

## Nii nagu mõned koguvad marke või märke, kogub Harry Lemberg vastupidavusega, eelkõige jooksuga seotud materjali

- **Kes on olnud Sinu treenerid, õpetajad ja eeskujud? Mille eest neid tänada tahaksid?**

Eelkõige sain ma kodust kaasa spordimeelsuse ja sellele vastava maailmavaate ning sport pakub mulle siiani piisavalt emotsioone. Kindlasti on nende inimeste ring hästi suur, kes mind spordialaselt on mõjutanud ning suunanud, kuid tooksin ära: treener [Heino Poska](#), kooliõpetaja [Ernst Pertel](#), treenerid [Raimond Luts](#) ja [Uno Källe](#) ning professor [Ants Nurmekivi](#).

- **Mida Sa treeneritööd alustades oodata ei osanud?**

Et see viib mind kokku väga huvitavate inimestega ja et ma lõpuks hakkab veel tegelema teivashüppega. Kuid tegelikult on teivashüpe väga põnev ja vahva asi.

- **Mis on Sind selle ameti juures hoidnud ja kas oled kunagi loobumismõtteid mõlgutanud?**

Kuna treeningtegevus on eelkõige mulle hobi, siis hobidest on raske loobuda, igapäevaselt olen ma ikka administraator, st. spordijuhi ametis.

*Harry tütar Getter Mariega, kelle auhinnakapis Eesti absoluutsete meistrivõistluste kuld- ja kolm pronksmedalit, lisaks rohkelt esikolmiku kohti vanuseklasside meistrivõistlustelt ja maavõistlustelt ning U23 EM ja U18 MM kogemused.*

*Raivo Korneti foto.*



- **[Septembrikuu infokirjas](#) avaldab Ando Palginõmm arvamust: „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.”**

**Kas jooksuajal on lihtsam või keerulisem kehtvusalade saavutussportlasi juhendada? Miks?**

Huvilisi, kes soovivad jooksualast nõu, tuleb iga aastaga juurde, kuid need on eelkõige harrastussportlased, kes tahavad ennast panna proovile ka jooksuradadel. Kuid mis puudutab saavutussporti, siis kindlasti on see ring väiksemaks jäänud võrreldes varasemate aastatega, kuna tegevusi, millega noored saavad tänapäeval tegeleda, on väga palju ja staadionile satub neid seetõttu ka oluliselt vähem ning veel vähem on neid, kellel on tõsised sportlikud eesmärgid ja on valmis seetõttu loobuma paljuski. Kuid minule on oluline, et noored oleks kehaliselt aktiivsed, rõõmsad ja eluterved ning oskaksid pingutada.

- **Selle suve rahvusvahelistel tiitlivõistlustel osales 5 Sinu õpilast: Rivar Tipp Amsterdami EMil 4 x 400 m jooksus, Leila, Liina ja Lily Luik ning Tiidrek Nurme Rio OMil. Mis Sulle möödunud hooajal kõige enam rõõmu valmistas?**

Rõõmu valmistas ja valmistab see, kui inimesed suutsid ja suudavad täita endale püstitatud eesmärgid ja ma usun, et see oli nii ka 2016. aastal ning et neil elus läheks hästi.

- **Oled suutnud väga edukalt ühendada rahvusvahelisel tasemel võistlevate sportlaste juhendamise ja õppejõuameti ning püsid hästi kursis eriala tippude tööde-tegemistega. Mida soovitaksid noortele kolleegidele, kes tahavad kätt kaasaegse treeneritöö pulsil hoida?**

Õppejõuametit ma väga enam ei pea, kuid mulle pakub vastupidavuse temaatika huvi, vahel kirjutan ka mõne artikli. Mul on kodus suur raamatukogu selles vallas, samuti suur artiklite andmebaas. Nii nagu mõned koguvad marke või märke, siis võib öelda, et mina kogun

vastupidavusega, eelkõige jooksuga seotud materjali ning katsun neid siis ka õhtuti sirvida. Kuid praktika on tõe kriteerium ja reaalses situatsioonis on igal asjal siiski oma nägu.

Aga noor, kes alustab treeneritööga, peab seda tegevust eelkõige armastama, siis tuleb ka edu ning ta pakub sellega rõõmu paljudele väikestele ja suurtele spordisõpradele.

- **Mida on õpilased ja üliõpilased Sulle õpetanud?**

Suhtlemist ja tasakaalukust.

- **Kas teeksid täna midagi teisiti, kui saaksid aega tagasi keerata?**

Õpiksin juurde mõne eriala.

- **Kas Eesti või maailma (praeguste või kunagiste) treenerite hulgas on kedagi, keda tahaksid noortele kolleegidele eeskujuks tuua?**

Kindlasti need inimesed keda ma eelnevalt ära märkisin, kuid vahvad kujud olid ka Heido "Kolla" ([Elmot Heido](#)) ja "Tsika" ([Aleksander Tšikin](#)).

- **Millise kuulsa sportlase, treeneri või muu eluala inimese elulugu on Sulle erilist muljet avaldanud? Miks?**

Ma ei taha siin kohal kedagi esile tuua või kellelegi liiga teha. Viimane raamat, mida lugesin oli Ed Caesari "Two Hours: The Quest to Run the Impossible Marathon".

- **Millist küsimust pole ajakirjanikud Sulle esitanud? (Palun vasta ka.)**

Miks sa seda kõike teed? Mulle meeldib see ja ega ma midagi muud teha ei oska.

- **Mida soovid küsida Euroopa Kergejõustikuliidu liikmesorganisatsiooni teeneteauhinna laureaadilt Jaak Vettikult?**

Miks sul nii hästi läheb?

- **Kui Sa ei oleks treener, õppejõud ja spordijuht, kes Sa siis oleksid?**

Meremees.

- **Mis Su päeva päikseliseks teeb?**

Kui mu lastel läheb hästi ja sportlased ning treenerid on õnnelikud ja rahulolevad.

- **Mida soovid endale saabuvaks aastaks? Järgmiseks olümpiatsükliks?**

Et jätkuks ikka neid asju, mille nimel tasub pingutada ja et Tokyo olümpiale sõidaks Tartust veel rohkem kergejõustiklasi.



Harry, Tiidrek Nurme ja Roman Fosti Rios koondise koosolekul.



### **Harry õpilane Tiidrek Nurme:**

Harry on inimene, kellega olen üksteist aastat koostööd teinud. Kõigi nende aastate vältel pole me kordagi tülli läinud. Harry oskab ja tahab häid suhteid hoida. Lisaks on ta tark treener ning suure südamega inimene.

*Raivo Korneti foto.*

### **Harry treener ja kolleeg TÜ emeriitprofessor Ants Nurmekivi:**

Harry kui ...

- edukas treener kõikvõimalikel tasemetel, ka OM, MM ja EM;
- TÜ spordiklubi juhataja, organisator, korraldaja;
- Tartu ülikooli õppejõud, uurimistöde juhendaja;
- teadlane - rakendusuuringud rahvusvahelisel tasemel;
- kesk- ja pikamaajooksu treeningumetoodika edendaja;
- rahvusvaheliste sidemete arendaja - treeninglaagrid, seminarid;
- teiste vastupidavusalade (suusatamine, kiiruisutamine) ja pallimängude treeningumetoodika konsultant;
- EOK kergejõustikutreenerite kutsekomisjoni aseesimees;
- kaasaegsete uurimismeetodite rakendaja praktikas (laktaaditestid jm),
- rahvusvahelisel tipptasemel spetsialistidega (Canova jt) suhtleja;
- uudsete treeningus kasutatavate abivahendite hankija (spetsiifiline Tretbahn - liikurrada, valgusliider hallis);
- uute kaasaegsete vigastustest taastumise vahendite kasutusele võtja;
- vastupidavustreeningu propageerija ja visionäär;
- sõbralik, abivalmis ja heatahtlik inimene;
- töökas ja andekas isiksus, kes jõuab ettevõtmistes sihile ja innustab teisi;
- hea kolleeg ja sõber.

Suur tänu põneva intervjuu eest!

Soovime palju asju, mille nimel pingutada, põnevaid inimesi, rõõmustavaid tulemusi Tokyos ja igal pool mujal!

Palju õnne!