

„Aukšinis šuolis 2021“ laimėtojų interviu

Interviu su „Aukšinio šuolio 2021“ nominantais paruošė centro savanorė Martyna Sausdravitė

Vytautė Budavičienė – lengvoji atletika

1. Kada ir kaip prasidėjo jūsų sportinė karjera?

Kad linkstu į sporto pusę, buvo galima išvelgti pačioje vaikystėje. Atstovavau Palomenės pagrindinę mokyklą (bėgimas, krepšinis) Kaišiadorių rajono varžybose nuo 12-13 metų, visada buvau aktyvus vaikas, dar ankstesnėse klasėse intensyviai žaisdavome kvadratą, buvome prizinininkai rajone. Tuo metu specialių treniruočių nereikėjo, užteko sąžiningai lankyti kūno kultūros pamokas, kurias vedė mokytoja Lionė Petronienė.

Lūžis įvyko pradėjus lankyti Kaišiadorių Algirdo Brazausko gimnaziją, 11-toje klasėje. Tuo metu mane pastebėjo treneris Dainius Tamulevičius, jis ir įkalbino mane lankyti treniruotes kaip papildomą užklasinę veiklą. Tiesa, klausė ne kartą, ne iš karto sutikau, nes buvau pasiryžusi visą savo laiką skirti mokslams.

O dabar labai džiaugiuosi, kad įsitraukiau į bėgimą. Iki tol nežinojau, kokia turi būti bėgimo avalynė, apranga, tinkamas apšilimas, nebuvau net mačiusi maniežo. Treneris suteikė visus pagrindus.

2. Kokių savybių reikia jūsų sporto šakos sportininkui?

Reikia daug kantrybės - rezultatas neateina iškart, reikia ilgai ir intensyviai treniruotis, o patyrus traumą kantriai išlaukti, kada vėl galėsi grįžti į treniruočių režimą. Reikia užsispyrimo bei ryžto pačiose varžybose. Turi būti kovotojas.

3. Ar daugiau išmokstate iš pralaimėjimų, ar iš pergalių?

Pralaimėjimai pamoko labiau, patyrus nesėkmę analizuoji, stengiesi klaidų nekartoti.

4. Kokia įsimintiniausia jūsų sporto akimirka?

Įsimintinų akimirkų labai daug, sunku išskirti kažkurią vieną. Labai įsimena pergalės ir varžybos, kai įvykdai sau išsikeltus tikslus. Lygiai taip pat įsimena ir nesėkmės. Buvo varžybų, kai trasoje nukritau, bet atsistojau ir bėgau toliau, buvo varžybų, kai negalėjau toliau bėgti dėl begalinio sunkumo, teko sustoti, eiti, tačiau atsikvėpus bėgau toliau. Visuomet pabaigiu distanciją iki galo, nors ir matau, kad gero rezultato ar aukštos vietos pasiekti nepavyks.

5. Kokios mintys būna paskutines minutes prieš startą?

Paskutines minutes prieš startą stengiuosi „išvalyti“ visas pašalines mintis, susitelkti į bėgimo trasą. Kartuju sau, kad turiu bėgti dabar, juk dėl to darau sunkias treniruotes ir tam skiriu savo laiką, reikia įrodyti sau, kad visas darbas nėra veltui.

Egidijus Žagaras – futbolas

1. Kada ir kaip prasidėjo jūsų sportinė karjera?

Sportinė karjera prasidėjo prieš 22 metus, kai treneris Romas Jankauskas atėjo į klasę pakviesti lankyti futbolo treniruočių.

2. Kokių savybių reikia jūsų sporto šakos sportininkui?

Futbolas yra komandinė sporto šaka, todėl reikia mokėti vertinti ir gerbti kitus. Labai svarbu charakteris, užsispyrimas ir noras tobulėti. Taip pat reikia ir fizinės ištvermės, greičio, lankstumo, koordinacijos.

3. Ar daugiau išmokstate iš pralaimėjimų, ar iš pergalių?

Mano manymu, be pralaimėjimų nebus ir pergalių. O mokytis reikia iš abiejų dalykų: tiek laimėjimų, tiek pralaimėjimų. Žymus krepšininkas K. Abdulas-Jabaras yra pasakęs „Tu nelaimėsi tol, kol neišmoksi pralaimėti“.

4. Koks laimėjimas per jūsų karjerą buvo jums svarbiausias?

Tikriausiai didžiausia kiekvieno sportininko svajonė yra atstovauti savo šalį pasaulio čempionatuose, kur atvažiuoja patys geriausi sportininkai. Tai yra didžiausias mano laimėjimas, kad galėjau atstovauti Lietuvos futsal rinktinę, FIFA Futsal pasaulio čempionate.

5. Kas sunkiausia varžantis su tituluotais sportininkais?

Sunkiausia yra nugalėti jaudulį. Prieš varžybų pradžią yra baimė, sunku susitvarkyti su emocijomis, norisi pasiekti tik geriausių rezultatų.

Ignas Kertenis – dviračių sportas

1. Kada ir kaip prasidėjo tavo sportinė karjera?
Mano sportinė karjera prasidėjo prieš 7 metus, į sportą atvedė tėtis.
2. Kokių savybių reikia tavo sporto šakos sportininkui?
Užsispyrimo, ištvėmės ir jėgos.
3. Ar daugiau išmoksti iš pralaimėjimų, ar iš pergalių?
Iš pralaimėjimų daugiau įgaunu patirties.
4. Galbūt turi autoritetą, sportininką ar visuomenės lyderį, į kurį norėtum lygiuotis?
Norėčiau lygiuotis į Slovėnijos dviratininką Tadej Pogacar.
5. Kokios mintys būna paskutines minutes prieš startą?
Minčių nebūna, prieš startą būnu „išskridęs“.

Vėjūnė Balkutė – karate kyokushin (treneris Nerijus Gediminas)

1. Kada ir kaip prasidėjo tavo sportinė karjera?

Prieš 10 metų mano miestelyje prasidėjo karate treniruotės. Tėtis labai norėjo, kad brolis jas lankytų, tai kai jis jį ten nuvedė, paprašiau eiti kartu. Man labai patiko ir nuo to laiko (antroje klasėje) lankau karate.

2. Kokių savybių reikia tavo sporto šakos sportininkui?

Labai svarbu disciplina, pagarba priešininkui. Karate to tikrai išmoko. Taip pat, žinoma, reikia ryžto, drąsos, užsispyrimo.

3. Ar daugiau išmoksti iš pralaimėjimų, ar iš pergalių?

Manau, kad iš abiejų.

4. Galbūt turi autoritetą, sportininką ar visuomenės lyderį, į kurį norėtum lygiuotis?

Mano autoritetas yra treneris.

5. Kokios mintys būna paskutines minutes prieš startą?

„Padaryk, ką gali geriausia. O bus kaip bus. Ar laimėsi, ar pralaimėsi, esi pasiekusi jau labai daug”.

Vakaris Balkus – karate kyokushin (treneris Nerijus Gediminas)

1. Kada ir kaip prasidėjo tavo sportinė karjera?

2 klasėje (kai man buvo 7 metai). Treneris atėjo į mokyklą ir padarė pristatymą apie karate ir nuo tada nusprendžiau išbandyti šį sportą.

2. Kokių savybių reikia tavo sporto šakos sportininkui?

Karate reikia daug drąsos ir ryžto.

3. Ar daugiau išmoksti iš pralaimėjimų, ar iš pergalių?

Iš pralaimėjimų, nes jie parodo, ko trūksta iki pergalės.

4. Ar jaunam sportininkui reikalingas artimųjų palaikymas?

Artimųjų palaikymas tikrai reikalingas. Be jų palaikymo būtų sunku rasti motyvacijos ir drąsos.

5. Kaip motyvuoji save sportuoti?

Žinau, kad sportuoti reikia. Motyvacijos niekada kaip ir netrūksta.

Aistė Motiečė – jėgos trikovė (treneris Albertas Motiečius)

1. Kada ir kaip prasidėjo jūsų sportinė karjera?

Sportuoti pradėjau gana senokai, mano pirmoji sporto šaka buvo lengvoji atletika - bėgimas, labai mėgau ilgas distancijas ~ 10 km. Ir kliūtinį bėgimą... Pradėjau bėgioti nes turėjau atsvario ir tėtis tuomet neseniai buvo pradėjęs užsiimti šia sporto šaka, tai įtikino pabandyti pradėti, tai jo dėka šia sporto šaka užsiėmiau apie 5 metus, įsimylėjau sportą ir nuo tuomet nesuvokiu, kaip žmogus sąmoningai galėtų vengti sporto, bent minimalaus, kas tikrai yra 110 procentinė investicija į mūsų sveikatą, tiek fizinę tiek psichinę... Tik visad, manau, turim teisę rinktis ir reikia įsiklausyti į save, ko mes norim ir kas mums patinka. Neprivalo patikt viskas, jei dar neužsiimam kokia sporto šaka/sritim, tikėtina, kad gal dar neatradom arba toje sporto šakoje buvom vieni, be palaikymo (pačioje pradžioje tai būna labai sunku, būt be palaikymo). Po bėgimo įvyko toks įvykis, kad atradau jėgos trikovę, be galo tuo džiaugiuosi, nes nuo pat pradžių pajutau, kad tai mano, tai man, iki šiol mano pakeleivė ši sporto šaka, su tam tikromis vienokiomis ar kitokiomis pertraukomis, bet, galų gale, kaskart su vis kitokiu ir dar stipresniu požiūriu į sportą ir savęs sveikatinimą. Jei atradus jėgos trikovę, buvo tikslas vien asmeninių rekordų gerinimai, prizinės vietos, tai vis toliau suvokiu, kokia svarba tame profesionaliame sporte rast meilės savo kūnui, atjautimo, supratimo, kad ne tik išoriniai pasiekimai yra didžiausi rodikliai, bet tai, kaip mes gebam mėgautis sportu - tai ilgiau mus išlaikys šitam kely ir vienokiu ar kitokiu būdu neleis tam sportui pabėgti toli nuo mūsų. Pradėjau jėgos trikove užsiimti savo gimtajame mieste - Pakruojuje, ačiū treneriui Žanui, paskui susipažinau su savo būsimu vyru jėgos trikovininku Albertu, kuris atstovavo kitą klubą, ir po truputį perėjau treniruotis kartu su juo jo klube. Iki šiol jį laikau savo srities asu, tikru profesionalu, o save - mylinčia šią sporto šaką ir nebijančia klysti, parodyti visiems, kad ne vien rezultatuose slypi profesionalumas.

2. Kokių savybių reikia jūsų sporto šakos sportininkui?

Manau, atskirų savybių įvardinti negalėčiau, į kiekvieną vietą ateina individualūs žmonės. Savo charakteriu, savo būdu, savo požiūriu mes ir prisitaikom vieni prie kitų. Vieni, kaip aš, esam jautrūs, kiti, kaip mano vyras, visiškai užsispyrėliai sporte, siekiantys maksimalių rezultatų, kiti, nutrūktgalviai, o kiti, ieškantys kitokio laisvalaikio praleidimo būdo, gal naujų pažinčių, naujų draugų, naujų potyrių ir pan. Manau, niekaip negalėčiau išskirti tam tikrų savybių, kurių reikia mūsų sportui, bet galėčiau pasakyti, kad visoms sporto šakoms reikia atsidavimo tai sporto šakai, ištvermės, kantrybės ir išsikeltų tikslų.

3. Ar daugiau išmokstate iš pralaimėjimų, ar iš pergalių?

Jei atvirai, man daugiausia įstrigę galvoje prisiminimų, susijusių su mano vidiniais pralaimėjimais, kai siekiau rekordų, kai, atrodo, tikėjau, žinojau, kad bus mano pergalė - ir tiesiog būna ne ta diena, akivaizdu, kad pati nesuvokiu, kaip įvykiai gali pasisukti kita linkme. Tokie įvykiai palieka visai kitokią mintį nei po varžybų, kuriose viskas pasiseka kaip planuota, kaip tikėtasi. Aš labai būnu dėkinga įvykiams, po netinkamai susiklosčiusių aplinkybių, nes tai didžiulės didžiulės pamokos, kaip nesitikėti, kaip neturėti ypatingų lūkesčių, kaip priimti įvykius, kokie jie bebūtų, tiesiog pasimėgauti tuo, kas nutiko. Šiandien ne mano diena, ryt bus mano. Arba čia mano silpnoji vieta, vadinasi turiu daugiau ties tuo dirbti, arba paskutinėmis dienomis per daug svorio numėčiau, vadinasi kitais kartais teks kitaip pasiskaičiuoti svorio metimo programą...

Visur didžiulės pamokos, svarbu tinkamas požiūris į pralaimėjimus, nes esant netinkamam, labai lengva pasiduoti, mesti, galvoti, kad čia ne mūsų sporto šaka, ar kaip visiems sekasi tik ne man. Svarbu išspausti max gerų dalykų iš to ir pagalvoti, gal tai privės prie didesnės sėkmės ateity!

4. Koks buvo didžiausias iššūkis jūsų gyvenime?

Manyčiau, kad sūnaus gimimas ir profesionalus sportas. Daugybė pamokų bei perversmų tuo metu įvyko ir dar dabar vyksta, labai daug laviruoti reikia, kartais atrodo, kaip sunku sportuoti, gal ir ne taip reguliariai, kaip norėtum, bet pavyksta.

5. Kas sunkiausia varžantis su tituluotais sportininkais?

Sunkiausia, manau, kova su savimi, dažnai mes linkę galvoti, kad mano pasiekimai daug mažesni, aš tikrai, varžydama su labai tituluotu sportininku Europos ar pasaulio lygiu, neaplenksiu jo, svarbu suvokti ir nusiteikti, kad dėl to aš nesu blogesnė sportininkė ir lygiai taip pat nusipelniau varžytis kartu. Man tokia tobula frazė yra, taip ji visur tinka: „Nelyginkim savo pradžios su kitų viduriu ar pabaiga.“ Taigi nežinom, kiek jis jau praėjo, kiek patirties turi. Ir vis gi, geriausia ir tinkamiausia save lyginti tik su savimi!!! Kaskart treniruotėje esam vieni, be varžovų, žinom savo rezultatus, nesitikėkim, kad varžybose bus stebuklą, kai žinom savo galimybes, neprisigalvokim nuverst pasaulio rekordo su dar +30 kg nuo mūsų maksimalaus bandymo. Darykim viską, ką galim geriausio išspausti iš savęs, gerinti savo rezultatus, kovokim su savimi, aplenkim save ir jau tada tikėkimės, kaip šalutinio produkto, kad aplenksim savo varžovus. Tas labai padeda. Labai sveikas požiūris yra kovoti su savimi, aplenkinti save.

Aurimas Pukevičius – futbolas

1. Kada ir kaip prasidėjo jūsų sportinė karjera?

Kadangi augau kieme, kuriame vaikai mėgo žaisti futbolą, nuo mažų dienų tai darydavau ir pats. Todėl tėvai prieš daugiau nei 20 metų, pastebėję mano pomėgį, nuvedė į futbolo treniruotes.

2. Kokių savybių reikia jūsų sporto šakos sportininkui?

Manau, kaip ir daugelio sporto šakų sportininkams - atkaklumo, fizinės ištvermės, darbštumo. Bet, mano nuomone, svarbiausia - mąstymas. Futbolas nėra tik kamuolio spardymas.

3. Ar daugiau išmokstate iš pralaimėjimų, ar iš pergalių?

Stengiuosi mokytis iš kiekvienų varžybų - nepriklausomai ar jos laimėtos, ar pralaimėtos.

4. Koks laimėjimas per jūsų karjerą buvo jums svarbiausias?

2009 m. su Vaclovo Giržado mokyklos komanda tapimas Lietuvos čempionais.

5. Kas sunkiausia varžantis su tituluotais sportininkais?

Man asmeniškai nėra skirtumo ar varžovas tituluotas, ar ne. Dažniausia klaida ir būna išankstinis nusistatymas, kad varžovai tituluoti ir dėl to kažkuo geresni. Reikia vertinti visus varžovus vienodai ir žaidžiant įdėti visas pastangas, nepriklausomai nuo jų titulų.

Austėja Petkevičiūtė – futbolas

1. Kada ir kaip prasidėjo tavo sportinė karjera?

Brolis lankė futbolą ir nuėjus į jo treniruotę užsimaniau, kad mane mama užrašytų ir kiek vėliau mama užrašė ir mane.

2. Kokių savybių reikia tavo sporto šakos sportininkui?

Ištvermės, greičio, užsispyrimo, ryžto ir t.t

3. Ar daugiau išmoksti iš pralaimėjimų, ar iš pergalių?

Daugiau išmokstu iš pralaimėjimų.

4. Ar jaunam sportininkui reikalingas artimųjų palaikymas?

Tikrai taip būtinas palaikymas iš artimųjų ir draugų.

5. Kaip motyvuoji save sportuoti?

Pažiūriu į savo mėgstamą žaidėją: kaip jis treniruoiasi, ką pasiekęs, Taip ir mane užmotyvuoja sportuoti.

Iveta Inčytė – futbolas

1. Kada ir kaip prasidėjo tavo sportinė karjera?

Viskas prasidėjo nuo to, kad brolis lankė futbolo treniruotes pas trenerius Romą ir Andrių Jankauskus, aš buvau dar ganėtinai maža, todėl natūralu, kadėjau ten, kur ir brolis - į futbolą. Viskas prasidėjo nuo pirmos ar PUG klasės.

2. Kokių savybių reikia tavo sporto šakos sportininkui?

Manau, kad mano sporto šakos sportininkui reikia šių savybių: supratimo, mąstymo, atsidavimo, ir svarbiausia - pasitikėjimo savimi ir savo komanda.

3. Ar daugiau išmoksti iš pralaimėjimų, ar iš pergalių?

Manau, kad ir iš pralaimėjimų, ir iš laimėjimų. Pralaimėjimai: grūdina, augina kovotojos mentalitetą ir priverčia susimąstyti, ką blogai darai. Pergalės: sukelia svarstymus, kaip turėčiau įvertinti kiekvieną laimėjimą, nes tai mano ir mano komandos sunkaus darbo vaisius.

4. Galbūt turi autoritetą, sportininką ar visuomenės lyderį, į kurį norėtum lygiuotis?

Lygiuotis nenoriu į nieką, tačiau visuomet yra smagu, kai tavo komanda, komandos narės ir visas personalas tampa tavo didžiausiu motyvacijos ginklu ir autoritetu.

5. Kokios mintys aplanko paskutines minutes prieš startą?

Minčių būna įvairių, jos visada persipina su baimės, jauduliuko ir adrenalino jausmais. Dažnai savęs paklausiu: kodėl esu čia? Tačiau tik pažvelgus į savo komandos nares, jų akis, pasakau sau, kad esu čia, kur ir turėčiau būti.

Julija Leonavičiūtė – lengvoji atletika (treneris Martynas Ambrizas)

1. Kada ir kaip prasidėjo tavo sportinė karjera?

Bėgioti pradėjau šeštoje klasėje, draugas papasakojo man apie lengvąją atletiką ir kaip vyksta treniruotės. Labai susidomėjau ir sugalvojau išbandyti šią sporto šaką.

2. Kokių savybių reikia tavo sporto šakos sportininkui?

Manau, kad lengvojoje atletikoje reikia daug atkaklumo, darbštumo ir tiesiog užsidegimo savo sportui.

3. Ar daugiau išmoksti iš pralaimėjimų, ar iš pergalių?

Kiekvienas pralaimėjimas padeda suprasti savo klaidas ir jas pataisyti. Pasiekus pergalę, atsiranda didelė motyvacija tobulėti ir džiaugsmas, kad tavo įdėtos didelės pastangos padėjo pasiekti gerus rezultatus.

4. Ar jaunam sportininkui reikalingas artimųjų palaikymas?

Žinoma, kad labai reikalingas. Artimųjų palaikymas visada yra svarbus, gera matyti, kai tavimi didžiuojasi tavo šeima ir palaiko net ir tada, kai nelabai sekasi.

5. Kaip motyvuoji save sportuoti?

Kai labai patinka tai, ką darai, tai tos ypatingos motyvacijos ir nereikia.

Miglė Pazniokaitė – lengvoji atletika (treneris Almiras Kavaliauskas)

1. Kada ir kaip prasidėjo tavo sportinė karjera?

Iš tiesų - aš visuomet buvau fiziškai aktyvi, jei ne vienoje srityje - tai kitoje. Ypač per kūno kultūros pamokas viską atlikdavau su džiaugsmu. Tad 6 klasėje mano kūno kultūros mokytojas mane užrašė į rajonines varžybas. Pasirodymas, aišku, nebuvo vertas 10 balų, tačiau tada mane pastebėjo dabartinis mano treneris ir pakvietė išbandyti kažką naujo. Man patiko. Taigi po truputį, mažais žingsneliais ir prasidėjo mano sportinė karjera.

2. Kokių savybių reikia tavo sporto šakos sportininkui?

Šiai sporto šakai reikia gan daug: greičio, vikrumo, jėgos... Ypatingai didelis dėmesys skiriamas technikai, tai - lyg pamatai namui. Technika ugdo ne tik valią, bet ir kantrybę.

3. Ar daugiau išmoksti iš pralaimėjimų, ar iš pergalių?

Negalėčiau išskirti vieno. Tiek sėkmė, tiek nesėkmė suteikia įvairių pamokų. Vienu ar kitu atveju - tai galimybė viską pradėti iš naujo, tik daug sumaniau.

4. Galbūt turi autoritetą, sportininką ar visuomenės lyderį, į kurį norėtum lygiuotis?

Vieno autoriteto neturiu. Bandau lygiuotis į apskritai visus sportininkus, nepriklausomai nuo jų sporto šakos. Kiekvienas yra unikalus, ir stengiuosi mokytis iš visų.

5. Kaip motyvuoji save sportuoti?

Ištikus nesėkmei, prisimenu, jog kiekviena pergalė yra saldus mokslo vaisius. Tad visuomet stengiuosi pildyti tą pintinę vaisių ir eiti kuo toliau.

Vaidotas Gumbis – plaukimas (treneris Povilas Gumbis)

Plaukimo meistras

1. Kada ir kaip prasidėjo jūsų sportinė karjera?

1973 m. mane šešiametį tėvai atvedė į Kaišiadorių pirmos vidurinės mokyklos baseiną, kur kartu su dideliu būriu pirmos klasės vaikų, prasidėjo mano „ilga kelionė“ plaukime.

2. Kokių savybių reikia jūsų sporto šakos sportininkui?

Pasitikėjimo savimi, drąsos, psichologinių įgūdžių, gebėjimo siekti tikslo bei kantrybės, suvaldyti jaudulį, tinkamai valdyti paros ciklą (treniruotė, maistas, rūpinimasis sveikata, miegas, socialinis gyvenimas). Be to, turi daug dirbti, mylėti šį sportą bei juo mėgautis.

3. Ar daugiau išmokstate iš pralaimėjimų, ar iš pergalių?

Ir iš pralaimėjimų, ir iš pergalių išmokstu daug. Tačiau visada maloniau mokytis iš pergalių.

4. Koks laimėjimas per jūsų karjerą buvo jums svarbiausias?

2021 metais, kada įveikiau pirmą kartą Lietuvos plaukimo istorijoje organizuotą plaukimo megamaratoną - 25 km distanciją Kuršių mariose.

5. Kas sunkiausia varžantis su tituluotais sportininkais?

Sunkiausia yra varžytis su savimi ir įveikti save.