

Dovydas Sužiedelis gimė 1992 spalio 30 d. Panevėžyje, kultivavo sunkiąją atletiką. Šiuo metu sportuoja ir Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijoje dirba sunkiosios atletikos treneriu.

Kada prasidėjo pažintis su sportu?

Esu tikras panevėžietis, gimęs ir augęs Panevėžyje. Mokiausi ir 10 klasių baigiau Panevėžio „Žemynos“ progimnazijoje. Mano šeimoje nebuvo sportininkų. Penktoje klasėje mama pasiūlė sportuoti, kad turėčiau užsiėmimą ir pagerinčiau savo laikyseną. Klasės draugas pakvietė ateiti „pasikačelinti“: pradėjau lankyti treniruotes ir vėliau paaškę – tai buvo sunkioji atletika. Šios sporto šakos visai nežinojau.

Bet tuo neapsiribojau: tuo pačiu metu bandžiau lankyti futbolą, krepšinį, rankinį, bet vis grįždavau į sunkiąją atletiką. Pamenu, kaip į rankinio treniruotę atėjo mano pirmasis sunkiosios atletikos treneris Gintautas Čeponis ir sako: „Dovydei, ką tu čia darai, tau šeštadienį varžybos“ (juokiasi – aut. pastaba). Sudalyvavau tose varžybose, laimėjau medalių ir daugiau bandymų pereiti į kitą sporto šaką nebebuvo. Pats iki dabar sportuoju ir treniruoju auklėtinius. Sunkioji atletika tapo mano gyvenimu ir hobiu.

Kur dar mokeisi, kur studijavai?

Mokydamasis 10 klasėje supratau, kad noriu naujų iššūkių. Tokių sąlygų kokias dabar turi Raimundo Sargūno sporto gimnazijos auklėtiniai, aš neturėjau. Todėl pradėjau ieškoti naujų galimybių. Baigęs 10 klasių išvažiavau į Klaipėdą ir prisijungiau prie šalies rinktinės (Klaipėdoje treniruojasi sunkiosios atletikos rinktinė – aut. pastaba). Ten pasisėmiau neįkainojamos patirties, susipažinau su puikiu treneriu Bronislovu Vyšniausku, bei aibe kitų sportininkų. Baigiau 12 klasių Klaipėdos „Naujakiemio“ gimnazijoje ir vis gi grįžau į Panevėžį. 2012 m. įstojau į Lietuvos Edukologijos universitetą, kūno kultūros ir sporto fakultetą, baigiau neakivaizdines bakalauro studijas. 2018 m. baigiau Lietuvos edukologijos universitetą (LEU) ir pradėjau ieškoti trenerio darbo.

Kada pradėjote dirbti gimnazijoje?

2018 m. rudenį atsirado galimybė dirbti treneriu ir net nedvejojęs sutikau: mečiau tuometinį savo darbą ir pradėjau trenerio karjerą Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijoje. Perėmęs darbą iš kito trenerio 2019 m. su Luku Sokolovu ir Mindaugu Tauginu iškovojoje Lietuvos jaunimo (iki 20m.) čempionate dvi pirmas vietas, Lietuvos jaunių čempionate (iki 17m.) su Kornelijumi Pamarnacku iškovojoje auksą. Tais pačiais metais Lietuvos

suaugusiųjų čempionate su Luku Sokolovu laimėjome sidabrą, su Mindaugu Tauginu bronzą. Gaila, kad Kornelijus Pamarnackas tuomet liko per žingsnį nuo medalio. Lukas sporto gimnaziją jau baigė, Mindaugas dar mokosi ir sportuoja. Jis šiuo metu abiturientas. Kornelijus mokosi vienuoliktoje klasėje. Labai tikiuosi, kad Mindaugas ir Kornelijus baigę gimnaziją pasirinks sportininko kelią, išvažiuos į Klaipėdą sportuoti su rinktine ir sieks aukščiausių pasiekimų didžiausiose sporto arenose. Abu šie sportininkai yra perspektyvūs. Visi baigę sporto gimnaziją turi galimybes tęsti karjerą ir įgyti aukštąjį išsilavinimą Klaipėdoje.

Ar patenkintas darbo sąlygomis gimnazijoje?

Dirbdamas Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijoje esu laimingas. Nesigailiu metęs darbą ir pasirinkęs trenerio kelią, kuris pilnas išbandymų, kuriame turi nuolat mokytis. Dirbu su puikiu kolektyvu iš kurio galiu mokytis, ir tobulėti. Visiems siūlau ateiti sportuoti į sporto gimnaziją. Sportuodami sunkiąją atletiką ir mokydamiesi sporto gimnazijoje, jūs galite susikurti kokį norite gyvenimą, nes sportas atveria naujas galimybes, suformuoja tvirtą kūną ir charakterį. Sporto dėka galite susirasti naujų pažinčių ir pamatyti pasaulį.

Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijoje yra puikios sąlygos: sunkiosios atletikos salė yra mokyklos pastate, valgykla ir bendrabutis sujungtas su mokykla. Mokykla turi masažuotoją. Gimnazijos bendrabučio pastate įsikūręs sporto medicinos centras, kuriame teikia paslaugas kineziterapiautas, sporto medicinos gydytojas, masažuotojai ir kt., kuriame galima greičiau pasveikti po traumų ar greičiau atgauti jėgas po treniruočių. Tad sportas, mokslas, medicinos personalas, gyvenimas ir valgykla yra vietoje. Tikrai verta čia pradėti sportininko kelią.

Kokių turite asmeninių laimėjimų sporte?

Pernai pirmą kart tapau Lietuvos čempionu. Lietuvos čempionatuose esu laimėjęs ir antrą, ir trečią vietas. Lietuvos jaunių (iki 15m.) čempionate laimėjau 3 vietą. Lietuvos jaunimo (iki 20m.) čempionate du metus iš eilės buvau vicečempionas. Esu dalyvavęs Europos jaunių (iki 17m.) čempionate ir ten iškovojo 11 vietą. Tai nėra pasaulio ar Europos čempionatų medaliai, tačiau jie visi man brangūs. Iš viso per savo karjerą esu iškovojęs arti 80 medalių.

Noriu padėkoti savo treneriams Gintautui Čeponiui ir Bronislavui Vyšniauskui, kurių dėka pamilau sunkiąją atletiką ir tapau geresniu žmogumi. Sportas man padėjo sužinoti kas yra disciplina, režimas, padėjo išsiugdyti charakterį, užsispyrimą, sustiprinti kūną ir susipažinti su naujais žmonėmis.

Dėkoju Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijai už galimybę dirbti puikiame kolektyve, nuolat tobulėti, mokytis. Esu dėkingas, kad galiu perduoti savo žinias vaikams, juos treniruoti ir padėti jiems tapti ne tik geresniais sportininkais, bet ir žmonėmis.

Ačiū už pokalbį.

Nuotr. trenerio Dovydo Sužiedelio asmeninio archyvo

Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijos informacija









