2025 m. gruodžio 22 diena.

Pranešimas žiniasklaidai

**Edvinas Krungolcas: ir sporte, ir pensijų kaupime svarbu nuoseklumas ir ilgalaikių tikslų siekimas**

**Pensija ir sportas. Iš pirmo žvilgsnio – visiškai priešingi dalykai, tiesa? Tačiau 2008 m. Pekino vasaros olimpinių žaidynių prizininkas, penkiakovininkas Edvinas Krungolcas sako, kad panašumų tarp šių dviejų, atrodytų, nesusijusių dalykų – daugiau, nei galėtumėte pagalvoti.**

Pasaulio ir Europos čempionas bei olimpinis vicečempionas E. Krungolcas aktyvią sportinę karjerą baigė prieš 12 metų, bet sportas iš jo gyvenimo neišnyko.

„Iki šiol sportuoju kasdien. Žinoma, ne taip intensyviai kaip būdamas profesionalas – daugiau savo malonumui ir formos palaikymui“, – sako jis.

Be fizinės formos ir geros savijautos, E. Krungolcas sportui dėkingas ir už disciplinos išugdymą. Pasak penkiakovininko, profesionaliam sportui būtina disciplina bei valios ugdymas labai praverčia ir gyvenime – pavyzdžiui, planuojant ateities finansus.

„Anksčiau apie bendrumą tarp sporto ir taupymo senatvei nebuvau pagalvojęs. Tačiau šiemet, viešojoje erdvėje suaktyvėjus kalboms apie pensijų sistemos reformą, savanoriško papildomo kaupimo ir antrosios pakopos pokyčius, staiga supratau, kad pagrindiniai principai abiejose srityse yra visiškai tokie pat“, – sako E. Krungolcas.

**Ilgalaikiai tikslai**

Pasak penkiakovininko, vienas pagrindinių panašumų abiejose srityse yra tai, kad tiek sportuojant, tiek papildomai kaupiant pensijai, rezultatą duoda ne vienkartinės pastangos, o ilgalaikiai įpročiai.

„Nubėgę vieną kilometrą ar atsitiktinai apsilankę sporto salėje, naudos praktiškai nepajusite. Tačiau jei kad ir po vieną kilometrą kasdien nubėgsite visus metus, pokyčiai bus akivaizdūs. Pensijų kaupime galioja visiškai tokia pat logika. Iš pradžių papildomai sukaupta suma neatrodo nei didelė, nei galinti ką nors pakeisti. Tačiau kaupiant nuolatos, per ilgą laiką sukuriamas ženklus kapitalo augimas“, – sako E. Krungolcas.

Paminėdamas, jog pats papildomai kaupia tiek antrosios, tiek trečiosios pakopos pensijų fonduose, vienas geriausių Lietuvos penkiakovininkų sako, kad apsisprendimui kaupti pensijai papildomai daugiausiai įtakos turėjo suvokimas, kad saugesnę finansinę ateitį reikia kurtis ir pačiam.

„Tiesiog supratau, kad išėjus į pensiją, manimi niekas taip nepasirūpins, kaip galiu pasirūpinti aš pats. Aš ir senatvėje, kuri, tikiuosi, ateis dar negreit, noriu jaustis komfortabiliai, noriu gyventi taip pat gerai ar net dar geriau nei dabar. Noriu ne tik neturėti buitinių rūpesčių, bet ir plačiau pakeliauti ar kažkur išvykęs pabūti ten ilgiau nei pora savaičių“, – planais dalijasi E. Krungolcas, ne tik papildomai kaupiantis pensijų fonduose, bet ir investuojantis savarankiškai.

**Rezultatą duoda valia ir disciplina**

Penkiakovininkas sako gana dažnai sutinkantis žmonių, apgailestaujančių, kad neėmė sportuoti anksčiau. Čia jis taip pat mato sąsają su papildomu kaupimu pensijai.

„Mes labai daug dalykų įvertiname tik juos praradę – sveikata šiame kontekste tikrai ne išimtis. Esu iš ne vieno žmogaus girdėjęs apgailestavimą, kad nekreipė dėmesio į organizmo stiprinimą ir savo sveikata ėmė rūpintis tik jai sušlubavus. Gerai, jei ši išmintis ateina, kol dar esame pakankamai jauni – bet jei apie savo pensiją pradėsime galvoti tik išėję į pensiją, jokios naudos iš to, deja, nebebus“, – konstatuoja jis.

E. Krungolcas įsitikinęs, kad aiškus tikslo turėjimas ir valia jo siekiant yra vienas svarbiausių žmogaus bruožų bet kokioje gyvenimo srityje.

„Profesionalūs sportininkai tiksliai žino ko nori ir nuosekliai siekia norimo rezultato. Jie nesiblaško, nepersitempia – tiesiog kiekvieną dieną sąžiningai dirba ir absoliuti dauguma jų savo tikslus pasiekia. Tokia pat taisyklė galioja ir gyvenime. Turint aiškų tikslą pensijos metais gyventi geriau, įrankių šiam tikslui pasiekti yra – reikia tik jais naudotis ir nesiblaškyti“, – pastebi penkiakovininkas, pridurdamas, kad papildomas kaupimas pensijai yra ne sprintas, o maratonas, tad tikroji jo vertė atsiskleis tik išėjus į pensiją.

Akcentuodamas, jog tiek sporte, tiek finansuose žmonės gana dažnai tikisi greito rezultato ir nusivilia jo nesulaukę, jis ragina žiūrėti plačiau ir abi sritis vertinti iš ilgalaikės perspektyvos.

„Svarbiausia – nesitikėti greito praturtėjimo kaupiant pensijai ar įspūdingų rezultatų sporte. Tiesiog nuosekliai gerinti formą, kaupti jėgas, patirtį ar pinigus ir žingsnis po žingsnio siekti užsibrėžto tikslo“, – akcentuoja E. Krungolcas.

Išvardijęs panašumus tarp sporto ir papildomo kaupimo pensijai, penkiakovininkas pripažįsta, kad bent vienas esminis skirtumas tarp jų vis dėlto egzistuoja: kaupiant pensijai nereikia kasdien lieti prakaito treniruotėse.