

Geriausi 2009-ųjų Lietuvos policijos sportininkai (2)

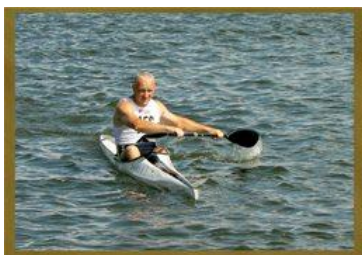
Tęsiame pažinti su mūsų geriausiaisiais. Šįkart iš arčiau: irklavimui atsidavęs Klaipėdos apskrities VPK Viešosios tvarkos biuro areštinės viršininkas **Sigitas Bulovas**, kyokushin karatė pasaulio čempionė **Margarita Čiuplytė** ir stipriausias policininkas panevėžietis **Vilius Petrauskas**.



Jiems visiems sportas – seniai nebe malonus laisvalaikio užsiėmimas, o gyvenimo būdas, „tai, kas tikrai patinka“.

„BANALIAI SKAMBA, BET SPORTAS YRA MANO GYVENIMAS“

„Sportas po darbo nuramina, atpalaiduoja, nuimą įtampą, padeda penktadienį su tokia pat energija keltis ir atlikti pareigas kaip pirmadienį. Sportuodamas tvirtėji ne tik fiziškai, kas ir taip akivaizdu, bet ir dvasiškai. Tarnyboje privalau pasikliauti šaltais nervais, kritinėse situacijose likti ramus, ir kažin ar įstengčiau tai padaryti, jei nesportuočiau. Sakoma, sveika siela - sveikas kūnas. Bet aš manau, kad yra atvirkščiai: tik sveikame kūne - sveika siela“, – įsitikinęs Klaipėdos apskrities VPK Viešosios tvarkos biuro areštinės viršininkas **Sigitas Bulovas**. Jis ne vienus metus atsidavęs irklavimui ir pelnęs ne vieną svarų apdovanojimą.



- Kada pradėjote sportuoti?

- Nuo 13 metų. Augau Klaipėdoje, netoli Jono kalnelio, šalia Danės upės, kur įsikūrusi Klaipėdos baidarių ir kanojų irklavimo bazė. Nuolat, ypač vasarą, čia matydavau plaukiojantį jaunimą. Stebėjau ir pavydėjau, kol galų gale nusprendžiau pats pabandyti. Pabandžiau, patiko. Danės upe irkluoju iki šiol.

- Ką Jums reiškia sportas? Turbūt yra dalykų, kurių tenka dėl jo

atsisakyti...

- Jau vaikas buvau sporto fanatikas. Toks ir tebesu. Banaliai skamba, bet sportas yra mano gyvenimas.

Nieko tokio, ko nebūtų galima kompensuoti kuo nors kitu, atsisakyti dėl sporto netenka. Per varžybų sezoną mažiau laiko lieka šeimai, bet vien dėl to tikriausiai mūsų buvimas kartu tampa kokybiškesnis. Laisvalaikio atsisakyti taip pat netenka, nes sportas ir yra mano laisvalaikis. Po darbo negaliu sau leisti išsitiesti priešais televizorių, skaityti laikraštį ir gurkšnoti alų. Tačiau tokia „veikla“ man nepriimtina, tad nesijaučiu ko nors netekęs.

- Kokių savybių reikia geram sportininkui? Kaip jas tobulinate?

- Be abejonės, reikia stiprios valios ir ištvermės. Ryžto. Pasitikėjimo savimi ir savo jėgomis. Užsispyrimo. Visų šių savybių komplekso.

Tobulėju sportuodamas. Bėgiodamas krosus, net jei oras nepalankus, mankštindamasis treniruoklių salėje, užuot gulinėjęs lovoje ir, žinoma, irkluodamas kasdien po dvi tris valandas. Išbandydamas kitas sporto šakas. Dirbdamas net ir ne itin mėgstamus ūkio darbus.

- Kokios buvo Jūsų įsimintiniausios varžybos?

- Pirmosios mano varžybos 1976-aisiais Plungėje, pradedančiųjų grupėje, – tąkart užėmiau antrąją vietą.

Taip pat Tarybų Sąjungos pavasario prizo varžybos 1982 –aisiais, pačios nesėkmingiausios - iš 82 dalyvių užėmiau 82 vietą.

- Kokie treneriai, mokytojai Jums padarė didžiausią įtaką?

- Pirmasis treneris Stasys Vyšniauskas.

- Kiek laiko rengiatės varžyboms?

- Visus metus.

- Kiek laiko (per savaitę, dieną) skiriate treniruotėms?

- Įvairiai. Priklauso nuo metų laiko, varžybų intensyvumo - nuo penkių iki dešimties kartų per savaitę.

- Ar turite kokių ritualų prieš svarbias varžybas?

- Ne, jokių ritualų neturiu. Esu vienas iš tų žmonių, kurie labai tvirtai stovi ant žemės. Viskas priklauso nuo manęs paties - tiek gyvenime, tiek sporte. Kaip minėjau, pasitikiu savimi ir savo jėgomis, todėl jokie ritualai man nereikalingi.

- Kaip garbingai pralaimėti? Kaip to išmokti? Ko moko, ką duoda pralaimėjimas?

- Atvirai pasakius - nežinau. Nesu pralaimėjęs, todėl nežinau, ką tai reiškia. Aš į tai žvelgiu šiek tiek filosofiskai – man pergalė nebūtinai yra aukso medalis. Jaučiuosi laimėjęs, kai užsibrėžiu tikslą ir jį pasiekiu, kai pagerinu asmeninį rekordą, ką aš darau nuolat. Jei varžybose mano tikslas būtų tiesiog įveikti distanciją, net ir užėmęs paskutinę vietą, jausčiausi nugalėjęs. Galbūt toks požiūris ir yra garbingas pralaimėjimas?

- Kokia pergalė labiausiai didžiuojatės?

- Sunku įvardinti vieną, nes visos varžybos atima daug jėgų, nesvarbu, kokią užimi vietą. Didžiuojuosi visomis pergalėmis nepriklausomai nuo užimtos vietos.

- Ar turite kredo, kuriuo vadovaujatės?

- Iki šiol neturėjau. Aš nežinau, kad padarysiu, o darau - tai galima pavadinti mano kredo.

- Kokia Jūsų, kaip sportininko, svajonė?

- Aš – realistas, nesvajoju. Tiesiog užsibrėžiu tikslą ir jo atkakliai siekiu. Mano tikslai vis keičiasi. Tarkim, neseniai buvau susitelkęs 100 kilometrų maratonui, tokiam startavau pirmą kartą. Tąkart buvo svarbiausia įveikti trasą, su ja susipažinti.

„KARATĖ ATRODĖ EGZOTIŠKA KAIP IR JAPONIJA...“

25-erių **Margarita Čiuplytė**, dirbanti Lietuvos policijos mokykloje, ne vieno tarptautinio kyokushin karatė čempionato laimėtoja, sako „tikrai mėgstanti“ savo sportą, baltą spalvą ir svajojanti kada nors... prisiauginti nagus.

„Karatė – ne tik kūno treniravimas. Jei tik to pakaktų, kone kas antras galėtų tapti čempionu.



Karatė labai svarbus psichologinis pasirengimas, darbas su savimi.

Pastebėjau: būdama netoli pergalės, bet jai dar nepasirengusi, nusileisdavau varžovei ir pralaimėdavau. Taigi svarbiausia – nusiteikti: laimėsiu“, – įsitikinusi M. Čiuplytė.

Sportuoti ji pradėjo būdama 16-os, gimtojoje Marijampolėje.

„Labai patiko karatė. Tobuli kūno judesiai, primenantys šokį. Ir stiprybė, valia. Ši sporto šaka atrodė egzotiška, kaip ir pati Japonija“.

Sportuojant išsiugdytas gebėjimas susikaupti ir pasitikėti savimi M. Čiuplytei praverčia tarnyboje.

Baigusi teisės ir policijos veiklos studijas Mykolo Romerio universitete mergina dirba Lietuvos policijos mokyklos Bendrųjų profesinių įgūdžių ir sporto skyriaus specialiste – moko pareigūnus taktikos, šaudybos ir kovinio pasirengimo.

- Turbūt nelengva jaunai merginai pelnyti į mokymus susirenkančių vyresnių kolegų, daugiausiai vyrų, pasitikėjimą?

- Į mokymus dažniausiai atvyksta pirminės grandies pareigūnai, paprastai neseniai pradėję tarnybą policijoje.

Iš pradžių jie manęs nelaiko rinta dėstytoja, bet pamatę, kad šį tą moku, ir patys stengiasi nepasirodyti prastesni.

- Mėgstate savo darbą?

- Džiaugiuosi galimybe dirbti su žmonėmis (į mokymus jų atvažiuoja labai skirtingų), o ne „su popieriais“.



Tikrai žinau, kas man patinka: sportuoti.

- Dėl sporto tenka kai ko atsisakyti, tarkim mėgstamų patiekalų...

- Sportininkės – ne balerinos; šios, kiek žinau, ypač skrupulingai renkasi maistą. O mums nustatytos svorio kategorijos, ir laikomės dietos tik tiek, kad atitiktume norimą kategoriją. Dabar startuoju sunkaus (anksčiau – vidutinio) svorio kategorijoje, tai dėl dietų galvos nesuku.

Žinoma, jei rimtai sportuoji, turi valgyti sveikai, nes maistas sportininkui – kaip kuras. Pilsį prastą – sunkiai važiuosi.

Tad prieš varžybas stengiuosi valgyti sveikiau – jokių riebių kepsnių (tai apskritai ne mano maistas), daugiau ryžių, makaronų – kad pakaktų baltymų, angliavandenių, kad turėčiau energijos.

- Vadinamojo „greito maisto“ turbūt niekad nevalgote?

Kartais valgau – irgi esu žmogus. Ir saldumynų – ledų, pyragų, „tinginio“, kai labai noriu, leidžiu sau paskanauti.



STIPRIAUSIAS POLICININKAS PRIEŠ SVARBIAS VARŽYBAS NUSISKUTA BARZDĄ

Sportą gyvenimo būdu vadina ir stipruolis iš Panevėžio **Vilius Petrauskas**, šio miesto policijos komisariato Viešosios tvarkos skyriaus tyrėjas.

Nuo 14 metų lengvąją atletiką (rutulio stūmimu, disko metimu) užsiimantis vyras sako, kad jam sportas esąs malonumas, o didžiausiu savo autoritetu vadiną galiūną Žydrūną Savicką.



Labiausiai V. Petrauską motyvuoja kovoti užsispyrimas ir noras laimėti.

„Man patinka laimėti“, – neslepia stipruolis.

O jei priešininkas pasirodo stipresnis?

„Pralaimėjimas verčia užsispirti dar labiau ir atsirevanšuoti kitose varžybose“.

Tad V. Petrauskui visai nesunku svarbioms varžyboms rengtis visus metus, treniruotis tris keturis kartus per savaitę.

Galiūnai iš Panevėžio įsimintiniausi buvo 2005 – 2008 metų komandiniai pasaulio čempionatai.

Šiomis pergalėmis pareigūnas labiausiai didžiuojasi.

„Kaip sportas praverčia tarnyboje? Fizinio pasirengimo įskaitas išlaikau nesunkiai“, – šypsosi stipriausias Lietuvos policininkas.