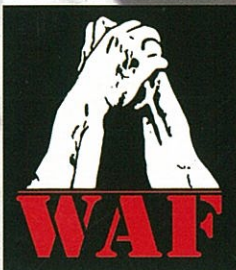


1 Nr.
Grudžio mėn.
Leidžiamas nuo 2006 m. gruodžio 1d.



2006 plieninės **RANKOS**

Lietuvos rankų lenkimo mėgėjams

Kaina 4 Lt.

X-line

“Žemaitijos taurė - 2006”
Varžybose dalyvavo 116 dalyvių

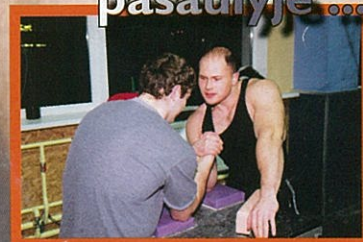
pažintis ...



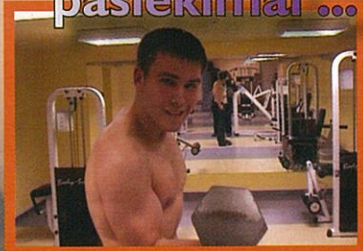
Lietuva -
čempionų kalvė

Merginos -
kaip vyrai

pasaulyje ...



pasiekimai ...



Pastovus darbas -
vienintelis kelias į sėkmę

klubas ...



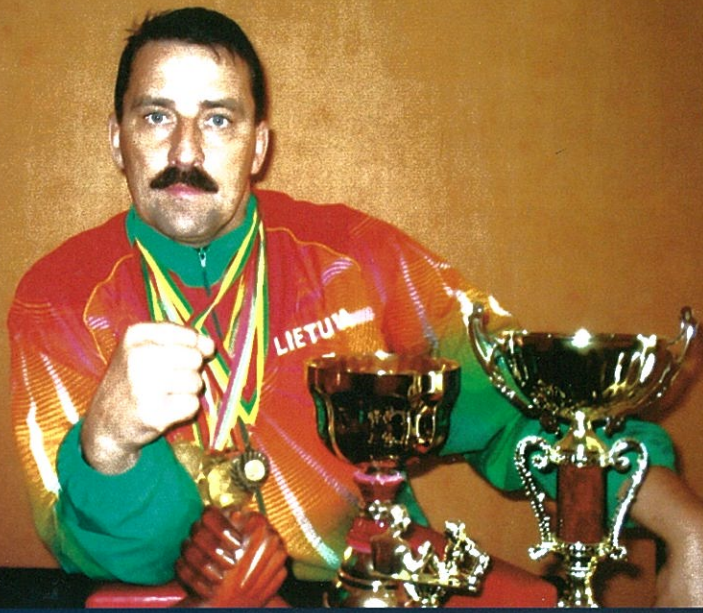
Gargždiečiai ir toliau
puoselėja senas tradicijas

ISSN 1822-5829



9 771822 582005

Žurnalistė
Milda Judelytė



Rankų lenkimo sporto šaką kultivuojantys sportininkai ar ja besidomintieji tikriausiai žino, kad pirmosios šios sporto šakos užuomazgos gimė Klaipėdoje. Čia vyko pirmieji šalies rankų lenkimo čempionatai, buvo įkurta Lietuvos rankų lenkimo sporto federacija. Vienas iš šios sporto šakos pradininkų uostamiestyje yra dabartinis Lietuvos rankų lenkimo sporto federacijos viceprezidentas Vladas Kuizinas. Būtent su juo ir kalbėjome apie šio sporto pirmuosius žingsnius mūsų šalyje, dabartinę situaciją, kylančias problemas bei viltis, jog kažkada rankų lenkimas bus itin populiarus Lietuvoje.

Rankų lenkimas - sportas turintis ateitį

Klaipėda – rankų lenkimo sporto lopšys.

Vladai, papasakokite, kokia buvo šios sporto šakos pradžia Lietuvoje?

Idėja pradėti populiarinti šią sporto šaką gimė 1989 – 1990 metais Klaipėdoje. Rankų lenkimo sporto šakos pradininkas yra garsus sunkiaatlečių treneris Bronius Vyšniauskas. Jis pirmasis pradėjo organizuoti įvairias varžybas, čempionatus. Pirmasis Lietuvos čempionatas vyko 1990 metais tuometiniuose Zvejų kultūros ir sporto rūmuose. Nuo tada varžybos, įvairūs turnyrai bei čempionatai buvo pradėti rengti gana intensyviai. Tos veiklos ėmiausi ir aš.

Kiek žinau jūs įkūrėte ir pirmąją rankų lenkimo sporto federaciją?

Taip, 1993 metais įkūriau Klaipėdos rankų lenkimo sporto federaciją, o 1995 buvo įsteigta Lietuvos rankų lenkimo sporto federacija. Iš pradžių jos būstinė buvo uostamiestyje, vėliau persikėlė į Vilnių. Nuo pat federacijos įkūrimo esu jos viceprezidentas. 1993 m. įkurta Klaipėdos federacija ilgai veikė kaip sporto klubas prie Lietuvos federacijos. 2004 metais šį sporto klubą pavadinau „Geležinė ranka“.

Kiek sportininkų treniruojasi šiame klube?

Šiuo metu apie 25 sportininkai, iš jų dvi merginos. Tiesą sakant, su jomis sunkiau: merginos ateina, susidomi, pradeda sportuoti, bet truputį palankiusios treniruotes ima ir dingsta. Vaikiniai atsakingiau žiūri į šį sportą – pradėję treniruotis taip greitai visko nemeta. Daug stiprių rankų lenkikų yra Šilutėje, Plungėje, Skuode, Mažeikiuose, Sakiuose. Rrankų lenkimas – labai specifinė sporto šaka, retai kas joje ilgai išsilaiko.

Sportuoja šešiolika metų

Kiek žinau, jūs ir pats esate profesionalus rankų lenkikas?

Taip, nuo pat pradžių dalyvauju visuose čempionatuose, varžybose, tarptautiniuose turnyruose. Sportuoju jau šešiolika metų.

Kaip susidomėjote rankų lenkimu?

Sportavau tamaudamas kariuomenėje, domėjausi boksu, baigiau Kauno kūno kultūros akademiją. Tad visą gyvenimą buvau susietas su sportu. Mano ranka niekada nebuvo silpna, turbūt tai ir paskatino pasirinkti šią sporto šaką.

Kokie jūsų pasiekimai šioje srityje?

13 ar 14 kartų esu tapęs Lietuvos rankų lenkimo čempionu, tapęs prizinininku Europoje, laimėjęs nemažai komercinių turnyrų.

Kuo jus žavi rankų lenkimas?

Kiekviena sporto šaka savaip įdomi. Rankų lenkimas, mano nuomone, yra vyriška sporto šaka. Esu skaitęs daug literatūros apie rankų lenkimą, šio sporto istoriją. Nuo seno tai buvo viena sąžiningiausių, garbingiausių sporto šakų. Priešinininką juk reikia nugalėti subtiliai, rankos lenkimu, o ne mušantis. Žmogaus ranka labai svarbi, su ja sveikinamės, nešame, rašome. Manau, vyras turi turėti stiprias

rankas. Ši sporto šaka labai įdomi ir sudėtinga. Nėra taip paprasta, kaip atrodo: atėjai, nulenkai priešinininko ranką ir baigta. Iš tiesų viskas daug sudėtingiau: yra įvairiausių lenkimo būdų, technikų.

Pasigenda valdžios dėmesio

Kokioje šalyje gimė rankų lenkimas?

Ši sporto šaka kilusi iš Kanados. Ten šis sportas atsirado XX amžiaus 5-6 dešimtmetyje. Iš pradžių rankų lenkimu užsiiminėjo tik tolimųjų reisų vairuotojai. Ši sporto rūšis populiarė JAV, taip pat Kaukazo valstybėse, Rusijoje. Minėtų šalių sportininkai labai stiprūs ir tarptautinio lygio varžybose dažnai užima aukštas vietas.

O kokia, jūsų manymu, situacija Lietuvoje?

Liūdna, bet mūsų šalyje ši sporto šaka nėra itin populiarė. Gal todėl, kad rankų lenkimas nėra olimpinė sporto šaka. Sporto departamentas skiria labai mažai lėšų, nors mūsų sportininkai užsienyje laimi daugybę varžybų, parveža daug apdovanojimų ir taip garsina Lietuvą. Keista, kai kitoms neolimpinėms sporto šakoms lėšų skiriama daugiau nei mums, nors tų šakų sportininkų pasiekimai nėra tokie aukšti.

Kiek lėšų per metus rankų lenkimo sportui skiria valstybė?

Juokingai mažai. Pavyzdžiui, šiemet gavome 1800 litų. O vien Lietuvos čempionatui surengti reikalingi 3-4 tūkstančiai. Iš kokių lėšų važiuoti į Europos, pasaulio čempionatus? Laimėi, šią sporto šaką remia verslininkai. Jų dėka sportininkai turi galimybę išvažiuoti į užsienyje rengiamus čempionatus, varžybas.

Reikia judėti į priekį

Galbūt pati federacija galėtų labiau pasistengti, kad pasikeistų viuoemenės ir valdžios požiūris?

Sutinku su tuo. Mums reikia daugiau reklamuoti šią sporto šaką, parodyti visuomenėi, kad rankų lenkimas – graži sporto šaka, o intensyviai dirbant galima pasiekti aukštų rezultatų. Vis dar pasitaiko žmonių, nežinančių apie šią sporto šaką. Neteisina federacijos – mums irgi reikia daugiau padirbėti. O problemų dėl paramos turi ne vien rankų lenkimas, yra ir daugiau sporto šakų, stokojančių valdžios dėmesio.

Ar daug žmonių Lietuvoje domisi rankų lenkimu?

Devyni pagrindiniai klubai veikia Klaipėdoje, Šilutėje, Tauragėje, Mažeikiuose, Skuode, Plungėje, Vilniuje, Kaune ir Sakiuose. Yra ir mažesnių klubų, kuriuose sportuoja rankų lenkikai. Kai rengiami čempionatai, į juos suvažiuoja 130-140 sportininkų. Manau, nėra mažai.

Kaip įsivaizduojate šios sporto šakos ateitį?

Viliuosi, kad rankų lenkimas taps olimpine sporto šaka ir bus populiarus. Tikiuosi, kad susilauksime ir daugiau valdžios dėmesio. Kad šios viltys išsipildytų, federacijai taip pat reikia daugiau padirbėti: įdėti pastangų, judėti į priekį, tada bus ir rezultatas. Jeigu tų pastangų nebus, tai ir toliau taip irsimės. O man jėgų tikrai užteks.

RANKŲ LENKIMAS - kas tai?

Nuo seno pripažįstama, kad antra religija Lietuvoje – krepšinis. Tad, regis, šalyje, kur kas trečias berniukas užaugęs svajoja būti nauju saboniu ar marčiulioniu, kitoms sporto šakoms gyvuoti turėtų būti itin sunku. Lyg ir neturėtų itin stebinti faktas, kad ne kiekvienas ką nors žino apie tokią sporto šaką kaip rankų lenkimas. Vis dėlto nusprendėme šią hipotezę patikrinti. Gatvėje sutiktų praeivių klausėme, ką jie yra girdėję apie rankų lenkimo sporto šaką. Likome maloniai nustebinti.

Žurnalistė
Milda Judelytė

Gintarė ir Vilma: „Žinome rankų lenkimo sporto šaką, esame per televizorių matę važybas. Šiaip rankų lenkimas nelabai populiarus, gal trūksta reklamos, populiarinimo, nedaug žmonių žino, kad tai profesionali sporto šaka. Daugeliui tai tiesiog smagi atrakcija įvairių švenčių, vakarėlių metu. Tada vyrai susėdę mėgsta lenkdamiesi vienas kitam ranką išbandyti savo jėgas“.



Algirdas: „Žinau tokią sporto šaką. Nors, tiesą sakant, krepšinis, sunkioji atletika man atrodo yra labiau populiarios. Rankų lenkimas itin populiarus atrakcija įvairių masinių švenčių metu. Mat tokias varžybas surengti daug nekainuoja, o žmonėms smagu ir jėgas išbandyti, ir į kitus pasižiūrėti. Jaunystėje su draugais esame ne kartą bandę lenkti rankas. Seniai namuose prie sekcijos būdavo toks staliukas, tai ant jo vis lenkdavom. Kartą belenkdamį jį sulaužėme, oi tada pipirų nuo žmonos gavau“.



Marius: „Taip, esu girdėjęs apie rankų lenkimą. Pats užsiimu imtynėmis, tačiau mano pusbrolis propoguoja šią sporto šaką. Tačiau jis sportuoja labiau mėgėjiškai, nes mažame miestelyje, kur jis gyvena, nėra sąlygų profesionaliai užsiimti šia sporto šaka. Šiaip galbūt rankų lenkimas būtų populiariesnis, jei jam būtų skiriama daugiau dėmesio, o ypač finansavimo. Galbūt tada jauni žmonės būtų suinteresuoti juo užsiimti. O dabar nėra motyvacijos“.



Rimantas: „Tokią sporto šaką žinau, bet nemanau, kad ji populiarus. Man atrodo, kad rankų lenkimas labiau paplitis tarp mėgėjų. Nors kiek žinau yra Lietuvoje miestų, kur rankų lenkimas labai populiarus. Skuode, Šilutėje tai sporto šaka numeris vienas. Pats esu ne kartą bandęs prie alaus bokalo su draugais

išbandyti jėgas šioje srityje. Pamenu, tada ir sukčiaudavome, lenkdamas ranką tai koją už stalo užkišdavau ar ranką kilstelėdavau, kad daugiau jėgų būtų“.

Astrita: „Teko girdėti tokią sporto šaką kaip rankų lenkimas. Kurį laiką ją užsiiminėjo mano draugė. Pačiai to išbandyti nėra tekę. Tik keletą kartų, lyg jūros šventės metu Klaipėdoje, esu mačiusi, kaip vyrai varžosi lenkdamiesi vienas kitam rankas. Galbūt įdomu būtų pamatyti ir profesionalų varžybas. Šiaip, manau, yra ir įdomesnių sporto šakų, nors ir ši nebloga“.



Edvardas: „Apie rankų lenkimą žinau nedaug. Man tai neutrali sporto šaka: nei labai įdomi, nei labai neįdomi. Kažkaip rankų lenkimas man labiausiai asocijuojasi su įvairiomis gegužinėmis, kaimo šventėmis. Kiek žinau jose dažnai vyksta rankų lenkimo varžybos. Pačiam šia sporto šaka užsiimti neteko. Gal ir pabandyčiau, jei ant rankos daugiau raumenų turėčiau arba kas nors dvidešimt metų nuimtų“.



Daiva ir Aleksandra: „Teko kažką panašaus girdėti. Čia lyg ir tarp vyrų labiau paplitusi ši sporto šaka. O stiprūs vyrai mums patinka (aut. past. juokiasi abi). Tik, kad rankų lenkimas Lietuvoje nelabai populiarus. Tikriausiai nedaug turime stiprių vyrų (aut. past. vėl kikena).“



Olga: „Atvirai nieko neesu girdėjusi apie rankų lenkimą, nežinau, kokia tai sporto šaka. (aut. past. Na, kai du stiprūs vyrai lenkdamiesi rankas varžosi, kuris stipresnis...) A, kažką panašaus lyg ir teko girdėti. Gal ir visai įdomi sporto šaka, ypač vyrams, jie gali taip savo jėgas išbandyti“.



Bronė: „Žinau tokią sporto šaką. Ji man atrodo labai vyriška. Esu mačiusi rankų lenkimo varžybas per televiziją. Visai įdomu“.



RANKŲ LENKIMAS – puiki sporto šaka

Saulėtą šių metų spalio 21 dieną Plungės gyventojai bei miesto svečiai rinkosi į klubą „Galera“, kur vyko komercinis rankų lenkimo turnyras.

Žurnalistė
Viktorija Kalaimaitė

Saulėtą šių metų spalio 21 dieną Plungės gyventojai bei miesto svečiai rinkosi į klubą „Galera“, kur vyko komercinis rankų lenkimo turnyras. Turnyre dalyvavo per dvidešimt profesionalių rankų lenkikų iš Lietuvos, kaimyninių šalių bei nemažai mėgėjų, tiesiog panorusių išbandyti save. Turnyro dalyviai jėgas galėjo išbandyti įvairiose rungtyse: trikovėje laikraščio „Plungės žinios“ prizams bei baikerių rankų lenkimo rungtyje „Kalnapilio“ taurei laimėti, individualiose rankų lenkimo bei „Stropaus letenos“ varžybose, kitose rungtyse. Anot renginio iniciatoriaus verslininko Jono Muralio, turnyro tikslas buvo sujunginti Plungės miesto bei rajono kultūrinį - socialinį gyvenimą. „I sportinį - pramoginį turnyrą norėjau sukviesti ne tik gerus sportininkus, bet ir paprastus žmones iš Plungės miesto bei aštuonių aplinkinių rajonų. Svarbiausia, kad žmonės atkreiptų dėmesį į sveiką gyvenimo būdą, rūpintųsi savo fizine kultūra. Kadangi pats kasdien sportuoju jau per 40 metų, man svarbu sveikatingumu užkrėsti ir kitus. O rankų lenkimas – puiki sporto šaka, kurioje savo jėgas gali išbandyti ne tik profesionalūs sportininkai, bet ir žmonės, bent kiek sportuojantys savo malonumui“, - sakė J. Muralis. Renginys Plungėje buvo išskirtinis tuo, kad pirmą kartą buvo surengtos moterų rankų lenkimo varžybos. Be to, tai buvo pirmas tarptautinis rankų lenkimo turnyras šiame rajone.

Kaip sakė Rankų lenkimo federacijos viceprezidentas, daugkartinis rankų lenkimo čempionas Vladas Kuizinas, šis turnyras buvo linksmas ir gerai organizuotas, populiarinantis rankų lenkimo sportą.

Renginys baigėsi grupės „Išjunk šviesą“ koncertu.





Komandinė įskaita:

1. Šilutė - 228 tšk. 2. Latvija - 114 tšk. 3. Mažeikiai - 96 tšk.



Absoliuti kategorija:

Eglė Vaitkutė (Šilutė) Aurimas Šliauteris (Mažeikiai)

„Žemaitijos

Spalio 26 dieną Mažeikiuose vyko varžybos Žemaitijos taurė 2006.

Šiose varžybose dalyvavo aštuonios Lietuvos komandos ir šio turnyro svečiai Latvijos rinktinė. Varžybų nugalėtojais tapo Šilutės rajono rankų lenkimo komanda, antrą vietą užėmė svečiai iš Latvijos, trečioje vietoje liko varžybų šeimininkai Mažeikių rajono komanda. Įspudingiausia šio turnyro dvikova tapo finalinė kova dėl absoliutaus turnyro nugalėtojo vardo vykusį tarp Latvijos rinktinės atstovo Maris Kalējs (Latvija) ir šiu varžybų šeimininkų Mažeikių komandos atstovo Aurimo Šliauterio. Moterų absoliuti nugalėtoja tapo Eglė Vaitkutė (Šilutė).

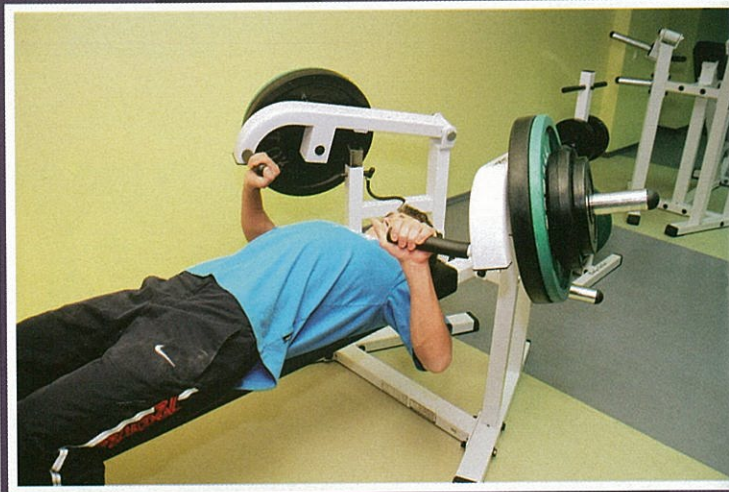
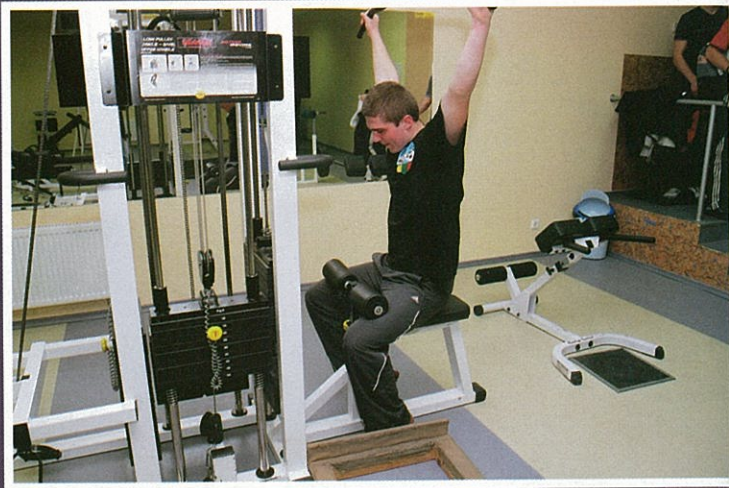
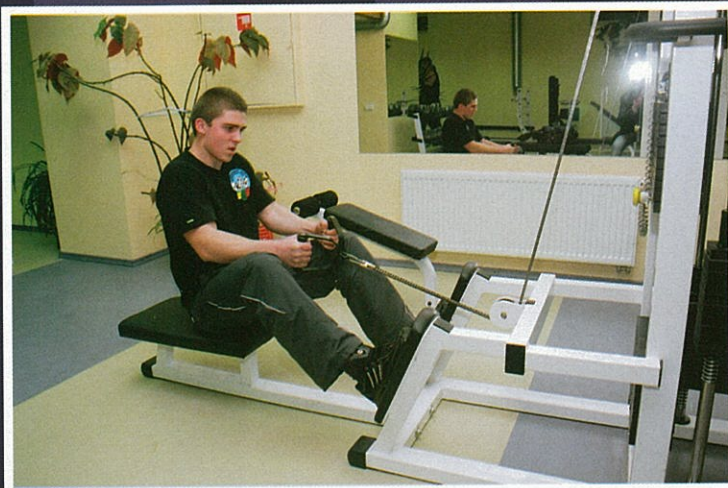




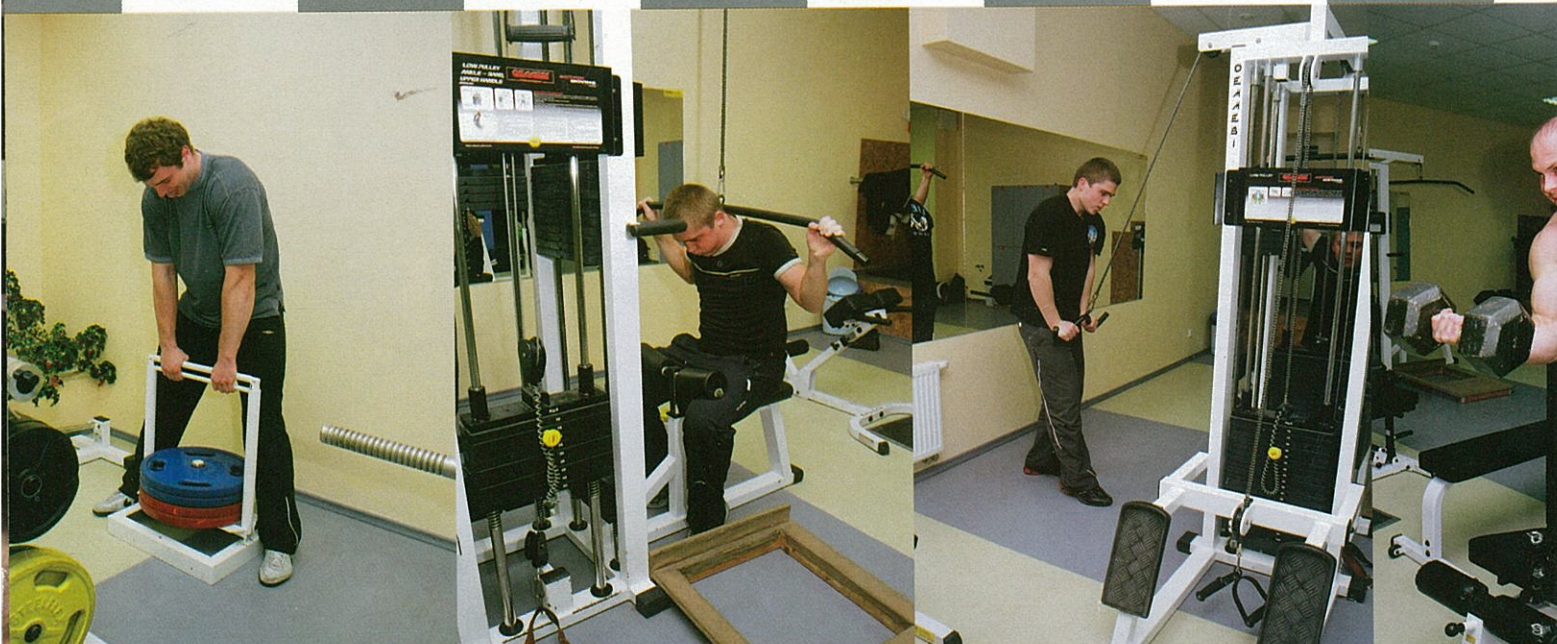
Kitos vietos: 4. Klaipėda - 94 tšk. 5. Plungė - 89 tšk. 6. Šakiai - 70 tšk.
7. Skuodas 63 tšk. 8. Gargždai - 23 tšk. 9. Tauragė - 7 tšk.
Varžybose dalyvavo 116 sportininkų (31 mot. ir 85 vyr.)

taurė - 2006''





LIETUVIAI TARP



Žurnalistė
Viktorija Kalaimaitė

Iš Didžiosios Britanijos Mančesterio mieste vykusio XXVIII Pasaulio rankų lenkimo čempionato Lietuvos sportininkai grįžo net su septyniais medaliais. Mūsų šalies rankų lenkikai iškovoję keturis sidabro ir tris bronzos medalius. Tokie rezultatai pranoko visus lūkesčius, mat čempionate dalyvavo 1300 sportininkų iš 42 valstybių.

Didžiąją dalį medalių į Lietuvą parvežė jaunimo pogrupio rankų lenkikai. Lengviausio svorio kategorijoje (iki 45 kg) lenkdama ir dešine, ir kaire ranka du sidabro medalius laimėjo Rita Zubytė iš Skuodo. Gargždžiškei Rasai Sakerytei (kategorijoje iki 50 kg) kovojant kaire ranka iki pirmosios vietos taip pat trūko visai nedaug. Tačiau mergina labai džiaugėsi ir sidabro medaliu. Trečiąją vietą kategorijoje per 80 kg iškovoję taip pat iš Gargždų kilusi Alina Gedvilaitė. Nuo jos neatsilikę ir klaidėdėtis Mantas Česnakas. Vaikinas bronzos medalį laimėjo kairės rankos lenkimo rungtyje iki 80 kg. „Svajojau patekti bent į geriausiųjų penketuką, todėl iškovojus trečiąją vietą, širdį užplūdo neapsakomai malonūs jausmai“, – jaudulio neslėpė M. Česnakas. Suaugusiųjų grupėje iki 80 kg antrąją vietą lenkdama dešine ranka iškovoję šiuo metu JAV gyvenanti rankų lenkikė Dalia Medžiaušytė. Bronzos medalį į Lietuvą parvežė meistrų iki 70 kg grupėje kovojęs šakietis Kęstutis Taranauskas.

Mančesteryje varžėsi sportininkai grįžę dalinasi pačiais geriausiais įspūdžiais. Gal todėl, kad į čempionatą susirinko per tūkstantį bendraminčių, renginyje nesijautė jokios konkurencijos, visi dalyviai

buvo draugiški ir malonūs, netgi dalinosi rankų lenkimo technikos paslaptimis.

Kaip teigė Rankų lenkimo federacijos viceprezidentas Vladas Kuizinas, mūsų šalies rankų lenkikai čempionate pademonstravo puikų psichologinį pasirengimą bei aukštą meistriškumą. „Dar kartą įrodėme, kad Lietuvos rankų lenkikai yra vieni iš lyderių. Nors atvykome iš mažos valstybės, tačiau kai kuriose rungtyse įveikėme net didžiųjų valstybių – Rusijos, Amerikos, Brazilijos, Kanados – tvirtarankius“, – džiaugėsi V. Kuizinas.

Rankų lenkimo specialistas apgailestavo, kad nepaisant aukštų rankų lenkikų pasiekimų Europos bei pasaulio čempionatuose, finansinė parama iš valstybės biudžeto gaunama minimali. Anot jo, rankų lenkimo sportas Lietuvoje gyvuoja tik pačių sportininkų entuziazmo ir rėmėjų dėka. „Suprantama, kad ši sporto šaka ne pati populiariausia Lietuvoje, tačiau per mėnesį iš valdžios gaunami 1800 litų – tikras pasityčiojimas. Štai, pavyzdžiui, vien kelionės į Mančesterį ir apgyvendinimo išlaidos vienam sportininkui viršijo 3000 litų, o kur dar pasiruošimas bei išlaidos Lietuvos ir Europos čempionatams“, – piktnosis V. Kuizinas. Rankų lenkimo federacijos viceprezidentas teigė svarstantis galimybę užregistruoti rankų lenkimo komandą kitoje šalyje. „Nors ir malonu atstovauti savo šaliai, bet kai valstybė neskiria pinigų net svarbiausioms varžyboms, rankų lenkimo sportas Lietuvoje gali ir žlugti“, – teigė daugkartinis rankų lenkimo čempionas.



PASAULIO LYDERIŲ



21 metų šilutiškė Eglė Vaitkutė rankų lenkimu užsiiminėja jau septynerius metus. Mergina ne tik yra laimėjusi daug varžybų Lietuvoje, bet ne kartą yra tapusi ir Pasaulio bei Europos rankų lenkimo čempione. Vieną popietę su Egle kalbėjomės apie jos pirmuosius žingsnius šioje sporto šakoje, aukštus pasiekimus, patirtas traumas ir sportininko kasdienybę.

Eglė Vaitkutė pasakojo, kad rankų lenkimo sportu pradėjo užsiiminėti dar besimokydama mokykloje. „Mokykloje mane dauguma žinojo kaip gerą sportininkę. Mėgdavau žaisti krepšinį, kvadratą. Treneriai matė, kad esu gana stipri, todėl kvietė lankyti įvairių sporto šakų būrelius: krepšinio, bokso, karate, lengvosios atletikos. Sunku buvo atsiginti tų prašymų“, – sakė mergina. Eglė teigė, kad buvo pradėjusi lankyti karate būrelį, tačiau po poros metų šis užsiėmimas jai pabodo. Pašnekovė pasakojo, kad kartą pas ją į namus atvažiavo treneris ir pasiūlė lankyti rankų lenkimo treniruotes. Ji tąkart kartu su treneriu nuvažiavo į salę ir išbandė savo jėgas šioje srityje. Mergina tikino, kad visai patiko: „Pagalvoju, kad ši sporto šaka visai nebloga: bėgioti nereikia, tik stovi prie stalo ir demonstruoja savo fizinę jėgą. Na, aišku, dar reikia technikos, bet tai supratau tik vėliau“. Eglė sakė apsvačiusi visus minusus ir plusus ir nusprendusi pradėti lankyti rankų lenkimo sporto treniruotes. Tačiau šiam jos norui ne itin pritarė mama. „Tada dar buvau paauglė, todėl turėjau atsklausti tėvų leidimo. Mama nenorėjo sutikti. Sakė, kad šis sportas ne moterims, kad man tik sulaužys rankas ir viskas“, – juokdamasi prisiminė mergina. Tačiau Eglės tėtis neprieštaravo dukters sprendimui ir padėjo įkalbėti mamą sutikti leisti lankyti treniruotes.

Prisiminusi pirmąsias savo treniruotes Eglė teigė, jog tada jautėsi gana keistai: „Pamenu atėjau į salę, o ten daugybė stiprių, raumeningų vyrų. Galvoju, kur aš papuoliau, ką aš čia darysiu. Tada vienas vyriškis pakvietė prie stalo išbandyti jėgas lenkiant rankas. Išsigandau, tik vėliau supratau, kad jis tik norėjo mane pamokyti, o ne išties varžytis“. Mergina sakė, kad dalyvaudama pirmose varžybose ji vis pralaimėdavusi ir tikino niekad nesuprasdavusi kodėl: „Matydavau, kad fiziškai esu stipresnė už varžovę, tačiau per varžybas jos vis mane įveikdavo. Tik vėliau paaiškėjo, kad rankų lenkimo sporte svarbu ne tik fizinė jėga, bet ir technika. Pamažu pradėjau mokytis įvairių techninių gudrybių ir tai padėdavo laimėti“. Pašnekovė tvirtino, kad ši sporto šaka ją labiausiai ir žavi todėl, kad čia daug lemia ne tik jėga, bet ir gudrumas, technikos žinojimas. „Viskas tik atrodo labai paprasta: pasiimi ranką ir ją lenki. Išties tie, kurie nemoka technikos, ranką ne lenkia, o laužia. Tikri sportininkai rankų nelaužo, jie jas lenkia“, – teigė Eglė. Mergina įsitikinusi, kad šioje sporto šakoje norėdamas pasiekti gerų rezultatų turi turėti ir jėgos, ir proto.

Eglei, regis, netrūksta nei vieno, nei kito. Mergina jau seniai skina pergales ne tik šalies, bet ir Europos bei Pasaulio čempionatuose. 2001 metais ji tapo Pasaulio rankų lenkimo čempione suaugusiųjų klasėje, 2004 metais užėmė pirmąją vietą Europos rankų lenkimo čempionate jaunių grupėje, 2006 vėl buvo pirma Europoje.

Paklausta, ar daug laiko skiria treniruotėms, mergina sakė: „Tik pradėjusi sportuoti į treniruotes beveik nevaikščiojau. Atrodė kažkokia nesąmonė atėjus į salę laiptoti virve ar kilnoti sunkumus, tada daugiau dėmesio skyriau mokslams. Po vienu vasaros atostogų išvis galvoju mesti šį sportą ir nebėjau į treniruotes“. Tačiau dar nespėjus iki galo pribrešti šiai minčiai Eglei paskambino jos treneris Aleksandras Pancerovas ir paragino nuotis dalyvauti po dvejų mėnesių vyksiančiose varžybose. Pašnekovė sakė, jog po šio skambučio iki varžybų salėje lankėsi kasdien. „Pamenu, tai buvo pirmosios varžybos. Jose užėmiau antrąją vietą. Tada ir „užsikabinau“, nusprendžiau taip treniruotis, kad kitą kartą būtinai būčiau pirma“, – prisiminė sportininkė. Nuo tada ji pradėjo treniruotis intensyviai, beveik kasdien. Dabar mergina bando suderinti sportą ir teisės studijas vienoje Klaipėdos kolegijoje. Tad treniruotes lanko po 2-3 kartus per savaitę.

Paklausta, kuo specifinės rankų lenkimo sporto treniruotės, pašnekovė sakė: „Daugiausia stovėdami prie rankų lenkimo stalo mokomės technikos. Tokiu būdu paprastai pamatai, ko tau trūksta. Gal tavo silpnas riešas ar pirštai, gal bicepsų trūksta. Tada atlieki įvairius pratimus ir treniuoji būtent tas raumenų grupes“.

Eglė pasakojo, kad anksčiau prieš varžybas bandydavo save teigiamai nuteikti: „Galvodavau, kad labai svarbu gerai išsimiegoti. Treneris prieš varžybas pasakydavo, kokie bus varžovai, tad jau prieš savaitę pradėdavau apie juos galvoti, nuteikinti save kovai“. Dabar mergina tikino to nebedaranti. Tačiau sportininkė pripažino, kad prieš svarbias varžybas vis tik svarbu gebėti susikaupti ir neabejoti savimi. „Jei pamatęs varžovus išsigąsi, pradėsi galvoti, kad jie labai stiprūs ir tu jų



MERGINA prilygstanti vyrams

niekaip neįveiksi, tai taip ir bus. Reikia pasitikėti savimi“, – įsitikinusi Eglė. Pašnekovė atvirai sakė, kad didžiausias jaudulys apima likus kelioms minutėms iki varžybų jos svorio kategorijoje pradžios. Tačiau mergina tikino, kad baimė ir jaudulys visada dingsta atsistojus prie rankų lenkimo stalo.

Eglė pasakojo, kad pačios įsimintiniausios varžybos buvo per 2006 metų Europos čempionatą Bulgarijoje. Paklausta, kuo jos buvo ypatingos, sportininkė nostalgiskai nusišypsojo ir pasakojo: „Pamenu, tada kovojau su labai stipria varžove. Anksčiau ji varžėsi didesnėje svorio kategorijoje, tačiau numetė svorio ir perėjo į mano kategoriją. Po trijų kovų man pavyko išplėsti pergalę. Šios varžybos man išties ilgam įsiminė“.

Per septynerius metus Eglė jau spėjo pajusti ne tik saldų pergalės skonį, bet ir liūdesį bei skausmą dėl patirtų traumų. O jų mergina turėjo ne vieną. Kartą sportininkei buvo skyles gumburas. Trauma buvo rimta ir mergina net metus negalėjo sportuoti. Kartą pašnekovė traumą patyrė dėl begalinio noro laimėti rankų lenkimo kovą: „Pamenu, kartą į treniruotę Šilutėje atvažiavo vaikinai iš Vilniaus ar Kauno. Jis pasiūlė išbandyti jėgas lenkiant rankas. Labai nedaug trūko, kad nugalėčiau. Tą akimirką pajutau, kad man plyšta rankos raumuo. Tačiau tai manęs nesustabdė, toliau tęsiau kovą ir nugalėjau“.

Eglė pasakojo, kad kaip ir kiekvienoje sporto šakoje taip ir užsiimant rankų lenkimu galima vartoti tam tikrus maisto papildus. Mergina sakė kartais juos vartojanti, tačiau labai saikingai. „Pažistu vaikina, kuris šiuo metu rengiasi labai svarbioms varžyboms, tai jis vitaminus ir maisto papildus ryja saujomis. Aš per pusryčius tiek maisto nesuvalgau kiek jis išgeria tablečių“, – šmaikštavo pašnekovė.

Mergina sakė, kad Šilutėje rankų lenkimas populiarus, tad gimtajame mieste ją daugelis pažįsta. Tačiau Klaipėdoje pasakiusi, kokia sporto šaka užsima, mergina sulaukia įvairių reakcijų: „Tie, kurie domisi sportu, žino ir rankų lenkimą. O kai, pavyzdžiui, dėstytojas pasakau, kuo užsiimu, tai net ne visi gali pasakyti, kas tai per sporto šaka“. Paklausta, ar nesužadina su skeptišku požiūriu, kad merginai nederėtų užsiiminėti gana vyriška sporto šaka, Eglė sakė: „Aš niekada sporto šakų neskirsičiau į vyriškas ar moteriškas. Juk rankas lenkti gali ir vyrai, ir moterys. Tad kodėl tai turėtų būti vyriška sporto šaka. Nesutinku su tokiais stereotipais“. Įdomu, ar merginai niekad nekilo minčių pasirinkti kitą sporto šaką? „Tikrai ne, nes rankų lenkimas labai įdomus sportas. Jis nemonotoniškas, yra daug įvairių pratimų, kasdien gali išmokti vis kažko naujo“, – nedvejodama į šį klausimą atsakė pašnekovė.

Tačiau pasiteiravus, ar su šiuo sportu mergina žada sieti savo tolesnį gyvenimą, šypsena jos veide dinga. „Norėčiau, deja, tai nelabai įmanoma. Mat finansine prasme tai visiškai neapsimoka. Net grįžus iš pasaulio čempionato ir laimėjus pirmą vietą pinigine prasme negauni nieko. Tad iš šios sporto šakos tikrai nepragyvensi. Ateityje tai turbūt bus tik mano pomėgis. Tačiau kol sekasi, kol yra jėgų reikia sportuoti“, – merginos balse prasižvėžė optimistiška gaida.





Žurnalistė

Viktorija Kalaimaitė

Pasaulio rankų lenkimo čempionate trečią vietą kategorijoje per 80 kg iškovojo gargždiškė Alina Gedvilaitė šiuo sportu susidomėjo dar vaikystėje. Mergina pasakoja rankų lenkimo varžybas rengdavusi ir mokykloje, nes tai buvęs labai smagus užsiėmimas. „Į Gargžduose veikiančių rankų lenkimo klubą drauge su mama atėjome, kai man sukako keturiolika, mat nusprendžiau pradėti rimtai sportuoti. Vos tik įėjome į salę, treneris Rimantas Sakeris mus pasitiko sakydamas, kad jeigu tik užteks noro ir viskas klosis gerai, tai mamytė savo vaiko savaitgaliais nematys“, – įspūdziais dalinosi mergina, į profesionalų sportą atėjusi prieš dvejus metus.

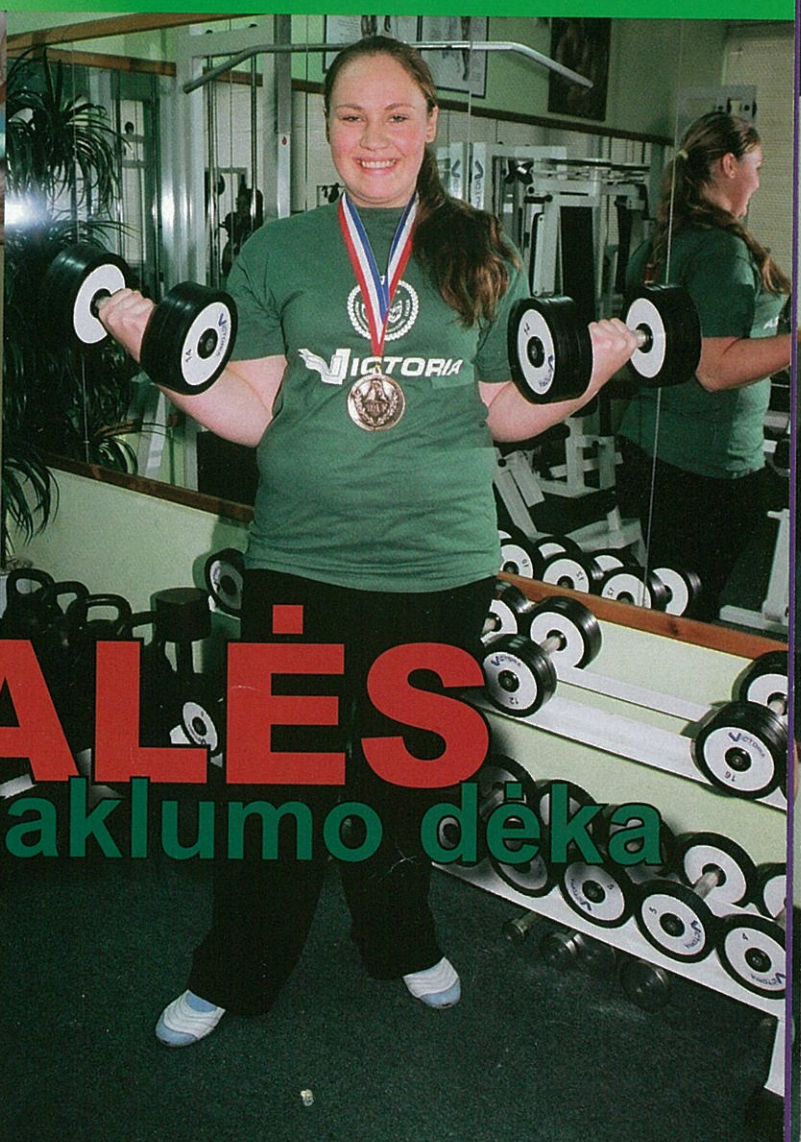
Gargžduose rankų lenkimas yra nepaprastai populiarus, tad A. Gedvilaitė sako iš draugų ir artimųjų sulaukianti tik palaikymo. Klaipėdos paslaugų ir verslo mokykloje, II klasėje, besimokanti mergina su šiuo sportu sieja ir savo ateitį. „Visą laisvalaikį skiriu rankų lenkimui. Sportuoti važiuoju kas antrą dieną, o kadangi gyvenu ne pačiuose Gargžduose, bet Masaičių kaime, namo grįžtu tik po aštuntos valandos vakaro. Tai iš tiesų vargina, tačiau jei nori, viską galima suspėti: suderinti ir mokslus, ir sportą“, – šypsosi

A. Gedvilaitė. Pasak jos, laiko nebelieka tik vaikinams, nors jų dėmesio rankų lenkikei nestinga. Sportininkė ateity žada studijuoti akademijoje ir tapti policininke, nes šiai profesijai, pasak jos, reikia „kietų“ merginų.

A. Gedvilaitės ištvėrime neatsistebi ir jos treneris R. Sakeris. „Ji labai ištvėringa ir atkakli. Jei ruošiasi varžyboms, tai ruošiasi be jokių išlygų – rankų lenkimui atiduoda visą laiką ir jėgas. Alinos atsidavimas šiam sportui ir jėga stebina net kartu besitreniruojančius vaikus. O kartais tenka ją net pristabdyti“, – teigia merginos treneris.

Atkaklią jauną sportininkę lydi sėkmė: Pasaulio rankų lenkimo čempionate užimta prizinė – trečioji – vieta. Šiose varžybose rankų lenkikei labiausiai įsiminė dalyvių gausa ir draugiška atmosfera. „Pirmą kartą skridau lėktuvu – labai patiko. Pamačiau nepaprastai gražią šalį, susipažinau su daugybe įdomių žmonių iš viso pasaulio“, – džiaugėsi A. Gedvilaitė.

Merginos pasiekimai stulbinantys. Lietuvos jaunimo rankų lenkimo čempionatuose A. Gedvilaitė yra iškovojo pirmąją ir antrąją vietas, šiemet Vengrijoje vykusiame Europos rankų lenkimo čempionate suaugusiųjų grupėje užimta antroji, o jaunimo grupėje – trečioji vieta. Sėkmė sportininkę lydėjo ir čempionate Bulgarijoje, kur jai teko antroji ir trečioji vietos. Tvirtarankė pėmai tapo ir Lietuvos štangos spaudimo čempione.



PERGALĖS

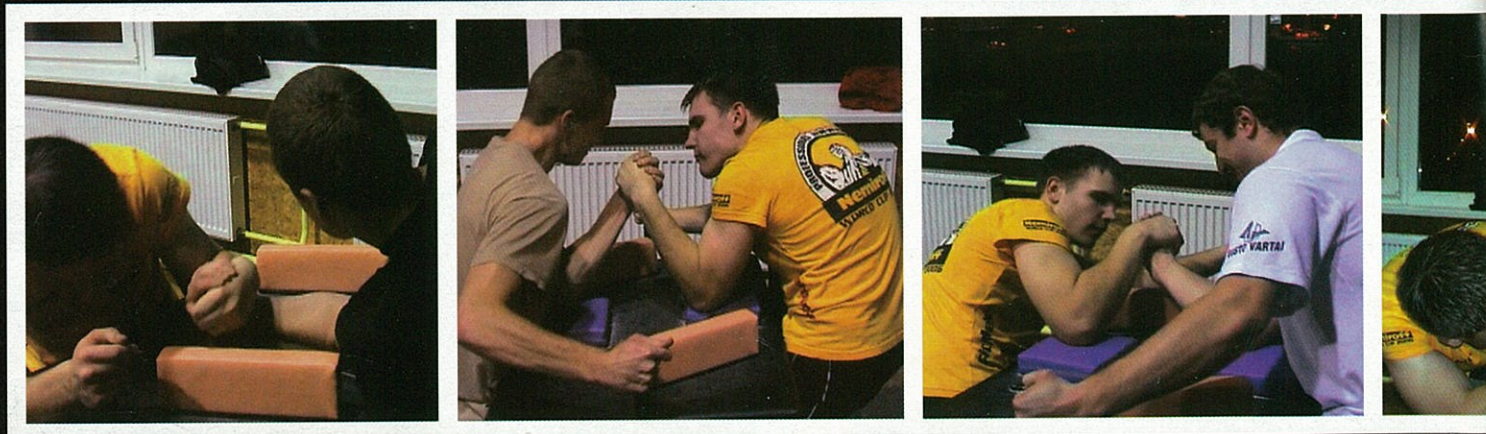
atkaklumo dėka

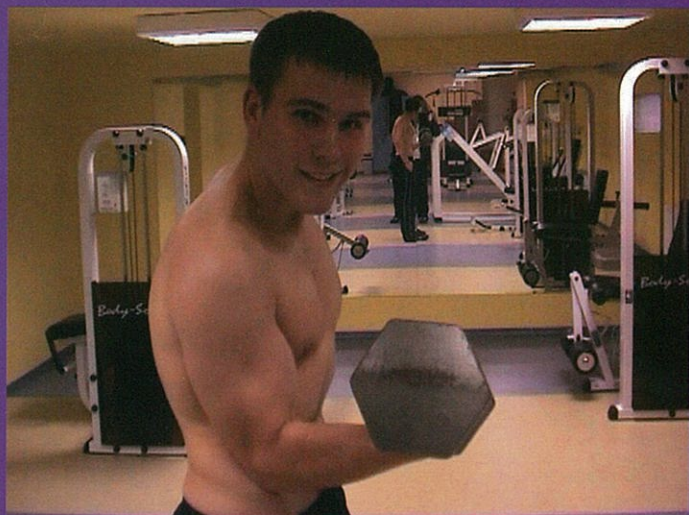
MANTUI Česnakui

Žurnalistė
Milda JUDELYTĖ

Spalio 30 – lapkričio 5 dienomis Didžiojoje Britanijoje įvyko XXVII Pasaulio rankų lenkimo čempionatas. Lietuvai jame atstovavo 12 geriausių šalies atletų, užėmusių aukštas vietas Europos pirmenybėse. Net septyniems iš jų Mančesteryje pavyko iškovoti medalius. Klaipėdietis Mantas Česnakas svorio kategorijoje iki 80 kilogramų užėmė trečiąją vietą. Kviečiame iš arčiau susipažinti su šiuo jaunu ir perspektyviu sportininku.

pergalių siekti padeda
optimizmas ir





Lietuvos rinktinė čempionate pasirodė gerai

Mančesteryje, gigantiškame Trafordo prekybos ir pramogų centre, vykęs Pasaulio rankų lenkimo čempionatas Mantui Česnakui buvo išties įsimintinas. „Šiame čempionate man teko rimti varžovai, ypač stiprūs pasitaikė rusai. Stebino didelis dalyvių skaičius, nes čempionate dalyvavo net 42 valstybių komandos, 1300 sportininkų“, - įspūdžiais dalinosi pašnekovas.

M. Česnako teigimu, Lietuvos rinktinė čempionate pasirodė gerai. „Tarp 42 valstybių buvome dvylikti. Tai nėra blogas rezultatas, nes mūsų delegacija buvo labai negausi. Jei būtų dalyvavę daugiau sportininkų, čempionate galėjome užimti dar aukštesnę komandinę vietą“, - tikino sportininkas. Anot jo, pagrindinė priežastis, kodėl į tarptautines varžybas išvyksta tiek nedaug sportininkų, yra lėšų stoka. „Vykstame į Europos pirmenybes dažniausiai už kelionę yra apmokama, iš savo kišenės tenka sumokėti tik už apgyvendinimą. Šįkart už viską mokėjome patys, tad kai kurių stiprūs sportininkai į pasaulio pirmenybes negalėjo važiuoti vien dėl finansinių priežasčių“, - apgailestavo M. Česnakas.

Jaunuolis teigė jaučiąs nuoskaudą, kad šios sporto šakos atstovai nesulaukia valdžios dėmesio. „Turime daug perspektyvių sportininkų. Jeigu ši sporto šaka būtų bent kiek daugiau remiama, galima būtų tikėtis ir geresnių rezultatų. Turint daugiau lėšų galima surengti aukštesnio lygio turnyrus, sportininkai įgautų daugiau patirties“, - teigė pašnekovas. Anot jo, šio žurnalo išleidimas – sveikintinas žingsnis, siekiant populiarinti šį sportą. „Norint, kad rankų lenkimas taptų labiau žinomas, reikėtų apie jį kuo daugiau pasakoti žmonėms, galbūt pasitelkiant ir kitas žiniasklaidos priemones“, - svarstė sportininkas.

Treniruočių linkęs nepraleidinėti

M. Česnakas pasirinkdamas šią sporto šaką sako negalvojęs apie jos populiarumą. „Man nelabai rūpi kitų nuomonė. Svarbu, kad patiktų tai, ką darau“, - tikino pašnekovas. Pasak sportininko, rankų lenkimo sportu jis susidomėjo panoręs išbandyti kažką naujo. „Esu žaidęs futbolą, lauko tenisą, ilgą laiką domėjaisi plaukimu, tačiau visa tai pabodo. Rankų lenkimo treniruotes lankė draugas, tad jo vis klausinėčiau apie šią sporto šaką, o

vėliau nutariau ir pats pabandyti“, - pasakojo jaunuolis.

Mantas rankų lenkimu domisi jau ketverius metus. Pašnekovo teigimu, ši sporto šaka jam patinka, nes yra vyriška, o rezultatų galima siekti individualiai. „Pavyzdžiui, futbolas yra komandinė sporto šaka, ten svarbu bendras darbas. Tu gali būti labai geru futbolininku, tačiau be komandos pergalių nepasieksi. O rankų lenkime viskas priklauso nuo tavęs vieno“, - sakė sportininkas.

M. Česnakas treniruotes lanko du kartus per savaitę, jos trunka po dvi valandas. Paklaustas, ar kartais neužpuola tinginys ir nekyla noras praleisti vieną kitą treniruotę, atsakė, jog dažniausiai tingulį įveikia. Nebent retkarčiais sportą iškeičia į draugo gimtadienio vakarėlį ar pirtelę. „Kartais norisi patinginai, ypač penktadienio vakarais, kai laukia susitikimai su draugais, įvairūs pasilinksminimai, bet tai nutinka retai. Nesu linkęs praleidinėti treniruočių“, - tikino sportininkas.

Ateity sieks ne vien sportininko karjeros

M. Česnakas - Klaipėdos Vytauto Didžiojo gimnazijos vienuoliktos klasės mokinys. Kaip jam sekasi derinti mokslą ir sportą? Išgirdęs klausimą, vaikinys patikino kol kas dėl to problemų neturįs. „Sportuoju vakare, tad laiko mokslams užtenka. Dėl varžybų dar neteko praleisti nė vienos pamokos. Vis pasiseka, kad varžybos išpuola savaitgaliais arba atostogų metu“, - sakė sportininkas, pasidžiaugęs, kad mokytojai bei klasės draugai jį palaiko ir visada pasveikina su pergalėmis.

Aukštasis sūnaus rezultatais didžiuojasi ir Manto tėvai. Vaikinys net tris metus iš eilės yra tapęs Lietuvos jaunių čempionu svorio kategorijoje iki 80 kilogramų. M. Česnakas triskart Lietuvai atstovavo Europos čempionatuose, o Vengrijoje užėmė trečiąją vietą. Sėkmingi sportininkui buvo ir kiti užsienyje bei Lietuvoje vykę turnyrai.

Nors ir puikiai klostosi jaunojo sportininko karjera, savo ateities sieti vien tik su sportu jis nežada. M. Česnakas netiki, kad įmanoma išgyventi vien iš sporto, todėl neabejoja, kad baigęs mokyklą rinksis kitą profesiją. „Traukia vadyba, ekonomika, galbūt pasieksiu tėvų pėdomis ir padėsiu jų versle“, - svarstė vaikinys. Tačiau Mantas tikino, kad sportas visada bus svarbi jo gyvenimo dalis. „Laisvalaikiu ir toliau tikrai sportuosiu, sieksiu palaikyti gerą fizinę formą. Įdėjus tiek darbo ir pasiekus tokių rezultatų nesinori viską apleisti“, - teigė sportininkas.

Svarbu reakcija ir greitis

Mantas teigė, kad yra priešiškausi nusiteikę prieš įvairius maisto papildus. „Daugelis sportininkų įsitikinę, kad maisto papildus reikia vartoti. Aš nesutinku su jų nuomone, nes manau, kad ir be papildų, vien intensyviai sportuojant galima pasiekti gerų rezultatų“, - teigė sportininkas. Jis pastebi, kad įvairius papildus vartojantys sportininkai prieš svarbias varžybas jaučia baimę. „Niekada negali būti tikras, ką parodys dopingo testas. Juk šimtu procentu negalima pasitikėti tuo, kas rašoma ant papildų pakuočių – jų sudėtyje gali būti ir kokių nors draudžiamų medžiagų“, - sakė vaikinys, patikinęs, kad niekada nevartojo jokių papildų, todėl į varžybas eina ramus. Mantas pasakojo, jog prieš kovodamas visada pauosto amoniako. Anot jo, šiame sporte tai įprasta daugeliui sportininkų. Mat amoniakas suteikia žvalumo, padeda sustiprinti reakciją.

Prakalbus apie tai, kokios fizinės savybės svarbios norint rankų lenkime pasiekti aukštų rezultatų, M. Česnakas tikino, kad šiame sporte svarbiausia ne fizinė jėga. „Manau, kad visų pirma rezultatą lemia puiki reakcija, greitis ir technika, o tik trečioje vietoje yra jėga. Džiaugiuosi, kad turiu šias savybes, todėl kartais laimiu prieš daug stambesnius ir fiziškai stipresnius varžovus“, - kalbėjo sportininkas. Mantui, anot jo paties, siekti pergalių padeda užsispyrimas ir optimizmas. „Net pralaimėjęs niekada nepasiduodu. Bandau save įtikinti, kad labiau pasistengus, daugiau paprakitavus, bet kokį varžovą galima įveikti“, - įsitikinęs M. Česnakas.

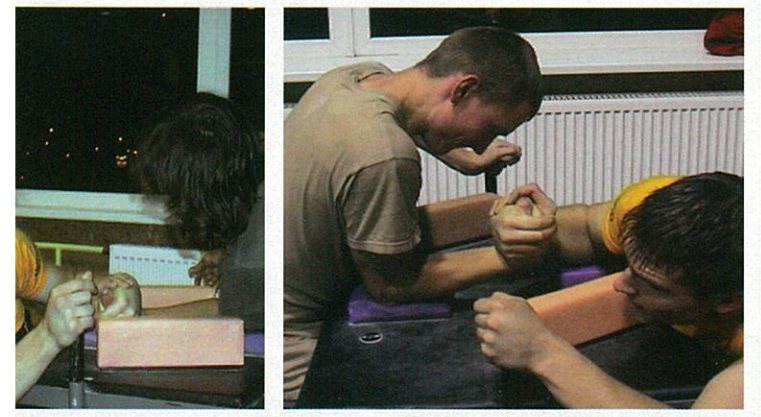
Manto autoritetas – jo treneris Sportininkas pasakojo, kad nenuleisti rankų pralaimėjus kovą, atvirščiai, užsidedti sportiniu pykčiu ir toliau siekti pergalių jį išmokė treneris Vladas. „Kaip galima nesizavėti sportininku, kuris trylika kartų iš eilės yra tapęs Lietuvos čempionu. Būtų neblogai pasekti jo pėdomis. Jau triskart tapau jaunių čempionu, bereikia dešimties pergalių“, - šmaikštavo vaikinys.

Sportininkas pasakojo, kad pirmus dvejus metus prieš kiekvieną kovą jausdavo didelę baimę, prieš varžybas jį kamuodavo nerimas, nenustygdavo vietoje. „Dabar reaguojau ramiau, turbūt todėl, kad turiu daugiau patirties. Vis tik prieš svarbias varžybas dar jaudinuosi, tačiau visada raminu save galvodamas: kaip bus, taip“, - atviravo Mantas. Jis tikino, kad pamačius varžovą, kad ir koks stiprus jis būtų, svarbu neišsigąsti, tačiau nevalia ir jį nuvertinti. „Keliskart esu pralaimėjęs tik dėl to, kad neįvertinau varžovo, tad svarbu kiekvieną priimti kaip sau lygų partnerį“, - tikino pašnekovas.

Prakalbus apie svajones, Mantas buvo atviras: „Labai norėčiau kitais metais būti pirmas tiek Europos, tiek Pasaulio rankų lenkimo čempionate“.

Belieka palinkėti sėkmės!

užsispyrimas



RANKŲ LENKIKAI



Žurnalistė

Viktorija Kalaimaitė

Gargždų kultūrizmo bei rankų lenkimo klubas „Viktorija“ žinomas visoje Lietuvoje.

Klubo savininkas Viktoras Kūra teigia, kad idėja steigti tokį klubą gimė jam susidomėjus kultūrizmu. „Jaunystėje esu dalyvavęs daugelyje kultūrizmo varžybų. Vėliau, perkopus trisdešimtmetį, kilo mintis šį sportą plėtoti Gargžduose. O prieš keliolika metų susidomėjau dar ir rankų lenkimu. Anksčiau entuziastai rankų stiprumą išbandydavo laisvalaikiu ar įvairių švenčių, susibūrimų metu. Šis sportas ėmė populiarėti Lietuvai atgavus nepriklausomybę. Rankų lenkimas tuomet tapo profesionalia sporto šaka. Kartu su dabartiniu klubo treneriu Rimantu Sakeriu pradėjome važinėti į varžybas, turnyrus, čempionatus, susidomėjimas šiuo sportu dar labiau augo“, - pasakojo V. Kūra.

Rankų lenkimas klube „Viktorija“ susilaukė išskirtinio dėmesio, prieš ketverius metus čia treneriu pradėjus dirbti R. Sakeriui. Klube dabar lankosi apie 150 žmonių, jį pamėgo jaunimas: net 80 procentų jo narių - moksleiviai ir studentai. Rankų lenkimu klube rimtai užsiima apie 20 žmonių, tačiau, pasak V. Kūros, nuolat vyksta sportininkų kaita - moksleiviai, baigę mokyklas, išvažiuoja studijuoti į kitus miestus, juos keičia naujokai, besidomintys šia sporto šaka.



Klubo įkūrėjas sako pasigendantis valdžios paramos klubui, kuris organizuoja moksleivių užimtumą po pamokų. „Mes rūpinamės vaikų ir jaunuolių laisvalaikiu. Jeigu įvairios mokymo įstaigos gauna lėšų sporto bazėms įrengti, tai mes turim išsilaikyti iš savų lėšų. Šiemet iš savivaldybės esam gavę tik apie 10 tūkstančių litų vykti į rankų lenkimo varžybas, nors mūsų klubo rankų lenkikai Lietuvos garbę gynė ir Europos čempionate Vengrijoje, ir Pasaulio čempionate, vykusiame Didžiojoje Britanijoje. Akivaizdu, kad skiriamų lėšų tikrai per maža, o valdininkai teigia negalį skirti daugiau, nes rankų lenkimas nėra olimpinė sporto šaka“, – apgailėstavo klubo savininkas V. Kūra. Jo įsitikinimu, neolimpinėms sporto šakoms turėtų būti skiriamas kur kas didesnis dėmesys, o ypač toms, kuriomis domisi daug jaunimo.

Rankų lenkimas - viena populiariausių sporto šakų Žemaitijoje. Ji vienintelė garsina Gargždų kraštą, nes jokios kitos sporto šakos atstovai rajone negali pasigirti tokiais aukštais pasiekimais, kaip rankų lenkikai. Norint sėkmingai plėtoti šį sportą, o iš valdžios sulaukiant tik minimalaus finansavimo, klubas priverstas prašyti verslininkų paramos. Siekiant didesnio verslininkų dėmesio, organizuojami įvairūs sporto čempionatai.

V. Kūra ne tik siekia populiarinti rankų lenkimą, bet ir yra vienintelis Lietuvoje šiam sportui skirtų stalų gamintojas. Verslininko įmonė yra pagaminusi apie 40 tokių stalų, kurie keliauja į visus rankų lenkimo turnyrus bei čempionatus, vykstančius Lietuvoje. Dalis jų buvo pagaminti eksportui į kaimynines šalis, tačiau, anot V. Kūros, rankų lenkimo stalų, kurių kaina yra 700 litų, neįskaičiuojant PVM, paklausa nėra didelė. Tai specifinė verslo sritis.



garsina GARGŽDUS



