

## Atminties sporto čempionas gyvena skaičių ir raidžių pasaulyje

Reda Cibulskytė

Druskininkietis 25-erių Almantas Šarakojis – vienas iš penkiasdešimties geriausių atmintį turinčių planetos žmonių. Jo pomėgis neįprastas – atsiminti kuo daugiau skaičių, raidžių kombinacijų. Vaikinas per penkias minutes sugeba įsiminti 102 skaičius, jis yra išvardijęs konstantos Pi 2222 skaičius po taško pirmyn ir atgal.

Vienoje telekomunikacijų bendrovėje dirbančio Almantos hobbis – atminties sportas. Jis dalyvauja pasaulio atminties čempionatuose, konstantos Pi rungtyse Lietuvoje, taip pat kuria atminties sistemas. Siekiantis kuo labiau populiarinti atminties sportą Lietuvoje A. Šarakojis prasitaria: realu, kad Pasaulio atminties čempionatas, kuriame varžosi tiek dešimtmečiai, tiek šešiasdešimtmečiai, gali įvykti ir Lietuvoje.

**- Užsiimate retu pomėgiu – atminties sportu. Kas tai yra?**

- Tai – sportas, kuriame reikia per kuo trumpesnę laiką įsiminti kuo daugiau informacijos. Ji gali būti įvairi. Tokia, kokia naudojame kasdieniniame gyvenime, t.y. žmonių vardai ir pavardės, žodžiai užsienio kalba, skaičių kombinacijos, telefonų numeriai.

**- Kaip susidomėjote atminties sportu?**

- Susidomėjau pažiūrėjęs filmą „21“. Jis apie labai gabų studentą, kuris gerai žaidžia kortomis – tam reikia nemažai proto pastangų. Nuo mažens buvau linkęs prie tikslųjų mokslų, norėjosi, kad mokymasis būtų efektyvesnis, todėl ir pradėjau domėtis, kaip būtų galima išlavinti savo atmintį. Ko gero, labiausiai paskatino noras efektyviau mokytis, norėjosi daugiau įsiminti.

**- Esate dalyvavęs pasaulio atminties sporto čempionate, taip pat ir Lietuvos. Kokie pasiekimai šioje srityje?**

- 2009 m. dalyvavau pasaulio čempionate, patekau tarp 50 žmonių, kurie gali daugiausia įsiminti. Tarp suaugusiųjų likau 41. Lietuvoje, deja, nėra tokio čempionato, yra Pi čempionatai, kadangi tai vienintelės varžybos Lietuvoje, galima sakyti, kad tai savotiškas Lietuvos čempionatas.

Per jas reikia įsiminti kuo daugiau konstantos Pi (3.14) skaičių po taško. Esu tapęs konstantos Pi rašymo iš atminties čempionato nugalėtoju du kartus.

**- Kokios užduotys būna pasaulio čempionate?**

- Būna dešimt rungtių. Pirmosios – skaičių įsiminimas. Per penkias minutes reikia įsiminti kuo daugiau skaitmenų, tą kartą įsiminiau 102 skaičius. Antroji rungtis – analogiška, tik laikas skiriasi, skaičius reikia įsiminti per valandą. Viena iš rungtių pasaulio čempionate – įsiminti žodžius eilės tvarka, taip pat žmonių fotografijas bei jų vardus ir pavardes. Tų žmonių niekada gyvenime nesame ir ko gero nebūsime matę. Yra rungtių, kuriose naudojamos kortos. Viena iš jų – kuo greičiau įsiminti kortų kaladę, kita analogiška, tik laikas skiriasi – per valandą reikia įsiminti kuo daugiau kortų eilės tvarka.

Dar yra abstraktūs paveikslėliai, kurie vienas nuo kito beveik nesiskiria, skirtingi tik maži niuansai. Juos reikia įsiminti eilės tvarka – ši užduotis yra viena sunkiausių. Tačiau bene sunkiausia užduotis – paskutinioji. Kas sekundę sakomas skaitmuo ir reikia kuo daugiau jų įsiminti. Taip pat reikia įsidėmėti datas. Nors esu istorikas, profesija man nepadeda, nes užduotyse specialiai nurodomos išgalvotos datos.

**- Kiek skaitmenų sugebate per penkias minutes įsiminti?**

- 102 – tiek pavyko pasaulio čempionate. Tiesą sakant, ten pasiekiau aukščiausią savo rezultatą. Keista, nes čempionatuose



Almantas Šarakojis.

pasiikiama 70% to, ką galima pasiekti namuose treniruojantis. Bet pasiekiau virš 100%. Esu įsiminęs Pi 2222 skaitmenis po taško į priekį ir atgal.

**- Kaip jūs įsimenate informaciją?**

- Visas žinias, kurias parsinešiau iš pasaulio čempionato lyderių, bandau pritaikyti mokymuisi, darau efektyvias sistemas mokymuisi ir jas naudoju. Naudoju psichologijos žinias, yra sukurtos specialios kompiuterinės programos. Pačią informaciją susitvarkau į schemas taip, kad užimtų kuo mažiau vietos, bet neštų man pačią reikalingiausią informaciją. Tokiu būdu galima labai daug informacijos suspausti.

**- Kaip žmogui įmanoma įsiminti tiek daug skaitmenų?**

- Reikia skaitmenis sieti su kažkuo labai pažįstamu – gimimo data, telefono numeriu. Tarkime, pažįstamo žmogaus telefono numerio pradžia yra analogiška Pi skaitmenis kuri nors vieta, tokių analogų ieškojimas ir padeda įsiminti.

**- Dalis žmonių labai sunkiai išmoksta užsienio kalbą. Kaip atminties sportas gali padėti mokantis kalbų?**

- Pirmiausiai reikėtų įsitikinti, ar kalba, kurios nori mokytis žmogus tikrai reikalinga. Pagrindinė atminties funkcija – informaciją išlaikyti tol, kol ji yra svarbi. Jeigu žmogus nenaudoja tos informacijos – ji žūsta. Jeigu išmoksti gerai kinų kalbą, tačiau jos nenaudoji, pračina laikas ir daug ką pamirštame.

Geriausiai žmogus įsimena, kas yra pradžioje ir pabaigoje. Jeigu mokomės tris kartus, t.y. medžiagą suskirstome į keturias dalis, galime mokytis tokiu principu – pirmiausia 1,2,3,4, po to – 2,3, 4,1. Taip reikia kaitalioti dalis. Taip pat svarbu viską išdėstyti tinkamai laiko atžvilgiu. Yra daug naudingiau mokytis tris dienas po tris valandas, negu devynias valandas per vieną vakarą.

**- Vyresni žmonės skundžiasi atminties spragomis, tačiau atminties sporto čempionatuose dalyvauja pagyvenę žmonės. Ar laikui bėgant atmintis prastėja?**

- Žinoma, tikslumas keičiasi, tačiau informacijos kiekis, kuris yra įsimenamas, gali didėti iki pat senatvės. Svarbiausia, kad nuolat su atmintimi būtų dirbama. Tada jau nebegalima teisintis senatve. Paros laikas taip pat gali turėti įtakos atminties produktyvumui, nes yra paros ritmai.

**- Kas didžiausias atminties priešas?**

- Vienareikšmiškai – nerimas arba baimė. Žmogaus dėmesio kryptis yra septyni objektai. Tarkime vairavimas – tai vairo, pedalų derinimas, greičio dėžė – tai turime sutelkti dėmesį, tačiau, kai išsigąsti – tai automatiškai atima dėmesį. Jei tai būna panika, visos septynios sritys susijungia į vieną – tą momentą, kas sukėlė paniką.

Taip pat didelis atminties priešas – nieko neveikimas. Svarbu ir mityba, taip pat, siekiant geriausių rezultatų, geriau nevartoti alkoholio ir nerūkyti – sakau tai iš patirties. (Sutrumpinta, “Lietuvos rytas”)