



SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Projektas „Sport Possibilities in Restriction Periods“ yra finansuojamas Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.



VADOVAS

*Kaip organizuoti nuotoline
sporto varžybas apribojimo
laikotarpiu*

2023



PROJEKTO SPIRČ
KOMANDA
PATVIRTINA, KAD
VADOVE
NAUDOJAMI
DUOMENYS IR
VAIZDINĖS
PRIEMONĖS
ATITINKA
DUOMENŲ
APSAUGOS
TEISĖS AKTUS



SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

TIKSLAI

Pagrindinis projekto tikslas – užtikrinti sporto ir fizinio aktyvumo renginių, įskaitant varžybas, organizavimą ekstremalių situacijų laikotarpiais

TURINYS

Siekiant įgyvendinti projekto tikslus bus pristatytos galimybės sportuoti, parengtas nemokamas rekomendacijų rinkinys ir surinkti geros praktikos sporto varžybų organizavimo ekstremalių situacijų laikotarpiais pavyzdžiai

PROJEKTO LAIKOTARPIS

01.11.2022. - 31.10.2023.

NAUDA

Įgyvendinus projektą bus supažindinta su virtualių sporto renginių organizavimo kultūra įvairiu lygmeniu siekiant išlaikyti masinio sporto atstovų, profesinės orientacijos sporto sportininkų (pvz.: sporto mokyklų, sporto klubų) ir kitų suinteresuotų pusių motyvaciją sportuoti, varžytis bei sveikos gyvensenos propagavimą ekstremalių situacijų laikotarpiais

PARTNERIAI

Asociacija "BK-95" (Latvija)
Jaunimo organizacija "Scout Society" (Rumunija)
Turkijos moksleivių sporto federacija (Turkija)
Futbolo mokykla klubas "Lituanica" (Lietuva)



TURINYS



SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

3

Įvadas

4-7

Sėkmės istorijos I

Shin-Do trenerio sėkmės istorija
Nuotolinių CrossFit treniruočių sėkmės istorija
Salės futbolo žaidėjo sėkmės istorija
Turkijos moksleivių sporto federacijos sėkmės istorija

8-10

Internetinės programos, kurios nėra skirtos projektui SPiRC

11-17

Internetinės programos naudotos projektui SPiRC

18-21

Sėkmės istorijos II

Vidurinės mokyklos kūno kultūros mokytojo sėkmės istorija
Aukšto meistriškumo sportininkės sėkmės istorija
Nuotolinio maratono sėkmės istorija
Baidarininko, olimpiečio, projekto ambasadoriaus sėkmės istorija

22

Nuotolinių sporto varžybų nuostatai

TURINYS



SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

23

**Kvietimas nuotolinėms sporto
varžyboms tinklalapiuose ir
socialiniuose tinkluose**

24-27

Sėkmės istorijos III

Futbolo mokyklos klubo Lituanica sėkmės istorija

Sveikatingumo trenerės, projekto ambasadorės sėkmės istorija

Aukšto meistriškumo lengvosios atletikos sportininkės sėkmės istorija

600 sportininkų treniruojančios sporto mokyklos sėkmės istorija

28-29

Išvados ir pasiūlymai

30

Nuorodos

ĮVADAS



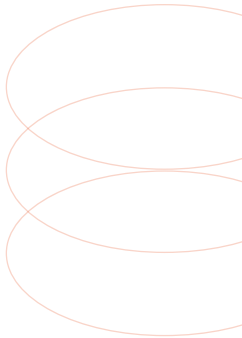
2

2020, 2021 ir 2022 metai buvo sudėtingi dėl COVID-19 pandemijos. Šiuo laikotarpiu sporto klubai ir sporto mokyklos kas mėnesį vis sparčiau prarasdavo savo sportininkus. Šio dažno pasitraukimo iš sporto priežastys buvo skirtingos:

kai kuriems žmonėms nebuvo leidžiama išeiti į lauką tam tikromis valandomis, kurias anksčiau naudodavo fizinei veiklai; kai kurie puolė į apatiją ar depresiją. Nuo 2020 metų spalio mėnesio kūno rengybos ir sporto kompleksų durys buvo uždarytos ištisus mėnesius, o 2022 m. žiemą vis dar buvo taikomi įvairūs apribojimai įvairiose šalyse. Todėl narių išlaikymas organizacijose, o dar svarbiau – narių motyvavimas tęsti fizinę veiklą buvo didelis iššūkis sporto organizacijoms. Tai buvo pasaulinė problema, kurią reikėjo spręsti bendradarbiaujant su partneriais, dalijantis patirtimi, kaip įveikti pasekmes ir rasti fizinio aktyvumo skatinimo būdus pandemijos ir apribojimų situacijose bei organizuoti sporto varžybas ir renginius, kuriems netrukdo apribojimai.

Šiame vadove aprašoma kaip organizuoti nuotolines sporto varžybas ribojimo laikotarpiais, pradedant nuo internetinių aplikacijų, per kurias tai įmanoma, remiantis patirtimi ir išgyvenimais dvylika skirtingų žmonių – sporto trenerių, sportininkų, vadovų. Dalijantis istorijomis, kaip jie susidorojo su apribojimais ir kokie sprendimai buvo rasti. Vadove pateikiami nuotolinių sporto varžybų taisyklių šablonai ir kvietimai socialiniuose tinkluose, kurie padės organizacijoms kreiptis į dalyvius ir suinteresuotąsias šalis.

Erasmus+ sporto projekto „Sport Possibilities in Restriction Periods“ komanda



SHIN-DO TRENERIO SĖKMĖS ISTORIJA

2

008 metais įkurtame klube yra propaguojami šie kovos menai: kikboksas, Muay Thai ir Kyokushin Karate. Shin-Do Buzau sporto klubas yra Rumunijos Freestyle kikbokso federacijos narys, todėl šio klubo atstovai dalyvauja įvairiuose tarptautinėse ir nacionalinėse varžybose. Šiame sporto klube sportuoja vaikai nuo 4 metų.

"Pandemija mūsų klubą paveikė labai neigiamai. Pirmiausia mes privalėjome būti uždaroje erdvėje ir negalėjome išeiti į lauką. Tokiomis izoliacijos sąlygomis mūsų atletai atlikdavo fizinius pratimus. Techninis bei taktinis treniruočių procesas vykti negalėjo. Kuomet ribojimai atsilaisvino, mes pradėjome sportuoti atvirose erdvėse," - prisiminimais dalinosi treneris Stefan Zekany.

Shin-Do Buzau sporto klubo atletai susidūrė ne tik su treniruočių proceso trukdžiais, tačiau ir su atšauktomis varžybomis. Rumunijos sportininkų siekis buvo dalyvauti Europos bei Pasaulio čempionatuose, kurie pandemijos metu neįvyko.

"Sugrįžus į kontaktines treniruotes pastebėjome, kad sumažėjo atletų sportinis pajėgumai, suprastėjo technikos įgūdžiai, refleksai. Keletas atletų nustojo sportuoti - juos pakeitė naujokai, prisijungę prie kovos menų treniruočių. Nors visiems žinoma fizinio aktyvumo atvirame ore nauda, ne visi auklėtinių tėvai noriai leido vaikus sportuoti atvirame ore ir pageidavo treniruotes vykdyti sporto salėje," - pagrindinius sunkumus Shin-Do Buzau sporto klubo auklėtiniams grįžus į kontaktines treniruotes prisiminė Stefan Zekany.

Pirmosiose varžybose, vykusiose su pandemijos ribojimais, treneriai pastebėjo kaip neigiamai pandemijos ribojimai paveikė Shin-Do Buzau sporto klubo atletus. Nepaisant neigiamos oro įtakos treniruočių atvirose erdvėse metu, kuomet auklėtiniai nepasirodydavo treniruotėse dėl lietaus ar blogo oro, kvėpavimo sunkumų sportuojant su kaukėmis bei nepasiteisusių nuotolinių treniruočių, Shin-Do Buzau sporto klubo atletai šiuo metu sėkmingai gina savo klubo bei šalies garbę nacionalinėse bei tarptautinėse varžybose.

NUOTOLINIŲ CROSSFIT TRENIRUOČIŲ SĖKMĖS ISTORIJA



Crossfit yra didelio intensyvumo, daugiafunkcinė treniruotė, apimanti judesius, kuriuos atliekame kasdien ir kuriems žmogaus kūnas iš tikrųjų yra sukurtas, pavyzdžiui, pritūpimas, šokinėjimas, bėgimas, traukimas, metimas ir kėlimas. Pagrindinis uždavinys yra gebėjimas perkelti didelius svorius atitinkamais atstumais per trumpiausią įmanomą laiką.

Sporto klubas, kuriame sportavo savo patirtimi besidalinanti Inga Zalupe., savo veiklos nenutraukė ir stengėsi palaikyti žmonių fizinio aktyvumo lygį: „Buvo sukurta uždara „Facebook“ grupė, kuri buvo prieinama tik sporto klubo nariams. Grupėje treneris skelbdavo treniruotes nuotraukų ir vaizdo įrašų formatu. Jei tam tikru momentu prisijungdavo naujokas, remdamasis vaizdo ar foto medžiaga bei trenerio komentarais, galėjo pratimus tiksliai atlikti.“

„Kadangi ne visi treniruočių grupės nariai turėjo svarmenis, kamuolius ir kitą įrangą, reikalingą CrossFit treniruotėms namuose, kiekvienas sportininkas situaciją sprendė savaip. Pratimai buvo atliekami naudojant kuprines, užpildytas knygomis, kaladėlėmis ir visa kita, ką rasdavo namuose,“ – sportininkų išmanumu dalinasi Inga Zalupe.

Socialinio tinklo "Facebook" grupė turėjo ir kitų naudų, pvz. skatino sportininkus labiau bendrauti, dalintis savo patirtimi: „Treniruotės buvo skelbiamos 4 kartus per savaitę rytais. Kruopščiausiai juos atlikdavo ryte ir komentuose pasidalindavo, kaip jiems sekėsi – kuri mankšta buvo lengva, o kuri ne tokia lengva. Tai buvo papildoma motyvacija kitiems pradėti treniruotis ir atlikti pratimus greičiau, su didesniu pakartojimų skaičiumi arba pakelti daugiau svorio, priklausomai nuo to, kokia buvo pagrindinė dienos užduotis. 2 kartus per savaitę vykdavo „Facebook Live“ transliacijos, kurių metu turėjome galimybę užduoti klausimus apie treniruočių procesą ar konkrečių pratimų atlikimą, gauti trenerio atsakymus, pasidalinti jausmais ir patirtimi.“

Inga Zalupe. teigia, kad vis dėl to mažiau motyvuotų sportininkų noras sportuoti pandemijos metu itin sumažėjo: „Tie, kurie dar prieš pandemiją mėgo sportuoti individualiai, ir toliau aktyviai sportavo. Žinoma, nuotolinės treniruotės negalėjo visiškai pakeisti asmeninių treniruočių, tačiau tokiu būdu aš ir kiti treniruočių grupės nariai turėjome galimybę labiau susikoncentruoti į savo kūną ir pratimus bei aptarti su mūsų bendraminčiais mums aktualias temas, skatinti ir palaikyti vienas kitą, išlaikyti sporto motyvaciją tokiomis sąlygomis, kurios nebuvo palankios tęsti fizinę veiklą. Deja, kai kurie grupės nariai, kuriems buvo labai svarbu treniruotis sporto salėje ir buvo svarbu išgirsti, pamatyti ir pajusti šalia kito sportininko, kuris lygiai taip pat buvo "uždusęs", negalėjo rasti pasitenkinimo nuotolinėse treniruotėse. Jų motyvacija sportuoti, taip pat sveikos mitybos principų laikymasis visiškai išnyko.“

SALĖS FUTBOLO ŽAIDĖJO SĖKMĖS ISTORIJA



ustinas Zagurskas yra Lietuvos nacionalinės salės futbolo rinktinės bei klubo „Žalgiris Futsal“ kapitonas. Prisimindamas pirmąjį sporto ribojimo laikotarpį, Justinas Z. prisiminė, jog Lietuvos salės futbolo čempionatas dėl pandemijos buvo nutrauktas po pirmųjų finalo rungtynių, o pirmenybių nugalėtojais tapo pirmųjų finalo rungtynių nugalėtojai.

„Nutraukus sezoną ir „Žalgiris Futsal“ paskelbus pirmenybių nugalėtojais, komandos žaidėjai turėjo pertrauką ir pirmenybės startavo naujame sezone. Esant griežtiems ribojimams, visi komandos nariai dirbo individualiai pagal pagal fizinio rengimo trenerio programas. Šiuo metu sunkoka prisiminti, kiek tiksliai laiko nevyko kontaktinės treniruotės, tačiau tai buvo neįprastai ilgas laiko tarpas be komandinių treniruočių,“ – savo patirtimi dalinosi „Žalgiris Futsal“ kapitonas Justinas Zagurskas.

Vertindamas tiek savo, tiek komandos sportinę formą, Justinas Zagurskas pripažino, kad sportinė forma tikrai nukentėjo, nors visi žaidėjai dirbo individualiai, IT technologijos pandemijos metu nebuvo naudojamos. Vis dėl to, sugrįžus į treniruočių ir varžybų ciklą, komandos rezultatai itin nenukentėjo – komanda žaidė pergalingai. Sugrįžus į kontaktines treniruotes ribojų metu visi sportininkai didelį dėmesį teikė higienai, buvo stebimi higienos reikalavimus

Kalbėdamas apie savijautą ir motyvaciją ribojimų metu, Justinas teigė: „Žinojome, kad pasaulyje yra pandemija, bet negalvojome, kad taip greitai pasieks Lietuvą. Kai viskas prasidėjo Lietuvoje, buvome nežinioje: kaip kas dabar vyks. Būnant namie ilgą laiką, tikrai buvo sunku, bet vis stengdavausi išvykti į kaimą, į vienkiemį, kad būtų galima ramiai pabūti gamtoje“.

„Daugelis suprato, jei visa darbą čia ir dabar paliksime ir individualiai nesportuosime, tai bus labai sunku paskui grįžti į formą, tai manau tas ir motyvavo labai. Pavyko labiau skirti laiko sau ir analizuoti savo žaidimą,“ – teigė Justinas Zagurskas.



TURKIJOS MOKSLEIVIŲ SPORTO FEDERACIJOS SĖKMĖS ISTORIJA

„P

andemija paveikė ne tik Turkiją, bet ir visą pasaulį. Gyvenimas socialinėse, ekonominėse ir komercinėse srityse buvo beveik sustojęs, o institucijos ir žmonės iš daugelio skirtingų sektorių, įskaitant švietimą, sveikatą ir sportą, nukentėjo. Tikiuosi, kad pasaulis daugiau niekada nepatirs tokios neigiamos situacijos”, – teigė Adem Yakinci. Šalies mokyklų sporto veikla buvo vykdoma koordinuojant Jaunimo ir sporto ministerijai. Nacionalinė švietimo ministerija taip pat organizavo fizinio aktyvumo veiklas.

„Viskas klostėsi gerai, įvairiose sporto šakose buvo rengiamos varžybos ir ruošiamasi dalyvauti Pasaulio moksleivių sporto žaidynėse, kurios turėjo vykti Kinijoje 2020 m. lapkritį. Geriausiai pasirodę tarpmokyklinėse varžybose, įgijo teisę atstovauti savo mokyklai tarptautinėse varžybose. Tai buvo puiki motyvacija sportuojantiems studentams. Kiekvienas mokinys norėjo atstovauti savo mokyklai ir įgyti tarptautinės patirties dalyvaudamas šiame puikiame čempionate. Jiems tai buvo didelė garbė”, – pasiruošimą Pasaulio moksleivių sporto žaidynėms prisiminė TOSF pirmininko pavaduotojas Adem Yakinci.

Vis dėl to situacija radikalai pasikeitė 2020 m. kovo 11 d. – pasaulyje paskelbus pandemiją, pasaulis staiga pasikeitė. Socialiniame gyvenime buvo įvesti ribojimai, daugelis sektorių, įskaitant komercinį ir ekonominį gyvenimą buvo priversti sustabdyti savo veiklą. Kiekviena šalis priimdavo apribojimus savo viduje, o pasaulis judėjo link kolektyvinio uždarymo. Nors iš pradžių situacija buvo itin neaiški ir neapibrėžta, vis labiau buvo suprantama, kad pandemija itin paveiks sportinę veiklą. Žmonių sveikata yra itin svarbi, todėl buvo imtasi visų atsargumo priemonių žmonijai.

„2020-ųjų kovo mėn. Turkijoje buvo visiškai apribota moksleivių sporto veikla. 2020 m. kovo 24 d. olimpinės žaidynės nukėlus į 2021 m. vasarą, Pasaulio moksleivių sporto žaidynės pirmiausia buvo nukeltos į 2021 m. lapkritį, o vėliau – į 2022 m. lapkritį. Vis dėl to Tarptautinės mokyklų sporto federacijos sprendimu buvo nuspręsta žaidynes surengti Prancūzijoje 2022 m. gegužę. Tai akivaizdžiai patvirtina, kad pandemija stipriai paveikė sportinę veiklą”, – teigė Adem Yakinci.

„Nepaisant visų šių neigiamų dalykų ir apribojimų, treneriai ir kūno kultūros mokytojai labai stengėsi laikytis mokymo ir mokymo programų. Jie tęsė procesą naudodami savo socialinių tinklų paskyras ir įvairias internetines programas. Šiame nelengvame procese didžiausia jų motyvacija buvo užtikrinti sportininkų / mokinių sportinės veiklos tęstinumą. Nors daugumai mokinių sekėsi, deja, buvo ir tokių, kurie šiame procese paliko sportą. Tačiau pradėjus mažinti pandemijos apribojimus, daugelis sportą metusių mokinių sugrįžo į sportinę veiklą. Tai mus labai nudžiugino – trenerių ir kūno kultūros mokytojų motyvacija pradėjo didėti”, – prisiminimais dalinosi TOSF pirmininko pavaduotojas Adem Yakinci.

Po 3 metų visos sportinės veiklos grįžo į savo vėžes. Tiek šalies moksleivių sporto veikla, tiek tarptautiniai moksleivių sporto čempionatai pradėta organizuoti didesniu mastu nei prieš pandemiją. Didžiausia TOSF patirtis pandemijos metu buvo tokia; „Kad ir kas būtų, sportinė veikla turi tęstis. Net jei tai kartais sustoja, niekada nereikėtų pasiduoti, o sportinė veikla visada turi būti palaikoma nuotolinio mokymo ir treniruočių metodais, kažkaip naudojant technologijas.”



INTERNETINĖS PROGRAMĖLĖS, KURIOS NĖRA SKIRTOS PROJEKTUI SPIRC

Šiame skyriuje aptariamos tos programėlės, kurias išnagrinėjo projekto komanda, kurios yra labai tinkamos asmeniniam naudojimui, tačiau nebuvo pasirinktos nuotolinėms sporto varžyboms dėl šių keturių priežasčių:

- Šios programos daugiausia skirtos individualiam naudojimui, o ne viešiams ar grupiniams renginiams organizuoti.
- Šios programos labiau skirtos laisvalaikio veiklai.
- Atlikus greitą apklausą vietiniuose sporto klubuose, paaiškėjo, kad tik keli sportininkai yra girdėję apie kelias tokias programėles ir nenorėjo atsisiųsti naujų programėlių į savo mobiliuosius įrenginius.
- Labai dažnai mažiau žinomų Programėlių negalima susieti su išmaniaisiais laikrodžiais.

HIS APP

Programėlę sukūrė „Turkijos sporto visiems federacija“. Ši programėlė tinka asmenims, pavyzdžiui, darbuotojams, kurie dėl darbo krūvio negali skirti laiko sportui, namų šeimininkėms ir mamoms, neįgaliesiems ir kt. Ši programa turi plačias mankštos galimybes:

- Populiarūs pratimai: 251
- Jogos pratimai: 216
- Pratimai namuose: 111
- Rytinė mankšta: 82
- Biuro pratimai: 52
- Sportas neįgaliesiems: 52
- Sportas silpnaregiams: 43
- Sportas turintiems klausos negalią: 43

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios programėlės galimybes, apsilankykite puslapyje: <https://his.gov.tr/hisapp-projesi> arba žiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

Komoot

Komoot siūlo įvairias galimybes organizuoti laisvalaikio veiklą, pavyzdžiui, važiavimą dviračiu ar žygius pėsčiomis, ir visada nukeliauti į numatytą vietą.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios Programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje: <https://www.komoot.com/> arba žiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

Sports Tracker

„Sports Tracker“ yra kūno rengybos programa, naudojanti GPS bėgimui, ėjimui, žygiams ir kitoms treniruotėms sekti. Galima rinktis iš daugiau nei 90 treniruočių tipų.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios Programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje: <https://www.sports-tracker.com/> arba peržiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

Runkeeper

Bėgimo programa, skirta visiems bėgikams. Treniruočių planai, treniruotės su vadovu, mėnesiniai bėgimo iššūkiai. Programėlė leidžia nustatyti individualius bėgimo ir treniruočių tikslus, sekti progresą ir dalintis kelione su Runkeeper bendruomene.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje: <https://runkeeper.com/cms/> arba žiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

Home Workout

Home Workouts provides daily workout routines f„Home Workouts“ siūlo kasdienes treniruotes visoms pagrindinėms raumenų grupėms. Vos per kelias minutes per dieną galite užauginti raumenis ir palaikyti fizinę formą namuose, nevaikščiodami į sporto salę. Nereikia jokios įrangos ar trenerio, visus pratimus galima atlikti tik su kūno svoriu.

Programėlėje yra treniruočių pilvo presui, krūtinės, kojų, rankų ir sėdmenų bei viso kūno treniruotėms. Visas treniruotes kuria ekspertai.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.homeworkout.homeworkouts.noequipment&hl=en_US&gl=US arba žiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

id=com.homeworkout.homeworkouts.noequipment&hl=en_US&gl=US arba žiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

Adidas Running: Sports Tracker

Daugiau nei 170 milijonų žmonių dažnai naudojasi „Adidas Running App“ sportui, kūno rengybai ir aktyvumo stebėjimui. Naudojantis programėle galima registruoti kūno rengybos veiklą, vaikščiojimo, važiavimo dviračiu ir bėgimo pratimus. Tai daugiau nei tik bėgimo ir atstumo stebėjimo priemonė. Ši programa siūlo iššūkius ir virtualias lenktynes.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android&hl=en_US&gl=US arba

žiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

Relive

Milijonai bėgikų, dviratininkų, žygeivių, slidininkų, snieglentininkų ir kitų nuotykių ieškotojų naudoja „Relive“, kad pasidalintų savo veiklą 3D vaizdo įrašų istorijomis: stebėkite savo veiklą, nufotografuokite ir mėgaukitės akimirka bei sukurkite vaizdo įrašą.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.relive.reliveapp&hl=en_US&gl=US arba

žiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

AllTrails

„AllTrails“ siūlo daugiau nei bėgimo programą ar kūno rengybos aktyvumo stebėjimo priemonę. Pasirinktinis maršruto planavimas padeda ieškoti takų pritaikytų žygiams su šunimis, vežimėliais ir vaikais.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&hl=en_US&gl=US arba

žiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

Map My Ride

Ši programa tinka tiek pradedantiesiems, tiek patyrusiems dviratininkams. Šioje programėlėje yra tai, ko reikia norint išlikti kelyje ir būti motyvuotam siekiant savo tikslų. Šioje programėlėje galima gauti tinkamus treniruočių planus, asmeninius treniruočių patarimus, kad važiavimas būtų lengvesnis, ir įkvepiančią daugiau nei 60 milijonų sportininkų bendruomenę, kuri palaiko bendrą įsipareigojimą dėl sveikatos ir kūno rengybos.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyride.android2&hl=en_US&gl=US

arba žiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

Map My Walk

Ši programa tinka tiek pradedantiesiems, tiek patyrusiems bėgikams. Šioje programėlėje yra tai, ko reikia norint išlikti kelyje ir būti motyvuotam pasiekti savo tikslus. Šioje programėlėje galima gauti tinkamus treniruočių planus, asmeninius treniruočių patarimus, kad bėgimas būtų lengvesnis, ir įkvepiančią daugiau nei 60 milijonų sportininkų bendruomenę, kuri palaiko bendrą įsipareigojimą dėl sveikatos ir kūno rengybos.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmywalk.android2&hl=en_US&gl=US

arba žiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

Footpath

Ši programa leidžia:

- atsekti žemėlapi pirštu ir pėsčiųjų taku, nurodant kelius ir takus,
- išmatuoti atstumą ir aukštį sekundėmis,
- vadovaukitės nuoseklia balso navigacija,
- sumaišyti rutiną ir suplanuoti naują bėgimo maršrutą ar pasivažinėjimą dviračiu,
- suplanuoti vaizdingą kelionę ar kelių dienų žygį pėsčiomis.

Galimybė prisijungti prie milijonų nuotykių ieškotojų naudojant pėsčiųjų tako planavimo priemonę ir sukurti savo kelią.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmywalk.android2&hl=en_US&gl=US

arba žiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

RunMotion Coach – Running

Ši programa siūlo prisitaikantį treniruočių planą su įvairiomis sesijomis. Skaitmeninis mentorius RunMotion Coach sukuria individualų treniruočių planą ir motyvuoja treniruotis kiekvieną dieną, nesvarbu:

- Ar lygis: pradedantysis, vidutinis, pažengęs.
- Ar yra tikslai: įveikti asmeninius rekordus (5K, 10K, pusmaratonis, maratonas), finišuoti lenktynėse (kelyje ar trasoje) ar sveikatingumo.
- Ar yra grafikas: kuris gali keistis kiekvieną savaitę.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runmotion.android&hl=en_US&gl=US arba

žiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.



Bikemap

Ši programėlė skirta ramiam pasivažinėjimui miesto dviračiu ar e-dviračiu, kopimui MTB trasomis su kalnų dviračiu ar pasiruošimui dviračių maratonui. Turėdamas daugiau nei 10 milijonų dviračių maršrutų ir takų visame pasaulyje, „Bikemap“ turi ką pasiūlyti kiekvienam dviratininkui.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.toursprung.bikemap&hl=en_US&gl=US arba

žiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

Map My Run by Under Armour

Ši programa tinka tiek pradedantieji, tiek patyrusiems bėgikams. Šioje programėlėje yra tai, ko reikia norint išlikti kelyje ir būti motyvuotam pasiekti savo tikslus. Šioje programėlėje galima gauti pritaikomų treniruočių planų, asmeninių treniruočių patarimų, kad bėgimas būtų lengvesnis ir įkvepiantis.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyrun.android2&hl=en_US&gl=US arba

žiūrėkite projekto SPiRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

Būkite aktyvūs!





INTERNETINĖS PROGRAMOS, NAUDOJAMOS PROJEKTE SPIRC

DistantRace

DistantRace.com yra paprasta ir patikima platforma, padedanti dalyvauti ar kurti savo sporto renginius, iššūkį draugams, šeimai ar kolegoms. Ši programa leidžia kurti lenktynes, sudeginti kalorijas, mesti iššūkį sau.

DistantRace.com galima dalyvauti iššūkiuose ir varžybose bet kuriuo metu ir bet kurioje vietoje pagal kiekvieno galimybes.

DistantRace sinchronizuoja rezultatus su skirtingais laikrodžiais – sunto, garmin, apple. Su DistantRace galima rinkti ir kilometrus.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje: <https://distantrace.com/en/> arba žiūrėkite projekto SPIRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

Projekto partneris iš Latvijos su šia programėle planavo atlikti vieną iš dviejų nuotolinių sporto renginių. Renginys buvo sukurtas ir išleistas. Tačiau komanda susidūrė su keliais iššūkiais:

- Dalyviai negalėjo užsiregistruoti lenktynėms dėl techninių problemų, kurių komandai nepavyko išspręsti su programėlių kūrėjais. Keletas dalyvių, įskaitant projekto komandos narius, pranešė apie problemą. Be to, dalyviai, kurie pranešė apie problemas, naudojo ir „Android“, ir „iOS“ mobiliuosius įrenginius.
- Programėlės aprašyme nėra aiškiai nurodyta, kad programėlė veikia tik su kitomis palaikomomis programėlėmis, pavyzdžiui, Nike Run ar Adidas Run. Tai reiškia, kad dalyviai iš tikrųjų turi atsisiųsti dvi skirtingas programėles, kad galėtų dalyvauti DistantRace renginyje. Keletas dalyvių pranešė, kad jie nebesiregistravo į renginį, kai jų buvo paprašyta atsisiųsti kitą programą.

- Covid laikotarpiu ši programėlė buvo nemokama. Tačiau nuo 2023 metų pradžios ji buvo apmokestinta, priklausomai nuo dalyvių skaičiaus. Pavyzdžiui, partneris latvis planavo 150 dalyvių renginį, kuris kainavo 150 eurų.

„Taip, susidūrėme su iššūkiais ir turėjome juos išspręsti. Taip – neviskas vyko sklandžiai, kaip buvo numatyta pradžioje, bet greitai sureagavome ir radome sprendimą. Ir taip – džiaugiamės, kad sulaukėme netikėtai didelio dalyvių skaičiaus,“ – atskleidė projekto vadovė iš Latvijos Sandija Zalupė.

Ši patirtis aiškiai parodė, kad kiekviena programa ir jos parinktis turi būti išsamiai išnagrinėta prieš renginį. Projekto komanda negalėjo numatyti techninių problemų, kol nebuvo paskelbtos lenktynės. Reikėjo greitai išspręsti technines problemas. Projekto komanda nedelsdama – jau pirmąją varžybų dieną sureagavo į iškilusią problemą ir skubiai nusprendė perorganizuoti nuotolines sporto varžybas per kitą programėlę – Strava. Tolesnė Strava patirtis aprašyta toliau, Strava App aprašyme.

Išlikite aktyvūs!

#walk15

Pirmajam iš dviejų nuotolinių renginių Lietuvos partneriai pasirinko programėlę #walk15. Lietuviui partneriui sekėsi labiau nei latviams. Jie sugebėjo surengti renginį iki galo.

Programėlė #walk15 leidžia:

- Peržiūrėti kasdienius žingsnius ir savaitės pažangą.
- Auginti virtualius medžius ir taupykite CO2 emisiją.
- Dalyvauti žingsnių iššūkiuose.
- Sekti pažintinius ir pasivaikščiojimo takelius su garso gidais.
- Pasinaudoti žingsnių piniginių pasiūlymais.

Lietuvos partneriai 2023 m. kovo 2–29 dienomis sukūrė „Step Challenge“. Lietuvos partnerių projekto vadovas Darius Kreivėnas po iššūkio dalinosi:

„Visą kovo mėnesį vietos bendruomenė, įskaitant mūsų futbolo bendruomenę, dalyvavo Erasmus+ Sport projekte „Sporto galimybės apribojimo laikotarpiais“ SPIRC: FMK LITUANICA žingsnio iššūkis. Kartu su ambasadoriumi, baidarininku, olimpiečiu Ignu Navakausku nuėjome per 14,6 milijono žingsnių (~ 10 442 km). Savo žingsniais sutalpėme net 1878 kg anglies dvideginio, kuris į atmosferą patektų keliaujant automobiliu ar viešuoju transportu. Džiaugėmės, kad iššūkyje dalyvavo 96 dalyviai.“

Taip pat #walk15 yra mokama programa, skirta grupiniams renginiams. Visus mokėjimo planus rasite programėlės pagrindiniame puslapyje <https://www.teams.walk15.app/en>. #walk15 iššūkiai yra gana žinomi ne tik Lietuvoje, bet ir tarp darbo biurų Latvijoje, siekiant įkvėpti ir mesti iššūkį biuro darbuotojams, ypač dirbantiems sėdimą darbą, judėti ir laikytis sveikos gyvensenos.

Strava

„Strava“ talpina visą aktyvią kelionę vienoje vietoje ir leidžia ją pasidalinti su draugais:

- Įrašykite viską – bėgimus, važiavimus dviračiu, žygius, jogą ir daugiau nei 30 kitų sporto rūšių.
- „Strava Routes“ įrankis naudoja neidentifikuotus „Strava“ duomenis, kad išmaniai rekomenduotų populiarius maršrutus. Taip pat galima susikurti savo maršrutus.
- Čia galima rasti savo bendruomenę ir nudžiuginti vieni kitus.
- Mokykitės išmaniau – gaukite duomenų įžvalgų, kad suprastumėte pažangą ir pamatytumėte patobulinimus.
- Judėti saugiau – bendrinkite vietą realiuoju laiku su artimaisiais, kai esate lauke, kad padidintumėte saugumą.
- Sinchronizuokite mėgstamas programas ir įrenginius – „Strava“ suderinama su tūkstančiais jų („Wear OS“, „Samsung“, „Fitbit“, „Garmin“ ir kt.).
- Prisijunkite ir kurkite iššūkius – prisijunkite prie daugybę mėnesinių iššūkių, siekite naujų tikslų rinkdami skaitmeninius ženklelius.
- „Strava“ naudojasi ir pasaulinio lygio sportininkai, ir visi pradedantieji.

Norėdami gauti išsamios informacijos apie šios programėlės galimybes, apsilankykite pagrindiniame puslapyje: <https://www.strava.com/> arba žiūrėkite projekto SPIRC tyrimų duomenų bazę projekto rezultatų platformoje.

„Strava“ galiausiai buvo panaudota visų projekto partnerių kaip antrosios nuotolinės sporto varžybos su skaitmeniniais segmentais. Rumunijos partneriai taip pat pirmą kartą panaudojo „Strava“, kurdami „Strava Club“, o Turkijos ir Latvijos partneriai kurdami „Iššūkius“.

#NEŠUSTOKITE JUDĖTI



Rumunijos partnerių – Skautų draugijos patirtis

Nors vasario pabaigoje keli žemės drebėjimai sukrėtė Rumuniją, Rumunijos partneriai veiklą pradėjo kovo 10 d. su pirmaisiais 10 dalyvių. Iš pradžių skautų draugija tikėjosi, kad veiklą galės baigti kovo mėnesį. Tačiau dėl daugybės žemės drebėjimų, kurie tęsėsi ypač Targu Jiu regione, mokyklos ir kitos viešosios įstaigos dėl saugumo buvo uždarytos iki pat kovo pabaigos. Todėl Rumunijos partneriai šią veiklą visiškai užbaigė gegužės mėnesį kartu su antruoju nuotoliniu sporto renginiu.

Kadangi į pirmąjį renginį skautų draugijai pavyko suburti tik 10 dalyvių, jie jau nuo pirmojo renginio suprato, kad jiems nepasiseks, jei „Strava“ klubą reklamuos tik savo vietinėje bendruomenėje:

„Taigi pradėjome reklamą visoje šalyje, tęsdami pirmojo nuotolinio sporto renginio veiklą, tarp kitų nevyriausybinų organizacijų, sporto klubų. Antrasis kartas buvo puikus tiek žmonių skaičiumi, tiek prisijungusių prie mūsų klubo (iš viso 185 klubo nariai). Veiklas įgyvendino 124 klubo nariai. Apdovanoti 3 aktyviausi klubo nariai.“

SPIRC klubas buvo sukurtas čia: <https://www.strava.com/clubs/spirc>.

„Taip, mums reikėjo dviejų kartų pasimokyti iš savo klaidų ir suprasti, kaip elgtis ir ką reklamuoti“, – tęsė Rumunijos komandos vadovė Alexandra Sfirlogea. „Tikimės, kad mūsų patirtis padės kitoms organizacijoms kurti sėkmingus klubus iš pirmo karto“.

Kaip antrosios nuotolinės sporto varžybos, skautų draugijoje buvo tęsiamos atkarpos. Taip pat sukurtos programėlėje „Strava“. Keturios atkarpos buvo sukurtos skirtingose Bukarešto vietose ir tęsėsi iki gegužės 1 d. – gegužės 28 d. Per keturias atkarpas Bukarešto skautų draugija sugebėjo suburti 83 dalyvius. Iš viso skautų draugijoje dalyvavo 207 dalyviai.

Turkijos partnerių – Turkijos moksleivių sporto federacijos (TOSF) – patirtis

Nors vasario 6 d. Turkijoje įvyko didžiulis žemės drebėjimas, TOSF planavo įgyvendinti pirmąją nuotolinę sporto veiklą kovo mėnesį, kaip buvo nurodyta projekto tvarkaraštyje. Tačiau vyriausybė atšaukė visą sporto veiklą šalyje iki antrojo vyriausybės pranešimo. Antrasis skelbimas leido sportinę veiklą po nelaimės įgyvendinti taip: vasario 24 d. atidarytos futbolo lygos, kovo 8 d. – vietinės. Galiausiai tik po kovo 15 d. TOSF galėjo pradėti organizuoti pirmąsias nuotolines sporto varžybas. Tačiau, kaip ir partneriai Latvijoje, bandant naudoti HIS programėlę, kurioje buvo planuota vykdyti pirmąją veiklą, taip pat iškilo techninių nesklandumų, dėl kurių TOSF buvo priversta greitai reaguoti ir ieškoti kitų sprendimų. TOSF nusprendė įgyvendinti šią veiklą per „Strava“ pradėdamas ją kovo 28 d. per „Strava“ iššūkiu.

„Taip, veiklą dar buvo galima įgyvendinti kovo mėnesį, tačiau tokiu atveju veikla truktų tik 4 dienas, o kadangi įprastai nuotolinio renginio veikla atidaroma ne trumpiau nei 2 savaites iki mėnesio, nusprendėme užbaigti veiklą balandžio 15 d. ir iš to išnaudoti maksimalią naudą bei įtraukti daugiau dalyvių, kad padarytumėte didesnę poveikį vietos bendruomenei. Kilometrų rinkimas mums buvo labai svarbus sunkiais mūsų šalies laikais. Toks užsiėmimas buvo ištraukti žmones iš namų – išeiti, pajudėti ir, tikiuosi, pradėti atsigauti tiek protišcai, tiek fiziškai. O norint prisijaukinti naują įprotį, tam reikia maždaug 3 savaitių tęstinumo“, – sakė TOSF komandos vadovas Bilalas Caglayanas.

Turkijos partnerių – Turkijos moksleivių sporto federacijos (TOSF) – patirtis

TOSF sukūrė 4 Iššūkių grupes „Strava“ programėlėje einantiems ir bėgantiems. Iššūkiai truko iki balandžio 15 d. į „Strava“ iššūkius TOSF pavyko įtraukti 100 dalyvių.

Pastaba! Būkite atidūs!!! Programėlėje „Strava“ yra galimybė sudaryti Iššūkių grupes iki 25 dalyvių („Strava“ politika ir taisyklės). Todėl TOSF, tikėdamasi suburti apie 80 dalyvių, sukūrė 4 grupes ir galiausiai viskas pavyko taip gerai, jog surinko visas 4 grupes.

„Tiesą pasakius, nesitikėjau, kad bus taip smagu. Aš, kaip projekto komandos narys, taip pat dalyvavau viename iš iššūkių ir kiekvieną kartą, kai kas nors mane aplenkėdavo, gaudavau pranešimą iš „Strava“ –

Bilalai, ponas / ponija jus kątik aplenkė

Ir taip, tai motyvavo konkuruoti su kitais. Aš daugiau nei įprastaiėjau į lauką, daugiau bėgiojau, daugiau vaikščiojau“, – vėliau pasakojo TOSF projekto vadovas Bilal Caglayan.

Kadangi renginiai Izmire ir Ankaroje vyko gražiomis ir saulėtomis gegužės dienomis (gegužės 1 – 28 d.), norinčių bėgti susirinko labai daug. Ir tai dar kartą parodė, kad nuotoliniai sporto renginiai gali būti organizuojami atvirose vietose naudojant internetines programėles, nepriklausant nuo uždarytų patalpų. TOSF pavyko įtraukti 293 dalyvius Ankaros segmente ir 345 dalyvius Izmiro atkarpoje. Iš viso TOSF dalyvavo 738 dalyviai.

Latvijos partnerių – BK-95 patirtis

Visą kovo mėnesį Latvijos žmonės dalyvavo iššūkyje „SPIRC ES Run&Walk“. Iš viso veikloje dalyvavo 120 dalyvių. Per 5 sukurtas „Strava“ iššūkių grupės iš viso buvo surinkta 9588 km ir iš viso 1511 valandų praleista sveikai fizinei veiklai vaikstant / žygiuojant ar bėgiojant. Iššūkio Latvijoje nugalėtojas surinko per 600 kilometrų (!!!). Kai kurie dalyviai dalyvavo net iš užsienio.

Antrasis nuotolinis sporto renginys Latvijoje vyko pagal distancijas sukurtas „Strava“. Latvija sukūrė 3 atkarpas 3 skirtinguose miestuose – Limbaži, Valmieroje ir Siguldoje.

„Limbažų atkarpos veikla nuo Valmieros ir Siguldos skyrėsi tuo, kad ją pavertėme organizuota veikla bendradarbiaudami su vietos sporto mokyklos krepšinio komandos sportininkais ir jų treneriu. Norėjome pažiūrėti, kaip tokia veikla galėtų tapti kontrolės normatyvų dalimi, kuri sporto mokyklų sportininkai Latvijoje yra privalomi“, – sakė S.Zalupe.

Tokių distancijų plusas yra tas, kad per nurodytą datą galima tai padaryti tiek kartų, kiek norima ir geriausias rezultatas automatiškai skaičiuojamas pirmaujančiųjų sąraše.

Latvijos sporto mokyklų asociacija pripažino, kad tokia veikla neabejotinai gali padėti išlaikyti aktyvias net komandines sporto šakas esant įvairiems apribojimams su ribota prieiga prie grupinės veiklos. Šias distancijas būtų galima pasiūlyti kaip oficialias varžybas, kurios galėtų būti oficialiais rezultatais sporto mokyklų sportininkams siekiant kvalifikuotis į kitą treniruočių grupę.

Per 3 distancijas Latvija sugebėjo iš viso įtraukti 115 dalyvių. Iš viso BK-95 dalyvavo 235 dalyviai.

Lietuvos partnerių – VŠĮ „Sportuokime kartu“ patirtis

Antrasis nuotolinis sporto renginys Lietuvoje vyko per internetines distancijas „Strava“ programėlėje. Lietuva sukūrė 4 distancijas 2 miestuose – Anykščiuose ir Palangoje.

"Sukurtos atkarpos buvo labai populiarios. Norint suburti didelį kiekį žmonių į tokią atokią sporto renginio vietą, svarbiausia", – reziumavo D.Kreivėnas.

Išsamų kiekvienos nuotolinės sporto veiklos aprašymą ir interneto adresus rasite pirmosios ir antrosios nuotolinių sporto šakų varžybų projekto rezultatų aprašyme.

Per 4 distancijas Lietuvai pavyko iš viso įtraukti 551 dalyvius. Iš viso VŠĮ „Sportuokime kartu“ dalyvavo 647 dalyviai.



VIDURINĖS MOKYKLOS KŪNO KULTŪROS MOKYTOJO SĖKMĖS ISTORIJA



andemijos ribojimų laikotarpiu švietimo srityje, kaip ir visose kitose srityse, buvo sunkumų. Beveik 30% mūsų Turkijos šalies gyventojų sudaro moksleiviai ir studentai. Daugiau nei 5 milijonai šių mokinių yra vidurinių mokyklų mokiniai.

„Kai pagalvojame apie tiek daug mokinių, labai liūdna, kad pandemijos metu uždaromos mokyklos ir stabdomas švietimas. Klasėse neskambėjo skambučiai, mokyklų kiemai, klasės ir gimnazijos liko tušti. Mokinių balsų alsuojančios mokyklos stojo į liūdną tylą. Tačiau kiekvienas mokytojas turėjo tik vieną klausimą. Kaip galiu tęsti pamokas?“, – savo prisiminimais dalinosi Ahmet Dalci.

Turkijos Nacionalinė Švietimo ministerija rado sprendimą ir sukūro programą EBA (Informacinis Švietimo tinklas www.eba.gov.tr) – studentai nuo pirmos iki dvyliktos klasės galėjo stebėti savo pamokas ir temas tiek internete, tiek per TRT televiziją. Tai buvo gana naudinga teorinėms pamokoms, tačiau rimta problema atrodė, kaip įtraukti studentus praktinėse pamokose.

„Šią problemą galėjome išspręsti nuotolinėmis internetinių kursų programomis. Pavyzdžiui, kūno kultūros pamokose darėme tiesiogines transliacijas. Nepriklausomai nuo klasės dydžio, mokinius suskirstėme į grupes ir leidome jiems dalyvauti šiose tiesioginėse transliacijose tam tikru paros metu. Žinoma, nesitikėjome, kad tai bus tokia produktyvi, kaip pamokos prieš pandemiją. Tačiau buvo labai naudinga užtikrinti mokinių tęstinumą pamokose ir išlaikyti juos ugdymo gyvenime. Atlikdami sporto pratimus tiesioginėse kūno kultūros pamokų transliacijose, taip pat išlaikėme mokinius sporte, apimdami teorinius dalykus, tokius kaip sporto istorija, didžiosios sporto organizacijos (pvz., olimpiados, pasaulio čempionatai), sėkmingus sportininkus, žinomus sportininkus“, – apie savo patirtį vedant nuotolines kūno kultūros pamokas pasakojo Ahmet Dalci.

„Kita problema, su kuria šiuo laikotarpiu turėjome daugiausiai sunkumų, buvo negalėjimas užsiimti mokyklos sportine veikla. Mokiniai negalėjo varžytis tarpusavyje. Nebeliko kultūrinės ir socialinės sanglaudos aplinkos. Viskas, ką jie galėjo padaryti, buvo internetinės pamokos. Visi pasiilgo mokyklos, mokyklos kiemo, pamokų. Ir dabar mes pagaliau grįžtame į įprastą gyvenimą prieš pandemiją. Tikiuosi, kad mokiniai niekada nebeturės būti atskirti nuo savo mokyklų“, – didžiausią pandemijos problemą išskyrė Ahmet Dalci.

AUKŠTO MEISTRIŠKUMO SPORTININKĖS SĖKMĖS ISTORIJA

Fica Mariana Madalina yra aukšto meistriškumo lengvaatletė, lengvosios atletikos varžybose iškovojo virš 120 medalių. Savo sportinę karjerą lengvaatletė pradėjo būdama 5 metų, kuomet kartu su tėčiu apsilankė gimnastikos treniruotėse:

“Praleidus 6 metus besitreniruoję gimnastiką, aš pradėjau sportuoti lengvąją atletiką Pandurii Targu-Jiu klube.

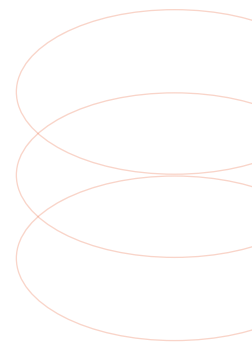
Pirmaisiais metais lengvojoje atletikoje pavyko pademonstruoti geriausią rezultatą 800 metrų rungtyje ir tapti šalies čempione”. Fica Mariana Madalina Bukarešto universitete studijavo kineziterapijos studijas bei tęsė lengvosios atletikos karjerą – specializavosi 400 m barjeriniame bėgime.

“Kiekvienas medalis atspindi ilgus metus sunkaus darbo, didelių pastangų, griežtos disciplinos, pasirinkimų bei pasiaukojimo. Tai gyvenimo kelias, kuriame buvo daug pakilimų ir nuosmukių. Visa tai padėjo man tapti asmenybe, kuria esu šiuo metu”, – savo sportininkės kelią apibūdino Fica Mariana Madalina.

“Aš esu atletė, kuri ne visada treniruojavosi optimaliomis sąlygomis. Aš visada turiu daug pacientų prieš savo treniruotes ir mažai valgau. Yra buvę atvejų, kuomet tekdavo praleisti visą dieną darbe bei miegoti darbo vietoje, o kitą dieną varžytis lengvosios atletikos varžybose bei iškovoti medalį šalies čempionate. Aš turi stiprią vidinę motyvaciją, mėgstu konkurenciją ir esu labai entuziastinga sporte,” – sunkumus derinti sportinę karjerą ir darbą pripažino Fica Mariana Madalina.

Pandemijos laikotarpis stipriai pakeitė lengvaatletės treniruočių procesą: „Man, kaip sportininkei, pandemijos laikotarpis sukėlė didelius trukdžius fizinio pasirengimo požiūriu, kadangi apribojo laisvę treniruotis. Treniruotės vyko mano daugiabučių namų kvartale – bėgant asfaltu buvo itin apkraunamos sausgyslės. Treniruočių namuose metu didelį dėmesį skyriaus techninėms detalėms – siekiau pagerinti savo mobilumą ir raumenų disbalansą. Kuomet ribojimai buvo sumažinti ir aš grįžau į įprastas treniruotes supratau, jog itin sumažėjo mano kvėpavimo pajėgumai – kadangi apribojimų metu privalėjau sportuoti su kauke. Viską apibendrinant, galiu pasakyti, kad ribojimai pandemijos metu lėmė sportinių rezultatų suprastėjimą mažiausiai pusę metų po jų.

NUOTOLINIO MARATONO SĒKMĒS ISTORIJA



2

2021 m. lapkričio 18 dieną Latvijoje įsikūrusi organizacija "Ghetto Games" organizavo nuotolinį maratoną, skirtą Latvijos Nepriklausomybės dienai. Šio maratono šūkis "Bėkime kartu, bet kiekvienas atskirai!" skatino nuotolinio maratono dalyvius įsijausti į maratono dvasią.

Kiekvienas dalyvis galėjo rinktis sau mielą bėgimo atstumą: 3 km, 5 km, 7 km, 10 km, 15 km, 21 km ir 42 km.

"Bėgdami turėjome naudoti sportinį laikrodį, kuris gali daug tiksliau suskaičiuoti nubėgtą atstumą nei išmaniųjų telefonų programos. Buvo leidžiame bėgti pasirinktą atstumą visą dieną mums tinkamu metu. Įveikus distanciją, bėgimą įrodantis failas turėjo būti įkeltas į organizatorių svetainę ir tuomet galėjome pamatyti savo užimtą vietą", – teigė Walters Everts.

Bėgimo entuziastas teigė, kad net ir užsiregistravus trumpesnei distancijai, galima buvo įveikti ilgesnį atstumą ir šis bėgimas renginio organizatorių būtų užskaitytas. Prisimindamas savo bėgimo patirtį, Walters Everts teigė:

"Aš buvau užsiregistravęs 10 km distancijai ir planavau atsižvelgdamas į savo savijautą bėgti 21 km distanciją. Vis dėl to nubėgus 7 km pajutau, kad mano jėgos baigėsi, o likusius 3 km "kentėjau sukandęs dantis."

Nuotoliniame maratone dalyvavo ne tik dalyviai Latvijoje, bet ir užsienyje gyvenantys latviai. 2020 m. "Laisvės bėgime" buvo nubėgta 3 000 km, o 2021 m. – jau 5 905 km. Bendras nubėgtas atstumas padidėjo beveik 2 kartus. "Tai patvirtina faktą, jog žmonėms tokio tipo maratonai yra patrauklūs. Tiek patyrę bėgikai, tiek mėgėjai, kuriems reikėjo įveikti savo nesaugumo jausmą ir atrasti drąsos ir sąmoningumo buvo pasirengę dalyvauti. Bėgimo tempas šį kartą nebuvo pagrindinis dalykas – svarbiau buvo pakilti nuo sofos ir bėgti bent jau labai lėtu tempu. Tinginystės ir motyvacijos įveikimas gali būti geriausia dovana sau nacionalinės šventės metu. Kadangi kiekvienas dalyvis bėgo atskirai, šiek tiek trūko konkurencinės dvasios ir paskatos bėgti greičiau, tačiau dalyvavimas Latvijos Nepriklausomybės dienos maratone man suteikė šventinį jausmą būti kažko didelio ir vieningo dalimi", – savo įžvalgomis dalinosi Walters Everts.

BAIDARININKO, OLIMPIEČIO, PROJEKTO AMBASADORIAUS SĖKMĖS ISTORIJA



Ignas Navakauskas yra baidarininkas, 2016 metais dalyvavęs Rio Olimpinėse žaidynėse. Sėkmingiausi Ignas Navakausko pasirodymai tarptautinėje arenoje pasiekti 200 m sprinto rungtyje – Universiados čempionas (2013 m., vienvietė baidarė), Europos vicečempionas (2021 m., dvivietė baidarė), Europos čempionatų III vietos prizininkas (2015 ir 2016 m., vienvietė baidarė; 2022 m., dvivietė baidarė) ir Pasaulio taurės etapo vicečempionas (2023 m., vienvietė baidarė). Su keturvieta įgula (S.Maldonis, M.Maldonis, I.Navakauskas ir A.Seja) į Paryžiaus Olimpinės žaidynes patekęs Ignas Navakauskas 2023 m. Pasaulio taurės etape 500 m rungtyje iškovojo aukso medalį.

Prisimindamas pandemijos ribojimų pradžią, baidarininkas teigė tai sutrukdė sezono pasiruošimo etapą: „Tai buvo paruošiamasis etapas. Varžybos turėjo prasidėti už kelių mėnesių. Kuomet įvedė griežtus reikalavimus, Lietuvoje ir uždraudė sportuoti patalpose, o vėliau ir lauko aikštelėse. Dėl šių priežasčių teko treniruotis namuose. Atsivežiau irklavimo treniruoklį į namus, garaže pasidariau mini sporto salę ir liečiau prakaitą namuose“.

Nepaisant intensyvių treniruočių namų sąlygomis, visas 2020 metų irklavimo sezonas buvo atšauktas ir neįvyko nė vienos varžybos. „Pats pasirengimas vyko nuolat, kurį laiką teko sportuoti individualiai. Po kiek laiko profesionaliems sportininkams sugriežtinimai buvo sušvelninti ir grįžome į normalų treniruočių procesą“, – teigė Ignas Navakauskas.

Sugrįžus į įprastą treniruočių procesą, baidarininkas pripažino: „Pačią sportinę formą pavyko išlaikyti gana gerą. Kadangi mano sporto šaka yra gana dėkinga ir irkluojam ežere kur nėra artimų kontaktų.“

Nors treniruočių procesas buvo beveik grįžęs į įprastą grafiką, tačiau varžybos vis dar nebuvo organizuojamos: „Labiausia nerimą kėlė nežinomybė, tačiau bandžiau prisitaikyti prie esamos situacijos. Tačiau treneris viską įvertindavo objektyviai. Liūdniausia buvo išgirsti, kuomet treneris pasakė, kad nebus jokių varžybų ir 2020 sezonas neįvyks.“

Sezonas praleistas be varžybų buvo didelis iššūkis visiems irklautojams. Paklaustas apie vidinę motyvaciją šių dviejų sezonų metu, Ignas Navakauskas teigė: „Kadangi turiu tikslą, didelį norą nugalėti, motyvacija niekad nedingo ir pandemijos metu“.

„2021 sezoną jau ruošiamės pasiskiepiję. Tad pasiruošimas jau vyko gana sklandžiai. Prieš kiekvienas varžybas atlikdavo Covid testus. Ir tik tuomet leisdavo dalyvauti“, – prisimindamas pirmąsias varžybas po ilgos pertraukos teigė baidarininkas.

Vertindamas visą ribojimų patirtį sportininkas teigė: „Ši pandemija išmokė dar labiau laikytis higienos. Pradėjau dažniau apsipirkinėti internetu. Sužinojau ir dabar labiau naudoju e-sveikatos platformą.“

IGNAS NAVAKAUSKAS



SPiRC projekto komanda džiaugiasi, kad prie projekto projekto ambasadoriais tavo olimpiečiai. Vienas iš jų - **Ignas Navakauskas** kuris kartu su savo įgula - **S.Maldonis, M. Maldonis** ir **A.Seja**, 2023 metų rugpjūčio 25 dieną, **pateko į Paryžiaus olimpinės žaidynės 2024** ir varžysis keturviečių baidarių 500 metrų distancijoje.

*Ignai, sveiki-
name tave!*



Pirmyn, Ignai!





SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

NUOTOLINIŲ SPORTO VARŽYBŲ NUOSTATAI

Projekto komanda sukūrė bendrą šabloną, kuriuo vadovaujantis galima pranešti apie įvairius nuotolinius sporto įvykius naudojantis "Strava" iššūkio pavyzdžiu. Šis šablonas padės kitoms organizacijoms kūrybiškai ir patraukliai pritaikyti šabloną savo konkretiems renginiams. Tekstai rožinis paryškintu šriftu turi būti pakeisti tiksliai pagal įvykio poreikius.

ĮVADAS

Būkite aktyvūs ir dalyvaukite iššūkyje „#SPIRC EU Run&Walk“! Kovo 7 – 31 dienomis bėgiokite ar eikite ir surinkite kuo daugiau teigiamų emocijų bei kilometrų Erasmus+ Sport projekto „Sporto galimybės ribojimo laikotarpiais“ iššūkyje naudodamiesi „STRAVA“ aplikacija – kviečia asociacija „VŠĮ „Sportuokime kartu““ ir projekto ambasadorius.

KAIP VYKS IŠŠŪKIS?

- ✓Turite atsisiųsti „Strava“ programą ir susikurti profilį.
- ✓Turite pasekti **Vardu Pavardę** (konkreto asmens profilio vardo, kitu atveju prisijungti negalima)
- ✓Kvietimas prisijungti prie grupinio **iššūkio** turi būti patvirtintas.
- ✓Atliekant fizinę veiklą, išmaniajame įrenginyje (telefone ar laikrodyje) būtina įjungti programėlę.
- ✓Rezultatai bus automatiškai registruojami **iššūkyje**.

JEI KILS NEAIŠKUMŲ, KREIPKITĖS:

- ✓Vardas Pavardė, e-mail, Tel.Nr.
XXXXXXX
- ✓Vardas Pavardė, e-mail, Tel.Nr.
XXXXXXX

KADA VYKS IŠŠŪKIS?

- ✓Iššūkis vyksta **kovo 7-31 dienomis** (imtinai).
- ✓Per šį laikotarpį dalyvio pasirinkta distancija turi būti **nubėgta arba nueita**. Per **25 dienas** surinkite kuo daugiau kilometrų. **Dalyviai bus suskirstyti į 5 grupinius iššūkius.**

KAS GALI DALYVAUTI IŠŠŪKYJE?

- ✓Dalyvauti gali bet kokio amžiaus ir lyties gyventojai, nepriklausomai nuo fizinio pasirengimo ir vietos.

KAIP SEKTI KITŲ DALYVIŲ REZULTATUS?

- ✓„Strava“ aplikacijoje bus galima sekti kitų dalyvių rezultatus, taip skatinant sveiką konkurenciją tarpusavyje.

KĄ AŠ IŠ TO GAUSIU?

- ✓Iš visų dalyvių, įveikusių ne mažiau kaip **20km**, bus ištraukti **6** laimingieji, kurie laimės prizus.
- ✓Aktyviausias dalyvis, surinkęs daugiausiai kilometrų, gaus specialų prizą.
- ✓Prizų atsiėmimas (išsiuntimas) **2023-04-03-07**.

Į KĄ TURĖTŲ ATKREIPTI DĖMESĮ DALYVIAI?

- ✓Dalyviai veikloje dalyvauja savo noru, suvokdami ir suprasdami su tuo susijusias galimas rizikas.
- ✓Dalyviai prisiima visą atsakomybę už savo sveikatą.
- ✓Organizatoriai turi teisę naudoti dalyvių dalinamas nuotraukas ir vaizdo medžiagą.
- ✓Jei organizatoriai įtaria dalyvio pateiktus duomenis suklastotais, gali būti pareikalauta papildomų įrodymų.
- ✓Už bet kokią nesportinę ar nesąžiningą veiklą, šturkštų taisyklių pažeidimą, nemandagų elgesį, dalyvis gali būti diskvalifikuotas.

Kvietimas nuotolinėms sporto varžyboms tinklalapiuose ir socialiniuose tinkluose

Šis bendras kvietimas padės organizacijoms viešinti renginius kokybiškai ir patraukliai. Tai gana trumpas kvietimas nenuvarginti potencialių dalyvių ir suinteresuotųjų šalių, o įkvėpti skaityti iki galo. Tekstai **rožine** paryškintu šriftu turi būti pakeisti arba ištrinti, atsižvelgiant į konkrečius įvykio poreikius.

Atraskite novatoriškas galimybes išlikti fiziškai aktyviems įvairiomis oro sąlygomis, taisyklėmis, vietose ir laiku!

Nepraleiskite progos dalyvauti, mesti iššūkius sau ir kitiems, taip pat mokytis ir pasisemti teigiamų emocijų.

Būkite aktyvūs ir kovo 1-20 dienomis su BK-95 ir mūsų projekto ambasadoriumi Vardas Pavardė. Pasinaudokite galimybe konkuruoti su buvusiu sporto profesionalu ir galbūt jį nugalėti.

Kviečiame dalyvauti veikloje „**SPiRC EU Run and Walk – Kaunas**“. ČIA (nuoroda į renginį paslėpta po ČIA). Per šį laikotarpį turite **bėgti ir eiti**, sukaupdami kuo daugiau **kilometrų**. Tai bus ne varžybos, kuriose bus išaiškinti greičiausi ir stipriausi (**o gal bus jūsų atveju**), o kvietimas visuomenei užsiimti fizine veikla, darant tai su malonumu ir pasisemiant teigiamų emocijų.



FUTBOLO MOKYKLOS KLUBO LITUANICA SĖKMĖS ISTORIJA



Futbolo mokykloje klube Lituanica sportuoja įvairaus amžiaus vaikai – nuo 4 metų iki pačių vyriausių. Įvairaus amžiaus grupės dalyvauja LFF organizuojamuose apskričių pirmenybėse. 2020 metais Lietuvoje įvesti ribojimai ženkliai paveikė mūsų klubo veiklą

„COVID pandemija pasaulyje plito daug greičiau nei mes visi įsivaizdavome. Atsiradus pirmiesiems atvejams Lietuvoje, vaikų fizinio aktyvumo veiklos bei bendrasis ugdymas buvo tos veiklos, kurios buvo uždraustos greičiai. Iš pradžių buvo neaišku kiek visa tai truks, todėl pirmąsias savaites visiems sportininkams buvo skirtas poilsis. Tačiau kas 1-2 savaites atnaujinami draudimai nieko gero nežadėjo, todėl treniruočių procesas buvo perkeltas į nuotolinę veiklą,“ – pirmųjų savaitžių prisiminimais dalinosi FMK Lituanica vadovas Darius Kreivėnas.

„Visi klubai susidūrė su treniruočių proceso organizavimo problemomis. Ką jau kalbėti apie pirmenybes – 2020 metais vykusios pirmenybės buvo nutrauktos ir nebeatnaujintos. Mūsų organizacija atsakingai žiūrėjo į visus COVID pandemijos reikalavimus ir kontaktinių treniruočių nevykdė griežtų ribojimų metu. Treniruotės vyko ZOOM platformoje – didžioji dalis treniruotės buvo skiriama koordinaciniams bei ištvermės pratimams bei individualiems pratimams su kamuoliu. Siekiant pajavairinti treniruočių procesą, buvo rekomenduojama peržiūrėti specialiai parinktų rungtynių įrašus, dokumentinius filmus apie žymius futbolininkus bei dalyvauti įvairiose Kahoot viktorinose,“ – teigė Darius Kreivėnas.

Ikimokyklinio amžiaus sportininkai susidūrė su didžiausiais sunkumais, kadangi savarankiškai negalėjo prisijungti prie nuotolinių treniruočių transliacijų. Šių amžiaus grupių futbolininkams FMK Lituanica treneriai paruošė savaitinius individualius treniruočių planus, tačiau grįžtamojo ryšio užtikrinti nebuvo įmanoma.

Po truputį švelninant apribojimus, buvo leidžiama sportuoti lauke po 5, kiek vėliau po 10 vaikų išlaikant reikalaujamą atstumą. Pirmosios kontaktinės treniruotės lauke vyko neįprastomis sąlygomis – oro temperatūra buvo ne daugiau nei 5 laipsniai. „Nepaisant neįprastų oro sąlygų ir esamų reikalavimų, vaikai buvo patenkinti sugrįžę į futbolo stadionus“, – prisiminė Darius Kreivėnas.

Prisimindami kontaktinių treniruočių atnaujinimą, FMK Lituanica treneriai išskyrė šias problemas:

- Dalis sportininkų negrįžo į treniruotės dėl tėvų ir globėjų sprendimo apsisaugoti nuo vykstančios pandemijos;
- Dauguma sportininkų į treniruotes grįžo prastos fizinės būklės;
- Dalis sportininkų į treniruotes negrįžo arba grįžo turėdami žemą motyvaciją.

Treniruočių ir stovyklų metu buvo skiriamas didelis dėmesys higienai – dezinfekuojamos rankos, inventorių, tikrinama temperatūra.

Siekiant apibendrinti FMK Lituanica veiklą ribojimų metu, galima teigti, jog po apribojimų pabaigos prireikė nemažai laiko, kad visi sportininkai sugrįžtų į tinkamą sportinę formą ir futbolo mokyklos veikla galėtų vykti efektyviai.

SVEIKATINGUMO TRENERĖS, PROJEKTO AMBASADORĖS SĖKMĖS ISTORIJA



Prieš prasidedant pandemijai, sporto instruktorė Gökçe Yıldizer vedė grupines ištvermės ir jėgos treniruotes sporto klube bei dalyvavo 10 kilometrų bei pusmaratonio bėgimuose. „Covid-19 pandemija šiek tiek išgąsdino mane kaip ir visus kitus žmones. Todėl iš pradžių mano prioritetas buvo neužsikrėsti ir tik tuomet toliau propaguoti sveiką gyvensenos būdą,“ – teigė Gökçe Yıldizer.

Tęsdama treniruočių procesą, Gökçe Yıldizer sportavo 5 kartus per savaitę pasitelkdama savo kūno svorį arba minimalų inventorių, turimą namuose: „Pvz. aš gyvenu 5 aukštų daugiabutyje ir galėjau kasdien lipdama laiptais aukštyn ir žemyn pasiekti sau išsikeltą dienos tikslą. Tačiau iš pat pradžių supratau, kad ne visi žmonės moka sportuoti vieni, todėl treniruotes buvo organizuojamos sporto klube sportuojantiems asmenims. Iš pradžių paruošiau ir pažįstamiems žmonėms siunčiau paprastas mankštos programas. Tada jie uždavė klausimus, kaip tiksliai atlikti judesius. Norėdama pasiekti savo klientus, treniruotes pradėjau transliuoti internetu – per tiesiogines transliacijas iš savo socialinių tinklų paskyrų, pvz. Instagram.“

Sporto instruktorė Gökçe Yıldizer pripažįsta, kad pandemijos metu nuotoliniu būdu sportavo labai skirtingi žmonės: „Mano tikslinė auditorija buvo labai skirtinga. Buvo tokių, kurie mankštinosi reguliariai, ir buvo tokių, kurie niekada gyvenime nesportavo. Pandemijos metu padaugėjo žmonių, kurie suprato sporto ir judėjimo svarbą. Dėl šios priežasties aš transliavau internetu 3 dienas per savaitę ryte ir vakare. Rytinės mankštos buvo lengvo tempo pradedantiems, o vakarinė treniruotė buvo skirta labiau pažengusiems. 3 kartus per savaitę buvo vykdomos treniruotės trimis skirtingomis sistemomis – jėgos, kardio, tempimo.“

Treniruočių pabaigoje sporto instruktorė Gökçe Yıldizer pabendraudavo su savo klientais ir remiantis jų komentarais bei pastabomis suplanuodavo būsimas treniruotes. „Bendraudama su klientais pastebėjau, kad žmonės nori daugiau sužinoti apie teisingus mitybos principus. Todėl pasikonsultavusi su dietologe ir sukūriau programas, kokia turi būti subalansuota ir kokybiška mityba – šiais klausimais diskutavome Zoom ir Instagram platformose. Dėl šių priežasčių pandemijos laikotarpį praleidau sportuodama, mankštindamasi su klientais ir besimokydama tinkamos mitybos principų.“

„Pastebėjau, kad sumažinus pandemijos apribojimus žmonės vis dar nenoriai ėjo į sporto sales – jautė, kad tai yra vis dar rizikinga. Aš tęsiau grupines treniruotes atvirose erdvėse bei transliacijas internetu. Tokiu būdu aš sportavau kontaktiniu bei nuotoliniu būdu. Pasibaigus koronaviruso apribojimams, pradėjau vykdyti užsiėmimus sporto salėje ir atvirose vietose. Man buvo svarbu paliesti žmones ir pagerinti jų gyvenimo kokybę. Manau, kad ir man tai pavyko. Šiuo metu vadovauju 150 žmonių bėgimo grupei Izmiere ir galime laisvai sportuoti bet kurioje aplinkoje. Bėgdami tyrinėjame savo miestą ir daugelį kitų miestų. Tie, kurie negali bėgti, gali vaikščioti – judėjimas tęsiasi“, – savo patirtimi pasidalino Gökçe Yıldizer.



AUKŠTO MEISTRIŠKUMO LENGVOSIOS ATLETIKOS SPORTININKĖS SĖKMĖS ISTORIJA



Adela Dumitrescu sportuoti lengvąją atletiką pradėjo gana vėlai – sulaukusi penkiolikos metų, kuomet buvo priimta į treniruotes sporto mokykloje, nors prieš tai neturėjo jokių lengvosios atletikos treniruočių.

Šiuo metu Adela Dumitrescu atstovauja ACS Sportul Feroviar ir CSM Caransebeș Club lengvosios atletikos klubus.

“Aš netikėjau, kad būdama 15 metų vis dar galiu pradėti sportuoti lengvąją atletiką. Aš maniau, kad lengvoji atletika yra tas pats kaip ir gimnastika – kuomet norint pasiekti aukštų rezultatų būtina sportuoti nuo 3-4 metų amžiaus,” – pirmąsias lengvosios atletikos treniruotes prisiminė Adela Dumitrescu.

“Vertinant ribojimų perspektyvą, pandemija stipriai nepaveikė mano gyvenimo ritmo. Viskas daug maž buvo kaip ir prieš pandemiją – aš palikdavau savo namus dažniausiai tik vykdama į treniruotes arba į parduotuves. Vertinant varžybų procesą, jis pasikeitė ir daugelis varžybų buvo atšauktos, o tai lėmė, jog aš netekau savo pajamų,” – teigė rumunė Adela Dumitrescu.

Adela Dumitrescu pirmosiomis pandemijos savaitėmis skyrė daugiau poilsio sau, kadangi norėjo labiau įvertinti situaciją ir nusiraminti. Laikui bėgant lengvaatletė pradėjo sportuoti savo namų aplinkoje, o ribojimams švelnėjant treniruotės po truputį persikėlė į stadioną, parkus, aikštes ir mišką.

“Atletams, kurie propagavo kitokį gyvenimo būdą nei aš, pandemijos laikotarpis buvo daug sudėtingesnis nei man,” – pripažino Adela Dumitrescu.

Judėkime!

600 SPORTININKŲ TREINIUOJANČIOS SPORTO MOKYKLOS SĖKMĖS ISTORIJA



Sportas pandemijos metu buvo tikras iššūkis visiems asmenims – jauniems sportininkams ir jų šeimoms, treneriams, sporto organizacijoms. Dėl šių priežasčių reikėjo pirmiausia prisitaikyti prie situacijos, o tik po to imtis veiksmų. Įprastos futbolo, krepšinio ar tinklinio treniruotės uždarose erdvėse buvo keičiamos į treniruotes lauke, net ir esant įvairiomis oro sąlygomis.

Tai pareikalavo kūrybiškų trenerių sportinių sprendimų, jaunų sportininkų ryžto, kantrybės ir motyvacijos“, – teigė Inese Dubulte.

„Buvo būtina ne tik užtikrinti epidemiologinius reikalavimus atitinkančią treniruočių aplinką, planuoti grupės srautus bei pasirūpinti šiltais gėrimais, kadangi visos treniruotės žiemos metu vyko lauke“.

Latvijoje, lygiai taip pat kaip ir Lietuvoje, pandemijos pradžioje buvo uždraustos bet kokios organizuotos treniruotės ir sportinė veikla, todėl pašnekovė teigė, kad jaunųjų sportininkų namų kiemai ir netoliese esančios pievos buvo paverstos krepšinio, futbolo ir tinklinio aikštėmis, stadionais ir sporto salėmis. „Viskas, kas iki tol nebuvo laikoma tinkama sportui, tapo puikiausia sporto įranga: susidėvėjusios traktoriaus padangos, medinės lazdos, šakos ar plytos. Tačiau sportuojant atvirose erdvėse reikėjo didesnę dėmesį skirti atsargumui, kadangi sportuojant ne ant lygaus pagrindo padidėja įvairių traumų tikimybė. Jaunųjų sportininkų mamos ir tėčiai, seserys ir broliai bei seneliai prisidėjo prie treniruočių veiklos ir padėdavo užfiksuoti šias keistas lauko treniruotes nuotraukų ar vaizdo įrašų formatu“

Didžiausias iššūkis buvo treniruočių kokybė ir atletinių fizinių charakteristikų treniruočių išlaikymas bei plėtojimas už infrastruktūros, reikalingos konkrečiai sporto rūšiai, ribų. Pandemijos laikotarpis parodė, kad praktiškai visose sporto treniruotėse lauke buvo galima išlaikyti fizinę formą ir galbūt net išsiugdyti bent dalį fizinių savybių, gebėjimų ir įgūdžių, reikalingų tam tikroje sporto šakoje. Pandemijos laikotarpiu žiemos mėnesiais įvairių sporto šakų (krepšinio, futbolo, lengvosios atletikos, sprinto kanojų ir buriavimo) treniruočių grupės pakeitė sau įprastas veiklas ir tapo slidininkais, čiuožėjais bei ledo ritulininkais. Keliems sportininkams tai buvo pirmas kartas ant slidžių ar pačiūžų – puiki ir smagi proga įgyti įgūdžių žiemos sporte. Atšilus orams, situacija pasikeitė: tinklinio smėlio aikštelės tapo klasikinio tinklinio sportininkų treniruočių vieta, krepšininkai sportavo lauko aikštėse, lengvaatlečiai, irklotojai bei buriuotojai grįžo į sau įprastas treniruočių sąlygas.

Pašnekovė atskleidė, kad tinkama apranga buvo itin svarbus veiksnys treniruojantis lauke: „Treniruotės karštyje ar šaltyje, vėjyje ir lietuje buvo esminis iššūkis suaugusiam sportininkui, juo labiau paaugliui ir vaikui. Jauniems sportininkams, pripratusiems prie treniruočių patalpose, tai buvo vertinga patirtis ir galimybė pajusti ir suprasti savo kūną, reakcijas į šilumą ar šaltį, atpažinti kūno signalus, neleidiadžius jam perkaisti ar sušalti, kad būtų išlaikyta sveikata.“

„Pandemijos metu sporto srityje skaitmeninės technologijos patyrė įtikinamą pergalę. Žinoma, technologijos iki tol buvo plačiai ir tikslingai naudojamos sporte, tačiau pandemijos metu beveik kiekvienos sporto šakos treniruočių metu, naudojant mobiliąsias programas, buvo skaičiuojamas kilometrų skaičius, laikas, matuojamas širdies ritmas, kvėpavimo dažnis ir kiti parametrai.“

Limbažių rajono sporto mokyklos direktoriaus pavaduotoja Inese Dubulte teigė, kad būtina motyvuoti jaunuosius sportininkus, jog sportas ir fizinio aktyvumo veiklos gali būti tęsiamos nepriklausomai nuo išorinių sąlygų. „Istorija parodė, kad laikui bėgant jaunųjų sportininkų motyvacija mažėjo – nors jie suprato, kad tai yra laikina, bet nebuvo aišku, kiek tai tęsis. Siekiant padidinti motyvaciją, žmūš sportininkai gali būti kviečiami į treniruotes; supažindinama su kitomis sporto šakomis. Akivaizdu, kad sportas ir mankšta visada buvo, yra ir bus raktas į žmogaus fizinės ir psichinės sveikatos išsaugojimą bei bet kokios pandemijos ir apribojimų laikotarpių įveikimą.“

IŠVADOS IR PASIŪLYMAI

Peržiūrėjusi nuotolinių renginių organizavimą nuo A iki Z ir pasikonsultavusi su visų naudojamų programėlių "Pagalbos paslaugomis", projekto SPiRC komanda padarė tokias išvadas:

1. Yra šimtai skirtingų sporto ir fizinio aktyvumo programėlių, tačiau iš tikrųjų tik nedidelė jų dalis atitiks organizacinius ir (arba) asmeninius poreikius.
2. Prieš rinkdamiesi programėlę nuotolinėms sporto varžyboms, patikrinkite, ar ji tinka ir Android, ir iOS.
3. Atminkite, kad potencialiems suinteresuotiesiems asmenims ir dalyviams gali nepatikti atsisiųsti, registruotis ir naudoti naują programėlę. Visų pirma, visi nori laikytis patikrintų vertybių ir nešvaistyti laiko naujų programėlių atsisiuntimui bei užimti telefono atmintį.
4. Geriau rinkitės programėlę, kuri būtų suderinama su kuo daugiau įrenginių (pvz., skirtingų firmų išmanieji laikrodžiai).
5. Atidžiai rinkitės sporto šaką – bėgimą, važiavimą dviračiu, ėjimą ir pan., kurią planuojate naudoti.

Kadangi projekto komanda dažniausiai naudojo „Strava App“, toliau pateikiami kai kurie projekto komandos pasiūlymai ir išvados. Jie padės kitiems organizuoti nuotolinius sporto renginius per „Strava“. Projekto komanda naudojo „Strava“ trims skirtingiems veiklų tipams:

- Iššūkiai
- Klubas
- Distancijos

Iššūkiai

1. Iššūkius galima kurti ribotam dalyvių skaičiui – iki 25.
2. Vienas asmuo gali dalyvauti ne daugiau kaip 3 iššūkiuose. Pasibaigus limitui, asmuo turi tapti abonentu, kuris yra apmokestinamas kas mėnesį.
3. Norėdami įtraukti dalyvius į iššūkį, dalyviai turi sekti iššūkio kūrėją. Priešingu atveju neįmanoma pakviesti dalyvio į iššūkį.
4. Iššūkius kurti galima tik mobiliuosiuose įrenginiuose.

Klubai

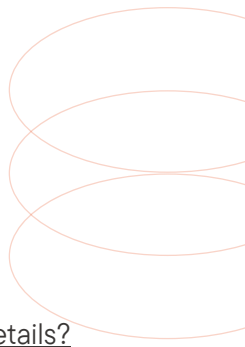
1. "Strava" klubus galima kurti neribotam narių skaičiui. Tačiau būkite atsargūs! Pirmaujančiųjų sąraše pasirodys tik pirmieji 100 dalyvių. O jei organizatorius rengia renginį, pavyzdžiui, su loterija tiems dalyviams, kurie peržengia tam tikrą veiklos / laiko / kilometrų ribą, tai būtini visų dalyvių rezultatui. Taigi, klubai labiau tinka įprastoms varžyboms, kuriose apdovanojami pirmieji dalyviai.
2. Klubo rezultatų sąrašas pirmiesiems 100 dalyvių pasiekiamas tik kompiuteriuose. Mobilieji įrenginiai rodo tik pirmuosius 10 dalyvių, plius 2 aukščiau esančius dalyvius ir 2 dalyvius žemiau konkuruojančio dalyvio, jei jis nepasiekė pirmojo dešimties. Ir tai taip pat yra pridėtinė vertė, nes, jei dalyvių skaičius viršija 100 ir organizatorius užfiksuoja labai mažą veiklos rezultatą su konkrečiu tikslu, kad būtų paskutinis (matant tik 2 dalyvius aukščiau ir 1 arba 0 žemiau), galima pamatyti bendrą dalyvių skaičių.
3. Klubuose galima kalbėtis su kitais dalyviais ir skelbti bendras klubo žinutes.

IŠVADOS IR PASIŪLYMAI

Distancijos

1. Patikrinkite privatumo valdiklius. Kartais dalyviai registruojasi turėdami ribotą prieigą prie savo veiklos. Konkurse organizatoriai norės pamatyti atliktos veiklos įrodymus. Todėl dalyviams patartina savo privatumo nustatymuose pasirinkti „Visi“ bent jau veiklos matomumui.
2. Patikrinkite veiklos nustatymą ir ypač žemėlapių matomumą:
 - „Slėpti visą žemėlapi“ turi būti išjungtas. Priešingu atveju dalyvis nebus matomas atkarpos pirmaujančiųjų sąraše.
 - „Slėpti pradžios tašką“ eilutė turi būti oranžinės spalvos. Jei jo dalis yra pilka, dalyvis nebus matomas atkarpos pirmaujančiųjų sąraše.
 - „Slėpti pabaigos tašką“ eilutė turi būti oranžinės spalvos. Jei jo dalis yra pilka, dalyvis nebus matomas atkarpos pirmaujančiųjų sąraše.
3. Įsitikinkite, kad dalyviai pasirinko tinkamą sporto šaką. Pavyzdžiui, jei segmentas sukurtas bėgimui, bet jei dalyvis tai daro dviračio važiavimo režimu, dalyvis nebus matomas atkarpos pirmaujančiųjų sąraše.
4. Jei veiklos metu žemėlapis buvo visiškai ar iš dalies paslėptas, jį galima redaguoti po veiklos ir tada dalyvis atsiras pirmaujančiųjų sąraše.
5. Jei veiklai pasirinkta netinkama sporto šaka, ją galima redaguoti po užsiėmimo ir tada dalyvis atsiras pirmaujančiųjų sąraše.
6. Pažymėkite ilgesnes ir sudėtingesnes atkarpas gamtoje, kad padėtumėte dalyviams tai padaryti teisingai.

NUORODOS



1. Adidas Running. Prieiga 18.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android&hl=en_US&gl=US.
2. AllTrails: Hike, Bike & Run. Prieiga 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&hl=en_US&gl=US.
3. Bikemap: Cycling Tracker & Map. Prieiga 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.toursprung.bikemap&hl=en_US&gl=US.
4. DistantRace. Accessed 16.01.2023.: <https://distantrace.com/en/>.
5. Footpath Route Planner – Runni. Prieiga 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.halfmilelabs.footpath&hl=en_US&gl=US.
6. HisApp. Accessed 16.01.2023.: <https://his.gov.tr/hisapp-projesi>.
7. Home Workout – No Equipment. Prieiga 18.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=homeworkout.homeworkouts.noequipment&hl=en_US&gl=US.
8. Komoot. Accessed 16.01.2023.: <https://www.komoot.com/>.
9. Map My Ride GPS Cycling Riding. Prieiga 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyride.android2&hl=en_US&gl=US.
10. Map My Run by Under Armour. Prieiga 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyrun.android2&hl=en_US&gl=US.
11. Map My Walk. Prieiga 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmywalk.android2&hl=en_US&gl=US.
12. Relive: Run, Ride, Hike & more. Prieiga 18.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.relive.reliveapp&hl=en_US&gl=US.
13. Runkeeper. Prieiga 17.01.2023.: <https://runkeeper.com/cms/>.
14. RunMotion Coach – Running. Prieiga 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runmotion.android&hl=en_US&gl=US.
15. Sports Tracker. Prieiga 17.01.2023.: <https://www.sports-tracker.com/>.
16. Strava. Prieiga 16.01.2023.: <https://www.strava.com/>.
17. Walk15. Prieiga 16.01.2023.: <https://www.teams.walk15.app/en>.