

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

# OLIMPINĖ PANORAMA

2022 M. BIRŽELIS NR. 6 (154)



## KARTU SU OLIMPIEČIAIS

TARP DAUGIAU NEI 20 TŪKSTANČIŲ  
DALYVIŲ – IR KELIOS DEŠIMTYS  
OLIMPIEČIŲ, ŠIMTAI IVAIRIAUSIŲ  
VEIKLŲ, VARŽBŲ, TURNYRŲ, ŽAIDIMŲ  
IR PRIZŲ. TOKIA BUVO KAUNE VYKUSI  
TRADICINĖ OLIMPINĖ DIENA



**EURO  
JACKPOT**

# SINDI- KATAS

geresnis būdas  
laimėti



**20**

bilietu

tik už

**6€**

**loto**it

Loterijų bilietai internetu



**5**

## SKAITYTOJAMS

L TOK PREZIDENTĖS MINTYS

**6**

## OLIMPINIS FESTIVALIS

PO KOVŲ ARENOSE NERS Į INTERAKTYVIĄ VEIKLĄ

**9**

## PULSAS

ISTORINĘ SĖKMĘ VAINIKAVO PIRŠLYBOS  
AUKSU IR BRONZA PAŽENKLINTAS SUGRŽIMAS

**10**

## OLIMPINĖ DIENA

TARP TŪKSTANČIŲ DALYVIŲ – IR BŪRYS OLIMPIEČIŲ

**17**

## ŠVENTĖ

PREZIDENTŪROS KIEMELYJE SPORTAVO ŠIMTAI VAIKŲ



**20**

## ATSISVEIKINIMAS

KREPŠINIS IR TOLIAU BUS GYVENIMO PAGRINDAS

**24**

## MAŽŪJŲ ŽAIDYNĖS

REKORDINIS SEZONAS

**26**

## ŽVILGNSNIS

L TOK – TARPTAUTINIŲ PROJEKTŲ LYDERIS

**28**

## KARJERA

NAUJOS PAREIGOS SKATINA MOKYTIS  
KIEKVIENĄ DIENĄ

**30**

## SITUACIJA

KOVOJE SU KLIMATO KAITA  
RYŠKĖJA SPORTO VAIDMUO

**34**

## JUBILIEJUS

GIMNASTIKOS KELIĄ ŽENKLINA SKAMBIOS PERGALĖS

**36**

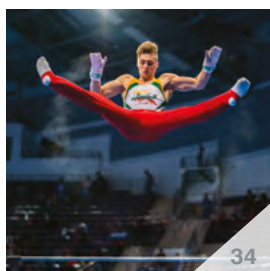
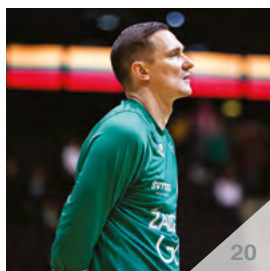
## KRONIKA

L TOK ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

**38**

## SKAITAU, ŽIŪRIU, KLAUSAU

TINKLININKO POMĖGIAI – ASMENINIAM  
TOBULĖJIMUI



Olimpinė medalininkė Milda  
Valčiukaitė Olimpinės dienos  
šventėje

*Vytauto Dranginio nuotr.*

## REDAKTORIUS

Marius Grinbergas

## AUTORIAI

Marytė Marcinkevičiūtė  
Bronius Čekanauskas  
Julius Bliūdžius  
Lina Motužytė  
Dominykas Genevičius  
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“





 4Fstore.lt

 4FLithuania

 4F\_official

**4F**



OFICIALUS LIETUVOS OLIMPINĖS  
KOMANDOS RĖMĖJAS



# PERMAINOS KOREGUOJA LTOK VEIKLĄ

ŠI LIEPOS 1-OJI LIETUVOS SPORTO PASAULYJE ŽYMI SVARBIŲ POKYČIŲ METĄ – TRIS DEŠIMTMEČIUS VEIKUSIO OLIMPINIO SPORTO FINANSAVIMO MODELIO PABAIGĄ. NUO ŠIOS DIENOS VISĄ AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTO FINANSAVIMĄ PERIMA VALSTYBĖ.

Iki šiol sportininkų rengimui skirtos lėšos sporto federacijas pasiekdavo iš dviejų šaltinių – valstybės ir Lietuvos tautinio olimpinio komiteto. LTOK pagal numatytus kriterijus skirdavo olimpines stipendijas, o federacijoms – sportininkų rengimui olimpinėms žaidynėms skirtas lėšas. 2021-aisiais iš LTOK biudžeto buvo mokama 111 stipendijų, užtikrinusių ir socialines garantijas, o olimpiniam sportui finansuoti skirta 8,11 mln. eurų.

Nuo liepos federacijas ir sportininkus pasieks tik valstybės lėšos, o už valstybės sporto politikos įgyvendinimą bus atsakinga naujai įkurta Nacionalinė sporto agentūra (NSA).

**Nuo liepos 1 d. keičiasi Lietuvos aukšto meistriskumo sporto finansavimo modelis. Kaip sutinkate šiuos pokyčius?** – žurnalas „Olimpinė panorama“ paklausė LTOK prezidentės Dainos Gudzi-nevičiūtės.

Neslėpsiu, nerimo yra. Tai didelės ir svarbios permainos, kurioms svarbu iš anksto skrupulingai pasiruošti. Tai, kad įstatymo pataisos priimamos likus vos kelioms dienoms iki liepos 1-osios, o finansavimo kriterijai dar tik svarstomi, verčia daryti prielaidą apie pokyčių skubotumą.

Sporto bendruomenė gerai atsitema prieš kelerius metus paskubomis įvykdytą pertvarką, kurios pasekmes matėme pernai Tokijuje. Buvo sunaikinta centralizuota sporto medicinos ir mokslo sistema, o dabar kalbama apie to, kas sugriauta, atkūrimą. Uždarytas Kūno kultūros ir sporto departamentas, visa atsakomybė už sportininkų rengimą permesta federacijoms, o dabar atidaroma analogiška institucija – NSA.

Tikiusi, kad nerimauju be reikalo ir ši mano karti patirtis verčia skeptiškai žiūrėti į skubotus pokyčius. Dėl sporto bendruomenės ir, svarbiausia, dėl sportininkų viliuosi, kad perėjimas prie naujos sistemos vyks sklandžiai.

## Kaip keisis LTOK struktūra ir darbas?

Gyvensime iš bendrovės UAB „Olifėja“ akcininkams mokamų dividendų, kurie nuo kitų metų, kai loterijų mokesčio tarifas bus pakeltas iki 18 proc., turėtų sumažėti daugiau nei dviem trečdaliais. Preliminariai manome, kad LTOK pajamos kitais metais sieks 1,5 mln. eurų.

Tai reiškia, kad finansiškai nebegalėsime padėti nei sportininkams, nei federacijoms. Persitvarkysime iš esmės. Liepą atsisveikinsime su keturiais darbuotojais, mažinsime veiklos išlaidas, taupysime.

Nors prie olimpinio sporto finansavimo nebeprisidėsime, darbo sumažės nežymiai. Olimpinė chartija kiekvieną nacionalinį olimpinį komitetą įpareigoja vežti sportininkus į olimpines žaidynes ir kitus olimpinis renginius. Tai reiškia, kad esame atsakingi už visą organizacinę dalį: bilietus, aprangas, apgyvendinimą,



Sauliaus Čirhos nuotr.

inventorių, mediciną ir visų vietoje kylančių problemų sprendimą. Kasmet turime po du ar tris olimpinis renginius, į kuriuos vežame tiek jaunimą, tiek elitą.

Ir toliau rūpinsimės sportininkais. Nors nebegalėsime padėti finansiškai, kartu su Olimpiniu solidarumu ir Europos Sąjunga organizuosime asmeninių kompetencijų ugdymo mokymus. Dar didesnę dėmesį planuojame skirti moterų lyderystei sporte, sąžiningo ir garbingo sporto vertybėms skatinti, gerojo valdymo principams.

Viena pagrindinių LTOK veiklos krypčių – olimpinis švietimas, kurį planuojame stiprinti. Kartu su partneriais iš Didžiosios Britanijos Lietuvoje pradėdame fizinio raštingumo programą, kuri, tikiu, padės spręsti fizinio aktyvumo stokos klausimą. Kasmet mūsų projektuose dalyvauja ir sportuoja dešimtys tūkstančių įvairaus amžiaus vaikų, norime, kad jų būtų dar daugiau.

Kartu su Lietuvos olimpinio fondu toliau stiprinsime Lietuvos olimpinę komandą vienijantį „LTeam“ ženklą, smarkiau dirbsime ties rėmėjų pritraukimu.

Aš, kaip Tarptautinio olimpinio komiteto narė ir Europos olimpinio komitetų asociacijos viceprezidentė, toliau dirbsiu, kad Lietuvos vardas būtų girdimas, o balso būtų klausomasi tarptautinėje arenoje.

## Iki šiol sportininkai galėjo naudotis LTOK rėmėjų ir partnerių paslaugomis. Kaip bus dabar?

Šiais metais niekas nesikeis, olimpiniai kandidatai toliau galės sportuoti „Impuls“ ir „Lemon Gym“ sporto klubuose. Sieksime, kad LTOK olimpinis stipendininkų sąrašas iki liepos 1 d. būtų sportininkai su gydytojo siuntimu galėtų naudotis „Affidea“ ir „Medicina practica“ paslaugomis, išsitiirti funkcinis judesius „3D Motion LAB“ laboratorijoje.

Visai neseniai „LTeam“ sportininkams pasiūlėme specialų mobiliojo ryšio planą. Toliau dirbsime su rėmėjais, kad geriausiems šalies sportininkams galėtume pasiūlyti dar daugiau naudų.





EJOF ugnis jau atkeliavo į Banská Blstricą

# PO KOVŲ ARENOSE NERS Į INTERAKTYVIĄ VEIKLĄ

LIEPOS 24–30 D. SLOVAKIJOS MIESTE BANSKA BISTRICOJE VYKS XVI EUROPOS JAUNIMO VASAROS OLIMPINIS FESTIVALIS. 55 LIETUVOS SPORTININKAI DALYVAUS AŠTUONIŲ SPORTO ŠAKŲ – BADMINTONO, DVIRAČIŲ SPORTO, DZIUDO, GIMNASTIKOS, VAIKINŲ KREPŠINIO, LENGVOSIOS ATLETIKOS, PLAUKIMO IR TENISO VARŽYBOSE.

BRONIUS ČEKANAUSKAS

**P**ernai liepos pabaigoje Slovakijoje turėjęs vykti Europos jaunimo olimpinis festivalis (EJOF) buvo perkeltas į 2022-uosius. Metai keitėsi dėl labai svarbios priežasties: dėl COVID-19 viruso sukeltos pandemijos į 2021 metus iš 2020-ųjų buvo perkeltos Tokijo vasaros olimpinės žaidynės, kirtosi datos. Keitėsi ir miestai: Slovakijos šalies ir sporto vadovai iš Košicės festivalį perkėlė į Banská Bisticą.

Daugiau kaip 760 metų istoriją skaičiuojančiame mieste, kurį juosia Žemųjų Tatrų bei Fatrų kalnų masyvai, gausu senovę menančių architektūros paminklų, muziejų. Yra čia ir trys universitetai, ir kelių amžių senumo laikrodžio bokštas, pasviręs kaip ir garsusis Pizos bokštas Italijoje, tik truputį mažiau. Čia susikerta dvi upės – Hrono ir Bisticos. Mieste gyvena apie 80 tūkst. žmonių. Liepos mėnesį Banská Bistriceje vidutiniškai būna apie 26 laipsnius šilumos.

## FESTIVALIO PROGRAMA

Dešimtys sporto šakų varžybose dalyvaus apie 3 tūkst. sportininkų iš 48 Europos nacionalinių olimpinių komitetų. Lietuvai atstovaus 55 jaunieji atletai: po 12 lengvaatlečių, plaukikų ir krepšinininkų, po 6 dziudo ir dviračių sporto atstovus, 3 gimnastai bei po 2 tenisininkus ir badmintonininkus. Beje, badmintonas pirmą

kartą įtrauktas į festivalių programą. Mūsų sportininkams talkins 17 trenerių, medikų, kitų specialistų.

Dar vyks merginų ir vaikų rankinio, tinklinio bei merginų krepšinio varžybos. Žaidimų turnyruose dalyvaus po aštuonias komandas, atrinktas pagal Europos tos sporto šakos federacijos reitingus. Sportininkų amžius – nuo 14 iki 18 metų. Vyriausi bus tinklininkai ir gimnastai vaikinai, o jauniausios – plaukikės.

Lietuvos šešiolikmečiai krepšinininkai žais vienoje grupėje su Serbijos, Slovėnijos ir Slovakijos komandomis. Mūsų šalies rinktinės pagrindą sudaro sostinės krepšinininkai, yra žaidėjų iš Klaipėdos, Kauno, Plungės. Komandoje žais ir penkiolikmetis Dovydas Buika. Rinktinės treneris – vilnietis Tomas Purlys. Kitoje grupėje rungtyniaus kroatų, prancūzų, vokiečių ir turkų. Dvi geriausios abiejų grupių komandos tęs kovas dėl medalių, o likusios keturios žais dėl 5–8 vietų. Rungtynėms teisėjas ir Lietuvos krepšinio arbitrė Milita Stalaučinskaitė.

Krepšinininkai rungtyniaus 13 km nuo Banská Bisticos nutolusiame Badino miestelyje. Krepšinio salėje telpa 250 žiūrovų. Žiūrovai į visų sporto šakų varžybas bus įleidžiami nemokamai.

Dviratininkai lenktyniaus miesto gatvėmis.



## PIRMIEJI ŽINGSNIAI

1991 m. Tarptautinio olimpinio komiteto prezidento Jacques'o Rogge'o iniciatyva pradėti rengti Europos jaunimo žiemos ir vasaros olimpiniai festivaliai. Pirmasis įvyko TOK prezidento gimtinėje Belgijoje. Iš pradžių tos jaunimo varžybos vadintos Europos jaunimo olimpinėmis dienomis ir tik nuo 2003-ųjų tapo festivaliais (EJOF). Pirmose jaunimo olimpinėse dienose lietuviai nedalyvavo.

1993 m. į olimpinės dienas Valkensvarde, Nyderlandų Karalystėje, mūsiškiai ilgai keliavo autobusu. Delegacijoje buvo 12 krepšininkų ir šeši dviratininkai. Krepšininkų rinktinę treniravo Jonas Kazlauskas, o toje komandoje žaidė Šarūnas Jasikevičius, Kęstutis Šeštokas, Kęstutis Marčiulionis, Arnas Kazlauskas, Žydrūnas Urbonas ir kiti. Lietuvos krepšininkai užėmė šestą vietą, o kitais metais tapo Europos jaunųjų čempionais. Tai vienintelis vasaros festivalis, kuriame Lietuvos atstovai nelaimėjo medalių.

Europos olimpiųjų komitetų sprendimu dėl Rusijos sukkelto ir Baltarusijos palaikomo žiauraus karo Ukrainoje olimpiniam festivalyje neleista dalyvauti šalių agresorių atstovams.

### TARĖSI MISIJŲ VADOVAI

Gegužę Banska Bistrice vyko olimpiniam festivalyje dalyvaujančių šalių misijų vadovų pasitarimas. Jame dalyvavo ir Lietuvos misijos vadovas, LTOK olimpinio sporto direktorius Einius Petkus.

„Tokie susitikimai prieš renginį – labai svarbūs. Jų metu susipažįstama su miesto infrastruktūra, apžiūrimos sporto bazės, aptariami visi aktualiausi techniniai klausimai“, – sakė E.Petkus.

Misijos vadovai apžiūrėjo jau parengtas ir gegužę dar ruoštas sporto bazes, pamatė, kur jaunieji sportininkai gyvens ir maitinsis, buvo aptarti akreditacijos, medicininio aptarnavimo, saugumo, transporto, atidarymo ceremonijos ir kiti svarbūs klausimai. E.Petkaus nuomone, stadionas, plaukimo baseinas ir kitos sporto bazės geros tokio amžiaus sportininkams. Pavyzdžiui, gimnastai pasirodys specialiai festivaliui parengtuose ledo rūmuose. Tenisininkai žais grunto kortuose.

Šiame festivalyje nebus uždaro sportininkų kaimelio. Gyvens jaunimas įvairiuose studentų bendrabučiuose. Tiesa, patekti į juos galės tik akredituoti asmenys bei specialius leidimus turintys svečiai. Bus ir geresnių, ir blogesnių kambarių bei patogumų. Maitinsis visi dalyviai vienoje didžiulėje valgykloje. Sportininkus vežios specialūs autobusai, bet centrinio transporto mazgo nebus. Su akreditacinėmis kortelėmis nemokamai galima važiuoti ir miesto transportu.

Olimpinio festivalio atidarymas bus senamiesčio aikštėje. Tradiciškai vyks delegacijų paradas su nacionalinėmis vėliavomis, bus uždegta festivalio ugnis, pasirodys žinomi Slovakijos meno meistrai. Beje, festivalio ugnis uždegta gegužės 30-ąją Romoje, Augusto mauzoliejuje prie Taikos altoriaus „Ara Pacis“. Toje ceremonijoje dalyvavo ir Europos olimpiųjų komitetų asociacijos viceprezidentė, LTOK vadovė Daina Gudžinevičiūtė. Bus ji, kaip ir LTOK generalinis sekretorius Valentinas Paketūras, ir Banska Bistrice.

Pačiame miesto centre veiks interaktyvioji fanų zona, kurioje vyks ne tik kultūrinės programos, bet ir renginiai, kviesiantys išbandyti įvairias sporto šakas, pademonstruoti ne tik rankų bei kojų miklumą, bet ir savo žinias apie olimpizmo istoriją ir Slovakiją. Aišku, visų rungčių nugalėtojų lauks prizai. Čia savo išmonę demonstros ir jaunieji ambasadoriai. Lietuvos jaunoji ambasadorė bus Europos jaunimo olimpiniam festivalyje Baku 2019-aisiais dalyvavusi plaukikė Mija Motiejaitytė. Būtent nuo jos daugiausia priklausys lietuvių veikla interaktyviojoje zonoje.

Kaip ir kovą Suomijoje vykusiame žiemos festivalyje, taip ir Slova-



XVI EJOF ugnis buvo uždegta gegužės 30 d. Italijos sostinėje Romoje esančiame Augusto mauzoliejuje prie Taikos altoriaus „Ara Pacis“. Iškilmingoje ceremonijoje dalyvavo ir Europos olimpiųjų komitetų asociacijos (EOK) viceprezidentė, LTOK vadovė Daina Gudžinevičiūtė (antra iš kairės). „Prieš jaunimo olimpiu festivalius įžiebiamą taikos ugnis simbolizuoja viltį ir optimizmą. Tačiau šį kartą, Ukrainoje tęsiantis siaubingam karui, ši žinutė – dar svarbesnė. Per sportą galime ir privalome siųsti žinutę ir pavyzdį pasauliui. Mus apibrėžia mūsų veiksmai, todėl didžiuojusi Europos olimpinė šeima, kuri tvirtai palaiko ir solidarizuojasi su Ukraina“, – kalbėjo EOK prezidentas Spyros Capralos.



kijoje didelis dėmesys bus skiriamas tvarumui.

Tikimasi, kad į Banska Bistricą festivalio metu atvyks per 7 tūkst. svečių iš viso Senojo žemyno.

### PROGNOZUOTI – SUNKU

Labiausiai patyrę Lietuvos delegacijoje bus plaukikai ir gimnastai, ne sykį dalyvavę tarptautinėse varžybose ar savo amžiaus grupės Europos čempionatuose. O štai daugumai lengvaatlečių bei kitų sporto šakų atstovų tai bus pirmosios tokios didelės tarptautinės varžybos, todėl ir vietų prognozuoti neįmanoma.

E.Petkaus manymu, galbūt realiausiai galima tikėtis plaukikų medalio. Žvilgtelėję į Lietuvos plaukimo federacijos pateiktą paraišką matome, kad net trijose rungtyse (100 ir 200 m laisvuju stiliumi ir 200 m kompleksiniu būdu) 1–3 vietas planuojamos Smiltei Plytnykaitei. Finaluose pagal dabartinius rezultatus galėtų plaukti ir Sylvia Statkevičius, Karilė Ališauskaitė, merginų estafetės komanda.





Daugiausia Lietuvos sportininkų – po dvylika – varžysis lengvosios atletikos, plaukimo ir krepšinio arenose

Ivairių problemų dėl smarkiai apribotų akreditacinių kvotų gali kilti treneriams. Štai 12 lengvaatlečių lydės tik trys treneriai.

Sportininkų pasirengimu olimpiniam festivaliui rūpinosi savivaldybės, federacijos, o kai kuriais atvejais – ir patys tėvai. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas skyrė 80 tūkst. eurų baigiamosioms treniruočių stovykloms, apmokės kelionę, padengs aprangos išlaidas. LTOK sumokėjo ir dalyvavimo mokesčius, o jie tikrai nemaži: viena para akredituotam žmogui kainuoja 90 eurų. E.Petkaus nuomone, visi mūsų jaunieji sportininkai turi gana geras sąlygas pasirengti varžyboms. Na, o galutinė Lietuvos rinktinė paaškęs liepos 9 d.

#### KELIONĖ IR GYDYTOJO PATARIMAI

Kelionė iš Vilniaus į Banska Bistricą nebus lengva. Beveik visa mūsų delegacija iš sostinės oro uosto liepos 23-iają skris į Rygą, o iš ten lėktuvu toliau keliaus į Vieną. Iš Austrijos sostinės dar apie 300 km reikės važiuoti autobusais.

Olimpiniame festivalyje sportininkai bei jų treneriai ir visi kiti aptaraujantys asmenys vilkės „LTeam“ partnerio „4F“ pagamintą aprangą, kurioje dominuos žalia, geltona, raudona ir juoda spalva.

Dviratininkai ir dziudo atstovai į Banska Bistricą atvyks savo transportu iš treniruočių stovyklų. Automobiliu važiuos ir E.Petkus, nes



Alfredo Piaščio nuotr.

R.Meilutytė Trabzone

## IŠ TRABZONO – NET DEŠIMT MEDALIŲ

2011-aisiais Turkijos mieste Trabzone Lietuvai atstovavo 51 sportininkas. Tai buvo pats sėkmingiausias mūsų šalies Europos jaunimo olimpinis festivalis. Jame pirmą kartą tarptautinėje arenoje sužibo plaukikės Rūtos Meilutytės žvaigždė. Rūta laimėjo tris medalius – visų spalvų. O dar po metų ji tapo Londono olimpine čempione. Aukso medalį 400 m bėgimo takelyje laimėjo Modesta Justė Morauskaitė.

Trečią kartą iš eilės čempionais tapo krepšininkai. Gintaro Razučio treniruojamoje komandoje sėkmingai žaidė ir Domantas Sabonis. Sidabro medalius iškovojo plaukikas Danas Rapšys, ieties metikė Liveta Jasiūnaitė, gimnastas Robertas Tvorogalas. Bronzos apdovanojimus pelnė tenisininkės Justina Mikulskytė ir Akvilė Paražinskaitė bei ieties metikas Povilas Dabašinskas. Iškovoję 10 medalių lietuviai ir komandų rikiuotėje žengė dešimti.

Daugiau kaip dvidešimt mūsų jaunųjų sportininkų vėliau dalyvavo vasaros olimpinės žaidynės.



Festivalio Banska Bistricoje medaliai

Alfredo Piaščio nuotr.

mašinos labai reikės keliauti tarp sporto bazių.

Kadangi su sportininkais į olimpinį festivalį vyks ir bene labiausiai patyręs Lietuvos sporto medikas, ilgametis šalies olimpinės rinktinės vyr. gydytojas Dalius Barkauskas, prieš kelionę ir jos metu jaunimui bus svarbūs jo patarimai.

„Tokioje kelionėje, kai skrendama su persėdimu, didžiausi pavojai tyko lėktuvui kylant ir leidžiantis. Stipriai veikiama nosiaryklė gali peržiūti. Reikia saugotis kondicionierių, vengti tiesioginio oro srauto. Visada po ranka būtina turėti buteliuką su vandeniu, o lėktuve – ir šiltesnį rūbą ant pečių užsimesti. Patartina prieš kelionę profilaktiškai išgerti pusę gramo vitamino C. Kiek įmanoma, oro uostuose vengti kontaktų. Ir skrydžio metu, ir kelionėje autobusu kojoms padės kompresinės kojinės. Važiuojant 300 km reikia turėti ir lengvų užkandžių, pavyzdžiui, riešutų pakelį. Ir vėlgiti buteliuką vandens“, – priminė D.Barkauskas.

Sportininkams talkins su olimpiečiais dirbantis psichologas Andrius Liachovičius. Banska Bistricoje jis taip pat rengs sau pamainą: dirbs drauge su psichologijos mokslus baigusia 2022 m. Pekino žiemos olimpių žaidynių dalyve, 2013 m. Europos jaunimo žiemos olimpinio festivalio sidabro medalio laimėtoja biatlonininke Gabriele Leščinskaite.



FIBA nuotr.



Lietuvos vyrų rinktinė iškovojusi sidabrą

## ISTORINĘ SĖKMĘ VAINIKAVO PIRŠLYBOS

Birželio pabaigoje Antverpene (Belgija) vykęs pasaulio krepšinio 3x3 čempionatas paliko ryškų pėdsaką Lietuvos sporto metraščiuose.

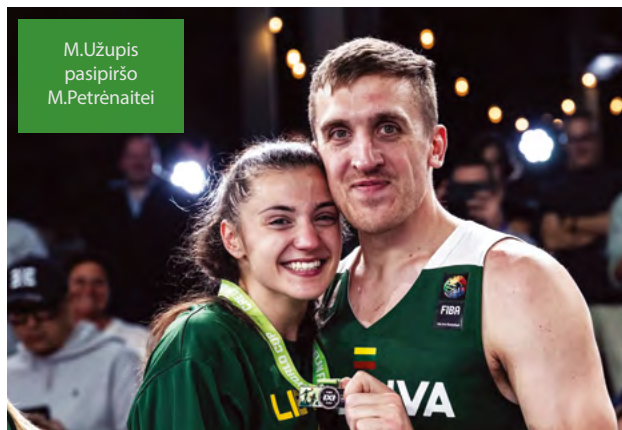
Mūsų šaliai atstovavo tiek vyrų, tiek moterų trijų žmonių rinktinės. Abi komandos nužygiavo iki ketvertuko – moterys krito kovoje dėl bronzos, o pirmąjį ir vienintelį pralaimėjimą planetos pirmenybėse vyrai patyrė tik turnyro finale, kuriame 16:21 nusileido Serbijai.

Sidabro medaliai – geriausias Lietuvos pasiekimas olimpinio trijų žmonių krepšinio istorijoje. Mūsų šalies moterys tokio rango varžybose apskritai dalyvavo pirmą kartą.

„Padarėme gerą darbą, turime gerą tikslą – olimpinės žaidynes. Tik dvi Europos moterų komandos pasaulio čempionate pateko į ketvertuką, o tarp vyrų europiečiai dominavo – visos keturios pirmosios komandos buvo iš Europos. Atsigriebsime Europos čempionate“, – sakė Lietuvos rinktinės vyriausiasis treneris Dainius Novickas.

Vyrų rinktinėje žaidė Vilniaus „Rivile“ atstovai Gintautas Matulis ir Ignas Vaitkus, Šakių „Gulbelės“ krepšininkas Marijus Užupis ir Saudo Arabijos „Jeddah“ žaidžiantis Darius Tarvydas.

Moterų ekipa buvo sudaryta Vilniaus „Kibirkšties“ pagrindu – jai atstovavo Monika Grigalauškytė, Gabrielė Šulskė,



M. Užupis pasipiršo M. Petrėnaitei

Martyna Petrėnaite ir Kamilė Nacickaitė. Vos per metus šios žaidėjos Lietuvos moterų 3x3 krepšinį pakėlė į dar neregėtas aukštumas.

Pasaulio čempionato apdovanojimų ceremoniją praskaidrino dar vienas ne mažiau svarbus įvykis. M. Užupis pasipiršo M. Petrėnaitei ir ši, mylimojo, komandos draugų ir publikos džiaugsmui, ištarė „taip“.

„Visiems buvo staigmena, vis tiek bent kažkur permušėm serbus (juokiasi). Gyvenime taip esu verkęs du kartus – pirmas kartas, kai gimė sūnus, antras – kai Marijus pasipiršo Martynai“, – džiaugsmo neslėpė sužadėtinų treneris D. Novickas.

## AUKSU IR BRONZA PAŽENKLINTAS SUGRĮŽIMAS

Prieš pusę metų vėl varžybose pradėjusi dalyvauti olimpinė čempionė Rūta Meilutytė įrodė, kad jos talentas – neišsemiamas. Vengrijos sostinėje Budapešte vykusiame pasaulio plaukimo čempionate (50 m baseine) 25 metų lietuvė iškovojė du medalius.

R. Meilutytė triumfavo plaukdamą 50 m krūtine (29,7 sek.), o olimpinę 100 m distanciją įveikė trečia ir pelnė bronzos apdovanojimą (1 min. 6,02 sek.).

Į pasaulio čempionato finalus pateko dar du Lietuvos plaukikai. Kotryna Teterevkova tarp 200 m krūtine distancijos plaukikių buvo penkta (2 min. 23,9 sek.), o 100 m krūtine rungtyje aštuntas finišavo Andrius Šidlauskas (59,8 sek.).



R. Meilutytė rankoje – pasaulio čempionato auksas

Darius Kibirkščio/LPF nuotr.





# TARP TŪKSTANČIŲ DALYVIŲ – IR BŪRYS OLIMPIEČIŲ

DAUGIAU NEI 20 TŪKST. DALYVIŲ, KELIOS DEŠIMTYS OLIMPIEČIŲ, ŠIMTAI PAČIŲ ĮVAIRIAUSIŲ VEIKLŲ, VARŽYBŲ, TURNYRŲ, ŽAIDIMŲ IR PRIZŲ – BIRŽELIO 18 D. KAUNO SANTAKOS PARKAS VIRTO VIENA DIDELE SPŪTO IR PRAMOGŲ AIKŠTE, O Į JUDESIO ŠVENTĘ MIESTIEČIUS ĮSUKO „OLIMPINĖS DIENOS 2022“ VĒIKLOS.

**P**astarieji pora metų tapo tikru iššūkiu dėl pandemijos ribojimų, todėl 2022-aisiais Europos kultūros sostinėje Lietuvos tautinio olimpinio komiteto, Lietuvos olimpinio fondo ir Kauno miesto savivaldybės organizuojamas renginys buvo itin lauktas.

Nešti Olimpinės dienos deglą nuo Rotušės aikštės iki scenos Santakos parke buvo patikėta šešioms kauniečiams sportininkams – septintą vietą 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse užėmusiai penkiakovininkei Gintarei Venčkauskaitei, olimpiečiui buriuotojui Juozui Bernotui, Europos čempionei, krepšinio treneri Linai Dambrauskaitei, krepšininkei Ugnei Sirtautaitėi, gimnastui Tomui Kuzmickui bei pasaulio bokso čempionei Gabrielei Stonkutei.

Uždegus simbolinę olimpinę ugnį susirinkusiuosius sveikino LTOK prezidentė, olimpinė čempionė Daina Gudžinevičiūtė. „Olimpinė diena – graži tradicija ir didelė šventė miestui. Man labai smagu, kad ji grįžo į Kauną. Labai džiaugiuosi matydama tiek daug žmonių, smagiai leidžiančių laiką, išbandančių įvairiausias sportines veiklas, bendraujančių su olimpiečiais“, – sakė D.Gudžinevičiūtė.

Pozityvia energija dalijosi švietimo, mokslo ir sporto ministrė Jurgita Šiugždiniene. „Sportas nėra tik aukščiausi pasiekimai, sportas – tai sveika gyvensena. Sportas ugdo olimpinės vertybes – pagarbą, draugystę, tobulėjimą“, – priminė ministrė.

## SANTAKĄ UŽTVINDĖ TŪKSTANČIAI BĒGIKŲ

Iškart po šventinio atidarymo prie 500 m distancijos starto linijos stėjo mažieji bėgikai – prasidėjo Olimpinės dienos bėgimo varžybos. Po vaikų bėgimo tradiciškai renginyje buvo įveikta lietuviška olimpinė mylia – 1988 metrai, įamžinantys LTOK atkūrimo metus, vėliau trasą perėmė 5 ir 10 km įveikti pasiryžę bėgikai. Jų šiomet varžybose susirungė rekordiška daug – apie 2 tūkst.

Greičiausiai trasą įveikę dalyviai buvo apdovanoti „LTeam“, rėmėjų ir partnerių prizais. Tarp moterų pirmosios 5 km distanciją nubėgo Meda Repšytė, Kamilė Murnevaitė ir olimpietė biatlonininkė Gabrielė Leščinskaitė. Tarp vyrų greičiausi buvo Vilius Aleliūnas, Laimonas Strikaitis ir Danielius Jevensaperis.

10 km trasoje greičiausias buvo Lina Kiriliuk, Loreta Kančytė, Neringa Songailaitė-Kovarskienė. Greičiausi vyrai – olimpietis maratonininkas Remigijus Kančys, Ignas Brasevičius bei Jaunius Strazdas.



Festivalio aukurą uždegusi boksinkerė G.Stonkutė su LTOK prezidente D.Gudzinevičiūte ir švietimo, mokslo ir sporto ministre J.Šiugždinine



Olimpinės dienos deglo estafetė



### VARŽĖSI VAIZDINGOJE TRASOJE

Renginyje jėgas išmėgino ir orientavimosi sporto gerbėjai – čia vyko „LTeam Rogaining“ varžybos, jose susirungė 116 komandų. Naudojantis žemėlapiu bėgte arba dviračiu per tam tikrą laiką tarpą dalyviams teko aplankyti vaizdingiausias Kauno centrinės miesto dalies vietas, rasti paslėptus kontrolinius punktus.

Stipriausiomis bėgimo komandomis tapo dviejų valandų iššūkį įveikę Povilas Čiurlavičius ir Vytis Aleksiejūnas („Born2Move“), keturių valandų – „TRltono #1“ komanda Osvaldas Kazlauskas, Artūras Maciulevičius bei Audra Bogužinskienė ir Karolina Tomkuvienė („Medeina OK/Origami runners“).

Dviračių mėgėjų dviejų valandų trasoje lyderiais tapo Tomas Streikus ir Aurimas Gulinas su komanda „Dzūkijos meškos“, o po keturių valandų pergalę skynė „Antaris Team“ komanda Martynas Dobilinskas ir Tomas Griškonis, tarp moterų triumfavo „Žuvis“ su Ieva Baltriukaite ir Reda Žalimiene.

### SUSIRUNGĖ IR ŽVAIGŽDĖS

Sudedamoji šventės dalis – ZIP FM 3x3 krepšinio turnyras, kuria-  
me susirungė 26 komandos. Iš jų net aštuonios – žinomų žmonių  
ekipos. Pasivaržyti krepšinio aikštelėje nusprendė Seimo nariai,





Olimpinės dienos dalyviai bėgo olimpinę mylią, 5 ir 10 km, vyko vaikų bėgimas

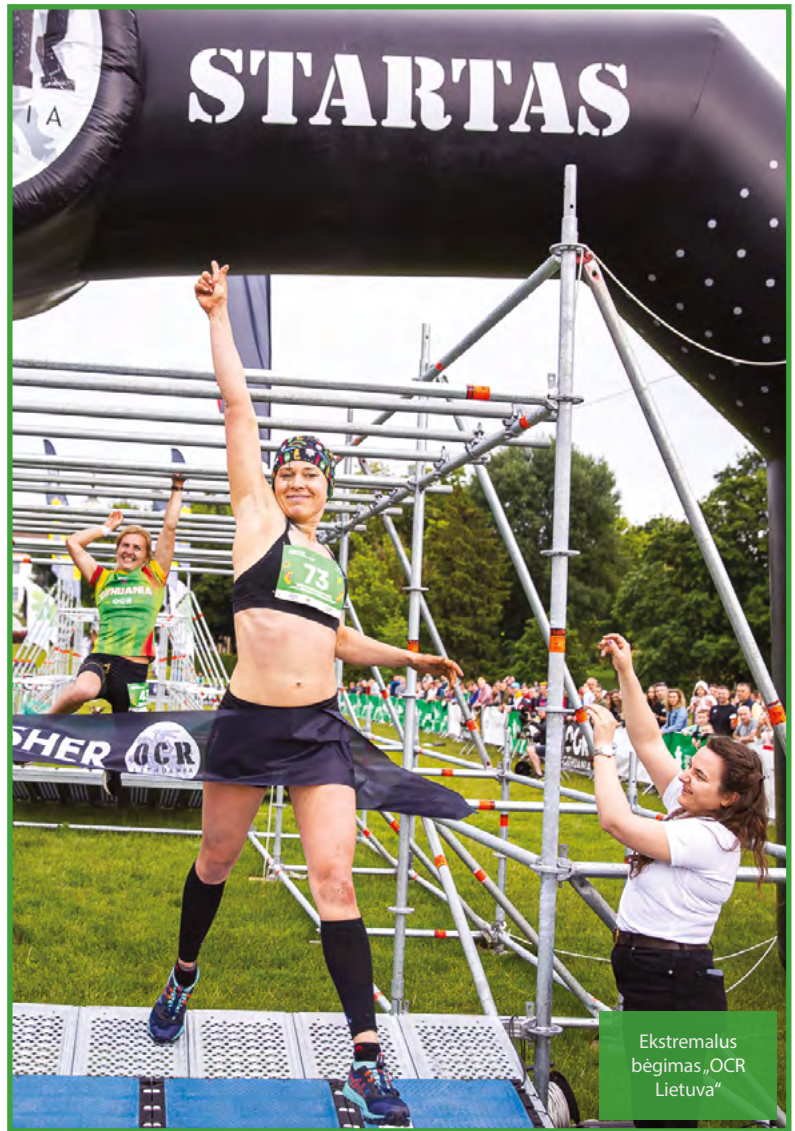


„Team Rogaining“ varžybos





ZIP FM 3x3  
krepšinio turnyras



Ekstremalus  
bėgimas „OCR  
Lietuva“



Partnerių taurės  
varžybos



LKL teisėjai, visuomenės veikėjai, televizijos laidų vedėjai Adomas Grinius, Aurelijus Bezekavičius, atlikėjas Alekna.

Po įtemptos kovos pergalę šventė komanda iš Marijampolės „Išvien – Bosima“ ir jos nariai Aidas Sabukonis, Andrius Levanas, Povilas Gaidys, Paulius Gvazdaitis. Antra vieta atiteko „Ginkla-nešiams“ Andrejui Tichonovui, Karoliui Kuliūnui, Kiprui Urbanavičiui, Medarui Pauliukėnui, trečia tarp geriausiųjų – „Makruha“ komanda.

#### IŠTVERMINGIAUSIEMS – KLIUČIŲ RUOŽAS

Viena daugiausiai ištvėrmės pareikalavusių rungčių – ekstremalus bėgimas „OCR Lietuva“. Daugiau nei šimtas dalyvių pasiryžo išmėginti jėgas specialiame 100 m ilgio kliučių ruože. Jiems teko įveikti „Ninja“ laiptelius, kabančius žiedus, „Monkey Bars“ kliūtis – kabant ant rankų pereiti tam tikrą ruožą. Renginyje buvo organizuojamas ir nesudėtingas stabilumo testas, šliaužimas po tinklu – viskas vyko greitai ir dinamiškai.

Po įtemptos kovos „OCR Lietuva“ trasoje nugalėtojais tapo Renaldas Bugys, Valerijus Liaščiavičius, Frankas van Lieshoutas, stipriausių moterų trejetas – Ieva Želvytė, Inga Palaikienė, Joana Budrevičiūtė.

#### REKORDINĖ „LTEAM“ PARTNERIŲ TAURĖ

Šiomet itin aktyviai Olimpinėje dienoje dalyvavo ir šventės rėmėjai, partneriai. Kaune vyko specialus „LTeam“ partnerių taurės turnyras, kuriame subūrę savo komandą dėl geriausiųjų vardo varžėsi net 17 ekipų.

Jos susirungė lietuviškos olimpinės mylios bėgime, demonstravo









Olimpiečiai išbandė įvairias veiklas ir dalyvavo diskusijose



taiklumą šaudydamos iš lanko ir *airsoft* ginklo, išbandė bėgtraukį. Dar dalyvių laukė speciali „X“ rungtis, jiems teko pramankštinti ne tik kūną, bet ir pasitikrinti žinias apie sportą – „LTeam“ komanda paruošė įdomių klausimų olimpinio protmūšio rungties dalyviams.

Po įtemptos kovos pirmąją vietą džiaugėsi Šiaulių miesto savivaldybė, antra liko Vakarų laivų gamykla, o trečia vieta atiteko Jonavos miesto savivaldybei.

#### APDOVANOTI LAUREATAI

Olimpinės dienos metu apdovanoti didžiausio mokiniams skirtos sporto projekto – Lietuvos mokyklų žaidynių – laureatai. Šiemet dėl pandemijos padiktuotų sąlygų mokyklose vykusių žaidynių metu moksleiviai buvo kviečiami išbandyti inovatyvias, dar neatrastas sporto šakas.

Didžiojoje Olimpinės dienos scenoje pagerbti pradinį mokyklų ir darželių-mokyklų, gimnazijų bei vidurinių mokyklų, progimnazijų ir pagrindinių mokyklų bei kaimo vietovių progimnazijų ir pagrindinių mokyklų grupių nugalėtojai bei prizinininkai. Taip pat apdovanotos aktyviausiai dalyvavusios miestų ir kaimų savivaldybės.

Sezono metu pirmą kartą žaidynių istorijoje rinkta originaliausia sporto šaka išbandžiusi, daugiausiai moksleivių į žaidynes įtraukusi bei daugiausiai bendruomenės narių subūrusi mokykla. Apdovanojimai buvo skirti ir už ekologiškiausią varžybų organizavimo idėją bei kilnų elgesį.

Laureatus apdovanojo švietimo, mokslo ir sporto ministrė J.Šiugždinienė, viceministras Linas Obcarskas ir LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.





**DAUGYBĖ NEMOKAMŲ VEIKLŲ**

„Olimpinė diena 2022“ miesto gyventojams ir svečiams pasiūlė daugiau nei šimtą įvairių nemokamų sporto ir pramoginių veiklų. Visi norintieji galėjo 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 laukė malonios motyvacinės dovanos – iš viso išdalyta daugiau nei 15 tūkst. prizų.

Į renginį įsitraukė sporto šakų federacijos, klubai, šventės dalyviams buvo pristatytos ne tik vasaros, bet ir žiemos olimpinės bei neolimpinės sporto šakos, atskiras veiklas rengė Lietuvos parolimpinis komitetas.

„Šventės tikslas – paskatinti žmonių fizinį aktyvumą, supažindinti juos su pačiomis įvairiausiomis sporto šakomis, olimpinėmis vertybėmis. Olimpinė diena – puiki proga aktyviai praleisti dieną su šeima, draugais, bičiuliais, pamatyti, kiek džiaugsmo gali suteikti judėjimas, sveikas gyvenimo būdas“, – pasakojo Lietuvos olimpinio fondo direktorius Mantas Marcinkevičius.

**ŠVENTĘ VAINIKAVO KONCERTAS**

Iškart po sporto renginio uždarymo scenoje pasirodė Linas Adomaitis. Atlikėjo koncertas su gyvo garso grupe vainikavo šių metų Olimpinės dienos šventę. Programą užbaigė nemokamas kino seansas po atviru dangumi – Pilies amfiteatre žiūrovai galėjo išvysti biografinę dramą „Aš esu Zlatan“.

Kauno miesto savivaldybė simboliškai perdavė Olimpinės dienos vėliavą kitų metų šventės rengėjai – 2023 m. birželio 3 d. Olimpinė diena vyks Panevėžyje.

„Neabejoju, kad surėmę pečius su renginio organizatoriais sukursime tikrą šventę visiems, atsižvelgdami į kiekvieno visuomenės grupės poreikius. 2018-aisiais Olimpinės dienos deglas jau liepsnojo Panevėžyje, tad kitamet turėsime dar daugiau erdvės pademonstruoti, kaip miestas patobulėjo, ir pakelti renginio kokybės lygmenį dar aukščiau“, – sakė Panevėžio miesto meras Rytis Račkauskas.



Festivalio scenoje buvo apdovanoti įvairių rungčių nugalėtojai, Lietuvos mokyklų žaidynių laureatai



Šventę vainikavo L.Adomaičio koncertas



Olimpinės dienos vėliava perduota Panevėžiui – šiame mieste šventė vyks 2023 m. birželio 3 d.



# PREZIDENTŪROS KIEMELYJE SPORTAVO ŠIMTAI VAIKŲ

BIRŽELIO 3 D. PIRMOJI ŠALIES PONIA DIANA NAUSĖDIENĖ IR LIETUVOS TAUTINIS OLIMPINIS KOMITETAS PREZIDENTŪROS KIEMELYJE SURENGĖ ŠVENTĘ, SKIRTĄ VAIKŲ GYNIMO DIENAI PAMINĖTI.



Roko Lukoševičiaus nuotr.

Prezidentas G.Nausėda ir pirmoji ponia D.Nausėdienė aktyviai įsitraukė į šventės veiklas

**S**usirinkusius dalyvius sveikino ir netrukus į veiklas įsitraukė Lietuvos Respublikos prezidentas Gitanas Nausėda, D.Nausėdienė, olimpinė čempionė LTKO prezidentė Daina Gudžinevičiūtė ir olimpinis vicečempionas irkluotojas Mindaugas Griškonis.

„Džiaugiuosi, kad aštuntus metus sėkmingai gyvuojantis Lietuvos mažųjų žaidynių projektas, kurio sumanytojas yra Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, pasiekė Lietuvos prezidentūros kiemą.

Prisidedamas prie fizinio raštingumo ugdymo idėjos skatinimo ir įgyvendinimo olimpinis piknikas Prezidentūroje tarsi tampa Lietuvos mažųjų žaidynių tęsiniu, dar vienu šios gražios iniciatyvos akordu“, – sakė Lietuvos mažųjų žaidynių globėja D.Nausėdienė.

Renginyje dalyvavo daugiau nei 300 ikimokyklinio ir pradinio ugdymo įstaigų auklėtinių bei pedagogų. Sportinėmis veiklomis džiaugėsi ir specialiųjų ugdymosi poreikių turintys vaikai.

Šventės dalyviai susibūrė į bendrą mankštą, po kurios komandos buvo pakviestos į 13 skirtingų pramoginių ir sporto veiklų. Tarp užsiėmimų buvo ir speciali kineziterapeutės paruošta mankšta, sveiką mitybą ir gyvenimą skatinančios veiklos.

„Suaugusiesiems ir pedagogams ši diena – tai priminimas, kad vaikai yra mūsų rytojaus pagrindas, nuo kurio priklausys mūsų valstybės ir visuomenės ateitis. Tik laimingi ir sveiki žmonės gali kurti stiprią ir konkurencingą valstybę“, – priminė pirmoji ponia.



Prezidentas G.Nausėda išbandė įvairius žaidimus





D.Nausėdienė, D.Gudzinevičiūtė ir M.Griškonis su šventės komanda

„Fizinis aktyvumas vaikams ne tik padeda lavinti kūną, mokytis užsispyrimo bei komandinio darbo, bet ir suteikia daug džiaugsmo. Šiandien šimtai vaikų iš skirtingų ugdymo įstaigų kartu žaidė, bendravo ir su mumis visais dalijosi pozityvumu bei gera nuotaika.

Esame dėkingi ponai Dianai už iniciatyvą, palaikymą ir paramą kalbant apie fizinio raštingumo reikšmę sveikesnės visuomenės kūrimui. Valstybės vadovų dėmesys ypač svarbus pedagogams, kurie savo sunkiu darbu ir pavyzdžiu įkvepia vaikus judėti ir sportuoti.

Tikiuosi, kad šiemet pirmą kartą vykusi šventė taps gražia tradicija“, – renginiu džiaugėsi D.Gudzinevičiūtė.

Šventę papuošė simboliniai apdovanojimai, per kuriuos nugalėtojais paskelbti ir renginio medaliais apdovanoti visi dalyviai. Po apdovanojimų svečiai buvo pakviesti į iškylą Prezidentūros kiemelio pievoje.

Pirmoji šalies ponija D.Nausėdienė aktyviai palaiko LTOK olimpinio švietimo projektus, yra Lietuvos mažųjų žaidynių ir projekto „Olimpinis meniu“ globėja, sklaidžia žinią apie fizinio raštingumo svarbą Lietuvoje.











P.Jankūnas beveik visą karjerą praleido „Žalgiryje“, su juo 15 kartų tapo LKL čempionu

Alfredo Pliadžio nuotr.

# KREPŠINIS IR TOLIAU BUS GYVENIMO PAGRINDAS

LONDONO IR RIO DE ŽANEIRO OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ DALYVIS PAULIUS JANKŪNAS SUŽAIDĖ PASKUTINES SAVO RUNGTYNES KREPŠINIO AIKŠTĖJE. DIDŽIAJĄ KARJEROS DALĮ KAUNO „ŽALGIRIO“ KOMANDOJE PRALEIDĘS KAIRIARANKIS PUOLĖJAS ATSIĖMĖ IR PASKUTINĮ APDOVANOJIMĄ – LIETUVOS KREPŠINIO LYGOS (LKL) BRONŽĄ BEI KONE IŠKART PANIRO Į KITĄ VEIKLĄ: TAPO GIMTOJO MIESTO KLUBO DIREKTORIAUS PAVADUOTOJU.

**A**pie įspūdingos karjeros pabaigą 38-erių P.Jankūnas svirstė ne vienerius metus, bet išeiti vis nesiryžo. Dar iki pasaulį sukauščiusios COVID-19 pandemijos jis kartais sunkiai pakildavo iš lovos, o aikštėje tempė tik padedamas nuskausminamųjų. Tas sveikatos problemas išsprendė, vėl žaidė visa jėga, bet bėgantys metai nepridėjo nei greičio, nei jėgos, tad ir toliau vis pamąstydavo apie krepšininko karjeros pabaigą.

Prasidėjus pandemijai išeiti nenorėjo, nes dėti tašką smagiau stebint pilnai arenai, o dėl pandemijos suvaržymų ši buvo tuščia. Tad P.Jankūnas nutarė dar palaukti, nors prieš pastarąjį sezoną jau tiksliai žinojo, kad jis bus paskutinis.

Krepšinio veteranas ir „Žalgirio“ legenda tapęs puolėjas dar galėtų žaisti, bet, neslepia, žaisti norėtų aukščiausiu lygiu, o iki jo, pats jaučia, jau netraukia.

„Tad išeinu pačiu laiku“, – šypteli P.Jankūnas.

Atsisveikinti su tiek metų jį garbinusiais austruoliais buvo nelen-gva, bet dabar jau buvęs „Žalgirio“ kapitonas neišeina į nežinią:

jis ir toliau liks Kauno klube, tik jau kaip krepšinio vadybininkas.

„Būsiu direktoriaus Pauliaus Motiejūno dešinioji ranka, nors, paradoksas, pats visą gyvenimą esu kairiarankis“, – juokiasi ilgame-tis ne tik „Žalgirio“, bet ir Lietuvos krepšinio rinktinės narys.

**Pauliau, paskutinis jūsų, kaip krepšininko, apdovanojimas – LKL bronza. Ar ji pradžiugino?** – „Olimpinė panorama“ paklausė P.Jankūno.

Sezonas „Žalgiriui“ nebuvo pats geriausias, tad trečiąją LKL vietą priimu natūraliai. Bet, jei galėčiau rinktis, rinkčiausi kitokios spalvos medalį. O jei šioje situacijoje ieškosime pranašumų, tai bent turėsiu visų spalvų LKL apdovanojimus.

**Krepšinį profesionaliai žaidėte du dešimtmečius, net buvo juokaujama, kad aikštėje būsite amžinai. Ar buvo daug bemiegių naktų prieš priimant sprendimą baigti krepšininko karjerą, juolab kad išeinatė būdamas dar gana geros sportinės formos?**

Daugiau bemiegių naktų buvo ne prieš pastarąjį sezoną, o metai prieš jį. Tada išties nežinojau, kaip elgtis: toliau žaisti ar ne. Tada į





## KARJERA TRUKO DU DEŠIMTMEČIUS

Beveik visą sportinę karjerą Paulius Jankūnas priklausė Kauno „Žalgirio“ sistemos komandoms

2002–2003 m. – Kauno „LKKA-Žalgiriui“

2003–2009 m. – Kauno „Žalgiriui“

2009–2010 m. – Maskvos srities „Chimki“ (Rusija)

2010–2022 m. – Kauno „Žalgiriui“

Puolėjo taupyklėje – ir su „Žalgiriu“, ir su VDU studentų komanda, ir su įvairaus amžiaus Lietuvos rinktinėmis iškovoti komandiniai bei asmeniniai apdovanojimai

2003 m. – LKAL čempionas ir naudingiausias lygos žaidėjas; pasaulio jaunių vicečempionas

2004, 2005, 2007, 2009 m. – Lietuvos studentų lygos čempionas

2004, 2005, 2007, 2008, 2011–2021 m. – Lietuvos krepšinio lygos čempionas

2004 m. – Europos jaunimo čempionato bronzos medalio laimėtojas

2005 m. – pasaulio jaunimo čempionas

2005, 2008, 2011, 2012 m. – BBL čempionas

2006, 2007, 2009 m. – BBL vicečempionas

2007, 2008, 2011, 2012, 2015 m. – Lietuvos krepšinio federacijos taurės laimėtojas

2007 m. – Europos krepšinio čempionato bronzos medalio laimėtojas

2009 m. – BBL reguliariojo sezono naudingiausias žaidėjas

2010 m. – Rusijos lygos vicečempionas; pasaulio čempionato bronzos medalio laimėtojas

2011 ir 2012 m. – LKF finalo ketveto naudingiausias žaidėjas

2011 m. – LKL finalo serijos naudingiausias žaidėjas

2012 m. – Lietuvos supertaurės laimėtojas

2015 m. – Europos vicečempionas

2017, 2018, 2020–2022 m. – Karaliaus Mindaugo taurės laimėtojas

2018 m. – Eurolygos trečios vietos laimėtojas, pateko į antrą geriausių žaidėjų penketą

2022 m. – LKL bronzos laimėtojas

**Valstybiniai apdovanojimai**

2007 m. – apdovanotas ordino „Už nuopelnus Lietuvai“ Komandoro kryžiumi

2010 m. – apdovanotas Lietuvos didžiojo kunigaikščio Gedimino ordino Komandoro kryžiumi

aiškštę buvau grįžęs po traumų ir nebuvau tikras, ar dar sugebėsiu būti naudingas komandai.

Bet įsivažiavau, sekėsi neblogai, nors vis svarsčiau, žaisti dar vieną sezoną ar ne. Nusprendžiau dar pabūti, nes norėjosi, kad aistruočiau grįžtu į arenas, kurios buvo ištuštėjusios dėl COVID-19 pandemijos. Norėjau dar pajusti malonumą žaisti pilnose arenose.

O prieš pastarąjį sezoną jau buvau apsisprendęs, kad jis bus paskutinis. Išeiti niekada nebūna lengva, juolab – profesionaliam sportininkui. Juk du dešimtmečius mano sezono planai būdavo aiškūs. Nerekėdavo mąstyti, kada treniruotės, kada poilsis, o kada išvykos, rungtynės. Dabar bus kitaip, nes dienotvarkę reikės pačiam dėlioti, bet smagu, kad iškart po karjeros turiu kur eiti ir be darbo neliksiu.

### Kas paskatino baigti karjerą?

Daug priešasčių, bet svarbiausia, manau, ta, kad būdamas veteranas pradėdi prarasti pagrindinį vaidmenį, tampa ne toks naudingas komandai, kaip geriausias karjeros metais. Su tuo iš pradžių labai sunku susitaikyti.

Susitaikai ir bandai apsiprasti su nauju vaidmeniu, bet jaučiau, kad bėgant metams tas vaidmuo vis labiau keičiasi ir tampa vis mažiau svarbus. Jei žaisčiau tik LKL, dar galėčiau apie ką nors svajoti, bet atstovavau „Žalgiriui“, kasdien treniravausi ir norėjau žaisti bei būti naudingas Eurolygoje. Bet Eurolygos lygis dabar toks aukštas, krepšinis toks greitas ir intensyvus, kad man jau sudėtinga.

Suprantu, kad kitą sezoną jau neturiu jokių galimybių žaisti Eurolygoje, tad nesinori užimti vietos ant suolo. Kai pajutau, kad Eurolygoje jau negaliu žaisti, o prasmės žaisti tik LKL nemačiau, priimti sprendimą nebuvo sunku.

Be abejo, svarbūs buvo ir šeimos poreikiai. Žmona leva dėl mano karjeros aukojosi daugybę metų. Sūnūs – trylikametis Matas ir vienuolikmetis Adomas – jau dideli, bet yra mažylė Elzė, kuriai dar nėra pusantro metų. Kaip ji laukia tėčio dėmesio! Ir man jau 38-eri, vertybės kitos nei jaunystėje.

Kai gimė sūnūs, buvau dar jaunas krepšininkas – būdavo daug kelionių į rungtynes ar treniruočių stovyklas. Anksčiau sportuodavome daugiau, dabar – itin daug rungtynių, tad treniruodavomės tik kartą per dieną, o vakarus leisdavau namie. Bet to neužtenka, nes savaitgalius, šventes dažniausiai leisdavau ne su šeima, o norisi su ja praleisti daugiau laiko, skirti daugiau dėmesio žmonai ir vaikams.

**Teko girdėti gandų, kad buvo etapas, kai aikštėje išbūdavote tik dėl to, kad jus veikė stiprūs nuskausminamieji. Ar sveikata dar leido judėti?**

Pastaruosius dvejus metus jau nejaučiau tokių skausmų, kurie vargina kiekvieną dieną. Pastarąjį sezoną buvo menisko operacija, bet tai, galima sakyti, mažiausia galima krepšininko kelio problema. Į aikštę grįžau po pusantro mėnesio.

Sunkiausia buvo, kai komandoje dar buvo Šarūnas Jasikevičius. Tada turėjau problemų su nugara, klubais, pilvo išvarža. Skausmus jausdavau ne tik žaisdamas, bet ir paprasčiausiai eidamas. Neslėpsiu, kai net vaikščiodamas jautiesi prastai, o dar turi profesionaliai sportuoti, kyla įvairių minčių. Bet tas problemas pavyko išspręsti.

Kai esi vyresnis krepšininkas, natūraliai gauni mažesnę krūvį, nes trumpiau žaidi, tad raumenys ne tiek daug dirba ir kūnui lengviau išverti. Kita vertus, turi labiau apie viską pamąstyti.

Man patiko sportuoti, rūpintis savimi, tad pavyko rasti balansą, apsigydyti smulkias traumas, kad viskas gerai būtų ne tik aikštėje, bet ir kasdieniame gyvenime.

Šį sezoną, be menisko operacijos, viskas daugiau ar mažiau gerai – tik nugara kartais būdavo labiau įtempta. Bet nuskausminamųjų neprireikė.





P.Jankūnas gynė Lietuvos garbę Londono ir Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse

**Su Eurolyga atsisveikinote įspūdingai – „Žalgiris“ namie per pratęsimą 103:98 įveikė Belgrado „Crvena zvezda“, o jums tai buvo rezultatyviausias ir naudingiausias sezono rungtynės: per 16 min. pelnėte 13 taškų, atkovojo 7 kamuolius ir surinkote 17 naudingumo balų. Užmigote po tų rungtynių?**

Po jų su komanda dar likome arenoje, nes per televizorių rodė kažkurias kitas Eurolygos rungtynes. Žiūrėjome jas, dalijomės prisiminimais, juokavome. Bet net paskui grįžus namo nepavyko iškart užmigti, nes pergalę išplėšėme per pratęsimą, pabaigoje pačiam gerai sekėsi žaisti, tad emocijos virė. Buvo šiek tiek apmaudu, kad tai paskutinės mano rungtynės Eurolygoje, bet tenka susitaikyti su realybe.

**Ar prisimenate pirmąsias savo rungtynes Eurolygoje 2003 m. lapkričio 6 d.?**

Tada man puikiai sekėsi, todėl tai pridėda emocijų ir ilgiau prisimeni. Bet net jei būčiau žaidęs prastai, matyt, irgi prisiminčiau, nes tos rungtynės buvo pirmosios šiame turnyre.

Žaidėme namie su Atėnų „Panathinaikos“. Laimėjome, o aš pelniau 12 taškų ir atkovojo 6 kamuolius. Tikėjauš išėiti tik rungtynių pabaigoje, bet treneris Antanas Sireika dar iki pertraukos pasakė: „Pauliau, eik į aikštę.“ Iš pradžių net sutrikau: „Oho, mane leis dabar?!“ Bet ant parketo emocijos dingsta, susitelki į žaidimą ir stengiesi gerai atlikti savo darbą.

**O ar pamenate pirmąsias rungtynes Lietuvos vyrų krepšinio rinktinėje?**

Rinktinėje debiutavau per 2005 m. Europos čempionatą Serbijoje. Buvau dar jaunas 21 metų krepšininkas, bet tuometis „Žalgirio“ ir rinktinės treneris A.Sireika pakvietė mane ir į rinktinę, nes jau buvome dirbę drauge ir jis žinojo, ko iš manęs tikėtis. Tad, galima sakyti, suteikė galimybę avansu.

Pačių pirmųjų savo rungtynių rinktinėje nepamenu, bet į Serbiją negalėjo važiuoti visi tuomet pajėgiausi žaidėjai. Tame čempionate visai neblogai pasirodėme – pralaimėjome tik vienerias rungtynes: ketvirtfinalyje prancūzams.

**Su rinktinė atstovavote Lietuvai per 2012 m. Londono ir 2016 m. Rio de Žaneiro olimpines žaidynes. Kaip jas prisimenate?**

Lietuvos krepšinio rinktinėi jos nebuvo itin sėkmingos, nes abejas pralaimėjome ketvirtfinalyje: Londone – Rusijai, o Rio de Žaneire – Australijai.

Vertinant vien rezultata, jis liūdina, nes nors sakoma, kad sportininkui pergalė vien pakliūti į žaidynes, į jas vykome ne ten pabūti, o kovoti dėl rezultato. Apmaudu, kad nepavyko pasiekti tai, ko norėjome. Bet buvo smagu pajusti olimpinį žaidinių dvasią, pamatyti, kaip ten viskas vyksta, kaip profesionaliai viskas surengta,

sutikti geriausius pasaulio atletus.

**Kada oficialiai atsisveikinote su rinktinė?**

Nesu oratorius, tad nesakiau specialios atsisveikinimo kalbos. Po kažkurių „Žalgirio“ rungtynių manęs paklausė, ar jau baigiau karjerą rinktinėje, tuo metu nebuvo rinktinės kandidatų sąrašė, tad pasakiau, kad greičiausiai taip. Nesu tas, kuris skuba viską pranešti ar stengiasi atkreipti į save dėmesį, tad ir karjeros atsisveikinimo rungtynių nerengsiu. Per karjerą pakankamai prisizaidžiau. (Juokiasi).

Amžinų nėra. Pašneku su vyresniais kolegomis, kurie sako, kad prabėgs penkeri metai, ir tave atsimins tik vyresni žmonės, nes jaunimas turės naujų favoritų.

Bet smagu prisiminti kai kuriuos dalykus. Visi, kurie žaidėme toje rinktinėje, mielai prisimename 2010 m. pasaulio čempionatą Turkijoje, kur laimėjome bronzą. Ir tas medalis, ir atmosfera rinktinėje, ir apskritai visa ta vasara buvo įspūdinga. Buvo 2015 m. Ispanijai pralaimėtas Europos čempionato finalas ir antroji vieta. Kartkartėmis iš atminties išplaukia tai vienas, tai kitas prisiminimas.

Smagu būdavo ir į rinktinės stovyklas susirinkti. Dabar tos stovyklos trumpesnės, o anksčiau rinkdavomės ilgesniam laikui, drauge gyvendavome, sportuodavome.

Iki šiol draugai prisimena ir patraukia per dantį, kai 2015-ųjų vasarą į rinktinės stovyklą atvykau su ūsais. Juos auginau, nes susilažinau su Robertu Javtoku.

Po laimėto LKL čempionato šventėme ir kalbėjomės apie tai, kad vieniems barzdos auga, kitiems – ne. Leptelėjau, kad gal būtų gerai pabandyti užsiauginti ūsus, tik kad jie man ilgai auga. Taip ir prasidėjo ginčas: Robertas sakė, kad tikrai neauginsiu ūsų, o aš užsispyriau, kad auginsiu.

Susilažinome, kad nuo tos dienos neskusiu ūsų ir į rinktinę po pusantro mėnesio atvažiuosiu su jais. Tie ūsai man augo bet kaip, tad prieš rinktinės stovyklą dar nuvykau į kirpyklą pasitvarkyti, o tada į stovyklą nuvykau atsiimti laimėjimo – lyg ir simbolinės pinigų sumos.

Visi, žinoma, labai juokėsi, nes niekada nei ūsų, nei barzdos neturėjau. Bet atvažiauvau, pasirodžiau, o vakare į treniruotę jau atėjau be ūsų. Tiesą sakant, turėti ūsus man visai patiko, senatvėje gal vėl juos užsiauginsiu, tik žmona, kiek pamenu, tais ūsais nelabai džiaugėsi.

**Kaip apskritai pradėjote žaisti krepšinį?**

Mano ir Manto Kalniečio mamos geros draugės – abi mokėsi Marijampolėje, kuri tada dar vadinosi Kapsuku. Abi pedagogės. Bendravome šeimomis.

Nuo vaikystės buvau gana aukštas ir vis pamąstydavau apie krepšinį. O Mantas jau lankė krepšinio treniruotes. Sykį mūsų mamoms susiskambino ir Mantas pasiūlė treniruotes lankyti drauge su juo. Mėnesį sportavau mišrioje amžiaus grupėje, nes Mantas pora metų jaunesnis, o paskui A.Sabonio krepšinio mokyklos treneris Romualdas Bruneckas pamatė mane mokykloje ir pakvietė į savo treniruotes.

Krepšinis man iškart prilipo. Nesakau, kad nuo pradžių sekėsi, bet mano charakteris toks, kad jei ko nors imuosi, stengiuosi nesiblaškyti.

**Už ką labiausiai esate dėkingas krepšiniui?**

Už viską. Per krepšinį susiradau draugų, apkeliavau pasaulį, patyriau daug įspūdingų ir gerų emocijų po pergalių. Turėjau galimybę atstovauti Lietuvai ir ginti trispalvės spalvas. Krepšinis man suteikė stabilumą ir net leido susikurti asmeninę gerovę, nes žaisdamas uždirbdavau pinigų. Krepšinis buvo ir, tikiuosi, liks mano gyvenimo pagrindas.





Paskutinės rungtynės Kaune  
P.Jankūnas žaidė gegužės  
30 d., kai vyko LKL serijos  
dėl bronzos mačas su  
„Šiauliais“



Žinoma, apmaudu, kad nepavyko laimėti Eurolygos, kad neturiu olimpinį žaidynių medalio, kad netapau Europos čempionu. Bet tai skirta ne visiems.

**Vytauto Didžiojo universitete baigėte ekonomikos ir vadybos bakalauro studijas. Baigęs krepšinininko karjerą kone iškart tapote „Žalgirio“ klubo direktoriaus P.Motiejūno pavaduotoju. Ar jau seniai žinojote, ką veiksitate baigęs karjerą?**

Su Pauliumi jau kelerius metus pasikalbėdavome apie tai, ką veiksiu, kai baigsiu žaisti. Jis manęs nuolat klausdavo, ar man būtų įdomu tapti treneriu, ar kuo nors kitu. P.Motiejūnas žinojo, kad noriu likti „Žalgirio“ sistemoje ir prisidėti kitaip nei aikštėje, o aš žinojau, kad Paulius norėtų, jog likčiau.

Šiuo momentu man atrodo, kad pasirinkau tinkamą darbą, nes noriu pamatyti, kas vyksta krepšinyje ir šalia jo iš kitos pusės ir kitomis akimis: kaip renkami žaidėjai, kaip bendraujama su agentais ir pačiais žaidėjais sezono metu.

Tai pamatyti noriu būdamas būtent šalia Pauliaus, kurį laikau vienu geriausių generalinių vadybininkų Europoje ir kuris turi labai daug patirties. Būdamas stebėsiu jo kasdienį darbą ir semsiusi patirties srityje, kuri man labai įdomi.

Pats ateinu su nemenku žinių bagažu kaip buvęs krepšinininkas. Ne vienerius metus mačiau, kaip dirba treneriai, kaip surenkama rinktinė. Tačiau sėdęs prie darbo stalo turėsiu išmokti naujų dalykų. Pavyzdžiui, teks pačiam organizuoti. Esu pasirengęs mokytis, labai noriu tobulėti ir kuo greičiau duoti „Žalgiriui“ naudos.

Teko kalbėtis ir su R.Javtoku, kuris po sportinės karjeros buvo „Žalgirio“ sporto direktorius. Pats būdamas komandoje mačiau jo pirmuosius žingsnius klubo administracijoje, stebėjau ir kitus žmones: kaip jie dirba, kaip kalba, kaip ką daro. Bus iššūkių, bet aš pasirengęs juos priimti.



Su žmona leva

Alfredo Pladžio nuotr.

**Į darbus klube rimčiau pasinersite dar po kurio laiko, o ką svarbaus jau spėjote nuveikti baigęs krepšinininko karjerą, kai supratarote, kad neberekės laikytis griežto sportinio režimo?**

Kol kas dar nesportavau, bet su fizinio rengimo treneriu jau susidėjau planą, kaip toliau mankštintis ir judėti, nes negalima taip paprastai nutraukti treniruočių, reikia pačiam prisiziūrėti.

Namuose buvo reikalų prisikaupę: šį bei tą patvarkyti, pparemontuoti. Su tėvuku terasą pparemontavome – dar esu tos kartos, kuri moka ir pagręžti, ir pasukti, ir pakalti.

Kartą buvau medžioti – esu neaktyvus medžiotojas. Porą kartų per metus su draugais nuvažiuoju praleisti laiko.

Nenuveikiau nieko labai svarbaus, bet šį tą, ko nepavyko sezono metu.





Sezonas finišavo Palangoje

# REKORDINIS SEZONAS

NUO ŠIŲ METŲ PRADŽIOS VYKĖS DIDŽIAUSIAS LIETUVOJE DARŽELINUKAMS SKIRTAS FIZINIO AKTYVUMO PROJEKTAS LIETUVOS MAŽŪJŲ ŽAIDYNĖS FINIŠAVO BIRŽELIO PIRMAJĄ SAVAITGALĮ PALANGOJE, KURIOJE BUVO SURENGTI DU PASKUTINIAI FINALINIO ETAPO DIDIEJI FESTIVALIAI.

**F**inalinių renginių, kurių šiemet buvo net dešimt, pagrindas – įvairių estafėčių varžybos. Komandos, sudarytos iš trijų mergaičių, trijų berniukų ir dviejų pedagogų, per šventes jėgas išbandė atlikdami organizatorių pateiktas sportines užduotis, skirtas visapusiškam vaikų fizinio aktyvumo lavinimui.

Tai buvo trečiasis finalinis aštuntojo projekto sezono etapas. Per pirmąjį etapą žaidynių dalyviai buvo pakviesti į nuotolinius trenirų vedamus sportinius užsiėmimus, per antrąjį projekto dalyvės ikimokyklinio ugdymo įstaigos rengė sportinius festivalius įstaigų viduje.

„Kasmet didėjantis dalyvių skaičius ne tik džiugina, bet ir liudija, kad dirbame tinkama linkme. Šiemet į projekto veiklas įsitraukė net 44 tūkstančiai mažųjų iš visos Lietuvos, jie ne tik išbandė skirtingas fizinio aktyvumo formas, bet ir patyrė daugybę gerų emocijų. Esame labai dėkingi projekto globėjai pirmajai poniai Dianai Nausėdienei už nuoširdų palaikymą bei dėmesį mažiesiems. Taip pat norime padėkoti partneriams iš Respublikinės ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacijos (RIUKKPA), su kuriais, remdamiesi tomis pačiomis vertybėmis, koja kojon žengiamė jau aštuonerius metus. Ir, žinoma, pedagogams. Jų darbas yra neįkainojamas“, – sezonu džiaugėsi olimpinė čempionė, Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Rekordiškai daug dalyvių šiemet pritraukusio projekto finaliniame etape mažuosius sportininkus palaikyti ir motyvacijos įkvėpti

buvo atvykę projekto globėja pirmoji šalies ponija D.Nausėdienė, LTKO prezidentė D.Gudžinevičiūtė, olimpietės dviratininkės Simona Krupeckaitė bei Olivija Baleišytė, plaukikė Ugnė Mažutaitytė, olimpietė dziudo kovotoja Sandra Jablonskytė, krepšininkė Martyna Petrėnaitė, paralimpinis čempionas, Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius, olimpinis vicečempionas irkluojas Saulius Ritteris, nacionalinės moterų futbolo rinktinės žaidėja Simona Petravičienė, imtynininkė Danutė Domikaitytė, jaunimo olimpinis žaidynių čempionė plaukikė Agnė Šeileikaitė ir paralimpietis irkluojas Augustas Navickas.

„Aštuntasis Lietuvos mažųjų žaidynių sezonas buvo nepaprastai intensyvus. Po dvejų metų pertraukos atsirado galimybė vėl organizuoti gyvus renginius: seminarus pedagogams, festivalius įstaigose ir didžiuosius festivalius šešiuose Lietuvos miestuose. Visų šių renginių metu dalyviai turėjo galimybę bendrauti ir bendradarbiauti, atskleisti savo gebėjimus, įgyti žinių ir plėtoti kompetencijas.

Džiaugiuosi aktyviu tėvų palaikymu ir dalyvavimu, pedagogų kūrybiškumu organizuojant įstaigų festivalius ir visa žaidynių organizatorių komanda, su kuria įmanoma įgyvendinti bet kokios apimties ir bet kokio formato renginius.

Tikiuosi, kad į kitų metų projektą įsitrauks dar daugiau ikimokyklinio ugdymo įstaigų, dalyviai bus tokie pat kūrybiški ir atsakingi, o palaikymo komanda tokia pat gausi ir aktyvi“, – sakė RIUKKPA





Vaikus sveikina pirmoji šalies ponija D.Nausėdienė ir LTOK prezidentė D.Gudzinevičiūtė



prezidentė Audronė Vizbarienė.

Projekto paskutinio etapo didžiuosiuose festivaliuose iš viso dalyvavo 331 ikimokyklinio ugdymo įstaigos komanda. Net 2648 projekto dalyvių finaliniuose renginiuose pasitiko dvylika RIUKKPA trenerių, kurios dalyviams pristatė rungtis bei rūpinosi, kad judesiai būtų atlikti taisyklingai.

Per tikromis sporto šventėmis tapusius renginius trenerių padėdami dalyviai bėgiojo, šuoliavo, laipiojo, treniravo pusiausvyrą ir žaidė žaidimus, lavinančius įvairius judesius.

Atėjus paskutinio etapo festivaliams mažiesiems projekto dalyviams organizatoriai leido pasijusti tarsi profesionaliems sportininkams – renginiai organizuoti miestų arenose bei naujai įrengtuose sporto centruose. Visi renginiai sulaukė išskirtinio palaikymo – į kiekvieną šventę pasižiūrėti, kaip sekasi mažiesiems sportininkams, atėdavo vidutiniškai po 600 žiūrovų.

Projektą globoja pirmoji šalies ponija D.Nausėdienė.

Lietuvos mažųjų žaidynės nuo 2014 m. organizuoja LTOK ir RIUKKPA. Projekto tikslas – ikimokyklinio amžiaus vaikus ne tik supažindinti su sportu, bet ir įtraukti į jiems patrauklias fizinio aktyvumo veiklas, taip skatinti džiaugsmą sportuoti, bendrauti, patirti gerų emocijų ir nuo mažų dienų stiprinti sveikatą.

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



Didžiuosiuose šalies miestuose surengta net dešimt finalinio etapo festivalių





Gegužę Slovakijoje vyko projekto RINGS partnerių susitikimas. A.Vanagienė – penkta iš kairės

# L TOK – TARPTAUTINIŲ PROJEKTŲ LYDERIS

APRIMUS PANDEMIJOS SUKELTIEMS TRIKDŽIAMS LIETUVOS TAUTINIS OLIMPINIS KOMITETAS VĒL ITIN AKTYVIAI DALYVAUJA TARPTAUTINIuose PROJEKTuose, o iš šiuo metu vykdomų net keturis finansuoja EUROPOS SĄJUNGA. „DŽIAUGTIS IR DIDŽIUOTIS TURIME KUO“, – DARBUS, KURIŲ REZULTATAI LABIAUSIAI BUS JUNTAMI KITAIš METAIš, APIBENDRINA L TOK OLIMPINIO SPORTO DIREKTORIAUS PAVADUOTOJA AGNĖ VANAGIENĖ.

**D**irbti su ES finansuojamais projektais L TOK pradėjo nuo 2016-ųjų. „Bet visą laiką dalyvaudavome kaip partneris – tai reiškia, kad projektus rašydavo kažkas iš užsienio šalių olimpinė komisija ir gavęs finansavimą mus pakviėsdavo prisijungti. Buvome nustatę tris prioritėtines kryptis: tai gerasis valdymas, antroji atletų karjera ir lyčių lygybė, arba kitaip didesnis moterų įsitraukimas priimant sprendimus sporto organizacijose, jų kvalifikacijos kėlimas“, – kryptis, kuriomis tendencingai stengėsi dirbti, įvardija A.Vanagienė.

Vienu iš keturių ES projektų – „New Miracle“ – L TOK ypač didžiūjasi, nes yra jo autorius, lyderis ir koordinėtorius. L TOK paraiška pateko tarp nedaugelio, laimėjusių Europos Tarybos finansavimą projektui įgyvendinti – tam skirta maksimali suma (355 tūkst. eurų).

Jis skirtas sporto vadybininkų, dirbančių sporto organizacijose, mokyklose, klubuose, kompetencijoms kelti. Projektas „New Miracle“ parašytas dar 2020-aisiais, jo įgyvendinimo terminus pakoregavo pandemija, dėl kurios metams buvo atidėtos Tokijo olimpinės žaidynės. L TOK kreipėsi į Europos Komisiją su prašymu projekto įgyvendinimą pratęsti pusmečiui. Gavus sutikimą kantraus darbo vaisiai bus raškomi jau netrukus.

Dirbti drauge L TOK pakvietė dar keturis nacionalinius olimpinės komisijas – Latvijos, Estijos, Slovakijos ir Italijos. Vykdam daug-

mą ES projektų kaip akademiniai ekspertai, kuriantys išliekamąją vertę turinčias mokymų programas, prisideda ir mokslininkai. Šį syk pasirinktas Romos universitetas *Foro Italico*.

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

„Universitetą, turintį labai stiprių šios srities lektorių, profesorių, sporto studijų kryptį, mums rekomendavo Italijos olimpinė komisija. Programa jau beveik sukurta ir bandomieji mokymai lapkritį įvyks Italijoje. Nuo rugsėjo jos pagrindu *Foro Italico* universitete ketinama įdiegti sporto vadybos kursą – kaip vieną pasirinkamų studijų modulių. Man, kaip projekto koordinėtorėi, programa atrodo išties įspūdinga ir vertinga, o ir patys italai ją renkasi dėstyti savo universitete“, – džiaugiasi L TOK olimpinio sporto direktoriaus pavaduotoja.

## MOKSLAI NAMIE IR UŽSIENYJE

Italų studentų išbandyta programa pagal savo tikrąją paskirtį pradės veikti 2023-aisiais. Pirmiausia vyks nacionaliniai mokymai Lietuvoje ir šalyse, kurių olimpinės komisijos yra projekto partne-





riai. Paskui visų penkių valstybių atstovai suvažiuos į tarptautinę sesiją Italijoje, o po jos įsisuks studijų ciklas savo šalyse, dar vieni bendri mokymai užsienyje ir pabaigai – ekspertinių žinių įtvirtinimas namuose. Šios penkios mokymų sesijos ne tik leis pagilinti žinias, bet ir praplės pažintį su sporto vadybininkais iš kitų šalių, o keitimasis patirtimi naudingas ne mažiau nei teoriniai dalykai.

Kol kas planuojama, jog mokymuose Lietuvoje dalyvaus dvidešimt, o į užsienį išvyks dešimt vadybininkų. „Visų išsiųsti, deja, negalime, nes tai labai imlu finansams. Atsirinksim dešimt labiausiai suinteresuotų, turinčių didžiausią potencialą. Be to, kai kiekviena šalis atsivės savo dalyvių, susidarys tikrai didelė mokymų grupė“, – aiškina A.Vanagienė.

#### VALDYTI KRIZES IR VIEŠUOSIUS RYŠIUS

Kitas LTOK kartu su partneriais šįmet vykdomas projektas – RINGS, skirtas nacionalinių olimpinio komitetų strateginiam valdymui. Jo koordinatorius – Europos olimpinio komitetų asociacijos biuras prie ES, įsikūręs Briuselyje. Ši organizacija vienija vienuolikos šalių nacionalinius komitetus. RINGS akademinis ekspertas – vienas Vokietijos universitetas.

„Rugsėjo pabaigoje žadame pristatyti šio projekto medžiagą. Tai bus nacionaliniams komitetams ir sporto šakų federacijoms skirti strateginiai dokumentai, kuriuose išdėstyta, kaip turėtų būti valdomos krizės, viešieji ryšiai. Rudenį pakviesime visas sporto šakų federacijas išklausyti, kas buvo sukurta RINGS, ir, žinoma, tais dokumentais pasinaudoti. Juos išversime į lietuvių kalbą, kad būtų prieinami visiems, kam tik to reikės“, – pasakoja LTOK olimpinio sporto direktoriaus pavaduotoja.

#### DĖMESYS IR FINANSINIAM RAŠTINGUMUI

Dar du ES remiami projektai skirti dvigubai atletų karjerai. Vieną jų parengė ir koordinuoja Lenkijos nacionalinis olimpinis komitetas. Be lietuvių, partneriai dar yra graikai, turkai ir slovėnai. Kaip akademinis ekspertas pasirinkta viena Nyderlandų organizacija.

Projekto principas – apmokyti vieną žmogų, dirbantį nacionaliniame olimpinio komitete, būti sportininkų, siekiančių antrosios karjeros, kontaktiniu asmeniu, kad galėtų juos nukreipti, suteikti informacijos, kokie mokymai prieinami tiek savoje šalyje, tiek užsienyje, kokie sukurti testai, nuotolinių verslumo ir kitokių kursų galimybės. Žinios apie visus šiuos mokymus bus skelbiamos LTOK interneto svetainėje, sporto šakų federacijos informaciją platins savais kanalais.



Kitą antrosios atletų karjeros projektą parengė Slovėnijos nacionalinis olimpinis komitetas. Jo partneriai – lietuviai, serbai, austrai, Europos olimpinio akademijų asociacija. Juo siekiama parengti sportininkams skirtus finansinio raštingumo mokymus. Mokymų programa kuriama su Liublianos universitetu. Kitąmet ji bus išversta į lietuvių kalbą ir taps paprastai prieinama mūsų šalies atletams.

#### DIDELI IR DARBAI, IR ATSAKOMYBĖ

Tai, kad LTOK tapo kolegų geidžiamu partneriu, – didelio darbo rezultatas. A.Vanagienė pabrėžia, kad daug metų LTOK buvo aktyvus, visur dalyvaudavo, kviesdavo prisijungti sporto šakų federacijas, atletus.

„O kai projektus įgyvendini gerai, tvarkingai ir atsakingai, sulauki kvietimų bendradarbiauti. Žinutė pasklinda iš lūpų į lūpas, ima kviestis kiti olimpiniai komitetai. Su visais palaikome ryšius, stengiamės dalytis žiniomis apie vykdomas veiklas, sritis, kuriose labiausiai norisi tobulėti, tad ir randame sąlyčio taškų“, – džiaugiasi olimpinio sporto direktoriaus pavaduotoja.

Tačiau ji pripažįsta, kad kuo darbai didesni, tuo ir atsakomybė didesnė. „Mūsų koordinuojamam projektui skirta 350 tūkstančių eurų trejiems metams. Viską suvaldyti, sudominti partnerius, sukurti įdomią ir naudingą mokymų programą, pasirūpinti kruopščia finansine atskaitomybe, dokumentacija, kuri reikalinga Europos Komisijai, – sudėtinga užduotis. Šie dalykai imlūs ir žmogiškiesiems ištekliams, ir laikui. Be visų kitų darbų, kuriuos daro LTOK, tai yra papildomas užsiėmimas, bet man jis – labai prasmingas“, – neslepia pašnekovė.

Šiuo metu šiek tiek keičiasi ES projektų finansavimo mechanizmas, daug kas bus decentralizuota, vykdoma per nacionalines agentūras.

„Sekam naujienas, laukiam žinių ir kibsimė įgyvendinti kitas idėjas“, – šypsosi A.Vanagienė.





S.Ritteris (viduryje) LTOK mokymuose

## NAUJOS PAREIGOS SKATINA MOKYTIS KIEKVIENĄ DIENĄ

2016-ŪJŲ RIO DE ŽANEIRO ŽAIDYNIŲ SIDABRO LAIMĖTOJAS, EUROPOS ČEMPIONAS, PASAULIO PIRMENYBIŲ PRIZININKAS IRKLUOTOJAS SAULIUS RITTERIS, SAVO ĮSPŪDINGĄ KARJERĄ SUSTABDĖS PERNAI PO STARTO OLIMPINIAME TOKIJUJE, ILGAI NEATOSTOGAVO. PRIE RUDENĮ GAUTŲ LIETUVOS IRKLAVIMO FEDERACIJOS GENERALINIO SEKRETORIAUS PAREIŲ NESENAI JIS PRIDĖJO IR GARBINGAS TARPTAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO PROGRAMOS „BELIEVE IN SPORT“ – „TIKĖTI SPORTU“ AMBASADORIAUS.

**T**arptautinio olimpinio komiteto programa „Believe in Sport“ vienija pusšimtį ambasadorių skirtingose šalyse. Tai buvę atletai, teisėjai, treneriai – sporto bendruomenėse populiarūs, įtakingi, turintys nepriekaištingą reputaciją. Šia programa siekiama, kad per ambasadorius viso pasaulio atletai būtų skatinami sportuoti sąžiningai, garbingai, būtų užkirstas kelias bet kokioms manipuliacijoms siekiant rezultatų ar kokių nors kitų tikslų.

Kandidatus į ambasadorius – žmones, kuriems ištis rūpi garbingas sportas, TOK siūlo nacionaliniai olimpiniai komitetai arba tarptautinės atskirų šakų federacijos.

**Sauliau, kaip patinka naujosios „Believe in Sport“ ambasadoriaus pareigos?**

TOK sąžiningo elgesio be manipuliacijų sporte programos ambasadorių misija – palaikyti ryšį su sportininkais, juos šviesti ir pasakoti, kaip reikėtų elgtis situacijose, kai susiduri su, tarkim, lažybomis ar matai, kad rezultato siekiama netinkamomis priemonėmis, kaip reikėtų į tai reaguoti. Sportas – ta sritis, kur viskas turėtų būti švaru ir teisinga, o aukščiausio rezultato siekiama atiduodant visas jėgas ir rodant pagarbą varžovui.

Po to, kai Lietuvos tautinis olimpinis komitetas pateikė mano kandidatūrą, buvo keli pokalbiai per „Zoom“ su TOK atstovais. Jie vertino pasiekimus, tam tikras patirtis, gal ir žmogiškas savybes. Kai buvau jų pasirinktas, dalyvavau tarptautiniuose valandos trukmės nuotoliniuose mokymuose su TOK atstovais, kuruojančiais šią programą. Tai buvo greičiau supažindinimas su kursu, netrukus jie atsiųs visą medžiagą. LTOK liepos 12 d. planuoja renginį, per kurį reikės pasisakyti ir pasidalyti įgytomis žiniomis. Vėliau bus daugiau progų, kai teks pasinaudoti galimybe ir atsakomybe skleisti informaciją, kaip vengti situacijų, kur manipuliuojama sporto rezultatais. Kol kas – tik šio didelio darbo pradžia.

**Kaip sekasi būti Lietuvos irklavimo federacijos generaliniu sekretoriumi? Koks didžiausias iššūkis kilo po to, kai pernai rudenį atsidūrėte kitoje barikadų pusėje – ne valtyje, o prie kompiuterio?**

Vienu žodžiu šį etapą sunku apibūdinti. Greičiausiai tai būtų „ne nuobodu“. Ne tik turiu pareigas, atsakomybes, turiu atlikti darbus, bet ir kartu daug mokytis. Mokytis kiekvienas turime visą gyvenimą, bet aš mokausi ypač džiugiai, nes sritis, į kurią gilinuosi, – mylimas sportas. Nors jis man gerai pažįstamas, bet kiekvieną dieną





Rio de Žaneire olimpinį sidabrą laimėję S. Riteris ir M. Griškonis dabar kartu vadovauja Lietuvos irklavimo federacijai

sužinau vis kažką naujo.

Didžiausi iššūkiai? Reikėtų pagalvoti... Mums atėjus į federaciją buvo neišvengiami struktūriniai pokyčiai, bet dabar tikrai džiaugiuosi jauna kvalifikuota komanda, kuria galima pasitikėti. Kolegos labai palengvina kasdienį mano darbą. O kas sunkiausia? Į kiekvieną iššūkį stengiuosi žvelgti kaip į teigiamą patirtį. Man tiesiog viskas labai įdomu.

#### Sėdėti kabinete nėra kančia?

Turiu įvairių veiklų, ne tik kabinete. Bet pačioje pradžioje, kai tik buvome išrinkti, – taip, teko jame praleisti dienas nuo aštuntos ryto iki vėlyvo vakaro. Tai normalu. Dabar, prasidėjus sezonui, išvykstu ir į varžybas, bendrauju su sportininkais, treneriais. Juk mano darbe labai daug komunikavimo su irklavimo bendruomenės nariais. Kabinete darbo daug, bet veiklos už jo sienų irgi pakanka. Štai aną dieną norėjome pastatyti jubiliejinės „Gintarinių irklų“ regatos standus, bet taip užpylė lietus, kad tai buvo nebeįmanoma. Orai dabartiniam mano darbui tiesioginės įtakos turi daug mažiau nei tada, kai sportavau, bet vis vien kartais pamaišo (juokiasi).

#### Niekada nesigailėjote taip anksti atsisveikinęs su profesionaliu sportu?

Visi sportininkai žinom, kad ši karjera nebus amžina. Aišku, tikriausiai ne vieną kartą susimąstysiu, kad galbūt reikėjo dar pasklūti – pagal metus, sveikatą (nesu patyręs labai rimtų traumų, kurios būtų stabdžiusios) dar galėjau profesionaliai sportuoti. Bet sprendimas priimtas ir nesigregžioju.

#### Galbūt praktinės naudos naujiems darbams įgijote ir LTOK organizuotuose sporto administratoriams skirtuose kursuose?

Tikrai taip – man pasisekė, kad į juos pakliuvau ir gavau progą išklausti kursą. Įgijau vertingų žinių, kaip elgtis tam tikrais momentais, kai esu šioje pozicijoje – užimu federacijos generalinio sekretoriaus, arba kitaip sporto vadybininko, pareigas.

Labai patiko, kad lektorius Luras Balaiša mums, susirinkusiems Vilniuje gyvai, nebe prie kompiuterių ekranų, ne tik pateikė faktų, bet ir praktinių situacijų pavyzdžių. Kai teoriniai dalykai supinami su praktiniais, viską daug geriau įsisavini, pritaikai. Tos žinios

pravers ir bendraujant su kolegomis, organizuojant ir vedant susirinkimus.

Be abejo, būna situacijų, kai padarau klaidų. Bet vadovaujosi posakiu, kad klaidų nedaro tik tas, kuris visiškai nieko nedaro. Dirbu atsakingai, kartais nerimauju, kad kas nors gali nepasisiekti, bet tai juk normalu – viskam reikia patirties. Džiaugiuosi, kad aplinka labai palaiko, o aš visko sparčiai mokausi.

#### Koks jums atrodo didžiausias sportininko ir sporto vadybininko gyvenimo skirtumas?

Kai profesionaliai sportavau, buvo sudėliotas labai aiškus kalendorius ir kiekvienos dienos režimas: kada keliuosi, valgau, atlieku apšilimą prieš treniruotę – viskas kone minučių tikslumu. Dabar nutinka įvairiausių dienų, nelygu, koks darbų krūvis. Žinoma, yra tam tikros gairės – varžybų kalendorius, sportininkų pasirengimo planas, ataskaitų pateikimo terminai. Turiu įsipareigojimų, bet kartu reikia kurti strategiją, organizuoti visą federacijos veiklą. Pasikeitus gyvenimui reikia savidisciplinos, aiškiai planuoti laiką, nes jei tinkamai nesusidėliosi darbų, diena gali labai greitai pasibaigti ir pristigs joje valandų.

Paprastiau yra tai, kad galiu būti nebūtinai gerai išsimiegojęs ar fiziškai išsiilsėjęs, kad gerai atlikčiau savo pareigas, o sportuojant poilsio režimas buvo labai svarbus. Prie naujo gyvenimo jau įpratau ir dieną susidėliuju lengviau, leidžiu sau ir pasportuoti, kartais tą padarau ir penktą ryto atsikėlęs, prieš darbus. Laisvalaikiu valandų irgi randu. Labai patogu, kad federacijos būstinė – Trakuose, visai netoli namų. Ir Vilniuje tenka dažnai būti, bet jis irgi šalia.

#### Ar laisvalaikiu dar įlipate į valtį?

Per daug savęs neverčiau grįžti į valtį, bet... pasidaviau draugų įtakai (šypsosi). Ne tų kolegų, kurie dabar profesionaliai sportuoja, bet draugų – buvusių irkluotojų, kurie vis dar nori kartais pasklūti. Tad ir aš su jais kartą per savaitę sėdu į savo pirmąją valtį klasę – pavienę dvivietę. Apsukame vieną kitą ratą – kilometrus surenkame, per daug savęs neįpareigodami. Dabar, kai savęs nespaudžiu, kad greičiai ir skaičiai būtų geresni, irkludamas ieškau malonumo, valtys slydimo laisvės. Tai tikrai smagu.





Labai daug dėmesio tvarumui skiria TOK

# KOVOJE SU KLIMATO KAITA RYŠKĖJA SPORTO VAIDMUO

KOL KAS DIDŽIAUSIAS IŠŠŪKIS – PRADĖTI. PASIŽIŪRĖTI Į TAI RIMTAI IR IMTIS INICIATYVOS. PAKEISTI POŽIŪRĮ, KAD TVARUMAS NĖRA BANALI FORMULUOTĖ, PLIUSAS, KURĮ ORGANIZACIJOS TURI BRŪKŠTELĖTI PRIE SAVO VIEŠŲJŲ RYŠIŲ STRATEGIJŲ. MADINGAS RINKODAROS TRIUKAS IR TIEK. NE. SAŲOKOŠ „DARNUMAS“, „TVARUMAS“, „TAUSUMAS“ SPORTO PASAULYJE SUKASI IR SUKŠIS VIS SMARKIAU. NEIŠVENGIAMAI. BET TAI IR ĮSIPAREIGOJIMŲ, IR ATSIVERIANČIŲ GALIMYBIŲ KELIAS.

JULIUS BLIŪDŽIUS

**P**riežastys, kodėl sporto organizacijos negali likti aplinkosauuginių iššūkių nuošaly ir privalo įsitraukti, yra labai aiškios. Pirma, sporto industrija pati apčiuopiamai prisideda prie neigiamos įtakos klimatui ir privalo už tai prisiimti atsakomybę. Renginių gausa, daugybės kelionių poreikis, inventorius ir atributikos gamyba – sporto industrijos įtaka ar tiesiog žala aplinkai yra nenuginčijama.

Antra, sportas pats labai priklausomas nuo klimato ir gamtos išteklių stabilumo. Mokslininkai jau konkrečiai skaičiuoja, koks vidutinės temperatūros kilimas būtų pražūtingas, pavyzdžiui, sportui gryname ore arba žiemos sportui. Įvardija, kokių sporto veiklų gali tekti atsakyti jau per artimiausius dešimtmečius. Jeigu siūlomos išeitys – nustoti propaguoti sportą arba imtis pokyčių, ko gero, geriau imtis pokyčių, tiesa?

Visų trečia, sportas gali daryti įtaką, ypač vertingą skubinant su tvarumu susijusius pokyčius, kurių galbūt negali padaryti politikai ir jų deklaruojamos rezoliucinės klišės. Juk per futbolą galima

pasiekti 3,5 mlrd. žmonių auditoriją – tiek sirgalių, skaičiuojama, turi ši sporto šaka. Pasitelkus žolės riedulį bus pasiekti du milijardai, tenisą – milijardas žmonių. Ir taip toliau. Jungtinės Tautos pripažino, kad sportas yra svarbus tvaraus vystymosi laidininkas. „Game changer“ bendrame kovos su klimato kaita kontekste.

## TOK INICIJUOJA KARDINALIUS POKYČIUS

Tarptautinio olimpinio komiteto (TOK) tvarumo strategijoje numatomas veikimas trimis pagrindinėmis kryptimis – tvarių olimpinėlių žaidynių skatinimas; sporto, kaip JT darnaus vystymosi tikslų įgyvendintojo, vaidmens stiprinimas; ir buvimas pavyzdžiu tvariai veikiant organizacijos viduje.

Vienu iš tų pavyzdžių tapo naujasis TOK būstinės pastatas prie Ženevos ežero. Pastatas, kuriame darbuojasi apie 500 žmonių, maksimaliai tausoja aplinką ir šiuo metu yra bene tvariausias pastatas pasaulyje. Daugiau nei 95 proc. pastato medžiagų buvo pakartotinai panaudotos arba perdirbtos, lietaus vanduo čia surenkamas vietoje ir naudojamas augalų drėkinimui bei tualetams, o





„Forest Green Rovers“ klubas stato tvariausią pasaulyje futbolo stadioną

ant stogo sumontuoti elektrą gaminantys saulės kolektoriai. Fasadas suformuotas taip, kad nuo jo saulės spinduliai atspindėtų savarankiškai, taip sumažinant oro kondicionavimo poreikį.

TOK rodo pavyzdį ir kartu kelia tvarumo reikalavimus sporto organizatoriams. Pastatų statyba ir lokacijų eksploatacija, prekių ir paslaugų pirkimas, logistika bei žmogiškųjų išteklių valdymas – tai esminės sritys, kuriose siekiama pokyčių. TOK įsipareigojo ne vėliau kaip iki 2030 m. pasiekti, kad olimpinės žaidynės taptų teigiamo poveikio klimatui renginiu, tad tvarumas tapo esmiu kriterijumi rengti žaidynes kandidatuojančioms miestams. „Paryžius 2024“ ir „Los Andželas 2028“ organizaciniai komitetai sutarė bendradarbiauti tvarumo srityje, ir tai pirma tokia partnerystė istorijoje.

TOK bendradarbiavimas su olimpinė žaidynių organizaciniais komitetais tvarumo srityje taip pat kardinaliai pasikeitė. Anksčiau TOK vaidmuo buvo panašesnis į auditoriaus ir priežiūros procese jis interaktyviai nedalyvavo, o dabar TOK siekia kuo labiau įsitraukti. Pereita prie bendradarbiavimo modelio, pagal kurį TOK tvarumo komanda ir specialistai konsultantai nuolat bendrauja su kandidatų komandomis ir padeda kartu kurti tvarumo koncepcijas.

### LYDERYSTĖS IMASI IR FUTBOLŲ KLUBAI

Gerosios praktikos pavyzdžių daugėja. Pastebima, kad lyderystės Europoje imasi futbolo klubai, ir tuos atvejus jau sunku pavadinti pavieniais. Futbole išties juntama pokyčių pradžia, nors tvarumo iniciatyvos neretai vis dar apsiriboja gražiais reklaminiais vaizdo įrašais ar grafikais su įdomesniais skaičiais – tai nebūtinai yra aiškios krypties turėjimas, bet geriau negu nieko. Pernai skaičiuota, kad Europoje maždaug tik 11 proc. elitinių lygų futbolo klubų turi tvarumo strategijas. Bet tai pradžia.

Įkvepiančiu pavyzdžiu galima laikyti dėl kelialapio į UEFA Čempionų lygą šį sezoną kovojantį ispanų Sevilijos „Real Betis“ klubą, kuris 2020 m. į dienos šviesą paleido platformą „Forever Green“. Tai atvira tvarumo platforma klubo partneriams, kurie nori prisidėti prie realių darbų planetos labui bei tam mobilizuoti sirgalius ir visuomenę.

Per pirmuosius metus „Real Betis“ bendradarbiavo su daugiau nei 50 organizacijų, kurios vykdė daugiau nei 50 tvarumo projektų. Vos po metų klubas buvo pakviestas į Glazge vykusią JT klimato kaitos konferenciją COP26 pasidalyti platformos sėkme.

Ką konkrečiai nuveikė „Real Betis“? Kartu su vietos startuoliu „Ecoterra“ klubas ėmė matuoti savo anglies dvideginio (CO2) pėdsaką, įskaitant darbuotojų ir žaidėjų važinėjimą į stadioną ar treniruočių bazę. Tikslas – iki 2040 m. fiksuoti nulinę CO2 emisiją klubo veiklose.



„Real Betis“ žaidėjų marškinėliai – iš 100 proc. perdirbamo poliesterio

Taip pat vykdė kampanijas, skatinusias atliekų perdirbimą, daug dėmesio skyrė jaunimo komandų edukacijai, kad klube augantiems futbolininkams būtų įdiegti darnios gyvensenos įpročiai. Organizavo vietinės upės ir šalia esančių takų valymo darbus. Inicijavo miesto sodo, kuriame gyventojai galėtų gauti nemokamo ir ekologiško maisto, įkūrimą, prisidėjo prie miškų atkūrimo projektų.

Taip pat įdiegė vadinamuosius ekologinius kriterijus klubui produktus ir paslaugas teikiančioms įmonėms bei ėmėsi naujo treniruočių komplekso, kuris pretenduotų į tvariausio futbolo komplekso pasaulyje vardą, statybų.

Jei reikia pirštu besti į dar vieną etaloninį pavyzdį, tai būtų „Forest Green Rovers“. Tik ketvirtajame Anglijos futbolo divizione žaidžiantį klubą, kurio bendraturtis yra Hectoras Bellerinas iš Londono „Arsenal“, FIFA yra pavadinusi tvariausiu futbolo klubu pasaulyje.

„Forest Green Rovers“ dar 2010 m. užsibrėžė tikslą tapti pirmuoju futbolo klubu, kuris pasieks nulinę CO2 emisiją visose savo veiklose. Per tą laiką klubas įdiegė daugybę aplinką tausojančių priemonių: tik iš atsinaujinančių šaltinių gaunama elektros energija, antrinis vandens panaudojimas, elektrinės vejpajovės sistema, žaidėjams ir sirgaliams – visiškai veganiškas maistas.

Žaliakalnyje kylant S.Dariaus ir S.Girėno stadionui Kauno valdžia paskelbė, kad numatyta medinę apdailą keis aliuminio konstrukcijos, nes „patvariau ir ilgaamžiškiau“, o „Forest Green Rovers“ daro priešingai – ėmėsi planų pasistatyti medinį stadioną: beveik 50 proc. stadiono bus sukonstruota iš perdirbamo bambuko.





„Tvariausias futbolo klubas turės tvariausią pasaulyje stadioną“, – oficialioje svetainėje skelbia „Forest Green Rovers“, pristatantis 5 tūkst. žiūrovų vietų „Eco Park“ vizualizacijas.

„Forest Green Rovers“ pavyzdys rodo, kad tvarumo liniją pasirinkusiems klubams atsiveria naujos finansinės galimybės. 2019–2020 m. šis klubas padvigubino pajamas iš rėmėjų, nes pritraukė įmonių, kurios tradiciškai neprisideda prie sporto rėmimo, bet siekia tvarumo. Pavyzdžiui, viena jų kovoja dėl jūrų išsaugojimo, kita susijusi su atliekų tvarkymu ar atsinaujinančiąja energetika.

Verta paminėti 2019 m. startavusį „Sport Positive League“ projektą, kurio tikslas – fiksuoti futbolo klubų įdirbį ir reitinguoti juos „turnyrinėje tvarumo lentelėje“. Anglijos ir Vokietijos klubų veikla tvarumo srityje čia vertinama pagal aštuonias kategorijas – energetiką, transportą, atliekų tvarkymą, efektyvų vandens naudojimą, augalinį maistą ir komunikaciją tvarumo klausimais.

Anglijoje lyderiauja Londono „Tottenham Hotspur“ bei įspūdingą šuolį tvarumo srityje per pastaruosius metus atlikęs „Liverpool“ klubas, Vokietijoje išsiskiria „Wolfsburg“ ir „FC Köln“ organizacijos. Idėjos sumanytojai planuoja reitinguoti ir kitų šalių futbolo klubus, UEFA turnyrų dalyvius bei kitų sporto šakų lygas.

### PIRMIEJI ŽINGSNIAI

Neaišku, nuo ko pradėti? Galima ir nuo mažų žingsnelių, mažų iniciatyvų. Atsisakyti vienkartinį puodelių – vienas paprasčiausių pirmųjų žingsnių. Arba taikyti alternatyvius vykimo į rungtynes ar treniruotes būdus, skatinti žaidėjus ir sirgalius rinktis dviračius, paspirtukus ar bent viešąjį transportą. Naudotos aprangos ir įrangos įveiklinimas, pavyzdžiui, juos perleidžiant jaunimo komandoms, ar perdirbimas, taip mažinant klubuose susidarančių atliekų kiekį, – taip pat sveikintinas.

Vis dėlto tvarumo keliu norinčioms sukurti sporto organizacijoms rekomenduojami tam tikri žingsniai, kad tas polinkis netaptų epizodiniu. Pirmiausia klubas turi žinoti esamą padėtį. Suprasti,



Daug dėmesio tvarumui skiriama Europos jaunimo olimpinuose festivaliuose: kovą Vuokatyje vykusiam žiemos (nuotr. viršuje) ir liepą Banská Bistricoje rengiamame vasaros





Klubo nuotrauka

„LTeam START UP GOES GREEN“ veiklos

kiek ir kokie išteklių jau naudojami. Pavyzdžiui, „FC Köln“ prieš COVID-19 pandemiją išsiaiškino, kad 51 proc. komandos sirgalių į namų rungtynes atvyksta automobiliu, 40 proc. viešuoju transportu, 6 proc. – dviračiais. Žinant šią situaciją galima inicijuoti pokyčius. Svarbu turėti atskaitos tašką ir gebėti išmatuoti pokyčius.

Antra – būtina parengti tvarumo strategiją. Tai turi būti visos organizacijos, bendruomenės siekiamybė, ne vieno padalinio. Trečia, ėjimas tvarumo keliu – lygu ėjimas įsipareigojimų keliu. Organizacija privalo įsipareigoti siekti tam tikrų rezultatų ir realių pokyčių. Ne pabandyti siekti, o įsipareigoti siekti.

Ketvirta, būtinas sirgalių ir bendruomenės įtraukimas. Įtraukti ir edukuoti – organizacija šiuo keliu negali eiti pati sau. Kai „BBC Sport“ apklausoje savo skaitytojų teiravosi, ar jiems rūpi, kad jų mėgstami futbolo klubai siekia tvarumo, 74 proc. respondentų atsakė teigiamai.

Iniciatyvos „Life Tackle“, siekiančios paspartinti tvarumo praktikos diegimą Europos futbole, ataskaita rodo, kad daugiau nei dviejų trečdalių Italijos ir Švedijos futbolo sirgalių pasitenkinimas padidėtų, jeigu jie žinotų, kad jų mėgstamas klubas yra draugiškas aplinkai.

Tiesa, ataskaitoje konstatuojama, kad gerbėjai nori, jog klubų pastangos tvarumo srityje būtų sąžiningos, kad nesislėptų po formalumo šydu. O BBC pastebėjo, kad kuo intensyvesni klubo ir sirgalių santykiai, tuo veiksmingesnės sporto komandų tvarumo kampanijos.

Penkta, pokyčiai tvarumo srityje nėra varžymasis. Jų siekimas grindžiamas bendradarbiavimo principu. Konkurentai varžybose – partneriai siekiant tvarumo iššūkių.

### PAJĖGOS DIDĖJA

Prieš trejus metus JT inicijavo programą „Sportas prieš klimato kaitą“, kuria siekiama sutelkti sporto organizacijas, klubus, sportininkus ir sirgalius siekti Paryžiaus susitarime dėl klimato kaitos

užsibrėžtų tikslų. Siekiama ne tik mažinti pačios sporto industrijos įtaką gamtai, bet ir pasinaudoti sporto populiarumu bei į pastangas, kurios padėtų išsaugoti planetą, įtraukti milijonus sirgalių.

Tarp programos steigėjų – TOK, FIFA, Tarptautinė buriavimo federacija, Pasaulio banglenčių lyga, minėtas „Forest Green Rovers“ futbolo klubas, „French Open“ teniso turnyro organizatoriai, 2020 m. Tokijo bei 2024 m. Paryžiaus olimpinė žaidynių organizaciniai komitetai.

Programos dalyvių sąrašas nuolat ilgėja, prisideda tiek atskiri klubai, pavyzdžiui, Turino „Juventus“, tiek skėtinės organizacijos, kaip antai Teniso profesionalų asociacija (ATP), kuri per 2021-uosius parengė išsamią tvarumo strategiją. Vienas esminių Paryžiaus susitarimo akcentų – siekti nulinės CO2 emisijos, o sporto pasaulio atstovai vis drąsiau įsipareigoja prie to prisidėti.

Dar viena svarbi iniciatyva – 2018 m. birželį TOK priimtas sprendimas prisijungti prie JT aplinkosauginės programos „Švarios jūros“. Tarp įsipareigojimų – atsisakyti vienkartinio plastiko organizacijų viduje ir renginiuose visame pasaulyje. Ir tai nėra tik TOK biuro iniciatyvos. 205 nacionaliniai olimpiniai komitetai (NOK) palankiai vertina TOK įsipareigojimus tvarumo srityje. Praėjusių metų pabaigoje Nacionalinių olimpinė komitetų asociacija (ANOC) priėmė rezoliuciją, kurioje aiškiai išsakė pritarimą ir įsipareigojimus dalyvauti JT tvarumo programose, siekti TOK nubrėžto tikslo mažinti CO2 emisiją sporto veiklose.

Lietuvos tautinis olimpinis komitetas ir Lietuvos olimpinis fondas šalies sporto organizacijas skatina finansuodami su tvarumu susijusius projektus. Pagal „LTeam START UP GOES GREEN“ programą šiemet paskirstyta 20 tūkst. eurų parama. Tarp paramos sulaukusių veiklų – upių švarinimo akcija, bendro naudojimo sporto įrangos stotelių įrengimas, nebenaudojamos sportinės įrangos ir avalynės surinkimo ir pakartotinio panaudojimo iniciatyva ir kt. Programos tikslas – ne tik skatinti gamtai draugiškas sporto veiklas, bet ir edukuoti apie tvarumo sporte svarbą.





A.Gudiškis



Geriausia Lietuvos gimnastė D.Kutkaitė

Alfredo Pliadžio nuotr.

# GIMNASTIKOS KELIĄ ŽENKLINA SKAMBIOS PERGALĖS

LIETUVOS GIMNASTIKOS FEDERACIJAI – ŠIMTAS METŲ. PASAK ŠIOS FEDERACIJOS PREZIDENTO ALGIMANTO GUDIŠKIO, ŠIMTMETIS ŽMOGAUS GYVENIME – ĮSPŪDINGAS SKAIČIUS, O ŽVELGIANT Į SPORTO ŠAKOS RAIDĄ – BRANDA.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

Lietuvos gimnastika turi kuo pasidžiaugti. Garsiausia mūsų šalies gimnastė – 1982 m. absoliuti Europos meninės gimnastikos čempionė, 1983 m. pasaulio čempionato bronzinė prizinkė Dalia Kutkaitė.

Lietuva savo gimnastus turėjo šešeriose olimpinėse žaidynėse: Atlantoje varžėsi Kristina Kliukevičiūtė, Sidnėjuje Julija Kovaliova, Pekine Jelena Zanevskaja, Londone Laura Švilpaitė ir Rokas Guščinas, o Rio de Žaneire ir Tokijuje – Robertas Tvorogalas.

2019 m. R.Tvorogalas tapo II Europos žaidynių čempionu, o 2020 m. iškovojo didžiausią savo karjeros pergalę – triumfavo Europos čempionate pratimų ant skersinio rungtyje.

„Visa tai pasiekti reikėjo daugybės metų kruopštaus ir kūrybingo nemažo entuziastų būrio pasiaukojančio darbo. Lietuvos gimnastikos šimtmetį minėsime rudenį. Jau rengiama programa, apdovanojimai, bus didelė ir graži gimnastų sporto šventė“, – pasakoja 2002 m. prie Lietuvos gimnastikos federacijos (LGF) vairo stojęs Algimantas Gudiškis.

**Prieš šimtą metų gegužės 27 d. Karolio Dineikos ir Juozo Ereto iniciatyva įkurta Lietuvos gimnastikos ir sporto federacija. 1938 m. Šaulių sąjungos šventėje Kaune surengtos pirmosios**

**varžybos ant gimnastikos prietaisų, 1947-aisiais – pirmasis Lietuvos sportinės gimnastikos čempionatas, 1950 m. – pirmasis Lietuvos ritminės gimnastikos čempionatas. Tokia šios sporto šakos Lietuvos istorija. O kokia jos šiandiena?**

Dar reikėtų paminėti, kad 1945 m., įkūrus Lietuvos valstybinį kūno kultūros institutą (LVKKI), buvo pradėta ruošti gimnastikos specialistus, rengti akrobatikos bei sportinės ir meninės gimnastikos varžybas.

Šiame institute atsirado gimnastikos entuziastų, kurie ypač daug prisidėjo prie Lietuvos gimnastikos federacijos veiklos plėtos. Vilniuje, Kaune, kituose miestuose kūrėsi sporto mokyklos, pradėtos rengti moksleivių spartakiados, jaunių, jaunimo, suaugusiųjų čempionatai.

1992 m. mūsų federacija buvo priimta į Tarptautinę gimnastikos federaciją (FIG) ir Europos gimnastikos sąjungą (UEG). 2002 m. FIG mums suteikė teisę surengti pasaulio sportinės aerobikos čempionatą, kuris įvyko Klaipėdoje.

Šiandien mums ypač opus sporto bazių ir kokybiško inventoriaus klausimas. To mums labai trūksta. Tik Vilnius ir Kaunas turi specializuotas sportinei gimnastikai skirtas sales, nors sostinėje ji jau



porą metų remontuojama.

Kitos gimnastikos disciplinos sales nuomojasi mokyklose ir po kiekvieno užsiėmimo turi susukti kilimus, nes mokiniams tose salėse vyksta fizinio ugdymo pamokos.

**LGF įkurti net septyni komitetai: moterų sportinės gimnastikos, vyrų sportinės gimnastikos, meninės gimnastikos, aerobinės gimnastikos, sportinės akrobatikos, šuolių ant batuto ir akrobatinio takelio bei gimnastikos visiems. Gal galite trumpai apibūdinti kiekvieno jų prižiūrimą sritį.**

**Sportinė gimnastika** apima laisvuosius pratimus, atraminius šuolius ir pratimus ant gimnastikos prietaisų. Ji pirmoji Lietuvoje pradėjo savo veiklą – 1938-aisiais.

Svaresnių laimėjimų pasiekta 1967 m.: per VII SSRS tautų spartakiadą Juzefa Žurauskaitė (dabar Kindurienė) pateko į atraminių šuolių rungties finalą ir užėmė penktą vietą.

1982 m. Igoris Lebedevas tapo laisvųjų pratimų SSRS čempionu. 1992 m. Sergejus Rumbutis pasaulio čempionato pratimų ant lygiagrečių rungtyje liko devintas, o 2004 m. Linas Gaveika Europos čempionate tarp pratimų ant skersinio dalyvių buvo šeštas. Bet didžiausių laimėjimų pasiekė Europos žaidynių ir Europos čempionas Robertas Tvorogalas.

Sportinė gimnastika šiuo metu kultivuojama Vilniuje, gimnastus ugdo 7 vyrų ir 6 moterų treneriai, Kaune (5 ir 5), Klaipėdoje (2 ir 2) ir Elektrėnuose (1 moterų treneris). Iš viso treniruojasi apie 1300 gimnastų.

**Meninė gimnastika** – tai sudėtingos koordinacijos gimnastikos disciplina, kurią sudaro choreografijos ir akrobatikos pratimų deriniai, atliekami pagal muziką. Meninė gimnastika, kaip ir sportinė, Lietuvoje pradėta kultivuoti LVKKI, 1948 m. buvo išleistos pirmosios meninės gimnastikos specialistės. Nuo 1950 m. meninės gimnastikos atstovės dalyvavo SSRS čempionatuose. Garsiausios gimnastės – Dalia Kutkaitė, Erika Meškauskaitė, Kristina Kliukevičiūtė, Fausta Šostakaitė.

Meninė gimnastika šiuo metu kultivuojama Vilniuje (10 trenerių), Kaune (11) ir Klaipėdoje (10). Grupėse – daugiau kaip 800 jaunųjų gimnasčių.

**Aerobinė gimnastika** – tai gimnastikos disciplina, reikalaujanti gebėjimo pagal muziką atlikti didelio intensyvumo pagrindinius aerobikos judesius ir juos derinti su sudėtingais jėgos, šuolių, lankstumo ir pusiausvyros pratimais.

1994 m. aerobinė gimnastika tapo FIG nare, buvo sukurtos pirmosios aerobinės gimnastikos varžybų taisyklės, kurios nuolat koreguotos ir tobulintos.

Į Lietuvą aerobinės gimnastikos pagrindus parsivežė Lietuvos veterinarijos akademijos dėstytoja Joana Bartaškienė. Vėliau LVKKI dėstytoja Reda Baublienė į mūsų šalį parvežė amerikietiškosios aerobikos pagrindus.

1992 m. trenerių Irenos Plioplienės, Redos Baublienės ir Aurelijos Macaitienės iniciatyva buvo surengtos pirmosios aerobinės gim-

nastikos varžybos – Lietuvos studentų pirmenybės.

1995 m. įkurta Lietuvos aerobikos federacija, sportininkai dalyvauja pasaulio ir Europos čempionatuose, išsikovoja vietas finaluose, bet čempionatų prizininkais iki šiol nepavyko tapti.

Aerobinė gimnastika dabar kultivuojama Vilniuje, čia gimnastus ugdo du treneriai, Kaune (15), Klaipėdoje (3), Marijampolėje, Lazdijuose ir Visagine (po 1). Iš viso pratybas lanko per 200 sportininkų.

**Sportinė akrobatika** – tai fizinis pratimų, grįstų kūno valdymu, lankstumu, vikrumu ir jėga, atlikimas. Yra penkios rungtys: moterų ir vyrų porų, mišriųjų porų, moterų ir vyrų grupių (trejetų, ketvetų).

Lietuvoje pirmosios akrobatikos grupės įkurtos 1946 m. Kaune ir 1950 m. Vilniuje. 1948 m. įvyko pirmosios oficialios akrobatikos varžybos, o po poros metų Kaune – ir pirmasis šalies akrobatikos čempionatas.

Sportinė akrobatika atgimė ir suklestėjo 1975-aisiais, pradėjus statyti Ignalinos atominę elektrinę. Buvo įkurta Visagino akrobatikos sporto mokykla, pakviesti talentingi treneriai. Statant Ignalinos AE paraleliai kilo ir akrobatikos sporto rūmai, kurie tuo metu buvo bene geriausi Europoje.

1992 m. Lietuvos sportinės akrobatikos federacija buvo priimta į Tarptautinę federaciją. Tais pačiais metais mūsų gimnastai per pasaulio ir paraleliai vykusį Europos čempionatą iškovojo 12 sidabro ir bronzos medalių. Komandų varžybose jie buvo ketvirti – į priekį praleido tik Rusijos, Kinijos ir Ukrainos komandas. 1996 m. Europos čempionate vyrų pora Viktoras Kalininas ir Aleksejus Malyševas pelnė tris aukso medalius. Ši sporto šaka dabar kultivuojama Visagine (4 treneriai), Vilniuje (3) ir Utenoje (1), treniruojasi arti 200 jaunųjų gimnastų.

**Šuoliai ant batuto ir akrobatinio takelio.** Šuoliai ant batuto – olimpinė gimnastikos disciplina, čia atliekami individualūs ir sinchroniniai šuoliai. Šuolių ant batuto pasirodymą sudaro dešimties kontaktų su batutu kombinacijos.

Šuoliai ant akrobatinio takelio – tai 25 metrų ilgio takelis, ant kurio atliekami pratimai susideda iš aštuonių elementų. Abi disciplinos į Lietuvą atkeliavo kartu su sportine akrobatika ir įsitvirtino Visagine. Jaunuosius sportininkais dabar ugdo du treneriai, ja užsiima apie 50 gimnastų.

**Gimnastika visiems** – fizinio aktyvumo sritis, apimanti įvairias gimnastikos, aerobikos ir šokio formas, pirmenybę teikiant sveikatingumui. Nepriklausomybės metais bendrosios gimnastikos ir aerobikos propaguotojai susitelkė į visuomeninę organizaciją ir 2002 m. tapo Lietuvos bendrosios gimnastikos asociacija. Pirmąja prezidente buvo išrinkta I.Plioplienė.

2010 m. asociacija pakeitė pavadinimą ir tapo „Gimnastika visiems“, nuo 2018 m. jai vadovauja Vilma Povilionienė. Šis judėjimas dabar vienija 37 sporto klubus, centrus, mokyklas ir didelį būrį entuziastų.

Kasmet vyksta konkursas „Džiaugsmo gimnastika“ ir festivalis „Šok“, o kas antrus metus organizuojama Lietuvos gimnastiada ir festivalis „Auksinis amžius“.

**Kiek tikėtės turėti olimpiečių Paryžiaus olimpinėse žaidynėse?**

Tikimės, kad dalyvaus R.Tvorogalas, kuris šiuo metu sėkmingai gydosi traumas ir pradės visu pajėgumu rungtyniauti. Viliamės, kad jis Paryžiuje sugebės reabilituotis už nesėkmę Tokijuje. Tikimės turėti ir teisėją vyrų sportinės gimnastikos varžybose.

**Ko šimto metų jubiliejaus proga norėtumėte palinkėti gimnastikos bendruomenei?**

Neprarasti darbštumo, kūrybiškumo ir ištvermės šiame nelengvame darbe.



Europos žaidynių ir Europos čempionas R.Tvorogalas



## RUOŠIA INSTRUKTORIUS

Nuo praėjusių metų pabaigos LTOK iniciatyva ikimokyklinio ir pradinio ugdymo amžiaus vaikų švietimui skatinti Lietuvoje kuriamas unikalus fizinio raštingumo modelis. Gegužės mėnesį pirmuosiuose mokymuose jau dalyvavę pedagogai birželį vėl susitiko Vilniuje ir mokėsi tapti nacionaliniais fizinio raštingumo lektoriais, kurie vėliau ims mokyti kitus pedagogus visoje Lietuvoje.

Projektui įgyvendinti LTOK pasitelkė patyrusius partnerius iš Didžiosios Britanijos, „Youth Sport Trust International“ organizacijos. Antruosius mokymus įgyvendino organizacijos atstovė, fizinio aktyvumo ekspertė Viv Holt. Per juos pedagogai praktikavosi, kaip vesti fizinio raštingumo mokymus skirtingoms auditorijoms, analizavo galimai kilsiančius iššūkius, diskusijų metu atsakinėjo į klausimus, kurie galėtų kilti ateityje mokymuose dalyvaujantiems pedagogams, rengė fizinio raštingumo modelio pristatymą skirtingoms tikslinėms grupėms.

Birželio pradžioje įgyvendintuose mokymuose lankėsi ir fizinio raštingumo modelio kūrimo darbo grupės nariai, Vilniaus miesto savivaldybės ikimokyklinio ugdymo skyriaus darbuotojai Valerijus Mordas ir Miglė Verseckaitė.

Po mokymų ir mentorystės programos, kurią planuojama įgyvendinti rugpjūčio mėnesį, visi dalyvavę specialistai (nacionaliniai instruktoriai) ims mokyti kitus specialistus Lietuvoje ir plačiau skleisti fizinio raštingumo idėjas.

Fizinio raštingumo modelio projektas iš dalies finansuojamas iš Tarptautinio olimpinio komiteto Olimpinių solidarumo programos.



V.Holt



Sauliaus Čirbos nuotr.

## TRADICINIAI SUKAKTUVININKŲ APDOVANOJIMAI

Birželio 16 d. LTOK pagerbti garbingus jubiliejus minintys Lietuvos sportui ir olimpizmui nusipelnę asmenys. Apdovanojimus sukaktuvinininkams įteikė olimpinė čempionė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

LTOK pirmojo laipsnio ženklas „Už nuopelnus“ įteiktas iškiliam Lietuvos kūno kultūros ir sporto darbuotojui, Sporto enciklopedijos redakcijos darbo grupės vadovui, LTOK generalinės asamblėjos garbės nariui Zigmantui Motiekaičiui (85 m. jubiliejaus proga), LTOK pirmojo laipsnio ženklas „Už nuopelnus“ – buvusiam ilgamečiam Lietuvos stalo teniso asociacijos prezidentui, dabar garbės prezidentui, ilgamečiam LTOK išdininkui Rimgaudui

Balaišai (70), dvi olimpietės (Iriną Krakoviak-Tolstiką ir Dianą Lobačevskę) išugdžiusiam lengvosios atletikos treneriui Juozapui Garalevičiui (80).

LTOK antrojo laipsnio ženklas „Už nuopelnus“ – buvusiam lengvaatletei, olimpiečių Karinos Vnukovos, Airinės Palšytės, Dianos Zagainovos treneriui, 2017 m. geriausia Lietuvos trenere pripažintai Tatjanai Krasauskienei (70).

LTOK medalis „Už nuopelnus olimpizmui“ – ilgamečiam Lietuvos vandensvydžio rinktinės nariui ir kapitonui, daugkartiniam Lietuvos čempionui Viktorui Snieškai (75) ir ilgamečiam Lietuvos rinktinės žaidėjui bei treneriui Artūriui Šimanskui (60).

## PIRMASIS OVUP REGIONINIS FORUMAS

Sportas ir fizinis aktyvumas – galingos ugdymo priemonės. Per sportą galima įtraukti ir įkvėpti jaunus žmones, padėti jiems ugdyti pasitikėjimą savimi ar įgauti socialinių įgūdžių, paskatinti sveikai ir aktyviai gyventi. Būtent šių tikslų siekia Tarptautinio olimpinio komiteto sukurta ir LTOK vykdoma Olimpinių vertybių ugdymo programa (OVUP), kuri Lietuvoje įgyvendinama jau penktus metus.

Birželio 22 d. Utenoje pirmą kartą surengtas OVUP regioninis forumas, į kurį susirinko 80 šių programą visoje Lietuvoje įgyvendinančių pedagogų ir švietimo atstovų, kuriuos atvyko pasveikinti Utenos savivaldybės mero pavaduotojas Vitalijus Šeršniovas.

Po sveikinimų forumo programą pradėjo LTOK olimpinio švietimo programų vadovas Paulius Martinkėnas, kuris skaitė pranešimą apie fizinį raštingumą ir pristatė šiuo metu kuriamą unikalų Lietuvos fizinio raštingumo modelį.

Diskusijoje „Kūno, valios ir proto darna“ dalyvavę Utenos Adolfo Šapokos gimnazijos

psichologė Edita Pakalnienė, „Ironman“ Europos čempionato dalyvis Ignas Lukauskis, besiruošiantis sunkiausiam pasaulio ekstremaliam triatlonui, „ICON'22“, Utenos vaikų ir jaunimo užimtumo centro darbuotoja Raimonda Gaulytė ir Utenos Krašuvos progimnazijos direktoriaus pavaduotoja Laima Telksnienė aptarė kylančias jaunimo fizinio aktyvumo problemas bei jų sprendimo būdus.

Pasibaigus diskusijai dalyviai buvo pakviesti į dirbtuves, kad patys išmėgintų OVUP veiklas, gautų teorinių bei praktinių užduočių ir paanalizuotų šias olimpizmo temas – tobulumo siekimą, pastangomis pelnytą džiaugsmą ir kilnų elgesį. Veiklas vedė OVUP lektorai Donatas Petkauskas ir Nerijus Miginis.

LTOK vienas pirmųjų pasaulyje OVUP išsivertė į savo šalies kalbą ir, pritarus TOK, pasiūlė kelių lygių mokymus Lietuvos pedagogams. Per ketverius metus visoje Lietuvoje pedagogams buvo surengti 37 mokymai. Juose dalyvavo daugiau kaip 1300 ugdytojų.





EOK sesijoje dalyvavo ir TOK prezidentas T. Bachas

## SKOPJĖJE – EOK GENERALINĖ ASAMBLĖJA

Europos olimpinė asociacija (EOK) viceprezidentė, LTOK vadovė Daina Gudžinevičiūtė birželio 10–11 d. dalyvavo Šiaurės Makedonijos sostinėje Skopjėje vykusiame EOK generalinės asamblėjos sesijoje. Joje aptarti per metus atlikti darbai bei organizacijos planai.

EOK vykdomajam komitetui nusprendus neleisti sesijoje dalyvauti Ukrainą užpuolusios ir niokojančios Rusijos bei jos veiksmus remiančios Baltarusijos nacionalinių olimpinė asociacijų atstovams, renginyje nemažai kalbėta apie padėtį Ukrainoje. Šios šalies nacionalinio olimpinio komiteto prezidento Sergejaus Bubkos pranešimas buvo palydėtas ovacijomis.

„Ši Generalinės asamblėjos sesija išties kitokia. Nors darbotvarkė įtempta, o būtinų aptarti dalykų sąrašas – kaip niekada ilgas, tikrai nemažai kalbėjome apie padėtį Ukrainoje ir kaip dar galime padėti. Džiaugiuosi, kad Europos olimpinė bendruomenė šiuo atžvilgiu yra vieninga. Renginyje teko nemažai bendrauti su S. Bubka, jis dėkojo Lietuvai už palaikymą siaubingo karo akivaizdoje, už pagalbą, suteiktą sportininkams“, – sakė

olimpinė čempionė D. Gudžinevičiūtė.

Į Europos nacionalinių olimpinė asociacijų vadovus kreipėsi renginyje taip pat dalyvavęs Tarptautinio olimpinio komiteto prezidentas Thomas Bachas ir kvietė puoselėti olimpines vertybes bei susivienyti dėl taikos.

Generalinės asamblėjos sesijoje ataskaitos pranešimą pristatė EOK prezidentas Spyros Capralos, generalinis sekretorius Raffaele'is Pagnozzi, išdininkas Peteris Mennelis. Aptartas pasirėngimas svarbiems olimpinėms renginiams.

Renginyje pristatytas pasiruošimas kitais metais Krokuvėje (Lenkija) vykiančioms Europos žaidynėms. Pasidžiaugta, kad buvo pasirašyta sutartis su miestu šeimininku, o pasirėngimas žaidynėms vyksta sklandžiai.

EOK komisijų pirmininkai pristatė per metus nuveiktus darbus, kurių vienas svarbiausių – EOK strategijos iki 2030 m. kūrimas. Taip pat pristatyti vasarį vykusią Pekino žiemos olimpinė žaidynių rezultatai bei pasiruošimas 2024 m. vasaros ir 2026 m. žiemos olimpinėms žaidynėms.

## SPORTO TRENERIAMS – MOKYMAI

Beveik dvi dešimtys Lietuvos sporto trenerių dalyvavo keturias dienas vykusiuose specialiuose sporto administravimo mokymuose, per kuriuos gilino žinias, susijusias su olimpinio judėjimu, sportui kylančiais iššūkiais ir sporto vadyba.

Mokymai susidėjo iš keturių intensyvių dienų, kurias dalyviai praleido su profesionaliais lektorais. Juose buvo pateikta informacija apie Lietuvos sporto sistemos pokyčius ir ateities perspektyvas, pristatytos naujausios žinios, susijusios su sporto organizacijų valdymu ir veiklos optimizavimu, sporto medicina, rinkinių sudarymu ir olimpine misija. Raginta sporto trenerius kelti profesinę kvalifikaciją vadybos srityje, keistis turima patirtimi ir idėjomis, skatinti sporto sektoriaus plėtrą.

Šia programa siekiama ugdyti trenerių gebėjimą rengti priemones ir procedūras, kurios padėtų visoms sporto organizacijoms kelti administravimo lygį. Šiek tiek anksčiau šiais metais jau vyko vadybininkams skirti sporto administravimo kursai, o rugsėjį laukia mokymai pažengusiems.

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

## KOLEKCIŪNŪ PARODOS

Birželio 11 d. LTOK būstinėje vyko Lietuvos olimpinė kolekcininkų asociacijos (LOKA) narių susirinkimas. LOKA veiklą per pirmąjį 2022-ųjų pusmetį apžvelgė LOKA prezidentas Juozas Širvinskas, jo pavaduotojas Kęstutis Skerys bei generalinis sekretorius Rimantas Džiautas.

Kauno sporto muziejuje buvo surengta LOKA narių rinkinių paroda, kurioje dalyvavo dešimt kolekcininkų. Šiauliuose įvyko LOKA nario Vyginto Ališausko asmeninė paroda, skirta Lietuvos krepšinio 100-mečiui. Per šventę, skirtą šiam garbingam jubiliejui paminėti, pristatyti ir toliau krepšinio namuose Kaune eksponuojami LOKA narių Romualdo Brazausko ir Valdo Gecevičiaus krepšinio kamuolių rinkiniai.

Rudenį planuojamos LOKA narių išvykos



LOKA narių susirinkimas

į Zarasus ir Druskininkus. Ten bus eksponuojami rinkinių fragmentai. Savo kolekcijų fragmentus LOKA nariai tradiciškai rodė ir Olimpinėje dienoje.

LOKA narių susitikime dalyvavo ir LTOK patarėja Audronė Šabūnienė. Ji kolekcininkus apdovanojo nauju LTOK leidiniu „Pekino iššūkiai“ bei Europos žiemos olimpiniam festivaliui Vuokatyje pagamintais LTOK ženkliais.



Saulius Čibos nuotr.



# TINKLININKO POMĖGIAI – ASMENINIAM TOBULĖJIMUI

LIETUVOS TINKLININKAS AUDRIUS KNAŠAS, NEŠTOKOJANTIS TALENTO IR NESIBODINTIS SUNKAUS DARBO, TAMPA VIS RYŠKESNE TIEK SALĖS, TIEK PABLŪDIMIO TINKLINIO FIGŪRA. O SIEK DAMAS SAVO TIKSLŲ RANDA LAIKO IR KNYGOMS, SERIALAMS BEI MUZIKAI.

DOMINYKAS GENEVIČIUS

Mato Baranausko nuotr.



A. Knašas – vienas Lietuvos paplūdimio tinklinio lyderių

## GERIAUSI

**Knyga:** Williamas Youngas „Trobelė“.

**Filmas / serialas:** „Draugai“.

**Grupė / atlikėjas:** Jah Khalib.

**O**limpinės svajonės 23 metų A. Knašas siekia kartu su Patriku Stankevičiumi žaisdamas paplūdimio tinklinį. Prieš metus jie laimėjo pirmąjį suaugusiųjų FIVB turnyrą, o šiemet kaupia reitingo taškus, kurie atvertų duris į vis stipresnes varžybas.

### SKAITYTI STENGIASI KASDIEN

A. Knašas mėgsta skaityti knygas ir joms bent minimaliai stengiasi rasti laiko kasdien.

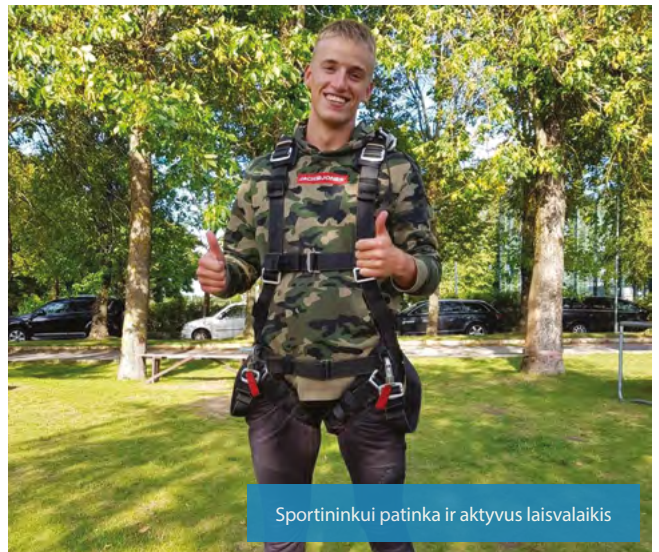
„Mėgstu tokias knygas, kurios leidžia man asmeniškai tobulėti. Jos susijusios su sporto arba tiesiog žmogaus psichologija. Patinka ir filosofinės knygos, kuriose iš vienos ar kitos pusės bandoma atsakyti į egzistencinius klausimus – apie žmogaus gyvenimo prasmę, apie laimę, santykius“, – sako A. Knašas.

Dažniausiai knygą į rankas tinklininkas paima tarp treniruočių – per pietus. Kartais – keliaudamas.

„Žinoma, sudėtinga rasti laiko, bet kai labai nori – įmanoma“, – patikina.

Pasak jo, ne viena knyga jam padėjo atrasti geresnį santykį su savimi. Be Williamo Youngo „Trobelės“, jis išskyrė W. Timothy Galwey'aus „Vidinį teniso žaidimą“. Pastaroji knyga A. Knašui patiko dėl sporto psichologijos, ryšio su kūnu ir pasąmone.

Asmeninio albumo nuotr.



Sportininkui patinka ir aktyvus laisvalaikis

### ATSIPALAIIDAVIMUI – SERIALAI

A. Knašas prisipažįsta, kad daug dažniau žiūri ne filmus, o serialus.

„Serialai man padeda kartais tiesiog atitrūkti nuo tam tikro momento, pabėgti nuo savo minčių. Jie leidžia pabėgti nuo įtampos ir prieš turnyrus arba po jų. Mėgstu pažiūrėti nemažai serialų, kurie yra populiarūs visame pasaulyje“, – prasitaria A. Knašas.

Įvairius serialus dažniausiai sportininkas žiūri per kompiuterį. Tai viena iš veiklų keliaujant. Įtampą pašalinti jie padeda ir grįžus po treniruočių ar varžybų.

„Kai noriu pailsėti po sunkios dienos, tiesiog gulėdamas lovoje įsijungiu serialą, pasiimu užkandžių prie vakarienės. Tai leidžia atsipalaiduoti ir atgauti jėgas“, – priduria sportininkas.

### PRASMINGA MUZIKA

Tinklininkas neslepia, kad paauglystėje muzikos klausydavo dažnai. Dabartiniu periodu muzika jam nėra prioritetas.

„Dažniausiai renkuosi lyriškai prasmingą muziką, turinčią daugiau žodžių, su tam tikra mintimi. Taip pat patinka graži melodija, kurią galima paniūniuoti. Tiesiog tokios dainos, kurios įsimena ir vėliau skamba galvoje“, – paaiškina A. Knašas.

Kadangi muzika nėra žūtbutinis reikalas, dažniausiai jis jos klausosi sėdėdamas automobilyje.

Neseniai A. Knašas buvo grupės „Ba“, kuri labai patinka jo gyvenimo draugei, koncerte. Vis dėlto pats tinklininkas nėra masinių renginių gerbėjas.

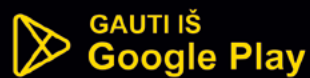
„Nemėgstu būti didelėje žmonių minioje, grūstis su kitais. Dėl to festivaliai ir koncertai nėra mano prioritetai“, – priduria pašnekovas.





## SPORTO RADIJAS

*Visada tavo išmaniajame*



[www.rc.lt](http://www.rc.lt) |    /radiocentras



## 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

