

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

# OLIMPINĖ FORAMA

2022 M. RUGPJŪTIS NR. 8 (156)



## MEDALIŲ GAUSA

ŠI VASARA LIETUVOS  
SPORTININKAMS BUVO  
DERLINGA – JIE SKYNE  
APDOVANOJIMUS PASAULIO IR  
EUROPOS ČEMPIONATUOSE



LIETUVA  
OLYMPIC

WWW.LTOK.LT

**EURO  
JACKPOT**

# SINDI- KATAS

geresnis būdas  
laimėti



**20**

bilietu

tik už

**6€**

**loto**It

Loterijų bilietai internetu

## LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

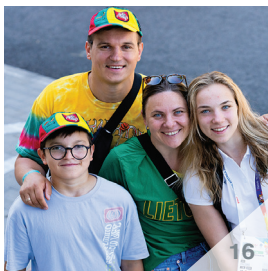
Leidžiamas nuo 2003 m.  
Nr. 8 (156), 2022 m.



5

### SKAITYTOJAMS

LTOK PREZIDENTĖS MINTYS



6

### KARJERA

ATSARGINIS PLANAS

13

### VEIDAS

TIKSLAS – RASTI VISIEMS TINKAMĄ SPRENDIMĄ

16

### IŠ ARTI

Į PERGALES PLAUKIKĘ LYDI VISA ŠEIMA

18

### SPORTO MEDICINA

SVEIKI IR SMALSŪS

20

### SPECIALISTAS

AUKŠTI REZULTATAI – NE ATSITIKTINUMAS



22

### KOMANDA

PRIREIKĖ 20 METŲ RASTI VIENAM KITĄ

24

### APŽVALGA

VASARĄ ĮSIŽIEBĖ SUPERTALENTO ŽVAIGŽDĖ

27

### PULSAS

DOSNUS MIUNCHENAS



28

### TRENERIS

MEDALIS, LEIDĖS SUPRASTI SAVO VERTĘ

31

### INICIATYVA

IŠRINKIME GERIAUSIUS FIZINIO UGDYMO  
PEDAGOGUS



32

### TALENTAI

ŠVIESI LIETUVOS KREPŠINIO ATEITIS

34

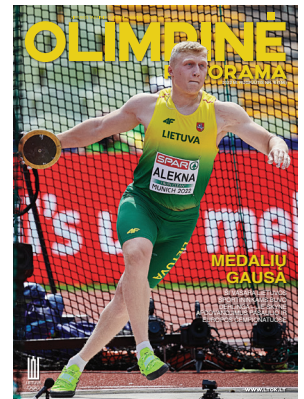
### #HEFORSHE

BE LYČIŲ RĖMŲ

36

### SKAITAU, ŽIŪRIU, KLAUSAU

IR KLUOTOJĄ DŽIUGINA ANIMACINIAI FILMAI



Disko metimo Europos  
čempionas Mykolas Alekna  
Alfredo Pliadžio nuotr.

### REDAKTORIUS

Marius Grinbergas

### AUTORIAI

Lina Motužytė  
Monika Svėrytė  
Marytė Marcinkevičiūtė  
Bronius Čekanauskas  
Dalia Musteikytė  
Julius Bliudžius  
Mantas Stankevičius  
Vaidas Čeponis  
Dominykas Genevičius

### FOTOGRAFAI

Alfredas Pliadis  
Kipras Štreimikis

### KALBOS REDAKTORĖ

Inga Necelienė

### MAKETUOTOJAS

Vitalijus Bilevičius

### 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“

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

## STATYKIME ATEITIES LAIVUS KARTU!

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

### LAIVO GAMYBA



**3.500.000** gamybos valandų

**700.000** dalių

**6.000** tonų

### LĖKTUVO GAMYBA



**80.000** gamybos valandų

**100.000** dalių

**537** tonos

### AUTOMOBILIO GAMYBA



**23** gamybos valandos

**3000** dalių

**1.9** tonos



OFICIALUS RĖMĖJAS



# MEDALIŲ VASARA IR SISTEMOS SPRAGOS

ŠIĄ VASARĄ LIETUVOS SPORTININKAI GERBĖJUS NUDŽIUGINO GAUSIU MEDALIŲ DĖRLIUMI. BESIDŽIAUGDAMA ATLETŲ PERGALĖMIS OLIMPINĖ ČEMPIONĖ, LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO PREZIDENTĖ DAINA GUDZINEVIČIŪTĖ KVICIA ATIDŽIAU PAŽVELGTI Į ATNAUJINTOS SPORTO FINANSAVIMO SISTEMOS SPRAGAS.

## Kaip vertinate šią medalių derlingą vasarą?

Žinoma, kaip ir visi – labai džiaugiamės. Ypač tuo, kad tiek medalių suaugusiųjų čempionatuose buvo iškovota olimpinėse rungtyse – penki pasaulio pirmenybių ir septyni Europos. Smagu, kad medalius raškė ne tik patyrę sportininkai, bet ir perspektyvus jaunimas – plaukikė Kotryna Teterevkova, vos pirmąjį sezoną suaugusiųjų varžybose dalyvaujantis disko metikas Mykolas Alekna.

Puikius rezultatus šią vasarą rodė ne tik mūsų sporto elitas, bet ir jaunimas – net dešimt medalių parvežė Europos jaunimo olimpinio festivalio dalyviai. Džiugino krepšininkai, o man ypač smagu dėl aštuoniolikmečių merginų, kurioms žemyno pirmenybėse neprilygo niekas. Turbūt dar anksti kalbėti, bet labai norėčiau išvysti moterų krepšinio atgimimą Lietuvoje.

Medalių link žengiančių sportininkų ir perspektyvus jaunimo turime. Ar potencialas virs rezultatais, priklausys ne tik nuo jų pačių, bet ir nuo to, kokias sąlygas jiems suteiks ir kokį finansavimą skirs valstybė.

## Nuo šių metų liepos stipriai keitėsi aukšto meistriškumo sporto finansavimo modelis – visą finansavimą perėmė valstybė, atsirado Nacionalinė sporto agentūra. Ar greitai matysime vienokius ar kitokius šios reformos rezultatus?

Turbūt nereikia nė sakyti, kad šią vasarą parvežti pasaulio ir Europos čempionatų medaliai yra ne naujosios, o senosios sistemos nuopelnas. Vis dėlto šiuokius tokius rezultatus jau matome, tik jie įnešė ne pozityvo, o sumaišties į sporto pasaulį.

Man stipriai skauda širdį matant, kad olimpiečiai arba labai arti olimpinį žaidinių esantys sportininkai jau varsto Užimtumo tarnybos duris, nes liko be stipendijų. Iki reformos valstybės ir / arba LTOK stipendijas gaudavo daugiau nei 100 sportininkų. Vien LTOK birželį olimpinės stipendijas pervedė 108 sportininkams. Kartu su stipendijomis sumokėdavome mokesčius, kurie užtikrindavo socialines garantijas. Šiuo metu valstybės stipendijas gauna šiek tiek daugiau nei septynios dešimtys sportininkų. Priminsiu, kad iškeltas tikslas 2028-ųjų olimpinėse žaidynėse turėti šimtą olimpiečių. Deja, mano akimis, priimami sprendimai niekaip nesusiję su šio tikslo siekimu.

Kitas nerimą keliantis aspektas – kol kas valstybė reikalauja, kad iš jos paramą gaunančios organizacijos turėtų 10 proc. savo lėšų nuo gaunamos paramos sumos. Tai reiškia, kad 1 mln. iš valstybės gaunanti sporto federacija privalės savarankiškai surinkti 100 tūkst. eurų. Iki šiol federacijos su šia problema nesusidūrė, nes iš LTOK gautas lėšas galėdavo nurodyti kaip savas. Dabar šios galimybės nebėra. Kai kurioms federacijoms bus lengviau, bet iš kur kitos surinks tiek pinigų?

Tai tik keletas dalykų, į kuriuos dar prieš reformą prašėme atkreipti dėmesį. Turbūt naiviai, bet iki šiol tikiuosi, kad į tai bus atsižvelgta.



D.Gudzinevičiūtė

Saulius Čirbos nuotr.

## Dar pratęskime stipendijų temą. Ar šiuo metu susidariusią situaciją galėtų išspręsti rengiama programa, kuri bus skirta talentams?

Nežinau, nes iki šiol nėra pateiktos šios programos gairės. Iš pavadinimo galima būtų spręsti, kad ši programa bus skirta jaunimui. O kaip vyresni be stipendijos likę sportininkai? Pavyzdžiui, stipendijos negauna nė vienas slidininkas. Pekino žaidynėse dalyvavusi 17-metė Eglė Savickaitė turbūt patektų į šią programą, o trejose olimpinėse žaidynėse dalyvavęs Modestas Vaičiulis?

Nesuprantu, kaip galima uždegti žalią šviesą pokyčiams, neat-sakius į visus klausimus.

Žinote, vykstant šiai reformai man ne kartą šmestelėjo mintis, kad kažkur aš tai jau mačiau. Lygiai taip pat skubotai prieš trejus metus buvo uždarytas Kūno kultūros ir sporto departamentas (KKSD), kiek anksčiau sugriauta centralizuota sporto medicinos sistema.

Ką tik įkurta Nacionalinė sporto agentūra – KKSD atitinkmuo. Kalbama ir apie centralizuoto medicininio ir mokslinio rengimo sistemos atkūrimą. Tampa tendencija, kad pirmiausia pas-kubomis griauname, o tik tada ieškome sprendimų.

## Kartu su reforma buvo iškeltas labai ambicingas tikslas – šimtas olimpiečių 2028 m. Los Andželo žaidynėse. Kaip manote, ar tai realu?

Jeigu naujoji sistema nesikeis atsižvelgiant į sportininkų gerovę, tai prilygtų stebuklui.

Kalbino Lina Motužytė

# ATSARGINIS PLANAS

**SPORTININKO KARJERA NĖRA AMŽINA, TAD BŪTINA TURĖTI PLANĄ, KĄ REIKĖS DARYTI, KAI JI BAIGSIS. NORS MOKSLAI KARTAIS TRUNKA GEROKAI ILGIAU NEI TURĖTŲ IR NUOLAT TENKĄ DARYTI STUDIJŲ PERTRAUKAS, ŽINOMI LIETUVOS ATLETAI VIS DĖLTO RYŽTASI BŪTI STUDENTAIS, KAD ATEITYJE NELIKTŲ IT MUSEŲ KANDĖ.**

## BIRUTĖ PAKĖNAITĖ

Ėjėkė Brigita Virbalytė ir biatlonininkė Gabrielė Leščinskaitė siekė ne tik baigti studijas, bet ir jų kokybės, tad darė viską, kad ji nenukentėtų. Sportininkėms tai pavyko, nes B.Virbalytė už baigiamąjį magistro, o G.Leščinskaitė už bakalauro darbą gavo aukščiausius įvertinimus.

Plaukikė Kotryna Teterėvkova, imtynininkas Kristupas Šleiva ir net 3x3 krepšinio rinktinių treneris Dainius Novickas yra kurso draugai, bet per paskaitas nesusitinka, nes neturi laiko jų lankyti. Tačiau jie bendrauja internetu kurso draugų sportininkų sukurtoje grupėje, kur vieni kitiems padeda pasirėngti egzaminams.

Kalnų slidininkas Andrejus Drukarovas pasirinko teisės studijas Šveicarijoje, bet dėl itin sunkių mokslų ir su gyvomis paskaitomis nesusiderinamo savo tvarkaraščio buvo priverstas keisti universitetą. Studijas pradėjęs Liucernoje, jas baigs Berno aukštojoje mokykloje, kurios sistema labiau pritaikyta profesionaliems sportininkams.

Boksininkė Gabrielė Stonkutė gegužę tapo pasaulio čempione, o grįžusi iš varžybų ilsėjosi tik dieną kitą ir iškart kibo į mokslus.

Apie ateitį jau mąsto ir NBA žaidžiantis krepšininkas Jonas Valančiūnas. Nors pats rungtyniauja kitoje Atlanto pusėje, universitetą jis pasirinko Lietuvoje.

„Olimpinė panorama“ pasidomėjo, ar olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose geriausių rezultatų siekiantiems Lietuvos atletams labai sunku suderinti darbą ir studijas.

## Buvo padariusi pertrauką

Baigdama mokyklą Alytuje B.Virbalytė jau tiksliai žinojo, kad rinksis žurnalistikos studijas, tad paskutinėse klasėse kryptingai rengėsi baigiamiesiems ir stojamiesiems egzaminams į šią specialybę Vilniaus universitete. Konkursas buvo milžiniškas, bet sportinės karjeros laiptais kilusi ėjėkė tapo ir studente.

Studijuoti buvo beprotiškai sunku, juolab kad perspektyvi sportininkė dar antrame kurse pradėjo dirbti LRT naujienų tarnybos sporto skyriuje.

Užsispyrusi atletė 2010 m. galiausiai atsiėmė žurnalistikos bakalauro diplomą, prieš tai apsigynusi darbą tema „Vasaros olimpinės žaidynės per Lietuvos televiziją“, ir iškart įstojo į valstybės finansuojamą viešųjų ryšių magistro studijų programą, bet kone išsyk pasakė: „Stop!“

„Dvikryptės karjeros problema Lietuvoje opi iki šiol, tad per bakalauro studijas teko turėti priverstinių pertraukų, nes ne-

Ėjėkėi B.Virbalytei tarp bakalauro ir magistro studijų dėl sporto teko daryti ilgą pertrauką, bet galiausiai baigė abi mokslo pakopas, o už baigiamąjį darbą gavo aukščiausią įvertinimą

sugebėjau visko suderinti. Nors baigusi iškart įstojau į magistrantūrą, suvokiau, kad būtų per sudėtinga vėl kelerius metus derinti studijas ir sportinę karjerą – neradau vidinių jėgų taip arti ir toliau, todėl nusprendžiau, kad pertrauka man būtina“, – pasakoja 37 metų sportininkė.

Vis dėlto prabėgus 12 metų B.Virbalytė šiemet gavo ir magistro diplomą. Mykolo Romerio universitete ji baigė sporto industrijų vadybos studijas, o už magistro darbą tema „Suiinteresuotųjų grupių vaidmuo įgalinant Nacionalinės sportininkų asociacijos dalyvavimą Lietuvos sporto valdyme“ gavo aukščiausią įvertinimą – 10.

„Man buvo svarbu ne tik baigti universitetą, bet ir studijų kokybė, tad stengiausi daryti viską, kad nebūtų gėda prieš save. Tiesa, šįkart, kaip ir bakalauro studijose, vėl dariau pertrauką prieš Tokijo olimpinės žaidynės – pasitarusi su magistrinio darbo vadove nusprendžiau, kad geriau po žaidynių parašysiu kokybišką darbą, nei tiesiog padarysiu atmestina“, – sako ėjinkė.

### Po treniruotės – į paskaitas

Nors visada žinojo, kad norėtų baigti ir magistrantūros studijas, į jas B.Virbalytė pateko atsitiktinai, palankiai susiklosčius aplinkybėms.

Su bendraminčiais ji buvo viena Nacionalinės sportininkų asociacijos įkūrėjų. Per vieną konferenciją ėjinkė prasitarė nesusidėjusi magistrantūroje, nes tai atrodė nesuderinama su sportininkės karjera, o M.Romerio universiteto profesorė Vilma Čingienė, vėliau tapusi Brigitos magistrinio darbo vadove, patikino, kad šios aukštosios mokyklos paskaitų tvarkaraštis labai lankstus, tad nebūtų sunku jį derinti su tiesioginiu darbu. Taip per dieną B.Virbalytė apsisprendė vėl tapti studente.

„Grįžimas į studijas man buvo išėjimas iš komforto zonos, nes po dešimtmečio teko prisiminti daug dalykų. Reikėjo persilaužti, kad vėl esu studentė, kad vėl reikia eiti į paskaitas, atsiskaitinėti. Paskaitos vyko penktadieniais ir šeštadieniais, tad joms aukojau visą laisvą laiką.

Šeštadieniais treniruotę pradėdavau 7 valandą ryto, kad spėčiau į universitetą. Kai prasidėjo pandemija, atsirado nuotolinės studijos – nors nebuvau jų gerbėja, tai palengvino situaciją, nes iškart po treniruotės galėjau prisijungti prie paskaitų. Tačiau nė akimirkos nesigailėjau, kad grįžau į universitetą, o pertrauka man padėjo suvokti, kad, be žurnalistikos, gal norėčiau ir kitos krypties gyvenime“, – patikina atletė.

### Neapsisprendė, ką veiks toliau

Buvo laikas, kai žurnalistika B.Virbalytei atrodė jos ateitis po sportinės karjeros. Net po varžybų, nors pati jose dalyvavusi ir išsekusi, Brigita neretai griebdavo mikrofoną ir kalbindavo kitus atletus, norėdama parengti reportažą LRT televizijai. Kolegoms žurnalistams ji vis aiškino, kad ateityje tikrai bus žurnalistė, bet dabar ėjinkė jau abejoja, kur pasisuks tolesnis jos karjeros kelias.

„Pastaraisiais metais tapau neabejinga visai Lietuvos sporto sistemai, o kai kurie sopoliai man labai opūs, tad skaudu, kad ši sistema išgyvena kritinį laikotarpį. Šiame gyvenimo etape priėjau trigubą kryžkelę: yra sportinė karjera, yra žurnalistika ir dar atsirado sportinė visuomeninė veikla – noriu, kad Lietuvos sporto sistema pakiltų bent jau į buvusį lygį, tad kol kas negaliu nuoširdžiai atsakyti, ką veiksiu toliau.

Bet ar rinksiuosi sporto žurnalistiką, ar tiesiogiai su sportu susijusią karjerą, mano tikslas bus vienas – stengtis, kad keltume Lietuvos sporto lygį, nes dabartinė situacija yra labai bloga“, – sako B.Virbalytė.

### Nori įkvėpti jaunimą

Žurnalistika buvo viena iš B.Virbalytės svajonių. Svarstyti apie jos studijas ėjinkė pradėjo dar dešimtoje klasėje, kai lietuvių kalbos mokytoja pasakė, kad ši specialybė Brigitai labai tiktų.

Kita didelė B.Virbalytės svajonė buvo patekti į olimpinės žaidynės. Vien dėl šios svajonės prieš 2008 m. Pekino žaidynės ji pristabdė žurnalistikos studijas ir padarė pertrauką.

„Studijuoti ir rimtai sportuoti labai sunku pirmiausia dėl aplinkos spaudimo: tavęs nesupranta treneris, nes jam svarbiausia sportinis rezultatas. Kai pasakai, kad ir universitete nori aukščiausio balo, treneris kraipo galvą.

Deja, prieš Pekino žaidynės gavau įrodymą, kad ne studijos trukdo sportui, nes net jas sustabdžiusi į žaidynes vis dėlto nepatekau. Tad dabar per mokymus jaunesniems sportininkams sakau, kad jei įmanoma – išvenkite priverstinių studijų pertrauką“, – pataria B.Virbalytė, vėliau dalyvavusi trejose – 2012 m. Londono, 2016 m. Rio de Žaneiro ir 2020 m. Tokijo olimpinėse žaidynėse.

Tiesa, studijuoti bakalauro programoje ėjinkėi buvo sunkiau dar ir dėl to, kad tada nebuvo nuotolinių studijų galimybių, be to, ji pasirinko su sportu nieko bendra neturinčias studijas.

„Tekdavo tartis su dėstytojais, kad išleistų į stovyklas ar varžybas. Tai, kad antrame kurse pradėjau dirbti, padėtį tik apsunkino. Bet džiaugiuosi, kad profesinių įgūdžių gavau taip anksti, nes dabar nebijau baigti sportinės karjeros – turiu ir darbo patirties, ir įgūdžių. O kai sportininkas karjerą baigia 35-erių, bet iki tol nieko kita nebūna veikęs, įsilieti į darbo rinką gana sudėtinga“, – sako B.Virbalytė.

Dvikryptės ar net trikryptės karjeros pavyzdžiu tapusi ėjinkė įsitikinusi, kad jei labai nori – viską įmanoma suderinti.

„Drįsčiau prieštarauti tiems, kurie teigia, kad nori atsidėti tik sportui ir siekti maksimalių rezultatų, o apie mokslus ar kitą karjerą pagalvos vėliau. Mano nuomone, sportininkai, kurie gyvena tik sportiniu režimu, dažnai patiria problemų, kai jų pečius pradeda slėgti per didelė atsakomybė. Tada prieš svarbiausias varžybas perdegama.



B.Virbalytė

Alfredo Pliadžio nuotr.

Papildoma veikla, sporto ir mokslo derinimas padeda mintimis bent kuriam laikui nutolti nuo didelių sportinių tikslų, nuolatinio spaudimo, kai iš tavęs reikalaujama aukščiausio rezultato. Vien dėl to patarčiau nelaukti ir derinti dalykus jau mokykloje“, – patarimų pateikia atletė.

Nors visi sportininkai moka planuoti laiką, studijuodama Brigita išmoko įsisprausiti į dar griežtesnę dienotvarkę, kai kiekviena laisva minutė jai reiškė galimybę nuveikti ką nors naudinga.

„Jei labai reikia, išmokau įrėžti save į labai griežtus rėmus. Esu tas žmogus, kuriam svarbu padaryti visus darbus ir tik tada leisti sau kokį nors laisvalaikį. Rašydama magistrinį darbą rudenį pasakiau sau, kad tam skirsiu bent šešias valandas per dieną, ir griežtai laikiausi šio tvarkaraščio“, – pasakoja B.Virbalytė.

Galiausiai magistro diplomą atsiėmusi ėjė įsitikinusi, kad studijos buvo vertos jos pastangų. Be to, Brigita nori būti dvikryptės karjeros pavyzdžiu jaunimui, kad derinti dvi veiklas ne tik įmanoma, bet ir privaloma.

„Nors kai kuriais laikotarpiais tai buvo sudėtinga, bet nesigailiu nė vieno savo žingsnio ir nė vieno savo sprendimo“, – teigia B.Virbalytė.

### leškojo konkrečius žmogaus

Biatlonininkė G.Leščinskaitė šią vasarą M.Romerio universitete atsiėmė psichologijos bakalauro diplomą. 2022 m. Pekino žiemos žaidynių dalyvės baigiamasis darbas „Sportininkų savigarbos, atjautos sau ir perdegimo sąsajos“ įvertintas aukščiausiu balu.

26-erių G.Leščinskaitės studijos truko dukart ilgiau nei turėtų, bet dėl su sportu nesuderinamo tvarkaraščio mokslus nuolat stabdžiusi biatlonininkė buvo pavyzdinga studentė.

„Vietoj trejų su puse metų studijavau septynerius, studijas stabdžiau tris kartus. Kadangi esu žiemos sporto atstovė,



Biatlonininkė G.Leščinskaitė rinkosi psichologijos studijas, nes ši sritis ją itin intrigavo, bet sportininkė abejoja, ar ateityje dirbs psichologe

Lietuvoje nebūnu labai ilgai, tad lankyti universitetą nuolat buvo neįmanoma, o mano studijos buvo nuolatinės dieninės.

Negalėdavau laiku atsiskaityti, todėl vis tekdavo studijas nukelti. Be to, norėjau kiek įmanoma išlaikyti studijų kokybę, todėl nusispjoviau į metus ir apsisprendžiau viską daryti iš lėto, po truputį, po gabaliuką, kad sąžinė būtų rami, jog darau taip, kaip reikia“, – paaiškina G.Leščinskaitė.

Stabdyti studijas biatlonininkei tekdavo dėl to, kad lankyti pasikaitas universitete ji galėdavo tik pavasarį – balandį ir gegužę. Vieną kitą kartą ateiti pavykdavo rugsėjį, bet apskritai visą rudenį ir žiemą Gabrielės paprastai nebūna Lietuvoje, nes ji treniruoja ten, kur yra sniego. Kai iš treniruočių stovyklų grįždavo pavasarį, studijų draugai jau būdavo įpusėję antrą kurso semestrą.

„Aš fiziškai nesugebėdavau drauge su kitais studentais mokytis ir antrą semestrą, ir kartu atsiskaitinėti skolas, kurių susikauptavo per rudenį ir žiemą“, – prisipažįsta G.Leščinskaitė.

Dėl to ji nusprendė vis paleisti savo grupę, o pati grįždavo į praeitį ir atsiskaitydavo tai, ką buvo praleidusi. Taip atėdavo vasara ir nauja sesija, kuriai biatlonininkė dar buvo nepasirengusi, todėl studijas vėl stabdydavo ir kitais mokslo metais viską kartodavo iš naujo.

Dėl tokios strategijos biatlonininkė studijavo su trimis skirtingomis grupėmis. Su pirmąja Gabrielei dar pavyko šiek tiek pabendrauti, bet vis tiek netrukus teko atsisveikinti. Tad visus tuos metus su grupės bendramoksliais G.Leščinskaitė mažai bendravo ir neužmezgė stiprių ryšių. Tačiau ir šiuo atveju ji turėjo strategiją.

„Mano tikslas buvo grupėje rasti bent vieną žmogų, kuriam galėčiau parašyti, paskambinti ir kuris padėtų suprasti, ką reikia mokytis, kaip ir kokius atsiskaityti darbus, – aiškina G.Leščinskaitė. – Labai džiaugiuosi, kad visus tris kartus pavyko rasti tokį žmogų, kuris padėjo man, vargšei sportininkei, įsilieti į studijų režimą.“

### Pasimatavo naujus batūs

Psichologijos studijas biatlonininkė rinkosi todėl, kad po mokyklos tai buvo viena iš nedaugelio sričių, kuri ją nuoširdžiai domino ir intrigavo.

„Norėjau suprasti ir save, ir kitus žmones, nes žmogus – ne vien fizinis, bet ir emocinis, dvasinis kūnas. Norėjau tai panagrinėti ir rasti ką nors nauja, dar nepažinta“, – tvirtina sportininkė.

Studijuojant įgytos žinios padėjo Gabrielei siekti sporto tikslų. Kai trečiaisiais studijų metais, po dvejų, praleistų studijuojant bazinius dalykus, G.Leščinskaitė ėmė aiškintis apie realias psichologijos taikymo galimybes, šias metodikas pati prisitaikydavo sportuodama.



Vytauto Dranginio ir asmeninio albumo nuotr.



„Pati irgi pradėjau dirbti su sporto psichologu, o bendravimas su juo, manau, prisidėjo prie mano, kaip sportininkės, gerovės“, – neabejoja biatlonininkė.

Būti psichologe ar psichoterapeute ji kol kas neplanuoja. Juolab kad bakalauro diplomas jai nesuteikia tokios teisės – norint dirbti šį darbą būtina baigti magistro studijas, o G.Leščinskaitė nėra tikra, kad toliau norėtų rinktis šią kryptį. Tačiau šią liepą ji buvo išvykusi į Europos jaunimo olimpinį festivalį Slovakijoje, per kurį talkino sporto psichologui Andriui Liachovičiui.

„Jis pakvietė jam padėti, kad pasimatuočiau tuos sporto psichologo batus ir įvertinčiau, ar man patinka ši sritis, ar aš patinku sportininkams. Po šios vasaros, manau, turėsiu aiškesnį vaizdą dėl savo, kaip sporto psichologės, ateities.

Man tai atrodo įdomu, nes sportas neatsiejamas nuo mano gyvenimo, bet drauge patinka ir psichologija. Tačiau, neslėpsiu, psichologo bakalauro diplomas man labiau reiškia aukštojo mokslo baigimą“, – prisipažįsta G.Leščinskaitė.

### Prie darbo sėdo ir per žaidynes

Rašydama bakalauro darbą biatlonininkė daugybę kartų sau sakė, kad daugiau niekada gyvenime nesėdės per naktis prie kompiuterio analizuodama ir atlikdama tyrimus. Darbą ji vėžėsi net į Pekino žaidynes, nors per jas rimtai rašyti beveik nebuvo laiko.

„Tačiau pavyko atlikti organizacinius darbus: sudaryti struktūrą, išskirti konstruktus, parengti planą, kaip darbas turėtų atrodyti. Bet nenorėjau per daug nuvarginti galvos ir mąstyti apie dalykus, kurie bus jau tik po žaidynių, tad norėjosi labiau susitelkti būtent į jas“, – patikina G.Leščinskaitė.

Bet per treniruočių stovyklas Gabrielė įsitikino, kad studijos – geriausias būdas išsivaduoti nuo įgristi pradedančios rutinos.

„Kai per daug į ją įsisukdavau, kibdavau į mokslus, kad pailsėčiau nuo sporto ir sumažinčiau įtampą“, – paaiškina sportininkė.

Kai Gabrielė aukščiausiu balu apsigynė baigiamąjį darbą, eilinį kartą įsitikino, kad niekada nereikia sakyti „niekada“, nes dabar jau kirba mintis mokslus tęsti. Ateinančiais metais ji greičiausiai dar pailsės, nes septyneri studijų metai vis dėlto nemenkai išsvargino, bet ateityje, matyt, vėl bus studentė.

„Šiokia tokia pertrauka man bus naudinga, kad išsigryninčiau, kokią kryptį tikrai noriu pasirinkti. Nenoriu skubėti, nes nenoriu pasirinkti netinkamai ir po kurio laiko suprasti, kad pasirinktos studijos – ne man. Būtų gaila prarastų metų“, – sako G.Leščinskaitė.

### Vairuodamas klausosi tinklalaidžių

Kalnų slidininkas 23 metų A.Drukarovas leidosi į kompromisą su mama Ana: tam, kad galėtų toliau profesionaliai slidinėti, mamos pageidavimu, jis privalėjo pasirinkti perspektyvios specialybės studijas. Nuo vaikystės Andrejus domėjosi serialiais ir filmais apie teisininkus, advokatus, teismų darbą, todėl teisės studijos jam pasirodė geriausias ir įdomiausias pasirinkimas. Juolab kad ir specialybės pritaikymas ateityje atrodo gana platus: nuo notaro iki sporto teisininko.

Tačiau studijas pradėjęs Liucernos universitete A.Drukarovas jas baigs Berne.



Kalnų slidininkas A.Drukarovas mokslams negali skirti tiek laiko, kiek pats norėtų, bet kiekvieną laisvą minutę stengiasi išnaudoti studijoms



„Scampix“ ir asmeninio albumo nuotr.

„Liucernos universitetas pripažino mane kaip elitinį sportininką, bet pagalbos nei iš profesorių, nei iš įstaigos negavau – net nerūėjau medžiagos, iš kurios galėčiau studijuoti. Sunku studijuoti turint vien knygą, nes nežinai, ko iš tavęs nori konkretus dėstytojas. Dėl to išėjau į Berno universitetą, nes jis turi išsamią duomenų bazę – visa studijų medžiaga keliama į interneto platformas“, – paaiškina A.Drukarovas.

Dvejų olimpinių žiemos žaidynių – 2018 m. Pjongčango ir 2022 m. Pekino – dalyvis vaikščioti į gyvas paskaitas neturi nei laiko, nei galimybių, nes visą sezoną treniruojasi vis skirtingose šalyse ir trasose. Tad pakeitęs universitetą dabar gali mokytis bet kada, o Liucernos aukštojoje mokykloje tokios galimybės neturėjo.

„Dabar studijuoti galiu net važiuodamas automobiliu. Pavyzdžiui, pas fizinio rengimo trenerį į Milaną važiuoju valandą, tiek pat – ir atgal. Tą laiką klausausi studijų tinklalaidžių. Jei ko nors nesuprantu, namie peržiūriu ir pasikartuju.“

Sportininkui to ir reikia, nes, mano nuomone, sistema, kai privalai vaikščioti į paskaitas, kad gautum studijų medžiagą, yra pasenusi. Turiu daug draugų ne sportininkų, kurie jau dirba, bet dar ir studijuoja – jie irgi negali lankyti paskaitų. Tad smagu, kad yra tokių universitetų, kaip Berno, kurie studijų medžiagą pateikia internete“, – teigia Šveicarijoje gyvenantis kalnų slidininkas.

### Mokosi daug, bet nepakankamai

A.Drukarovas Liucernos universiteto studentas buvo trejus metus – prie mokslų prisėdavo tada, kai galėdavo, todėl vis tekdavo daryti pertraukas. Pernai apsisprendęs keisti universitetą, šiemet tapo Berno aukštosios mokyklos trečiakursiu. Nors teoriškai tai turėtų būti paskutiniai studijų metai, kalnų slidininkas įsitikinęs, kad užtruks dar mažiausiai metus ar pusantų, kol gaus bakalaurą diplomą.

„Žiemą dėl įtempto tvarkaraščio aš paprasčiausiai negaliu studijuoti, tad kaupiasi skolos, o pasibaigus sezonui du tris mėnesius galiu skirti mokslams. Vasarą po 3–4 valandas praleidžiu prie knygų. Ir tai – dar nepakankamai. Jei nori itin gerų rezultatų, mokytis reikia daug. Mano draugai kasdien po 7–8 valandas praleidžia bibliotekoje.“

Aš nesiekiu aukščiausių rezultatų, turiu ir kitų prioritetų, bet privalau rasti kompromisą tarp sporto ir mokslo. Vis dėlto būti sportininku ir dar studijuoti yra neįtikėtina sunku“, – neslepia kalnų slidininkas.

Sunku ne vien dėl to, kad reikia daug laiko skirti knygoms, bet ir todėl, kad po sunkių treniruočių ar varžybų ir kūnas, ir galva trokšta poilsio. Tačiau vietoj poilsio tenka skaityti studijų medžiagą, o mintis apie bet kokį laisvalaikį – pasivaikščiavimus, televizorių ar ilgesnį pietų miegą – tenka atidėti.

„Pavyzdžiui, neseniai laikiau baudžiamosios teisės ir baudžiamosios procedūros sudėtinį milžinišką egzaminą. Užtrukau itin daug laiko, kol jam pasirengiau. Neturiu galimybių laikyti daugiau kaip vieno tokio egzamino per metus. Gerai vien tai, kad Berno universitete galiu studijuoti tiek, kiek man reikės. Labai tikiuosi, kad dešimties metų tam neprireiks“, – šypteli A.Drukarovas.

Kalnų slidininkas neslepia, kad yra sričių, kurios jį domina gal net labiau nei teisė. Pavyzdžiui, psichologija ar sociologija. Ateityje, kai baigs sportinę karjerą, Andrejus gal rinksis ir kurios nors išvardytos srities studijas. Bet dabar paprasčiausiai negali sau to leisti, nes privalėtų lankyti paskaitas universitete, o tai neįmanoma.

### Vyresnis, bet ne prastesnis

3x3 krepšinio rinktinės treneris 44 metų D.Novickas, 26-erių imtynininkas K.Šleiva ir 20-metė plaukikė K.Teterevkova yra kurso draugai Vytauto Didžiojo universiteto (VDU) Švietimo

akademijoje. Visi jie neseniai baigė fizinio ir sveikatos ugdymo studijų programos antrą kursą.

Nors D.Novickas – bent dukart vyresnis nei dauguma jo kurso draugų sportininkų, jis yra stropus studentas: stengėsi nepraleisti iki šiol dažniausia nuotolinių paskaitų, vykdavo ir į praktinius atsiskaitymus.

„Man gerai bent tai, kad pagrindinis mano darbas prasideda vasarą, tad iki tol daugiau ar mažiau laiko galiu skirti mokslams“, – sako D.Novickas.

Be skolų studijuojančio trenerio žemiausias turimas balas – 7.

„Regis, tik tiek gavau iš sporto pedagogikos, bet ir tai tik dėl to, kad man užteko teigiamo įvertinimo ir nedariau namų darbo. Kitų disciplinų balai aukštesni, nes, turiu pripažinti, studijuoti man lengva, juk visą gyvenimą esu sporte, o ir programa apie sportą, todėl tik sustiprinu jau turimas žinias, sužinau ką nors nauja ir įdomaus“, – prisipažįsta D.Novickas.

Šios studijų programos studentams tenka atsiskaityti ir praktiškai: per lengvosios atletikos, tinklinio ar gimnastikos disciplinas. Daugybę metų mėgėjiškai krepšinį žaidžiantis D.Novickas dėl to irgi neturėjo jokių problemų – nei darydamas kūrverstį ar žvakę per gimnastikos egzaminą, nei šokdamas į aukštį ar tolį, kai teko atsiskaityti lengvosios atletikos dėstytojui.



3x3 krepšinio rinktinės treneris D.Novickas – vienas vyriausių kurso studentų, bet net praktines užduotis sportiškas vyras atlieka ne prasčiau nei jaunimas



LKF ir asmeninio albumo nuotr.



Vytauto Dranginio nuotr.

K.Teterevkova

„Žinoma, aštuoniolikmečiams visa tai daug lengviau padaryti, bet ir man nebuvo labai sunku. Tik su lengvosios atletikos trenere juokėmės, kad šokinėdamas galiu stuburą susilaužyti. Kur jau man, keturiasdešimtmečiui, čia šokinėti“, – kvatoja D. Novickas, kurio treniruojamos rinktinės pasaulio trijųjų krepšinio čempionate neseniai pasiekė istorinių aukštumų: vyrai tapo vicečempionais, o debiutantės moterys užėmė ketvirtą vietą.

D. Novickas tikisi, kad Lietuvos vyrų ir moterų trijųjų krepšinio rinktinės iškovos teisę žaisti 2024 m. Paryžiaus olimpinėse žaidynėse.

### Planuoja tapti trenere

D. Novicko kurso draugė K. Teterevkova paskaitoms beveik neturi laiko, nes nuolat būna treniruočių stovyklose ir varžybose užsienyje. Tačiau dėstytojai mokymo medžiagą nuolat kelia į virtualią mokymosi aplinką „Moodle“ ir Kotryna su ja gali susipažinti bet kuriuo jai tinkamu metu. Tiesa, pernai Tokijo žaidynėse dalyvavusi K. Teterevkova studijuodama šiek tiek atsiliko nuo kurso draugų – dėl žaidynių studijas buvo atidėjusi ir tik grįžusi iš Tokijo vėl kibo į mokslus.

Kotryna teigia nuo vaikystės norėjusi būti plaukimo trenere, tad baigusi sportininkės karjerą greičiausiai ir liks pamėgtame sporte. Būtent dėl to ji rinkosi tokią studijų programą, kuri padėtų siekti tikslo.

„Norėčiau į sportą pažiūrėti iš kitos pusės – žinoti metodikas, kaip parengti sportininką, stebėti auklėtinio progresą, vykti drauge į varžybas ir ten gauti adrenalino. Tik jau ne kaip sportininkė, o kaip trenerė“, – paaiškina plaukikė.

K. Teterevkovai, kaip ir kitiems jos kurso bičiuliams sportininkams, pasirinkta studijų programa nebuvo itin sunki. Daugiau laiko prie vadovėlių teko praleisti studijuojant anatomiją, mat reikėjo išmokti galybę raumenų pavadinimų.

„Bet ir anatomiją visai gerai išlaikiau. Man visi dalykai nėra nei labai sunkūs, nei labai lengvi, bet dar nebuvo nė vieno neįveikiamo, nes viską daugiau ar mažiau suprantu. Jei labai nori sportuoti ir studijuoti, viskas yra suderinama. Bet, turiu pripažinti, būna dienų, kai turiu prisiversti sėsti prie mokslų“, – neslepia plaukikė.

### Vis atsirasdavo trukdžių

Vienas tituluočiausių Lietuvos imtynininkų K. Šleiva – pavyzdingas studentas. D. Novicko ir K. Teterevkovos bendrakursio Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademijoje mokymosi vidurkis – apie 8,5 balo.



Asmeninio albumo nuotr.

Plaukikė K. Teterevkova ateityje planuoja tapti trenere



UWU nuotr.

Imtynininkui K. Šleivai studijos nesutrukdė tapti pasaulio čempionato prizininku



Imtynininkui K.Šleivai pavyko išsukti be skolų, nors šio pavasario sesijos egzaminus laikė būdamas treniruočių stovykloje Kroatijoje

Asmeninio albumo nuotr.

„Nesu pirmūnas, bet laiko mokslams vis dėlto randu. Juolab kad pačiam įdomu tai, ką studijuojame. Jei studijuočiau, pavyzdžiui, kokią statybų inžineriją, apie kurią neturiu jokio supratimo, tada gal būtų sunku, o dabar, galima sakyti, net lengva“, – šypsosi imtynininkas, kuriam trauma sutrukdė kovoti dėl kelialapio į 2020 m. Tokijo žaidynes, bet besitikintis dalyvauti 2024 m. Paryžiaus žaidynėse.

Šią vasaros sesiją K.Šleiva su kitais bendrakursiais imtynininkais laikė būdamas stovykloje Kroatijoje. Per dvi savaites nuotoliniu būdu teko laikyti septynis egzaminus. Ir visus juos Kristupas išlaikė.

Įšokti į studentiškus batus K.Šleivai nebuvo taip paprasta – dėl įvairių priežasčių juo tapo ne iškart baigęs mokyklą. Atsiėmęs mokyklos baigimo pažymėjimą Kristupas buvo tapęs M.Romerio universiteto viešojo administravimo programos studentu, tačiau susilaužė koją, kelis mėnesius nenuėjo į paskaitas ir pasitraukė iš sąrašų. Bet dėl to pernelyg nesisielėjo, nes nebuvo tikras, ar tikrai norėtų studijuoti šią programą – ją rinkosi, nes pats nebuvo apsisprendęs, ko vis dėlto labiausiai norėtų.

Vėliau imtynininkas buvo beveik įstojęs į tuometį Lietuvos edukologijos universitetą, bet išvykęs į treniruočių stovyklą nespėjo pasirašyti sutarties ir studentu netapo.

Vėliau buvo dar kažkokių trikdžių, kol galiausiai K.Šleiva įstojo į VDU Švietimo akademiją ir bent kol kas džiaugiasi šiuo savo pasirinkimu.

**Teke aukoti vasarą**

21-erių boksininkė G.Stonkutė gegužę Stambule vyksiamame pasaulio moterų čempionate pirmą kartą šalies bokso istori-

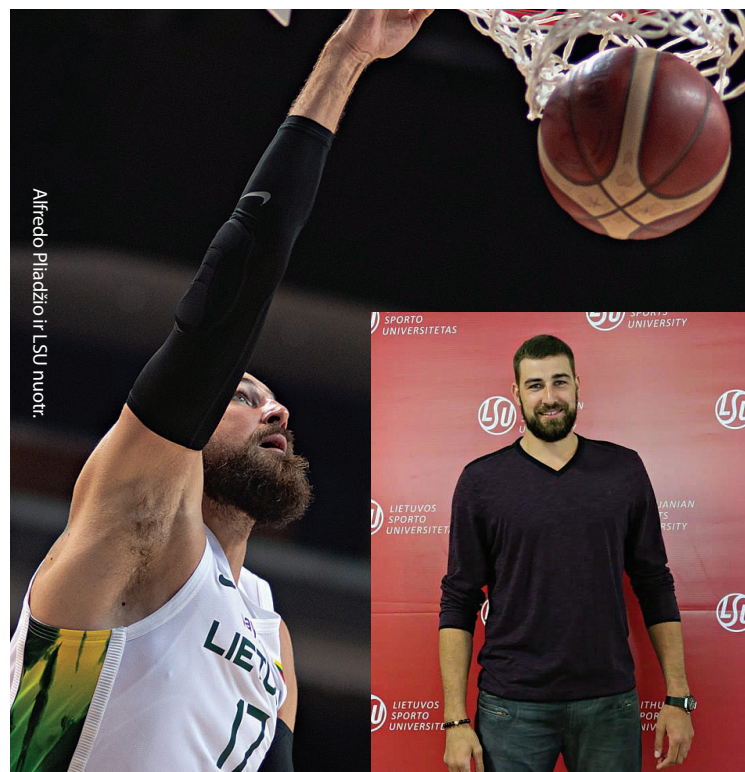
joje iškovojo auksą. O po pergalingo čempionato iškart grįžo prie mokslų, kuriuos bent pusmetį dėl treniruočių ir varžybų buvo apleidusi. Po dienos kitos poilsio su tėčiu ir broliu Tolių kaime Lietuvos sporto universiteto (LSU) treniravimo sistemų programos antrakursė parvyko į Kauną ir palinko prie knygų. „Šios studijos – mano atsarginis planas, ką veičiau baigusi sportininkės karjerą. Būti trenere – vienas variantų“, – tvirtina boksininkė, svajojanti apie artėjančias Paryžiaus žaidynes.

LSU studentei studijos nėra sunkios. Juolab kad ir dėstytojai – buvę ar dar sportuojantys atletai, puikiai žinantys, kokia sprangi kartais būna sportininko duona, todėl atleidžiau žiūrintis į treniruočių stovyklose bei varžybose nuolat dalyvaujančius studentus.

„Jie supranta, koks nelengvas sportininko kelias, tad leidžia atsiskaityti vėliau ar kai kuriuos egzaminus laikyti nuotoliniu būdu. Pastarąjį pusmetį beveik nebuvau universitete, todėl tenka dirbti vasarą“, – šypsosi boksininkė, gyvenanti viename bute su dar keliais kurso draugais boksininkais.

**Jau dešimtmetį – studentas**

NBA komandos Naujojo Orleano „Pelicans“ vidurio puolėjas 30-metis Jonas Valančiūnas – irgi studentas. Studijas prieš daugiau kaip dešimtmetį jis pradėjo M.Romerio universitete, bet dabar yra LSU studentas.



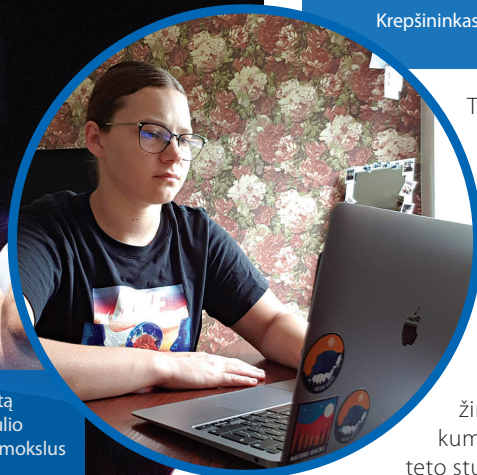
Alfredo Piaščio ir LSU nuotr.

Krepšininkas J.Valančiūnas – kone amžinas studentas, bet studijų Lietuvoje stengiasi neapleisti

IBA ir asmeninio albumo nuotr.



Boksininkė G.Stonkutė, vos dieną kitą pasidžiaugusi Lietuvos istoriniu pasaulio čempionės medaliu, iškart po to vėl kibo į mokslus



Treniravimo sistemų programos išplėstines studijas kremtantis J.Valančiūnas kitąmet, jei nebus trukdžių, turėtų baigti universitetą.

„Dar jaučiu žinių poreikį. Universitete esu tam, kad kaupčiau žinias. Turiu nemažai praktinės patirties, kaip įveikti vieną ar kitą sunkumą, o sporto mokslas irgi padeda tai padaryti. Kai tik pradedi karjerą, atrodo, kad viskas po kojomis, bet kai pradedi eiti tuo keliu, supranti, kad kuo daugiau žinių turėsi, tuo lengviau susitvarkysi su sunkumais“, – LSU tinklalapiui yra sakęs šio universiteto studentas J.Valančiūnas.



NSA vadovas M.Špokas

Vlado Štaviusko / Inyast.lt nuotr.

# TIKSLAS – RASTI VISIEMS TINKAMĄ SPRENDIMĄ

NAČIONALINĖS SPORTO AGENTŪROS (NSA) NAUJOJO VADOVO MINDAUGO ŠPOKO DIDŽIAUSIAS NORAS – IŠGIRSTI VISUS IR SU VISAIS SUTARTI DĖL ESMINIŲ KLAUSIMŲ SPRENDIMO BŪDŲ. NORS AGENTŪRAI KELIAMI AMBICINGI TIKSLAI, M.ŠPOKO NUOMONE, ŠVARBIAUSIA YRA KOKYBĖ, O NE KIEKYBĖ.

**T**a kokybė, pasak 47 metų kauniečio M.Špoko, yra svarbiausių varžybų medaliai. „Olimpinių žaidynių, Europos ir pasaulio čempionatų apdovanojimai – ir pačios valstybės, kuri sportui numato nemenką finansavimą, didžiausias noras bei pagrindinis tikslas“, – įsitikinęs NSA vadovas.

Liepos mėnesį darbą pradėjęs NSA užduotis – įgyvendinti valstybės sporto politiką aukšto meistriškumo sporto ir fizinio aktyvumo srityse.

Dėl neaiškių priežasčių uždarius Kūno kultūros ir sporto departamentą bei pertvarkius iki tol sėkmingai veikusį Lietuvos olimpinį sporto centrą, atsivėrė daug spragų ugdant ir rengiant aukšto meistriškumo sportininkus varžyboms, kuriose jie garsina savo šalį.

Pernai vykusios Tokijo olimpinės žaidynės šias žaizdas akivaizdžiai atvėrė, nes dėl nesuprantamų pertvarkų sportas nusirito į bedugnę ir pirmą kartą atkurtos nepriklausomos Lietuvos istorijoje grėsė, kad iš vasaros žaidynių lietuviai grįš be medalių. Tik penkiakovinė Luros Asadauskaitės sidabras likus porai dienų iki žaidynių uždarymo pasirodymui Tokijuje neleido tapti tragedija.

Naujai įkurta NSA ne tik įgyvendins valstybės sporto politiką aukšto meistriškumo sporto ir fizinio aktyvumo srityse. Agentūroje bus sutelktos ir visos sporto finansavimo funkcijos, vienodą dėmesį skiriant olimpiniam ir paralimpiniam sportui, visuomenės fiziniam aktyvumui. Agentūra rūpinsis sportininkų teisėmis, sporto infrastruktūra, čia bus kuriamas kompetencijų centras, padėsiantis sporto šakų federacijoms ir organizacijoms diegti ir stiprinti gerojo valdymo principus.

„Iššūkių daug ir skirtingų, bet su visais tikimės susidoroti“, – tvirtina patyręs sporto vadybininkas M.Špokas.

**Rugpjūčio pradžioje buvote paskirtas NSA vadovu. Nuo ko pradėjote darbą?** – „Olimpinė panorama“ paklausė M.Špoko.

Nuo komandos būrimo. Buvo paskelbtas valstybės tarnybos konkursas į penkių vadovų pozicijas – aukšto meistriškumo sporto, fizinio aktyvumo, infrastruktūros, kompetencijų ir bendrųjų reikalų. Nuo šių žmonių priklausys tolesnis komandos būrimas. Iš patirties žinau, kad vienas, nors ir labai geras vadovas nieko nenuveiks. Svarbiausia – stipri komanda. Tikiusi, kad tokią ir turėsime.

Ši agentūra nėra senas darinys, kurį reikia tik tobulinti. Ją reikia kurti nuo nulio. Norime savo žinias bei kompetencijas perduoti ir sporto šakų federacijoms.

### **Ar nesibaiminate, kad NSA taps dar vienu biurokratinio aparatu, kurio valdininkai liks kurti realioms sportininkų problemoms?**

Tai – irgi didelis iššūkis. Sunkiausi bus pirmieji dveji metai, visiems bandant susivokti, kas yra kas. Bet tikiuosi, kad pavyks pritraukti kompetentingų žmonių, gebančių sukurti modernią pasaulinio lygio instituciją.

Tam būtina dirbti ne tik su aukščiausio meistriškumo sportininkais, bet ir su jaunimu. Nes lyderiais tampa tie, kurie buvo tinkamai rengiami nuo vaikystės. Per 30 metų tai nebuvo išspręsta, bet dabar su Lietuvos savivaldybių sporto padalinių vadovų asociacijos prezidentu Gintaru Jasiūnu jau ieškome būdų, kaip pasiekti, kad sporto institucijos ir savivalda dirbtų petys petin.

Sportas prasideda nuo savivaldybių, o talentingus sportininkus federacijos atranda savo varžybose. Tuo tarpu Lietuvos tautinis olimpinis komitetas ar NSA premijas skiria patiems geriausiems.

Norime, kad tie sportininkai, kurie dar nepasiekė tokio lygio, kad gautų premijas, turėtų savivaldos ir federacijos pasitikėjimą bei paramą.

Sieksime išsiaiškinti ir tai, kokį mokslinį ir medicininį potencialą turime, nes pastaruoju metu daug sportininkų prieš ir per olimpinės žaidynes kalbėjo, kad medicininis aptarnavimas labai prastas.

Bandysime pritraukti medikų ir mokslininkų, kad talentingiausi sportininkai galėtų su jais dirbti ir per stovyklas, o ne tik tada, kai ištinka bėda ir reikia gydytis traumas. Juolab kad yra toks dalykas kaip traumų prevencija, kur vis dar turime didelių spragų.

Anksčiau trūkdavo finansavimo. Dabar jo yra. Mūsų komanda turės pinigų, bet privalės išsigrūdyti resursus bei poreikius, nes man kartais kyla klausimas, ar tikrai didėjantis finansavimas racionaliai ateina iki sportininko. Tikslas, kad nebūtų biurokratų, o būtų pagalbininkai, kurie padėtų ateiti pinigams iki atleto, o ne tuos pinigus eikvotų. Juk sportininkui reikia pagalbos: metodinės ir kitokios – pirkti inventorių, turėti treniruotčių sąlygas ar galėti vykti į varžybas.

Norime inventorizuoti ir pačią infrastruktūrą, nes kartais girdžiu, kad turime vieną prasčiausią, o kartais – vieną geriausią Europoje. Tačiau klausimas, kiek tos bazės prieinamos visuomenei ir aukšto meistriškumo sportininkams. Kitas klausimas – kokių konkrečiai bazių mums šiandien trūksta.

Žinome Vilniaus problemas, bet matome, kaip smarkiai į priekį žengė Kaunas. Yra regionų, kurie, vaizdžiai tariant, turi prabangią mašiną, bet nemoka jos vairuoti ir nežino, kokie degalai į ją pilami ir kokios padangos reikalingos.

Norėtusi, kad būtų aiški valstybės strategija, kam ir kur statome, kad bazės nekonkuruotų vienos su kitomis. Tarkime, plaukimas. Kai kur bazių iš viso nėra, o kai kur jos susigrūdusios. Dabar net esamos bazės ne visur prieinamos: ant kai kurių modernių objektų vasarą kabo spynos, nes atostogos. Privatus verslas dirba, o valdiškas – ne.

Mūsų reikalas kalbėti su savivaldomis, nes tai – ir savivaldų požiūrio klausimas, kaip į sales įleisti klubus, paskatinti vaikus užsiimti fiziniu aktyvumu. Tada turėsime sveiką, mažiau kriminalizuotą visuomenę, galėsime sumažinti socialinę atskirtį, kad vaiko noras ir galimybės sportuoti priklausytų ne nuo tėvų piniginių storio. Juk tenisą ar kitą brangesnę sporto šaką gali rinktis ne kiekvienas. Išgirdus, kiek tai kainuoja, tėvams greitai praeina noras savo vaiką leisti į tokią sporto šaką.

### **Agentūrai iškelti tikslai – labai ambicingi, tokių rezultatų dar nesame turėję. Kokie veiksniai, pasikeitus finansavimo sistemai, padės, o kurie trukdys juos įgyvendinti?**

Su tikslais nesiginčijame. Bet aš asmeniškai esu už kokybę. Man svarbiausi medaliai. Kad mes turėtume ne masiškumu, o meistriškumu stiprias rinktines.

Ministerijos planas – šimtas olimpiečių 2028 m. Los Andželo olimpinėse žaidynėse. Jei prie dabartinių potencialių olimpinės rinktinės kandidatų prisidėtų krepšinio komandos – vyrų ir moterų 5x5 bei vyrų ir moterų 3x3 – tai jau būtų 32 sportininkai. Ar galime pasiekti tuos skaičius? Galime. Bet ar ne medaliai mums yra svarbiau? Manau, kad medaliai. Ne vien tik dalyvavimas.

Tikslas 2024 m. Paryžiaus žaidynėse – bent keturi medaliai. Pagal šiandieninius rezultatus atrodo, kad tuos medalius iškovoti gali disko metikas Mykolas Alekna, plaukikai, 3x3 krepšininkai, baidarininkai, irklotojai. Dar turime gilią šiuolaikinės penkiakovės tradicijas, gerai dirba imtynininkai. Be to, visada būna atradimų.

Manau, kad dabar turime apie 12, o gal net 20 sportininkų, kurie Paryžiuje galėtų pretenduoti į olimpinius medalius.

Kita vertus, NSA neišskiria olimpiečių ir paralimpiečių. Tad ir tarp paralimpiečių matau nemažai galinčiųjų laimėti paralimpinių žaidynių apdovanojimus: plaukikas Edgaras Matakas, dziudo imtynininkas Osvaldas Bareikis, golbolo rinktinė.

### **Kaip manote, ar federacijų finansavimo aprašas yra tikslingas ir teisingas?**

Bandome palengvinti kriterijus, kuriais nustatomas aukštas meistriškumas, nes siekiame įsiklausyti, ką mums sako federacijos. Mano nuomone, neteisingus dalykus reikia keisti. Mes tam ir esame, kad tai, ką galima gerinti, ir būtų pagerinta siekiant geresnių rezultatų. Svarbu, kad mes visi būtume bendraminčiai, kad nereikėtų keisti įstatymo dėl ko nors vieno. Aš pasigedau lyderystės suvienyti visus ir turėti bendrą poziciją.

Valstybė nustatė kelis prioritetus: medaliai olimpinėse žaidynėse, Europos ir pasaulio čempionatuose; fiziškai aktyvi visuomenė; prieinama infrastruktūra ir aukšto meistriškumo sportininkams, ir tiesiog fiziškai aktyviems žmonėms.

Mes nestatome bazių, kurios stovėtų tuščios. Mes statome bazes, į kurias galėtų patekti ir fiziškai aktyvūs žmonės. Juolab kad aukšto meistriškumo sportininkai irgi skatina sportuoti. Matau, kaip kitame takelyje visi bando pasitempti, kokiomis akimis į savo dievaičius žiūri, kai drauge su visais baseine trenruojasi Rūta Meilutytė ar Danas Rapšys.

Arba atviros vyrų krepšinio rinktinės trenruotės. Pats mačiau, ką tai reiškia vaikams, kaip jie tai suvokia ir bando krepšinininkų judesius pakartoti.

### **Federacijos nerimauja, iš kur pavyks surinkti 10 proc. savų lėšų nuo gaunamo finansavimo. Kaip manote, ar pavyks pritraukti tiek rėmėjų?**

Mano siūlymas – iš pradžių prašyti, kad federacijos pritrauktų tik 5 proc. rėmėjų lėšų. Per porą metų norime federacijoms paaiškinti, kaip pritraukiami tie rėmėjai. Galimų rėmėjų yra, bet būtina kelti klausimus, ar mūsų rėmimo įstatymai yra geri, ar mes visi mokame juos skaityti ir suprantame, kokią naudą gali suteikti rėmimas?

Krepšinyje turėjome pavyzdžių, kad kai kurie rėmėjai nenorėjo remti ir dėl to, jog valstybinės institucijos rodė „išskirtinį dėmesį“ nuolat tikrindamos. Krepšinis jau seniai perėjo prie notarinių sutarčių ir viskas ten skaidru. Bet kai kas nors vis ieško blogų dalykų, rėmėjams tai numušą ūpą. Ypač – užsienio kapitalo žmonėms. Papildomas valstybės institucijų pasibeldimas joms reiškia nepasitikėjimą, priekabių ieškojimą.

Šiandien mes beveik neturime pavyzdžių, kai rėmėjams už rėmimą atsidėkojama. Gal tik vienintelis LTOK tai darė. Dar – šiek tiek krepšinis, nes turi daugiau eterio. Bet valstybės požiūriu ir skatinimo neturėjome. Pavyzdžiui, koks valstybės vadovas sporto rėmėjui yra įteikęs padėkos raštą?

Mūsų krepšinį rėmė didžiausios pasaulio bendrovės – „Nike“, „Coca-Cola“, „Renault“, „Samsung“, tuometis DNB bankas. Kuris jų gavo padėką? Ir koks tokiai bendrovei skirtumas – remti Lietuvoje ar kur kitur? Krepšinio federacija dabar, išskyrus „Nike“, nebeturi šių rėmėjų.

Tad NSA kompetencijų centras turės išgryninti problemas, su kuriomis susiduria rėmėjai, federacijos, ir išsiaiškinti, kaip dar reiktų tobulinti įstatymus, kad paskatintume norą remti sportą.

Siūlyčiau pradėti nuo mažesnio procento, kurį į biudžetą turėtų surinkti federacijos, bet, mano nuomone, negalime likti be privačių lėšų. Sporto finansavimas dabar stipriai ateina iš valstybės ir jis didėja. Federacijos gauna daug didesnį finansavimą nei anksčiau, bet turi būti ir aiškūs kriterijai tam finansavimui gauti. Finansų ministerija finansavimą visada duoda pagal kriterijus. Neįvykdei – negauni. Ir čia negalioja joks „man pritrūko tik šiek tiek“.

Bet yra ir kita pusė. Neseniai bendravau su viena federacija, kuri teigė, kad net pasiekus gerų rezultatų finansavimas nepadidėja. Mes ieškome sprendimų, kad taip nebūtų, finansavimo didėjimas nevēluotų ir jis būtų už esamą rezultatą. Jei šiemet pasieki rezultatą, kitų metų biudžete turi matyti tai, ką užsidirbai.

Tačiau yra ir federacijų, kurios, matyt, įsivaizduoja, jog turėtų gauti pinigų avansu, be rezultato. Tokios federacijos labiau panašios į fizinio aktyvumo institucijas. Beje, fizinio aktyvumo programoms numatyta 15 mln. eurų.

**Daug sportininkų metus pradeda treniruočių stovyklose užsienyje, už kurias reikia sumokėti iš anksto, nors valstybinis finansavimas federacijas dažnai pasiekia tik vasarį ar kovą. Kaip bus sprendžiama ši situacija?**

Iki šiol čia labai pagelbėdavo LTOK. Šią problemą būtina spręsti. Bet jau pernai tie pinigai pirmąsias federacijas pasiekė sausio gale. Ieškosime galimybių tuos pinigus gauti dar anksčiau, bet nelaužydami valstybės taisyklių. Gal avansiniu mokėjimu, gal kitaip – nenoriu spėlioti. Turėsime bendrųjų reikalų skyrių, finansininkų, teisininkų, kurie turėtų padėti išspręsti šiuos reikalus.

Nepamirškime ir tų 10 proc., pradžioje – gal tik 5 proc. rėmėjų lėšų, kurias turės surinkti pačios federacijos. Gal šiuos pinigus federacijos gali turėti iš anksto ir juos panaudoti šiai problemai spręsti?

**Finansavimo krepšeliai nebus pririšti prie konkrečių sportininkų. Ar nesibaiminate, kad federacijų sprendimai ne visada gali būti objektyvūs ar orientuoti į aukštą meistriskumą?**

NSA aukšto meistriskumo grupė planuos aukšto meistriskumo sportininkų rengimą stebėdama, kiek ir kokių lėšų tam panaudoja federacijos. Mes net kalbame apie atskirus medicinos ir mokslo krepšelius pagal sportininkų stipendijas.

Nežinau, ką sakys kiti komandos nariai, bet nenorėčiau, kad sportininko uždirbami pinigai atitektų federacijos administracijos išlaidoms. Juolab kad ir Valstybės kontrolė prižiūri, kur ir kaip biudžeto lėšos buvo panaudotos.

Tikslas – išsiaiškinti, kiek pinigų reikia, kiek jų turima ir kaip planuojama juos panaudoti. Kalbame apie tris lygius: jaunimą, pamainą ir pagrindinius sportininkus. Pagrindiniams visur turi degti žalia šviesa, pamainai reikia ieškoti kompromisų, o skatinant sportuoti vaikus ir jaunimą turi prisidėti ir savivaldos.



M.Špokas plaukimo nepamiršo ir baigęs profesionalaus sportininko karjerą

Aukšto meistriskumo sportininkas neturėtų sukti galvos dėl pinigų stovykloms, inventoriui ar varžyboms, jeigu jis pats tuos pinigus federacijai ir uždirbo.

Sieksime, kad sportininkas dalyvautų ir rengimo planų aptarime. Itin pajėgių ir talentingų sportininkų neturime daug, tad juos reikia puoselėti ir saugoti. Juolab sportininkai dirba su savo kūnu ir apie savo kūną nusimano, tad norisi, kad sportininkas, treneris, mokslininkas, medikas dirbtų drauge dėl vieno tikslo. Sportininkas privalo gauti argumentų, dėl ko daroma taip ar kitaip, nes jis irgi domisi, jis į save investuoja, jis yra tas bandomasis, ant kurio viskas daroma.

## PATIRTIS ITIN DIDELĖ

Buvęs olimpietis M.Špokas yra baigęs sporto organizacijų valdymo ir administravimo magistro studijas Liono universitete Prancūzijoje (*Universite Claude Bernard Lyon*).

Jis dirbo tuometės Lietuvos kūno kultūros akademijos sporto centro direktoriumi ir komercinės grupės vadovu, Kauno plaukimo centro, valdančio „Girstučio“ baseiną, direktoriumi, buvo Lietuvos vyrų krepšinio rinktinės administratorius 2008 m. Pekino olimpinėse žaidynėse, Europos šešiolikmečių ir aštuoniolikmečių vaikų krepšinio čempionatų Lietuvoje 2009 ir 2010 m. direktorius, 2011 m. Europos krepšinio čempionato Lietuvoje organizacinio komiteto vykdomasis direktorius, Lietuvos krepšinio federacijos ir šalies Plaukimo federacijos viceprezidentas bei generalinis sekretorius.

M.Špokas antrą kadenciją yra „FIBA Europe“ vykdomojo komiteto narys (pirma kadencija – 2014–2019 m., antra kadencija – 2019–2023 m.). Nuo 2019 m. iki dabar – FIBA varžybų komisijos pirmininko pavaduotojas.

Rotary klubo „Kauno Taurus“ narys.

Kaip plaukikas M.Špokas trylika kartų tapo Lietuvos čempionu. 1995 m. Suomijoje laimėjo FINA plaukimo pasaulio taurę plaukdamas 50 m nugara. Dukart – 1995 ir 1996 m. – šiame turnyre iškovojo bronzą plaukdamas 100 m nugara. Penkiskart Baltijos šalių plaukimo čempionas.

M.Špokas ne kartą gerino Lietuvos plaukimo rekordus. Jis dalyvavo 1996 m. Atlantos olimpinėse žaidynėse.

Dukart – 2004 ir 2006 m. – tapo Lietuvos vandensvydžio čempionu.

M.Špoko pomėgiai – fiziškai aktyvus gyvenimo būdas, kalnų slidinėjimas ir kelionės su šeima.



S.Plytnykaitę į Slovakiją atlydėjo tėvai ir brolis

Kipro Štreimikio nuotr.

# Į PERGALES PLAUKIKĘ LYDI VISA ŠEIMA



YPATINGAS TALENTAS, DARBŠTUMAS,  
KRYPTINGAS TIKSLŲ SIEKIMAS IR  
DIDŽIULIS ŠEIMOS PALAIKYMAS – TOKIE  
PENKIOLIKMETĖS PLAUKIKĖS SMILTĖS  
PLYTNYKAITĖS RAKTAI Į SĖKMĘ.

## DALIA MUSTEIKYTĖ

Lietuvos vėliavą per Europos jaunimo olimpinio festivalio Banska Bistricejoje uždarymą nešusi sportininkė iš Slovakijos parsivežė net keturis medalius – du asmeninius (auksą ir bronzą) bei du komandinius (auksą ir sidabrą). Apdovanojimai kainavo nervų ne tik plaukimo takelyje – naujoji Lietuvos plaukimo federacijos vadovybė paskutinę minutę nusprendė jai leisti čia varžytis.

Smiltės tėvams Sandrai ir Justinui Plytnykams bei mažajam broliui Joringiui ši vasara buvo įtempta, nes palaikydama plaukikę šeima nuvažiavo ne vieną tūkstantį kilometrų automobiliu.

„Birželį vyko pasirėngimas pagrindiniams startams, liepą – Europos jaunimo čempionatas Rumunijoje, po jo Smiltę pašalino iš komandos. Tai mums atėmė labai daug nervų, kol buvo atkurta teisybė ir ji sugrąžinta į rinktinę, kuriai atstovauti pasirodė esanti verta. Rūgpiūtį išsėjomės – atsisakėme dalyvauti pasaulio jaunimo čempionate, nes Smiltė būtų visai neturėjusi atostogų, plaukusi visus dvylika mėnesių“, – pasakoja Rūtos Meilutytės kažkada pasiektus Lietuvos jaunimo rekordus jau pagerinusios Smiltės tėtis.

Pasiėmę tituluotą dukrą, Plytnykai neskubėdami iš Banska Bistricos važiavo Nemenčinės, kur gyvena, link. Sustojo Bratisla-

voje, apžiūrėjo gražius botanikos ir zoologijos sodus, pačią sostinę, skyrė laiko Brno ir miesto apylinkių gamtai, pramogavo didžiuliam „Suntago“ vandens parke šalia Varšuvos, dar dieną grožėjosi Lenkijos sostine. Taip paturistaujant kelionė namo truko penketą dienų. Užtat pirmyn apie 1300 km nulėkė per vieną.

„Bet tai niekis, palyginti su kelione į pietų Rumuniją: iki Otopenio, kur vyko Europos jaunimo čempionatas, teko nuvažiuoti per du tūkstančius kilometrų. Ten buvo reikalų – pirmyn važiuovome dvi dienas, grįžome per parą. Mes jau



S.Plytnykaitė Banska Bistricejoje iškovojo net keturis medalius



įpratome gyventi vaikų – krepšinį žaidžiančio vienuolikamečio Joringio ir Smiltės ritmu. Kol kas – daugiau jos, nes dukters varžybos dažnai vyksta užsienyje, norime jas pamatyti, – šypsosi J.Plytnykas, pats mėgėjiškai žaidžiantis krepšinį, su draugais Nemenčinėje įkūręs sporto klubą, kuriame vaikai mokosi žaisti krepšinį, futbolą, vyksta įvairios treniruotės moterims. – Tuo laiku, kai su žmona buvome dabartinio mūsų vaikų amžiaus, apie 1990–1995 metus, tėvams rūpėjo kurti šeimos gerovę, o ne padėti siekti sportinės karjeros. Užtat stengiamės, kad vaikai turėtų sąlygas užsiimti tuo, kas jiems patinka.”

### Laiku ir iki galo

Plytnykai ištis daro viską, kad jų vaikai tobulėtų pasirinktoje šakose. Smiltė plaukia nuo ketverių. Mažytė ji daug sirgo, tad senelis nusprendė pabandyti grūdinti mergaitę baseine – plaukti jai patiko. Paskui bandė lankyti triatlono, lengvosios atletikos treniruotes, bet nugalėjo plaukimas. Vanduo jai tiesiog tiko, vos atsigulusi ant jo mergaitė neskendo – plūduriavo. Be to, buvo labai judri – tikras gyvsidabris, visur bėganti pirma, tad nedidukas „Impuls“ sporto klubo baseinas tą neišsenkančią energiją puikiai sugerdavo. Pirmuoju talentingosios plaukikės treneriu tapo Kęstutis Steponavičius, dirbantis su ja iki šiol.

Mokslo metais Smiltė per savaitę turi tris rytines treniruotes – nuo šešių iki pusės aštuonių plaukia baseine Žirmūnuose. Kad laiku atvyktų, keliasi truputėlį po penkių. Šešias dienas – nuo pirmadienio iki šeštadienio – nuo penkių iki septynių popiet sportuoja baseine Fabijoniškėse. Dar dvyk per savaitę – darbas treniuoklių salėje. Natūralu, kad vardydamas dukters tvarkaraštį Justinas sako daugiskaita: treniuojamės. Į rytines pratybas dukrą veža, po jų tiesiai į pamokas Nemenčinės mokykloje mes-teli ne kas kitas, o tėtis. Popiet tą daro jis arba Sandra.

„Su žmona diskutavome: mes taip įpratę prie ritmo, kad kai vaikų nereikėjo vežioti vasarą – net nebežinojome, ką daryti. Kol Smiltė plaukia, nuvežu į treniruotę Joringį“, – pasakoja Justinas, kasdien dėl vaikų sporto įveikiantis nemažus atstumus Vilniaus gatvėmis. Dažnai – per transporto spūstis. Po dienos darbų ir treniuočių surinkę vaikus Plytnykai sužiūri jų pamokų ruošą. Taip gyventi negalėtų, jei neturėtų savo įmonės – dabar Justinas darbo laiką reguliuojasi pats.

„Prieš rytines treniruotes Smiltė atsikelia anksčiau už mane. Ji labai punktuoli, nenori niekur vėluoti. Taip pat stengiasi viską padaryti iki galo. Režimo dukrė laikosi kaip dresuotas kareivėlis. Spustelėti ją dėl to reikėjo tik vaikystėje, o nuo kokių dvylikos metų į plaukimą ėmė žiūrėti labai rimtai. Dėl to jai taip sekasi“, – neabejoja tėtis.

### Įveikia paauglystės užsispyrimą

Šeštą klasę Smiltė baigė su pagyrimu, kai buvo septintoje, prasidėjo pandemija. „Kai ištisas dienas teko leisti prie kompiuterio, visa karta išmoko nebesimokyti. Nors galvą ant pečių ji turi labai gerą“, – pripažįsta J.Plytnykas.

Iš kompiuterio nelaisvės tąsyk sportininkė išgelbėjo vanduo. Su geriausia Lietuvos plaukikais ji pateko į uždara treniuočių stovyklą Klaipėdoje – vadinamąjį burbulą, kur gyveno ir sportavo griežtomis karantino sąlygomis. Tik tada tėvai nematė svarbių dukters startų. Kitų jie nepraleidžia dar nuo tada, kai Smiltė plaukdavo vaikų varžybose „Impuls“ klube.

„Vos Smiltė atsistodavo ant bokštelių, mums visu kūnu eidavo šiurpuliukai, širdis nukrisdavo kažkur iki kulnų. Jei varžybos svarbios, nenustojame jaudintis, nesugebėjome prie to įprasti iki šiol. Ir Smiltė, būdavo, likus kažkiek laiko ik starto kuo nors pasiskundžia, kažką paskauda, per mažai dėmesio, – visiems įtampos pakakdavo. Bet lieka penkiolika minučių iki varžybų – viską kaip ranka nuima, ji rami kaip ledas, susikoncentravusi. Ji išsijaudina iki lemiamo momento, kai jau reikia plaukti. Kai jis ateina, mato tik savo takelį, susitelkia“, – pasakoja plaukikės tėtis.



S.Plytnykaitės ir olimpinės čempionės R.Meilutytės keliai ne kartą buvo susikirtę. Kažkada Smiltė įsiamžino su Lietuvos plaukimo lydere, o pernai jos jau drauge kopė ant šalies čempionato garbės pakylas

Be sporto, Smiltei labai svarbu bendrauti – ji negali be šeimos, trenerių, draugų. Kaip ir be knygų. Savęs pažinimui skirtą psichologinę literatūrą tiesiog valgo lietuvių ir anglų kalbomis. Taip pat mėgsta jaunimui skirtas knygas, pagal kurias sukurti populiariai serialai. Sportininkės kambarėje gausybė augalų – žaluma, gėlės dar viena jos silpnybė. Kaip ir muzika. Neseniai ji įsigijo patefoną, pradėjo rinkti plokšteles.

„Dukra turi tvirtą nuomonę apie viską, ją labai sunku pakeisti. Jei dėl ko nors užsispirs, dažniausia taip ir bus. Kai kažko užsineri paaugliai, pasaulis turi būti jiems po kojomis – su žmona pavargstame, kol šiuos dalykus įveikiame. Mudu augame kartu su Smilte, mokomės visokias situacijas sušvelninti, apeiti. Kol kas mums sekasi“, – šypsosi J.Plytnykas.

### Džiaugiasi laiku pakovoje

Smiltės karjera atsidadavusi šeima labai išgyveno šią vasarą Rumunijoje po Europos čempionato įvykusį incidentą, kai keli jaunieji plaukikai pažeidė sportinę drausmę.

„Ko galima tikėtis, kai nepilnamečiai be priežiūros liko viešbutyje, o ten vyko didelis čempionato uždarymo vakarėlis? Šalia vieni kitų gyveno keliolika komandų, tad normalu, kad jie norėjo bendrauti, nemiegojo ir po vidurnakčio. Už tuos pažeidimus baismės dar sulauksime, taip turi būti, bet dabar labai džiaugiamės, kad ką tik išrinktas naujas federacijos vadovas Saulius Binevičius sureagavo profesionaliai, suprato, kad anksčiau valdžios sprendimas šalinti Smiltę iš rinktinės, atimti jai teisę varžytis šiame nuostabiame Europos jaunimo olimpiniaame festivalyje būtų per žiaurus. Jei kas ten ir buvo, į tai įsivėlusį visa komanda, ne tik Smiltė. Tikrai nebuvo taip, kaip sakau, kad ji viena viešbutį nugriovė. Tad kodėl dabar norėjo bausti tik ją, o kitus – kada nors, kai išsiaiškins, atliks tyrimą? Tuo remdamiesi ieškojome teisybės. Besikeičiant valdžiai, federacija sprendimą priėmė „ant karštųjų“, – džiaugiasi J.Plytnykas, kad svarbiu metu nenuleido rankų ir pasiekė savo. Smiltė tėvams ir kitiems ją palaikiusiems atsidedojo Slovakijoje iškovotais medaliais.



Banska Bistricoje Lietuvai atstovavo 55 sportininkai

# SVEIKI IR SMALSŪS



Į VISAS VASAROS IR ŽIEMOS OLIMPINES ŽAIDYNES, Į JAUNIMO OLIMPINES ŽAIDYNES BEI Į EUROPOS JAUNIMO OLIMPINIUS FESTIVALIUS SPORTININKŲ DELEGACIJAS LYDI IR ATLETŲ SVEIKATA RŪPINASI SPORTO MEDIKAI. NET ŠEŠERIOSE VASAROS IR PENKERIOSE ŽIEMOS ŽAIDYNĖSE SPORTO MEDIKŲ KOMANDAS SUBŪRĖ IR JOMS VADOVAVO BENE LABIAUSIAI PATYRĘS MŪSŲ ŠALIES ŠIOS SRITIES SPECIALISTAS, ILGAMETIS LIETUVOS OLIMPINĖS RINKTINĖS VYRIAUSIASIS GYDYTOJAS DALIUS BARKAUSKAS.

BRONIUS ČEKANAUSKAS



D.Barkauskas ir M.Matulionis

Neseniai D.Barkauskas su jaunaisiais Lietuvos sportininkais dalyvavo Europos jaunimo olimpiniam festivalyje Banska Bistricoje. Kaip ten sekėsi, jis pasakoja atsakydamas į „Olimpinės panoramos“ klausimus.

## **Banska Bistricoje rungtyniavo 55 Lietuvos sportininkai. O kiek dirbo medikų?**

Mes dirbome keturiese, o gydytojas buvau tik aš vienas. Sportininkams talkino dar trys kineziterapeutai – Marius Matulionis, Rasa Batulevičiūtė ir Aistė Paškevičiūtė. Aistė dirbo su krepšininkais, Rasa daugiausia talkino plaukikams, o mudu su Mariumi stengėmės aprėpti visus. Be to, labai kūrybingai dirbo du psichologai – Andrius Liachovičius ir Gabrielė Leščinskaitė. Bendravimas su psichologais, manau, jaunesiems sportininkams buvo unikali patirtis.

## **Ne per mažai medikų tokiam gausiam sportininkų būriui?**

Tokiam festivaliui pakanka. Šio amžiaus sportininkai savaime turi būti sveiki ir gražūs, traumų dar nenukamuoti. Rimtos medicininės pagalbos jiems dar neturėtų reikėti.

### Ar medicinos punkte budėdavote visą parą – taip, kaip olimpinėse žaidynėse?

Iš karto per susirinkimą visiems paaiškinau, kaip mes dirbsime, kad į mus galima kreiptis ne tik tada, kai ką nors skauda, bet ir tada, kai kamuoją nerimas, jaučiamas stresas. Pasakiau, jog pagėidautina, kad visus medicininius klausimus išspręstume iki 22 valandos. Žinoma, galima žadinti ir naktį, jeigu staiga pakilo temperatūra ar pasireiškė kiti rimti ligos simptomai. Džiugu, kad jaunimas elgėsi labai atsakingai.

### Gal nedirsdavo jūsų dažnai trukdyti?

Tikrai nebuvo kokie nors baubai. Stengėmės būti vyresnieji draugai. O jaunimas įvairus: vieni laisvai, atvirai bendrauja, išsipasakoja, kiti – uždaresni, mažai kalba. Drąsesni didžiųjų miestų vaikai. Rajonuose nėra sporto medikų, kurie jaunaisiais sportininkais rūpintųsi. Gal todėl ir tie vaikai neskubėdavo atsiverti.

### Manau, buvo ir tokių sportininkų, kurie su sporto mediku susitiko pirmą kartą.

To neklausiau, bet manau, kad tikrai taip. Sporto gydytojų mažai. Periferijoje jų praktiškai nėra. Nėra sistemos.

### Neretai jaunuolių sveikata vertinama pagal jų tinkamumą kariuomenei. Ar olimpiniam festivalyje buvo fizinių negandų kamuojamo jaunimo?

Prieš vykstant į Europos jaunimo olimpinį festivalį visi sportininkai LTOK iniciatyva pasitikrino sveikatą. Vieni lankėsi savo didžiųjų miestų sporto medicinos centruose, kiti – sostinės „Affidea“ diagnostikos centre pas sporto medicinos gydytoją Mantą Ambrašką. Buvo jaunimo tik su nedidelėmis problemėmis. Tai gerai, bet tikrai nežinia, kaip bus ateityje.

Pasikartosiu, kad sporto medicinos specialistų trūksta. O mažiau su sportu susijęs gydytojas gali net nežinoti, kad, pavyzdžiui, nugaros skausmo priežastis yra pėdoje, kad bėda ne visada ten, kur skauda. Reikia suprasti kūno kalbą.

### Girdėjau, kad į Banską Bistricą buvote atsivežę naujos medicininės aparatūros ir ją demonstravote sportininkams.

Tai nebuvo unikali aparatūra. Nauja tik tuo požiūriu, kad ją įsigijome vietoj anksčiau turėtos ir jau savo amželį atitarnavusios. Ši aparatūra pirka prieš Tokijo vasaros olimpinės žaidynes.

Prieš kelionę į Banską Bistricą pasakiau kolegoms, kad nesivežame nieko nereikalingo. Imame tik būtiniausias reikmenis, techniką. Ta mūsų atsivežta aparatūra buvo puiki pagalbininkė, padedanti sportininkams atsigausti po krūvių. Turėjome limfodrenažinį aparatą, modernius raumenų stimulatorius, kurie patys nusistato stimuliacijos dažnį pagal raumens fizinę būklę, kelis terapinius aparatus. Vežėmės įrangą, skirtą atsigausti, o ne gydyti.

Kvietėme sportininkus ateiti ir išbandyti tuos aparatus. Ateidavo, bandydavo. Likdavo patenkinti.

### Jokių didesnių sveikatos problemų, traumų nebuvo?

Viskas praėjo gana sklandžiai. Pamenu, ankstesniuose vasaros olimpinuose festivaliuose daugiausia problemų kildavo po apsilankymų valgykloje. O čia maitinimas buvo tikrai geras. Slovakai – svetingi šeimininkai.

### Neseniai vykusiame Europos plaukimo čempionate ant sportininkų kūnų dažnai matėme vakuuminių taurių atspaudus. Ką duoda ši terapija? Ar netaikėte jos olimpiniam festivalyje?

Festivalyje šio gydymo būdo netaikėme. Manau, kad tokio amžiaus sportininkams jo dar nereikia. Nors šiaip aš nesu prieš šią metodiką. Taurių statymas padaro tai, ko nepadarys joks masažas. Vakuuminė terapija paprasta, bet labai efektyvi priemonė. Tai savotiška metodika. Bet pats sportininkas turi suvokti, kam tai daroma, ką tas duoda ir ar jam to reikia.



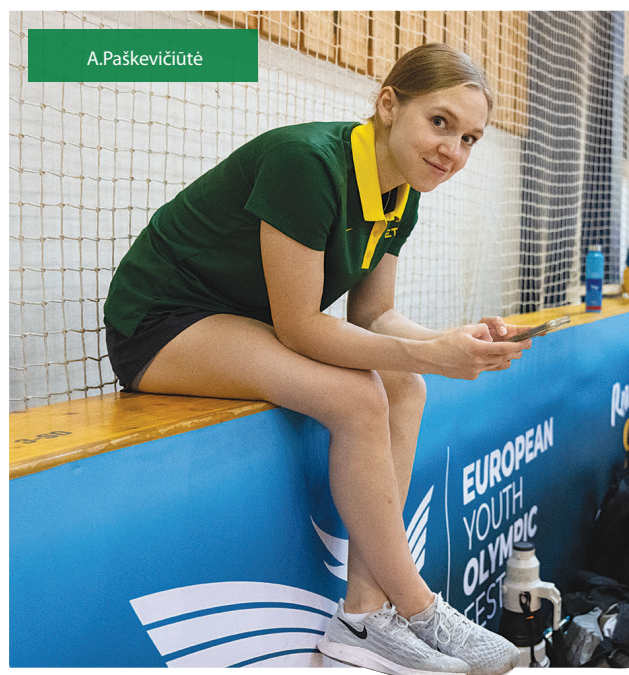
R. Batulevičiūtė

### Tai naujai prisimintas senas gydymo būdas?

O, taip! Tai kelis šimtus metų žinomas senovės kinų ir arabų gydymo būdas. Kad jis efektyvus, liudija tai, jog ir karo medicina yra atkreipusi dėmesį bei tobulinusi šią metodiką. Vakuuminės taurės vėl grįžo į madą apie 2008-uosius. O ypač išpopuliarėjo po to, kai taurių atspaudais savo kūną prieš finalus išpuošė daugkartinis olimpinis plaukimo čempionas Michaelas Phelpsas. Kas madinga – to daugumai reikia.

### Paskutinis klausimas visai ne apie sporto mediciną. Ar ženkliskus dar kolekcionuojate?

Niekada nedariau to fanatiškai. Į ženkliukų medžioklę dažniausia eidavau per olimpinės žaidynes, kai gyvendavau su delegacija olimpiniam kaimelyje. Ten geriausi plotai ženkliukų medžioklei, ypač valgykla, į kurią ateina visų šalių atstovai. Ką esu surinkęs, atsakingai saugau, kaip ir visas akreditacines korteles. O štai iš Banską Bistricos neatsivežiau nė vieno ženkliuko. Bendro olimpinio kaimelio nebuvo, važinėti į varžybas mažai turėjau laiko. Tai ir pasikeisti ženkliais nebuvo kur.



A. Paškevičiūtė

# AUKŠTI REZULTATAI – NE ATŠITIKTINUMAS

„JEI Į SPORTO PSICHOLOGIJĄ IŠMOKTUME ŽIŪRĖTI NE KAIP Į LIGĄ, O DAŽNIAU PAMATYTUME JOS TEIKIAMAS NAUDAS, TURĖTUME DAUGIAU SPORTININKŲ, KURIE BŪTŲ GEROKAI STIPRIAUSI PASIRUOŠĘ SUDĖTINGIEMS STARTAMS“, – ĮSITIKINĘS EUROPOS JAUNIMO OLIMPINIAME FESTIVALyje LIETUVOS SPORTININKAMS TALKINĘS SPORTO PSICHOLOGAS ANDRIUS LIACHOVIČIUS.



Pasak patyrusio specialisto, nors visuomenės požiūris pamažu keičiasi, vis dar jaučiama stigma, kad ateiti pakalbėti su psichologu – nedrašu, neįjauku ir net šiek tiek gėdinga. Tačiau A.Liachovičius skuba papildyti: „Sporto psichologai, kaip ir sporto medikai, reikalingi ne tik tuomet, kai nutinka trauma. Reguliarios konsultacijos yra kaip prevencija.“

Jis drauge su Lietuvos delegacija viešėjo liepos 24–30 d. Slovakijos mieste Banská Bystričioje vykusiame Europos jaunimo olimpiniam festivalyje. Ten varžėsi 55 jaunieji mūsų šalies atletai.

Tarp intensyvių treniruočių ir varžybų grafiko sportininkai visą savaitę turėjo galimybę konsultuotis su skirtingų sričių profesionalais – sporto medikais, kineziterapeutais, psichologais.

„Sporto psichologija turi didelę įtaką sporto rezultatams. Stresas, jaudulys, perdegimas, įvairios baimės, dėmesio koncentracija, savianalizė – yra labai daug svarbių aspektų, apie kuriuos reikia kalbėti su vaikais“, – sako A.Liachovičius.

**Kaip jauniems sportininkams paprastai paaiškinti, kas ta sporto medicina? Grupiniai, individualūs užsiėmimai – papasakokite plačiau apie programą, veiklas.**

Neretai susitikimai su psichologu vis dar suvokiami kaip kažkas blogo. Todėl festivalyje pirmiausia norėjome jaunimą atitolinti nuo šios stigmos, paaiškinti, kad dirbame su sveikais žmonėmis, sveikais sportininkais, o mūsų tikslas – jiems padėti būti dar stipresniems.

Daugelį veiklų organizavome žaidimų forma – kalbėjomės, dalijomės patarimais, daug bendravome. Grupinių užsiėmimų norėjome surengti ir daugiau, tačiau buvo nemažai darbo ir mažesnėse grupelėse.

Jaunimas kasdien galėjo savarankiškai ateiti pats: su vienu susitikimu kabinete, su kitais tiesiog ėjome pasivaikščioti, jei reikėjo – garantavome anonimiškumą. Laikaisi požiūrio, kad jie gali rinktis, kada ir kaip nori bendrauti, jei apskritai nori. Kai atsiranda „privaloma“, atsiranda ir atmetimo reakcija. O kai jie pamato, kad tai duoda daugiau naudos, kad nėra ko bijoti ar gėdytis, – noriai patys kreipiasi.

**Ar į tokias konsultacijas jaunimas noriai įsitraukė? Galima kaip išskirti grupes – kam ši sritis įdomesnė, aktualesnė?**

Per savaitę turėjau 21 konsultaciją, konsultavosi penkių sporto šakų atstovai, kai kurie jų atėjo ir po kelis kartus.

Sporto psichologija labiau domisi individualių sporto šakų atstovais – jie žino, kad varžybose viskas priklauso tik nuo jų pačių, todėl į emocinį pasirengimą investuoja daugiau. Dėl lyties štai ką galiu pasakyti: anksčiau dažniau kreipdavosi merginos, joms įprastai šiek tiek lengviau kalbėti apie jausmus, bet šiandien jau nebėra ryškaus skirtumo, lygiai taip pat psichologija domisi ir vaikinai.

A.Liachovičius turėjo ką patarti jauniems sportininkams



Banska Bistricoje A.Liachovičiui talkino ir psichologijos studijas baigusi olimpietė biatlonininkė G.Leščinskaitė (viršuje dešinėje)



### Su kokiais klausimais jaunimas ėjo pas jus? Dėl kokių problemų kreipėsi?

Šito klausia visi, tačiau vieno atsakymo nėra. Tie klausimai labai skirtingi – daug priklauso ir nuo sporto šakos. Pavyzdžiui, išvermės sporto šakų atstovams rūpi, kaip susitaikyti su skausmu, išmokti jį valdyti, kaip atlaikyti krūvį, kiti prašo patarimų, susijusių su streso valdymu.

Dažnai manoma, kad jaudulys yra didžiausia bėda, tačiau su ja dirbti nesudėtinga. Įprastai tai nėra giluminiai dalykai, todėl streso valdymas – viena paprasčiausiai išsprendžiamų problemų.

**Turbūt galima išskirti ir dar vieną stereotipą – dažniausia mokymės priimti, susitaikyti su pralaimėjimu ir nepalūžti. O ar tenka konsultuoti tuos, kuriems reikia išmokti gyventi tapus nugalėtojais? Juk pasiekus šlovės etapą ir laimėjus vieną, antrą, trečią medalį sportininkų gyvenimas apsiverčia aukštyn kojomis.**

Čia labai svarbus aspektas. Visuomet sakau, kad dirbti su savimi reikia ne tik tuomet, kai nesiseka, daug aktualiau tą daryti tuomet, kai ima sėksti.

Kai iš tavęs tikimasi mažiau – jaučiamas ir mažesnis aplinkinių spaudimas, todėl siekti aukštumų psichologiškai paprasčiau. Esu dirbęs su ne vienu olimpinį, pasaulio čempionatų medalį iškovojusiu sportininku ir visi jie vienu balsu tikina – sunkiausia dalis atėjo po triumfo akimirkų. Kai žinai, kad esi geriausias, būtent taip tave identifikuoja ir aplinka, prasideda visiškai naujas gyvenimo kelias. O išmokti su tuo susitaikyti, tinkamai priimti – didžiulis darbas.

Todėl labai svarbu kuo jaunesniame amžiuje pradėti dirbti su savimi, konsultuotis su specialistais – paruošę save įvairioms gyvenimo situacijoms vėliau sau už tai padėkosite.

**Ar tai reiškia, kad kuo geresnius rezultatus rodi, tuo darbas su sporto psichologu tampa dar reikšmingesnis?**

Aukšti rezultatai nėra atsitiktinumas. Fiziologinis, taktinis, techninis pasiruošimas yra būtent apie tai, kad turi dirbti – sporte nėra atsitiktinimų.

Todėl net tada, kai tam tikros sporto šakos atstovai būna pasiekę daugiau ar mažiau tokį pat fizinio pasiruošimo lygį, norint būti pranašesniams reikia žengti žingsnį į priekį. Būna, kad fiziškai kilti nebėra resursų – po intensyvių treniruočių reikia skirti laiko ir atsigavimui, neįmanoma 24 val. per parą treniruotis. Tada prasideda darbas su psichologais. Ir jei keli varžovai yra vienodai fiziškai stiprūs, laimės tas, kuris bus geriau pasiruošęs psichologiškai.

### Kalbate apie stigmą, kad vis dar ne visuomet drąsu belstis į psichologo kabineto duris. Bet gal jaunoji karta drąsesnė?

Jaunimas visuomet atviresnis. Tačiau džiugina besikeičiantis trenerių požiūris – jie patys vis labiau įsitraukia į sporto psichologijos temas, labiau domisi, ragina ir sportininkus pabendrauti su specialistais, išnaudoti galimybes. Anksčiau sportininkai būdavo tiesiog įmetami dirbti su manimi, dabar viskas šiek tiek kitaip, į gera keičiasi ir visos aplinkos požiūris.

Tačiau norisi dar kartą pabrėžti, kad sporto psichologija nėra apie tai, kad esi silpnas ar kažkuo sergi. Sporto psichologija – tai tokios pat treniruotės, kaip, pavyzdžiui, kineziterapija – jei tau reikia treniruoti tam tikras raumenų grupes, žinoma, gali tą daryti ir pats, tačiau su profesionalo priežiūra tos treniruotės bus nepalyginamai efektyvesnės.

Džiugina, kai sportininkai, kurie anksčiau buvo skeptiškai nusiteikę, vėliau atranda tokių konsultacijų naudą. Arba net patys nusprendžia studijuoti psichologiją. O tuomet dėkoja ir tikina daug ką šiame procese supratę, pasikeičia jų mąstymas.

**Kuo skiriasi darbas su jaunimu nuo darbo su suaugusiais sportininkais?**

Jaunimas turi geresnes startines savianalizės sąlygas. Vyresniems sunkiau prisikasti iki kurį laiką ignoruotų problemų, identifikuoti jas – tenka krapštyti visokius praeities skaudulius. Apskritai konsultacijos su psichologu gali daug išmokyti apie save, o tai ateityje padeda.

Kaip kartais sakau – jei prieš naktį suvalgei kilogramą kugelio, tu aiškiai žinai, kodėl kitą rytą atsikėlei neišsimiegojęs, pavargęs, užtinęs. Taip ir su sportu – kai tam tikri dalykai atsikartoja, verta juos paanalizuoti. Ir jei to nedarome, po daugelio metų nelabai ir suprantame, kodėl vieną sykį sekėsi puikiai, o kitą – visai prastai.

**Ko palinkėtumėte augantiems čempionams?**

Būti smalsiems, norėti tobulėti ir analizuoti savo patirtis. Jei iš varžybų, iš festivalio nieko neprisimenate, jei pagrindinis jūsų tikslas tebuvo medalis – jūs nieko neišmokote, medalis nėra patirtis.

Dažniausia medaliai nugula įvairiose dėžėse, spintose, stalčiuose ir patys savaime nėra reikalingi. Jūsų patirtys, pamokos, kurias išmokote, – tai svarbiausia, viso to jums reikės ateityje, tik tai galėsite panaudoti siekdami laimėti kitus medalius. Ir būtent sukauptos žinios pridės tos sėkmės žengiant į naujas pergales – linkiu prisiminti tai.



Pasaulio vicečempionai  
A.Olijnikas ir M.Maldonis

Mantas Stankevičius nuotr.

# PRIREIKĖ 20 METŲ RASTI VIENAM KITA

„TIKIU, KAD SVAJONĖ APIE MEDALĮ AUKŠČIAUSIO LYGIO VARŽYBOSE KIEKVIENO SPORTININKO GALVOJE GYVA NUO JAUNYSTĖS. VISADA SVAJOJI, KAD PO FINIŠO KELSI RANKĄ Į VIRŠŲ“, – PRISIPAŽIŠTA MINDAUGAS MALDONIS, PAKLAUSTAS, KĄ REIŠKIA EMOCIJOS, PALYDĖJUSIOS SIDABRINĮ FINIŠĄ RUGPJŪČIO 3–7 D. KANADOJE VYKUSIAME PASAULIO Baidarių ir kanojų irklavimo čempionate.

MANTAS STANKEVIČIUS

Lietuvos baidarininkai M.Maldonis ir Andrejus Olijnikas 500 m rungties finale finišo liniją kirto antri ir padovanojo nuostabias emocijas žiūrovams bei transliacijos režisieriams: kai A.Olijnikas puolė iš nugaros apkabinti savo partnerio, prireikė ir gelbėtojų pagalbos.

„Mano projekcija prieš kiekvieną startą – kautynės dėl aukso. Visada esu nusiteikęs kautis dėl aukso iki paskutinių distancijos centimetrų, – sako A.Olijnikas. – Įsivaizduoju, kad lauksime rezultatų švieslentėje, o ten užsidegs mūsų pavardės prie pirmos pozicijos. Šįkart mūsų pavardžių ten nebuvo.“

„Todėl tikėjomės, kad jos bus prie antrosios“, – nusijuokia M.Maldonis.

Pasak A.Olijniko, kaip turi atrodyti triumfo akimirka, sportininkas sužino dar vaikystėje, kai pradeda dalyvauti varžybose ir tenka lipti ant prizininų pakylos.

„Praktiškai pasaulio čempionate viskas atrodė taip, kaip buvau suprojektavęs galvoje. Ir jausmas labai geras“, – trukteli pečiais A.Olijnikas.

## Pirmieji bandymai

Abu baidarininkai žino, kas yra aukščiausio lygio varžybos, abu žino, kas yra olimpinės žaidynės: A.Olijnikas Rio de Žaneire irklavo 1000 m distanciją su tuometiniu partneriu Ričardu Nekrišiumi, M.Maldonis Tokijuje varžėsi su vienviečių baidarių 200 m sprinto rungties dalyviais.

Pasaulio vicečempionai prisiminė, kad pirmieji bandymai sėsti į vieną dvivietę buvo varžybose Lietuvoje – irklavo 200 m.

„Ir dar esame kelis kartus bandę tai padaryti treniruotčių stovyklose“, – mėgina prisiminti M.Maldonis.

„Ne... Nesame, – paprieštarauja A.Olijnikas. – Jei atvirai, mūsų

susėdimo į vieną valtį istorija yra ganėtinai blankoka. Kartu dirbome nemažai metų treniruotėse, kartu kankinome 1000 metrų distanciją, vėliau Mindaugas pasirinko trumpesnę trasą. Ir buvo vienas vienintelis tasai pabandytas susėsti į valtį ir pasimėgauti 200 metrų lenktynėmis Lietuvoje. Laimėjome. Pamatėme, kad yra greitis, kad viskas puikiai dera.“

Pirmasis tarptautinis startas – 2019-aisiais Japonijoje, parodomosios varžybos prieš Tokijo olimpinės žaidynes. Tuomet į užsienį negalėjo išvykti ilgametis A.Olijniko partneris R.Nekriošius, tik pradėjęs sūpuoti dukrytę Gabiją.

Jį pakeisti valtyje sutiko M.Maldonis.

Tokijo olimpinės žaidynės buvo nukeltos, M.Maldonis iškovojo kelialapį dalyvauti vienviečių 200 m rungties varžybose, o A.Olijnikas su R.Nekriošiumi Lenkijoje vykusiame Europos čempionate iškovojo 1000 m varžybų bronzą. Ir tai buvo šio tandemo paskutinis šokis.

Po Tokijo olimpinė žaidynių M.Maldonis ir A.Olijnikas oficialiai tapo įgula, besivaržančia pasaulio čempionate. Tačiau 500 m rungtis dar nebuvo prisijaukinta – į Daniją važiuota su itin dideliais lūkesčiais, bet reikėjo tenkintis B finalu.

### Savęs paieška

„Mūsų sporte visada keitėsi aplinkybės, o mes savęs ieškojome būtent olimpinėse rungtyse, – pasakoja M.Maldonis, per savo karjerą išbandęs 1000, 500 ir 200 m distancijas. – Kai olimpiniai nuotoliai buvo 1000 ir 200 metrų rungtys, startuodavau ten, kur manydavau turintis daugiau šansų. Džiugu, kad olimpine distancija tapo 500 metrų, kuri man visada patiko. Jau vaikystėje ši distancija man buvo smagiausia.“

Bet 2009-aisiais, kai persikėlė iš Daugų į Vilnių, reikėjo rinktis: 200 arba 1000 m, nes 500 m nuotolis buvo išbrauktas iš olimpinės programos.

„Žinojau, kad 1000 metrų reikalauja daugiau pastangų. Pasirinkau tai, kas sunkiau. Vėliau supratau, kad tai mane užgrūdino“, – įsitikinęs 31-erių M.Maldonis.

A.Olijnikas primena, kad jau ilgą laiką rinktinė dirba su puikia komanda. „Buvo atlikta daug įvairiausių testų. Ir visi rodikliai rodo, kad Mindaugas iš prigimties yra greitas, tiesiog jis atsidūrė ten, kur neturėjo būti – 1000 metrų distancijoje, – sako A.Olijnikas. – Jis bandė, bet supraskime, ką reiškia, kai žmogų įmeti ten, kam jis yra gimęs. Perėjęs į sprintą jis atsiskleidė. Žiauriai atsiskleidė. 500 metrų – tai greita ir ištvėmės reikalaujanti distancija.“

Panaši ir paties A.Olijniko situacija. Jaunystėje jis taip pat buvo greitas. Bet šį sakinį ištaręs irkluojujas pats garsiai nusijuokia.

„Linksmi skamba, – kvatojasi 34-erių sportininkas. – Greitas ir galingas buvau, tik per daug metų transformavausi į stajerį. Bet pastarieji metai rodo, kad kur kas sparčiau adaptuojosi prie greitos distancijos. Tai pavyko padaryti labai staigiai, be to, man pavyko itin greitai prisitaikyti prie Mindaugo. Taip ir kalbė-

## EUROPOS ČEMPIONATAS

Net keturis medalių kompleksus Lietuvos baidarių ir kanojų irkluojujai parsivežė iš **rugpjūčio 18–21 d. Miunchene** vykusio Europos čempionato.

Auksą vienviečių kanojų 200 m varžybose iškovojo Henrikas Žustautas. Jis kartu su Vadimu Korobovu dar laimėjo sidabrą šioje distancijoje irkludami dvivietę kanoją.

Dviviečių baidarių olimpinio 500 m nuotolio bronzą nuskynė Mindaugas Maldonis ir Andrejus Olijnikas, o po 200 m distancijos finalo tokios pat prabos medaliai įteikti Ignui Navakauskui ir Arturui Sejai.

jome, kad dvidešimt savo karjeros metų kažką darę, dirbę, bandę pagaliau atradome, kur link ėjome. Tikiu, kad mūsų karjeros turėjo klostytis būtent taip tam, kad būtų pasiekta ši akimirka.“

### Rungties anatomija

M.Maldonis pasiūlo 500 m irklavimo rungtį palyginti su 400 m bėgimu.

„Tai nėra rungtis, kurią bėgi maksimaliai, bet tai nėra ir tokia rungtis, kurią bėgi aerobiškai, – lygina M.Maldonis. – Išbėgi, prilaikai ir finišuoji. Mūsų rungtyje panašiai – geras startas, prilaikai ir tada finišuoji.“

A.Olijnikas pritaria, kad tai viena sunkesnių rungčių: „Likus 150 metrų – pats svarbiausias kritinis momentas: esi be deguonies ir laikaisi valios pastangomis. Jeigu techniškai viskas gerai suderinta, trauki iki galo kaip reikalas.“

Sulaukę klausimo, ar prireikė laiko technikai susiderinti, sportininkai nusijuokia: „Ne.“

„Pernai mums reikėjo savaitės“, – prisipažįsta A.Olijnikas.

„Nes aš buvau grįžęs po olimpinė žaidynių 200 metrų rungties, o tu irklavai 1000 metrų“, – primena M.Maldonis.

Per testavimus irkluojujams buvo pasakyta, per kiek laiko jie turi įveikti distanciją. „Nors nebuvo labai susiderinę, bet po trijų ar keturių dienų Mindaugas man pasakė: „Pasigavau tave.“ Aš pasakiau, kad jau žinau, kaip „važiuoti“. Ir viskas pradėjo sekti“, – pasakoja A.Olijnikas.

Sidabrinio finišo link



## SVARBIAUSI LAIMĖJIMAI

### Mindaugas MALDONIS

**3 vieta** – 2022 m. Europos čempionatas (K2 500 m)

**2 vieta** – 2022 m. pasaulio čempionatas (K2 500 m)

**10 vieta** – Tokijo olimpinės žaidynės (K1 200 m)

**1 vieta** – 2021 m. pasaulio taurės varžybos (K1 200 m)

**8 vieta** – 2021 m. Europos čempionatas (K2 500 m)

**9 vieta** – 2017 m. pasaulio čempionatas (K4 500 m)

Daugkartinis Lietuvos čempionas

### Andrejus OLIJNIKAS

**3 vieta** – 2022 m. Europos čempionatas (K2 500 m)

**2 vieta** – 2022 m. pasaulio čempionatas (K2 500 m)

**3 vieta** – 2021 m. Europos čempionatas (K2 1000 m)

**4 vieta** – 2019 m. Europos žaidynės (K2 1000 m)

**3 vieta** – 2018 m. pasaulio čempionatas (K2 500 m)

**2 vieta** – 2011 m. pasaulio čempionatas (K2 500 m)

Daugkartinis Lietuvos čempionas



Europos čempionas  
M.Alekna su treneriu  
M.Jusiu ir N.Medvedeva

Alfredo Piladizo / LIAF nuotr.

# VASARĄ ĮSIŽIEBĖ SUPERTALENTO ŽVAIGŽDĖ

LIETUVOS LENGVAATLEČIAI IŠ PASAULIO IR EUROPOS ČEMPIONATŲ GRĮŽO SU MEDALIAIS: JUDŽINĖ (JAV) PLANETOS VICEČEMPIONU TAPO JAUNASIS DISKO METIMO TALENTAS MYKOLAS ALEKNA, BRONŽĄ LAIMĖJO ANDRIUS GUDŽIUS, O ŽEMYNŲ PIRMENYBĖSE MIUNCHENE (VOKIETIJA) NE TIK AUKSO MEDALIU, BET IR ČEMPIONATO REKORDU VĖL NUDŽIUGINO M.ALEKNA (69 M 78 CM).

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

Pasaulio čempionate JAV Lietuvai atstovavo devyni lengvaatlečiai. Buvo pelnyti du medaliai, o finale ietį mėčius Liveta Jasiūnaitė užėmė dešimtą vietą. 400 m bėgimo distancijoje į pusfinalį pateko Modesta Justė Morauskaitė.

Prieš planetos čempionatą COVID-19 susirgęs ėjikas Marius Žiūkas nedalyvavo pagrindinėje savo rungtyje, bet suspėjo atvykti į 35 km distancijos startą ir pasiekė Lietuvos rekordą (2 val. 34 min. 16 sek.), nors finišavo 27-as.

Kaip teigė Lietuvos lengvosios atletikos federacijos (LIAF) viceprezidentė ir generalinė sekretorė Nijolė Medvedeva, traumota pasaulio čempionate 20 km nuotolį ėjo Brigita Virbalytė-Dimšienė, kuri varžybų metu dar sužinojo, jog buvo užsikrėtusi Laimo liga.

Pasaulio čempionate debiutavo šiemet sėkmingai į aukštį šokinėjanti Urtė Baikštytė, kuri įveikė 186 cm ir liko 21-ma.

„Mūsų sportininkai darė viską, ką galėjo, bet jų galimybės čempionate buvo tokios. Disko metikų pelnyti du medaliai lėmė labai sėkmingą mūsų atletų pasirodymą. Amerikoje dalyvavo 176 šalys, varžėsi beveik 1800 atletų. Aukso medalius

iškovojo 29 valstybių sportininkai, o 81 šalies atletai dalyvavo finaluose. Nedomino kuri nors viena ar kita valstybė, tarp sportininkų buvo didžiulė konkurencija“, – atkreipia dėmesį N.Medvedeva.

Po mėnesio Miunchene vykusiame Europos čempionate kovoją 19 mūsų atletų. Čia visu ryškumu sužibo M.Alekna, pelnęs Lietuvai vienintelį aukso medalį. Į finalus pateko ir šeštąsias vietas užėmė A.Gudžius bei L.Jasiūnaitė.

Prisimindami praėjusį Senojo žemyno čempionatą, kuris vyko 2018 m. Berlyne ir jame į geriausiųjų šešetukus pateko net septyni mūsų šalies atletai (čempionu tapo A.Gudžius, bronžą iškovojo L.Jasiūnaitė, ketvirtąsias vietas užėmė B.Virbalytė-Dimšienė ir šuolininkė į aukštį Airinė Palšytė, penktą – ėjikė Živilė Vaiciukevičiūtė, o šeštąsias – bėgikai Agnė Šerkšnienė ir Simas Bertašius), Lietuvos lengvosios atletikos gerbėjai tikėjosi, kad šiemet Miunchene startas bus dar sėkmingesnis.

„Sunku buvo tikėtis, kad lengvaatlečiai pasirodys dar geriau. Tačiau panašių rezultatų tikėjomės, – neslepia N.Medvedeva. – Vylėmės, jog į aštuntuką pateks Modesta Justė Morauskaitė, šiemet pasiekusi labai aukštą – penktą – rezultatą Europoje. Ta-



čiau jai sezonas buvo per ilgas, nepavyko išlaikyti geros sportinės formos ir sportininkė 400 m distancijoje liko 13-a.

Daugumai lengvaatlečių sezonas buvo ypač sudėtingas, nes niekada anksčiau tais pačiais metais vienas po kito nevyko pasaulio ir Europos čempionatai. Buvo sunki kelionė į Judžiną, sudėtinga adaptacija, grįžimas į namus ir vėl adaptacija. Ne viena sportininkė tos kelionės išmušė iš vėžių. M.J.Morauskaitė buvo viena tų sunkiai pakėlusių šias keliones.

Vėliau po varžybų dar paaiškėjo, kad ji sirgo COVID-19, tą mes sužinojome tik iš spaudos. Sportininkams tokiais atvejais galėtume šiek tiek padėti, bendromis jėgomis pagerinti jų būseną. Bet jie nuo mūsų savo problemas bando nuslėpti.

Labai gaila, kad visą sezoną puikiai lenktyniavusi bėgikė per Europos čempionatą turėjo dideles galimybes atsiskleisti ir išsikvoti aukštą vietą, tačiau viskas sužlugo. Jos nusivylimas buvo didžiulis.

Į finalinį aštuntuką turėjo galimybių patekti trišuolininkė Dovidė Kilty, tačiau pajutus Achilo sausgyslės skausmus ji savęs negalėjo realizuoti ir liko 12-a.

Šiomet aukštą rezultatą pasiekusi šuolininkė į tolį Jogailė Petrokaitė irgi pretendavo patekti į finalą, bet liko 14-a. Tokią pat vietą užėmė ir disko metikė leva Zarankaitė. Jeigu sportininkės būtų pasiekusios savo geriausių rezultatų, jų vietos čempionate būtų gerokai aukštesnės.

Nekaip sezonas susiklostė 1500 m bėgikui Simui Bertašiui. Nemažai mūsų sportininkų tik žingsnelio pritrūko iki finalo“, – pasakoja N.Medvedeva.

LLAF generalinė sekretorė pasidžiaugė ir Europos jaunių iki 18 m. čempionate Jeruzalėje bronzos medalį iškovojusia ieties metike rokiškiete Orinta Navikaite.

Jaunimas gerino asmeninius rezultatus, o 100 m bėgikas Darnielius Vasiliauskas ir trišuolininkė Aurėja Beniušytė pasiekė atitinkamai Lietuvos 16-mečių ir 15-mečių rekordus. Lietuvos 18-mečių ir 17-mečių 100 m bėgimo rekordininku tapo Adas Dambrasuskas.

**Prieš išvyką į Europos čempionatą Miunchene prasarėte, kad norėtumėte daugiau nei vieno medalio, bet Lietuvos lengvaatlečiai į namus grįžo su vienu. Kaip vertinate jų pasirodymą?**

Neslėpsiu: svajojome apie kelis medalius. Tačiau A.Gudžiui ir L.Jasiūnaitei, kurie tuos medalius galėjo iškovoti, finale nepavyko. Konkurencija didžiulė, silpnų varžovų nebuvo: kas tą dieną susitvarkė su savo nervais, patys su savimi, tie ir laimėjo medalius.

Liveta ir Andrius per kvalifikacines varžybas mėtė laisvai, atsipalaidavę, buvo matyti, kad jie geros sportinės formos. Tačiau finalinėse varžybose juos slėgė didelė įtampa.

Mums čempionate buvo ypač liūdnos pirmosios dienos. Tačiau pradėjus dalyvauti mūsų lyderiams nuotaika gerėjo. Buvo įspūdinga, kai M.Alekna tapo čempionu. Jo pelnytas aukso medalis ir pasiektas Europos čempionatų rekordas – tai fantastika.

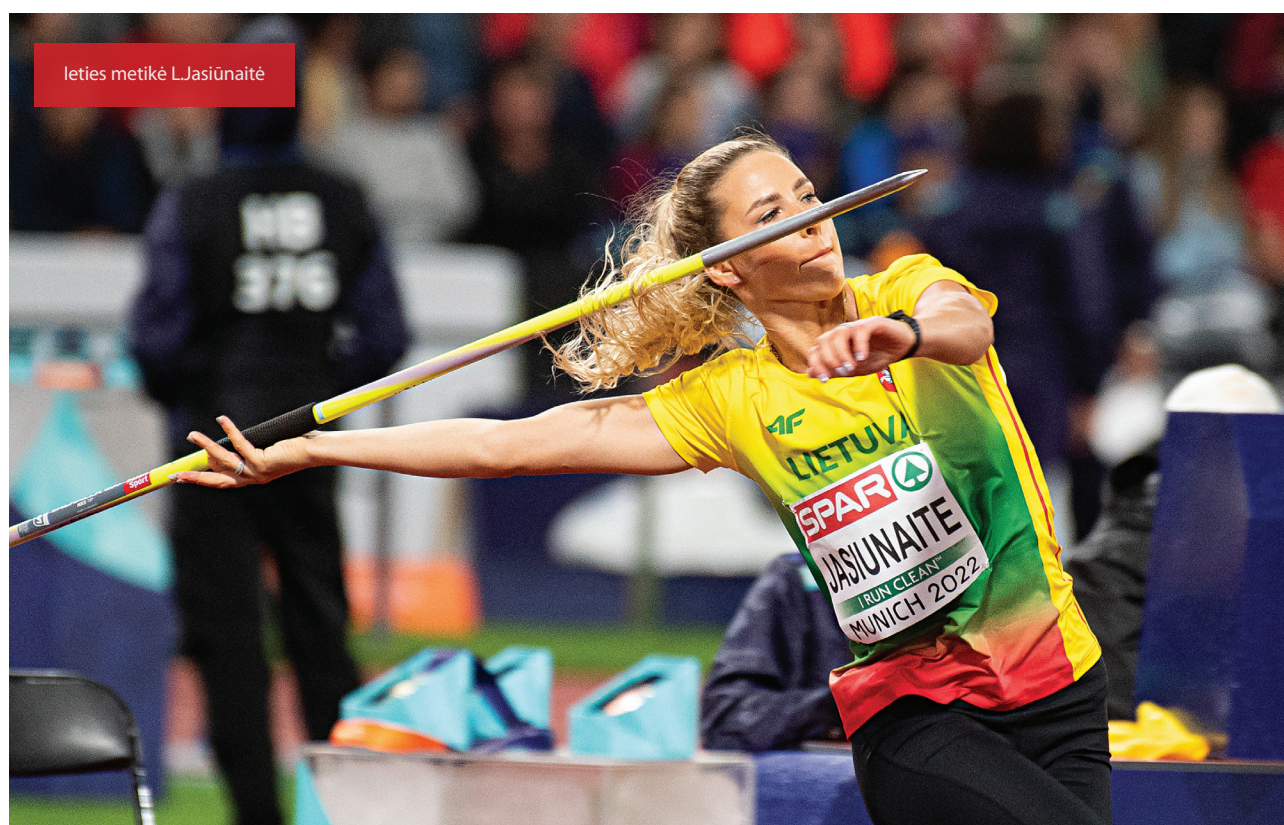
Juolab kad nugalėtas ryškus favoritas – 22 metų slovėnas Kristjanas Čehas, kuriam buvo pranašaujama nesunki pergalė. Tačiau viskas susiklostė kitaip. Mūsų disko metikas, žengiantis savo legendinio tėvo Virgilijaus Alekno pėdomis, ypač talentingas, jauniausias čempionas tarp visų Europos diskinių.

Jeigu čempionate būtų šiek tiek labiau pasisekė A.Gudžiui ir L.Jasiūnaitei, būtų galima teigti, kad pasirodėme puikiai. Malonu, kad 200 m distancijos kvalifikaciniame bėgime Gediminas Truskauskas pasiekė puikų rezultatą ir pirmą kartą Lietuvos lengvosios atletikos istorijoje pateko į tokio rango varžybų pusfinalį.

**Fantastiškas M.Alekno pasirodymas leido mūsų šaliai su Albanija ir Rumunija komandų įskaitoje pasidalyti 19–21 vietas. Kaip vertinate šią poziciją?**

Taškai skaičiuojami ne tik už medalius, bet ir už užimtas vietas aštuntukuose. Mykolo medalis – labai brangus ir svarus, jis Lietuvos rinkinei pelnė daug taškų.

Malonu ir tai, jog mūsų lengvaatlečiai tarp čempionate dalyvavusių 1540 atletų, kurie atstovavo 48 šalims, nebuvo autsaideriai, užėmė vietas apie vidurį. Pavyzdžiui, tokios didelės šalies



Ieties metikė L.Jasiūnaite

kaip Prancūzija sportininkai nepelnė nė vieno aukso medalio. Labai atsigavo Vokietijos lengvoji atletika, kurią ne vienerius metus kamavo medalių badas.

**Ar mūsų lengvaatlečiai Miunchene pasiekė asmeninių rekordų?**

Deja, nė vienas jų nepasiekė ir tai mus liūdina. Sunku pasakyti, kas tam turėjo didžiausios įtakos. Į šį klausimą geriausia galėtų atsakyti patys treneriai, kodėl jų auklėtiniai negerina rezultatų per pačius svarbiausius metų startus.

Tie, kurie į čempionatą patenka pagal reitingus, savo geriausių rezultatų stengiasi pasiekti per atrankos varžybas. Jie dalyvauja daugybėje varžybų, jaučia nuolatinę įtampą, ten išsi-taško, pasiekia savo geriausią sportinę formą.

Tik pačių trenerių reikalas, kaip jie savo auklėtinius atveda iki pagrindinių varžybų. Nei federacija, nei prezidentas, nei aš to nepadarysiu. Su sportininkais dirba treneriai, kuriuos federacija stengiasi išvežti į čempionatus ir jie būna su savo auklėtiniais.

Į Europos čempionatą buvo išvežti visi treneriai, kurių sportininkai dalyvavo čempionate. Į Miuncheną pati atvyko tik I.Zarankaitės trenerė – jos mama, kuriai buvo parūpinta akreditacija. Kartais trenerio buvimas ar nebuvimas nėra esminis dalykas, nes nuo to rezultatas nelabai keičiasi. Žinoma, smagiau, kai šalia yra mokytojas, kuris gali patarti.

Tačiau trenerius išvežti į čempionatus kainuoja labai daug, be to, per Europos čempionatus jų skaičius ribojamas, nes į nustatytą kvotą įeina ir medicinos personalas, komandos vadovas. Treneriai dirba, stengiasi, norisi juos skatinti, nes be trenerių niekada nebus ir sportininkų. Tačiau dabar, matyt, reikės daryti išvadas, žiūrėti į rezultatus ir pradėti skaičiuoti, kiek mes pajėgūs juos išvežti ir ar tikslinga tą daryti.

**Čempionate dalyvavo nemažai rinktinės debutantų. Ar jie pateisino viltis?**

Debutavo penkios lengvaatletės, kurios tikrai nenuvylė. Europos suaugusiųjų čempionate pirmą kartą jėgas bandė 3000 m kliutinio bėgimo atstovė Greta Karinauskaitė ir 800 m bėgikė Gabija Galvydytė, abi jos studijuoja Amerikoje ir jų sezonas skiriasi nuo Europos sportininkų.



Bėgikas G.Truskauskas pirmąkart pateko į Europos čempionato pusfinalį



Pasaulio čempionato medalininkas A.Gudžius Miunchene užėmė šeštą vietą

Šios abi bėgikės čempionatui rengėsi Lietuvoje ir Miunchene nelabai nutolo nuo savo asmeninių rezultatų. Bėgimo distancijose daug ką lemia taktika, ypač 800 m atrankos varžybose, kai bėga stiprios sportininkės ir pasiekti asmeninius rekordus sudėtinga.

Čempionate pirmą kartą dalyvavo trišuolininkė Aina Griksaitė, šuolininkė į aukštį U.Baikštytė (ji debiutavo ir pasaulio čempionate) bei maratonininkė Loreta Kančytė. Debiutančių nenoriu nei girti, nei peikti, jos įgijo patirties. Tą dieną kiekviena jų stengėsi, kovojo, nors stebuklų nepadarė.

**Ar galite teigti, kad pasirengimas pasaulio ir Europos čempionatams buvo sėkmingas?**

Visi sportininkai turėjo tokias pasirengimo sąlygas, kokias jie susiplanavo. Jie turėjo galimybių visur išvykti, kelionėms pinigų nepritrūka. Kai kas dėl asmeninių priežasčių keitė planus, bet jie turėjo sąlygas visa jėga rengtis čempionatams.

Sunkiau buvo kauniečiams, nes jų stadionas rekonstruojamas, o metikai galėjo treniruotis atsarginėje aikštėje. Tačiau jie be didesnio vargo galėjo išvykti į treniruočių stovyklas užsienyje, kitus mūsų miestus.

Mūsų sportininkais nuoširdžiai rūpinosi gydytojas Tomas Vobrovovas, kineziterapeutai Mantas Lesnickas ir Tomas Bendaravičius.

**Kokį pažymį parašytumėte lengvaatlečiams už startus Judžine ir Miunchene?**

Sportininkų pasirodymą vertins Lietuvos lengvosios atletikos federacijos taryba. Sunku pateikti vertinimą, kai trys žmonės sudalyvauja labai gerai, o kiti ne, todėl ir bendras pažymys nebus labai geras. Miunchene tikrai tikėjomės pasirodyti geriau.

Tačiau kai kuriems sportininkams sėkmingiau startuoti sutrukdė objektyvios priežastys. Ėjikas Arturas Mastianica patyrė stresinį lūžį ir iki vėlyvo pavasario iš viso negalėjo treniruotis, po to pasirengimo laikotarpis buvo itin trumpas. Po tokios traumos sugrįžus į ėjimo takelį stebuklų sunku tikėtis.

Labai gailla, kad sportininkai, kurie yra pasiekę aukštų rezultatų, nuvažinę į čempionatus būna toli nuo jų. Ypač skausminga jų treneriams, kurie, manau, išgyvena labiau nei auklėtiniai. Nė vienas treneris nenori, kad jų sportininkas startuotų blogai.

# DOSNUS MIUNCHENAS

RUGPJŪTĮ VOKIETIJOS MIESTE MIUNCHENE PER DEŠIMT DIENŲ ĮVYKO NET DEVYNIŲ SPORTO ŠAKŲ EUROPOS ČEMPIONATAI. DOSNŪS JIE BUVO IR LIETUVOS ATLETAMS.

Alfredo Pliadžio nuotr.



Gimnastas R.Tvorogalas

Alfredo Pliadžio / LLA.F nuotr.



Lengvaatletis M.Alekna

LBKIF nuotr.

Baidarininkai A.Seja  
ir I.Navakasas

Lengvosios atletikos žemyno čempionu tapo disko metikas Mykolas Alekna.

Baidarių ir kanojų irklavimo žemyno pirmenybėse lietuviai nuskynė keturis medalius. Neolimpinėje 200 m distancijoje mūsų šalies atstovai pelnė tris apdovanojimus: auksą vienviečių kanojų varžybose laimėjo Henrikas Žustautas, kartu su Vadimu Korobovu iškovojęs sidabrą ir irkluodami dvivietę, o dviviečių baidarių šio nuotolio lenktynėse bronzą atiteko Arturui Sejai ir Ignei Navakauskui. Po olimpinės 500 m dviviečių baidarių rungties finišo bronzą džiaugėsi Mindaugas Maldonis ir Andrejus Olijnikas.

Europos irklavimo čempionate vienintelį medalį Lietuvai pelnė porinės dvivietės įgula Armandas Kelmelis ir Dovydas Nemeravičius.

Gimnastikos pratimų ant skersinio Europos vicečempionu Miunchene tapo Robertas Tvorogalas.

Baidarininkai M.Maldonis  
ir A.Olijnikas

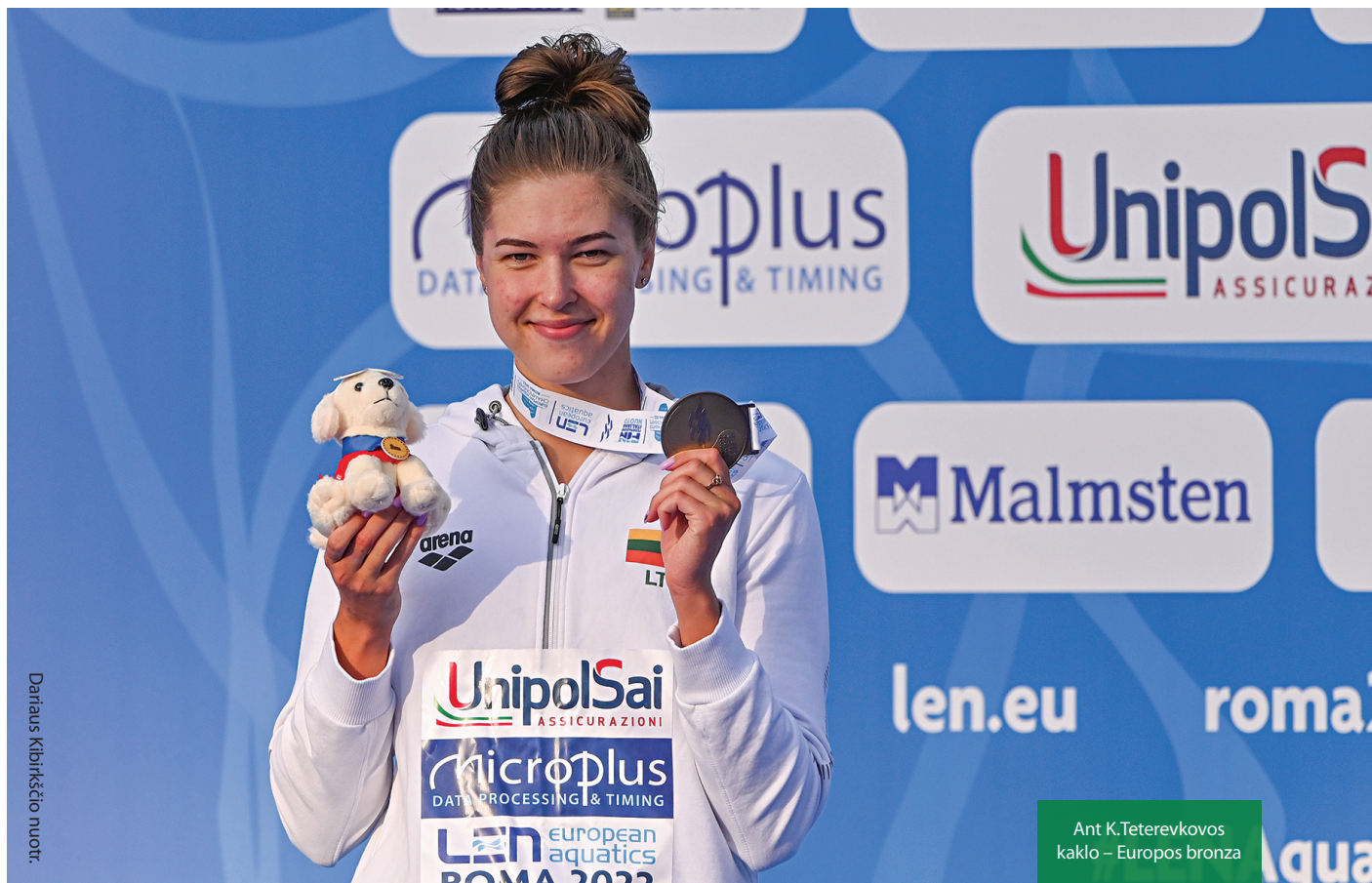
Alfredo Pliadžio nuotr.

Kanojininkai H.Žustautas  
ir V.Korobovas

Alfredo Pliadžio nuotr.

Irkluotojai A.Kelmelis  
ir D.Nemeravičius

LIF nuotr.



# MEDALIS, LEIDĘS SUPRASTI SAVO VERTĘ

KODĖL LIETUVIAI AUKŠČIAUSIUS REZULTATUS PASIEKIA PLAUKdami KRŪTINE, MICHAILAS ROMANOVSKIS ATSAKYO NETURI. „NEŽINAU, TIKRAI NEŽINAU“, – KRAIPO GALVĄ TRENERIS, KURIO AUKLĖTINĖ ŠIA VASARĄ BRONZINĖMIS RAIDĖMIS ĮRAŠĖ IR ŠAVO PAVARDĘ Į LIETUVOS PLAIKIKŲ KRŪTINE ŠLOVĖS LENTĄ.

JULIUS BLIŪDŽIUS

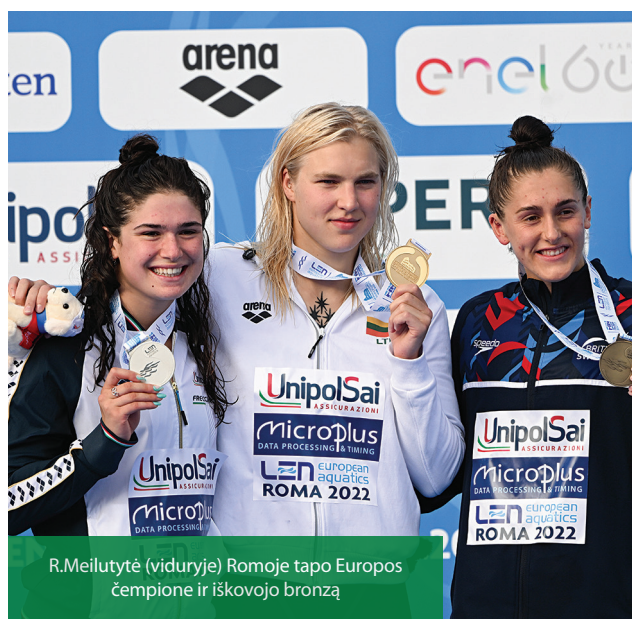
**D**videšimtmetė Kotryna Teterevkova po atviru Romos dangumi įrengtame baseine vykusiose žemyno pirmenybėse plaukdama 200 m krūtine pelnė pirmąjį per karjerą Europos čempionato medalį, kartu su kitais dviem plaukimo krūtine atstovais šį čempionatą pavėrsdama Lietuvai sėkmingiausiu istorijoje. Bronzos medalį 100 m distancijoje iškovojo ir Andrius Šidlauskas, o Rūta Meilutytė pelnė 50 m krūtine rungties auksą bei bronzą plaukdama dvigubai ilgesnį nuotolį.

„Nuolat sulaukiu šito klausimo ir iš užsienio kolegų. Kai kurie dar prisimena olimpinius čempionus Robertą Žulpą, Liną Kačiušytę. Vienas netgi Arvydą Juozaitį prisiminė. Išvardija visus ir sako: „Nu? Kodėl? Kodėl brastistai pas jus taip užauga?“ Nežinau, kaip paaiškinti. Tradicijos gal? Valentina Burkauskaitė vienu metu turėjo geriausią rezultatą pasaulyje. Aiškutė Buzelytė buvo Europos jaunimo čempionė. Jau tada pradėta kalbėti apie lietuvišką plaukimo krūtine fenomeną. Bet aš negaliu jo paaiškinti“, – prisipažįsta treneris.

Kartu su Kotrynos bronza M. Romanovskis užbaigė savo 45-ąją sezoną. Vers naują su sportininke, kuri, kaip pats sako, dabar jau žino savo vertę. Vienuolika metų – tiek truko šio tandemo kelionė medalio link. Pakeliui pagriebiant jaunimo olimpinį žaidynių bronzą bei sidabrą, visų prabų Europos jaunimo čempionato medalius. Kalbėdamas apie auklėtinę treneris pabrėžia: ji išskirtinė ne tik dėl rezultatų.

**Treneri, kaip prieš vienuolika metų supratote, kad ši mergaitė gali tapti aukščiausio lygio sportininke?**

Visada pastebi vaikus, kurie geriau jaučia vandenį, kurie vandenyje lengviau juda. Kotryna tiesiog sklendžia vandeniui, o ne aria kaip dauguma. Atrodo, kitiems plaukti reikia didžiulių pastangų, bet ne jai. Net Europos ir pasaulio čempionatuose taip vandenį jaučiančių plaukikų yra mažuma. Rumunų vunderkindas Davidas Popovici – vienas jų. Jo vandens jautimas – taip pat išskirtinis. Estetinis malonumas žiūrėti, kaip Kotryna plaukia. Todėl greitai buvo galima suprasti, kad iš šitos mergaitės kažkas bus.



R.Meilutytė (viduryje) Romoje tapo Europos čempione ir iškovojo bronzą



A.Šidlauskas (dešinėje) pirmą kartą užkopė ant aukščiausio lygio varžybų garbės pakylės

Nors, aišku, viskas vyko pamažu. Nesakyčiau, kad buvo lengva. Kai tokia asmenybė, yra ir savitų sunkumų. Kaskart treniruotėse reikėdavo sugalvoti kažką naujo. Galima pasitenkinti standartiniais planais, bet ne dirbant su tokiu sportininku. Ji labai darbšti, pareiginga. Ir visuomet stengiasi nenusileisti kitiems. Pamenu, grupei rengdavau 400 m lenktynes. Išleisdavau plaukikus kas 10 sekundžių, Kotryną – visuomet paskutinę. Taip ji išplaukdavo maždaug pusantros minutės vėliau už pirmąjį. Spėkit, kas atplaukdavo pirmas?

#### Ar yra charakterio bruožų, kurie būtini plaukikui? Kotryna šias savybes turėjo ar reikėjo ugdyti?

Reikalingas charakteris, leidžiantis įveikti sunkumus, pereiti savo „nenoriū“. Mano nuomone, vandens take liuose nėra priešų. Yra varžovės, bet dauguma varžovių – geros draugės, pažįstamos. Bet priešas visą laiką yra viduje. Jei jį paleisi, jis pasakys: „Velniams man to reikia?“, „Ai, šiandien šiaip paplaukysiu“. Tada ir krinta rezultatai. Kiekvienas sportininkas, kuris pajunta, kad gali daugiau nei kiti, susiduria su tuo priešu. Jam įveikti reikia charakterio.

Žinoma, ir darbštumo. Kotryna niekad nesimuoliuodavo. Tiesa, man priekaištaudavo, kad nepakankamai intensyviai treniruojamės. Pasižiūriu, kaip dabar treniruojasi 13–15 metų vaikai, – tikrai, Kotryna taip stipriai ir intensyviai neplaukdavo. Fiziologiškai ji neatsiskleidė taip staigiai, kaip dauguma plaukiančių merginų. Jos augimas ir brendimas buvo lėtesnis, todėl ją tausojau, krūvius kėliau laipsniškai. Daugiau dirbdavome prie technikos niuansų, susiderinimo, jėgų išdėstymo.

Aš niekad nebuvau didelių krūvių šalininkas. Kaip tik manau, kad sportininkams labai trūksta poilsio. Būna, po sezono Kotryna pailsi dešimt dienų – ir vėl reikia viską pradėti. Kartais duodu papildomo poilsio, nes ne tik fizinio, bet ir psichologi-

nio nuovargio pasekmės sporte būna skaudžios. Laikausi principo, kad geriau daugiau pailsėti, nei persidirbti.

Anksčiau buvo mėgstama startuoti po krūvių: ryte prabėgi 4 km, vakare startuoji varžybose. Gal kartais tai ir suveikia, jei sportininkai tą priima. Bet jei tai prievarta – veiksmingumu netikiu. Treneriai dažnai užsispiria žūtbūt primesti savo idėjas. Nereikia. Mes su Kotryna daug kalbamės apie tai, kaip susidėlioti treniruočių procesą, kad nebūtų monotoniškos, nuovargio. Bet gal aš klystu?

Aišku, buvo sunku intensyviai treniruotis ir dėl to, kad Lazdynų baseiną uždarė.

#### Kotryna buvo iš tų plaukikų, kurie Lazdynų baseino uždarymo pasekmes pajuto savo kailiu, ar ne?

Taip. Turėjome treniruotis Vaikų ir jaunimo centro baseine 6 val. ryto, prieš pamokas, o popiet triskart per savaitę važiuoti į Širvintas, triskart – į Elektrėnus. Įsivaizduokite – visas sezonas ant ratų. Nuovargis nori nenori kaupiasi. Bet čia turbūt reikėtų kalbėti apie bendrą žalą plaukimui. Kas galėtų suskaičiuoti, kiek talentingų vaikų apskritai neatėjo į plaukimą, kai kažkada buvo uždarytas „Žalgirio“ baseinas? Kiek tai kainavo visuomenei? Taip pat ir su Lazdynų baseinu.

#### Jūs, kaip Kotrynos treneris, R.Meilutytės grįžimu į plaukimą džiaugiatės? Kotrynai tai į naudą?

Į naudą. Aišku, į naudą. Visuomet sakydavau, kad geresnį laiką galima parodyti tada, kai didesnė konkurencija. Kita vertus, pamenu trenerę Iną Paipelienę sakant, kad olimpiinių normatyvų geriausia siekti ne čempionatuose, o vietinėse ar komercinėse varžybose, kur ažiotažas mažesnis ir mažiau streso. Stresas sukausto, ir rezultatai įdedant tiek pat pastangų gali būti prastesni. Rūtos sugrįžimas, be abejo, to ažiotažo pridėda. Bet apskritai – gerai, kad grįžo.

Ar žiūrime kaip į konkurentę? Ne, galbūt kažkiek 100 m nuotolyje. Bet kaip čia pasakius... Žiūrime kaip į konkurentę, bet ne taip, kad tai būtų nepageidaujamas



M.Romanovskis



Trenėris tiki K.Teterevkovos galimybėmis

reikiškinys. Tai labai sveikintinas reikiškinys. Kotryna dar nepajėgi pasiekti aukšto 100 m plaukimo rezultato, bet ateis laikas ir pasieks. 50 m nuotolyje reikia turėti ryškių sprinterės savybių – kaip Rūta. Čia dar nekonkuruojame.

### Šis sezonas buvo sėkmingiausias? Apibendrinkite Kotrynos sezoną.

Ar geriausias – sunku pasakyti. Nežinau, ar galima lyginti skirtingus sezonus. Man iki šiol atrodo, kad geriausias sezonas buvo tas, kai neturėdami Lazdynuose baseino įveikėme visus sunkumus ir 2018 m. Europos jaunimo čempionate Helsinkyje dukart stovėjome ant pakylės, kartą – skambant Lietuvos himnui. O galbūt po kažkiek laiko suprasiu, kad ne, pastarasis sezonas buvo geriausias.

Sezono pradžioje praradome labai daug brangių kilometrų. Nuo rugsėjo iki gruodžio turėjome gerokai daugiau kilometrų nuplaukti. Neišėjo, nes Los Andželo „Current“ klubas pakvietė Kotryną startuoti Tarptautinės plaukimo lygos, ISL, varžybose. Ten, aišku, gavo daug vertingos patirties, gerino Lietuvos rekordus, bet buvo prarastas kilometražas, ir tai sezono pabaigoje atsiliepė.

Planavau, kad pasieksime geresnius laikus. 200 ir 100 m distancijose laikai buvo prastesni, nei tikėjaisi. Nors 50 m distanciją ji plaukė taip, kaip, planavau, turėjo plaukti tik kitą sezoną. Vis dėlto geriausius rezultatus Kotryna pasiekė žiemą – vasarą turėjo gerinti, bet tai neįvyko.

Tai kaip įvertinti tokį sezoną? Patenkinamai? Nelabai gerai?

Kita vertus, sezono pradžioje nebuvo jokių užmačių laimėti Europos čempionato medalį. Pasaulio čempionate kėlėme tikslą užimti 6–8 vietą – buvo penkta. Europos čempionate – bronzą. Prizinė vieta, kad ir kaip vertintum, – labai gerai. Aš to nesitikėjau. Slapčia visi svajojame, bet vis tiek buvo netikėtumas.

Nežinau, ar tai geriausias sezonas, bet neabejotinai tai persilaužimo sezonas. Tai taip pat svarbu.

### Ką turite omenyje sakydamas „persilaužimo“?

Prieš Europos čempionatą buvo nemažai sunkumų. Buvo susirgusi koronavirusu ir tos pasekmės vis vijosi. Tai mušė iš vėžių. Dėl noro ir jaudulio finalinį plaukimą pradėjo per greitai, bet išlaikė tempą iki galo. Valios pastangomis. Tas bronzos medalis jai vertas aukso. Savotiškas savęs įveikimo simbolis. Jai tai didžiulė pergalė. Nusiteikimas, sugebėjimas nugalėti save buvo idealus, tiesiog pavyzdinis. Psichologiškai susitvarkė kaip niekad gerai. Atsirado tvirtumas, galbūt – branda. Net nežinau,

kaip tai įvardyti. Sporto psichologo Andriaus Liachovičiaus indėlis, manau, čia irgi labai didelis.

### Kotrynos galimybių ribos jums žinomos? Galite nusakyti?

Labai sunkus klausimas. Buvo stabtelėjimas. Porą sezonų – tiesiog nė iš vietos. Buvo trypčiojimas. Bet dabar vėl judame. Mūsų plaukimo teoretikas Genadijus Sokolovas sako, kad jos riba gali būti už pasaulio rekordo. Nežinau, aš atsargiau vertinčiau. Ji pati yra gerai pasakiusi: „Aš galiu kontroliuoti savo pastangas, bet negaliu įtakoti varžovių greičio.“ Gal pasieksime rekordą, bet kažkas nuplauks dar greičiau... Bet kad ji gali progresuoti – faktas. Kiekvienas rezultatas yra istorija, praeitis. Kiekvieną kartą reikia iš naujo siekti. Kaskart gula nauja atsakomybė. Bet svarbiausia – dabar ji supranta savo vertę. Ir kiti supranta. Dabar ją pažinos, kaip lipusią ant pakylės plaukikę, o ne šiaip dalyvavusią.

### Europos čempionato bronzą koreguoja kito sezono tikslus, ambicijas?

Pagrindinis kito sezono tikslas – įvykdyti olimpinį normatyvą. Jį pradeda skaičiuoti kovo 1 dieną.

Visada kyla stresas, jei nepavyksta įvykdyti kuo anksčiau. Stengsimės nepasilikti pabaigai. Kad ramiau būtų. O apie olimpinio ciklo tikslus dar anksti kalbėti. Einame žingsnis po žingsnio.

### Bet medalis – svarbus impulsas? Kas Kotryną motyvuoja sporte?

Didelis noras varžytis. Neabejoju, kad Europos čempionato medalis ją dar labiau motyvuos, nors ne pats medalis yra svarbiausias: jai tiesiog labai svarbu jausti, kad gali padaryti tai, kas kitiems būtų neįmanoma. Kaip sakė D.Popovici: „Esu alkanas.“ Ir ji alkana. Nebūtinai medalių, o to judėjimo į priekį. Manau, ją motyvuoja pats judėjimas į priekį.

### Galite duoti pažadą, kad tai ne paskutinis Kotrynos medalis?

Ne, ne... Nieko nežadėsiu. Labai tikiuosi, kad kažką dar nuveiksime. Kur, kada ir kaip – laikas parodys. Lietuviai, žinome, gana keistai reaguoja į pergales ir nesėkmes. Krepšininkų pavyzdys puikiai tai parodo. Kai įpranti iškovoti olimpinę bronzą, net ir pralaimėjimas amerikiečiams tampa blogu rezultatu. Po to – ketvirta vieta jau ne vieta. Dar vėliau: nėra pusfinalio – tragedija. O galiausiai tampa kone tautos priešu, kai nepatenki į olimpiadą.

Neturime tiek daug sportininkų, ypač individualių sporto šakų, kad jų nebrangintume. Turime branginti. Atsižvelgti, kad žmogus nėra mechanizmas – gali kažkas ir nepavykti. Bet kad kaskart kovosime, kaip kovojome Europos čempionate, – galiu pažadėti.

# IŠRINKIME GERIAUSIUS FIZINIO UGDYMO PEDAGOGUS

KETVIRTUS METUS IŠ EILĖS BUS PAGERBTI IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOSE DIRBANTYS SPECIALISTAI, KURIŲ DARBAS – UGDYTI MAŽŪJŲ FIZINĮ RAŠTINGUMĄ.

Fizinio ugdymo pamokose ne tik skatinamas judėjimas ir sveika gyvensena. Šios srities pedagogai diegia mokslieviams olimpinės vertybes, padeda ugdyti emocinį raštingumą ir tokius asmenybę formuojančius gebėjimus, kaip komandinis darbas, pagarba, užsispyrimas. Siekiant padėti fizinio ugdymo pedagogams už jų atsidavimą darbui ir pastangas, jau tryliktus metus rengiami Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų apdovanojimai.

„Pedagogas yra kertinis asmuo, galintis sudominti bei įkvėpti vaiką sportuoti, padėti pamilti judėjimą ir fizinį aktyvumą. Visos mūsų olimpinio švietimo iniciatyvos paremtos bendradarbiavimu su pedagogais. Tik jų dėka kasmet galime išjudinti tūkstančius vaikų ir garsiai kalbėti apie fizinio raštingumo svarbą.

Šie apdovanojimai – dar viena proga padėti už jų didžiulį indėlį ugdant sveikesnę, fiziškai aktyvią kartą“, – sakė Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Geriausių Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų rinkimuose bus apdovanoti dešimt pedagogų. Ugdytojai bus vertinami pagal

praktinę veiklą ir indėlį į šalies vaikų ir jaunimo fizinį aktyvumą, fizinio ugdymo ir sporto plėtrą 2020–2021 ir 2021–2022 mokslo metais.

Paraiškas apdovanojimams gauti gali teikti Lietuvos bendrojo ugdymo, profesinio mokymo įstaigų, Lietuvos neformaliojo ugdymo ikimokyklinių įstaigų fizinio ugdymo mokytojai. Taip pat ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo pedagogai, judesio korekcijos mokytojai ir kiti pedagoginiai darbuotojai, sistemingai vedantys praktinius fizinio ugdymo užsiėmimus ikimokyklinio ugdymo įstaigose.

Kandidatų paraiškas galima pateikti pagal [šioje nuorodoje](#) pateiktą anketą ir nuostatus. Kandidatų anketų laukiama iki 2022 m. spalio 10 d. el. paštu paulius@ltok.lt. Telefonas pasiteirauti: 8 680 49705.

Apdovanojimus rengia Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, Švietimo, mokslo ir sporto ministerija, Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija, Respublikinė ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacija.





Mato Baranauskio / LR Prezidento kanceliarijos nuotr.

Europos jaunučių čempionės pasveikinęs Lietuvos prezidentas G.Nausėda su komanda atkartojo šios rinktinės vizitinę kortelę tapusių miego poza

# ŠVIESI LIETUVOS KREPŠINIO ATEITIS

DU ŽEMYNŲ ČEMPIONŲ TITULAI IR DU SIDABRO MEDALIAI. TOKIE ŠIĄ VASARĄ EUROPOS PIRMENYBĖSE IR EUROPOS JAUNIMO OLIMPINIAME FESTIVALyje ŽAIDUSIŲ MŪSŲ ŠALIES JAUNŪJŲ KREPŠININKŲ REZULTATAI.

VAIDAS ČEPONIS

**A**ukso medalius žemyno čempionate iškovojo 16-mečiai (U16) vaikinai, kurie prieš tai dar tapo Europos jaunimo olimpinio festivalio vicečempionais, ir 18-mečių merginų turnyre (U18) dalyvavusios mūsų šalies atstovės. Antrą vietą laimėjo 20-mečiai vaikinai (U20). O 17-mečių pasaulio čempionate (U17) mūsų jaunieji krepšininkai pateko į pusfinalį.

Tiesa, būta ir prastesnių pasirodymų. 18-mečiai vaikinai žemyno pirmenybėse liko septinti. 16-mečių merginų komanda iškrito į žemesnę Europos čempionato pakopą, o 20-metės mūsų merginos užėmė 12 vietą.

„Olimpinė panorama“ apie Lietuvos jaunimo rinktinių žaidimą kalbasi su Lietuvos krepšinio federacijos (LKF) generaliniu sekretoriumi Mindaugu Balčiūnu. Jis įsitikinęs, kad šiuo metu Lietuvoje gausu talentų, kurie vėliau papildys vyrų ir moterų rinktines.

„Manau, kad mūsų laukia šviesi ateitis – bent jau artimiausią dešimtmetį turėsime labai stiprią vyrų rinktinę“, – sako vienas federacijos vadovų.

**Kas lėmė tokį solidų jaunimo pasirodymą tarptautinėje arenoje?** – paklausė M.Balčiūno.

Šie laimėjimai rodo, kad Lietuvoje sėkmingai veikia unikali jaunųjų krepšininkų rengimo metodika. Tą pripažįsta ir užsieniečiai. Kai kas abejojo šia modernia metodika, bet paaiškėjo, kad ji labai efektyvi.

**Kuo išskirtinė ši metodika?**

Jaunųjų žaidėjų rengimas Lietuvoje grįstas ir mokslu, mokslininkų rekomendacijomis. Tuo remiasi treneriai, kurie, aišku, į rengimo

metodiką įneša ir kažką savo. Tai lemia maksimalų jaunimo potencialo išnaudojimą.

Anksčiau kurį laiką mūsų jaunimas nepasiekdavo gerų rezultatų didžiausiose tarptautinėse varžybose, nes pasirengimas būdavo tradicinis.

**Ar tiesa, kad labai didelį dėmesį skirate trenerių parinkimui?**

Taip. Mes, dabartiniai federacijos vadovai, visiškai pasitikime paskirtais jaunimo rinktinių treneriais. Manome, kad jais visada turėtų tapti tie specialistai, kurie anksčiau dirbo su vaikais, o ne tie, kurie, tarkime, dabar dirba su LKL klubais. Be to, mūsų nuostata, kad dalis jaunimo rinktinių vyriausiųjų trenerių asistentų būtų iš provincijos. Mūsų treneriai yra vieni pagrindinių šių pergalių herojų.

Ypač džiaugiuosi dėl U16 vaikų rinktinės vyriausiojo trenerio Tomo Purlio, kuris savo potencialą išnaudoja šimtu procentų. Mano nuomone, jis ateityje sėkmingai dirbs ir su vyrais.

**Kiek jaunimo sėkmę vasarą lėmė pastorėjusi dabartinės Krepšinio federacijos piniginė?**

Aišku, tai turėjo teigiamos įtakos. Jaunimo nacionalinių komandų pasirengimas svarbiausiems turnyrams pagerėjo ir dėl padidėjusio LKF biudžeto. Dabar šioms rinktinėms skiriama 20–25 tūkstančių eurų daugiau nei anksčiau – iš viso 70 tūkst. Tai leidžia vyriausiesiems treneriams pasikviesti porą papildomų asistentų, o pasirengimo ciklą pailginti maždaug dešimčia dienų.

Beje, puikų darbą atlieka nematomas *pilkasis kardinalas* – jaunimo rinktinių direktorius Tomas Jasevičius.





M. Balčiūnas

Alfredo Piazzio nuotr.

### Galbūt prie jaunimo rezultatų pagerėjimo prisidėjo ir tai, kad nukreipėte žvilgsnį į išsivijos lietuvius?

Tikrai taip. Mums pavyko pritraukti išsivijos talentų – užsienyje gyvenančių lietuvių. Pavyzdžiui, Čikagoje gimusį Nojų Indrušaitį, kuris neseniai buvo išrinktas į simbolinį Europos U16 čempionato penketą. Lietuvai greitai pradės atstovauti JAV gyvenantis pasaulinio lygio supertalentas Matas Buzelis. Į vyrų rinktinę puikiai įsiliejo Kanadoje ilgai gyvenęs Ignas Brazdeikis.

### Kaip manote, kiek jaunųjų talentų ateityje papildys vyrų nacionalinę komandą? Neretai nutinka taip, kad jauni labai gabūs žaidėjai netampa aukšto lygio krepšininkais.

Neabejoju, kad po kurio laiko nemažai dabartinių jaunų ir perspektyvių žaidėjų įsilies į vyrų rinktinę. Esu įsitikinęs, jog mūsų vyrų rinktinės laukia labai šviesi ateitis – bent jau artimiausius dešimt metų. Turime visas sudedamąsias dalis ateities pergalėms pasiekti.

Be mano paminėtų jaunųjų talentų, galima išskirti ir Ažuolą Tubelį, Paulių Murauską, Mantą Rubštavičių, Motiejų Krivą bei daug kitų. Tai yra didžiulį potencialą turintys krepšininkai. Tikėtina, kad per artimiausius dešimt metų atsiras ir daugiau perliukų. Juk būna vėlesnio brendimo žaidėjų, kurie net nepatenka į jaunimo rinktines, bet paskui prasibrauna į vyrų nacionalinę komandą ir joje sėkmingai rungtyniauja.

### Šią vasarą ne viskas buvo idealu. Pavyzdžiui, 16-metės merginios iškrito į Europos pirmenybių B divizioną, nors čempionatą pradėjo solidžiai. 18-mečiai vaikinai, turėdami savo gretose P. Murauską, M. Krivą, liko tik septinti ir ne tik neiškovojo medalių, bet ir kelialapio į pasaulio čempionatą. Kodėl taip nutiko?

Lauksime nuodugnios šių rinktinių trenerių ataskaitos, bet normalu, kad pasitaiko kluptelėjimų. 16-mečių merginų komandoje nėra tokio kalibro talentų kaip 18-mečių rinktinėje, kurioje spindėjo Justė Jocytė.

18-mečiams vaikinams ketvirtfinalyje išpuolė juoda diena, o teko kovoti su aikštės šeimininkais turkais. Mūsų šiek tiek padarė net 28 klaidas. Be to, pyktį kėlė, mano nuomone, nepagrįsti teisėjų sprendimai. Nepaisant to, buvo pralaimėta per plauką. Pagal potencialą ši rinktinė galėjo kilti labai aukštai.

### Neseniai dabartinė federacija pakeitė ankstesnių LKF atstovų taikytą metodiką neleisti Lietuvos moksleivių (iki 14 metų) varžybose naudotis užtvaramis, pasitelkti dvigubą gynybą. Tai

## VASAROS JAUNIMO RINKTINIŲ REZULTATAI

### VAIKINAI

- U16 – **1 vieta** (Europos čempionatas)
- U16 – **2 vieta** (Europos jaunimo olimpinis festivalis)
- U17 – **4 vieta** (pasaulio čempionatas)
- U18 – **7 vieta** (Europos čempionatas)
- U20 – **2 vieta** (Europos čempionatas)

### MERGINOS

- U16 – **15 vieta** (Europos čempionatas)
- U18 – **1 vieta** (Europos čempionatas)
- U20 – **12 vieta** (Europos čempionatas)



Europos čempionė Lietuvos U16 vaikinių rinktinė



Lietuvos U20 komandai įteiktas Europos sidabras

### sukėlė labai daug diskusijų. Ar nesuprastės individualus jaunųjų žaidėjų meistriskumas, ypač žaidimas vienas prieš vieną?

Tikrai ne. Apribojimų panaikinimas leis žaisti visavertį krepšinį. Didės jaunimo taktinis išprusimas. Keisdami tuos apribojimus mes rėmėmės mokslininkų tyrimais. Manau, nelogiška drausti užtvaras, nes paskui įgūdžių stygius trukdo sklandžiai integruotis į vyresnio amžiaus komandas. Be to, minėti apribojimai labai ap sunkino teisėjų darbą.

# BE LYČIŲ RĖMŲ

KAIP UŽAUGINTI DUKRAS, NESUVARŽYTAS STEREOTIPŲ? ROBERTAS RANKELĖ, DVIEJŲ KULKINIŲ ŠAUDYMĄ PASIRINKUSIŲ DUKRŲ – GABRIELĖS IR GRETOS – TĒTIS, ŽINO RECEPTĄ. DUKROMS JIS KARTU SU ŽMONA LEIDŽIA PAŽINTI VISAS VEIKLAS, KURIOS JAS DOMINA.

Vyras sako, kad jų šeimoje niekada neskambėjo frazės, esą mergaitėms kažkas nedera. Priešingai – dukros visuomet buvo skatinamos ir remiamos eiti pasirinktu keliu.

Gabrielės, Gretos ir Roberto Rankelių istorija – penktasis antrojo „He For She Lietuva“ sezono pasakojimas.

## Noras nenustebino

Dar 2012-aisiais vyresnėlė Gabrielė tėčiui pranešė savo sumanymą – ji šaudys. Ir jis visai nenustebo.

„Ir tėtis, ir mama sutiko. Jeigu mes su sese parodydavome iniciatyvą, tėvai visada padėdavo mūsū idėjas įgyvendinti“, – pasakoja Gabrielė.

Būtent taip nutiko ir tąkart. Pirmiausia rankos taiklumą išbandė mugėse ir renginiuose, kuriuose būdavo tirų, o tada vieną vasarą kilo mintis rimčiau pašaudyti. R.Rankelė ėmėsi ieškoti, kur iš pradžių viena dukra, o paskui ir kita galėtų pasimokyti kulkinio šaudymo.

„Ne vieną kartą per šventę ar mugę girdėjau repliką, kad patinka šaudyti. Po truputį buvau pastatytas prieš faktą, kad iš tiesų nori šaudyti, o ne pažaisti. Gavau užduotį – išsiaiškinti, kur tą galima daryti. Sėdėjau, ieškojau. Dabar net nepasakysiu, kas nurodė, kad yra šaudyklą, kur esama žmonių, moka šaudyti. Taip ir pakliuvome“, – prisimena Robertas.

Netrukus į treniruotes jam teko važti jau ne tik vyresnėlę, bet ir jaunėlę. „Buvo tarpmokyklinės varžybos, kuriose dalyvauti reikėjo žmonių. Tose varžybose man visai neblogai pasisekė, nors prieš jas pašaudžiau gal tik kokį vieną sykį“, – pasakoja Greta.

Pamačiusi, kad sekasi, paraginta trenerės, be to, sekama ir sesės pavyzdžiu, Greta nutarė, kad reikėtų toliau lankyti kulkinį šaudymą.

## Tvirtas šeimos pety

Būta ir pergalių, ir dienų, kai fortūna nususukdavo, bet abi seserys visuomet jautė stiprų tėvų palaikymą. O R.Rankelė apskritai nemažai prisidėjo prie to, kad dukros galėtų vykti į varžybas.

„Iš pradžių šiame sporte esi niekas, negauni jokio finansavimo, už viską moka tėvai. Mūsū tėvai finansuodavo visas varžybas, kurios nėra pigios. Kartais reikėdavo ir toliau pavažiuoti, ir ilgai gyventi kažkur išvykus. Nepigu. Didžiausias tėčio indėlis – į logistiką, juk jam reikėjo visur mus nuvežti, pradedant elementaria kelione iš namų į šaudyklą ir atgal“, – pasakoja Gabrielė.

Pasak jos, būdavo tokių varžybų, į kurias nevykdavo joks transportas. Aplinkiniai žinojo, kokia didelė Roberto širdis ir kaip jis rūpinasi savo dukromis, todėl net Lietuvos šaudymo sporto sąjungos atstovai paprašydavo jo nuvežti ne tik dukteris, bet ir visą rinktinę. Ir R.Rankelė, žinoma, nedvejodamas sutikdavo.

„Pirmiausia jis rūpindavosi mumis. Sakydavo, kad jam nesvarbu, kas dar važiuos tame autobusiuke. Manau, čia didžiausias jo indėlis“, – sako Gabrielė.

Ji pamena, kaip tėtis aukodavo savo vasaros atostogas, pasiimdavo laisvų dienų tam, kad abi su seserimi galėtų nuvežti

ten, kur reikia – jo negąsdino, jei tekdavo vairuoti keliolika ir keliasdešimt valandų pirmyn ir atgal.

Bet pats Robertas savo indėlio taip nesureikšmina: „Ne kartą teko kartu važinėti, padėti, palaikyti, bet nemanau, jog tai kažkoks ypatingas mano indėlis. Tai yra normalu. Tą patį daro ne vienas mano pažįstamas, kurių vaikai sportuoja. Esminis indėlis – rasti kur šaudyti, ginklai, inventorius.“

Gretos tikinimu, abiem su seserimi būdavo svarbu, kad jas atvežęs tėtis pabūdavo su jomis ir varžybose: galėdavo pasiūnekučiuoti, merginos jausdavo jo palaikymą. O Gabrielė dar pridėdavo, kad jautė ne tik tėčio, bet ir mamos palaikymą: „Mūsū šeima – lyg kompletas, neįsivaizduoju, kad kažkas jame galėtų iširti. Būtų labai nenatūralu, nes visi šeimoje esame labai vieningi.“

Greta pridėdavo, kad kai visuomenėje tokie gajūs stereotipai, šeimos palaikymas ypač svarbus: „Stereotipinis požiūris egzistuoja kalbant apie daugelį sporto šakų, kad neva mergaitės kažko negali, o, tarkime, boksas ir panašus sportas esąs nemergaitiškas. Labai svarbu, kad tėvai palaikytų, skatintų tuo sportu domėtis ir patys nekurtų stereotipų.“

## Nespraudė į rėmus

Robertas neslepia: ne kartą iš aplinkinių girdėjo nuostabą, kad jo mergaitės šaudo. Jam tokia žmonių nuostaba atrodo keista: „Tie, kurie nesusiūdė, vadovaujami gana stipriais stereotipais, esą čia pusiau militaristinis sportas, kažkas baisaus, juo užsiimti negalima, ypač mergaitėms. Bet taip mano tie žmonės, kurie nežino, koks tai sportas, ir pistoleto nuo šautuvo neskiria. Kažkodėl tai jiems atrodo negerai.“

R.Rankelė niekada dukroms nediegė požiūrio, kad kažkas mergaitėms nedera: „Nori vaikas sukalti inkilėlį – prašau. Lygiai taip pat tėtis valgyti paruošia, ne vien mamos reikalas prie puodų stovėti. Niekada šeimoje nekalbėjome, kad kažko geriau joms nedaryti tik dėl to, jog jos mergaitės.“

Pasak R.Rankelės, šeimoje stereotipai niekada neegzistavo, o savo vaikams suteikęs visišką laisvę jis nuolat skatino vieno – mokytis ir pažinti. „Esu daug tokių šnekų girdėjęs, kad merginai svarbiausia ištekėti. Pas mus šeimoje taip nesakoma. Žinios, knygos – jos gali būti įdomios, gali būti neįdomios, bet tam tikras knygas privaloma perskaityti. Visai kaip mokykloje. Dar turi būti teatras, kinas – žodžiu, pažinimas. Negalima trukdyti vaikams vystytis, jie patys pasako, ko nori. Viskas vyksta labai paprastai, turbūt svarbiausia vaikui netrukdyti, verčiau padėti, paremti“, – įsitikinęs merginų tėtis.

Gabrielė papildo jo kalbą: ji niekada vaikystėje nė nesusimąstė apie lyčių nelygybę ar stereotipus, nes jautėsi auginama tiesiog kaip vaikas, nespaudžiamas į lyčių rėmus.

„Tėtis mus augino nepabrėždamas mūsū lyties, visada diegė plačią pasaulėžiūrą, tai reiškia, kad aš turiu mokėti ir pasidaryti valgyti, ir susisiūti drabužius, užsilopyti kojines, įsisukti varžtą. Ir jeigu kada nors šių dalykų man prireiks, neteks ieškoti, kad kažkas ateitų ir tą padarytų. Manau, šie dalykai prasideda nuo tokių mažų žingsnelių, kad nematai mergaitės žvelgdama į savo vaiką“, – įsitikinusi Gabrielė.



R.Rankelė su dukromis

Mergina svarsto, kad gal ji su seserimi irgi turėjo būdų, kaip parodyti tėvams įvairiapusio auklėjimo norą.

„Nežinau, ar vaikas gali tą parodyti. Aš visą laiką norėjau kažką meistrauti su tėčiu, visada žiūrėdavau, jeigu jis kažką darydavo, eidavau su juo į automobilių parodas. Jis vesdavosi ir niekada nesakydavo, kad čia nemergaitiška ar man negalima“, – pasakoja Gabrielė.

Pastarąjį teiginį patvirtina ir Greta: ji jaučiasi ir visuomet jautėsi galinti daryti tai, kas jai patinka.

Robertas sako, kad ne tik namie dukterys bandė viską, ką norėjo. Kadaise jos lankė įvairiausių būrelių: Rytų dvikovą, plaukimą, šaudymą, šokius.

„Jei į karatė vesime tik berniukus, mergaitės nemokės apsiginti, neišmoks laikysenos. Tai yra sportas, kuris moko taisyklingai stovėti, tiesiai vaikščioti, susikaupti, susikoncentruoti. Jei į šokius eis tik mergaitės, jos neturės su kuo šokti, o vyrai liks kaip basliai. Ir taip šokių partnerį rasti sunku. Jeigu mes uždarysime duris kitai pusei, nebeliks pusiausvyros“, – įsitikinęs vyras.

Bet stereotipai vis dar gajūs mūsų visuomenėje. „Aš kas savaitę bendraudama su naujais žmonėmis tą girdžiu. Kodėl? Todėl, kad esama siauro mąstymo. Nenoriu nieko įžeisti, bet manau, kad taip yra. Vieni neleidžia savo dukrų šaudyti, mokytis fizikos, kiti į kariuomenę, o dar kitiems tai visiškai normalu, nes į dukrą žiūri kaip į žmogų, kuris to nori“, – svarsto Gabrielė.

### Magiškoji kulka

Gabrielė džiaugiasi, kad yra kulkinio šaudymo atstovė, nes jai ši veikla atrodo turinti magijos: „Man patinka šaudyti, manau, tai svarbiausia. Kiek reikia sujungti kūno dalių į visumą, kad visi organai ir protas veiktų taip, kaip reikia, ir galiausiai pataikytum į taikinį iš 25 metrų atstumo. Gal čia didžiausia magija, nes man iki šiol nesuprantama, kaip kulka pasiekia taikinį, jei viską gerai padarai, kaip toks mažutis dalykėlis gali nuskristi 25 metrus ir pataikyti į dešimtuką vien dėl to, kad kažką atlieki taisyklingai. Man čia didžiausia magija.“

Greta paantrina seseriai ir sako, kad smagiausia tada, kai pasiseka pataikyti: „Svarbiausia ne geras rezultatas, o geras jausmas, kad techniškai atlikai šūvį, atidavei visą save, padarei, ką

galėjai. Būna, kad pasieki gerą rezultatą, bet nesijauti gerai, nes padarei klaidų, kurių galėjai išvengti, ir nepavyko taip gerai, kaip galbūt galėjai.“

R.Rankelei žvelgiant į šaudančias dukras iš šono atrodo, kad šis sportas – tai valandos ar pusantros koncentracijos, susikaupimo, ramybės.

„Tu lieki pats vienas prieš taikinį ir turi 60 kartų idealiai pakartoti tą patį veiksmą. Turi būti vidinė ramybė, turi su savimi susitaikyti, susitarti ir pagrindinis konkurentas esi tik pats sau. O ta ramybė, man atrodo, padeda ir mokslų siekti, ir apskritai gyvenime, nes sugebi koncentruotis, susikaupti“, – sako R.Rankelė, kurio įsitikinimu, gyvenime iš šaudymo jo dukros gauna kur kas daugiau.

„Jos gavo savarankiškumą. Nuo mažų dienų keliauja, dirba, pamato kitų šalių. Ne visada pasiseka kažką daugiau aplankyti, bet būna tokių išvykų, kad ne vien šaudyklą ir viešbutį pamatai. Pasaulėžiūra tampa platesnė. Mato žmones, susitinka, kalba. Išmoko planuoti, nes varžybų daug, su mokytojais turi eiti ir tartis, dėlioti savo darbus. Ir ne bet kaip, o taip, kad viskas būtų pagal grafiką, kad spėtų ir į pamokas, ir į treniruotes“, – pavyzdžių pateikia Robertas.

Jis jaučia dukterų dėkingumą, tą rodo jų tarpusavio ryšys. „Kai žiūriu į savo dukras, aš dėkoju savo tėvams. Kai sulauki penkiasdešimties metų, supranti, kad kažkas į tave įdėjo tą stereotipų nesukaustytą požiūrį, kurį tu sugebėjai perduoti kitam“, – sako R.Rankelė.

## INICIATYVA

„He For She“ – visą pasaulį apskriejusi Jungtinių Tautų iniciatyva, kviečianti vyrus solidarizuotis ir kartu su moterimis aktyviai siekti lyčių lygybės, keisti stereotipus, būti vieninga ir matoma pokyčių jėga. Lietuvoje šią kampaniją inicijavo LTOK, į projektą pažvelgęs per sporto prizmę.

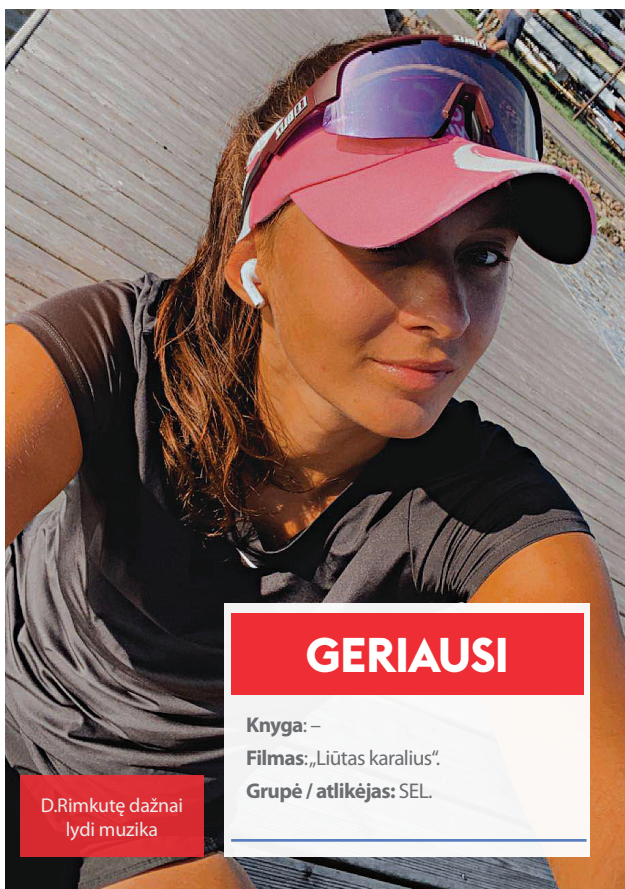
„He For She Lietuva“ istorijos pasakoja apie sporto srityje dirbančias moteris ir jas palaikančius vyrus, apie problemas ir iššūkius, su kuriais susiduria, bei ieško būdų, kaip pasitelkiant mūsų šalies aktualijas ir sportininkų istorijas garsiai apie tai kalbėti.

# IRKLUOTOJĄ DŽIUGINA ANIMACINIAI FILMAI

NE VIENĄ APDOVANOJIMĄ IŠ SVARBIAUSIŲ JAUNIŲ IR JAUNIMO VARŽYBŲ PARVEŽUSI IRKLUOTOJA DOVILĖ RIMKUTĖ ŠI SEZONĄ SĖDO Į VIENĄ VALTĮ SU OLIMPINE PRIZININKE DONATA KARALIENE. NORS DUETAS DAR TIK KLIJUOJASI, EUROPOS ČEMPIONATE UŽIMTA KETVIRTA VIETA RODO, KAD ŠI PORA TURI DIDELĮ POTENCIALĄ.

DOMINYKAS GENEVIČIUS

Asmeninio albumo nuotr.



## GERIAUSI

**Knyga:** –  
**Filmas:** „Liūtas karalius“.  
**Grupė / atlikėjas:** SEL.

D.Rimkutė dažnai lydi muzika

**V**is dėlto gyvenimas nėra vien sportas. D.Rimkutė atskleidė savo ryšį su knygomis, filmais ir muzika.

### Knygos – laikui praleisti

Sportininkė neslepia, kad jai patinkančią knygą galinti rasti tiesiog atsitiktinai pamačiusi ar kažkur į ją atkreipusi dėmesį.

„Mėgstu knygas, bet dažnai jų neskaitau. Jas dažniausiai skaitau, kai keliauju. Tiesiog tam, kad greičiau praeitų laikas. Žinoma, knygų skaitymo įprotis nuo vaikystės pasikeitė. Anksčiau dažniausiai skaitydavau dėl to, kad mokyklai reikėjo“, – šypsosi D.Rimkutė.

Kadangi perskaitytos knygos yra įvairios, jai sunku išskirti labiausiai įsiminusias.

„Mėgstu visas knygas, kurios mane sudomina, bet pagrindinio žanro bei mėgstamiausios knygos neturiu“, – paaiškina irkluotoja.

### Muzika padeda treniruotėms

Prakalbusi apie muziką D.Rimkutė sako favoritų neturinti, bet kai išgirsta kokią nors patinkančią dainą, jos gali klausytis daug

kartų, kol nusibosta. Beje, prieš svarbius startus ją įkvepia lietuviškos dainos.

„Muzika garsiai plyšauja, kai reikia ruoštis į treniruotę. O kai tenka ruoštis startui, varžybų jaudulį visada padeda pamiršti lietuviškos dainos. Dažniausia klausau Elektros „Juda tavo ramos“, – prisipažįsta irkluotoja.

Ši daina dažnai būna leidžiama garsiai per kolonėlę. Ausinukus ji paprastai naudoja tik bėgiodama. Taip pat irkluotojai patinka lankyti koncertuose – tai vienas iš atsipalaidavimo būdų.

„Lietuvoje mėgstu eiti į koncertus, juk reikia atsipalaiduoti ir padainuoti. Pavyzdžiui, ne kartą esu buvusi SEL koncerte. Lietuvoje man geriausi būtent jo koncertai“, – sako sportininkė.

### Animacinių filmų gerbėja

Bendraujant su D.Rimkute galima greitai suprasti, kokie filmai jai labiausiai patinka. Linksma ir aktyvi sportininkė neretai žiūri animacinius filmus.

Nenuostabu, kad geriausiu matytu filmu ji laiko legendinį „Liūtą karalių“.

„Labai mėgstu animacinius filmus, – šypsosi irkluotoja. – Praktiškai kiekvieną dieną žiūriu „Simpsonus“. Tam randu laiko tik atsikėlus ir prieš eidama miegoti.“

D.Rimkutė taip pat atskleidžia, jog televizoriaus ji praktiškai nežiūri. Visą žiūri per kompiuterį.



Manto Stankevičiaus nuotr.

D.Rimkutė šį sezoną sėdo į vieną valtį su D.Karaliene

**NEMOKAMAS  
KRAUJO  
PAĖMIMAS!**

Programa tinka įvairaus amžiaus vaikams ir jų tėveliams!

# MOKSLO METUS PRADEKITE SVEIKI!

## MOKSLEIVIŲ SVEIKATOS IŠTYRIMO PROGRAMA.

Tai – puiki proga atidžiau kontroliuoti vaiko sveikatos būklę, įvertinti dažniausiai pasitaikančių ligų riziką.

### MOKSLEIVIO SVEIKATOS IŠTYRIMO PROGRAMA

**29,00**  
eur

~~42,00~~  
eur

### 7-IŲ TYRIMŲ KOMPLEKTAS

Bendrasis kraujo tyrimas  
Bendrojo baltymo tyrimas  
Gliukozės tyrimas  
Kalcio tyrimas  
Feritino tyrimas  
Vitamino D tyrimas  
Bendrasis šlapimo tyrimas

DOVANA!



### NEMOKAMAI!

Covid-19  
(koronaviruso)  
IGG antikūnų  
(kiekybinis)  
tyrimas

**DOVANOS  
VERTĖ  
19 EUR!**

Gera moksleivio sveikata – raktas į puikius mokymosi rezultatus!

## LTeam LAB – LTOK medicinos partneriai

### „LTeam LAB“. KAS TAI?

Tai Affidea klinikoje esanti sporto medicinos, mokslo ir tyrimų laboratorija, įkurta bendradarbiaujant su Lietuvos tautiniu olimpinio komitetu. Tai – pirma 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

