

# OLIMPINĖ PANORAMA

2023 M. GEGUŽĖ NR. 5 (165)

## OLIMPINIŲ ĮVYKIŲ GAUSA

ŠIĄ VASARĄ LIETUVOJE IR UŽSIENYJE VYKSTA DAUG SVARBIŲ OLIMPINIO JUDEJIMO RENGINIŲ. VIENAS JŲ – PANEVĖŽYJE PRAUŽUSI TRADICINĖ OLIMPINĖ DIENA, KURIOJE AKTYVIAI DALYVAVO IR OLIMPIEČIAI



LIETUVA  
OLYMPIC

**viking  
lotto**

**Žaidžiame  
trečiadieniais**

**iki 25  
milijonų  
eurų**



**Nereikia būti vikingu,  
kad laimėtum**

**MILIJONUS**



5

## SKAITYTOJAMS

LTKO PREZIDENTĖS MINTYS

6

## EUROPOS ŽAIDYNĖS

PRIEŠ KOVAS ARENOSE – KRUOPŠTŪS NAMŲ DARBAI

9

## ŠVENTĖ

OLIMPINIS PIKNIKAS

10

## FORUMAS

ĮKVEPIANTYS PRANEŠĖJAI IR MOTYVACIJOS PAIEŠKOS

13

## KONFERENCIJA

JAV ĮGYTAS ŽINIAS PRITAIKYS LIETUVOJE

14

## TALENTAS

EUROPOS ČEMPIONĖS TIKSLAS – OLIMPINIS MEDALIS

16

## NAUJOVĖ

TEKBOLO BANGA RITASI Į EUROPOS ŽAIDYNES

18

## TEISĖJAI

JAUDULYS LYDI IR PATYRUSIUS ARBITRUS

21

## PULSAS

SVARBŪS OLIMPINIO SPORTO ĮVYKIAI

22

## SPECIALISTAS

MEDIKŲ LAGAMINUOSE – MODERNI ĮRANGA

24

## PROJEKTAS

IŠSKIRTINĖ KELIONĖ

25

## MOKYMAI

ŽINIAS GILINO PEDAGOGAI

26

## OLIMPINĖ DIENA

TRADICINĖS ŠVENTĖS SŪKURYS ĮTRAUKĖ IR OLIMPIEČIUS

32

## VEIDAS

LIETUVOS ČEMPIONĖ GELBĖJA ŽMONIŲ GYVYBES

34

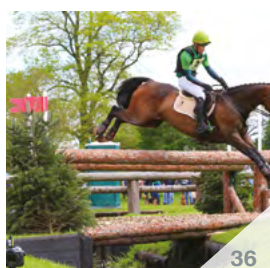
## KRONIKA

LTKO ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

36

## SKAITAU, ŽIŪRIU, KLAUSAU

RAITELIO MUZIKA – TARP DŽIAZO IR METALO



## VIRŠELYJE

Olimpinė diena Panevėžyje

Vytauto Dranginio nuotr.

## REDAKTORIUS

Marius Grinbergas

## AUTORIAI

Lina Motužytė  
Dalia Musteikytė  
Marytė Marcinkevičiūtė  
Bronius Čekanauskas  
Lina Daugėlaitė  
Ieva Marija Černiauskaitė  
Julius Bliūdžius  
Paulius Matulevičius  
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“

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



# VAŠARA – OLIMPINIO JUDEJIMO DARBYMETIS

LIETUVOS TAUTINIS OLIMPINIS KOMITETAS VASARĄ PRADĖJO SKAMBIU AKORDU. OLIMPINIAI RENGINIAI SULAUKĖ NE TIK DAUG DĖMESIO, BET IR GAUSAUS DALYVIŲ BŪRIŲ. „OLIMPINĖ PANORAMA“ APIE ĮGYVENDINTAS INICIATYVAS IR PASIRUOŠIMĄ SVARBIEMS VASAROS DARBAMS KALBINO OLIMPINĖ ČEMPIONĖ, LTOK PREZIDENTĖ DAINĄ GUDZINEVIČIŪTĘ.



Vytauto Drianginio nuotr.

LTOK prezidentė  
D.Gudžinevičiūtė  
ir Panevėžio meras  
R.Račkuskas Olimpinėje  
dienoje

## Ar Panevėžyje vykusio Olimpinė diena pateisino lūkesčius?

Neabejoju, kad kiekvienas, kuris birželio 3 dieną dalyvavo Panevėžyje vykusios Olimpinės dienos renginiuose, sutiks, kad tai buvo nuostabi šventė. Olimpinė diena žavi ne tik veiklų gausa, bet ir pakilia emocija bei nuotaika. Ore tvyro džiaugsmas, kurį sukelia sportas ir fizinis aktyvumas.

Olimpinė diena svarbi ne tik mums, kaip organizacijai, bet ir visai olimpinei bendruomenei, todėl džiaugiuosi, kad sporto federacijos, klubai ir organizacijos aktyviai įsitraukia pristatydamos savo sporto šakas. Taip pat buvo smagu matyti tiek daug sportininkų, ne tik bendraujančių su sirgaliais, bet ir supažindinančių juos su savo sporto šaka arba išbandančių kitas.

Manau, ne vieną šventės dalyvį sujaudino vaizdas, kaip šventės deglė neša visa dviratinių Lendelių šeima – Miglė, Vasilijus ir jų vos metukų sūnelis. Gera matyti, kad Olimpinė diena tapo ta švente, kurioje ir olimpiečių atžalos pradeda pažinti su sportu bei olimpinio judėjimu.

Esame dėkingi Panevėžio miesto savivaldybei, kuri priėmė Olimpinę dieną atsinaujinusioje Senvagėje. Kartu miestui surengėme didelę šventę.

**Turbūt drąsiai galima sakyti, kad šiųmetė Olimpinė diena aukštai iškėlė kartelę ateities renginiams.**

Jau dešimtmetį su šia švente keliaujame po Lietuvą, todėl kitą-

met Olimpinė diena sugrįš į Šiaulius. Lūkesčiai bus dideli. Ir ne tik todėl, kad šventės populiarumas vis auga. Kiti metai – olimpiniai, be to, minėsime olimpinio judėjimo šimtmetį Lietuvoje. Todėl neabejoju, kad kitąmet Olimpinė diena bus ypatinga.

## Olimpinė diena – vienas pagrindinių LTOK Lietuvoje organizuojamų renginių. Kas dar šią vasarą laukia olimpinio judėjimo?

Iš tiesų ir pavasaris, ir vasara mums – gana intensyvūs. Gegužę vyko tradicinis Olimpinio švietimo forumas, kuriame šį kartą kalbėjome apie motyvaciją. Baigėsi vienas sėkmingiausių LTOK projektų – Lietuvos mažųjų žaidynės, jose šį sezoną fiziniu aktyvumu džiaugėsi 55 tūkst. vaikų. Man ypač smagu, kad jau antrus metus Tarptautinę vaikų gynimo dieną paminėjome olimpinio pikniku Prezidentūroje. Esame labai dėkingi prezidentui ir poniai Dianai Nausėdienei už vaikų fizinio aktyvumo skatinimą ir palaikymą.

Kas dabar laukia? Birželio 21-ąją prasideda Europos žaidynės, kuriose dalyvaus rekordinė Lietuvos rinktinė – 131 sportininkas. Mūsų tikslas – užtikrinti geriausias įmanomas sąlygas Lietuvos sportininkams, kad jiems beliktų siekti maksimalių rezultatų. Tokios didelės rinktinės dar nesame turėję, todėl komandos laukia nemenkas iššūkis. Vėliau, liepą, kartu su pusšimčiu sportininkų vyksime į Europos jaunimo vasaros olimpinį festivalį Slovėnijoje. Olimpiniam judėjimui vasara – karštas darbymetis.



Krokuvoje vyks daugiausia varžybų

# PRIEŠ KOVAS ARENOSE – KRUOPŠTŪS NAMŲ DARBAI

„RENGINYS LABAI SVARBUS, SUVAŽIUOS VISAS EUROPOS ELITAS, PATYS GERIAUSI SPORTININKAI. JIEMS ŠIOS VARŽYBOS YRA METŲ STARTAS. TAD IR MUMS NORISI SAVO ATLETAMS UŽTIKRINTI TOKIAS PAT SĄLYGAS, KOKIOS BŪNA OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE“, – TEIGIA LIETUVOS DELEGACIJOS EUROPOS ŽAIDYNĖSE VADOVAI EINIUS PETKUS IR AGNĖ VANAGIENĖ.

DALIA MUSTEIKYTĖ

**T**rečiosios Europos žaidynės Krokuvoje ir Mažosios Lenkijos bei Silezijos regionuose vyks birželio 21 – liepos 2 d. Jų taikos ugnis buvo įžiebta balandžio 3-iają Italijos sostinėje Romoje. Per ceremoniją Lenkijos prezidentas Andrzejus Duda pasveikino Europos olimpinį komitetų asociaciją (EOK) išlaikius vertybinę poziciją ir į žaidynes neįsileidus Rusijos bei Baltarusijos sportininkų. Ir be jų žaidynėse varžysis apie 7 tūkst. sportininkų iš 48 valstybių.

Žaidynių metu galimybę iškovoti kelialapį į 2024 m. Paryžiaus olimpinės žaidynės arba rinkti olimpinio reitingo taškus turės 18 sporto šakų atstovai. Taip pat vyks 12 šakų Europos čempionatai.

A.Vanagienė ir E.Petkus į Lenkiją atvyks birželio 16-ąją, ten pasitiks sportininkus, o namo grįš tik po žaidynių uždarymo.

Suvaldyti organizacinius rūpesčius, parengti varžybų bazines, rasti, kur tvarkingai apgyvendinti įvairiautę atletų ir juos lydinčių trenerių, kito personalo minią – rimtas iššūkis.

„Jiems nelengva dėl daugybės aplinkybių – infliacijos, karo. Organizatoriai labai stengiasi“, – pripažįsta Lietuvos tautinio olimpinio komiteto sporto direktijos vadovas E.Petkus.

Siekdami įsitikinti, kaip lenkams sekasi ir ką gali padaryti patys, kad Lietuvos komandai beliktų sukti galvą tik dėl rezultatų, E.Petkus ir A.Vanagienė į kaimyninę šalį keliavo ne po vieną kartą. Didžiausią dėmesį kelionių metu jie skyrė Krokuvoje esančiai ir rengiamai infrastruktūrai, nes čia įsikurs didžioji Lietuvos rinktinės dalis.

Visos Europos delegacijų vadovai kiekvieną savaitę nuotoliniu būdu posėdžiauja su žaidynių organizatoriais, tad problemų sprendimų ieškoma nuolat.

„Susitikimuose su organizaciniu komitetu bandome šlifuoti kampanus, kurie dar aštrūs“, – teigia E.Petkus, dabar sukantis galvą dėl tokio šiais laikais, regis, paprasto rūpesčio – žaidynių kaimelyje

## OLIMPINĖ ATRANKA IR EUROPOS ČEMPIONATAI

**Per Europos žaidynes galimybę iškovoti olimpinį kelialapį į Paryžių arba gauti olimpinio reitingo taškų turės šių sporto šakų atstovai:**

šaudymo iš lanko, dailiojo plaukimo, badmintono, 3x3 krepšinio, bokso, breiko, baidarių ir kanojų slalomo, BMX dviračių, kalnų dviračių, šuolių į vandenį, fechtavimo, dziudo, šiuolaikinės penkiakovės, regbio-7, šaudymo, stalo teniso, tekvondo, triatlono.

**Žaidynėse vyks šių sporto šakų Europos čempionatai:**

lengvosios atletikos (komandų), dailiojo plaukimo, badmintono, baidarių ir kanojų slalomo, baidarių ir kanojų sprinto, BMX dviračių, kalnų dviračių, šuolių į vandenį, fechtavimo, dziudo (komandų), šiuolaikinės penkiakovės, tekbolo.

esančios lovos per trumpas krepšinininkams. Tam, kad aukštaūgiai vyrai ir merginos gerai pailsėtų, rasti ilgesnių lovų galima, bet dar reikia sugalvoti, kaip jas sustatyti nedideliame kambaryje.

### DAUGUMA SKRIS LĒKTUVAIS

Viena svarbiausių pastarojo mėnesio užduočių buvo iki birželio 2-osios baigti formuoti galutinę Lietuvos rinktinę, kurioje – 131 sportininkas.

„Iki paskutinės akimirkos nebuvo aiškus atletus lydinčios komandos sąrašas. Jis priklauso nuo rinktinės dydžio, moterų ir vyrų santykio bei kitų dalykų“, – pasakoja A.Vanagienė.

Dauguma sportininkų į žaidynes skris lėktuvu – per Varšuvą į Krokuvą. Bus ir keliaujančių automobiliais – dviračių sporto, šaudymo atstovai. Baidarininkai ir kanojininkai skris lėktuvu, jų valtyis bus atgabentos mašinomis.

## RINKTINĖ

Į Europos žaidynes vyks tokios sudėties Lietuvos rinktinė: 43 lengvosios atletikos, 13 regbio, 9 dziudo, po 8 baidarių ir kanojų sprinto, šiuolaikinės penkiakovės, bokso, 3x3 krepšinio (moterų ir vyrų komandos), 7 fechtavimo, 4 padelio teniso, po 3 baidarių ir kanojų slalomo, šuolių į vandenį, triatlono, po 2 kalnų dviračių, BMX dviračių, šaudymo, tekvondo, šaudymo iš lanko bei po vieną badmintono, stalo teniso, breiko, tekbolo atstovą.

## ISTORIJA

### Lietuva 2015-ųjų Europos žaidynėse Baku

Dalyvavo 70 sportininkų. Auksą iškovoję kanojininkas Henrikas Žustautas (vienvietė kanoja, 200 m), plaukikas Andrius Šidlauskas (50 m krūtine). Jis laimėjo ir sidabrą (100 m krūtine). Bronzą pelnė badmintonininkas Kęstutis Navickas, paplūdimio tinklininkės Ieva Dumbauskaitė ir Monika Povilaitytė, sambo imtynininkai Rūta Aksionova ir Radvilas Matukas.

### Lietuva 2019-ųjų Europos žaidynėse Minske

Dalyvavo 72 sportininkai. Auksą dviračių treko keirino rungtyje laimėjo Simona Krupeckaitė, kuri kartu su Migle Marozaitė taip pat iškovoję dviračių treko komandų sprinto sidabrą. Auksą medalį taip pat pelnė gimnastas Robertas Tvorogalas, pranokęs visus varžovus pratimų ant skersinio finale.

Daugiausia Europos žaidynių varžybų bus rengiama Krokovoje ir apylinkėse.

Krynica Zdrujaus mieste rungsis keturių šakų: breiko, kalnų dviračių, dziudo, tekvondo atstovai. Zakopanėje kovos boksaininkai, Vroclave vyks šaudymo varžybos, į Tarnuvą rinksis laipiojimo, paplūdimio futbolo, paplūdimio rankinio, badmintono atstovai. Žešuvo mieste vyks šuolių į vandenį varžybos. Sinchroninio plaukimo atstovai varžysis Aušvice. Kšešovicėse – BMX dvirati-

ninkų varžybos, Katovicuose – lengvosios atletikos čempionatas.

Lietuvos delegacijos vadovai stengsis iš Krokuvos aplėkti kuo daugiau kitų žaidynių miestų.

„Zakopanę, kurioje kovos boksaininkai ir vyks olimpinės atrankos turnyras, labai įdomu pamatyti ir įvertinti, kokio pajėgumo yra mūsiškiai. Krynica Zdrujaus mieste varžysis breiko šokėja Dominika Banevič, kuri ką tik tapo Europos čempione. Bus tikrai smagu, svarbu ją ir kitus mūsiškius pamatyti ir palaikyti“, – vardija A.Vanagienė.

### NESUTELPA ŽAIDYNIŲ KAIMELYJE

Europos žaidynėse dirbsianti medikų komanda patvirtinta anksčiau.

Joje trys sporto gydytojai – Paulius Petraitis, Alma Kajėnienė ir Mantvydas Šilkūnas, du kineziterapeutai, kurie nuolatos gyvena žaidynių kaimelyje iki pat uždarymo. Su didžiosiomis komandomis – krepšinininkų, baidarininkų ir kanojininkų, boksaininkų – vyks papildomi kineziterapeutai.

„Su visais trimis gydytojais turime darbo olimpinuose renginiuose patirties, žinome, kaip puikiai jie tvarkosi“, – sako LTOK olimpinio sporto direktoriaus pavaduotoja.

Su medikais dar tariamasi, kokios įrangos ir priemonių reikia vežtis iš Lietuvos, ką gaus iš Lenkijos kolegų.

„Šios žaidynės iš kitų išsiskiria tuo, kad gerokai daugiau sportininkų, bet mažiau vietų aptarnaujančiam personalui. Organizatoriai nustatė, kad personalas negali viršyti 40 proc. sportininkų skaičiaus. Tai gerokai mažiau nei olimpinėse žaidynėse. Kita vertus, jie sudaro galimybę padėti sportininkams kitaip – yra visokių akreditacijų, leidžiančių patekti į kaimelį, varžybų vietas“, – pasakoja E.Petkus.

Tačiau papildomos akreditacijos negarantuoja lovos žaidynių kaimelyje, sportininkams padėsiančius specialistus reikia įkurdinti kitur.

LTOK darbuotojams nerimo kelia techninės informacijos stygius.

„Turime ne per toliausiai jiems rasti apgyvendinimo vietų, bet kol

E.Petkus ir A.Vanagienė prieš žaidynes ne kartą lankėsi Lenkijoje





Mokymuose žaidynių dalyviai supažindinti su aktualia informacija

## PRIŠ KELIONĘ – MOKYMAI

kas sunkiai sekasi. Tai aktualu visoms šalims. Dirba mums pri- skirta Lenkijos agentūra, kuri turėtų pasirūpinti nakvynės vietų suradimu, bet kol kas patiriame komunikacinių nesklandumų. Laimei, sprendžiant šias problemas esama ir pranašumų – Len- kija santykinai arti, o aš pati moku kalbą“, – šypstelėjo A. Vanagienė.

Pagrindiniame žaidynių kaimelyje, kuriuo paverstas renovuotų studentų bendrabučių kompleksas, gyvenantiems sportininkams ir jų personalui sudarytos neblogos sąlygos. Jie gyvens po du sublokuotuose dviviečiuose kambariuose, kuriems įrengtas bendras dušas ir tualetas. Kaimelyje pastatytas naujas sporto centras, sportininkams paruoštos dvi treniruoklių salės, veiks valgykla.

### DAR DAUG KAS KEISIS

Per pastarąjį apsilankymą Krokovoje E. Petkus su kitais delegacijų vadovais apžiūrėjo nemažai būsimų varžybų vietų: „Tos bazės, kurios yra stacionarios, jau pasiruošusios arba tuoj bus parengtos priimti sportininkus aukščiausiu lygiu. O laikinųjų – 3x3 krepšinio, šaudymo iš lanko ir triatlono dar nematėme, nes paprasčiausiai buvo per anksti jas statyti. Stalo teniso salė dar perdaroma iš skirtingos kitai sporto šakai. BMX, kalnų dviračių trasos bus parengtos tikrai varžyboms. Apžiūrėjome baidarininkų ir kanojininkų varžybų vietą – kanalas, esantis gal 10 km nuo Krokuvos, atrodo puikiai. Taip pat sutvarkytos šiuolaikinės penkiakovės varžybų vietos – su šia šaka mes visada siejame daug vilčių.“

Kadangi už varžybų organizavimą atsakingos kiekvienos sporto šakos tarptautinės federacijos, techninis jų lygis bus aukštas. Įranga – taip pat aukščiausios kokybės. Pavyzdžiui, 3x3 krepšinio varžybose bus naudojama tokia pati įranga, kaip Tokijo olimpinėse žaidynėse.

L TOK atstovų tikinimu, pastaroji kelionė į Lenkiją pridėjo daugiau aiškumo, nes anksčiau susitikimuose dalyvaudavo tik sporto bazių vadybininkai, o dabar buvo ir varžybų rengėjai. Šie gerai išmano sporto šakos specifiką, tiksliai žino, ko reikia konkrečiai bazei, ir stengiasi, kad viskas būtų kuo geriausia.

„Tai padės greičiau judėti pirmyn, – įsitikinęs E. Petkus. – Iki žaidynių atidarymo dar daug kas pasikeis.“

Europos žaidynės – tik trečiosios, renginys labai jaunas. Jos atsirado dėl nacionalinių olimpinėjų komitetų siekio sutelkti visas sporto šakas ir padaryti žemyno atranką į olimpinės žaidynės.

„Palyginti su Minsko žaidynėmis, kurios vyko prieš ketverius metus, sporto šakų, rengiančių atranką į olimpinį Paryžių, skaičius padidėjo dukart. Kitos šakos Lenkijoje organizuos savo

Gegužės 29 d. į žaidynes vyksiantiems sportininkams ir aptarnaujančio personalo nariams buvo surengtas seminaras, kurio dalyviai supažindinti su aktualiausia technine informacija, antidopingo taisyklėmis, medikų komanda ir sportininkų galimybėmis.

„Iki žaidynių liko labai nedaug laiko, turėsime rekordinę rinktinę ir tikime, kad kiekvienas padarys, ką galės, ir dar truputį daugiau. O mes už jus sirgime ir palaikysime“, – į L TOK būstinę susirinkusius ir virtualiai stebinčius dalyvius sveikino olimpinė čempionė, L TOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Lietuvos misijos vadovas Einius Petkus sakė: „Pasiruošimas Europos žaidynėms buvo kupinas iššūkių – ir organizatoriams, ir mums. Vežame rinktinę, kuri bus praktiškai dvigubai didesnė, nei dalyvavo prieš tai vykusiose žaidynėse, sportininkai bus išsibarstę šešiuose kaimeliuose. Kaip ir kiekviename renginyje, kuriame dalyvaujame, mūsų tikslas – užtikrinti, kad sportininkai turėtų kuo geresnes tiek apgyvendinimo, tiek treniruoklių sąlygas ir galėtų neblaškomi siekti Lietuvai medalių.“

Per šį seminarą Lietuvos sporto medicinos federacijos prezidentas Paulius Petraitis žaidynių dalyviams pristatė, kaip medikų komanda ketina dirbti žaidynėse, kokią įrangą gabens į Lenkiją. Visi į žaidynes vyksiantys sportininkai turės galimybę sveikatą patikrinti „Affidea“ klinikos sporto medicinos, mokslo ir tyrimų laboratorijoje, „L Team LAB“ bei „Medicina Practica“ laboratorijoje.

Prieš kiekvieną sporto renginį, į kurį veža L TOK, dalyviai supažindinami su antidopingo taisyklėmis ir naujovėmis. Lietuvos antidopingo agentūros direktorė Rūta Banytė pristatė taisykles bei procedūras, kurios bus taikomos Europos žaidynėse.

Antroji seminaro dalis buvo skirta švietimui. L TOK užsienio ryšių direktorė Vaida Mačianskienė pristatė Tarptautinio olimpinio komiteto sportininkams skirtą platformą „Athlete 365“. Šioje platformoje atletai gali bendrauti tarpusavyje, gauti išskirtinius TOK ir jo partnerių pasiūlymus, sužinoti naujienas apie darbo ar praktikos galimybes, teikti paraišką stipendijoms gauti.

Rinkodaros ekspertė Domyka Venciūtė praktiniame mokomajame seminare kalbėjo apie socialinius tinklus ir prekės ženklą kūrimą.

Europos čempionatus, jos atsisakė unikalių savo varžybų ir integruo į žaidynes čempionatus. Tai įrodo, jog renginio lygis kyla. Mūsų užduotis, kad visi skirtingų šakų sportininkai pajustų didžiulę pridėtinę vertę, kurią duoda Europos žaidynės: draugystę, bendrystę, kai kiekvienas siekia geriausio asmeninio sportinio rezultato. Kitaip tariant, bus smagu pajusti olimpinę dvasią, – artėjančio įvykio svarbą pabrėžia L TOK sporto direktijos vadovo pavaduotoja A. Vanagienė.



# OLIMPINIS PIKNIKAS

BIRŽELIO 2 D. LIETUVOS RESPUBLIKOS PREZIDENTŪROS KIEMELYJE ŠURMULIAVO VAIKAI – ČIA VYKO JAU TRADICIJĄ TAMPANTIS IR TARPTAUTINĘ VAIKŲ GYNIMO DIENĄ KARTU PAMINĖTI KVIEČIANTIS OLIMPINIS PIKNIKAS.

**A**ntrus metus iš eilės pirmosios šalies ponios Dianos Nausėdienės ir Lietuvos tautinio olimpinio komiteto iniciatyva susibūrė daugiau nei 350 vaikų, tarp kurių ir 58 mūsų šalyje apsigyvenę Ukrainos centrą lankantys vaikai bei „Gravitas Schola“ mokyklos auklėtiniai. Renginyje dalyviai buvo kviečiami žaisti ir išbandyti skirtingas sportines veiklas bei patirti judėjimo džiaugsmą.

„Šiandien susirinkome čia, nes mums visiems patinka aktyviai leisti laiką ir sportuoti. Mūsų nereikia įtikinėti, kad tai daryti ne tik malonu, bet ir naudinga sveikatai. Sudėtingiau įtikinti kitus, kad sportas ugdo pasitikėjimą savimi, moko gerbti save ir kitus, motyvuoja sveikai gyventi, suteikia džiaugsmo ir telkia bendruomenes. Linkiu, kad sportą pamiltų kuo daugiau vaikų ir šeimų. Bendras tėvelių, mokytojų, trenerių siekis – kurti vaikams laimingesnę, tvaresnę, sveikesnę ateitį“, – džiaugėsi D.Nausėdienė, po sveikinimo prisidėjusi prie vaikų ir kartu išmėginusi visas veiklas.

Šventėje vaikus sveikino ir į veiklas kartu su pirmąja ponia įsitraukė Lietuvos Respublikos prezidentas Gitanas Nausėda, nepagalbėjęs nuoširdaus dėmesio visiems dalyviams.

Už šiltą Ukrainos vaikų priėmimą dėkojo ir švente su mažaisiais sportininkais džiaugėsi atvykęs Ukrainos Aukščiausiosios Rados pirmininkas Ruslanas Stefančukas.

Renginio dalyvius aplankė, veiklas kartu išbandė ir olimpinė čempionė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė, kuri sakydama sveikinimo kalbą kvietė vaikus atrasti sporto kuriamą džiaugsmą.

„Prezidentūroje Tarptautinę vaikų gynimo dieną švenčiame jau antrus metus iš eilės. Esame be galo dėkingi prezidentui ir poniai

Dianai ne tik už tai, kad galime kartu kurti gražią tradiciją, bet ir už nuoširdų palaikymą bei vaikų fizinio aktyvumo skatinimą. Jų parama įkvepia ir mus, ir pedagogus dar aktyviau dirbti, kad mažiesiems netrūktų motyvacijos sportuoti. Džiaugiuosi, kad šioje šventėje dalyvauja ir Ukrainos vaikai, kurie Lietuvoje yra globojami, mylimi ir svarbiausia, saugūs. Šią simbolinę dieną man ypač smagu matyti, kiek džiaugsmo vaikams teikia fizinis aktyvumas ir su koku malonumu jie sportuoja. Norisi padėkoti pedagogams, kurie padeda mažiesiems patirti judėjimo džiaugsmą ir prisideda prie sveikesnės visuomenės kūrimo“, – sveikindama susirinkusiuosius sakė D.Gudžinevičiūtė.

Už nuoširdžią partnerystę ir už tai, kad į šventę įtraukiami ir specialiųjų poreikių vaikai, dėkojo mažuosius sportininkus aplankęs Lietuvos parolimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius.

Vaikams šventėje savo dėmesį skyrė bei motyvacija pasidalyti atvyko Lietuvos sportininkai: olimpietis ieties metikas Edis Matusevičius, baidarių irklotojas Artūras Seja, maratono bėgikė Asta Garunkšnytė bei olimpietis baidarininkas Mindaugas Maldonis.

Renginį vainikavo simboliniai apdovanojimai, kurių metu nugalėtojai paskelbti bei atminimo medaliais apdovanoti visi dalyviai. Iškart po to visi atvykusieji buvo pakviesti įsitaisyti Prezidentūros kiemelio pievoje, pasivaišinti sveikais užkandžiais ir pabendrauti su šventės svečiais.

Antrus metus į Prezidentūros kiemelį vaikus sukvietusi pirmoji šalies ponia D.Nausėdienė aktyviai palaiko LTOK olimpinio švietimo projektus, yra Lietuvos mažųjų žaidynių ir projekto „Olimpinis meniuo“ globėja, nuolat kalba apie fizinio raštingumo svarbą Lietuvoje.



Roko Lukoševičiaus nuotr.

Vaikai šėlo Prezidentūros kiemelyje

Iš kairės: G.Nausėda, D.Nausėdienė, R.Stefančukas

# ĮKVEPIANTYS PRANEŠĖJAI IR MOTYVACIJOS PAIEŠKOS

LIETUVOS PEDAGOGUS, TRENERIUS, ŠVIETIMO IR SPORTO DARBUOTOJUS JAU AŠTUNTĄ KARTĄ SUBÜRĖ LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ORGANIZUOJAMAS OLIMPINIO ŠVIETIMO FORUMAS.



Iš kairės: P.Mikolaitis, A.Žukaitė, A.Valujavičius, R.Kazlauskas

**D**augiau nei 450 susirinkusių dalyvių renginio organizatoriai šiemet sudomino tema „Kur slypi motyvacija?“, o ją kartu analizuoti, klausant pranešimų ir diskusijų, kvietė Lietuvos sportininkai ir olimpiečiai, mokslininkai bei visuomenėje žinomi veidai.

„Olimpinio švietimo iniciatyvos kasmet suburia vis daugiau pedagogų, trenerių bei švietimo įstaigų darbuotojų, kurie savo nuoširdžiu darbu ir įsitraukimu įkvepia šimtus tūkstančių vaikų ir jaunimo visoje Lietuvoje. Tai, kad čia susirinkote, yra liudijimas, jog savo darbe nuolat siekiate daugiau ir nuoširdžiai mylite tai, ką darote. Esame dėkingi kiekvienam iš jūsų ir šiandien, artėjant dar vienių mokslo metų pabaigai, kviečiame atrasti savo motyvacijos formulę, pasisemti žinių iš savo sričių specialistų bei atrasti meilę visai Lietuvai svarbiam darbui iš naujo. Juk tik patys būdami motyvuoti galime tapti įkvėpimu kitiems“, – renginį atidarė ir susirinkusiuosius sveikino olimpinė čempionė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Glaudžia partneryste su LTOK bei parolimpiniam sportui skiriamu dėmesiu džiaugėsi susirinkusių dalyvių atvykęs pasveikinti Lietuvos parolimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius.

„Noriu pasidžiaugti rengiamu tokiu Olimpino švietimo forumu. Šiais metais kalbame apie motyvaciją, o ji, mano supratimu, yra labai svarbi, nes visi čia esantys dirbame su jaunimo ugdymu, esame atsakingi už tai, kokia bus mūsų ateities karta. Manau,

ne tik vaikams reikia motyvacijos, bet visų pirma jos reikia mums patiems. Ir esu tikras, kad šiandien visi įsikvėpsime, nes pranešėjai – įspūdingi. Todėl linkiu gero renginio ir kiekvienam išsinešti po žinią, kuri kurs ateities Lietuvą“, – linkėjo M.Bilius ir pakvietė dalyvius pasiklausyti snieglenčininko Rapolo Micevičiaus, siekiančio patekti į 2026 m. Milano ir Kortina d'Ampeco žiemos parolimpines žaidynes, pranešimo.

## UŽKODUOTA GENUOSE

Visai neseniai po sunkios traumos koją praradęs, tačiau ekstremalaus sporto neatsisakęs R.Micevičius įsitikinęs – skaudžios patirtys yra naujos galimybės. Pasisakydamas būtent taip pavadinto pranešimo tema sportininkas pakvietė pasiklausyti jo įkvėpiančios, plačiai Lietuvoje nuskambėjusios gyvenimo istorijos.

„Turėjau pats pasirinkti, noriu likti su koja, su kuria negalėsiu užsiimti ekstremaliu sportu, ar ją amputuoti ir gyventi tokį gyvenimą, kokio noriu. Pasirinkau gyventi taip, kaip noriu, tik įjungus atnaujintą savo paties versiją – su kojos protezu. Kai tik amputavo koją, aš iškart mačiau, kaip šliužiu snieglyntėje, skrendu jėgos aitvaru ir man pavyksta, tai buvo viena mano motyvacijos paslapčių, aš tiesiog norėjau gyventi užsiimdamas tuo, kas man labai patinka. O dabar gyvenimas man suteikė galimybę tapti profesionaliu sportininku, labai tikiuosi pasirodyti ir parolimpinėse žaidynėse“, – klausytojams pasakojo R.Micevičius.

Po šio pranešimo renginio vedėjas Saulius Nalivaika į sceną pa-

kvietė pirmosios forumo diskusijos dalyvius – vaizdo tinklaraštininką, socialinių tinklų žvaigždę Paulių Mikolaitį (Paul de Miko), sporto žurnalistę Astą Žukaitę ir Atlanto vandenyną irklinė valtimi perplaukusį keliautoją Aurimą Valujavičių. Sporto komentatoriaus Rychio Kazlausko moderuojamos diskusijos „Kodėl verta pradėti?“ dalyviai sutarė: net ir turėdami daugybę atsakomybių, be fizinio aktyvumo jie tiesiog neįsivaizduoja savo gyvenimo.

„Aš visada žinojau, kad sportas yra mano kelias, nesvarbu, ką aš veikiu be jo. Esu tapęs Europos šotokan karatė čempionu, tačiau atėjus tam tikram momentui supratau, kad man gana, nebėturiu, ką naujo išmokti, pavargau tiesiog tobulinti techniką. Dabar pasirinkau keliauti ir atrasti pasaulį, tačiau atrasti jį ne tik vaizdiniams, bet ir patirtimi, stebint savo fizinės galimybes, atrasti pasaulį transporto priemonėmis, kurios varomos žmogaus jėga. Todėl mano gyvenime fizinis aktyvumas ne tik visada šalia, bet ir tapo tam tikru įrankiu pažinti pasaulį keliaujant. Kitaip aš jau neįsivaizduoju“, – prisipažino trečiasis pasaulyje žmogus, irklinė valtimi įveikęs Atlanto vandenyną, keliautojas A.Valujavičius.

„Aš dažnai sakau, kad sportą atradau ne būrelyje, o „Šilelyje“. Dar būdama visai maža žiūrėdavau visas sporto rungtynes per tą mažą televizoriaus ekraną, o vėliau pati atsidūriau dailiojo čiuvizimo treniruotėse. Nepaisant to, kad paauglystėje treniruotes mečiau, šiandien sportą kasdien atrandu savo darbe. Man fizinis aktyvumas yra be galo svarbus įrankis nusiraminti, save motyvuoti darbams, atsipalaiduoti. Labai patinka važinėti riedučiais, galvoju, kad įkvėpta Aurimo į kitą Europos futbolo čempionatą nuvažiuosiu riedučiais arba kokia kita jėgos transporto priemone, dar turiu laiko sugalvoti“, – juokėsi ir savo patirtimi dalijosi LNK sporto žinių vedėja A.Žukaitė.

#### BŪDAI ĮKVĖPTI JAUNIMĄ

Netrukus po gausių plojimų sulaukusios diskusijos į sceną žengė organizacijos „World Aquatics“ plėtros ir švietimo vadovė Vita Balsytė, kuri skaitydama pranešimą „Kodėl žmogaus motyvacija – ne tik jo paties reikalas?“ pasidalijo vienos didžiausių sporto organizacijų pasaulyje jaunimo motyvavimo patirtimi.

„World Aquatics“ turi 209 nares, o tai reiškia, kad beveik visos pasaulio šalys yra mūsų narės. Per metus darbo šioje organizacijoje



LPAK prezidentas  
M.Bilius

# FORUMAS 2023

LTOK prezidentė  
D.Gudzinavičiūtė



mačiau daugybę sportininkų, kurie labai norėtų sportuoti, bet namuose tiesiog tam galimybių neturi. Kurie nori plaukti, bet jų valstybėje nėra baseino, nori treniruotis ir siekti savo tikslų, bet neturi geros kvalifikacijos trenerių. Todėl mes turime savo centrus, į kuriuos kviečiame sportininkus iš viso pasaulio. Nes žinome, kad grįžę į savo valstybes jie taps kelrodėmis žvaigždėmis, įkvėps kitus, galbūt patys taps treneriais ir toje valstybėje ne tik užaugs plaukikų, bet ir motyvuotų, labiau savimi pasitikinčių žmonių“, – pedagogus bei trenerius įkvėpimu dalytis skatino V.Balsytė.

Renginiui įpusėjus dalyvių dėmesį patraukė mokslininkų diskusija „Vidinė ar išorinė motyvacija?“, kurios metu fizinio aktyvumo ekspertas prof. dr. Arūnas Emeljanovas, olimpinės komandos sporto psichologas Andrius Liachovičius bei „Affidea“ klinikos gyvensenos medicinos specialistė Beatričė Viliušytė analizavo efektyviausius jaunimo motyvavimo būdus.

„Šiomet „Active Healthy Kids Global Alliance“ organizacijoje, kuriai priklauso ir Lietuva, buvo vykdomi vaikų fizinio aktyvumo tyrimai kiekvienoje iš 62 valstybių narių. Žvelgiant į rezultatus, sąrašė Lietuva yra maždaug per vidurį, bet jei žiūrėtume tik į mūsų valstybės rezultatus, vaikų fizinis aktyvumas per pastaruosius ketverius metus dar labiau sumažėjo. Galime pasidžiaugti, kad padidėjo vaikų, lankančių neformaliojo ugdymo sporto užsiėmimus, skaičius, tačiau rezultatai nėra labai džiuginantys ir su tuo reikia daug padirbėti. Mūsų pedagogai, treneriai yra nuostabūs, tačiau motyvacija, lyginant rezultatus ir jų priežastis kitose valstybėse, turėtų būti labiau skatinama ir valstybės“, – apie naujausią Lietuvos jaunimo fizinio aktyvumo statistiką kalbėjo A.Emeljanovas.

„Išorinė motyvacija – įvairūs paskatinimai, prizai, tėvų spaudimas – dažniau net labiau trukdanti nei padedanti aplinkybė. Mes visi turime dirbti dėl vidinės motyvacijos, kad vaikas suprastų, kodėl tai daro, ką jam suteikia sportas. Kai pradėjau dirbti su sportininkais, pamačiau, kad absoliuti dauguma jų ne-



Renginio dalyviai  
turėjo galimybę ir  
pasimankštinti



Iš kairės: A.Liachovičius,  
B.Viliušytė, A.Emeljanovas,  
S.Nalivaika

## „Kada verta pasiduoti?“

## TRADICIJA

Olimpinio švietimo forumas – nuo 2015 m. LTOK organizuojamas vienos dienos renginys, skirtas olimpizmo naujovėms aptarti. Forumo tikslas – supažindinti pedagogus, trenerius, savivaldybių ir jaunimo darbuotojus su kitokiomis ugdymo galimybėmis, įkvėpti, padėti plėsti akiratį, atrasti savo profesiją ar veiklą iš naujo. Renginys finansuojamas Olimpino solidarumo ir LTOK lėšomis.

A.Šerkšnienė ir  
D.Banevič



### KAIP SIEKI SVAJONĖS?

Vidinės ir išorinės motyvacijos svarbą, jos vaidmenį siekiant aukščiausių tikslų aptarti finalinėje forumo diskusijoje „Kada verta pasiduoti?“ sutiko olimpietė, lengvaatletė Agnė Šerkšnienė ir penkiolikmetė Europos suaugusiųjų breiko čempionė Dominika Banevič (Bgirl Nicka). Nors viena jų sukaupusi įspūdingą karjeros patirtį, o kita dar tik pradeda šį kelią ir siekia patekti į pirmąsias olimpines žaidynes, abi sportininkės vieningai sutarė – nei profesionalios karjeros pradžioje, nei ją pabaigus sportininkui žodžio „pasiduoti“ tiesiog nėra.

V.Balsytė



R.Micevičius



žino, ką jie jaučia, neturi psichologinio raštingumo, nesupranta, atrodytų, labai paprastų dalykų. Rūtai Meilutytei mes visi turime būti dėkingi už tai, kad ji parodė, jog ir sportininkas, būna, tiesiog negali, o tai yra labai normalu. Dažnai sakoma, kad vaikai neturi laiko užsiimti psichologija, nes, be kūno kultūros, jiems dar yra istorijos, matematikos ir kitų dalykų pamokos, bet tai fundamentalūs momentai, kuriuos pastebėti reikia jau dabar ir vėliau jie vaikui atsilieps ne tik sporte, bet ir gyvenime“, – psichologines problemas analizavo A.Liachovičius.

„Įšgirdus klausimą, kada verta pasiduoti, aš net susimąščiau, apie ką jis, nes esu giliai įsitikinusi, kad profesionalus sportininkas todėl ir yra profesionalas, nes niekada nepasiduoda. Kasdien treniruojusi po šešias valandas, bet man niekada nėra net kilusi mintis, kad aš nenoriu ar neturiu jėgų. Aš žinau savo tikslus ir žinau, ką turiu padaryti, kad juos pasiekčiau, būtent tikslai tikriausiai mane ir motyvuoja. Ir, žinoma, be galo myliu tai, ką darau, todėl tiesiog einu savo pasirinktu keliu ir juo mėgaujuosi“, – sakė svajone dalyvauti 2024 m. Paryžiaus olimpinėse žaidynėse gyvenanti D.Banevič.

„Sportininkai niekada nepasiduoda ir, manau, gal todėl mes galime įkvėpti žmones. Baigiau karjerą, bet to niekada nepavadinau pasidavimu. Tiesiog atėjo metas, tačiau aš ir dabar galvoju, kokiose dar varžybose bėgti. Manau, ta ugnelė niekada neišblės, ji yra amžina. Sportininką gali pristabdyti tik traumas, tačiau, atsiimenu, net ir plyšus raumeniui aš dalyvavau varžybose, nes man buvo per skaudu viską sustabdyti. Tai nėra geras pavyzdys, bet turbūt gerai atspindi sportininko dvasią, kurioje žodis „pasiduoti“ neegzistuoja“, – jaunajai breiko šokėjai pritarė pernai įsimintiną karjerą baigusi sprinterė A.Šerkšnienė, kuri diskusijos pabaigoje D.Banevič palinkėjo pasimėgauti jos laukiančia karjera.

Į renginį susirinkusių dalyvių motyvacija sportuoti rūpinosi „Lemon Gym“ trenerė Justė Tuskaitė, pakvietusi kartu atlikti smagią mankštą bei įteikusi kvietimus apsilankyti sporto klube. Susirinkusieji taip pat buvo pakviesti dalyvauti „Affidea“ klinikos viktorijoje, kurioje net trims laimėtojams buvo įteikti dovanų kuponai apsilankyti sporto medicinos, mokslo ir tyrimų laboratorijoje „LTeam LAB“.

# JAV ĮGYTAS ŽINIAS PRITAIKYS LIETUVOJE

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO OLIMPINIO ŠVIETIMO DIREKTORIUS KASPARAS ŠILEIKIS BEI OLIMPINIO ŠVIETIMO PROGRAMŲ VADOVAS PAULIUS MARTINKĖNAS DALYVAVO NIUJORKE VYKUSIOJE 2023 M. TARPTAUTINĖJE FIZINIO RAŠTINGUMO KONFERENCIJOJE.

Įsitraukimas į fizinio aktyvumo veiklas, pasitikėjimas savimi, fizinį ypatybių lavinimas bei motyvacija dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose – keturi esminiai fizinio raštingumo sąvokos elementai.

Praejusiais metais Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, pasitelkęs partnerius iš Didžiosios Britanijos „Youth Sport Trust“ organizacijos, ėmėsi kurti Lietuvos kontekstui pritaikytą fizinio raštingumo modelį ikimokyklinio ir pradinių klasių amžiaus vaikams. Tai vienas pirmųjų tokių unikalių modelių Europoje, o prieš finalinį jo etapą K.Šileikis bei P.Martinkėnas buvo pakviesti į konferenciją Niujorke.

„Kvietimas ir galimybė dalyvauti konferencijoje, į kurią suburti geriausi pasaulio fizinio aktyvumo bei fizinio raštingumo ekspertai, mums buvo išties unikali ir ypač laiku. Čia įgytos žinios praturtino, praplėtė akiratį ir jau turime idėjų, kaip galime patobulinti ne tik dabar kuriamą Lietuvos fizinio raštingumo modelį, bet ir kitus mūsų įgyvendinamus projektus.

Renginys išsiskyrė tuo, kad didžiausias dėmesys buvo skiriamas dirbtuvėms, pamatėme dar daug neatrastų praktikų, žinioms gilinti buvo pasitelktas patyrimas. Kartu su kitais dalyviais, ekspertais ieškojome bendro skirtingose šalyse įgyvendinamų fizinio raštingumo modelių vardiklio, pasaulinio fizinio raštingumo apibrėžimo. Įsitraukėme į daugybę diskusijų, po kurių tikimės jau netrukus baigti Lietuvai kuriamą modelį ir pristatyti jį visuomenei“, – galimybė džiaugėsi K.Šileikis.

Kanados judėjimo „Sport For Life“ organizuojamas renginys skirtas sveikatos, švietimo ir sporto ekspertams suburti ir kartu tobulinti fizinio raštingumo žinias, pritaikymą bei įgyvendinimą visame pasaulyje. Konferencijoje dalyvavo, įvairias dirbtuves vedė, pranešimus skaitė bei gerą patirtimi dalijosi lyderiai, praktikai ir fizinio raštingumo suinteresuotosios šalys iš viso pasaulio.

„Konferencijoje turėjome galimybę pasiklausti pasaulio fizinio raštingumo lyderių – šalių bei organizacijų – pranešimų apie jų veiklos modelius, jau dabar pasimokyti iš jų klaidų ir geriausių priimtų sprendimų. Šiame renginyje labiausiai įsiminė tai, kad nors dauguma modelių fokusuojasi į jaunus žmones, vaikus, visos pirmaujantios šalys akcentuoja ir tai, kad šalia fizinio aktyvumo skatinimo bei kitų tikslų fizinio raštingumo modelis yra ir kūno bei proto ilgaamžiškumo pavyzdys. Būtent apie tai galvojame kartu su ekspertų darbo grupe dėliodami unikalų Lietuvos modelį, kurį neabejotinai papildysime konferencijoje įgytomis žiniomis“, – pasakojo P.Martinkėnas.

Planuojama, kad remiantis renginyje įgytomis žiniomis Lietuvos fizinio raštingumo modelis bus papildytas ir visuomenei pristatytas dar šiais metais. LTOK esmines kuriamo modelio gaires jau taiko per olimpinio švietimo projektus visoje Lietuvoje.

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



K.Šileikis (kairėje) ir P.Martinkėnas Niujorke



D.Banevič šokis

# EUROPOS ČEMPIONĖS TIKSLAS – OLIMPINIS MEDALIS

ATSITIKTINIS BREIKO VAIZDO ĮRAŠAS, KURĮ PAMATĖ PER „YOUTUBE“ ŽIŪRĖDAMA VAIKIŠKUS FILMUKUS, TAPO TUOMET VOS PENKERIŲ DOMINIKOS BANEVIČ KELRODŽIU ŽENKLU. NORS PROFESIONALIAI ŠOKTI BREIKĄ JI MOKOSI PALYGINTI NEILGAI, VILNIETĖ MOKSLEIVĖ JAU NE TIK SVAJOJA ATSTOVAUTI LIETUVAI PER 2024 M. PARYŽIAUS OLIMPINES ŽAIDYNES, BET IR TIKISI IŠ JŲ GRĮŽTI SU MEDALIU.

**B**reiko scenoje ji žinoma kaip Bgirl Nicka, kuriai birželio 8-ąją sukanka vos šešiolika, tačiau darbšti ir talentinga paauglė jau stebina įspūdingais rezultatais. Neseniai D.Banevič laimėjo Europos čempionatą, finale 3:0 pranokusi tryliką metų vyresnę Ukrainos šokėją Anną Ponomarenko-Bgirl Stefani.

Kaip sako Bgirl Nicka, Europos čempionės titulas nėra didžiausias jos laimėjimas, nes tarp skambiausių pergalių – ir triumfas Pasaulio taurės varžybose Japonijoje, ir kituose svarbiuose tarptautiniuose turnyruose. Tačiau ši pergalė pridėjo dar daugiau pasitikėjimo ir tikėjimo, kad jau šią vasarą breiko šokėja iš Lietuvos iškovos kelialapį į olimpinės žaidynes.

2024 m. Paryžiuje breikas debiutuos kaip oficiali olimpinė sporto šaka, tad Bgirl Nicka nori ne tik patekti į istoriją ir sudalyvauti šiose žaidynėse, bet ir laimėti ten apdovanojimą. Paauglė net viliasi, kad tai bus auksas.

Tačiau pirmiausia būtina į žaidynes prasimušti, o pirmoji galimy-

bė iškovoti tiesioginį kelialapį į Paryžių – laimėti netrukus Lenkijoje vyksiančias Europos žaidynes.

Dar viena tokia proga bus rudens pradžioje Belgijoje vyksiantis pasaulio čempionatas, kurio nugalėtoja irgi gaus bilietą į Paryžių. Jei ir ten nepavyks laimėti, liks šansas į žaidynes patekti per reitingo varžybas – pasaulio reitinge dabar trečia esanti Lietuvos šokėja yra išties reali pretendentė šokti breiką olimpinėje scenoje.

„Breikas yra mano gyvenimas, tad viską darau tik jam ir dėl jo“, – šypteli talentinga moksleivė.

Tačiau pergalėms vien talento nepakanka. Dominikos kasdienybė – nuolatinis sunkus darbas, kai, pasitaiko, po treniruotės nelieka jėgų net pamokoms paruošti.

## TRENIRUOTĖMS – NE VIENA VALANDA

Vilniaus šv. Jono Pauliaus II gimnazijos dešimtokės bendramoksliai nestabdo koridoriuose, prašydami parodyti kokį nors įspūdingą breiko judesį, o mokytojai gal net dažniau nei klasės draugai

pasveikina Dominiką su pergalėmis tarptautiniuose turnyruose.

„Nesu labai prasta mokinė, bet mokslams ne visada lieka laiko, nes pirmoje vietoje man vis dėlto yra breikas. Džiaugiuosi bent tuo, kad mokytojai išties supranta, jog neįmanoma visko spėti, tad žiūri atlaidžiau“, – šypsteli D.Banevič.

Jos laikas suplanuotas kone minučių tikslumu.

„Turite iš savęs reikalauti, net jei kiti iš jūsų nereikalauja“, – ši Jono Pauliaus II citata užrašyta tituliniam Dominikos gimnazijos interneto svetainės puslapyje ir būtent D.Banevič šio patarimo griežtai laikosi.

Tomis dienomis, kai reikia į mokyklą, Dominika keliasi šeštą ar pusvalandžiu vėliau, atlieka pratimus kūnui stiprinti, pusryčiauja ir bėga į mokyklą, o po jos, vos užkandusi, lekia į salę, kur valandų valandas šlifuoja breiko judesius.

„Kasdien treniruojusi po šešias valandas. Gerai, kad dabar bent turiu savo salę, iš kurios niekas manęs negali išvaryti – šalia namų išsinuomojome patalpas ir jas įrengėme taip, kaip reikia man“, – sako D.Banevič.

Devintą, po treniruotės, Dominika vakarieniuoja ir, jei dar turi jėgų, sėda prie pamokų. Tačiau tų jėgų lieka ne visada, nes kitą dieną vėl laukia tas pats maratonas. Savaitgaliais, kai pamokų nėra, Bgirl Nicka treniruojasi ir aštuonias valandas, o alinantis darbas vėliau atsiperka įspūdingais rezultatais: Europos čempionatą šiemet iš viso pradėjo 73 merginos, bet pergalė teko moksleivei iš Lietuvos.

#### NEAPSISTOJA TIES VIENU MOKYTOJU

Tas įspūdjį padaręs breiko šokis, kurį tuomet vos penkerių Dominika atsitiktinai pamatė per „YouTube“ kanalą, mergaitę užkabino taip, kad kelerius metus ji nesiliovė svajojusi irgi taip šokti. Tačiau į pirmąją treniruotę Lietuvos vaikų ir jaunimo centre pas trenerį Jevgenijų Kirjanovą mama Alina dukterį nuvedė tik aštuonerių.

Mama, kuri dabar yra didžiausia Dominikos palaikytoja, iš pradžių skeptiškai žiūrėjo į dukters aistrą, bet greitai pamatė, kad užsidegimas šokti neslopsta – mergaitės nestabdė nei varginančios treniruotės, nei kūną nuolat nusėjančios mėlynės, nei kiti sunkumai.

Po pustrėčių metų bendro darbo Dominika atsisveikino su treneriu J.Kirjanovu, kuris išėjo dirbti kitur, ir pradėjo treniruotis savarankiškai.

„Kartais internetu imu užsienio šokėjų seminarus – nenoriu prisirišti prie vieno žmogaus, nes taip gali pradėti kopijuoti jo stilių ir judesius, o aš bandau iš kiekvieno mokytojo paimti tai, kas man naudinga ir svarbu. Kai nežinau, kaip atlikti kokį nors judesį, siunčiu mokytojams vaizdo įrašą ir aiškinuosi. Dauguma breiko šokėjų judesius kuria patys, nes mūsų varžybose labai svarbu originalumas.

Sunkiausia man buvo, kai per karantiną uždarė visas sales ir neturėjau kur treniruotis. Triukšmaudama namuose trukdžiau kaimynams, tad, kai atšilo, persikėliau į lauką ir treniravausi ten. Tačiau per tuos pandeminius metus itin patobulėjau – prasidėjus pandemijai nevyko jokie čempionatai, tad tai buvo geras laikas kelti savo lygį. Buvo nelengva, bet sunkumai tik pridėjo dar daugiau motyvacijos nepasiduoti“, – teigia D.Banevič.

Iškart po to, kai pandemija kuriam laikui paleido iš savo gniaužtų – 2021-ųjų vasarą, – Dominika laimėjo dideles tarptautines varžybas Slovakijoje. Ši pergalė paauglei ne tik įkvėpė pasitikėjimo savo jėgomis, bet ir patvirtino, kad eina teisingu keliu.

#### NUOLAT TENKA IMPROVIZUOTI

Yra šokėjų, kurie tiksliai žino, koks per varžybas bus jų pasirodymas, tačiau dauguma, kaip ir Dominika, kaskart improvizuoja. Teisėjai pirmiausia vertina breiko šokėjų muzikalumą, originalumą ir techniką. Greta to – ir taisyklingą judesio atlikimą.

„Tačiau mes niekada nežinome, pagal kokią muziką šoksime, nes muziką per varžybas mums parenka didžėjus. Žinoma, daugiau ar mažiau nutuokiame, kokia ta muzika bus, bet vis tiek turime prisitaikyti prie to, kas grojama, todėl dažniausiai susiplanuoju tik pasirodymo struktūrą, o paskui bandome prisitaikyti prie konkretaus momento“, – aiškina D.Banevič.

Dėl sceninės aprangos ji irgi per daug nesuka galvos, nes turi tris rėmėjus, kurių prekės ženklą drabužiais ir batais kuria sceninį įvaizdį.

„Paprastai šokėjai renkasi laisvesnio modelio drabužius, nes jie ir geriau atrodo, ir paryškina judesius“, – paaiškina D.Banevič.

Ne tik į olimpinės žaidynes, bet ir į jų apdovanojimą nusitaikiusi moksleivė iš Lietuvos teigia, kad breiko šokiuose nėra amžiaus ribos – įspūdingų rezultatų pasiekia ir ketvirtą dešimtį jau įpusėję sportininkai. Paaugliai, tokie kaip Bgirl Nicka, laimintys suaugusiųjų varžybose, – labiau išimtis nei taisyklė, tačiau turint tikslų ir motyvacijos nesustoti nėra nieko, kas būtų neįmanoma.





K.Balčiūno šuolis

# TEKBOLO BANGA RITASI Į EUROPOS ŽAIDYNES

„NE, DAR NESULAUKĖME“, – ŠYPTELI LUKAS ARLAUSKAS, LIETUVOS TEKBOLO FEDERACIJOS VICEPREZIDENTAS, PAKLAUSTAS, AR JAU SULAUKĖ KALBININKŲ SIŪLYMŲ SULIETUVINTI SPORTO ŠAKOS PAVADINIMĄ, KAIP NUTIKO KREPŠINIUI, LĖKŠČIASVYDŽIUI AR AKMENSLYDŽIUI.

JULIUS BLIUDŽIUS

**N**ors Lietuvoje jis žengia pirmuosius žingsnius, tekbolo ambicijas išduoda siekis papildyti olimpinio sporto šakų gretas. Jau šią vasarą tekboldas debiutuos Europos žaidynėse, jose išvysime ir istorinį Lietuvos atstovo pasirodymą.

Bet apie tai vėliau. Pirmiausia pasiaiškinkime, kas yra tas tekboldas.

Tai futbolo atmaina, žaidžiama ant specialiai išlenkto stalo („Teq“ stalo). Tikslas – kamuolį atmušti į priešininko stalo pusę, paliečiant jį ne daugiau nei tris kartus. Žaidžiant dvejetų mačus privaloma atlikti bent vieną perdavimą komandos draugui prieš grąžinant kamuolį į varžovo pusę. Kamuolį galima liesti bet kuria kūno dalimi, tik ne rankomis. Stalo liesti negalima. Mačas žaidžiamas iki dviejų laimėtų setų, vienas setas – iki 12 iškovotų taškų.

Tekboldas gimė Vengrijoje, 2012 m. jį sugalvojo buvęs profesionalus futbolininkas Gaboras Borsanyi ir IT specialistas Viktoras Huszaras, kurie futbolui žaisti sumanė panaudoti stalo teniso stalą. Dinamiška sporto šaka žaibiškai sprogo nuo populiarumo ir toliau sproginėja.

2017-ųjų kovą įkurta Tarptautinė tekbolo federacija (pranc. *Fédération Internationale de Teqball, FITEQ*) netruko naujos sporto šakos ambasadoriumi paskelbti brazilų megažvaigždę Ronaldinho.

Tekbolo banga greitai įtraukė virtinę kitų futbolo žvaigždžių: Neymarą, Carlesą Puyolį, Marcelo, kitas. 2020 m. FITEQ turėjo 50 narių, o 2023 m. – jau 130 federacijų.

Lietuvos tekbolo federaciją (LFTEQ) 2021 m. įkūrė Arnoldas Mauragas ir L.Arlauskas, tapę šios naujos sporto šakos propaguotojais Lietuvoje.

## ŽMONĖS ŽINO APIE TEKBLĄ

Nors tekboldas gali būti žaidžiamas ir patalpose, ir lauke, L.Arlauskas sako, kad susidomėjimas šia sporto šaka kyla šiltuoju sezonu, kai atsiveria galimybės žaidimą pristatyti, jį išbandyti atvirose erdvėse.

„Šiltuoju metu publiką mums lengviau pasiekti. Nereikia sukti galvos dėl patalpų – kur kas lengviau organizuoti turnyrus, atviras



treniruotes, vyksta daugiau sporto renginių, kuriuose galime pristatyti šią sporto šaką. Šaltuoju metų laiku, kai salės užimtos, reikia vargti ieškant, kaip įsiterpti tarp kitų sporto šakų, užsiėmimų. Šaltuoju laiku augimas tarsi sustoja“, – pasakoja L.Arlauskas.

Vasaromis tekboles pražysta pajūryje. „Pernai pristatinėjome tekbolą Nidoje. Manėme, kad reikės supažindinti, bet daug žmonių apie mūsų sportą žinojo ir klausė, kur būtų galima ateiti pažaisti. Stebina, kad žmonės gana gerai susipažinę – sako, tekbolą yra matę. Galbūt čia dėti socialiniai tinklai, nes juose tekbolo epizodai generuoja rekordinius peržiūrų skaičius“, – spėja pašnekovas.

Žiemos sezonu įsiprašyti į sales tekbolui sudėtinga.

„Dažniausiai į mus žiūri iš komercinės pusės – pasako kainą, ir tiek. Bet pavyko susidraugauti su Vilniuje, Pilaitėje, esančia Martyno Mažvydo progimnazija. Labai šiltai priėmė, radome bendrystę – mes sudarome sąlygas mokiniams lankyti treniruotes, vedame renginius, o mūsų žaidėjai gali čia treniruotis“, – sako L.Arlauskas.

### SUSIKAUPIMAS, TIKSLUMAS IR TECHNIKA

Nors sporto šakos ambasadoriai yra tikri futbolo virtuozai, pasak L.Arlausko, nereikia būti profesionaliu futbolininku, kad pajustum šio žaidimo malonumą: „Žinoma, lengviau įsivažiuos tie, kurie yra susidūrę su futbolu – yra lietę kamuolį ir geba žongliuoti, bet laukiami visi, kurie nori pabandyti. Šis sportas prieinamas visiems, tik noro reikia.“

Susikaupimas, koordinacija, gebėjimas greit priimti sprendimus, plastiškumas ir techniniai įgūdžiai – svarbiausi dalykai žaidžiant tekbolą.

„Taip, tekbolo ambasadoriai – supertechniški, bet, žiūrint iš profesionalios pusės, nematau nė vieno futbolininko, kuris be specialaus pasirengimo atsistojęs prie tekbolo stalo galėtų nužaidėti geriausią tekbolo reitingo žaidėją.“

Šis sportas turi savų niuansų, reikiamų priimti sprendimų, savų techninių išskirtinimų. Be abejo, lengviau, kai turi futbolo pradmenis, bet galima pradėti ir visiškai nuo nulio. Yra paruoštos metodikos, kaip nuo paprastų žingsnelių pradėti ir pajauti šį žaidimą“, – pasakoja L.Arlauskas.

Svarbūs ir taktiniai sprendimai bei varžovo analizė.

„Šiame žaidime turi įvertinti, žinoti varžovo silpnąsias ir stipriąsias puses. Aukšto lygio žaidėjai žaidžia taip, kaip nepatogiausia varžovui. Skirtingais smūgiais keičiami atstumai tarp varžovo ir stalo, ieškoma silpnų vietų ir galimybės išeiti į ataką. Yra įvairiausių gudrybių, apgaulingų judesių. Taktika daug lemia, nors svarbiausia čia – susikaupimas, tikslumas ir technika. Daug lemia ir ištvermė, nors iš šono atrodo, kad mačai ilgai netrunka, žaidėjai tiesiog smagiai leidžia laiką ir pernelyg nenuvargsta. Bet taip nėra, nes čia dirba visas kūnas ir krūvis greitai pasijunta“, – paaiškina pašnekovas.

### YRA IŠ KO MOKYTIS

L.Arlauskas pripažįsta, kad kol kas rinktinės žaidėjus tenka rinktis ne iš pernelyg didelio žaidėjų srauto.

„Žaidėjų tik daugės. Tie, kurie pirmieji įsitraukė, šiuo metu yra aukščiausio lygio“, – sako LFTEQ viceprezidentas ir priduria, kad apskritai lietuvių žaidėjų lygis šiuo metu yra panašus, iš visų kol kas

išsiskiria tik du – Mantas Makutunovičius ir Kęstutis Balčiūnas.

Žaidėjai reitingo taškus renka Lietuvoje, dalyvauja įvairiose šalyse rengiamuose pasauliniuose ir Europos turuose, kurie vyksta maždaug kas mėnesį, jau varžosi pasaulio čempionatuose, tad kovų tikrai netrūksta, šiandien trūksta tik finansavimo juose dalyvauti.

Regione, pasak L.Arlausko, Lietuvos tekbolininkai turi iš ko mokytis ir jau patys gali būti pavyzdžiu.

„Sakyčiau, kad tarp Baltijos šalių esame lyderiai – latviai startavo visai neseniai, estų lygis, nors akis į akį neteko susidurti, drįstu sakyti, taip pat žemesnis. Tačiau lenkai labai stipriai pažengę, yra pasiekę didelių laimėjimų pasaulio čempionatuose. Manau, pagal pasiekimus Lenkija yra viena iš penketuko šalių pasaulyje. Smagu, nes visai šalia turime gerą pavyzdį“, – pasidžiaugia pašnekovas.

Įdomu tai, kad Europoje tarp tekbolininkų pirmauja ne tos šalys, kurios laikomos elitinėmis, jei kalbame apie tradicinį futbolą. Vengrai, šios sporto šakos išradėjai, lyderiauja, lenkai atsilieka nedaug ir, būna, netgi pranoksta vengrus.

Rumunai turi vieną itin stiprų žaidėją vyrų vienetuose, serbai lyderiauja dvejetuose, slovėnai, ukrainiečiai taip pat stiprūs. Pasak L.Arlausko, tokios futbolo šalys, kaip Vokietija, Portugalija ar Ispanija, lietuvius šiek tiek pralenkusios, bet smarkiai neatitrūkusios ir žaisdami su jomis tikrai galime siekti pergalių.

„Pavyzdžiui, anglų federacija taip pat labai jauna – nemanau, kad jie šiandien stiprūs“, – teigia L.Arlauskas.

Pasaulyje, neskaitant europiečių, dominuoja brazilai, amerikiečiai.

„Aišku, Tailando sportininkai su savo šuoliais yra tarsi iš kitos planetos“, – priduria vienas LFTEQ vadovų.

### EUROPOS ŽAIDYNĖSE – DEBIUTAS

32-ejų M.Makutunovičius laimėjo gegužę Vilniuje surengtą specialų atrankos turnyrą, per kurį turėjo paaiškėti Lietuvos atstovas, dalyvausiantis Europos žaidynėse. Turnyro finale jis 2:1 įveikė Kęstutį Balčiūną.

Vis dėlto į Krokuvą vyks ne M.Makutunovičius – paaiškėjo, kad sportininkas neatitinka visų Tarptautinės tekbolo federacijos (LFTEQ) iškeltų reikalavimų. M.Makutunovičiui pritrūko vieno papildomo turo tarptautinėje arenoje, kurį praleido dėl traumos.

Kelialapis į Europos žaidynes perduotas K.Balčiūnui, kuris įsirašys į istoriją kaip pirmasis tekbolo atstovas iš Lietuvos Europos žaidynėse.

Prieš tai skirtinguose Europos miestuose vyko keturi atrankos į Europos žaidynes turai, kuriuose lietuviai iškovojo vieną kelialapį į vyrų vienetų varžybas. Pakovoti dėl daugiau kelialapių sutrukdė tai, kad Lietuvoje kol kas moterys menkai įsitraukusios į šį sportą. O tekbolo varžybos vyksta penkiose kategorijose: vyrų vienetų ir dvejetų, moterų vienetų ir dvejetų bei mišrių dvejetų.

„Lietuvoje įsitraukimas kol kas nėra didelis. Vykdomė skatinimo programas, esame užmezgę ryšį su Šiaulių „Gintra“ – davėme stalą, stengiamės įtraukti kitas komandas, tačiau dauguma žaidėjų sezono metu turi įsipareigojimų klubams, nors ir nori išbandyti, bet įsitraukia labai kukliai“, – paaiškina L.Arlauskas.

Vyrai ir moterys tekbolą žaidžia ant vienodų stalų su vienodais kamuoliais, tik neįgaliesiems specialiai pritaikytos taisyklės.

L.Arlauskas neslepia, kad visa tekbolo bendruomenė nekantriai laukia olimpinio pripažinimo: „Žinoma, yra tokia ambicija. Laukiame, kalbame, svajojame apie tai. Tikslas – būti jau 2028 m. Los Andželo olimpinių žaidynių programoje. Dedamos didelės pastangos, todėl tikimės, kad taip ir nutiks. Tai būtų milžiniškas impulsas sporto šakai. Europos žaidynės – vienas svarbiausių sporto renginių, sakyčiau, net svarbiausias, kokiame esame dalyvavę. Pačiam tekbolui tai irgi labai svarbu – pirmą kartą įtrauktas į tokį didelį sporto renginį. Tai didelė šventė. Ir svarbus žingsnis olimpinių žaidynių link.“



M.Makutunovičius laimėjo atrankos varžybas, bet turėjo užleisti savo vietą K.Balčiūnui. Kairėje – L.Arlauskas



Ž.Simonaitytė – vienintelė Lietuvos badmintono teisėja, turinti tokią aukštą kvalifikaciją

# JAUDULYS LYDI IR PATYRUSIUS ARBITRUS

TREČIOSE EUROPOS ŽAIDYNĖSE LENKIJOJE DALYVAUS NE TIK REKORDINĖ LIETUVOS SPORTININKŲ DELEGACIJA, BET BUS IR TARPTAUTINĖS KATEGORIJOS TEISĖJŲ: BADMINTONO – ŽIVILĖ ŠIMONAITYTĖ, ŠIUOLAIKINĖS PENKIAKOVĖS – ĖDVINAS KRUNGOLČAS, ŠUOLIŲ Į VANDENĮ – ALĖ PIKTURNIENĖ.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

**K**aip mūsų teisėjai ruošiasi laukiančioms kovoms, kokios svarbos jiems bus šios žaidynės ir ko tikisi iš mūsų šalies atletų, dalyvausiančių jų atstovaujamosioms sporto šakoms?

## TAPATYBĖS DALIS

„Badminton Europe“ tarptautinę teisėjo kvalifikaciją 2020-ųjų pavasarį įgijusi vilnietė Žilvė Šimonaitytė yra aukščiausią kvalifikaciją turinti Lietuvos badmintono teisėja. Ji nenustebo, kai kartu su dar 14 arbitrų buvo pakviesta teisėjauti Europos žaidynėse, nes dalyvavo atrankoje ir sėkmingai įveikė šį barjerą.

„Žaidynių laukiu ramiai. Aišku, kaip ir prieš kiekvienas varžybas, jaudulį jaučiu. Tačiau ne tokį didelį, kaip praėjusiais metais per Europos čempionatą Ispanijoje. Dabar formatas kitas, kasmet kaupiu patirtį tokio rango varžybose.“

Atkaklių įdomių kovų tikrai netrūks, nes kartu vyks ir Europos čempionatas, taip pat prasidės kova dėl olimpinį kelialapių, todėl žaidynių teisėjai turės būti labai budrūs, vengti klaidų“, – sako Ž.Simonaitytė.

Krokuvoje ji teisėjauja su Austrijos, Bulgarijos, Kroatijos, Anglijos, Estijos ir Lenkijos (pastarosioms dviem šalims atstovaus po du teisėjus), Prancūzijos, Vokietijos, Airijos, Italijos, Olandijos ir Ukrainos arbitrais.

Dideli iššūkiai buvusios sveikatos apsaugos viceministrės, o dabar Vilniaus universiteto Ekonomikos ir verslo administravimo fakultete verslo mokesčius dėstančios mokslų daktarės, įvairia

konsultavimo veikla užsiimančios Ž.Simonaitytės laukė šiemet balandžio mėnesį, kai ji teisėjavo dviejuose pasaulinio lygio Tarptautinės badmintono federacijos „World Tour Super 300“ serijos turnyruose Ispanijoje ir Prancūzijoje.

Tuose turnyruose dalyvavo pasaulio reitingo pirmojo dešimtuko žaidėjai, abiejuose varžėsi ir olimpinė, daugkartinė pasaulio ir Europos čempionė ispanė Carolina Marin.

Egzaminas išlaikytas puikiai: abiejuose turnyruose Ž.Simonaitytė teisėjavo pusfinalio kovoms, o Prancūzijoje – ir finaliniam susitikimui.

„Iš Lietuvos arbitrų tokio lygio turnyro finale dar niekas nebuvo teisėjavęs. Šios varžybos man labiausiai įsimintinos karjeroje. Niekada neužmiršiu ir teisėjavimo 2021-ųjų pasaulio veteranų badmintono čempionate Ispanijoje, Europos čempionate. Buvau pirmoji lietuvė, dirbusi tokio rango turnyruose. Kiekvieną kartą, kai padarau kažkokį mažą žingsnelį į priekį link savo svajonės, tos varžybos man labiausiai ir išlieka atmintyje“, – džiaugiasi vilnietė.

Paklausta, ar sunku teisėjauti paties aukščiausio meistriškumo sportininkų kovoms, ar slegia didelė atsakomybė, ji atsako su šypsena veide: „Mes, teisėjai, turime pačią geriausią vietą salėje stebėti žaidimą.“

Badmintoną mėgėjiškai žaidžia ir pati mokslų daktarė. Tik raketę į rankas ji paėmė gana vėlai, būdama trisdešimties. Didelio meistriškumo žaidėja nebuvo lemta tapti, kaip juokaudama sako, pati



Alfredo Piazzi'o ir Vytauto Dranginio nuotr.

2008 m. olimpinis vicečempionas E. Krungolcas jau teisėjavo dvejose olimpinėse žaidynėse

yra miesto mėgėjų D lygos žaidėjas, o teisėjauja paties aukščiausio lygio susitikimams.

„Badmintoną atradau 2016-aisiais, kai stažavausi Indijoje. Su šia sporto šaka turėjau galimybę susipažinti ir ji pavergė mano širdį. Po stažuotės sugrįžusi į Lietuvą skubėjau susirasti, kur būtų galima pažaisti.

Kažkas iš tuometinės Lietuvos badmintono federacijos pakalbino mane pabandyti teisėjauti. Kadangi labai norėjau patekti į olimpinės žaidynės, o žaisdama neturėjau jokių šansų tą padaryti, nutariau siekti teisėjos karjeros. Iš pradžių save išbandžiau Lietuvoje: 2018–2019 m. teisėjavau nacionaliniuose turnyruose, po to – pas mus vykstančiose tarptautinėse varžybose.

Netrukus jau važiauvau teisėjauti į Latviją, Estiją, Lenkiją. Taip po truputį ir užsikabinau. 2020-aisiais vasario mėnesį jau teisėjavau Europos vyrų ir moterų komandiniame čempionate Prancūzijoje. Ten pat per teisėjų akreditavimą įgijau pirmojo lygio tarptautinę kvalifikaciją.

Badmintonas tapo mano gyvenimo ir mano tapatybės dalimi, net neįsivaizduoju, kad gali būti kažkaip kitaip, ši sporto šaka užkariavo mano širdį“, – tikina Ž. Simonaitytė.

Jai nėra jokio skirtumo, teisėjauti moterų ar vyrų susitikimams, – visos penkios kategorijos (moterų ir vyrų vienetai, moterų ir vyrų dvejetai bei mišrūs dvejetai) yra lygiavertės. Tačiau pabrėžia, kad teisėjams vienetų ir dvejetų varžybos – didelis skirtumas, nes dvejetų susitikimai dinamiškesni, reikalinga greitesnė teisėjo reakcija.

Ž. Simonaitytė – vienintelė Lietuvos badmintono teisėja, turinti tokią aukštą kvalifikaciją. Tačiau ji pripažįsta, kad jau netolimoje ateityje teisėjų viršūnėje gali būti ankšta: šiandieną ji mato porą jaunų badmintono teisėjų, kurie dar tik žengia pirmuosius žingsnius, tačiau turi didelių ambicijų tapti gerais arbitrais.

„Tikrai galime turėti kelis labai aukšto lygio badmintono teisėjus“, – įsitikinusi Živilė. O apie savo galimybes teisėjauti Paryžiaus olimpinėse žaidynėse ji sako: „Šiose olimpinėse žaidynėse teisėjauti nepretenduoju ir niekaip nespėsiu. Man dar reikia iki aukštesnio lygio kažkiek pasiauginti tarptautinę kategoriją, kad galėčiau teisėjauti Paryžiuje. Ne tik sportininkų, bet ir mūsų planus sujaukė kovidas ir pandemija.

Pasaulyje dabar yra trys aukščiausi badmintono teisėjų lygiai: vienas – pasaulinis, leidžiantis teisėjauti olimpinėse žaidynėse, ir du europiniai. Kai įgysiu antrą europinį teisėjo lygį, tada pretenduo-

siu gauti pasaulinio lygio teisėjo kvalifikaciją. Jau turiu leidimą bandyti kandidatuoti į europinio teisėjo antrą lygį“, – paaiškina Ž. Simonaitytė.

#### MINTYSE – PARYŽIUS

Įsimintini šie metai Pekino olimpiniam vicečempionui, triskart pasaulio ir dukart Europos čempionui vilniečiui Edvinui Krungolcai.

Sausio 21-ąją jis minėjo 50 metų jubiliejų, sukako dešimt metų, kai baigė sportinę karjerą, pradėjo teisėjauti varžybose ir tapo tarptautinės kategorijos teisėju.

Dabar legendinis sportininkas dirba Šiaurės licėjaus fizinio ugdymo mokytoju ir 7–9 klasių mokiniams veda fizinio ugdymo veiklas bei sveikos gyvensenos pamokas. Praėjusiais metais baigė fizinio ir sveikatos ugdymo specializacijos bakalauro studijas Vytauto Didžiojo universitete ir dabar džiaugiasi, kad nenustolo nuo mėgstamos sporto šakos.

Birželio mėnesį jis teisėjavo dvejose aukšto rango varžybose: Druskininkuose vykstančiame Europos jaunių čempionate, po kurio lauks Europos žaidynės.

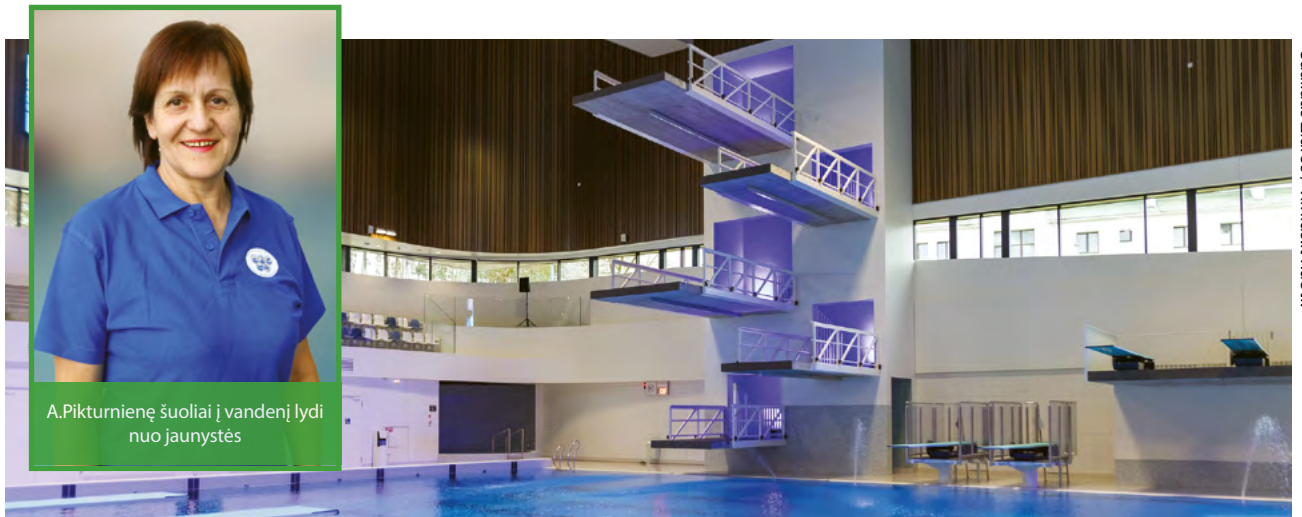
„Teisėjams, kaip sportininkams, nebūtina palaikyti sportinės formos, tokių reikalavimų mums nėra. Neslegia tokie krūviai, kaip, tarkime, futbolo teisėjams. Bet nereikia pamiršti savo kvalifikacijos, nes nuolat keičiasi varžybų taisyklės, atsiranda kažkas naujo. Todėl mums vyksta kursai ir egzaminai“, – sako olimpinis vicečempionas.

Įvairioms šiuolaikinės penkiakovės rungtimis reikia daug teisėjų. Pasak E. Krungolco, vien fechtavimo rungčiai teisėjauja apie 15, plaukimo – apie 30, o ką jau kalbėti apie šaudymą ir bėgimą, kur kiekvieną sportininką atidžiai stebi po vieną teisėją, kad atletas nepažeistų taisyklių.

„Varžybose daugiausia būna vietinių teisėjų. Bėgimo ir šaudymo rungtyje nereikia kažkokios ypatingos teisėjo kvalifikacijos. Prieš varžybas netgi suburiami savanoriai ir jiems organizuojami trumpi mokymai. Bet teisėjų parinkimui įtakos turi ir varžybų lygis, tarkime, A kategorijos varžybose fechtavimo takeliuose gali teisėjauti tik tie, kurie turi tarptautinę kategoriją“, – pasakoja E. Krungolcas.

Iš visos penkiakovės fechtavimas – pati mėgstamiausia jo rungtis. Ir kai pats aktyviai sportavo, ir dabar, kai teisėjauja. Paprastai pagal poreikį jam tenka teisėjauti visų penkių rungčių varžybose, bet geriausiai jaučiasi ant fechtavimo kilimo.

„Fechtavimo kovoms smagiausia teisėjauti. Čia ir emocijų daugiausia, įdomios dvikovos, turi akimirksniu įvertinti situaciją, neį-



A. Pikturnienė šuoliai į vandenį lydi nuo jaunystės

Saulius Žūros / vilnius.lt nuotr.

skaityti blogo dūrio ir pastebėti gerą, suvokti daugiau subtilybių.

Esama nemenko jaudulio teisėjaujant pirmosioms fechtavimo kovoms, nes po tam tikro laiko vėl žengi į areną, vėl patenki į varžybų sūkurį, bet greitai viskas grįžta į senas vėžes ir tada ramiai atlieki savo darbą. Plaukimo rungtyje dažniausiai teisėjauja iš plaukikų suburta komanda, sudėtingas ir jojimas, kur reikalinga ir specialistų pagalba“, – pasakoja olimpietis.

Dveiose olimpinėse žaidynėse – Rio de Žaneire ir Tokijoje teisėjavęs E.Krunglecas džiaugiasi, kad per Europos žaidynes tarp teisėjų nebus Rusijos ir Baltarusijos arbitrai, nes jiems taikomos tokios pat taisyklės kaip ir atletams.

„Kuo sportininkas skiriasi nuo teisėjo? Kaip ir anksčiau, teisėjų sąrašuose yra šių valstybių teisėjų, bet jiems teisėjauti varžybose neleidžiama“, – paaiškina.

Europos žaidynėse sportininkai dar kovos pagal seną formatą, bus jojimo rungtis, kuri E.Krunglecai labiau patinka.

„Pagal naujo formato taisykles, kai jojimą keičia bėgimas su kliūtimis, jau rungtyniauja jauni sportininkai ir pratinasi prie pakeitimų. Suaugusieji pagal naujas taisykles pradės varžytis po Paryžiaus olimpiinių žaidynių ir tie pakeitimai įsigalios visiems“, – primena Pekino olimpinis vicečempionas.

Europos žaidynėse E.Krunglecas bus vienintelis tokio aukšto lygio penkiakovininkas, teisėjaujantis kovoms. Teisėjaudamas E.Krunglecas matė ne vieną Lietuvos sportininkų sėkmingą pasirodymą. Todėl tikisi, kad ir Europos žaidynėse turėtų nudžiuginti mūsų šalies penkiakovininkės, kurios pretenduos laimėti medalių. O vaikams dar reikėtų įgyti daugiau patirties, nors Titas Puronas jau dabar teikia nemažai vilčių.

„Teisėjo darbe nėra pergalių, to didžiulio džiaugsmo, kurį patirdavau anksčiau, bet labai patinka būti arti mėgstamo sporto, nes baigus karjerą dar norėjosi jame pasilikti. Turiu nemažą galimybių teisėjauti trečioje olimpinėse žaidynėse Paryžiuje. Tiesa, kvietimo iš Tarptautinės šiuolaikinės penkiakovės sąjungos dar nesu gavęs, nors teisėjai pagal sudarytą kandidatų sąrašą jau pamažu atrenkami.

Olimpinės žaidynės yra išskirtinės, visai kita dvasia, ar tu dalyvauji, ar teisėjauji. Kaip ir kiekvienam sportininkui, taip ir teisėjui patekti į olimpinės žaidynes yra viršūnė, aukštas darbo įvertinimas. Teisėjavimas nėra pelninga veikla, bet teikia daug džiaugsmo“, – pripažįsta E.Krunglecas.

### DIDŽIULĖ ATSAKOMYBĖ

Kauno plaukimo mokyklos „Vilijos“ baseino padalinio vadovė Alė Pikturnienė Baltijos šalyse yra vienintelė šuolių į vandenį teisėja, turinti aukščiausią tarptautinę A kategoriją, kurią įgijo prieš 20 metų.

Ji teisėjavo daugiau nei dešimtyje Europos čempionatų, pasaulio jaunių čempionatuose, pirmosiose Europos žaidynėse Baku, kitose aukšto rango varžybose, tik dar neteko teisėjauti pasaulio

suaugusiųjų čempionate.

Šiomet gegužės pradžioje kaunietė dirbo teisėja 21-ą kartą Norvegijoje vykusiose tarptautinėse šuolių į vandenį varžybose „Bergen Open“, kuriose jėgas bandė 16 valstybių sportininkai, tarp jų ir dvi lietuvės.

„Jaudinuosi prieš kiekvienas varžybas, nes žinau, kokia didelė atsakomybė laukia teisėjų. Juk ir nuo manęs daug priklauso, kokią vietą užims sportininkas. Tarp šuolininkų būna labai nedidelis balų skirtumas, nugalėtoją lemia netgi pusė balo, todėl negali klysti“, – sako A.Pikturnienė.

Per Europos žaidynes šuolių nuo trampolino ir bokšto varžybose dirbs septyni teisėjai, o sinchroninių šuolių – vienuolika.

„Prieš tokio rango varžybas paprastai atrenkama 18 teisėjų ir jie būna rotuojami, tenka teisėjauti visur. Mums žaidynės bus labai svarbios, nes būsime atidžiai stebimi ir vertinami. Tai bus savotiška atranka į Paryžiaus olimpinės žaidynes. Iš kiekvieno žemyno ten teisėjaus po šešis arbitrus. Europoje tokio lygio arbitrai yra iki 30 ir iš jų šeši bus atrinkti teisėjauti Paryžiuje.

Turiu nemažų šansų patekti į išsvajotas olimpinės žaidynes, kuriose dar neteko teisėjauti. Dideles galimybes teisėjauti olimpiniam baseine turi mano kolegos iš Švedijos, Olandijos, Prancūzijos, kitų šalių. Tie laimingieji paaiškės kitąmet“, – sako geriausia Baltijos šalių šuolių į vandenį teisėja.

Šuoliai į vandenį A.Pikturnienė lydi nuo jaunystės. Pati sportavo, svariausia karjeros pergalė – šuolių nuo 5 m bokšto Lietuvos jaunimo čempionė.

„Labai norėjau tapti trenere, todėl baigiau tuometį Kūno kultūros institutą. Įgijusi diplomą likau dirbti institute. Sukūrusi šeimą ir vienam po kito gimus dviem sūnums, į Kūno kultūros institutą nesugrįžau. Pakvietė dirbti gelbėtoja „Vilijos“ baseine, kuriame treniravosi ir šuolininkai į vandenį.

Tačiau dirbti šuolių į vandenį trenere man nebuvo leista, nes buvau išrinkta ugdymo vadove. Labai norėjau prisiliesti prie vaikystėje pamėgtos sporto šakos, todėl pradėjau teisėjauti varžybose“, – pasakoja A.Pikturnienė.

Europos žaidynėse dalyvaus du Lietuvos šuolininkai į vandenį – Martynas Lisauskas bei Sebastianas Koneckis, tačiau „Vilijos“ baseino padalinio vadovė norėtų dar dviejų kvotų, kad varžybose galėtų dalyvauti ir vilnietės Urtė Valeišaitė bei Vita Šlajūtė.

„Turime vilties, kad dėl kelialapio į olimpiinių žaidynių šuolių nuo trampolino rungtį pajėgus pakovoti M.Lisauskas. Labai džiaugiamės, kad pagaliau mūsų šuolininkai turi puikias sąlygas tobulėti visus tarptautinius reikalavimus atitinkančiame Lazdynų baseine, tikrai užtelės jų meistriskumas“, – optimizmu trykšta A.Pikturnienė, kuri šiemet dar yra pakviesta teisėjauti Europos jaunių čempionate ir universiadijoje.

## PASAULIO TAURĖS VARŽYBOSE – Baidarininkų auksas

Lietuvos baidarių irkluočiai sėkmingai pradėjo kovas Pasaulio taurės varžybose.

Kiekviename iš pirmųjų dviejų etapų lietuviai iškovojo auksą olimpinėse rungtyse.

Pirmajame etape Segede (Vengrija) olimpinėje keturviečių baidarių 500 m distancijoje triumfavo Lietuvos įgula Simonas ir Mindaugas Maldoniai, Ignas Navakasas ir Artūras Seja. Nugalėtojai nuotolį įveikė per 1 min. 22,48 sek. ir artimiausius persekiotojus aplenkė 0,16 sek.

Tai pirmasis istorijoje mūsų šalies keturvietės auksas tokio lygio varžybose.

Dar du medalius mūsų šalies atstovai laimėjo neolimpinėje vienviečių baidarių 200 m distancijoje – A.Seja iškovojo auksą, o I.Navakasas – sidabrą.

Antrajame etape Poznanėje (Lenkija) auksu vėl džiaugėsi M.Maldonis. Tik škart su Andrejumi Olijniku. Jie pranoko visus varžovus, išsirikiavusius prie olimpinės 500 m dviviečių baidarių rungties starto.

„Prisipažinsiu, kad aukso nelabai tikėjomės. Bet visada eini kovoti dėl pačių aukščiausių vietų, taigi ir dėl aukso. Labai džiaugiamės, kad škart pavyko jį iškovoti. Mums su porininku pavyksta susikoncentruoti startams tada, kai labiausiai reikia. Prieš startą tinkamai susikaupėm, išbandėm naują strategiją ir ji pasiteisino. Pabandėm nuo pat starto linijos dominuoti trasoje. Tas pavyko ir pakako jėgų iki pat finišo“, – komentavo A.Olijnikas.



LBKF nuotr.

Keturvietės įgula. Iš kairės: S.Maldonis, A.Seja, I.Navakasas, M.Maldonis

„Šiose varžybose bandėme naują taktiką. Pernai mes garsėjome kaip gerai finišuojantys baidarininkai, o dabar siekėme ir gerai startuoti. Nuo pat starto užėmėme lyderių poziciją ir ją išlaikėme iki finišo. Šiose varžybose gerai jaučiausi fiziškai, nes pirmajame Pasaulio taurės varžybų etape sirguliuavau ir buvo aukšta temperatūra. Gera savijauta padėjo pasiekti puikų rezultatą“, – sakė M.Maldonis.

## OLIMPINĖ ČEMPIONĖ UŽSITIKRINO BILIETĄ Į PARYŽIŲ

Rūta Meilutytė tapo antrąja Lietuvos sportininke, užsitikrinsia kelią į 2024 m. Paryžiaus olimpinės žaidynes. Jau anksčiau tai padarė dviejų rungtių (200 ir 400 m laisvuju stiliumi) olimpinis normatyvus įvykdęs kitas plaukikas Danas Rapšys.

R.Meilutytė olimpinės atrankos barjerą peržengė Barselonoje vykusiame antrajame „Mare Nostrum“ varžybų etape.

Nors 26-erių lietuvei nepavyko patekti į pagrindinį 100 m krūtine rungties finalą, ji įtikinamai laimėjo B finalą, kuriame nuotolį įveikė per 1 min. 6,38 sek. Šios rungties olimpinis normatyvas – 1 min. 6,79 sek.

100 m krūtine Europos rekordas, priklausantis R.Meilutytei, – 1 min. 4,35 sek.



D.Karalienė ir D.Rimkutė

## LIETUVOS IRKLUOTOJOMS – EUROPOS SIDABRAS

Blede (Slovėnija) vykusiame Europos irklavimo čempionate moterų porinių dviviečių valčių klasėje sidabro medalius iškovojo Donata Karalienė ir Dovilė Rimkutė.

Mūsiškės finale 2000 m distanciją įveikė per 6 min. 41,18 sek. ir tik nežymiai nusileido tituluotai ir pastaraisiais metais pasaulyje dominuojančiai Rumunijos porai Ancutai Bodnar ir Simonai Radis. Beje, rumunės užfiksavo neoficialų Europos čempionatų rekordą – 6 min. 40,83 sek.

D.Karalienė ir D.Rimkutė dominavo Bledo ežere nuo pat starto, o įpusėjusios distanciją turėjo daugiau nei valties korpuso persvarą prieš artimiausius varžovus.

Vis dėlto finiše įspūdingai spurtavo rumunės, kurios galiausiai prieš pat finišą aplenkė lietuves.

„Švęsime, šiandien tikrai švęsime. Iš pradžių reikės suprasti ir apgalvoti, kas nutiko. Visą išanaluosime, kad kitą kartą būtų auksas“, – po finišo viena per kitą bėrė D.Karalienė ir D.Rimkutė.



LPF nuotr.

R.Meilutytė

# MEDIKŲ LAGAMINUOSE – MODERNI ĮRANGA

TREČIOSIOSE EUROPOS ŽAIDYNĖSE DALYVAUS REKORDINIO DYDŽIO LIETUVOS RINKTINĖ. JA RŪPINSIS DEVYNI MEDIKAI. TARP JŲ – IR LIETUVOS SPORTO MEDICINOS FEDERACIJOS PREZIDENTAS PAULIUS PETRAITIS.

BRONIUS ČEKANAUSKAS



P.Petraitis skiria laiko ir visuomeninei veiklai

**A**tletams talkins trys sporto medikai ir šeši kineziterapeutai. Labiausiai patyrusi gydytoja Alma Kajėnienė dirbo jau ketveriose vasaros olimpinėse žaidynėse, Mantvydas Šilkūnas – vienos vasaros ir žiemos žaidynėse, o P.Petraitis debiutuos tokio rango sporto renginyje. Bet būtent jis yra neoficialus medikų komandos vadovas.

Su sportininkais dirbs ne tik jiems, bet ir sporto mėgėjams gerai pažįstami kineziterapeutai Laura Gedminaitė, Marius Matulionis, Jurijus Vaščenkovas. Pirmieji du, kaip ir gydytojai A.Kajėnienė bei P.Petraitis, darbuosis pagrindiniame žaidynių kaimelyje Krokuvoje. Jurijus, kaip jau įprasta pastaraisiais metais, bus baidarių ir kanojų irklavimo rinktinės narys. Krepšininkams (3x3) talkins Mykolas Rimas, boksininkams ukrainietis Aleksandras Belovas, o regbininkams (7x7) – Tautvydas Melys.

Apie medikų pasirengimą Europos žaidynėms bei kai kurias sporto medicinos problemas prieš išvyką šnekėjome su P.Petraičiu.

**Telefonu kalbame jums važiuojant automobiliu iš Šiaulių į Kauną. Ar pokalbis netrukdo vairuoti?**

Ne. Naudojuosi laisvų rankų įranga.

**Ar jūsų automobilyje, kaip ir kitų vairuotojų, yra tik privaloma vaistinė, ar vežiojatės daugiau medikamentų nenumatytiems atvejams keliuose?**

Šiandien vežuosi visą mobiliąją medicinos laboratoriją, nes vakar tyrėme sportininkus. Įprastą dieną kelionėje turiu vaistinė, kaip ir visi kiti vairuotojai. Nors esu gydytojas, negaliu nieko papildo-

mo naudoti. Kelyje visi esame vienodi.

**Papasakokite, kaip tapote sporto mediku.**

Esu šiaulietis, mokslus baigiau Vilniaus universitete. Į mediciną įstojau jau žinodamas, kad noriu tapti sporto medicinos gydytoju. Visa mūsų šeima draugauja su sportu. Tėvas daug metų vadovavo Šiaulių miesto savivaldybės sporto skyriui, mama dirbo trenere, sesuo ne kartą tapo Lietuvos čempionatų prizininke. Turbūt todėl ir man po mokyklos baigimo buvo užprogramuotas su sportu susijęs kelias. Jei nebūčiau turėjęs gerojo tėčio pavyzdžio, šiandien tikrai neužimčiau vadovaujamų pareigų.

**Ar Vilniaus universitete rengiami sporto medicinos gydytojai?**

Vilniuje ir Kaune rengiami sporto medicinos gydytojai. Kasmet priimama po vieną ar du studentus. Iš pradžių tenka studijuoti visą bendrąją mediciną, o rezidentūroje – jau sporto mediciną.

**Jūs pats sportavote?**

Treniravausi ir žaidžiau tenisą Šiauliuose, bet didesnių aukštumų nepasiekiau.

**Tai bus pirmoji jūsų tokia rimta išvyka į dideles sporto žaidynes?**

Taip. Prieš kelerius metus buvau Lietuvos tekvondo rinktinės gydytojas, o paskui pradėjau dirbti vadovaujamą darbą ir kelionės su sportininkais nutrūko. Bet man labai patinka sporto medicinos gydytojo darbas, todėl stengiuosi, kiek įmanoma, jo neapleisti ir praktiškai padirbėti su sportininkais. Tada daug greičiau pamatau problemas, kylančias aprūpinant sportininkus, greičiau

pradedame ieškoti sprendimo variantų, kurie padėtų tiek sportininkams, tiek mūsų darbuotojams.

**Apie užimamas Lietuvos sporto centro Sporto medicinos departamento direktoriaus pareigas ir darbą pakalbėsime truputį vėliau. Dabar papasakokite, kaip rengiatės Europos žaidynėms.**

Komplektuojame įrangą, dedame vaistų lagaminus, kurių reikės net kelių, nes dirbsime trijose vietose, o sportininkai, kiek žinau, gyvens net penkiose skirtingose vietovėse, ne tik žaidynių kaimeliuose, bet ir viešbučiuose. Teks pavažinėti. Naudosime įrangą, kurią mūsų medikai turėjo olimpinėse žaidynėse. Tai standartiniai reabilitacijai skirti prietaisai.

Laukiame naujo diagnostinio echoskopu, kuris padės operatyviai įvertinti traumas sunkumą. Rankom juk nenustatysi, ar, pavyzdžiui, peties sausgyslė tik patempta, ar įplyšusi. Sportininkui tai svarbu žinoti. Apsidraudžiant visko norėtusi pasiimti kuo daugiau, bet visur yra ribos, kvotos. Be to, juk ne gydyti sportininkų važiuojame, o tik, esant reikalui, jiems padėti. Žinau, kad sportininkų kaimelyje Krokuvoje misijos patalpose turėsime savo 16 kvadratinių metrų kambarį – medicinos punktą. Bus kaimelyje ir stacionari poliklinika.

**Ar pakaks trijų gydytojų ir šešių kineziterapeutų?**

Visada norėtusi daugiau, bet yra kvotos. Manau, neprapulsim, nes visi medikai gerai vieni kitus pažįstame.

**Turite savo interneto puslapį [sportuokbeskausmo.lt](http://sportuokbeskausmo.lt). Kokie jo tikslai?**

Kai kūriau šį puslapį, jie buvo kuo geriausi: padėti, patarti, priminti sportininkams ir sportuojantiems savo malonumui, kaip sportuoti po traumų, susižeidus, reabilituojantis namie ar sporto aikštynuose, kaip sportuoti be skausmo, kad sportavimas būtų džiaugsmas ir malonumas. Deja, nesmagu prisipažinti, bet prie šio puslapio senokai buvau prisėdęs. Reikia atnaujinti. Kadangi priminėte, teks po žaidynių jį tobulinti.

Užimu ir visuomenines pareigas, esu Lietuvos sporto medicinos federacijos prezidentas, stengiuosi, kad kolegoms matytų, kas vyksta, todėl naujausią informaciją, susijusią su sporto medicina, skelbiu savo „LinkedIn“ paskyroje.

**Kokia Lietuvos sporto medicinos federacijos veikla? Kiek narių jūsų gretose?**

Dabar mums svarbiausia pakeisti, sutvarkyti teisės aktus, kad

sporto medikai galėtų oriai dirbti. Svarbi ir švietėjiška, profesinė veikla. Na, o narių nemažai – beveik pusė šimto.

**Dabar pakalbėkime apie Lietuvos sporto centro Sporto medicinos departamentą. Tai ne ta pati vėl atgimusi medicinos organizacija, dėl kurios sunaikinimo prieš kelerius metus iki šiol pyksta sportininkai, treneriai, kiek žinau, ir nemažai ten dirbusių sporto medikų?**

Ne, tai ne ta pati. Sporto medikus atleido iš Lietuvos olimpinio sporto centro, kuris vėliau buvo pavadintas Lietuvos sporto centru, toks yra ir dabar. O departamentas, už kurį esu atsakingas, buvo atskira įstaiga tame pačiame pastate.

Sporto medicinos pastarųjų kelerių metų istorija įdomi, keista ir paini. Prieš išardant Lietuvos olimpinį sporto centrą buvo dvi įstaigos, atsakingos už medicinos paslaugų teikimą sportininkams. Lietuvos olimpinis sporto centras teikė sporto medicinos paslaugas, kurių svarbiausia funkcija buvo olimpiečių priežiūra, iš dalies – gydymas, lydėjimas į varžybas ir stovyklas. Kita įstaiga buvo Lietuvos sporto medicinos centras, dabartinis Lietuvos sporto centro Sporto medicinos departamentas, kuris teikė ir dabar tebetiekia sportininkų profilaktinio tikrinimo paslaugą, traumų diagnostiką bei reabilitaciją.

Panaikinus Lietuvos olimpinį sporto centrą visoms federacijoms buvo skirta lėšų sportininkų priežiūros, vykimo į varžybas ir stovyklas medicinos paslaugoms pirkti rinkoje. Nuo to laiko niekas nepasikeitė, federacijos gauna lėšų pirkti medicinos paslaugas. O mūsų įstaiga, kurios pagrindinis tikslas – užsiimti profilaktiniu sveikatos tikrinimu, prijungė prie Lietuvos sporto centro. Buvo lūkesčių, kad vėl bus taip, kaip Lietuvos olimpinio sporto centro laikais, federacijos vėl galės gauti nemokamų medicinos paslaugų per išvykas ir varžybas. Tačiau mūsų profilaktinio sveikatos tikrinimo funkcija niekur nedingo, o federacijos vis dar gauna lėšų medicinos paslaugoms pirkti. Ateityje norėtusi, kad mūsų įstaiga vėl galėtų tokią funkciją atlikti. Tačiau tam reikia pakeisti teisės aktus, skirti papildomą finansavimą. Dabar lenkiu galvą prieš visą įstaigos personalą, nes visų didžioji motyvacija yra ne alga, o pašaukimas arba meilė darbui su sportininkais.

Šiaip jau vis dar esame nežinioje, nes neiški valstybės vizija, kokia bus sporto medicinos ateitis. Švietimo, mokslo ir sporto ministerija buvo užsakiusi studiją šiuo klausimu. Mano žiniomis, buvo siūlymas iki Paryžiaus olimpinėse žaidynėse palikti taip, kaip yra. Aišku viena, kad olimpiečius ir kitus geriausius šalies atletus sporto medikai viena ar kita forma turės aptarnauti.



Lietuvos medikai į didelius sporto renginius vežasi ir vaistų, ir įvairios įrangos



Projekto dalyviai Graikijoje

# IŠSKIRTINĖ KELIONĖ

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO MŪSŲ ŠALYJE ĮGYVENDINAMOS OLIMPINIŲ VERTYBIŲ UGDYMO PROGRAMOS (OVUP) MOKYMŲ VADOVAMS SUTEIKTA IŠSKIRTINĖ GALIMYBĖ IŠ ARČIAU PAŽINTI OLIMPINIO JUDĖJIMO ISTORIJĄ.

**P**agrindiniai olimpinio judėjimo vertybių skleidėjai Lietuvoje balandžio pabaigoje lankėsi Atėnuose bei istorinėje senovės Olimpijoje, kur padedami mokslininkų pažino pagrindines olimpinio judėjimo ištakų vietas bei buvo pakviesti pasidalyti gerąja Lietuvoje įgyvendinamų mokymų patirtimi.

„Galimybė OVUP mokymų vadovams apsilankyti istorinėse olimpinio judėjimo vietose, pabendrauti su profesoriais, mokslininkais, kurie išsamiai analizavo olimpinio judėjimo istoriją, yra išties unikali ir labai vertinga. Mūsų mokymų vadovai yra būtent tie žmonės, kurie olimpinio judėjimo idėjas skleidžia visoje Lietuvoje, todėl šiame projekte įgytos patirtys bei žinios neabejotinai praturtins mūsų vedamus mokymus bei pasieks kitus mūsų pedagogus.

OVUP mokymų vadovai išvykoje ne tik praplėtė istorines žinias, bet ir dalyvavo OVUP dirbtuvėse, skirtose visiems dalyviams, bei kartu su Estijos ir Graikijos atstovais apsikeitė praktinėmis žiniomis. Džiaugiamės ir neabejojame, kad šis vizitas stipriai prisidės prie dar kokybiškesnės olimpinio judėjimo sklaidos Lietuvoje“, – sakė LTOK olimpinio švietimo direktorius Kasparas Šileikis.

Projektas „Olimpinis ugdymas: nuo senovės Graikijos iki šių dienų europinių praktikų“ subūrė olimpinio ugdymo atstovus iš trijų Europos valstybių – Lietuvos, Estijos bei Graikijos. Per aštuonių dienų vizitą dalyviai lankėsi Atėnų olimpiame muziejuje, pirmųjų olimpinio žaidynių mieste Olimpijoje bei pirmųjų olimpinio žaidynių vietoje – „Panathinaikos“ stadione.

Visose ekskursijose projekto dalyviai turėjo unikalią galimybę istoriją pažinti bendraudami su Konstantinu Antonopoulou – archeologu, gidu, vienu iš mokslininkų grupės narių, atradusių daugybę istorijos detalių apie olimpines žaidynes bei olimpinį judėjimą.

Per viešąją Olimpijoje dalyviams aplankė ir pranešimą apie olimpines vertybes ir olimpizmą skaitė Tarptautinės olimpinės akademijos dekanas prof. Konstantinos Georgiadis.

„Jausmą dalyvaujant šiame projekte sunku nusakyti žodžiais,

viskas lieka giliai širdyje. Lankantis istorinėse vietose kartu su daugybe detalių atskleidusiu ir vis dar tyrinjančiu mokslininku viskas buvo labai tikroviška, turėjome galimybę nusikelti į istorijos ištakas ir tapti jos dalyviais. Atrodo, kiekviename žingsnyje lydi tų laikų dvasia, nenusakomas jausmas, emocijos, unikalios įgytos žinios.

Labai smagu, kad turėjome progą pasidalyti ir savo veiklomis, o tam pasirinkome olimpizmo ugdymo temą – pastangomis pelnytas džiaugsmas. Dalyviai buvo labai aktyvūs, emocijos puikios, pastangomis pelnytas džiaugsmas liejosi per kraštus.

Jaučiuosi praturtinusi savo istorines žinias apie senovės Olimpiją, pasisėmusi neįkainojamos patirties bei praktikos iš Estijos ir Graikijos atstovų. Labai džiaugiuosi, kad galiu augti ir tobulėti, o įgytas žinias pritaikysime olimpinio vertybių sklaidai visoje Lietuvoje“, – džiaugėsi OVUP mokymų vadovė Ingrida Rauličkienė.

Į projektą įsitraukė 20 Lietuvos atstovų, tarp kurių – ir OVUP vadovų lektorai Lietuvoje Donatas Petkauskas bei Nerijus Miginis.

„OVUP mokymų vadovai savo darbe naudoja antikinių olimpinio žaidynių pavyzdžius, istorijas, aktyvius metodus, antikinius mitus. Šis pažintinis vizitas praturtino ugdytojus pavyzdžiais, bendru supratimu, žiniomis ir praktiniais metodais, kuriuos galės naudoti vesdami mokymus ugdytojams ir dirbdami tiesiogiai su jaunais žmonėmis. Tai unikali galimybė pajusti olimpizmo dvasią, įsigilinti į simbolių reikšmes, geriau pažinti olimpinio judėjimo principus ir tuo remiantis ateityje pritaikyti tinkamas praktikas šioms idėjoms pateikti“, – vizito vertę pabrėžė N.Miginis.

Projekto dalyviai susipažino su dalyvaujančių valstybių kultūromis, bendravo su Tarptautinės olimpinės akademijos nariais, dalijosi olimpinio judėjimo sklaidos valstybėse patirtimi.

Unikaliame projekte patirtimi dalijosi ir istorines olimpinio judėjimo žinias gilino 52 dalyviai iš trijų Europos valstybių. Projekto organizatoriai – LTOK, Estijos bei Graikijos olimpinės akademijos. Projektas dalinai finansuojamas „Erasmus+“ lėšomis.



# ŽINIAS GILINO PEDAGOGAI

OLIMPINIŲ VERTYBIŲ UGDYMO PROGRAMA (OVUP) – YPATINGOS SĖKMĖS SULAUKĖS TARPTAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO SUKURTAS IR LIETUVOS TAUTINIŲ OLIMPINIO KOMITETO MŪSŲ ŠALYJE ĮGYVENDINAMAS PROJEKTAS. PER ŠEŠERIUS METUS VIŠOJE LIETUVOJE Į PROJEKTO PIRMOJO LYGMENS MOKYMUS JAU ĮSITRAUKĖ TŪKSTANČIAI PEDAGOGŲ, KURIE ŽINIAS VĒLIAU PANAUDOJA VAIKŲ IR JAUNIMO UGDYMO PROCESĖ.

**S**iekiant gilinti jau įgytas žinias, su OVUP susipažinę ir praktikas išbandę pedagogai kviečiami į antrojo lygmens mokymus. Būtent vieni tokių gegužę vyko Birštone.

„Vos pasidaliję kvietimu į Birštone planuojamus mokymus sulaukėme kelių šimtų užklausų, tad turėjome vykdyti atsakingą atranką, nes programa yra pritaikyta ir efektyviausiai veikia dirbant nedidelėse grupėse. Tačiau matome didelį susidomėjimą, jaučiame pedagogų norą į formalųjį ugdymą įtraukti olimpizmo ir olimpinų vertybių temas, todėl jau netrukus paskelbsime kvietimą dalyvauti dar vienuose antrojo lygmens mokymuose.“

Procesas, vykstantis per OVUP dirbtuves, mus labai džiugina – dalyviai yra motyvuoti, noriai įsitraukia, diskutuoja ir dalijasi patirtimi. O jų patirtis rodo, kad OVUP siūlomos praktikos yra vertingos ir jau pamėgtos ugdytinių“, – projekto sėkme džiaugėsi LTOK olimpinio švietimo direktorius Kasparas Šileikis.

Dalyvauti didelio susidomėjimo sulaukusiuose mokymuose buvo atrinkti 25 ikimokyklinio ir bendrojo ugdymo pedagogai iš skirtingų Lietuvos miestų ir vietovių, kurie savo profesinėje veikloje jau yra taikę OVUP siūlomus metodus bei praktikas.

„Kai į mūsų įstaigą atvyko OVUP lektorės vesti pirmojo lygmens mokymų, su kolegomis nežinojome, ko tikėtis, tačiau buvo be galo įdomu ir naudinga, laikas prabėgo akimirksniu, patys išbandę įvairias praktikas iškart pradėjome jas taikyti savo darbe. Vos pamačiusi galimybę dalyvauti dar vienuose OVUP mokymuose, nė kiek nesuabejojau. Džiaugiuosi, kad dirbdama su darželinukais vaikams nuo mažiausių dienų po truputį galiu perduoti tokias svarbias vertybes ir praktikas. Reikia tobulėti, o čia tam – puiki terpė, lektoriai laisvi, todėl ir patys atsipalaidavome, atlikdami užduotis analizavome savo darbą, gavome daugybę medžiagos, kurią grįžę iškart galėsime panaudoti“, – įspūdziais dalijosi Marijampolės lopšelio-darželio „Rūta“ pedagogė Violeta Botyrienė.

Tris dienas trukusiuose mokymuose per įvairias teorines ir prak-

tines veiklas dalyviai buvo kviečiami pažinti ir gilintis į neformaliojo ugdymo ir olimpinio švietimo principus bei metodus, mokytis ugdyti vertybes per sportinę veiklą ir fizinį aktyvumą, gilinti OVUP ir olimpinio švietimo edukacinių temų žinias bei analizuoti jau išbandytų OVUP veiklų taikymo ypatumus ir iššūkius.

„Mokymų organizavimo forma yra nuostabi – kviečia mus įsitraukti, per savo pačių patirtis atrasti ir suprasti olimpines vertybes bei kitas olimpinio švietimo temas. Ši programa iš daugelio kitų mokymų išsiskiria tuo, kad čia labai nedaug teorijos, visa ji sudėta į gautą literatūrą – OVUP leidinius, o esminius momentus suprantame įsitraukdami į veiklas, vėliau analizuodami savo pačių sprendimus ir jas atlikdami. Tai ir yra esmė mūsų pedagoginiame darbe – ką patys išgyvename, reflektuojame ir įsisąmoniname, tą galime perduoti savo ugdytiniams“, – apie mokymų išskirtinumą ir naudą pasakojo Kauno lopšelio-darželio „Vaikystė“ pedagogė Edita Martinkėnienė.

Nuo 2016 m. Lietuvoje įgyvendinamos programos mokymus veda patyrę lektoriai Donatas Petkauskas ir Nerijus Miginis. Planuojama, kad į dar vienus antrojo lygmens mokymus dalyviai bus kviečiami jau birželio pradžioje.

Lietuvoje įgyvendinama OVUP yra sulaukusi išskirtinio įvertinimo – programos kūrėjai TOK Lietuvoje įgyvendinamą programą bei taikomus metodus pripažino kaip pavyzdinius kitoms pasaulio valstybėms, o praėjusių metų rudenį LTOK atstovai buvo pakviesti gerąją programos patirtimi pasidalyti su kitais nacionaliniais olimpiniais komitetais.

LTOK vienas pirmųjų pasaulyje OVUP išvertė į savo šalies kalbą ir, pritarus TOK, pasiūlė kelių lygių mokymus Lietuvos pedagogams. Per šešerius metus visoje Lietuvoje pedagogams buvo surengta daugiau nei šimtas mokymų. Juose dalyvavo daugiau nei 2 tūkst. ugdytojų. Lietuvoje vykdomus mokymus yra stebėjusi TOK olimpinio kultūros ir paveldo fondo vyriausioji švietimo vadovė Xenia Kourgouzova.



Mokymų dalyviai

LTOK nuotr.



Olimpinės dienos deglo estafetė

# TRADICINĖS ŠVENTĖS SŪKURYS ĮTRAUKĖ IR OLIMPIEČIUS

BIATLONININKAS VYTAUTAS STROLIA Į RANKAS PAĖMĖ ŠPAGĄ, BAI DARININKAS MINDAUGAS MAŁDONIS IŠBANDĖ BIATLONININKŲ ŠAUTUVĄ, O BĖGIKĖ EGLĖ BALČIŪNAITĖ – ŠAUDYMĄ IŠ ĻANKO. TOKIĄ GALIMYBĘ NE TIK OLIMPIEČIAI, BET IR TŪKŠTANČIAI PANEVĖŽIEČIŲ BEI MIESTO SVEČIŲ TURĖJO BIRŽELIO 3-IAJĄ PANEVĖŽĮ SUDREBINUSIOJE OLIMPINĖS DIENOS ŠVENTĖJE.

**O**limpietis baidarininkas M.Maldonis po šventės neslėpė: „Labai smagu! Daug žmonių, geresnis, nei tikėjomės, oras, puikios emocijos.“

Olimpinė diena į Panevėžį sugrįžo po penkerių metų pertraukos. Šventėje kiekvienas norintis galėjo išbandyti per šimtą įvairiausių sporto ir pramoginių veiklų, rungtis įvairiose varžybose, susipažinti ir pabendrauti su olimpiečiais

„Labai smagu grįžti į Panevėžį, kuris mus priėmė atsinaujinusioje Senvagėje. Ši šventė olimpiniam judėjimui – ypatinga, ji skirtingais būdais švenčiama visame pasaulyje. Džiaugiuosi, kad mes prieš dešimtmetį priėmėme sprendimą su Olimpine diena keliauti per Lietuvos miestus ir kartu kurti didelę šventę“, – pasidžiaugė olimpinė čempionė, Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

„Renginys pavyko puikiai, todėl tikiuosi, kad po šiandien Olimpines dienas kartelė pakelta dar aukščiau. Džiaugiuosi tokiu gausiu dalyvių būriu – smagu, kad šį savaitgalį tiek daug žmonių nutarė praleisti būtent Panevėžyje. Dėkoju organizatoriams ir dalyviams už puikią šventę, o Panevėžiui linkiu, kad neilgai trukus jau trečią kartą Olimpines dienas deglas suliepsnotų būtent mūsų mieste“, – sakė Panevėžio miesto meras Rytis Račkauskas.

## DEGLĄ NEŠĖ ATLETAI

Į Senvagę žmonės pradėjo rinktis ankstų šeštadienio rytą. Pažiūrėti buvo į ką, tradiciškai šventė prasidėjo simboliškai Olimpines ugnies deglo estafete. Estafetę prie miesto savivaldybės pradėjo Panevėžio „Lietkabelio“ krepšininkas Gabrielius Maldūnas ir „FK Panevėžys“ futbolininkas Linas Klimavičius.

Netrukus jie deglą perdavė olimpiečiams plaukikui Dariui Grigalioniui, boksininkui Vitalijui Karpačiauskui, o šie – olimpietėms dviratininkėms Simonai Krupeckaitėi ir Olivijai Baleišytei. Iki Laisvės aikštėje įrengtos scenos deglą atnešė dviratininkai Miglė ir Vasilijus Lendeliai, kurie bėgo kartu su mažuoju sūnumi.

Jie šventės ugnį uždegė kartu su miesto meru R.Račkausku ir LTKO prezidente D.Gudžinevičiūte.

„Didelė garbė nešti šventės deglą, ypač kai Olimpines dienas vyksta mano mieste“, – sakė olimpietė M.Marozaitė.

## AKTYVIAI DALYVAVO OLIMPIEČIAI

Olimpinės dienos šventėje Panevėžyje dalyvavo per 30 olimpiečių. Sportininkai ne tik bendravo su šventės dalyviais, bet ir patys išbandė daug veiklų. Plaukikas Danas Rapšys žaidė beisbolą, jo kolega Andrius Šidlauskas irklavo kanojos treniruoklį. Kanojinin-



Šventės aukurą uždegė LTOK prezidentė D.Gudžinevičiūtė ir Panevėžio meras R.Račkauskas



Kanojininkas H.Žustautas išbandė parolimpinį rutulio stūmimą



Olimpinės mylios bėgimo startas



Olimpiečiai baidarininkas M.Maldonis ir biatlonininkė G.Leščinskaitė



Biatlonininkas K.Dombrovskis ir irklavimo olimpinis vicečempionas S.Ritteris dalyvavo 10 km bėgime



Dviratininkė M.Marozaitė išmėgino akies taiklumą



Į šventės veiklas įsitraukė plaukikai A.Šidlauskas ir D.Rapšys

kas Henrikas Žustautas išmėgino parolimpinio sporto rungtį rutulio stūmimą sėdint, o baidarininkas Edvinas Ramanauskas ir dviratininkė O.Baleišytė lipo į bokso ringą.

„Labai smagu, kad tokia šventė vyksta mano gimtajame mieste. Net keista matyti tiek daug žmonių, nes paprastai tiek nebūna. Smagu, kad žmonės domisi sportu, išbando rungtis, atveda vaikus. Kalbėjau su savo krikščioniu, jis sakė, kad viską išbandė ir viską nori lankyti“, – juokėsi D.Rapšys.

Plaukikas į Olimpinės dienos šventę atvyko iškart po rytinės treniruotės.

„Šventė buvo įspūdinga! Nesitikėjau, kad susirinks tiek daug žmonių, o apie kai kurias čia pristatytas rungtis net nebuvau girdėjęsi“, – įspūdziais dalijosi E.Balčiūnaitė.

Ji dalyvavo 10 km bėgime ir moterų grupėje užėmė penktą vietą. Biatlonininkas Vytautas Strolia į šventę atvyko su žmona ir dukra.

„Labai džiaugiuosi, kad pavyko atvykti su šeima, buvo smagu ir pačiam išbandyti fechtavimą, sekėsi gana neblogai. Kaip tik kalbėjome su žmona, kad tai puiki galimybė vaikams pamatyti įvairių sportą, pabandyti ir galbūt pradėti lankyti“, – sakė V.Strolia.

**10 KM BĖGIMĄ LAIMĖJO UKRAINIEČIAI**

Olimpinė diena subūrė sporto entuziastus iš visos Lietuvos, dalyviai varžėsi irklėnčių, „LTeam Rogaining“, 200 m, 400 m ir 600 m plaukimo, 3x3 krepšinio, lietuviškos olimpinės mylios, 500 m vaikų, 5 km ir 10 km bėgimo, breiko, kukurūzinio varžybose. Iš viso jėgas jose išbandė beveik 2 tūkst. dalyvių.

Prie 10 km, vieno gausiausių bėgimų, starto linijos stoji ir būrys olimpiečių – trečią vietą iškovojo irkluojujas Dominykas Jančionis, penktas finišavo biatlonininkas Tomas Kaukėnas, bėgimo varžybose taip pat varžėsi slidininkas Tautvydas Strolia, irkluojujas Saulius Ritteris ir biatlonininkas Karolis Dombrovskis. Bendroje moterų įskaitoje penktą vietą užėmė lengvaatletė E.Balčiūnaitė.

10 km bėgimo čempionu tapo ukrainietis Vitalijus Kuznecovas, o tos pačios distancijos moterų įskaitoje antrą vietą iškovojo bėgikė iš Ukrainos Veronika Kalašnikova.

Išskirtinio dėmesio ir įsitraukimo sulaukė „TrenKTuro“ 7 bei 18 km pėsčiųjų žygiai po gražiausias Panevėžio apylinkes, jie iš viso subūrė daugiau nei 450 entuziastų.



Baidarininkas E.Ramanauskas – bokso ringe



Fechtavimą išbandė V.Strolia ir A.Šidlauskas



Olimpinėje dienoje išdalinta daugybė apdovanojimų



Vienos populiariausių Olimpinės dienos varžybų – „LTeam Rogaining“



E.Balčiūnaite, V.Strolių ir kitus olimpiečius kalbino P.Ambrzevičius



Vaikų bėgimas



Šventės organizatoriams talkino būrys savanorių



Filmo apie A.Sorokiną peržiūra



M.Linkytės koncertas



Šventės dalyviai galėjo išbandyti daugiau nei šimtą įvairių veiklų





### VĒLIAVA PERDUOTA ŠIAULIAMS

Sporto ir pramogų šventę Panevėžyje organizavo LTOK, Lietuvos olimpinis fondas ir Panevėžio miesto savivaldybė. Šventės svečiai galėjo išbandyti įvairias sporto šakas, gyvai pabendrauti su profesionaliais sportininkais, susitikti su olimpiečiais, įsitraukti į žaidimus, turnyrus, prisidėti prie edukacinių, olimpinio švietimo renginių. Už aktyvų dalyvavimą kiekvieno laukė malonios motyvacinės dovanos – išdalyta daugiau nei 10 tūkst. prizų.

Į renginį įsitraukė sporto federacijos, klubai, šventės dalyviams buvo pristatytos ne tik vasaros, bet ir žiemos olimpinės bei neolimpinės sporto šakos, atskirų veiklų siūlė Lietuvos parolimpinis komitetas.

Kitais metais Olimpinė diena vyks Šiauliuose. Po varžybų apdovanojimų Laisvės aikštės scenoje Panevėžio miesto meras R. Račkauskas simboliškai perdavė Olimpinės dienos vėliavą Šiaulių miesto Sporto skyriaus vedėjas Gintaras Jasiūnas.

Šventę vainikavo Monikos Linkytės su grupe koncertas, o po jo – kino filmo apie pasaulio rekordininką bėgiką Aleksandrą Sorokiną „Gyvenimas per 24 valandas“ seansas.



Panevėžio meras R. Račkauskas (dešinėje) Olimpinės dienos vėliavą perdavė Šiaulių miesto Sporto skyriaus vedėjui G. Jasiūnui

Saulius Čibos, Vytauto Dranginio, Roko Lukosevičiaus, Kirilo Čachovskio, Elvo Žaldario nuotraukos



M.Vaiciukevičiūtė dažnai sportuoja prie Danės

# LIETUVOS ČEMPIONĖ GELBĖJA ŽMONIŲ GYVYBES

„MANO SVAJONĖ – NUGALĖTI PAČIĄ SAVE, O JEIGU TAI PADARYSIU, KELIAUSIU Į PARYŽIAUS OLIMPINES ŽAIDYNES“, – SAKO KLAIPĖDOS LENGVOSIOS ATLETIKOS MOKYKLOS PAŽIBA – SPORTINIO ĖJIMO ATSTOVĖ MONIKA VAICIUKEVIČIŪTĖ.

PAULIUS MATULEVIČIUS

Ji 2016 m. buvo įvykdžiusi olimpinį normatyvą, bet olimpinė svajonė kol kas liko neįgyvendinta. Tačiau tvirta, kovinga ir užsispyrusi Monika nepraranda vilčių prisibrauti į olimpines žaidynes.

2018 m. lengvaatletė kartu su Lietuvos rinktine Europos sportinio ėjimo komandiniame čempionate Čekijoje pelnė bronzos medaļį, o pernai Omane liko per plauką nuo medalio – ketvirta.

M.Vaiciukevičiūtė šiais metais gerino 10 km (47 min. 47 sek.) ir 20 km (1 val. 36 min. 28 sek.) distancijų geriausius Lietuvos sezono rezultatus, tapo šalies uždaryjū patalpų 3000 m sportinio ėjimo čempione ir šioje trasoje taip pat pasiekė geriausią sezono rezultatą (13 min. 4,5 sek.), daugiau nei mėnesį stovyklavo Australijoje, kurioje teko iškęsti alinantį karštį ir iki išsekimo varginančias fizines treniruotes.

„Aplink šuoliuojančios kengūros ir gyvenimas kalnuose, kur keliu kilometrų spinduliu – nė kvapo civilizacijos. Eidama su kiekvienu kilometru sau kartoji: „Tu gali, turi iškęsti, turi žengti dar žingsnį savo svajonės link.“ Tačiau mane į priekį vis veda tikėjimas. Simboliška, kad šis žodis man reiškia labai daug. Tai pastarųjų metų mano gyvenimo variklis, – sako M.Vaiciukevičiūtė ir išsamiau paaiškina savo mintį: – Tikėjimas man nusako pagrindinę psichologinę ir fizinę nuostatą: tik ėjimas. Tai reiškia visas valios, fizinės jėgos, minčių pastangas ir koncentraciją į ėjimo procesą, siekiant geriausio rezultato. Bet kad ir koks jis būna – kartais geras, kartais ne toks geras,

visada prisimenu, kad po ėjimo lieka tikėjimas, kuris augina mane kaip asmenybę ir padeda priimti gyvenimo ir sporto iššūkius.“

Vilčių iškovoti kelialapį į Paryžiaus olimpines žaidynes turinti M.Vaiciukevičiūtė ne tik du kartus per dieną intensyviai treniruojasi Klaipėdoje prie Danės upės, sportiniu tempu vaikštinėdama dviračių takais, bet ir baseine tobulina plaukimo techniką. Mat vasaromis Monika jau ne pirmus metus Klaipėdos paplūdimyje dirba gelbėtoja.

„Norisi padėti žmonėms ir išsaugoti kuo daugiau gyvybių. Praėjusiais metais išgelbėjau vienuolika žmonių, kurie skendo Baltijos jūroje. Tokie dalykai dar labiau sustiprina tikėjimą, kad atlieku gerą misiją, kad ne tik sportas, bet ir žmonių gelbėjimas – mano pašaukimas. Džiaugiuosi, kad atradau save ir esu laiminga“, – sako per gyvenimą daug sportinių titulų iškovojoji atletė.

M.Vaiciukevičiūtė prisipažįsta, kad gelbėtojos darbą pasirinko dėl to, kad jis atrodo dvejopai prasmingas: „Visų pirma darbo metu galiu palaikyti gerą fizinę formą, antra – savo fizine forma, tikėjimu ir valia galiu pasitarnauti kilnesniam tikslui.“

Dėl darbo Monika jokia būdu nepraleidžia sportinio ėjimo treniruočių.

„Mes, gelbėtojai, dvi dienas dirbame, dvi ilsimės. Tačiau net ir darbo dienomis aš treniruojusi du kartus per dieną – ryte ir vakare. Kai labai nori – viską gali“, – pabrėžia M.Vaiciukevičiūtė.



**Anksčiau treniruotėse ir varžybose nuolat tekdavo konkuruoti su savo sese dvyne, Rio de Žaneiro olimpiinių žaidynių dalyve Živile Vaiciukevičiūte. Ji jau baigė sportinę karjerą. Ar nesunku atrasti motyvacijos treniruotis vienai?**

Kai išvykau studijuoti į Klaipėdos universitetą, mes kelerius metus susitikdavome tik per varžybas. Per tą laiką jau pripratau treniruotis viena.

Man motyvacijos tikrai netrūksta. Kai žinai savo tikslą, vis judi į priekį ir raginti treniruotis tikrai nereikia. Sesė įgyvendino savo svajonę – tapo karininke, tad ji atrado save kitoje srityje.

Sportinis ėjimas nėra lengva sporto šaka. Patikėkite, po varžybų nuolat skauda kojas, nugarą, raumenis traukia mėšlungis, keliuose susikaupia skysčių. Šiam sportui išties reikia daug valios.

Vaikystėje norėjau stoti į Karo akademiją, bet sportas labiau įtraukė ir tęsiu sportinę karjerą, dar turiu neįvykdytų sportinių tikslų.

Vienas jų – olimpinės žaidynės. Olimpinis 20 km normatyvas – 1 val. 31 min. – gana aukštas, tačiau dar yra kelių į Paryžių patekti ir pagal reitingo taškus, todėl stengiuosi dalyvauti kuo daugiau varžybų.

**Tai, kad daug metų per varžybas su sese konkuruodavote tarpusavyje, nesugadino jūsų santykių?**

Varžybose konkuruodavome, o po jų – šypsodavomės. Mes net prieš startą vis padiršindavome ir motyvuodavome viena kitą. Buvo sveika sportinė konkurencija. Prieš startą viena kitai sakydavome: „Reikia kuo greičiau įveikti trasą, kad baigtųsi ta kančia.“

Aš jau buvau pripratusi, kad sesė vis laimi varžybas, o aš lieku antra. Buvau susitaikiusi su šiuo vaidmeniu. Sesei buvo papildoma motyvacija, kad aš jos neaplenkčiau, o man motyvacija – stengtis aplenkti. Tai mus abi vedė į priekį ir padėjo gerinti rezultatus. Abiem išėjo tik į naudą.

**Papasakokite apie savo patirtį Australijos stovykloje.**

Treniravomės aukštikalnėse. Kalnuose nebuvo jokios civilizacijos, tik intensyvios treniruotės. Apie 40 sportininkų gyvenome viename name, visi susispaudę. Ten ir maitinomės, ir gyvenome, ir treniravomės, ir išsėjomės po treniruotėlių. Aplink tik kalnai, keli namukai, dvi bažnyčios, bet niekas nedirba, nes ne sezonas.

Buvo karšta – apie 26 laipsnius net kalnuose. Tvankuma. Bet įvardyčiau tai kaip plusą, nes geriau treniruotis, kai sunku, tada varžybose būna lengviau.

Kiekvienam buvo sudaryta speciali mitybos dieta pagal kūno svorį ir treniruotėlių režimą. Iš pradžių specialistai mums sudarė didelio kaloringumo mitybos programą – gaudavome po 4000 kalorijų per dieną, kad turėtume energijos intensyviai treniruotis. Krūviai buvo labai dideli.

O vėliau, kai liko paskutinė savaitė kalnuose, kai krūviai buvo patys didžiausi, mums kalorijų kiekį sumažino perpus. Taip buvo



Alfredo Pinedo nuotr.

M.Vaiciukevičiūtė (kairėje) anksčiau ėjimo takelyje konkuruodavo su seserimi Živile



Lengvaatletė ne pirmus metus dirba gelbėtoja

daroma tam, kad mums būtų dar sunkiau, kad treniruotumės be angliavandenių.

Kai grįžome iš kalnų, likus kelioms dienoms iki varžybų mums vėl sudarė gausesnį mitybos planą. Žiūrėjome, kaip organizmas reaguoja į superkompensaciją – kai treniruojiesi sunkiai, o valgai mažai. Stebėjo, kaip organizmas reaguoja, kai vėl staiga papildini kalorijų kiekį.

Man tai davė daug naudos, nes pavyko pagerinti Lietuvos 10 km sportinio ėjimo geriausią sezono rezultatą.

Žinant tai, kad Australijoje buvo būrys olimpiečių, prizininkų ir net pasaulio sezono lyderė, tokia patirtis – labai naudinga. Susipažinau su daug ėjikių, kurių varžybas stebėdavau, kai jos gerindavo rekordus. Dabar palaikome draugiškus ryšius, visada galiu su jomis pasikonsultuoti sporto klausimais. Smagi ir naudinga patirtis.

Australijoje per 30 dienų įveikiau apie 400 km, o vėliau likusių dienų atstumų neskaičiavau. Dar plius apie pusę tiek, nes stovyklavome daugiau nei pusantro mėnesio. Lietuvoje per mėnesį esu nuėjusi ir daugiau kilometrų – 650.

Džiaugiuosi, kad man asmeniškai Australijoje pavyko išvengti traumų. Tikrai daug merginų toje stovykloje jų patyrė, nes eiti į kalnus nėra paprasta. Kitos merginos tiesiog eidamos į kalnus krisdavo ant žemės ir susiimdavo už kelių.

Pastaruoju metu treniruojusi su treneriu Valerijumi Murašovu, kuris sporto salėje stiprina mano kūną. Sustiprino nugarą, kojas, visas tas vietas, kurios buvo traumotos. Taigi dabar jaučiuosi gerai. Svarbu atrasti tas metodikas, kurios yra priimtinausias, ir traumų rizika sumažėja.

**Esate kilusi iš Pabradės miestelio, kuriame sportinis ėjimas buvo labai populiarus sporto šaka. Nuo ko prasidėjo jūsų sportinis kelias?**

Mano mokyklos kūno kultūros mokytojas Viktoras Meškauskas pamatė, kad esu aktyvi, sportiška, ir pakvietė į treniruotes. Ir jos tęsiasi jau bemaž 15 metų. Pradėjau dalyvauti varžybose, skinti medalius, o tai dar labiau motyvavo.

Klaipėdoje baigiau kūno kultūros ir sporto pedagogikos bakalaurą ir magistro studijas. Čia gyvenau septynerius metus, Klaipėda jau tapo mano namais.

Pastaraisiais metais visos mano viltys dedamos tik į sportą: treniruojusi po du tris kartus per dieną ir dedu daug pastangų, kad patektčiau į Paryžiaus olimpinės žaidynės.

## UŽDEGTA UGNIS

Birželio 1 d., likus mažiau nei dviem mėnesiams iki Europos jaunimo vasaros olimpinio festivalio, Italijos sostinėje Romoje įžiebta simbolinė taikos ugnis. Augusto mauzoliejuje prie Taikos altoriaus „Ara Pacis“ vykusiame iškilmingame renginyje dalyvavo ir LTOK vadovė Daina Gudzinevičiūtė.

Planuojama, kad į Europos jaunimo olimpinį festivalį Maribore (Slovėnija) vyks per pusšimtį sportininkų iš Lietuvos. Praėjusiais metais Banska Bistricoje (Slovakija) vykusiame festivalyje lietuviai iškovojo dešimt medalių. Tikimasi, kad ir iš Slovėnijos mūsų sportininkai grįš ne tuščiomis.

Iš viso vasaros festivalyje dalyvaus apie 3600 jaunųjų sportininkų iš 48 Europos valstybių. Kaip ir kituose EOK renginiuose, čia nebus Rusijos ir Baltarusijos atstovų.

Europos jaunimo vasaros olimpinis festivalis Slovėnijoje vyks liepos 23–29 d.

## SVARBIOS ŽINIOS

Gegužės 26 d. baigėsi dar vieni LTOK organizuoti sporto administravimo mokymai. Šį kartą su patyrusiais lektoriais žinias gilino vadybininkai.

Tris dienas vykusiuose mokymuose 15 sporto vadybininkų gilinosi į laiko planavimo, komunikacijos ir socialinių tinklų temas.

Kartu su patyrusiais lektoriais – verslo konsultantu Luru Balaiša ir rinkodaros eksperte Domyka Venciute jie ne tik mokėsi teorijos, bet ir atliko praktines užduotis.

LTOK mokymai – galimybė ne tik sporto vadybininkams pagilinti žinias, bet ir sportininkams įgyti kompetencijų, kurios galėtų prisidėti prie kito karjeros etapo.

Kartu su Tarptautinio olimpinio komiteto Olimpiu solidarumu LTOK per metus organizuoja trejus sporto administravimo mokymus. Be šiemet jau įvykusių mokymų, skirtų treneriams ir vadybininkams, rugpjūtį patyrusius specialistus ir vadovaujamas pareigas užimančius vadybininkus LTOK pakvies į mokymus pažengusiems.

## LTOK LANKĖSI EOK PREZIDENTAS

Gegužės 22 d. LTOK lankėsi Europos olimpinių komitetų asociacijos (EOK) prezidentas, Graikijos nacionalinio olimpinio komiteto vadovas Spyros Capralos. Jis susitiko su olimpine čempione, LTOK prezidente Daina Gudzinevičiute.

„Gera čia būti“, – sakė S.Capralos.

Neformalaus susitikimo metu D.Gudzinevičiūtė sveičiui įteikė LTOK garbės ženklą, o S.Capralos savo ruožtu LTOK vadovei – EOK atminimo ženklą bei Graikijos olimpinio komiteto simbolinę plaketę su pirmojo olimpinio stadiono atvaizdu.

„Su Spyrosu esame pažįstami daug metų, vienas kitu pasitikime ir dirbame vedami tų pačių vertybių ir tikslų – kad Europos olimpinis judėjimas klestėtų. Todėl ilgai nesvarščiau, kai jis tapo EOK prezidentu ir man pasiūlė viceprezidento postą. Spyros subūrė Europos olimpinių komitetų bendruomenę, kasdien vyksta bendravimas su EOK vykdomojo komiteto nariais. Jis didelį dėmesį skyrė lyčių lygybei. Pamenu, prieš dešimtmetį EOK vykdomajame komitete buvau viena moteris, o šiuo metu esame septynios.

Tai modernus vadovas, kuris randa kalbą su žmonėmis. Ypač džiaugiuosi, kad jis



D.Gudzinevičiūtė ir S.Capralos

Saulius Čirbos nuotr.

išlaikė vertybinę poziciją ir EOK renginių duris paliko užvertas Rusijos ir Baltarusijos sportininkams. Jų nėra Europos jaunimo olimpinuose festivaliuose, nebus ir Europos žaidynėse“, – sakė EOK viceprezidentė D.Gudzinevičiūtė.

## PARYŽIUJE – POSĖDIS IR SEMINARAS

LTOK prezidentė Daina Gudzinevičiūtė gegužės viduryje dalyvavo Europos olimpinių komitetų asociacijos (EOK) Vykdomojo komiteto posėdyje. Pagrindinė Prancūzijos sostinėje Paryžiuje vykusio renginio tema – pasiruošimas trečiosioms Europos žaidynėms.

„Paryžiuje su kolegomis dar kartą pasidžiaugėme, kad Europai pavyko išlaikyti vertybinę poziciją ir nei Rusijos, nei Baltarusijos sportininkų žaidynėse nebus“, – pabrėžė D.Gudzinevičiūtė.

EOK vykdomojo komiteto posėdyje buvo aptartas pasiruošimas Europos jaunimo vasaros olimpiniam festivaliui, kuris liepą vyks Maribore (Slovėnija).

„Ir sportininkų, ir LTOK laukia labai intensyvi vasara. Į olimpinis renginius vešime net tris Lietuvos rinktines. Komanda stipriai ruošiasi ir vasarą atostogų neplanuoja“, – sakė D.Gudzinevičiūtė.

Rugpjūtį Lietuva pirmą kartą dalyvaus pasaulio paplūdimio žaidynėse.

LTOK vadovė Paryžiuje taip pat susitiko su Lietuvos ambasadoriumi Prancūzijoje Nerijumi Aleksiejūnu. Neoficialaus susitikimo metu kalbėta apie Paryžiaus pasiruošimą olimpinėms žaidynėms, miesto niuansus.

Paryžiuje vyko ir 43-iasis seminaras, skirtas nacionaliniams olimpiniais komitetams. Jame kolegos iš skirtingų valstybių dalijosi

patirtimi, iššūkiams ir sprendimo būdais. Vienas pagrindinių šiųmečio seminaro klausimų – pasiruošimas 2024 m. Paryžiaus olimpinėms žaidynėms. Lietuvai renginyje atstovavo LTOK olimpinio sporto direktorius ir olimpinės misijos vadovas Einius Petkus.

„Šiuose seminaruose įprastai pranešimai derinami su praktinėmis dirbtuvėmis, kurių metu skirtingų nacionalinių komitetų atstovai sprendžia bendrus visiems klausimus ir ieško išeičių. Ši vieta – galimybė iš pirmų lūpų išgirsti informaciją apie artėjančius svarbius olimpinis renginius, paklausti rūpimų klausimų. Buvo labai įdomu sužinoti, kaip rengiamasi 2026 m. žiemos žaidynėms, jau matome, kad vienas pagrindinių iššūkių bus dideli atstumai“, – pasakojo E.Petkus.

Kalbėta apie tvarumą sporte, aptartas tvarumą skatinantis projektas „Ocean“, kuriame dalyvauja ir LTOK. Savo patirtimi dalijosi Čekijos ir Danijos nacionaliniai olimpiniai komitetai. Aptartas šiuo metu kuriamas strateginis EOK dokumentas „Darbotvarkė 2030“, lyčių lygybės padėtis Europos sporte.

Per Paryžiuje vykusį renginį buvo įteiktas prestižinis Piotro Nurowskio apdovanojimas, skiriamas geriausia Europos jaunajam sportininkui. Šį kartą geriausia Europos žiemos sporto atletė tapo ledo ritulininkė iš Slovakijos Nela Lopusanova.

## LIETUVIAI PRISIDĖS PRIE TVARUMO INICIATYVOS

Daugiau nei šimtas pasaulio valstybių ruošiasi vasarą vyksiančioms antrosioms pasaulio paplūdimio žaidynėms.

Tarp dalyvių pirmą kartą bus ir dešimt Lietuvos sportininkų. Žaidynių sostinėje Balyje (Indonezija) vyksiamame misijos vadovų pasitarime pristatyta ne tik renginio infrastruktūra, bet ir socialinė tvarumo iniciatyva.

Lietuvos misijos vadovė A. Vanagienė kartu su 70 nacionalinių olimpinėjų komitetų atstovų dalyvavo Balyje vykusiame komandų misijos vadovų pasitarime.

Susitikime nacionalinių olimpinėjų komitetų atstovai apžiūrėjo varžybų vietas, viešbučius, kuriuose bus apgyvendinti sportininkai, transporto sistemą.

Žaidynės vyks keturiuose miestuose. Lietuvos merginų ir vaikų 3x3 krepšinio komandos įsikurs Kutos mieste, o irklautojas Žygimantas Gališanskis, kuris varžysis pakrančių irklavimo sprinto rungtyje, gyvens Džimbarane.

Žaidynių metu organizatoriai sportininkus kvies prisidėti prie tvarumo projekto, skirto nykstantiems koralams išsaugoti.

„Kadangi užterštumas vietovėje labai didelis, laivyba intensyvi, per daug metų buvo praktiškai sunaikintas koralų rifas. Šiuo metu vietinė nevyriausybinė organizacija vykdo iniciatyvą koralus atkurti dirbtiniu būdu. Misijos vadovai taip pat prisidėjo prie šios akcijos, į vandenyno dugną nuleidome prie metalinių strypų pritvirtintus koralus, kurie per kelius metus turėtų įsitvirtinti ir išaugti“, – sakė A. Vanagienė.

Per misijos vadovų pasitarimą buvo pristatyti žaidynių talismanai – rykliai Bli Saksma ir Gej Saksma.

Pasaulio nacionalinių olimpinėjų komitetų asociacijos (ANOC) organizuojamos pasaulio paplūdimio žaidynės Balyje vyks rugpjūčio 5–12 d.



Alfredo Piacidžio nuotr.

## SPAUDOS DIENĄ PAMINĖJO AIKŠTĖJE

Gegužės 7-ąją paminėti Spaudos atgavimo, kalbos ir knygos dieną LTOK sporto žurnalistus pakvietė į tradicines krepšinio rungtynes. Kasmet vykstančiame renginyje Lietuvos sporto žurnalistų federacijos (LSŽF) komandai iššūkį metė „Perlo“ ekipa.

„Džiaugiuosi, kad ši graži tradicija gyvuoja jau ne vienus metus. Žiniasklaida – neatsiejama ir labai svarbi sporto dalis, tai tarsi tarpininkas tarp sportininkų ir sirgalių. Šios rungtynės – mums puiki proga padėkoti žurnalistams už jų darbą ir dėmesį

olimpiniam sportui. Jiems – pabendrauti, pasivaržyti ir gerai praleisti laiką“, – sakė LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

„Simboliška, kad jau daug metų Spaudos dieną sporto žurnalistai pamini krepšinio aikštėje. Visada smagu, kai yra proga ne tik rašyti, komentuoti, pranešti rezultatus, bet ir patiems paimti kamuolį į rankas. Ačiū LTOK už puoselėjamą tradiciją“, – dėkojo LSŽF prezidentas Tautvydas Vencevičius.

Rungtynes 105:62 laimėjo „Perlo“ komanda.

## PROJEKTAS „NEW MIRACLE“ ĮSIBĖGĖJO

Moteryų lyderystę skatinantis tarptautinis projektas „New Miracle“ įsibėgėjo. Birštone 20 Lietuvos sporto vadybininkų susirinko į trečiąją nacionalinių mokymų sesiją.

Penkiose Europos valstybėse vykdomas projektas susideda iš bendrų tarptautinių ir kiekvienoje šalyje atskirai rengiamų nacionalinių mokymų, kuriuos sieja bendra tema.

„Surengėme jau penkis nacionalinius ir tarptautinius mokymus, todėl dalyvių progresą galime akivaizdžiai matyti. Tai džiugina“, – sakė projekto iniciatorė, Lietuvos tautinio olimpinio komiteto olimpinio sporto direktoriaus pavaduotoja Agnė Vanagienė.

Birštone projekto dalyvės kartu su patyrusiais lektoriais gilinosi į pokyčių valdymą.

„Gebėti tinkamai pasiruošti ir įgyvendinti pokyčius – viena pagrindinių lyderio savybių, ji apima ir vadybinius, ir psichologinius įgūdžius. Todėl ruošiant projektą mums buvo

svarbu šią temą įtraukti į mokymus. Iki šiol projekto dalyvės jau mokėsi apie vidinę ir išorinę komunikaciją, prekės ženklą, kūrimą, lyderystę ir gerą valdymą. Girdime labai gerus atsilepimus, įgytas žinias jos geba pritaikyti praktikoje ir taip ne tik prisidėti prie atstovaujamos sporto organizacijos plėtros, bet ir inicijuoti projektus bei pokyčius. Būtent toks ir buvo mūsų tikslas – padėti moterims imtis lyderystės, nebijoti ambicingų tikslų ir jų ryžtingai siekti“, – sakė A. Vanagienė.

„New Miracle“ – unikalus LTOK inicijuotas projektas, prie kurio įgyvendinimo prisidėjo Italijos, Latvijos, Estijos ir Slovakijos nacionaliniai olimpiniai komitetai. Projekte iš viso dalyvauja per šimtą sporto vadybininkų iš penkių valstybių.

Paskutinė, ketvirtoji, nacionalinių mokymų sesija vyks rugsėjį. Baigiamuoju projekto akordu spalio pradžioje taps tarptautinė mokymų sesija Vilniuje.



Vaido Knyzello nuotr.

# RAITELIO MUZIKA – TARP DŽIAZO IR METALO

RAITELIS AISTIS VITKAUSKAS LIKO PER ŽINGSNĮ NUO TOKIJO OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ, TODĖL DABAR KRYPTINGAI DIRBA, KAD GALĖTŲ GINTI LIETUVOS GARBĘ KITAMET PARYŽIUJE. APSKRITAI ŽIRGINIS SPORTAS YRA LABAI POPULIARUS VISAME PASAULYJE, TODĖL VARŽYBŲ KALENDORIUJE ESAMA IŠSKIRTINIŲ RENGINIŲ, Į KURIUOS GALI PATEKTI TOLI GRAŽU NE KIEKVIENAS.

DOMINYKAS GENEVIČIUS



## GERIAUSI

**Knyga:** Hermano Melville'io „Mobis Dikas“.

**Grupė / atlikėjas:** W.A.S.P.

**Filmas / serialas:** „Noliečiamieji“ („Untouchables“).

Koncerte su sūnumi

A.Vitkauskas – vienas geriausių Lietuvos raitelių

Asmeninio albumo nuotr.

Vieną iš savo svajonių A.Vitkauskas įgyvendino gegužės pradžioje, kai su žirgu Commander VG pirmą sykį varžėsi vienoje prestižiškiausių jodimo trikovės varžybų Badminton (Anglija).

Danijoje gyvenantis ir sportuojantis lietuvis neturi daug laisvo laiko, tačiau yra didelis džiazas ir roko mėgėjas, skaito lietuviškus literatūros šedevrus ir žiūri žinomus serialus.

### KNYGAS SKAITO NE PO KARTĄ

A.Vitkauskas prisipažįsta – knygas skaityti jis mėgsta. Anksčiau tą darydavo itin dažnai, o dabar šį užsiėmimą riboja laikas.

„Noras skaityti išliko, tik laiko sumažėjo. Įsimintinų knygų daug, net neturėčiau vienos išskirtinės. Iš naujausių skaitytų įsiminė Kristinos Sabaliauskaitės „Silva Rerum“. Ką tik antrą kartą perskaičiau „Skrydį virš gegutės lizdo“. Mėgstu įvairų žanrą ir neskaitau tik fantastikos. Gal kriminalinės knygos mažiau patrauklios“, – pasakoja A.Vitkauskas.

Beje, iš įsimintiniausių skaitytų jis išskyrė 1851 m. parašytą Hermano Melville'io romaną „Mobis Dikas“. Knygas raitelis dažniausiai skaito keliaudamas į varžybas ar skrisdamas į Lietuvą.

### MUZIKOS GERBĖJAS

„Labai mėgstu džiazą kaip kasdienę foninę muziką“, – iškart savo silpnębę išduoda A.Vitkauskas.

Sportininkas teigia, kad džiazas muzika nuolat skamba namuose

per kolonėles. Vis dėlto būdamas vienas jis linksta prie kur kas sunkesnės muzikos.

„Labai patinka sunkusis metalas. Būdamas vienas muzikos klausai garsiai. Patinka didelis garsas patalpose. Mėgstamiausių grupių sąrašas – W.A.S.P., „Iron Maiden“, „Manowar“, daniškos „Volbeat“ ir „D-A-D“. Kai būna tinkama nuotaika, mėgstu garsiai klausyti Leonardo Coheno. Žaviuosi jo tekstais“, – prisipažįsta A.Vitkauskas.

Raitelis atskleidžia, kad nėra didelių muzikos festivalių gerbėjas, bet į koncertus retsykiais nueina. Pastarieji aplankyti – „Iron Maiden“ ir „Volbeat“. Į juos A.Vitkauskas ėjo su sūnumi.

### FILMAI – TIK PRASMINGI

Pašnekovas neslepia, kad patinka visi filmai, kurie nėra laiko gaišimas.

„Man patinka filmai, kuriuos žiūrėdamas gauni žinių ir informacijos arba psichologinio krūvio. Mėgstu gerus serialus: „Vikingai“, „Kostiumuotieji“ („Suits“), „Peaky Blinders“, – vardija Lietuvos žirginio sporto atstovas.

Jam labiausiai įsiminę filmai – „Noliečiamieji“ („Untouchables“), „Čia teka upė“ („A River Runs Through It“).

A.Vitkauskas save laiko pelėda, todėl filmus dažniausiai žiūri vėlav vakarais, kai šeimyna jau miega. Dar dažniau filmams laiko randa išvykose – varžybų dienomis būdamas savo kemperyje.

# express care<sup>®</sup>

by  affidea

Lengvi sužeidimai ar traumos? Atvykite.

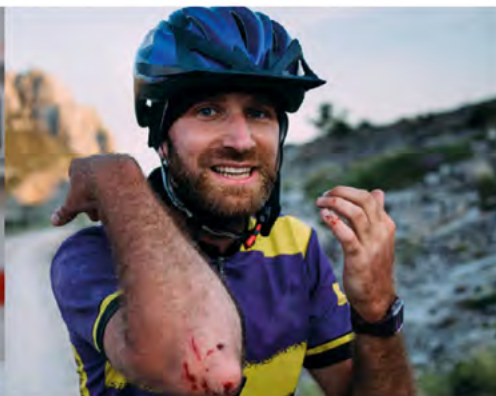
## KADA KREIPTIS Į EXPRESS CARE<sup>®</sup>?

- Žaizdos, nudegimai, nušalimai
- Sąnarių išnirimai, patempimai
- Uždari rankos  
ir kojos žemiau kelio lūžiai
- Minkštųjų audinių sužalojimai
- Gyvūnų įkandimai

Konstitucijos pr. 15, Vilnius

 affidea.lt

 1811



JŪSŲ LAUKIAME | 10:00-20:00 | 365 DIENAS PER METUS



## SPORTO RADIJAS

*Visada tavo išmaniajame*



Atsisiųskite iš  
**App Store**



GAUTI IŠ  
**Google Play**

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