

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

# OLIMPINĖ PANORAMA

2024 M. NR. 3 (175)

## RŪPINASI ATEITIMI

LTOK IR PATS VYKDO, IR  
PRISIEDA PRIE TARPTAUTINIŲ  
PROJEKTŲ, KURIŲ TIKSLAS –  
PADĖTI SPORTININKAMS RASTI  
ANTROSIOS KARJEROS KRYPTĮ

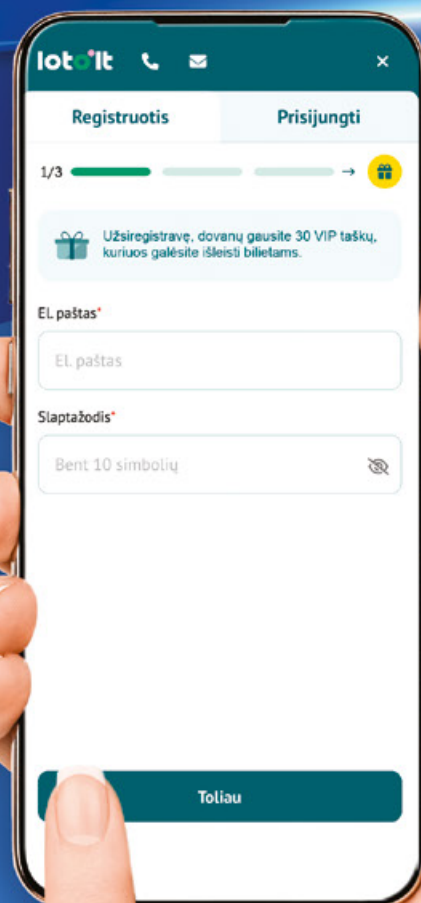


100  
LIETUVOS OLIMPINIO  
JUDĖJIMO ŠIMTMETIS

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

Užsiregistruo **loto.lt** ir laimėjo

**50 000 €**



loto.lt

Registruotis    Prisijungti

1/3 →

Užsiregistruo, dovanų gausite 30 VIP taškų, kuriuos galėsite išleisti bilietams.

El. paštas\*

El. paštas

Slaptažodis\*

Bent 10 simbolių

Toliau

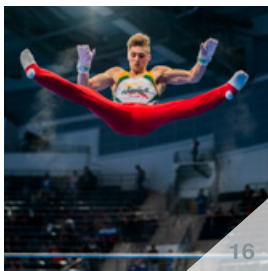
**loto.lt**

Loterijų bilietai internetu



5

**SKAITYTOJAMS**  
LTKO PREZIDENTĖS MINTYS



6

**INICIATYVA**  
LTKO PRISIDĖS PRIE SAUGIOS APLINKOS  
UŽTIKRINIMO

8

**MOKYMAI**  
ŽINIŲ SĖMĖSI LOZANOJE

9

**NAUJOVĖ**  
UNIKALI PROGRAMA ATLETAMS

10

**SVEČIAS**  
TIKSLAS – PADĖTI SPORTININKAMS



12

**PASIRINKIMAS**  
ANTROJI KARJERA SPORTUI NETRUKDO

14

**OLIMPIETĖ**  
SPORTO REIKALAUJA ORGANIZMAS

16

**ŽVILGSNIS**  
TIKSLAS – OLIMPINIS KELIALAPIS

18

**SPECIALISTAS**  
PAŽINTI SAVE



21

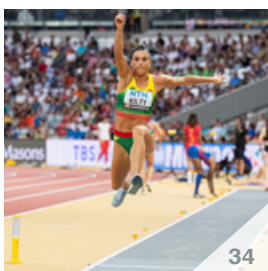
**FESTIVALIS**  
„KINO PAVASARIO“ PROGRAMOJE – SPORTO FILMAI

22

**ŠVENTĖ**  
PAGERBTOS OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ MEDALININKĖS

24

**SPORTO MEDICINA**  
ŽINIŲ PAKANKA, BET TRŪKSTA BENDROS SISTEMOS



25

**KOLEKCIININKAI**  
UŽ VEIKLĄ – ĮVERTINIMAS

26

**ISTORIJA**  
OLIMPINIAI LIETUVOS PLAUKIKŲ GRYBŠNIAI

32

**KRONIKA**  
LTKO ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

**SKAITAU, ŽIŪRIU, KLAUSAU**  
TRADICIJA – LANKYTI KINO TEATRUS

## LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2003 m.  
Nr. 3 (175), 2024 m.



**VIRŠĖLYJE**  
Penkiakovininkė Ieva Serapinaitė  
*Eimanto Genio nuotr.*

**REDAKTORIUS**  
Marius Grinbergas

**AUTORIAI**  
Lina Motužytė  
Dalia Musteikytė  
Marytė Marcinkevičiūtė  
Bronius Čekanauskas  
Lina Daugėlaitė  
Dominykas Genevičius

**FOTOGRAFAI**  
Alfредas Pliadis  
Vytautas Dranginis

**KALBOS REDAKTORĖ**  
Inga Necelienė

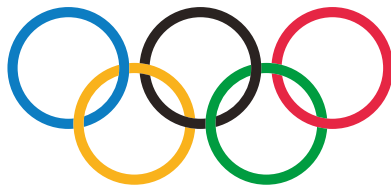
**MAKETUOTOJA**  
Urtė Gimžauskaitė

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

**INTERNETO SVETAINĖ**  
www.ltok.lt

Online ISSN 2351-5899

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



# OLIMPINĖ DIENA



**DIDŽIAUSIA VASAROS**

**SPORTO IR PRAMOGŲ ŠVENTĖ**

**ŠIAULIAI 2024 06 08**

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

# ANTRAJAI KARJERAI SVARBU RUOŠTIS IŠ ANKSTO

SPORTO BENDRUOMENĖJE ĄARSIAU KALBAMA APIE ANTRAJĄ KARJERĄ, O PATYS SPORTININKAI VIS DAŽNIAU RENKASI IR SU SPORTU NĖSUSIJUSIAS STUDIJAS. APIE TAI, KODĖL SVARBU ATEITĮ PLANUOTI IŠ ANKSTO, urnalas „OLIMPINĖ PANORAMA“ KALBASI SU L TOK PRĖZIDENTE, OLIMPINE ĆEMPIONE DAINA GUDZINEVIĆIUTE.



Vytauto Diraugio nuotr.

## Kodėl sportininkams svarbu pasirūpinti karjera, nesusijusia su kasdienėmis treniruotėmis ir varžybomis?

Sportininko karjera – gana trumpa ir nenusėpėjama. Atletų dienotvarkė skrupulingai suplanuota, jautiesi nuolat užsiėmęs, visų geidžiamas, nesiskundi dėmesio stoka. Tačiau baigus aktyviai sportuoti dažniausiai kyla klausimas, o kas toliau? Deja, bet neretai šis klausimas sukelia ir psichologinių sunkumų, ir neatsakingų sprendimų.

Iš anksto antrąją karjerą dėliojantiems sportininkams su šiuo sprendimu susitaikyti ir persikvalifikuoti gerokai lengviau. Jie ruošiasi psichologiškai, kaupia reikalingus įgūdžius, patirtį, siekia išsilavinimo.

Šiuo atveju kalbame apie natūraliai ateinančią karjeros pabaigą. Bet jeigu ji ištinca netikėtai, sportininkui patyrus traumą? Antroji karjera šiuo atveju yra atsakingo gyvenimo planavimo pavyzdys.

**Jūs esate viena iš antrosios karjeros pavyzdžių: sportuodama baigėte ir teisės, ir sporto psichologijos studijas, ilgą laiką buvote Valstybės sienos apsaugos tarnybos pareigūnė, anksti žengėte į sporto politiką. Ar dažnai atletai dar sportuodami pradeda galvoti apie ateitį ir ką veiks po sporto?**

Tokių pavyzdžių yra ir jų vis daugėja. Tie, kurie visą gyvenimą sportuoja, baigę sportinę karjerą gali dirbti ir visiškai kitoje srityje, tik tam reikia ruoštis iš anksto.

Gerųjų pavyzdžių tikrai turime. Tarkime, olimpinis viceėmpionas irkluotojas Mindaugas Griškonis baigė viešojo administravimo magistro studijas, įkūrė sėkmingą verslą, vadovauja Lietuvos irklavimo federacijai ir aktyviai veikia L TOK sportininkų komisijoje. Ėjikė Brigita Virbalytė ilgą laiką sportą derino su žurnalistės darbu. Biatlonininkė Gabrielė Leščinskaitė 2022 m. Pekino žie-

mos olimpinėse žaidynėse rašė psichologijos magistro darbą, o tų pačių metų vasarą su Lietuvos rinktine kaip psichologė vyko į Europos jaunimo olimpinį festivalį.

Profesionalūs sportininkai darbo rinkoje yra sėkmingi žaidėjai. Jie turi tokių įgūdžių, kurių dažnai darbuotojams trūksta: puikiai tvarkosi su įtampa, geba efektyviai planuoti laiką, dirbti komandoje, aiškiai pasakyti savo poreikius ir lūkesčius, yra užsispyrę ir orientuoti į tikslą. Šios savybės reikalingos bet kuriame sektoriuje.

## Ar lengva suderinti studijas ir sportą?

Lengva nėra, tačiau norint viskas įmanoma. Tiesa, kiek tenka kalbėti su sportininkais, tam tikrais atvejais norėtusi daugiau švietimo įstaigų lankstumo. Dažnai egzaminų datos sutampa su svarbiausiomis sezono varžybomis, o galimybė atsiskaityti vėliau ne visada atsiranda. Manau, turėtų būti sudarytos sąlygos Lietuvos garbę pasaulyje ginantiems sportininkams siekti geriausio išsilavinimo.

Mes, kaip nacionalinis olimpinis komitetas, pagal galimybes stengiamės sportininkams šiuo klausimu padėti. Per metus surengiame trejus sporto administravimo mokymus, kuriuose aktyviai dalyvauja ir žinomi atletai. Kartu su Tarptautinio olimpinio komiteto Olimpiniu solidarumu skiriame stipendiją studijoms. O visai netrukus pradėsime naują projektą, kuris bus didelis žingsnis siekiant antrosios karjeros. L TOK jaunus sportininkus pakvies į unikalius mokymus, padėsiančius ne tik geriau pažinti save, bet ir rasti antrosios karjeros kryptį. Šių mokymų turinys sukurtas pagal TOK „Athlete 365“ platformą.

Bendromis pastangomis turime paskatinti sportininkus tikėti savimi ir siekti karjeros ne tik sporto arenoje, bet ir ją palikus.



Konferencijos Briuselyje dalyviai

# L TOK PRISIDĖS PRIE SAUGIOS APLINKOS UŽTIKRINIMO

„IŠ UŽSIENIO VIS GIRDIME SKAUDŽIŲ SPORTININKŲ ISTORIJŲ APIE PATIRIAMĄ AR PATIRTĄ TRENERIŲ, MEDIKŲ, KITŲ APTARNAUJANČIO PERSONALO NARIŲ PRIEKABIAVIMĄ, PATYČIAS, PSICHOLOGINĮ AR NET FIZINĮ SMURTĄ. TURIME SIEKTI, KAD SITUACIJA GERĖTŲ“, – SAKO LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO OLIMPINIO SPORTO DIREKTORIAUS PAVADUOTOJA AGNĖ VANAGIENĖ, TARP TAUTINIŲ LYGIU ĖMUSI GILINTIS Į SAUGIOS SPORTININKŲ APLINKOS UŽTIKRINIMO TEMĄ. PROJEKTŲ REZULTATAI – JAU NETRUKUS.

DALIA MUSTEIKYTĖ

**A**gne, kaip tiksliai vadinasi jūsų naujoji pareigybė?

Išties buvo nelengva atrasti lietuvišką atitikmenį, nes angliškai tai skamba „Safeguarding Officer in Sport“. Kol kas pavadinome taip: saugios sportininkui aplinkos pareigūnas. Galbūt ateityje pavyks suformuluoti dar tiksliau.

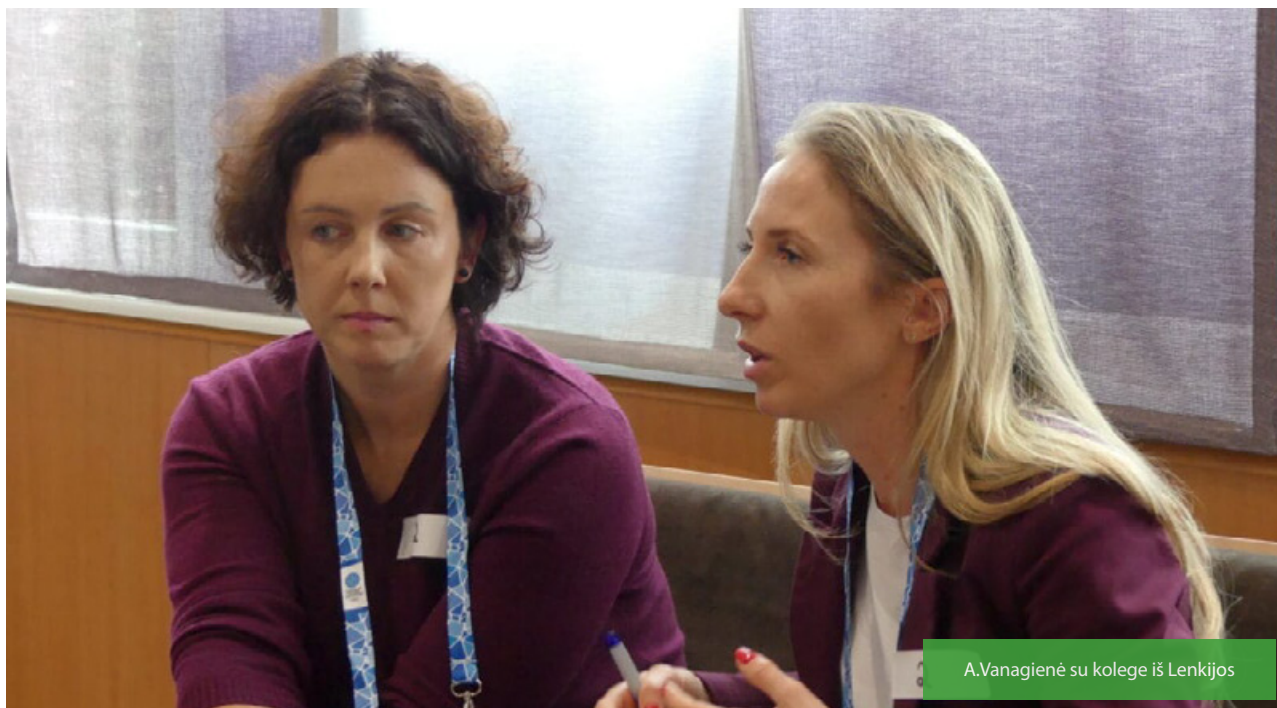
Temos aktualumas paviršiu iškilo prieš kelerius metus, kai Jungtinėse Amerikos Valstijose kilo didžiulis skandalas, nes komandos gydytojas seksualiai išnaudojo daugybę jaunučių sportininkų.

Prieš trejus metus Tarptautinis olimpinis komitetas (TOK) inicijavo naują programą – metų trukmės studijas nacionalinių olimpinio komitetų arba atskirų sporto šakų federacijų atstovams, kad jie būtų išmokyti atpažinti įvairiausio nederamo elgesio apraiškas. Tai nebūtinai susiję su priekabiavimu ar seksualine prievarta, bet su daugybe kitų dalykų. Tarkim, į kompleksinius jaunimo sporto renginius, festivalius, olimpines žaidynes suvažiuoja įvairiausių tautų dalyviai, aptarnaujančio personalo atstovai. Jų – tūkstan-

čiai, visko gali pasitaikyti. Toje aplinkoje turi teikti pagalbą savo rinktinės žmonėms, o pamatęs nederamą elgesį kitose komandose – pranešti.

**Kaip į šiuos tarptautinius mokymus patekote jūs?**

Kai TOK inicijavo mokymus, buvau atrinkta dalyvauti ne pirmais metais, bet su antra laida. Po metų studijų gavau specialų sertifikatą. Lietuvoje tokia esu vienintelė. Mūsų, baigusiu šiuos TOK mokymus, ir visoje Europoje nėra daug, tik kiti olimpiniai komitetai gal labiau pažengę šioje srityje, jau ne vienus metus vykdo įvairias nacionalines programas. Pavyzdžiais galėtume laikyti visas Skandinavijos šalis, Belgiją, Nyderlandus. Teko bendrauti su šios šalies atstovais – jie jau beveik dvidešimt metų įgyvendina įvairias prevencines programas, skirtas treneriams, aptarnaujančio personalo specialistams, aiškina, kaip atpažinti nederamo elgesio apraiškas, kur sportininkams kreiptis, jei turi nusiskundimų ar įsivaizduoja, kad su jais nederamai elgiamasi. Kalbu ne tik apie psichologus, bet ir teisinę pagalbą, kineziterapeutus, gydytojus,



A. Vanagienė su kolege iš Lenkijos

nes dažnai nederamo elgesio aukos vėliau turi nemažai sveikatos problemų. Užtat nukentėjusiems reikalinga kompleksinė pagalba.

**Ar Lietuvoje šioje srityje jau kažkas vyksta?**

Pirmuosius žingsnius žengėme gavę rekomendacijas iš TOK. 2022-aisiais pasitvirtinome seksualinio priekabiavimo prevencijos taisykles ir paskelbėme anoniminį elektroninį paštą (*laimonas.pivoras@iustum.lt*), į kurį gali rašyti su seksualinio priekabiavimo apraiškomis susidūrę sportininkai. Jie nukreipiami į teisininkų kontorą, su kuria turime sudartą sutartį. Kol kas gavome tik vieno atleto nusiskundimą. Šį klausimą jau nagrinėja teisininkai. Jie ir nuspręš, ar tai kriminalinio pobūdžio problema, tada informacija bus perduota policijos pareigūnams. Jei atvejis kitoks, teisininkai nutars, ar reikia valstybinių tarnybų intervencijos.

**Ar nederamas elgesys – tik seksualinio priekabiavimo apraiškos?**

Ne. Ir TOK siūlo tuo neapsiriboti. Problematika gerokai platesnė – tai ir patyčios, ir pakeltas trenerio balsas. Neseniai konferencijoje Briuselyje viena Nyderlandų gimnastė dalijosi asmenine istorija. Ji dešimtmetį patyrė stiprų vyro trenerio engimą ir patyčias, kurios paliko skaudų pėdsaką. Buvo šaukiama, neduodama maisto, kad nepriaugtų svorio, plius varginančios treniruotės. Dėl to mergina dabar turi sveikatos bėdų tiek dėl svorio, tiek dėl nerimo sutrikimų.

Kai visa tai prasidėjo, jai tebuvo septyneri, treneriui buvo iškelta byla, bet galiausiai nutraukta – atrodo, specialistas su komanda vyks į Paryžiaus olimpinės žaidynes. Nyderlandai mums visada buvo saugios šalies pavyzdys, turintis visus saugumo protokolus, tačiau, akivaizdu, kažkas šiame mechanizme nesuveikė ir neapsaugojo sportininkės. Tai geras įrodymas mums, tik žengiantiems pirmuosius žingsnius šioje srityje, kad suinteresuotųusių turėtų būti ne viena. Tik LTOK negalėsime užtikrinti problemų sprendimo nacionaliniu mastu, be valstybės institucijų ir jų nuolatinio bendradarbiavimo šie protokolai neveiks. Reikia jungtinio institucijų darbo.

Mes jau inicijavome protokolus visam aptarnaujamam personalui, jie turės pasirašyti elgesio taisykles, prieš vykdami į olimpinės žaidynes, kitus svarbiausius sporto renginius. Bet to tikrai neužtenka, kad užtikrintume saugią aplinką sportininkams nuo jauniausio amžiaus.

**Dėl to LTOK kartu su 20 kitų Europos nacionalinių olimpiinių komitetų dalyvaus Europos Komisijos ir TOK finansuojamame projekte „Saugus uostas“ (angl. *safe harbour*), kurio tikslas – sukurti sportininkams saugios aplinkos reglamentą?**

Taip, paraiška Europos Komisijai jau pateikta, atsakymai bus tik rugpjūtį, bet, manau, finansavimą turėtume gauti. Mums svarbu sukurti bendrus protokolus ir duomenų bazę, nes ši tema – jautri, ypač mažoms šalims, tokioms kaip Lietuva. Ne visi sportininkai nori ir drįsta apie tai kalbėti, o turint europinę platformą tampa drąsiau. Be to, pagalba teikiama anonimiškai, todėl tikimės inicijuoti pokytį šioje srityje. Ši platforma turėtų atsirasti iki 2026 metų. Jeigu į ją kreipsis sportininkas iš Lietuvos, jo atveji nagrinės kitos šalies ekspertai. Analogiškai bus kitose valstybėse. Kiekvienas olimpinis komitetas savo šalies atveji sužinos, bet visa informacija bus nuasmeninta ir suteiktos reikalingos konsultacijos.

**Minėjote atletams ir personalui skirtus seminarus. Jie jau yra privalomi ar čia irgi ateities vizija?**

Jie jau privalomi. Prieš kiekvieną olimpinį renginį iki tol kalbėdavome antidopingo, sutartų lažybų temomis, o nuo šiol prisidės dar viena – saugios aplinkos tema ir kaip atpažinti nederamo elgesio apraiškas. Konferencijoje Briuselyje taip pat kalbėta apie saugios aplinkos ne tik sportininkams, bet ir treneriams, kitiems aptarnaujančio personalo nariams kūrimą. Tokia patirtimi dalijosi Austrijos, Juodkalnijos, Belgijos, Vokietijos ir kiti nacionaliniai olimpiniai komitetai. Konferenciją organizavo Europos olimpiinių komitetų asociacija ir TOK Olimpinis solidarumas.

**Briuselyje paliesta tema apie berniukų ir mergaičių skirtumus sporte.**

Ją įdomiai pristatė Jungtinės Karalystės atstovai. Sporto treniravimo sistemose neatsižvelgiama į moterų fiziologijos išskirtinumą, jų menstruacijų ciklą. Net negaminamos specialios sportui tinkamos liemenėlės, jos perkamos tiesiog parduotuvėse. Mergaičių lytinė branda, fiziologija yra unikalios ir skiriasi nuo berniukų, tačiau treniravimo metodikos praktiškai vienodos.

Tyrimai parodė, kad menstruacijų ciklas ar net tokie dalykai, kaip sportinės liemenėlės pasirinkimas, gali lemti sportininkės rezultatus. Ši tema buvo labiau susijusi ne su saugumu, bet lyčių lygybe, o tai irgi šiandien kaip niekad svarbu.



Projekto „Ocean“ dalyviai Lozanoje

## ŽINIŲ SĖMĖSI LOZANOJE

KOVO PABAIGOJE EUROPOS NACIONALINIŲ OLIMPINIŲ KOMITETŲ TVARUMO PAREIGŪNAI RINKOSI LOZANOJE, KUR TĖSĖSI PROJEKTAS „OCEAN“. TARP PROJEKTO DALYVIŲ – IR LIETUVOS TĀUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ATSTOVAS IGNAS GIBAS.

**P**raėjusiais metais prasidėjusios tarptautinės iniciatyvos tikslas – sudaryti sąlygas nacionaliniams olimpiniam komitetams prisidėti prie kovos su klimato kaita, suteikti žinių, kaip matuoti ir sumažinti organizacijos sukuriamą pėdsaką aplinkai bei padėti stiprinti gerąjį valdymą klimato kaitos klausimu organizacijoje. Taip siekiama prisidėti prie Jungtinių Tautų darnaus vystymosi tikslų įgyvendinimo.

Projekto dalyviai taip pat kuria anglies dvideginio pėdsako mažinimo strategiją savo nacionalinio olimpinio komiteto veikloje.

„Klimato kaita veikia visą pasaulį, visas sritis ir visus mus. Sporto bendruomenė – ne išimtis. Skaičiuojama, kad nuo 2040-ųjų dėl klimato kaitos žiemos žaidynes galės rengti tik dešimt pasaulio valstybių. Tvarumas privalo būti tarp kiekvieno nacionalinio olimpinio komiteto strateginių krypčių.

Pernai parengėme LTOK tvarumo strategiją, kurią šiemet pradėsime įgyvendinti, todėl buvo labai įdomu su kolegomis iš kitų valstybių pasidalyti patirtimi, planais ir išgirsti, kaip šiuo klausimu sekasi jiems.

Iš projekte dalyvaujančių nacionalinių olimpinio komitetų vos ke-

letas turi tik su tvarumu dirbančius pareigūnus. Dauguma mūsų dar tik einame šiuo keliu ir mokomės“, – sako Lietuvos olimpinio fondo renginių ir projektų vadovas I.Gibas.

Tris dienas vykusio susitikimo metu nacionalinių olimpinio komitetų atstovai dirbo su Tarptautinio olimpinio komiteto ir Berlyno aplinkosaugos tyrimų instituto „Oko-Institut“ specialistais. Savo patirtimi dalijosi Tarptautinės ledo ritulio federacijos sporto direktorius Jonas Wyttas.

Europos Sąjungos lėšomis finansuojamoje iniciatyvoje dalyvauja 19 nacionalinių olimpinio komitetų atstovai: Belgijos, Bosnijos ir Hercegovinos, Kroatijos, Čekijos, Danijos, Prancūzijos, Graikijos, Airijos, Kosovo, Lietuvos, Liuksemburgo, Maltos, Šiaurės Makedonijos, Lenkijos, Portugalijos, Rumunijos, Slovakijos, Slovėnijos ir Ispanijos.

Prie projekto įgyvendinimo prisideda Tarptautinio olimpinio komiteto, Pasaulio nacionalinių olimpinio komitetų asociacijos bei Vokietijos aplinkos tyrimų instituto atstovai.

Projektas „Ocean“ baigsis 2025 m. balandį.



# UNIKALI PROGRAMA ATLETAMS

LIETUVOS TAUTINIS OLIMPINIS KOMITETAS  
JAUNUS SPORTININKUS KVIEČIA Į  
UNIKALIUS MOKYMUS, PADĖSIANČIUS NE  
TIK GERIAU PAŽINTI SAVE, BET IR RASTI  
ANTROSIOS KARJEROS KRYPTĮ.

Mokymus vesianti LTOK užsienio ryšių direktijos vadovė Vaida Mačianskienė – vienintelė lietuvė, įgijusi Tarptautinio olimpinio komiteto sertifikatą, leidžiantį jai edukuoti sportininkus karjeros klausimais. Mokymų planas sudarytas TOK „Athlete365“ programos pagrindu.

LTOK užsienio ryšių direktorė baigė iš trijų etapų sudarytus TOK mokymus, kurie prasidėjo dar 2018-aisiais. Antroje kovo pusėje Lozanoje (Šveicarija) ji kartu su 33 programos dalyviais iš viso pasaulio dar giliau pasinėrė į mokymų temas ir išlaikė egzaminus sertifikatui gauti.

„Sportininko karjera sąlyginai trumpa ir nenuspėjama. Jai pasibaigus dažnam kyla klausimas, o kas toliau? Tai didelis pokytis, kuriam reikia ruoštis iš anksto. Sportininko išsiugdyti gebėjimai yra labai platūs ir reikalingi darbo rinkoje. Per TOK mokymus šiuos gebėjimus ir įgūdžius vadinome supergaliomis, kurios lems sėkmę darbo rinkoje“, – sakė V.Mačianskienė.

Jau balandžio pradžioje LTOK sporto šakų federacijoms, sporto mokykloms, klubams ir gimnazijoms išsiųs kvietimą susipažinti su naująja LTOK antrosios karjeros programa. Į mokymus bus kviečiami 15–18 metų amžiaus jaunieji sportininkai.

**Kuo šie mokymai bus unikalūs?** – paklausėme V.Mačianskienės.

Pagrindinis būsimų mokymų tikslas – padėti sportininkui pažinti save ir rasti savo kelią už sporto aikštynų ribų. Suprasti, kurioje srityje jis jaučiasi geriausiai, ką mėgsta daryti, kas jo aistra, kokios vertybės, kokią, jo manymu, gali daryti įtaką aplinkai, priimamiems sprendimams. Ir, peržiūrėjus šį sąrašą, suprasti, už ką galėtų gauti atlygį.

Mokymus sudarys šešios temos. Pirmosios keturios bus skirtos pažinti save, pamatyti savo asmenines savybes, pavyzdžiui, išsiaiškinti, žmogus yra intravertas ar ekstravertas, ar linkęs į detales, nori būti lyderiu ar kaip tik vykdyti nurodymus. Mokysimės išskirti tikslus, pasakoti istoriją, tačiau visa tai darysime remdamiesi sportininko žiniomis ir patirtimi.

Kitos dvi temos bus skirtos mokytis rengti gyvenimo aprašymą ir kreipimąsi į potencialų darbdavį. Pastaroji dalis labai svarbi. Gyvenimo aprašymas gali būti labai geras, tačiau potencialus darbdavys jo net neatsidarys, jei laiške neras būtinų raktažodžių.

Sportininkas turi visus gebėjimus sklandžiai įsilieti į darbo rinką, tereikia tikėti savimi.

**Kokios tos išskirtinės savybės, kuriomis pasižymi sportininkai?**

Dauguma sportininkų turi stiprius vadinamuosius minkštuosius įgūdžius, pavyzdžiui, gebėjimą planuoti ir valdyti laiką. Darbdaviai dažnai susiduria su problema, kad žmonės nemoka efektyviai planuoti laiko ir pasakyti „ne“. O sportininkai labai gerai žino savo poreikius.

Prieš svarbiausias varžybas sportininkai ne tik intensyviai treniruojasi, bet turėdami galimybę iš anksto tirti aplinką, kurioje varžysis, vertina oro sąlygas ar net apšvietimą, jeigu jis gali turėti įtakos ga-



V.Mačianskienei įteiktas TOK sertifikatas

lutiniam rezultatui. Tai reiškia, kad sportininkai geba ne tik planuoti laiką, bet ir rinkti informaciją, ją analizuoti ir atitinkamai keisti savo elgesio modelį, kad pasiektų geriausių rezultatų.

Sportininkai reikalingi darbuotojai daugelyje sričių, nes geba dirbti esant įtampai, sąlygoms greitai keičiantis, gali imtis lyderystės, vadovauti komandai. Tai yra įgūdžiai, kuriuos daugumai reikia papildomai lavinti, o sportininkai juos treniruoja nuo mažumės.

**Kitai patariant, šie mokymai padės ne tik rasti antrosios karjeros kryptį, bet ir kelti pasitikėjimą savimi?**

Tikrai taip. Iš savo patirties žinau, kad dažnai sportininkams stinga pasitikėjimo savimi, dėl to jiems sunku siekti karjeros už sporto ribų.

Aš pati sporte atsidūriau nuo šešerių. Nors mokiausi labai gerai, nuolat iš aplinkos girdėjau, kad sportininkai treniruoja raumenis, o ne smegenis. Vis dėlto treniruotes derinau su mokslais, apsigyniau daktaro disertaciją, parašiau mokslinių straipsnių, kurie buvo publikuoti tarptautinėje erdvėje, dalyvavau tarptautinėse konferencijose, dirbau sporto vadybininke, sporto federacijos generaline sekretore, dabar esu LTOK tarptautinių ryšių direktorė, TOK švietimo komisijos narė, LTOK yra tarptautinių projektų dalyvis ir iniciatorius. Kaip buvusi sportininkė, įgijau daug gebėjimų, kurie padėjo save realizuoti.

Šie mokymai paneigs bet kokią stereotipą, kad sportininkas darbo rinkai yra netinkamas, o dalyviai pamatys, kad jie ne tik visavertė darbo rinkos dalis, bet ir žingsniu priekyje, nes daug dalykų pradeda mokytis anksčiau nei kiti.

**Ar lengviau suprasti sportininkus, pačiai turint tokios patirties?**

Tikrai taip. Iš 34 TOK programos dalyvių 18 buvo įvairiausių sporto šakų olimpiečiai: dziudo, gimnastikos, buriavimo, tekvondo, šaudymo, plaukimo, lengvosios atletikos, krepšinio, bokso. Tai reiškia, kad buvę sportininkai savo pavyzdžiu nori įkvėpti ir parodyti, kokios plačios atletų galimybės.



Projekto rengėjai ir vykdytojai susirinko Vilniuje

## TIKSLAS – PADĖTI SPORTININKAMS

„TAIP, AŠ GALIU BŪTI ANTROSIOS SPORTININKO KARJEROS PAVYZDYS“, – ŠYPSOJOSI VILNIUJE VIEŠĖJĘS MARCINAS NOWAKAS, BUVĘS LENKIJOS SPRINTERIS, 2000 M. SIDNĖJAUS IR 2008 M. PEKINO VASAROS OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ DALYVIS, PERNAI KROKUVOS, MAŽOSIOS LENKIJOS IR SILEZIJOS REGIONUOSE VYKUSIŲ EUROPOS ŽAIDYNIŲ ORGANIZACINIO KOMITETO PIRMININKAS. LIETUVOJĖ JIS ŠĮSYK LANKĖSI KAIP PATIES INICIJUOTO, PRIEŠ DAUGIAU NEI DVEJUS METUS PRADĖTO DVGUBOS SPORTININKŲ KARJEROS PROJEKTO SUMANYTOJAS.

### DALIA MUSTEIKYTĖ

**S**portininkų dvigubos karjeros projektas OCDC (*Olympic Committees for Dual Career*) jau eina į pabaigą, jo rengėjai ir vykdytojai buvo suvažiavę į Vilnių aptarti rezultatų ir pasidalyti patirtimi bei atradimais. Čia penkių nacionalinių olimpinio komitetų atstovai brūkštelėjo paskutinius šio tarptautinio projekto potėpius. Pradėjo veikti šios iniciatyvos rezultatas – nemokama platforma, kurioje sportininkams skirti mokymai apima žmogiškųjų išteklių, psichikos sveikatos, prekės ženklų kūrimo, komunikacijos, rinkodaros ir kitas aktualias temas.

#### **Marcinai, kaip kilo mintis kurti dvigubai atletų karjerai skirtą projektą?**

Šis projektas gimė todėl, kad pastaraisiais metais, dirbdamas Lenkijos sporto ir turizmo ministerijoje ar Lenkijos olimpiniam komitete, mačiau daugybę atletų, kuriems labai sunku pradėti naują gyvenimą baigus sportuoti. Ši problema aktuali daugumoje šalių: kaip padėti žmonėms pereiti iš sporto profesionalo karjeros į normalią kasdienybę?

Sportininko kelias – trumpas, žengdamas juo retas užsidirba tiek, kad pakaktų visam likusiam gyvenimui. Bet net ir turint pakankamai pinigų juk reikia kažkur save padėti. Tai ir buvo svarbiausia priežastis kurti šį projektą. Norėjome dalytis patirtimi su kitų šalių olimpiniais komitetais ir pamatyti, kaip šį klausimą sprendžia jie.

#### **Ar Lenkijos olimpiniam komitetui buvo paprasta sutelkti partnerius, gauti finansavimą?**

Projektą pradėjome vykdyti daugiau nei prieš dvejus metus, bet iki tol jis gyvavo mūsų galvose ir planuose. Nebuvo paprasta sutelkti partnerius, jiems tiksliai išaiškinti, ko siekiame, kaip viską matome. Tačiau mums pavyko. Kreipėmės į Europos Sąjungos „Erasmus+“ programą ir gavome finansavimą. Kartu dirbti pakvietėme kolegas iš Lietuvos, Slovėnijos, Turkijos, Graikijos ir vieną nevyriausybinių organizaciją.

#### **Projektas lengvai įsisuko?**

Įsisuko. Kiekvienas nacionalinis olimpinis komitetas daug ben-



M.Nowakas

drauja su savo šalies atletais – projektas juk skirtas jiems. Ir bent jau Lenkijoje dabar matau šio darbo rezultatus.

#### Kaip dirbate su atletais? Pradėję projektą tyrėte jų lūkesčius?

Taip, aiškinomės, ko jie tikisi. O darbo su atletais esmė – atverti jiems akis, priminti, kad antroji, arba dviguba, karjera yra neišvengiama, geriau jai rengtis iš anksto.

#### Bet dažnas atletas, kol jam dvidešimt ir mėgaujasi šlovės spinduliais, net nesusimąsto, kad visa tai baigsis. Kaip pasiekti tokį žmogų?

Užtat mes ir kalbamės su dar aktyviai sportuojančiais atletais, netgi jaunimu, paaugliais, primename, kad apie antrąją karjerą reikia mąstyti iškart, nes baigus sportuoti kai kada pradėti ką nors kita jau būna per vėlu. Kartais karjera nutrūksta labai anksti dėl įvairių traumų. Paveikiausia kalbėti rodant kitų atletų, netgi čempionų, pavyzdžius.

#### Ką paprastai atletams siūlote: mokymus, seminarus ar ką kita?

Priklauso nuo to, kuri projekto šalis ką pasirenka. Bendrai sutarėme, kad kiekvienas olimpinis komitetas turėtų po žmogų, kuris tiesiogiai dirbtų su sportininkais, į jį atletai galėtų kreiptis antrosios karjeros klausimais. Pati pirmoji jo užduotis – šviesti, juk dauguma pokyčių prasideda nuo galvos. Šis etatas geriausiai tiktų buvusiam sporto profesionalui, kuris puikiai pažįsta ir savo kartos kolegas, ir jaunimą. Mūsų projekto atstovas ar atstovai kalbasi su sportininkais per jų stovyklas, organizuoja tam tikrus mokymus, konferencijas, palaiko ryšius su atskirų šakų federacijomis, sporto vadovais, jiems primena, kad reikia rūpintis tų, kurie sportuoja šiandien, rytojumi.

#### Gal žinote sėkmės istoriją, kaip buvę sportininkai per šiuos metus atrado save kitoje srityje?

Žinoma, tokių yra. Vien mes Lenkijoje į projektą įtraukėme keturis aukščiausių rezultatų pasiekusius atletus, savo šakų čempionus. Vis miniu vienos projekto koordinatės Luizos Zlotkowskos

pavyzdį. Ji – buvusi čiuožėja trumpuoju taku, dukart olimpinė medalininkė, o dabar yra tas žmogus, kuris padeda kitiems kolegoms, parodo, kad pirmoji gyvenime sėkmė ir šlovė jau praityje, dabar reikia griebtis kažko kito.

Pastebėjau, kad visos Lenkijos sporto šakų federacijos, – tikiu, panašiai yra ir Lietuvoje, – šiuo projektu labai domisi ir siekia bendradarbiauti. Sugalvosime joms naujų užduočių ir iššūkių, kad projektas tęstųsi, nors formaliai jis netrukus baigiasi.

#### Jūs pats – taip pat puikus antrosios karjeros pavyzdys. Kada baigėte lengvaatlečio karjerą?

2013-aisiais. Aš – vienas laimingųjų, nes iškart po to turėjau kuo užsiimti, pradėjau dėstyti universitete Krokuvoje.

#### Dar sportuodamas įgijote išsilavinimą?

Taip. Niekada nepamiršau, kad gyvenimas tęsis ir nustojus bėgioti. Man tiesiog sekėsi. Turėjau sporto teorijos magistro diplomą, mokiausi ir sporto rinkodaros, vadybos. Pastarusius dešimt metų dirbau Sporto ir turizmo ministerijoje, Lenkijos olimpiniam komitete, esu įsitraukęs į svarbiausius sporto projektus visoje šalyje.

#### Taip tapote pėnai vykusių Europos žaidynių organizacinio komiteto pirmininku?

Buvau pasirinktas juo tapti. Kaip jau minėjau, esu laimės kūdikis, nes viskas sukrito taip gerai ir be jokių karjeros pauzių. Kai baigiau sportuoti, dar nebuvo sukurta atletų integracijos sistema, niekas nesvajėjo apie jokių jiems skirtą antrosios karjeros projektą, kitaip nei dabar, nebuvo specialių darbuotojų, kurie galėtų tapti vedliais į kitą gyvenimą, duoti įrankių jam susikurti. Tuo laiku, kai nutraukiau karjerą, sportininkams galėjo padėti tik jie patys arba tėvai, jei gebėjo laiku nukreipti studijuoti, patarti įgyti išsilavinimą.

#### Didžiulis projektas – Europos žaidynės, kuriose varžėsi atletai iš 48 šalių, – jums buvo gyvenimo iššūkis?

Tikrai taip. Ir ne tik man, visai šaliai ir net Europai, jos šalių olimpiniam komitetams. Tai buvo trečiosios Europos žaidynės, anksčiau dvejose vyko Baltarusijoje ir Azerbaidžane. Pirmąsyk persikėlėme į Europos Sąjungos šalį, tad taisyklės, procedūros ir kiti dalykai gerokai skyrėsi nuo vykusių iki šiol.

Manau, su užduotimi susidorojome gerai, sulaukėme daug puikių atsiliepimų. Šios žaidynės vadintos aukščiausio lygio, geriausiai suorganizuotomis trumpoje jų istorijoje. Visi lygino mūsų renginį su olimpinėmis žaidynėmis. Išties standartais ir visomis procedūromis, sportininkų rezultatais, transliacijomis joms prilygome. Organizuojant teko didžiausi iššūkiai, kokie tik gali būti: besibaigianti COVID-19 pandemija ir jos atgarsiai, bausis karas Ukrainoje. Juk Lenkija – kone pafrontės valstybė, kaimyninėje šalyje dėjos ir tebevyksta siaubingi dalykai. Saugumas buvo tikrai ne paskutinis mūsų rūpestis.

#### Teko investuoti ir į infrastruktūrą?

Laikėmės tvarumo principo: kur įmanoma, išnaudojome esamus objektus, ką būtina – renovavome. Kai kurioms varžyboms surengti įkūrėme laikinas erdves ar aikšteles. Pavyzdžiui, 3x3 krepšinio turnyrui, kanojų kanalą, lauką, kur vyko triatlono varžybos. Po žaidynių šie objektai buvo panaikinti. Taip neišsivaistė daugybės pinigų ir nepristatėme, ko nereikia. Pavyzdžiui, po Atėnų žaidynių mieste liko daugybė aikštynų, kurių šiandien niekam nereikia. Mes tos problemos išvengėme, nes laikėmės Tarptautinio olimpinio komiteto gairių nepristatyti žaidynėms to, kas vėliau nebus naudojama.

#### Kokie tolesni jūsų antrosios karjeros planai?

Tebedirbu Europos žaidynių organizaciniame komitete – dar ne viskas baigta, o paskui lauksiu naujų iššūkių (šypsosi).



I.Serapinaité LTOK mokymuose

## ANTROJI KARJERA SPORTUI NETRUKDO

NORS PENKIAKOVININKĖ IEVA SERAPINAITÉ APIE KARJEROS PABAIGĄ DAR NĖ NESUSIMĄSTO, O ŠIEMET TURI AMBICIJŲ STARTUOTI OLIMPINIAME PARYŽIJE, DĖL SAVO ATEITIES PO KADA NORS PASIBAIGSIANČIOS SPORTINĖS KARJEROS JI RAMI. AKTYVUS SPORTAS NESUTRUKDĖ OLIMPIETEI PASIRŪPINTI ANTRĄJĄ KARJERĄ.

LINA DAUGĖLAITĖ

**S**avo kišenėje 29-erių penkiakovininkė jau turi du diplomus: kineziterapeutės ir sporto industrijų vadybininkės.

Tiesa, kineziterapijos užsiėmimų sportininkė šiuo metu neveda – dėl aktyvios sportinės karjeros ji paprasčiausiai tam neturi laiko.

„Buvo toks momentas, kai vesdavau ir su sportu susijusius užsiėmimus. Bet suprantu, kad, jei tikrai noriu padėti žmonėms, turiu stebėti ir su jais dirbti sistemingai. Kineziterapija – užsiėmimas, reikalaujantis gyvo bendravimo“, – sako penkiakovininkė.

Kadangi šiandien ji to negali pasiūlyti, tai nusprendė, kad kol kas geriau šios veiklos nesiimti, negu imtis bet kaip. Tačiau kineziterapijos I.Serapinaité iš savo gyvenimo tikrai neišbraukia. Tik viskam savas laikas.

O sporto vadybos studijos tarsi pačios rado sportininkę, kai ši, įgijusi kineziterapeutės specialybę, nutarė, jog nori siekti mokslo toliau.

„Sakyčiau, šios dvi specialybės papildo viena kitą. Vadyba labai svarbu. Jeigu, tarkim, savo kineziterapijos studiją sugalvočiau įsteigti, reikėtų ir vadybos žinių. Jeigu norėčiau būti ne kineziterapeutė, o tokios studijos vadovė, puikiai išmanyčiau ir patį darbą, ir su vadyba susijusius reikalus. Tad šios specialybės dera tarpusavyje“, – savo pasirinkimus pakomentuoja sportininkė.

Šie diplomai levi suteikia pasitikėjimo ir užtikrintumo žvelgiant į tą ateitį, kai joje nebeliks aktyvaus sporto.

„Aš tikrai žinau, kad kineziterapija man patinka, norėčiau prie jos likti, bet šiandien diplomus guli stalčiuje. Bet esu tikra, kad tai man gyvenime padės. Sportas neamžinas, jis gali pasibaigti bet kada. Aš turiu atsarginį variantą ir esu rami, kad basa neliksiu: turiu žinių ir įrodymą, jog galiu ir sugebu tą daryti“, – užtikrintai sako penkiakovininkė.

### Kilstelėjo kartelę

Vien savo sportu I.Serapinaité negyvena ir dabar. Sportinė karjera kol kas riboja galimybes dirbti kineziterapeute, bet nuotolinį darbą ir savo sportinius tikslus mergina gali puikiai suderinti. Tad nuo šių metų ji ėmė dirbti Lietuvos šiuolaikinės penkiakovės federacijoje ir tapo atsakinga už informacijos sklaidą socialiniuose tinkluose.

„Esu šalia šio sporto – pati sportuoju, tad puikiai žinau visus niuansus, kokios varžybos vyksta, kaip pateikti informaciją. Planuoju visus darbus, atlieku juos iki varžybų. Aš darau nematomus darbus, kuriems nereikia asmeniškumų, – paaiškina penkiakovininkė ir šypteli: – Pati iš savęs interviu neimu. Tam yra kiti žmonės.“

Ši veikla federacijoje atvedė I.Serapinaité į tradicinius sporto administravimo mokymus, kuriuos kovo mėnesį surengė Lietuvos tautinis olimpinis komitetas. Kartu su dar dviem dešimtimis sporto vadybininkų tris dienas trukusiuose mokymuose levi gilinosi į laiko planavimo, komunikacijos, asmeninio prekės ženklo kūrimo ir socialinių tinklų temas.

Sportininkams, kaip sako leva, tenka ne sportą prie gyvenimo, o gyvenimą prie sporto derinti. Todėl ne visada būna galimybė tobulėti profesinėje srityje. Šįkart jai kortos sukrito sėkmingai.

„Federacijos atstovai pasiūlė dalyvauti. Grafikas man buvo tinkamas ir temos įdomios. Taigi viskas gerai susidėliojo, užsiregistravau, mane atrinko ir dalyvavau“, – pasitaikiusia proga džiaugiasi sportininkė.

Aktualiausia I.Serapinaitei šiuose mokymuose buvo komunikacijos tema. „Mokymai labiau praktiniai. Visą laiką buvome užsiėmę. Praktinės užduotys padėjo suprasti, kaip skirtingai priimame tuos pačius žodžius, dėl ko vadovo skiriamų užduočių darbuotojai neatlieka ir pan. Labai svarbu apsibrėžti sąvokas, kad vienodai jas suprastume ir neliktų vietos interpretacijai“, – gautomis žiniomis dalijasi leva.

Planuoti laiką penkiakovinėje išmokė sportas. „Planuojame prieš, po ir per varžybas, planuojame savaitėmis, mikro- ir makrociklais. Žinau, kaip planuoti laiką, kaip kažką įterpti, stengiamės asmeninį gyvenimą kontroliuoti ir derinti prie sporto“, – paaiškina penkiakovinė.

Tad laiko planavimo tema mokymuose jai buvo mažiau aktuali, bet vis tiek naudinga. „Kažko labai naujo nesužinojau, bet buvo neblogi praktiniai užsiėmimai, įdomi patirtis, komandinis darbas, be to, susipažinau su kolegomis“, – sako sportininkė.

Na, o socialiniuose tinkluose penkiakovinė nardo kaip žuvis vandenyje. Bet, kaip pati sako, buvo naudinga pasitikrinti, ar tai, ką ji daro, atlieka gerai. Juk gauti patvirtinimą, kad eini teisingu keliu, – itin smagu. „Kažką pasikartojau, kažką sužinojau. Džiaugiuosi, kad man visai gerai pavyksta“, – šypteli sportininkė.

### Penkiakovės matematika

Tačiau didieji darbai penkiakovinėms šiemet laukia sporto arenose. Kovo pradžioje ji jau startavo pirmajame Pasaulio taurės etape. Kaip pati sako, važiavo startuoti finale, bet liko pirma už brūkšnio: į finalą pateko devynios sportininkės, ji liko dešimta.

„Tuo momentu liūdna buvo, kita vertus, per tiek laiko išmokau primti nesėkmes kaip stimulą judėti toliau. Tad pirmas startas pasirodė kaip gal šiek tiek prisvilęs blynas, bet tai mane dar labiau motyvuoja: noriu keisti, daryti. Čia sportas, nebus taip, kad visada laimės ar pralaimės tie patys – čempionai keičiasi. Šiandien taip, kitą dieną bus kitaip“, – dramų nedaro penkiakovinė.

Revanšotis dar turės progų. Laukia dar du Pasaulio taurės etapai, po to – Pasaulio taurės finalas ir pasaulio čempionatas. Šios varžybos jai itin svarbios, nes jose penkiakovinė rinks reitingo taškus, o būtent jie ir lems, kurios dvi pajėgiausios Lietuvos penkiakovinės galės šaliai atstovauti olimpinėse žaidynėse Paryžiuje. Nebent pavyktų pasaulio čempionate užlipti ant garbės pakylos – pagal Lietuvos šiuolaikinės penkiakovės federacijos patvirtintą tvarką, pasaulio čempionato prizininkas iš karto įgyja teisę dalyvauti olimpinėse žaidynėse.

Bet iki pasaulio pirmenybių teks skaičiuoti. „Pasaulio taurės etapai labai svarbūs, nes jie duoda taškų į Pasaulio taurės finalo krautį. O į jį važiuos tik trys merginos. Tad mano tikslas dabar – patekti į finalą. Juolab kad Pasaulio taurės etape už pirmą vietą gauni 60 taškų, o finale ir pasaulio čempionate – 80 taškų. Žinau, kad etapuose dar galiu klysti, nes 70 procentų taškų, kuriuos surinksiu, gausiu finale ir pasaulio čempionate. Tai bus tikrai labai reikšmingi startai“, – penkiakovės matematiką dėsto I.Serapinaite.

Po pasaulio čempionato, kuris birželio 10–16 d. vyks Kinijoje, bus galutinai aišku, kas įgis teisę varžytis olimpinėse žaidynėse.

Į Paryžiaus žaidynes Rio de Žaneiro olimpiinių žaidynių dalyvė labai nori. Labai stipriai.

„Aš jau Tokiją praleidau. Pailsėjau – aštuoneri metai. Tad gal jau

reikia sugrįžti“, – viltinai į ateitį žvelgia penkiakovinė.

### Bus mažiau estetikos

Pastaraisiais metais šiuolaikinėje penkiakovėje papūtė ne vienas permainingų vėjo gūsis. Viena didžiausių naujovių – sutrumpėjęs laikas tarp rungčių. Šis pokytis I.Serapinaitei džiugina: „Man tai labai patinka, nes nesu apšilimų mėgėja. Būdavo, aštuntą fechtuojiesi, o paskui tik pirmą eini plaukti. Pasifechtuoji – atšąli, tada vėl apšilimą reikia daryti. Per dieną po 3–4 apšilimus darydavom. Taip ir energija eikvojasi, ir stresas prieš kiekvieną naują rungį kyla. Mane tai vargindavo. O dabar 90 minučių, sakyčiau, man palankios: prasideda varžybos ir greitai eini, rengiesi, startuoji – nėra laiko pagalvoti, kad reikės bėgti ar kažką kita daryti. Rišiesi batus ir girdi – liko trys minutės. Sakyčiau, nėra laiko degti iš vidaus.“

Olimpiniam Paryžiuje penkiakovinė dar varžysis įprastose rungtyse, o tada ateis didieji pokyčiai – žirginį sportą pakeis ekstremalus kliūčių ruožas. I.Serapinaitei varžybose naujos rungties išmėginti neteko, atsargiai per treniruotes yra ją pačiupinėjusi, bet daugiausia stebi iš šalies. leva atvira: jai arčiau širdies žirgai.

„Penkiakovinėms įsivaizduoju su žirgais – ši sporto šaka penkiakovėi prideda grožio, elegantiškumo. O kiek teko matyti startuojantį jaunimą kliūčių ruože, emocijos dvejojos: lyg ir įdomu, bet kartu trūksta elegancijos. Ten viskas vyksta labai greitai, tai lyg gatvės rungtis – parkūras ar panaši. O man patinka grožis ir estetika“, – pokyčius vertina sportininkė.

Bet prasidėjus naujam olimpiniam ciklui susipažinti ir įvaldyti naująją rungį teks, nes apie sportinės karjeros saulėlydį mergina dar negalvoja.

„Nesu dar labai sena, kad sakyčiau: viskas, man užtenka. Jaučiu, kad dar tikrai norėčiau pasportuoti“, – patikina olimpietė.

Kaip seksis, šiandien vertinti sudėtinga – galima tik spėlioti.

„Prieš penkiakovę lankiau sportinę gimnastiką, tai ir žiedai, ir buomai, ir lygiagretės man nėra svetima. Mano viršutinė kūno dalis ir šiaip stipresnė. Bet reikės laiko priprasti. Apskritai penkiakovė – ne iš vienos rungties, galima tarp rungčių laviruoti. Tad bandysiu“, – optimistiškai nusiteikusi patyrusi sportininkė.



I.Serapinaitei Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse



Pasaulio čempionate Katare

## SPORTO REIKALAUJA ORGANIZMAS

LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETO (LSU) TRENIRAVIMO MOKSLŲ KATEDROS DĖSTYTOJA, SOCIALINIŲ MOKSLŲ DAKTARĖ BIRUTĖ UŽKURAITYTĖ-STATKEVIČIENĖ, PIRMOJI LIETUVOS PLAUKIKĖ, DALYVAVUSI OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE, SU PLAUKIMU NESISKIRIA IKI ŠIOL. JI TRENIRUOJA LSU PLAUKIKUS, NEREGĮ SPORTININKĄ SIMONĄ ŽVIRBLĮ IR PATI BASEINE ĮVEIKIA NEMAŽAI KILOMETRŲ.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

**N**eseniai kauniėtė sėkmingai dalyvavo Kataro sostinėje Dohoje vykusiame „World Aquatics“ pasaulio meistrų čempionate ir tarp 70–74 metų amžiaus grupės dalyvių pelnė du aukso (200 m kompleksiniu būdu ir 200 m nugara, abiejose rungtyse pagerino Lietuvos meistrų rekordus) ir vieną sidabro (100 m nugara) medalį.

Ne už kalnų vasara, ar 1972 m. Miuncheno olimpietėi ji bus tokia pat įtempta kaip žiema ir pavasaris? „Noriu vasaros, noriu pailsėti, ko anksčiau nebūdavo. Reikėtų minimaliai pasiremontuoti sveikatą. Sakydavau, kad man poilsis yra mano darbas. Bet dabar gal reikėtų atostogų, nors nežinau, ar tikrai būtų lengva be darbo ar kažkokios veiklos“, – svarsto B.Statkevičienė.

**Kuo jus taip užbūrė plaukimas, kad iki šiol dalyvaujate varžybose, plaukiojate savo malonumui?**

Žmogus negali išgyventi be vandens, o man sunku be plaukimo. Be jo jaučiuosi negerai. Plaukti itin malonu, bet reikia mokėti taisyklingai tai daryti. Man smagiausia plaukti jūroje, kur sūrus, skaidrus, žydras vanduo.

Baltijos nemėgstu, nes ten vanduo nėra sūrus ir skaidrus. Tada jau geriau Lietuvos ežerai. Plaukimas – tai švara, sveikata, judėjimas, malonumas, bendrystė su draugais. Tuo jis ir užburia. Bet gali būti ir pavojinga, pati tą patyriau Bosforo sąsiauryje Stambule, kur buvo stipri srovė.

**Kodėl ryžotės dalyvauti pasaulio meistrų čempionate?**

Lietuvos plaukimui – šimtas metų, todėl ta proga nutariau, kad jam reikia kažkokios mano dovanos. Nebuvau užtikrinta, jog tapčiau čempione, bet jaučiau, kad galiu laimėti kokį nors medalį.

Visą gyvenimą sportuoju, tad rengtis čempionatui nebuvo sudėtinga. Studentus mokau plaukti, kiekvieną dieną nuplaukiu po kelis kilometrus.

Vieną medalį ruošiuosi padovanoti savo 17-metei anūkei Silvijai, kuri šiemet debiutavo pasaulio čempionate Dohoje ir užėmė 11 vietą. Aš ten pat po poros savaitių labai sėkmingai pasirodžiau meistrų čempionate. Kitą medalį padovanosiu Silvijos sesei devynmetei Emilijai, kuri dar tik pradeda plaukikės karjerą, bet, esu įsitikinusi, ateityje tikrai garsins Lietuvą. Plaukimas teka mergaitės gyslomis, tačiau ji ir gražiai čiuožia, groja, daug skaito, labai komunikabili, linksma. Matau ją plaukiančią krūtine ir gal netgi gerinančią Rutos Meilutytės rekordus.

**Koks meistrų čempionato lygis? Gal ten sutikote plaukikių, su kuriomis varžėtės Miuncheno olimpiadoje?**

Pasaulio meistrų čempionatas vyko prabėgus porai savaitių po elito planetos pirmenybių. „World Aquatics“ tobulai organizuoja nepertraukiamus įvairaus amžiaus grupių pasaulio čempionatus.

Plaukimo meistrai, kurie tokiais laikomi nuo 25 metų, varžosi tose



Su auklėtiniu S.Žvirbliu

pačiose bazėse ir tose pačiose rungtyse kaip ir elito plaukikai. Mes būname tame pačiame baseine, lipame atsiimti apdovanojimų ant tų pačių pakylų.

Šiomet meistrų čempionate dalyvavo maždaug trys tūkstančiai plaukikų. Kolegų iš Miuncheno nesutikau, bet sutikau tų plaukikų, su kuriomis meistrų varžybose lenktyniavome prieš dešimt ir daugiau metų.

#### Kada pradėjote dalyvauti meistrų čempionatuose?

Meistrų varžybose ėmiau dalyvauti nuo 1993-ųjų. Debiutavau Europos čempionate, o 1994-aisiais – pasaulio, kuris vyko Monrealyje, čia tapau 200 m plaukimo kompleksiniu būdu vicečempione. Europos čempionatuose dažnai laimėdavau aukso medalių plaukdama nugara ir kompleksiniu būdu. Šie apdovanojimai mane skatino nesustoti sportuoti.

#### Prisilietėte ir prie Londono olimpiinių žaidynių, nešėte olimpinį deglą.

Tai buvo seniai, jau praėjęs gyvenimo etapas. Deglo nešimas – didelės garbės reikalas. Įsivaizduokite: savo rankose turi ugnį, kuri buvo uždegta Olimpijoje ir atnešta iki olimpiinių žaidynių vietos, ją mato visas pasaulis.

Ugnis buvo mano rankose. Labai didinga, tai ypač svarbus įvykis mano gyvenime. Domiuosi dabartinais sportininkais, jų laimėjimais. Visada laukiu ateinančių olimpiinių žaidynių, jų atidarymo ir olimpinės ugnies įžiebimo ritualo. Įdomu, koks jis bus. Iki šiol labiausiai patiko Sidnėjaus olimpiados ugnies uždegimo ceremonija.

#### Kiek kartų per savaitę treniruojatės, kam skiriate didžiausią dėmesį?

Dažniau plaukiuju baseine, nors patinka ir ežerai, jūra. Plaukiu po 3–5 kartus per savaitę, įveikiu po 3 km ir kiek daugiau. Kai ruošiuosi varžyboms, plaukiu daugiau ir dar nueinu į sporto salę.

Po tokių treniruočių jaučiuosi pavargusi ir nebūna lengva dirbti su studentais bei neregiju auklėtiniu Simonu Žvirbliu, kuris ruošiasi 2024 m. neįgaliųjų Europos čempionatui.

#### Kokias viltis siejate su savo auklėtiniu?

Simonas pradėjo treniruotis prieš pustrėčių metų – iš nemokančio plaukti jis tapo rimtu plaukiku, įvykdė Europos neįgaliųjų čempionato penkių rungčių normatyvus. Čempionatas vyks balandžio mėnesį Madeiroje, Portugalijoje, ir jis pirmą kartą dalyvaus tokio lygio varžybose.

Dabar Lietuvoje tokio įvairiapusio jauno neįgalaus plaukiko nėra.

Dar neaišku, koks Simono, kurį mano studentai vadina Swimonu, pagrindinis plaukimo būdas, todėl Madeiroje jis varžysis ir laisvuju stiliumi, ir nugara, ir kompleksiniu būdu.

Paryžiaus paralimpinėms žaidynėms nespėsime pasiruošti, jis dar per jaunas, mažas treniruočių stažas, tačiau po ketverių metų labai norėčiau jį matyti paralimpinėse žaidynėse. Viliuosi, kad jis įvykdys normatyvus į kitąmet vyksiantį pasaulio čempionatą Singapūre.

#### Dirbate Lietuvos sporto universitete, parašėte daugybę mokslinių straipsnių, parengėte mokymo priemonių, mokote studentus plaukti, esate veteranų plaukimo klubo „Vandenynas“ vadovė. Plaukimas neatsibosta?

Gal jau reikėtų pristabdyti arklius. Tikrai vakarais po darbo jaučiuosi pavargusi, bet nuovargis malonus. Gal ir nedirbčiau, bet mane pirmyn veja Simonas.

#### Kokių veiklų dar yra jūsų gyvenime?

Man smagu dirbti ir su Lietuvos sporto universiteto „Erasmus“ programų studentais, jiems turiu ką pasakyti. O laisvalaikiu – kompiuteris, laikraščiai, žinios, knygos, nors tam lieka vis mažiau laiko. Tiesa, ne visos knygos man patinka. Mėgstu tikras istorijas, biografines knygas. Romanams laiko lieka vis mažiau.

#### Kiek dienų galite išbūti be plaukimo?

Visaip būna. Kai baigiau aktyvią sportinę karjerą, ilgai nenorėjau plaukti. Nuvaziavusi į Palangą, net kojos nekeldavau į jūrą. Po to atsirado noras dalyvauti meistrų varžybose.

Po šių metų pasaulio meistrų čempionato, kuriam intensyviai ruošiausi, grįžusi namo pradėjau jausti, kad plaukti nesinori. Į baseiną nėjau visą savaitę, o dabar vėl einu. Įveikiu po 2 km ir daugiau.

Bet jei kokią dieną nenuėinu, sąžinė manęs negrauzia. Kai nėra varžybų, nelabai svarbu, kiek ir kada reikia sportuoti. Bet visai nuostoti negalėčiau. Sporto reikalauja mano organizmas.

#### Jei būtų galima pasirinkti, su kuo norėtumėte susitikti ir pabendrauti?

Dažnai pagalvoju apie savo tėvus. Tėvo nepažįstu, nes jis amžinybėn iškeliavo, kai buvau dvejų, ir mama labai vargo mus augindama. Todėl labai norėčiau susitikti abu tėvus. Pabūti kartu, kad jie matytų, kokie mes esame dabar. Norėčiau parodyti visą Lietuvą, kokia ji dabar graži.



Meistrų pasaulio čempionate B.Statkevičienė (kairėje) skynė medalius



R.Tvorogalas dalyvavo jau dvejose olimpinėse žaidynėse

## TIKSLAS – OLIMPINIS KELIALAPIS

ROBERTAS TVOROGALAS SPORTINĖS GIMNASTIKOS PASAULIO TAURĖS VARŽYBOSE, KURIOS KOVO MĖNESĮ VYKO BAKU, NUGALĖJO PRATIMUOSE ANT SKERSINIO. PO TRIJŲ ETAPŲ ŠIOS RUNGTIES OLIMPINĖJE ATRANKOJE VILNIETIS ŽENGLIA ANTRAS. PASKUTINIS PASAULIO TAURĖS ETAPAS VYKS BALANDŽIO 17–20 D. DOHOJE. OLIMPINĮ KELIALAPĮ Į PARYŽIŲ R.TVOROGALUI GARANTUOTŲ PIRMA ARBA ANTRA VIETA SKERSINIO RUNGTYJE. ŽAIDYNĖS PARYŽIUJE JAM BŪTŲ JAU TREČIOSIOS.

BRONIUS ČEKANAUSKAS

**S**portinė gimnastika išskirtinė tuo, kad šios sporto šakos tarptautinė federacija yra seniausia pasaulyje – įkurta 1881 m. liepos 23 d. Tada Belgijos mieste Lježe trys šalys – Belgija, Prancūzija ir Nyderlandai sutarė veikti bendrai, priėmė reglamentą, įstatų, nustatė organizacijos valdymo sistemą. 1903 m. buvo surengtas pirmasis pasaulio čempionatas. Nuo 1921 m. prie federacijos ėmė šlietis ne tik Europos šalys, bet ir valstybės iš kitų pasaulio žemynų. Olimpinių žaidynių programoje gimnastika yra nuo pat 1896-ųjų. Iš pradžių žaidynėse dalyvavo tik vyrai, o nuo 1928 m. – ir moterys. Beje, šiame Paryžiuje sportinės gimnastikos varžybose dalyvaus po lygiai moterų ir vyrų – po 96.

Lietuvos gimnastikos ir sporto federacija įsteigta 1922 m. gegužės 27 d. Kaune. Vienas pagrindinių steigėjų ir organizatorių buvo garsus to meto sveikos gyvensenos propaguotojas Karolis Dineika. Bet pirmosios varžybos ant gimnastikos prietaisų Kaune įvyko tik 1938 m.

Jau daugiau kaip dvidešimt metų Lietuvos gimnastikos federacijai (LGF) vadovauja Algimantas Gudiškis. Su juo ir kalbame apie tai, kuo šiandien gyva antrąjį šimtmetį skaičiuojanti mūsų šalies gimnastika.

**Kiek kelialapių į olimpinį Paryžių Lietuvos gimnastikos federacijos planuose?**

Vienas, bet gana realus. Jeigu kojos nepakiš trauma ar kita kokia neganda, jį turėtų iškovoti geriausias mūsų gimnastas, trenerio Jevgenijaus Izmodenovo auklėtinis vilnietis Robertas Tvorogalas. Jam paskutiniame Pasaulio taurės etape pratimuose ant skersinio reikia užimti pirmą arba antrą vietą. Žinoma, gali rezultatai susidėlioti taip, kad užteks ir žemesnės vietos, bet geriau būti ten,

kur garantijos šimtaprocentinės.

Tiesa, balandžio pabaigoje dar bus Europos čempionatas Italijoje, bet geriau į jį važiuoti jau turint olimpinį kelialapį.

**Iškovojęs kelialapį pratimų ant skersinio rungtyje, R.Tvorogalas Paryžiuje galėtų rungtyniauti ir daugiakovėje, ir ant visų kitų prietaisų?**

Taip. Pradėkime nuo to, kad prieš dvejus metus kelialapius iškovojo dvylika komandų, kuriose yra po penkis sportininkus. Kaip žinoma, iš viso žaidynėse dalyvaus 96 gimnastai vyrai. Ir visi jie, suskirstyti į atskiras grupes, galės pasirodyti daugiakovės varžybose, o paskui – ant atskirų prietaisų. Finalinėse varžybose ant atskirų prietaisų dėl medalių kovos tik po aštuonis sportininkus.

Ne visi gimnastai iki paskutinio prakaito lašo kovoja daugiakovėje ir ant visų prietaisų. Įvairiai pagudraujama, jėgos pataupomos ten, kur atletai žino, kad neturi jokių šansų užimti aukštos vietos. Na, o Robertas gali sėkmingai pasirodyti ne tik ant skersinio, bet ir atraminių šuolių rungtyje.

**Kas artimiausiais metais galėtų pakeisti Lietuvos rinktinės lyderį R.Tvorogalą?**

Artimiausiais metais – dar niekas. Tikėsimės, kad pats Robertas dar noriai ir sėkmingai sportuos. Jo artimiausia pamaina – du jauni, gabūs gimnastai Kristijonas Padegimas ir Gytis Chasažyrovas. Šios pavardės jau žinomos ir Europoje. Dvidešimtmetis G.Chasažyrovas 2021-aisiais tapo Europos jaunimo čempionu laisvųjų pratimų programoje bei pelnė pratimų ant arklio rungties sidabro medalį. Aštuoniolikmetis Kristijonas – 2022 m. Europos jaunimo olimpinio festivalio čempionas, šį titulą pelnęs pratimų ant arklio rungtyje.



Abu jie šiemet dalyvaus Europos čempionate Italijoje.

### Kokiais laimėjimais šiuo metu gali pasigirti mūsų moterų sportinės gimnastikos atstovės?

Prieš metus sportinę karjerą baigė garsiausia pastarųjų metų mūsų atletė Agata Vostruchovaitė – daugkartinė Lietuvos moterų sportinės gimnastikos čempionė, Europos ir pasaulio čempionatų dalyvė, pasaulio taurės varžybų prizininkė. Artimiausia jos pamaina auga Kaune – Ūla ir Gytė Bikinaitės, Ema Pleškytė, Silvija Malinauskaitė. Merginos jaunos, joms dar trūksta varžybų, ypač tarptautinių, patirties.

Ir merginų, ir vyrų sportinėje gimnastikoje – didžiulė konkurencija. Tiek Europoje, tiek pasaulyje. Šalys investuoja didžiulius pinigus į jaunųjų profesionalų rengimą.

Sportinė gimnastika šiuo metu kultivuojama Vilniuje (dirba 7 vyrų ir 6 moterų treneriai), Kaune (5 vyrų ir 5 moterų treneriai), Klaipėdoje (2 vyrų ir 2 moterų treneriai) ir Elektrėnuose (1 moterų treneris). Sportinės gimnastikos užsiėmimus lanko beveik 1300 gimnastų. Gaila, kad Lietuvoje gimnastika išbraukta iš mokyklų programos.

### Yra dar dvi olimpinės gimnastikos – meninė, kurioje rungtyniauja tik moterys, bei šuoliai ant batuto ir akrobatinio takelio. Kokios čia mūsų olimpinės viltys?

Meninėje gimnastikoje vilčių yra. Užsiėmimai vyksta Vilniuje (dirba 10 trenerių), Kaune (11 trenerių) ir Klaipėdoje (10 trenerių). Treniruotes lanko per 800 jaunųjų gimnastų.

Daugiausiai vilčių teikia Vilniuje garsiausios mūsų gimnastės Dailios Kutkaitės rengiama jaunimo komanda, kuri patenka į Europos geriausiųjų dešimtuką.

Sudėtinga ši sporto šaka. Čia vien puikios gimnastikos specialistės nepakanka. Dar reikia talentingo choreografo, galinčio sukurti meninę kompoziciją, reikia jeigu ne kompozitoriaus, tai bent jau tvirto muzikanto, galinčio parinkti muziką.

Vasarą Dalia pasikviečia šios sporto šakos specialistų iš Ispanijos, kurioje anksčiau pati daug metų dirbo. Tada komanda keliasi į Druskininkus ir kuria, tobulina pasirodymus. Džiugu, kad Druskininkų sporto centras nupirko gimnastoms kilimą ir jo nebereikia kaskart susukto, suvynioto (ir taip gadinamo – aut. pastaba) vežiotis iš Vilniaus.

Na, o šuolių ant batuto ir akrobatinio takelio rungtyse – tuštuma. Yra grupė Visagine, ten dirba du treneriai. Vaikai lanko užsiėmimus, bet kol kas rungtyniaujama jaunių varžybose. Beje, kai šis sportas sulaukė olimpinio pripažinimo, ir Lietuvoje buvo imtasi



A. Gudiškis ir A. Prunskus kongrese Sofijoje

## LIETUVOS GIMNASTAI OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE

Vienintelė Lietuvos meninės gimnastikos atstovė Kristina Kliukevičiūtė 1996 m. Atlantos žaidynių daugiakovės rungtyje užėmė 37 vietą.

2000 m. Julija Kovaliova buvo pirmoji sportinės gimnastikos atstovė, iškovojo teisę dalyvauti žaidynėse Sidnėjuje. Ji daugiakovėje užėmė 53 vietą.

Jelena Zanevskaja 2008 m. Pekine tarp daugiakovininkių liko 54-a, o atraminių šuolių varžybose užėmė aukščiausių mūsų gimnastų iškovotą vietą – tryliktą.

2012 m. Londono žaidynėse pirmą kartą dalyvavo du Lietuvos atstovai: Laura Švilpaitė daugiakovėje užėmė 50 vietą, o Rokas Guščinas pratimuose ant arkliaus buvo 17-tas.

Robertas Tvorogalas dalyvavo 2016 m. Rio de Žaneiro (daugiakovėje liko 42) ir 2020 (2021) m. Tokijo olimpinėse žaidynėse (daugiakovėje užėmė 46 vietą). Beje, Tokijuje Robertas per pasirodymą ant mėgstamiausio prietaiso skersinio skaudžiai krito.

rimtų treniruočių. Buvo ir gan pajėgių atletų tame pačiame Visagine, bet vėliau juos paviliojo užsienio šalys.

### Kaip apskritai finansiškai laikosi Lietuvos gimnastikos federacija?

Visai neblogai. Iš valstybės gaunamų pinigų šiuo metu pakanka ir varžyboms, ir inventoriui įsigyti. Tik tie pinigai labai griežtai sudėlioti į stalčiukus: už kelionėms, viešbučiams skirtus eurus negalime pirkti prietaisų. Labai griežta atskaitomybė. Kaip atgaiva iš Lietuvos tautinio olimpinio komiteto vis dar gaunama finansiinė parama. Šiemet neseniai federacija iš LTOK gavo 40 tūkstančių eurų. Juos jau galime leisti laisviau, panaudoti ir kelionėms, ir prietaisams pirkti, dažniausiai visokias atsiradusias skylutes užkamšome.

Gerėja ir mūsų sporto bazės. Šiuolaikinis remontas baigtas gimnastikos sporto centre Vilniuje, Kauno gatvėje. Geros sporto bazės yra ir kituose miestuose. Atsiranda nemažai sveikintinų iniciatyvų, privačių gimnastikos sporto klubų. Štai „Stars“ gimnastikos klubas veikia Vilniuje ir sėkmingai kuriasi Naujojoje Vilnioje. Neseniai vienas verslininkas nupirko patalpas sporto klubui Fabijoniškėse. Tai džiugina.

### Pernai gruodžio mėnesį jūs su LGF generaliniu sekretoriumi Algimantu Prunskumi Sofijoje dalyvavote Europos gimnastikos federacijos 30-ajame kongrese. Buvo ne tik paminėtas Europos gimnastikos 40 metų jubiliejus, bet ir vyko svarbus balsavimas.

Tarptautinė gimnastikos federacija pagal Tarptautinio olimpinio komiteto rekomendaciją leidžia rusams ir baltarusiams nuo 2024 m. sausio 1-osios grįžti į varžybas, čempionatus kaip individualiems neutraliems atletams be savo šalies simbolių. Tačiau Europos gimnastikos federacijos narės nubalsavo už tai, kad šio plano nebūtų laikomasi.

Po Maskvos invazijos į Ukrainą Tarptautinei gimnastikos federacijai paskelbus draudimą, Rusija ir jos sąjungininkė Baltarusija prieš olimpinės žaidynės jau praleido daug kvalifikacinių gimnastikos varžybų. Visų pirma šių šalių atstovai nepateko į komandinę atranką. Vėliau negalėjo dalyvauti ir asmeninių kelialapių atrankos varžybose. Supratę, kad gimnastams visi keliai į Paryžių uždaryti, Rusijos šios sporto šakos vadovai pareiškė, kad be vėliavos ir himno jie ir taip nedalyvautų. Galbūt, nes dauguma gimnastų priklauso ir yra išlaikomi Rusijos centrinio armijos sporto klubo. Be to, visi įtakingi rusai ir baltarusiai Sofijoje buvo suspenduoti Europos gimnastikos techniniuose komitetuose, negali dalyvauti posėdžiuose ir daryti įtakos.



A.Liachovičius su dviratininkėmis S.Krupeckaitė ir M.Marozaitė

## PAŽINTI SAVE

ŠIUOLAIKINIAME PASAULYJE DAŽNAM ŽMOGUI, O SPORTININKAMS YPAČ, NELIEKA LAIKO PABŪTI ŠU SAVO MINTIMIS, NES SPARTUS GYVENIMO TEMPAS ĮVELIA Į NEŠIBAIGIANČIAS LENKTYNES. SPORTO PSICHOLOGAS ANDRIUS LIACHOVIČIUS ĮSITIKINĖS, KAD BŪTENT TODĖL PSICHOLOGO VAIDMUO RENGIANČIS SVARBIOMS VARŽYBOMS PASTARAISIAIS METAIS TAPO TOKS SVARBUS.

**P**askutinė galimybė iškovoti olimpinį kelialapį ištis yra dar vienas vidinis spaudimas, bet psichologiškai gerai pasirengusiam atletui tai nėra papildoma kliūtis.

Iki 2024 m. Paryžiaus žaidynių liko mažiau kaip keturi mėnesiai ir įtampa dėl dar nepelnyto olimpinio kelialapio tik didėja. Jo neturintys pasaulio ir Lietuvos sportininkai skaičiuoja likusias galimybes prasibrauti į Paryžių. 34 metų A.Liachovičius neabejoja, kad siekiant šios teisės geras psichologinis pasirengimas tiek pat svarbus, kiek ir fizinis, taktinis bei techninis.

„Tačiau paskutinė galimybė nereiškia, kad reikia pradėti daryti viską kitaip nei anksčiau, kai kelialapio nepavyko iškovoti, nes ką tuomet veikei visą olimpinį ciklą?“ – klausia sporto psichologas.

**Olimpinio kelialapio dar neturintiems sportininkams laikas iki žaidynių skrieja per greitai, o paskutinė galimybė pagriebti išsvajotą kelialapį prideda krūvio smegenims. Kaip su tuo susidoroti ir nesuskysti lemiamu momentu?** – „Olimpinė panorama“ paklausė A.Liachovičiaus.

Suprantama, senkant laikui ir galimybėms spaudimas didėja, bet

sportininkas privalo apie tai kuo mažiau galvoti, o daugiau mąstyti apie savo įgūdžius ir tai, ką ir kaip turi padaryti.

Dirbdamas su sportininkais pirmiausia stengiuosi pašalinti nuolatinių mąstymą apie olimpinį normatyvą ar privalomą užimti vietą. Tada dažniausiai ir sportinis rezultatas tampa geresnis, nes atsileidus smegenims labiau atsipalaiduoja ir kūnas.

Nemąstyti apie svarbius tikslus labai sunku, bet svarbiausia išsiaiškinti, kas tu, kaip sportininkas ir kaip žmogus, esi, ką ir kaip reikia daryti. Tos senkančios galimybės – dažniausiai tik galvoje susikurta iliuzija.

Kai sportininko paklausiu, ar dėl to, kad artėjančios varžybos yra paskutinė galimybė iškovoti kelialapį, jis darys ką nors kitaip, išgirstu, jog ne. Viską darys taip pat, kaip ir anksčiau – iš visų jėgų. Vadinas, prie to dar pridėti psichologinio spaudimo krūvį nėra prasmės. Jei per lemiamas varžybas rengiamės ką nors daryti kitaip, gauname papildomo streso, kuris greičiausiai ir uždarys duris. Kokia prasmė dalyvauti plaukimo varžybose, jei treniravaisi bėgti?



Teniso žvaigždė R.Nadalis turi įprotį du gėrimų buteliukus sustatyti taip, kad jų etiketės būtų suligiuotos

### Sporto psichologu dirbate nuo 2013-ųjų. Ar per daugiau kaip dešimtmetį pastebėjote, kad sportininkams psichologinis pasirengimas tapo svarbesnis?

Sportininkai, treneriai ir federacijos psichologiją pradėjo mažiau stigmatizuoti. Jie vis dažniau ne patys bando susitvarkyti su emocijomis, o kreipiasi į profesionalus. Čia panašiai kaip su kinetoterapeutu ar fizinio rengimo treneriu.

Sutinku, kad psichologo vaidmuo dabar svarbesnis nei anksčiau, nes, tarkime, prieš 30 metų sportininkai turėjo laiko pabūti su savo mintimis, paanalizuoti, kas vyksta ar įvyko. Dabar tam laiko dažniausiai visiškai nėra, nes tenka iš karto bendrauti su treneriais, žurnalistais ar socialiniuose tinkluose. Dabar turi veikti iš karto, tad dažniausiai sportininkas net nežino, kas jam padeda nusiraminti, jaustis gerai.

### Ar esate sutikęs sportininkų, kuriems psichologas nereikalingas?

Yra tokių, kurie itin domisi psichologija, kai kurie ją net studijuoja. Bet ir tokiems retkarčiais būtinas žvilgsnis iš šalies, kuris įvertintų, kas ir kaip vyksta.

Ne visiems sportininkams reikia fizinio rengimo trenerio, nes kai kurie atletai patys labai daug žino. Tačiau net ir jiems retkarčiais praverčia specialistas, galintis duoti pastabų ar patarti.

### Kiek olimpinio kelialapio siekiančiam sportininkui svarbi patirtis?

Kas yra patirtis? Ar patirtis yra tai, kad daug metų dalyvauji varžybose? Kažin. Tačiau jei sportininkas geba atsakyti į klausimus, kas jam padeda pašalinti jaudulį, turi žinių, kaip gerai jaustis prieš varžybas ir per jas, tai jau yra patirtis.

Jei gerai vairuoji, bet nieko neišmanai apie automobilio dalis – neįstengtum jo pataisyti, jei sugestų. Taip ir su psichologija: nesvarbu, kiek tau metų, kiek varžybų dalyvavai, jei gebi susitvarkyti su savo mintimis – vadinasi, psichologiją išmanai. Bet daug sportininkų viską žino apie varžybas, stadionus ar arenas, kuriose turės kovoti, bet visiškai nieko neišmano apie save.

### Kokia psichologinio pasirengimo reikšmė siekiant rezultatų?

Jei kalbame apie aukštąjį meistriskumą, tai labai svarbi. Jei kalbame apie žmogų, kuris pirmą kartą dalyvauja varžybose, tai psichologinio parengimo beveik nereikia, nes nėra ir psichologinio spaudimo – sportininkas dar tik išmėgina savo galimybes.

O pasiekus aukščiausią lygį yra keturi pasirengimo dėmenys: psichologinis, fizinis, taktinis ir techninis. Tada sportininkas gali būti geras tiek, kiek prasčiausiai treniruotas vienas šių dėmenų: jei esi nepasirengęs fiziškai, gali būti geriausiai pasirengęs psichologiškai,

kai, bet gero rezultato vis tiek nepasieksi.

Jei būsi gerai fiziškai prisitreniravęs, bet prastai pasirengęs psichologiškai, nemokėsi nuslopinti jaudulio ir dėl to atsiras skausmų, pakils temperatūra, o tai irgi turės reikšmės rezultatui.

Kai sportininkas dar neturi išskirtinių rezultatų, jam nelabai reikia jaudintis dėl aplinkos spaudimo. Bet po pergalių tas spaudimas atsiranda, todėl patartina pradėti dirbti su savimi anksčiau.

### Po nesėkmingų pasirodymų iš sportininkų tenka girdėti, kad nepasisekė dėl perdegimo ar dėl to, jog nepavyko susidoroti su psichologija. Ką tai reiškia?

Čia tas pats, kas sakyti, kad nesutvarkiau su fiziologija. Žmonės, kurie sako, kad nesutvarkė su psichologija ar perdegė, dažnai net nepasigilina, kas tai yra, nes tiesiog kartuoja klišines frazes. Jei sakai, kad perdegei, turi žinoti, kodėl taip įvyko. Tarkime, dėl to, kad prieš startą buvai per daug išsiblaškęs ir galvojai ne apie tai, kas vyksta čia ir dabar, todėl kūnas įsitempė.

### Ar egzistuoja blogoji varžybų patirtis?

Egzistuoja, bet šiuo atveju reikėtų kalbėti apie rimtas psichologines traumas, kai smegenys išties bando blokuoti prisiminimus. Tai apsauginis organizmo mechanizmas.

Tačiau dažniausiai, kalbėdami apie blogą patirtį, sportininkai aiškina, kad per vienas ar kitas varžybas jiems buvo labai blogai. Tada atšauku: „Vadinasi, yra labai gerai!“ Mat tokiu atveju galime gilintis į tai, kas buvo blogai, ką sportininkas pastebėjo, kodėl padarė vieną ar kitą klaidą ir kaip jos išvengti ateityje.

Tokios blogosios patirties nereikėtų vengti, nes iš klaidų mokomasi. Kai sportininkai pradeda vengti blogųjų patirčių, tam tikrose situacijose jie ima elgtis labai saugiai. Vadinasi, išmoksta ne pasirodyti geriausiai, o elgtis saugiausiai.

Tarkime, kai futbolininkai aiškina, kad nori atlikti gerą perdavimą, klausiu, o koks tai perdavimas? Toks, kai nepraranda kamuolio. Vadinasi, tai reiškia mušti kamuolį atgal, nors iš tokio perdavimo mažai naudos. Reikia išmokti nebijoti klysti ir elgtis ne saugiai, o būti maksimaliai gerai pasirengusiam.

Tarkime, klausiu sportininko, ką mėstei tuomet, kai suklydai, o jis prisipažįsta, kad neabejojo tuoj laimėsiantis. Kas tada nutiko? Kūnas įsitempė, atsirado daugiau energijos, kurios, atrodė, buvo net per daug.

Tuomet ir aiškinu, kad kitą kartą, kai jau sportininkas pradės mąstyti apie artėjančią pergalę, turi pajusti pirštų galus, susitelkti



A.Liachovičius (dešinėje) 2022 m. Europos jaunimo olimpiniam festivalyje

į kvėpavimą ir išlikti sąmoningas: emocijų negali kontroliuoti, bet gali kontroliuoti mintis, kurios sukelia tuos jausmus ir turi įtakos veiksams. Mintys yra svarbiausias dalykas.

**Daug sportininkų laikosi ritualų, pavyzdžiui, varžyboms renka si tuos pačius marškinėlius, kuriuos vilkėjo, kai iškovojo reikšmingą pergalę, ar turi kitokių prietarų. Ar jie išties gali padėti laimėti?**

Jei tai paskatina obsesinį kompulsinį sutrikimą, kai, tarkime, pradeda persekioti įkyrios mintys, tokie prietarai ar ritualai gali tapti žalingi. Jei tai veikia kaip placebo efektas, tada gerai.

Sportininkams svarbi rutina, kad suvaldytų savo smegenis ir jausimų bent kokią kontrolę nekontroliuojamoje aplinkoje. Patikrinti, ar tikrai įsidėjai varžybų marškinėlius, yra svarbu. Bet jei įtiki, kad neužsilvilkęs būtent tų marškinėlių pralaimėsi, tai tampa papildomu streso veiksniu.

Tarkime, tenisininkas Rafaelis Nadalį turi įprotį du vandens buteliukus sustatyti taip, kad jų etiketės būtų sulygiuotos. Kartą, kai per varžybas tie buteliukai buvo numušti, o kamuoliukų padavėjas vėl mėgino juos sulygiuoti, R.Nadalį tik juokėsi, nes jis jau buvo padaręs savo darbą ir aikštyne kontroliavo situaciją, tad liko sąmoningas. Juk laimėti padeda ne sulygiuoti buteliukai.

Būna, kad futbolininkai meldžiasi prieš rungtynes. Puiku, jei tai jiems padeda išlikti sąmoningiems ir išlaikyti savikontrolę. Bet įsitikinimas, kad nepasimeldęs pralaimėsi, nieko gera neduos.

**Yra sportininkų, kurie olimpinis kelialapius iškovojo jau senokai. Ar jiems negresia perdegti iki svarbiausio metų pasirodymo?**

Jei sau iškeli užduotį laukti olimpinį žaidynių, tada taip, gresia, nes tokioje situacijoje negali nieko kontroliuoti – tik laukti. Bet dirbdami su kelialapius jau turinčiais sportininkais ieškome naujų įgūdžių, kurie galėtų padėti per olimpinis žaidynes: ne tiesiog laukiame žaidynių, o žiūrime, ką galime padaryti dabar. Per žaidynes to gali neprireikti, bet tai yra papildomos žinios apie save.

Daugkartinis olimpinis čempionas plaukikas Michaelas Phelpsas yra pasakęs: „Visą sezoną dedi pinigus į banką, o per olimpinis žaidynes juos išsigrynini.“ Taip ir šiuo atveju – mes ne laukiame varžybų, o dedame kuo daugiau į banką, kad per olimpinis žaidynes visa tai pasiimtume.

**Kaip susidoroti su nuoskaudomis, jei olimpinio kelialapio vis dėlto nepavyksta iškovoti, nors juodu darbu jo sieki bent ketverius metus?**

Priklauso nuo to, kaip pats sportininkas į tai žiūri. Ar neiškovotas kelialapis ką nors iš esmės pakeitė, ar ne? Jei matei ir vis dar matai save kaip sportininką, tai ir lieki sportininkas dar ketveriems metams. Bet jei siekdamas patekti į žaidynes darei, kas tau nepatiko, nuolat kentėjai, tada klausimas, ar esi pasirengęs aukoti dar ketverius metus.

Bet jei tie ketveri metai tave ko nors išmokė ir kur nors nuvedė, galbūt gali kentėti ir dar ketverius. Reikia suprasti, kad sportas ne visą laiką apdovanoja. Tai nėra darbas, kurį atlikęs kas mėnesį gauni atlyginimą.

**Didelės pergalės ar pasiektas svarbus tikslas pažeria daug smagių emocijų. Ar sportininkams dažnai prireikia psichologo po tokių pergalų?**

Dauguma sportininkų po didelių pergalų nori ne džiaugtis, o pailsėti. Laimėjus užplūsta tokios stiprios emocijos, kad joms nuslūgus dažnai atsiranda tuštuma ir norisi pailsėti, atsitraukti.

Kai kurie sportininkai patys su tuo susitvarko, kai kuriems reikia išsišnekėti, išgirsti, kad taip jaustis yra visiškai normalu, nors visi aplink aiškina, jog turi jaustis laimingiausias, bet taip nesijauti.

## BILIETAI Į PARYŽIŲ

**Lietuvos sportininkai, iškovojo olimpinis kelialapius**

**Baidarių ir kanojų irklavimas**

Mindaugas Maldonis ir Andrejus Olijnikas. Dvivieta baidarė, 500 m. Kelialapis šaliai

Simonas Maldonis, M.Maldonis, Ignas Navakauskas ir Arturas Seja. Keturvieta baidarė, 500 m. Kelialapis šaliai

**Breikas**

Dominika Banevič. Asmeninis kelialapis

**Buriavimas**

Viktorija Andrulytė. ILCA 6 klasė. Kelialapis šaliai

**Dviračių sportas**

Moterų grupinės lenktynės. Kelialapis šaliai

**Irklavimas**

Viktorija Senkutė. Vienvietė valtis. Kelialapis šaliai

Dovilė Rimkutė ir Donata Karalienė. Porinė dvivieta. Kelialapis šaliai

Kamilė Kralikaitė ir Ieva Adomavičiūtė. Pavienė dvivieta. Kelialapis šaliai

Dovydas Nemeravičius. Vienvietė valtis. Kelialapis šaliai

**Lengvoji atletika**

Mykolas Alekna. Disko metimas. Asmeninis kelialapis

Andrius Gudžius. Disko metimas. Asmeninis kelialapis

**Plaukimas**

Danas Rapšys. 200 m ir 400 m laisvuju stiliumi. Asmeniniai kelialapiai

Rūta Meilutytė. 100 m krūtine. Asmeninis kelialapis

Aleksas Savickas. 200 m krūtine. Asmeninis kelialapis

Kotryna Teterevkova. 100 m ir 200 m krūtine. Asmeniniai kelialapiai

D.Rapšys, Tomas Navikonis, Tomas Lukminas ir Rokas Jazdauskas. Vyrų estafetė 4x200 m laisvuju stiliumi. Kelialapis šaliai

**Šiuolaikinė penkiakovė**

Laura Asadauskaitė-Zadneprovskienė. Kelialapis šaliai

**Žirginis sportas**

Raitelis Aistis Vitkauskas ir žirgas Commander VG. Trikovė. Kelialapis šaliai

Raitelė Justina Vanagaitė ir žirgas Nabab. Dailusis jojimas. Kelialapis šaliai

**Per olimpinis festivalius dirbate su jaunimu. Kiek svarbu pradėti iš anksto rengtis psichologiškai?**

Būtina anksti pradėti analizuoti, kas padeda ir kas yra svarbu. Tai – lengvos savianalizės, savęs pažinimas. Jauniems sportininkams neretai atrodo, kad kai sporte ko nors pasieks, jiems taps lengviau gyventi. Bet sporte yra priešingai: kuo daugiau pasieki, tuo psichologiškai sunkiau. Ne tik psichologiškai – ir fiziškai, nes reikia daugiau dirbti dėl didesnio aplinkos spaudimo ir didesnių lūkesčių.

Kol sportininkai dar jauni, būtina su jais dirbti, kad jie neįsivaizduotų vien gražaus rytojaus, o žinotų, kas jie yra, kas jiems padeda, patinka, kas juos ramina.

Kuo anksčiau pradėsi su sportininku dirbti, tuo lengviau tai išsiaiškinti, mat kuo atletas vyresnis, tuo daugiau praeities tenka atkaupti.



A.Ramaška ir D.Gudzinevičiūtė

## „KINO PAVASARIO“ PROGRAMOJE – SPORTO FILMAI

PRISODRINTA ADRENALINO – TAIP GALIMA APIBŪDINTI LIETUVOS OLIMPINĖS KOMANDOS „LTEAM“ IR „KINO PAVASARIO“ KARTU PARENGTĄ SPORTO FILMŲ PROGRAMĄ. JOJE – FILMAI, PASAKOJANTYS APIE SPORTO GALIĄ ĮKVĖPTI, KEISTI, GYDYTI, TEIKTI DŽIAUGSMĄ IR PADĖTI SPREŠTI SOCIALINIUS IŠŠŪKIUS.

**K**ovo 16 d. vykusio specialaus renginio metu programą pristatė „Kino pavasario“ direktorius Algirdas Ramaška, o susirinkusių žiūrovus pasveikino Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidentė Daina Gudzinevičiūtė.

„Pats esu didelis dviračių sporto entuziastas, todėl dar labiau džiaugiuosi, kad festivalyje atsirado sporto filmų programa, – neslėpė A.Ramaška. – Sportas – o kartu ir filmai apie jį – moko ištvermės, atkaklumo, tolerancijos, žmogiškumo ir vidinės stiprybės. Tikimės, kad galbūt ši programa sužadins smalsumą išbandyti vieną ar kitą sporto šaką, o jei ne, bent padės atkreipti dėmesį į sportuojančius, pastebėti jų iššūkius, vidines keliones, o svarbiausia – pažinti ir geriau suprasti kitą.“

Kad sporto filmai nebėra nišiniai, skirti tik konkrečiai sportu besidomintiems žiūrovams, patvirtina ir programos sudarytojas Edvinas Pukšta: „Sportas kine dabar prisiderina prie daugelio kitų svarbių temų, iššūkių ar net provokacijų. Anksčiau sporto temos dažniausiai atsispindėdavo labiau televizinės formos dokumentiniuose filmuose su daug kalbančių galvų. Dabar įvairios sporto šakos praskverbia į kokybiškus vaidybinius filmus, kuriuos pastebi ir net į konkursines programas pakviečia tarptautiniai kino festivaliai Kanuose, Venecijoje, Lokarne, Taline, Karlovi Varuose, Busane, Tokijuje ir kitur.“

„Kino gerbėjus pastaruosius metus susipažinti su sporto filmais kviesdavome į Sporto kino festivalį, bet šiemet nusprendėme suvienyti jėgas su „Kino pavasario“ komanda, kad neeilinės sporto istorijos pasiektų dar daugiau žmonių, – sakė olimpinė čempionė D.Gudzinevičiūtė. – Tad kviečiu sporto filmus stebėti kartu

su „LTeam“ ir nepamiršti mūsų sportininkų palaikyti artėjančiose Paryžiaus olimpinėse žaidynėse.“

Sporto filmų programoje – trys kino juostos, kuriose tiek tikros, tiek išgalvotos istorijos pasakoja apie kelią į tobulesnę save, savo ribų peržengimą ir priverčia sportą, o kartais – ir pasaulį išvysti kitomis spalvomis. Filmai žiūrovus nukelia į pašėlusius dviračių lenktynes, supažindina su stipriomis sporto asmenybėmis ir įrodo, kad kitokią galią turintys žmonės taip pat gali būti sporto pasaulio žvaigždės.

Medicinos diagnostikos centras „Affidea“ pristatė ispano režisieriaus Javiero Fesserio „Kiti čempionai“ (*Championext*) – šviesią socialinę sporto komediją, kuri kviečia palaikyti psichikos ir fizinę negalią turinčius žaidėjus, atrandančius novatorišką būdą varžytis dėl medalių.

Prancūzų kino kūrėjos Virginie Verrier biografinė drama „Marinette“ vaizduoja geriausią Prancūzijos futbolininkę: ne tik jos skina mas pergalės, bet ir neteisybę, nepagarbą ir slepiamą seksualinę orientaciją.

Režisieriaus iš Kanados Tedo Youngso filmas „Sėsk ant rato“ (*Enter the Slipstream*) iš arti parodo šiuolaikinius dviračių sporto gladiatorių ir atskleidžia įprastai nematomus pasiruošimo „Tour de France“ užkulsius.

Užkietėjusių dviračių sporto gerbėjų festivalyje laukė ypatingas renginys: vyko specialus „Kino pavasario“ filmo „Sėsk ant rato“ seansas ir susitikimas su Atėnų, Pekino ir Rio de Žaneiro olimpių žaidynių bei „Tour de France“ dalyviu Ignatu Konovalovu. Pokalbį moderavo dviračių sporto entuziastas Giedrius Čenkus.



Olimpinės medalininkės pagerbė šalies prezidentas G.Nausėda ir pirmoji ponia D.Nausėdienė

## PAGERBTOS OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ MEDALININKĖS

KOVO 7 D. ARTĖJANČIOS TARPTAUTINĖS MOTERS DIENOS IR OLIMPINIO JUDĖJIMO LIETUVOJE ŠIMTMEČIO PROGA LR PREZIDENTŪROJE PAGERBTOS MOTERYS, IŠKOVOJUSIOS OLIMPINIUS MEDALIUS.

Olimpietes sveikino prezidentas Gitanas Nausėda, pirmoji ponia Diana Nausėdienė, sportininkėms buvo įteikta proginė riboto tiražo knyga, kurioje įamžintos Baltijos šalių olimpinės medalininkės.

„Olimpinio judėjimo Lietuvoje šimtmečio proga susirinkome pagerbti ypatingų moterų – olimpinių žaidynių medalininkių. Nuoširdžiai dėkoju olimpinei bendruomenei už šią gražią iniciatyvą ir ypatingą galimybę pasveikinti moteris – legendas, neeilines asmenybes, kurios įrašė Lietuvos vardą į pasaulio sporto istoriją.

Šioje knygoje trys Baltijos šalys – vėl kartu. Viena greta kitos. Visai kaip tada, Baltijos kelyje. Neregėtai stiprios šlovingomis pergalėmis ir savo dvasios stiprybe. Sportas Lietuvoje visuomet buvo mūsų tautą telkiantis veiksnys, kuris padėjo mums siekti išsivajotos laisvės. Jūsų dėka augo ir stiprėjo patriotizmas, brendo kovotojų ir nugalėtojų dvasia.

Mielos sportininkės, savo pergalių istorija jūs įamžinate moterų valios stiprybę, galią ir talentą. Dėkoju, kad savo asmenybės jėga ir profesionalumu sustiprinote mūsų visuomenę ir valstybę“, – sakė pirmoji šalies ponia D.Nausėdienė.

Lietuva olimpinėse žaidynėse debiutavo 1924 m. Simboliška, kad prieš šimtą metų, kaip ir šiomet, renginys vyko Prancūzijos sostinėje Paryžiuje. Nuo to laiko olimpinis medalius iškovoję net 24 Lietuvos sportininkės.



Dovanos olimpietėms



D.Gudzinevičiūtė ir D.Nausėdienė

„Moterys sporte yra stiprios, ambicingos ir įkvepiančios, o šiemet Paryžiaus olimpinėse žaidynėse sportininkų moterų bus tiek pat, kiek ir vyrų. Lyčių lygybė ir moterų skatinimas siekti ne tik sportinių rezultatų, bet ir aukščiausių postų sporto organizacijose – vienas olimpinio judėjimo strateginių tikslų, kurio kryptingai siekiame.

Labai džiaugiuosi čia matydama savo koleges, kurios užsispyrusiai siekė savo tikslų ir šiandien yra įkvėpimas jaunoms atletėms.

Esame nuoširdžiai dėkingi poniai Dianai už kvietimą, draugystę ir dėmesį olimpiniam judėjimui“, – sakė olimpinė čempionė, Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidentė Daina Gudzinevičiūtė.

Lietuvos, Latvijos ir Estijos atlečių pasiekimai buvo įamžinti riboto tiražo knygoje „Baltijos šalių moterys ant apdovanojimų pakalos olimpinėse žaidynėse“.

D.Nausėdienė ir LTOK vadovė į LR prezidentūrą atvykusioms olimpinėms medalininkėms įteikė po kiekvienai asmeniškai dedikuotą knygą bei specialų Lietuvos olimpinio šimtmečio medalį.

Penkeriose žaidynėse dalyvavusi ir 2000 m. Sidnėjuje auksą iškovojusį šaulė D.Gudzinevičiūtė pirmajai poniai įteikė knygą su olimpinė medalininkų autografais.

#### Renginyje pagerbtos:

Dvejų olimpinė žaidynių dalyvė ir dukart olimpinė čempionė **Angelė Rupšienė**. Legendinė krepšininkė aukso medalius laimėjo 1976 m. Monrealyje ir 1980 m. Maskvoje.

1980 m. Maskvos olimpinė žaidynių čempionė plaukikė **Lina Kačiušytė**.

Slidininkė **Vida Vencienė**, dalyvavusi trejose olimpinėse žaidynėse, o 1988 m. Kalgaryje iškovojusį aukso ir bronzos medalius.

Dvejų olimpinė žaidynių dalyvė, 1988 m. Seulo žaidynių bronzos medalio laimėtoja dviratininkė **Laima Žilporytė**.

Dvejų olimpinė žaidynių dalyvė, 2000 m. Sidnėjaus žaidynių bronzos medalio laimėtoja irkluotoja **Kristina Poplavskaja**.

Dvejų olimpinė žaidynių dalyvė, 2000 m. Sidnėjaus žaidynių bronzos medalio laimėtoja irkluotoja **Birutė Šakickienė**.

Ketverių olimpinė žaidynių dalyvė, 2004 m. Atėnų žaidynių vicečempionė, 2012 m. Londono olimpinė žaidynių bronzos medalininkė lengvaatletė **Austra Skujytė**.

Dvejų olimpinė žaidynių dalyvė, 2016 m. Rio de Žaneiro žaidynių bronzos medalininkė irkluotoja **Milda Valčiukaitė**.



D.Nausėdienė skirtoje knygoje pasirašo M.Valčiukaitė

P.Petrakis konferencijoje Monake

## ŽINIŲ PAKANKA, BET TRŪKSTA BENDROS SISTEMOS

„ŽINIOMIS IR PROFESIONALUMU NUO KOLEGŲ SPORTO MEDIKŲ UŽSIENYJE NIEKUO NEATSILIEKAME, SKIRTUMAS TIK TAS, KAD VISAME PASAULYJE STIPRINAMI OLIMPINIAI SPORTO CENTRAI, O MES DIRBAME KAS SAU“, – SAKO LIETUVOS SPORTO MEDICINOS FEDERACIJOS PREZIDENTAS PAULIUS PETRAITIS.

Vienas Lietuvos olimpinės rinktinės gydytojų Monake dalyvavo Tarptautinio olimpinio komiteto organizuotoje sporto medicinos konferencijoje, kurios tema – traumų prevencija ir susirgimai. Tai viena didžiausių sporto medicinos konferencijų pasaulyje, į ją susirenka per tūkstantį sporto medicinų iš viso pasaulio. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas į konferenciją delegavo P.Petrakitį, kuris praėjusių metų pabaigoje, irgi LTOK išsiųstas, dalyvavo Kolumbijoje vykusiuose sporto medicinams skirtuose TOK mokymuose.

„Konferencijoje buvo aptartos, ko gero, visos įmanomos sporto medicinos temos. Vienu metu pristatymai vyko devyniose salėse“, – sako medikas.

Konferencijoje didelis dėmesys buvo skirtas dirbtiniam intelektui ir galimybėms, kurių technologinės naujovės suteikia sportininkams bei medicinams.

„Tai buvo pirmasis pasaulyje dirbtinio intelekto sporto medicinos simpoziumas. Pavyzdžiui, FIFA (Tarptautinė futbolo federacija) naudoja dirbtinį intelektą, kai reikia iširti, ar kamuolio smūgio jėga į galvą galėjo sukelti smegenų sutrenkimą.

Japonų tinklininkai treniruojasi su robotais, užprogramuotais dirbtinio intelekto taip, kad galėtų simuliuoti mačą su bet kuria pasaulio komanda. Tai reiškia, kad japonai į olimpines žaidynes atvyks praktiškai sužaidę su kiekvienu konkurentu“, – pasakoja gydytojas.

Viena aktualiausių temų – šią vasarą vyksiančios Paryžiaus vasaros olimpinės žaidynės. Prognozuojama, kad vienas didžiausių iššūkių, su kuriais susidurs sportininkai, jų treneriai ir medikai, – karščio bangos. Tikėtina, kad žaidynių metu termometro stulpelis gali kilti net iki 40 laipsnių karščio.

„Kalbėta apie tai, kaip aklimatizuotis, kaip treniruotis, kaip suteikti pagalbą perkaitus. Pristatytos naujos technologijos, pavyzdžiui, geriamosios piliulės su sensoriais, padedančiais stebėti sportininko kūno temperatūrą ir užfiksuoti perkaitimą

varžybų metu“, – naujovėmis dalijasi medikas.

Kalbant apie traumų prevenciją, testavimą, gydymą ar kardiologiją, Lietuvos sporto gydytojai žengia koja kojon su užsienio medikais. Vis dėlto vienoje srityje, palyginti su kolegomis, Lietuva atsilieka.

„Kalbant apie traumų prevenciją ir gydymą, mes Lietuvoje dirbame labai panašiai, praktiškai nėra to, ko nedarytume. Bet valstybėse, į kurias turėtume lygiuotis tiek sporto medicina, tiek sporto rezultatais, veikia olimpiniai sporto centrai, siūlantys centralizuotą mokslinę ir medicininę pagalbą. O mes, sporto medikai, Lietuvoje esame išsibarstę. Dirbame gerai, neatsilikame nuo kitų pasaulio medicinų, bet kiekvienas sau.

Medicininis sportininkų aprūpinimas paliktas federacijoms, tačiau tikrai ne kiekviena gali į treniruočių stovyklas vežtis mediką. Matome, kad sportininkai į olimpinius renginius dažnai atvyksta su įsisenėjusiomis traumomis.

Kiek tenka kalbėti su kolegomis, visur tokie centrai ne tik veikia, bet yra stiprinami, todėl sportininkai gauna daug kokybiškesnes paslaugas. Kai šalyje veikia centralizuota struktūra, lengviau diegti naujoves, įgyvendinti programas, o kai visos struktūros dirba atskirai, sunku suspėti paskui sparčiai į priekį žengiančius konkurentus“, – lygina P.Petrakis.

Lietuvoje centralizuota sporto mokslo ir medicinos sistema gyvavo iki 2018 m. Tuomet veikė Lietuvos olimpinis sporto centras, kurio darbuotojai rūpinosi sportininkų pasirengimu olimpinėms žaidynėms, finansavimu, medicininiu ir moksliniu aptarnavimu. Įvykdžius daug pasipriešinimo sukėlusią reformą, ši atsakomybė buvo perkelta ant sporto federacijų pečių.

Konferencijoje taip pat kalbėta apie medicinų etiką ir atsakomybę priimančias sprendimus. P.Petrakis antrus metus žinių semiasi ir nuotoliniuose TOK sporto mitybos mokymuose. Į juos medicinų taip pat delegavo LTOK.





Kolekcininkai prie LOA prizo

## UŽ VEIKLĄ – ĮVERTINIMAS

KOVO 22 D. LIETUVOS TAUTINIAME OLIMPINIAME KOMITETE VYKO LIETUVOS OLIMPINĖS KOLEKCIŅINKŲ ASOCIACIJOS (LOKA) NARIŲ KASMETINIS SUSIRINKIMAS.

**A**sociacijos prezidentas Juozas Širvinskas ir jo pavaduotojas Kęstutis Skerys apžvelgė praėjusiais metais surengtas parodas, priminė būsimus svarbiausius šių metų kolekcininkų renginius. O jų bus tikrai daug.

Vien iki Lietuvos olimpinio sąjūdžio šimtmečio minėjimo, kuris planuojamas gegužės pabaigoje Vilniuje, kolekcininkai kviečiami surengti bent tris parodas. Vieną jų ir pačią solidžiausią – Lietuvos sporto muziejuje Kaune. Vėliau bus Olimpinių diena Šiauliuose, kelionės su parodomis į šalies miestus, mokyklas.

Susirinkimo pradžioje jo dalyviai nusifotografavo prie tą pačią dieną Lietuvos olimpinės akademijos suvažiavime gauto apdovanojimo. Lietuvos olimpinė akademija, norėdama įamžinti LOA akademiko prof. habil. dr. Povilo Karoblio atminimą, skleisti olimpinio paveldo bei Lietuvos sporto istorijos faktus, olimpizmo idėjas, rengia konkursą ir įsteigė apdovanojimą „Už olimpinę idėjų sklaidą Lietuvoje“. Už švietėjišką veiklą 2023-aisiais šis prizas įteiktas Lietuvos olimpinei kolekcininkų asociacijai.

Neseniai pasirodė antrasis papildytas LTOK ir Lietuvos olimpinės kolekcininkų asociacijos parengtas solidus leidinys „Lietuvos olimpinis sąjūdis (1988–2023) kolekcininkų žvilgsniu“. Jį gavo ir visi susirinkimo dalyviai.

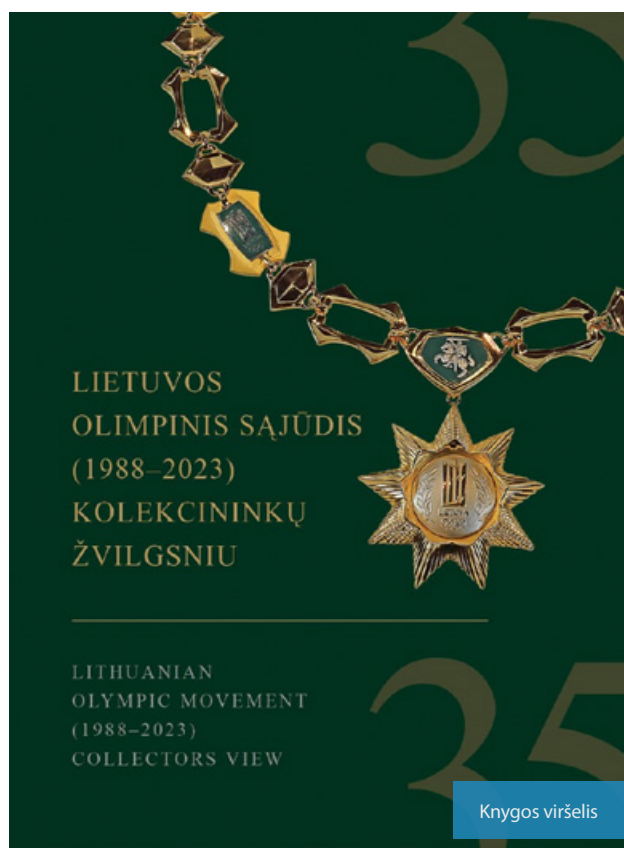
2018-aisiais, Lietuvai švenčiant valstybės atkūrimo 100-metį, o atkurtam Lietuvos tautiniam olimpiniam komitetui minint 30 metų jubiliejų, pasirodė pirmoji LOKA narių parengta knyga „Atkurto Lietuvos tautinio olimpinio komiteto 30 metų (1988–2018) jubiliejus kolekcininkų žvilgsniu“. Joje pirmą kartą suklasifikuota LTOK faleristika, filatelija, numizmatika ir leidiniai. Šiemet Lietuvos olimpinio judėjimo šimtmečio proga nutarta knygą papildyti per penkerius metus įsteigtais naujais LTOK apdovanojimais, ženkliais, pašto ženklais, leidiniais, kaklaraiščiais ir kita olimpiniu atributika.

Antrosios knygos žodyje skaitytojams LTOK prezidentė, olimpinė čempionė, TOK narė Daina Gudžinevičiūtė rašo: „2023 metais šventėme Lietuvos tautinio olimpinio komiteto atkūrimo 35-metį. Šie metai pažymėti gražiomis pergalėmis ir laimėjimais, renginiais ir susitikimais. Sukūrėme ir toliau tobuliname LTOK apdovanojimų sistemą, prisitaikome prie šių dienų tendencijų, tradicijų. Galime drąsiai teigti, kad visi renginiai, kuriuos per 35 metus organizavome, ar tarptautiniai, kuriuose atstovavome Lietuvai, buvo įamžinti faleristikos eksponatuose, filatelijoje, numizmati-

koje ar LTOK leidiniuose.

LTOK medaliai, prizai, ženkleliai gaminami ir įteikiami renginių laureatams bei dalyviams, svečiams. Taip pat formavosi ir tradicijos: prieš kiekvienas olimpinės žaidynes Lietuvos olimpiečiams iškilmingai įteikiami Lietuvos olimpinės rinktinės nario ženkleliai. Kaip patriotiškumo ir pasididžiavimo simbolis. Tikiuosi, kad šis žinyras padės geriau pažinti ne tik LTOK, bet ir Lietuvos olimpinio judėjimo istoriją, įvertinti autorių kūrybiškumą, sužinoti, kokiais LTOK apdovanojimais pagerbiami labiausiai Lietuvos olimpiniam judėjimui nusipelnę asmenys.“

Leidinio sudarytojai – Juozas Širvinskas, Kęstutis Skerys, Rimantas Džiautas, Algimantas Gudžis, Jonas Načiūnas, Bronius Čekanauskas ir Juozas Šalkauskas. Knyga pasirodė 300 egzempliorių tiražu.



Knygos viršelis



R.Meilutytės triumfas Londone

## OLIMPINIAI LIETUVOS PLAUKIKŲ GRYBŠNIAI

LIETUVA ŠIAIS METAIS MINI DALYVAVIMO OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE ŠIMTMETĮ. PRIEŠ ŠIMTĄ METŲ LIETUVOJE SURENGTOS IR PIRMOSIOS OFICIALIOS PLAUKIMO VARŽYBOS.

**T**iesa, Lietuvos plaukimas dėl baseinų trūkumo kelis dešimtmečius vystėsi lėčiau nei kitos sporto šakos. Vis dėlto, pagerėjus pasirengimo sąlygoms, skambiomis pergalėmis nudžiugino ne vienas Lietuvos plaukikas, o labiausiai mūsų šalis didžiuojasi olimpiniais čempionais Lina Kačiušyte, Robertu Žulpa ir Rūta Meilutyte.

### Baseino laukė ilgai

Nors plaukimas iš pirmo žvilgsnio atrodo paprasta sporto šaka – įšoki į vandens telkinį ir plauki, siekiant aukštų rezultatų paprasto vandens telkinio neužtenka. Ugdant aukšto meistriskumo sportininkus, ypač vėsaus klimato juostoje, neįmanoma išsiversti be baseinų, o jų trūkumas XX amžiaus pirmoje pusėje buvo didžiau-

sias Lietuvos plaukimo sporto stabdis.

Tuo metu, kai daugelyje Europos valstybių ir Šiaurės Amerikoje plaukimas į priekį yrėsi devynmyliais grybšniais, Lietuvoje ilgai nebuvo ne tik uždaro, bet ir tikro atviro baseino. Prieš šimtmetį pirmosios mūsų šalies plaukimo varžybos buvo surengtos Nemune, vėliau plaukikai skrodė ne tokio šraunaus Nevėžio vandenį, o ketvirtajame dešimtmetyje plaukykla buvo įrengta Nemuno užutėkyje, netoli tos vietos, kurioje dabar yra Kauno „Žalgirio“ arena.

Ketvirtojo dešimtmečio pabaigoje Lietuvos sporto vadovai planavo įrengti uždara baseiną šalia Kūno kultūros rūmų (dabartinio Lietuvos sporto universiteto pastato Kaune). Buvo parengtas ir

## LIETUVOS OLIMPINĖ PLAUKIMO KOMANDA

Metai	Plaukikų (vyrų + moterų)	Lietuvių finalai
1992	2 (2+0)	–
1996	8 (6+2)	–
2000	6 (5+1)	–
2004	10 (10+0)	V.Janušaitis – 7 (200 m kompl.)
2008	9 (7+2)	–
2012	4 (3+1)	R.Meilutytė – auksas (100 m krūtine) G.Titenis – 8 (100 m krūtine)
2016	6 (5+1)	R.Meilutytė – 7 (100 m krūtine) S.Bilis – 8 (50 m laisvuju stiliumi)
2021	6 (5+1)	D.Rapšys – 8 (200 m laisvuju stiliumi)

projektas, bet prasidėjus Antrajam pasauliniam karui sumanymus teko atidėti. Pirmasis nedidelis (12,5 metro ilgio ir 5 metrų pločio) uždaras Lietuvos baseinas – toje pačioje vietoje, kurioje planuota dar prieš karą – buvo atidarytas tik 1949 metais.

Net ir mažo baseino atidarymas buvo didžiulis postūmis Lietuvos plaukimui. Dar solidesniu postūmiu tapo didesni baseinai, XX amžiaus šeštąjį ir septintąjį dešimtmečius atidaryti ne tik Vilniuje bei Kaune, bet ir mažesniuose miestuose.

### Į finalus nepateko

Dėl prastų treniruočių sąlygų Lietuvos plaukikų olimpinio debiuto teko laukti labai ilgai – iki 1972 m. Miuncheno olimpiadų žaidynių.

Lietuvos sportininkų kelias į olimpines žaidynes tuo metu ėjo per SSRS rinktinę. Į plaukimo rinktinę pirmoji pateko Birutė Užkuraitytė, kuri 1972 m. vasarą taip pat pirmoji iš lietuvių iškovojo SSRS pirmenybių aukso medalį. Tbilisyje vykusiame Sovietų Sąjungos čempionate kaunietė laimėjo 400 m kompleksinio plaukimo varžybas, kuriose aplenkė favorite laikytą maskvietę Niną Petrovą, ir antra finišavo 200 m kompleksinio plaukimo distancijoje. Po kelių savaičių ji startavo šių dviejų nuotolių Miuncheno olimpiadų žaidynių varžybose.

Varžovės olimpiniam baseine buvo daug pajėgesnės, o 19-metė lietuvė plaukė lėčiau nei per SSRS pirmenybes ir į finalus nepateko. 400 m kompleksinio plaukimo atrankoje B.Užkuraitytė užėmė 16 vietą (5 min. 20,05 sek.), 200 m atrankoje – 21 vietą (2 min. 31,11 sek.). Tiesa, B.Užkuraitytė nebūtų patekusi į finalą, net jei būtų pakartojusi prieš kelias savaites pasiektus Lietuvos rekordus.

Pagrindinė lietuvės varžovė N.Petrova taip pat startavo Miunchene. Ji pateko į 400 m kompleksinio plaukimo finalą, bet jame užėmė paskutinę aštuntą vietą.

### Pirmasis medalis

Nors B.Užkuraitytė smarkiai nusivylė Miuncheno žaidynėse pasiektais rezultatais, olimpiniai ledai buvo pralaužti. Po ketverių metų į Monrealio žaidynes iškeliavo kitas Lietuvos plaukikas Arvydas Juozaitis, kuriam daug geriau pavyko tramdyti olimpinio debiuto jaudulį.

A.Juozaičiui kelias minutes net priklausė olimpinis 100 m plaukimo krūtine rekordas. Vilnietis antrajame atrankos plaukime nuotolį įveikė per 1 min. 4,78 sek., bet paskutiniame dar greičiau baseino vandenį skrodė amerikietis Johnas Henckenas.

Po kelių valandų pusfinalyje ir kitą dieną finale J.Henckenas gerino ne tik olimpinį, bet ir pasaulio rekordą. Olimpiu čempionu tapusio amerikiečio rezultatas finale buvo 1 min. 3,11 sek. Kiti varžovai gerokai atsiliko ir nuo sidabro medalį laimėjusio škoto Davido Wilkie (1 min. 3,43 sek.), užtat dėl trečios vietos užvirė



A.Juozaitis ant Monrealio olimpiadų žaidynių garbės pakylas

karšta kova. Keturi plaukikai finišo sienelę palietė vos ne kartu ir tik fotofinišas išaiškino, kad 20-metis A.Juozaitis (1 min. 4,23 sek.) tai padarė akimirksniu anksčiau. Bronzos medalį iškovojusį lietuvių ir kanadietį Grahamą Smithą skyrė trys šimtosios sekundės dalys!

Skirtumas – plika akimi nepastebimas, bet džiaugsmas dėl to nebuvo mažesnis. A.Juozaitis iš Monrealio parvežė pirmąjį Lietuvos plaukikų olimpinį medalį.

### Lauktas auksas

A.Juozaičio medalis buvo maloni staigmena, bet prieš 1980 m. Maskvos olimpines žaidynes sirgaliai neabejojo, kad ant garbės pakylas užkops du Lietuvos plaukikai. Maža to, tiek iš Linos Kačiušytės, tiek iš Roberto Žulpos buvo laukiama nei daug, nei mažai – olimpinio aukso.

Sirgalių nenuvylė nei 17-metė L.Kačiušytė, nei 20-metis R.Žulpa. Abu vilniečiai Maskvos olimpinio sporto komplekso baseine laimėjo 200 m plaukimo krūtine varžybas. Ir L.Kačiušytė, ir R.Žulpa buvo šių varžybų favoritai. Tačiau...

L.Kačiušytės pavardė garsiai nuskambėjo, kai ji 1978 m. Vakarų Berlyne tapo pasaulio čempione ir pasiekė 200 m plaukimo krūtine pasaulio rekordą (2 min. 31,42 sek.). Kitais metais ji nuo pa-



Petro Petruškevičiaus nuotr.



saulio rekordo nubraukė dar tris sekundes ir tapo pirmąja moterimi, nuplaukusia šį nuotolį greičiau nei per dvi su puse minutės (2 min. 28,36 sek.). Vilnietė buvo labai greita, tačiau beveik taip pat greitai plaukė jos pagrindinė varžovė leningradietė Svetlana Varganova.

Per Maskvos žaidynes būtent S.Varganova užėmė pirmą vietą atrankos plaukime. Finale S.Varganova irgi beveik visą laiką plaukė pirma – po paskutinio posūkio, iki finišo likus 50 metrų, rusė lenkė lietuvę visu korpusu. Atrodė, kad teks tenkintis sidabru, bet svarbiausiu metu L.Kačiušytė tarsi įjungė paslėptą varikliuką ir finišavo akimirksniu anksčiau negu apstulbusi varžovė. L.Kačiušytės laikas – 2 min. 29,54 sek. (olimpinis rekordas), S.Varganova atsiliko 0,07 sek.

„Manau, kad lėmė kantrybė, valia, nes viską iškentėjau per sunkias treniruotes, gabumai, didžiulis užsispyrimas“, – po kelių dešimtmečių savo pergalės įvertino L.Kačiušytė, kuri Maskvos žaidynėse taip pat pateko į 100 m plaukimo krūtine finalą ir jame užėmė septintą vietą.

Olimpinės čempionės karjera buvo trumpa. Ilgų treniruočių stovyklų, alinančių pratybų išsunkta ir namų ilgesio slegiama L.Kačiušytė jau 1982 m. baigė sportinę karjerą. Baigusi Vilniaus

pedagoginį institutą, ji dirbo vaikų trenere, uždarius baseinus ir išardžius jaunųjų plaukikų grupes, buvo nutolusi nuo sporto, bet vėliau ėmėsi sporto valdininkės veiklos.

**Konkurentai neatvyko**

R.Žulpai prieš Maskvos žaidynes taip pat nereikėjo jaudintis dėl vietos SSRS olimpinėje rinktinėje. Jis kartu su L.Kačiušyte dalyvavo 1978 m. pasaulio pirmenybėse, tapo 1979 m. SSRS spartakidos čempionu, kelis kartus gerino 200 m plaukimo krūtine SSRS rekordą. Vilnietis per kelis mėnesius nuo rekordo nubraukė kelias sekundes. 1979 m. balandį jis šį nuotolį nuplaukė per 2 min. 18,15 sek., o 1980-ųjų vasarį – per 2 min. 15,36 sek.

Nors R.Žulpa priartėjo prie pasaulio rekordo, panašiu greičiu plaukė pagrindiniai varžovai. Vis dėlto konkurencija sumažėjo, kai kelios Šiaurės Amerikos ir Vakarų Europos šalys paskelbė Maskvos olimpinį žaidynių boikotą. Lietuvio užduotis palengvėjo ir jis olimpiniam finale sidabro medalį iškovojusį vengrą Albaną Vermesą aplenkė daugiau nei sekunde.

Po Maskvos žaidynių R.Žulpa didžiuosiuose turnyruose pasiekė dar kelias pergalės. Jis tapo Europos čempionu bei pasaulio vicečempionu ir tikėjosi kovoti dėl Los Andželo olimpinį žaidynių



R. Mažuolis nešė Lietuvos vėliavą Barselonos ir Atlantos olimpinė žaidynių atidarymo iškilmėse

medalio. Deja, šios viltys žlugo SSRS paskelbus šių žaidynių boikotą.

### Šešiolikmečio sidabras

Vaikystėje stebėdamas L. Kačiušytės ir R. Žulpos startus, į plaukimo baseiną patraukė kitas vilnietis Raimundas Mažuolis. O patekęs į SSRS olimpinę rinktinę išvyko į 1988 m. Seulo žaidynes.

R. Mažuoliui tuo metu buvo vos 16 metų, bet 1988-aisiais jis tapo Europos jaunių čempionu, iškovojo SSRS suaugusiųjų pirmenybių bronzos medalį ir buvo laikomas vienu perspektyviausių plaukikų. Per Seulo žaidynes jaunuolis nebuvo registruotas nė vienos asmeninės rungties varžybose, tačiau plaukė estafetės 4x100 m laisvuojų stiliumi atrankoje. R. Mažuolis jam skirtą užduotį įvykdė ir SSRS ketvertukas užtikrintai pateko į finalą. Vis dėlto finale lietuvių pakeitė daug labiau patyręs Genadijus Prigoda.

Finale SSRS rinktinė gerokai atsiliko nuo pagrindinės favoritės JAV komandos, bet įvykdė pagrindinę užduotį ir užėmė antrą vietą. Nors R. Mažuolis neplaukė finale, jis buvo apdovanotas Seulo žaidynių sidabro medaliu.

### Nepateisinti lūkesčiai

Lietuvai atkūrus nepriklausomybę ir atgavus teisę burti savarankišką olimpinę komandą, R. Mažuolis buvo viena didžiausių šalies vilčių 1992 m. Barselonos olimpinėse žaidynėse. Nors tuo metu Lietuva išgyveno sunkmetį ir sportininkams lėšų labai trūko, R. Mažuoliui buvo sudarytos geros sąlygos treniruotis JAV.

Barselonos žaidynių atidarymo ceremonijoje R. Mažuolis buvo Lietuvos delegacijos vėliavnešys, bet per varžybas aukštai iškelti trispalvės jam nepavyko. Tiek 100 m, tiek 50 m plaukimo laisvuojų stiliumi atrankoje vilnietis užėmė devintą vietą ir nepateko į finalą (tuo metu plaukimo varžybose nebuvo pusfinalio etapo, aštuoni geriausi atrankos varžybų plaukikai iškart patekdavo į finalą).

„Lietuvos plaukikai turėjo patenkinamas sąlygas treniruotis namie ir labai geras išvykose – JAV ir Vokietijoje, tačiau nepajėgė jų efektyviai išnaudoti ir pasirengti žaidynėms“, – rašė knygos „Lietuvos olimpiečiai“ autorius Jonas Žilinskas.

R. Mažuolis dar buvo jaunas (dvidešimtmetis), todėl viltis atidėjo iki kitų olimpinė žaidynių. Tačiau po ketverių metų Atlantoje rezultatai buvo dar blogesni. 100 m plaukimo laisvuojų stiliumi atrankoje R. Mažuolis užėmė 14 vietą ir atsisakė dalyvauti B finale (dėl 9–16 vietų), kad geriau pasiruoštų perpus trumpesnio nuotolio varžyboms. Tai nepadėjo – 50 m plaukimo laisvuojų stiliumi atrankoje jis liko aštuonioliktas ir nepateko net į B finalą.

### Sąstingio metai

XX amžiaus pabaigoje prasidėjo ilgas Lietuvos plaukimo sąstingio laikotarpis. Didžiausia bėda buvo ta pati, kaip prieš pusšimtį metų – trūko baseinų. Prižiūrėti baseinus buvo nepigu, o šaliai išgyvenant sudėtingą laikotarpį lėšos skirstytos ne plaukimo naudai.

Nemažai baseinų stovėjo apleisti, net geriausi plaukikai treniravosi varganomis sąlygomis. Ypač trūko 50 metrų ilgio baseinų. Lietuviai daugiausia treniruodavosi trumpuose 25 metrų baseinuose, XXI amžiaus pradžioje juose netgi kovodavo dėl Europos pirmenybių medalių ir kartais jų pelnydavo, bet plaukimas trumpame ir ilgame take skirtingas, todėl varžytis 50 metrų baseine būdavo sudėtinga.

Lietuvos kvota olimpinėse žaidynėse buvo nemaža: į 1996 m. Atlantos žaidynes keliavo aštuoni Lietuvos plaukikai, į 2000 m. Sidnėjaus žaidynes – šeši, į 2004 m. Atėnų – net dešimt, į 2008 m. Pekino – devyni. Tačiau per šias ketverias olimpines žaidynes (o pridėjus Barselonos žaidynes – per penkerias) lietuviai tik vieną kartą pateko į plaukimo varžybų finalą.

Labiausiai nudžiugino per Atėnų žaidynes septintą vietą 200 m kompleksiniame plaukime užėmęs Vytautas Janušaitis. Jis netgi buvo įžiebęs viltį, kad gali tapti prizininku – pusfinalyje kaunietis užėmė trečią vietą. Tiesa, pats V. Janušaitis padebesiais neskrajojo ir puikiai suprato, kad finale pakartoti šį rezultatą bus beveik neįmanoma.

„Galvojau patekti į pusfinalį, bet plaukti finale nelabai tikėjau, – išlipęs iš baseino tvirtino V. Janušaitis. – Esu labai patenkintas rezultatais. Finale jau jaučiau nuovargį ir daug labiau jaudinausi.“

Per Atėnų žaidynes trumpai blykstelėjo ir aukščiausias pasaulio plaukikas Rolandas Gimbutis. Jis 100 m plaukimo laisvuojų stiliumi atrankos varžybose užėmė antrą vietą. Vis dėlto jau pusfinalyje lietuvių lenkė kur kas daugiau varžovų ir jis į finalą nepateko.

### Sensacingas triumfas

Per visą nepriklausomybės laikotarpį Lietuvos vyrų plaukimo komanda būdavo daug gausesnė negu moterų. Olimpinėse žaidynėse Lietuvai nė karto neatstovavo daugiau negu dvi plaukikės, o Atėnų žaidynėse, kuriose mūsų šalies plaukimo delegacija buvo didžiausia (dešimt plaukikų), nebuvo nė vienos moters.

Vis dėlto ryškiausia nepriklausomos Lietuvos plaukimo pergalė buvo pasiekta moterų varžybose. Atkūrus nepriklausomybę kol kas vienintelį olimpinį plaukimo aukso medalį 2012 m. Londono žaidynėse nukalė Rūta Meilutytė.

Tuo metu 15-metės merginos laimėjimas buvo lyg perkūnas iš giedro dangaus viso pasaulio plaukimo bendruomenei. R. Mei-

lutytė buvo ką tik pradėjusi dalyvauti suaugusiųjų varžybose ir jos pavardę žinojo nebent vandens sporto specialistai. Tačiau 2012 m. liepos 29 ir 30 dienomis mokytis kaunietės pavardę pradėjo visi plaukimo, ir ne vien plaukimo sirgaliai.

Daug kas kraipė galvą, kai R.Meilutytė laimėjo 100 m plaukimo krūtine atrankos varžybas. Net tada buvo sunku patikėti, kad penkiolikmetei užteks fizinių ir dvasinių jėgų puikiems pusfinalio ir finalo rezultatams pakartoti. Tačiau R.Meilutytė buvo nesustabdoma. Ji pusfinalyje 100 m nuplaukė per 1 min. 5,21 sek. ir pasiekė Europos rekordą, finale plaukė truputį lėčiau (1 min. 5,47 sek.), bet vis tiek greičiau už varžoves, ir palietusi finišo sienelę pati negalėjo patikėti tuo, kas nutiko – ji finišavo pirma ir iškovojo Londono olimpinį žaidynių aukso medalį!

„Aš netikiu“, – iškart po finišo duodama pirmąjį interviu televizijai kelis kartus pakartojė suglumusi olimpinė čempionė, kuriai didžiosios pergalės dieną buvo 15 metų ir 133 dienos.

„Pirmą kartą dalyvaudama didžiosiose tarptautinėse varžybose penkiolikmetė parodė, kad jos galingi pasirodymai atrankoje ir pusfinalyje nebuvo atsitiktiniai. Amerikietė Rebecca Soni kaip pašėlusį vijosi antrąjį nuotolio pusėje, bet nesugebėjo pavyti ryškiausiai spindėjusios lietuvės R.Meilutytės“, – rašė „The Associated Press“ naujienų agentūra.

### Čempionės viražai

Pirmoji R.Meilutytės pergalė įžiebė viltį, kad kitose olimpinėse žaidynėse medalius bus galima semti saujomis. Lietuvoje buvo nemažai laukiančių, kad R.Meilutytė pagerins rezultatus ilgesniame nuotolyje, galbūt patobulins kitus plaukimo būdus (Londono žaidynėse ji plaukė ne vien krūtine, bet ir laisvuoju stiliumi) ir po ketverių metų į Rio de Žaneirą atvyks dar stipresnė.

Pirmaisiais metais po Londono žaidynių pasiektos pergalės Europos ir pasaulio pirmenybėse, tiek ilgame, tiek trumpame baseine gerinti pasaulio rekordai lūkesčius dar labiau sustiprino. Deja, Rio de Žaneire R.Meilutytės rezultatai jau buvo prastesni ir stipriausioje olimpinėje rungtyje – 100 m plaukimo krūtine varžybose – ji užėmė septintą vietą.

Labai anksti didžiojo sporto verpeto įsuktai R.Meilutytei psichologinė našta buvo per didelė. Ji dukart keitė trenerį, pažeidė antidopingo taisykles (tris kartus per dvylika mėnesių nebuvo deklaruotoje vietoje) ir 2019 m. gegužės 21 d. paskelbė, kad baigia sportininkės karjerą.

Kaip vėliau paaiškėjo, 2019-aisiais R.Meilutytės padėtas taškas nebuvo galutinis. Po poros metų olimpinė čempionė vėl pradėjo treniruotis ir dalyvauti varžybose, 2022 ir 2023 m. laimėjo kelis pasaulio bei Europos pirmenybių medalius ir iškovojo kelialapį į Paryžiaus olimpines žaidynes. R.Meilutytė į baseiną grįžo dvasiškai stipresnė ir vėl yra viena didžiausių Lietuvos olimpinė vilčių.

Verta paminėti, kad Londono žaidynėse pasiekta Rūtos pergalė tapo dideliu postūmiu visam Lietuvos plaukimui. Dėmesys šiai sporto šakai padidėjo, o šalies miestai, galima sakyti, ėmė varžytis, kuris anksčiau atidarys naują ar atnaujins seną baseiną ir juose išugdys naujas meilutes.

### Naujos viltys

Per pastarąsias olimpines žaidynes R.Meilutytė buvo ne vienintelė į finalą patekusi Lietuvos plaukikė. Londono žaidynėse plaukdamas 100 m krūtine tarp aštuonių stipriausiųjų prasibrovė Giedrius Titenis. Atrankos varžybose jo rezultatas buvo trečias, bet kituose etapuose anykštėnui neužteko jėgų ir finale jis užėmė aštuntą vietą.

Per Rio de Žaneiro žaidynes trumpiausiam 50 m nuotolyje laisvuoju stiliumi į finalą pateko Simonas Bilis. Jis finale irgi neaplenkė nė vieno varžovo ir finišavo aštuntas.



Pirmoji olimpinė žaidynių plaukimo varžybose startavusi lietuvė B. Užkuraitytė-Statkevičienė 2012 m. nešė Londono žaidynių deglą

2021 m. per Tokijo žaidynes šį rezultatą, plaukdamas 200 m laisvuoju stiliumi, pakartojė Danas Rapšys. Jis taip pat užėmė aštuntą vietą.

„Įspūdingai greitas finalas. Negalvojau, kad varžovai plauks taip greitai, ir šiuo metu tikrai negalėjau tapti prizinininku“, – po finišo varžovų jėgą pripažino D. Rapšys.

Tokijo žaidynių baseine dar du lietuviai plaukė pusfinalyje. Andrius Šidlauskas pateko į 100 m ir 200 m plaukimo krūtine pusfinalius, Kotryna Teterevkova – į 100 m plaukimo krūtine pusfinalį.

Visi trys Tokijuje geriausias rezultatus pasiekę Lietuvos plaukikai žengė po kelis žingsnius į priekį ir per Paryžiaus olimpinių ciklą iškovojo kol kas didžiausias karjeros pergales. Panevėžietis D. Rapšys tapo 2024 m. pasaulio vicečempionu, panevėžietis A. Šidlauskas ir vilnietis K. Teterevkova laimėjo 2022 m. Europos pirmenybių bronzos medalius. Šie ir kiti rezultatai pakurstė naujas viltis laukiant Paryžiaus olimpinė startų.

Iš viso 1992–2021 m. olimpinėse žaidynėse dalyvavo 29 Lietuvos plaukikai (22 vyrai ir 7 moterys). Jie startavo 75 lenktynėse ir pateko į šešis finalus.

## LIETUVOS PLAUKIKŲ UŽIMTOS VIETOS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE

Metai	Sportininkas	Rungtis	Atranka	Pusfinalis	Finalas
1972	Birutė Užkuraitytė	200 m kompleksinis	21	–	–
1972	Birutė Užkuraitytė	400 m kompleksinis	16	–	–
1976	Arvydas Juozaitis	100 m krūtine	3	7	bronzą
1976	Arvydas Juozaitis	200 m krūtine	6	–	6
1976	Arvydas Juozaitis	4x100 m kombinuota	5	–	5
1980	Robertas Žulpa	100 m krūtine	13	–	–
1980	Robertas Žulpa	200 m krūtine	1	–	auksas
1980	Lina Kačiušytė	100 m krūtine	7	–	7
1980	Lina Kačiušytė	200 m krūtine	3	–	auksas
1988	Raimundas Mažuolis	4x100 m laisvuoju stiliumi	2	–	(sidabras)
1992	Raimundas Mažuolis	50 m laisvuoju stiliumi	9	–	10 (B)
1992	Raimundas Mažuolis	100 m laisvuoju stiliumi	9	–	10 (B)
1992	Nerijus Beiga	100 m krūtine	36	–	–
1992	Nerijus Beiga	200 m krūtine	31	–	–
1996	Raimundas Mažuolis	50 m laisvuoju stiliumi	18	–	–
1996	Raimundas Mažuolis	100 m laisvuoju stiliumi	14	–	18 (B-NS)
1996	Darius Grigalionis	100 m nugara	12	–	13 (B)
1996	Mindaugas Špokas	100 m nugara	28	–	–
1996	Arūnas Savickas	200 m nugara	22	–	–
1996	Nerijus Beiga	100 m krūtine	28	–	–
1996	Nerijus Beiga	200 m krūtine	32	–	–
1996	Mindaugas Bružas	100 m peteliške	54	–	–
1996	Mindaugas Bružas	200 m peteliške	32	–	–
1996	Vyrų rinktinė	4x100 m kombinuota estafetė	18	–	–
1996	Laura Petrutytė	50 m laisvuoju stiliumi	15	–	16 (B)
1996	Dita Želvienė	50 m laisvuoju stiliumi	31	–	–
1996	Dita Želvienė	100 m laisvuoju stiliumi	37	–	–
1996	Laura Petrutytė	200 m laisvuoju stiliumi	41	–	–
1996	Dita Želvienė	100 m peteliške	39	–	–
2000	Rolandas Gimbutis	50 m laisvuoju stiliumi	38	–	–
2000	Rolandas Gimbutis	100 m laisvuoju stiliumi	23	–	–
2000	Arūnas Savickas	200 m laisvuoju stiliumi	22	–	–
2000	Darius Grigalionis	100 m nugara	25	–	–
2000	Arūnas Savickas	200 m nugara	32	–	–
2000	Vyrų rinktinė	4x100 m laisvuoju stiliumi	16	–	–
2000	Jūratė Ladavičiūtė	50 m laisvuoju stiliumi	50	–	–
2000	Jūratė Ladavičiūtė	100 m laisvuoju stiliumi	41	–	–
2004	Rolandas Gimbutis	50 m laisvuoju stiliumi	21	–	–
2004	Rolandas Gimbutis	100 m laisvuoju stiliumi	2	14	–
2004	Saulius Binevičius	200 m laisvuoju stiliumi	21	–	–
2004	Darius Grigalionis	100 m nugara	24	–	–
2004	Pavelas Suškovas	200 m nugara	26	–	–
2004	Aurimas Valaitis	100 m krūtine	38	–	–
2004	Edvinas Dautartas	200 m krūtine	44	–	–

2004	Rimvydas Šalčius	100 m peteliške	35	–	–
2004	Paulius Andrijauskas	200 m peteliške	30	–	–
2004	Vytautas Janušaitis	200 m kompleksinis	8	3	7
2004	Vytautas Janušaitis	400 m kompleksinis	27	–	–
2004	Vyrų rinktinė	4x100 m laisvuoju stiliumi	11	–	–
2008	Rolandas Gimbutis	50 m laisvuoju stiliumi	58	–	–
2008	Paulius Viktoravičius	100 m laisvuoju stiliumi	28	–	–
2008	Saulius Binevičius	200 m laisvuoju stiliumi	47	–	–
2008	Vytautas Janušaitis	100 m nugara	32	–	–
2008	Giedrius Titenis	100 m krūtine	6	12	–
2008	Edvinas Dautartas	200 m krūtine	31	–	–
2008	Rimvydas Šalčius	100 m peteliške	34	–	–
2008	Vytautas Janušaitis	200 m kompleksinis	11	15	–
2008	Rugilė Mileišytė	50 m laisvuoju stiliumi	39	–	–
2008	Raminta Dvairiškytė	200 m krūtine	35	–	–
2012	Mindaugas Sadauskas	100 m laisvuoju stiliumi	28	–	–
2012	Giedrius Titenis	100 m krūtine	3	5	8
2012	Giedrius Titenis	200 m krūtine	8	11	–
2012	Vytautas Janušaitis	100 m peteliške	39	–	–
2012	Vytautas Janušaitis	200 m kompleksinis	14	13	–
2012	Rūta Meilutytė	50 m laisvuoju stiliumi	26	–	–
2012	Rūta Meilutytė	100 m laisvuoju stiliumi	29	–	–
2012	Rūta Meilutytė	100 m krūtine	1	1	Auksas
2016	Simonas Bilis	50 m laisvuoju stiliumi	14	6	8
2016	Simonas Bilis	100 m laisvuoju stiliumi	30	–	–
2016	Danas Rapšys	100 m nugara	24	–	–
2016	Danas Rapšys	200 m nugara	21	–	–
2016	Andrius Šidlauskas	100 m krūtine	23	–	–
2016	Giedrius Titenis	100 m krūtine	12	10	–
2016	Giedrius Titenis	200 m krūtine	22	–	–
2016	Vyrų rinktinė	4x100 m kombinuota estafetė	14	–	–
2016	Rūta Meilutytė	100 m krūtine	4	4	7
2021	Danas Rapšys	200 m laisvuoju stiliumi	9	3	8
2021	Danas Rapšys	400 m laisvuoju stiliumi	13	–	–
2021	Andrius Šidlauskas	100 m krūtine	13	13	–
2021	Giedrius Titenis	100 m krūtine	36	–	–
2021	Andrius Šidlauskas	200 m krūtine	13	16	–
2021	Danas Rapšys	200 m kompleksinis	33	–	–
2021	Vyrų rinktinė	4x100 m kombinuota estafetė	DSK	–	–
2021	Kotryna Teterėvkova	100 m krūtine	15	14	–
2021	Kotryna Teterėvkova	200 m krūtine	23	–	–

**Pastabos.** 1988 m. R.Mažuolis plaukė tik estafetės atrankoje.

1992 ir 1996 m. nebuvo pusfinalio etapo, o plaukikai, kurie atrankos varžybose užėmė 9–16 vietas, gaudavo teisę plaukti B finale (1996 m. R.Mažuolis jame plaukti atsisakė).

## DISKUSIJA – APIE LYČIŲ LYGYBĘ

Kovo 14 d. LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė kalbėjo diskusijoje apie lyčių lygybę 2026 m. Milano ir Kortinos d'Ampeco žiemos olimpinėse žaidynėse bei jų indėlį į lygybę Italijos sporte.

„Džiaugiuosi, kad apie lyčių lygybę vis garsiau kalbama, o olimpinis judėjimas vis stipriau žengia šiuo keliu. Visą savo karjerą, tiek sportuodama, tiek vadovaudama, stengiausi įkvėpti mergaites ir moteris būti ambicingas, ryžtingai siekti užsibrėžto tikslo ir aukštų rezultatų ar postų sporte“, – sakė renginyje nuotoliu dalyvavusi D.Gudžinevičiūtė.

Ji taip pat yra 2026 m. žiemos olimpinų žaidynių koordinacinės komisijos narė.

Diskusijoje dalyvavo Tarptautinio olimpinio komiteto, Milano ir Kortinos d'Ampeco žaidynių organizacinio komiteto, Italijos vyriausybės, Italijos nacionalinio olimpinio komiteto atstovai, treneriai, sporto federacijų atstovai.

Lyčių lygybė – viena TOK strateginių krypčių. Šiais metais vykstančiose Paryžiaus vasaros olimpinėse žaidynėse pirmą kartą bus pasiektas lyčių balansas – sportininkų vyrų ir moterų bus po 50 proc.

Žiemos olimpinės žaidynės taip pat sparčiai žengia šiuo keliu. Pavyzdžiui, 2014 m. Sočio žaidynėse dalyvavusių sportininkų buvo 40 proc., o Italijoje moterų bus jau 47 proc.

## PASVEIKINTI NAUJI „OLIMPINĖS KARTOS“ NARIAI

LTOK buvo priimti bei pasveikinti nauji programos „Olimpinė karta“ nariai. Šiais metais prie šio projekto prisidėjo net 25 ikimokyklinės įstaigos ir bendrojo ugdymo mokyklos iš visos Lietuvos.

„Džiaugiamės, kad vis daugiau mūsų įstaigų jungiasi į „Olimpinės kartos“ tinklą ir su mielu nori skleidžia olimpinės vertybes savo bendruomenėse“, – sakė LTOK olimpinio švietimo direktorius Kasparas Šileikis.

„Olimpinė karta“ – tai nuo 2001 m. vykstanti ilgalaikė programa, skirta vaikų ir jaunimo olimpiniam ugdymui, olimpinų idėjų ir sporto, kaip ugdymo priemonės, sklaidai Lietuvoje. Programos stuburą sudaro olimpinio švietimo idėjos, jos misija – ugdyti olimpiečius sporte ir gyvenime.

„Olimpinės kartos“ programoje savanoriškai dalyvauja įstaigos, integruojančios olimpinės idėjas į formalųjį ir neformalųjį ugdymo procesą. Naujiems nariams Lietuvos tautiniame olimpiniam komitete buvo pristatytos veiklos, į kurias jie galės įsitraukti šiais metais.

Programoje dalyvaujantys mokiniai yra skatinami sportuoti, kūrybiškai mokyti ir išreikšti save. Vaikai ir jaunimas tampa aktyvesni, drąsesni, išmoksta užsibrėžti tikslus ir jų siekti, o draugiškumas ir pagarba tampa natūralia elgsena.

Į „Olimpinės kartos“ programą taip pat aktyviai įtraukiami pedagogai. „Olimpinė karta“ organizuoja pedagogų kvalifikacijos tobulinimą, bendrus seminarus mokytojams ir jaunimui, konferencijas, vasaros stovyklas, konkursus ir veiklas vaikams, susitikimus su olimpiečiais.

„Oficialių ir griežtų reikalavimų naujiems nariams nekeliame, bet pageidaujame, kad visi per metus sudalyvautų bent vienoje iš mūsų inicijuojamų veiklų, pavyzdžiui, Olimpiniam mėnesyje ar Lietuvos mažųjų žaidynėse, arba inicijuotų savo projektą per „Olimpinės kartos“ konkursą“, – pabrėžė K.Šileikis.

Dar vienas reikalavimas naujiems nariams – bent dalis inicijuojamų veiklų ar projektų turėtų būti susiję su dviem svarbiomis šių metų progomis: Lietuvos olimpinio judėjimo šimtmečiu arba Paryžiaus olimpinėmis žaidynėmis.





## TALINE – TRADICINIS SUSITIKIMAS

Kovo pabaigoje Estijos, Latvijos ir Lietuvos nacionalinių olimpinių komitetų vadovai susitiko eiliniame darbo posėdyje Estijos sostinėje Taline.

„Su latviais ir estais glaudžiai bendradarbiaujame, nuolat palaikome ryšį, išsakome bendrą poziciją tarptautiniais klausimais. Šių susitikimų metu dalinamės patirtimi konkrečiais klausimais, tariamės, kaip spręsti vienokius ar kitokius iššūkius, semiamės idėjų. Šį kartą kalbėjome apie aukšto meistriškumo sporto sistemas ir finansavimą. Estijos nacionalinio olimpinio komiteto generalinis sekretorius bei Kultūros ministerijos atstovas pristatė olimpinės komandos finansavimo sistemą ir įgyvendinamus pokyčius. Tikrai turime ko pasimokyti, todėl šia informacija pasidalydysime ir su kolegomis Lietuvoje“, – sakė LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Susitikime dalyvavo LTOK generalinis sekretorius Valentinas Paketūras, Estijos nacionalinio olimpinio komiteto prezidentas Urmass Soorumaa ir generalinis sekretorius Siimas Sukles, Latvijos nacionalinio olimpinio komiteto prezidentas Janis Bukas.

Prieš tai Baltijos šalių nacionalinių olimpinių komitetų vadovai rinkosi Vilniuje.



## LTOK LANKĖSI SVEČIAS IŠ ARMĖNIJOS

Kovo 15 d. LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė susitiko su Armėnijos nacionalinio olimpinio komiteto garbės viceprezidentu profesoriumi Dereniku Gabrieljanu ir Lietuvos bokso federacijos bei Lietuvos sporto federacijų sąjungos vadovu Dariumi Šaluga.

Buvęs žinomas Armėnijos boksinkininkas į Lietuvą atvyko darbuotis olimpinio čempiono Dano Pozniako vardo jaunimo bokso turnyre. Jis – Europos bokso konfederacijos siūstas varžybų techninis delegatas.

„Kalbėjome apie bokso padėtį pasaulyje, diskutavome apie sportininkų rengimo sistemų plusus ir minusus ir, žinoma, apie sporto politiką“, – sakė D.Gudžinevičiūtė.

LTOK prezidentė svečiui įteikė Lietuvos olimpinio judėjimo šimtmėčiui skirtą medalį.

Kovo 13–16 d. Vilniuje vykęs bokso turnyras organizuojamas jau devynioliktus metus iš eilės.

## EUROPOS ŽAIDYNĖS VYKS STAMBULE

Europos olimpinių komitetų asociacijos (EOK) Vykdomasis komitetas patvirtino miestą, kuriame vyks ketvirtosios Europos žaidynės. 2027-aisiais geriausi Europos sportininkai varžysis didžiausiame Turkijos mieste Stambule.

„EOK atstovai lankėsi Stambule ir atidžiai apžiūrėjo miesto sporto infrastruktūrą, apgyvendinimo sąlygas, aptarė saugumo situaciją. Miesto atstovai nusiteikę ryžtingai ir ambicingai. Jie turi siekį ateityje surengti ir olimpinės žaidynės, todėl ši galimybė jiems labai svarbi. Neabejojame, kad Stambulas pakvies į įspūdingą reginį“, – sakė EOK viceprezidentė, LTOK vadovė Daina Gudžinevičiūtė.

Praejusiais metais trečiosios Europos žaidynės vyko Lenkijoje – Krokuvos, Mažosios Lenkijos ir Silezijos regionuose. Lietuvai šiame

renginyje atstovavo rekordinė rinktinė – net 130 sportininkų, kurie iškovojo aštuonis medalius ir vieną olimpinį kelialapį.

Pernai per Europos žaidynes galimybę pelnyti kelialapį į 2024 m. Paryžiaus olimpinės žaidynes arba rinkti olimpinio reitingo taškus turėjo 18 sporto šakų atstovai. EOK ir žaidynių organizacinis komitetas sieks, kad 2027-aisiais renginyje olimpinių atrankos varžybų būtų dar daugiau.

Tikimasi, kad 2027 m. renginiui nebus statomos naujos arenos, planuojama išnaudoti šiuo metu esančią infrastruktūrą. Sprendimą 2027 m. Europos žaidynes rengti Stambule šių metų birželį dar turės patvirtinti EOK generalinė asamblėja.

## RAGINA IGNORUOTI RUSŲ INICIATYVĄ

LTOK kreipėsi į Lietuvos sporto šakų federacijas, ragindamas ignoruoti kvietimą dalyvauti Rusijos valdžios organizuojamose „Draugystės žaidynėse“, jei toks būtų gautas.

Savo poziciją šiuo klausimu išreiškė ir TOK vykdomasis komitetas, pabrėždamas, kad Rusijos rengiamos „Draugystės žaidynės“ yra politinis renginys, pažeidžiantis Olimpinės chartijos principus.

„Palaikome šią TOK poziciją ir raginame Lietuvos sporto bendruomenę jokia forma nedalyvauti šiose žaidynėse, jei toks kvietimas būtų gautas.

Mes palaikome sąžiningą, pagarbų, olimpinėmis vertybėmis ir principais grįstą sportą“, – sakė LTOK prezidentė olimpinė čempionė Daina Gudžinevičiūtė.

# TRADICIJA – LANKYTI KINO TEATRUS

TRIŠUOLININKĖ DOVILĖ KILTY KOVO PRADŽIOJE BUVO VIENA IŠ DVIEJŲ LIETUVOS LENGVAATLEČIŲ, STARTAVUSIŲ PASAULIO UŽDARŲ PATALPŲ ČEMPIONATE. NORS JAME SUBLIZGĖTI NEPAVYKO, JI TOLIAU INTENSIVIAI RUOŠIASI NAUJIEMS STARTAMS IR SIEKS VIETOS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE.

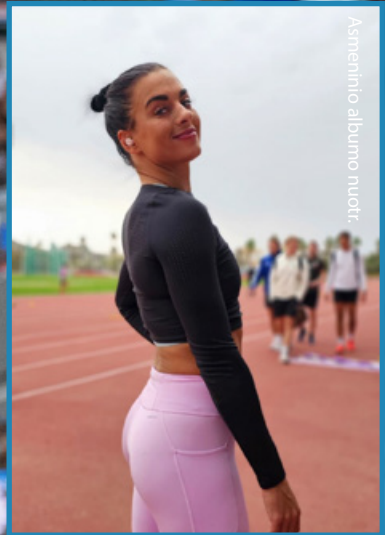
DOMINYKAS GENEVIČIUS

## GERIAUSI

**Knyga:** Napoleonas Hillas „Mąstytk ir būk turtingas!“

**Grupė / atlikėjas:** įvairūs.

**Filmas / serialas:** „Laimingasis Gilmoras“.



Lengvaatletę nuolat lydi muzika

D.Kilty taikosi į olimpinės žaidynes

Tarp sezonų arba kitu laisvu laiku lietuvė laiką leidžia su savo šeima – vyru Didžiosios Britanijos bėgimo žvaigžde Richardu Kilty ir sūnumi Richardu jaunesniuoju, o tarp mėgstamiausių laiko leidimo būdų yra filmų žiūrėjimas kartu. Svarbi sportininkės gyvenimo dalis yra ir muzika.

### Močiutės pavyzdys

D.Kilty atvira – knygų mėgėja ji nebuvo niekada: „Gal tiesiog niekada tam neskyriau didelio prioriteto. Skaičiau knygas mokykloje dėl to, kad reikėjo. Bet niekada nesakyk niekada, galbūt knygas dar pamėgsiu ateityje.“

Sportininkė turi labai gerą pavyzdį – močiutę Ireną.

„Močiutė taip pat vaikystėje ir jaunystėje nebuvo didelė knygų mėgėja, bet nuo 70-mečio perskaitė šimtus knygų, o dabar neįsivaizduoja dienos be knygos. Gal ir man taip bus?“ – svarsto trišuolininkė.

Jeigu dabar D.Kilty renkasi kažką paskaityti, tai dažniausiai būna psichologinės knygos apie savęs tobulinimą.

### Muzika – visur ir visada

Su muzika sportininkės santykis visai kitoks nei su knygomis.

„Muzika – neatsiejama kasdienybės dalis. Jos klausausi visur ir visada. Vaikystėje mėgdavau muziką labai garsiai klausytis namie, o dabar pamėgau ausines“, – šypsoi sportininkė.

Jai patinka įvairaus stiliaus muzika, tad mėgstamiausio žanro išskirti negali. Lengvaatletei širdį glosto senesnės lietuviškos dainos.

„Neturiu kažkokio vieno atlikėjo ar žanro, kuriuos galėčiau išskirti kaip mėgstamiausius. Man patinka lietuviška muzika, ypač daug gerų prisiminimų visada sukelia senos dainos“, – sako D.Kilty.

Muzika ją lydi ir sportuojant. Per treniruotes ar prieš varžybas dažniausiai klausosi „dancehall“ arba ritmenbliuzo stiliaus dainų.

### Šeimos tradicija

Filmai – vienas iš D.Kilty šeimos pomėgių.

„Su šeima esame dideli kino teatro gerbėjai. Gal net pats procesas eiti į kino teatrą man labiausiai patinka“, – sako lengvaatletė.

Filmus arba serialus ji su šeima dažnai žiūri vakarais po treniruočių.

„Jeigu reikėtų išskirti mėgstamiausią žanrą, tai būtų komedijos. Labiausiai įsiminę filmai – „Laimingasis Gilmoras“ ir „Gladiatorius“, – vardija trišuolininkė.

medicina  
practisa  
medicinių tyrimų laboratorija

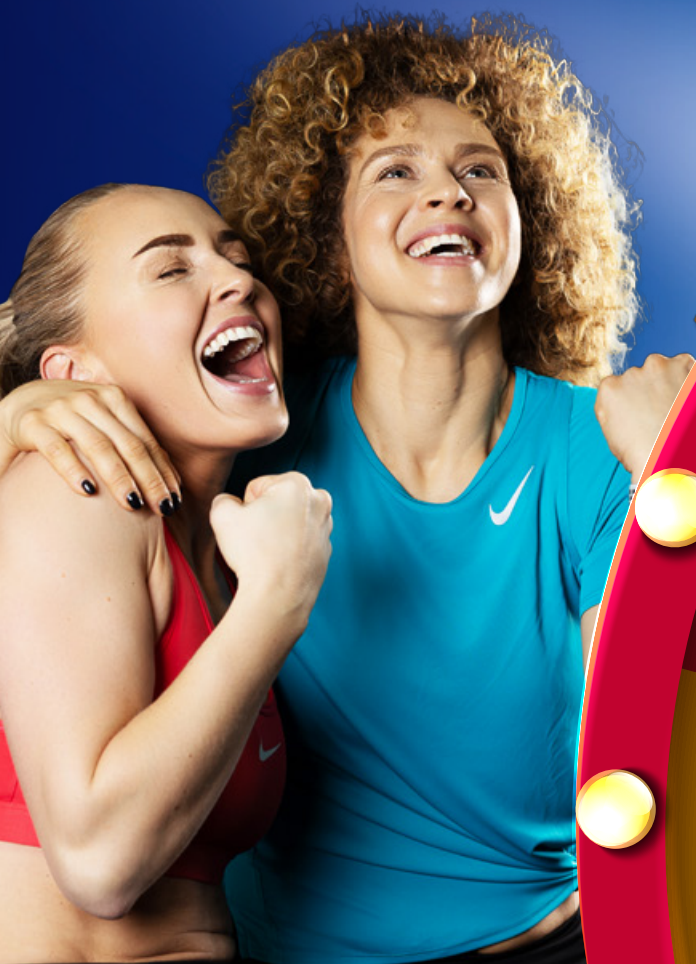
# OFICIALUS LIETUVOS OLIMPINĖS KOMANDOS RĖMĖJAS



# Sportuojantys laimi!

*impuls*

Dalyvaukite:



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)



AUTOMOBILIO GAMYBA

23 gamybos valandos

3000 dalių

1.9 tonos



LĖKTUVO GAMYBA

80.000 gamybos valandų

100.000 dalių

537 tonos



LAIVO GAMYBA

3.500.000 gamybos valandų

700.000 dalių

6.000 tonų

  
**VAKARŲ LAIVŲ  
GAMYKLA**  
BLRT GRUPP

OFICIALUS RĖMĖJAS



# express care<sup>®</sup>

by  affidea

Lengvi sužeidimai ar traumos? Atvykite.  
Priimsime ir be išankstinės registracijos.

## 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
- Karščiavimas
- Viršutinių kvėpavimo takų infekcijos
- Dehidracija



Konstitucijos pr. 15, **Vilnius** | Savanorių pr. 178, **Kaunas** | Vilniaus g. 47, **Šiauliai**

Paryžiaus Komunos g. 10A, **Klaipėda** | Smėlynės g. 74, **Panevėžys**