

BEISBOLAS



1860 m. beisbolo varžybos Kalifornijoje, Jungtinėse Amerikos Valstijose

Istorija

Beisbolo pavadinimas sudarytas iš dviejų anglų kalbos žodžių: bazė (angl. *base*) ir kamuoliukas (angl. *ball*). Tai labai svarbūs šio žaidimo elementai. Manoma, kad beisbolas atsirado iš senovėje žaistų liaudies žaidimų, kai reikėjo atmušti metamą kamuoliuką arba pataikyti jį į taikinį. Beisbolas Anglijoje pradėtas žaisti dar 1330 m. 1839 m. Jungtinėse Amerikos Valstijose įvyko pirmosios varžybos. 1846 m. nustatytos beisbolo taisyklės ir priimtas pavadinimas.

Lietuvoje beisbolas pradėtas žaisti nuo 1922 m. žymaus lakūno Stepono Dariaus iniciatyva. Tais metais Kaune įvyko pirmasis beisbolo čempionatas.

Šiandien beisbolas – viena populiariausių komandinių sporto šakų pasaulyje. Jis ypač mėgstamas Jungtinėse Amerikos Valstijose, Pietryčiuose Azijoje, Centrinėje Amerikoje.



Žymiausia visų laikų beisbolo komanda yra Niujorko „Yankees“. Ji net 27 kartus laimėjo Jungtinių Amerikos Valstijų aukščiausiosios beisbolo lygos (MLB) čempionatą.

Žaidėjų skaičius aikštėje	Po 9 iš kiekvienos komandos
Kėlinių skaičius	9
Kėlinio trukmė	Kėlinys tęsiasi tol, kol abi komandos atlieka ir puolimą, ir gynimą. Laiko apribojimo nėra
Pertraukų skaičius	Pertrauka būna kiekvieną kartą komandoms keičiantis vietomis
Pertraukos trukmė	2 min.

Pagrindinis teisėjas

Puolėjas

Trecia bazė

Įžaidėjas

Namų bazė

Gaudytojas

Ar žinojai, kad:

- Į beisbolininką Craigą Biggio beisbolo kamuoliukas yra pataikęs daugiausia kartų – net 285!
- MLB – Šiaurės Amerikos beisbolo lyga, kurioje žaidžia stipriausios Jungtinių Amerikos Valstijų ir Kanados komandos. Šios lygos pradžia – 1876 m., kai buvo įkurta Nacionalinė lyga.

Žaidimas

Beisbolo žaidimo tikslas – pelnyti daugiau taškų negu varžovo komanda.

Žaidimo metu aikštėje gali būti iki 4 teisėjų. Pagrindinis teisėjas stebi, ar teisingai atliekamas metimas, prižiūri namų bazę. Likę 3 teisėjai stebi kitas 3 bazes.

Beisbolo aikštė sudaryta iš vidinės (kvadrato) ir išorinės (lauko) dalių, jos apribotos dviem kraštinėmis linijomis.

Kvadrato kampuose yra bazės. Prieš laikrodžio rodyklę yra išdėstomos namų, pirmo, antra ir trečia bazės.

Įžaidėjo pokštelė – vieta, iš kurios įžaidėjas meta kamuoliuką mušėjui (puolančios komandos žaidėjui), stovinčiam ties namų baze.

Mušėjas (puolėjas) turi atmušti kamuoliuką ir pasiekti bent pirmą bazę greičiau, nei ten atsidurs kamuoliukas.

Gynėjai gaudo atmuštą kamuoliuką ir stengiasi jį perduoti arčiausiai puolėjo esančiam bazės gynėjui.

Jeį puolėjui pavyksta pasiekti pirmą bazę, jis ją užima, o kamuoliuką muša antrasis puolėjas. Jo tikslas – pasiekti bent pirmą bazę, o joje esantis pirmasis puolėjas turi stengtis pasiekti bent antrą bazę.

Taškus pelno tik tuo metu puolanti komanda. Vienas taškas pelnomas tada, kai puolėjas paeiliui pasiekia pirmą, antrą, trečią bazes ir galiausiai grįžta į namų bazę.

Gynėjai ir puolėjai keičiasi vietomis, kai išmušami trys puolančios komandos žaidėjai (padaromi trys „autai“).

„Autas“ (angl. *out*) – tai veiksmas, kai puolančios komandos žaidėjas yra išmušamas iš žaidimo. Tai galima padaryti keliais būdais:

- Puolėjas tris kartus neatmuša jam metamo kamuoliuko (gauna tris strikus (angl. *strike*)).
- Puolėjo atmuštą kamuoliuką, jam dar nenusileidus ant žemės, pagauna bet kuris gynėjas.
- Gynėjas atmeta kamuoliuką į bazę greičiau, nei ją pasiekia puolėjas.
- Gynėjas paliečia puolėją su kamuoliuku, kai jis bėga tarp bazių.

IMTYNĖS

Istorija

Imtynės buvo rengiamos dar antikos laikų. Olimpinėse žaidynėse. 1896 m. graikų-romėnų imtynės tapo olimpine sporto šaka, 1904 m. į Olimpinį žaidynių programą įtrauktos laisvosios imtynės.

Lietuvoje imtynėmis taip pat užsiimta nuo seniausių laikų. 1907 m. Kaune buvo įkurta „Aro“ sporto draugija ir pradėti rengti Kauno miesto imtynių čempionatai. Pirmosios imtynių varžybos, kurias surengė Lietuvos dviratinių sąjunga, įvyko 1923 m. pabaigoje. 1924 m. Kaune surengtas graikų-romėnų imtynių čempionatas.

Dalyvių skaičius	2
Kėlinių skaičius	2
Kovos trukmė	4–6 min.
Pertraukos trukmė	30 sek.



Karolis Požėla – vienas žymiausių lietuvių imtynininkų. Kelis kartus tapęs čempionu Rusijoje, sportininkas išvyko į JAV. Ten kovojęs su geriausiaisiais to meto imtynininkais.



Rimantas Bagdonas – vienintelis Lietuvos imtynininkas, iškovojęs pasaulio čempiono titulą (1965 m.).



Saori Yoshida – japonų imtynininkė, kovojanti laisvuju stiliumi. Ji laimėjo 13 pasaulio čempionato aukso medalių ir 3 olimpinis aukso medalius.



Kubietis Mijainas Lopezas Nunezas – triskart olimpinis ir penkis kartus pasaulio čempionas.

Kova

Kovotojų tikslas – paguldyti priešininką ant nugaros arba kovojant surinkti daugiau taškų.

Imtynės baigiasi, kai vienas iš kovotojų leidžiamais veiksmais (apvertimu, metimu, parbloškimu, paklūpdymu, spaudimu, sukimu, užkabinimu) abiem mentėmis prispaudžia varžovą prie kilimo.

Jei per kovą skirtą laiką nė vienas kovotojas neprispaudžia priešininko prie kilimo, laimi daugiau taškų už atliktų veiksmų kokybę surinkęs kovotojas.

Olimpinėse žaidynėse imtynės skirstomos į:

- **laisvasias imtynes**, kai galima imtis nuo galvos iki kojų.

- **graikų-romėnų imtynes**, kai galima imtis tik nuo galvos iki juosmens.

Imtynėse gali dalyvauti tiek vyrai, tiek moterys. Tačiau moterys rungtis pagal paprastesnes laisvųjų imtynių taisykles.



Mindaugas Mizgaitis 2008 m. tapo Pekino olimpinį žaidynių vicečempionu, 2010 m. iškovojė Europos bronzos medalį.



Mindaugas Ezerskis 2005 m. iškovojė Europos bronzos medalį, 2007 m. tapo pasaulio vicečempionu bei 2009 m. ir 2012 m. Europos vicečempionu.

Ar žinojai, kad:



- Imtynės dažnai minimos mitologijoje. Antikinis mitas byloja, kad Dzeusas imtynėse įveikė savo tėvą Kroną ir tapo pasaulio valdovu.
- Imtynės minimos ir vienoje seniausių knygų istorijoje – Biblijoje.
- Šrekas sukurtas pagal žymaus prancūzų imtynininko Maurice'o Tilleto išvaizdą.

Inventorius

- Imtynių kilimas – lygus, minkštas, 12 m ilgio ir 12 m pločio. Kovos zona – 9 m skersmens apskritime.



Aleksandras Kazakevičius (su raudonu triko) – 2012 m. Londono olimpinį žaidynių trečios vietos ir Europos čempionato bronzos medalio laimėtojas.

Apranga

- Vientisas imtynininko kostiumas (triko).
- Minkšti, lengvi ir patogūs bateliai.
- Apsaugos (galvos, guminė dantų ir kelių) ir raštis, kuri imtynininkas ryši ant blauzdos, nėra privalomi.

MOTOCIKLŲ SPORTAS

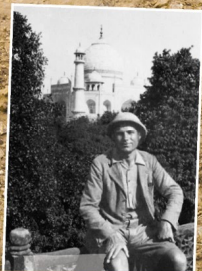
Istorija

Pirmosios į motociklą panašios transporto priemonės pradėtos gaminti XIX a. antroje pusėje, kai dviračių gamintojas Pierre'as Michaux prie paprasto dviračio pridėjo nedidelį garo variklį. Pirmosios motociklų lenktynės surengtos 1895 m. Prancūzijoje, tai buvo automobilių lenktynės, kuriose varžėsi ir 2 motociklai. O pirmosios oficialios lenktynės – 1899 m. Vienoje. 1904 m. buvo įkurta Tarptautinė motociklų sporto federacija.

Lietuvoje motociklų sportu žmonės susidomėjo po Pirmojo pasaulinio karo. 1925 m. Klaipėdoje įvyko pirmosios oficialios motociklų lenktynės. 1927 m. Kaune įvyko pirmasis Lietuvos čempionatas. Po metų šiame mieste įsteigtas motociklininkų klubas.



Motociklų lenktynės, 1969 m.



Antanas Paškevičius-Poška – motociklų turizmo Lietuvoje pradininkas. 1928 m. motociklu apvažiavo aplink Baltijos jūrą. 1929 m. kartu su keliautoju Matu Salčiumi motociklu iškeliavo į Indiją (bet dėl techninių kliūčių tikslą pasiekė nuo Turcijos važiuodamas kitomis transporto priemonėmis).



Lietuvos motobolo rinktinė 2 kartus (1994 m. ir 1996 m.) tapo Europos čempionato prizininke.



Italas Giacomo Agostini laimėjo 122 lenktynes ir net 15 kartų tapo pasaulio čempionu.



Apranga (motokroso lenktynėse)

- Kelinės ir marškinėliai, pagaminti iš lengvos sintetinės medžiagos.
- Pirštinės – iš sintetinės medžiagos (su paminkštintomis dalimis).
- Batai, pagaminti iš odos arba plastmasės.
- Šalmas.
- Apsauginiai akiniai.
- Liemens, nugaros, rankų, alkūnių, kelių apsaugos.

Varžybos

Motociklų sporto varžybose sportininkai stengiasi įveikti iš anksto paruoštą trasą.

Pagal tai, kokiose varžybose dalyvauja motociklininkas, jam gali tekti kuo greičiau pervažiuoti trasą (kai vyksta lenktynės), įveikti trasoje esančias kliūtis (kalnus, stajgius posūkius, specialiai įrengtas kliūtis) arba atlikti įvairius akrobatinius triukus.

Vienos populiariausių lenktynių – plento žiedinės lenktynės ir motokrosas.

Plento žiedinių lenktynių taisyklės:

Laimi tas motociklininkas, kuris per visas lenktynes surenka daugiausia taškų.

Taškai skiriami už vietą, kurią jis užima kiekvienose lenktynėse.

Lenktynės prasideda, kai užsideda žalias šviesoforo signalas.

Motociklininkai turi kuo greičiau įveikti trasą.



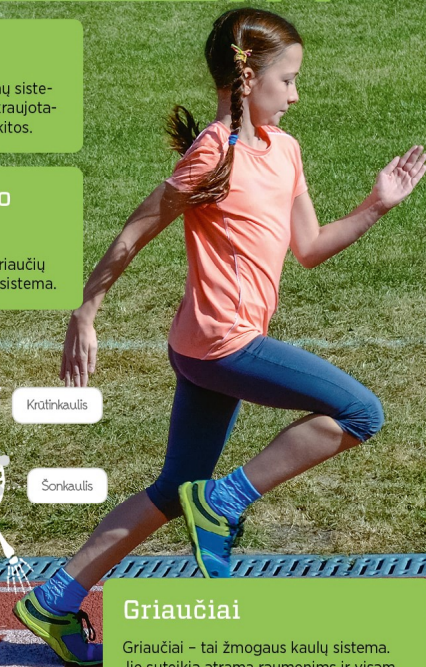
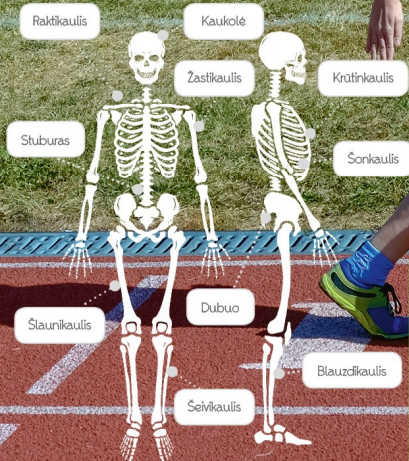
PAŽINK SAVO KŪNĄ

Žmogaus kūnas

Žmogaus kūną sudaro įvairių organų sistemos: atramos ir judėjimo sistema, kraujotaka sistema, kvėpavimo sistema ir kitos.

Atramos ir judėjimo sistema

Atramos ir judėjimo sistema – tai griaučiai (kaulų ir kaulų jungčių) ir raumenų sistema.



Griaučiai

Griaučiai – tai žmogaus kaulų sistema. Jie suteikia atramą raumenims ir visam kūniui, apsaugo kai kurias kūno dalis (pavyzdžiui, kaukolė apsaugo galvos smegenis). Naujagimiai turi daugiau nei 300 kaulų, o suaugęs žmogus – 206 (augant dalis kaulų susijungia vieni su kitais). Mūsų kaulai tarpusavyje sujungti sąnariais, o prie kaulų prisitvirtinę raumenys. Taigi judant raumenims juda ir griaučiai.

Raumenys

Raumenys sudaro apie 40 proc. vyrų kūno masės ir 23 proc. moterų kūno masės.

Be raumenų mes negalėtume pajudėti. Nes bet koks kūno judesys įvyksta dėl nervinių impulsų perdavimo į raumeningą skaidulą. Pagal nervinio impulso atneštą informaciją raumuo susitraukia arba atsipalaiduoja, o tai veikia griaučius ir dėl to įvyksta judesys.

Raumenys skirstomi į:

- griaučių – juos galime matyti, jausti ir valdyti
- širdies – juos turi tik širdis
- lygiuosius – jų buvimas mes nejučia, nes jie dirba be mūsų valios. Šie raumenys yra atsakingi už kvėpavimą ir virškinimą

Pagal raumenų skaidulas (daleles) yra skiriami:

- greitieji raumenys – jie leidžia žmogui sparčiai atlikti judesius arba veiksmus: pašokti, mesti, bėgti
 - lėtieji raumenys – jie padeda išlaikyti žmogaus padėtį stovint, sėdint, ilgai dirbant vieną darbą
- Labiausiai raumenų masė auga paauglystėje (12–15 metų mergaičių ir 13–16 metų berniukų).

Norint padidinti raumenų jėgą, galima atlikti dvejų rūšių pratimus:

- izometrinius (pavyzdžiui, stumti sieną), kai raumuo neilgeja
 - dinامينius (pavyzdžiui, atsispaudimus, pritūpimus), kai raumuo ilgėja
- Atlikęs keletą ar keliolika greitųjų judesių, gali pajusti raumenų nuovargį. Tada raumenų darbingumas sumažėja.



Ar žinojai, kad:



- Net 70–80 proc. raumens masės sudaro vanduo, 17–21 proc. – baltymai, 3–4 proc. – kitos medžiagos.



Jei judėjai labai daug, fizinis krūvis buvo didelis, po 24 ar net 48 valandų gali pradėti skaudėti raumenis. Skausmas paprastai išnyksta po 72–96 valandų (3–4 dienų). Jei raumenų skausmas yra nedidelis, malonus, vadinasi, mankšta buvo gera, veiksminga. Jei raumenų skausmas stiprus, – persitengei.

ŠIUOLAIKINĖ PENKIAKOVĖ



Svedu penkiakovininkas Åke Grönhagenas varžosi 1912 m. Vasaros olimpinėse žaidynėse

Istorija

Penkiakovė buvo žinoma jau senovės Graikijoje. Tada žaidynių dalyviai varžėsi bėgimo, šuolio į tolį iš vietos, leties metimo į taikinį, disko metimo į tolį rungtyse ir imtynėse. Šiandien šiuolaikinę penkiakovę sudaro visai kitokios rungtys nei senovės Graikijoje: fechtavimasis, plaukimas, jojimas ir kombinuotoji rungtis, kurią sudaro bėgimas ir šaudymas. Šiuolaikinė penkiakovė Olimpinėse žaidynėse pasirodė 1912 m. jų iniciatoriaus Pierre'o de Coubertino dėka ir nuo to laiko įtraukiama į visas Olimpinės žaidynės.

Lietuvoje šiuolaikinė penkiakovė užimti pradėta 1955 m., šios sporto šakos pradininkai – Simas Žekonis ir Viktoras Želvys. 1956 m. vyko pirmasis Lietuvos šiuolaikinės penkiakovės čempionatas.



Pavelas Lednevas – Sovietų Sąjungos penkiakovininkas, iškovojęs daugiausia olimpinį, šiuolaikinės penkiakovės medalių. Jų sportininkas turi net 7!



Igoris Novikovas – Sovietų Sąjungos penkiakovininkas, iškovojęs 4 olimpinius medalius (po viena – 1960 m. ir 1965 m. ir du medalius 1964 m.).

Taisyklės

Šiuolaikinės penkiakovės varžybose tas pats sportininkas dalyvauja 5 skirtingose rungtyse.

Nugalėtoju tampa tas, kuris surenka daugiausia taškų (susumavus visų rungtių taškus).



Laura Asadauskaitė-Zacheprovskienė – daugartinė Europos čempionė ir du kartus pasaulio čempionė. 2012 m. Londono olimpinėse žaidynėse ji laimėjo aukso medalį.

Po trijų rungtių (fechtavimosi, plaukimo ir jojimo) susumuojami surinkti taškai. Daugiausia taškų surinkęs sportininkas pirmas pradeda kombinuotąją rungtį. Kiti sportininkai paskutinę rungtį pradeda tiek sekundžių vėliau, kiek mažiau taškų surinko.

Rungtys

	Aprašymas	Taškai
Fechtavimasis	Visi sportininkai tarpusavyje susikauna bent po 1 kartą. Kiekviena kova trunka 1 minutę. Laimi sportininkas, pirmasis įdūręs priešininkui špagą.	Kai laimi 70 proc. kovų, penkiakovininkas gauna 250 taškų. Kiekvieną papildomą pergalę prie sio taškų skaičiaus prideda 6 taškus.
Plaukimas	Plaukiama laisvuju stiliumi. Nuotolis – 200 m. Skirtas laikas – 2 min. 30 sek.	Atplaukus lygiai per 2 min. 30 sek. skiriamas 250 taškų. Kiekvieną sutauptyta sekundė – papildomi 2 taškai. Už kiekvieną vėlavimo sekundę atimami 2 taškai.
Jojimas	Penkiakovininkai raiti turi įveikti 350–400 m ilgio trasą su 12 kliūčių, kurias reikia peršokti. Skirtas laikas priklauso nuo trasos ilgio.	Kiekvienas sportininkas pradeda rungtį su 300 taškų. Taškų skaičius mažėja prasižengus, pavyzdžiui, nuvertus kliūtį atimami 7 taškai, sustojus – 10 taškų.
Kombinuotoji rungtis (bėgimas ir šaudymas)	Šios rungties metu reikia nubėgti 4 kartus po 800 m. Kas 800 m sportininkai turi 50 sekundžių, kad 5 kartus pataikytų į taikinį. Pataikęs greičiau sportininkas gali bėgti toliau ir nelaukti, kol pasibaigs tos 50 sekundžių.	Penkiakovininkas, įveikęs distanciją per 13 min. 20 sek., gauna 500 taškų. Už kiekvieną sutauptyta sekundę jis pelno 1 papildomą tašką, o už prarastą sekundę – praranda 1 tašką.

Inventorius

Fechtavimasis:

- Elektrinė sportinė špaga. Jos geležtė tvirta ir lanksti, o svoris – ne mažiau kaip 750 g.

Jojimas:

- Stekas – į lazda panašus žirgo raginimo įrankis.
- Pentinai – lankelis su ratuku, tvirtinamas prie jorkio batų. Jis skirtas žirgui paraginti.
- Balnas.
- Pavadis.

Kombinuotoji rungtis:

- **Lazerinis pistoletas**, kuriam tikri šoviniai nereikalingi. Į taikinį šaudoma lazeriniais spinduliais.
- Lazerinis taikynys. Pataikius į taikinį, virš jo užsidega lemputė.



Andreas Zacheprovskis – daugybę apdovanojimų, Europos ir pasaulio čempionatuose pelnęs penkiakovininkas. 2004 m. Atėnuose jis pasiūso olimpinių sidabro, o 2008 m. Pekine – bronzos medaliu.

Ar žinojai, kad:



- Kokių žirgų jos, penkiakovininkai sužino burtų keliu likus vos 20 minučių iki jorkio rungties pradžios.
- Šiuolaikinė penkiakovė siejama su legenda apie karininką, kuris turėjo nunešti vadui svarbią žinią. Jis sėdo ant žirgo, bet joiant įvyko susišaudymas ir žirgas krito. Toliau karininkas kovėsi ne pistoletu, o kardu. Tada pribėgo upė, ją perplaukė ir kelis kilometrus bėgo iki tikslo.



Gintarė Venčkauskaitė ir Lukas Kontrimavičius 2010 m. tapo pasaulio jaunių (iki 19 metų) mišriosios estafetės čempionais.



Edvinas Krungolcas 6 kartus tapo Europos ir 3 kartus – pasaulio čempionu, 4 kartus laimėjo pasaulio taure. 2008 m. Pekino olimpinėse žaidynėse iškovojo sidabro medali.

Apranga

Fechtavimasis:

- Fechtavimosi kaukė, kuri saugo veidą.
- Fechtavimosi kelnės ir švarkas, kurie saugo penkiakovininką nuo dūrio špaga.
- Krūtinės apsauga – papildoma apsauga, sauganti labiausiai pažeidžiamą vietą.

Pirštinė.

Plaukimas:

- Maudymosi kostiumas.
- Kepuraitė.
- Akiniai, kurie neleidžia vandeniui patekti į akis.

Jojimas:

- Šalmas, kuris apsaugo raitelio galvą nuo galimo sutrenkimo.
- Jorkio uniforma, dėvima žirgų sporte. Tai švarkas ir kelnės.
- Jorkio batai, gaminami iš odos. Paprastai būna aukšti, patvarūs ir patogūs.

Kombinuotoji rungtis:

- Šortai ir sportiniai marškinėliai.
- Bėgimo bateliai, jie turi būti patogūs ir lengvi, gerai sukibantys su paviršiumi.



Stasys Šaparnis 1968 m. Meksiko olimpinėse žaidynėse iškovojo sidabro medali (rungtyniavo su SSRS komanda).