

Mõningaid mõtteid kergejõustikust

Olen olnud kergejõustikus 54 aastat ja kogu selle aja Pärnu Spordikoolis, samuti olen Pärnu Spordiklubi Altius asutajaliige.

Alustasin ainult poole koormusega tütarlaste treenerina ja esimese grupi kaheksat neiuat pääsesid neli Eesti koondisesse. Tänu sellele kergejõustiku juurde jäingi ja hiljem juhendasin nii poisse kui tüdrukuid.

Viimase viieteistkümne aasta jooksul on täiskasvanute tiitlivõistlustele jõudnud 10 minu õpilast, noorte tiitlivõistlustele veel 4-5. Sellel sajandil on pärnakad olnud esindatud pea kõigil rahvusvahelistel tiitlivõistlustel.

Kas treenerile on vaja last tema enda pärast või on treeneri ülesandeks lapsele abiks olla?

Noorena olin ma küllaltki autoritaarne ja väga vähesed õpilased jätkasid sportimist täiskasvanute klassis. Üle paarikümne aasta tagasi muutsin oma suhtumist ja see õigustas ennast igati.

Mina ei teosta ennast, vaid olen lastele abiks nende eneseteostuses. Lastel peab olema tunne, et nad ajavad oma asja ja treenivad enese arendamiseks, mitte treenerile. Sportlane peab ise tahtma. Sportlane peab tahtma rohkem kui treener. Kui õpilane tahab trenni teha, siis ma enda pärast kella ei vaata.

Koolides olen harva õpilasi otsimas käinud. Gruppe olen koostanud lastest, kes tulid, põhimõttel, et olemas oleksid kõik tasandid nagu metsas: rohu, põõsaste, lehtmetsa, kuuskede ja mastimändide tasand. Mõistagi saavad suurima koormuse kuused ja mastimännid.

Gruppi pole ma reeglina võtnud nooremaid kui 4.-5. klassi lapsi, erandina tuli 3-ndas klassis Rene Oruman, kes ähvardas jalgpallitreanni minna, kui teda kergejõustikku ei võeta. Mis mul siis muud üle jäi.

Mitmed sportlased alustasid kergejõustikuga veelgi hiljem: Moonika Aava 13-, Jaak-Heinrich ja Erik Jagor 15-, John-Caspar 16- ja Gerd Kanter 17-aastaselt.

Treeningutel olen püüdnud jälgida seda, et iga laps leiaks oma koha treeninggrupis ja tunneks end väärtuslikuna. Klubide karikavõistlustel oli vaja 18 ala „ära katta“ – kõigile tuli leida neile enim sobivad alad. Lastel on oluline tunda ennast vajalikuna. Pole just kõige toredam olla oma treeningrühma kuues kaugushüppaja, küll aga lisab vastustust ja väärikust see, kui klubi loodab minu peale näiteks keskmaajooksus. Noortetreener peab tegelema kõigi aladega, mitte keskenduma kahele-kolmele. Õpilased seisavad treeneri ees nagu majad, milles on erinev arv tubasid. Tubade uste jaoks tuleb leida õiged võtmed. Kui lukke lahti murdma hakata, jäävad mingid ukse kindlasti avamata.

Abikaasa Katriniga ühiselt lasterühmi juhendades tegime algajatega grupitreene, veidi vanemate õpilaste puhul hoolitsesime selle eest, et igaüks saaks tegeleda just

nende aladega, mis meeldivad ja hästi välja tulevad. Esmalt tuleb tekitada huvi ja trennis käimise soov. Tundub, et praegu tehakse liiga palju grupitreeninguid.

Pahatihti koostatakse plaan grupi liidri järgi. Olen üritanud seda viga vältida ja teinud igaühele individuaalsed plaanid – erinevad lõikude arvud, kiirused jm. Samuti olen püüdnud lastele selgitada treeningu põhimõtteid ja mida tähendab puudumine. Järjepidev eakohane töö tagab kindla arengu noorteklassis. Kui noortele selgitada treeningu põhialuseid, siis reeglina nad põhjuseeta treeningutelt ei puudu.

Oluline on kaasata õpilane aktiivselt treeningprotsessi ja küsida, mis õnnestus ja mida sa tundsid. Kui vastust ei saa, on midagi pahasti. Eneseanalüüs on väga tähtis. Sportlases tuleb kasvatada iseseisvust, et ta oleks suuteline ka iseseisvalt treenima ja võistlema ning otsuseid langetama. Treeneris kinni olev sportlane kaotab tihti võistlustel pea, kui tal mingil põhjusel treenerit kõrval ei ole.

Alates A-klassist peab koostöö olema kindlasti mõlemapoolne. Päevikut tuleb pidama hakata A-klassi teisest aastast või juunioride klassi algusest, kui sportlane kaasa mõtlema hakkab. Pidev tagasiside on äärmiselt oluline. Üks väga kinnise loomuga sportlane pöördus mitme koostööaasta jooksul küsimustega minu poole vaid paaril-kolmel korral. Siis mõtlesin naljatamisi: oleksin pidanud õppima ka loomaarstiks (nagu Viktor Vaiksaar), et sõnadeta kõike mõista.

Laste vastu tuleb olla aus. Igale lapsele tuleb seada isiklik eesmärk, suure tuleviku lubamisega neid hullutada ei tohi. Eesmärkide seadmine peaks toimuma järk-järgult. Ma ei ole ühelegi õpilasele öelnud, et sa lähed kindlasti olümpiale.

Tagasiside andmisel ei pea igat katset eraldi kommenteerima, sportlaselt võiks küsida, kuidas talle tundus, mis läks hästi, mis halvasti. Tuleb keskenduda positiivsele, mitte rõhutada vigu. Öelda võib kasvõi seda, et täna tuleb välja paremini kui eile. Trennis peab valitsema positiivne meeleolu. Kõige olulisem pole tulemus – kui sinust ka meistrit ei saa, siis vähemalt terve ja tugev inimene tuleb ikka.

Õnnetuks näiteks on üks minu endine õpilane, kes kurtis pärast treeneri vahetumist, et ta ei tea, mis hooajast saab ja et ta kardab võistlemist, sest kõik mida ta teeb, on vale. Varasema väga visa võitleja ja igast olukorrast välja tulija tulemused muutusid ebastabiilseks, ta kaotas eneseusu ja murdus aina tihemini võistlustel. Jäljed sellest – ebaõnnestuja tunne – saatis teda ka edaspidises elus.

Tuleb tunda huvi ka lapse muu tegevuse vastu, aga hingamisruum peab õpilasele alles jääma. Kõige hullem on see, kui keeldude-käskudega lapse ära tüütad. Palju parem on olukordi lahendada huumoriga. Kui õpilasel on koolistress, siis treening peab olema selle vastand – stressi maandaja, koht, kus teda hinnatakse ja kuhu ta tulla tahab.

Teiste huvide tekkimisel pole mõtet last takistada, sest kui ta tahab, läheb nahunii. Kui jätab ukse lahti, tuleb ta reeglina tagasi, et jääda. Ohumärk on, kui laps on juba C- või B-klassis väga tõsine spordimees. Pigem las puudub vahel mõne päeva. Riidlemise asemel küsin siis, mida põnevat ta tegi.

Õpilane peab tundma, et teda usaldatakse ja ta treenib enda jaoks. Treener peab olema pigem innustaja kui tuim käsutaja, kes igat sammu kontrollib. Laske lapsel ka eksida, siis jääb paremini meelde. Oma vitsad peab igaüks nagunii saama.

Rohkem tuleks kasutada laste sisemist potentsiaali. Vaadake näiteks, milliseid keerulisi võimlemisharjutusi sooritavad noored spordilinnakutes. Sinnani jõudmiseks on nad pidanud harjutama tohutu arv tunde ja teinud seda täiesti vabatahtlikult. Praegu on internetis saadaval tohutul hulgal kergejõustiku alaseid materjale. Treener peab õpetama valikuid tegema – igal asjal on oma aeg.

Pallimängude treener peab olema autoritaarne nagu orkestrijuhut – orkester tuleb kokku kõlama panna. Individuaalalade treenerid ei tohiks sportlasi endale allutada, sest alluma harjununa allub ta ka konkurentidele. Lastest tuleb lugu pidada.

Aga lapsed peavad treenerist ja treener lastest puhata saama. Olen alati oma puhkuse välja võtnud ja kolm nädalat eemal olnud. Pärast Eesti meistrivõistlusi harjutavad õpilased ise kindla plaanita – teevad seda, mis meeldib ja mida neile õpetanud olen – hüpped, jooksud ...

Augusti kolmandast nädalast alustame teravaid treeninguid, et kevadist tippvormi saavutada. Septembris toimunud Eesti noorte karikavõistlustel tegid õpilased tavaliselt isiklikke rekordeid. Sügiseks peab sportlane olema vormikõvera kõrgemal tasemel, et uude tsükli minna. Siis tuleb ka areng.

Noortetreeneritel on lihtsam kui täiskasvanute treeneritel, sest eakohase järjepideva treeninguga arenevad lapsed nagunii. Oht tekib, kui C- ja B-klassi lastega hakata kopeerima täiskasvanute treeninguid. Siis algab A-klassis tulemuste langus.

Treeninguid planeerisin „ülevalt alla“, st alustasin sellest, millised peaksid olema koormused ja intensiivsus meie viimasel koostööaastal ja liigun sealt koormusi vähendades A-, B- ja C-klassi. Kui hakata tegema plaani „alt üles“, võite avastada B-klassi teisel aastal, et sein on vastas - koormust ja intensiivsust pole enam võimalik tõsta.

Noortetreeneri juurest ära minnes peab õpilasel jätkuma veel potentsiaali teha häid tulemusi noorsoo ja täiskasvanute vanuseklassis. Kui nad seda ei suuda, olen olnud lihtsalt laste vaba aja veetja.

Laps on nagu taim – liigselt lämmastikku pannes murdub üllatavalt suur taim esimese suurema tuulega. Küll ta kasvab, kui kobestada ja kasta.

Olgu täiskasvanute harjutused kuitahes atraktiivsed ja kasulikud, laste treeningutes neid kasutada ei tohi, sest kiirele edule järgneb kiire langus.

Ühesuunalised suured koormused viivad vigastusteni. Noortel olgu pigem väiksem koormus, seda saab lihtsalt lisada. Ära rikkuda on aga nii kerge.

Mitmevõistluse treening annab tasakaalustatud koormuse kogu kehale.

Praegu on koolidest kahjuks kadunud põrandavõimlemine, varem andsin lastele harjutusvara kätte ja sügiseti tegelesime sellega kaks korda nädalas 45 minutit või enamgi veel. Harjutusi tuleb sooritada oma keharaskusega.

Väikesi lapsi peaks motiveerima rõõm liikumisest, mitte võistlemisest.

C-kl meistrivõistluseid pean ebaõnnestunud otsuseks. Vanasti kuulusid 11-12aastased lapsed D-klassi ja nende võistlemine piirdus kooli spordipäevaga.

Praegu võib C-klassi üksikalade meistrivõistluste medali väga „odavalt“ kätte saada juhuslik osaleja – aktselerant või mõne teise spordiala laps, kes pole kergejõustikutrennis käinudki. Varakult vähese vaevaga meistrimedalid kaela saanud on hiljem keeruline vaeva nägema meelitada.

C-klassile pakuksin välja suvise 4-võistluse, mis kunagi ammustel aegadel kandis Družba võistluse nime: 60 m jooks, kaugus- (või kõrgushüpe), pallivise ja tüdrukutel 500 m, poistel 800 m jooks.

Võistlus võiks toimuda 6-liikmeliste võistkondade karikavõistlustena, kolm individuaalarvestuse parimat saaksid medalid.

Noorteklassis ei tohi tehnika õpetamisel takerduda piasjasjadesse, see võib tekitada lapse peas suurt segadust. Oluline on, et kõige tähtsamad elemendid sooritatakse õigesti. Suurtest vigadest on lihtsam hoiduda kui neid hiljem parandada. Detailidesse minna jõuab hiljem küll ja küll – spordiga tegelemise aeg polegi nii lühike. Tehnika õpetamisel ei ole vaja keerulisi erialaseid harjutusi, tuleb püüda lihtsuse poole ja keskenduda tehnika põhialustele..

Tuleb austada loomulikku liigutust ja tehnika sellele üles ehitada.

Suurvõistlusi vaadates näeme, et kõik sportlased on erinevad. Muidugi on võimalik panna kõik ühtemoodi jooksma, aga siis ei jookse nad enam nii kiiresti. Kas ilusasti või kiiresti? Nii nagu käekirjaga – õpetame kõik kirjatehnika reeglite järgi kirjutama, aga kui on vaja kiiresti konspekterida, leiab igaüks enda jaoks kõige ökonoomsema viisi.

Ei tohi keskenduda normide täitmisele. Norm peab tagataskus olema, siis ei minda võistlustele osalema, vaid midagi ära tegema. Pidev tulemuste tagaajamine tekitab ebakindlust, nõrdimust, pettumust ja käegalöömist ning loobumist. Kunagi ei saa ütelda, et lähen mingit kohta võitma, sest me ju ei tea, mida teevad teised. Tuleb keskenduda iseenda parimale sooritusele. Ja kui seda ei juhtu, ei jää maailm seisma.

Enne otsustavat võistlust ei tohi, eriti võõras (koondise) treener hakata midagi olulist muutma. Sportlane võib kaotada enesekindluse ja see võib rikkuda kogu võistluse.

Tiitlivõistlustele jõudnute hulgas turiste pole – kõik koondislased endale oma tulemustega pääsme lunastanud ja keegi ei lähe halvasti esinema. Võistlejate puhul ei tule hinnata niivõrd kohta kui saavutatud tulemust - ka teiste riikide sportlased püüavad endast parima anda. Kui sportlane esines loodetust kehvemini, ongi see tema jaoks kõige suurem karistus ja ajakirjanduses materdamine raputab valusale haavale soola peale.

Hindame ja hoiame oma sportlasi!

Igaüks, kes teeb oma tööd südamega, on lugupidamist väärt!

Üleminekul teise treeneri juurde peaks kindlasti toimuma tihe infovahetus – mida, miks ja kui palju on tehtud. Sportlane koos oma treeneriga võiks käia oma tulevase

treeneri juures näiteks laagrites, et vahetada vajalikku infot ja harjuda uue keskkonnaga. Treeneritele on see ka väga heaks vastastikuseks enesetäiendamise võimaluseks.

Kõige suurema tänu olen võlgu treeneritele, kes on osanud mu õpilasi sportlikus arengus edasi viia ja pole hakanud ehitatut lammutama.

Fortises peetakse korralikku statistikat sportlase arengu kohta. Üle-eestiliselt peaks alarühmade kaupa koondisesse pääsenud ja selle piiril olevate sportlaste arengu andmeid koguma. „Arvele võtta“ võiks rohkemgi noori - ka õpilase jaoks on innustav tunnetada, et teda on märgatud. See ei nõuaks lisavahendeid ega kohustaks millekski, aga annaks olukorrast suurema ja selgema pildi.

Ka Eesti treenerite vahel võiks infovahetust rohkem olla. Treenerite seminarid keetsid vanasti 2-3 päeva, vaheaegadel ning päeva lõpus arutleti fuajees ja tubades kergejõustiku meetodika üle. Treenerid hoidsid kokku.

Treener peab olema emotsionaalne ja ennast kuulama panema. Sütitada saab see, kes ise põleb. Trennis elan nii sisse, et vanus läheb meelest. Olen trenni meeldivas keskkonnas nagu sanatooriumis ja kohe ootan, millal jälle minna saan.

Treener peab pidevalt ennast erialases vormis hoidma nagu sportlanegi.

Noorena olin nagu käsn: korjasin kõigi kogenud treenerite - Hans Torimi, Olav Karikose, Fred Kudu ja eriti Viktor Vaiksaare treeneritarkusi. Märkmikud on alles siiani.

Mul õnnestus osaleda Moskvast 1968. aastal toimunud kahe ja poole kuulistel kursustel, mis lõppesid eksamitega. Lugesid korüfeed. Pean siiani NSVL meetodikat kõige paremaks.

1984. aasta kursus kestis poolteist kuud ja seal sain selgeks Verhošanski vormi ajastamise süsteemi, koormustega mängimise.

Koolituspäev koosnes kolmest osast: kaks tundi loengut, seejärel viisime läbi kahe tunni jagu praktilisi treeninguid ja lõpuks kaks tundi tehnika analüüsi. Näiteks lasti tudengitel tõkkeid joosta ja paluti kursustel nende tehnikat analüüsida ning teha ettepanekuid tehnika täiustamiseks.

Ka meie alarühmade laagrites on hakatud ühiselt videoanalüüsi tegema – hea oleks, kui seda saaks teha sagedamini, nagu näiteks soomlased oma nädalalõpulaagrites.

Aga tasub mees pidada, et treeneritöö on elus vaid üks tahk. Sa ei ole kergejõustikutreener 24/7.

Treener peab lastest ja lapsed treenerist ka puhata saama.

Igal aastal olen kolm nädalat tööst eemal olnud. Noorena käisin vanematel abiks, nüüd reisime abikaasaga või oleme maakodus. Liigume aastaringselt palju vabas õhus ja tervis ning enesetunne on palju paremad kui kümme aastat tagasi.

Nooremana lugesin iga päev tundide kaupa erialast kirjandust, nüüd vaatan edetabeleid. Kui tiitlivõistluste kohtade osas olime sellel hooajal Soomest edukamad, siis edetabelite tiheduselt jääme neile kõvasti alla ja ka täiskasvanute meistrivõistluste tagajärjed peaksid tõusma.

Rukkilillemängudel tuleb jooksu starti 50 C-klassi last, aga vaid 5-6 juuniori. Klubide üldises punktiarvestuses toovad noorsoo klassi võistlejad samaväärsete kohtade eest võrreldes C-kl võistlejatega, tunduvalt vähem punkte. Tegelikult peaks olema vastupidi. Tuleks hinnata igat noorsooklassi sportlast, kes on jäänud spordi juurde. Kahjuks näitab viimase aja praktika, et kui on vähe osalejaid, jätame ala programmist välja. Näiteks Eesti MV teatejooksudes jäid ära tõkkejooksud.

Mahajäänud alade järgi aitamiseks võiks kasutada koefitsientide süsteemi. Näiteks kolmikhüppes, tõkkejooksus või vasaraheites võiks kasutada koefitsiente 1,5. Kuuekümnendatel kasutati seda naiste kettaheite arendamiseks ja mõne aasta pärast oli osavõtjate arv ja tulemused tublisti paremad.

Üldise jooksuharrastuse populaarseks muutumisega on keskmaajooksu tase alla läinud. Rahvajooksudel osalejate arv kasvab pidevalt, aga staadionil joosta ei taheta. Kui 80-ndate aastate keskel oli alla 2 minuti 800 m jooksjaid 30 ringis, siis nüüd pole kümnetki, 1500 meetriga sama lugu.

Aastakonverentsidelt ootaks mängude asemel metoodilist või tehnika analüüsi, kus treenerid oleksid osaleja, mitte kuulaja rollis.

Ka võistluste juhendite koostamisel peaks treenerite arvamus olema olulisem kui kohtunike või ametnike oma.

Võistlusjuhenditega saab protsessi meile sobivas suunas juhtida.

Au sisse tuleks tõsta taas võistkondlikud võistlused. Praegu puudub noortel tiimitunne ja raske on isegi Balti maavõistluste võistkonda kokku saada. Näiteks praegune karikavõistluste vorm on tagasimineku. Võistelda tuleks ikka võistkondlikult ja kõikidel kergejõustiku aladel. Suuremad klubid võiksid välja panna kaks või kolm võistkonda, väiksemate klubide puhul ei peaks osalemise tingimuseks kehtestama minimaalset alade arvu. Kui klubi suudab välja panna vaid kaks sportlast, siis võistkond nii väike ongi.

Kõik Eesti meistrivõistlused toimusid vanasti individuaal-võistkondlikena, st peeti jooksvat klubide vahelist punktiarvestust, mida võistlejad ja treenerid võistluste ajal kogu aeg põnevusega jälgisid. Arvutiga ei ole ju keeruline punkte kokku lüüa.

See annaks võimaluse kasvatada tiimitunnet, vähendaks sportlaste loobumisi ja motiveeriks klubisid erinevaid alasid arendama.

Kohalikud omavalitused paneksid kergejõustikku rohkem tähele ja tunneksid huvi, millisel positsioonil ollakse. Nii on lihtsam maakondadest tublidele toetust leida, aga ka seletada, mida tuleks parema koha saavutamiseks teha ja millist abi arenguks vajatakse.

Audentese Spordigümnaasium on kasvanud välja nõukogudeaegsest TSIKist. Ehk oleks aeg muutunud tingimustes riikliku noortesporti toetamise põhimõtteid ümber vaadata?

Sportimise aeg ei ole tegelikult nii väga lühike ja paljudel juhtudel ei maksa lapsepõlve lühendada ning vara kodust ära tulla. Paljudes maakondades on nüüd ju korralikud treenimisvõimalused olemas. Audenteses treenitakse kaks korda päevas, mida noorteklassis pole vaja teha. Pärast gümnaasiumi lõpetamist minnakse ülikooli

või tööle, kus selliselt treenida ei ole võimalik ja treeningute maht väheneb 25-30%, tulemused lähevad alla. Minu õpilased ei treeni rohkem kui 4-5 korda nädalas.

Toetada võiks hoopis noorsooklassi sportlasi, kes õppima asudes peavad kodust lahkuma – enamik sportlasi tuleb ju väiksematest kohtadest. Siin oleksid tasuta treenimisvõimalused, majutus ja korralik söök suureks abiks.

TV 10 Olümpiastarti on väga tip-top – toob välja ka maakoolide andekad lapsed. Halvem on aga see, et suurele tähelepanule järgneb pikk vaikus ja tublimaid märgitakse avalikult ära alles siis, kui nad jõuavad tiitlivõistlustele.

Aastate jooksul olen näinud palju liigutuslike eeldustega lapsi, kellega jäi töö pooleli. Kahju, et elu meid kokku viis ja inimene oma eeldusi kasutada ei osanud.

Kõige tähtsam ei ole esimese mulje andekus, ka pea peab jagama ja tahtejõudu olema. Hiljem muutub oluliseks ka rutiinitaluvus.

Kõigepealt tuleb kasvatada inimest, alles siis sportlast.

Trennist leitakse sõpruskond kogu eluks - treeningusõbrad on tihti olulisemad kui klassikaaslased. Näiteks osa meie endisi õpilasi saavad siiani koos peredega iga aasta augustis Käärikul kokku

Treeneril ei maksa laste peale solvuda ega oodata suur tänulikkust. Kuigi tuleb tunnistada, et minu õpilased on seda küllaga üles näidanud.

Tore, kui sportlane aastaid hiljem käe pihku pistab ja küsib, kuidas läheb.

Ando Palginõmm