

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

# OLIMPINĖ PANORAMA

2023 M. KOVAS NR. 3 (163)



## ANTROJI KARJERA

TRENERIAIS TAPĘ LIETUVOS  
OLIMPIEČIAI MOKĄ ĮKVĖPTI SAVO  
AUKLĖTINIUS



[WWW.LTOK.LT](http://WWW.LTOK.LT)

**EURO  
JACKPOT**

IKI **120** MLN.  
EURŲ

ŽAIDŽIAME ANTRADIENIAIS  
IR PENKTADIENIAIS

TIK BE  
PAVYDO  
SCENŲ!

”



## 5 SKAITYTOJAMS

L TOK PREZIDENTĖS MINTYS

## 6 KARJERA

TRENERIAIS TAPĘ OLIMPIEČIAI MOKA ĮKVĖPTI  
AUKLĖTINIUS



## 11 MAŽŪJŲ ŽAIDYNĖS

Į VEIKLAS ĮSITRAUKĖ TŪKSTANČIAI DARŽELINUKŲ

## 12 L TOK NARIAI

PRIPAŽINIMAS ĮKVEPIA

## 16 SUTARTIS

SUBŪRĖ OLIMPIEČIUS

## 17 MOKYMAI

GILINO ŽINIAS

## 18 „PARYŽIUS 2024“

LIETUVA IR PRANCŪZIJA KARTU PAMINĖJO SUKAKTĮ



## 20 „LTEAM“

KELYJE Į PARYŽIŲ SVARBI KIEKVIENA SMULKMENA

## 22 SPECIALISTAS

KINEZITERAPIJAI REIKIA PAŠAUKIMO

## 24 TALENTAS

PO MEDALIŲ EUROPOJE – OLIMPINĖ SVAJONĖ

## 26 INTERVIU

TALENTŲ YRA, BET TRŪKSTA LĖŠŲ JIEMS UGDYTI

## 29 VEIDAS

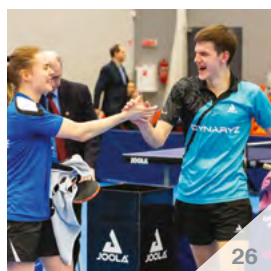
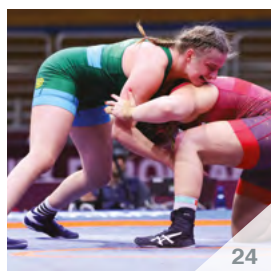
IŠŠŪKIAI NEGAŠDINA

## 32 KRONIKA

L TOK ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

## 34 SKAITAU, ŽIŪRIU, KLAUSAU

KOVOTOJĄ DOMINA PSICHOLOGIJOS PASLAPTYS



### VIRŠĖLYJE

Treneriu dirbantis olimpių  
žaidynių medalininkas  
Aleksandras Kazakevičius  
*Valdo Malinausko nuotr.*

### REDAKTORIUS

Marius Grinbergas

### AUTORIAI

Lina Motužytė  
Dalia Musteikytė  
Marytė Marcinkevičiūtė  
Bronius Čekanauskas  
Lina Daugėlaitė  
Mažvydas Laurinaitis  
Ieva Marija Černiauskaitė  
Monika Svėrytė  
Dominykas Genevičius

### FOTOGRAFAI

Alfredas Pliadis  
Vytautas Dranginis

### KALBOS REDAKTORĖ

Inga Necelienė

### MAKETUOTOJAS

Artūras Gimžauskas

### KONTAKTAI

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

### INTERNETO SVETAINĖ

www.ltok.lt

Online ISSN 2351-5899

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



OLIMPINĖ DIENA

06.03 SENVAGĖ,  
PANEVĖŽYS

# DIDŽIAUSIA VASAROS SPORTO IR PRAMOGŲ ŠVENTĖ



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

# SKLEISTI ŽINIAS – SVARBI IR PRASMINGA MISIJA

SPORTO VADYBININKŲ KOMPETENCIJOS GALI REIKŠMINGAI PRISIDĖTI NE TIK PRIE SPORTO FEDERACIJŲ IR ORGANIZACIJŲ PLĖTROS, BET IR ATLETŲ GEROVĖS. LTOK ŠIEMET JAU ŠEŠTĄ KARTĄ SPORTO BENDRUOMENĘ KVIĘČIA Į NEMOKAMUS TARPTAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO OLIMPINIO SOLIDARUMO FINANSUOJAMUS SPORTO ADMINISTRAVIMO MOKYMUS. APIE ŠIĄ INICIATYVĄ PASAKOJA LTOK PREZIDENTĖ, OLIMPINĖ ČEMPIONĖ DAINA GUDZINEVIČIŪTĖ.

**Jau ne vienus metus LTOK sporto bendruomenę kviečia į įvairaus pobūdžio sporto administravimo mokymus. Kas planuojama šiemet?**

LTOK mokymai ir švietimas – viena strateginių organizacijos krypčių. Matome prasmę galėdami prisidėti prie sporto administratorių, trenerių, sportininkų vadybinių kompetencijų ugdymo. Tikime, kad šių kompetencijų ir įgūdžių ugdymas tiesiogiai prisideda prie sporto federacijų ir organizacijų plėtros, gebėjimo pritraukti rėmėjų, komunikuoti apie laimėjimus.

Mūsų tikslas – mokymų dalyviams suteikti įrankių. Jų atsakomybė – šiuos įrankius kuo efektyviau išnaudoti profesinėje veikloje.

Tokių mokymų išties trūksta, todėl džiaugiuosi, kad kartu su Tarptautinio olimpinio komiteto Olimpiniu solidarumu šiemet, kaip ir kasmet, galime pakviesti kelias dešimtis sporto bendruomenės narių į sporto administravimo mokymus, skirtus treneriams, vadybininkams ir pažengusiems specialistams.

Šiemet tradiciškai mokymus pradėjome nuo kursų treneriams. Tiesa, visiškai pakeitėme programą, šiemet pagrindinės mokymų kryptys – emocinis intelektas ir konfliktų valdymas.

**Kodėl nuspręsta pagrindinį dėmesį skirti šioms temoms?**

Bendraudami su treneriais supratome, kad būtent šių žinių jiems trūksta. Treneris yra tarsi tarpininkas tarp sportininko, administracijos, federacijos, tėvų, todėl psichologinės žinios, gebėjimas laviruoti, elgesys kilus konfliktinėms situacijoms labai svarbu. Būtent todėl nusprendėme į administravimo mokymus pažvelgti per šią prizmę.

Daug dėmesio skirsime sporto medicinai. Apie tai, ką būtina žinoti sporto treneriams, pasakos Lietuvos sporto medicinos federacijos prezidentas Paulius Petraitis. Yra daug pokyčių, susijusių su sportininkų sveikatos priežiūra, o dirbantiems treneriams šios žinios arba nesuteikiamos, arba neatnaujinamos.

LTOK sporto administravimo mokymai sporto bendruomenėje yra puikiai žinomi ir asocijuojasi su kokybe bei profesionaliais lektorais. Rudenį sporto administravimo žinias kviesime gilinti vadybininkus bei pažengusius specialistus.

Šiemet į mokymus kviesime ir sportininkus. Kartu su Olimpiniu solidarumu ruošiamo unikalią mokymų programą, padėsiančią ugdyti asmenines kompetencijas.

**Sporto bendruomenėje daug kalbėta apie tarptautinį mokymų projektą „New Miracle“, kuriam ruošiasi ilgiau nei metus.**

Tai vienas iš projektų, kuriuo ypač džiaugiuosi ir didžiuojuosi. Tai



Martyno Zarembo nuotr.

išskirtinė programa, skirta moterų lyderystei ugdyti. Ruošdamiesi Europos Sąjungos finansuojamo projekto startui sukūrėme nemokamą mokymų programą ir išskirtinę mentorystės platformą, kurioje projekto dalyvės turi galimybę konsultuotis su patyrusiais kolegomis, stiprinti bendradarbiavimo įgūdžius.

Projektą įgyvendiname kartu su Italijos, Latvijos, Estijos ir Slovakijos nacionaliniais olimpiniais komitetais, o jame dalyvauja per šimtą moterų iš penkių valstybių.

Lietuvai atstovauja dvidešimt penkios – tai sporto federacijų atstovės, sporto mokyklų, įstaigų darbuotojos. Tarp mokymų dalyvių esama ne tik naujokių, bet ir sporto vadybos patirties jau turinčių specialistų. Tai leido iškart užsimegztį naudingiems ryšiams, bendrauti tarpusavyje ir dalytis patirtimi. Projekto dalyvės jau gilinosi į lyderystės ir gerojo valdymo temas.

Sporto vadybininkų trūksta ne tik Lietuvoje, bet ir daugelyje kitų valstybių. Norime moterims ne tik suteikti reikalingų kompetencijų ir įrankių, bet ir įkvėpti siekti aukščiausių tikslų sporto vadybos srityje.



A.Kazakevičius patirtį perduoda jaunesniems imtynininkams

# TRENERIAIS TAPĘ OLIMPIEČIAI MOKA ĮKVĖPTI AUKLĖTINIUS

KURI SVARSTYKLIŲ LĖKŠTĖ – OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ PATIRTYS SPORTUOJANT AR UNIVERSITETO DIPLOMAI – NUSVERTŲ VERTINANT TRENERIUS? JAUNĄJĄ SPORTININKŲ KARTĄ DABAR UGDANTYS PATYS BUVĘ GARSŪS ATLETAI – DAUGIAKŪVININKĖ AUSTRA SKUJYTĖ, IMTYNININKAS ALEKSANDRAS KAZAKEVIČIUS, PLAUKIKAS GIEDRIUS TITENIS IR BIATLONININKĖ BEI SLIDININKĖ KAZIMIERA STROLIENĖ SUTARIA: GERIAUSIA, KAI TEORINĖS ŽINIOS DERA SU ASMENINE KARJERA. TADA TRENERIS TAMPA ĮVAIRIAPUSIŠKESNIS.

## DALIA MUSTEIKYTĖ

Olimpinis medalininkas Aleksandras Kazakevičius savo auklėtiniams turėtų būti sportininko idealas vien dėl iškovotų titulų: jis yra 2003 m. Europos jaunių čempionas, 2005-ųjų Europos ir pasaulio jaunimo čempionato prizininkas, 2012-ųjų Europos suaugusiųjų čempionato prizininkas ir, svarbiausia, tų pačių metų Londono olimpinių žaidynių bronzos laimėtojas. Tačiau pradėjęs dirbti treneriu graikų-romėnų imtynininkas suprato, kad dar reikia daug ko išmokti.

Karjerą dabar 36-erių A.Kazakevičius baigė 2016 m. po atrankos į Rio de Žaneiro žaidynes.

„Bandžiau ten patekti, bet patyriau traumą, turėjau pasitraukti. Vasarą viską apmaščiau: olimpinį medalį jau turėjau, bet dar norėjau sportuoti, Rio atrode galbūt ne riba, bet tuo laiku kūriau šeimą, su drauge kartu gyvenome jau nemažai metų. Pagalvoju, kad jau laikas gražiai šeimai, o medalių galima pelnyti būnant ki-toje pusėje – ne ant kilimo, o treniruojant“, – šypteli Aleksandras.

Pereinamasis laikotarpis, kai susitaikė, jog karjeroje deda tašką, nebuvo lengvas: „Juk nuo vaikystės, kai tik pradėjau sportuoti, svajoju apie aukštumas. Pagal tai, kaip vyko atrankos į Rio turnyras, dar galėjau ten patekti, bet traumos – neišvengiama sporto dalis. Po to, kai svajonė sudužo, tų žaidynių nebegalėjau žiūrėti. Buvo per daug skaudu.“

Olimpinę vasarą imtynininkas stengėsi leisti toliau nuo sporto, gydėsi traumą, bet nuo savęs ilgam nepabėgo.

„Gali mėnesį nieko neveikti, bet vis viena ima traukti į šalį, norisi ir su kolegomis pabendrauti, o galiausiai gyvenimas viską sustato į vietas“, – dvejonių laiką prisimena A.Kazakevičius, vieną dieną sulaukęs trenerio, dirbusio su jaunių rinktine, pasiūlymo. „Padėsi, pasidalysi savo patirtimi, jei jau nusprendei baigti karjerą“, – tąsyk pakvietė kolega.

Aleksandras susidomėjo, jau rugsėjį įsidarbino Vilniaus Ozo gim-

A.Kazakevičius – su Londono olimpinių žaidynių medaliu

Alfredo Piazzi'o nuotr.



A.Kazakevičius sūnų Eldarą nuo mažens pratina prie imtynių kilimo

nazijoje treneriu, ėmė dirbti su graikų-romėnų imtynių U20 rinktinės sportininkais. Šiuo metu jis – ir antras suaugusiųjų rinktinės treneris.

Daug patirties sukaupęs Aleksandras manėsi esąs asas, be to, jau turėjo Lietuvos edukologijos universiteto bakalauro diplomą, taigi buvo įgijęs ir pedagoginių žinių. Tačiau perėjus į kitą barikadą pusę teko vėl daug mokytis ir net keisti psichologines nuostatas.

„Kai kovoji, ant kilimo žengi vienas, atsakai tik už save. Kai gauni visą rinktinę, turi pagalvoti ir apie vieną, ir apie kitą, trečią, dėlėti treniruočių planus, grafikus, stovyklas, keliones, rūpintis bilietais ir kitkuo. Tai juoda nematoma trenerio darbo pusė. O jei, neduokdie, auklėtiniai trauma, tampa antru tėčiu, turi važiuoti kartu į ligoninę, rūpintis vaistais, gydymu. Treneris turi būti lyg keli žmonių viename. Tačiau nė vienos dienos pasirinktu keliu nepasijutau nusivylęs. Pati pradžia gal buvo sudėtingesnė finansiškai, bet laikui bėgant baigiau magistro studijas, pakilo kvalifikacija, gavau daugiau darbo valandų“, – pasakoja treneris.

Aleksandras, pats pradėjęs sportuoti dešimties, mano, kad toks amžius imtynėms – optimalus. Jei tėvai atveda jaunesnius vai-

kus – dar geriau, jie gauna bendrą fizinį pasirengimą, išmoksta akrobatikos, technikos veiksmų anksčiau, nei prasideda rimtėnės varžybos.

O koks pats mažas buvo, kokį jį, auklėtinį, matė treneriai?

„Visoks. Būdavo, ir treniruočių praleidžiu. Bet, laimė, mano treneris Remigijus Gustas, dabar jau amžinatilsj, to lengvai nepaleido. Jei kuris gabesnis auklėtinis ilgiau nepasirodydavo, imdavo ieškoti, važinėti per kiemus, žiūrėti, ką vaikas veikia. Kaip šiandien pamenu: savaitę nelankęs treniruočių, su draugais kieme žaidžiau krepšinį, o čia įvažiuoja trenerio automobilis... „Aleksandrai, kodėl nebelankai?“ – paklausė. „Sirgau, negalėjau“, – kažką pradėjau aiškinti, bet apėmė tokia baisi gėda prieš jį! Tai paveikė, – pasakoja to apėmusio jausmo iki šiol nepamiršęs ir treniruotis grįžęs sportininkas. – Geras trenerio broožas, jeigu jis geba palaikyti ryšį ir su vaikų tėvais, gabesnius toje sporto šakoje išlaikyti, nes jaunimas kartais blaškosi: čia futbolas, čia krepšinis, čia imtynės. Šiandieninių vaikų nebegali versti ką nors daryti, ir jie, ir tėvai turi didelę pasirinkimo laisvę. O mano kartos jaunimas kitoks: būdavo, jei pasako, kad ateis į treniruotę, tai išties ateina. Šiandien jie turi daug technologijų, leidžia laiką prie kompiuterių. Bet yra visokių vaikų – ir alkanesnių sportui. Tokių ypač daug atvažiuoja į Ozo gimnaziją iš provincijos, tai dažnai – ne didmiesčių vaikai.“

Aleksandras jaučia, kad jo, olimpinio prizininko, autoritetas auklėtiniais daro įspūdį – šie kitaip klauso jo pastabų, labiau reaguoja į pamokas ant kilimo. „Papasakoju istorijų iš savo karjeros, matau, kaip vieni suklūsta, kiti gal praleidžia pro ausis ir nepatiki, jog anais laikais taip dirbome, siekdami aukštumų. Šiandien jie irgi ne mažiau dirba, bet, kaip sakiau, dažną technologijos atitraukia nuo svajonių“, – pripažįsta treneris.

Jo paties vaikai – mažoji Elara ir vyresnysis ketverių Eldaras – judrus, linkę sportuoti. Sūnų tėtis jau nekart vedėsi į treniruotes, tačiau žada, jog nespaus rinktis būtent imtynių. Kita vertus, pripažįsta, laimingiausias jaustųsi, jei sūnus užaugtų doras ir tėtį džiugintų medaliais. Smagiausia – jei imtynių.

„Žiūriu į Virgilijų Alekną ir galvoju, kad jam daug smagiau matyti sūnų laimėjimus, nei prisiminti savuosius“, – sako.



Trenere dirbanti  
A.Skujytė su kolega  
M.Skrabuliu



Alfredo Pladžio nuotr.



A.Skujytės rankose – Atėnų žaidynių sidabras (nuotrauka kairėje) ir Londono olimpinė bronzą (nuotrauka viršuje)

**SUNKIAUSIA DALIS – TRAUMOS**

Dvejų olimpinių žaidynių medalininkė septynkovininė Austra Skujytė 2000-aisiais Sidnėjaus olimpinėse žaidynėse buvo dvylikta, po ketverių metų Atėnuose pelnė sidabrą, o 2008 m. nesėkmingai startavo Pekine. Olimpiniame Londone iš pradžių ji buvo likusi visai arti pakynos, bet porą varžovių diskvalifikavus dėl dopingo vartojimo Australai teko ir 2012-ųjų žaidynių bronzos medalis. Praktinę patirtį dabar trenere dirbanti 43-ėjų sportininkė sėkmingai derina su treniravimo sistemų žiniomis, gautomis Lietuvos ir JAV universitetuose.

Kadaise Biržuose įžvelgęs judrios, gražiai nauaugusios mergaitės talentą, treneris Vytautas Klemka ilgokai ją įkalbinėjo treniruotis.

„Buvau kiemo vaikas, kai tikrąja to žodžio reikšme – ir ūgiu, ir brendimu kiemą išaugau ir apsisprendžiau lankyti treniruotes, man nereikėjo prikaišioti, kodėl neatėjau. Treniruočių sąžiningai nepraleidinėjau, nebent kas nors tikrai svarbaus, skubaus nutikdavo. Man niekada nebūdavo: „Ai, šiandien tingiu, nenoriu, nėra nuotaikos.“ Sportuoti man patiko. O su dabartiniais vaikais būna visko. Yra tokių, kuriuos tėvai verčia sportuoti. Jie kartais net patys nežino, ar to nori, bet į treniruotes ateina, nes namie įvykęs sandoris. Kai paklausi, kas jiems treniruotėse labiausiai patinka, nežino, ką atsakyti. Dėl to truputį liūdna. Bet tikrai yra ir tokių, kurie eina noriai ir žino, kas jiems patinka. Ir eina į priekį“, – pasakoja Kauno sporto mokykloje „Startas“ ir Lietuvos sporto universiteto Sporto ir laisvalaikio centre dirbanti A.Skujytė.

Treniruoti vyresnius, studentus, ji pradėjo 2012-aisiais, o po metų ėmė dirbti ir su vaikais. Dabar jauniausiam Austros auklėtiniai vienuolika, vyriausiam – 22-ėji. Kai kurie vaikai, pradėję prieš dešimtmetį, su ja tebesportuoja ir praktiškai užaugo tituluotos trenerės akyse.

„Vieni sugeba lankyti treniruotes, bet neprisileisti, kiti tampa artimi. Tam įtakos turi, kiek vaikas tave girdi, kiek nori bendrauti. Viena auklėtinė mane yra pavadinusi antra mama. Natūralu: kai

dirbi nuo mažens, nori nenori tampa jam svarbiu žmogumi“, – šypsosi septynkovininė.

Kas dirbant su vaikais ir jaunimu labiau praverčia – siekiant treniravimo sistemų magistro diplomo gautos žinios ar ketverių olimpinių žaidynių patirtis?

„Turėtų būti kompleksas. Auklėtiniai labai skirtingi, tad mano patirtis nebūtinai kitiems tiks. Užtat mokslas yra labai labai svarbus. Bet kartais, būna, sprendimas ateina ir remiantis patirtimi. Turėjau nemažai trenerių, kurie rėmėsi skirtingomis darbo metodikomis. Kartais naujovės ir man pačiai apsuksdavo galvą, nes suprasdavau, kad kelias, kuriuo ėjau anksčiau, nebūtinai yra tas vienintelis, kad galima tikslo siekti ir kitaip. Patirčių tikrai daug, mokslų – irgi nemažai, tačiau ir vaikai susirenka labai saviti. Kartais pakanka jų noro, kartais reikia labai daug mano ir jų juodo darbo, o kiti daug ko pasiekia savo talentu“, – pasakoja Austra.

Po Londono olimpinių žaidynių pradėjusi treniruoti ji netrukus patyrė, kad šiame darbe sunkiausia – auklėtinų traumas: „Kai pats jų patiri, būna vienaip, bet kai auklėtiniai – prislegia didžiulė atsakomybė. Žinoma, nuo traumų niekas nėra apdraustas, jų įvyksta, bet man ta darbo dalis, kai susižeidus reikia reabilituotis, grįžti į startus, yra mažiausiai smagi, tie etapai – sudėtingi.“

Per pačias pirmąsias auklėtinų daugiakovės varžybas nuo įtampos ji jautėsi tokia pavargusi, kad, atsiradus galimybei, pasinaudojo proga nesėsti prie vairo – dvi dienos buvo labai išsekusios.

„Kai startuodavau pati, didelis jaudulys būdavo prieš pirmą ir paskutinę rungtį, visas kitas tiesiog eidavau ir atlikdavau, ką reikia. O kai varžėsi auklėtiniai, vienodai stiprus nerimas spaudė prieš visas rungtis. Pagalvojau, o kas, jei taip bus prieš visas rungtis – septynias moterų ir dešimt vyrų?.. Tuomet ar tikrai noriu šito darbo? Dabar, kai esu nelabai kokios formos, nebekyla noro imti ir padaryti visko už kažką. Kūnas jau taip nebereaguoja į startą. Tačiau visada bandau kartu pakovoti dėl rezultato, kaip trenerė, stengiuosi pa-





K. Strolienė Nagano olimpinėse žaidynėse



K. Strolienė yra treniravusi ir savo sūnus – Tautvydą ir Mantą. Abu jie tapo olimpiečiais

tarti, kad mane išgirstų. Ne kartą esu mačiusi kolegas, kaip jie, auklėtiniams šokant tolyn ar aukštyn, patys tarsi irgi pašoka. Aš dabar ramiau į jų startus žiūriu. Išmokau priimti, kad savo likimo kalvis pirmiausia yra pats sportininkas. Treneris jam tik padeda. Gal po truputį subrendau kaip trenerė, nes ėmiau mažiau asmeniškai išgyventi“, – pripažįsta A. Skujytė.

Aštuonmetis jos sūnus Jokūbas išbandė keletą sporto šakų, šiuo metu pasirinkęs krepšinį. Jis, kaip ir daugelis šiuolaikinių vaikų, kuriuos mato olimpietė, greitai nusivilia, jei kažkas nepasiseka, rezultato nori greitai. Bet sporte taip praktiškai nebūna. Galbūt auklėtinius įkvepia trenerės titulai, jie nori į ją lygiuotis?

„Gal kai kurie ir žino mano istoriją, o kiti tiesiog negirdi, ką jam sako treneris, kad ir kas jis būtų. „Trenere, gal galim nebėgti šiandien per treniruotę?“ – ką tokiam pasakysi? Kitas, būna, tik ir žiūri į laikrodį, kada treniruotė baigsis. Supranti, kad jis ateina tik dėl to, kad užsidėtų pliusą ir pasakytų tėvams, jog pasportavo. Taigi, čia lemia paties vaiko motyvacija, ne trenerio medaliai. Nors gal ir jie šiek tiek svorio prideda“, – šypsosi A. Skujytė.

#### KIEKVIENA PAMOKA NAUDINGA

1992-aisiais Albervilyje, pirmose olimpinėse žaidynėse Lietuvai atgavus nepriklausomybę, Kazimiera Strolienė atstovavo šaliai biatlonu trasose. Kaip ir 1994-aisiais Lillehameryje. Po ketverių metų Nagano žaidynėse ji jau varžėsi kaip Lietuvos slidininkė. O 2010 m. Vankuveryje ir 2018 m. Pjongčange jau dalyvavo kaip slidininkų trenerė. Dabar 62-ėjų ignalinietė ugdo jaunąją kartą ir jaučiasi laiminga.

Baigusi įspūdingą sportininkės karjerą K. Strolienė nesiblaškę, ką veikti toliau. Kūno kultūros ir geografijos mokytojo diplomas bei didelė patirtis lėmė tolesnį pasirinkimą, susijusį su sportu ir pedagogika.

„Mokykloje dirbau trumpai – pavadavau vieną mokytoją. Man darbas tikrai patiko, bet viskas pasirodė pernelyg įsprausta į rėmus. Juk į mokyklą vaikams eiti privaloma kaip į darbą. Dirbant treneriu reikia daugiau kūrybos, pavyzdžiui, sugalvoti, kaip juos prikalbėti lankyti treniruotes. Ypač šiais laikais, kai pasirinkimas begalinis. Reikia vaikus motyvuoti, skatinti, užkrėsti, tai tampa trenerio tikslu, kurio siekdamas turi dėti pastangų“, – sako Ignalinos rajono švietimo ir sporto paslaugų centro trenerė, čia dirbanti nuo 2018-ųjų.

Anksčiau K. Strolienė treniravo suaugusiuosius, tarp jų ir savo sūnus olimpiečius Tautvydą bei Mantą, dirbo vyriausiąja Lietuvos slidinėjimo rinktinės trenerė. Dirbti su sūnumis nebuvo paprasta.

„Savam vaikui – didesni reikalavimai, o jis galvoja, kad kabinėjiesi. Jei būtų buvę kam dirbti su jais, kitam treniruoti būtų paprasčiau“, – įsitikinusi trenerė.

Grįžusi į Ignaliną trenerė viską pradėjo nuo nulio: „Tokio nulio gyvenime niekada nebuvo – ėjau ir pati kviečiausi vaikus, niekam juk neįdomu, ką veiki su rinktine, čia reikėjo iš naujo išsikovoti vietą po saule. Bet, kai darbas mielas, nėra skirtumo, ką treniruoji – profesionalus ar pirmaklasius. Tas eksperimentas man visai neblogai pavyko. Vaikai, su kuriais pradėjau dirbti nuo pirmos klasės, dabar jau ketvirtokai. Ir jie šauniai sportuoja! Kartu su tėvais, kurie skatina juos sportuoti ir kontroliuoja, pasiekėme neblogų rezultatų.“

Trenerio darbas, pripažįsta buvusi sportininkė, nėra lengvas. Čia nepakanka tiesiog mėgti slidinėjimą, reikia būti truputį išprotėjusiam dėl jo, mylėti vaikus ir į bendrą reikalą įtraukti jų tėvus. Jei vaikai neįsitraukia trenerio ugnelės darbui ir šilumos, reikalingos atmosferos nesukursi.

„Vaikai dabar yra kitokie. Lyginti su mano karta net neverta. Jie kitokie net palyginti su mano auklėtiniais, kuriems dabar po trisdešimt. Jei pati pusantr kilometro nenuvežčiau jų į sporto bazę, jie neat-eitų į treniruotę. 15 minučių eiti pėsčiomis jiems atrodo daug. Bet yra vaikų, kurie patys nori, sportuoja ir be mano žinios – atsinečia nuotraukų, GPS nuorodų, ką padarė, kiek nuveikė. Tai džiugina“, – šypsosi K. Strolienė, neseniai ir pati sudalyvavusi „Žalgirio“ slidinėjimo pirmenybėse veteranų grupėje.

To reikėjo ir slidinėjimui populiarinti, ir dėl to, kad įkalbėjo startuoti kelių auklėtinių tėvus. Dvi jos mokinės varžybose užėmė pirmąsias vietas.

„Slidinėju tik savo malonumui, varžytis, kažką įrodinėti visiškai nebeplanuoju. Smagiau, kai laimi auklėtiniai“, – pripažįsta ji ir pasi-džiaugia, kad gyventojų ne tokiam gausiame Ignalinos rajone į varžybas susirenka ir po 60 vaikų.

Neseniai K. Strolienė dalyvavo Lietuvos tautinio olimpinio komiteto rengtuose trenerių kursuose. „Labai patiko. Bet kokios naujovės, mokymai įkvepia. Galbūt tai, ką išgirsti, jau žinai, naujų



G.Titenis Tokijo olimpinėse žaidynėse



G.Titenis treniruoja jaunuosius plaukikus

dalykų, detalių kiekvieno lektoriaus kalboje visada atrasi. Šįsyk gavau reikalingų psichologinių žinių, kaip komunikuoti, bendrauti, išbandyti save ir stebėti įvairiose situacijose. Mokėmės komandinio darbo, ypač reikalingo vadybininkams. Aš, kaip trenerė, tą irgi puikiai prisitaikau. Buvo ir praktinių užduočių, kurios mano amžiaus žmogui nebuvo lengvos“, – juokiasi trenerė.

Ilga ir graži sportinė karjera bei didžiulė patirtis jai padeda ne tik vaikus mokyti technikos elementų. „Man dabar viskas labai lengva, niekur nestresuoju. Ir darau tai, kas tikrai patinka“, – prisipažįsta.

### TURI BŪTI SMAGU IR ĮDOMU

Pasaulio ir Europos čempionatų prizinininkas, 2008 m. Pekino, 2012 m. Londono, 2016 m. Rio de Žaneiro ir 2020 m. Tokijo olimpinė žaidynių dalyvis Giedrius Titenis vos pasimatavęs trenerio darbą suprato: patinka. Nuo kovo mėnesio to, ką moka geriausiai, tai yra plaukti, 33-erj Giedrius moko atnaujinto Vilniaus Lazdynų baseino lankytojus.

Viskas susiklostė be atokvėpio ar laiko apmąstymams: Tokijo žaidynės baigėsi rugpjūtį, o rugsėjį Giedrius jau dirbo „Impuls“ sporto klubo baseine Vilniuje.

„Pagalvojau, kad reikia pertraukos nuo sporto, pabandyčiau, pasitirinsiu, kaip man sektųsi treniruoti. Kažkiek vaikučius jau buvau treniravęs, dirbau ir su sportininkais, kai teko pagyventi Austrijoje“, – pasakoja plaukikas.

Ilgai tikrintis nereikėjo, darbas tiko ir džiugino, tad olimpietis padėjo tašką savo ilgoje sportininko karjeroje. Natūralu, kad psichologiškai tas laikas nebuvo lengviausias – juk plaukta dvidešimt metų. Išverti pirmuosius metus padėjo tai, kad buvo darbo.

„Smagu, kai supranti, ką darai. Tada dirbti nėra labai sudėtinga“, – šypsosi Giedrius.

Ta nuo veido retai išnykstanti šypsena tebėra raktas į mažųjų plaukikų širdis: visiems smagu, kai treneris gerai nusiteikęs ir malonus. Šypsena padaršino ir kurčią berniuką bei jo mamą – olimpietis buvo vienintelis jos sutiktas su tokiu vaiku dirbti sutikęs treneris.

Ar dabartiniai vaikai labai skiriasi nuo jo paties kartos?

„Aš buvau lauko vaikas, dabar jie daugiau laiko praleidžia namie. Bet su vaikais susikalbu. Svarbiausia, kad jie turėtų motyvacijos, noro. Tie, kuriuos nenorinčius užrašo į plaukimą tėvai, dažniausiai ilgai neužsilaiko. Griežtas nesu. Priešingai – per geras. Kai supyktu, kartais pagrasinu: „Eik daryti dešimt atsispaudimų!“ Pamatęs, kad jau lipa iš baseino, suminkštėju ir sakau: „Plauk toliau.“ Daugiau gąsdinu, nei įvykdu. Bet jie manęs klauso. Su vaikais bendrauju paprastai – kaip su suaugusiais, kartais pajuokauju. Prisibijau, kad neužliptų ant galvos, bet kol kas to nėra. Dirbu taip, kaip norėjau pats būdamas vaikas, kad su manimi dirbtų“, – pasakoja treneris.

Vaikystėje gimtųjų Anykščių baseine pradėjęs treniruotis pas Žilviną Ovsiuką sportą metė tik kartą. Trumpam. Tąsyk rimtai įsisirgęs neplaukiojo pusmetį, kai grįžo į baseiną, buvo nuo kitų stipriai atsilikęs, plaukti atrodė nebeįdomu.

„Bet nuo kito sezono vėl lankiau. Man patiko. Žilvino treniruotės buvo geros ir smagios. Džiaugiuosi, kad dirbsime kartu Lazdynų baseine, labai nekantrauju iš jo pasimokyti, – sako Giedrius, kuris ir toliau perims žinias bei patirtį iš savo autoriteto. – Be didelės praktikos, teorinių žinių irgi turėjau, išsilaikiau trenerio licenciją, o nuo rugsėjo Lietuvos sporto universitete studijuosiu treniravimo sistemas. Tiesą sakant, kol kas darbe pakanka ir mano patirties. Žinau, kaip išmokyti vaiką plaukti.“

Jei kas nors auklėtiniui nesiseka, jis pats mielai šoka į vandenį ir pabando pratimą padaryti, kad suprastų, kodėl vaikui nepavyksta.

Dauguma mažųjų plaukikų nežino, koks patyręs ir tituluotas sportininkas juos moko. Trenerio vardas, pasak Giedriaus, jų tikrai nemotyvuotų labiau nei tai, kad per pratybas būna smagu, o leisti laiką baseine – gera.

„Sportą reikia suderinti su pramoga, pradžia turėtų būti linksma ir žaisminga“, – šypsosi G.Titenis.

Ir neslepia, kad jo siekiamybė – kada nors dalyvauti olimpinėse žaidynėse jau stovint šalia baseino ir jį vykstant kaip treneriui.

# Į VEIKLAS ĮSITRAUKĖ TŪKSTANČIAI DARŽELINUKŲ

BAIGĖSI PIRMASIS DEVINTOJO LIETUVOS MAŽŪJŲ ŽAIDYNIŲ SEZONO ETAPAS. DIDŽIAUSIAS LIETUVOJE DARŽELINUKAMŲ SKIRTAS PROJEKTAS SUKVIETĖ NET 450 IKIMOKYKLINIŲ UGDYMO ĮSTAIGŲ AUKLĖTINIUS PRISIDĖTI PRIE AŠTUONIŲ NUOTOLINIŲ FIZINIO RAŠTINGUMO UGDYMO UŽSIĖMIMŲ.



Šiemet Lietuvos mažųjų žaidynės dalyvius pasitiko atsinaujinusios – visos projekto veiklos yra paremtos Lietuvos tautinio olimpinio komiteto kartu su partneriais iš Didžiosios Britanijos sukurtu unikaliu Lietuvos fizinio raštingumo modeliu.

Visus virtualius pirmojo etapo užsiėmimus vedė aukščiausios kvalifikacijos fizinio ugdymo mokytojai, kurie daugiau nei 50 tūkst. pradinukų kvietė lavinti įvairias fizines savybes, formuoti judėjimo įgūdžius bei patirti judėjimo džiaugsmą. Per kiekvieną užsiėmimą treneriams talkino ir vaikams šypsena kėlė darželinukų ypač pamiltas „LTeam“ talismanas Ažuolas Galingasis.

„Lietuvos mažųjų žaidynės yra pirmasis projektas, kuriame įgyvendinamos unikalaus Lietuvai kuriamo fizinio raštingumo modelio gairės. Džiaugiamės, kad šį projektą pedagogai pasitiko itin pozityviai nusiteikę ir susidomėję, o svarbiausia, kad mažiausi projekto dalyviai, įsitraukę į užsiėmimus, patyrė daug džiaugsmo. Tai ir yra modelio pagrindas – lavinti pagrindines vaikų fizines ypatybes, tobulinti judėjimo įgūdžius ir kurti judėjimo džiaugsmą, nes iš to kyla motyvacija ir noras įsitraukti į fizines veiklas. Esame labai dėkingi projekto treneriams, kurie puikiai supranta kuriamo modelio idėjas ir padeda veiklas efektyvinti“, – sakė LTOK olimpinio švietimo direktorius Kasperas Šileikis.

Pasibaigus pirmajam etapui projekto dalyvės ikimokyklinio ugdymo įstaigos bus kviečiamos organizuoti fizinio aktyvumo festivalius įstaigų bendruomenėms. Jų tikslas – lavinti įvairias fizines savybes, judesius pritaikant skirtingose sporto šakose. Šiose sporto šventėse prie vaikų prisidės ir tėvai bei ugdytojai, šitaip bus siekiama ugdyti mažųjų motyvaciją išlikti fiziškai aktyviems

ir kurti judėjimo džiaugsmą.

„Galiu pasidžiaugti, kad sezonas mums sėkmingas nuo pat pradžios – pedagogai įgyja naujų žinių, sulaukėme daugybės puikių atsiliepimų, nes vaikai domisi užsiėmimais, nori į juos įsitraukti. Kiekvienas užsiėmimas ne tik skatino judėti, bet ir suteikė žinių apie atskiras fizines ypatybes, judėjimo įgūdžius bei jų pritaikymą sporte ir kasdieniame gyvenime. Remiantis fizinio raštingumo samprata, tai turėjo ugdyti vaikų pasitikėjimą savimi, motyvaciją bei norą įsitraukti į fiziškai aktyvias veiklas. Nekantriai laukiame antrojo etapo pradžios, kai ikimokyklinio ugdymo įstaigų komandos organizuos festivalius vaikams ir visai bendruomenei. Neabejojame, kad pedagogų išradinumas nustebins ir mus pačius, ir vaikus“, – džiaugėsi Respublikinės ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacijos prezidentė Audronė Vizbarienė.

Iškart po fizinio aktyvumo festivalių įstaigose projektas jau tradiciškai finišuos dešimčia Lietuvos miestuose surengtų didžiųjų festivalių, kuriuose išbandyti įvairias fizinio aktyvumo veiklas susitiks skirtingų projekto dalyvių įstaigų komandos. Šių festivalių nugalėtojais bus skelbiami visi dalyviai, o pasidalyti su vaikais motyvacija atvyks žinomi Lietuvos sportininkai.

Projektą globoja pirmoji šalies ponja Diana Nausėdienė.

Lietuvos mažųjų žaidynės jau devintus metus organizuoja Lietuvos tautinis olimpinis komitetas ir Respublikinė ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacija.

*Projektas iš dalies finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurias administruoja Nacionalinė sporto agentūra prie Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos.*

Kipro Štreinikio nuotr.



Treneriams talkino „LTeam“ talismanas Ažuolas

# PRIPAŽINIMAS ĮKVEPIA

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŠEIMA TAPO DIDESNĖ. GENERALINĖS ASAMBLĖJOS SESIJOJE BAIGIANTIS VASARIUI PATVIRTINTI DU NAUJI L TOK NARIAI – LIETUVOS SPECIALIOSIOS OLIMPIADOS KOMITETAS IR RESPUBLIKINĖ IKIMOKYKLINIO UGDYMO KŪNO KULTŪROS PEDAGOGŲ ASOCIACIJA (RIUKKPA).



A.Vizbarienė nuolat dalyvauja L TOK renginiuose

**A**bi šios Lietuvoje daug metų veikiančios organizacijos skatina ir palaiko olimpizmo idėjas bei plėtrą. Ir Lietuvos specialiosios olimpiados komitetas, ir RIUKKPA nuolat artimai bendradarbiauja su L TOK ir įgyvendina bendrus olimpinio švietimo projektus.

„Tai, kad tapome visateise L TOK nare, – didelis asociacijos laimėjimas. Rugsjūtį švęsime asociacijos devintąjį gimtadienį ir visus šiuos metus nuolat dirbame petys petin su Olimpiniu komitetu. Mes nuolat skatiname ikimokyklinio ugdymo vaikų fizinį aktyvumą ir olimpines idėjas, o tai, kad jau esame visaverčiai L TOK nariai, rodo, jog mumis pasitiki, tai, ką darome, darome gerai ir galime tęsti savo darbus“, – džiaugiasi RIUKKPA prezidentė Audronė Vizbarienė.

Jai antrina Lietuvos specialiosios olimpiados komiteto prez-

dentas Zenonas Misiūnas.

„Daugybę metų dirbame su specialiujų poreikių intelekto negalią turinčiais žmonėmis, kurie nori ir gali sportuoti. Tai, kad tapome visateisiai L TOK nariai, mums pirmiausia reiškia pripažinimą“, – sako Z.Misiūnas.

Abi šios organizacijos ir toliau žada nenukrypti nuo idėjų, kurias ne vienus metus puoselėja, o pasitikėjimas, kurį jiems parodė L TOK, priimdamas į savo šeimą, tik padidins įkarštį ir ryžtą žengti pasirinktu keliu.

## LIETUVOS SPECIALIOSIOS OLIMPIADOS KOMITETAS

Specialiosios olimpiados sąjūdis pagrįstas tikėjimu, kad sutrikusio intelekto žmonės gali mokytis, džiaugtis ir gauti naudos iš dalyvavimo individualiame ir komandiniame sporte.



2022 m. už gyvenimo nuopelnus Z.Misiūnui įteiktas Lietuvos kilnaus elgesio apdovanojimas

Šis sąjūdis pagrįstas tikėjimu, kad per sporto treniruotes ir varžybas sutrikusio intelekto asmenys gauna fizinės, protinės, socialinės ir dvasinės naudos, taip stiprinamos šeimos, o visuomenė, stebėdama ir dalyvaudama procese, įgyja daugiau supratimo apie specialiųjų poreikių turinčius žmones.

„1992 m. Lietuvos specialiosios olimpiados komitetas tapo Tarptautinio specialiosios olimpiados komiteto (SOI) nariu. Savo veikloje nuolat propaguojame olimpines idėjas: kas ketverius metus rengiamos žiemos ir vasaros specialiosios olimpiados žaidynės, kuriose, kaip ir prieš tikras olimpines žaidynes, per žemynus nešama olimpinė ugnis, keliamos vėliavos, duodamos priesaikos. Mūsų veikla itin artima LTOK veiklai, tik dirbame su specialiųjų poreikių turinčiais sportininkais“, – paaiškina 73-ėjų Z.Misiūnas.

Specialiosios olimpiados žaidynėse gali dalyvauti asmenys, kuriems intelekto sutrikimas yra nustatytas iki 18 metų. Į šį specialiųjų judėjimą gali įsitraukti asmuo, kurio intelekto sutrikimas yra protinis atsilikimas, jo IQ žemesnis nei 70–75, o jis pats turi ribotų gebėjimų dviejose ar daugiau veiklų.

„Lietuvoje mes veikiame pagal bendradarbiavimo sutartis su visomis specialiosiomis mokyklomis, socialinės globos namais, turime 13 specialiosios olimpiados klubų, kurie dirba su konkrečiomis sporto šakomis. Buriame rinktines, rengiame stovyklas“, – pasakoja Z.Misiūnas.

Nors organizacija daugiausia dirba su vaikais nuo aštuonerių metų, ji turi programų, skirtų intelekto negalią turintiems mažesniems vaikams. Dabar Lietuvos specialiosios olimpiados komiteto rinktinė rengiasi šių metų birželio 17–25 d. Berlyne vyksiančioms specialiosios olimpiados pasaulio vasaros žaidynėms.

„Tai bus didžiulis renginys, kuriame dalyvaus 190 valstybių ir per 7 tūkst. sportininkų. Lietuvai Berlyne atstovaus 38 sportininkai ir 14 trenerių“, – sako Z.Misiūnas.

Specialiųjų poreikių turintys lietuviai Berlyne rungsis dešimtyje sporto šakų. Mūsų šalies rinktinėje bus keturi lengvaatlečiai, po du bočios ir sportinės gimnastikos atstovus, stalo tenisininkus, sunkiaatlečius, badmintonininkus, po penkis kanojininkus ir plaukikus, vaikinų futbolo rinktinė ir merginų 3x3 krepšinio rinktinė.

Paskui lauks pasirengimas 2025 m. Turine vyksiančioms specialiosios olimpiados žiemos žaidynėms. Lietuvos specialiosios olimpiados komitetas skaičiuoja, kad mūsų šalyje reguliariai sportuoja per 1500 specialiųjų poreikių turinčių žmonių.

„Rengiame įvairių sporto šakų Lietuvos čempionatus, net tarptautines varžybas. Prašysime finansavimo, kad lapkritį Palangoje galėtume surengti dideles tarptautines plaukimo varžybas, nes mūsų plaukikai pasaulyje yra pasiekę gerų rezultatų.

Specialiųjų poreikių turintiems Lietuvos sportininkams labai patinka žaisti futbolą ir krepšinį, turime gerų bėgikų ir slidininkų, žiemos žaidynėse vyksta ir specialiai tokiems žmonėms pritaikytų sporto šakų varžybos. Pavyzdžiui, sniegbridžių arba salės ritualio, kuris pakeitė ledo ritualį. Lietuva turi stiprią salės ritualio vaikinų rinktinę“, – primena Z.Misiūnas.

Specialiosios olimpiados žaidynėse gali dalyvauti penkiolikmečiai ir vyresni asmenys, bet Lietuvoje juos nuo mažens ugdo aukštos kvalifikacijos specialistai.

„Su specialiųjų poreikių vaikais negali dirbti bet koks kūno kultūros mokytojas, jis turi būti ir geras psichologas, nes tokie vaikai turi daug tam tikrų poreikių. Tačiau specialiųjų poreikių turintys sportininkai, kaip ir visi kiti, taip pat nori bendrauti, judėti, jie smalsūs ir labai jautrūs esantiems šalia.

Dažnai būna taip, kad sportininkas, varžybose realiai kovojantis dėl medalio, sustoja padėti, jei varžovui kas nors nutinka. Kito nelaimė šiuos žmones itin jaudina, – atkreipia dėmesį Z.Misiūnas. – Specialiosios olimpiados šūkis yra toks: „Leiskite man laimėti, bet jei man nepavyks, paskatinkite mane siekti pergalės.“



Lietuvos specialiosios olimpiados komiteto atstovai iš aukščiausio lygio varžybų parsiveža daugybę apdovanojimų

**RIUKKPA**

Respublikinė ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacija telkia naujiems dideliems darbams ir stengiasi sudaryti sąlygas sklandžiau dalytis gerąja darbo patirtimi.

„Pagrindinis mūsų organizacijos tikslas – kokybiškas ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo ugdymas. Drauge siekiame burti mokytojų, dirbančių su ikimokyklinio amžiaus vaikais, bendruomenę, kelti šių pedagogų kvalifikaciją, padėti jiems imtis įvairių iniciatyvų, kuriomis būtų skatinamas vaikų fizinis aktyvumas“, – paaiškina 46-erių A.Vizbarienė.

Asociacija nuolat kviečia įsitraukti į vaikų fizinį aktyvumą ir fizinį raštingumą skatinančius projektus. Žinomiausias RIUKKPA renginys – tradicinės Lietuvos mažųjų žaidynės. Tai įvairių estafetinių varžybos, kurios rengiamos trimis etapais.

Pirmajame dalyvauja visi konkrečios įstaigos ugdytiniai ir bendruomenė. Antrajame etape įstaigos organizuoja savo sporto festivalius. Į trečiąjį, finalinį, etapą dalyvaujančios įstaigos siunčia komandą (3 mergaitės, 3 berniukai, 2 pedagogai) atstovauti darželiui dešimtyje didžiųjų festivalių. Visi šių festivalių dalyviai tampa nugalėtojais.

Lietuvos mažųjų žaidynių projektu siekiama, kad kuo daugiau vaikų patirtų džiaugsmą ir gražių emocijų sportuodami. Per žaidynių estafetes ugdomi įvairūs ikimokyklinio amžiaus vaikų fiziniai gebėjimai, diegiamos olimpinės vertybės, tokios kaip draugystė, tobulėjimas ir pagarba. Vaikams nuolat pabrėžiama, kaip svarbu gerbti varžovą ir savo komandą, nes tik veikiant išvien įmanoma pasiekti gerų rezultatų.

„Nuo pat įsikūrimo pradžios bendradarbiaujame su LTOK ir kasmet rengiame žaidynes, kurios nuo 90 narių prieš devynerius metus padidėjo iki 450. Šiuo projektu į fizinę veiklą įtraukiame



per 55 tūkst. vaikų iš visos Lietuvos ir beveik iš visų šalies savivaldybių“, – atkreipia dėmesį A.Vizbarienė.

Už tai, kad padeda rengti Lietuvos mažųjų žaidynes, paskutinę šių metų kovo dieną RIUKKPA atsiėmė Lietuvos olimpinės akademijos įsteigtą Povilo Karoblio apdovanojimą.

Švaros mėnesiu vadinamą balandį RIUKKPA tradiciškai kviečia į akciją „Judrus vaikai – gamtos draugai“. Vaikams siūloma išbandyti darbinę veiklą kaip vieną fizinio aktyvumo formų. Aplinkos tvarkymas ar namų ruoša taip pat yra fizinis aktyvumas. Tačiau, kaip pabrėžia A.Vizbarienė, ši akcija susijusi ne tik su fiziniu aktyvumu, bet ir su tvarumu bei ekologiškumo idėjų puoselėjimu.

Pasiteisino dar viena tradicinė RIUKKPA akcija „Sportuojantis koridorius“, per kurį ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigoms siūloma rasti netikėtų erdvių aktyviam judėjimui. Juk mankštintis galima ne tik sporto salėje, bet ir, pavyzdžiui, kori-



RIUKKPA narės dažnai kaupia žinių bagažą LTOK rengiamuose mokymuose

doriuje, kurio laiptai gali tapti puikiu treniruokliu.

Tarp vaikų itin populiarūs trikrepsio turnyrai, per kuriuos žaidžiamas supaprastintas krepšinis, galima atlikti komandines užduotis.

Kartą per metus RIUKKPA su LTOK bei Švietimo, mokslo ir sporto ministerija apdovanoja iniciatyviausius mokytojus, taip atsiėdodama jiems už vaikų fizinio ugdymo skatinimą.

RIUKKPA vienija per 250 fizinio ugdymo ir šiai veiklai neabejingų kitų dalykų pedagogų, kurie domisi šia sritimi ir su ja susijusiomis naujovėmis. Šių pedagogų pagrindinis siekis – nuo mažens diegti įpročius būti fiziškai aktyvius ir tuo mėgautis, kad fizinis aktyvumas taptų tokiu pat įprastu veiksmu, kaip kas rytą ir vakarą valytis dantis.

„Tai nėra taip paprasta, nes mes varžomės su technologijomis, kurios vaikus prikausto. Tad ieškome naujų būdų skatinti fizinį aktyvumą ir bandomė kai kurias technologines gudrybes perkelti į fiziškai aktyvius veiklas. Tarkime, siūlome momentinius apdovanojimus – panašų dalyką siūlo kompiuteriniai žaidimai“, – pasakoja A.Vizbarienė.

RIUKKPA prezidentė neseniai pradėjo studijuoti edukologijos doktorantūrą, o jos būsimosios daktaro disertacijos tema – fizinis raštingumas.

„Jau seniai kalbame apie finansinį ar informacinį raštingumą, bet dar mažai žinome apie fizinį raštingumą. Fizinio raštingumo sąvoka yra daugialypė ir įvairiai interpretuojama. Vienaip apie fizinį raštingumą kalba Kanados mokslininkai, visai kitaip – australai.

Mums priimtinausias britų mokslininkės pasiūlytas apibrėžimas, kad fizinis raštingumas – tai pasitikėjimas savimi, moty-



Žinomiausias RIUKKPA renginys – tradicinės Lietuvos mažųjų žaidynės

vacija, fizinė kompetencija, supratimas ir žinios, kurios padeda žmogui išlikti fiziškai aktyviam visą gyvenimą.

Neužtenka vien išmanyti apie tai, kas yra vaiko fizinis pajėgumas ir aktyvus elgesys. Dar reikia tam tikrų žinių, dėl ko būtina sportuoti, būti fiziškai aktyviam, kokios reikšmės tai turi sveikatai ir kūnui, gyvenimo kokybei, emocijoms“, – paaiškina A.Vizbarienė.

RIUKKPA nariai, organizacijos vadovės tikinimu, nuolat domisi naujovėmis ir siekia žinių.

„Mes vienijame labai iniciatyvius ir gerąją prasme šiek tiek išprotėjusius žmones, kurie neskaičiuoja laiko, labai mėgsta savo darbą ir daug dėmesio skiria tam, ką daro. Esame darni komanda ir didžiuojamės, kad per visus darbo metus mums pavyko išsaugoti branduolį, o RIUKKPA narių noras padaryti daugiau niekur nedingo“, – reziumuoja A.Vizbarienė.

Bendros treniruotės dalyviai

# SUBŪRĖ OLIMPIEČIUS

MANKŠTA PRASIDEDANTI DIENA NE TIK IŠJUDINA KŪNĄ, BET IR ENERGIZUOJA MINTIS. O JEI Į TRENIRUOTĘ ĮSITRAUKIA GERAI NUSITEIKĘS KOLEKTYVAS, TAI TAMPA PUIKIU BŪDU STIPRINTI BET KURIOS DARBOVIETĖS KOMANDINĘ DVASIA.

**B**endros treniruotės iššūkį priėmė būrys olimpiečių ir žinomų sportininkų – kartu su Lietuvos olimpinio komiteto nariais jie rinkosi į sostinės sporto ir sveikatingumo klubą „Impuls“, kur išbandė efektyvią „Body Tone“ treniruotę.

Įprastus, konkrečiai sporto šakai pritaikytus pratimus į aktyvią grupinę treniruotę iškeitė biatlonininkė Gabrielė Leščinskaitė, lengvaatletė Modesta Morauskaitė, kanojininkai Vadimas Korobovas ir Henrikas Žustautas, baidarininkai Artūras Sėja, Ignas Navakauskas, Andrejus Olijnikas, Mindaugas Maldonis bei Simonas Maldonis.

Pasak sportininkų, bendro fizinio rengimo pratimai – neatsiejami ir labai svarbūs kiekvieno sportininko dienotvarkėje. Jie padeda stiprinti viso kūno raumenis, didina bendrą ištvėrmę, galiausiai pajvairina kasdienes treniruotes. O apsilankymas sporto klube – tai būdas pailsėti nuo kasdienių, konkrečioms raumenų grupėms pritaikytų treniruočių.

„Jėgos treniruotės man asmeniškai – pačios mėgstamiausios, jos suteikia pasitikėjimo savimi jausmą“, – tikina lengvaatletė M. Morauskaitė. Bėgikė įprastai parengiamuoju rudens laikotarpiu sporto klube lankosi bent 2–3 kartus per savaitę, nepraleidžia ir pasiplaukiojimų baseine, jėgas atgauna pirtyse.

Sezono pereinamuoju laikotarpiu sporto klube neretai galima sutikti ir A. Olijniką, ypač treniruoklių salėje – baidarininkas formą palaiko atlikdamas pratimus įvairioms kūno raumenų grupėms, mėgsta aerobines treniruotes baseine: „Sporto klubas man – galimybė pailsėti nuo irklavimo ant vandens, griežto režimo, stovyklų maratonu. Tuomet galiu pasinerti į pratimų įvairovę ir pasinaudoti baseinu. Džiaugiuosi galėdamas derinti treniruotes ir atsigavimą.“

Treniruoklių salę pamėgusi ir G. Leščinskaitė, o tada, kai pabosta treniruotis savarankiškai, biatlonininkė galima sutikti grupinėse treniruotėse: „Raumenų lavinimo, jų stiprinimo pratimai – bet kurios sporto šakos pasirėngimo pagrindas. Tačiau tiems, kurie dar tik pradeda sportuoti, patarčiau pradėti su profesionalo pagalba.“

Padvelkus pavasariu sporto klubuose įprastai padaugėja lankytojų, tarp kurių esama ir tokių, kurie dar tik bando prisijaukinti sportą. Ką jiems patartų žinomi sportininkai?

„Dažnai vyrauja nusistatymai ir baimės, kad sporto klube jausiesi nejaukiai, kažko nežinosi. Galiu nuraminti – niekas negimė žinodamas, todėl, jeigu jaučiate nepatogumą, vadinas, jau esate tinkamame kelyje pokyčių link. Šokite į patogius drabužius ir nebi-

jokite kreiptis pagalbos į asmeninius trenerius – jie tikrai su mielu noru padės, nukreips jus tinkame linkme“, – tikina A. Olijnikas.

Daugiau drąsos linki ir M. Morauskaitė. Jos teigimu, svarbiausia – mėgautis pačiu procesu ir nebūti per griežtiems patiems sau.

Bendra olimpiečių mankšta simboliškai sutvirtino ilgametę LTOK, Lietuvos olimpinio fondo (LOF) ir „Impuls“ draugystę – renginio metu buvo pasirašyta tolesnio bendradarbiavimo sutartis. LOF atstovavo direktorė Lina Minderienė.

„Meilė sportui yra tai, kas mus visus vienija. Džiaugiamės sėkmingu bendradarbiavimu su „Impuls“ sporto ir sveikatingumo klubais, kurie suteikia mūsų sportininkams galimybę pajvairinti ir papildyti treniruočių procesą – treniruotis kiekvienam patogiu laiku, savo ritmu, leidžia ne tik rinktis iš didelės skirtingų treniruočių įvairovės, bet ir atsikvėpti tarp varžybų grafiko, atgauti jėgas baseine, pirtyse. Tikiuosi, kad ši simbolinė mankšta taps pavyzdžiu, paskatinsiančiu žmones judėti, sportuoti, gyventi sveikai ir aktyviai“, – sakė LTOK prezidentė, olimpinė čempionė Daina Gudžinevičiūtė.

Šiuo bendradarbiavimu džiaugiasi „Impuls“ sporto ir sveikatingumo klubų generalinė direktorė Greta Radzevičienė. Pasak jos, sportas visai komandai – neabejotinai labai svarbi gyvenimo dalis: „Savo aistra judėjimui bei aktyviai gyvenimui dalijamės su klientais ir nuolat ieškome būdų, kaip juos motyvuoti sportuoti ir rūpintis savo sveikata. Juk net ir „Impuls“ misijoje įrašytas labai prasmingas tikslas – sveikatinginti Lietuvą. O kas mus ir mūsų klientus labiausiai įkvepia? Žinoma, kad Lietuvos sportininkų laimėjimai. Prisiminkime, kiek norinčių išmokti plaukti į baseinus privilegija Rūtos Meilutytės pergalės. Tad mes džiaugiamės galėdami prisidėti prie kiekvieno esamo ir būsimo olimpiečio laimėjimų.“

Pasak sporto klubų vadovės, olimpiečių įsitraukimas ir lankymas treniruoklių salėje, grupinėse treniruotėse kelia visų lankytojų motyvaciją – sporto ir sveikatingumo klubuose kasdien matydami ir profesionalių sportininkų, ne vienas įsitikina, kad net patys didžiausi laimėjimai prasideda nuo kasdienės rutinos sporto salėje. Iš profesionalių sportininkų lankytojai mokosi užsispyrimo, atsidavimo, noro siekti aukštesnių tikslų.

„Sporto klubų lankytojai atpažįsta Lietuvos sportininkus, nepraleidžia progos prie jų prieiti, pasisveikinti, palinkėti sėkmės ir, žinoma, nusifotografuoti. Esame ne iš vieno kliento girdėję, kad matant šalia besitreniruojančius olimpiečius norisi ir pačiam pasitempti, įdėti daugiau pastangų ir dažniau grįžti į sporto salę“, – prisitarė G. Radzevičienė.



# GILINO ŽINIAS

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO INICIJUOTAS MOTERŲ LYDERYSTĖS SPORTE SKATINIMO PROJEKTAS „NEW MIRACLE“ ĮGAUNA PAGREITĮ. KOVĄ DAUGIAU NEI ŠIMTAS PRADEDANČIŲJŲ IR PAŲYRUSIŲ SPORTO VADYBININKIŲ PENKIOSE SKIRTINGOSE EUROPOS ŠALYSE ĮSITRAUKĖ Į JAU ANTRUOSIUS NACIONALINIUS PROJEKTO MOKYMUS.

**P**rojektas „New Miracle“ – unikali LTOK iniciatyva, prie kurios prisidėjo dar keturi Europos nacionaliniai olimpiniai komitetai: Italijos, Latvijos, Estijos ir Slovakijos. Ruošiantis projektui sukurta pradedančiosioms sporto vadybininkėms skirta nemokama mokymų programa ir išskirtinė mentorystės platforma, kurioje projekto dalyvės gali konsultuotis su patyrusiais kolegomis, stiprinti bendradarbiavimo įgūdžius.

Dvi dienas Vilniuje trukusių antrųjų nacionalinių mokymų metu 23 Lietuvos sporto organizacijų atstovės įsitraukė į teorinius ir praktinius užsiėmimus, per kuriuos analizavo komunikacijos temą.

Visus projekto mokymus Lietuvoje veda žinomas verslo konsultantas Lauras Balaiša. Daugybę metų su verslo ir valstybinėmis įstaigomis dirbantis specialistas neslepia džiaugsmo, galėdamas patirti dalytis su Lietuvos sporto organizacijose dirbančiomis moterimis ir prisidėti prie lyčių lygybės sklaidos.

„Moterys tiek sporte, tiek kitose profesinėse veiklose susiduria su tokiais sunkumais, kaip reintegracija į darbo rinką po motinystės atostogų, pasimiršta įgūdžiai, dažnai moterys neturi pakankamai pasitikėjimo savimi tam, kad siektų aukštų pozicijų. Smagu, kad šiame projekte skiriamas dėmesys moterims ir galime joms pagelbėti. Taip pat dalyvės apsikeičia gerą patirtimi, turi progą būti išklaustos, o tai šiame procese labai svarbu“, – sako specialistas.

Kalbėdamas apie kovą Vilniuje vykusią projekto komunikacijos mokymų sesiją L.Balaiša pabrėžia, kad tai sritis, kurios pagrindus turi išmanyti kiekvienas bet kokios organizacijos darbuotojas.

„Ši mokymų dalis buvo skirta asmeninės komunikacijos ir komunikacijos organizacijoje kompetencijoms tobulinti, taip pat džiaugiamės sulaukę svečių – dalyvėms paskaitą apie asmeninio prekės ženklų kūrimą vedė tikra profesionalė, „Persona Cognita“

konsultacijų įmonės įkūrėja Dominyka Venciūtė. Dalyvės buvo supažindinamos su tokiais aspektais, kaip gebėjimas tiksliau išreikšti save, tiksliau suprasti kitą, užtikrinti, kad žinutė pasiektų reikiamus adresatus. Atlikdamos praktines užduotis dalyvės turėjo progą pastebėti dažnai daromas komunikacijos klaidas ir sužinoti būdus, kaip tų klaidų išvengti“, – sako L.Balaiša.

Projekto nacionalinių mokymų temos visose penkiose jį įgyvendinančiose valstybėse sutampa. Į komunikacijos temas užsiėmimus įsitraukė ir sporto specialistės Italijoje, Latvijoje, Estijoje bei Slovakijoje, kur mokymų sesijas vedė vietos specialistai.

Paklaustas apie nacionalinių „New Miracle“ mokymų dalyvių aktyvumą projekto lektorius Lietuvoje džiaugėsi sporto specialistų noru mokytis ir tobulėti: „Projekto dalyvių atranka didelė, ne visos norinčios patenka. Dėl to dalyvių motyvacija tikrai aukšta ir tai džiugina. Aš, kaip konsultantas, sulaukiu labai daug klausimų ne tik vesdamas seminarą, bet ir per kavos pertraukas. Kiekviena dalyvė šiame projekte turi mentorių, su kuriuo gali pasitarti įvairiais klausimais. Mentorystė yra pripažinta tobulėjimo praktika – šis įrankis naudojamas visame pasaulyje. Turėti mentorių yra privilegija, ne visi tokią turi.“

Projektas „New Miracle“ suteikia galimybę žinių semtis ne tik nacionalinėse, bet ir tarptautinėse mokymų sesijose, kuriose susitinka visų penkių Europos valstybių dalyvės.

Dar vasarį septynios Lietuvos sporto organizacijų atstovės dalyvaavo mokymuose Bratislavoje, o artimiausi projekto planai – tarptautinė projekto mokymų sesija Rygoje, į kurią atrinktos dalyvės vyks balandžio pabaigoje.

Vienas pagrindinių projekto tikslų – skatinti lyčių lygybę, lyderystę ir dalyvavimą priimant sprendimus, ugdyti pasitikėjimą savimi. Tikimasi, kad geri projekto pavyzdžiai paskatins pokyčius visuomenėje.



Sauliaus Čirbos nuotr.

Mokymų dalyviai



# LIETUVA IR PRANCŪZIJA KARTU PAMINĖJO SUKAKTĮ

KOVO 14-AJĄ IKI 2024 M. PARYŽIAUS VAŠAROS OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ ATIDARYMO BŪVO LIKUSIOS 500 DIENŲ. ŠIĄ SUKAKTĮ LIETUVOS SPORTO BENDRUOMENĖ IR PRANCŪZIJOS AMBASADA LIETUVOJE PAMINĖJO ŠVENTINIAME RENGINYJE VILNIAUS JONO BASANAVIČIAUS PROGIMNAZIJoje.

Lietuvos tautinio olimpinio komiteto, Prancūzijos ambasados Lietuvoje, Lietuvos parolimpinio komiteto organizuotame renginyje žinomi sportininkai dalijosi patirtimi su Vilniaus Jono Basanavičiaus progimnazijos ir Vilniaus tarptautinio prancūzų licejaus moksleiviais. Vėliau mišrios abiejų mokyklų vaikų komandos sužaidė parodomąsias krepšinio rungtynes.

Po LTOK olimpinio švietimo direktoriaus Kasparo Šileikio kalbos apie olimpizmą bei olimpinių vertybių svarbą savo patirtimi pasidalijo olimpinis vicečempionas Saulius Ritteris ir parolimpinio sporto atstovas, Europos vicečempionas lengvaatletis Danas Sodaitis.

„Olimpinės žaidynės yra renginys, kuriame žiūrovai pamato ilgo sportininkų darbo rezultatus, tačiau pats pasiruošimo procesas dažnai yra nematomas, trunka labai ilgai ir reikalauja daugybės pastangų. Dabar, likus 500 dienų, kai po truputį prasideda atrankos į olimpines žaidynes, disciplina, ryžtas ir kantrybė – ypač svarbios savybės. Tad žinodamas, kokių sunkiu keliu sportininkai eina, linkiu jiems išlikti stipriems, o jausmas atstovaujant savo šaliai olimpinėse žaidynėse atperka visą sunkų darbą“, – per renginį sakė buvęs irkluotojas S.Ritteris.

Paryžiaus vasaros olimpinės žaidynės vyks 2024 m. liepos 26 – rugpjūčio 11 d.

10 500 sportininkų varžysis 32 sporto šakų ir 48 disciplinų varžybose, kurios pirmą kartą istorijoje vyks remiantis lyčių lygybės principu. Paryžiaus parolimpinės žaidynės vyks rugpjūčio 28 – rugsėjo 8 d. Jose užregistruotas rekordinis sporto šakų (22) ir varžybų (549) skaičius.

„Šis sporto renginys – tai ir solidarumo, lygybės bei įtraukties šventė. Tai mūsų bendrų vertybių, kurioms Prancūzija ir Lietuva atstovauja savo šalyse ir pasaulyje, renginys“, – pabrėžė Laurence Bernardi, Prancūzijos ambasados Lietuvoje reikalų patikėtinė.

„Sportininkams olimpinės žaidynės yra ketverių metų sunkaus darbo kulminacija, todėl likusios 500 dienų žmonėms gali atrodyti labai daug, tačiau atletų širdis ši žinia priverčia plakti greičiau. Atrankos varžybos jau po truputį prasideda, tad mes nekantriai laukiame pirmųjų Lietuvos atstovų Paryžiaus žaidynėse, kurios, neabejoju, bus vienas įspūdingiausių renginių per visą istoriją“, – sveikindamas susirinkusiuosius kalbėjo LTOK viceprezidentas Naglis Nasvytis.

Kreipdamasis į susirinkusiuosius LPAK prezidentas Mindaugas Bilius dėsiuosi kasmet didėjančiu dėmesiu žmonių su negalia sportui ir pabrėžė, kad galimybė dalyvauti tiek olimpinėse, tiek parolimpinėse žaidynėse yra didžiausia kiekvieno sportininko svajonė, todėl kovojant atrankos varžybose bei ruošiantis startams 500 dienų prabėgs nepastebimai.

„Džiaugiamės, kad olimpinės ir parolimpinės žaidynės jau kelis dešimtmečius vyksta greta. Tai ne vien simbolika, tai – realus įtraukaus ir geresnio pasaulio kūrimas. Milijonus žmonių visoje planetoje olimpinės ir parolimpinės žaidynės, jų herojai padąsina svajoti ir siekti tikslų, nepaisant jokių kliūčių. Lietuvos paraatletai kasdien atiduoda visas jėgas, kad patektų į Paryžiaus žaidynes ir paverstų realybe savo svajones, padėtų jomis patikėti milijonus visame pasaulyje“, – sakė LPAK prezidentas.



Šventėje dalyvavo didelis būrys vaikų



Mišrių komandų krepšinio rungtynės



Prancūzijos atstovai su „LTeam“ talismanu Ažuolu



LPAK prezidentas M. Bilius



Moksleivių ir Ažuolo šokis



LTOK olimpinio švietimo direktorius K. Šileikis



Lengvaatletis D. Sodaitis demonstravo Europos vicečempiono medalį



Olimpinis vicečempionas S. Ritteris



D.Kilty Europos čempionate iškovojo šestą vietą

# KELYJE Į PARYŽIŲ SVARBI KIEKVIENA SMULKMENA

SĖKMINGAI PASITIKRINUSI JĖGAS EUROPOS UŽDARŪJŲ PATALPŲ ČEMPIONATE ŽIEMĄ, TRIŠUOLININKĖ DOVILĖ KILTY RENGIASI INTENSYVIAI VASARAI. OLIMPINIŲ NORMATYVŲ VASARAI.

LINA DAUGĖLAITĖ

**Ž**iemos sezoną trišuolininkė Dovilė Kilty baigė skambiu akordu: kovo pradžioje Turkijoje vykusiame Europos uždaryjū patalpų čempionate, nušokusi 13 m 92 cm, užėmė šestą vietą. Ir tai apskritai Europos bei pasaulio čempionatuose aukščiausia jos pelnyta vieta. Kaip sakė pati trišuolininkė, šešta vieta buvo minimalus planas. Ir tą planą ji įgyvendino.

„Mes, žmonės, visada norime daugiau ir daugiau. Bet esu tiesiog patenkinta šia šešta vieta. Mano planas minimum toks ir buvo, nevažiavau į čempionatą kaip lyderė, iš manęs buvo tikėtasi padaryti savo, aš tą padariau, užėmiau vietą, kokios iš savęs reikalavau, ir esu patenkinta. Reikia pasidžiaugti ir išsikelti naujus tikslus vasarai“, – tašką po sėkmingai baigto žiemos etapo deda D.Kilty.

Tad kokie tikslai vasarą? „Šokti toli, – juokiasi Dovilė ir surimtėjusi priduria: – Pasaulio čempionato finalas – pirmas šešioliktukas.“

Pasaulio čempionatas rugpjūčio pabaigoje vyks Vengrijoje. Budapešte ji turėtų jaustis patogiai – karštas oras geriausiai Lietuvos trišuolininkei tinka.

„Juk esu Ispanijoje gyvenusi“, – šypsosi vėl.

## INTENSYVI VASARA

Pirmąsias vasaros sezono varžybas Dovilė planuoja Didžiojoje Britanijoje, kurią jau vadina namais. Gimtinėje trišuolininkė galbūt dalyvaus Lietuvos lengvosios atletikos federacijos taurės

varžybose birželio pradžioje, o liepą planuoja siekti Lietuvos čempionės vardo. Dar bus komercinių ir kitų varžybų, bet jų konkrečiau įvardyti dar negali.

„Vasara nusimato labai intensyvi“, – apibendrina atletė.

Juolab kad tai bus ir olimpinių normatyvų vasara. Lengvaatlečiai jį siekti pradės liepos 1-ąją. „Pagrindinę formą norisi pasiekti būtent liepos mėnesį, nes normatyvai lengvaatlečiams kosminiai“, – sako D.Kilty.

Apie tą kosmosą truputį vėliau. O prieš tai – dar apie vieną kelią patekti į olimpines žaidynes. Pasak lengvaatletės, dalis šios sporto šakos atstovų į žaidynes pateks įvykdę normatyvą, o kiti pagal reitingo taškus. Reitingo taškai bus skaičiuojami pagal penkis geriausius pasirodymus varžybose (pradedant šių metų birželiu ir baigiant kitų metų birželio mėnesiu).

„Visos pagrindinės varžybos, kuriose aš planuoju gerai pasirodyti, pasiekti gerą formą, bus būtent liepos ir rugpjūčio mėnesiais. Birželį, aišku, irgi norisi gerų rezultatų, bet nereikia užsiplėšti, verčiau pataupyti jėgas būtent tada, kada jų reikės labiausiai“, – planus dėlioja trišuolininkė.

O dabar apie kosminius olimpinius normatyvus. Trišuolininkų kelias į Paryžių lygus 14 m ir 53 cm. Sulig kiekvienomis olimpinėmis žaidynėmis jis tampa vis ilgesnis: norint patekti į Tokiją reikėjo įveikti 14 m 32 cm ribą, į Rio užteko 14 m 20 cm, į Londoną – 14 m 10 cm.

„Taigi, jei pažiūrėsime į dešimties metų laikotarpį, normatyvas pailgėjo 40 centimetrų“, – skaičiuoja lengvaatletė.

Ką reiškia trišuolininkei pridėti tuos 40 cm? „Tai labai didelis skirtumas ir kiekviena smulkmena tampa itin svarbi: mityba, miegas – kiekvienas niuansas. Visą laiką sportininkui tai svarbu, bet siekiant tokių aukštų rezultatų viskas turi būti *perfect*“, – aiškina D.Kilty, kuriai, norint įveikti Paryžiaus olimpinį žaidynių normatyvą, tektų pagerinti savo asmeninį (14 m 26 cm), o kartu ir Lietuvos rekordą.

Kuri iš „smulkmenų“ Dovilei sunkiausia? „Dėl mitybos nėra bėdų – galiu kontroliuoti save kaip reikiant. Ir treniruotėse stengiuosi, ir miegu gerai. Manau, gal pagaliau sportinės sėkmės reikia. Visą laiką stengiuosi, atiduodu visą save sportui, sunku būtų kažkur pasistengti dar labiau... Tikrai nuoširdžiai atiduodu visą save“, – patikina Dovilė. O darydama viską, ką gali, stengiasi per daug neįsijaušti galvodama apie olimpines žaidynes, kad, jeigu ką, netektų skaudžiai graužtis.

Tokios patirties 29-erių atletė turi. Tokijo olimpinės žaidynės trišuolininkei nuplaukė dėl traumos. Į Rio de Žaneirą neišvyko, nes tuo metu laukėsi. O štai Londono olimpinį normatyvą Dovilė pavėlavo įvykdyti vos kelias dienas.

„Kai šiandien žiūriu atgal, galvoju, kad viskas taip ir turėjo būti. Bet tuo metu tai pareikalavo tikrai labai daug jėgų. Baisiai sunkus momentas buvo“, – apie vis išslystančią, rodėsi, jau ranka pasiekiamą olimpinę svajonę kalba D.Kilty.

#### TARP LIETUVOS IR BRITANIJOS

Kovo viduryje D.Kilty Didžiojoje Britanijoje jau plušėjo visu pajėgumu, kad pasirengtų intensyviai vasarai. Jau buvo pamiršusi trumpą atokvėpį, kurį užsitarnavo po čempionato Turkijoje.

„Tiesiog tinginiavau. Visą dieną „Netflix“, valgiau tą savaitę, ką norėjau, – atsipalaidavau ir tiesiog nieko neveikiau“, – trumpą poilsį apibūdina sportininkė.

Didžiojoje Britanijoje ji dirba su treneriu Astonu Moore'u. Kas jos treniruočių draugės? „Trenerio grupėje Didžiojoje Britanijoje toli nuo Europos čempionato eiti nereikia. Jis treniuoja šuolininkę Jazmin Sawyers, laimėjusią Europos čempionate. Ji nušoko 7 metrus. Labai džiaugiuosi, kad turime gerą, stiprią grupę“, – pasakoja trišuolininkė.

Kartais treniruotėse jai kompaniją palaiko vyras sprinteris Richardas Kilty. Treniruotės Didžiojoje Britanijoje sudaro dalį jos

sportinės rutinos. Kartais didesnę, kartais tokią pat, kaip ir čia, Lietuvoje. Grįžusi į Lietuvą trišuolininkė patenka į trenerės Janinos Trebienės rankas Šiauliuose.

„Taip ir bastausi – truputį ten, truputį ten. Šiomet daugiau būsiu Britanijoje“, – sako Dovilė.

Kur lengvaatletei patogiau treniruotis? „Patogiausia pas mamą, Lietuvoje, – juokiasi Dovilė. – Mama viską padaro už mane – tada jau aš mamos vaidmens nebeturiu. Princese galiu pabūti. Tad Lietuvoje, žinoma, man komfortiškiau.“

#### DIDELĖ KONKURENCIJA

Šių metų Europos uždarųjų patalpų čempionate Lietuvai atstovavo net trys trišuolininkės – be Dovilės, savo pajėgumą šioje rungtyje įrodinėjo Aina Grikšaitė bei Diana Zagainova. Deja, joms abiem į finalą prasibrauti nepavyko.

Trys – tiek daugiausia sportininkų leidžiama deleguoti šaliai į vienos rungties varžybas. Lietuva buvo vienintelė valstybė, šioje rungtyje išnaudojusi nustatytą limitą.

„Manau, tai retas atvejis ir parodo, kad konkurencija yra puiki. Sakyčiau, visai gerai mes, mergaitės, varom, – šypneli Dovilė ir patikina, kad konkurencijos stygiaus Lietuvoje niekada neįjautė. – Kai buvau jaunesnė, 16–17 metų, irgi buvo merginų, kurios neblogai šokinėjo trišuolį ir buvo į ką lygiuotis. Ir šiandien konkurencija tikrai yra.“

Su A.Grikšaitė ir D.Zagainova Dovilė susitinka tik varžybose. Grįžusi į Lietuvą ji treniruojasi Šiauliuose ir čia treniruočių partnerių neturi. A.Grikšaitė ir D.Zagainova savo meistriškumą kelia Vilniuje.

Ar stipri konkurencija prideda motyvacijos? „Aišku, matai jas ir nori laimėti – net kalbos nėra. Kam yra varžybos? Varžybos yra tam, kad laimėtum. O konkurencija prideda motyvacijos ir noro nugalėti“, – sako trišuolininkė.

#### DU PO VIENU STOGU

D.Kilty – ne vienintelė šeimoje, nusitaikiusi į aukščiausius rezultatus sporto sektoriuje. Ištekėjusi už pajėgaus britų sprinterio Richardo, su juo dalijasi ne tik bendru stogu, bet ir sporto rutina.

„Yra ir plusų, ir minusų. Vienas kitą gal labiau suprantam, vienas kitą palaikom, vienas kitą pastumiam, kai reikia. Bet būna dienų, kai dvi ugnys į dar didesnę liepsną pavirsta. Sakyčiau, gerai, kai būna balansas. Jau daug metų kartu, pripratome, atrodo, kitaip ir būti negalėtų“, – lengva ar sunku tokiam su tokium, svarsto trišuolininkė.

Lengvaatlečių šeima augina sūnų Richardą jaunesnįjį, kuriam pusseptintų metų. Regis, tėvų pavyzdys berniuką įkvepia. „Sūnus dabar viską lanko. Ir futbolą lanko, į lengvąją ateina, kai mes jį atsivedam. Sunku pasakyti, kas jis galėtų būti – futbolininkas, šuolininkas ar sprinteris, bet genai tikrai yra. Jį reikia stabdyti treniruotėse, nes atrodo, kad dirbtų kaskart, kol nugriūtų. Labai darbštus. O ką pasirinkt, ką pasirinkt – neverčiam“, – apie sūnų pasakoja mama.

Kai Dovilė grįžta į Lietuvą, visada kartu keliauja ir sūnus: „Nesu be jo važiavusi į Lietuvą. Į komercines varžybas, Europos, pasaulio čempionatus nesivežame. Bet jeigu Lietuvos čempionatas ar kitos varžybos, stovyklos, – visada kartu vyksta.“

Sūnui svarbu, kaip mama pasirodo varžybose.

„Jis man visada sako laimėti“, – juokiasi Dovilė ir papasakoja, kaip šiomet po Mančesteryje vykusių varžybų, kuriose ji užėmė antrą vietą, vyras turėjęs pameluoti ir sakyti, jog mama laimėjo.

„Kad nesupyktų labai, nes kaip dabar taip: mama išvažiavo vos ne savaitę ir nelaimėjo?“ – apie sportinį sūnaus azartą pasakoja trišuolininkė.

Regis, šią vasarą Richardui jaunesniajam sportinio azarto netrūks, nes mama šuolių į tolį sektoriuje sieks kuo geresnių rezultatų.



Asmeninio albumo nuotr.

Su dviem Richardais

# KINEZITERAPIJAI REIKIA PAŠAUKIMO

KINEZITERAPEUTAS MARIUS MATULIONIS DIRBO LONDONO, RIO DE ŽANEIRO, SOČIO, TOKIJO OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE, NE SYKĮ JAUNIESIEMS LIETUVOS SPORTININKAMS TALKINO EUROPOS JAUNIMO OLIMPINIUIOSE FESTIVALIUOSE, PADĖJO ATLETAMS ĮVAIRIUOSE PASAULIO IR EUROPOS ČEMPIONATUOSE. TOKIJO OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE PLUŠĖJO SU ŠIUOLAIKINĖS PENKIAKOVĖS MEISTRAIS IR IŠ ARTI MATĖ EMOCINGOSIOS LAUROS ASADAUSKAITĖS-ZADNEPROVSKIENĖS TRIUMFĄ.

BRONIUS ČEKANAUSKAS



Tokijo žaidynėse – su sidabru iškovojusia L.Asadauskaitė-Zadneprovskiene

kineziterapeutas dirbo ir su Nacionalinio operos ir baletto teatro balerinomis, todėl dabar yra didelis baletto gerbėjas. Jam patinka ir padėti balerinoms, ir žiūrėti, kaip jos šoka. Mariaus nuomone, baletė traumų ne mažiau negu sporte.

Praėjusiais metais M.Matulionis dirbo Europos jaunimo olimpiniam festivalyje Banska Bistriceje. Šiuo metu iš garsių Lietuvos sportininkų jis talkina tik penkiakovinkei levai Serapinaitei. Ir neabejoja, kad artėjant atrankoms į Paryžiaus olimpinės žaidynės 2024-aisiais darbų su olimpiniais kandidatais daugės, nes patyrusių, keliose žaidynėse dirbusių kineziterapeutų Lietuvoje – viso labo gal šeši.

Į klausimą, ar gali šiuolaikiniai atletai be kineziterapeuto tinkamai pasirengti svarbiausioms varžyboms, Marius, remdamasis savo penkiolikos metų darbo su olimpiečiais patirtimi, sako, kad ne: „Lietuvos olimpinis sporto centras, Lietuvos tautinis olimpinis komitetas kadaise mums sudarė sąlygas nuolat tobulėti, mus ugdė visapusiškai, todėl dabar galime atlikti ne tik masažą, bet ir sudaryti individualius planus sportininkui sustiprėti, sutvirtėti, taikyti naujausias metodikas.

**Mariau, kokie žmonės, jūsų nuomone, gali rinktis kineziterapeuto specialybę?**

Visų pirma tai turi būti empatiški, sugebantys jausti ir suprasti, ką jaučia kitas, norintys padėti kitiems žmonės. Sakyčiau, net altruistiški. Reikia, kaip čia geriau pasakius, atjaučiančio charakterio, lankstumo, jautrumo, psichologinio tvirtumo. Geru specialistu netaps konfliktiškas žmogus. Be to, nuolatos reikia tobulinti savo žinias, įgūdžius.

Kaip ir sportininkas, turi daug ką aukoti. Jeigu jau tampi olimpinės rinktinės mediku, tai dirbi ir vasarą, ir žiemą, dalyvauji olimpinėse žaidynėse, jaunimo olimpinėse žaidynėse, Europos jaunimo olimpinuose festivaliuose, treniruočių stovyklose. Gal per skambiai pasakysiu, bet daugybę metų neturi savo gyvenimo.

**Vilniaus kolegijoje baigėte Sveikatos priežiūros fakulteto kineziterapijos studijas, tobulinotės įvairiuose kursuose, bet ypač didžiuojatės, kad dvejus metus mokėtės Prahos manualinės terapijos mokykloje pagal Karelo Lewito metodologiją. Kokia tai metodologija?**

Prahos manualinės terapijos ir reabilitacijos mokykla puoselėja racionalų holistinį požiūrį į judamojo aparato sutrikimus, klinikinį diagnostavimą ir gydymą. Ši metodika remiasi švelniųjų technikų ir manualinės terapijos derinimu aktyvuojant giliąją stabilizavimo sistemą (pėdos, stuburas, mentės ir galvos bei kaklo jungtis), „įjungiant“ diafragminį kvėpavimą. Ji taikoma esant ūmiems ir

**D**augeliui žmonių kineziterapeutai visų pirma asocijuojasi su masažu. Bet masažas, kaip sako M.Matulionis, yra tik viena iš daugelio kineziterapijos priemonių, atpalaiduojančių kūną. Tai nėra tabletė, kurią išgeręs galėtum nieko nebedaryti.

„Kineziterapija – gydymas judesiu. Todėl judėkite nuolatos, darykite, kas jums patinka – šokite, vaikščiokite, bėkite ristele ar greičiau, lipkite laiptais, mankštinkitės. Išsijudins kūnas, geriau ims dirbti smegenys, pagerės nuotaika, savijauta“, – sako patyręs medicinos specialistas.

M.Matulionis gyvena Vilniuje, turi savo kabinetą su žaidimų aikštele, jo interesantai – ir su tėvais atėję vaikai, ir pensinio amžiaus sulaukę senjorai. Vienus reikia mokyti taisyklingai sėdėti, kitiems, taikant specialią metodiką, tenka padėti atgauti jėgas po patirtų traumų. Dar Marius dirba „Northway“ sveikatingumo ir reabilitacijos centre ir džiaugiasi, kai po užsiėmimų žmogus pasako, kad gali gyventi be vaistų ir kasdienio skausmo. Prieš kelerius metus

lėtiniams raumenų, sąnarių skausmams. Į pagalbą pasitelkiami ir mobilizaciniai, stiprinimo, tempimo pratimai. Tai yra sistema, leidžianti įvertinti situaciją, diagnozuoti ir gydyti.

Trumpai tariant, tai raumenų atpalaidavimas, į procesą įtraukiant kvėpavimą.

### O kaip įtraukiamas kvėpavimas?

Tai meditacinis diafragminis lėtas kvėpavimas: įkvėpimas ir iškvėpimas į pilvo apačią, aktyvuojant mažojo dubens raumenis. Pilvino kvėpavimo technika puikiai pasitarnauja ir streso prevencijai. Kai koncentruojamasi tik į kvėpavimą, nutolsta visos mintys, atsipalaiduojama. To išmokti gali kiekvienas ir taikyti kasdieniame gyvenime, pavyzdžiui, įstrigus automobilių spūstyje, sėdint darbe ar atsigulus pailsėti. Tai suteikia stabilumą juosmens srityje ir apskritai kūne, sujungia pečių juostą ir dubenį.

Mūsų su kolegomis atlikta studija parodė, kad taip pakvėpavus bent 20 minučių sumažėja pulsas, krinta spaudimas. Nuosekliai dirbant tai puiki reabilitacijos, skausmo malšinimo priemonė.

### Savo praktikoje taikote ir Maitlando bei Mulligano manualinę terapiją. Trumpai jas apibūdinkite.

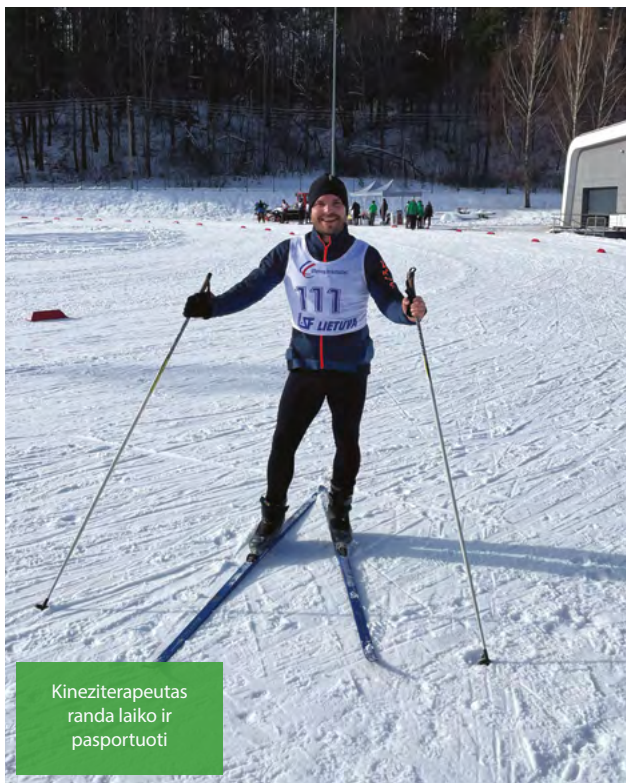
Tai rankų (manualinė) technika, kurią pasitelkus gydomi sąnariai, stuburas. Didžiausi šių sistemų propaguotojai yra australai, kurie jas ir sukūrė. Aš Mulligano sistemos subtilumą mokiausi iš Australijoje gyvenančio lietuvių, garsaus kineziterapeuto Vaido Stalioraičio. Na, o Maitlando kursą išklasiau dėstant Vokietijos specialistei Sandrai Baumgärtner.

### Kokie skausmai dažniausiai kamuoja žmones?

Peties traumos, išvaržos, nugaros, kelių, klubų skausmai. Vis dėlto dažniausi peties ir nugaros skausmai. Žmogus turi subalansuotą judamąjį aparatą, tačiau patyrus traumą ar pajutus skausmą įsijungia netaisyklingi, kompensaciniai judesio modeliai. Vieni raumenys ima dirbti už kitus ir taip sukelia disbalansą. Norint vėl perprogramuoti sistemą taisyklingam darbui, vienus raumenis reikia atpalaiduoti, o kitus – sustiprinti ir parodyti taisyklingą judesį.

### Patarkite, kokius pratimus, nesukeliant sau papildomų rūpesčių, galima savarankiškai atlikti namie?

Saulės pasveikinimas – tobula jogos treniruotė. Reguliariai atliekant penkis Tibeto pratimus galima sustiprinti ir išsaugoti puikią fizinę būklę po keturiasdešimties.



Kineziterapeutas randa laiko ir pasportuoti



Asmeninio albumo nuotr.

M. Matulionis darbo kabinete

Pirmas pratimas – sukimasis aplink savo ašį 20 kartų (būtina sukis pagal laikrodžio rodyklę). Antras – kojų kėlimas gulint ant nugaros. Trečias – lenkiamasis atgal klūpint. Ketvirtas – kūno kėlimas į viršų vadinamąja staliuko poza. Penktas – aukštyn ir žemyn žiūrintis šuo. Kaip taisyklingai pasveikinti saulę ir atlikti Tibeto pratimus, galima rasti internete.

### Jūs pats sportuojate?

O taip. Beveik trisdešimt metų mėgėjiškai žaidžiau futbolą. Bet pradėjo skaudėti kelius ir turėjau atsisveikinti su futbolu. Garsus sporto medikas Dalius Barkauskas patarė paimti į rankas dvipūdę. Pabandžiau ir patiko. Dabar ją kaitaliuju su vienpūde. Sėdau ant dviračio, žiemą stoju ant slidžių. Jau dalyvavau Ignalinoje slidinėjimo pusmaratonyje. Nors jam, atrodo, tinkamai pasirengiau, vis dėlto po finišo skaudėjo raumenis. Teko daryti tempimo ir stiprinimo pratimus. Po jų skausmai praėjo.

### Gal esate kokios nors virtuvės gerbėjas, gal ko nors nepatariate valgyti savo pacientams?

Valgau viską. Tiesa, pastebėjau, kad pastaruju metu valgau mažiau mėsos, daugiau kruopų ir daržovių. Jaučiuosi lengviau. Patinka azijietiška virtuvė. Mėgstu ir lietuviškus patiekalus, pavyzdžiui, silkę pataluose. Savo pacientams valgymo klausimais nepatarinėju.

### Gal ir maistą gaminti mėgstate?

Tikrai taip. Anksčiau ne vienus metus dirbau bare-restorane. Ten ir kokteilius maišiau, ir užkandžius gaminau.

### Gal galite kokių greitu ir skaniu receptu pasidalyti?

Blynai su lašiša ir salotų lapais bei balto tepamojo sūrio, kad ir „Filadelfija“, padažu. Dar užbarstau petražolių, česnakėlio. Skanu.

### Anksčiau dažnai jus matydavau fotografuojantį. Ar dar išliko šis pomėgis?

Pastaruju metu fotoaparatas atsidūrė šone. Mažiau jam lieka laiko. Jeigu noriu ką nors būtinai įsiamžinti, tai darau telefonu. Nuotraukų kokybė, žinoma, kita. Pastebėjau, kad daug ką fotografuoju akimis. Kol kas mūza miega, bet, manau, ji dar prabus.

# PO MEDALIŲ EUROPOJE – OLIMPINĖ SVAJONĖ

IMTYNININKĖ KAMILĖ GAUČAITĖ KOVO VIDURYJE IŠ RUMUNIJOS GRĮŽO SU EUROPOS JAUNIMO IKI 23 M. ČEMPIONATO SIDABRO MEDALIU. NORS TIKĖJOSI DAR GERESNIO REZULTATO, KARTU SU TRENERIU ŽVELGIA Į PRIEKĮ IR SVAJOJA, KAD JAU PARYŽIAUS ŽAIDYNĖSE GALIME TURĖTI PIRMAJĄ IMTYNININKĘ NEPRIKLAUSOMOS LIETUVOS ISTORIJOJE.

MAŽVYDAS LAURINAITIS



K.Gaučaitė (dešinėje) – viena geriausių Europos jaunųjų imtynininkių

**B** ukarešte vykusių žemyno pirmenybių svorio kategorijos iki 76 kg finale K.Gaučaitėi teko pripažinti pasaulio čempionės ukrainietės Anastasijos Alpejevos pranašumą. 22-ųjų lietuvei tai buvo jau antras sidabro medalis Europos jaunimo pirmenybėse – tokį patį ji nuskynė prieš metus.

„Rezultatas pakartotas, bet nepagerintas – tikslas buvo pirmą vietą. Visada sunku būti antrai, nes džiaugsmo mažiau. Bet reikia didžiulius savimi, nuoseklus ir ilgas darbas davė rezultatą. Pralaimėjimą lėmė techninės klaidos. Mūsų fizinis pasiruošimas ir lygis nebuvo labai skirtingas, daug kartų su ukrainiete stovyklose esame stovėjusios viena prieš kitą, tad ji man pažįstama“, – vertindama pasiektą laimėjimą sakė K.Gaučaitė.

Sportininkė ir šalies imtynininkių rinktinės treneris Aivaras Kaselis mano, kad šis sidabro medalis taps postūmiu siekti dar aukštesnių tikslų.

„Antras medalis šioje grupėje nuteikia geriems pasirodymams ateityje. Jai pačiai tai didžiulė motyvacija ruoštis artėjantiems

startams. Kartais greičiau, kartais lėčiau, bet Kamilė eina vis aukščiau. Jeigu ji nusistato tikslą, kelyje kliūčių nelieta. Tai motyvuota, darbšti, komunikabili mergina. Labai noriu, kad jai pasisektų“, – sako treneris.

Šiais metais startų netrūks – prasideda olimpinė atranka, vyks Europos ir pasaulio suaugusiųjų čempionatai. Pasaulio pirmenybėse bus išdalyti penki kelialapiai į 2024 m. Paryžiaus olimpinės žaidynes.

„Olimpinės žaidynės nuo pat mažens yra tikslas ir svajonė“, – pripažįsta K.Gaučaitė.

## PSICHOLOGIJOS SVARBA

Šis čempionatas K.Gaučaitėi parodė, kad pagal techninį ir fizinį pasiruošimą ji nenusileidžia geriausioms kovotojoms, tad dabar daugiausiai dėmesio ji nori skirti psichologiniam aspektui.

„Mūsų svorio kategorijos finalas būna paskutinė turnyro kova, tad atvykus salėje reikia laukti kokias 4–5 valandas. Per jas išvargsti psichologiškai, nes galvoje būna labai daug minčių ir su





Po Europos čempionato K.Gaučaitę (viduryje) ir kitas imtynininkes bei jų trenerius sveikino Šiaulių meras A.Visockas

tuo susitvarkyti nėra lengva.

Dabar naudoju naują techniką: dažniausiai sau stengiuosi sakyti komplimentus ir priminti, kad tai yra šešios minutės kovos, per kurias turiu padaryti viską, nesustoti. Žinau, kad turi būti paruoštos rankos, kojos. Punktai esu išsidėliojusi viską, ką sau noriu pasakyti, priminti, ką turiu padaryti, ir tai padeda nusiraminti. Vieni turi ritualus, o aš turiu žodžius, kad nusiteikčiau, nusiraminačiau“, – atskleidžia sportininkė.

Čia itin svarbus trenerių vaidmuo. Be A.Kaselio, šiuo metu merginas Šiauliuose treniruoja Andrius Stočkus ir baltarusė Tatsiana Bokhan.

„Svarbiausias tikėjimas ateina iš mūsų trenerių – jie stengiasi, kad visi patikėtų savimi, jog galim. Jaudulį gali suvaldyti, bet svarbiausia yra tikėjimas. Jeigu tiki aplinkiniai, tiki pats – tai ir pavyksta dažniausiai“, – šypstelė K.Gaučaitė.

Pralaimėjimus ji taip pat linkusi analizuoti be emocijų: „Pirmiausia mintis nukreipiu į analizę – kodėl? Kas buvo, kad nepavyko. Kodėl nebuvo sureaguota tinkamu metu, kodėl kovos planas nepavyko, ko aš nepadariau, kad jį įgyvendinačiau šimtu procentų.“

#### PASTŪMĖJO KAIMYNAS

Kaune gimusi ir augusi K.Gaučaitė į imtynių salę atėjo vos devynerių – dar 2010-aisiais. Daug veiklų prieš tai išbandžiusią mergaitę į ją užsukti pastūmėjo kaimynas.

„Vienas esminių dalykų tas, kad imtynių salė buvo praktiškai mano kieme. Mėginau dainuoti, šokti, žaidžiau krepšinį, bet niekas neužkabino. Visada buvau aktyvi, sportiška, visur patiko dalyvauti. Kaimynas pradėjo lankyti imtynes ir pasiūlė išbandyti. Nuėjau į treniruotę su draugėmis, jos išėjo – aš likau“, – juokiasi Kamilė.

Čia pirmuoju K.Gaučaitės treneriu tapo Arūnas Paplauskas. Tada ją labiausiai sudomino nenuobodžios ir žaidimus primenančios treniruotės, o vėliau atėjusios pergalės paskatino likti sporte.

„Kai esi jaunesnė ir viską paverčia beveik žaidimu – tai užkabina. Visada norėjau eiti į treniruotes, todėl ir likau. Treneris taip pat džiaugėsi, nes matė kažkokią perspektyvą. Nuvežė į vienas varžybas, jas laimėjau, tada į kitas – irgi laimėjau“, – prisimena.

Galiausiai A.Kaselis sportininkei pasiūlė atvažiuoti į Šiaulių sporto gimnaziją ir prisidėti prie imtynininkių rinktinės.

#### ATRADO RAMSTJ

Čia kaunietė greitai atrado svarbų ramstį – treniruočių partnere ir viena geriausių draugių tapo kita Lietuvos moterų imtynių pažiaba Danutė Domikaitytė.

„Ant imtynių kilimo be partnerio nieko nepadarysi. Ji mane iš esmės ir užaugino. Aš atėjau jaunesnė, neturėjau patirties, o ji jos

turėjo daug – viskuo dalijosi tiek ant kilimo, tiek nulipusi nuo jo. Padėdavo susitvarkyti su jauduliu prieš pirmąsias varžybas. Dabar ji visas kovas su manimi analizuoja, kasdien stovime poroje su Danute“, – šypstelė K.Gaučaitė.

Atvykimą į Šiaulių sporto gimnaziją Kamilė vadina vienu svarbiausių veiksnių karjere.

„Tai pagrindinis atspirties taškas, suteikęs visas galimybes ir padaręs didelį indėlį į imtynes dabar. Kadangi reikia ruoštis nuo kadetų amžiaus, gimnazija suteikia tokį šansą, kad galėtume sportuoti ir mokytis kokybiškai. Pati ją baigiau ir neišsivaizduoju, kas būtų, jeigu nebūčiau turėjusi tokios galimybės“, – svarsto imtynininkė.

Mokslus mergina tęsia Vilniaus universiteto Šiaulių akademijoje – šiais metais ji baigs Kūno kultūros ir sporto pedagogikos bakalauro studijas, vėliau ketina siekti sporto vadybos magistro laipsnio.

#### ŽVILGSNIS Į PARYŽIŲ

Nepriklausoma Lietuva olimpinėse žaidynėse dar neturėjo nė vienos imtynininkės, tačiau A.Kaselis įsitikinęs, kad tai gali greitai pasikeisti.

„Olimpinės žaidynės persekiojame jau kurį laiką. Turime D.Domikaitytę, kuri su Kamile tapo geros draugės. Abi tikrai sieks kelialapio. Dar turime labai perspektyvią Gabiją Dilytę. Jeigu tai būtų nerealu, apie tai net nekalbėčiau ir neblefuočiau – nebandyčiau patekti į sąrašą.

Bet bus sunku. Kriterijai dar labiau pasunkėjo. Olimpinių atranka labai sudėtinga – nėra daug vietų, laukia sunkus kelias. Bus pasaulio čempionatas, kur vietoje šešių duos penkis olimpinis kelialapius. Vėliau liks du turnyrai – pasaulinis ir Europos atrankos“, – į iššūkius žvelgia treneris.

Turime ir daugiau perspektyvių imtynininkių, o A.Kaselis džiaugiasi, kad nors sportininkių kiekis metams bėgant išlieka panašus, tačiau pavyko atlikti kokybinį ugdymo šuolį.

„Esame užsiauginę dvidešimtmečių kartą, kuri gali konkuruoti pasaulyje. Merginas išugdome Šiaulių sporto gimnazijoje, turime 30–40 auklėtinių. Laukiame čia visų. Būna, kad mažų miestelių treneriai neatiduoda merginų ir iš egoizmo neleidžia vaikams atskleisti“, – sako A.Kaselis.

Šis šuolis leidžia puoselėti olimpinės viltis, kuriomis trykšta ir K.Gaučaitė.

„Tai yra svarbiausias šių metų tikslas. Tikiu, kad dar galėsiu ruoštis ir 2028-ųjų žaidynėms, bet norėčiau jau į Paryžių. Vilties yra. Matysime, kaip pavyks pasirengti, kokią sportinę formą pasiekti. Pagrindinis šansas, manau, bus pasaulio čempionatė“, – viliasi mergina.

# TALENTŲ YRA, BET TRŪKSTA LĖŠŲ JIEMS UGDYTI

LIETUVOS STALO TENISO ASOCIACIJOS (LSTA) PREZIDENTĖ KAUNIETĖ INGA NAVICKIENĖ – APIE ŠIŲMETĮ ŠALIES ČEMPIONATĄ, NAUJUS TALENTUS, VILTIS IŠKOVOTI KELIALAPĮ Į PARYŽIAUS OLIMPINES ŽAIDYNES, VYKSTANČIĄ EUROPOS KOMANDINIO ČEMPIONATO ATRANKĄ.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ



Renato Mizero nuotr.

Lietuvos čempionato nugalėtojai ir prizinininkai

**S**u didžiuoju stalo tenisu atsisveikinus trejų olimpinių žaidynių dalyvei, daugkartinei Europos čempionei Rūtai Paškauskienei, Lietuvos stalo tenisas liko be flagmano ir nematyti, kas artimiausiu metu galėtų juo tapti. Kaip manote, kodėl taip nutiko?

Rūta Paškauskienė – unikali sportininkė ir jos laimėjimus bus ypač sudėtinga pakartoti. Ji iš viso iškovojo net 18 Europos čempionato medalių, o tai jau labai aukštai pakelta kartelė. Beje, tai įvyko tuo metu, kai Europos šalių nacionalinėms rinktinėms atstovavo natūralizuotos kinės, o Kinijos žaidėjai yra stipriausi mūsų sporto šakos atstovai.

Viena priežasčių, kodėl taip sunku parengti Europos prizinininką, yra ta, jog labai didelė konkurencija. Čempionate neužtenka laimėti dviejų ar trijų kovų ir tapti prizinininku. Tiek laimėjus patenka ma tik tarp 32 stipriausių. Ypač svarbu turėti kuo daugiau reitingo taškų, kad būtų palankus žaidėjų skirstymas ir varžybų pradžioje tektų susitikti su silpnesniu varžovu.

Reitingo taškai kaupiami nuolat, bent kas du mėnesius dalyvaujant tarptautinėse varžybose. O mes neturime finansinių galimybių taip dažnai vykti į varžybas.

Nenorėčiau sutikti, kad artimiausiu metu nematyti flagmano. Labai aukšto lygio žaidėja yra Kornelija Riliškytė, kuri dvejetų rungtyje tikrai galėtų tapti Europos čempionato prizininke. Ji dar tik

pradėjo suaugusios sportininkės kelią, o būdama jauna žaidėja gavo puikias trenerės, buvusios Europos čempionatų prizininės Jolantos Prūsienės pamokas.

**Šiomet Lietuvos čempionų vardus vienetų varžybose apgynę pernykščiai laimėtojai – klaipėdietis Alfredas Udra ir vilnietė Kornelija Riliškytė. Kaip šį čempionatą, kurį specialistai vadina gražiu, vertinate? Kas labiausiai džiugino ir kas galbūt kėlė nerimo?**

Jau dabar gyva intriga, o kas gi nugalės Alfredą ir Korneliją. Smagu buvo stebėti, kaip patyręs sportininkas sugebėjo išplėsti pergalę iš mažiau patirties turinčio, bet labai gerą žaidimą demonstravusio Luko Rimkaus. Ir Kornelija patvirtino, kad šiuo metu ji yra stipriausia Lietuvos stalo tenisininkė.

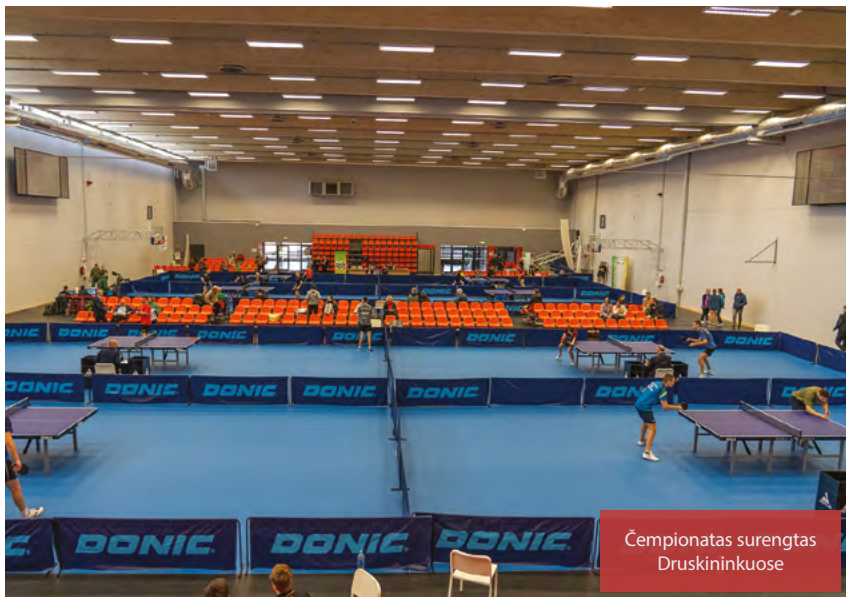
Tai buvo penktasis čempionatas man vadovaujant LSTA ir, ko gero, pirmą kartą po jo buvau labai patenkinta. Žinoma, kaskart daromos išvados, mokomasi iš klaidų. Ir šį kartą esu užsirašiusi pastabų kitiems metams. Tobulėti visada yra kur.

Nemažą atspirtį davė LTKO organizuotas tarptautinis mokymų projektas „New Miracle“, kuriame buvo galima pasisemti kūrybinių minčių. Mano tikslas – kad sportininkai jaustų, jog jie yra gerbiami, laukiami ir mylimi. Jų nuomonė labai svarbi. Apklausos po čempionatų tikrai padeda.

Šiek tiek nuliūdino, kad šiomet nepavyko suderinti datos su klu-



LSTA prezidentė  
I. Navickienė



Čempionatas surengtas  
Druskininkuose

binėmis varžybomis užsienyje ir ne visi sportininkai turėjo galimybę dalyvauti. Tai buvo bene vienintelis nerimo pasėjęs dalykas, bet visa kita klostėsi puikiai.

Ir ne vienam turėčiau dėl to padėkoti. Esame itin dėkingi Lietuvos sporto centro sporto komplekso „Druskininkai“ darbuotojams. Tai išties puikus kolektyvas, kuris dirba tam, kad sporto renginiai vyktų sklandžiai. Druskininkiečiai įsigijo grindų dangą, kuri yra labai svarbi kokybiškoms varžyboms rengti. Mūsų asociacija maža, todėl mums būtų sudėtinga ne tik ją nusipirkti, bet ir sandėliuoti bei prireikus pakloti.

Norėjome linksmesnės apdovanojimų ceremonijos, nes žaidėjams labai sunku iškovoti medalį, todėl jie nori ne tik ant pakylės atsistoti, bet ir pajauti šventę.

Įvertinome savo nedidelį biudžetą, ir LSTA generalinė sekretorė Justė Mažeikienė kartu su administracijos darbuotoja Indra Veščiušiene šauniai suorganizavo iškilmingą apdovanojimų ceremoniją, kurioje buvo garso ir šviesos efektų. Mums pavyko nustebinti bei pralinksminti mūsų žaidėjus, sportininkus, trenerius ir žiūrovus.

Šiomet čempionatą stebėjo daugiau žiūrovų ir sirgalių. Tarp jų buvo ir gausus Jonavos stalo teniso klubo kolektyvas su jų prezidentė Inga Maknevičiene priešakyje, Akmenės sporto mokyklos treneris Lorenas Vismantas atsivežė savo mažuosius auklėtinius, kurie įsiamžino su nugalėtojais.

### Ar pamatėte naujų talentų, kurie ateityje galėtų pretenduoti į aukštas vietas per Europos ir pasaulio čempionatus?

Kiekviena karta turi savo talentų. Svarbiausia, kad paaugę ir subrendę sportininkai išlaikytų meistriskumą. Galiu pasidžiaugti, kad mūsų jaunieji žaidėjai, tik šiomet įžengę į jaunių amžių, demonstruoja puikų žaidimą.

Mergaičių grupėje tai pasakytina apie sporto mokyklos „Sostinės tauras“ trenerės Jolantos Prūsienės auklėtinę Lukreciją Juchnaitę, kuri yra techniška, kovinga, atkakli ir motyvuota sportininkė. Pernai per Europos jauniųjų čempionatą mišrių dvejetų varžybose ji užėmė 5–8 vietą.

Šios sportininkės tėtis – daugkartinis Lietuvos čempionas Gintautas Juchna, mama irgi žaidė stalo tenisą. Vaikinių grupėje išskirčiau tos pačios sporto mokyklos trenerio Artūro Orlovo auklėtinį Igną Šišanovą, kuriam taip pat perduoti genai, tik jau senelio, buvusio Europos čempionatų prizinininko Mirono Krejerio.

Šis talentingas sportininkas pernykščiame Europos jauniųjų čempionate irgi užėmė 5–8 vietą vaikinių dvejetų turnyre drauge su treniruočiu partneriu Ervinu Uzialo. Šie abu sportininkai mo-

kosi Ozo gimnazijoje, bet daugiausia laiko praleidžia Lenkijoje, kur tobulėja treniruočių komplekse. Viliuosi, kad mums pavyks užauginti puikią stalo tenisininkų kartą.

### Kandidatų į Paryžiaus olimpinės žaidynes sąrašuose buvo seserys vilnietės Kornelija ir Emilija Riliškytės. Ar jos nėra išbrauktos, turi galimybių kovoti dėl olimpinio kelialapio ir kitos viltytys?

Sportininkės nėra išbrauktos iš olimpinio kandidatų sąrašų, tačiau dėl pasikeitusios sporto finansavimo sistemos pasirengimui nebegauna pinigų. Tik LTOK joms sudaro galimybę nemokamai sportuoti „Impuls“ klube.

Pasikeitus sporto finansavimo kriterijams, LSTA biudžetas smarkiai sumažėjo ir nebegalime užtikrinti sportininkėms tinkamo pasirengimo. Ir tai nėra vienintelė problema. Prieš metus seserys Kornelija ir Emilija iš jaunių amžiaus perėjo į jaunimo ir būtent šiuo laikotarpiu, kai jos įgijo tikrai gerą formą, tarptautinės partitės, subrendo kaip aukšto lygio žaidėjos, baigė vidurinę mokyklą.

Kadangi seserys sportavo vienoje iš Vilniaus sporto mokyklų, tai pagal šiuo metu galiojančius sporto mokyklos įstatus jos buvo išbrauktos iš tos mokyklos sąrašų. Tai skaudus smūgis ir jų treneriui J. Prūsieniui, nes ji neteko stipriausių savo auklėtinių, kurios buvo tarifikuotos jos grupėje.

Įvertinusi tai, kad Lietuvoje nėra tinkamų sąlygų sportuoti ir kelti meistriskumą, Kornelija nusprendė mokytis Vokietijoje, Brėmeno Jacobs universitete, kuriame sportininkams sudarytos puikios sąlygos.

Kornelija turi ne tik geras treniruočių sąlygas ir partnerių, bet ir žaidžia Vokietijos bundeslygoje, kurios meistriskumo lygis labai aukštas. Esame numatę lėšų sportininkei dalyvauti tarptautinėse varžybose, nes kitąmet vyks atranka į olimpinės žaidynes.

Jai labai svarbu palaikyti gerą sportinę formą, kelti tarptautinį reitingą, bet tinkamam visapusiškam pasirengimui lėšų nepakanka. Balandžio mėnesį Kornelija pakviesta dalyvauti Europos jaunimo čempionate, kuriame varžysis tik po 56 merginas ir vaikus, kurie į šį čempionatą pateko pagal reitingą.

Labai gaila, bet tik į atsarginių sąrašą pateko Emilija, kuri liko studijuoti Vilniuje, bet ir toliau treniruojasi bei atstovauja vienam Vokietijos klubui.

Abi seserys yra Lietuvos nacionalinės rinktinės pirmieji du numeriai, jos atstovaus Lietuvai gegužės mėnesį vykšančiose Europos komandinėse atrankos varžybose. Tikimės, kad viena iš sesučių kovos dėl olimpinio kelialapio.



Seserys Kornelija (kairėje) ir Emilija Riliškytės

### Nieko negirdėti apie žybtelėjusią žvaigždutę kaunietį Medardą Stankevičių. Kur jis pradingo?

Jis turėjo sveikatos problemų, todėl laikinai pristabdė sportinę veiklą. Šiais metais Medardas vėl pradėjo treniruotis ir, pasak paties žaidėjo, laukia šanso grįžti į sportą. Noriu tikėti, kad taip ir bus. Šiomet Medardas stebėjo Lietuvos čempionatą ir iš akių buvo matyti, kad jis pasiilgo varžybų.

### Čempionate du aukso medalius – vyrų ir mišrių dvejetų varžybose – iškovojo jūsų sūnus Ignas Navickas, kurį treniruojate. Ar priskirtumėte Igną prie Lietuvos stalo teniso lyderių?

Dvejetų ir vienetų varžybos labai skiriasi. Dvejetų rungtyje labai svarbu, kad pavyktų susižaisti su partneriu, nes nesi vienas, gali pasitarti, bet kartu esi atsakingas už savo klaidas, turi jas priimti, ypač žaisdamas su partneriu, kuris yra vedlys.

Mišrių dvejetų finalas čempionate buvo ištis įspūdingas. Labai didžiuojuosi savo sūnumi, kuris sugebėjo jau, galima sakyti, pralaimėtą susitikimą pakreipti kita vaga, užkrėsti savo entuziazmu Emiliją ir išplėsti pergalę. Su vyrų dvejetų partneriu Kęstučiu Žeimiū Ignas žaidė ketvirtame čempionate ir pirmą kartą jie tapo čempionais.

Vienetų varžybose kiekvienas atsakingas už save. Vyrų grupėje daug sportininkų labai panašaus pajėgumo. Po čempionato buvo sudaromas Lietuvos nacionalinės rinktinės sąrašas, nes pagal surinktus įskaitinių varžybų taškus buvo formuojama rinktinė, gegužės mėnesį dalyvausianti Europos komandinio čempionato atrankos varžybose Kroatijoje.

Po Lietuvos čempionato šiame sąrašė Ignas yra antras, pirmas – L.Rimkus, kuris tapo vicečempionu, o K.Žeimis – trečias. Manau, šiandien Kęstutis yra komandos vedlys, o komandos draugai – lygiaverčiai partneriai.

Ignas buvo šalies jaunučių ir jaunių grupių lyderis, dabar jam 28-eri, jau ne vienus metus žaidžia stalo tenisą užsienio klubuose. Jis tik pernai pateko į Lietuvos suaugusiųjų rinktinę, o joje vietą išsikojo šiemet.

### Lietuvos vyrų ir moterų stalo teniso rinktinės šiemet toliau tęs kovą atrankos turnyre į šių metų Europos komandinį čempionatą, kuris vyks rugsėjį Malmėje. Jame žais po 24 vyrų ir moterų rinktinės. Kaip atrankoje sekasi mūsų komandoms ir kokios galimybės patekti į čempionatą?

Į 2019 ir 2021 m. Europos čempionatų finalus Lietuvos komandos nepateko. Atrankos kovos vyksta dviem etapais, jų trukmė – dveji metai. Į čempionato finalinį turnyrą iš karto pateks praėjusio čempionato laimėtojai ir varžybų šeimininkų komandos. Visos kitos

komandos pagal nustatytą tvarką yra suskirstytos į A, B ir C grupes.

A grupę sudarė 18 vyrų ir 18 moterų komandų, jų pirmų ir antrų vietų laimėtojai pateko į finalą, o užėmusios trečiąsias vietas – į antrą etapą, kur galės dar kartą kovoti dėl patekimo į finalą.

Lietuvos moterų komanda pirmame etape pateko į B grupę, kurioje varžėsi 15 komandų. Nugalėjusios Latvijos rinktinę ir pralaimėjusios bulgarėms mūsų žaidėjos liko antros ir pateko į antrą etapą.

Vyrų komanda pirmame etape varžėsi C grupėje, nugalėjo penkių šalių (Škotijos, Maltos, San Marino, Armėnijos ir Kipro) rinktinės, užėmė pirmą vietą ir taip pat pateko į B grupę. Šios grupės varžybose mūsų rinktinė žaidė pasikeitusios sudėties. Nugalėjusi Bosnijos ir Hercegovinos rinktinę, bet pralaimėjusi graikams ji liko antra.

Paskutinis atrankos etapas vyks gegužės 5–7 d. Kroatijoje, čia dalyvaus 17 vyrų ir 14 moterų komandų, suskirstytų į pogrupius. Pirmos ir antros vietos laimėtojai pateks į Europos komandinio čempionato finalą, o trečias vietas užėmusios ekipos vieno minuso sistema kovos dėl patekimo į finalą, kuriame susikaus dėl dar vienos vietos vyrų varžybose ir dėl dviejų vietų moterų turnyre. Patekti į finalą bus tikrai sunku, lauks atkaklios kovos.

### Anksčiau Lietuvoje vyko daug gero lygio tarptautinių stalo teniso varžybų, tačiau pastaruoju metu jų gerokai sumažėjo. Kodėl?

Tarptautines stalo teniso varžybas ir anksčiau, ir dabar organizuoja įvairių savivaldybių sporto įstaigos. LSTA rengia Bronės Balaišienės mini jaunučių ir jaunučių pirmenybes bei Europos atrankos kvalifikacines varžybas.

Pirmųjų minėtų varžybų neorganizavome pastaruosius porą metų, nes negavome lėšų pagal Sporto rėmimo fondo projektą, o savomis nusprendėme nerengti, nes dėl pasikeitusių tarptautinių varžybų reikalavimų jose negalime skaičiuoti tarptautinio reitingo, kuris ir pritraukdavo žaidėjų iš kitų šalių. Pastarąjį sykį buvo susirinkę net dvylikos šalių stalo tenisininkai. Šiomet vėl rašysime projektą Nacionalinei sporto agentūrai ir prašysime lėšų aukšto lygio tarptautinėms varžyboms rengti.

Kvalifikacinių varžybų atskirų turų irgi negalime organizuoti dėl pasikeitusio varžybų formato. Anksčiau reikėjo priimti po vieną vyrų ir moterų komandą, o po to vykti į atsakomąsias varžybas. Tokioms varžyboms organizuoti užtekdavo mūsų turimos grindų dangos. Dabar vieno pogrupio varžybos turi vykti vienu metu, tad rengiant vyrų ir moterų rungtis susidarytų šešios komandos, ir mums tai jau būtų labai didelis iššūkis.

Tiesa, yra puiki bazė Druskininkuose, yra net reikiama grindų danga, bet tokioms varžyboms vykti reikia dar papildomai tokio pat kiekio dangos, nes ji turi būti paklota tiek varžybų, tiek treniruocinių salėse. Ją įsigijus vėliau reikėtų kažkur sandėliuoti, taip pat tektų spręsti papildomo apšvietimo klausimą.

Kas trečius metus Lietuvoje organizuojame Baltijos šalių suaugusiųjų čempionatą ir jaunių TOP-10 varžybas. Pernai surengėme Šiaurės Europos šalių čempionatą, kuriame dalyvavo aštuonios valstybės (Latvija, Estija, Švedija, Suomija, Danija, Norvegija, Grenlandija, Lietuva).

Buvo labai malonu girdėti gerus užsienio partnerių atsiliepimus, kad pranokome jų lūkesčius. Tokio masto varžybas nėra lengva organizuoti dar ir dėl to, kad turime tik du darbuotojus, visi kiti yra visuomenininkai, o laiko tokio lygio varžyboms surengti reikia labai daug. Bet ambicijų nestokojame.

Galiu pasidžiaugti, kad Šiaurės Europos šalys skatina mūsų visų bendradarbiavimą, planuojame organizuoti daugiau varžybų tarp šių šalių, bendras treniruocinių stovyklas. Tokios šalys, kaip Švedija ir Danija, mums labai didelė pasipirtis ir pagalba.

# IŠŠŪKIAI NEGAŠDINA

NAUJOJI LIETUVOS STUDENTŲ SPORTO ASOCIACIJOS (LSSA) PREZIDENTĖ INDRĖ ČELKIENĖ NORĖTŲ, KAD STUDENTŲ SPORTAS BŪTŲ LABIAU MATOMAS IR VERTINAMAS VALSTYBĖS INSTITUCIJOSE.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ



LSSA nuotr.

I.Čelkienė

**S**tojusi prie LSSA vairo Indrė Čelkienė pakeitė ilgametį šios organizacijos prezidentą Česlovą Garbaliuską.

„Siekiu tęsti pradėtus darbus, noriu, kad Lietuvos studentų sportas būtų labiau matomas ir vertinamas valstybės institucijose, pačiuose universitetuose, žinomas pasaulio studentų sporto organizacijose“, – sako I.Čelkienė, asociacijai vadovaujanti nuo praėjusių metų lapkričio.

**LSSA nesate naujokė, daug metų dirbote generaline sekretore, todėl pažindintis nuo nulio su studentų sportu nereikia. Kokių naujovių norite įgyvendinti?**

Nesu naujokė šioje veikloje, turiu pakankamai įgūdžių, žinių, todėl naujų iššūkių nebijau. Gana stipriai jaučiuosi tarptautiniame lygmenyje, glaudžiai bendradarbiauju ir turiu stiprų Europos universitetinio sporto asociacijos (EUSA) ir Tarptautinės universitetinio sporto federacijos (FISU) palaikymą, jau ne vienus metus esu šių organizacijų tarptautinių kontrolės komisijų narė.

Ši tarptautinė patirtis leidžia įgyti ir keistis žiniomis su kitomis studentų sporto organizacijomis. Mano siekis – išanalizuoti ir optimizuoti buvusias veiklas, įvertinti jų reikalingumą, iširti esamą sporto šakų populiarumą ir poreikį, įtraukti naujų sporto veiklų.

Turiu ambicijų suorganizuoti ne vieną Europos ir pasaulio studentų čempionatą, taip būtume tvirtesni ir labiau matomi ne tik Lietuvoje, bet ir pasaulis plačiau išgirstų apie mūsų šalį. Vienintelį kartą Lietuvoje vykęs FISU renginys – 2006 m. Trakuose suorganizuotas pasaulio studentų irklavimo čempionatas. Ateityje turėtų daugėti tarptautinių studentų sporto renginių Lietuvoje.

Norėtume, kad studentų rinktinės – universitetų, šalies – dalyvautų Europos ir pasaulio studentų čempionatuose, nes iki šiol tam lėšų nepakanka.

**Ar jūs pati irgi sportavote?**

Sportas man nesvetimas nuo mažų dienų. Mokykloje lankiau gimnastiką, plaukimą, išbandžiau ir orientavimosi sportą, stalo tenisą, dviračių sportą, į kurį atvedė dabar jau šviesaus atminimo tėvas, dviračių sporto meistras Antanas Vosylius.

Geriausių rezultatų pasiekiau irkluodama, o mane treniravo Regina Kapustavičienė ir Janina Aleksandravičienė. Visada mėgau ir mėgstu visas veiklas, susijusias su vandens sportu.

Jaunystėje svajojau studijuoti teisę ir kriminalistiką, bet meilė sportui nusvėrė mano pasirinkimą. Įstojau į Lietuvos kūno kultūros akademiją, studijavau turizmo ir sporto vadybą. Vasaromis



Muziejaus LSU atidarymas.  
Iš kairės: ilgametis LSSA  
prezidentas Č.Garbaliuskas,  
LSSA generalinė sekretorė  
E.Žibinskaitė, FISU vadovas  
L.Ederas ir I.Celkienė

reikėdavo išvykti į JAV, todėl teko atsisveikinti su irklavimu.

Studijuodama antrame kurse, dekanas Antanas Bariso ir dėstytojas Laimučio Makauskas paskatinta, su visu kursu dalyvavau delegacijų atašė konkurse per pirmąsias SELL (Suomijos, Estijos, Latvijos, Lietuvos) studentų sporto žaidynes Lietuvoje, artimiausio susipažinimo su studentų sportu ir taip prasidėjo mano veikla jame.

**Sausio mėnesį Leik Plaside stebėjote FISU pasaulio universitetų žiemos žaidynes, kuriose dalyvavo ir keturi Lietuvos studentai: kalnų slidininkas olimpietis Andrejus Drukarovas, pirmą sykį šios sporto šakos istorijoje Lietuvai pelnęs dvikovės rungties sidabro medalį, bei dailiojo čiuožimo atstovai: Aleksandra Golovkina ir Pekino olimpiečiai šokėjai Deividas Kizala ir Paulina Ramanauskaitė. Kaip vertinate jų pasirodymą?**

Sportininkų rezultatai tikrai teikė vilčių, kad galime iškovoti daugiau medalių, tačiau pritrūkome sportinės sėkmės.

Kai Andrejus laimėjo medalį, jis buvo be galo laimingas ir sakė, kad Lietuvos nacionalinės slidinėjimo asociacijos skirtas finansavimas padėjo tinkamai pasiruošti varžyboms, o LSSA sudarė galimybę dalyvauti tokio aukšto rango renginyje.

Sportininko tikinimu, tai nebuvo jo pagrindinė rungtis, kurioje jis tikėjosi aukščiausių rezultatų, bet taip nutiko, kad pagrindinės rungties – didžiojo slalomo – finišo jam nepavyko pasiekti, o „Super G“ varžybose jis liko ketvirtas.

Šokėjų ant ledo pora Deividas ir Paulina galėjo iškovoti aukštesnę vietą, o Aleksandros dalyvavimą sutrukdė per treniruotę patirta trauma.

Universitetų žaidynių rezultatai tikrai nėra prastesni nei kitų aukščiausio lygio varžybų. Sportininkai, iškovoję prizines vietas universiadosse, gauna valstybės premijas.

**Liepos 28 – rugpjūčio 8 d. Kinijoje vyks pasaulio vasaros universiada. Kokia žada būti Lietuvos studentų delegacija ir ko galima tikėtis?**

Dėl pandemijos 2021-aisiais žaidynės buvo perkeltos į šiuos metus ir šiandien negaliu pasakyti mūsų sportinės delegacijos sudėties. Planuojama, kad į Kiniją vyks vaikinų krepšinio komanda ir dar kelių sporto šakų atstovai. Jų pasaulio čempionatai praktiškai sutampa



Su kalnų slidininku  
A.Drukarovu

su žaidynėmis, tačiau, bendradarbiaudami su tų sporto šakų federacijomis, tikimės pasiekti bendrą tikslą – iškovoti medalių.

**Lietuvos studentų sportinis gyvenimas ypač pasikeitė 1990 m., kai aukštųjų mokyklų studentus subūrė LSSA, bet problemų tikriausiai nesumažėjo. Kurios jų sunkiausiai sprendžiamos?**

2022-aisiais studentų sportas atskira eilute gavo finansavimą aukšto meistriškumo programoms įgyvendinti. Pagrindinis noras – glaudžiau bendradarbiauti su rektorais, kad pasikeistų institucijų vadovų požiūris, nereikėtų kiekvieną kartą įrodinėti sporto reikšmės tiek mokyklinio amžiaus vaikams ir jaunuoliams, tiek studentams.



Lietuvos studentai pasaulio universitetų žaidynėse yra laimėję net 59 medalius

Universitetuose fizinio aktyvumo užsiėmimai liko tik kaip pasirinkamas dalykas, daugumoje jų nebėra sporto šakų trenerių. Yra rektorių, kurie palaiko ir domisi sportu. Norėtusi, kad visose aukštosiose mokyklose studentų sporto judėjimas būtų stiprinamas, nes per sportą galima gerinti universiteto įvaizdį šalies ir tarptautiniu mastu.

**Praėjusiais metais Lietuvos studentų sportas šventė šimto metų jubiliejų, šia proga atidarytas Nacionalinis studentų sporto muziejus, kuriame galima susipažinti su pačiomis ryškiausiomis mūsų studentų pergalėmis. Kokių apdovanojimų jame dar nėra?**

Džiugu prisiminti, kad švenčiant Lietuvos studentų sporto šimtmetį ilgamečio LSSA prezidento Č.Garbaliusko iniciatyva buvo atidarytas pirmasis pasaulyje Nacionalinis studentų sporto muziejus. Per šimtą metų Lietuvos studentai yra pasiekę nemažai aukštų rezultatų olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose, SELL ir Europos universitetų žaidynėse. Daugybė sportininkų, tarp kurių ir olimpiečiai Austra Skujytė, Donata Vištartaitė-Karalienė, Milda Valčiukaitė, Danas Rapšys, Airinė Palšytė, aukščiausius rezultatus pasiekė studijuodami.

Nuo Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo mūsų studentai pasaulio vasaros ir žiemos universitetų žaidynėse yra iškovoję net 59 medalius: 23 aukso, 14 sidabro ir 22 bronzos. Per penkerias Europos universitetų žaidynes Lietuvos universitetams atstovavo daugiau kaip 600 studentų, iškovota 40 medalių: 12 aukso, 11 sidabro, 17 bronzos.

O tie trūkstanti prizai – tai ateities apdovanojimai, kurie padėtų sulaukti didesnio studentų sporto pripažinimo.

**Nuo 1923 m. vyksta įvairių sporto šakų SELL žaidynės. Šiomet jos bus rengiamos jau 38-ą kartą. Kaip jas vertinate?**

Šiomet SELL studentų žaidynės irgi mini šimtmetį, jos pagal organizuojamų keturių šalių rotaciją gegužės mėnesį vyks Estijoje. Žaidynės mena ilgą istoriją, turi senas tradicijas. Per 22 kartus organizuotas žaidynes (1998–2022 m.) Lietuvai atstovavo daugiau kaip 11 tūkst. sportininkų, iškovoti 2877 medaliai.

Šios žaidynės sportininkams – puiki proga pasirengti ir prieš įvairias tarptautines varžybas pasitikrinti savo meistriškumą, susipa-



Praėjusiais metais Europos studentų žaidynėse Lenkijoje Lietuvos atstovai iškovojo net 18 medalių

žinti su kitų šalių sportininkais. Užsienio delegacijos ne tik dalyvauja varžybose, bet ir turi galimybę aplankyti mūsų šalį.

Kasmet šiose žaidynėse, kai jos vyksta ne Lietuvoje, dalyvauja daugiau kaip 300 studentų iš mūsų universitetų. Jos yra atviros, jose jėgas bando per tūkstantį sportininkų iš ne mažiau nei dešimties šalių. 2024 m. žaidynės vyks Lietuvoje, tikiu, kad į jas pritraukti sportininkų iš viso pasaulio.

**Vyksta Lietuvos studentų futbolo ir krepšinio lygos bei Nacionalinės studentų tinklinio lygos varžybos, atskirų sporto šakų studentų čempionatai. Ar studentams jų nėra per daug, juk jiems dar reikia ir mokytis?**

Kaip tik turime džiaugtis, kad kiekvienas sportininkas turi galimybę studijuoti ir kelti sportinį meistriškumą. Nemažai sportininkų būtent studijuodami pasiekia svariausius rezultatus, kai kuriems studijų metais tęsiama sportinė karjera padėjo patekti į nacionalines rinktines.

Lietuvos studentų krepšinio lyga geriausiai besimokantiems studentams yra įsteigusi stipendijas, taigi praktika rodo, kad dviguba karjera netrukdo, kaip tik padeda ugdyti charakterį, leidžia save realizuoti.



Kipro Štreimiko nuotr.

## IŠSKIRTINIAI MOKYMAI TRENERIAMS

Lietuvos tautinis olimpinis komitetas dvi dešimtis sporto trenerių jau šeštą kartą pakvietė į nemokamus sporto administravimo mokymus. Šiais metais dalyviams buvo parengta atnaujinta programa, kurios pagrindinės kryptys – emocinis intelektas ir konfliktų valdymas.

„Per metus mažiausiai dvi rinktines vežame į tarptautinius olimpinis renginius, todėl daug bendraujame su sporto treneriais. Pokalbių metu paaiškėjo, kad būtent psichologinių įgūdžių labiausiai trūksta sporto specialistams. Dažniausiai mokymai, kuriuose dalyvauja treneriai, susiję su techninės kvalifikacijos kėlimu, o bendravimo, konfliktų valdymo seminarų trūksta.

Mūsų tikslas – padėti sporto specialistams ugdyti kompetencijas, kurios leistų kvalifikuotai atlikti savo darbą ir taip prisidėti prie sporto plėtros Lietuvoje“, – sakė mokymų organizatorė, LTOK olimpinio sporto direktoriaus pavaduotoja Agnė Vanagienė.

Dalyvauti šeštą kartą vykstančiuose mokymuose buvo atrinkta 20 dalyvių, tarp jų – buvęs krepšinininkas Donatas Slanina, olimpietė, lengvosios atletikos trenerė Irina Krakoviak-Tolstika, Lietuvos jaunimo iki 23 m. regbio rinktinės treneris Dovydas Taujanskas.



Mokymų dalyviai

Tris dienas trunkančiuose mokymuose viena iš Lietuvos olimpinės misijos vadovių A. Vanagienė pasakojo apie pasiruošimą ir dalyvavimą olimpinėse žaidynėse, dalijosi savo, kaip sporto vadybininkės, patirtimi. Kartu su patyrusiu lektoriumi Lauru Balaiša treneriai gilinosi į psichologijos, įtakos darymo, konfliktų valdymo ir emocinio intelekto temas. Balandžio 6 d. vyksianti paskutinė mokymų dalis bus skirta sporto medicinai.

Mokymus finansuoja Tarptautinio olimpinio komiteto Olimpinių solidarumas.

## KOVO 11-OSIOS PROGA – SVEIKINIMAS IŠ UKRAINOS

Kovo 11-ąją minint Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dieną mūsų šalį sveikinimai pasiekė ir iš Ukrainos olimpinės bendruomenės. LTOK prezidentei Dainai Gudzinevičiūtei adresuotame laiške Ukrainos nacionalinio olimpinio komiteto prezidentas Vadimas Gutcaitas sveikino Lietuvą su laisvės švente.

„Ukrainos olimpinės šeimos vardu sveikinu jus ir visus Lietuvos žmones su Nepriklausomybės atkūrimo diena.

1990 metų kovo 11-ąją Lietuva tapo pirmąją sovietų respublika, paskelbusia apie atkurtą nepriklausomybę. Pasirinkdami Europą ir tokias vertybes, kaip žmogiškumas, orumas ir laisvė, Lietuvos žmonės parodė drąsos, ištermės ir stiprybės pavyzdį.

Ukrainos olimpinės ir sporto bendruomenės vardu linkiu jums taikos, sėkmės ir pergalių“, – rašo V. Gutcaitas.

Jis taip pat padėkojo Lietuvos olimpinei bendruomenei už palaikymą siekiant, kad karą Ukrainoje sukėlusios Rusijos ir jos sąjungininkės Baltarusijos, o ne Ukrainos ir ją palaikančių

valstybių sportininkų nebūtų 2024 m. Paryžiaus olimpinėse žaidynėse.

„Pasinaudodamas proga noriu padėkoti LTOK už nuoširdžią draugystę, palaikymą ir solidarumą su Ukrainos žmonėmis. Jūsų pozicija mums labai svarbi ir šioje sunkioje kovoje suteikia stiprybės“, – sakė V. Gutcaitas.

Ukrainos nacionalinio olimpinio komiteto vadovas ir anksčiau kreipėsi į Lietuvos sporto bendruomenę. Per vasario pabaigoje vykusią LTOK generalinės asamblėjos sesiją jis atsiuntė vaizdo sveikinimą, dėkodamas Lietuvai už pagalbą ir paramą.

„Esu tikras, mes padarysime viską, kad nepamatytume Rusijos ir Baltarusijos sportininkų Paryžiuje vykstančiose olimpinėse žaidynėse. Padarysime viską, kad mes, Ukrainos ir Lietuvos sportininkai, iškovotume apdovanojimų ir stovėtume ant pakylų“, – kreipdamasis į LTOK narius sakė Ukrainos olimpinio sporto vadovas.



## TARPTAUTINIAI TVARUMO MOKYMAI

LTOK atstovai kartu su kolegomis iš dar 17 Europos valstybių praėjusią savaitę dalyvavo pirmame tvarumą skatinančio projekto „Ocean“ susitikime. Projekto tikslas – parengti tvarumo koordinatorius, padėsiančius nacionaliniams olimpiniais komitetams mažinti poveikį aplinkai.

Tarptautine iniciatyva „Ocean“ siekiama sudaryti sąlygas nacionaliniams olimpiniais komitetams prisidėti prie kovos su klimato kaita, suteikti žinių, kaip matuoti ir sumažinti organizacijos sukuriamą pėdsaką aplinkai, bei padėti organizacijoje stiprinti gerąjį valdymą klimato kaitos klausimu.

„Daugelis nacionalinių olimpinėjų komitetų, kaip ir mes, jau yra pradėję kurti tvarumo strategiją, bet susiduria su iššūkiais: darbuotojų pasipriešinimu, žmogiškųjų išteklių trūkumu, neturi matavimo įrankių, stokoja patirties ir žinių.

Tyrimai rodo, kad klimato kaita stipriai veikia ir sporto pasaulį. Skaičiuojama, kad po septynerių metų pasaulyje bus likusios mažiau nei dešimt valstybių, galinčių organizuoti žiemos olimpinės žaidynes. Tvarumas privalo būti tarp kiekvieno nacionalinio olimpinio komiteto strateginių krypčių“, – sakė nacionalinė projekto koordinatorė, LTOK užsienio ryšių direktorė Vaida Mačianskienė.

Per pirmąjį susitikimą dalyviai buvo supažindinti su projekto tikslais ir eiga, pagrindinėmis šiltnamio efektą sukeliančių dujų emisijų skaičiavimo ir mažinimo praktikomis, esminiais tvarumo principais.

Igyvendinant šią iniciatyvą vyksta mokymai, kuriuose rengiami nacionaliniai tvarumo pareigūnai, stebėsiantys ir koordinuosiantys, kaip tvarumo strategijos įgyvendinamos jų nacionaliniuose olimpinuose komitetuose. Tapti LTOK tvarumo pareigūnu ruošiamas Lietuvos olimpinio fondo projektų vadovas Ignas Gibas.

„Praėjusiais metais kartu su partneriais pradėjome kurti LTOK tvarumo strategiją, kurią šiemet tikimės baigti ir pradėti įgyvendinti. Buvo labai įdomu sužinoti, kaip strategijas kuria ir įgyvendina kolegos kitose šalyse, pasidalyti savo patirtimi bei susipažinti su tvarumo teorija“, – sakė jis.

Projekte dalyvauja devyniolikos nacionalinių olimpinėjų komitetų atstovai: Belgijos, Bosnijos ir Hercegovinos, Kroatijos, Čekijos, Danijos, Prancūzijos, Graikijos, Airijos, Kosovo, Lietuvos, Liuksemburgo, Maltos, Šiaurės Makedonijos, Lenkijos, Portugalijos, Rumunijos, Slovakijos, Slovėnijos ir Ispanijos. Prie projekto įgyvendinimo prisideda ir Tarptautinio olimpinio komiteto, Pasaulio nacionalinių olimpinėjų komitetų asociacijos (ANOC) bei Vokietijos aplinkos tyrimų instituto atstovai.



Mokymų dalyviai

## PLANUOJAMA AKTYVI VEIKLA

Kovo 4 d. Lietuvos tautiniame olimpiniam komitete vyko Lietuvos olimpinės kolekcininkų asociacijos (LOKA) narių kasmetinis susirinkimas. LOKA prezidentas Juozas Širvinskas ir generalinis sekretorius Rimantas Džiautas priminė būsimus svarbiausius šių metų kolekcininkų renginius.

2022-ųjų pabaigoje į LOKA priimtiems dviem naujiems nariams vilniečiui Jauniui Kairiui ir kauniečiui Laurynui Martinkui buvo įteikti LOKA pažymėjimai bei ženklukai. Į organizaciją įstojo dar vienas naujas narys – jonavietis, sportinių suvenyrų bei ženkliukų apie Jonavą kolekcininkas Algimantas Kšivickas.

Renginyje dalyvavęs Lietuvos olimpinės akademijos viceprezidentas profesorius Audronius Vilkas pakvietė kolekcininkus pristatyti savo veiklas ir dalyvauti LOA rengiamame konkurse.

Šiemet, kaip ir ankstesniais metais, LOKA nariai rengiasi dalyvauti Olimpinėje dienoje Panevėžyje. Dar Lietuvos atstovai planuoja birželį vykti į Pasaulio olimpinėjų kolekcininkų mugę Paryžiuje – mieste, kuriame po metų bus surengtos vasaros olimpinės žaidynės.

Artėjant daug Lietuvos olimpiniam sąjūdžiui reikšmingų sukakčių LTOK patikėjo asociacijai pradėti kurti ženklelių ir medalių, skirtų olimpinio judėjimo Lietuvoje šimtmečiui, projektus. Jubiliejui žadama papildyti 2018 m. išleistą albumą „Atkurto Lietuvos tautinio olimpinio komiteto 30 metų (1988–2018) jubiliejus kolekcininkų žvilgsniu“. LOKA nariai tikisi šį gruodį surengti parodą LTOK atkūrimo 35-mečiui paminėti.

Kolekcininkai rengia išvykas į šalies miestų mokyklas. Kovo 9 d. Ukmergės Antano Smetonos gimnazijoje lankėsi LOKA prezidentas J.Širvinskas, generalinis sekretorius R.Džiautas ir aktyvus LOKA narys, buvęs krepšinio ir golbolo treneris Valdas Gecevičius. Gimnazijos aktų salėje svečiai demonstravo eksponatus iš savo kolekcijų. Gausiai susirinkę gimnazistai išvydo krepšinio kamuolių, krepšinio rinktinėlių ir klubų gairelių, NBA klubų ženklelių ir asmeninius Valdo sūnaus krepšinininko Martyno Gecevičiaus apdovanojimus.

J.Širvinskas demonstravo rankinio ir Tarptautinės karinių sporto šakų asociacijos ženklelius bei Lietuvos šaulių sąjungos apdovanojimus. R.Džiautas eksponavo Lietuvos tautinio olimpinio komiteto ženklelius ir krepšinio, ledo ritulio bei olimpinės kolekcines korteles. Svečiai papasakojo apie kolekcionavimo subtilybes, atsakė į klausimus. LOKA nariai padovanojo gimnazistams po ženklelį ir kolecinę kortelę, o gimnazijos bibliotekai įteikė sportinių knygų ir žurnalų.



R.Džiautas ir Ukmergės A.Smetonos gimnazijos direktorius Adolfas Girdžiūnas (dešinėje)

LOKA nuotr.

# KOVOTOJĄ DOMINA PSICHOLOGIJOS PASLAPTYS

AUKŠČIAUSIŲ TIKSLŲ, TARP JŲ IR OLIMPINĖS SVAJONĖS SIEKIANTI VIENA GERIAUSIŲ LIETUVOS TEKVONDO KOVOTOJŲ GERDA GAIŽAUSKAITĖ LAISVALAIKIU ATRANDA LAIKO KNYGOMS, O MUZIKA BEI FILMAI – IRGI NEATSIEJAMA JOS GYVENIMO DALIS.

DOMINYKAS GENEVIČIUS



Asmeninio albumo nuotr.

## GERIAUSI

**Knygos:** psichologinės.

**Atlikėjas / grupė:** įvairūs.

**Filmas / serialas:** „Gladiatorius“.

G.Gaižauskaitė

**G**erda Gaižauskaitė – Europos jaunių čempionato prizininė, nuolatinė Europos ir pasaulio pirmenybių dalyvė. Šiais metais 24-erių kovotojos laukia debiutas dar viename dideliame sporto renginyje – Europos žaidynėse Krokuvėje.

### DOMINA ŽMOGAUS PSICHOLOGIJA

G.Gaižauskaitė prisipažįsta, kad būdama jaunesnė knygų skaitydavo daug, todėl yra perskaičiusi daugumą populiariausių lietuvių rašytojų kūrinių, krintusi populiariąją jaunimo literatūrą.

„Šiuo metu nuotykių ar fantastines knygas keičia mokslinė arba studijų literatūra, tyrimai ir jų analizės. Taip pat straipsniai apie mitybą, psichologiją bei kitas sportininkams svarbias ir aktualias temas. Pagal studijų psichologijos programą renkuosi daugiau psichologinių knygų, smalsu, kaip veikia žmogaus psichologija ir kas išprovokuoja tam tikrus veiksmus“, – sako ji.

Skaityti knygas sportininkė, kaip ir anksčiau, mėgsta atsigulusi į lovą prieš eidama miegoti.

„Kartais, kai kyla kokių klausimų, turėdama laiko ieškau informacijos iš karto. Kelionėse knygoms rasti laiko ar susikaupti nepavyksta, todėl vietoj skaitymo renkuosi muziką“, – paaiškina G.Gaižauskaitė.

### SVARBŪS DAINŲ TEKSTAI

Tekvondo kovotoja klauso įvairios muzikos, tiesa, šiek tiek rečiau – lietuviškos.

„Išskirti vieno atlikėjo ar grupės negaliu, nes priklausomai nuo nuotaikos tai akimirksniui pasirenku ir dainos žanrą arba atlikėją ar grupę. Muzika lydi mane praktiškai visur – automobilyje, treniruojantis ar kartais netgi einant pasivaikščioti bei aktyviai lei-

džiant laisvalaikį. Tai lyg proceso dalis“, – sako G.Gaižauskaitė.

Pasak jos, nuo muzikos dalinai priklauso ir jos nusiteikimas, reikalingas tiek varžyboms, tiek treniruotėms.

„Muzikos klausausi garsiai, ji man padeda užsivesti ir motyvuoti save sunkių treniruočių metu, o kartais užsimiršti ir leisti mintims nukrypti nuo kasdinių rūpesčių. Mėgstu įsiklausyti į tekstus, ką jais norima pasakyti ar išjausti“, – pabrėžia sportininkė.

Dėl to, suprantama, ausinukai visada ir visur keliauja su ja. Tuo tarpu koncertams ar festivaliams laiko kovotoja neturi.

„Esu dalyvavusi keliuose, bet turėdama laiko ir galimybių tikrai norėčiau sudalyvauti daugiau jų“, – teigia Gerda.

### TARP TRILERIŲ IR KOMEDIJŲ

G.Gaižauskaitės filmų pasirinkimui įtakos turi savijauta.

„Šiuo metu žiūriu serialą „Vikingai“. Labiausiai patinka trileriai, bet jei norisi kažko lengvesnio, tada renkuosi komedijas, lengvas romantines juostas arba jau keliskart matytus, tačiau vis dar mėgstamus filmus“, – paaiškina.

Nors sportininkė favoritų stengiasi neiškirti, vienas filmas vis dėlto įstrigo šiek tiek giliau nei kiti.

„Nuo vaikystės daugiausiai emocijų ir prisiminimų keliantis filmas yra „Gladiatorius“. Jis tiesiog yra ypatingas ir daug reiškinčių“, – atskleidžia ji.

Filmus G.Gaižauskaitė žiūri vakarais, dažniausiai per „Netflix“ platformą. Kelionių ar varžybų laikotarpiu jų nežiūri. Tuo metu ji stengiasi susikaupti artėjantiems startams arba skirti laiką miegui ir poilsiui.

# VIS DAR STINGA ENERGIJOS?

~~56€~~



## MAŽAKRAUJYSTĖS (ANEMIJOS) IŠTYRIMO PROGRAMA

- Bendras hematologinis tyrimas
- Feritinas
- Geležis
- Homocisteinas



Šiais tyrimais įvertinamas mažakraujystės pobūdis, tipas, sunkumas, geležies stoka, vitaminų B12 ir folio rūgšties trūkumas. Vis dar stinga energijos?

**NEMOKAMAS KRAUJO PAĖMIMAS!**

Pasiūlymas iki balandžio 28 d.

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

