

# 24 valandų maratono dalyvių išspūdžiai



**Rasa Čivilienė**

I vieta paprastų lankų, moterų grupėje

LSK 2 komanda

IV vieta paprastų lankų grupėje



**Arūnas Gurevičius**

III vieta paprastų lankų, vyrų grupėje

LSK komanda

I vieta paprastų lankų grupėje



**Margarita Matvijenko**

II vieta paprastų lankų, moterų grupėje

LSK 2 komanda

IV vieta paprastų lankų grupėje



**Aidas Jurgaitis**

II vieta paprastų lankų, vyrų grupėje

LSK komanda

I vieta paprastų lankų grupėje

## Ar patiko neįprastas varžybų formatas, kodėl?

**Rasa:** Taip, 24 h formatas tikrai neeilinis ir labai patiko. Mane varžybų formatas gal netgi labiau suvyliojo sudalyvauti šiose varžybose, nei tikslas pasiekti tam tikrus rezultatus ar laimėjimus :)

Buvo smalsu sužinoti, kaip 24 valandas- visą parą!- truksiančios varžybos padės išlaikyti rezultatus, išvermę, koncentraciją.

Patiko varžybų atmosfera, iš tikrųjų, kai vyksta nenutrūkstamas procesas, visi šaudo pasikeisdami nuolatos, tai duoda tokį pastovumo ramybės efektą. Tiesiog tau pačiam reikia sekti, kada tavo eilė šaudyti, kada turi pradėti makštintis, treniruotis. Visas kitas laikas komandos narių palaikymui, poilsiui, bendravimui.

**Arūnas:** Labai patiko. Pirmą kartą teko dalyvauti panašaus formato varžybose. Įdomu tai, kad reikia apgalvoti, strateguoti savo, bei komandos veiksmus, kad pasiekti maksimaliai aukštą rezultatą. Tinkamai paskirsčius jėgas ir poilsio laiką galima tvirtai kovoti su, bet kokiais varžovais.

**Margarita:** Labai patiko. Nors atrodytų toks šaudymo būdas turėtų būti sekinantis, tačiau jis kur kas daugiau atskleidė nei įprasto formato varžybos. Atradau savo šaudymo silpnąsias vietas ir dabar susikoncentruosiu į Jūsų įveikimą.

**Aidas:** Patiko, nes tai buvo nauja ir sunku tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Kuo sunkesnis kelias, tuo malonesnis ir ilgiau įsimenantis finišas :)

## Ar jauteisi pasiruošęs varžyboms, jei ne kaip ruoštumėsi varžyboms kitą kartą?

**Rasa:** Kadangi tai pirmas patyrimas tokio formato varžybose ir nelabai žinojau, ko tikėtis, tai 100 proc. pasiruošimo jausmo aišku nebuvo. Bet kaip įprastai artėjant varžyboms, padažninau treniruočių kiekį, konsultavausi su jau dalyvavusiais lankininkais, gavau patarimų ir pakankamai ramiai keliavau į varžybas.

**Arūnas:** Jaučiausi pilnai pasiruošęs varžyboms. Iki varžybų reguliariai treniravausi, bet stengiausi nenuvarginti savęs. Likus savaitei iki varžybų leidau sau daugiau poilsio. Pasiruošimo užtvirtinimui gruodžio 1d. sudalyvavau LSK vidinėse varžybose, kur iškovoja 2 vietą. Tai man pridėjo motyvacijos ir pasitikėjimo savo jėgomis.

**Margarita:** Maniau, kad esu pasiruošusi. Šaudyti treniruotėse sekėsi kur kas geriau nei sezono pradžioje. Geriau sekėsi net ir treniruojantis pačių varžybų metu, tačiau varžybos parodė savo ir atskleidė kaip stipriai reaguoji ne tik į jaudulį, bet ir į nešamą atsakomybę už komandą. Savo asmeniniu rezultatu nesidžiaugiu.

**Aidas:** Jaučiausi pasiruošęs. Kitą kartą apsirūpinčiau daugiau laisvalaikio praleidimo priemonėmis. Sunku buvo ne šaudyti, o laukti savo eilės. Užmigti nesisekė, tad po 6 valandų nieko neveikimo nelengva vėl susikoncentruoti geram rezultatui.

## Kaip planavote/organizavote šaudymą tarp savo komandos narių?

**Rasa:** Turėjome konkretų planą, kurį varžybų eigoje koregavome. Padariau lentelę su 24 valandų eilutėmis, tada aptarėme, kas norėtų pirmas pradėti, kas labiau „vyturys“, kas „pelėda“, kad atitinkamai pagal tai paskirtumėme šaudymo laiką. Pasiskirstėme po dvi valandas šaudymo, tačiau susitarėme, kad jei gerai eisis šaudysime toliau ir sekančią trečią valandą. Arba atvirkščiai, jei pirmą valandą nelabai eisis, perleisim kitam komandos nariui sekančią valandą. Kol vienas komandos narys šaudydavo, kitas sekantis būdavo/budėdavo šalia. Mano nuomone, tokia taktika pasiteisino, sklandžiai pavyko.

**Arūnas:** Plano gaires jau dėliojome nuo pat užsiregistravimo į varžybas. Strategavome kaip būtų geriau, kad nepavargti, kad turėti galimybę pailsėti ir atgauti jėgas. Paskutiniai plano taškai buvo sudėlioti jau vykstant į varžybas. Aš apsiėmiau startuoti pirmas ir įveikti startinio jaudulio baimę. Jaučiausi pasitikintis savo jėgomis, nes paskutiniu metu stabiliai pasiekiu aukštus rezultatus. Man pavyko suvaldyti emocijas ir pirmoje valandoje parodyti aukštą (249 taškai) rezultatą. Manau mano rezultatas šiek tiek leido nusiraminti ir kitiems komandos nariams, bei lengviau įveikti startinį jaudulį. Man pačiam buvo labai svarbu pademonstruoti aukštą pradinį rezultatą, kuri davę gerą pradžią visam tolimesniam maratonui.

**Margarita:** Planavome preliminariai keistis kas du nuotolius, taip pat atsižvelgėm į tai ir kuriomis valandomis kuris narys yra produktyvesnis. Taip pat nusprendėme, kad jei nariui sekasi gerai ir jis jaučiasi galintis tęsti, tokiu atveju jis turėtų šaudyti ir trečią nuotolį. Tokio plano ir laikėmės.

**Aidas:** Planavome šaudyti po du, t.y. vienas šaudo, kitas palaiko ir atvirkščiai. Žodžiu du žmonės turėjo visada ilsėtis. Tačiau susidurę su nebuvimu ką veikti problema palaikė beveik visi :))

## **Kas tau buvo sunkiausia šiose varžybose?**

**Rasa:** *Kokybiškai numigti :) Pavyko tik iš antro karto. Ausų kamštukai tiek daug nenuslopino aplinkinio triukšmo - strėlių smigimo, švilpuko, žmonių vaikščiojančių aplink triukšmo. Reiktų turėti kažką rimtesnio ausims užsikimšti ir akims užsidengti. Kai kurie dalyviai sporto salėje palapines buvo pasistatę, gal visai nebloga atsiri-bojimo priemonė.*

**Arūnas:** Šiose varžybose nejaučiau didelio sunkumo. Mūsų pasirinktas planas veikė puikiai. Norėjosi šaudyti ir šaudyti. Puiki vidinė atmosfera tarp komandos narių pridėjo jėgų. Mums pasisekė išvengti didesnių traumų ie šaudyti pilnu pajėgumu.

**Margarita:** *Susitvarkyti su varžybine įtampa. Atrodo šaudai treniruočių zonoje ir jautiesi gerai, pataikymas aukštesnis nei treniruotėse Vilniuje, o atsistoji ant linijos ir rankos mustoja klausyti.*

**Aidas:** Man buvo sunkiausia persiorientuoti poilsui. Atsijungti, pailsėti. Kai visą laiką esi šaudyme, sunku išlaikyti gerą rezultatą.

## **Kokie buvo tavo lūkesčiai prieš varžybas, ar juos įvykdei?**

**Rasa:** *Rezultatų prasme, lūkesčiai buvo išlaikyti apie 215 taškų kiekį iš 10 serijų. Tai puikiai pavyko :)*

**Arūnas:** Pagrindinis mano lūkestis buvo komandai užimti 1 vietą. Aš buvau užtikrintas, kad mes tai padarysime, nes mūsų komandos ketvertas pats stipriausias. Susiklosčius blogiausiam scenarijui mes būtumė turėję pranašumą šaudydami paskutinius valandas, nes mūsų komandą sudarė keturi nariai, lyginant su trijų narių lenkų ir latvių komandomis. Bet to net neprireikė, mes jau anksčiau sisikrovėm solidų pranašumą ir sėkmingai žingsniavome finišo link. Asmeninėje įskaityje taip pat norėjosi parodyti gerą rezultatą, ką ir neblogai pavyko padaryti (užimta 3 vieta), bet komandos rezultatas vis tiek buvo svarbesnis. Per varžybas pavuko tris kartus įvykdyti KSM normatyvą skaičiuojant dviejų iš eilės valandų rezultatus (479, 487, 480).

**Margarita:** *Lūkesčiai buvo atiduoti save tiek, kiek įmanoma ir po varžybų, nepriklausomai nuo pasiekto rezultato ar užimtos vietos, sugėbėti sau pasakyti, kad padariau viską, ką tuo metu galėjau. Deja.*

**Aidas:** Važiuodami norėjome laimėti. Tą ir padarėme :).

## **Šaudymas iš lanko individuali sporto šaka. Ar sunku šaudyti komandoje?**

**Rasa:** *Nesunku, tik aišku jauti didesnę atsakomybę. Stengiesi patenkinti ne tik savo lūkesčius, bet ir komandos. Komandoje šaudyti smagu, nes tai labiau suartina su kolegomis lankininkais, gali sužinoti kažką naujo, pasimokyti iš kitų komandos narių.*

**Arūnas:** Su tokia komanda niekas nesunku. Mes visi buvome lygiaverčiai. Kažkam gal labiau pasisekdavo, kažkam mažiau, bet rezultatai buvo aukšti visų. Pasiektas 5580 bendras rezultatas tai parodė (vidutinis valandos rezultatas 232,5 taško).

**Margarita:** *Ir taip, ir ne. Lengviau, nes pasiskirsto nuovargis, t.y. jei jauties per daug pavargęs šaudyti arba jei tą nuotolį šaudyti nesiseka, tavo vietą gali užimti kitas narys ir tęsti "kovą". Arba tarkim, sugedus inventoriui, tavo varžybos nėra baigtos, kitas narys užima tavo vietą, o tu gali grįžti į varžybas susitvarkęs gedimus. Tai tikrai padėjo. Tačiau visgi - neši atsakomybę už savo pasirodymą, nes jei pasirodei prastai, tą pajaučia visa komanda ir turi tuomet pasistengti stipriau, kad atsikovoti prarastus taškus.*

**Aidas:** Manau komandoje šaudyti lengviau. Tiesiog ramiau. Šitame sporte visiems būna duobių. Tuo momentu tave visada gali pakeisti, kol atsistatysi. Vienam reikia "sugrįžti" labai greitai. O tai labai sunku ir ne visiems išvis pavyksta.

## **Ar likai patenkintas savo ir visos komandos pasiektu rezultatu/vieta?**

**Rasa:** *Taip, esu patenkinta tiek savo, tiek komandos rezultatais. Tai neįkainojama ir įdomi patirtis.*

**Arūnas:** Esu labai patenkintas mūsų komandos pasiektu rezultatu. Manau kitų metų varžybose komandoms reiks labai pasistengti, kad pagerintų 5580 taškų rezultatą. Asmeninis rezultatas gal galėjo būti kiek aukštesnis, bet ir užimta 3 vieta manau yra neblogai.

**Margarita:** *Savo rezultatu nesidžiaugiu.*

**Aidas:** Taip, likau patenkintas. Žinoma, yra skaudu, kai ilgai šaudant pralaimi labai nedaug. Tačiau tai ir yra neįkainuojamos pamokos ir patirtis...

**Ar planuoji dalyvauti varžybose ir kitais metais?**

**Rasa:** Taip, labai tikiuosi, kad ir kitais metais pavyks sudalyvauti.

**Arūnas:** Planuojam ir kitais metai atvažiuoti ta pačia komandos sudėtimi ir apginti nugalėtojų titulą. Kitais metais mes būsim dar stipresni :-)

**Margarita:** Sekančiais metais dalyvauti norėčiau, ar leis galimybės - matysim.

**Aidas:** Žmogus planuoja o Dievas juokiasi... Pagyvensim pamatysim.