojos, kurių požiūriui aš žaviuosi ir šiandien“, – sakė D.Petkauskas.

ĮKVEPIANČIOS SPORTININKŲ ISTORIJS

Diskusijoje „Pastangomis pelnytą džiaugsmą“ kalbėję olimpinė



A.Skujytė

čempionė Laura Asadauskaitė-Zadneprovskienė bei paralimpinis medalininkas Edgaras Matakas dalijosi savo ilgametę sportine patirtimi bei prisiminė save vaikystėje. Pokalbio dalyviai kvietė pedagogus ir trenerius padėti vaikams rasti tai, kas juos džiugina, ir niekada nenustoti jais tikėti, skatinti sunkiai dirbti.

„Kai pirmą kartą dalyvavau Lietuvos aklyjų čempionate, užėmiau paskutinę vietą. Tada treneriui pasakiau, kad kitais metais būsiu čempionas. Taip ir įvyko. Aš nesu talentingas, mano net ūgis nėra tinkamas plaukti, bet viską pasiekiau savo stipriu charakteriu ir dideliu noru, o į priekį visada vedė didelis trenerio, kuris man yra kaip antras tėtis, tikėjimas“, – pabrėžė plaukikas E.Matakas.

„Nesėkmės visada pastumia padaryti daugiau. Manimi labai dažnai abejojo, sakė, kad man tiesiog pasisekė, bet mane tai įkvėpė tik dar sunkiau dirbti. Prieš Londono žaidynes prie vyro olimpinių sidabro ir bronzos medalių pasikabinau aukso medalio nuotrauką. Man tai kas rytą padėjo suprasti, kodėl aš tą darau, kodėl man taip sunku. Vyras juokėsi, bet dabar paveikslėlio vietoje kabo tikras mano iškovotas olimpinis aukso medalis. Todėl ir savo dukrai sakau – tik niekada nepasiduok“, – pasakojo olimpinė čempionė L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė.

MOTYVUOJA TAI, KAS TEIKIA DŽIAUGSMO

Olimpinį švietimo forumą užbaigė diskusija „Kūno, valios ir proto darna“, kurios metu olimpinės rinktinės kineziterapeutas, mitybos ir sveikos gyvensenos specialistas Tomas Linksmuolis, gydytojas psichoterapeutas, lektorius Dainius Jakučionis, „Šešios trim“ sporto bendruomenės įkūrėjas Mindaugas Šatkus bei lektorė, dziudo trenerė, „Tapk čempionu“ įkūrėja leva Kulbickienė aptarė, kaip įkvėpti jaunimą judėti bei ko galima pasiekti valios pastangomis.

„Siekdami įkvėpti jaunimą turime jiems padėti susikurti mažus, pamatuojamus tikslus. Jaunimui sunku siekti ilgalaikių tikslų, jie nori čia ir dabar“, – atkreipė dėmesį olimpinės rinktinės kineziterapeutas Tomas Linksmuolis.

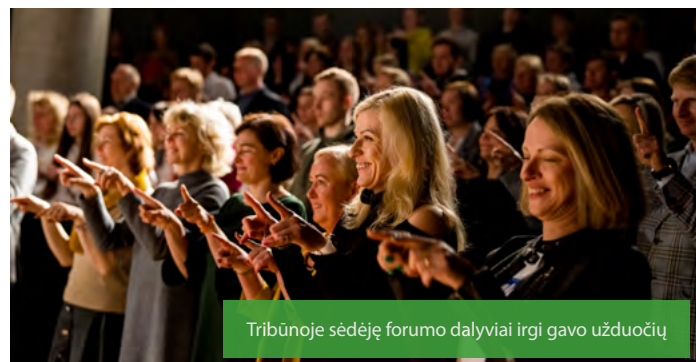
„Kalbant apie valią vaikui labai svarbu išmokti motyvuoti save. Vidinė motyvacija yra ilgalaikiškesnė nei išorinė. Tai, kad mes pasakome vaikui, jog jis šaunuolis, niekada neprilygs tam, kai vaikas pats sugeba sau tą patį pasakyti. Tai yra vienas pagrindinių valios variklių“, – sakė psichoterapeutas D.Jakučionis.



D.Petkauskas



Diskusija „Kūno, valios ir proto darna“. Iš kairės: N.Miginis, T.Linksmuolis, D.Jakučionis, I.Kulbickienė, M.Šatkus



Tribūnoje sėdėję forumo dalyviai irgi gavo užduočių



Veiklos netrūko ir forumo užkulisuose

(SPALVŲ) BALANSAS



4Fstore.lt



4FLithuania



4F_official



OFICIALUS LIETUVOS OLIMPINĖS
KOMANDOS RĖMĖJAS



J.Kinderis nutarė atsisveikinti su profesionalaus sportininko karjera

PO SVARBAUS SPRENDIMO – NAUJI TIKSLAI

SAVO ATEITĮ PO SPORTINĖS KARJEROS JUSTINAS KINDERIS NUOSEKLIAI PLANAVO, TODĖL NUTARĖ JĄ BAIGTI NEATSIDURĖ NEŽINIOJE. VIS DĖLTO ATSISVEIKINTI SU PROFESIONALIUOJU SPORTU BUVO NELENGVA. „PENKIAKOVEI ATIDAVIAU 20 METŲ, TAD LENGVA IR NEGALĖJO BŪTI“, – SAKO J.KINDERIS

BIRUTĖ PAKĖNAITĖ

Kai pagaliau ištarė „Viskas. Baigiu“, 34 metų J.Kinderiui tarsi akmuo nuo širdies nusirito. Iki tol buvo ne vienas mėnuo svarstymų, pokalbių su pačiais artimiausiais ir, žinoma, abejonių. Jėgų ir noro judėti J.Kinderis dar turi, tad net paskelbęs apie karjeros pabaigą toliau sportuoja. Dažniausiai bėgioja.

Kada nors, kai turės daugiau laiko, vėl sės ir į balną, nes bendravimas su žirgu – geriausia terapija rūpesčių išvargintai galvai. Nors būtent žirgas – aikštingasis I'm On Top, kurio vardas, išvertus iš anglų kalbos, reiškia „aš esu viršūnėje“, sutrukdė J.Kinderiui karjerą baigti triukšmingai ir galbūt iš 2020 m. Tokijo olimpinių žaidynių grįžti su medaliu, mat prieš jojimo rungtį lietuvis buvo ketvirtas.

„Bet toks yra penkiakovės sportas, ir jei negali priimti jo taisyklių, geriau net nebandyk šios šakos“, – šypteli J.Kinderis.

Laiko žirgams jam dar stinga, mat buvęs penkiakovininkas jau anksčiau nėrė į sritį, kuriai tikslingai rengėsi ne vienerius metus, – tapo sporto valdininku. Lietuvos šiuolaikinės penkiakovės fede-

racijos generalinis sekretorius dabar dirba net daugiau nei būdamas sportininkas.

„Ta sportininko rutina buvo labai aiški: tiek sportuoji, o tiek ilsiesi. Kai norėdavau atitrūkti, išsijungdavau telefoną, o dabar mano telefonas nuolat skamba ir vakarais, ir savaitgaliais“, – šypteli trejų olimpinių žaidynių dalyvis.

Tačiau darbas jam patinka. J.Kinderis turi ir pakankamai žinių, ir noro šį tą nuveikti dėl penkiakovės, kuriai sportuodamas atidavė du dešimtmečius ir su kuria sieja gražiausius prisiminimus.

Neslėpėte, kad sprendimas baigti sportininko karjerą buvo sunkus. Ar ilgai apie tai mąstėte? – „Olimpinė panorama“ paklausė J.Kinderio.

Nenorėjau šio sprendimo padaryti per dieną ar savaitę, kad apsispręsti būtų šiek tiek lengviau. Stengiausi dar pabūti sportininku ir pamėginti suderinti šią karjerą su sporto valdininko pareigomis, kad suprasčiau, kaip bus, kai pasitrauksiu. Nenukirtau šakos



Pergalingas finišas 2014 m. Europos čempionate

Triumfas
2013 m.
pasaulio
čempionate

Ulpina nuotr.

CH2013 53rd 現代五項世

JUSTINO KINDERIO KARJERA

- 2020 m. Tokijo olimpinės žaidynės – 18 vieta (asmeninės).
- 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinės žaidynės – 34 vieta (asmeninės).
- 2012 m. Londono olimpinės žaidynės – 8 vieta (asmeninės).
- 2017 m. pasaulio čempionatas – 3 vieta (asmeninės).
- 2014 m. pasaulio čempionatas – 1 vieta (mišri estafetė).
- 2014 m. Europos čempionatas – 1 vieta (mišri estafetė).
- 2013 m. pasaulio čempionatas – 1 vieta (asmeninės).
- 2013 m. Europos čempionatas – 3 vieta (mišri estafetė).
- 2012 m. Europos čempionatas – 2 vieta (mišri estafetė).
- 2010 m. pasaulio čempionatas – 1 vieta (komandinės), 3 vieta (asmeninės).
- 2010 m. Europos čempionatas – 3 vieta (estafetė), 3 vieta (komandinės).
- 2009 m. pasaulio čempionatas – 3 vieta (komandinės).
- 2009 m. Europos čempionatas – 1 vieta (estafetė), 1 vieta (komandinės).
- 2008 m. pasaulio čempionatas – 2 vieta (estafetė).
- 2007 m. Europos čempionatas – 2 vieta (estafetė).

vienu mostu. Dariau tai palengva ir, manau, visai neblogai sekėsi. Dabar turiu kitos veiklos ir nėra kada liūdėti ar gyventi prisimimais.

Prieš galutinai apsisprendamas su daug kuo tariausi – su žmona, mama, federacijos atstovais, draugais. Dėliojau plusus ir minusus. Bet sprendimas buvo mano vieno. Žmona Rena iki paskutinės minutės nežinojo, kaip pasielgsiu.

Kiek intensyvūs jums buvo pastarieji metai po Tokijo olimpių žaidynių?

Šios žaidynės man buvo jau trečiosios, tad žinojau, kad po jų du tris mėnesius mažiau sportuosiu. Tačiau bėgimas ir apskritai aktyvus laisvalaikis yra mano gyvenimo būdas. Bet krūvis sumažėjo.

Kita vertus, esu tokios sportinės formos, kad per mėnesį kitą nesunkiai galėčiau pasirengti net Pasaulio taurės etapui. Juolab kad kūnas didžiąją gyvenimo dalį buvo treniruojamas.

Tačiau turėjau galimybę siekti sportininko karjeros, o dabar gavau kitą – tapti sporto valdininku.

Ar pastaruoju metu daug sportuojate?

Bent penkis šešis kartus per savaitę. Dažniausiai bėgioju, nes bėgimui daug nereikia: tik batelių ir sportinio kostiumo. Baseiną, šaudyklą ar fechtavimo salę rasti sudėtingiau.



Vytauto Dranginio ir Kipro štreikininko nuotr.

Net dvejose olimpinėse žaidynėse J.Kinderio planus sugriovė aikštiningi žirgai





2019 m. J.Kinderis vedė savo mylimąją Reną

Turiu ir su bėgimu susijusių tradicijų. Jau kelerius metus su draugais – buvusiais baidarininkais Andžėjumi Radzevičiumi ir Arnu Juoniū – šeštadieniais anksti ryte bėgame 7 arba 11 km ratą prie Žaliųjų ežerų, o tada lendame į vandenį. Kai labai šalta, bent sekunde ar kelioms. Po to gurkšnojame arbatą ir kalbamės, nes per darbo savaitę vieni kitiems nelabai turime laiko.

Kai susitvarkysiu su federacijos reikalais, apsidėliosiu darbus, galbūt vėl jodinėsiu. Tai – užsiėmimas, kuris pravaldo galvą. Su žirgu turi būti natūralus, be jokių pykčių, blogų įsitikinimų ar įpročių. Kad ir koks pavargęs būdavau, kad ir kokios prastos nuotaikos, iš jėjimo treniruočių visada išeidavau su šypsena.

Būtent tai ir noriu prisiminti, o ne įvykius, per kuriuos dėl aikštingo žirgo varžybose praradau aukštą poziciją. Penkiakovėje turi susitaikyti su žaidimo taisyklėmis, nes jėjimas yra nenusipėjamas.

Ir ne tiek kaltas žirgas ar tu pats, kiek aplinkybės, kurios tiesiog taip susiklostė. Nesu nusivylęs žirgais – su jais sieju gražius prisiminimus. Ne veltui sakoma, kad žirgai gydo. Yra įvairių reabilitacijos užsiėmimų su žirgais, pavyzdžiui, vaikams su negalia.

Tačiau po 2024 m. Paryžiaus olimpinių žaidynių penkiakovė greičiausiai keisis – jau patvirtinta, kad jėjimą pakeis kliūtinis bėgimas. Ar ši sporto šaka dėl to nepraras savo žavesio?

Dar nežinome, kaip tiksliai viskas atrodys, kai nebeliks jėjimo. Žinoma, 20 metų dalyvavus penkiakovėje, kurioje buvo jėjimo rungtis, yra šiek tiek nusivylimo, kad jos neliks.

Kita vertus, svarbu žvelgti plačiau. Buvo vis daugiau kalbų, kad jei penkiakovė nesikeis, ji bus išbraukta iš olimpinių žaidynių programos. Tada ši sporto šaka apskritai taptų neįdomi ir, matyt, mes patys greitai išsiskirstytume. Tad tenka ką nors aukoti, kad taip nenutiktų.

Be to, jei neliks jėjimo rungties, gal ir mes Lietuvoje įstengtume organizuoti aukščiausio rango varžybas, nes finansiškai tai nebūtų taip skausminga. Tad permainingose įžvelgiu ir nemažai pranašumų.

Kaip apskritai atsidūrėte penkiakovėje?

Panevėžyje treniravausi plaukimą pas buvusią Dano Rapšio trenerę Iną Paipeliene, tada dar Šimeliūnaitę. Plaukiau laisvuoju stiliu 50 ir 100 metrų. Buvau darbininkas, bet gabumų plaukimui neturėjau. Trenerė matė, kad esu darbštus, bet vadinamojo plūdumo, lankstumo ir vandens jausmo kaip nebuvo, taip ir neatsirado per 20 metų.

Tokius neblogus, bet ne pačius geriausius plaukikus iki šiol stebi penkiakovės atstovai. Jurijus Moskvičiovas pakvietė mane į Vilnių atlikti testo. Paskutinę dieną bėgau du kilometrus. Tada, matyt, J.Moskvičiovą ir papirkau. Be bėgimo treniruočių tuo metu buvau greitesnis už nemažai bendraamžių bėgikų. Tai rodė, kad bėgimui turiu šiek tiek talentą.

Taip 2002 m. rudenį persikėliau į Vilnių, į tuometį Lietuvos olimpinį sporto centrą.

Nelabai žinojau, kur einu. Penkiakovė man buvo naujovė. Bet viliojo galimybės, kad galiu ko nors pasiekti sportuodamas. Be to, žavėjo Vilnius, nes čia galėjau siekti geresnės karjeros, studijuoti.

Andrejus Zadneprovskis ir Edvinas Krungolcas jau buvo laimėję svarbių medalių, o juos treniravo J.Moskvičiovas, tad jaučiausi užtikrintas.

Vėliau, kai jau dirbau su A.Zadneprovskiu, bandydamas mane motyvuoti itin sunkiais momentais jis sakydavo: „Justai, tai bus gražiausi tavo atsiminimai, tad bandyk pasinaudoti galimybe ir

atiduok save šimtu procentų.“ Bet mano karjeros kelias buvo sudėtingas.

Kodėl?

Ko nors pasiekiau vėlai – nei jaunių, nei jaunimo varžybose nebuvo labai aukštų rezultatų. Aukštesnes vietas pradėjau iškovoti tik jau būdamas studentas.

Nuolat teko kovoti su iššūkiams – keisti trenerius, ryti kartėlį per olimpinės žaidynes, susitaikyti su prastėjančiais rezultatais, vėl ieškoti savęs.

Tas kelias nebuvo klotas rožėmis, medaliais ir stabiliais rezultatais. Reikėjo ieškoti supratimo ir savyje, ir aplinkoje, ir treneriuose. Per treniruotes irgi visko pasitaikydavo – nesu tas, kuris kartą pamatęs gali tai pakartoti. Man reikia įdėti daugiau darbo nei kitiems, kad pavyktų.

Kas suteikė daugiausia motyvacijos sunkiausiais momentais?

Skirtingais etapais motyvatoriai buvo skirtingi. Iš pradžių tikslas buvo sportuoti ir užimti kuo aukštesnes vietas, tada – įstoti į universitetą ir susikurti kuo didesnį užnugarį sporte.

Kai ėmiau pasiekti aukštesnių rezultatų, pradėjau galvoti ir apie medalius. Didelis stimulas dar daugiau dirbti buvo noras patekti į olimpinės žaidynes. Prisimenu, kaip norėjau patekti į 2012-ųjų Londono žaidynes. Kai patekau ten, norėjau kuo aukštesnės vietos.

Kai 2013 m. tapau pasaulio čempionu, ieškojau motyvacijos neužmigtį ant laurų. Tada buvo svarbu įrodyti, kad tas laimėjimas nėra atsitiktinumas. Kitais metais pasaulio čempionate buvau septintas. Ne taip gerai, kaip norėjau ir tikėjaisi, bet, žinant mūsų sporto specifiką, irgi nebuvo didelis nuosmukis.

Per 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinės žaidynes irgi maniau, kad galiu gerai pasirodyti, nes tai – varžybos kas ketverius metus ir per jas turi maksimaliai pasistengti. Kai Rio nepavyko, išvykau į Pietų Korėją. Ten turėjau daug laiko su savimi. Sportavau vienas, tad vyko natūralus išsivalymas nuo įpročių, dienotvarkių. Grįžau su naujomis jėgomis, nauju nusiteikimu. Ir 2017 m. pasaulio čempionate buvau trečias.

Po to vėl kilo noras patekti į 2020 m. Tokijo olimpinės žaidynes. Kelialapį į jas gavau, kaip ir planavau – per Europos čempionatą, tad nereikėjo rinkti reitingo taškų kaip į Londoną ar Rio, galėjau susitelkti rengdamasis tik žaidynėms. Manau, kad Tokijuje man neblogai pavyko parodyti, kiek priklauso nuo manęs. Bet ne viskas tik nuo manęs priklauso, reikia šiek tiek ir Fortūnos.

Tokijo žaidynės buvo ir skaudžios, ir smagios. Rengiausi būtent joms, man, kaip sportininkui, buvo didelis laimėjimas, kad susitvarkiau su savimi, savo emocijomis. Iki jojimo viską padariau, galima sakyti, be priekaištų. Tai parodo mano brandą – rengiausi žaidynėms taip, kaip man atrodė, o ne standartiškai kaip visi per ilgas nuobodžias treniruočių stovyklas. Dėl savo veiksmų pats prisiėmiau atsakomybę, nes žinojau, kad konkrečią dieną turiu parodyti rezultatą, o jo siekdamas neprivalau nuplaukti ar nubėgti kažkiek kilometrų.

Tas tikėjimas savimi ir darymas, kaip aš įsivaizduoju, mane motyvavo ir Tokijuje jaučiausi gana gerai. Tik ne visiems lemta būti čempionais ar prizinininkais. Dėl to skaudu ir aš tai atsiminsiu.

Bet gyvenimas tęsiasi. Juolab kad turiu ką veikti, o jei kas nepriemena, neprabundu ryte ir negrauju savęs, kad Tokijuje įvyko taip, o ne kitaip. Dabar mano motyvacija – susidėlioti savo gyvenimo tikslus ir negyventi praeitimi.

O kas, be žurnalistų, dar primena Tokijuje sudužusią svajonę kovoti dėl olimpinio medalio?

Atsitiktiniai žmonės, kurie dar neturėjo progos su manimi apie



J. Kinderis – vienas labiausiai tituluotų Lietuvos penkiakovininkų

tai pasikalbėti. Jie supranta, kad tai – man nemaloni tema, bet ne pirmu, ne antru, o kokių penktu sakiniu vis tiek ją paliečia.

Bet išlieka apmaudas, kad medalis išslydo ne dėl jūsų pasirengimo stygiaus, o dėl aikštingo žirgo?

Išlieka. Vis dėlto žinau penkiakovės žaidimo taisykles ir suprantu, kad šiame sporte tai bet kada gali nutikti. Jei nesi pasirengęs tokiems dideliems rezultatų skirtumams po kiekvienos rungties, geriau penkiakovės nesporduoti. Per 20 metų po jojimo buvo rezultatų ir į vieną, ir į kitą pusę.

Bet penkiakovei keičiantis kuo toliau, tuo labiau pamiršime tuos žirgus ir nebekalbėsime apie tai.

Savo ateitį po sportinės karjeros planavote iš anksto – Mykolo Romerio universitete baigėte teisės ir valdymo bakalauro bei sporto industrijų vadybos magistro studijas. Pietų Korėjoje baigėte sporto industrijos programą olimpiečiams – dirbote 2018 m. Pjongčango ir 2022 m. Pekino olimpinėse žiemos žaidynėse. Esate laimingas dėl to, ką dabar veikiate?

Nebuvo taip, kad laukiau karjeros pabaigos ir nežinojau, ką rytoj darysiu. Norėjau likti arti sporto. Man patinka renginiai, patinka jausti varžybų dvasią. Per varžybas ir dabar gaunu tiek pat adrenalino, kaip pats būdamas sportininkas.

Kai stebiu jaunus sportininkus per varžybas, susimąstau, ką pats dar nuveikčiau. Dar norėtusi pakovoti aukščiausio lygio varžybose, save patikrinti.

Bet ir dabar turiu daug darbo. Reikia viską suderinti ir su sportininkais, ir su treneriais – visi yra skirtingi, visi nori savaip. Aš tai priimu kaip iššūkį ir stengiuosi ne savo interesus ginti, bet būti lankstus ir suprasti kiekvieną.



Vytauto Dranginio nuotr.

L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė
treniruojantis
A.Zadneprovskis mano,
jog nereikėjo atsisakyti
jojimo rungties

ATSIŠVEIKINIMAS SU ŽIRGAIS

ŠIUOLAIKINĖ PENKIAKOVĖ OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ PROGRAMOJE ATSIKIRDA MODERNIŲ OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ ATGAIVINTOJO BARONO PIËRRE'Ų DE COUBERTINO INICIATYVA. ŠI SPŪRTO ŠAKA, SUŠĪDEDANTI IŠ PENKIŲ ATSKIRŲ SPŪRTO ŠAKŲ – FECHTAVIMO, PLAUKIMO, ŠAUDYMO, JOJIMO IR BĚGIMO, – DEBIUTAVŲ STOKHOLMO ŽAIDYNĖSE 1912-AISIAMS. ATRODĖ, KAD GALI KEISTIS, ATSINAUJINTI BET KURI KITA SPŪRTO ŠAKA, TIK NE PENKIAKOVĖ. O DABAR BŪTENT PENKIAKOVĖ DREBINA PERMAINOS: NUTARTA ATSIŠAKYTI SUNKIAUSIAI NUSPĖJAMOS RUNGTIĖS – JOJIMO.

BRONIUS ĆEKANAUSKAS

Jau senokai buvo kalbama, kad penkiakovės jojimo rungtyje nesėkmės neretai lemia ne tik sportininkų klaidos, bet ir aiškinti žirgai, jų nenoras paklusti raiteliui. O burtų, parenkančių atletams žirgus, traukimas – tikra loterija. Nevaldomi žirgai, galima sakyti, nujojo aukštas vietas, o gal net medalius Laurai Asadauskaitei-Zadneprovskienei ir Justinui Kinderiui Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse, o Justinui – dar ir Tokijuje.

Jojimo rungtį pakeisti kita sporto šaka nutarta po Tokijo olimpinėse žaidynėse nesėkmingai jokusios ir emocijų nesuvaldžiusios sportininkės pykčio proveržio prieš žirgą. Tada pasigirdo kalbų, kad nepadarius radikalių pakeitimų penkiakovės apskritai neliks olimpinėse žaidynėse.

Šis ultimatas nebuvo sutiktas vien plojimais. Daug garsių atle-

tų dėl tokių pakeitimų pareiškė, kad po 2024 m. Paryžiaus žaidynių, kuriose penkiakovės varžybos dar vyks senuoju formatu, jie atsisveikins su sportu. Aistros verda iki šiol.

Apie būsimas permainas kalbame su olimpinė žaidynių sidabro (2004 m. Atėnuose) ir bronzos (2008 m. Pekine) medalių laimėtoju, Lietuvos šiuolaikinės penkiakovės federacijos viceprezidentu, Tarptautinės šiuolaikinės penkiakovės sąjungos (UIPM) Vykdomojo komiteto nariu, olimpinės čempionės ir vicečempionės L.Asadauskaitės-Zadneprovskienės treneriu Andrejumi Zadneprovskiu.

Ar jums pačiam svarbiose varžybose žirgas daug kartų pakišo koją?

Visko buvo. Ne visuose Pasaulio taurės etapuose pavyko su žir-

gais susišnekėti. 2002 m. tik dėl įnoringo žirgo netapau pasaulio čempionu. Manau, kad ilgoje mano karjeroje jojimas, tiksliau, žirgas, 40 proc. lėmė galutinį rezultatą. Tai protingi, skirtingą charakterį turintys gyvūnai, suvokiantys sportininko gebėjimus ir ne visada paklūstantys žmogaus norams.

Bet dvejose olimpinėse žaidynėse, kuriose iškovojote medalius, galima sakyti, žirgai nešė į pergales.

Taip, tada man pavyko susišnekėti su žirgais. Supratome vienas kitą. Ypač gerai sutariau Pekine, kai joti ir šokti per kliūtis teko pliaupiant lietui.

Jūsų nuomone, ar reikėjo atsisakyti jojimo?

Mano nuomone, nereikėjo. Pripranti ir atrodo, kad tik taip turi būti. Kiek girdėjau, dauguma neseniai karjerą baigusiu sportininkų ir vyresni atletai nepritaria šiai permainai. Vyresniems persiorientuoti bus didelis iššūkis, o jaunimas prisitaikys.

Ką jūs žinote apie tą rungtį, kuri pakeis jojimą?

Buvo keliolika siūlymų, kas galėtų pakeisti jojimą. Kalbėta apie kliūčių ruožą, ieties metimą, laipiojimą uolomis, dviračius ir kitas rungtis. Galiausiai nutarta pasirinkti ekstremalų bėgimą su kliūtimis.

Tai bus atskira rungtis, nepanaši į lengvosios atletikos bėgimą su kliūtimis. Reikės sunkiai dirbti ne tik kojomis, bet ir rankomis. Planuojama, kad kiekvienas bėgimas truks iki pusantros minutės. Neaišku, ar dalyviai varžysis po vieną, poromis, ar grupelėmis. Dar nėra galutinio apibrėžimo. Nuspręs Tarptautinės šiuolaikinės penkiakovės sąjungos Vykdomasis komitetas. Dabar dirba vadinamoji penktos rungties grupė. Visų pirma žadama atsižvelgti į sportininkų, medikų nuomones, televizijos, žiniasklaidos ir rinkodaros poreikius. Aš mačiau vaizdo medžiagą su galimomis kliūtimis. Jos tikrai sunkiai įveikiamos.

Kol kas šiuolaikinės penkiakovės nėra 2028 m. Los Andželo olimpinio žaidynių programoje. Ar taip ir baigsis šlovinga šios sporto šakos olimpinė istorija?

UIPM tikisi, kad rengiamos permainos, sporto šakos modernizavimas leis šiuolaikinei penkiakovei likti olimpinėje programoje. Tik be jojimo.

Kada bus surengtos pirmosios penkiakovininkų ekstremalaus bėgimo su kliūtimis varžybos?

Planuojama po Pasaulio taurės finalo birželio mėnesį.

Neseniai su profesionaliu sportu atsisveikinęs olimpietis, pasaulio čempionas, Lietuvos šiuolaikinės penkiakovės federacijos generalinis sekretorius Justinas Kinderis sakė, kad atsisakius jojimo ir Lietuva galės prisikviesti daugiau didelių tarptautinių varžybų. Ar galima teigti, kad jojimas – brangiausia penkiakovės rungtis, todėl jos atsisakius ši sporto šaka atpigs?

UIPM priklauso per šimtą nacionalinių federacijų. Bet tik mažiau nei pusė iš jų turi tarptautinėms varžyboms tinkamus žirgus. Pavyzdžiui, iš Afrikos šalių – tik Egiptas. Neturime gerų žirgų ir mes.

Nuo kelių metų penkiakovininkai pradėdavo joti?

Nuo 15–16 metų prasideda jojimo treniruotės. Varžybose su žirgais pasirodoma sulaukus 19 metų.

Sportinę karjerą baigus J.Kinderiui kas tampa Lietuvos vyrų rinktinės lyderiu?

Dovydas Vaivada. Yra gabaus jaunimo.

O kaip Laura? Ar treniruojasi, ar galvoja apie Paryžiaus žaidynes?

Treniruojasi. Šiomet planuojame lengvesnį sezoną. Laura ramiai rengiasi Paryžiaus olimpinėms žaidynėms.



PERMAINŲ PENKIAKOVĖJE JAU YRA

Permainų šiuolaikinėje penkiakovėje jau yra dabar. Pasikeitė Pasaulio taurės etapų formatas. Atletai varžybas pradeda dvejose kvalifikacinėse grupėse. Į pusfinalius patenka 36 sportininkai, o finale rungtis tik aštuoniolika. Finalinės varžybos prasideda jojimu. Gal todėl, kad nebūtų sakoma, esą blogas žirgas nubraukė anksčiau fechtavimo ir plaukimo rungtyse pelnytus taškus. Visas finalines rungtis Pasaulio taurės etape Bulgarijoje sportininkės įveikė per dvi valandas. UIPM siekiamybė finalą sutrumpinti iki 90 min.

O ką apie jau esamas ir būsimas permainas galvoja sportininkai? Šį kartą mūsų sportininkų balsas – olimpietė, praėjusių metų Europos čempionė, šių metų gegužę Pasaulio taurės etapą Bulgarijoje laimėjusi leva Serapinaite.

Kaip sekasi prisitaikyti prie šį sezoną jau pateiktų naujovių?

Pasaulio taurės varžybose prie naujojo formato teko prisitaikyti pusfinalyje. Po fechtavimo antrajame etape Vengrijoje turėjome vos penkiolikos minučių pertrauką iki pirmojo plaukimo. Nesame įpratę prie tokio tvarkaraščio. Po plaukimo – vėl penkiolika minučių iki bėgimo ir šaudymo rungties. Privalėjome galvoti ne apie apšilimą, o apie tai, ką apsirengti kitai rungtiai ir kur persirengti. Buvo iššūkis ne tik sportininkams, bet ir organizatoriams. Panašiu tempu vyko ir trečiojo etapo varžybos Bulgarijoje.

Pakalbėkime apie jojimą. Ar patyrėte nesėkmių šioje rungtyje?

Buvo. Pasaulio taurės etapuose esu ne kartą nesukalbėjusi. O štai neseniai Bulgarijoje per žirgų pristatymą matėme, kad jie visi, kaip sako sportininkai, yra geri. Trasą įveikiau be klaidų. Beje, porai žirgų, kurie numetė kliūtis per pasirodymą, nebuvo leista dalyvauti varžybose.

Kaip manote, ar reikėjo jojimą keisti kita rungtimi?

Mano nuomone, ne. Nuo senų laikų pripažinta sporto šaka. Ir staiga – privalote keisti.

Jūs jauna, todėl spėsite persikvalifikuoti.

Po Paryžiaus olimpinio žaidynių jau ne tokia ir jauna sportininkė būsiu (dabar levai 27 metai – aut. past.).

Ką girdėjote apie ekstremalų bėgimą su kliūtimis?

Girdėjau, kad reikės daug dirbti rankomis ir kojomis. Bus kliūtys, bet nežinau, ar jas reikės peršokti, perlpti ar apibėgti. Gal reikės karstyti rankomis, šliaužti ar bėgti per upelį? Kol kas gyvai tos rungties nematėme ir dauguma sportininkų ją įsivaizduoja skirtingai.

Kada ir kur šiemet vyks pasaulio ir Europos čempionatai?

Pasaulio čempionatas numatomas liepos mėnesį Egipte, o prieš tai birželį Turkijoje dar vyks Pasaulio taurės finalas, kuriame jau esu užsitikrinusi vietą. Europos pirmenybės planuojamos rugpjūčio viduryje Vengrijoje.

Kada prasidės atranka į Paryžiaus olimpinės žaidynes?

Pirmąjį kielialapį pelnys kitų metų Pasaulio taurės laimėtojas. Dėl likusių kielialapių kovos vyks 2024 metais.



Dailiojo čiuožimo trenerių kursai

TRENERIŲ TOBULĖJIMUI – DAR DAUGIAU GALIMYBIŲ

ATLETUS RENGIANČIŲ TRENERIŲ ŽINIOS IR PROFESIONALUMAS NEMAŽAI LEMIA JŲ REZULTATUS IR NET ŠALIAI IŠKOVOTŲ OLIMPINIŲ MEDALIŲ SKAIČIŲ. PRIE SPORTININKUS RUOŠIANČIŲ SPECIALIŠTŲ TOBULĖJIMO PRISIDEDA TARPTAUTINIO OLIMPINIO KOMITĖTO VYKDOMĄ OLIMPINIO SOLIDARUMO PROGRAMA, SKAIČIUOJANTI JAU PER PUSŠIMTĮ METŲ.

Vien šįmet Olimpino solidarumo lėšomis finansuojami keturių sporto šakų Lietuvos trenerių techniniai kursai. Kaip ir kiek šia programa pasinaudojama, priklauso nuo konkrečių federacijų iniciatyvumo ir kūrybiškumo.

Pirmieji techninius kursus šį pavasarį pradėjo dailiojo čiuožimo treneriai.

Kaune vykusius mokymus vedė nusipelnusi Ukrainos trenerė Maryna Amirchanova, kurios auklėtiniai dalyvavo net aštuoneriose žiemos olimpinėse žaidynėse ir yra laimėję Europos dailiojo čiuožimo čempionatų medalių. Patirtimi su Lietuvos kolegoms dalijosi ir Latvijos dailiojo čiuožimo rinktinės treneris bei Tarptautinės čiuožimo sąjungos techninis specialistas Andrejus Brovenka.

Susibūrę ant vieno ledo Kaune, padedami šių užsienio ekspertų,

kvalifikaciją kėlė visi šios šakos treneriai iš Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių ir Elektrėnų.

Pirmąsyk tokius kursus Lietuvos čiuožimo federacija, bendradarbiaudama su Lietuvos tautiniu olimpinio komitetu, buvo suorganizavusi 2017-aisiais. Šis kvalifikacijos kėlimas – antrasis.

Šį rudenį panašius treneriams skirtus mokymus už Olimpino solidarumo lėšas surengs buriuotojai, lauko ir stalo teniso bei imtynių atstovai.

Pastarojo olimpino ciklo – 2021–2024 m. – Olimpino solidarumo programos biudžetas siekia 590 mln. JAV dolerių. Šios lėšos per įvairias programas, skirtas atletų bei jų trenerių meistriškumui kelti, padalijamos 206 šalių nacionaliniams olimpiniams komitetams ir penkioms žemyninėms olimpinėms asociacijoms.

Planuojamas Olimpino solidarumo techninių kursų biudžetas

iki 2024-ųjų – 15 mln. dolerių, kiekvienas nacionalinis olimpinis komitetas gali pretenduoti į 80 tūkst. dolerių sumą, iš jos konkrečioms kursams leidžiama skirti nuo 8 iki 10 tūkst. dolerių.

PERNAI BUVO KITŲ RŪPESČIŲ

Kiek ir ko iš Olimpino solidarumo gali tikėtis LTOK?

Kadangi lėšų ir projektų skaičius ribotas, per šį olimpinį ciklą LTOK gali pasiūlyti dešimt trenerių kvalifikacijos tobulinimo kursų (vieni kursai vienai sporto federacijai), keturias federacijos veiklos tobulinimo stipendijas (po vieną federacijai), 4–8 individualias stipendijas trenerių kvalifikacijai kelti. Atskirais atvejais gali būti stipendijų skiriama papildomai.

„Kokių šakų treneriai gauna finansavimą kursams lankyti, priklauso nuo kiekvieno olimpino komiteto atrankos kriterijų ir to, kiek pačios federacijos nori šioje veikloje dalyvauti. Galimas ir kitas kelias, kai tam tikra suma – nuo 80 iki 120 tūkst. JAV dolerių – gali pasinaudoti vienuolika ar dvylika federacijų, jei jos neišnaudojo viso biudžeto per pastaruosius ketverius metus. Kai kurios organizacijos gauna finansavimą įvairiems mokymams per tarptautines federacijas, bet visų jų šaltinis – tas pats Olimpino solidarumas.

Pandemijos laikotarpiu mūsų sporto organizacijos turėjo daug svarbesnių rūpesčių, vasaros sporto šakų atstovai ruošėsi Tokijo, žiemos – Pekino žaidynėms. Tad praėję metai buvo išskirtiniai, kai treneriams skirtų techninių kursų sporto federacijos neorganizavo“, – pasakoja LTOK užsienio ryšių direktcijos vadovė Vaida Mačianskienė.

2021-aisiais Olimpino solidarumo lėšos 21 dalyviui leido išklauti sporto vadybos kursus pažengusiems, treneriams skirtuose sporto administravimo mokymuose dalyvavo 19, o sporto administravimo kursuose tobulinosi 18 žmonių.

PADĖJO IŠKOVOTI MEDALIŲ

Kas ir kaip pasinaudoja tikrai nemenkomis Olimpino solidarumo finansavimo galimybėmis?

Pasirodo, viena aktyviausių šioje srityje – Lietuvos teniso sąjunga.

„Teniso atstovai – išskirtiniai, jie palaiko itin glaudžius ryšius su savo tarptautine federacija, tad finansavimą regioniniams mokymams gavo ne per nacionaliniams komitetams skirtą programą, o patys – papildomai. Tokias pat galimybes turi visos federacijos, tiesiog tai lemia jų aktyvumas ir santykis su tarptautine organizacija. Lietuvos biatlono federacija taip pat pati teikė paraišką trenerio kvalifikacijai kelti ne per LTOK, o savo tarptautinei organizacijai. Gegužę trenerė Kotryna Vitkūnaitė keliavo į Austriją dalyvauti mokymuose, rengiamuose trimis etapais. Federacija pati rado kelią, kaip gauti naudos ir savo sportui, ir Lietuvai“, – džiaugiasi V.Mačianskienė.

Kitas geras pavyzdys, kaip Olimpino solidarumo finansavimas virto realiais rezultatais, – Lietuvos irklavimo federacijos veikla.

„Irkuotojai labai kryptingai naudojo šią programą. Būtent per ją jie pasikvietė italų trenerį Giovanni Postiglione. Kol jis dirbo su mūsų sportininkais, džiaugėmės medalių gausa: jų iškovota ir 2016 m. Rio de Žaneiro žaidynėse, ir kitose tarptautinėse varžybose. Drauge su italų dirbo lietuvių specialistas, kuris vėliau turėjo perimti rinktinės vairą. Gaila, bet nutiko taip, kad išvykęs į kitą šalį italų treneris pasikvietė ir savo pagalbininką lietuvi. Mums tai – protų nutekėjimas. Tačiau to, kad šis irklavimo rinktinės konsultanto pareigas ėjęs tarptautinis ekspertas daug davė mūsų sportui, nepaneigsi“, – pripažįsta LTOK užsienio ryšių direktcijos vadovė.

KITI KELIAI TOBULĖTI

Siekti žinių ar prisiminti ir įtvirtinti senas tiesas galima ne tik kursuose. Lietuvos rankinio federacija, irgi pasinaudojusi Olimpino solidarumo parama ir į pagalbą pasitelkusi tarptautinį ekspertą,

paruošė metodinę jaunųjų sportininkų rengimo medžiagą.

„Nemažai federacijų neturi atnaujintos metodikos, rekomendacijų, kaip rengti jaunosius sportininkus pagal jų amžių ir meistriskumą. Rankininkai tam sėkmingai panaudojo federacijų veiklos tobulinimui skirtas Olimpino solidarumo lėšas. Tam skiriama didesnė suma – 25–30 tūkst. dolerių, iš jų apmokamos trys eksperto kelionės per metus, atlygis už darbą ir kitos išlaidos.

Rasti būdų, kaip gerinti darbą, galima, lėšų taip pat dar turime. Ir jas reikėtų per šį olimpinį ciklą panaudoti. Galbūt vienos federacijos neturi patirties ar administracinių išteklių tuo pasidomėti, o kitos pasižiūri į tai kūrybiškai ir gauna daug naudos“, – sako V.Mačianskienė.

LTOK užsienio ryšių direktcijos vadovė tikisi, kad sporto organizacijos, tarpininkaujant LTOK, Olimpino solidarumo suteikiamas finansines galimybes spės tinkamai pritaikyti savo reikmėms.



Vytauto Dranginio nuotr.

V.Mačianskienė

DIRBS TARPTAUTINIAI EKSPERTAI

Rugsėjo 19–25 d. vyks techniniai kursai buriotojus rengiantiems specialistams, rugsėjo 23 – spalio 7 d. tobulinsis lauko teniso, rugsėjo 11–20 d. – stalo teniso, o lapkričio 7–11 d. – laisvųjų imtynių treneriai.

Dabar intensyviai šiems kursams ruošiamasi, derinamos programos, jų eiga, konsultuojamasi su tarptautiniais ekspertais, – būtent Tarptautinių sporto federacijų pripažinti ekspertai būna jų kokybės ir naudos dalyviams garantas.

Ekspertų ir kursų kryptį pasiūla didelė: nuo grynai techninių, skirtų konkrečiai sporto šakai, iki galinčių mokyti plačiau – nuo treniruočių programų, fizinio krūvio planavimo iki psichologijos ar net mitybos. Taip pat programa ir turinys sudaromi pagal kiekvienos sporto federacijos poreikį.



Lektorė V. Dikčienė

ATEITIES PASIRINKIMAI DAR LABIAU SUSSTIPRĖJO

KAD IR KAIP KRITIŠKAI DALIS PEDAGOGŲ ATSILIEPIA APIE VADINAMĄJĄ Ž KARTĄ, SPORTUOJANTIS JAUNIMAS – NUO PAAUGLIŲ IKI DVIDEŠIMTMETIŲ – YRĄ SMALSUS, GAUDANTIS ŽINIAS IR JOMS LABAI IMLUS. TUO ĮSITIKINŲ NESENIAI PASIBAIGUSIŲ MINĖTAI AMŽIAUS GRUPEI SKIRTŲ LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO DRAUGE SU PARAMOS FONDU „WESTERN UNION LIETUVA“ ORGANIZUOTŲ MOKYMŲ LEKTORĖS IR PATYS DALYVIAI.

Mokymai buvo skirti jaunimo lyderystei skatinti. Profesionalios, ne kartą su sportininkais dirbusios lektorės dieną pasidalydavo perpus: viena pasakodavo, kaip išmaniai ir praktiškai asmeninę lyderystę išreikšti per socialinius tinklus ir kitas viešinimo priemones, kita – *koučerė* ir psichologė – mokė būti lyderiu ne tik sporte, bet ir gyvenime.

Seminaruose, kurie beveik du mėnesius vyko devyniose įstaigose, dalyvavo 164 jaunieji sportininkai. Pernai LTOK ir tarptautinio paramos fondo „Western Union Lietuva“ rengiamuose mokymuose dalyvavo 102 sportininkai iš Vilniaus, Šiaulių ir Panevėžio.

Šiemet seminarų geografija išsiplėtė – mokymuose dalyvavo 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 kultū-

ros ir sporto centro, Ukmergės sporto centro auklėtiniai.

Pradėjusios nuo Kauno, lektorės balandžio mėnesį apvažiavo Panevėžį, Kėdainius, Garliavą, Klaipėdą, Palangą, Molėtus, Ukmergę. Kiekvieną kartą pasitelkdamos žaidimus, praktines užduotis, dalydamosi savo patirtimi jos dirbo grupėse nuo keliolikos iki dvidešimties žmonių. Tik taip, kalbant gana asmeniškai, o ne didžiulėms auditorijoms, galima pasiekti geriausių rezultatų.

Ar šiuolaikinius jaunus žmones lengva kažkuo sudominti, įsiūlyti jiems teorinių žinių?

Klaipėdos Vlodo Knašiaus krepšinio mokyklos vadovas, treneris Alfredas Kaniava neabejoja: tikrai taip, tiesiog reikia paieškoti jiems patrauklios mokymosi formos, o užkabinus ant kabliuko jau paprasta diegti dar daugiau žinių, sukti naudingą kryptimi.

„Girdžiu iš kolegų – trenerių ir pedagogų, kurie vaikus skirsto į

kartais, kad štai dabartinė Z karta mažai kuo domisi. Mano nuomonė šiuo klausimu skiriasi. Taip, galbūt pagundų, naujovių, kurios jiems svarbios, šiandien yra gerokai daugiau nei turėjo vyresnieji. Bet vaikų žinių troškulys, domėjimasis, sakyčiau, net didesnis nei ankstesnių kartų. Kai naujausiomis technologijomis vaiką prisitrauki, grubiai tariant, iš gatvės, jį supažindini su įdomia sporto šaka, tam tikra veikla, karjeros galimybėmis, jis tampa šito dalyko fanu. Ir tada jau toliau galima ugdyti asmenybę, lenkti ta linkme, kuriai jis gabus. Šie mokymai buvo būtent apie tai. Jie vaikams, jų treneriams parodė, kokia bus sporto, jo vadybos ar administravimo ateitis“, – pasakoja A.Kaniava ir priduria, kad būtent per šiuos kursus vaikai suprato, jog skaitmeninėje erdvėje kartais elgiasi kiek neatsakingai. Bet taip nutinka, kai trūksta tam tikrų specifinių žinių.

Po seminaro treneris sukviėtė visus vienuolika jo dalyvių arbatos – rūpėjo išgirsti iš pirmų lūpų, kokios naudos tą dieną gavo. „Jie jau turėjo ką pasakyti apie asmeninį prekės ženklą, vertybes, kaip kurti savo vardą, iš neišmanymo neprisidaryti žalos, burti sekėjų ratą. Ir pavartojo žodį „solidu“ – gavę tikslingų žinių apie socialinių tinklų tvarkymą, jau žinojo, jog jų elgesys interneto erdvėje, informacija, kurią ten transliuoja, ne visada yra solidūs. Suprato, kiek, kuo, kaip – koku formatu dalintis, koku pranašumu tai gali virsti kuriant savo įvaizdį ateityje“, – auklėtojų įspūdžius perteikė treneris.

Ukmergės sporto centro direktoriaus pavaduotoja ugdymo klausimais Miglė Ivanauskienė džiaugiasi, jog po šių mokymų daugelis juose dalyvavusių 16–18 metų jaunųjų sportininkų pripažino: jų ateities pasirinkimas tapti treneriais dar labiau sustiprėjo. Seminare dalyvavo 20 įvairių sporto šakų – krepšinio, džiudo, kinkbokso, šokių – atstovai. Visi rimtai žvelgia į karjerą, tad per mokymus gaudė kiekvieną žodį ir džiaugėsi nauda.

„Moksleiviams labai patiko motyvuotos ir motyvuojančios lektorės, kurios savo energija ir vidiniu žavesiu nepaliko abejingų. Įdomios užduotys, teorinių žinių pateikimo būdai neleido nuobodžiauti“, – pasakojo M.Ivanauskienė.

Viena lektorė – psichologė, sertifikuota įgūdžių lavinimo trenerė, *koučingo* specialistė Vega Dikčienė džiaugėsi visuose miestuose sutiktu jaunimu: „Daugumos nereikėjo stengtis kaip nors sudominti, jie jau patys yra šviesūs ir besidomintys viskuo, kas gyvenime atrodo svarbu. Jie – sportininkai, orientuoti į rezultatą, tikslo siekimą, tad asmeninio efektyvumo tema buvo laiku ir vietoje. Mokymai vyko per veiklą, patirtis, pavyzdžius. Pirmoji grupė mane išprovokavo pasakydama taip: „Nepasakokit apie kitus, geriau pakalbėkit apie save.“ Tad ir temą perteikiau per savo gyvenimo kelionę. Pati irgi esu lyderė, mokymo centro vadovė, visada dirbau psichologe, o dabar mokausi psichoterapijos.“

Lektorė pabrėžė, kad panašaus pobūdžio mokymuose daug lemia dalyvių amžius – septyniolikmečiai, aštuoniolikmečiai jau kitaip jaučia ir vertina save, dėstomus dalykus, jaunesnieji labiau linkę būti tiesiog klausytojais.

„Nagrinėjome, ar gali būti lyderis kitiems, juos suburti, kviesti judėti tam tikra kryptimi, jei pats sau nesi lyderis – nedisciplinuotas. Kalbėjome, kad pirmiausia reikia pradėti nuo savęs. Tema – nelengva, bet labai įdomi. Per žaidimus, padiskutavimus, kitas veiklas keturios valandos prabėgdavo kaip akimirka. Grįždavau po šių mokymų pakylėta. Draugams juokiais, kad ne aš atlyginimą turėčiau gauti, o pati primokėti už tas pozityvias emocijas, už dalyvių švarumą, tikrumą – be jokio apsimitinėjimo, be pompatikos. Tas jaunimas – nuostabus“, – būsimaisiais sporto lyderiais žavėjosi V.Dikčienė.

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



Mokymų dalyviai





S.Jablonskytė Lietuvos mažųjų žaidynių festivalyje Alytuje

OLIMPIETĖS GYVENIMAS – DZIUDO RITMU

DZIUDO IMTYNININKĖ SANDRA JABLONSKYTĖ, APŠILUSI KOJAS TOKIJO OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE, RYŽTINGAI NUSITEIKUSI TĖSTI SAVO OLIMPINĘ KELIONĘ, NES TEKANČIOS SAULĖS ŠALYJE ANT TĀTAMIO PARODĖ NE VISKĄ, KĄ NORĖJO.

RITA BERTULYTĖ

Kaunietė tapo antrąja Lietuvos dziudo imtynininke, išmėginusia jėgas olimpiniam turnyre. Tokijo olimpinėse žaidynėse debiutavusi Sandra pratęsė savo pirmtakės Santos Pakenytės, kuri Lietuvai atstovavo Rio de Žaneire, pradėtą darbą ir, kaip pati sako, padarė naują įrašą istorijoje – pakartoto geriausią Lietuvos vyrų dziudo imtynininkų pasiektą rezultatą olimpinėse žaidynėse.

„Mes, sportininkai, visą laiką tikimės geriausio, tikimės medalio. Grįžusi į Lietuvą buvau nusiminusi, bet federacijos prezidentas pasakė: „Sandra, parašei istoriją.“ Iš tikrųjų: tik dvi dziudo imtynininkės yra olimpietės. Ir aš pakartojau geriausią vyrų rezultatą – tai buvo devinta vieta olimpinėse žaidynėse. Šiokią tokią istoriją parašiau. Kai pagalvoji, pirmam kartui tikrai neblogai“, – praėjus metams po žaidynių pasirodymą jose įvertina pati sportininkė ir prisipažįsta, jog tai, kad nepavyko išvykti į olimpinės žaidynės anksčiau, dar į Rio, buvo apmaudu.

„Žaidynės buvo mano didelis tikslas. Prieš Rio de Žaneirą buvo labai daug traumų: vieną išsigydau – kitą gaunu, nepavyko surinkti taškų, neišvažiavau. Buvo labai apmaudu. Tad Tokijas paliko didelį įspūdį“, – akcentus dėlioja 30-metė sportininkė, Tokijo žaidynių atidaryme kartu su plaukiku Giedriumi Titeniu nešusi Lietuvos vėliavą.

Kadangi visų tikslų ir svajonių per olimpinį debiutą Sandrai nepavyko pasiekti, užsispyrimas ir ryžtas keliauti iki Paryžiaus – dar didesnis. Taigi vos metus atsikvėpusi dziudo imtynininkė jau šių metų birželio pabaigoje pradės olimpinį taškų medžioklę.

Olimpinė dziudo atranka ilga ir, kaip pati Sandra pripažįsta, paina. Sportininkai renka reitingo taškus. Reitingo taškų sistema ima veikti likus dvejim metams iki žaidynių.

„O likus metams iki žaidynių šitie taškai, kuriuos surinksime dabar, dalijami pusiau ir tada vėl iš naujo renki šimtaprocentinius taškus. Paini sistema ir iki pat galo, kol ji neužsidaro (jie baigiami skaičiuoti likus pusantr mėnesio iki žaidynių), mes tiksliai nežinome, kas važiuoja, kas ne, nes reitingas keičiasi ir yra kitų niuansų. Žodžiu, paskutiniai dveji metai būna kaip ant adatų“, – pasakoja S.Jablonskytė.

DAR NE VISKĄ PASAKĖ

Šiuo metu vis dar Lietuvoje esanti sportininkė sparnus kels jau birželio pradžioje ir pradės, jos pačios žodžiais, ilgas lenktynes – stovyklos, turnyrai ir viskas tam, kad sukauptum taip trokštamus olimpinis taškus.

Prieš Tokiją nemažai laiko praleidusi pasirengimo stovyklose Sa-



Vytauto Dvangnio ir „Scanpix“ nuotr.

Tokijo žaidynėse:
S.Jablonskytė su trenerė
D.Novikoviene ir ant
tatamio

kartvele, su kartvelais kaunietė treniruosis ir šiemet.

„Manau, teks užsukti į Sakartvelą. Pavažinėsiu į tarptautines stovyklas. Lietuvoje man sunku ruoštis, nes nėra tinkamo partnerio. Apskritai rasti žmonių, kurie gali ateiti rytais sportuoti, sunku, nes visi turi darbus, mokslus ir panašiai. Taip ir išeina, kad gyveni treniruočių stovyklose, nes ten yra režimas, dvi treniruotės per dieną, žinai, kad visą laiką turėsi treniruočių partnerį, kad bus visokių partnerių, jie keisis ir visą laiką eisi į priekį, tobulėsi“, – apie ritmą, į kurį netrukus įsisuks, pasakoja Sandra.

Be olimpinių taškų medžioklės, šiemet S.Jablonskytės dar lauks ir pasaulio čempionatas, kuris spalio mėnesį vyks Uzbekistane.

„Aišku, labai norisi tų medalių, bet labai noriu ir surinkti taškus į Paryžių. Jaučiu, kad Tokijuje padariau ne viską. Todėl labai spaudžia atsakomybė surinkti taškus, norisi ir pasaulio čempionate kuo geriau sudalyvauti, kuo aukštesnę vietą laimėti – tokie planai“, – mintimis apie tikslus pasidalija kaunietė.

EKSPERIMENTAI

Beje, naują olimpinį ciklą dziudo imtynininkė, besivaržanti svorio kategorijoje per 78 kg, pradeda su šio kiomis tokiomis naujovėmis.

„Ar sversi 80, ar 150 kg – vis tiek toje pačioje svorio kategorijoje varžysiesi. Paeksperimentavau – šiek tiek numečiau kilogramų, matysime, kaip bus, – apie naujoves pasakoja šiandien apie 100 kg sverianti sportininkė. – Tokie eksperimentiniai metai. Turiu dar truputį laiko. Dveji metai – labai daug, varžybos vyksta itin intensyviai, tik spėk važinėti, vos ne kiekvieną savaitgalį.“

Šiemet olimpietė atšventė 30-metį. Daug tai ar mažai dziudo imtynininkė? Pasak Sandros, jos svorio kategorijoje daug vyresnio amžiaus sportininkų, tad metai neturi itin didelės svarbos. O gerų sportininkų yra ir tarp jaunų, ir tarp vyresnio amžiaus. Kita vertus, sako ji, su metais ateina kitas protas.

„Supranti, ką darai, – pabrėžia pašnekovė. – Kai esi vyresnė, visai kitaip pradėsi žiūrėti į sportą. Man sportas – neatsiejama gyvenimo dalis. Savęs neįsivaizduoju be sporto. Dabar esu sportininkė, vėliau gal kažkas kitas būsiu, bet neįsivaizduoju savo gyvenimo be dziudo.“

Kur labiausiai ji nori patobulėti? „Suprantu vieną dalyką, kad labiausiai man kiša koją psichologija“, – sako emocinga sportininkė, kuri ašaromis gali aplaistyti ne tik pralaimėjimą, bet ir pergale.

IŠ KITOS VARPINĖS

O kol dar nepradėjo lenktynių dėl olimpinių taškų, Sandra mėgaujasi buvimu Lietuvoje ir čia ne tik treniruojasi, bet randa laiko ir kitai veiklai. Štai vieną savaitgalį ji LTOK kvietimu praleido Alytuje, kuriame vyko Lietuvos mažųjų žaidynių festivalis.

„Buvo smagus renginys. Likau labai nustebinta, kiek yra sportuojančių vaikų, ir kad yra žmonių, kurie juos stumia sportuoti.

Lankėmės Alytuje, tai buvo tik viena iš finalinių žaidynių dalių. Vaikų buvo žiauriai daug, labai dėkojau auklėtojams, kurios aukoja savo šeštadienius ir veda vaikus į tokius renginius. Smagu, kad Lietuvoje sportas tampa toks populiarus ir visi ima suprasti sporto reikšmę. Tai tikrai svarbu gyvenime“, – įsitikinusi olimpietė, audžianti mintį birželį dar grįžti į Kauną, į Olimpines dienas, nepaisant to, kad ji bus jau kažkur užsienyje.

„Smagu, kad Olimpines dienas vyks Kaune, mano mieste, ir mano trenerė padės kuruoti. Norėčiau jai pagelbėti, kartu pabūti“, – sako Sandra.

Beje, treneri Danguolei Novikovienei Sandra padeda treniruoti mažuosius.

„Jeigu mano trenerė kur nors išvažiuoja, aš ją visą laiką pavaduoju. Ir šiaip, kai vaikštau į klubą, visus tuos vaikus pažįstu, todėl nepagailiu patarimo, taip savaime išeina“, – sako ji.

Ar norėtų ji pati ateityje valgyti trenerės duoną, Sandra nežino – sunku apie tai kalbėti, kol sportinė karjera nebaigta. Kita vertus, ji suvokia, kad šis darbas – itin sunkus: „Visą laiką sakydavau, kad tai labai sunkus darbas. Dėl to ir negaliu pasakyti, kaip bus ateityje. Iš tikrųjų – kiek sportininkai emocijų turi, tiek ir treneriai. Neįsivaizduoju, kokios turi jų viduje virti emocijos. Matau savo trenerę, kaip ji išgyvena dėl kiekvieno savo sportininko varžybose. Tais žmonėmis, kurie pasirinko trenerio karjerą ir kurie yra geri treneriai, aš labai žaviuoju.“

Padėdama treneri dirbti su vaikais, Sandra tarsi pagelbėja ir pati sau. Sportininkė sako, kad tai padeda jai iš kitos perspektyvos pažvelgti į savo treniruočių procesą. „Kai pradėdi mokyti kitą, pastebi, kad pati darei kažką ne taip. Niekada negailiu patarimų mažiesiems, nes patardama jiems kartu padėdu ir sau“, – tvirtina olimpietė.

Sandra sako, kad visas jos gyvenimas šiuo metu sukasi apie sportą. Sportininkė dar randa laiko darbui Lietuvos dziudo federacijoje – čia ji eina sporto direktoriaus pareigas.

„O kai turiu laisvą akimirką, skiriu ją draugams, nes juos nedažnai matau. Dabar dažnai leidžiame laiką gamtoje, kažką pasikepam – kai geras oras, būna smagu“, – išduoda olimpietė, kokiais retais malonumais ji dar mėgaujasi.

Beje, gaminti jai labai patinka. Gamina sau, draugams, o kartais – ir trenerės šeimai.

„Labiausiai patinka gaminti salotas. O firminių patiekalų turiu ne vieną – visokias kuniškas vištienas, kuniškas krevetes. Draugai terorizuoja, kad padaryčiau vakarienę“, – šypsosi dziudo imtynininkė, kuri jau netrukus krausis lagaminus ir pradės olimpinių taškų lenktynes, o skanios vakarienes jos draugams teks palūkėti jau ilgesnį laiką.



H.Žustautas ir V.Korobovas

INTRIGUOJANTIS SEZONAS

LIETUVOS Baidarių ir kanojų irklavimo meistrams šių metų sezonas nebus labai įtemptas, bet intriguojantis. Prie to prisidės ir itin padidėjusi baidarininkų konkurencija: net šeši iš jų yra daugmaž vienodo pajėgumo ir pretenduoja irkluoti keturvietę.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

Irklotojai džiaugiasi pastatytomis naujomis irklavimo bazėmis Kaune, Visagine ir Vilniuje prie Žaliųjų ežerų. Į priekį judama Šiauliuose, kur rikiuotėn stoji vienas naujas elingas, rekonstruotas Klaipėdos irklavimo centras. Atgyja baidarių ir kanojų irklavimas Dauguose (Alytaus rajonas): etatiniu treneriu nuo praėjusių metų rudens čia pradėjo dirbti Rimas Sukackas.

Lietuvos baidarių ir kanojų irklavimo federacija, prašoma ukrainiečių, priėmė jų irkluotojus ir Vilniuje juos išlaiko, maitina, leidžia naudotis sportiniu inventoriu.

Lietuvos olimpinę irklavimo rinktinę naujam sezonui rengia trys treneriai: po Tokijo olimpiados iširus dvivietės baidarės įgulai, Sergejus Sorokinas treniruoja tik Andrejų Olijniką, Kazimieras Rėksnys – kanojininkus Henriką Žustautą ir Vadimą Korobovą, o Romas Petrukanecas – baidarininkus Aurimą Lanką, Edviną Ramanaušką, Simoną ir Mindaugą Maldonius, Igną Navakauską ir Artūrą Seją.

Baidarininkas Ričardas Nekriošius treniruoja savarankiškai, žiemą jis dalyvavo trijose treniruočių stovyklose su Italijos rinktine. Lietuvoje jam padeda triskart pasaulio čempionas trakiškis Artūras Vieta.

„Mūsų dešimties irkluotojų olimpinė rinktinė naujam sezonui rengėsi Pietų Afrikos Respublikoje, Turkijoje, Italijoje, Portugalijoje ir Kroatijoje.

Per visas treniruočių stovyklas, išskyrus Italijoje surengtas slidinėjimo pratybas, sportininkai daug irklavo ir stiprėjo fiziškai. Treniravomės mums gerai žinomuose dideliuose irklavimo centruose, kur pratybas surengė ir Danijos, Vokietijos, Čekijos, Lenkijos, kitų šalių rinktinės.

Nemažą dėmesį skiriame ir šalies jaunių bei jaunimo rinktinei, kurią treniruoja panevėžietis Vytautas Vaičikonis ir šiaulietis Pranas Gadeikis. Jaunių rinktinei (iki 18 metų), besirengiančiai dalyvauti pasaulio ir Europos jaunių čempionatuose, kovo mėnesį surengėme vieną treniruočių stovyklą Turkijoje, kurioje dalyvavo per 20 irkluotojų ir su jais dirbo keturi treneriai“, – pasakoja Lietuvos baidarių ir kanojų irklavimo rinktinės vyr. treneris Romas Petrukanecas.

Gegužės pradžioje Trakuose vyko Lietuvos taurės bei šviesaus atminimo Dariaus ir Zbignevo Survutų memorialo varžybos. Ką parodė pirmieji startai?

Tai buvo pirmasis atrankos etapas, siekiant patekti į Lietuvos rinktinę. Staigmenų nebuvo. Olimpinė irklavimo rinktinė „uždengė“ visus kampus, jai rimčiau nepasipriešino ir mūsų 19-mečių olimpinė pamaina, besitreneruojanti sistemingai ir profesionaliai.

Auga pajėgūs jauni kanojininkai – šiaulietis Ignas Serafinas ir elektrėniškis Artūras Golovačas, irklaujantys dvivietę. Juos treniruoja Pranas Gadeikis ir Anatolijus Golovačas. Šiems gabiems irkluotojams, šiemet baigiantiems vidurines mokyklas, antrus

metus rengiame treniruočių stovyklas.

Dar ne taip seniai stipriausia Lietuvos irkluotojų grandis buvo kanojų meistrai, tačiau pastaraisiais metais į priekį šovė baidarininkai. Kodėl įvyko lūžis?

Tam nemažos įtakos turėjo olimpinių rungčių pasikeitimas. Nuo 2007 m. ryškūs buvo kanojininkai, šešiskart Europos ir triskart pasaulio čempionai Raimundas Labuckas ir Tomas Gadekis, irklavę dvivietę kanoją neolimpinėje 200 m distancijoje.

Jie ir olimpinėse rungtyse buvo bejsibėgėjantys – per pasaulio ir Europos čempionatus užėmė ketvirtąsias vietas. Tačiau netrukus jų mėgstama distancija tapo neolimpine, reikėjo irkluoti 1000 m nuotolį.

Po jų iškilo Jevgenijus Šuklinas, Henrikas Žustautas, Vadimas Korobovas. Tačiau vėl buvo panaikinta jų olimpinė rungtis, dabar ji vėl keičiama – olimpине tapo 500 m distancija. Perna dvivietę kanoją irklavę Henrikas su Vadimu per pasaulio čempionatą toje distancijoje buvo penkti, tai vilčių teikiantis pasirodymas.

Nelabai gerai, kad jie abu irkluoja iš tos pačios dešinės pusės, tai įgimtas dalykas ir pakeisti nieko negalime. Olimpinėse žaidynėse yra dvi kanojų irklavimo rungtys (500 m dviviete ir 1000 m vieniviete), o baidarių – trys (500 m dviviete ir keturiviete bei 1000 m vieniviete).

Visą laiką buvo stiprūs mūsų baidarininkai sprinteriai, kurie gaudami finansavimą išsilaikė. Tarkime, Aurimui Lankui jau 36-eri, Edvinui Ramanauskui – 37-eri, o kitiems – 30–32 metai. Būdami tokio amžiaus jie metų naštos neįaučia ir sėkmingai rungtyniauja. Susiformavo gera baidarininkų grupė, kuri ir laikosi.

Esate ir rinktinės vyr. treneris, ir federacijos generalinis sekretorius. Kokie rūpesčiai slėgia?

Didelių bėdų neturime. Kasmet pasipildome nauju sportiniu inventoriumi, nes keičiasi valčių modeliai, rengiame treniruočių stovyklas, turime trenerių. Daug padeda Lietuvos tautinis olimpinis komitetas.

Dirbu ir trenerio darbą, ir federacijoje viską administruoju. Iš vienos pusės, sudėtinga dirbti du darbus, bet iš kitos pusės – gerai, nes viskas yra vienose rankose ir daroma operatyviai. Daug padeda pagrindinis federacijos vadybininkas, ketverių olimpiadų dalyvis, triskart pasaulio čempionas Egidijus Balčiūnas, kuriam nereikia aiškinti, kodėl mums reikia papildų, papildomo irklo ar dar ko nors.

Subūrėme gerą komandą, po naujų federacijos rinkimų liko beveik tie patys žmonės.

Šių metų Lietuvos rinktinė paaiškės po šalies čempionato, įvyksiančio liepos 1–3 d. Trakuose. Ar dabar jau aiškios kai kurių įgulos?

Pagrindiniai šio sezono mūsų startai bus rugpjūčio mėnesį: 4–7 d. Kanadoje vyks pasaulio, o 18–21 d. Miunchene – Europos čempionatai. Lietuvos čempionate paaiškės rinktinė, kuri vyks į abu čempionatus.

Per federacijos Vykdomojo komiteto posėdį nusprendėme, kad pasaulio čempionate vienas mūsų sportininkas galės dalyvauti tik vieno olimpinio nuotolio varžybose. Praėjusiais metais keli irkluotojai varžėsi dviejų distancijų varžybose ir visur trūko kelių milimetrų iki gana aukštų vietų.

Manome, kad jeigu sportininkas susikoncentruos į vieną nuotolį, jo sėkmė gali neaplenkti. Per Europos čempionatą, kuriame bus ir mūsų arbitrai, leisime dalyvauti dviejose rungtyse. Jose jau pareiškė norą startuoti A.Olijnikas ir M.Maldonis.

Išskyrus dvivietės kanojos įgulą (H.Žustautas ir V.Korobovas), kitose rungtyse yra nemaža konkurencija. Sunkiausia bus sudaryti

keturvietės baidarės įgulą. Bandome įvairius variantus: žiemą iš visų šešių mano grupėje besitreneriuojančių baidarininkų suformavome tris įgulas, kurios jėgas bandė tarpusavyje.

Kroatijoje joms surengėme dvi kontrolines varžybas, po kurių iš trijų įgulų liko dvi. Viena gegužės 20–22 d. dalyvavo pirmame Pasaulio taurės varžybų etape Račicėje (Čekija), keturvietę irklavo Simonas ir Mindaugas Maldoniai, Ignas Navakauskas bei Arturas Seja. Jie iškovojo bronzos medalius. Ten pat auksą neolimpinėje 200 m distancijoje laimėjo kanojininkas H.Žustautas.

Gegužės 26–29 d. Poznanėje (Lenkija) antrajame taurės etape į keturvietę sėdo A.Lankas, E.Ramanauskas, I.Navakauskas ir



Bronzą Pasaulio taurės etape iškovojo keturvietės baidarės įgula (iš kairės): S.Maldonis, I.Navakauskas, A.Seja ir M.Maldonis su treneriu R.Petrukanecu (viršuje) ir kineziterapeutu J.Vaščenkovu

S.Maldonis. Bandysime lyginti, kuri iš šių valčių yra geresnė. Ta ir turėtų startuoti Lietuvos čempionate.

Į keturvietę nepatekė du baidarininkai per Lietuvos čempionatą galės irkluoti dvivietę 500 m distancijoje. Per abu Pasaulio taurės etapus šaliai atstovavo po dešimt Lietuvos irkluotojų.

Šiometinis sezonas – antrasis po Tokijo olimpinių žaidynių, kai buvo pakeistos distancijos ir disciplinos. Kuriems mūsų baidarininkams ir kanojininkams šių taisyklių pakeitimai buvo naudingi, o kas labiausiai nukentėjo?

Labiau nukentėjo ne sportininkai, o pati sporto šaka. Realiai visiems mūsų sportininkams visos distancijos buvo didelis iššūkis. Vieni varžėsi 1000 m nuotolyje, o kiti – 200 m sprinto distancijoje. Dabar reikės susitelkti į vidutinį nuotolį, o persiorientuoti bus nelengva.

Gal vieninteliui M.Maldoniui 500 m – labiau prie širdies. Jis irkluos arba keturvietę, arba dvivietę. Norisi pasidžiaugti mūsų irkluotojais, kurie net keičiantis distancijoms neatsisveikino su irklavimu. Jiems sportas – kartu ir pažintinis, praplečiantis akiratį.



Donata ir Mindaugas Grigai su savo atžalomis

ŠEIMĄ VIENTIJA TARPUSAVIO SUPRATIMAS

NESENAI DEŠIMTIES METŲ SANTUOKOS SUKAKTĮ ATŠVENTĘ ILGAMETĘ LIETUVOS ŽOLĖS RIEDULIO NACIONALINĖS RINKTINĖS ŽAIDĖJA, LIETUVOS IR EUROPOS ČEMPIONATŲ PRIZININKĖ, ŠIAULIŲ „GINKSTREKĖ“ KOMANDOS ŽAIDĖJA, BERNIUKŲ ŽOLĖS RIEDULIO KOMANDŲ TRENERĖ DONATA GRIGIENĖ IR JOS SUTUOKTINIS REGBININKAS MINDAUGAS GRIGAS SAŲO, KAD JŲ SANTUOKA LAIKOSI ANT SAVITARPIO SUPRATIMO IR BESĄLYGIŠKO PALAIKYMO PAMATŲ.

Per santuokinį šios poros gyvenimą dūmų dėl karjeros ir šeimos derinimo nebūta, nors kartais dėl to, kad D.Grigienė itin giliai panirusi į šio sporto vandenį, tiesą sakant, susiderinti nėra lengva. Bet šeimoje apsieinama pokštais apie žolės riedulio vietą Donatos gyvenime.

„He For She“ – visą pasaulį apskriejusi Jungtinių Tautų iniciatyva, kviečianti vyrus solidarizuotis ir kartu su moterimis aktyviai siekti lyčių lygybės, keisti stereotipus, būti vieninga ir matoma pokyčių jėga. Lietuvoje 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.

KLAUSIA, KUR TRENERIS VYRAS

Prieš kiek daugiau nei dešimtmetį Donata buvo pirmoji žolės riedulio specialistė, stojusi treniruoti berniukų. Kolegos vyrai tuo-

met netruko pastebėti, esą galiausiai ateis toks momentas, kai auklėtiniai suaugęs, o dirbti moteriai su jais bus sudėtinga. Pačiai treneriui anaipol taip neatrodė – ne lytis svarbiausia treniruojant žolės riedulininkus.

„Dabar pirmieji berniukai yra 22–24 metų, tai jau drąsiai galima sakyti, kad jei esi geras specialistas, geras žmogus ir turi sukūręs asmeninį santykį su žaidėju, nesvarbu, ar tu vyras, ar moteris, – jis į tave žiūri kaip į gerą specialistą. Tie stereotipai, kad vyrams negali vadovauti moteris, yra tikrai dažni, bet dabar jau tendencijos tokios, kad vyrai žaidžia futbolą, o teisėjauja, tarkime, moteris. Vis daugiau kalbama apie lygias teises. Vadovauti berniukų komandai moteris gali lygiai taip pat sėkmingai ar net sėkmingiau nei vyrai – tą rodo rezultatai“, – įsitikinusi D.Grigienė.

Su atitinkamu požiūriu į save, kaip į trenerę, jai teko susidurti ir užsienyje. Tuomet treniruodama vaikų iki 18 metų rinktinę ji su komanda išvyko į vieną pirmųjų Europos čempionatų Baltarusijoje.

„Rytų šalys apskritai žiūri, kad su vyrais dirbtų vyrai, o moterys turi savo vietą. Aš ateinu, sveikinuosi su teisėjais, oficialiais asmenimis, bulgarai treniruojasi, o manęs klausia, kur mūsų treneris. Sakau, kad tai aš. Tuomet klausia, o kur pagrindinis. Aš vėl pakartuju, kad tai aš. Tada jie vėl klausia, ar pas mus vyrų nebėra. Aš sakau, kad jei mane atsiuntė, vadinasi, aš geriau vadovauju“, – prisiminimais dalijasi Donata.

Šįmet D.Grigienė vėl vyko į čempionatą Portugalijoje ir buvo paklausta, gal ji gydytoja. Pasakiusi, kad yra trenerė, sulaukė nuostabos, kaipgi ji treniruoja vyrų komandą.

„Tas stereotipas pasaulyje yra išlikęs. Pirmasis klausimas būna toks, ar pas mus nėra vyrų trenerių. Paaiškinu, kad yra puikių vyrų kolegų, kurie prieš tai vadovavo nacionalinėms komandoms, o šiandien – klubams, bet nacionalinei rinktinei šiuo metu vadovauju aš su kolega“, – dėsto trenerė.

Moteriai keisti tokie klausimai, nes ji pati net jaučiasi pranašesnė už kai kuriuos vyrus trenerius – Lietuvoje labai mažai tokių, kurie ragavę žolės riedulio skonio kaip žaidėjai, o ji pati vis dar žaidžia, tad ir treniruodama gali įvairiausiai perteikti sukauptas praktines žinias.

PAŽINTIS MANIŽE

Prieš dešimt metų Donata ne tik ėmė treniruoti berniukus, bet ir sutiko savo gyvenimo meilę, dabartinį sutuoktinį, dukrų tėtį regbininką M.Grigą.

„Mūsų pažintis įvyko Šiaulių lengvosios atletikos manieže. Man tai buvo pirmoji treniruotė, vyrui – paskutinė fizinio rengimo treniruotė. Mus ruošė tas pats treneris. Jų ir mūsų komandos atliko apšilimo pratimus, žvilgsniai susitiko, ir tiek. Grįžusi namo įsijungiu feisbuką ir ten gaunu žinutę: „Labas, ar negalėjau tavęs matyti manieže šį vakarą?“ Susirašinėjom, o paskui susitikom kavos“, – pasakoja Donata.

Mindaugas pamena, kaip su komandos draugu bėgo apšilimo ratus ir pradėjo šnekėti apie merginas, kurios irgi laktė. „Jis man sako: žiūrėk, čia dar tokia trenerė yra. Pasižiūrėjau – tokia jauna pasirodė... Tą vakarą taip pasižiūrėjau, kad feisbuke radau pagal vardą, pavardę ir parašiau. Taip ir susipažinom“, – pasakoja.

Pirmasis pasimatymas įvyko balandžio 1-ąją, o lygiai po metų jie ant rankų sūpavo pirmąją atžalą. Pasak moters, viskas rutuliojosi labai greitai, bet kai randi savo žmogų, labai ilgai laukti ir nereikia. Tą patvirtina laimingas santuokinis gyvenimas ir dvi nuostabios dukros.

SPORTININKO BATAI

Per dešimtmetį namie nebūta didelių dūmų, priešingai – susitikę du labai panašių pomėgių ir aistrą sportui jaučiantys žmonės laiko tvirtus šeimos pamatus.

„Kai esi taip giliai įaugęs į sportininko batus, pasidaro įdomi ne tik tavo sporto šaka, bet ir tai, ką daro tavo žmogus. Mes panašūs kaip asmenybės. Svarbus ir besąlygiškas vienas kito palaikymas, nes jei to nebūtų, derinti šeimą ir karjerą būtų gan sudėtinga ar netgi neįmanoma. Žmogus turi suprasti, kuo tu gyveni“, – įsitikinusi Donata.

Mindaugas iškart suprato, kad neįmanoma nė kalbėti apie Donatą, atskiriant ją nuo žolės riedulio, – ji tiesiog suaugusi su šiuo sportu, juo gyvena. Kaip patyrė Mindaugas, pirmoji auka, kritusi prieš jo didenybę žolės riedulį, buvo judviejų vestuvių data.

„Vyras buvo numatęs vestuvių datą vasarą, bet ją teko koreguoti dėl artėjančio žolės riedulio čempionato. Vestuvės gali palaukti, o čempionato nenukelsi, tai po to atsirado posakis, kad iš pradžios riedulys, o po to visi kiti planai. Net mūsų draugams keista, nes kai kam vestuvės yra svarbiausias gyvenimo įvykis, o mes nukėlėme datą“, – pasakoja moteris.

Šeimoje ištis prikurtas ir šmaikščių skanduočių apie Donatos sportą ir apskritai dažnai pajuokaujama apie tai, kad prieš žolės riedulį visa kita krinta nelygioje kovoje. Ir nors Mindaugas tvirtina, kad jam dėl to aukotis netenka, Donata mano, jog nepaisant nuolatinio vyro palaikymo dėl tokio jos gyvenimo būdo jam ne visuomet smagu.

„Tik juokais sakoma, kad man žolės riedulys yra pirmoje vietoje. Iš tiesų šeima yra pirmoje, bet tie, kurie mane pažįsta, žino, jog ši sporto šaka, kurią sportuoju devyniolika metų, trenerė esu dešimt, labai giliai įaugusi į kraują. Nėra taip, kad vyras visada sako: „Valio, ir vėl vienas, kaip smagu“. Ar palaikai ir ar tau smagu – tai skirtingi dalykai, – sako Donata. – Tikiu, kad ne visada lengva, kai manęs nėra. Žinoma, sutikdama dirbti su nacionaline rinktine aš visą laiką tariuosi, suvokimas bendras – savaitgaliais manęs nebus, čempionatai vasarą. Mano vyrui dar sudėtingiau, nes aš ir pati žaidžiu, todėl man vietoje vieno būna du čempionatai. Dėl to jis taip ir juokauja, kad riedulys pirmoje vietoje.“

Pasak žaidėjos ir trenerės, gyventi su žmogumi, kuris yra tam tikros sporto šakos entuziastas, – itin sudėtinga, o po pralaimėtų rungtynių sutuoktinis itin jaučia jos nuotaikas. Donata juokiasi, kad jei savaitgalį varžybos baigiasi ne jos komandos naudai, vyras juokaudamas priešininkams padėkoja už sugadintą savaitgalį visai šeimai, nes žino, kokia žmona grįš namo.

PADEDA IR MAMA

Auginant devynerių ir ketverių metų dukras derinti darbinę veiklą ir šeimos gyvenimą kartais būna tikras iššūkis. Mindaugas palaiko, vyksta stebėti varžybų arba lieka namie su atžalomis. Vis dėlto dažnai sutuoktinių grafikai kertasi.

„Treniruotės, varžybos ir man, ir jam – savaitgaliais. Važiuoju su vyrų komanda į varžybas, o kai vyras negali būti namie tuo metu, kviečiamės į pagalbą mamą. Suderinti sunku. Didžiausias iššūkis, ko gero, ir yra tai, kad dirbant trenere treniruotės vyksta vakarais, vaikai jau po mokyklos ar darželio, o tu turi rasti, kur juos palikti. Savaitgaliai irgi užimti. Dabar dirbu su trimis komandomis, todėl jei ne vienai, tai kitai yra varžybos. Krūvis didžiulis, nes esu rinktinės trenerė, vasarą čempionatai ir pasiruošimas, atostogų neturiu“, – atvirai pasakoja D.Grigienė.

Bet šeima su tuo susigyveno. Donata sako, kad ji visiškai ramiai grįžusi namo gali pasakyti, kad nebus nė vieną savaitgalį namie visą birželį, nebus ir liepą, o liepos 31 dieną išskrenda ir grįš rugpjūčio 21-ąją, tada po poros dienų su treniruojamais vaikais išvyks į stovyklą ir grįš 30 dieną. Vyro besąlygiškas supratimas leidžia jai sėkmingai siekti karjeros ir įgyvendinti tikslus.

Mindaugo teigimu, toks gyvenimo ritmas nusistovėjo greitai ir jis visai dėl jo nesuka galvos. Be to, jis pats nedirba kasdien – eina tik kas ketvirtą parą, savaitgaliais paties dažnai laukia varžybos, tad daugiau pabendrauja paprastą dieną, kai kiti tuo metu būna darbuose.

MAISTO RUOŠIMO IŠŠŪKIS

Vienintelis iššūkis Mindaugui, kai Donatos ilgą laiką nebūna namie, – maisto gaminimas.

„Juokaujame, kad jam iššūkis, ką valgyti, kai manęs mėnesį nėra. Tai, ką jis pagamina, iš principo nėra skanu. Pagaminu kartą ir nevalgė, nes buvo visai neskanu“, – juokiasi Donata.

Bet ir to vyras nesureikšmina. „Sumuštinį moku pasidaryti, paprasčiau draugo, kuris turi valgyklą, – ir atveža pavalgyti. Būna Donata kažką palikusi, kartais Donatos mama. Viskas išsprendžiama, nematau čia didelės problemos – galima nuvažiuoti į miestą ir pavalgyti. Gaminimo klausimu aš sakau griežtą ne. Man pačiam neskanu, ką pats pasigaminu. Vieną kartą pabandžiau makaronus pašildyti, bet Donata sakė, kad nebešildyčiau“, – nusikvatoja Mindaugas.



S.Galadauskas ir asociacijos „Penki žiedai“ įkūrėja D.Ivaškauskienė

DIDŽIAUSIA KLIŪTIS – VALDŽIOS POŽIŪRIS

LIETUVOS SPORTO MEISTRŲ ASOCIACIJOS „PENKI ŽIEDAI“ ATASKAITOS IR RINKIMŲ KONFERENCIJOJE TREČIAI KADENCIJAI PREZIDENTU VIENBALSIAI VĖL PERRINKTAS LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO VICEPREZIDENTAS SAULIUS GALADAUSKAS.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

Po rinkimų asociacijos vadovas dėkojo žmonėms, su kuriais dvi kadencijas dirbo kartu, už pasiaukojantį triušą, nes darbus jie atlieka visuomeniniais pagrindais ir už juos negauna nė cento.

Kas nulėmė tokią sėkmę ir su kokiomis viltimis esate pasirengę darbus tęsti dar ketverius metus? – paklausėme S.Galadausko.

Organizacijos sėkmę lemia ne prezidentas, o jos nariai. Tai, kad buvau perrinktas trečiai kadencijai, man reiškia labiau įpareigojimą nei sėkmę. Tikslai nesikeičia – siekti atkreipti valdžios dėmesį į senjorų sportą, ypač kai kalbama apie sporto finansavimą, burti rinktines, kurios vyktų į Europos ir pasaulio meistrų žaidynes; organizuoti sporto renginius, konferencijas ir šventes, vienyti ir pagal galimybes remti klubus, pagerbti nusipelnčius Lietuvos sporto žmones.

Anaįptol ne visus tikslus pavyko įgyvendinti per praėjusią kadenciją, nes trukdė pandemija, o dabar karas. Asociacija „Penki žiedai“, kaip ir didžioji dalis laisvojo pasaulio, remia Ukrainą, tikime jos greita pergalė, o tada ir mes imsime savų pergalę.

Nuo 2009-ųjų vadovaujate Lietuvos aludarių gildijai, esate

inovatyvus vadovas. Ar daug laiko ir jėgų atima vadovavimas šiai visuomeninei sporto organizacijai, į kurią susibūrė vyresnio amžiaus entuziastai? Kiek dabar asociacija vienija narių?

Mūsų asociacija vienija profesionalaus sporto karjerą baigusius, bet toliau aktyviai sportuojančius įvairių sporto šakų atstovus, trenerius, sporto medicinos specialistus.

Asociaciją sudaro 48 klubai ir apie pusantro tūkstančio narių. Tai nuostabių žmonių nuostabi organizacija, beveik prieš trisdešimt metų įkurta Danutės Ivaškauskienės (dabar ji – asociacijos garbės prezidentė) bei olimpinių žaidynių medalininkų – irklautojų Genovaitės Ramoškienės ir Jono Pinskaus.

Lietuvos aludarių gildija – pagrindinė mano darbovietė, o kaip samdomas vadovas dirbu dar dviejose organizacijose. Sporto meistrų asociacija yra širdžiai miela visuomeninė veikla. Su asociacija susipažinau kaip rėmėjas, sudalyvavau keliuose jos renginiuose ir labai susižavėjau jos nariais – fantastinis entuziazmas, optimizmas ir kovinė dvasia.

Po kurio laiko asociacijos steigėja įkalbėjo mane perimti iš jos rankų „Penkių žiedų“ vėliavą. Dabar ją ir nešu jau trečią kadenciją.

Kas jus užkrėtė sporto aistra? Ar jaunystėje sportavote? Jeigu taip, kokių rezultatų pavyko pasiekti?

Niekada rimtai nesportavau, išskyrus savarankišką gimnastiką ant skersinio. Asociacijai pakvietė vadovauti labiau dėl korporatyvinės, o ne sporto lyderystės savybių.

Kai pirmą kartą asociacijos „Penki žiedai“ rinkimų konferencijoje buvau renkamas prezidentu, prisistatydamas pasakiau: „Tikriausiai visiems įdomu, kokį sportą lankiau. Profesionaliai – jokie, bet iš pagarbos jums šįryt padariau mankštą.“ Atrodo, to užteko, nes išrinko vienbalsiai (šypsosi).

Galbūt apsilikęs „Penki žiedų“ sportinius marškinėlius dabar dalyvaujate įvairiuose mėgėjų renginiuose?

Mano darbas pasirūpinti, kad tuos marškinėlius vilkėtų mūsų sportininkai, o jau su tais marškinėliais jie pasiekia kur kas daugiau, nei kad man pavyktų.

Esate ir LTOK viceprezidentas. Ar visuomeninė sporto veikla jus motyvuoja?

Žinoma, motyvuoja. Būti LTOK vykdomajame komitete – didelė garbė ir įvertinimas. Šią kadenciją vadovauju LTOK etikos komisijai. Didžiulį džiaugsmą ir moralinį pasitenkinimą kelia mūsų asociacijos narių pasiekimai ir šventės.

Sakoma, kad nėra namų be dūmų. Kokios bėdos kamuoja asociaciją „Penki žiedai“, kurias jų pavyko išspręsti, o kurios – sunaikiai išgliaudomos?

Didžiausia bėda – valdžios požiūris į senjorų sportą, ypač prasti reikalai su jo finansavimu. Mūsų senjorai dalyvauja Europos ir pasaulio sporto meistrų žaidynėse, jose susirungia su olimpiniais, pasaulio ar Europos įvairių sporto šakų čempionais ir laimi.

Bet ir į varžybas nuvykti, ir joms gerai pasirengti pinigų gauti neįmanoma. Negalima net prašyti, nes aukšto meistriškumo sporto programų finansavimo valstybės biudžeto lėšomis programose sporto senjorams tiesiog nėra. Galima prašyti paramos renginiams ir konferencijoms suorganizuoti, ugdymui ir švietimui, tą mes ir darome.

Tačiau mūsų asociacijos narių pagrindinis tikslas – sportas, dalyvavimas varžybose, o ne plepėjimas apie sportą. Dabar pasirengimas ir dalyvavimas tarptautinėse varžybose vyksta tik pačių sportininkų ir rėmėjų lėšomis.

Didžiausias mūsų asociacijos rėmėjas šiuo metu – Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, tačiau su dideliu nerimu laukiame, ką mums reikš drastiškai padidintas loterijų apmokestinimas.

Žinome jūsų aistrą piešimui. Kada atsiskleidė jūsų gebėjimas

piešti? Ar esate dailininkas? Ir galbūt sportas nukonkuravo jūsų pomėgį?

Jeigu tai būtų buvusi aistra, tikriausiai ir būčiau likęs dailininku. Taip, mano pirmoji specialybė yra dailininkas, dešimt metų juo buvau – tačiau, kūriau scenografijas liaudies teatrui, dėščiau, vadovavau meninio apipavidalinimo dirbtuvėms.

Atgimimo metu pasireiškė mano organizaciniai sugebėjimai, aktyviai dalyvavau Sąjūdžio veikloje, atkuriant jaunimo organizacijas, organizavau mitingus. Tačiau politika netraukė ir lyderystė labiau pasireiškė administravimo srityje: iš pradžių Lietuvos vaikų ir jaunimo centre, o vėliau – versle, tokiose tarptautinėse korporacijose kaip „Coca-Cola“ ir „Carlsberg“.

Asociacija „Penki žiedai“ buvo įsteigta 1993 m. Vilniuje, per beveik tris dešimtmečius tęsiamos ankstesnės tradicijos ir kuriamos naujos, rašoma asociacijos istorija. Kurias tradicijas norėtumėte išskirti?

Kaip jau minėjau, pagrindinis mūsų tikslas – dalyvavimas pasaulio ir Europos sporto meistrų žaidynėse, o tai yra ir tradicija. Keletą kartų visi susirenkame vasarą, kartu švenčiame Kalėdas, pagerbiame senjorus jų jubiliejų proga.

Mūsų asociacija kasmet papildoma naujais nariais, gana jaunais – pagal mūsų įstatus senjorais tampama nuo 34-erių. Būtent naujieji nariai perims mūsų tradicijas ir kurs naujas.

Iš pasaulio ir Europos sporto meistrų žaidynių bei čempionatų jūsų vadovaujami meistrai parveža daug medalių. Tarkime, 2019-aisiais Europos meistrų žaidynėse Turine iškovotas net 91 medalis: 37 aukso, 24 sidabro ir 30 bronzos. Ar kitų šalių sportininkai tokie silpni, ar mūsų labai stiprūs?

Sporto meistrų žaidynėse dalyvauja labai daug pajėgių sportininkų iš daugelio pasaulio šalių. Pelnyti medalius nėra taip lengva. Lietuvoje daug sportininkų, kurie baigę profesionalų karjerą toliau tęsia aktyvią sportinę veiklą. Ir jiems padeda „Penki žiedų“ asociacija.

Mūsų sportininkai būna geriau pasirengę už tų šalių, kuriose nėra stiprių senjorus vienijančių organizacijų, atletus. Tai ir nulemia mūsų sėkmę.

Be visuomeninės sporto veiklos, į kokius dar darbus esate susikoncentravę?

Tikrai dar negaliu susitelkti tik ties visuomenine sporto veikla, nes yra darbų, iš kurių duoną valgau ir negaliu nuvilti darbdavių.

Kita vertus, turiu daugybę pomėgių, turiu šeimą. Kelionėms ir jų fotoreportažams, grybavimui, sodeliui prižiūrėti, anūkams ir taip toliau irgi norėčiau skirti daugiau laiko.





Roko Lukoševičiaus nuotr.

L TOK – TRADICINIAI APDOVANOJIMAI

Gegužės 19 d. L TOK pagerbti ir apdovanoti garbingus jubiliejus minintys Lietuvos sportui ir olimpizmui nusipelnę asmenys. Tarp jų – žinomi olimpiečiai, žinomų sportininkų treneriai, olimpizmo puoselėtojai.

L TOK antrojo laipsnio ženklas „Už nuopelnus“ įteiktas nusipelnusiam Lietuvos treneriui, nacionalinės kategorijos teisėjui, dėstytojui, socialinių mokslų daktarui, Lietuvos sportinio ėjimo asociacijos garbės nariui Juozui Albinui Genevičiui (85 metai), taip pat trims stalo teniso atstovams: ilgamečiam žaidėjui, treneriui bei šio sporto propaguotojui Helmutui Lisinui (80 metų), žaidėjai, treneri, išugdžiusiai net trejų olimpinė žaidynių dalyvė Rūtą Paškauskienę, Romualdai Garkauskienei (70 metų) ir jos seseriai dvynei, daugkartiniai

Lietuvos stalo teniso čempionei, Europos ir pasaulio čempionatų dalyvei bei prizininkei Astai Stankienei.

L TOK medalis „Už nuopelnus olimpizmui“ įteiktas Lietuvos sportinio ėjimo tarptautinės kategorijos teisėjui, sporto meistriui, daugkartiniam Lietuvos čempionui ir rekordininkui Aloyzui Bliūdžiui (65 metai).

L TOK prizas „Citius. Altius. Fortius“ įteiktas ilgametei lengvosios atletikos jaunimo rinktinės vyr. treneri Zitai Tindžiulienei (65 metai), ieties metikui, Lietuvos čempionui, Sidnėjaus olimpinė žaidynių dalyviui Arūnui Jurkšui (50 metų) ir stalo tenisininkei, daugkartiniai Lietuvos ir Europos čempionei, trejų olimpinė žaidynių dalyvei Rūtai Paškauskieni (45 metai).

POSĖDYJE – APIE OLIMPINIUS KANDIDATUS IR RENGINIUS

Gegužės 19 d. L TOK vykdomojo komiteto posėdyje papildytas Paryžiaus olimpinėms žaidynėms besirengiančių sportininkų sąrašas bei aptarti įvykė ir artėjantys renginiai.

Vykdomasis komitetas pritarė L TOK ekspertų komisijos siūlymui į olimpinėms žaidynėms Paryžiuje rengiamų kandidatų sąrašą įtraukti šaulę Alisą Bogdanovą, iš dviratininkų olimpinės pamainos sąrašo išbraukti Viktoriją Senkutę ir ją įtraukti į irklavimo rinktinės kandidatų sąrašą.

L TOK sporto direktijos vadovas Einius Petkus supažindino su informacija apie Europos jaunimo vasaros olimpinio festivalio misijų vadovų susitikimą. Per jį misijos vadovai apžiūrėjo ruošiamas bazes, gyvenimo ir maitinimo sąlygas, aptarė medicininio aptarnavimo, transporto ir kitus svarbius klausimus. Taip pat susitikimo metu buvo ištraukti vaikinių ir merginų krepšinio turnyro burtai. Iš viso Lietuvos delegaciją sudarys 55 jaunieji sportininkai. Europos jaunimo vasaros olimpinis festivalis vyks liepos 24–30 d. Banska Bistricoje (Slovakija).

L TOK olimpinio švietimo direktorius Kasperas Šileikis papasakojo apie gegužės 3 d. vykusį Olimpino švietimo forumą „Greičiau, aukščiau, tvirčiau – kartu“, per kurį po dvejų metų pertraukos Kauno „Žalgirio“ arenos amfiteatre ir vėl gyvai susitiko daugiau



nei 280 pedagogų, trenerių ir kitų švietimo atstovų. Konferenciją taip pat buvo kviečiama stebėti nuotoliniu būdu, iš viso gyvai ir tiesioginę transliaciją stebėjo daugiau nei 800 dalyvių.

Lietuvos olimpinio fondo direktorius Mantas Marcinkevičius pristatė organizuojamą „Olimpinės dienos 2022“ renginį, kuris šiemet birželio 18 d. vyks Kaune, Santakos parke, šalia pačioje miesto širdyje esančios Kauno pilies.



SPORTO ADMINISTRAVIMO KURSAI

Gegužės 10–11 d. Vilniuje vyko LTOK ir Tarptautinio olimpinio komiteto Olimpino solidarumo programos finansuojami sporto administravimo mokymai treneriams.

Tai buvo pirmoji kursų dalis iš dviejų – juos sudaro keturios intensyvios dienos su profesionaliais lektoriais. Per šias dvi dienas dalyviai susipažino su LTOK veikla ir partnerystės galimybėmis, analizavo konfliktinių situacijų sprendimo bei sprendimų priėmimo grupėse būdus.

„Džiaugiamės jau ne vienerius metus galėdami prisidėti prie sporto trenerių tobulėjimo. Administravimo žinios ne tik padeda efektyviau planuoti darbą, bet ir suteikia motyvacijos kelti profesinę

kvalifikaciją. Kasmet planuodami mokymus atsižvelgiame į naujausias tendencijas ir aktualiausias temas“, – sakė LTOK olimpino sporto direktoriaus pavaduotoja Agnė Vanagienė.

Antroji kursų dalis vyko gegužės 26–27 d. Jų metu dalyviai gilinosi į pokyčių vadybos sporto trenerio veikloje principus.

Jau devintus metus LTOK organizuojamų sporto administravimo mokymų metu dalyviai gilina žinias apie olimpinį judėjimą, jo vertybes, sportui kylančius iššūkius ir sporto vadybą. Programa taip pat siekiama ugdyti trenerių gebėjimus rengti priemones ir procedūras, kurios padėtų organizacijoms kelti administravimo profesionalumą.

TĘSIAMAS PASIRENGIMAS „NEW MIRACLE“

Gegužės 3 d. virtualiai vyko tarptautinio projekto „New Miracle“ partnerių susitikimas, per kurį aptarta, kaip pasiruošta unikalios iniciatyvos įgyvendinimui.

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

„Šiuo metu intensyviai dirbame kurdami virtualią platformą, kuri sporto vadybininkams suteiks išskirtinę galimybę pasisemti patirties iš kolegų.

Ne vienerius metus rengiame Tarptautinio olimpinio komiteto Olimpino solidarumo organizuojamus mokymus tiek pradėjusiems, tiek pažengusiems sporto administratoriams. Ši platforma bus stiprus žingsnis į priekį sporto vadybos plėtrai Lietuvoje“, – neabejoja LTOK olimpino sporto direktoriaus pavaduotoja Agnė Vanagienė.

Planuojama, kad pirmieji mokymai prasidės šių metų pabaigoje.



Projektas „New Miracle“ – unikali LTOK iniciatyva, prie kurios prisijungė dar keturi Europos nacionaliniai olimpiniai komitetai: Italijos, Latvijos, Estijos ir Slovakijos. LTOK paraiška pateko tarp nedaugelio, laimėjusių Europos Sąjungos finansavimą projektui įgyvendinti. Iniciatyvai skirtas maksimalus finansavimas – 355 tūkst. eurų.

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

RAGINA SUSPENDUOTI RUSIJĄ IR BALTARUSIJĄ

Tęsiantis Rusijos karo veiksams Ukrainoje Baltijos šalių nacionaliniai olimpiniai komitetai kreipėsi į Europos olimpinį komitetų asociaciją (EOK).

LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė, Latvijos nacionalinio olimpinio komiteto prezidentas Žoržas Tikmeris ir Estijos nacionalinio olimpinio komiteto prezidentas Urmas Soorumaa laiške EOK vykdomajam komitetui išreiškė susirūpinimą jau trečią mėnesį nesibaigiančiais Rusijos karo veiksmais Ukrainoje ir paprašė suspenduoti Rusijos ir Baltarusijos nacionalinių olimpinį komitetų atstovus bei neleisti jiems dalyvauti Europos olimpinį komitetų asociacijos veikloje.

„Tai, kas jau trečią mėnesį vyksta visai šalia mūsų, yra labai baisu ir nesuvokiama. Savo veiksmais agresorė Rusija ir jai talkinanti Baltarusija Ukrainoje nepaiso jokių olimpinų ar humanitarinių principų, tačiau vis dar yra Europos olimpinį komitetų asociacijos narės. Rusijos olimpinis komitetas visai neseniai pabrėžė, kad tikrai dalyvaus ir EOK generalinės asamblėjos sesijoje. Pasikalbėję su Latvijos ir Estijos nacionalinių olimpinį komitetų prezidentais priėmėme sprendimą kartu paraginti EOK suspenduoti agresorės Rusijos ir jai talkinančios Baltarusijos olimpinį komitetų atstovus ir neleisti jiems dalyvauti EOK veikloje. Mes nesuprantame, kaip esant šioms aplinkybėms olimpiniam judėjime galėtų toliau dalyvauti valstybės, kurioms olimpinės vertybės ir principai yra labai tolimi. Tikimės, kad EOK vykdomasis komitetas bus pasiruošęs priimti principinį sprendimą“, – sakė LTOK prezidentė D. Gudžinevičiūtė.

Kiek anksčiau EOK išplatino asociacijos prezidento Spyrosio Capralos žinutę, kurioje šis išreiškė solidarumą su Ukraina ir jos žmonėmis bei pasidžiaugė Europos nacionalinių olimpinį komitetų teikiama pagalba šios šalies sportininkams.

SU MUZIKA – KIEKVIENAME ŽINGSNYJE

SU VILNIAUS „KIBIRKŠTIES-MRU“ KOMANDA LIETUVOS MOTERŲ LYGOS ČEMPIONE DU SEZONUS IŠ EILĖS TAPUSI VIENA LIETUVOS KREPŠINIO 3X3 RINKTINĖS NARIŲ LIVIJA SAKEVIČIŪTĖ PRIEŠ ARTĖJANČIAS VASAROS KOVAS ARENOSĖ PAPASAKOJO APIE SAVO LAISVALAIKIO POMĖGIUS.

DOMINYKAS GENEVIČIUS



Alfredo Piazzi nuotr.

GERIAUSI

Knyga: Antoine'as de Saint-Exupery „Mažasis princas“.

Filmas: „Žalioji mylia“ („Green Mile“).

Atlikėjas/grupė: The Weeknd.

Krepšininkė prisipažįsta anksčiau nebuvo didelė knygų mėgėja, vaikystėje jomis per daug nesizavėjo. Vis dėlto laikui bėgant požiūris ėmė keistis ir dabar ją vis dažniau galima išvysti su knyga rankose.

„Jaučiu, kaip su kiekvienais metais vis labiau susidraugauju su knygomis. Labiausiai man įsiminę kūriniai – „Mažasis princas“ ir „Alchemikas“. Mėgstu skaityti knygas prieš miegą, nes jos man padeda šiek tiek atsipalaiduoti ir pravalyti mintis“, – teigia L.Sakevičiūtė.

Turėdama laisvo laiko sportininkė neatsisako pažiūrėti filmų.

„Labiausiai patinkančio žanro negalėčiau išskirti. Galbūt šiek tiek rečiau renkuosi žiūrėti siaubo filmus“, – prasitaria.

L.Sakevičiūtė turi ne vieną favoritą, o iš labiausiai atmintyje įstrigusių kino kūrinių išskyrė kino juostas „Žalioji mylia“, „Nematoma pusė“ ir „Mumbajaus viešbutis“.

„Labiausiai patinka filmus žiūrėti per kompiuterį kelionių metu“, – atskleidžia krepšininkė.

Dažniausiai L.Sakevičiūtė gyvena su muzika. Ji sako, kad klauso įvairiausių muziką ir negali išskirti vieno žanro ar atlikėjo. Vis dėlto tarp mėgstamiausių atlikėjų ji paminėjo The Weeknd, Eminemą, Taylor Swift, Khalidą ir lietuvį Justina Jarutį.

„Muzika mane lydi beveik kiekviename žingsnyje. Jos klausausi ir namie, ir prieš rungtynes bei treniruotes, ir tiesiog eidama pasivaikščioti. Be ausinukų negaliu išeiti iš namų, jos yra mano būtinas atributas, kad ir kur keliaučiau. Nors labiau mėgstu užsienio atlikėjų kuriamą muziką, lietuviškų dainų irgi netrūksta mano grojaraštyje“, – sako krepšininkė.

Ji priduria, kad patinka lankytis koncertuose, bet muzikos festivalyje dar neteko sudalyvauti. Sportininkė svajoja kada nors nuvykti į Beyonce ar The Weeknd koncertą.

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

STATYKIME ATEITIES LAIVUS KARTU!

www.wsy.lt

LAIVO GAMYBA



3.500.000 gamybos valandų

700.000 dalių

6.000 tonų

LĖKTUVO GAMYBA



80.000 gamybos valandų

100.000 dalių

537 tonos

AUTOMOBILIO GAMYBA



23 gamybos valandos

3000 dalių

1.9 tonos



OFICIALUS RĖMĖJAS



LTeam LAB – L TOK medicinos partneriai

„LTeam LAB“. KAS TAI?

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



„LTEAM LAB“ TEIKIAMOS SPORTO MEDICINOS PASLAUGOS:

- Sporto medicinos gydytojų konsultacijos.
- Spiroergometrija.

Fizinio krūvio mėginys su kvėpuojamąja dujų analize, VO_2 max – elektrokardiogramos, iškvėptų ir įkvėptų dujų (deguonies ir anglies dvideginio) registravimas fizinio krūvio metu.

- Anaerobinio / aerobinio slenksčių nustatymas, mėginio metu matuojant laktato koncentraciją kraujyje.
- Veloergometrija.

Fizinio krūvio mėginys — elektrokardiogramos registravimas fizinio krūvio metu.

- Specialaus darbingumo nustatymas įvairiais ergometrais (pagal sporto šaką).

Atliekami ant specialių ergometrų: veloergometro, baidarių / kanojų irklavimo, plaukimo, slidinėjimo bei irklavimo.

- Fizinio išsivystymo rodiklių tyrimas.

Plaštakų jėga (kg), psichomotorinės reakcijos greitis (mls), judesių dažnio testas, ortostatinis ir / ar nuovargio įvertinimo testas (pagal širdies darbą ramybėje, orostazėje, atliekant mažo intensyvumo fizinį krūvį bei atsigavimą po jo), plaučių gyvybinė talpa (l).

- Nuovargio įvertinimo tyrimai.

Pagal širdies darbą ramybėje, orostazėje, atliekant mažo intensyvumo fizinį krūvį bei atsigavimą po jo.

- Šuolio testai.

Įvertinamas jėgos pasiskirstymas statinio ir dinaminio raumenų darbo metu, nustatomas šuolio aukštis ir atsispyrimo laikas.

- Kūno sudėties analizė.

Raumenų – riebalų masės, vandens, baltymų, mineralinio kiekio nustatymas bei kūno sudėties korekcija.

- Echoskopija (ultragarsinis tyrimas).

- Kraujo tyrimų programos sportuojantiems. MINI, MIDI ir MAXI

