

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

# OLIMPINĖ PANORAMA

2023 M. VASARIS NR. 2 (162)



## ŽIEMOS TRADICIJA

DRUSKININKUOSE SURENGTAS  
JAU DEŠIMTASIS „LTEAM“ ŽIEMOS  
FESTIVALIS, KURIAME TRADICIŠKAI  
PYNĖSI SPORTAS IR PRAMOGOS



NAUJA MOMENTINĖ LOTERIJA



**MONOPOLY**

**JACKPOT**

**TAS PATS ŽAIDIMAS.  
TIKRI PINIGAI.**



MONOPOLY, ® & © 1935, 2023 Hasbro.

## LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2003 m.  
Nr. 2 (162), 2023 m.



5

### SKAITYTOJAMS

LTKO PREZIDENTĖS MINTYS



6

### ASAMBLĖJA

OLIMPINEI BENDRUOMENEI – PADĖKA IŠ UKRAINOS

9

### TRADICIJA

ENERGINGAS DEŠIMTASIS FESTIVALIO GIMTADIENIS

14

### MOKYMAI

SPORTO VERTYBĖS PADEDA TRINTI ATSKIRTIES RIBAS

16

### IŠ ARTI

NAUJOKŲ TIKSLAS – OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS



20

### KILNUS ELGESYS

POELGIAI VERTI DAUGIAU NEI MEDALIO

23

### TRENERĖ

DARBAS SU YPATINGAIS VAIKAIS KEIČIA POŽIŪRĮ Į GYVENIMĄ

26

### VEIDAS

APLINKŲ KOLEKCIONUOJANTIS KINEZITERAPEUTAS

29

### TALENTAS

TVIRTAI ŽENGLIA SVAJONĖS LINK

30

### JUBILIEJUS

GYVENIMAS OLIMPIETĘ IŠMOKĖ NESUSTOTI

32

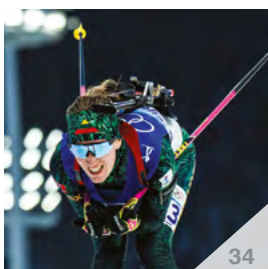
### KRONIKA

LTKO ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

### SKAITAU, ŽIŪRIU, KLAUSAU

NUVYTI JAUDULĮ PADEDA KNYGOS



### VIRŠELYJE

„LTeam“ žiemos festivalio ugnį uždegė olimpiečiai  
Vytauto Dranginio nuotr.

### REDAKTORIUS

Marius Grinbergas

### AUTORIAI

Lina Motužytė  
Marytė Marcinkevičiūtė  
Bronius Čekanauskas  
Lina Daugėlaitė  
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“

## LTeam LAB – LTOK medicinos partneriai

### „LTeam LAB“. KAS TAI?

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



### „LTEAM LAB“ TEIKIAMOS SPORTO MEDICINOS PASLAUGOS:

- **Sporto medicinos gydytojų konsultacijos.**
- **Spiroergometrija.**

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

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

- **Veloergometrija.**

Fizinio krūvio mėginys — elektrokardiogramos registravimas fizinio krūvio metu.

- **Specialaus darbūngumo nustatymas įvairiais ergometrais (pagal sporto šaką).**

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

- **Fizinio išsivystymo rodiklių tyrimas.**

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

- **Nuovargio įvertinimo tyrimai.**

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

- **Šuolio testai.**

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

- **Kūno sudėties analizė.**

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

- **Echoskopija (ultragarsinis tyrimas).**

- **Kraujo tyrimų programos sportuojantiems.**  
MINI, MIDI ir MAXI



# SVARBŪS SPRENDIMAI IR NERIMAS DĖL ATEITIES

VASARIO PABAIGOJE VILNIUJE VYKO LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO GENERALINĖS ASAMBLĖJOS EILINĖ SESIJA. APIE SVARBIAUSIUS SPRENDIMUS IR SVARSTYTUS KLAUSIMUS PASAKOJĄ LTOK PREZIDENTĖ, OLIMPINĖ ČEMPIONĖ DAINA GUDZINEVIČIŪTĖ.

## Kokie buvo sesijos akcentai?

Galime pasidžiaugti, kad olimpinę šeimą oficialiai papildė dvi organizacijos, su kuriomis glaudžiai bendradarbiaujame olimpinio švietimo srityje. Tai Lietuvos specialiosios olimpiados komitetas ir Respublikinė ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacija (RIUKKPA).

RIUKKPA yra pagrindinė partnerė, padedanti organizuoti vieną sėkmingiausių olimpinio švietimo projektų – Lietuvos mažųjų žaidynes. Šį sezoną projekte dalyvauja net 50 tūkst. darželinukų iš 59 savivaldybių. Mažųjų žaidynės nebėra tik projektas, tai didelė bendruomenė. RIUKKPA prisideda prie fizinio raštingumo modelio ir projekto „Olimpinis menas“ turinio kūrimo, kartu Prezidentūroje organizavome olimpinį pikniką.

Lietuvos specialiosios olimpiados komitetas – Tarptautinio olimpinio komiteto itin palaikoma organizacija, kuri atlieka didžiulį darbą sklaidama olimpines vertybes ir per sportą padėdama į visuomenę integruoti specialiųjų poreikių turintiems vaikams. Per šiemet vykusius kilnaus sportinio elgesio („Fair Play“) apdovanojimus prizą, skiriamą už viso gyvenimo nuopelnus, įteikėme sportinės gimnastikos treneriui Irinai Katinienei, kuri dar 2011-aisiais priėmė sprendimą į bendras treniruotes integruoti specialiųjų poreikių turinčius vaikus. Pernai Dauno sindromą turinčiųjų pasaulio čempionate jos auklėtiniai iškovojo 11 medalių.

**Į Lietuvos olimpinę bendruomenę kreipėsi Ukrainos nacionalinio olimpinio komiteto prezidentas Vadimas Gutcaitas. Kokia buvo jo žinutė?**

Su Ukrainos olimpinio komitetu palaikome glaudų ryšį, daug bendraujame ir bendradarbiaujame. Jo žinutė – tokia kaip ir mūsų: kol prieš Ukrainą vyksta karas, jį sukėlę rusai ir šiuos veiksmus palaikantys baltarusiai olimpinėse žaidynėse dalyvauti negali. Turime daryti viską, kad jų, o ne mūsų kitąmet Paryžiuje nebūtų.

**Turbūt vienas esminių asamblėjos klausimų buvo šių metų finansavimas.**

Praėję metai pažymėti kardinaliu ne tik viso olimpinio sporto, bet ir LTOK finansavimo pokyčiu. Seimui priėmus Loterijų įstatymo pataisą, 8 proc. bendrovės „Olifėja“ apyvartinių lėšų, iki tol skirtų olimpiniam judėjimui, nuo 2022-ųjų liepos patenka į valstybės biudžetą ir visą sporto finansavimą perima valstybė.

LTOK pajamos praėjusiais metais siekė 10,8 mln. eurų. Didžiąją dalį – 5,87 mln. eurų – sudarė 8 proc. bendrovės „Olifėja“ apyvartinių lėšų, kurias LTOK gavo iki liepos 1-osios. LTOK valdomos UAB „Olifėja“ išmokėti dividendai pernai siekė 4,1 mln. eurų. Kitos įplaukos – Tarptautinio olimpinio komiteto ir Europos



Vytauto Dragino nuotr.

olimpinų komitetų asociacijos (EOK) tikslinės subsidijos.

Šiais metais LTOK pajamas gaus praktiškai tik iš UAB „Olifėja“ mokamų dividendų ir TOK bei EOK tikslinių subsidijų. Iš viso tikimasi 3,83 mln. eurų įplaukų, iš kurių 3,4 mln. eurų sudarytų dividendai. Kaip visada, didžioji dalis biudžeto bus skiriama olimpiniam sportui – 1,88 mln. eurų. Šias lėšas skirsime olimpinėms žaidynėms pasirngti ir renginiuose dalyvauti: Europos jaunimo žiemos ir vasaros olimpinuose festivaliuose, Europos žaidynėse Krokuvėje ir ANOC organizuojamose pasaulio paplūdimio žaidynėse Indonezijoje.

**Kaip minėjote, šią vasarą LTOK į olimpinius renginius veš tris rinktines, kitais metais laukia Paryžiaus olimpinės žaidynės. Ar užteks lėšų?**

Skaičiuojame, kad šiemet įplaukos mažės dviem trečdaliais, ir nuogaštaujame, jog kitąmet ši suma susitrauks dar perpus. Jau kreipėmės į Švietimo, mokslo ir sporto ministeriją, prašydami inicijuoti LR Sporto įstatymo pataisą, kurios sudarytų galimybę LTOK gauti finansavimą iš valstybės biudžeto ir užtikrinti, kad LTOK galėtų tinkamai įgyvendinti Olimpiniėje chartijoje numatytas prievoles. Šiuo metu laukiame atsakymo.



Į Lietuvos olimpinę bendruomenę kreipėsi V.Gudcaitas

# OLIMPINEI BENDRUOMENEI – PADĖKA IŠ UKRAINOS

VASARIO 24 D. VILNIUJE VYKUSIOJE KASMETINĖJE LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO GENERALINĖS ASAMBLĖJOS SESIJOJE SPORTO BENDRUOMENEI PRISTATYTOS 2022 METŲ ATASKAITOS – FINANSINĖ IR VEIKLOS BEI 2023 M. PLANAS. BET ŠIKART, PRAĖJUS LYGIAI METAMS NUO KARO UKRAINOJE PRADŽIOS, DAUG DĖMESIO SKIRTA IR TARPTAUTINEI SITUACIJAI SPORTO PASAULYJE.

**S**esijoje dar kartą patvirtinta, kad LTOK pozicija nesikeičia – kol vyksta karas, rusų ir baltarusių jokiose tarptautinėse varžybose, ir ypač olimpinėse žaidynėse, negali būti.

„Turime daryti viską, kad jų, o ne mūsų olimpinėse žaidynėse nebūtų. Mūsų žemynas vieningas – nei vasarą vykšančiose Europos žaidynėse, nei jaunimo olimpinuose festivaliuose rusai ir baltarusiai nedalyvaus“, – sakė LTOK prezidentė, olimpinė čempionė Daina Gudžinevičiūtė.

Ji paragino Lietuvos sporto federacijas vienytis su kolegomis iš kitų šalių ir reikalauti, kad Tarptautinės federacijos laikytųsi šiuo metu galiojančių Tarptautinio olimpinio komiteto rekomendacijų ir karą Ukrainoje sukėlusius rusų bei jų veiksmus palaikančių baltarusių neįsileistų į tarptautines varžybas, neleistų dalyvauti ir olimpinėje atrankoje.

Lietuvos sporto agentūros vadovas Mindaugas Špokas perskaitė švietimo, mokslo ir sporto ministrės Jurgitos Šiugždinienės kalbą, kurioje taip pat buvo akcentuojama, kad rusų ir baltarusių olimpinėse žaidynėse negali būti.

Sesijos pradžioje vaizdo ryšiu į Lietuvos olimpinę bendruomenę kreipėsi Ukrainos nacionalinio olimpinio komiteto prezidentas Vadimas Gutcaitas.

„Noriu jums padėkoti už jūsų pagalbą Ukrainos tautai, Ukrainos sportininkams. Už tą solidarumą, kurį pademonstravote sunkiu mūsų šaliai metu. Esu tikras, mes padarysime viską, kad nepamatytume Rusijos ir Baltarusijos sportininkų Paryžiuje vykšančiose olimpinėse žaidynėse. Padarysime viską, kad mes, Ukrainos ir Lietuvos sportininkai, iškovotume apdovanojimus ir stovėtume ant pakylos“, – kalbėjo V.Gutcaitas.

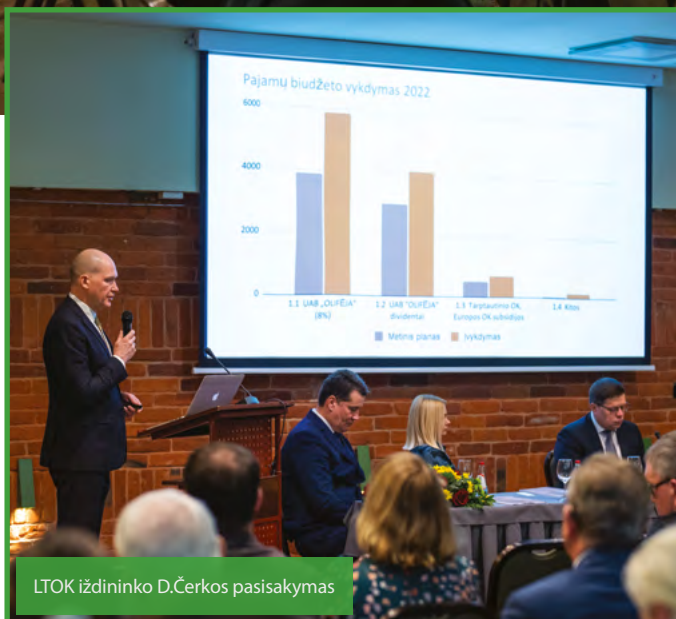
## FINANSINĖ ATASKAITA

Praėję metai pažymėti kardinaliu ne tik viso olimpinio sporto, bet ir LTOK finansavimo pokyčiu. Seimui priėmus Loterijų įstatymo pataisas, iki tol olimpiniam judėjimui skiriami 8 proc. bendrovės „Olifėja“ apyvartinių lėšų nuo 2022-ųjų liepos patenka į valstybės biudžetą. Visą sporto finansavimą perėmė valstybė.

LTOK pajamos praėjusiais metais siekė 10,8 mln. eurų. Didžiąją dalį – 5,87 mln. eurų – sudarė 8 proc. bendrovės „Olifėja“ apyvartinių lėšų, kurias LTOK gavo iki liepos 1-osios. LTOK valdomos



Sesijos dalyviai



LTOK išdininko D.Čerkos pasisakymas

UAB „Olifėja“ išmokėti dividendai pernai siekė 4,1 mln. eurų.

Kitos įplaukos – TOK ir Europos olimpiinių komitetų asociacijos (EOK) tikslinės subsidijos. LTOK išlaidos praėjusiais metais siekė 7,55 mln. eurų. Didžioji dalis – 5,35 mln. eurų – buvo skirta olimpiniam sportui finansuoti. Iki liepos 1 d. sporto federacijoms skirta 4,631 mln. eurų, o olimpinės stipendijos buvo mokamos 108 olimpiams kandidatams.

„Pajamas planuojame pagal UAB „Olifėja“ prognozes, verslui sekėsi geriau, nei buvo planuota, todėl ir LTOK pajamos 2022 metais buvo didesnės nei prognozuota. Bet, žinoma, buvo stipriai taupoma“, – sakė LTOK išdininkas Darius Čerka.

LTOK auditą atlikusios UAB „PricewaterhouseCoopers“ įgaliotoji atstovė Justina Stašaitytė patvirtino, kad organizacijos pateiktos finansinės ataskaitos yra teisingos. Revizijos komisijos pirmininkas Algimantas Blažys taip pat patvirtino, kad peržiūrėjus pateiktus dokumentus neatitikimų nebuvo rasta.

### ĮPLAUKOS MAŽĖS

Planuojama, kad šiais metais LTOK pajamų gaus tik iš UAB „Olifė-

ja“ mokamų dividendų ir TOK bei EOK tikslinių subsidijų. Iš viso tikimasi 3,83 mln. eurų įplaukų, iš kurių 3,4 mln. eurų sudarytų dividendai.

Didžioji dalis išlaidų šiemet numatomos olimpiniam sportui – 1,88 mln. eurų. Šios lėšos bus skirtos 2024 m. Paryžiaus olimpinėms žaidynėms rengtis, dalyvauti Europos jaunimo žiemos ir vasaros olimpinuose festivaliuose, Europos žaidynėse Krokovoje ir ANOC organizuojamose pasaulio paplūdimio žaidynėse Indonezijoje.

Nors LTOK pajamos šiemet mažės daugiau nei dvigubai, jau anksčiau Vykdomojo komiteto sprendimu biudžeto projekte numatyta pagalba sporto federacijoms: olimpiinių sporto šakų, LTOK pripažintų partnerių ir į Paryžiaus olimpiinių žaidynių programą įtrauktų sporto šakų federacijų vienkartinėms dotacijoms numatoma skirti 790 tūkst. eurų.

Lietuvos olimpinio fondo (LOF) pajamos 2022 m. siekė 1,3 mln. eurų. Išlaidos – beveik 1 mln. eurų. Daugiausiai lėšų buvo skirta renginiams organizuoti, darbui su rėmėjais, Lietuvos olimpinę komandą vienijančio ženklą „LTeam“ plėtrai.

### SĖKMINGI RENGINIAI

LTOK prezidentė pristatė Vykdomojo komiteto veiklos ataskaitą. Praėjusiais metais LTOK organizavo dalyvavimą trijuose olimpinuose renginiuose: vasarį Kinijoje vyko Pekino žiemos olimpinės žaidynės, kovą Suomijoje jaunieji sportininkai varžėsi Europos jaunimo žiemos olimpiname festivalyje, o liepą iš Europos jaunimo vasaros olimpinio festivalio sportininkai parvežė net 10 medalių.

Į olimpinio švietimo projektus įsitraukė per 155 tūkst. vaikų ir jaunimo, per metus įgyvendinta 12 projektų ir programų.

„Labai džiaugiamės bendradarbiavimu su pirmąja ponia Diana Nausėdiene. Esame jai ypač dėkingi už net trijų projektų globą, pagalbą ir paramą skleidžiant olimpinės vertybes bei fizinio raštingumo idėjas“, – sakė D.Gudzinevičiūtė.

LTOK didelį dėmesį pernai skyrė gerajam valdymui, lyčių lygybei, sporto vadybai bei sportininkų ir trenerių asmeninių kompeten-



A. Blažys



M. Špokas



G. Jasiūnas

cijų tobulinimui. TOK Olimpinio solidarumo finansuojamuose sporto vadybos mokymuose dalyvavo 58 sporto administratoriai.

Į Olimpinio solidarumo finansuojamas programas įsitraukė ir sportininkai, ir federacijos. Penki olimpinėms žaidynėms besirengiantys sportininkai gavo Olimpinio solidarumo stipendijas, papildomos dotacijos skirtos moterų paplūdimio ir krepšinio rinktinėms, olimpiečiui imtynininkui Mantui Knystautui suteikta stipendija studijuoti Kelno universitete, finansuoti penkių sporto šakų federacijų techniniai kursai.

Pernai finišavo tarptautinis projektas RINGS, kurio metu sukurta gerojo valdymo platforma. Visus metus buvo ruošiamasi moterų lyderystės projektui „New Miracle“. Europos Sąjungos finansavimą laimėjusi tarptautinė iniciatyva pradėta įgyvendinti šių metų pradžioje. LTOK taip pat prisidėjo prie tarptautinio projekto, skirto sportininkų antrosios karjeros sistemai sukurti.

Lietuvos olimpinę komandą vienijantį „LTeam“ ženklą valdantis Lietuvos olimpinis fondas pernai surengė penkis sėkmingus renginius. Kaune vykusioje Olimpiniėje dienoje per 20 tūkst. žmonių turėjo galimybę išbandyti šimtą nemokamų sportinių veiklų. Sporto kino festivalis sutraukė per tūkstantį žiūrovų, o žiemos sporto pramogomis „Beijing 2022“ žiemos festivalyje mėgavosi per 7 tūkst. vilniečių. Tradicinė „LTeam“ konferencija pernai buvo skirta tik olimpiečiams, aukšto meistriškumo sportininkams ir jų asmeninėms kompetencijoms ugdyti. 2022-uosius vainikavę Lietuvos sporto apdovanojimai jau antrus metus iš eilės į vieną sceną sukviėtė geriausius olimpinio ir paralimpinio sporto atstovus.

#### FORMUOJAMOS KETURIOS RINKTINĖS

LTOK generalinis direktorius Valentinas Paketūras pristatė 2023 m. organizacijos veiklos planą. Šiomet į olimpinius renginius LTOK veža net keturias rinktines. Sausį Italijoje vyko Europos jaunimo žiemos olimpinis festivalis. Vasarą Slovėnijoje bus surengtas Europos jaunimo vasaros olimpinis festivalis,



J. Stašaitytė

Lenkijoje – Europos žaidynės, o Indonezijoje Lietuva pirmą kartą dalyvaus ANOC paplūdimio žaidynėse.

Liepą LTOK olimpinio sporto direktijos vadovai taip pat dalyvaus 2024 m. Paryžiaus olimpinių žaidynių komandų vadovų pasitarime.

Generalinės asamblėjos sprendimu LTOK nariais patvirtinti Lietuvos specialiosios olimpiados komitetas ir Respublikinė ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacija (RIUKKPA). Tai organizacijos, skatinančios olimpizmo plėtrą Lietuvoje ir glaudžiai bendradarbiaujančios su LTOK, vykdančios bendrus projektus olimpinio švietimo srityje.

Lietuvos savivaldybių sporto padalinių vadovų asociacijos prezidentas Gintaras Jasiūnas pristatė Lietuvos savivaldybių sportininkų rengimo centrų veiklos tyrimą, rengiamą akreditavimo sistemą ir veiklos rekomendacijas.





Festivalio ugnį įžiebė olimpiečiai

# ENERGINGAS DEŠIMTASIS FESTIVALIO GIMTADIENIS

VASARIO 10–11 D. DRUSKININKUOSE SURENGTO „LTEAM“ ŽIEMOS FESTIVALIO NEAPLENKĖ OLIMPIEČIAI, O DALYVIUS ĮTRAUKĖ DAUGYBĖ NEMOKAMŲ VEIKLŲ, TRADICINĖS VARŽYBOS IR ATLIKĖJOS GJAN KONCERTAS.

**T**ai šeštas kartas, kai Lietuvos tautinio olimpinio komiteto ir Lietuvos olimpinio fondo organizuojamas festivalis vyksta Druskininkuose.

Tradicinė deglo nešimo estafetė, kaip ir ankstesniais metais, buvo patikėta olimpiečiams: ugnį „Snow arenas“ lauko slidinėjimo trasos kalno viršuje įžiebė bėgikė Eglė Balčiūnaitė, vėliau deglą perėmė slidininkas Mantas Strolia, džiudo atstovė Sandra Jablonskytė bei penkiakovininkas Edvinas Krungolcas. Drauge su festivalyje dalyvaujančiais sporto talismanais nusileidę slidininkų pamėgta trasa jie atbėgo iki lauko scenos, kurioje jau laukė renginio organizatoriai – LTOK prezidentė, olimpinė čempionė Daina Gudžinevičiūtė ir Druskininkų miesto meras Ričardas Malinauskas.

„Ačiū Druskininkams, kad kaskart mus vis priima. Manome, kad Druskininkai išties galėtų tapti žiemos sostine. Ir nors šiandien nėra tiek daug sniego, o lauke šiek tiek lašnoja – festivalis puikus! Jau dešimt metų organizuojame „LTeam“ žiemos festivalį, kuriame kasmet netrūksta daugybės veiklų. Labai kviečiu visus dalyvauti, būti aktyvius ir geriau pažinti žiemos sportą. Juk sportininkams oras ne kliūtis“, – sakė D.Gudžinevičiūtė.

Festivaliu džiaugėsi ir Druskininkų meras, kuris pajuokavo, kad orą bandė užsakyti, bet galimai įvyko klaida. „Mieli sporto entuziastai, ačiū, kad esame kartu čia, Druskininkuose. Dėl gero oro darėme pavedimą iš savivaldybės, galimai ne į tą sąsąskaitą“, – šmaikštavo jis.

Po oficialaus šventės atidarymo linksmi nusiteikę dalyviai apšilo nuotaikingoje treniruotėje su „Lemon Gym“ trenere Sandra Kuni-



R.Malinauskas ir D.Gudžinevičiūtė

gėle – prieš prasidedant tikrai sporto fiestai ji parodė energingą grupinę mankštą. Iškart po jos būrys dalyvių patraukė link bėgimo arkos, kiti – išbandyti nemokamų veiklų, kurių laukė daugiau nei 30.

Visą šeštadienį, vasario 11-ąją, prie arenos netrūko veiksmo, kiekvienas čia atvykęs gavo dalyvio pasą, kuriame po išmėgintos rungties kaupė taškus, o vėliau juos keitė į „LTeam“ ir festivalio rėmėjų prizus.



Festivalio dalyviai įveikė įvairių nuotolių ir sudėtingumo bėgimo trasas



Tarp tokių veiklų – šiaurietiško ėjimo žygis, orientavimosi sportas, biatlonas, akmenšlydis, baviariškasis akmenšlydis, kukurūzinis, greitasis čiuožimas, sniegbridžiai, grindų riedulys, kulkinis šaudymas, regbis, sunkioji atletika, bėgimas triračiu, lygumų slidinėjimas, specialus kliūčių ruožas mažiesiems, gestų kalba sporte, Lietuvos antidopingo agentūros užduotis, „Decathlon“ iššūkis, Lietuvos olimpinės akademijos užduotis, zumba ir daugelis kitų.

Aktyviausios ir daugiausiai dalyvių įtraukusios rungtys – bėgimai: vaikams buvo parengta 500 m trasa, vėliau startavo prie lietuviškos olimpinės mylios (1988 metrų) išsirikiavę bėgikai, o norintieji daugiau iššūkių rinkosi 5 ar 10 km, „LTeam“ kroso trasą miško takais.

Šventės nepraleido ir gausus būrys orientavimosi sporto gerbėjų – jie susirungė „LTeam Rogaining“ rungtyje, kuri tapo viso 2023 metų „LTeam Rogaining Cup“ taurės etapo startu. Dviratininkai ir bėgikai rinkosi dviejų arba keturių valandų kontrolinį laiką, per kurį ištvermingiausiems teko įveikti net apie 45 km bėgte arba 80 km riedant.

Tiems, kurie dar nespėjo prisijaukinti bėgimo, „TrenkTuras“ pasiūlė „LTeam“ žygį. Šimtai dalyvių pasirūpino patogia avalyne ir 5 ar 10 km su vaikais, šunimis žygiavo gražiausiomis miesto vietovėmis Nemuno vingiais.

Dalyvių dėmesį pritaikė komandinis „LTeam Cornhole“ (kukurūzinio) turnyras, kuriame svarbiausia – taikli ranka. Čia reikėjo iš 6–8 metrų atstumo pataikyti kukurūzų prikimštą maišėlį į specialią lentą, tiksliau, į joje esančią skylę. JAV populiarus žaidimas Lietuvoje dar ganėtinai naujas, tačiau festivalio dalyviai tikino, kad labai smagus.



„LTeam Rogaining“





Tradicinių talismanų varžybų dalyviai



„Baltic Cup 2023“ varžybos



Filmo „Baltoji uola“ peržiūra



Rungčių nugalėtojus apdovanojo Druskininkų meras ir LTOK prezidentė



Gerą nuotaiką šventėje kūrė vaikų ypač pamėgti sporto talismanai – Lietuvos olimpinės komandos „LTeam“ Ažuolas, „Snow arena“ Sniegius, Kauno „Žalgirio“ krepšinio komandos Žalgirinis, Vilniaus „Žalgirio“ futbolo komandos Vilkas, Lietuvos futbolo federacijos Vytis ir ledo ritulio komandos „Hockey Punks“ Pankas Panda susirungė specialiame turnyre, kuriame reikėjo įveikti penkias rungtis: bavariškojo akmenslydžio, šokio, greitojo nusileidimo, važiavimo triračiu, kukurūzinio.

Kol aplink „Snow arena“ dūzgė „LTeam“ žiemos festivalis, uždaroje slidinėjimo trasoje slidininkai ir sniegglentininkai išdarinėjo įspūdingus triukus, čia vyko „Baltic Cup 2023“ akrobatinio slidinėjimo atstovų ir sniegglentininkų varžybos.

Visi varžybų, turnyrų, orientavimosi sporto, slidinėjimo iššūkio dalyviai, komandos buvo apdovanoti specialiais „LTeam“ prizais bei renginio rėmėjų – „Lemon Gym“, „Affidea“, „Medicina practica“, „Toyota“, „Activus“, „Decathlon“, Druskininkų vandens parko, Lrytas.lt dovanomis. Renginį vedė „Zip FM“ balsas Haroldas Zenkovas.

Šventę vainikavo įspūdingas GJan koncertas. Festivyje skambėjo visi ryškiausi jos hitai – su ilgamečiais grupės nariais atlikėja paruošė energingą koncerto programą.

Tie, kurie Druskininkuose apsistojo vasario 10-ąją, galėjo sudalyvauti unikalyje „Affidea“ naktinėje „LTeam“ sprinto rungtyje ir „Snow arenoje“ stebėti žiemos sporto žavesį atskleidžiantį dokumentinį filmą „Baltoji uola“.

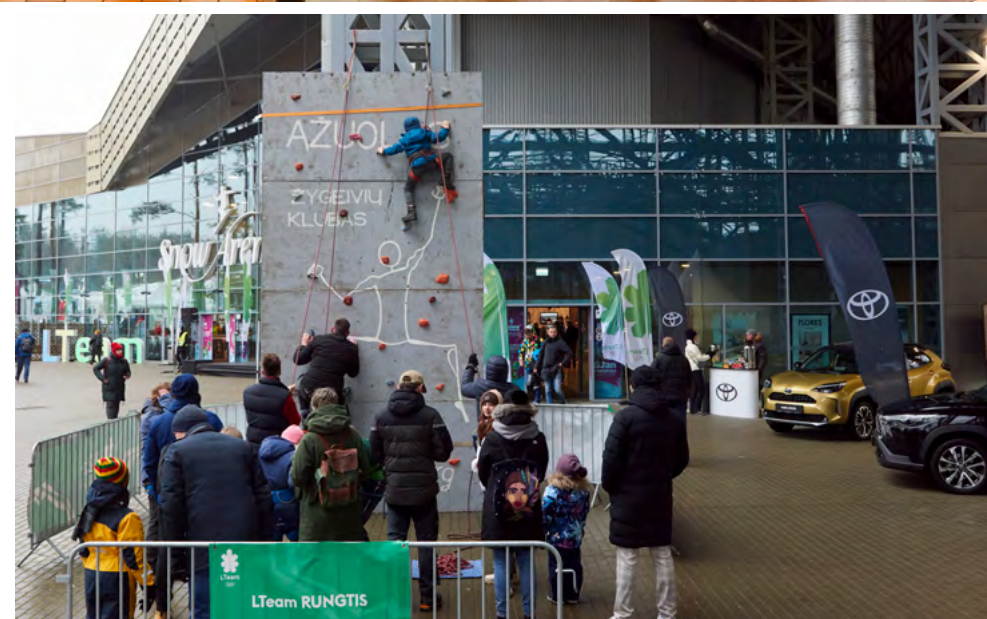
20 val. iš Pramogų aikštės startavo bėgikai – šimtas „LTeam“ sprinto



Dalyvius apšildė trenerė S.Kunigėlė



Festivalį vainikavo GJan koncertas



to dalyvių miško trasa bandė įveikti 3 km atkarpą iki festivalio bazės. Finišo tiesiojoje kiekvieno jų laukė ekstremali staigmena: paskutinius šimtus metrų teko užbėgti į Druskininkų olimpą – aukščiausią miesto vietą – „Snow arenas“ lauko slidinėjimo trasos kalno viršūnę.

„Tai reta proga, kai dalyviai gali išbandyti, ką reiškia bėgti į kalną, nuo kurio leidžiasi slidininkai“, – sakė naktinio sprinto organizatorius Vilius Aleliūnas.

Pasak jo, tokia unikali galimybė pasitaiko nedažnai, nors kai kuriose šalyse netgi vyksta specialios panašaus bėgimo rungtys.

Pirmieji kilometrai leido dalyviams apšilti, trasos pradžia vinguriavo pėsčiųjų ir dviračių takais, antroji jos dalis – labai sudėtinga. Tačiau iššūkių užgrūdinti „Affidea“ naktinės rungties – „LTeam“ sprinto – dalyviai finišo tiesiąją įveikė su šypsena, o kalno viršuje jau galėjo atsikvėpti. Tarp greičiausiai 3 km įveikusių bėgikų bendroje moterų įskaitoje nugalėtoja tapo „TRITonas“ narė Rūta Cimarmaitė (14 min. 58 sek.), tarp vyrų – „Top Exchange“ atstovaujantis Aivaras Čekanavičius (11 min. 56 sek.).

Specialiu prizų apdovanota Druskininkų savivaldybės Leipalinių progimnazija, pelniusi gausiausios komandos titulą – rungtyje sudalyvavo 36 progimnazijos moksleiviai.

„LTeam žiemos festivalis 2023“ kasmet organizuojamas vasario pradžioje ir yra didžiausia tokio pobūdžio žiemos sporto ir pramogų šventė. Tačiau organizatoriai jau kviečia pasižymėti naują datą: panašus, tik masiškesnis renginys laukia vasarą – birželio 3-iąją Panevėžyje bus minima tradicinė Olimpinė diena.



Festivalio dalyviai galėjo išbandyti daugybę rungčių ir laimėti remėjų prizus





# SPORTO VERTYBĖS PADEDA TRINTI ATSKIRTIES RIBAS

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ATSTOVAI DALYVAVO JAUNIMO SAŽINGUMO AMBASADORIŲ PROGRAMOS MOKYMUOSE PORTUGALIJOJE.

LINA DAUGĖLAITĖ

**V**asario mėnesį Portugalijoje vyko antrasis Jaunimo sąžiningumo ambasadorių programos (*angl. Youth Integrity Ambassadors Programme*) etapas, į kurį buvo pakviesti ir socialinio programos partnerio LTOK atstovai.

Programos tikslas – ugdyti 18–25 m. jaunimo socialinius įgūdžius, sukurti sąlygas jaunimui tapti sportinio sąžiningumo ambasadoriais savo valstybėse. Jaunųjų ambasadorių užduotis – prisidėti prie sporto vertybių propagavimo, skatinti aktyvų visuomenės dalyvavimą sporte bei sąžiningumo kultūrą savo valstybėse.

„Džiaugiamės, kad turėjome galimybę įsitraukti į tarptautinį projektą, kurio pagrindinė tema – sąžiningumas ir integracija į sportą – yra ne tik svarbi, bet ir be galo aktuali mūsų valstybei. Tikimės, kad projekte dalyvavę ir programos ambasadoriais tapę Lietuvos atstovai savo sporto bendruomenėse skleis sąžiningo, kilnaus elgesio bei vienybės vertybes ir skatins švarų dalyvavimą sporte. Programoje įgytas žinias planuojame panaudoti ir mūsų organizuojamuose projektuose“, – sakė LTOK olimpinio švietimo direktorius Kaspars Šileikis, tapęs penkių jaunųjų Lietuvos programos dalyvių grupės koordinatoriumi ir kartu su LTOK olimpinio švietimo programų vadovu Pauliumi Martinkėnu organizavęs kilnaus sportinio elgesio dirbtuves visiems dalyviams.

Šešias dienas Lisabonoje trukusių programos mokymų metu 36 jaunieji lyderiai iš dvylikos Europos valstybių įsitraukė į projektų valdymo, planavimo, komunikacijos, sporto vertybių, kilnaus sportinio elgesio, lyderystės, sąžiningumo, skaidrumo, lygybės bei kitų temų teorinius ir praktinius užsiėmimus.

Be ekspertų vedamų mokymų, dalis programos kursų ateityje bus skirta vietos veiklų, kurias jaunieji dalyviai vėliau įgyvendins savo valstybių bendruomenėse, plėtrai, bendravimo įgūdžiams stiprinti ir programos sklaidos kampanijai, kuri skatins projekto rezultatus Europos šalyse.

„Dalyvavimas šiame projekte – unikali patirtis. Labai smagu, kad į mokymus įsitraukė ir specialiųjų poreikių turintys dalyviai, mus, kaip LTOK olimpinio švietimo atstovus, tai dar kartą paskatino didinti mūsų organizuojamų projektų įtrauktį, kreipti dar daugiau dėmesio į specialiųjų poreikių turinčius vaikus. Dalyvaudami čia pasisėmėme daug patirties ir žinių, kaip didinti projektų integraciją, skatinti lyčių, rasinę lygybę“, – vardija P.Martinkėnas.

Portugalijoje buvo išbandytas mokymo priemonių rinkinys, kuriamas remiantis projekto partnerių patirtimi ir gerąja praktika. Šio rinkinio tikslas – suteikti sporto organizacijoms išteklių, kurios padėtų gilinti žinias apie jaunųjų savanorių ir sportininkų koordinavi-

mą bei jų iniciatyvas, stiprinti sąžiningumo kultūrą organizacijose ir už jos ribų.

Projektą organizuoja ir įgyvendina Europos nevyriausybinė sporto organizacija jaunimui (angl. ENGSO YOUTH). Oficialus Jaunimo sąžiningumo ambasadorių programos partneris Lietuvoje – Lietuvos sporto federacijų sąjunga, socialinis projekto partneris – LTOK.

Plačiau apie Portugalijoje įgytą patirtį ir idėjas, kurių pasisėmė varšio pradžioje dalyvaudamas mokymuose, kalbamės su K.Šileikiu.

### **Mokymai Portugalijoje buvo antrasis Jaunimo sąžiningumo ambasadorių programos etapas. Tokia programa sukurta ir mokymai vyko pirmą kartą?**

Tai yra projektas, kuriam įgyvendinti gautas vienkartinis finansavimas iš programos „Erasmus+“, yra ir kitų projekto partnerių. Šis projektas truks dvejus metus ir baigsis 2024 m. Pirmasis etapas buvo programos ruošimas, o Portugalijoje vyko antrasis šio projekto etapas. Trečiasis etapas bus programos apie sąžiningumą sporte sukūrimas ir šia programa jau naudosis kiekvienos šalies ambasadoriai, pritaikydami jas savo šalių sporto bendruomenėse. Programa bus sukurta per ateinančius mėnesius.

### **Esate vienas iš jaunųjų ambasadorių, be jūsų, Lietuva turi dar penkis atstovus. Kas jie ir kaip jie buvo atrinkti?**

Taip, iš viso Lietuvoje yra šeši šios programos ambasadoriai, aš esu ir dalyvis, ir grupės koordinatorius.

Ambasadoriais galėjo tapti 18–25 metų jaunuoliai. Tokie, kurie suinteresuoti šia tema – sąžiningumu sporte, be to, jie turėjo būti sportavę, tebesportuojantys ar kaip nors kitaip įsitraukę į sportinę veiklą Lietuvoje. Mes rengėme vidinę atranką: turime daug projektų, pasiūlėme kai kuriems dalyviams, kad atsiųstų motyvacinį laišką, ir atrinkome, mūsų nuomone, geriausius.

Viena iš ambasadorių – dvyliktokė iš Kauno, o kiti studentai: trys Vilniaus universiteto ir vienas Lietuvos sveikatos mokslų universiteto magistrantais.

### **Kokių praktinių idėjų parsivežėte iš Portugalijos ir kokių darbų imsitės artimiausiu metu?**

Paskutinę projekto dieną Portugalijoje kiekviena šalis turėjo galvoti apie praktines veiklas, kurias turėsime sukurti ir įgyvendinti per ateinančius šešis mėnesius. Mes, lietuviai, sugalvojome, kad per Olimpines dienas, kuri vyks Panevėžyje birželio 3-iają, turėsime atskirą palapinę, skirtą šiam projektui. Joje kalbėsime praeivius, Olimpines dienas dalyvius ir diskutuosime apie sąžiningumą sporte, apie lažybas sporte, apie žmonių, turinčių intelekto sutrikimų ar negalią, įtraukimą į sportą. Taigi tose diskusijose su visuomene bandysime tiesiogiai išsiaiškinti visuomenės požiūrį į šiuos dalykus ir kartu skleisime tas vertybes – sąžiningumą, draugystę, pagarbą, olimpines vertybes, bandysime perteikti tai, ko išmokome per mokymus.

### **Kuri tema iš trijų išskirtų – sąžiningumas sporte, lažybos sporte ar intelekto sutrikimų ir negalią turinčių žmonių įtraukimas į sportą yra skaudžiausia ir aktualiausia jums, lietuviams?**

Sakyčiau, trečioji – intelekto negalią turinčių žmonių įtraukimas į mūsų visuomenę, sąlygų laisvai sportuoti jiems sukūrimas, jų įtraukimas į kasdienes veiklas. Žinau, kad jau yra darželių, kuriuose po truputėlį negalią turintys žmonės įtraukiami, kuriamos mišrios grupės darželiuose, mokyklose. Bet tai pati pradžia. Žinau, kad esama įvairių nuomonių, yra manančių, kad galbūt tai nėra gera idėja. Bet, mūsų manymu, įtraukti tokius žmones į bendras veiklas – labai svarbu ir reikia atrasti priemonių, kaip tuos žmones integruoti į bendras grupes darželiuose, mokyklose, sporto klubuose ir kitose vietose.

Manome, kad tai teisingas kelias. Tikiu, kad ši programa padės pajudinti kai kuriuos žmones arba sugeneruos idėjų, kurios leistų

palengvinti gyvenimą kitiems.

### **Kokie tolesni planai, Olimpinei dienai jau pražūsus? Ar planuojate dar kažkokių veiklų?**

Tuomet lauksime sukurto programos, kuri bus pristatyta Švedijoje. Ten vyks trys dalyviai iš Lietuvos – pristatyti, ką įgyvendinome vasarą, sužinoti apie programą ir ją parvežti į Lietuvą. O tada mes, tie šeši ambasadoriai, bandysime apie ją kalbėtis ir imsimės konkrečių veiksmų.

### **Grįžkime į Portugaliją. Be Lietuvos, mokymuose dalyvavo dar vienuolikos Europos valstybių atstovai. Kaip buvo pasirinktos šalys?**

Šalis atrinko organizatoriai. Spėju, kad jie kreipėsi į aktyviausias organizacijas, taip pat ir į mus. Taigi atrinko aktyviausius, labiausiai šia tema suinteresuotus dalyvius. Iš Baltijos šalių mes buvome vieninteliai.

### **Kaip mes atrodome tarp kitų šią temą gvildenančių valstybių?**

Sprendžiant iš to, ką dalyviai kalbėjo, pas mus, kaip ir kitur, padėtis panaši. Ypač kalbant apie žmonių, turinčių intelekto negalią, įsitraukimą į sportą. Tai aktualu visiems ir visi mėgina šią situaciją keisti.

### **Kokie gerosios patirties pavyzdžiai jums paliko įspūdį?**

Kalbėjau su Prancūzijos atstove, vedančia krepšinio treniruotes. Ji papasakojo, kad Prancūzijos krepšinio federacija pradėjo įdėmiau žvelgti į integracijos dalykus ir mokyklose vedamos krepšinio treniruotėse jau imta integruoti vaikus, turinčius intelekto sutrikimų ar negalią. Tai paliko įspūdį, nes pas mus taip tikrai nėra.

### **Kuo mes galime pasigirti – kokia praktika pasidalijote su kolegomis iš kitų šalių?**

Mes, kaip LTOK atstovai, galėjome pasigirti savo inovatyviomis programomis ir projektais, pavyzdžiui, Lietuvoje įgyvendinamu Olimpinių mėnesio projektu, per kurį kalbame apie bendradarbiavimą, pagarbą, draugystę, įtrauktį. Turime programų, kuriose skiriame dėmesį šioms problemoms, tad pasidalinau šia informacija.

### **Pasidžiaugėte, kad į mokymus Portugalijoje jau įsitraukė specialiųjų poreikių turintys dalyviai.**

Taip. Portugalijoje buvo ir jaunuolis iš Lietuvos, Erikas. Visą mokymų savaitę buvo gal dešimt vaikų, turinčių intelekto negalią. Nėbuvo sukurta atskira grupė – jie visą laiką dalyvavo su mumis, buvo žmonių, kurie jiems padėjo, paaiškino, kaip ir ką daryti.

Kalbėjau su Eriku. Jis sakė, kad mokymai jam patiko, džiaugėsi savo patirtimi, išmoko naujų žaidimų, pratimų, gavo naudingų žinių. Ir dėl to labai smagu.

### **Ar mokymuose klausėtės pranešėjų, ar buvo praktinių veiklų?**

Sakyčiau, 20 proc. buvo teorijos ir 80 proc. praktiniai uždaviniai, metodai ar interaktyvi veikla, kuri privertė ir pajudėti, ir pamąstyti, pasiskirstyti į grupes.

### **Kokia mintis iš paskaitų labiausiai įstrigo?**

Faktas, kad reikia komandos, nes po vieną mes nieko nepasieksime. Mums kyla idėjų, bet tam, kad jas įgyvendintume ir paverstume realybe, – reikia komandos. Tad džiaugiuosi, kad mes, lietuviai, esame šeši nariai ir susitelkę sugebėjome aprašyti savo veiklą. Jau matau, kaip ta veikla virsta tikrove ir išties kažkuo vertingu. Tikiuosi, kad tos idėjos pasieks visą Lietuvą, apie mūsų veiklą sužinos kitos sporto organizacijos Lietuvoje, kad sugebėsime rasti partnerių, su kuriais galėsime skleisti sąžiningumo ir įtraukties vertybes.

Tad pagrindinis mane aplankęs suvokimas – koks svarbus komandinis darbas ir žinojimas, kad yra bendraminčių, kuriems tai irgi įdomu. Pamačiau, kokie visi esame užsidegę ir su kokia didele energija imamės naujo projekto.



# NAUJOKŲ TIKSLAS – OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS

LIETUVOS AKROBATINIO SLIDINĖJIMO RINKTINĖS TRENERIS MANTAS TOČELIS SU DRAUGAIS KILDAMAS Į KALNĄ PER „YOUTUBE“ KANALĄ PRISIŽIŪRĖDAVO TRIUKŲ, O PASKUI LEISDAMIESI MĖGINDAVO JUOS PAKARTOTI – SU SLIDĖMIS ŠOKINĖTI PER TRAMPLINUS AR BANDYTI APSIVERSTI ORE. SAVAMOKSLIS DRUSKININKIETIS DABAR ŠIŲ TRIUKŲ MOKO KITUS IR SVAJOJA NUVESTI LIETUVIUS JAU Į 2026 M. ŽIEMOS OLIMPINES ŽAIDYNES.

**T**renėris labiausiai tobulėja teisėjaudamas tarptautinėse akrobatinio slidinėjimo varžybose. Vyresnieji kolegos iš pradžių net manė, kad lietuvis yra dalyvis, o ne teisėjas kaip jie. 25-erių Mantas išties dar atlieka triukus su slidėmis, nes ir auklėtiniai nori pamatyti, ką moka jų treneris, bet dabar daugiau dėmesio skiria ne asmeninėms treniruotėms, o jaunimui ugdyti ir teisėjauti.

„Teisėjaudamas aukščiausio lygio varžybose sužinau naujienas, pabendrauju su olimpinį rinktinį treneriais, o tai padeda kilti aukštyn“, – įsitikinęs „Freeski“ akademijos įkūrėjas ir rinktinės treneris M.Točelis.

Jis treniruoja dvi (iš penkių) akrobatinio slidinėjimo rungtis pasirinkusius sportininkus: didžiojo šuolio („big air“), kai šokinėjama per didelį trampliną, ir akrobatinio nusileidimo („slopestyle“), kai šliuožiama trasa, kurioje įrengta įvairių figūrų.

Keturi lietuviai šiemet Italijoje tapo pirmaisiais mūsų šalies akrobatinio slidinėjimo atstovais Europos jaunimo olimpiniam festivalyje. Juos lydėjo M.Točelis.

Dabartinis ambicingojo druskininkiečio tikslas – nuvykti į Milano ir Kortinos d’Ampeco žiemos olimpinės žaidynes. Nors turi galimybių ten atsidurti ir kaip teisėjas, vis dėlto M.Točelis labiausiai norėtų, kad į jas patektų su savo auklėtiniais.

**Ar akrobatinis slidinėjimas Lietuvoje yra populiarus sporto šaka?** – „Olimpinė panorama“ paklausė M.Točelio.

Žiūrint, su kuo lyginsi, bet, sakyčiau, populiarėjanti. Lietuvoje turime du pagrindinius centrus – Liepkalnj Vilniuje ir „Snow areną“ Druskininkuose. Jei vertintume tik pagal tai, kiek ten žmonių treniruoja, sakyčiau, kad akrobatinis slidinėjimas yra populiariesnis už snieglenčių sportą.

Norint užsiimti akrobatiniu slidinėjimu, svarbu mokėti gerai šliuožti kalnų slidėmis. Kai žmonėms atsibosta tiesiog šliuožti trasa ir atlikti tik posūkius, jie užsimano išbandyti ką nors nauja: pašokinėti per tramplinus ar prašliuožti per figūras. Taip ir ateina į šį sportą. Ypač jaunimas.





Trenieris M.Točelis yra ir tarptautinės kategorijos teisėjas



## AKROBATINIS SLIDINĖJIMAS

Bet mokytis akrobatinio slidinėjimo gali ir jau subrendę kalnų slidininkai. Pavyzdžiui, „Freeski“ akademiją lanko tėvas ir sūnus. Tėvui – 44 metai ir jis išmoko atlikti salto su slidėmis, jo dešimtmetis sūnus irgi atlieka įvairius triukus. Šiame sporte tėvų palaimymas itin didelis: tėvai dažniausiai patys slidinėja, todėl atsiveda ir vaikus.

### Kokios akrobatinio slidinėjimo treniruočių sąlygos Lietuvoje?

Treniruojamės ir vasarą – nuo tramplino leidžiamės dirbtiniu sniegu ir nušokame ant vadinamųjų oro pagalvių. Praėjusią vasarą išbandėme naują centrą Zakopanėje, Lenkijoje. Buvome pirmieji lankytojai: užsukome pakeliui į treniruočių stovyklą Italijos kalnuose. Paskui visą vasarą ten ir treniravomės, nes sąlygos puikios.

Rudenį pradėdame treniuotis „Snow arenoje“, o, pavyzdžiui, latviai ir estai neturi galimybių rudenį treniuotis kelis kartus per savaitę ant sniego. „Snow arenoje“ – puikios sąlygos treniuotis ant vamzdžių, nes vamzdis ir ten, ir kalnuose – toks pat. Tarkime, kalnų slidininkams arenoje stinga tikro kalno jausmo, o mes tokių bėdų neturime.

Rudenį vyksta bendrojo fizinio pasirengimo treniuotės, treniuotės ant batuto, mokomės gimnastikos elementų – visko, kas susiję su šiuo sportu. Nors akrobatiniame slidinėjime esama gimnastikos elementų, nebūtina būti gimnastu, kad juos atliktum. Tačiau vienu metu treniuotės mums vedė 2012 m. Londono olimpiinių žaidynių dalyvė, buvusi gimnastė, o dabar gimnastikos trenerė Laura Švilpaitė.

O nuo lapkričio pabaigos ar gruodžio pradžios iki balandžio jau treniuojamės kalnuose ir drauge dalyvaujame Tarptautinės slidinėjimo federacijos (FIS) varžybose.

Šią žiemą išbandėme treniruočių sąlygas Švedijoje, Klepene. Matyt, ten bus mūsų namų bazė treniuotis ant tramplinų. Vasarą ten grįšime treniuotis ant oro pagalvės.

**Esate vienas pirmųjų akrobatinio slidinėjimo atstovų Lietuvoje?**

Iš viso olimpiinių žaidynių programoje, be didžiojo šuolio ir akrobatinio nusileidimo, yra dar trys rungty: kalnų slidinėjimo krosas, akrobatiniai šuoliai ir gūbrinis. Pastarosios dvi rungty Lietuvoje kol kas nekultivuojamos, o tarptautinėse kroso varžybose mūsų šalies garbę gina 26 metų Rokas Zaveckas.

2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse kalnų slidinėjimo varžybose dalyvavęs sportininkas vasario 24 d. debiutavo akrobatinio slidinėjimo pasaulio čempionate Bakurianyje (Sakartvelas) ir atrankos varžybose užėmė 39 vietą. Į kitą etapą pateko 32 slidininkai.

R.Zaveckas ne kartą yra patekęs į geriausiųjų dešimtukus Tarptautinės slidinėjimo federacijos varžybose.



R.Zaveckas (antras iš kairės) pasaulio čempionate Sakartvele

LNSA nuotr.

### Je. Kada ir kaip atradote šią sporto šaką?

Esu iš Druskininkų, kuriuose yra „Snow arena“. Jei ne ji, matyt, niekada nebūčiau pradėjęs šliužti, nes tėvai neslidinėjo. Pabandžiau ir užkibau. Man buvo gal 15 metų, kai ėmiau rimčiau treniuotis ir varžytis.

Manęs niekas nemokė. Su Miku Glatkausku ir Mantu Aleksandravičiumi keldamiesi keltuvu žiūrėdavome „YouTube“, o paskui patys mėgindavome pakartoti tuos triukus. Po truputį išmokome ne tik bazinių dalykų, bet ir daugiau.

Po kelerių metų jau vykau į FIS stovyklas, į kurias buvo kviečiami akrobatinio slidinėjimo atstovai iš šalių, kuriose ši sporto šaka



Edijus Patienas nuotrauka

P.Baniulio skrydis Europos jaunimo olimpiniam festivalyje



Vytautas Dainginis nuotrauka

M.Lipnevičiaus šuolis „Snow arenoje“



M.Povilavičiūtė ir R.Rudzianskaitė Europos jaunimo olimpiniam festivalyje

nėra populiarūs. Mudu su M.Glatkausku buvome pirmieji lietuviai, dalyvavę šios sporto šakos tarptautinėse varžybose.

Mikas vėliau persikėlė į Norvegiją, aš gavau traumą ir supratau, kad šiai sporto šakai Lietuvoje gresia mirtis, todėl pradėjau treniruoti jaunimą. Septynis sezonus dirbau kalnų slidinėjimo instruktoriumi, tad pamažu žmones supažindinau ir su akrobatiniu slidinėjimu.

**Jūsų kultivuojamos akrobatinio slidinėjimo rungtys, panašiai kaip ir dailiusis čiuožimas, – šiek tiek subjektyvus sportas, nes vertindami teisėjai remiasi asmenine nuomone, o ne aiškiais kriterijais. Kas yra geras akrobatinio slidinėjimo triukas?**

Pats esu ir teisėjas – vienintelis Baltijos šalyse, turintis tarptautinę kategoriją. Šį sezoną teisėjavau universiadaoje Amerikoje, pernai – Europos čempionate.

Galiu pasakyti, kaip vertinami, tarkime, akrobatinio nusileidimo rungties triukai. Pirmiausia – pagal progresą, t.y. triukas stilingas, kūrybiškas, toks, kokio neparodė niekas kitas.

Didelės reikšmės turi triukų amplitudė, kaip po visų elementų buvo nusileista į vadinamąjį saldujį tašką: ne ant tramplino kampo ar per toli, o būtent ten, kur reikia. Tik tokiu atveju pasimato visas triuko grožis ir tai, kaip jis buvo atliekamas.

Reikšmės vertinimui turi įvairovė: kiekvienas sportininkas turi būti universalus ir mokėti suksti į abi puses, ant tramplino ar ant vamzdžio gebėti atlikti pratimus ne tik į kairę, bet ir į dešinę pusę.

Itin svarbus atlikimas: ar darant triuką ir besileidžiant ranka paliečiamas sniegas, ar šiek tiek atsilošama, ar slidė šiek tiek nepasisuko, ar vis dėlto nusileista tobulai.

Ir penktas svarbus kriterijus – triukų sudėtingumas: vertinama, ar triukai visiškai atlikti, ar įvairūs, ar parodyta kas nors dar nematyta.

Tačiau norint laimėti varžybas nebūtina rodyti sudėtingiausių triukų. Tą Italijoje per Europos jaunimo žiemos olimpinį festivalį įrodė estai, kurie laimėjo sidabrą ir bronzą. Vienas estas pasirinko ne patį sudėtingiausią triuką, bet mokėsi jį atlikti į visas puses ir

tai jam labai pravertė. Šveicarai, austrai, suomia, italai pasirinko sudėtingesnius triukus, bet klydo. O esto triukas buvo lengvesnis, užtat labai gerai atliktas. Tai ir lėmė antrą vietą.

Vertinant triukus, žinoma, yra ir objektyvių, ir subjektyvių dalykų, bet subjektyvumo mažiau nei dailiame čiuožime. Amerikoje pirmą kartą žiūrėjau dailių čiuožimą ir buvo labai įdomu, kaip ten dirba teisėjai. Man pasirodė keista, kad tie čiuožėjai, kurie griuvo, gavo daugiau taškų nei tie, kurie negriuvo. Dailių čiuožimą lankę mano auklėtiniai paskui aiškino, kad čia teisėjai atsižvelgia į daugybę dalykų ir vertina ne bendrą pasirodymą, o tam tikrus elementus.

Jei nukrisi per akrobatinio slidinėjimo varžybas – viskas, busi labai žemai. Čia itin svarbus idealus atlikimas.

**Kiek reikia laiko treniruotis, kad gerai išmoktum kokį nors triuką?**

Svarbiausia iš pradžių išmokti bazinius dalykus. Pirmiausia reikia mokėti gerai šliužti slidėmis. Kai jau gerai jautiesi ant slidžių, baziniams akrobatinio slidinėjimo triukams išmokti užtenka metų.

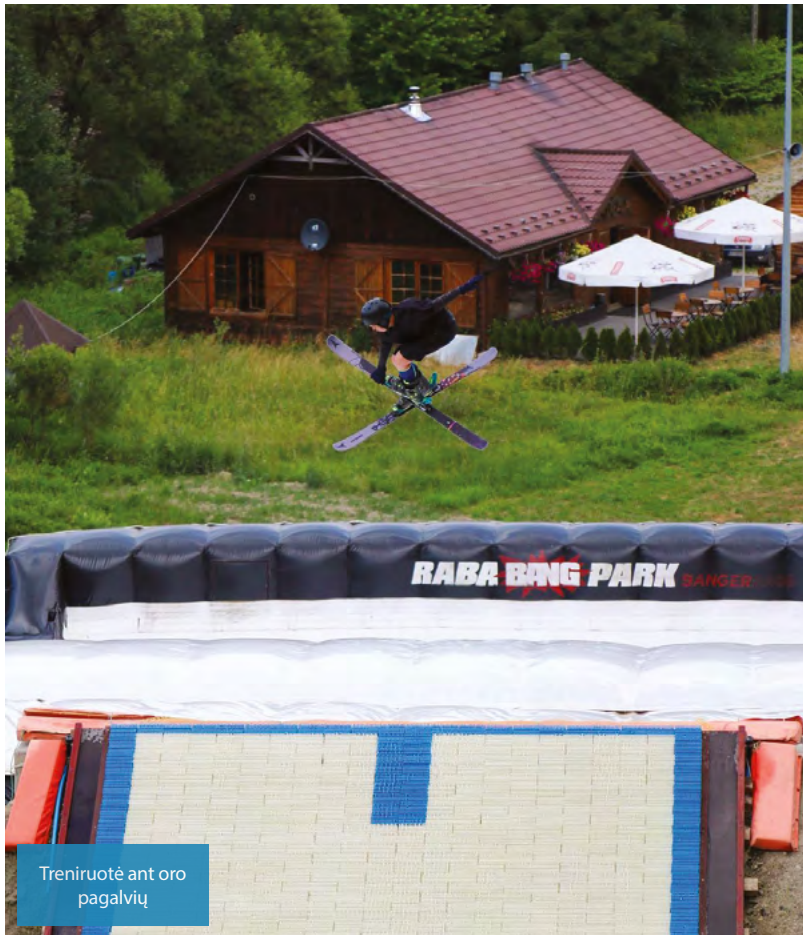
Turint vadinamąją bazę, jau galima atlikti ir sudėtingesnius triukus, nes imi geriau jaustis, pavyzdžiui, būdamas ore žemyn galva – prie to reikia laiko priprasti.

Viskas žingsnis po žingsnio – negali iškart mokytis trigubo salto. Iš pradžių turi išmokti apsiversti vieną kartą.

Mūsų sportininkų triukai tampa vis sudėtingesni, o tam didelės reikšmės turėjo galimybė treniruotis ant pagalvės. Visi stipriausi akrobatatai, olimpiniai čempionai vasarą treniruodamiesi ant šių pagalvių daug laiko praleidžia, nes be jų šiame sporte sunku tobulėti.

Pagalvė sumažina traumų tikimybę, be jos visus naujus triukus reikėtų bandyti ant sniego. Sudėtingesni triukai atliekami didesniame aukštyje: kuo aukščiau esi, tuo skaudžiau krenti, tad ir traumų tikimybė didelė. O dabar nusileidi ant pagalvės.

Žinoma, traumų vis tiek būna. Labiausiai kenčia kelių raiščiai,



Treniruotė ant oro pagalvių



Lietuvių pratybos Austrijoje

nors traumas lemia daug aplinkybių. Viena svarbiausių – nuovargis. Labai svarbu, kaip sureguliuotos slidės. Gali būti geriausias pasaulio slidininkas, turėti stipriausias kojas, bet jei slidės prastai sureguliuotos, gali gauti traumą.

Bet pas mus kritimai vis tiek lengvesni nei riedlenčių ar BMX dviračių varžybose, kuriose krenti ant asfalto. Ant sniego kristi ne taip baisu.

**Lietuvos akrobatinio slidinėjimo atstovai šiemet dalyvavo Europos jaunimo olimpiniam festivalyje Italijoje. Debiutavo keturi lietuviai: Dovydas Vaivada (didysis šuolis – 23 vieta, akrobatinis nusileidimas – 21 vieta), Medeinė Povilavičiūtė (atitinkamai 9 ir 8 vieta), Pijus Baniulis (14 ir 12 vieta), Rusnė Rudzianskaitė (dvi dešimtos vietos). Ar jūsų auklėtiniai šiame festivalyje pateisino lūkesčius?**

Tikėjomės, kad bus šiek tiek lengviau, bet sportininkai patyrė labai didelį psichologinį stresą dėl to, kad daug varžybų dėl sniego stygiaus šį sezoną buvo atšaukta ir visiems mūsų slidininkams festivalis buvo pirmosios tokio lygio varžybos. Todėl to, ką jie darė prieš varžybas ir kokius triukus sugebėjo atlikti, per festivalį pakartoti nepavyko.

Bet iš esmės esu patenkintas progresu: turėjome susigalvoti savo pasirodymus, susigalvojome ir per pramankštą viską atlikome. Nepavyko atlikti per pačias varžybas, bet dėl to nosies nenukabinau, nes žinome, kad tikrai galime atlikti ir būti visaverčiai varžovai.

**„Snow arenoje“ vasarį vyko atvirasis Lietuvos čempionatas ir Baltijos taurės varžybos. Druskininkuose tris sidabro medalius laimėjo M.Povilavičiūtė, R.Rudzianskaitė iškovojo sidabrą ir bronzą, Ugnė Paulavičiūtė – du bronzos medalius, Kotryna Maldutytė – vieną bronzos medalį. Kaip atrodo mūsų akrobatinio slidinėjimo atstovai, palyginti su latviais ir estais?**

Turime daugiau pradedančiųjų akrobatinio slidinėjimo atstovų, bet, palyginti su latviais ir estais, treniruojamės dar palyginti ne-

seniai, todėl tenka vyti. Bet negaliu pasakyti, kad blogiau šliužiam. Sakyčiau, vienodai.

Lietuvoje tik neseniai atsirado šios šakos trenerių, taigi anksčiau negalėjo būti ir sportininkų. O štai estai turi 2022 m. Pekino žiemos olimpių žaidynių akrobatinio nusileidimo rungties bronzos medalio laimėtoją Kelly Sildaru.

Pats buvau savamokslis, o dabar jau mokau kitus. Daug sužinau dirbdamas teisėju, nes esu priverstas sekti naujienas. Tam, kad žinočiau, kaip treniruoti, turiu suprasti, kas vertinama per varžybas, dėl to labai norėjau tapti teisėju. Pradėjau nuo Lietuvos ir Baltijos šalių čempionatų, paskui dalyvavau tarptautiniuose teisėjų kursuose, laikiau testus – kartu su manimi būdavo ir olimpiinių žaidynių, pasaulio, Europos čempionatų teisėjai.

Jau dirbau Europos čempionate Lenkijoje, buvau Ispanijos čempionato vyriausiasis teisėjas, teisėjavau universiadaoje Amerikoje. Šis renginys man buvo kaip olimpinės žaidynės, nes vyko tiesioginės transliacijos, todėl rezultatą privalėjau rašyti maksimaliai greitai. Šį sezoną tikėjau dirbti Europos ir pasaulio čempionatuose, bet dėl sniego stygiaus varžybos buvo atšauktos.

Tarptautinės kategorijos egzaminus kasmet privalau perlaikyti po kartą ar du. Per tuos egzaminus vertinamos žinios, sprendžiama, kur gali teisėjauti. Tarkime, dabar pildau paraišką rugpjūtį dirbti pasaulio jaunimo čempionate Naujojoje Zelandijoje. Bet dar nežinau, ar ten teisėjau, ar į tas varžybas vyks Lietuvos sportininkų. Jeigu vyktų, negalėčiau būti čempionato teisėjas. Ar mūsų sportininkams pavyks ten sudalyvauti, priklausys nuo finansų. Po šio čempionato bandysime patekti į 2024 m. jaunimo žiemos olimpinės žaidynes Pietų Korėjoje.

Su sportininkais jau šiemet planavome dalyvauti Europos čempionate, bet jis nevyks, tad sieksime į jį pakliūti kitąmet. Norime patekti ir į pasaulio čempionatą, o jame drauge siekti kelialapio į 2026 m. žiemos olimpinės žaidynes. Laukia sunkus kelias, bet tikrai nesame nuo varžovų atsilikę per šviesmečius.



Iš kairės: A.Stočkus, I.Katinienė, D.Gudzinevičiūtė, E.Greviškytė, A.Skujytė, S.Binevičius, A.Riukienė, J.Tarteniene

Roko Lukoševičiaus nuotr.

# POELGIAI VERTI DAUGIAU NEI MEDALIO

LIETUVOS TAUTINIAME OLIMPINIAME KOMITETE PAGERBTI LIETUVOS KILNAUS SPORTINIO ELGESIO APDOVANOJIMŲ LAUREATAI. LAIMĖTOJAMS APDOVANOJIMUS TEIKĖ OLIMPINĖ ČEMPIONĖ, LTOK PREZIDENTĖ DAINA GUDZINEVIČIŪTĖ IR LIETUVOS KILNAUS SPORTINIO ELGESIO („FAIR PLAY“) KOMITETO PREZIDENTĖ, OLIMPINĖ MEDALININKĖ AUSTRA SKUJYTĖ.

**S**veikindama apdovanojimų ceremonijos dalyvius D.Gudzinevičiūtė sakė: „Kilnus sportinis elgesys – tai savybė, dėl kurios nereikia lieti prakaito sporto salėse ar stadionuose. Tai nuoširdūs poelgiai, noras padėti, siekiamybė varžytis sąžiningai. Skirti savo laiką ir jėgas nuo agresorės kenčiančiai Ukrainai, ištiesti pagalbos ranką varžovui ir dėl to net paaukoti prizines vietas, savo laisvą laiką savanoriškai skirti bendruomenės ugdymui – visa tai jau savaime yra čempioniški poelgiai, kurie verti daugiau nei medalis.“

Ačiū, kad esate pavyzdys mūsų visuomenei, ir tikiu, kad garsiai nuskambėjusios jūsų istorijos įkvėps ne vieną.“

28-ą kartą LTOK surengtuose apdovanojimuose pagerbti šešių nominacijų laimėtojai: apdovanojimai įteikti už viso gyvenimo nuopelnus, už 2022 metų kilnų poelgį, 2022 metų jaunojo sportininko ar jaunimo komandos kilnų poelgį, pagerbtas pavyzdį bendraamžiams rodęs jaunasis sportininkas, geriausias „Fair Play“ projektas ir „Fair Play“ organizacija.

Į nominacijas galėjo pretenduoti tiek mėgėjai, tiek profesionalūs sportininkai, kilnių elgesiu pasižymėję aikštėje arba už jos

ribų, taip pat sąžiningą sportą, olimpinės vertybes, kilnų elgesį sporto varžybose ar bendruomenės gyvenime skatinančios organizacijos arba įvairiausių sporto šakų atstovus, komandas, judėjimus remiančios įstaigos.

Visus nominantus vertino Lietuvos kilnaus sportinio elgesio komisija, kuri iš būrio kandidatų išrinko kiekvienos nominacijos laureatus.

„Labai džiaugiamės, kad kasmet sulaukiame vis daugiau nominantų pasiūlymų, o šiemet, minint kilnaus sportinio elgesio judėjimo Lietuvoje 30-metį, nugalėtojus išrinkti buvo tikras iššūkis. Šiuo metu mūsų broliai ukrainiečiai kaunasi ne tik dėl savo, bet ir mūsų visų laisvės, todėl ypač smagu, kad tarp visų nugalėtojų turime ir du kilnaus sportinio elgesio pavyzdžius, kurie neskaičiuodami darbo valandų prisideda prie Ukrainos sportininkų gerovės. Atskiros apdovanojimo, kuris, mano akimis, morališkai vertas daugiau nei bet kuris kitas, nusipelnėte jūs visi, todėl man labai malonu, kad turime progą apie jūsų tylūs ir nuoširdžius darbus šiandien paskelbti visai Lietuvai“, – į laureatus kreipėsi A.Skujytė.

**„FAIR PLAY“ ORGANIZACIJA**

Už išskirtinę pagalbą ir siekį sukurti kuo palankesnes sąlygas į Lietuvą atvykusiems Ukrainos sportininkams „Fair Play“ organizacija pripažinta Lietuvos plaukimo federacija.

Nuo pat karo pradžios ji ėmėsi koordinuoti į Lietuvą atvykstančių Ukrainos plaukikų gerovę, skyrė lėšų sportininkų stovykloms, sudarė sąlygas dalyvauti Lietuvoje vykstančiose oficialiose varžybose, įtraukė į kitas veiklas ir įsteigė karštąją liniją, kvietusią susisiekti net pusšimtį iš Ukrainos atvykusių plaukikų, kuriems buvo ir vis dar tebetiekama visa reikalinga pagalba.

„Šio žiauraus karo akivaizdoje solidarizuojamės su Ukraina ir jos žmonėmis. Lietuviams nereikia priminti, kokia brangi laisvės kaina – kartu jaučiame atsakomybę ir palaikome ukrainiečius jų kovoje už laisvę. Džiaugiamės, kad ne tik mes, kaip organizacija, bet ir patys sportininkai aktyviai padeda Ukrainai šiuo itin sunkiu metu. Tikimės, kad mūsų pavyzdys tapo didžiule pasakata kitoms sporto organizacijoms skleisti palaikymo žinią. Per praėjusius metus prisidėjome prie Ukrainos sportininkų mokymų stovyklų Lietuvoje, sudarėme jiems galimybes dalyvauti mūsų šalyje vykusiose oficialiose varžybose ir kitose veiklose. Norime tikėti, kad tai daugiau nei pusšimčiui Ukrainos plaukikų padėjo bent truputį atitrūkti nuo skaudžios realybės gimtojoje šalyje ir įkvėpė jiems vilties“, – sakė Lietuvos plaukimo federacijos prezidentas Saulius Binevičius.

**„FAIR PLAY“ PROJEKTAS**

2022 m. „Fair Play“ projektu pripažinta Šiaulių sporto gimnazijos direktoriaus, imtynių trenerio Andriaus Stočkaus pagalbos Ukrainos sportininkams iniciatyva.

A.Stočkus nesudvejojęs ryžosi suteikti prieglobstį būriui Ukrainos sportininkų ir tapo dviejų nuo karo pabėgusių šios šalies sportininkų globėju. Šiaulių sporto gimnazijos direktorius priima visą atsakomybę už merginų gyvenimą Lietuvoje, nuolatos rūpinasi jomis kaip tikras tėtis: perka drabužius kasdienai ir sportui, rūpinasi jų sveikata, kartu keliauja į užsienyje vykstančias sporto varžybas, o globėjo lydimos merginos praėjusiais metais iškovojo prizines vietas Europos ir pasaulio imtynių čempionatuose.

A.Stočkus Šiaulių sporto gimnazijoje sutelkė būrį savanorių, kurie padėjo įrengti patalpas, reikalingas sportininkams iš Kyjivo olimpinio rezervo priimti ir apgyvendinti, jie surinko ir nupirko būtiniausias daiktus, suorganizavo ir pasitiko atvykusius sportininkus bei jų šeimų narius. Šiuo metu gimnazijos patalpose gyvena 19 sportininkų.

„Mes nuolat glaudžiai dirbame su Ukrainos imtynininkais, to-

**TRADICIJA**

Kilnaus sportinio elgesio judėjimas Lietuvoje pradėtas plėtoti prieš 30 metų. Tarptautinio kilnaus sportinio elgesio komiteto tikslas – saugoti ir skatinti pagarbą kilniam elgesiui ir jo vertybėms ne tik didžiajame sporte ar sporto visiems programose, bet ir kasdieniame gyvenime.

dėl vos prasidėjus karui aš visiems pažįstamiems parašiau ir paklausiau, ar reikia kokios nors pagalbos. Atsirado dvi mergaitės, kurioms labai reikėjo bent trumpam pabėgti nuo šios tragedijos, todėl aš nedvejodamas tapau jų globėju, o jų tėvai liko fronte. Tiesą sakant, net nelabai įsivaizduoju, kaip būtų galima pasieltgi kitaip. Sužinojė, kad galime suteikti prieglobstį atvykstantiems sportininkams, per keturias dienas sugebėjome savo pastangomis susiremontuoti patalpas, mokykloje gyvenančiais vaikais rūpinasi daugybė specialistų, todėl šis apdovanojimas skirtas ne man, o visai bendruomenei, kuriai esu labai dėkingas. Aš nevertinu to kaip žygdarbio, manau, yra vertesnių žmonių gauti apdovanojimus, mieliau jį skirsiu kiekvienam mūsų mokyklos specialistui, nes jie yra tie žmonės, kurie daro svarbiausius darbus“, – atsiimdamas apdovanojimą sakė A.Stočkus.

**JAUNOJO SPORTININKO KILNUS POELGIS**

2022 m. jaunojo sportininko kilnaus poelgio apdovanojimas skirtas Alytaus šv. Benedikto gimnazijos mokytojai, Lietuvos mokyklų žaidynių dalyvei Gabijai Čepononytei.

Dalyvaudama Lietuvos mokyklų žaidynių estafetinio bėgimo varžybose lengvaatletė ištiesė pagalbos ranką parkritusiai varžovų komandai lyderei. Antrą vietą tuo metu užimančiai G.Čepononytės komandai iki pirmos vietos trūko vos kelių šimtųjų sekundės dalių.

„Kai bėgdama estafetę pamačiau ant bėgimo takelio suklypusią merginą, net nesudvejojau, ar bėgti toliau ir siekti kuo geresnio rezultato, ar sustoti padėti. Aš nepadariau nieko tokio, ko nebūtų padaręs kas nors kitas, būdamas mano vietoje. Tiesdama ranką elgiausi kaip kiekvienas doras žmogus – nei tada, nei dabar nemanau, kad mano poelgis kuo nors išskirtinis. Todėl šis apdovanojimas mane labai nustebino. Dar kartą atsidūrusi tokioje situacijoje, esu įsitikinusi, elgčiausi taip pat“, – neabejojo G.Čepononytė.

Jai skirtą apdovanojimą atsiėmė mokytoja Jolanta Tartenienė.

**JAUNASIS SPORTININKAS – PAVYZDYS BENDRAAMŽIAMS**

Jaunojo sportininko, rodančio pavyzdį bendraamžiams, prizų apdovanojimą Lietuvos sveikatos mokslų universiteto studentė Emilija Greviškytė. Iš Pandėlio miestelio kilusi 19-metė mergina šešerius metus buvo Kazickų šeimos fondo programos „Jaunimas gali“ dalyvė. Per praėjusių metų Lietuvos kilnaus sportinio elgesio apdovanojimus pagerbtos programos tikslas – naudoti sportą kaip įrankį ugdyti regionuose apsistojusio jaunimo gyvenimiškus įgūdžius bei suteikti galimybių, kurių netrūksta didžiuosiuose miestuose gyvenančiam jaunimui.



A.Stočkus ir kiti laureatai sulaukė daug žurnalistų dėmesio



Christiano Manzoni/BU nuotr.

Išvykus Pandėlio komandos treneriui buvo planuojama nutraukti minėtos programos veiklas miestelyje. Jausdama, kiek daug šis projektas reiškia Pandėlio jaunimui, iniciatyvą tapti trenere parodė daugelio šios programos dalyvių bendraamžė E.Greviškytė. Taigi pamėgtos veiklos buvo tęsiamos, o tokia iniciatyva įkvėpė ir kitus programos dalyvius.

„Programą „Jaunimas gali“ pradėjau lankyti šeštoje klasėje, todėl bėgant metams po treniruočių, seminarų ar stovyklų vis pagalvodavau, kad vieną dieną norėčiau tapti programos trenere ir išbandyti savo jėgas, panaudoti sukauptas žinias ir taip atsidėkoti žmonėms, kurie manimi tiki ir pasitiki. Aš pati buvau programos auklėtinė, todėl žinau, kiek teigiamų emocijų, naujų patirčių ir galimybių ji suteikia. Norėčiau, kad veikla ir toliau tęstųsi Pandėlyje, o mūsų jaunimas tobulėtų.“

Buvo keista, kai bendraamžiai ėmė mane vadinti trenere, bet kartu tai buvo nuostabi patirtis, išmokiusi mane kalbėti garsiau ir laisviau. Šis apdovanojimas labai nustebino, nes manau, kad mes visi turime prisidėti prie kitų gerovės taip, kaip galime, mes turime dalintis. Pajutau, kaip užplūdo dėkingumo jausmas. Ačiū už tvirtą užnugarį komandai, programos treneriams ir koordinatoriams! Džiaugiuosi, kad šiandien galiu būti pavyzdžiu bendraamžiams ir toliau prisidėti prie programos organizuojamų veiklų, – šypsenos neslėpė E.Greviškytė.

### METŲ KILNUS POELGIS

Metų kilnaus poelgio prizą apdovanotas Lietuvos olimpietis, biatlonininkas Vytautas Strolia.

Penktajame 2021–2022 m. Pasaulio biatlono taurės etape Rūpoldinge V.Strolia tik per plauką neiškovojo pirmojo karjeroje medalio, kuris būtų buvęs pirmasis nepriklausomos Lietuvos istorijoje. Tada jį 10 km sprinto varžybose vos 1,5 sek. pranoko baltarusis Antonas Smolskis.

Kitame, šeštajame, Pasaulio taurės etape Antholce bendro starto rungtyje būtent šiam baltarusiui atsisėgė slidė. Vytautas nedvejodamas ją pagavo ir meistriškai perdavė varžovui, o tai leidė baltarusiui sutaupyti keliolika ar net keliasdešimt sekundžių. Šis epizodas daugybę kartų buvo kartojamas kaip „Fair Play“ pavyzdys per „Eurosport“ televiziją, o Lietuva dėl šio V.Stroliaus

poelgio sulaukė dėmesio visoje Europoje.

„Žinia, kad būsiu apdovanotas Lietuvos kilnaus sportinio elgesio prizą, man buvo labai netikėta. Tuo metu, kai padaviau slidę, tiesiog galvojau apie varžybas, apie distanciją – apie ką visuomet per varžybas mąstau. Iš tikrųjų visiškai pamiršau tą momentą, kol jo nepriminė treneriai po finišo. Po varžybų kalbėjome su Antonu, jis man tiesiog padėkojo, o aš nieko daugiau ir nesitikėčiau.“

Nuo vaikystės buvau auklėjamas padėti neprašomas. Padėti kitam žmogui buvo pareiga. Visada šalia savęs mačiau tokių savo šeimos pavyzdį. Todėl negaliu sakyti, kad čia yra kažkoks žygdarbis, manau, taip turime elgtis kiekvienas, jei patenkame į panašią situaciją, ir visiškai to nesureikšminti. Už tokius dalykus nesitikiu apdovanojimų. Smagu, kad tai prisimenama, ir tikiuosi, jog kažkam tai suteiks stimulo padėti kitiems, bet daug dėmesio už tai man tikrai nereikia. Tiesiog norėčiau, kad žmonės kuo dažniau padėtų vieni kitiems, nes nuo to tampame tik laimingesni, o laiminga visuomenė yra stipri visuomenė, – sakė per apdovanojimus varžybų Vokietijoje laukęs V.Strolia.

Atsiimti V.Stroliai skirtą prizą atvyko jo sesuo Asta Riukienė.

### UŽ VISO GYVENIMO NUOPELNU

Už viso gyvenimo nuopelnus apdovanota Lietuvos sporto pedagogė, sportinės gimnastikos trenerė, tarptautinės kategorijos teisėja Irina Katinienė.

Dviejų olimpiečių trenerė dar 1998 m. įkūrė sportinės gimnastikos klubą „Skrydis“, kuriame pati treniravo daugybę atletų, o 2011 m. priėmė sprendimą į bendras treniruotes integruoti ir specialiųjų poreikių turinčius vaikus.

Entuziazmo nestokojanti I.Katinienė ne tik sudarė visas sąlygas vaikams tobulėti asmeniškai, bet ir išugdė tokių sportininkų, kurie 2022 m. Italijoje vykusiame Dauno sindromą turinčiųjų pasaulio čempionate iškovojo net šešias prizines vietas.

Trenerė savo auklėtiniams didelį dėmesį skiria ne tik per treniruotes, bet ir padeda specialiųjų poreikių turinčių vaikų tėvams laisvu laiku, o į bendravimą ir vaikų ugdymą įtraukė visą savo šeimą.

# DARBAS SU YPATINGAIS VAIKAIS KEIČIA POŽIŪRĮ Į GYVENIMĄ

KILNAUS SPORTINIO ELGESIO APDOVANOJIMŲ NOMINACIJOS „UŽ VISO GYVENIMO NUOPELNUŠ“ LAIMĖTOJA VILNIETĖ IRINA KATINIENĖ – APIE ŠIRDŽIAI BRANGIAUSIĄ APDOVANOJIMĄ, JAUTRŲ DARBĄ SU SPECIALIŲJŲ UGDYMOŠI POREIKIŲ TURINČIAIS VAIKAIS IR GIMNASTIKĄ, KURIĄ PATI PAMĖGO NUO TREČIOS KLASĖS.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ



Roko Lukoševičiaus nuotr.

I.Katinienes rankose – kilnaus sportinio elgesio apdovanojimas

**T**renerė neslepia – apdovanojimas jai buvo netikėtas. „Nesu įpratusi prie tokio dėmesio, man tiesiog patinka dirbti mėgstamą darbą. Todėl per apdovanojimų teikimą negalėjau suilaikyti ašarų. Nors iš šalies atrodo tvirta, bet taip pat esu labai jautri.“

Pats darbas su specialiųjų ugdymosi poreikių turinčiais vaikais man be galo jautrus, o sulaukusi tiek daug sveikinimų ir džiaugsmo iš mūsų klubo bendruomenės, tėvų, vaikų supratau, kad šis apdovanojimas mums visiems labai svarbus. Tai visų mūsų darbo įvertinimas“, – mintimis dalijasi I.Katiniene, išugdžiusi olimpietes Jeleną Zanevską ir Laurą Švilpaite, teisėjavusi Londono ir Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose.

**Tai jau antrasis jūsų apdovanojimas, gautas už gabių vaikų ugdymą. Pirmojo nusipelnėte 2006-aisiais, kai jums buvo įteikta Virginijaus Adušavičiaus įsteigta premija, kurią skyrė Mstislavo Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondas „Pagalba Lietuvos vaikams“. Kaip jus motyvuoja tokie apdovanojimai?**

Atvirai pasakius, niekada neskaičiavau, kiek esu gavusi apdova-

nojimų. Tad šis klausimas privertė susimąstyti, atsigręžti į praeitį ir juos suskaičiuoti. Apdovanojimų turiu nemažai. Kiekvienas jų malonus, bet LTOK įteiktas „Už viso gyvenimo nuopelnus“ – širdžiai brangiausias.

Kalbant apie motyvaciją, man jėgų suteikia ne apdovanojimai, o visai kiti dalykai: ateinantis sportuoti vaikas, jo kasdienė pažanga, išstartas naujas žodis, šypsena, skleidžiama šiluma ir daug kitų mažų dalykų. Džiaugiuosi ir didžiuojuosi kiekvieno jų pasiekimais.

**Visą gyvenimą paskyrėte gimnastikai. Kas jus paskatino pasirinkti šį kelią?**

Nuo mažų dienų, o tai buvo trečioje klasėje, pradėjau lankyti gimnastiką ir jau nuo pirmos dienos svajoju tapti trenerė. Dar besimokydama mokykloje pati subūriau gimnastų būrelį, dalyvaudavome varžybose, miesto šventėse, įvairiuose pasirodymuose ir konkursuose.

Tačiau galutinį apsisprendimą pasirinkti trenerės kelią lėmė mano pedagogai ir treneriai. Man labai pasisekė, kad gyvenime



Lietuvės pasaulio  
čempionatė  
iškovojė net 11  
medalių

sutikau nuostabių pedagogų ir trenerių, kuriuos prisimenu iki šiol. Tikriausiai iš jų ir perėmiau meilę darbui su vaikais.

Deja, vienas jų jau išėjęs į amžinąjį poilsį, o kiti du treneriai su tuoktiniais nuo 1991 m. gyvena ir dirba Lione, Prancūzijoje. Jie yra unikalūs žmonės, išugdė ne vieną Europos, pasaulio, olimpiados prizininą. Esu labai dėkinga jiems už suteiktas žinias ir vertingus patarimus, kuriuos visada išklaudydavau ir analizuodavau, taip pat už jų atsidavimą darbui.

**Su vyru gimnastikos treneriu Mindaugu Katinu įkūrėte sportinės gimnastikos klubą „Skrydis“, o 2011-aisiais nusprendėte į bendras treniruotes integruoti ir specialiųjų poreikių turinčius vaikus. Pasidalykite patirtimi, kaip per tuos dvylika metų sekasi su jais dirbti.**

2002 m. Paryžiuje pamačiau, kaip treneriai dirba su vaikais, turinčiais Dauno sindromą. Nuo tada galvoje kirbėjo mintis, jog reiktų man užsiimti šia veikla. Bet reikėjo sukaupti specifinių žinių, pasigilinti į Dauno sindromo, autizmo spektro ypatybes, išsiaiškinti, kaip dirbti su tokiais vaikais.

Nemažai išklasiau neuromokslininkės Urtės Neniškytės paskaitų. Karantino metu per „Zoom“ platformą dalyvavau pasauliniuose sporto susitikimuose, kuriuose kalbėta apie Dauno sindromą turinčius žmones, vertingų žinių gavau Italijoje vykusiame Europos specialiosios olimpiados seminare.

2011-aisiais priėmėme du vaikus, turinčius Dauno sindromą. Iš

pradžios negalvojome apie jų integraciją, tiesiog dirbome su jais. Paskui specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų natūraliai daugėjo. 2017 m., pakeitę klubo patalpas į didesnes, pradėjome priimti visus norinčius tokius vaikus ir jaunimą. Šiuo metu mūsų klube sportuoja 76 Dauno sindromą, autizmo spektro ir kitų sutrikimų turintys asmenys.

Iš patirties žinau, kad norint dirbti su šiais vaikais neužtenka turėti tik išsilavinimą ir žinių, dar labai svarbus pozityvus požiūris, tikėjimas šiais vaikais, žmogiškumas, gebėjimas atrasti ryšį su jais. Taip pat būtina apsišarvuoti kantrybe.

Įprastos raidos vaikui pasiekti tam tikrą rezultatą lengva – kalbu ne tik apie sportinius pasiekimus, bet ir socialinius, kurie, mano supratimu, yra net svarbesni, o specialiųjų ugdymosi poreikių turinčiam vaikui tai gali užtrukti metus ir ilgiau.

Dirbdama su jais kiekvieną dieną atrandu vis kažką naujo, ypatingo. Labai daug analizuoju, kaip konkrečiam vaikui išmokyti vieną ar kitą elementą, pratimą, nes kiekvienas turi specifinių fiziologinių ir kitų savybių. Pirmiausia mintyse bandau dėlįti, kaip jį įgyvendinti.

Per kiekvieną treniruotę paaiškinu vaikui, į ką jis turi atkreipti dėmesį, kad gerai būtų atliktas elementas. Klausiu vaiko, ar jis mane suprato. Iš pradžių jis turi man atsakyti, o ne parodyti. Tokiu būdu pagauname net tris zuikus: laviname kalbą, atmintį, taisyklės elemento atlikimą.





Kalėdos gimnastikos klube „Skrydis“

**2022-ųjų gruodžio pradžioje jus aplankė didelė sėkmė. Italijos Ponte di Lenjo mieste per Dauno sindromą turinčių žmonių pasaulio sportinės gimnastikos čempionatą pirmą sykį skambėjo Lietuvos himnas – debiutuodamos jame trys Lietuvos atstovės iškovojo net 11 medalių, iš jų penkis aukso. Kaip vertinate šią sėkmę?**

Labai džiaugiamės ir didžiuojamės, kad trys mūsų klubo auklėtinės iš šio čempionato Lietuvai parvežė net 11 medalių. Pirmą kartą važiuojame į tokio lygio varžybas, norėjome pasižiūrėti ir pasimokyti, ko galime tikėtis ateityje. Apie medalius ir prizines vietas negalvojome.

Tačiau merginos – šaunuolės, pasirodė puikiai ir viršijo visus mano lūkesčius. Gaila, kad nepasiėmėme Lietuvos vėliavos, bet girdėti skambantį mūsų himną ir matyti kartu giedančias merginas buvo neapsakomas džiaugsmas.

Šiame čempionate įgijome daug patirties, kurios prireiks per šiais metais Berlyne vyksiančią specialiąją olimpiadą. Joje dalyvaus dvi mūsų klubo auklėtinės. Pirmą kartą Lietuvos gimnastės varžysis sportinės gimnastikos rungtyse, todėl jaučiame didelę atsakomybę kuo geriau pasirodyti.

**Kaip įspūdingos jūsų auklėtinių pergalės Italijoje buvo įvertintos?**

Manau, pirmiausia šios pergalės svarbios pačioms auklėtinėms, kurios savo sunkiu darbu įrodė, jog gali pasiekti aukščiausių rezultatų. Taip pat jų tėvams ir treneriams, kurie tikėjo ir tiki šiais vaikais. Dar svarbu parodyti kitiems tėvams, auginantiems specialiųjų poreikių turinčius vaikus, kad jie nenuleistų rankų ir skatintų vaikus sportuoti. Jie gali daug pasiekti, bet svarbiausia – vaikais tikėti.

**Jūsų vadovaujame sportinės gimnastikos klube „Skrydis“ pratybas lanko 267 vaikai, iš kurių 76 yra specialiųjų poreikių turintys auklėtiniai. Darbas su jais – savotiška klubo misija, kuri įpareigoja tų vaikų neatsisakyti ir ateityje. Ar pakaks jėgų ir kantrybės tai padaryti?**

Taip, tikriausiai tai yra mūsų klubo misija. Ji visai netrukdo mums dirbti kartu su įprastos raidos ir specialiųjų poreikių turinčiais vaikais. Ir jeigu kas nors mano, kad įprastos raidos vaikų sporto rezultatai pablogės, kai šalia sportuos specialiųjų poreikių turintis vaikas, tai labai klysta. Svarbu turėti nustatytą tvarką, kaip dirbame.

Jeigu pažiūrėtume iš žmogiškosios pusės, šis darbas kupinas gerų emocijų. Darbas su specialiųjų poreikių turinčiais vaikais pakeičia požiūrį į gyvenimą, į daugelį dalykų, tampame tolerantiškesni, turime daugiau atjautos, meilės. Tik nesusidūrę su tuo įsivaizduoja, kad darbas su specialiųjų poreikių turinčiais žmonė-



Trenerę džiugina auklėtinių šypsena

mis yra sunkus ir varginantis. Tačiau jis yra lygiai toks pats kaip ir su įprastos raidos vaikais.

Tikiuosi, laikui bėgant atsiras daugiau trenerių, norinčių dirbti šį darbą. O mes savo ruožtu ruošiamės ir trenerių jaunių padėjėjus, turinčius specialiųjų ugdymosi poreikių. Jiems puikiai sekasi atlikti šį darbą, tik reikia mokėti paaiškinti, ką jie turi padaryti.

**Kas svarbiausia, dirbant su individualių poreikių turinčiais vaikais? Ko gero, vien ilgamečio stažo ir praktinės patirties nepakanka?**

Iš patirties galiu pasakyti: svarbu turėti išsilavinimą, specifinių žinių, praktinės patirties dirbant šį darbą, bet tai yra tik lašas jūroje. Mano nuomone, svarbiausi dalykai šiame darbe – tikėti šiais vaikais, juos motyvuoti, skatinti. Gebėti prieiti prie kiekvieno vaiko ir nujauti, ką vienu ar kitu atveju su juo daryti ir kaip pasiegti.

**Kas klubui padeda finansiškai išgyventi? Juk mokesčių našta nemaža.**

Laikai nelengvi ir ieškome būdų, kaip išsilaikyti. Tenka nemažai mokėti už patalpų nuomą, komunalines išlaidas, kitus mokesčius valstybei. Sukamės iš padėties rašydami projektus finansavimui gauti. Akreditavome keturias neformaliojo vaikų švietimo programas, finansuojamos dvi programos, skirtos specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems vaikams ir jaunimui ugdyti. Padeda Lietuvos specialiosios olimpiados komitetas, Lietuvos gimnastikos federacija, pavieniai geri žmonės ir organizacijos.

**Turbūt jau įgyvendinote ne vieną savo svajonę. Ar dar daug jų turite?**

Didžiausia svajonė, kad mano pradėtas darbas su specialiųjų ugdymosi poreikių turinčiais vaikais būtų tęsiamas jaunų trenerių. O mažesnių svajonių turiu dar daug (šypsosi).



# APLINKĄ KOLEKCIONUOJANTIS KINEZITERAPEUTAS

VASARIO MĖNESĮ LIETUVOS BAIDARININKŲ RINKTINĖ PLUŠĖJO TRENIRUOČIŲ STOVYKLOJE PORTUGALIJOJE, MONTEBELO AGUIEIROŠ MIESTELYJE. PIRMOJE STOVYKLOS PUSĖJE ATLETAMS TALKINO KINEZITERAPEUTĖ LAURA GEDMINAITĖ, O ANTROJE – NUO 2009-ŪJŲ SU IRKLUOŲŲJAIS DIRBANTIS KINEZITERAPEUTAS, PSICHOLOGAS JURIJUS VAŠČENKOVAS.

BRONIUS ČEKANAUSKAS

**K**ineziterapijos specialisto diplomą J.Vaščenkovas įgijo 2004 m. Lietuvos kūno kultūros akademijoje (dabar Sporto universitetas – red. pastaba), ten pat 2006-aisiais baigė kineziterapijos magistrantūros studijas. Po jų nuolat gilinosi į funkcinis kūno sistemų ryšius. 2020 m. apsigynė psichologijos studijų bakalauro diplomą Vilniaus universitete. Šių metų sausį jis rankose jau laikė Vytauto Didžiojo universiteto sveikatos psichologijos magistro diplomą.

Dabar J.Vaščenkovui 42-eri. Buvusiame Lietuvos olimpiniam sporto centre jis pradėjo dirbti 2006-aisiais. Dar po poros metų jaunas kineziterapeutas buvo pakviestas į medikų komandą ir debiutavo Pekino vasaros olimpinėse žaidynėse. Iš pradžių Jurijus dirbo su įvairių sporto šakų atstovais. Paskui taip jau susiklostė, kad tapo Lietuvos baidarių ir kanojų irklavimo rinktinės nariu. Baidarininkais jis rūpinosi Londono, Rio de Žaneiro, Tokijo olimpinėse žaidynėse, dešimtyje pasaulio ir Europos čempionatų.

**Jurijau, kada baidarininkai pradėjo rengtis šių metų irklavimo sezonui?**

Žiemą. Ši treniruočių stovykla ant vandens šiomet jiems jau antroji. Prieš tai vieni dirbo Afrikoje, kiti – Turkijoje. Žiemą dar slidinėjo Italijos Alpėse. Tai buvo ne kalnų, o lygumų slidinėjimas. Jis baidarininkams naudingas, nes apkraunami kiti raumenys, kojos, liemuo. Įprastai per treniruotę sportininkai įveikdavo nuo 20 iki 30 kilometrų. O apskritai naujam sezonui po mėnesio atosto-

gų baidarininkai pradėjo iš lėto rengtis dar spalį. Aš visada sakau, kad profesionaliems atletams reikia mėnesį skirti poilsiui. Tai nereikia, kad būtina gulėti paplūdimyje ir nesveikai maitintis. Reikia ir mankštintis, ir sportuoti. Svarbu baidarininkams apsieti be baidarės, dziudo meistrams be tatamio ir taip toliau.

**Ar ir jums tenka drauge su sportininkais šliuožti slidinėjimo treniruotėje?**

Aš jų nepaveju. Bet slidinėti išmokė. Su kurios sporto šakos atstovais dirbdavau, pats savo kailiu tą sportą išmėgindavau. Su dziudo meistrais ėjau ant tatamio, dirbdamas su boksininkais kopiau į ringą.

**Teko ir sportinę baidarę išbandyti?**

Žinoma, nes tai savotiška baidarininkų pramoga. Jiems smagu įsodinti į jų irkluojamą laivą su jais dirbantį kitos srities specialistą. Iš sportinės baidarės akimirksniu, kai tik tave paleidžia, virsti vandenin, net nesupratęs kodėl. O pusiau sportinę baidarę esu visai sėkmingai irklavęs.

**Kai pirmą sykį jums skambinau, sakėte, kad negalite kalbėti, nes po dešimties minučių turite vesti treniruotę. Tai jūs jau ir treneriu dirbate?**

Yra puikių trenerių, su kuriais sportininkai siekia meistriškumo aukštumų. Mano specifinės treniruotės trunka 15 minučių. Tai



Su baidarių ir kanojų irkluotojais J.Vaščenkovas dirba nuo 2009 m.



funkciniai pratimai traumų profilaktikai užtikrinti prieš tikras treniruotes. Kartais laisvą dieną funkcinės mankštos vyksta ir pusvalandį.

#### Kur jūs treniruojatės Portugalijoje? Kokios sąlygos?

Gal jau dešimtam sezonui rengtis baidarininkai pasirenka prie kalnų esantį Montebelo Aguieiros miestelį, toli nuo garsiąjų tos šalies kurortų. Irkluoja didžiulėje uztvankoje. Vasario antroje pusėje dienos metu ten buvo apie 20 laipsnių šilumos. Visi gyvename patogiuose kotedžuose su atskirais kiemeliais, kuriuose yra kepsninės. Kaip maitintis, kiekvienas sprendžia asmeniškai. Galima eiti į kavinę, galima patiems mėseles čirškintis. Kai kam iš vyrų maisto gaminimas yra savotiškas hobis. Kad nebūtų klausimo, kas gamina skaniausiai, iš karto atsakau: mano nuomone, treneris Sergejus Sorokinas, nes aš su juo gyvenu ir būnu pavaišintas.

**Jus, tiek metų dirbantį su geriausiais Lietuvos baidarininkais, manau, jau drąsiai galima vadinti šios sporto šakos specialistu. Jūsų nuomone, kaip vyksta pasirengimas ikiolimpiniam sezonui, kuriame jau bus kovojama ir dėl kelialapių į Paryžiaus žaidynes? Kokios atletų nuotaikos?**

Prieš kiekvieną naują sezoną visada būna daug optimizmo. Juoba praėję metai mūsų baidarininkams vėl buvo sėkmingi. Neišgirsite nieko naujo, jeigu pasakysiu, kad vyrai labai motyvuoti, ambicingi. Dabar treneriams svarbu neprarasti balanso, sumaniai valdyti motyvuotus sportininkus, kad jie laiku būtų geriausios formos.

#### Jūs vienintelis medikas šiame vyrų būryje?

Su baidarininkais dirbame kartu su kineziterapeute Laura Gedminaite. Stovyklose keičiame vienas kitą, o varžybose būname abu. Noriu pasidžiaugti, kad su Laura sukūrėme draugišką ir efektyviai dirbančią komandą. Būdami toli nuo Lietuvos sporto gydytojų, privalome išmanyti ne tik kineziterapeuto darbo subtilybes, bet turėti ir kitų medicinos žinių. Nes būna ir traumų, pavyzdžiui, sportininkas pasitempia raiščius. Tada jau baigiasi profilaktika, reikia spręsti problemas čia ir dabar. Kaip aš sakau, reikia plačios žinių sistemos. Laimei, reguliarius testavimus, masažai, įvairūs pratimai, pačių sportininkų dėmesys savo kūnui ir mitybai bei kokybiškas dialogas su treneriais leidžia išvengti rimtų traumų ar ligų.

**Esu girdėjęs olimpinėse žaidynėse sportininkus sakant, kad Jurius – ne tik sumanus medikas, bet ir puikus pašnekovas, geban-**

## STOVYKLA

Stovykloje Portugalijoje su treneriais Romu Petrukanecu ir Sergejumi Sorokinu dirbo sportininkai Andrejus Olijnikas, Tomas Jusevičius, Edvinas Ramanauskas, Aurimas Lankas, broliai Simonas ir Mindaugas Maldoniai, Ignas Navakauskas, Artūras Seja.

#### tis žodžiais nuraminti. Gal teko mokytis ir užkalbėjimo meno?

Neteko (juokiasi). Terapinis santykis tarp sportininko ir mediko labai svarbus. Būtina pajauti, ko sportininkas nori, bet nelikti vien emociniu pašnekovu. Svarbu pasirinkti kryptį, apie ką kalbėtis. Reikia bazinio supratimo.

#### Gal todėl atsirado poreikis baigti psichologijos mokslus?

Visų psichologijos studijų metu žinojau, ko siekiu ir ką noriu nuveikti. Stengiausi kuo geriau suprasti psichikos, elgesio ir organizmo fiziologijos ryšius, tokiu būdu į visumą susiedamas psichologijos ir fizinės medicinos disciplinas. Šias įžvalgas dėsciau kursiniuose bei diplominiame darbe, jie vadinosi „Neurohumoralinė elgesio reguliacija“ ir „Neapibrėžtumo situacijoje veikiančių stimulų įtaka vegetacinėms funkcijoms ir emocijoms“. VU psichologijos diplominis darbas – „Subjektyviai identifikuojamos emocijos ir širdies ritmo pokyčiai lokalizuotos stimuliacijos šalčių metu“.

VDU sveikatos psichologijos diplomą apsigyniau atlikęs tyrimą tema „Susidomėjimo reikšmė lėtinį juosmeninės stuburo dalies skausmą patiriančių asmenų skausmo bei psichofiziologinių rodiklių pokyčiams, išvermei ir motyvacijai atliekant gydomąjį „lentos“ pratimą“. Apibendrinamas pastarąjį mokslinį darbą galiu teigti: jeigu jaučiame susidomėjimą, net ir užsimdami sunkia fizine veikla patiriame daugiau malonumo ir mažiau streso; susidomėjimas reikšmingai didina išvermę ir motyvaciją, reikšmingai mažina subjektyvų sunkumo jausmą ir skausmą.

Psichologija praplečia kompetencijų sritį gydant žmogų.

**Jau kelis kartus pakartojote žodžių junginį „moderniausia integracinė medicina“. Kas tai yra?**

Šiuo metu didelę reikšmę įgijo integracinė medicina – į visumą susiejanti, atrodytų, labai skirtingas sritis. Tai reiškia, kad gydant, pavyzdžiui, širdies problemas reikia atsižvelgti ne tik į širdies kraujo-



takos sistemą, fizinį aktyvumą ar mitybą, bet ir į neurohormoninius asmens ypatumus, elgesio įpročius, emocines reakcijas.

Jau jokia naujovė, kad aiškinant sveikatos sutrikimų priežastis ir jų gydymo principus mokslo ir medicinos srityje vyrauja vadinamoji biopsichosocialinė paradigma. Tai reiškia, kad susidūrus su bet kokių sveikatos sutrikimų svarbūs tiek kūno biologiniai (pavyzdžiui, raumenys, raiščiai, hormonai, imunitetas, virškinimas), tiek psichosocialiniai (pavyzdžiui, nerimas, stresas, santykiai su aplinkiniais, žinių sistema) veiksniai. Remdamasi moksliniais tyrimais, Tarptautinė skausmo tyrimų asociacija teigia, kad psichologiniai skausmo gydymo metodai yra vienodai svarbūs kaip ir medicininiai.

Medicinoje neurofiziologijos ir psichologijos žinių integracija gerokai praplečia diagnostinių ir terapinių priemonių diapazoną. Tai didina efektyvumą ir dirbant su profesionaliais sportininkais, ir taikant kasdienę medicinos praktiką. Pavyzdžiui, efektyviau galima spręsti sporte ypač aktualias išsekimo ir persitreniravimo, negebėjimo per varžybas maksimaliai išnaudoti savo jėgų problemas, lėtinio skausmo, raumenų tonuso sutrikimų klausimus.

Šiuo metu mokslškai įrodyta daugiau nei 20 įvairių ligų, kurios glaudžiai susijusios su psichikos reiškiniais – pradedant skrandžio opomis, artritu, baigiant širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimais, diabetu ar astma.

**Kai prieš Pekino ir Londono žaidynes rengdamas Lietuvos olimpinės rinktinės bukletą paklausiau, koks jūsų mėgstamas laisvalaikio užsiėmimas, atsakėte, kad tai knygos, skaitymas. Ar šis pomėgis išliko?**

Skaitau. Bet, prisipažinsiu, šiam pomėgiui, o ypač grožinei literatūrai, lieka vis mažiau laiko. Laisvalaikiu, kai nereikia susikaupti, net važiuodamas dviračiu klausausi įgarsintų knygų. Dažniausiai skaitau tik specifinę literatūrą. Štai dabar turiu atsivežęs Basselio van der Kolko knygą „Kūnas mena viską“ ir skaitau ją palengva.

**Kodėl knygą „Kūnas mena viską“ reikia skaityti palengva?**

Knygoje gausu įdomių įžvalgų ir klinikinės istorijų, iliustruojančių streso ir psichologinių traumų sąsajas su kūno neurofiziologiniais procesais. Tai labai įdomūs, bet ir labai sudėtingi reiškiniai. Jų įtvirtinimui ne tik atmintyje, bet ir praktinėje veikloje reikia rasti ryšių su jau turima žinių sistema.

Pavyzdys galėtų būti komandinio bendrumo svarba, kai tenka toleruoti ir įveikti maksimalių krūvių varžybų metu atsirandančią kančią. Šiame procese dalyvauja ne tik patirtis ir lūkesčiai, bet tokie pat svarbūs yra hormonai, virškinimo sistema, fizinio pasirengimo lygis ir sveikata.

Sporto medicinoje reikia suprasti ne tik patirties ir lūkesčių svarbą, bet ir vidaus organų veiklos, biocheminių procesų, raumenų tonuso įtaką vyraujančioms emocijoms, dėmesiu, motyvacijai, suvokiamam sunkumo jausmui ir skausmo tolerancijai. Visa tai – neatsiejama sporto rezultatų dalis. Skaitau ir mąstau.

**Kokią naudingą knygą galvai ir kūnui rekomenduotumėte paskaityti neprofesionaliai sportuojančiam žmogui?**

Tegul pabando amerikiečio Roberto Morriso Sapolsky „Elgesys“. Nuostabi knyga. Autorius yra vienas garsiausių pasaulio neurobiologų. Knygoje aiškinamas žmogaus elgesys pradedant viena sekunde iki jam įvykstant, baigiant keliais šimtmečiais ar net tūkstančiais metų iki jam atsitinkant...

**Dar apie pomėgius. Anksčiau olimpiname kaimelyje keisdavotės ženkliais, rinkote miestų, kuriuos aplankėte, žemėlapius. Ar kolekcionavimo hobis dar išlikęs?**

Septyniolika metų dirbdamas su geriausiais Lietuvos atletais išmokau ne tik rinkti, bet ir atsirinkti. Nustojau kolekcionuoti bet ką. Dabar daug dėmesio skiriu aplinkai. Žiūriu, gėriusi, o kartais piktinuosi, bet visada galvoju, kodėl taip vyksta, kodėl žmonės elgiasi būtent taip, o ne kitaip. Stebiu sportininkus, vietinius gyventojus. Tai, kas man atrodo įdomiausia, – užsirašau, nes žmogaus „kompiuteris“ dar nėra labai tobulas, net ir įdomiausi pastebėjimai gan greit užsimiršta.

**Ar tai reiškia, kad bus knyga?**

Kol kas tai raiška mano seminaruose, paskaitose. Šiam darbui taip pat rengiuosi atsakingai. Kai yra tvarka žinių sistemoje, tada atsiranda noras jomis dalintis su kitais.

**Dar ne taip seniai jus vadino geriausiu fotografu tarp sporto medikų. Retai skirdavotės su nuosava profesionalia fototechnika. Atsišildamas įdomių nuotraukų iš pasaulio, Europos čempionatų, kuriuose nebūdavo Lietuvos fotografų, gelbėdavote redakcijas. Ir „Olimpinė panorama“ ne kartą spausdino jūsų nuotraukas. Ar dar fotografuojate?**

Kai pradėjau kolekcionuoti aplinką, fotografija taip pat nukeliavo į antrą planą. Noras fotografuoti nedingo, savo aparatūros neišpardaviau. Kaip ir anksčiau surinktų suvenyrų neišdalinau. Dabar jau beveik visose reikšmingiausiose varžybose dirba profesionalūs fotografai, kurie svarbiausias akimirkas įamžina daug geriau negu aš.

Fotografuodamas užfiksuoji akimirkos emociją, o stebėdamas aplinką matai, kodėl tai įvyko. Atmintyje ilgiau išlieka vaizdai, turintys įdomų kontekstą, susiję su reikšmingais įvykiais.

# TVIRTAI ŽENGIA SVAJONĖS LINK

JUSTEI JOCYTEI – TIK SEPTYNIOLIKA, BET JI JAU OFICIALIAI GALI VADINTIS GERIAUSIA LIETUVOS KREPŠININKE. ŠIS ĮVERTINIMAS VAINIKAVO JAI IŠTIES ĮSPŪDINGUS 2022 METUS.

DOMINYKAS GENEVIČIUS

Lietuvos krepšininė su Vilerbano „Asvel“ (Prancūzija) klubu dar užpennai debiutavo stipriausiame Europos krepšinio turnyre – Eurolygoje, kartu ji yra viena Lietuvos moterų rinktinės lyderių, o su šalies jaunių (iki 18 metų) rinktine praėjusią vasarą tapo Europos čempione.

Europos aštuoniolikmečių krepšinio čempionate J.Jocytė rinko po 19 taškų, atkovojo po 7 kamuolius ir atliko po 7 rezultatyvius perdavimus. Nenuostabu, kad būtent ši krepšininė buvo pripažinta geriausia Europos jaunių pirmenybių žaidėja, o merginų krepšinį Lietuvoje pakėlė į seniai matytas populiarumo aukštumas.

Septyniolikmetė J.Jocytė tapo jauniausia žaidėja, kada nors pripažinta geriausia Lietuvos krepšininke. Iki tol geriausių krepšinio žaidėjų kategorijoje pagal amžių pirmavo Jonas Valančiūnas: kai 2011 m. jis pelnė geriausio šalies krepšininco vardą, tuo metu jam buvo 19 metų. 2022-aisiais geriausiu Lietuvos krepšinio žaidėju išrinktas 26-erių Domantas Sabonis.

„Visada smagu būti pripažintai. Galima sakyti, kad tokie įvertinimai apibendrina tavo metus, – neslepia J.Jocytė. – 2022-iejį suteikė daug pamokų ir tobulėjimo. Metai buvo ilgi. Sunkus sezonas su „Asvel“, nepavykęs mėginimas laimėti Prancūzijos čempionatą. Vis dėlto vasara buvo ypač sėkminga su aštuoniolikmečių merginų rinktine.“

J.Jocytė neatsisako padėti Lietuvos rinktinėms, nors dėl to tenka paaukoti praktiškai visą vasarą.

„Kažkokių ypatingų emocijų, žiūrint į vėliavą ar giedant himną, nekyla, tiesiog pati mintis, kad turiu galimybę atstovauti savo šaliai ir ją garsinti, duoda savo“, – pripažįsta krepšininė.

Neseniai pasibaigusioje 2023 m. Europos moterų krepšinio čempionato atrankoje J.Jocytė pelnydavo beveik po 12 taškų ir rinkdavo po 13 naudingumo balų. Deja, bet Lietuvos moterų krepšinio rinktinė savo grupėje į priekį praleido Prancūzijos bei Ukrainos komandas ir ketvirtą sykį paeilui į Europos pirmenybes nepateko.

„Galima sakyti, kad pritrūko sėkmės ir tam tikrų taktinių dalykų. Realybė tokia, kad nepatekome į čempionatą, ir reikės laukti kitos atrankos“, – konstatuoja.

J.Jocytė jau tapo svarbia nacionalinės moterų komandos nare. Pastarąjį ciklą ji neretai rungtyniavo lemiamomis akimirkomis, o savo universaliu žaidimu prisidėjo prie ne vienos pergalės. „Vaidmuo visada šiek tiek keičiasi. Su metais jis didėja ir kartu auga atsakomybė. Treneriai tikisi, kad išnaudosiu suteiktą laiką kiek galiu. Nesvarbu, ar tai būtų 10, ar 30 minučių“, – sako krepšininė.

Nepatekimas į Europos čempionatą nubraukė ir Lietuvos moterų rinktinės viltis pakovoti dėl olimpinio kelialapio. Tiesa, gana



Alfredo Plazdžio nuotr.

J.Jocytė

realių vilčių patekti į 2024 m. Paryžiaus olimpinės žaidynes turi Lietuvos trijulių (3x3) moterų krepšinio rinktinė. Pati J.Jocytė praėjusią vasarą išbandė jėgas žaisdama 3x3 krepšinį ir su jaunimo iki 23 m. komanda laimėjo tris iš eilės FIBA Tautų lygos etapus Kaune. J.Jocytė neslepia, kad 3x3 krepšinis įdomus, bet gerokai skiriasi nuo įprasto.

„Jeigu reikėtų rinktis, tai arčiau širdies tradicinis krepšinis. Pasiūlymų žaisti trijulių krepšinį yra, bet prioritetas išlieka tradicinis. Taip pat gali būti sunku suderinti su vasaros planais. Žinoma, jei tik galėsiu, padėsiu ir trijulių komandai“, – patikina sportininkė.

Kalbėdama apie asmeninį progresą prisipažįsta, kad norėtų savo kūnui pridėti fiziškumo ir toliau kryptingai tobulėti. Anksčiau buvo užsiminusi apie norą išmėginti jėgas Nacionalinėje moterų krepšinio asociacijoje (WNBA). Šių minčių neatsisako ir dabar.

„Taip, noras žaisti WNBA niekur nedingo. Visos galimybės atsivers po dvejų metų. Tada reikės žiūrėti savo galimybes būti pašauktai naujokių biržoje“, – svajonės neatsisako geriausia Lietuvos krepšininė.

# GYVENIMAS OLIMPIETĘ IŠMOKĖ NESUSTOTI

„NORIU, KAD IR KITI TOKIO AMŽIAUS ŽMONĖS VAIKŠČIOTŲ Į TRENIRUOKLIŲ SALES, PLAUKIMO BASEINUS IR SPORTUOTŲ. GAL IR JIEMS NĖLIKTŲ LAIKŲ METAMS SKAIČIUOTI“, – SAKO VASARIO 22-AJĄ SEPTYNIAŠDEŠIMTIES METŲ JUBILIEJŲ ATŠVENTUSI BIRUTĖ UŽKURAITYTĖ-STATKEVIČIENĖ – PIRMOJI OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE DALYVAVUSI LIETUVOS PLAUKIKĖ.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

**M**iuncheno olimpiinių žaidynių dalyvė, daugkartinė Lietuvos plaukimo čempionė ir rekordininkė visą savo gyvenimą susiejo su plaukimu: anksčiau siekė didelio meistriškumo aukštumų, o dabar ir pati nuolat plaukioja baseinuose ar atviruose vandens telkiniuose, ir kitus moko plaukti.

„Visą gyvenimą mokiau žmones plaukti, todėl negaliu būti rami, kai pamatau ežeruose blogai plaukiančius žmones. Šalia jų pasiplaukiuju, žmonės pamato, kaip aš plaukiu, tada jie drąsiau priima mano patarimus. Manau, kad prieš daugelį metų buvau pirmoji, išsakiusi idėją išmokyti visos Lietuvos žmones plaukti. Taip po truputį pradėjo rasti mokymo plaukti privalomos pamokos moksleiviams. Džiaugiuosi, kad vaikai noriai mokosi plaukti, bet dar yra kur padirbėti, ypač su suaugusiais“, – tikina Lietuvos olimpiečių asociacijos viceprezidentė, socialinių mokslų daktarė B.Statkevičienė.

**Sulaukėte garbingo jubiliejaus, bet jums energijos, veržlumo, darbštumo galėtų pavydėti ir daug jaunesni žmonės. Ar plaukimas jums suteikė tiek stiprybės ir jėgų?**

Man patinka, kai kitų žmonių didelį metų skaičių vadina „garbingais“, bet man pačiai „garbingų metų“ lyg ir nėra, nejačiu jų naštos. Neskiriu laiko jiems skaičiuoti, juos pamirštu, o kai kas priimana – nustembu.

Mano krikšto dukters Rasos močiutė, kuriai 95-eri, sužinojusi, kiek man metų, pasakė: „Oi, tai ji dar jauna.“ Kadangi „dar jauna“, todėl ir plaukiu, sportuoju treniruoklių salėje, greitu tempu vaikštau, tačiau po kelio operacijos jau nebėgioju. Noriu, kad ir kiti tokio amžiaus žmonės vaikščiotų į treniruoklių sales, plaukimo baseinus ir sportuotų. Gal tada ir jiems neliktų laiko metams skaičiuoti.

**Dirbate Lietuvos sporto universiteto Treniravimo mokslų katedroje, čia dar treniruojate plaukikus, tarp jų – ir regėjimo negalią turinčius sportininkus, pati aktyviai dalyvaujate įvairiose senjorų plaukimo varžybose ir pelnote medalių. Tikriausiai 24 valandų per parą jums neužtenka?**

Vis dar turiu pakankamai laiko, nes noriu jo turėti ir su juo tvarkytis turiningai. Gyvenimas išmokė judėti, nesustoti, sugalvoti kažką naudingą sau ir kitiems.

Kartais atrodo, kad galėčiau nuveikti dar daugiau, bet vis sunkiau rasti veiklos sritį tarp gerokai jaunesnių. Kai surandu nišą, kur jų dar nėra tiek daug, ir pradėdu veiklą, kartu suaktyvinu jaunimą tuo užsiimti.

Taip atsitiko, kai pradėjau dirbti su regėjimo negalią turinčiais žmonėmis. Dabar turiu tokį paukštuką – Simoną Žvirblį, neregį plaukiką, su kuriuo dirbu visuomeniniais pagrindais. Kietas jaunuolis, jis man neleidžia sulėtinti tempo. Tad taip su juo skrendame į sporto aukštumas. Manau, šis vaikinys pakils aukštai, labai aukštai, o aš – kartu su juo.



B.Statkevičienė  
daug laiko  
praleidžia baseine

Asmeninio albumo nuotr.

**Į istoriją patekote kaip pirmoji Lietuvos plaukikė, dalyvavusi olimpinėse žaidynėse. Kokie išliko prisiminimai iš 1972-ųjų Miuncheno, ar dar palaikote ryšius su savo treniruočių draugėmis ir varžovėmis?**

Vykau į Miuncheną, nes laimėjau SSRS čempionatą. Olimpinės žaidynės pirmiausia buvo galimybė išvykti kažkur į užsienį, pamatyti, kaip ten žmonės gyvena. Tada visi rašydavo, aiškindavo, kaip mes gražiai ir gerai gyvename. Kai pamatydavai realybę, suprasdavai, kas čia gyvena gerai, o kas negerai.

Negaliu skųstis, kad SSRS rinktinėje man buvo blogai. Žinoma, labai ilgėdavau namų, mamos, seserų ir brolių, savo trenerės, savo baseino. Per rinktinės stovyklas gyvendavome gerais vadinamuose viešbučiuose, bet mes juk geresnių ir nebuvo matę, todėl atrodė, kad jie labai geri, maistas restoraninis, skanus ir geras, pusryčiams šaukštais valgydavome juoduosius ir raudonuosius ikrus. Tada jie man neatrodė skanus, bet dabar žinau, kad jie buvo labai skanus ir naudingi.

Dabar palaikau ryšį su Lvive gyvenančia Tatjana Prudnikova-Zele-

nova, kuri irgi dalyvavo Miuncheno žaidynėse. Neseniai ją susiradau. Tatjana dėkoja Lietuvos gyventojams už palaikymą. Ji vis dar dirba Politechnikos universitete, treniruoja plaukikus, dalyvauja veteranų plaukimo varžybose. Prieš metus jau buvau nusipirkusi bilietą skristi pas Tatjaną į svečius, bet karas sutrukdė pasimatyti.

**Olimpiniam baseine dalyvavote 200 ir 400 m plaukimo kompleksiniu būdu varžybose. Kaip dabar vertinate ten pasiektą rezultatą – 16 ir 21 vietas?**

Iškart po žaidynių savo rezultatus vertinau labai blogai. Jei olimpinėse žaidynėse būčiau pasirodžiusi taip, kaip per 1972-ųjų SSRS čempionatą, būčiau plaukusi finale. Bet dabar užimtas vietas vertinu ne taip blogai. Džiaugiuosi, kad startavau žaidynėse, nes patekti į jas ne taip paprasta.

**2012 m. dalyvavote Londono olimpijų žaidynių deglo nešimo estafetėje. Kokie jausmai užplūsta ją prisiminus?**

Tai buvo graži šventė. Gavome gražią aprangą, kuri dabar yra Kaune, Lietuvos sporto muziejuje, deglus. Kai važiavome į vietą, nuo kurios turėjome nešti ugnį, matant pakelėje daugybę žmonių, pasipuošusių vaikų, kurie laukė mūsų su deglu, man iš jaudulio riedėjo ašaros. Kai atsikau ir pažiūrėjau į kitus, jų akyse irgi pamačiau džiaugsmo ašaras. Buvo gražu, garbinga, įspūdinga.

**Net 33 kartus tapote Lietuvos plaukimo čempione, gerinote šalies rekordus, 1973 m. per universiadą Maskvoje tapote 200 m kompleksiniu būdu rungties bronzine prizininke. Ar galite teigti, kad jūsų sportinė karjera buvo sėkminga?**

Ne tik sportinė karjera buvo sėkminga, bet ir mano pasiektas „garbingas amžius“ leidžia tą manyti. Neaišku, kas dar bus ateityje, bet dabar esu sveika, dirbau ir dirbu mėgstamą darbą, sutikau daugybę gerų, įdomių žmonių. Buvę studentai susitikę sveikinasi, prisimena mane kaip dėstytoją, klausia patarimų, o tai labai svarbu. Kartais netgi Rūta Meilutytė prašo mano patarimo, tą labai vertinu.

**Savo amžiaus grupių Lietuvos rekordus gerina sūnaus Algio, su šeima gyvenančio Kanadoje, 15-metė dukra Silvija Statkevičiūtė. Ar savo anūkei pranašaujate plaukikės ateitį?**

Linkiu savo anūkei Silvijai, taip pat jos sesei Emilijai, dukros Neringos atžalai Idai Preilai sportuoti tol, kol joms tai teiks malonumą. Linkiu joms gyvenime sutikti daug gerų žmonių, būti mylimoms ir dėkingoms tėvams, o ateityje pasirinkti norimas, širdžiai mielas specialybes. Juk sportas – laikinas užsiėmimas.

Dar anūkėms linkiu nepamiršti Lietuvos, lietuvių kalbos. Nors Kanada, kur gyvena Silvija su Emilija, ir JAV, kur gyvena Ida Preila, – labai puikios šalys ir yra jų gimtinės, bet gal jos kada nors užsimanys gyventi Lietuvoje. Visada čia jų lauksiu.

**Lietuvoje, ko gero, esate vienintelė šeima, kurioje visi buvo gero lygio plaukikai: jūsų sūnus Algis ir dukra Neringa, seserys Zita Užkuraitytė-Bičkauskienė ir jūsų dvynė Dalė Užkuraitytė-Krasauskienė. Ar tai jūsų įtaka, kad šeimą užvaldė plaukimas?**

Tai tikrai ne mano įtaka. Tam įtakos turėjo mano vyriausios sesers Zitos plaukimo treniruotės ir mūsų visų trenerė Marija Korienė, naujo Kūno kultūros instituto (dabar LSU) plaukimo baseino atidarymas, mūsų mamos noras, kad mes sportuotume ir nedykinėtume.

**Esate Lietuvos olimpiečių asociacijos viceprezidentė. Čia darbų irgi netrūksta?**

Džiaugiuosi olimpiečių bendruomene. Norėčiau, kad jais būtų labiau rūpinamasi. Dažniau juos norėčiau matyti bendruose renginiuose, kad kartu eitume į koncertus, važiuotume poilsiauti prie ežerų, leistume kartu savaitgalius poilsio namuose, pasėdėtume pirtelėse ar pasiplaukiotume baseinuose. Tokie pasibuvimai ypač reikalingi tiems, kurie jau baigė aktyvią darbinę veiklą. Olimpie-



Londono olimpinės ugnies nešimo estafetėje

čiams reikia dažniau būti kartu. Be to, jie turi norėti ir patys. Dažnai juos būna sunku išjudinti iš namų.

**Kiek, jūsų nuomone, Lietuvos plaukikų dalyvaus Paryžiaus olimpinėse žaidynėse ir ko iš jų tikėtės?**

Sunku pasakyti kažką konkretaus, pergalių sieks viso pasaulio sportininkai. Bet, tikiu, mes tikrai turėsime ir finalininkų, ir prizinininkų. Svarbiausia, kad mums patiems būtų smagu jas žiūrėti, matyti gražias kovas, varžybų dalyvius, laimingus žmones. Labai norėčiau pamatyti Lietuvos trispalvę, kylančią tada, kai apdovanojami sportininkai.

**Ar esate laiminga, kad savo gyvenimą susiejote su plaukimu ir būdama fiziškai aktyvi sulaukėte 70 metų?**

Viskas gerai su ta laime, vis dar yra įkvėpimas, yra plaukimas. Visiems, kurie mokosi plaukti ar jau gerai plaukia, mėgstu sakyti, kad be įkvėpimo nėra plaukimo. Kai yra įkvėpimas, tai ir gyventi gera, bendrauti smagu. Kaip toje dainoje: „Myliu gyvenimą, o gyvenimas myli mane.“



Su auklėtiniu S.Žvirbliu

## SUSITIKIMAS

Vasario 2 d. LTOK prezidentė Daina Gudzinevičiūtė virtualiai susitiko su naujuoju Ukrainos nacionalinio olimpinio komiteto (UNOK) prezidentu Vadimu Gutcaitu. Pagrindinė pokalbio tema – palaikymas Ukrainai ir priemonės, kurių reikėtų imtis, kad Paryžiaus olimpinių žaidynių durys Rusijos ir Baltarusijos sportininkams liktų užvertos.

„Ukrainos sporto bendruomenė mato ir vertina vieningą Europos poziciją ir palaikymą. Europa į savo organizuojamus renginius – Europos žaidynes, Europos jaunimo olimpinis festivalius – nei rusų, nei baltarusių neįsileidžia. Kalbėdama su prezidentu užtikrinu jį, kad Lietuvos pozicija šiuo klausimu taip pat nesikeičia – rėmėme, remiame ir remsime Ukrainą. Mes nepritariame rusų ir baltarusių dalyvavimui nei Paryžiaus olimpinėse žaidynėse, nei bet kuriame kitame sporto renginyje, kol Ukrainoje vyksta karas. Neįsivaizduojame, kaip dėl laisvės kovojantys Ukrainos sportininkai galėtų olimpinėse žaidynėse varžytis su rusais.

Todėl sutarėme, kad šiuo metu turime daryti viską, kad rusai ir baltarusiai į Paryžiaus olimpinės žaidynes negalėtų patekti. Kartu su nacionalinėmis sporto federacijomis ir organizacijomis turime visais įmanomais būdais iš tarptautinių federacijų reikalauti, kad jos išlaikytų principingą poziciją ir neleistų rusams bei baltarusiams dalyvauti olimpinėje atrankoje.

Taip pat turime kreiptis į Tarptautinį olimpinį komitetą, kad šis paragintų tarptautines federacijas laikytis šiuo metu galiojančių rekomendacijų neleisti Rusijos ir Baltarusijos sportininkams dalyvauti tarptautinėse varžybose.

Su prezidentu palaikysime ryšį ir kartu su Šiaurės, Baltijos šalimis imsime visų priemonių, kad šalys agresorės olimpinėse žaidynėse nedalyvautų“, – sakė LTOK vadovė.

LTOK kartu su Šiaurės ir Baltijos šalimis dar gruodį išplatino kreipimąsi, kuriame prašė išlaikyti galiojančias TOK rekomendacijas ir neleisti Rusijos bei Baltarusijos sportininkams dalyvauti Paryžiaus olimpinėse žaidynėse.



Iš kairės: M.Bilius, A.Parsonsas, D.Gudzinevičiūtė

Alfredo Pliadžio nuotr.

## PRIĖMĖ GARBINGĄ SVEČIĄ

Vasario 3 d. LTOK prezidentė Daina Gudzinevičiūtė susitiko su Lietuvoje viešintiu Tarptautinio paralimpinio komiteto (TPK) prezidentu Andrew Parsons.

Susitikime, kuriame dalyvavo ir Lietuvos paralimpinio komiteto (LPAK) prezidentas Mindaugas Bilius, kalbėta apie sporto padėtį Lietuvoje.

„Jau daug metų glaudžiai bendradarbiaujame su LPAK, palaikome vieni kitus ir iššūkių akivaizdoje, ir kartu džiaugiamės pasiekimais. Esame vienos sporto bendruomenės dalis. Todėl džiaugiuosi, kad galėjome prezidentui kartu pristatyti Lietuvos sporto iššūkius“, – sakė D.Gudzinevičiūtė.

TPK prezidentas A.Parsonsas yra TOK narys, todėl susitikime buvo aptartos sankcijos karą Ukrainoje vykdančiai Rusijai ir jos veiksmus palaikančiai Baltarusijai bei galimas šių šalių sportininkų dalyvavimas 2024 m. Paryžiaus olimpinėse žaidynėse.

„Kolegai tik dar kartą pakartojau, kad LTOK nepritaria rusų ir baltarusių dalyvavimui nei Paryžiaus olimpinėse žaidynėse, nei bet kuriame kitame sporto renginyje, kol Ukrainoje vyksta karas. Šiuo metu turime vienyti ir daryti viską, kad šių šalių sportininkai negalėtų į žaidynes patekti“, – pabrėžė D.Gudzinevičiūtė.

LTOK prezidentė sveičiui įteikė „Olimpinės žvaigždės“ apdovanojimą – medalį už nuopelnus olimpizmui.

## TVIRTA SPORTININKŲ POZICIJA

LTOK sportininkų komisija kreipėsi į tarptautinę sporto bendruomenę – tarptautines sporto šakų federacijas, Tarptautinį olimpinį komitetą, nacionalinius olimpinis komitetus, – prašydama išlaikyti sankcijas Rusijos ir Baltarusijos sportininkams.

Olimpinio vicečempiono irklautojo Mindaugo Griškio vadovaujama komisija išreiškė palaikymą Ukrainos olimpinei bendruomenei ir dar kartą paskatino organizacijas padėti Ukrainos sportininkams ruoštis ir dalyvauti tarptautinėse varžybose.

LTOK sportininkų komisija taip pat kreipėsi į tarptautines sporto šakų federacijas,

TOK, TOK sportininkų komisiją, ragindama imtis visų priemonių, kad karą Ukrainoje sukėlusios Rusijos ir jos veiksmus palaikančios Baltarusijos sportininkų nei 2024 m. Paryžiaus vasaros, nei 2026 m. Milano ir Kortinos d'Ampeco žiemos olimpinėse žaidynėse nebūtų.

„Kadangi kiekviena tarptautinė federacija išskirtinai atsakinga už tarptautines varžybas ir olimpinę atranką, mes kreipiamės į jus, ragindami imtis visų įmanomų priemonių, kad Rusijos ir Baltarusijos nebūtų ne tik tarptautinėse varžybose, bet ir olimpinėse žaidynėse, kol Ukrainoje vyksta karas“, – rašoma kreipimesi.



## SVARBŪS KLAUSIMAI

Vasario 9 d. Vilniuje vyko LTOK vykdomojo komiteto posėdis, per kurį dar kartą patvirtinta principinė organizacijos pozicija dėl rusų ir baltarusių nedalyvavimo 2024 m. Paryžiaus olimpinėse žaidynėse.

Posėdyje taip pat kalbėta apie pasiruošimą LTOK generalinės asamblėjos sesijai.

LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė pasidalijo informacija apie sausio pabaigoje Italijoje surengtą Europos olimpinį komitetų asociacijos (EOK) Vykdomojo komiteto posėdį. Posėdžio metu didžiausias dėmesys buvo skirtas artėjančioms Europos žaidynėms. Didžiausias Europos sporto renginys Krokuvėje vyks birželio 21 – liepos 2 d.

EOK vykdomasis komitetas skubos tvarka patvirtino paramą nuo žemės drebėjimo nukentėjusiai Turkijai.

LTOK olimpinio sporto direktorius Einius Petkus pateikė informaciją apie dalyvavimą sausi Italijoje vykusiame Europos jaunimo žiemos olimpiniam festivalyje. Iš viso į Friulio-Venecijos Džulijos regione suorganizuotą renginį vyko 18 sportininkų.

LTOK užsienio ryšių direktorė Vaida Mačianskienė pristatė tarptautinį moterų lyderystės sporte projektą „New Miracle“, Olimpino solidarumo finansuojamas programos ir sporto federacijoms bei sportininkams suteikiamas galimybes.

Olimpino solidarumo finansuojamame federacijų veiklos tobulinimo projekte dalyvaus Lietuvos badmintono, laipiojimo sporto, biatlono ir irklavimo federacijos. Prie techninių kursų treneriams projekto prisidėjo Lietuvos plaukimo federacija.

Vykdomajam komitetui pristatyta Olimpino solidarumo stipendija olimpiečių studijoms finansuoti. Iki 2024 m. pabaigos tam skirta 10 tūkst. JAV dolerių. Stipendijos bus skiriamos atsižvelgiant į sportinius rezultatus, norimą įgyti studijų laipsnį, 2021–2022 m. mokslo rezultatus ir sporto federacijos rekomendaciją.



D. Gudžinevičiūtė ir  
V. Jasutis

## LTOK VIEŠĖJO LČF VADOVAS

Vasario 9 d. LTOK viešėjo naujasis Lietuvos čiuožimo federacijos (LČF) prezidentas Vytautas Jasutis. Jis susitiko su LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūte.

„Buvo abipusis noras susipažinti. Aš pasidalinau savo organizacijos perspektyvomis, savo mąstymu ir planais“, – sakė V. Jasutis.

Naujasis prezidentas patvirtino, kad Lietuvos čiuožimo federacijos pozicija dėl Rusijos

ir Baltarusijos sportininkų dalyvavimo tarptautinėse varžybose yra tokia pati kaip ir LTOK – reikia siekti, kad šalių agresorių atletai negalėtų dalyvauti jokiuose sporto renginiuose.

Susitikimo metu buvo aptartos bendradarbiavimo galimybės, apžvelgti LČF požiūriai į daugelį klausimų. LTOK išreiškė palaikymą naujai LČF vadovybei, pažadėjo visokeriopą pagalbą.

## ŽINIAS GILINO BRATISLAVOJE

Tęsiasi tarptautinis moterų lyderystės sporte projektas „New Miracle“. Vasarį septynios Lietuvos atstovės dalyvavo Bratislavoje (Slovakija) vykusioje tarptautinėje mokymų sesijoje.

„Galimybė pažinti ir bendrauti su kolegėmis iš užsienio ne tik praplečia akiratį, bet ir leidžia į iššūkius pažvelgti iš kitos perspektyvos“, – sakė projekto organizatorė, LTOK olimpinio sporto direktoriaus pavaduotoja Agnė Vanagienė.

Projektas „New Miracle“ – unikali LTOK iniciatyva, prie kurios prisidėjo dar keturi Europos nacionaliniai olimpiniai komitetai: Italijos, Latvijos, Estijos ir Slovakijos. Galimybė įgyvendinti šį projektą atsirado po to, kai 2021 m. LTOK paraiška pateko tarp 315-os gavusių Europos Sąjungos finansavimą. Iš viso buvo pateiktos 1107 paraiškos.

Ruošiantis projektui buvo sukurta pradedančiosioms sporto vadybininkėms skirta nemokama mokymų programa ir išskirtinė mentorystės platforma, kurioje projekto dalyvės turi galimybę konsultuotis su patyrusiais kolegomis, stiprinti

bendradarbiavimo įgūdžius.

Iš viso projekte dalyvauja šimtas moterų iš penkių valstybių. Po pirmųjų nacionalinių sesijų iš kiekvienos valstybės buvo atrinkta po 6–7 dalyves, kurios ir išvyko į Bratislavą.

„Sporto vadybininkų trūksta ne tik Lietuvoje, bet ir daugelyje kitų valstybių. Būtent todėl ėmėms šio projekto. Norisi paskatinti moteris ne tik dirbti sporto srityje, bet ir siekti aukštų postų. Dalyvaudamos šiame projekte jos dirba su patyrusiais lektoriais, dalijasi asmenine patirtimi, bendrauja su kolegėmis iš užsienio. Tikime, kad tai stipriai prisidės prie profesinio augimo“, – sakė A. Vanagienė.

Tarptautinėje mokymų sesijoje Bratislavoje dalyvavo 41 vadybininkė iš Lietuvos, Latvijos, Italijos ir Slovakijos bei projekto mentoriai. Pagrindinės mokymų temos – gerasis valdymas ir Tarptautinio olimpinio komiteto patirtis. Dalyvės buvo supažindintos su projektų SIGS ir RINGS metu sukurtomis gerojo valdymo platformomis, per praktinius užsiėmimus analizuoti tam tikrų organizacijų atvejai.



Mokymų akimirka

# NUVYTI JAUDULĮ PADEDA KNYGOS

NORS SVARBIAUSIOS SEZONO VARŽYBOS – PASAULIO ČEMPIONATAS – JAU BAIGĖSI, VIENĄ GERIAUSIŲ LIETUVOS BIATLONININKIŲ GABRIELEI LEŠČINSKAITEI PRIEŠ AKIS DAR DAUG SVARBIŲ STARTŲ. TIK PO JŲ 26-ERIŲ SPORTININKĖ TURĖS DAUGIAU LAIKO ĮVAIRIEMS POMĖGIAMS, TARP KURIŲ – IR KNYGOS, FILMAI, MUZIKA.

DOMINYKAS GENEVIČIUS



G. Leščinskaitė Pekino olimpinėse žaidynėse

## GERIAUSI

**Knyga:** Marina Abramovič, „Eiti kiaurai sienas“.

**Grupė / atlikėjas:** Donatas Montvydas.

**Filmas / serialas:** „Skrydis virš gegutės lizdo“.

Asmeninio albumo nuotr.

Biatlonininkė baigė psichologijos studijas

Vytauto Dranginio nuotr.

**P**ernai Mykolo Romerio universitete psichologijos bakalauro studijas baigusi G. Leščinskaitė neslepia, kad ilgos išvykos į varžybas bei stovyklas leidžia dėmesį sutelkti ir į skaitymą.

„Labiausiai traukia tikros žmonių istorijos ir populiarioji psichologija. Dažniausiai skaitau, kai būnu išvykusi į varžybas, nes tada turiu nemažai laisvo laiko ir per jį norisi nukreipti mintis kitur, nesijaudinti dėl artėjančių startų“, – prisipažįsta G. Leščinskaitė.

Sportininkė yra skaičiusi nemažai įdomių knygų, todėl išskirti favoritą nėra lengva.

„Kiekvienu gyvenimo periodu atsiranda knyga, kuri tuo metu pa- lieka didžiausią įspūdį. Vis dėlto man itin įsiminė Marinos Abramovič knyga „Eiti kiaurai sienas“, kurią skaitydama negalėjau patikėti, kad tai tikro žmogaus gyvenimas. Viskas pasirodė per daug neįtikėtina ir spalvinga, kad būtų tikra“, – pasakoja biatlonininkė.

G. Leščinskaitė klauso įvairių muziką ir negalėtų išskirti mėgstamiausių atlikėjų: „Dažnai mėgstu pasileisti foninę muziką, kurios sąmoningai neklausau. Kai noriu specialiai kažko pasiklausyti, vadinas, mano nuotaika ypatinga – klausau šokių arba nostalgios muzikos.“

Olimpietė mėgsta šokti, todėl jos dainų sąrašė karaliauja įvairių didžėjų remiksai, elektroninė, technomuzika.

„Be to, jaučiu silpnę ano amžiaus devintojo ir dešimtojo dešimtmečio atlikėjams, pavyzdžiui, Michaelui Jacksonui, Whitney Houston, U2, „Queen“. Dažniausiai naudoju ausines, bet, jei būnu viena, labiau mėgstu muziką pasileisti garsiai per kolonėlę“, – pasakoja G. Leščinskaitė.

Į koncertus biatlonininkė nedažnai užsuka – kartą ar du per metus, muzikos festivaliuose sudalyvauti dar neteko. Iš aplankyto koncertų jai didžiausią įspūdį paliko mėgstamiausio lietuvių kūrėjo Donato Montvydo pasirodymas bei grupės „Depeche Mode“ šou.

Pekino žiemos olimpiinių žaidynių dalyvė G. Leščinskaitė sako, kad filmų ji yra mačiusi labai daug, tačiau jie gana greitai pasimiršta.

„Patinka dramos, psichologiniai trileriai, tikros istorijos. Įsiminusių filmų yra nemažai, todėl sunku būtų išskirti vieną geriausią“, – tvirtina sportininkė.

Vis dėlto keletą įsimintinesnių išvardija: tai yra „Skrydis virš gegutės lizdo“, „Užrašų knygutė“, „Džo Bleko viešnagė“, „Kristaus kūnas“.

Filmus ji dažniausiai žiūri būdama stovyklose vakarais per kompiuterį, o su naujesnėmis kino juostomis susipažinti keliauja į kino teatrą.

# VIS DAR STINGA ENERGIJOS?

~~56€~~



41€

## 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

