

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

# OLIMPINĖ PANORAMA

2023 M. BALANDIS NR. 4 (164)

## BILIETAI Į PARYŽIŲ

NET DVIEJŲ RUNGČIŲ OLIMPINIUS  
NORMATYVUS ĮVYKDĖS PLAUKIKAS  
DANAS RAPŠYS TAPO PIRMUOJU  
LIETUVOS SPORTININKU,  
IŠKOVOJUSIU KELIALAPIUS  
Į 2024 M. PARYŽIAUS ŽAIDYNES



LIETUVA  
OLYMPIC

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

# NAUJA

## MOMENTINĖ LOTERIJA



OLIFEJA



**OLIFEJA** LAIMĖK **75 000€** <sup>5€</sup>

# 30

**OLIFEJA**  
*metų laimėjimų*

 <b>PRIZAS</b>	 <b>PRIZAS</b>
 <b>PRIZAS</b>	 <b>PRIZAS</b>

▲ 1 ŽAIDIMAS: Jei rasi simbolį , laimėsi po juo nurodytą prizą.

TAVO	BANKO	
1 EILUTĖ		 <b>PRIZAS</b>
3 EILUTĖ		 <b>PRIZAS</b>
3 EILUTĖ		 <b>PRIZAS</b>

▲ 2 ŽAIDIMAS: Jeigu eilutėje „Tavo“ skaičius bus didesnis nei „Banko“ skaičius, laimėsi šalia nurodytą prizą.

1 EILUTĖ		 <b>PRIZAS</b>
2 EILUTĖ		 <b>PRIZAS</b>

▲ 3 ŽAIDIMAS: Jei eilutėje sudejus abu skaičius jų suma bus lygi 10, laimėsi šalia nurodytą prizą.

1 EILUTĖ		 <b>PRIZAS</b>
2 EILUTĖ		 <b>PRIZAS</b>

▲ 4 ŽAIDIMAS: Jei eilutėje rasi du vienodus simbolius, laimėsi šalia nurodytą prizą.

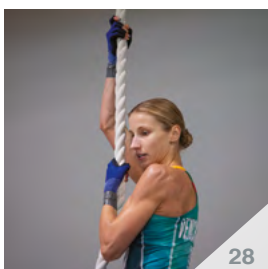
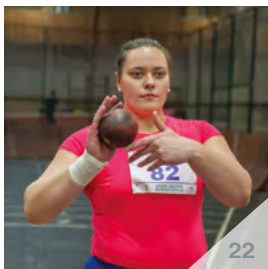
Taisyklės kitoje pusėje



# LAIMĖK 75 000 €



#30METŲLAIMĖJIMŲ



5

## SKAITYTOJAMS

L TOK PREZIDENTĖS MINTYS

6

## ŽVILGSNIS

REZULTATĄ LEMIA IR TAI, KAS LĖKŠTĖJE

11

## PULSAS

KELIĄ Į PARYŽIŲ NUSITIESE STOKHOLME

12

## EUROPOS ŽAIDYNĖS

PASIRENGIMAS PASIEKĖ FINIŠO TIESIĄJĄ

14

## RENGINYS

UNIKALOUS PROJEKTO SEZONAS UŽDARYTAS  
PREZIDENTŪROJE

16

## TALENTAS

LEDO RITULYS – IR DARBAS, IR MALONUMAS

18

## FORUMAS

KITAIP PAŽVELGS Į FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ

19

## OLIMPINĖ DIENA

SENVAGĖJE – PER ŠIMTĄ SPORTO  
IR PRAMOGŲ VEIKLŲ

20

## IŠ ARTI

PAŽINTI SPORTO ŠAKĄ LIETUVAI PADEDA IR TEISĖJAS

22

## SPECIALISTĖ

GYVENIME YRA VIETOS IR SPORTUI, IR MENUI

24

## TYRIMAS

PANDEMIJA LEIDO ĮVERTINTI ŽIŪROVŲ ĮTAKĄ

26

## FESTIVALIS

MEDALIŲ VILTIS

27

## OLIMPIEČIAI

NORI BŪTI MATOMI IR GIRDIMI

28

## „LTEAM“

MOTINYSTĖ ĮKVĖPĖ NAUJIEMS IŠŠŪKIAMS

31

## MAŽŪJŲ ŽAIDYNĖS

FESTIVALIUOSE – DEŠIMTYS TŪKSTANČIŲ  
DARŽELINUKŲ

32

## KRONIKA

L TOK ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

## SKAITAU, ŽIŪRIU, KLAUSAU

BĖGIKO AISTRA – PIRMOJO PASAULINIO  
KARO ISTORIJA

## LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2003 m.  
Nr. 4 (164), 2023 m.



## VIRŠĖLYJE

Olimpietis plaukikas  
Danas Rapšys

„Scanpix“ nuotr.

## REDAKTORIUS

Marius Grinbergas

## AUTORIAI

Lina Motužytė  
Dalia Musteikytė  
Marytė Marcinkevičiūtė  
Bronius Čekanauskas  
Lina Daugėlaitė  
Mažvydas Laurinaitis  
Ieva Marija Černiauskaitė  
Julius Bliūdžius  
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“



OLIMPINIO  
ŠVIETIMO  
FORUMAS  
**2023**

**GEGUŽĖS 26 D.**

**KAUNO „ŽALGIRO“  
ARENOS AMFITEATRAS**



**Kur slypi  
motyvacija?**

# ŠVENTĖ VISIEMS

PIRMAJĄ BIRŽELIO ŠEŠTADIENĮ AKTYVAUS GYVENIMO BŪDO MĖGĖJUS Į DIDŽIAUSIĄ LIETUVOJE SPORTO ŠVENTĘ PAKVIES OLIMPINĖ DIENA. APIE PANEVĖŽYJE VYKSANTĮ RENGINĮ PĀSAKOJA LTOK PREZIDENTĖ DAINA GUDZINEVIČIŪTĖ.



Vytauto Dranginio nuotr.

Olimpinėje dienoje nuolat dalyvauja ir olimpiečiai

## Olimpinė diena po penkerių metų grįžta į Panevėžį. Ko gali tikėtis renginio dalyviai?

Tiek panevėžiečiams, tiek miesto svečiams pažadame didelę šventę, kurioje veiklos ras kiekvienas dalyvis. Į Panevėžį atvešime apie šimtą sportinių ir pramoginių veiklų, kurias galės išbandyti tiek mažiausi šventės dalyviai, tiek sporto entuziastai ar senjorai.

### Kokios veiklos laukia šventės dalyvių?

Sporto federacijos ir organizacijos tradiciškai pristatys savo sporto šakas ir pakvies jas išbandyti. Ar teko girdėti apie tekبولą? Tai sporto šaka, kurią aktyviai propaguoja tokios futbolo žvaigždės, kaip Ronaldinho, Neymaras, o Panevėžyje ją galės išbandyti kiekvienas norintis. Boksas, badmintonas, šaudymas, fechtavimas ir daugybė kitų sportinių veiklų lauks Olimpinėje dienoje.

Norinčiuosius pajudėti kviečiame registruotis į bėgimo varžybas: vyks 5 ir 10 km, 500 m vaikų ir 1988 m olimpinės mylios bėgimo rungtys. Nuotykių ištroškusių šventės dalyvių pakviesime į tradicines „LTeam rogaining“ varžybas. Vyks 3x3 krepšinio, breiko turnyrai, dalyviai galės sudalyvauti arba iš arti stebėti azartiškas naujosios šiuolaikinės penkiakovės rungties ekstremalaus kliūčių ruožo varžybas, plaukimo ir irklenčių turnyrus. Mūsų renginių dalyviai jau spėjo pamėgti kornholo, arba lietuviškai kukurūzino, varžybas. Na, o tuos, kurie nemėgsta varžytis, bet nori pajudėti, „LTeam“ kartu su „TrenkTuru“ kviečia į žygį gražiausiais Senvagės takais.

Renginį tradiciškai vainikuos nemokamas koncertas centrinėje miesto aikštėje ir kino seansas. Šį kartą šventės dalyviams dainuos šiuo metu „Eurovizijai“ besiruošianti Monika Linkytė. Be to, tradiciškai aktyvių dalyvių laukia prizai.

## Olimpinė diena Lietuvoje organizuojama nuo 1989-ųjų. Kaip pasikeitė šventė per tuos metus?

Tuomet gegužės 13-ąją olimpinis čempionas krepšininkas Šarūnas Marčiulionis uždegė deglį, kuris keliavo per Lietuvą, Latviją, kol pasiekė Estijos sostinę Taliną. Anksčiau Olimpinę dieną minėdavome Vilniaus Vingio parke simboliškai bėgdami lietuvišką olimpinę mylią – 1988 metrus, nes būtent 1988 metais buvo atkurtas Lietuvos tautinis olimpinis komitetas.

Per tuos metus Olimpinė diena stipriai pasikeitė ir tapo vienu mėgstamiausių ir laukiamiausių sporto mėgėjų ir profesionalų renginių. Šventės misija – supažindinti visuomenę su įvairiausiomis sporto šakomis, suteikti galimybę jas išbandyti, užmegzti ryšį su federacijomis, klubais, treneriais ar sportininkais.

Olimpinė diena – ne vienintelis LTOK organizuojamas didelis renginys. Gegužės 26 d. Kauno „Žalgirio“ arenos amfiteatre jau aštuntą kartą pedagogus, savivaldybių, jaunimo organizacijų darbuotojus, trenerius ir visus besidominčius olimpinio judėjimu pakviesime į Olimpinio švietimo forumą. Šiais metais kartu su dalyviais, specialistais, olimpiečiais ir mokslininkais kalbėsime apie tai, kur slypi motyvacija.

Olimpiniam švietimui pavasaris – labai intensyvus. Prasidėjo Lietuvos mažųjų žaidynių finaliniai festivaliai, o LR prezidentūroje įvyko įspūdingas Britų tarybos Lietuvoje kartu su LTOK organizuojamo projekto „Svajonių komandos“ penktojo sezono uždarymas. Renginyje dalyvavo pirmoji ponია Diana Nausėdienė, J.E. Didžiosios Britanijos ambasadorius Lietuvoje Brianas Olley, Britų tarybos Europoje direktorius Andy Mackay. Esame labai dėkingi pirmajai poniai už palaikymą ir šiltą priėmimą. Tai labai svarbu ne tik mums, bet ir projektuose dalyvaujantiems moksleiviams bei pedagogams.



E. Matusevičius ne sezono metu nebijo priaugti svorio

# REZULTATĄ LEMIA IR TAI, KAS LĖKŠTĖJE

PROFESIONALIEMS ATLETAMS NEREIKIA PRIMINTI, KAD VALGIS GALI BŪTI IR MAISTAS, IR VAISTAS. OLIMPIEČIAI IETIES METIKAS EDIS MATUSEVIČIUS, DZIUDO KOVOTOJĄ SANDRA JABLONSKYTĖ, MARATONININKĖ VAIDA ŽUSINAITĖ-NEKRIOŠIENĖ, TREKO DVIRATININKĖ MIGLĖ LENDEL BEI GERIAUSIAS LIETUVOS LEDO ČIUOŽĖJAS SAULIUS AMBRULEVIČIUS SAVO VALGIARAŠČIU DAUGIAUSIA RŪPINASI PATYS, KARTAIS PASITARDAMI SU SPECIALISTAIS.

## DALIA MUSTEIKYTĖ

**G**ydytojas dietologas Edvardas Grišinas, ypač daug dėmesio skiriantis sportininkų mitybai, sako, kad vis daugiau atletų kreipiasi į jį ir kolegas, siekdami dar labiau pagerinti rezultatus.

### ŽINIOMIS DALIJASI SU DRAUGE

„Metikai neturi svorio ribojimų, todėl žiemą galima prisiauginti daugiau kilogramų, o vasarą numesti. Tačiau labai daug priaugti tiek sportuojant nebūtų paprasta, nebent valgytume vien saldumynus. Jei matau, kad pasunkėjau, prieš sezoną sumažinu angliavandenių“, – šypteli 2019 m. universiados laimėtojas, olimpietis, Lietuvos čempionas E. Matusevičius.

26-erių ieties metikas tuo, ką deda į burną, rūpinasi pats, be medikų konsultacijų. „Studijavau Lietuvos sporto universitete, esu profesionalus sportininkas, mokydamasis klausiau paskaitų ir

apie mitybą. Ko neišgirdau ten, viską išsiaiškinau naršydamas internete“, – patikslina.

Lietuvos rekordininkas valgo reguliariai tuo pačiu metu tris kartus per dieną. Tarp šių svarbiausių sėdimų prie stalo bent dukart kažko užkanda – tarp kiekvieno valgio ar užkandžio daro ne ilgesnes nei 3–4 valandų pertraukas.

„Bananai, obuoliai, vynuogės, riešutai, proteinų batonėliai. Kartais suvalgau džiovintuose keptos vištienos“, – dažniausius užkandžius vardija atletas.

Mėgstamų ir sveikatai naudingų užkandžių jis stengiasi turėti ir ilgų skrydžių metu – įsimeta bananų, riešutų, batonėlių. Ir visada – vandens, nes lėktuvuose dėl sauso oro labiau troškina. Jis jau atrado, kas yra ir skanu, ir naudinga organizmui, ir dar sveika.



U. Baikštytė ir E. Matusevičius



Alfredo Piazzi nuotr.

V. Žūsinaitė-Nekriošienė su vyru Ričardu neretai renkasi skirtingus patiekalus

„Visą laiką laimi vištiena ir mažiau saldumynų. Skaniausi gėrimai – vanduo ir kava“, – vardija Edis.

Kaip ir kiti sporto profesionalai, jis vartoja elektrolitų mišinį, proteinų kokteilius po treniruočių. Kokių vitaminų ar papildų stinga, išsiaiškina padaręs kraujo tyrimus.

Kokios medžiagos, jo manymu, suteikia sprogstamąją jėgą, kurios reikia metikams? „Visos – baltymai, angliavandeniai, gal mažiau riebalai, bet reikia ir jų. Pasirengimo periodu valgau daugiau, nes tada darome ne po vieną, o po dvi treniruotes per dieną. Reikia daugiau energijos. Prieš varžybas maisto kiekį sumažinu – tada reikia būti lengvam, atsigavusiam“, – pasakoja sportininkas.

Mitybos įpročiais ir pastabomis E. Matusevičius dalijasi su savo drauge, šuolininke į aukštį, irgi Lietuvos čempione Urte Baikštyte.

„Iš Urtės išmokau sveikiau valgyti, rinktis salotas, bet ji, palyginti su manimi, išgeria daug mažiau vandens. Man jo, paprasčiausio iš čiaupo, labai norisi – išgeriu kokius keturis litrus per dieną. Vanduo kalorijų neturi, išsprakaituoju. Tiesą sakant, ko nežinau apie mitybą, išgirstu iš draugės. Jai sezono metu reikia kuo mažiau

sverti, bet neprarasti jėgos. Urtė man pavydi, kad valgau kiek noriu ir kada noriu“, – šypsosi geriausias šalies ieties metikas.

### UŽKĄSTI NE VISADA SPĖJA

Maratonininkė V. Žūsinaitė-Nekriošienė, besisukdama tarp sporto, darbo, dukrytės Gabijos priežiūros ir daugybės kitų veiklų, ne visada spėja laiku ir tinkamai pavalgyti.

„Laimė, turiu labai gerą savybę – saiką. Jei užvalgiusi jaučiu, kad pakako, moku sustoti. Tiesą sakant, valgau viską. Kartais ir ne patį sveikiausią maistą, ir saldumynus. Gyvenimas toks intensyvus, kad pavyzdinga mityba pasigirti negalėčiau“, – neslepia Vaida.

Artėjant varžyboms ji susiima: valgo tvarkingiau, renkasi sveikesnius produktus, kurie nesudirgintų virškinimo sistemos.

„Kai iki starto lieka kelios dienos, valgau sočiau ir tai, kas turi daugiau angliavandenių, pavyzdžiui, makaronus. Prieš pat startą imu sausainį ar lengvą sumuštinuką, nes pakanka to, kas prikaupta iš vakaro“, – sako maratonininkė.

Vaidos vyrui baidarininkui Ričardui Nekriošiui tenka kitoks – sprogstamasis krūvis. „Valgome skirtingai. Man labiau patinka salotos, jam – sotesni patiekalai, jis valgo daugiau makaronų. Šiuos pasirinkimus, manau, lemia ne skirtingos mūsų sporto šakos. Greičiau tai, kad jis – vyras, daugiau ir maisto jo kūnas reikalauja. Beje, Ričardas maitinasi pavyzdgingiau nei aš. Aš galiu pabūti ir pusdienį nevalgiusi. Jis reguliariai treniruojasi, po pratybių iškart valgo, todėl ir režimas jo ne toks chaotiškas kaip mano“, – prisipažįsta lengvaatletė.

### SVORIS NĖRA LABAI SVARBUS

Viena Lietuvos rinktinės lyderių M. Lendel nemano, kad treko dviratininkų mityba kuo nors ypatinga: „Mums, kaip ir visiems sportininkams, be galo svarbu gauti įvairių maisto medžiagų. Ypač – po treniruočių. Plento dviratininkai dažnai labiau rūpinasi savo kūno svoriu, stebi, kad jo nepriaugtų, būtų lengva važiuoti į kalnus. Mums treke svoris nėra toks svarbus.“

27-erių sportininkė su vyru, taip pat treko dviratininku Vasilijumi Lendeliu iki sūnelio Luko gimimo dažnai valgydavo ne namuose.



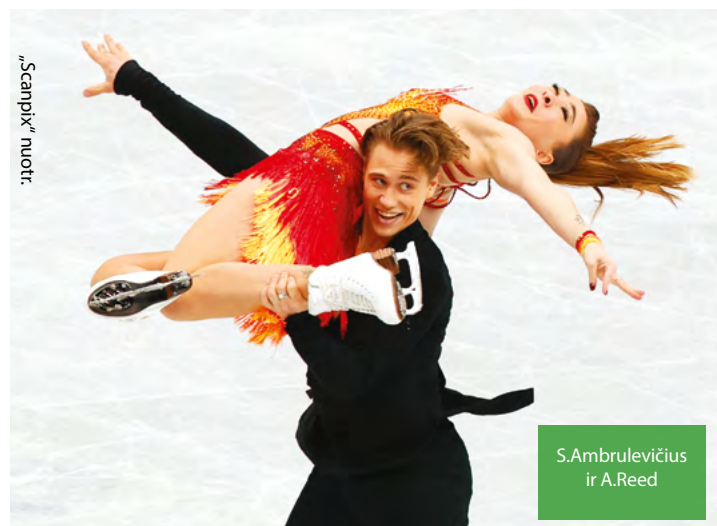
S. Jablonskytė



Miglė ir Vasilijus Lendeliai domisi sveika mityba



Gdytojas dietologas E. Grišinas



S. Ambrulevičius ir A. Reed

Susilaukę kūdikio abu daugiau ėmė suktis savoje virtuvėje. Abu gamina savo nuožiūra, nesiremami dietologų rekomendacijomis.

„Šiuo metu su vyru nešiojame cukraus matavimo aparatus, labai sekam mitybą ir stebim, kaip ir į kokią maistą reaguoja mūsų organizmas, kaip šokinėja cukraus kiekis kraujyje. Papildus koreguojame pagal kraujo rodiklius“, – pasakoja dviratininkė.

Sportininkų pora valgo 4–5 kartus per dieną. Miglė per varžybas renkasi lengviau virškinamą maistą, daugiausia geria vandenį, treniruočių metu renkasi energijos suteikiančius gėrimus.

„Juose būna cukraus, bet kai sunkiai dirbi, šiek tiek cukraus – į naudą“, – paaiškina.

### KUO MAŽIAU PRIDĖTINIO CUKRAUS

Lietuvos dziudo federacijos prezidentė, tituluočiausia šalies šios šakos atstovė S. Jablonskytė mitybą taip pat reguliuoja pati.

„Stengiuosi riboti angliavandenius, sveikiau maitintis – rinktis daugiau mėsos, daržovių, vaisių, nepamiršti gerti daug vandens. Žinoma, būna visokių silpnumo momentų, kai pavalgai saldinių ar ko kito. Mano svorio kategorija gan laisva – esu sunkiasvorė, tad ypatingos maisto priežiūros ar dietos nereikia. Svarbiausia, kad turėčiau energijos. Tai ypač svarbu per varžybas, kurios vyksta vieną dieną. Jei nepasiseka, varžybų dieną būna vos viena kova, bet, jei sekasi, jų gali būti ir penkios, todėl tą rytą renkuosi košę, pagalvoju, kokių dar angliavandenių suvalgyti, ką viešbučio restoranas gali pasiūlyti, nes dažniausiai rimtos varžybos vyksta užsienyje. Žinoma, vartoju papildus – aminorūgštis, visokius mineralus“, – pasakoja olimpietė ir priduria, kad dziudo atstovų gyvenimas lengvesnis nei tų, kurie privalo tilpti į svorio kategorijos ribas.

Nors Sandros nevaržo jokie reglamentai, ji neseniai atsikratė nemažai kilogramų.

„Supratau, kad kilogramai ir, žinoma, savijauta labai priklauso nuo to, ką valgau. Ir nesvarbu, kiek treniuojuosi. Pradėjau daug sveikiau maitintis, atsisakiau saldumynų, pridėtinio cukraus. Juk cukraus užtektinai gauname iš vaisių. Bent jau kavos ir arbatos nėsaldinu. Neišeina gyventi be druskos, nes maistas be skonio – man ne maistas. Dažniausiai renkuosi vandenį, ypač mėgstu gazuotą mineralinį. Jei geriu kokakolą – bent jau be cukraus“, – šypsosi be didelių maisto ribojimų gyvenanti sportininkė.

### GREITAI NUO KŪNO VISKAS NUGARUOJA

Neseniai pasaulio dailiojo čiuožimo čempionate Japonijoje šokių ant ledo varžybose su partnere Allison Reed rekordinę septintą vietą užėmęs S. Ambrulevičius daugiausia mitybą reguliuojasi savarankiškai. Žinoma, klausydamas ir trenerių bei kitų specialistų patarimų.

„Šia tema vis labiau noriu kalbėtis su tos srities profesionalais. Juk kūnas neina jaunyn, į tam tikrus dalykus reaguoja kitaip nei tada, kai buvo aštuoniolika. Tais laikais galėjau bet ką valgyti ir jaučiausi puikiai“, – juokiasi 30-metis atletas.

Saulius negali be pusryčių, tad juos valgo būtinai ir stipriai.

„Subalansuoju angliavandenių ir baltymų kiekį, nes reikia energijos. Dažniausiai tai kiaušiniai, košės, vaisiai, daržovės. Ir kava. Be jos negalėčiau“, – prisipažįsta. Šiuo metu Monrealyje gyvenantis ir sportuojantis lietuvis atskleidžia, kad mėgstamų grikių perka lenkų parduotuvėje.

Ištaikyti laiko pietums pavyksta ne visada, nes darbų grafikas – kintantis. Vakarienę irgi valgo gausią, bet ne per vėliausiai.

Ledo šokėjams reikia išvermės, energijos, bet ir apie dailias kūno linijas nevalia pamiršti. Todėl Saulius džiaugiasi greita medžiagų apykaita.

„Pasisekė, kad daug kas nuo mano kūno greitai nugaruoja. Bet kai ateina sezono pauzė, krūvio intensyvumas krinta, bet alkis ir





## SEZONAS IR TARPSEZONIS

„Renkantis mitybą daug ką lemia ciklai – sezonas ir tarpsezonis, varžybų, poilsio ar rengimosi startams laikas. Pirmame etape darome viską, kad parodytume gerus rezultatus, antrame rūpinamės sveikata. Kartais mitybos planas tarpsezoniu dėliojamas savaitėmis: diena vadinamajai užkrovai, kai valgai daugiau greitai įsisavinamų angliavandenių, kita diena skirta atsigauti – funkcionalaus maisto metas, trečia skirta sveikatai, kai valgai daugiau daržovių, riešutų, riebalų. Pasyvesnis laikotarpis daugiau dėmesio reikalauja sveikatai, tada nereikia stengtis „pakrauti“ atleto paprastais glikogenais, iš kurių gaunamos greitos energijos tuo metu neprireikia“, – universalų principą išskiria E.Grišinas.

noras valgyti išlieka toks pats, susiimti ir save stebėti prireikia“, – prisipažįsta.

Čiuožėjas mėgsta paprastai paruoštą maistą – vištieną, ryžius, bulves.

„Bazė – ta pati, tik pakaitalioju viską. Man skanu, be to, tinka sportuojant“, – sako Saulius.

Kai tyrimai parodo, jog trūksta kokių nors medžiagų, gydytojų patartas geria magnį, kalcį, kitas būtinas medžiagas. Treniruočių ant ledo jis neįsivaizduotų be vandens, jį gerti renkasi ir paspartavęs. Kartais leidžia sau vaisvandenių, bet saikingai, atsižvelgdamas į cukraus kiekį. Prieš varžybas čiuožėjui kartais tenka netgi valgyti per jėgą – adrenalinas, jaudulys užmuša apetitą.

„Žinau, kad neturėdamas energijos nieko negalėčiau padaryti, užtat prisiverčiu suvalgyti kažką, kur būtų ir baltymų, bet daugiausiai – angliavandenių. Tai makaronai, ryžiai, daržovės. Stengiuosi pavalgyti likus bent dviem valandoms iki fizinio aktyvu-

mo, kad liktų laiko virškinimui, kad būčiau energingas ir maistas pilve nevaržytų judesių“, – šypsosi Saulius.

### KO RIZIKUOJA PRITRŪKTI

Vienas Inovatyvios dietologijos centro įkūrėjų, gydytojas dietologas E.Grišinas jau ne pirmi metai gilinasi į sportininkų mitybą ir jos balansavimą, kad vartojamas maistas padėtų atletams siekti geriausių rezultatų.

Kuo profesionalių sportininkų mityba ypatinga? „Jeigu ją lyginsime su paprastų sveikų žmonių mityba, niekas per daug nesisks, tik bus daugiau dėmesio kreipiamas į tam tikras maistines medžiagas. Tai priklauso nuo sporto šakos ir fizinio aktyvumo. Sportuojantiesiems lemtingos ne tik kalorijos, apie ką įprasta svarstyti kalbant apie paprastų žmonių mitybą. Čia svarbios ir maistinės makromedžiagos (makronutrientai): baltymai, skirti raumeninio audinio sintezei vyksti ir atsigauti; angliavandeniai, kurie yra svarbiausias energijos šaltinis, skirtingų sporto šakų atstovams jo reikia įvairiais kiekiais; riebalai, reikalingi hormoniniam profiliui palaikyti (jei nekalbame apie sporto šakas, kuriose reikalingas kalorijų deficitas, kad atletas patektų į tam tikrą svorio kategoriją). Lygiai taip pat sportininkams aktualu maistinės mikromedžiagos (mikronutrientai), nes jie priklauso rizikos grupei turėti jų deficitą daug dažniau nei įprastai gyvenantys žmonės. Taip yra, nes atletai kontroliuoja savo svorį, dažnai nepakankamai valgo, todėl rizikuoja pritrūkti, pavyzdžiui, geležies, cinko, vitamino, medžiagų apykaitai itin svarbaus magnio. Jo, manyčiau, gali stokoti vienas iš penkių šešių atletų“, – pasakoja gydytojas.

### KAS PADIDINA IŠTVĖRMĘ

Ištvėrmės šakų sportininkams – maratonininkams, biatlonininkams ir kitiems – svarbiausi angliavandeniai.

„Nesakau, kad angliavandeniai yra pagrindinė ir nepakeičiama maistinė makromedžiaga. Kartais daugiau riebalų valgantys žmonės parodo gerus rezultatus. Jei kalbėtume apie, pavadinkime, miškuotą ištvėrmės sportą, kur žmonės bėga tai greitai, tai lėtai arba keičia bėgimą į važiavimą dviračiu, tuomet daugiau lemia angliavandeniai. Tyrimai rodo, kad 60–70 proc. ištvėrmės sporto atstovų jų valgo per mažai, nes tai – sunkus darbas. Pavyzdžiui, didelio fizinio aktyvumo laikotarpiu per parą suvartoti 8–10 gramų angliavandenių kilogramui kūno masės tikrai nėra paprasta. Ne kiekvieno žarnynas tokiam kiekiui yra pasiruošęs. Tai įmanoma, bet reikia žinoti taktiką, kaip tą padaryti: kokius



Tiems, kuriems reikia greičio, sprogstamosios energijos, svarbūs ir angliavandeniai, ir baltymai

angliavandenius – skystas, kietas formas rinktis, kada ir po kiek jų vartoti diena bėgant. Jeigu svarbu atkurti glikogeno atsargas greitai, nes treniruotė laukia anksčiau nei po paros, rinksimės aukšto glikeminio indekso produktus: baltuosius ryžius, makaronus arba net kvietinę duoną, turinčią mažiau skaidulų“, – aiškina E.Grišinas.

#### KAI REIKIA SPROGSTAMOSIOS ENERGIJOS

Tiems, kuriems reikia greičio, sprogstamosios energijos, svarbūs ir angliavandeniai, ir baltymai.

„Šių sporto šakų atstovams labai svarbus ir raumeninis audinys. Tad atletams būtini baltymai, pakankamai juos vartodami jie išlaiko sprogstamąją jėgą. Kita vertus, greičio reikalaujančio sporto atstovų mityba ne itin skiriasi nuo ištvermės, tik angliavandenių kiekis čia mažesnis, nes trumpesnės jų fizinio našumo atkarpos. Nuo jų priklauso ir maisto kiekis“, – aiškina E.Grišinas.

#### KAD BŪTŲ DAUGIAU JĖGOS

Šių savybių iš sportininkų reikalaujančių šakų atstovams pirmiausia reikia kalorijų. Kuo jų daugiau, tuo daugiau jėgos. Kalorijų geriausia gauti iš to, kas kartu suteikia ir kuo daugiau energijos: angliavandenių bei riebalų.

„Mažiausia protinga imti energiją iš baltymų. Baltymų jiems reikia apie 1,8–2,2 gramo (kartais net daugiau) kilogramui kūno masės, kad palaikytų raumeninį audinį, o visa kita imame iš angliavandenių ir riebalų. Būtina žinoti, ką valgyti linkęs pats atletas. Svarbiausia, kad jis gautų reikiamą kalorijų kiekį. Jeigu atėjęs sportininkas sako, kad negali suvalgyti tiek kruopų ar bulvių, tenka eiti prie skystų angliavandenių formų arba pagal galimybes keisti juos riebalais, kurie pasižymi mažesniu tūriu ir vizualiai bei psichologiškai yra priimtinesni žmogui, turinčiam valgyti daug. Nenori avokadų? Tada išbandykime gvakamolę. Avokadą valgyti yra viena, o košytę iš jo – jau kas kita“, – šypsosi gydytojas.

#### KAI REIKIA NUMESTI SVORIO

Ne vienos sporto šakos, pavyzdžiui, bokso ar imtynių, atstovams tenka mesti svorį, kad tilptų į norimą kategoriją. Kaip tą padaryti, bet neprarasti ištvermės?



## KIEK GERTI SKYSČIŲ

Kad žmogus patenkintų fiziologinius organizmo poreikius (be sporto), per dieną turi suvartoti 35–40 ml skysčių kilogramui kūno masės. Sportuojantys turi atkreipti dėmesį į prakaitavimo laipsnį treniruočių bei varžybų metu. Tikslinė riba – per varžybas ar treniruotę neprarasti daugiau nei 2 proc. kūno masės, nes tada prastėja rezultatas. Žinoti savo vandens poreikį, kuris dar priklauso nuo treniruotės intensyvumo, aplinkos, kurioje sportuojate, fizinio aktyvumo trukmės, – labai svarbu. Tą išsiaiškinti paprasta: reikia pasisverti iki treniruotės ir po jos, atimti išgertą skysčių kiekį ir palyginti, ar nepalengvėjote daugiau nei minėti 2 proc.

„Jei svorį meta pirmą kartą, žmogus tikrai praras jėgos ir jaus silpnumą. Ypač, jei tą darys labai greitai. Prieš varžybas galima mėginti „numesti vandenį“, tai yra atsikratyti skysčių, bet tai irgi gali pasireikšti įvairiausiais silpnumo požymiais, virškinamojo trakto sutrikimais. Geriausia, kai sezonas planuojamas iš anksto ir žinoma, į kurią svorio kategoriją norima patekti. Atsekus, kaip greitai svoris nukrinta, galima daryti tam tikras išvadas, kaip greitai reikia pradėti liesėti, kad nenukentėtų sveikata ir varžybų rezultatai.

Moterims dar svarbu atkreipti dėmesį į menstruacijų ciklą. Jei mėnesinės sutaps su varžybomis, svoris šoktelės ir nieko nepadarysime. Kūnui taip pat svarbu ne tik fiziologija, bet ir emocija. Juk esame tik žmonės, ne robotai. Dažnai 2+2 būna penki ar šeši, nes sunku tiksliai suplanuoti, kaip organizmas sureaguos į svorio metimą. Jei sportininkas jausis pasyviai, fiziniai rodikliai sumenks. Tad atletai, kurie nebeatlaiko dietų, negali mesti daug kilogramų, nes praranda jėgą, gali svarstyti pereiti į didesnę svorio kategoriją“, – siūlo E.Grišinas, per savo praktiką matęs ne vieną tokį atvejį.

Pasak gydytojo, sportininkų mityba – atskira dietologijos šaka. Jam tai labai įdomi sritis, tik gaila, kad dar palyginti mažai atletų jo kolegų paslaugomis naudojasi: „Gal dar nėra populiaru, kad žmogus kreiptųsi patarimo į specialistą. Tačiau po truputį judame pirmyn. Ateityje tikiuosi būti naudingesnis atletams, o tai įkvepia gilintis toliau.“

# KELIĄ Į PARYŽIŲ NUSITIEŠĖ STOKHOLME

PLAUKIKAS DANAS RAPŠYS TAPO PIRMUOJU LIETUVIU, IŠKOVOJUSIU KELIALAPĮ Į 2024 M. PARYŽIAUS OLIMPINES ŽAIDYNES. BALANDŽIO 13–16 D. STOKHOLMĖ VYKUSIOSE VARŽYBOSE „MÅLMSTEN SWIM OPEN STOCKHOLM 2023“ LIETUVIS ĮVYKĖ DVIEJŲ RUNGČIŲ OLIMPINIUS NORMATYVUS.

Šis trenerio stovyklos Siera Nevados aukštikalnėse Ispanijoje į Švedijos sostinę Stokholmą nusileidęs D.Rapšys olimpiniam Paryžiuje jau tikrai galės startuoti 200 m ir 400 m laisvuojų stiliumi rungtyse.

„Gera plaukti greičiu, viršijančiu olimpinį normatyvą, nors supergeros formos dar nejaučiu. Džiaugiuosi, kad su komanda einame teisingu keliu ir darome tai, ką turime daryti. Dėkoju visiems už palaikymą“, – dar būdamas Stokholme savo „Instagram“ paskyroje rašė D.Rapšys.

Pirmą olimpinį bilietą jis iškovojo kartu laimėdamas bronzą 400 m lenktynėse. Finale jis finišavo trečias, per 3 min. 46,56 sek., o šios rungties olimpinis normatyvas – 3 min. 46,78 sek.

„Laiku esu patenkintas – 3 min. 46,56 sek., seniai plaukiau tokiu tempu. Stengiausi optimaliai išdėstyti jėgas“, – džiaugėsi sportininkas.

Po 200 m laisvuojų stiliumi rungties finišo D.Rapšys užkopė ant aukščiausio garbės pakylės laiptelio – jis buvo greičiausias ir atrankoje, ir finale. Auksą jam lėmęs rezultatas – 1 min. 45,69 sek. Olimpinis normatyvas – 1 min. 46,26 sek.

Dar vieną medalį į savo taupyklę Stokholme D.Rapšys įsidėjo 100 m laisvuojų stiliumi rungtyje. Finale finišavęs per 49,27 sek., jis liko trečias. Šios rungties olimpinis normatyvas – 48,34 sek.

Beje, D.Rapšys jau yra įvykęs ir šiais metais Japonijoje vyksiančio pasaulio čempionato 200 m ir 400 m laisvuojų stiliumi rungtių normatyvus.

Stokholme Danas dar buvo užsiregistravęs plaukti 200 m kompleksiniu būdu, tačiau pasitaręs su komanda nusprendė baigti varžybas anksčiau. Apie tai sportininkas pasidalijo savo socialiniuose tinkluose: „Šiek tiek apie komandą ir jos indėlį į sportininko sėkmę. Baigiau „Swim Open Stockholm“ varžybas su dviem bilietais į Paryžiaus olimpiadą. Smagu. Tačiau dar nesakiau, kad per pirmą startą 400 m laisvuojų stiliumi pajaučiau, kad kažkas atsitiko kairei kojai, kažkur kirkšnies srityje. Komanda padarė taip, kad kitą dieną laimėčiau 200 m ir antrą kelialapį į Paryžį. Vis dėlto šiandien, plaukiant 100 m, kūnas neveikė taip, kaip norėtusi. Aišku, trečia vieta gerai, tačiau norėtusi pamatyti, kaip sektųsi, kai viskas OK. Tad dabar grįžtu namo po mėnesio – labai noriu namo. Rašau jau sėdėdamas taksi ir mintyse jau būdamas namuose su brangiaisiais žmonėmis. Dėkui visiems už palaikymą.“



D.Rapšys jau yra dalyvavęs 2016 m. Rio de Žaneiro ir 2021 m. vykusiose Tokijo olimpinėse žaidynėse

vytauto Dranginio nuotr.

# PASIRENGIMAS PASIEKĖ FINIŠO TIESIAJĄ

IKI TREČIŲJŲ EUROPOS ŽAIDYNIŲ LIKUS KIEK DAUGIAU NEI DVIEM MĖNESIAMŠ PASIRENGIMAS JOMS PASIEKĖ AUKŠČIAUSIĄ TAŠKĄ. JAU UŽDEGTA ŽAIDYNIŲ UGNIS, PRADĖTA PREKYBA BILIETAIS, O ŠALIŲ DELEGACIJŲ ATSTOVAMS PRISTATYTOS ŽAIDYNĖMS PARUOŠTOS ARĖNOS BEI ATSAKYTA Į SVARBIUS KLAUSIMUS.

EOK nuotr.



Žaidynių ugnis įžiebta Romoje. Deglas – EOK vadovo S.Capralos ir Lenkijos prezidento A.Dudos rankose

**E**uropos žaidynės kaimyninėje Lenkijoje, Krokuvoje ir Mažosios Lenkijos bei Silezijos regionuose, vyks birželio 21 – liepos 2 dienomis. Planuojama, kad Lietuvai atstovaus rekordinė rinktinė – maždaug šimtas sportininkų. Galima palyginti: 2019 m. Minske vykusiose žaidynėse dalyvavo 72 mūsų sportininkai.

„Laiko iki žaidynių liko labai mažai, šiemet vešime rekordinę rinktinę, todėl svarbu iki smulkmenų išsiaiškinti organizacinius niuansus, kad mūsų sportininkams galėtume užtikrinti aukščiausio lygio aptarnavimą“, – sako Lietuvos misijos vadovas, Lietuvos tautinio olimpinio komiteto olimpinio sporto direktorius Einius Petkus.

## UGNIS ĮŽIEBTA ROMOJE

Žaidynių taikos ugnis buvo įžiebta balandžio 3 d. Italijos sostinėje Romoje.

Iškilmingoje ceremonijoje dalyvavęs Lenkijos prezidentas Andrzejus Duda pasveikino Europos olimpinių komitetų asociaciją (EOK) išlaikius vertybinę poziciją ir į žaidynes neįsileidus Rusijos ir Baltarusijos sportininkų.

„Naudodamasis proga noriu tarti padėkos žodžius EOK už priimtą sprendimą į žaidynes neįsileisti Rusijos ir Baltarusijos. Rusija yra valstybė įsibrovėlė, agresorė, užpuolusi Ukrainą ir vykdanči karą. Baltarusijos režimas šį puolimą palaiko. Tai sakau ir kaip Lenkijos atstovas, ir kaip pilietis šalies, priėmusios daugiau nei

du milijonus pabėgėlių iš Ukrainos, kurie buvo priversti palikti savo šalį ir bėgti nuo karo“, – sakė Lenkijos vadovas.

Iškilmingoje ceremonijoje dalyvavo ir EOK viceprezidentė, LTKO prezidentė Daina Gudžinevičiūtė. „Šiame renginyje, kaip ir kituose, kuriuos organizuoja EOK, nematysime Rusijos ir Baltarusijos sportininkų. Džiaugiuosi, kad Europa šiuo klausimu vieninga, ir kartu su kolegomis pavyko išlaikyti principinę poziciją šiuo klausimu“, – pabrėžė olimpinė čempionė.

## PARYŽIAUS LINK

Europos žaidynėse iš viso varžysis 7 tūkst. sportininkų iš 48 Europos valstybių. Renginyje vyks 26 sporto šakų varžybos. Per jas dėl kelialapio į 2024 m. Paryžiaus olimpinės žaidynes turės galimybę kovoti šaudymo iš lanko, sinchroninio plaukimo, lengvosios atletikos, badmintono, 3x3 krepšinio, bokso, breiko, kanojų slalomo, BMX dviračių, kalnų dviračių, šuolių į vandenį, fechtavimo, dziudo, šiuolaikinės penkiakovės, regbio-7, šaudymo, stalo teniso, tekvondo, triatlono atstovai.

Taip pat Europos žaidynėse vyks lengvosios atletikos (komandų), sinchroninio plaukimo, badmintono, kanojų slalomo, kanojų sprinto, BMX dviračių, kalnų dviračių, šuolių į vandenį, fechtavimo, dziudo (komandų), šiuolaikinės penkiakovės ir tekbolo Europos čempionatai.

## PRADĖTA PREKIAUTI BILIETAIS

Jau prasidėjo bilietų į Europos žaidynes prekyba. Jų kaina svyruoja nuo 4 iki 20 eurų.

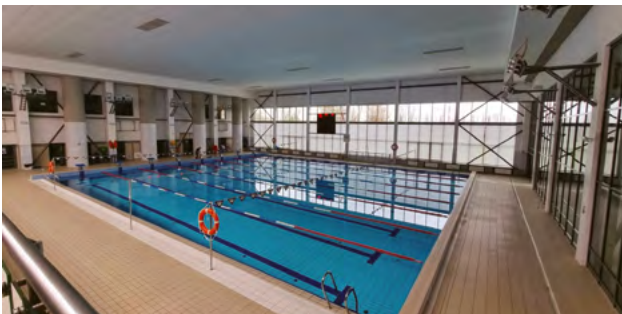
„Žaidynių metu vyks ir olimpinė atranka, o tai reiškia, kad Lenkijoje matysime mūsų elitinius sportininkus. Jiems labai reikės sirgalių palaikymo, todėl kviečiu sporto gerbėjus pasinaudoti proga ir ne tik sudalyvauti šioje sporto šventėje, bet ir aistringai palaikyti mūsų atletus“, – ragina E.Petkus.

Sirgalius į Europos žaidynes kviečia ir patys sportininkai. Žaidynėms besiruošiantis kanojininkas Henrikas Žustautas tikina, kad sirgalių palaikymas dažnai įkvepia jungti dar aukštesnę pavarą.

„Mums, sportininkams, sirgalių palaikymas yra be galo svarbus, suteikia papildomų jėgų. Ypač finiše, kai visi raumenys dega, širdis maksimaliai daužosi, o reikia prisiversti dirbti iki galo, neatsileisti. Tuo momentu iš tribūnų išgirdus palaikymo šūksnius atsiranda motyvacijos ir papildomų jėgų kovoti dėl kuo aukštesnės vietos“, – prisipažįsta olimpietis H.Žustautas.

2015 m. Baku vykusiose pirmose Europos žaidynėse jis Lietuvai iškovojo aukso medalį.

Bilietus galima įsigyti oficialioje Europos žaidynių svetainėje.



### APŽIŪRĖJO ARENAS

Balandį Lenkijoje vykusiamе misijos vadovų pasitarime LTOK olimpinio sporto direktorius E.Petkus apžiūrėjo ruošiamas bazes, sportininkų kaimelį, žaidynių infrastruktūrą. Didžiausią dėmesį skyrė Krokuvoje esančiai ir rengiamai infrastruktūrai, nes čia įsikurs didžioji Lietuvos rinktinės dalis.

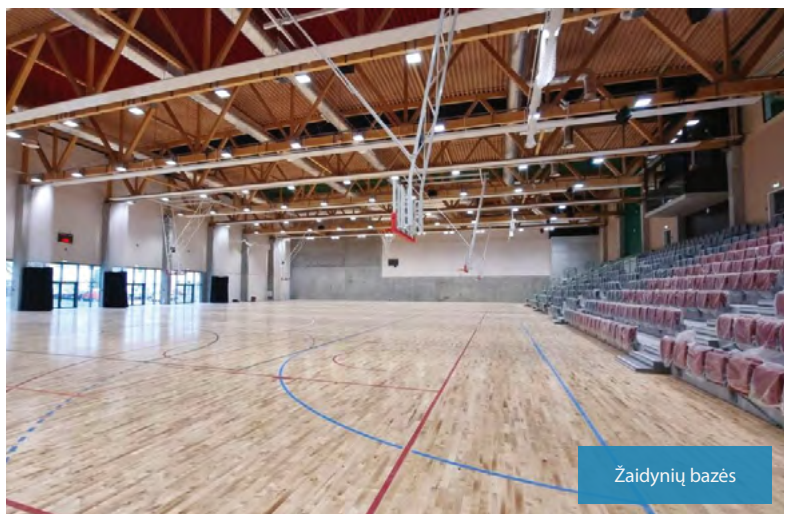
Krokuvoje vyks regbio-7, fechtavimo, padelio teniso, tekbolo, 3x3 krepšinio, kanojų sprinto, kanojų slalomo, šiuolaikinės penkiakovės, stalo teniso, triatlono, šaudymo iš lanko varžybos, žaidynių atidarymo ir uždarymo ceremonijos.

„Varžybų infrastruktūra atrodo gerai, arenos modernios, atnaujintos. Pavyzdžiui, 3x3 krepšinio varžybose bus naudojama tokia pati įranga, kaip Tokijo olimpinėse žaidynėse. Už varžybų organizavimą atsakingos tarptautinės federacijos, kurios turėtų užtikrinti, kad varžybos vyktų sklandžiai.“

Sportininkai Krokuvoje įsikurs studentų bendrabučiuose. Apžiūrėjau mums paskirtą namą, jau žinome, kad kaimynystėje gyvens rumunai ir slovėnai. Kol kas neįrengta kaimelio valgykla, apšilimo salės, tačiau organizatoriai patikino, kad viskas bus sutvarkyta laiku. Kaimelyje įrengtas visiškai naujas sporto centras, sportininkams paruoštos dvi treniruoklių salės.

Kalbant apie apgyvendinimą, viskas atrodo tvarkingai, kambariai suremontuoti, yra skalbyklos, tačiau tradiciškai nerimą kelia lovų ilgis, kuris aktualiausias krepšininkams. Bet šis klausimas kyla praktiškai kiekviename olimpiniam renginyje, visada randame sprendimą, todėl susitvarkysime ir šį kartą“, – neabejoja E.Petkus.

Kšešovicėse vyks BMX dviračių sporto varžybos, Katovicuose – lengvosios atletikos čempionatas. Krynica Zdrujaus mieste var-



žysis kalnų dviratininkai, dziudo, tekvondo atstovai. Naujajame Targe kovos boksininkai, Vroclave vyks šaudymo varžybos, Naujajame Sonče – breiko, į Tarnuvą rinksis laipiojimo, paplūdimio futbolo, paplūdimio rankinio, badmintono atstovai. Zakopanėje vyks šuolių su slidėmis, Žešuvo mieste – šuolių į vandenį varžybos. Sinchroninio plaukimo atstovai varžysis Aušvice.

### VYKS PATYRUSI KOMANDA

„Su varžybų vadybininkais detalai apžiūrėjome ir aptarėme varžybų schemą, pavyzdžiui, kokie atstumai tarp šiuolaikinės penkiakovės rungčių, kur startuos ir finišuos kanojininkai ir pan.“

Mums buvo svarbu sužinoti, ar gausime patalpas, kuriose galėsime įkurti misijos štabą bei medicinos punktą. Per žaidynes tenka spręsti daug organizacinių klausimų, todėl svarbu, kad misijos nariai galėtų dirbti kartu, dalytis informacija. Į visus olimpinis renginius LTOK veža medikų komandą ir daug medicininio inventoriaus“, – pasakoja E.Petkus.

Lietuvos rinktinę Europos žaidynėse rūpinsis ir misijai vadovaus LTOK olimpinio sporto direktijos vadovai E.Petkus ir Agnė Vagnienė. Jie vadovavo ir Lietuvos olimpinėms misijoms 2021 m. Tokijo vasaros bei 2022 m. Pekino žiemos žaidynėse.

„Tiek Tokijo, tiek Pekino žaidynės buvo labai sudėtingos, nes vyko pandemijos sąlygomis. Buvo daug iššūkių, tačiau visas kilusias problemas išsprendėme.“

Ruošdamiesi Europos žaidynėms susitinkame su visomis sporto federacijomis, aptariame, kokie sportininkai gali vyksti, kiek aptarnaujančio personalo jiems reikės. Glaudžiai bendradarbiaujame ir su federacijomis, ir su sportininkais. Mums svarbu žinoti jų lūkesčius, bet kartu norime paaiškinti, kokių galimybių turime“, – sako E.Petkus.



Šventės dalyviai

# UNIKALUS PROJEKTO SEZONAS UŽDARYTAS PREZIDENTŪROJE

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO IR BRITŲ TARYBOS LIETUVOJE ĮGYVENDINAMO PROJEKTO „SVAJONIŲ KOMANDOS“ (ANGL. „DREAMS & TEAMS“) PENKTASIS SEZONAS UŽDARYTAS LIETUVOS RESPUBLIKOS PREZIDENTŪROJE SURENGTAME ŠVENTINIAME RENGINYJE.

**F**inalinėje šventėje projekto dalyvius sveikino pirmoji šalies ponija Diana Nausėdienė, J.E. Didžiosios Britanijos ambasadorius Lietuvoje Brianas Olley, Britų tarybos Europoje direktorius Andy Mackay bei olimpinė čempionė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

„Svajonių komandos“ – vienas iš daugybės, bet labai unikalus Britų tarybos Lietuvoje inicijuojamas ir remiamas projektas, liudijantis mūsų šaliai svarbią Britų tarybos ir Lietuvos tautinio olimpinio komiteto partnerystę. Partnerystę, kurią įkvepia ir veda kilnus tikslas skatinti vaikų ir jaunimo fizinį aktyvumą, komandinio darbo ir sveikos gyvensenos nuostatas; – į susirinkusiuosius kreipėsi pirmoji šalies ponija D.Nausėdienė.

## DŽIAUGĖSI DALYVIŲ ĮSITRAUKIMU

„Svajonių komandos“ – unikalus projektas, skirtas per sportines veiklas ugdyti mokinių lyderystę, organizacinius gebėjimus, bendradarbiavimo, darbo komandoje įgūdžius, taip pat suteikti žinių ir gebėjimų pedagogams ugdyti mokinių lyderystę ir kitas XXI amžiaus kompetencijas, skatinti Visagino ir Šalčininkų regionų mokyklų bendradarbiavimą.

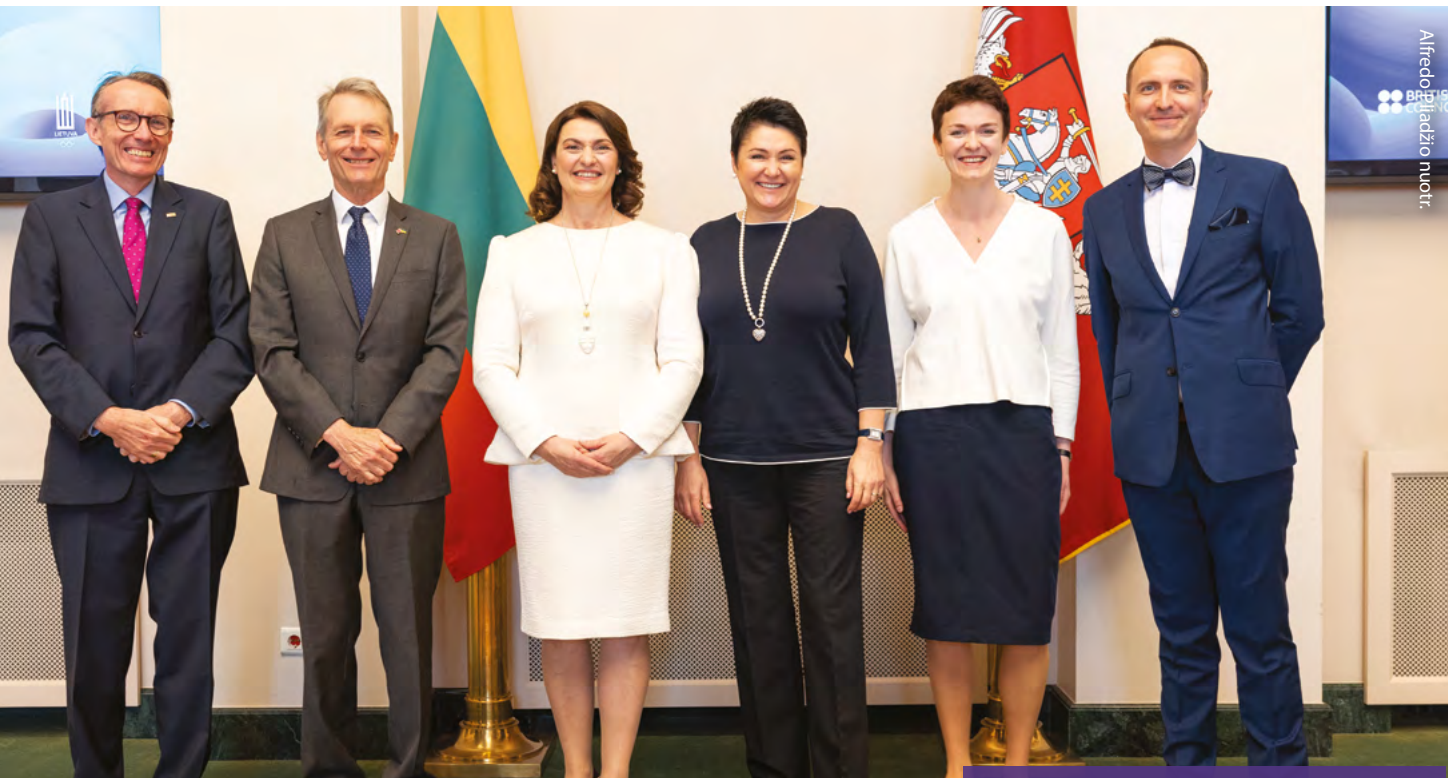
„Projektas „Svajonių komandos“ kuria tarpusavio pagarbą ir socialinę įtrauktį tarp skirtingai kalbančių bendruomenių. To negalime pasiekti per vieną dieną, tai yra kartų problema, kurią

išspręsti užtrunka, tačiau projektas Lietuvoje įgyvendinamas jau nuo 2017-ųjų ir mes turime stiprių pavyzdžių, kad jis veikia ir inicijuoja pokyčius. Visi čia susirinkusieji esame dalis šios nuostabios sėkmės. Ankstyvas fizinis aktyvumas, pilietinis efektyvus įsitraukimas į regionų bendruomenių veiklą padeda diegti jaunimui instinktą būti aktyviems visą gyvenimą“, – apie projekto svarbą sakė B.Olley.

Daugiau nei 80 moksleivių ir 40 pedagogų iš lietuviakalbių, rusakalbių ir lenkakalbių Visagino ir Šalčininkų regionų mokyklų praėjusių metų gruodį sezoną pradėjo įsitraukdami į projekto mokymus. Vėliau į savo svajonių komandas pasidaliję moksleiviai savarankiškai parengė bei įgyvendino net dešimt XXI amžiaus kompetencijas ugdančių projektų savo mokyklų bendruomenėms. Rengiant projektus mokinių kuratoriais tapo projekto lektorių paruošti pedagogai, į kuriuos pagalbos dalyviai galėjo kreiptis bet kuriuo metu.

„Noriu padėkoti pirmajai poniai už nuoširdų projekto palaikymą visus šiuos metus. Dėkoju Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidentei ir visai komandai už nuostabų darbą kartu organizuojant projektą. Pedagogai, ačiū jums, jūs puikiai atlikote labai svarbią užduotį ir vedėte moksleivius į priekį.

Moksleiviai, noriu kreiptis į jus. Sportas gali būti barjeras tiems,



Iš kairės: A.Mackay, B.Olley, D.Nausėdienė, D.Gudžinevičiūtė, Britų tarybos Lietuvoje vadovė O.M.Vyšniauskaitė ir šventės vedėjas S.Nalivaika



D.Nausėdienė su šventės dalyviais



K.Šileikis

kurie palaiko skirtingas komandas, arba sportas gali būti jungiantis tiltas. Ir šiame projekte jūs buvote tie, kurie statė tiltus. Tiltų tiesimas tarp bendruomenių yra esminis Britų tarybos prioritetas, ir mes tikime, kad būtent sportas yra puikus įrankis bendruomenėms vienyti“, – džiaugdamasis penktuoju projekto sezonu dalyvius sveikino A.Mackay.

#### SĖKMINGA PARTNERYSTĖ

Skirtingose Europos valstybėse puoselėjama Britų tarybos iniciatyvą mūsų šalyje nuo 2017 m. įgyvendina Britų taryba Lietuvoje bei LTOK. Pernai, remiantis ketverių sėkmingo bendradarbiavimo metų rezultatais, visuomenei pristatytos viešai prieinamos reko-

mendacijos, susijusios su socialinių įgūdžių ugdymo per sportą projektų rengimu.

„Per pastaruosius penkerius metus į projektą įsitraukė šimtai moksleivių ir pedagogų Klaipėdoje, Visagine bei Šalčininkuose. Dalyvaudami projekto veiklose jie atrado draugų, peržengė kalbos barjerus, pažino lyderystę, lyčių lygybę, toleranciją, bendradarbiavimo svarbą, lavino kitus itin svarbius įgūdžius.

Dėkojame Britų tarybai Lietuvoje, kad tikėdami didžiule sporto galia pasirinko kartu kurti bei puoselėti šį projektą. Didžiuojamės, jog esame pirmasis ir vienintelis olimpinis komitetas pasaulyje, bendradarbiaujantis su Britų taryba. Taip pat dėkojame pirmajai poniai už didelį palaikymą ir šiltą mūsų visų priėmimą.

Šiandien džiaugdamiesi partneryste matome puikius rezultatus – visi čia susirinkę šį sezoną įdėjo daug darbo, įgyvendino prasmingus projektus, bet, svarbiausia, įgijo unikalios patirties. Linkiu, kad šis projektas jums būtų tik stipri pradžia bei atsispyrimo taškas tolesniam tobulėjimui“, – sėkmingos partnerystės svarbą ir rezultatus pabrėžė D.Gudžinevičiūtė.

#### PABAIGOJE – STAIGMENOS DALYVIAMS

Finalinėje penktojo projekto sezono šventėje rezultatus trumpai aptarė LTOK olimpinio švietimo direktorius Kaspars Šileikis. Buvo pristatytas ir organizatorių viso sezono metu rengtas bei daug emocijų sukėlęs penktojo projekto sezono dalyvių įspūdžių vaizdo įrašas.

„Svajonių komandų“ dalyvius renginyje sveikino projekto lektoriai Donatas Petkauskas bei Nerijus Miginis. Sezono pradžioje šie lektoriai Visagino ir Šalčininkų regionų pedagogams bei moksleiviams rengė patirtinius mokymus, kurie leido su projekto temomis susidurti įvairiose praktinėse veiklose ir žaidimuose.

Iškart po sezono uždarymo ceremonijos šiltai renginio dalyvius Prezidentūroje priėmusi pirmoji šalies ponija svajonių komandas pakvietė apsilankyti Valstybės pažinimo centre.

Projektas finansuojamas Britų tarybos Lietuvoje ir Lietuvos tautinio olimpinio komiteto lėšomis.



K.Miuller (raudona apranga) – Lietuvos rinktinės atakų lyderė

# LEDO RITULYS – IR DARBAS, IR MALONUMAS

ŽAISDAMA SAVO KOMANDOJE IR MOTERŲ RINKTINĖJE VIENĄ PO KITO RITULĮ Į VARŽOVŲ VARTUS SIUNČIANTI LEDO RITULININKĖ KLARA MIULLER SAKO, KAD UŽ TOKIOS SĖKMĖS SLYPI LABAI DAUG DARBO, BET JAI NEGAILA NĖ VIENO IŠLIETO PRAKAITO LAŠO.

LINA DAUGĖLAITĖ

**L**ietuvos moterų rinktinėi tik per plauką nepavyko iškovoti aukso medalių šių metų pasaulio čempionato III A divizione ir įkelti kojas į aukštesnįjį – lietuvės lemiamose rungtynėse nusileido ukrainietėms 1:2. Po šio pralaimėjimo keturias pergales iš penkių iškovojusi mūsų rinktinė galutinėje rikiuotėje liko trečia.

Emocijų po pralaimėtų lemiamų rungtynių netrūko.

„Buvo labai liūdna, – neslepia K.Miuller. – Bet palaikė aplinkiniai, draugai ir pačios sau bandėme pasikelti ūpą – yra žaidėjų, kurios labai energingos ir pozityviai mąstančios. Tas labai padėjo ir tądien.“

Taigi tądien merginos apsikabino ir išsiskirstė, atsiveikindamos iki kito karto. O atėjus tam kitam kartui vėl bandys žengti dar vieną žingsnį į priekį. Ten, kur dar nebuvo.

Ledo ritulys – emociinga sporto šaka. Būna, kad Klaros lazdos irgi lūžta. Tokiomis dienomis jos mama jau išmoko nebesinerinti ir nieko nesakyti.

„Pasakai, kad lūžo, ir išgirsti: gerai – pirksim. Du žodžiai – ir bai-



K.Miuller ledo ritulį žaidžia nuo mažens



giasi tema“, – šypsosi devyniolikmetė K.Miuller.

Lūžusias ir susidėvėjusias lazdas ji išmeta, nebent būna kokie parašai ant lazdos suraityti. „Vieną lazdą namie turiu su parašais iš turnyro, bet neprisimenu, kas pasirašė. Bet svarbu, kad turiu“, – į sentimentus nesileidžia.

Save Klara apibūdina kaip emociingą žaidėją. „Jeigu kelis kartus iš eilės per varžybas kažkas nepavyksta, nusvyra rankos. Bet labai greitai treneriai pastebi kūno kalbą ir palaiko. Rinktinėje viena kitą palaikome, stengiamės, kad neprieitume iki to“, – sako mergina.

Nors klaipėdiečiai K.Miuller viso labo devyniolika, ją jau galima vadinti rinktinės senbuve. Pirmą kartą Lietuvos garbę ji gynė prieš ketverius metus.

„Rinktinė buvo sudaryta Elektrėnų komandos pagrindu, o aš žaisdavau turnyruose su ja, taigi komanda man buvo pažįstama. Nebuvo jaudulio ar didelio atsakomybės jausmo, kai žaidžiau rinktinėje pirmą sykį“, – prisipažįsta pašnekovė, kad emocijų jūra tąkart jos nenuskundino.

Metams bėgant atstovauti rinktinėi tapo tarsi ir norma. „Smagu gauti kvietimą, bet ledo ritulys Lietuvoje nėra labai populiarus, žaidėjų nedaug, todėl esame nusiteikusios, kad po metų vėl susitikime rinktinėje, – neslepia Klara ir patikina, kad čia visada pasitinka puiki atmosfera. – Mes, kaip komanda, suaugusi į vieną kumštį.“

Klaipėdos universiteto pirmakursė treniruojasi uostamiestyje ir atstovauja „HC Klaipėda“ komandai. Talentinga žaidėja sulaukė ne vienos valstybės pasiūlymo treniruotis ir žaisti – pradedant Švedija ir baigiant Kanada, bet nė vienu šiuo siūlymu nesusiviliavo. Beje, kaip ir egzotiškos šiame sporte Turkijos.

„Nors treniruotis Klaipėdoje sąlygos ne pačios geriausios, bet vis tiek geros ir tobulėti leidžia. Treneriai užsivedę, einu į treniruotes ir su jaunesniais berniukais, ir į privačias, noro treniruotis yra, treneriai motyvuoja dirbti toliau, tad ir Lietuvoje pavyksta pasiekti rezultatų“, – savo motyvus dėsto Klara, kuri nelinkusi kvaršinti sau galvos retoriniais klausimais, kas būtų, jeigu ji būtų išvykus ir kokių aukštumų galbūt būtų pasiekusi ledo ritulio šalyje.

Jos pavyzdys geriausiai įrodo, kad rezultatų pasiekti galima visur, svarbiausia – noras dirbti, o jo Klarai netrūksta. Kaip ir artimųjų palaikymo, kuris merginai itin svarbus. Ir buvo viena priežasčių, paskatinusių likti gimtajame mieste.

Nors gina moterų komandos garbę, gimtojoje Klaipėdoje Klara prakaitą lieja su berniukais: „Man patinka treniruotis su berniukais. Treniruojusi su jaunesniais, nes bendraamžių nebėra, jie išsivažinėję arba baigę karjerą. Bet su jaunesniais irgi jau sunku, jie vikrūs.“

Užtat po tokių treniruočių žaisti kartu su moterimis lengviau: „Moterų komandoje kiti treneriai, kitaip žaidžiama, kitokie uždaviniai, bet daug problemų tai nesukelia. Treniruotės su berniukais labai gerai paruošia varžyboms su moterimis.“

K.Miuller džiaugiasi, kad berniukų komandoje ji jau ne vienintelė mergina. Kompaniją tarp vyriškių per treniruotes jai palaiko komandos draugė ir taip pat rinktinės narė Viltė Belečinkaitė.

„Smagu, kad yra ji, yra su kuo paplepti“, – pasidžiaugia Klara.

Galimybių svetur neieškanti K.Miuller svajoja, kad gimtajame mieste vieną dieną iškiltų tikra ledo arena ir mergaitės, berniukai ir vyresnio amžiaus sportininkai galėtų sportuoti geresnėmis sąlygomis.

„Manau, tai pritrauktų daugiau vaikų išbandyti ledą. Jei būtų arena, ko gero, ir mergaičių daugiau ateitų į ledo ritulį, šis sportas greičiau populiarėtų“, – svajoja ledo ritulininkė.

Galbūt tuomet ir olimpiųjų žaidynių svajonė taptų realesnė. Žengti olimpinį žingsnį K.Miuller norėtų. „Jeigu neklystu, turėjome, regis, prieš porą metų su rinktine skristi į Islandiją, į olimpinį atrankos turnyrą, bet pamaišė karantinas. Žiūrėsime, kaip toliau bus. Norisi, tikrai norisi pabandyti“, – sako mergina, o pasikeitęs jos balsas neleidžia suabejoti, kad išmėginti jėgas olimpiiniame turnyre talentingai sportininkei tikrai magą.

Praėjusį sezoną ir Lietuvos pirmenybėse, ir Baltijos šalių čempionate klaipėdiškė buvo išrinkta geriausia žaidėja. Ką reiškia būti lydere? „Smagu, bet per daug savęs neišskirčiau. Visi dirbame, visi stengiamės. Prideda daugiau motyvacijos toliau siekti“, – sako K.Miuller.

Savo asmeninių rodiklių ji nesureikšmina – tai buvo ir tai istorija. „Nesu mėgėja skaičiuoti įvarčius. Būna, kažkas pasako, kiek pelniau, apima geras jausmas, bet pasidžiaugiu, ir viskas“, – patikina lyderė.

Kas slepiasi po įvarčių skaičiais, rezultatyviais perdavimais ir geriausiosios titulais? „Manau, darbas. Turiu gerus trenerius, jie visi užsivedę, labai smagu eiti į treniruotes, nes niekada nežinai, kokia bus treniruotė. Žinai, kad tą dieną turi vykti, tarkim, technikos arba taktikos treniruotė, bet nežinai pratimų, visada būna kažkas naujo. Ir niekada neatsibosta – tas malonumas skatina dirbti“, – paaiškina.

Pirmojo savo įvarčio Klara, žaidžianti ledo ritulį nuo vaikystės, jau nebeprisimena. Bet iš daugybės įmuštų vienas itin įsirežė atmintin: „Lietuvos čempionate žaidėme su Gardino komanda.



Lietuvos rinktinė

Treneris prigašdino, kad varžovai stiprūs, jau buvome jiems pralaimėję. Tai mane užvedė ir per pirmąsias penkias rungtynių sekundes įmušiau įvartį.“

O kaip brangiausią pergalę ji išskiria pirmąją, iškovotą su rinktine. Tuomet Honkongo ledo ritulininkės lietuvės įveikė rezultatu 5:1. „Tai istorinė pergalė. Komandoje dar nieko nepažinojau, bet labai norėjau laimėti. Vieną įvartį tikrai pelniau, o daugiau neprisimenu“, – trumpam į malonias akimirkas grįžta devyniolikmetė.

Tikėtina, kad jų dar bus. Juk ledo ritulys K.Miuller – ne tik sunkios treniruotės, bet ir malonumas. „Taip, tikrai! Būtinai taip parašykite“, – paprašo ledo ritulininkė. O kai į darbą įdeda daug širdies, atpildas laukia su kaupu.



# KITAI PAŽVELGS Į FORMALŲJĄ ŠVIETIMĄ

LIETUVOS TAUTINIS OLIMPINIS KOMITETAS AŠTUNTĄ KARTĄ RENGŠ ŠVIETIMO IR SPORTO ATSTOVŲ PAMĖGTĄ OLIMPINIO ŠVIETIMO FORUMĄ. GEGUŽĖS 26-ĄJĄ KAUNO „ŽALGIRIO“ ARENOS AMFITEATRE VYKSANTIS RENGINYS ŠIEMET DALYVIUS PASITIKS TEMA „KUR SLYPI MOTYVACIJA?“.

**F**oromo tikslas – kitaip pažvelgti į formalųjį švietimą. Renginio metu bus siekiama supažindinti pedagogus, savivaldybių bei jaunimo organizacijų darbuotojus, trenerius ir visus besidominčius olimpinio judėjimu su kitokiomis ugdymo galimybėmis, įkvėpti, padėti plėsti akiratį bei atrasti savo profesiją iš naujo. Forume pranešimus skaitys ir diskusijose dalyvaus savo sričių specialistai, visuomenėje žinomi veidai, mokslininkai, Lietuvos olimpiečiai, sportininkai.

Šių metų foromo tema skatins patyrinėti vidinės ir išorinės motyvacijos svarbą, motyvacijos ištakas bei įvairius visuomenei sektingus pavyzdžius, jaunimo fizinio aktyvumo motyvacijos skatinimo galimybes.

„Motyvacija būti ir išlikti fiziškai aktyviems yra vienas iš keturių fizinio raštingumo elementų, be kurio neįvyktų nė viena treniruotė ar fizinio ugdymo pamoka. Esame labai dėkingi pedagogams bei treneriams – jie atlieka sunkiausią darbą – jaunimui yra ne tik autoritetai, bet ir vieni didžiausių įkvėpėjų judėti, pamilti fizinį aktyvumą. Todėl šiemet dalyviams pasiūlysiame papildyti žinių bagažą ir į įvairias motyvacijos formas pažvelgti kitu kampu, atrasti dar nepažintas priemones ir, žinoma, pasisemti įkvėpimo patiemis.

Šis renginys – unikali nemokama galimybė švietimo darbuotojams bei treneriams susiburti ir gilinti savo kompetencijas, praplėsti ugdymo žinias“, – sakė olimpinė čempionė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Su foromo dalyviais patirtimi bei motyvacija dalinsis visoje Lie-

tuvoje plačiai nuskambėjusios istorijos herojus, kojos netekęs ekstremalaus sporto mėgėjas Rapolas Misevičius, socialinių tinklų žvaigždė Paulius Mikolaitis – Paul de Miko, Lietuvos sporto universiteto profesorius, vaikų fizinio aktyvumo ekspertas Arūnas Emeljanovas, „World Aquatics“ plėtros ir švietimo vadovė Vita Balsytė, žinomi Lietuvos sportininkai, olimpiečiai bei kiti įkvėpiantys pranešėjai.

„Labai dažnai fizinio aktyvumo stokos priežastimi tampa būtent motyvacijos trūkumas. Visi puikiai žinome, kaip svarbu judėti, bet dažnai renkamės kitus, daug fizinį pastangų nereikalaujančius laisvalaikio leidimo būdus. Šiuo metu kartu su partneriais iš Didžiosios Britanijos kuriame unikalų Lietuvos fizinio raštingumo modelį, kurio viena svarbiausių dalių – būtent motyvacija būti fiziškai aktyviems. Motyvacijai ugdyti reikia kelių skirtingų elementų, kuriuos šiame renginyje aptarsime bei suteiksime unikalų galimybę dalyviams išgirsti istorijas tų žmonių, kurie yra puikūs motyvacijos ir ryžto pavyzdžiai ne tik jaunimui, bet ir visiems mums“, – apie foromo tikslus pasakojo LTOK olimpinio švietimo direktorius Kasparas Šileikis.

Į „Žalgirio“ areną susirinkę renginio dalyviai taip pat turės galimybę dalyvauti interaktyviose veiklose, įsitraukti į „Lemon Gym“ trenerio vedamą mankštą, laimėti partnerių „Affidea“ klinika įsteigtus dovanų čekius. Visų dalyvių lauks partnerių bei organizatorių dovanos.

Registruotis į Olimpino švietimo forumą kviečiama iki gegužės 12 d. Renginys nemokamas.

# SENVAGĖJE – PER ŠIMTĄ SPORTO IR PRAMOGŲ VEIKLŲ

TEŠIAMOS OLIMPINĖS DIENOS MINĖJIMO TRADICIJOS IR RUOŠIAMASI DIDŽIAUSIAI SPORTO IR PRAMOGŲ ŠVENTEI. IŠSKIRTINIS RENGINYS PO PENKERIŲ METŲ PERTRAUKOS GRĮŽTA Į PANEVĖŽĮ – JAU BIRŽELIO 3-IAJĄ ATSIHAUJINUSI SENVAGĖ ĮSUKS Į DAUGIAU NEI ŠIMTĄ NEMOKAMŲ VEIKLŲ IR KVIESIŠ ARČIAU PAŽINTI OLIMPINĮ SPORTĄ.

Įvairios rungtys, varžybos, turnyrai, žaidimai – tai tik dalis to, ką pirmąjį vasaros šeštadienį įvairaus amžiaus ir fizinio pasirengimo žmonėms siūlo išbandyti Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, Lietuvos olimpinis fondas (LOF) ir Panevėžio miesto savivaldybė. Viena gražiausių miesto vietų visai dienai virsta didžiuliu sporto ir aktyvaus laisvalaikio traukos centru – čia laukiama daugiau nei 20 tūkst. dalyvių.

„Olimpinė diena sporto mėgėjams ir profesionalams jau tapo vienu mėgstamiausių ir laukiamiausių metų renginių. Į šventę įsitraukia šeimos, bendruomenės, čia vyksta ir rimtos varžybos, ir smagios sportinės bei pramoginės veiklos. Kiekvienas norintis gali išbandyti įvairiausias sporto šakas, susipažinti su olimpiečiais ir labai gerai praleisti laiką.

Pasaulinis Olimpinės dienos šūkis kviečia judėti, sužinoti ir atrasti. Todėl renginio dalyvius raginame būti smalsius ir išdrįsti pažinti sporto teikiamą džiaugsmą. Džiaugiuosi, kad Olimpinė diena grįžta į Panevėžį. Čia pirmąjį vasaros šeštadienį lauksime sporto entuziastų iš visos Lietuvos“, – sakė LTOK prezidentė, olimpinė čempionė Daina Gudžinevičiūtė.

Pasak jos, nuo 1989-ųjų organizuojama šventė kasmet įtraukia vis daugiau sveiko gyvenimo būdo entuziastų, suburia šeimas, skatina judėjimą, supažindina visuomenę su pačiomis įvairiausiomis sporto šakomis, suteikia galimybę jas patiems išbandyti.

Birželio 3 d. Olimpinės dienos organizatoriai Panevėžio gyventojams ir miesto svečiams siūlys renginių gausią programą. Kaip ir kasmet, savo veiklas pristatys daugybė sporto federacijų ir organizacijų, bus galima išbandyti tokias sporto šakas, kaip boksas, badmintonas, žolės ar grindų riedulys, futbolas, krepšinis, pasimokyti šaudyti, buriuoti, pasimatuoti irklentę, banglentę ar baidarę, suprasti, kuo gyvena breiko šokėjai, kaip taisyklingai fech-

tuotis, sužinoti, kaip žaidžiamas piklėbolas, tekėbolas, bavarėškasis akmsenslydis ar kukurūzinis.

Atskirose palapinėse dalyviai galės susipažinti su svarbiausiais antidopingo standartais, išbandyti smagius, visą šeimą įtraukiančius žaidimus. Didžiulėje Senvagės parko teritorijoje bus pristatytos vasaros ir žiemos olimpinės bei neolimpinės sporto šakos, atskiras veiklas ruošia Lietuvos paralimpinis komitetas.

„Mūsų dažnai klausia apie Olimpinės dienos auditoriją. Tenka tik gūžtelėti pečiais ir pasakyti, kad mūsų auditorija – visi mėgstantys judėti, aktyviai ir smagiai leisti laiką, išbandyti naujus dalykus. Renginio programa yra tokia plati ir įvairi, kad kiekvienas tikrai ras patinkantį užsiėmimą, o gal ir naują laisvalaikio veiklą“, – sako renginio organizatorius, LOF renginių ir projektų vadovas Ignas Gibas.

Veiklos netrūks ir norintiesiems pasivaržyti. „Olimpinėje dienoje 2023“ planuojama daugybė įvairių specialių rungtių, norintys jau dabar kviečiami registruotis į bėgimo varžybas: planuojamos 5 ir 10 km distancijų varžybos, tradicinė 1988 metrus besitęsianti lietuviška olimpinė mylia, simboliškai įamžinanti LTOK atkūrimo metus, 500 metrų vaikų bėgimas.

Renginio dalyviai kviečiami dalyvauti „LTeam Rogaining 2023“ orientavimosi sporto, ekstremalaus bėgimo „OCR Lietuva“ kliūčių ruožo varžybose, mėgstantys vandens sportą – išbandyti jėgas plaukimo ir irklentės varžybose, krepšinio aštuoliai – 3x3 turnyre.

Olimpinę dieną vainikuos Monikos Linkytės koncertas ir kino filmo po atviru dangumi seansas.

Visi renginio dalyviai, išbandydami skirtingas veiklas, rinks taškus, kuriuos vėliau bus kviečiama išmainyti į daugybę specialių organizatorių ir renginio rėmėjų įsteigtų prizų.



Olimpinė diena vėl vyks Panevėžyje

Vytauto Dranginio nuotr.



E.Daukantas Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse

# PAŽINTI SPORTO ŠAKĄ LIETUVAI PADEDA IR TEISĖJAS

PASAULYJE VIS LABIAU POPULIARĖJA PAKRANČIŲ IRKLAVIMAS, SIEKIANTIS PATEKTI Į OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ PROGRAMĄ. PIRMASIS PLANETOS ČEMPIONATAS BUVO SŪRENGTAS 2007 M. IR NŪO TADA ŠI SPORTO ŠAKA ĮGAUNA VĪS DIDESNĮ PAGREITĮ. ŠIEMET ŠIOS VARŽYBOS ĮTRAUKTOS Į RUGPJŪČIO MĖNESĮ Balyje VYKSIAŅČIAS ANTRĄSIAS PAPLŪDIMIO ŽAIDYNĖS, KURIOSE DEBIUTUOS IR LIETUVIAI.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

**S**portininkai pakrančių irklavimo valtį irkluoja ne trasoje, o atviroje jūroje, atlikdami posūkius aplink plūdurus. Svarbiausios varžybos vyksta pasibaigus pagrindiniams akademinio irklavimo startams.

Kai Lietuvoje apie šią sporto šaką buvo dar mažai žinoma, tarptautinės kategorijos teisėjas vilnietis Edmundas Daukantas jau teisėjavo dviejuose pasaulio pakrančių irklavimo čempionatuose: 2010 m. Turkijoje ir 2019 m. Honkonge.

2019-aisiais Pasaulio nacionalinių olimpinių komitetų asociacija (ANOC) Katare surengė pirmąsias paplūdimio žaidynes, į kurių programą įėjo ir irklavimas. Šiomet Balyje vyks antrosios tokios žaidynės, o jose teisė dalyvauti iškovoję pernai Ispanijoje vienviečių valčių sprinto rungties Europos paplūdimio irklavimo čempionu tapęs Žygimantas Gališanskis.

**Edmundai, jus būtų galima vadinti pirmuoju Lietuvos pakrančių irklavimo specialistu. Prisiminkite, kokį įspūdį jums paliko**

**čempionatas Stambule ir naujoji sporto šaka?**

Tuo metu dar buvo tikslinamos varžybų taisyklės, derinama ir tobulinama varžybų programa. Tačiau matėme, kad kuriasi nauja, įdomi ir patraukli irklavimo rungtis. Tas čempionatas pagal dalyvių skaičių dar buvo kuklus, varžėsi kiek daugiau nei 20 šalių sportininkai.

Ir irkluotojai, ir teisėjai dar mokėsi pakrančių irklavimo abėcėlės. Pasibaigus čempionato kovoms daug kas tobulinta, šiek tiek keistos varžybų taisyklės, kad būtų kuo paprastesnės ir višiems suprantamesnės.

**Su kokiomis viltimis grįžote namo, kokių įspūdžių parsivežėte? Gal bandėte įteigti Lietuvos irklavimo federacijai, kad pakrančių irklavimą reikėtų pradėti kultivuoti ir pas mus?**

Tuo metu daug vilčių neturėjome, tiesiog pasidalijau informacija ir patirtimi apie plėtojamą naują irklavimo būdą. Pakrančių

irklavimui naudojamas kitoks inventorių, jis populiarus tose šalyse, kuriose lengvai prieinamos, yra patogios treniruotės ir varžyboms rengti jūros pakrantės bei prieplaukos. Lietuvoje sąlygos nėra pačios geriausios, tačiau jau bandoma eksperimentuoti.

### Kokio sportinio inventoriaus reikia?

Pakrančių irklavimo valčių modeliai nuo profesionalių valčių skiriasi tik svoriu ir konstrukcija. Pakrančių valtys sunkesnės ir daugiau nei dvigubai platesnės už lygaus vandens valtį. Skiriasi korpuso konstrukcija, yra atviras galas, per kurį išbėga į valtį vidų patekęs vanduo.

Mums įprastose valtyse sportininkams draudžiama radijo ryšio įranga, o pakrančių ilgosios distancijos irklavimo valtyje elektroninė navigacija privaloma. Čia privalomos ir gelbėjimo priemonės, nors vadinamosiose lygaus vandens valtyse jų nebūna.

### Yra ir pakrančių, ir paplūdimio irklavimas. Ar tai dvi skirtingos irklavimo kategorijos? Rengiami atskiri pasaulio ir Europos čempionatai ar kartu?

Iki šiol, kol buvo eksperimentuojama, čempionatai vykdavo atskirai. Tačiau nusprendus, kad tai yra pakrančių irklavimas, tik dvi atskiros jo rungtys – ištvermės ir paplūdimio sprinto, imtas rengti vienas čempionatas. Paprastai irklautojai renkasi arba ištvermės, arba sprinto rungtis. Galima palyginti su lengvąja atletika, kai, tarkime, disko metikas neprivalo bėgti tam tikro nuotolio.

Kai 2019-aisiais teko teisėjauti pasaulio pakrančių čempionate Honkonge, varžybos jau buvo labai aukšto lygio. Tapo akivaizdu, kad pakrančių irklavimas – brandi rungtis, turinti aiškias taisykles ir organizavimo tradicijas.

Būtent tada kaimyniniame Šendžene, Kinijoje, buvo surengta pirmoji bandomoji paplūdimio sprinto regata. Tie du čempionatai vyko atskirai, nes Honkonge nebuvo paplūdimio, o tik krantinės.

### Kokias viltis antrosiose paplūdimio žaidynėse siejate su Ž.Gališanskiu, kuris 2021-aisiais, debituodamas pasaulio pakrančių irklavimo čempionate Portugalijoje, užėmė ketvirtą vietą, o Europos čempionate Italijoje pelnė du bronzos medalius?

Rezultatai turėtų būti neblogi.

### Tame Europos čempionate Ž.Gališanskis irklavo ir porinę dvi vietę su Egle Bezzubovaite: 6 km ištvermės distanciją jie įveikė šešti, o sprinto rungtyje buvo septinti. Kaip vertinate šiuos pasiekimus ir kiek sportininkų įprastai dalyvauja šiose rungtyse?

Rezultatas tikrai geras. Neturint didelės patirties, šis pasiekimas teikia vilčių ateičiai. Paprastai tokioje rungtyje dalyvauja 30–40 įgulų.

### Esate tarptautinės kategorijos akademinio irklavimo arbitras, teisėjavote viename pasaulio ir daug Europos čempionatų, Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse, jose matėte Lietuvos irklautojų sėkmę. Kur sunkiau teisėjauti: akademinio ar pakrančių irklavimo varžybose?

Pasaulio irklavimo federacija („World Rowing“), kuri taip vadintis pradėjo po Tokijo olimpinė žaidynių, neskirsto teisėjų į įprasto ar pakrančių irklavimo specialistus. Yra irklavimas – ir tuo viskas pasakyta. Teisėjai turi žinoti visų irklavimo rungtų taisykles, gebėti teisėjauti bet kurioje tarptautinėje regatoje ir užimti bet kurią poziciją ar pareigas.

Pakrančių irklavimo taisyklės ir varžybos nuo akademinio irklavimo skiriasi, todėl ir teisėjavimas kitoks: nėra takelių, trasa nėra tiesi, turi daug posūkių. Nemažos bangos taip pat daro įtaką irklautojams ir teisėjams.

Pakrančių irklavimas labai gražus ir įdomus, efektingas žiūro-

vams. Tik viena bėda, kad didelė dalis ilgosios distancijos atstumo būna toli nuo kranto. Šios distancijos varžybų startas panašus į buriavimo varžybų.

Televizijos žiūrovams viskas atrodo įspūdinga, ypač kai dronu iš viršaus filmuojami ir rodomi irklautojų įveikiami posūkiai – atrodo kaip „Formulė-1“. Viskas labai gražu, tik, deja, toli nuo kranto.

Paplūdimio sprinto dalyviams reikia ir bėgti, ir irkluoti. Ir ištvermės irklavimo, ir paplūdimio sprinto varžybų startas bei finišas būna toje pačioje vietoje.

Sunku pasakyti, kur sunkiau teisėjauti. Kateriu plaukiant šalia pakrančių irklavimo dalyvių bangos gali siekti iki dviejų metrų aukščio, sunkiau nei tiesioje trasoje suvaldyti valtį posūkiuose, kad neįvyktų rimtų avarių.

Pakrančių irklavimas – nauja sporto šaka, neįprastas nelygus vanduo, gal todėl ir teisėjauti šiek tiek sudėtingiau. Per pasaulio lygio vandens čempionatus ir olimpinės žaidynės varžybose dirba 20 teisėjų, o per Europos pakrančių ir lygio vandens čempionatus – 18 teisėjų.

### Pakrančių irklavimas siekia tapti visateise olimpinė žaidynių sporto šaka. Apie kurias olimpinės žaidynės būtų galima galvoti – gal apie Los Andželo 2028-aisiais?

Diskusijos šia tema vyksta, atspėti, kokie bus jų rezultatai, nėra lengva. Sprendimus priims Tarptautinis olimpinis komitetas po Paryžiaus žaidynių.



Šiame Ž.Gališanskis debiutuos pasaulio paplūdimio žaidynėse

### Per pasaulio ir Europos pakrančių irklavimo čempionatus sportininkai varžosi vienviečių, porinių dviviečių ir porinių keturviečių su vairininku varžybose. Ar esate optimistas ir tikėtis, kad kada nors teisėjausite ir mūsų įguloms, kurios kovos tokio aukšto rango varžybose?

Beje, dabar pakrančių irklavime vienvietė vadinama solo. Manau, mūsų įgulos aukšto rango varžybose startuos. Lietuvos arbitrai teisėjaus, o ar teks man – priklausys ne tik nuo mano norų, bet ir nuo Pasaulio irklavimo federacijos, kaip ji skirstys teisėjus. Teisėjų komisija siekia, kad kuo daugiau arbitrų įgytų patirties, ypač naujose rungtyse, todėl labiau tikėtina, kad matysime jau kitus Lietuvos teisėjus.

### Lietuvos irklavimo federacijos varžybų kalendoriuje – rugpjūčio mėnesį Palangoje vyksiantis Baltijos šalių paplūdimio sprinto čempionatas, kuriame greičiausiai teisėjausite. Kiek irklautojų tikėtis sulaukti?

Teisėjauti planuoju, tos varžybos bus pirmasis bandymas Lietuvoje. Tikimės sulaukti nemažai dalyvių, bet tiksliai planuoti dar sunkoka.

# GYVENIME YRA VIETOS IR SPORTUI, IR MENUI

TRISDEŠIMTMETĖ KINEZITERAPEUTĖ, BUVUSI LENGVAATLETĖ LAURA GEDMINAITĖ DIRBO JAU TREJOSE OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE: TOKIJO VASAROS IR DVEJOSE ŽIEMOS – PJONGČANGE IR PEKIŅE. LIETUVOS JAUNIŲ, JAUNIMO RINKTINIŲ NARĖ DAR BŪDAMA MOKSLEIVĖ IŠ ARTI MATĖ KINEZITERAPEUTŲ DARBĄ IR, KAIP SAKOMA, SAVO KAILIU PATYRĖ ŠIŲ MEDICINOS SPECIALISTŲ TEIKIAMĄ NAUDĄ SPORTININKAMS.

BRONIUS ČEKANAUSKAS



L.Gedminaitė su kolega J.Vaščenkovu ir geriausios 2022 m. Lietuvos sporto komandos titulą iškovojusiais baidarininkais M.Maldoniu ir A.Olijniku

Laura Gedminaitė augo netoli Tauragės esančiame Norkaičių kaime. Gimus šeimos pagrandukei, vyriausiajam broliui jau buvo šešiolika, o vidurinei sėsei dešimt metų. Mergaitė nuo mažens buvo ne tik smalsi, bet, palyginti su bendraamžiais, ir aukšta, tvirta. Kaip pati sakė, vyresniems tėvams nelengva buvo ją sugaudyti.

Garaže radusi apvalų metalinį rutuliuką paklausė dabar jau amžinatilsį tėvo, kas tai. Jaunystėje pats rutulį stumdęs, diską ir kūjį mėtęs tėtis paaiškino to prietaiso paskirtį ir parodė lauke, ką su juo daryti. Tokia buvo pirmoji Lauros pažintis su rutulio stūmimu. Vėliau tas rutulys kelerius metus nejudinamas garaže dulkes rinko. O stipri ir energinga Laura nemėgo kūno kultūros pamokų ir nuolat ieškodavo savų būdų išsidūkti. Tada sesuo pasiūlė tėvams leisti ją į sportus – mažiau liks neišeikvotos energijos.

„Kažkaip užsikabinau už šios minties, todėl tėvai buvo priversti mane palydėti į sporto mokyklą, kurioje susipažinau su savo pirmuoju treneriu Aloyzu Šlepavičiumi. Būdama dvylikos pradėjau rutulio stūmimo treniruotes. Tarp bendraamžių neblogai pasirodydavau varžybose ir po dvejų metų iš trenerio Jurdano Radžiaus gavau kvietimą važiuoti mokytis ir sportuoti į Vilnių. Tėvai nelabai norėjo išleisti iš namų, tačiau mano stiprus noras išbandyti jėgas sostinėje lėmė pergalę šeimos taryboje. Viduryje devintos klasės mokslo metų iškeliavau į Vilnių“, – pasakoja L.Gedminaitė.

Sostinėje ji baigė Vilniaus Ozo gimnaziją, gynė Lietuvos garbę Europos jaunimo olimpiniam festivalyje Tamperėje 2009-aisiais, pirmose pasaulio jaunimo olimpinėse žaidynėse Singapūre 2010-aisiais, Europos jaunučių, jaunimo čempionatuose. Beje,

Singapūre, kur Laura iškovojo ketvirtą vietą, iki paskutinio bandymo žengė antra ir atrodė, kad medalis jau ranka pasiekiamas. Kelis sykius Europos čempionatuose ji liko trylikta, nes vos kelių centimetrų pritrūko iki finalinio dvilyktuko.

Dar prieš sportą Lauros gyvenime atsirado menai. Ji lankė dramos kolektyvą, chorą, drabužių dizaino, piešimo, keramikos būrelius, grojo kanklėmis. Darbai su moliu patiko labiausiai. Keramikos būrelį lankė nuo trečios klasės iki pat išvykimo į Vilnių. Prie lipdinių laisvalaikio sugrįžta ir dabar. O piešia ir su sportininkais išvykusi į treniruočių stovyklas.

Kai su Laura kalbėjome telefonu, ji prieš dieną buvo atvykusi į Lietuvos baidarininkų rinktinės treniruočių stovyklą Kroatijoje. Pakeitė namo iškeliavusį kolegą Jurijų Vaščenkovą. Kaip ir Vilniuje, Zagrebe tą rytą lynojo, tik buvo keliais laipsniais šilčiau. Ten balandžio mėnesį L.Gedminaitė dirbo 12 dienų.

„Su Jurijumi baidarininkų stovyklas dalijamės pusiau. Šį kartą man teko antroji stovyklos dalis“, – paaiškino kineziterapeutė.

**Ar kineziterapeuto specialybę pasirinkote todėl, kad nuo jaunų dienų sportuodama susidurdavote su šios srities specialistais?**

Mano mama medikė. Visa šeima – seneliai ir tėvai norėjo, kad ir aš studijuočiau mediciną. Man ta idėja labai nepatiko, purčiausi nuo šios minties. Vaikystėje galvojau apie keramikės specialybę. Vėliau nuomonė pasikeitė ir sulaukusi šešiolikos pradėjau svarstyti apie medicinos studijas. Supratau, kad aktyviai sportuojant mokytis bus sunku. Todėl Vilniaus universitete pasirinkau, mano nuomone, lengvesnį variantą – kineziterapiją.

Baigdamas studijas galvojau, kad norėčiau dirbti su vaikais arba su sportininkais. Be to, labai nenorėjau sėdimo darbo. Žinojau, kad su sportininkais dirbantys kineziterapeutai daug keliauja, daug mato ir bendrauja. Viskas taip susiklostė, kad dirbu su sportininkais – garsiausiais šalies atletais.

### Kodėl taip anksti baigėte sportinę karjerą?

Tikrai neplanavau taip anksti jos baigti, kaip ir visi sportininkai, svajojau apie olimpinės žaidynes, ne tik apie jaunimo. Bet realybė buvo kita. Mokslus ir treniruotes sekėsi derinti puikiai, tačiau pradėjusi dirbti pamažu supratau, kad nepajėgsiu visko vienu metu padaryti. Galiu pasidžiaugti bent tuo, kad pasiekiau sporto meistro rezultata.

**Kai 2009 m. varžėtės Europos jaunimo festivalyje Tamperėje, dabartiniai jūsų kolegos Jurijus Vaščenkovas, Marius Matulionis ten jau dirbo su jaunaisiais sportininkais. Ar prisimenate, kaip jūs, dar sportininkė, pirmąkart susidūrėte su kineziterapeutu?**

Su kineziterapeutu teko susitikti dar prieš jaunimo olimpinį festivalį. Įvairios traumos ir skausmai – nuolatiniai sportininkų palydovai. Neaplenkdavo tos negandos ir manęs. Puiku, kai su trenerių ir medicinos personalo darbuotojų pagalba pavyksta sumažinti ne tik skausmus, bet ir traumų tikimybę iki minimumo. Anksti supratau, koks svarbus komandinis darbas ir tarpusavio bendradarbiavimas.

Dažnai jauniems sportininkams pritrūksta žinių ir patirties, kaip išsaugoti sveikatą ir pasiekti aukštų rezultatų. Čia jiems gali padėti ir kineziterapeutai. Jaunystės patirtys turi įtakos ir vėlesniems rezultatams.

### Ar tai, kad buvote sportininkė, jums padeda darbe?

Tai man tikrai labai pasitarnavo. Juk niekas prieš pradėdama dirbti neinstruktuoja, kas ir kaip vyksta sporto virtuvėje. Manau, visiems jauniems specialistams trūksta pasitikėjimo savo jėgomis. Kamuoja abejonės, ar tikrai galėsiu padėti. Man buvo lengviau įsilieti į komandinį darbą todėl, kad žinojau pagrindus: kaip vyksta varžybos, kokia yra sportininko dienotvarkė. Kiekviena sporto šaka turi savų niuansų, tačiau tendencijos, kaip ir kas vyksta, yra panašios.

### Dirbate su žiemos ir vasaros atletais. Ar didelis skirtumas?

Dirbau su baidarininkais ir biatlonininkais. Pagrindinis skirtumas tas, kad žiemos sporto šakų atletams Lietuvoje nėra tinkamų sąlygų rengtis sezonui, todėl tenka daug daugiau keliauti ir rinktis kitas Europos šalis treniruotėms. Su biatlonininkais kelionės trunka po mėnesį, pusantra. Kai sportininkai rečiau būna namie, toli nuo sporto medicinos centrų, dažniau išlenda visokios bėdos. Baidarininkai turi sąlygas vasarą treniruotis namie, todėl jie, esant reikalui, gali lankytis pas gydytojus. Tiesa, dabar biatlonininkai turi savo gydytoją, bet rinktinei, manau, reikia platesnio spektro specialisto, kuris galėtų būti su komanda ištisus metus.

Po Pekino žiemos žaidynių nebedirbu su biatlonininkais: pasidarė per sunku keliauti ištisus metus. Likau tik su baidarininkais.

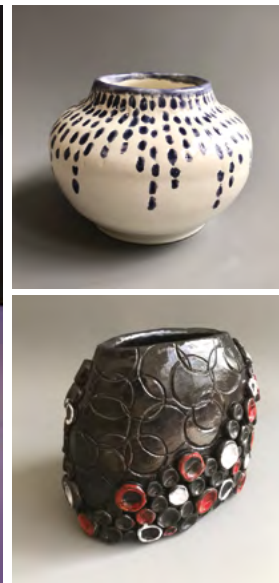
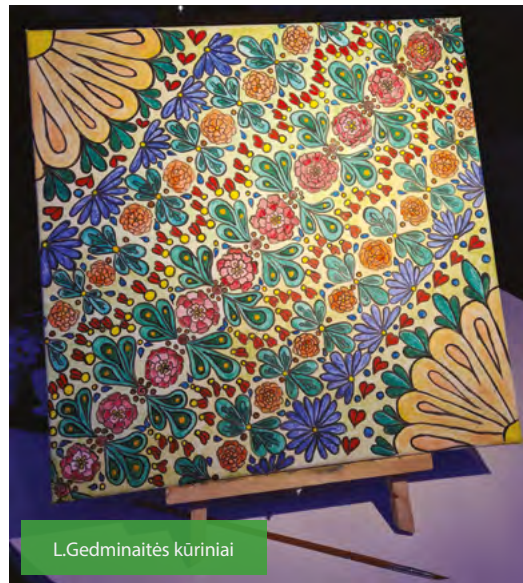
Kai nebūnu komandiruotėse, dirbu su įvairių sporto šakų jaunaisiais atletais Lietuvos sporto medicinos centre Vilniuje.

### Baidarininkų ir biatlonininkų rinktinėse dauguma yra vyrai. Su jais ar su moterimis lengviau dirbti?

Taip jau susiklostė, kad daugiausia teko dirbti vyriškuose kolektyvuose. Galbūt su vyrais dirbti truputį lengviau nei su merginomis. Nors savų niuansų yra dirbant ir su vienais, ir su kitais. Tuos niuansus reikia išmokti ir žinoti. Vien moteriškuose kolektyvuose dirbti neteko.

### Esate sakiusi, kad mėgstate masažą derinti su kineziterapija. Kaip tai daroma?

Į treniruočių stovyklas važiuojame ne ligų gydyti. Pagrindinis



tikslas – padėti atsigauti. Tam labai padeda masažas. Aš save vadinu šiek tiek netradicine kineziterapeute, nes labai mėgstu jausti raumenį. Geriausiai sekasi pažinti žmogų ir jo raumenyną per prisilietimą. Čia mano didžioji paslaptis. Iš tikrųjų taikome visi viską, darome ir prevencines mankštas, tempimo pratimus, kad sportininkai stiprintų ne tik tuos raumenis, kurių reikia jų sporto šakai, bet ir visus likusius. Kai kurie kineziterapeutai apskritai nelabai mėgsta masažą, o man patinka, ypač atsigavimo metu. Džiaugiuosi matydama, kad sportininkams tai padeda.

Kineziterapeutės masažas – ne SPA procedūra. Sportininkai iš džiaugsmo nekrykštuoja, kai gulasi ant mano masažinio stalo, ypač po ilgesnės pertraukos. Po pertraukos procedūra neretai būna skausminga ir nemaloni. Bet atletai eina, nes supranta, kad reikia, žino, jog tai padės siekti geresnių rezultatų.

Stovyklose subtiliausiai pajuntu kiekvieno sportininko poreikius. Kas jam geriausiai padeda, ko jam reikia prieš startą, ko – varžyboms pasibaigus. Vieniems reikia ramybės, kiti laukia specialisto pagalbos. Visus stengiamės išgirsti.

### O jūs pati dar pasportuojate?

Aktyviau sportuoti pritrūksta motyvacijos. Dažniausiai ji atsiranda tuomet, kai būnu stovyklose ir visi aplink sportuoja. Tada ir mane aplanko įkvėpimas daugiau judėti ar net nukeliauti į treniruoklių salę ir, prisiminus sportavimo laikus, štangutes pakilninti.

### Jūsų kolega J.Vaščenkovas sakė, kad ir pats išbando visas sporto šakas, su kurių atletais dirba. O jūs?

Biatloną tikrai išbandžiau. Ir su slidėmis šliuožiau, ir šaudžiau, beje, sekėsi visai neblogai. Tiesą sakant, iki tol gyvenime ant slidžių nebuvau stovėjusi, todėl buvo ištis smagu išbandyti šią sporto šaką. Į baidarę dar nesėdau, bet, manau, kada nors tikrai pasiryšiu.

### Grįžkime dar prie menų. Kaip vyksta kūrybiniai procesai?

Gyvenu Vilniaus rajone, Brinkiškių kaime. Kažkada ten brolis pradėjo statyti namą. Nebaigęs sugrįžo į Tauragę. O aš po studijų, supratusi, kad sostinėje nuomotis butą brangu, nutariau gyventi netoli miesto. Taip po truputį tą namą baiginėjau. Netoliese teka upeliukas, yra pelkynų, dažnai aplanko stirnos, zuikučiai. Rytais vietoj žadintuvo paukščiai čiulba. Pasvajoju čia įsirengti ir keramikos dirbtuves. Norą grįžti prie keramikos ypač buvo sustiprinęs karantinas. Vilniuje žiedimo meno meno metus mokiausi pas garsų keramiką Gvidą Raudonių.

Tapyboje esu visiškai savamokslė. Ja domiuosi todėl, kad drobę lengviau pasiimti į keliones negu molio gabalėlį.



Per pandemiją biatlonininkai šliuozė lėčiau

# PANDEMIJA LEIDO ĮVERTINTI ŽIŪROVŲ ĮTAKĄ

NĖRA ABEJONĖS, KAD COVID-19 PANDEMIJA SUTRIKĖ SPORTO PASAULIO KVĖPAVIMĄ, SUKĖLĖ DAUGYBĘ ĮVAIRIŲ PADARINIŲ, BET KARTU ATVĖRĖ GALIMYBIŲ MOKSLINIAMS TYRIMAMS, KURIŲ NORMALIOMIS SĄLYGOMIS, KO GERO, NET NEPAVYKTŲ ATLIKTI. BŪTENŲ PANDEMIJA PADĖJO ĮRODYTI NAMŲ PRANAŠUMO PRIELAUDĄ IR IŠSIAIŠKINTI, KAD SPORTININKAI IR SPORTININKĖS Į ŽIŪROVŲ BUVIMĄ AR NEBUVIMĄ GALI REAGUOTI SKIRTINGAI.

**A**tletai, ypač komandinio sporto atstovai, neretai vartoja posakį „namų pranašumas“. Pandemija suteikė unikalią galimybę šį teiginį pagrįsti arba paneigti moksliniais tyrimais. Lidso ir Nortumbrijos universitetų mokslininkai aiškino, ar vadinamasis namų pranašumo veiksnys išties egzistuoja, kai sirgalių nėra namų tribūnose.

Pasinaudoję futbolo duomenų bazėmis ir išanalizavę beveik 5 tūkst. rungtynių, vykusių vienuolikoje Europos šalių, tyrėjai nustatė, kad komandos namų aikštėse, kai tribūnose buvo sirgalių, pelnė vidutiniškai 0,39 taško daugiau nei išvykos rungtynėse, o žaisdamos be sirgalių – tik 0,22 taško daugiau. Stebint sirgaliams namų komandos per rungtynes įmušdavo 0,29 įvarčio daugiau nei svečių, o kai sirgalių nebūdavo – tik 0,15 įvarčio daugiau.

Be to, žiūrovų nebuvimas turėjo įtakos tam, kaip teisėjai vertino šeiminių ir svečių komandų pražangas. Duomenys parodė, kad, pavyzdžiui, tuščiuose stadionuose teisėjai dažniau baudė šeiminių komandas pražangomis ir daug mažiau geltonų kortelių skyrė svečiams.

Tyrėjai taip pat bandė išsiaiškinti, ar namų pranašumas turi įtakos komandos dominavimui rungtynėse, dominavimą vertindami pagal kamuolio kontrolės laiką, kampinių ir smūgių skaičių rungtynėse. Paaiškėjo, kad žaidžiant be žiūrovų namų komandos dominavimas gerokai sumenksta.

Šiuo atveju pandemija leido surinkti duomenis ir įrodyti prielaidą, kurios tikrumu, kalbant apie komandinį sportą, ko gero, ir taip niekas neabejojo. Bet žvilgtelėjus į individualias sporto šakas ir



čia patyrinėjus pradingusių žiūrovų aplinkybę gauta ir netikėtų rezultatų.

### BE ŽIŪROVŲ – LĖTESNI

Psichologijoje egzistuoja tokia socialinio palengvinimo teorija, teigianti, kad asmens veiklos rezultatams įtakos turi tai, jog kiti jį stebi. Taigi žiūrovų buvimas verčia geriau atlikti užduotis, ypač tokias, kurioms reikia išvermės. Todėl ir sportininkams varžybų metu, atrodytų, reikalingi žiūrovai. Bet ar tikrai?

Tuo, kad pandemija sportininkus nubloškė į kitą tikrovę – varžybas be žiūrovų – ir suteikė unikalią galimybę ištirti žiūrovų įtaką ne eksperimentinėmis, o realiomis sąlygomis, pasinaudojo Halės-Vitenbergo Martino Lutherio universiteto mokslininkė Amelie Heinrich.

Sporto psichologė, dirbanti su Vokietijos jaunimo biatlono rinktine, palygino 2018–2019 m. sezono biatlonininkų ir biatlonininkų rezultatus su jų pasirodymu 2020-ųjų sezoną, kai biatlono taurės varžybos privalėjo vykti be žiūrovų. Analizuoti 83 sprinto ir 34 masinio starto dalyvių rezultatai, ir abiejose disciplinose išryškėjo ta pati tendencija.

Vyrų rezultatai buvo tokie, kokių mokslininkė ir tikėjosi: be žiūrovų biatlonininkai šliuožė lėčiau, bet geriau pasirodė šaudymo rungtyje. Šliuožimas reikalauja išvermės, o šaudymas yra koordinacinė, susikaupimo reikalaujanti užduotis, kurią atlikti varžybose be žiūrovų vyrams pasirodė paprasčiau.

### MOTERŲ REZULTATAI – PRIEŠINGI

Įdomu tai, kad moterų rezultatai buvo priešingi. Be žiūrovų jos šliuožė greičiau, tačiau šūviui atlikti vidutiniškai prirėkdavo visa sekunde daugiau laiko, o rezultatai buvo 5 proc. prastesni, nei šaudant per varžybas, gyvai stebimas žiūrovų.

Pačių tyrėjų teigimu, tai bene pirmas kartas, kai tyrimu pavyko įrodyti skirtingą žiūrovų poveikį vyrams ir moterims, nes dauguma ankstesnių tyrimų šia tema buvo atliekami daugiausia tik su sportininkais vyrais.

„Mūsų tyrimas kelia klausimų dėl socialinio palengvinimo teorijos visuotinumą ir rodo, kad gali būti iki šiol nežinomų skirtumų vyrų ir moterų psichologijoje“, – tyrimą komentavo pati A.Heinrich.

Jos teigimu, reikėtų atlikti ir kitų sporto šakų, kuriose veikia su

ištverme ir koordinacija susiję elementai, tyrimus. Kol kas tyrėjai gali tik spėlioti, kas lemia vyrų ir moterų reakcijos į žiūrovus skirtumus.

„Gali būti, kad tam tikrą vaidmenį atlieka lyčiai būdingi stereotipai. Pavyzdžiui, manoma, kad vyrai yra fiziškai stipresni – stereotipas, kurį gali sustiprinti žiūrovų buvimas. Kai kurie tyrimai taip pat rodo, kad moterys jautriau reaguoja į grįžtamąjį ryšį, išorinius dirgiklius“, – svarstė A.Heinrich.

Bet kokių atveju, anot A.Heinrich, gauti rezultatai dar kartą parodo, kad atliekant psichologinius sporto tyrimus į lytį reikėtų atsižvelgti kaip į galimą įtaką darantį veiksnį.

### ŽIŪRI RUNGTYNES – IR DARAIŠI SVEIKESNIS?

Pakalbėkime apie varžybų stebėjimą. Savaiame suprantama, kad aktyvus sportas laikomas sveikatinimo priemone, tačiau britų mokslininkai teigia įrodę, jog varžybų stebėjimas taip pat naudingas sveikatai ir turėtų būti skatinamas ne tik kaip laisvalaikio leidimo ir ekonominės naudos, bet ir kaip visuomenės sveikatinimo priemonė.

Žurnale „Frontiers in Public Health“ paskelbta, kad sporto renginių lankymas ir žiūrėjimas gerina savijautą bei mažina vienišumo jausmą. Tyrimo, kurį atliko Anglia Ruskin universiteto mokslininkai, metu nustatyta, kad lankantis sporto renginiuose gaunami aukštesni dviejų pagrindinių subjektyvios gerovės rodiklių – pasitenkinimo gyvenimu ir jausmo, jog gyvenimas yra prasmingas, – rezultatai, mažėja vienišumo lygis.

Teigiama, kad tai pirmasis didelės apimties tyrimas, kuriame nagrinėjama bet kokio pobūdžio sporto renginių lankymo nauda. Mokslininkai sako, kad sporto renginiuose apimantis gyvenimo prasmės jausmas panašus į pojūčius, kurie patiriami įsidarbinus.

Priartinant prie lietuviškų aktualijų, galime teigti, kad bilietai, šluojami į Eurolygos rungtynes „Žalgirio“ arenoje, ne tik prisideda prie pilnesnio klubo biudžeto, bet ir gerina kauniečių sveikatą.

Ankstesni tyrimai rodydavo, kad aukštesni pasitenkinimo gyvenimu rodikliai yra susiję su mažesniu sergamumu ar geresne fizine būkle, daugelyje iniciatyvų akcentuojama fizinio dalyvavimo sporte nauda, tačiau britų tyrėjai mano, kad gyvas sporto renginių stebėjimas ne tik turėtų būti traktuojamas kaip veiksminga visuomenės sveikatinimo priemonė, bet ir būti įtrauktas į sveikatinimo strategijas.





Plaukikai varžysis šiame baseine

E.Petkus viešėjo Maribore

# MEDALIŲ VILTIS

ŠIĄ VASARĄ MARIBORE (SLOVĖNIJA) VYKS XVII EUROPOS JAUNIMO VASAROS OLIMPINIS FESTIVALIS, Į KURĮ KELIAUS 54 LIETUVOS SPORTININKŲ RINKTINĖ. PERNAI FESTIVALYJE PASIPYLĖS MEDALIŲ LIETUS NUTEIKĖ OPTIMISTIŠKAI, TODĖL MISIJOS VADOVAI TIKIŠI, KAD IR ŠIĄ VASARĄ ANT APDOVANOJIMŲ PAKYLOS LIPS NE VIENAS LIETUVOS SPORTININKAS.

Liepos 23–29 dienomis Maribore vyksiančiame renginyje dalyvaus per 2500 sportininkų iš 48 Europos valstybių. Kaip ir kituose Europos olimpinio komitetų asociacijos (EOK) renginiuose, festivalyje nedalyvaus karą Ukrainoje sukėlusios ir kariaujančios Rusijos bei jos veiksmus palaikančios Baltarusijos sportininkai.

Lietuvos tautinio olimpinio komiteto olimpinio sporto direktorius Einius Petkus dalyvavo Slovėnijoje vykusiame šalių misijų vadovų pasitarime, apžiūrėjo paruoštas arenas bei festivalio infrastruktūrą.

„Bendras įspūdis geras. Bazės – modernios, gražios, gana aukšto lygio. Dėmesys jaunimo olimpiniam festivaliui išties didelis. Čia susirenka geriausi šio amžiaus sportininkai, būsimos sporto žvaigždės. Pavyzdžiui, tokia festivalyje varžėsi olimpinė čempionė Rūta Meilutytė, olimpiečiai Domantas Sabonis, Danas Rapšys, Liveta Jasiūnaitė, Robertas Tvorogalas“, – atkreipė dėmesį Lietuvos misijos vadovas E.Petkus.

Jis pridūrė, kad nors dar ne visos bazės iki galo paruoštos, organizatoriai užtikrino, kad darbai bus baigti laiku.

„Šiuo metu keičiama lengvosios atletikos stadiono danga, statoma tribūna. Metimų sektorius bus įrengtas abiejuose stadiono galuose. Taip siekiama sumažinti vėjo įtaką rezultatams.

Krepšinio 3x3 varžybos vyks miesto centre po atviru dangumi. Tai šiek tiek neįprasta. Ledo rūmai virs didžiule apšilimo sale, gerą įspūdį paliko modernios gimnastikos, dziudo salės, aukšto lygio teniso kortai.

Atidarymo ceremonija vyks centriname miesto stadione, kuria-

me telpa 12,5 tūkst. žiūrovų. Uždarymą miesto gyventojai ir svečiai galės stebėti Mariboro centre.

Ceremonijos jau suplanuotos minučių tikslumu. Pavyzdžiui, jau žinome, kad atidarymo ceremonijoje šalių paradas truks 20 minučių, o meninė programa – valandą. Toks planavimas rodo atsakingą organizatorių požiūrį. Džiugina ir tai, kad organizatoriai laisvai kalba angliškai. Neretai olimpinuose renginiuose kalbos barjeras tampa iššūkiu“, – įspūdžius pasakojo E.Petkus.

Jaunieji sportininkai įsikurs studentų bendrabučiuose, tarp bazių kursuos festivalio transportas.

Pirmą kartą jaunimo olimpiniam festivalyje vyks kalnų dviračių, 3x3 krepšinio ir riedlenčių sporto varžybos. Tarp 54 Lietuvos sportininkų bus merginų ir vaikinių trijulių krepšinio komandos, du kalnų dviratininkai (mergina ir vaikinai) bei riedlentininkas.

Pernai Slovakijoje, Banská Bystrica, vykusiame festivalyje 55 Lietuvos sportininkai iškovojo net dešimt medalių, iš jų keturis – aukščiausios prabos. Tikimasi, kad lietuviai ant apdovanojimų pakyls ir Maribore.

„Į festivalį vyksta perspektyvūs sportininkai, geriausi savo kartos atstovai, todėl, žinoma, tikimės, kad pavyks Lietuvą pradžiuginti medaliais. Kviečiame sirgalius palaikyti jaunuosius sportininkus, o jie, neabejoju, varžybose atiduos visas jėgas“, – sakė E.Petkus.

Šią vasarą LTOK į olimpinis renginius veš net tris Lietuvos rinkitines: birželį Krokovoje (Lenkija) vyks trečiosios Europos žaidynės, liepą Maribore – Europos jaunimo vasaros olimpinis festivalis, o rugpjūtį Balyje (Indonezija) – Pasaulinės nacionalinių olimpinio komitetų rengiamos pasaulio paplūdimio žaidynės.

# NORI BŪTI MATOMI IR GIRDIMI

PER LIETUVOS OLIMPIEČIŲ ASOCIACIJOS (LOA) ATASKAITOS IR RINKIMŲ KONFERENCIJĄ NAUJUOJU ORGANIZACIJOS PREZIDENTU IŠRINKTAS RIO DE ŽANEIRO OLIMPINIS VICEČEMPIONAS 35 METŲ SAULIUS RITTERIS.



Saulius Čirbos nuotr.

Naujoji LOA valdyba

Lietuvos irklavimo federacijos generalinis sekretorius prie LOA vairo pakeitė tris kadencijas asociacijai vadovavusią Maskvos olimpinę plaukimo čempionę Liną Kačiušytę.

Vadovauti LOA siekė ir ilgametė asociacijos viceprezidentė, pirmoji Lietuvos plaukikė, dalyvavusi olimpinėse žaidynėse, kaunitė Birutė Statkevičienė. Lietuvos tautiniame olimpiame komitete vykusioje konferencijoje už S.Ritterį balsavo 18 olimpiečių, už B.Statkevičienę – 11.

„Sveikinu Saulių ir linkiu didžiausios sėkmės. Tikiu, kad jam, padedamam komandos, pavyks suburti į asociaciją dar daugiau olimpiečių ir plačiai skleisti olimpines vertybes“, – sakė LTOK prezidentė, olimpinė čempionė Daina Gudzinevičiūtė.

Konferencijoje dalyvavo ir LTOK garbės prezidentas Artūras Poviliūnas. Sveikindamas renginio dalyvius jis sakė: „Džiaugiuosi, kad LOA gyvuoja. Ir ne šiaip sau, bet dirbant su LTOK, su Lietuvos olimpine akademija pavyko nuveikti daug gerų darbų. Esate graži šeima, prisidedanti prie didelių darbų ir olimpiniam sąjūdžiui duodanti labai daug.“

S.Ritteris pabrėžė, kad į Lietuvos olimpiečių asociaciją stengsis atnešti naujų idėjų.

„Nors dirbu Lietuvos irklavimo federacijoje, manau, įmanoma darbą puikiai suderinti su Lietuvos olimpiečių asociacijos prezidento pareigomis. Tikrai matau, kad LOA bendruomenė yra puiki ir iniciatyvi. Su tokiais žmonėmis ir komanda galima įgyvendinti dar daugiau darbų. Galima drąsiai teigti, kad mus visus vienija ne tik žodis „olimpiečiai“, bet ir olimpinė patirtis, garbinga pareiga būti visuomenei matomais pavyzdžiais.“

Mano vizija – remtis gerosios vadybos principais, vertybes grįsti demokratija, abipusiu pasitikėjimu ir solidarumu. Pagrindinė misija – supažindinti visuomenę su olimpiečių patirtimi ir olimpinėmis vertybėmis, įkvėpti ir šviesti žmones Lietuvoje per olimpinę atletų istorijas bei unikalias olimpines vertybes.

Visų šių tikslų pasiekti galima dalyvaujant olimpinio švietimo projektuose, integruojant Lietuvos olimpiečių asociacijos narius, dalytis šia patirtimi per Olimpijų vertybių ugdymo programą,



D.Gudzinevičiūtė apdovanojo L.Kačiušytę

Olimpinio švietimo forume „Olimpinės kartos“ projekte. Norime būti matomi, girdimi ir kad tokį pat organizacijos veidą formuotų visi LOA nariai“, – sakė naujasis LOA vadovas.

Tapęs asociacijos prezidentu S.Ritteris viceprezidentų pareigas pasiūlė ir toliau eiti B.Statkevičienei bei vilniečiui Romualdai Bitei. Šiam siūlymui pritarta vienbalsiai

Generaline LOA sekretore išrinkta Kalgario olimpinė slidinėjimo čempionė Vida Vencienė, išdininku – ketverių olimpių žaidynių dalyvis, baidarininkas Egidijus Balčiūnas, o revizoriumi – Pekino olimpių žaidynių šiuolaikinės penkiakovės vicečempionas Edvinas Krungolcas.

Į LOA valdybą išrinkti vilniečiai Dainius Virbickas ir Einius Petkus, kauniečiai Birutė Šackickienė, Rita Ramanauskaitė ir Vidas Bičiulaitis bei ignalinietė Kazimiera Strolienė.

Konferencijos dalyviai pasveikino jubilatus: LTOK prezidentė D.Gudzinevičiūtė 60 metų proga L.Kačiušytei įteikė LTOK garbės ženklą, 70 metų jubiliejų minėjusiai B.Statkevičienei – LTOK prizą „Visada aukštyn“, 60 metų proga Sigitui Kučinskui – LTOK prizą „Citius. Altius. Fortius“, o 65 metų sukaktį pasitikusiam Zigmantui Gudauskui – LTOK medalį.

Tylos minute buvo pagerbti anapilin iškeliavę olimpiniai čempionai Vladas Česiūnas ir Valdemaras Novickis.

G.Venčkauskaitė  
sėkmingai pradėjo  
sezoną



# MOTINYSTĖ ĮKVĖPĖ NAUJIEMS IŠŠŪKIAMS

DEŠIMT MĖNESIŲ – PRAĖJUS VOS TIEK LAIKO NUO ANTROSIOS DUKROS GIMIMO PENKIAKOVININKĖ GINTARĖ VENČKAUSKAITĖ TAPO LIETUVOS ČEMPIONE. 30-METĖ SPORTININKĖ PATI STEBISI, KAIP PAVYKO TAIP GREITAI SUSIGRAŽINTI SPORTINĘ FORMĄ, IR PRIPAŽĪSTA, KAD MOTINYSTĖ ĮKVEPIA TOLIAU SIEKTĖ AUKŠTŲ REZULTATŲ.

MAŽVYDAS LAURINAITIS

**B**alandžio pradžioje Druskininkuose vykusiame Lietuvos čempionate G.Venčkauskaitė už nugaros paliko Laurą Asauskaitę-Zadneprovskienę ir lewą Serapinaitę, tačiau šios pergalės stipriai nesureikšmina.

„Medalis visada paglosto širdį, bet svarbiau yra tai, kad galiu ištaisyti savo klaidas ir tai lems dar geresnį rezultatą“, – „Olimpinė panorama“ sakė sportininkė.

Šios pirmenybės buvo išskirtinės – sportininkai išbandė ekstremalių kliūčių ruožą, kuris po 2024 m. Paryžiaus olimpinių žaidynių šiuolaikinėje penkiakovėje galutinai pakeis žirgų rungtį. Tiesa, šalies čempionate ši rungtis suaugusiųjų varžybose dar nebuvo privaloma, bet norintieji galėjo ją išbandyti.

G.Venčkauskaitė šiuos pokyčius vertina teigiamai.

„Tai labai užkabinanti sporto šaka. Gali bet kas ją išbandyti – tikrai

smagi, linksma rungtis. Žiūrint į tendencijas, jaunesni sportininkai trasą įveikia greičiau. Iš savo patirties galiu pasakyti, kad turi būti bebaimis. Čia daug lemia technika ir jėga.

Manau, tai bus į gera, padidės masiškumas. Dėl žirgų daug kas atsisakydavo penkiakovės. Net ir dabar nemažai naujų vaikų pritraukiame vien dėl naujosios rungties“, – sako dvejų olimpinių žaidynių dalyvė.

Praėjusių metų birželį ji su treneriu Pauliumi Aleksandravičiumi susilaukė dukters Emilės, o iš ankstesnių santykių augina šešerių Patriciją.

**Gintare, koks jausmas vėl tapti Lietuvos čempione?**

Dvejopas – labai džiaugiuosi, kad laimėjau, bet kartu to nesureikšminu. Tai tikrai nebuvo pagrindinis mano startas, prieš jį sportavau be didesnio poilsio ir pertraukos, po dvi savaites Drus-



Pernai G.Venčkauskaitė su P.Aleksandravičiumi susilaukė dukters Emilės

kininkuose vykusios tarptautinės stovyklos. Stengiausi pataisyti klaidas, kurių dariau prieš tai vykusiose varžybose. Buvo svarbu jas ištaisyti ir tai pavyko.

**Šis čempionatas buvo išskirtinis: nors ir neprivaloma, bet pridėta nauja rungtis, pakeisianti jojimą, – ekstremalus kliūčių ruožas. Kokį įspūdį ji palieka?**

Man ji labai patinka. Kai apie ją paskelbė, buvau visomis keturiomis ir galva prieš, sakiau, kad tai nesąmonė, blogiausias variantas iš galimų. Labai skeptiškai žiūrėjau. Pirmą galimybę ją išbandyti pasitaikė pernai Italijoje. Stovėjau, žiūrėjau, kaip visi daro, ir pagalvoju – negi tai taip sunku? Žinokite, jeigu ne nutrintos rankos, būčiau ėjusi dar tris kartus – tai labai užkabinanti rungtis. Gali bet kas ją išbandyti – tikrai smagi ir linksma.

**Kaip apskritai vertinate šį pokytį, laukiantį po Paryžiaus olimpiadų žaidynių?**

Manau, tai bus į gera, padidės masiškumas. Dėl žirgų daug kas atsisakydavo sportuoti. Mažos šalys dažnai neturi žirgų, neišgali jų išlaikyti. Atsiraa masiškumas, bus daugiau atletų iš tų šalių, kurių sportininkų mes neturime, pavyzdžiui, iš Filipinų, kai kurių Pietų Amerikos valstybių.

Net dabar nemažai naujų vaikų pritraukiame vien dėl naujosios rungties. Vaikams labai patinka šis kliūčių ruožas.

**Prieš kiek mažiau nei metus antrą kartą tapote mama. Kaip pavyko taip greitai sugrįžti ir parodyti tokią gerą sportinę formą?**

Pajuokausiu, bet turbūt genai. Tikrai labai greitai pavyko sugrįžti. Buvo daug dvejonų, net pačiai sunku suvokti, kaip šitaip pavyko. Iš pradžių maniau, kad jeigu iki vasaros atgausiu ankstesnę sportinę formą, bus labai gerai, bet ją atgavau dar sausio mėnesį. Motinystė – dar vienas darbas, bet aš sulaukiu daug aplinkinių pagalbų.

**Be jos turbūt nebūtų įmanoma sportuoti?**

Praktiškai ne. Kai pagimdžiau pirmą kartą, gal dvejus metus naktimis normaliai nemiegojau. Nebūdavo taip, kad išmiegočiau visą naktį neatsikėlus. Šiuo metu jau daugiau nei pusę metų naktimis neprabundu. Turiu dvi nuostabias dukras, turime puikią auklę, kuri man stipriai padeda, leidžia ir pietų miegą pamiegoti. Poilsis, mityba – labai svarbu, o auginant antrą vaiką sudarytos visos galimybės tą turėti. Gal dėl to greitai atsigavau ir rezultatai

net geresni nei anksčiau. Ir jaučiuosi daug geriau, nors metų jau daugiau.

**Gal prisidėjo ir su bėgančiais metais didėjanti patirtis?**

Manau, kad taip – geriau save pažįstu, psichologiškai esu geriau su savimi susipažinusi. Save stebi, saugai, motyvuoji. Bandai ir nepersidirbti, ir per daug nesilsėti. Kartais jau ir su treneriu pasiginčiju, ko reikia ar nereikia, kaip reikėtų kažką daryti. Kai esi jaunas, pasako – ir darai. Kartu geriau suprantu, ko nori treneris, kodėl taip reikia daryti. Patirtis lemia daug.

**Dažnai kalbama, kokių iššūkių profesionaliai sportininkei sukelia motinystė. Bet yra ir kita pusė – kiek ji įkvepia siekti rezultatų?**

Kai būna sunku, pagalvoju apie vaikus – dalis to, ką darau, yra dėl jų. Kai išvažiuoju, vaikai lieka Lietuvoje – ir jiems sunku, ir man. Tada pradėdi galvoti, kad tą darai dėl jų, galbūt jie kažkada supras, priims ir gal net padėkos. Tai tikrai įkvepia. Jeigu ne vaikai, sportas būtų tik dėl savęs, o dabar – ir dėl šeimos.

**Kiek vyresnėlė jus stebi ir supranta, kuo užsiima mama?**

Ji praktiškai supranta viską. Dažnai veduosi ją į treniruotes. Iš šono žiūri, o kai pasiūlau pabandyti – nenori. Bet vėliau, kai būna viena, viską kopijuoja ir daro. Kai darželyje buvo kalbama apie tėvų profesijas, dukra pasakė, kad jos mama – sportininkė. Dauguma vaikų to nesuprato, sakė, kad tai ne darbas, nes sportuoti – pramoga (juokiasi – aut. past.).

**Pratęskime kalbą apie pramogas. Ar joms turite laiko?**

Tai labai skaudus klausimas. Stengiuosi rasti, kartais pavyksta, bet laisvų savaitgalių nėra daug. Kai oras atšyla, stengiamės pasivažinėti dviračiais, pabėgti nuo savo darbo. O hobiams šiuo metu neturiu nei laiko, nei noro. Sugrįžus namo nesinori nieko veikti.

**Tai suprantama – šį sezoną laukia pasaulio ir Europos čempionatai, kitos varžybos. Kiek mintys ir žvilgsnis krypsta į Paryžiaus žaidynes?**

Jau prieš Tokiją galvoju apie Paryžių. Sportininkai žvelgia bent pora žaidynių į priekį. Ir šią akimirką daugiau galvoju ne apie Paryžių, o apie Los Andželą. Jeigu viskas gerai susidėlios, planuočiau pasilikti iki 2028-ųjų žaidynių.

**Londonė debiutavote dvilykta vieta, Rio de Žaneire nedalyvavote, o Tokijuje pradžiuginote aukšta septinta vieta. Ko reikėtų,**



Lietuvos čempionate Druskininkuose ant garbės pakyls kopė trys olimpietės. Iš kairės: L.Asadauskaitė-Zadneprovskienė, G.Venčkauskaitė ir I.Serapinaitė

### Kad pavyktų palypėti dar aukščiau ir gal net priartėti prie medalių?

Tai ir sėkmės klausimas, bet ją turi susikurti pats. Dabar daug dėmesio skiriu psichologijai, saviugdai. Anksčiau man šių sričių žinių trūko, dabar tam skirsiu dar daugiau dėmesio ir gal tai padės palypėti aukščiau. Tuo tikiu ir turiu tokią tikslą, bet kažką prognozuoti labai sunku. Paryžiuje dar bus žirgai, o tai yra 50 su 50 situacija. Kliūčių ruože jau šimtu procentų viskas priklauso nuo paties sportininko. Todėl Los Andželo žaidynėms jau gali kažką prognozuoti, o žirgai – tai loterija.

### Palietėte saviugdą temą. Kaip ji atsидūrė jūsų gyvenime?

Patyriau gyvenime nuopuolių ir kertinių situacijų, taškų, kai ketinau išeiti iš sporto, nebenorėjau visko tęsti, matyti trenerio, baseino – nieko. Tuo metu atsitiktinai susipažinau su vienu žmogumi – buvusiu sportininku, psichologu, kuris stipriai užvedė ant kelio. Po to apleidau šią sritį, bet po dukros gimimo vėl buvo nelengvas etapas, nes grįžti labai sunku. Po gimdymo keičiasi hormonai, priaugi svorio, nori kuo greičiau susigrąžinti formą, pamatyti raumenis, bet supranti, kad tai nenutiks per vieną naktį. Galbūt man trūko psichologinės pagalbos, todėl vėl pradėjau daugiau į tai gilintis. Prisidėjo ir atsitiktinumai – kažkur pasimaišė knyga, užrašai. Bandau analizuoti savo mintis. Pavyzdžiui, kai bėgu ar plaukiu, ateina kertiniai momentai, kada nori pasiduoti, bet jau žinau, kaip save paveikti. Gal kažką skauda, bet vėlgi žinau, kaip tą skausmą išmesti iš minčių. Dauguma sportininkų tai taiko ir daugumai tai veikia.

### Ar turite knygą, kurią galėtumėte rekomenduoti?

Vienos tikrai ne. Iš kiekvienos pasiimu po kažkokį gabaliuką, kurį prisitaikau sau. Ilgai ieškojau užrašinės-kalendoriaus, kol netyčia radau būtent tokią, kokios norėjau. Ji man yra atradimas, tik gaila, kad baigėsi leidimas ir jos daugiau neįmanoma įsigyti. Ta užrašinė dabar visur keliauja su manimi ir guli šalia lovos. Niekur jos nepalieku. Net kai mes keliaujame ir turime sutilpti į ribotą bagažo svorį, o daiktų daug, ši užrašinė vis tiek vyksta su manim.



Šalies čempionate G.Venčkauskaitė išbandė naująją rungtį

# FESTIVALIUOSE – DEŠIMTYS TŪKSTANČIŲ DARŽELINUKŲ

ANTRASIS LIETUVOS MAŽŪJŲ ŽAIDYNIŲ ETAPAS FINIŠAVO PASIEKUS REKORDINIUS SKAIČIUS. VIŠĄ BALANDŽIO MĖNESĮ PROJEKTO DALYVĖS IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOS BUVO KVIEČIAMOS ORGANIZUOTI FESTIVALIUS PAS SAVE.



Pauliaus Židonio nuotr.



Šis viso per šį mėnesį visoje Lietuvoje buvo įgyvendinta net 450 festivalių, o į juos įsitraukė daugiau nei 50 tūkst. darželinukų.

Tikromis sporto šventėmis tapusių renginių metu judėjimo džiaugsmą patirti mažiesiems sportininkams padėjo visa įstaigos bendruomenė. Į festivalius įsitraukė dalyvių tėvai, ugdytojai bei įstaigos administracija.

„Šio etapo tikslas – įtraukti vaikus į fizines veiklas jiems pažįstamoje aplinkoje bei sukurti kuo daugiau pozityvių emocijų. Dėl to labai smagu, kad į visus festivalius taip aktyviai įsitraukė visa bendruomenė – vaikams tai teikia daug džiaugsmo, skatina pamilti fizinį aktyvumą.“

Dėkojame pedagogams, kurių išradingumui ribų tiesiog nėra. O mes šiuo metu nekantriai laukiame galimybės su visais susitikti didžiuosiuose festivaliuose, kuriuose dalyviams esame paruošę smagių, dar nepatirtų veiklų“, – džiaugėsi Respublikinės ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacijos (RIUKKPA) prezidentė Audronė Vizbarienė.

Iškart po šio etapo Lietuvos mažųjų žaidynių dalyviai bus kviečiami dalyvauti didžiuosiuose finaliniuose festivaliuose. Antrus metus iš eilės didžiuosiuose Lietuvos miestuose jų bus surengta net dešimt. Finalinių festivalių tikslas – suteikti vaikams judėjimo džiaugsmą bei sudaryti galimybę praktiškai pritaikyti pirmojo etapo metu lavintus judėjimo įgūdžius.

Per finalinį etapą skirtingų įstaigų suburtos komandos bus kviečiamos įsitraukti į įvairius fizinio aktyvumo žaidimus. Renginiuose vaikus aplankys bei motyvacija sportuoti dalinsis Lietuvos spor-

tininkai ir olimpiečiai. Lietuvos mažųjų žaidynių nugalėtojais bus skelbiami visi festivalių dalyviai, jiems bus įteikti atminimo prizai.

„Esame labai dėkingi visiems įsitraukusiems pedagogams, tėveliams bei kitiems bendruomenių nariams už didelį indėlį skatinant vaikų fizinį aktyvumą. Nuo pat pasiruošimo etapo jaučiame didelį pedagogų susidomėjimą, o festivaliai įstaigose mus ir vėl nustebino – ugdytojai sukūrė vaikams sporto šventes, kuriose jie ne tik žaidė fizinio aktyvumo žaidimus, bet ir patyrė daugybę gerų emocijų, puikiai praleido laiką. Devintojo sezono finišas – jau visai netrukus, tačiau RIUKKPA trenerės vaikams pasiūlys ypač smagių, aktyvių ir vertingų veiklų bei, tikime, motyvuos dalyvius sportuoti ir sezonui pasibaigus“, – džiaugėsi LTOK olimpinio švietimo direktorius Kasparas Šileikis.

Pirmieji finaliniai žaidynių festivaliai įvyks jau gegužės 6 ir 7 dienomis Kaune, atnaujintoje Kauno sporto halėje. Planuojama, kad renginiai taip pat vyks Vilniuje, Šiauliuose, Palangoje ir Jonavoje.

Visos projekto veiklos parengtos remiantis šiuo metu Lietuvos tautinio olimpinio komiteto kartu su partneriais iš Didžiosios Britanijos kuriamo unikalios Lietuvos fizinio raštingumo modelio gairėmis.

Lietuvos mažųjų žaidynes nuo 2020 m. globoja pirmoji šalies poniana Diana Nausėdienė. Organizatoriai – LTOK ir RIUKKPA.

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

## DVIGUBA KARJERA

Penki Europos nacionaliniai olimpiniai komitetai tęsia darbą ir toliau prisideda prie dvigubos sportininkų karjeros projekto įgyvendinimo. Balandžio pradžioje LTOK olimpinio sporto direktorius Einius Petkus dalyvavo Stambule (Turkija) vykusiame projekto partnerių susitikime.

„Praėjusių metų pabaigoje, siekdami išsiaiškinti sportininkų lūkesčius, poreikius ir esamą situaciją, atletų paprašėme užpildyti klausimyną, kurio rezultatus pristatėme šiame susitikime“, – sakė E.Petkus.

Iš viso į klausimus atsakė 500 sportininkų iš penkių valstybių. Kartu su Lietuva projekte dalyvauja Lenkijos, Graikijos, Slovėnijos ir Turkijos nacionaliniai olimpiniai komitetai.

Vienas planuojamų projekto rezultatų, kad kiekviename dalyvaujančiame nacionaliniame olimpijame komitete atsirastų atsakingas žmogus, disponuojantis informacija apie studijas, švietimo galimybes, socialinius partnerius ir galintis šiais klausimais konsultuoti sportininkus.

„Projekto partneriai pristatė kandidatus, kurie galėtų užimti šias pareigas. Dvigubos karjeros galimybės – svarbus klausimas daugelyje valstybių. Sportininko karjera gana trumpa, todėl beveik visi atletoi susiduria su klausimu: o kas dabar? LTOK nuolat rengia sportininkams skirtus mokymus ir skatina juos ugdyti asmenines kompetencijas, kurias vėliau galės pritaikyti darbo rinkoje. Antrosios karjeros projektas būtų didelė pagalba sportininkams“, – sakė LTOK olimpinio sporto direktorius.

Projektas bus testuojamas dirbant su viena pasirinkta kiekvienos dalyvaujančios šalies sporto federacija.

Projekte dalyvaus ir nemažai žinomų olimpiečių, šiuo metu dirbančių savo šalių nacionaliniuose olimpijose komitetuose. Pavyzdžiui, viena projekto koordinatorių Luiza Zlotkowska – buvusią čiuožėja trumpuoju taku, dukart olimpinė medalininkė.

## ŽINIAS GILINO TRENERIAI

Dvi dešimtys sporto trenerių balandžio 6-ąją baigė LTOK organizuotus kasmetinius sporto administravimo mokymus. Paskutinę mokymų dieną sporto specialistai gilinosi į emocinio intelekto svarbą ir sporto medicinos naujienas.

„Visada paskutinę mokymų dieną, prieš dalyviams įteikiant diplomus, prašome jų pasidalyti įspūdžiais apie mokymus. Šiomet visiškai pakeitėme programą, todėl buvo labai įdomu išgirsti atsiliepimus. Džiaugiuosi, kad pasirinkę gilintis į konfliktų valdymo, emocinio intelekto ir psichologinę trenerio darbo pusę nesuklydome. Tai labai svarbūs įgūdžiai, kurių mažai kur mokoma“, – sakė LTOK olimpinio sporto direktoriaus pavaduotoja Agnė Vanagienė.

Šeštus metus rengiamų mokymų medžiaga buvo suskirstyta į tris dienas, per kurias A.Vanagienė, viena iš Lietuvos olimpij misijos vadovių, pasakojo apie pasiruošimą ir dalyvavimą olimpinėse žaidynėse, dalijosi savo patirtimi sporto vadybos srityje.

Kartu su patyrusiu lektoriumi Lauru Balaiša treneriai gilinosi į psichologijos, įtakos darymo, konfliktų valdymo ir emocinio intelekto temas. Lietuvos sporto medicinos federacijos prezidentas Paulius Petraitis apžvelgė ir papasakojo apie sporto medicinos aktualijas Lietuvoje.



Krepšinio treneris  
D.Slanina

Sauliaus Čirbos nuotr.

Per metus LTOK kartu su Tarptautinio olimpinio komiteto Olimpiniu solidarumu organizuoja trejus sporto administravimo mokymus: skirtus treneriams, vadybininkams ir pažengusiems.

„Mūsų tikslas – padėti sporto specialistams ugdyti kompetencijas, leisiančias kvalifikuotai atlikti savo darbą ir taip prisidėti prie sporto plėtros Lietuvoje. Mes suteikiame įrankių, o dalyvių atsakomybė – efektyviai juos išnaudoti“, – pabrėžė A.Vanagienė.

## TARPTAUTINĖ SESIJA RYGOJE

Daugiau kaip dvidešimt sporto vadybininkų iš keturių Europos valstybių Latvijos sostinėje Rygoje vykusioje mokymų sesijoje gilinosi į komunikacijos subtilybes ir kūrė asmeninio prekės ženklo strategiją.

Įpusėjusiame moterų lyderystės projekte „New Miracle“ dalyvaujančios sporto vadybininkės džiaugiasi akivaizdžia mokymų nauda.

„Projektas įpusėjo ir galime pasidžiaugti jau matomais rezultatais. Dalyvės įgijo ne tik žinių, bet ir pasitikėjimo savimi, įkvėpimo ir motyvacijos imtis iniciatyvos, organizuoti projektus, siekti aukštesnių karjeros tikslų. Vadovaujamas pareigas užimančių moterų sporto organizacijose trūksta, todėl labai svarbu joms padėti ir įkvėpti“, – sakė projekto iniciatorė, LTOK olimpinio sporto direktoriaus pavaduotoja Agnė Vanagienė.

Rygoje vykę mokymai – antroji projekto „New Miracle“ tarptautinė sesija. Šį kartą mokymų dalyvės gilinosi, kaip efektyvi komunikacija gali padėti susikurti asmeninį prekės ženklą. Jos taip pat susipažino su gerosiomis žmogiškųjų išteklių, finansų valdymo, vadybos praktikomis. Romos „Foro Italico“ universiteto atstovės surengė grupės diskusiją tema „Kompetencijų ir įgūdžių aktualumas sporto vadybos srityje“.

Europos Sąjungos finansuojamas projektas „New Miracle“ – LTOK iniciuota ir kartu

su Italijos, Latvijos, Estijos bei Slovakijos nacionaliniais olimpiniais komitetais įgyvendinama iniciatyva, skirta moterų lyderystei skatinti. Iš viso projekte dalyvauja šimtas sporto administratorių iš penkių valstybių.

Projekto metu vyksta nacionalinės ir tarptautinės mokymų sesijos, per kurias dalyvės jau gilinosi į lyderystės, vidinės ir išorinės komunikacijos, rinkodaros temas, susipažino su gerosiomis tarptautinių organizacijų praktikomis. Tobulėti joms padeda ir patyrę mentorai.

Į tarptautinius mokymus Rygoje buvo atrinktos Rūta Balalytė (Lietuvos padelio teniso federacija), Sandra Kilikevičienė (Kazlų Rūdos sporto centras), Inga Možeiko (Visagino graikų-romėnų imtynių centras), Raimonda Aušrė (sporto klubas „Via Aurora“) ir Rasa Baltramaitienė (gymnastikos klubas „Vivēt“), Lina Diliūnienė (Jonavos sporto centras).

„Po mokymų jos gavo užduotį pasiruošti ir pristatyti gautas žinias Lietuvoje likusioms kolegėms, pasidalyti gera praktika“, – sakė A.Vanagienė.

Nacionaliniai „New Miracle“ mokymai vyks gegužę ir rugsėjį. Paskutinę tarptautinę mokymų sesiją spalio pradžioje bus surengta Vilniuje.





Iš kairės: V.Nėnius, E.Krunglecas,  
I.Genevičienė, D.Gudzinevičiūtė,  
V.Liachovičius, R.Bukšnaitis

## L TOK – TRADICINIAI JUBILIATŲ APDOVANOJIMAI

Balandžio 20 d. L TOK būstinėje Vilniuje pagerbti ir apdovanoti jubiliejus minintys sportui ir olimpizmui nusipelnę žmonės. Apdovanojimus jubiliatams įteikė olimpinė čempionė, L TOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

L TOK prizas „Olimpinė žvaigždė“ įteiktas Edvinui Krungolciui (50 m. proga) – penkiakovininkui, 2008 m. Pekino olimpių žaidynių vicečempionui, pasaulio ir triskart Europos čempionui, keturiskart Pasaulio taurės laimėtojui.

L TOK antrojo laipsnio ženklą „Už nuopelnus“ apdovanotas Valdemaras Liachovičius (60) – rankininkas, tarptautinės kategorijos rankinio teisėjas, sporto organizatorius.

L TOK prizas „Citius. Altius. Fortius“ įteiktas Rimantui Bukšnaičiui (70) – rankinio treneriui, buvusiam ilgamečiam Lietuvos

moksleivių kūno kultūros ir sporto centro direktoriaus pavaduotojui, Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centro skyriaus vedėjui.

L TOK prizą „Visada aukščiau“ pagerbtas Vytautas Nėnius (75) – ledo ritulininkas, kūno kultūros ir sporto organizatorius, nusipelnęs treneris, nusipelnęs kūno kultūros ir sporto darbuotojas, 1988 m. L TOK atkūrimo darbo grupės narys, vėliau penkias kadencijas ėjęs L TOK viceprezidento pareigas, šiuo metu jis yra L TOK garbės narys bei L TOK finansų ir ekonomikos komisijos narys.

L TOK medalis įteiktas Irenai Jocytei-Genevičienei (85) – rankininkei, dėstytojai, treneriui. Tarp jos auklėtinių buvo ir olimpinė čempionė Sigita Strečen.

## POSĖDYJE – APIE BIUDŽETĄ IR RENGINIUS

Balandžio 20 d. vyko L TOK vykdomojo komiteto posėdis. Jame pristatyta organizacijos biudžeto apyskaita, pasiruošimas vasarą laukiantiems renginiams ir svarbių projektų vykdymas.

L TOK išdininkas Darius Čerka supažindino su organizacijos 2023 m. pirmojo ketvirčio biudžeto apyskaita. L TOK pajamos pirmąjį šių metų ketvirtį siekė 188 tūkst. eurų, šios lėšos gautos iš tikslinių Tarptautinio olimpinio komiteto ir Europos olimpių komitetų asociacijos subsidijų. Dėl pernai pasikeitusios olimpinio sporto finansavimo sistemos šiais metais planuojama gauti 3,8 mln. eurų pajamų – beveik dukart mažiau nei 2022-aisiais. Pagrindinis finansavimo šaltinis – UAB „Olifėja“ dividendai, kurie šiemet turėtų siekti 3,4 mln. eurų.

Gerokai sumažėjus organizacijos biudžetui, L TOK nebeskiria finansavimo sportininkų rengimui, žaidimų komandų olimpinio pasirengimo programoms, nebemoka olimpių stipendijų, neskiria lėšų trenerių darbo užmokesčiui, sportininkų inventoriui, specialiajam transportui, mediciniam ir moksliniam sportininkų aprūpinimui.

Vis dėlto, Vykdomojo komiteto sprendimu, šių metų pradžioje olimpių sporto šakų, L TOK pripažintų partnerių ir į Paryžiaus olimpių žaidynių programą įtrauktų sporto šakų federacijoms buvo išmokėtos vienkartinės dotacijos. Iš viso tam skirta 790 tūkst. eurų.

Lietuvos olimpinę komandą vienijantį „LTeam“ prekės ženklą valdančio Lietuvos olimpinio fondo (LOF) pajamos pirmąjį šių metų ketvirtį siekė 137,396 tūkst. eurų. „Dėl loterijų įstatymo pakeitimo LOF taip pat neteko didžiosios dalies paramos, todėl planuojame pokyčius. Mažinsime renginių skaičių ir didesnę dėmesį skirsime „LTeam“ prekės ženklo plėtrai bei rėmėjams

pritraukti“, – sakė LOF direktorė Lina Minderienė.

Šią vasarą L TOK net tris Lietuvos rinktines veš į olimpių renginius: birželį Krokovoje vyks trečiosios Europos žaidynės, liepą Maribore organizuojamas Europos jaunimo vasaros olimpinis festivalis, o rugpjūtį Balyje – Pasaulinės nacionalinių olimpių komitetų (ANOC) rengiamos pasaulio paplūdimio žaidynės.

EOK viceprezidentė Daina Gudžinevičiūtė balandžio pradžioje dalyvavo Italijos sostinėje Romoje vykusioje Europos žaidynių taikos ugnies uždegimo ceremonijoje. D.Gudzinevičiūtė taip pat dalyvavo Madride vykusiame ANOC vykdomojo komiteto posėdyje. Jame ataskaitas pateikė žemynų atstovai, kalbėta apie pasiruošimą pasaulio paplūdimio žaidynėms. Posėdžio metu L TOK prezidentės iškeltas klausimas dėl Rusijos ir Baltarusijos sportininkų nedalyvavimo tarptautinėse varžybose sukėlė daug diskusijų.

„Kartu su kolegomis iš kitų Baltijos šalių, skandinavais apie tai tarptautinėje arenoje kalbame kiekvienai progai pasitaikius. Taip pat, kaip ir konsultacijų su TOK prezidentu Thomu Bachu metu, išsakiau mūsų bendrą poziciją, kad nei mes, nei sportininkai nenori minėtų šalių atstovų matyti tarptautinėse varžybose“, – sakė D.Gudzinevičiūtė.

L TOK vykdomojo komiteto posėdyje dar kalbėta apie L TOK organizuojamus treneriams skirtus sporto administravimo mokymus, Europos Sąjungos finansuojamus „Erasmus+“ projektus, kuriuose L TOK dalyvauja kaip partneris, ir L TOK inicijuotą ir su dar keturiais nacionaliniais olimpiniais komitetais vykdomą moterų lyderystei stiprinti skirtą projektą „New Miracle“.

Posėdyje buvo aptartas pasiruošimas birželio 3 d. Panevėžyje vyksiančiai Olimpinės dienos šventei.

# BĖGIKO AISTRA – PIRMOJO PASAULINIO KARO ISTORIJA

VIENAS GERIAUSIŲ LIETUVOS ILGUJŲ NUOTOLIŲ BĖGIKŲ IGNAS BRASEVIČIUS YRA PERSKAITĘS NEMAŽAI KNYGŲ, PERŽIŪRĖJĘS DAUGYBĘ FILMŲ IR ITIN MĖGSTA ALTERNATYVIOJO ROKO MUZIKĄ. DABAR VISAM TAM TRŪKSTA LAIKO, BET DĖL MALONIOS PRIEŽASTIES – AUGANČIŲ VAIKŲ.

DOMINYKAS GENEVIČIUS

## GERIAUSI

**Knyga:** Erichas Maria Remarque'as „Vakarų fronte nieko naujo“.

**Filmas / serialas:** „Forestas Gampas“.

**Grupė / atlikėjas:** „Radiohead“.



I.Brasevičius

Alfredo Pliadžio nuotr.

**B**alandžio viduryje I.Brasevičius suspindėjo Didžiojoje Britanijoje. Jis triumfavo Mančesterio maratone, taip savotiškai pasveikindamas savo sūnų, išvakarėse šventusį gimtadienį.

### DOMISI ISTORIJA

Sportininkas neslepia – jį labiausiai domina knygos apie karus. Vienas jų I.Brasevičiui ypač įdomus.

„Labiausiai mėgstu skaityti būtent apie Pirmąjį pasaulinį karą ir tą laikotarpį. Tiesiog man patinka istorija, domiuosi karais, o Pirmasis pasaulinis karas man įdomiausias. Domina viskas, kas susiję su juo, todėl tokias knygas labiausiai ir patinka skaityti“, – prisipažįsta I.Brasevičius.

Dėl minėtų priežasčių knygoms rasti laiko dabar nelengva, todėl dažniausiai knygos jo rankose atsiduria kelionių metu.

### TURI VIENĄ FAVORITĄ

Filmai arba serialai I.Brasevičiaus gyvenime irgi nuėjo į antrą planą. Vis dėlto savo favoritą jis turi ir tai yra dar 1994 m. pasirodžiusi bei itin didelio pripažinimo sulaukusi režisieriaus Roberto Zemekio juosta.

„Su filmais susiklostė panaši situacija kaip ir su knygomis. Dabar retai turiu laiko prisėsti ir pažiūrėti. Labiausiai man patikęs filmas – „Forestas Gampas“. Jį esu matęs ne vieną ir ne du sykius, bet vis tiek jis man patinka“, – sako I.Brasevičius.

Bėgikas pripažįsta, kad net ir anksčiau, kai filmams galėdavo skirti daugiau laiko, kažkokiu vienu konkrečiu žanru neapsiribodavo.

„Yra daug gerų visiškai skirtingo stiliaus filmų“, – pabrėžia jis.

Filmams žiūrėti I.Brasevičius naudoja „Netflix“ platformą. Dažniausiai vėlgi kelionių metu per kompiuterio arba telefono ekraną.

„Dabar į kino teatrą nueiname rečiau. Paradui šiuo metu vadovauja vaikai, todėl namie žiūrėti renkames tokius filmus, kurie patinka jiems“, – prisipažįsta I.Brasevičius.

### PATINKA ROKAS

Maratonininkas mėgsta roko muziką, o jo favoritė – legendinė britų roko ir elektroninės muzikos grupė „Radiohead“.

„Tai tikrai mano mėgstamiausia grupė. Man ypač patinka, ką daro atlikėjas Thomas Yorke'as. Nors ši grupė jau seniai gyvuoja, bet visą laiką sugeba nustebinti, – sako I.Brasevičius. – Iš tiesų klausau įvairios muzikos, bet dažniausiai – hindi roko, alternatyviojo roko, taip pat pamėgau gana naują žanrą – elektroninį roką. Esu tokios muzikos gerbėjas.“

Sportininkas prisipažįsta, kad muzikos jo gyvenime šiuo metu yra daugiau nei filmų ar knygų.

„Ausines įsijungiu darbe, gamindamas vakarienę, keliaudamas, važiuodamas automobiliu į darbą, po darbo. Muzikos mano gyvenime netrūksta“, – sako I.Brasevičius.

Prieš pandemiją arba dar anksčiau, kai rimtai nesportavo, bėgikas mėgo lankytis koncertuose. Dabar atrado šokią tokią alternatyvą – koncertų įrašus žiūri per „YouTube“.



OLIMPINĖ DIENA

06.03 SENVAGĖ,  
PANEVĖŽYS

DIDŽIAUSIA VASAROS SPORTO  
IR PRAMOGŲ ŠVENTĖ



LITUVA  
OLYMPIC  
COMMITTEE



LTeam  
OLYMPIC  
TEAM



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

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

