

Marko Aleksejev soovib mantlipärijale tonnide viisi järjekindlust

- **Kuidas mõjutas tippsportlase kogemus saavutusspordi juhi tööd?**

Tippsportlase kogemus annab asjadest ühe olulise vaatenurga. See pool on teadmine tööst „põllul“ ehk staadionil, koos sellega seostuvate murede ja rõõmudega läbi erinevate tasemete ja vanusegruppide, treenerite ja klubide töö sportlase pilgu läbi.

Siiski, nagu öeldud, on see üks vaatenurk asjadele.

Saavutusspordi juhi töö kätkeb aga väga palju muudki. Lisaks põhjalikule ülevaatele sportlase elust, vajadustest, rõõmudest ja muredest, tuleb orienteeruda väga erinevate osapoolte vahelistes suhetes ja koostöös.

- **Mida soovitaksid endise tippsportlase ja saavutusspordi juhina tänasele tippupürgijale?**

Selge, et igaüks peab leidma oma tee ja sellesse uskuma.



Oluline on seejuures siiski hoida silmad maailmale lahti, säilitades nii välise info kui oma valikute suhtes mõõdukat kriitikameelt; kontrollida oma tegevusi, et olla kindel, kas kõik sporti puutuvad valdkonnad on enda poolt olemasolevate võimaluste piires õigesti korraldatud.

Need on teadmised toitumisest ja taastumisest, rutiinist ja rütmist, vigastuste ennetamisest ja taastusravist, iseendast - asjad, millega treener ei pruugi jõuda sportlase eest tegeleda ja kui neis hakkab süstemaatilisi vigu tekkima, siis võib suur osa õigesti tehtud treeningtööst minna sõna otseses mõttes raisku.

Omast käest tean, kui suur vahe on treenimisel ja hooajaks valmistumisel täieliku pühendumisega kõikidele elementidele, võrreldes sellega, kui

tehakse küll nõ looma moodi trenni, aga toetavad valdkonnad on iseendal korrast ära.

Ja veel - eesmärgile kiirustamisel on vead ja vigastused kiired tulema. Sportlane ja treener võiksid omavahel väga selgelt kokku leppida nii hooaja eesmärgid kui ka pikaajalised sihid ning need ka põhjalikult iga uue hooaja eel üle vaadata, leida puudujääkide reaalsed põhjused ja meetmed edasiliikumiseks.

Mõlemad pooled peaks seejuures ausaks jääma. Treener ja sportlane võiksid oma plaanidest ja eesmärkidest regulaarselt ja väga selgelt ka oma klubile ja alaliidule teada anda.

Kui üldse, siis ainult nii on võimalik teistel osapooltel olukorda mõista ja anda neile võimalus kaasa aitamiseks.

- **Mida soovid öelda mantlipärijale?**

Oma nägemuse eest seismine, inimestega - töögruppidega, komisjonidega, klubidega ja alaliidu juhatusega ning sportlaste-treeneritega - võimalikult selgete rutiinsete ja piisavalt sagedaste tööütmide kujundamine ning vastastikuste ootuste väga selge määratlemine ja nende järgimine võiksid olla elemendid, mis aitavad tulevasel saavutusspordi juhil aidata kaasa kergejõustiku arengule, sportlaste ja treenerite püüdlustele.

Ideed ja ootused on alati rahalistest võimalustest ringiga ees, seda endale teadvustades võib vast loota, et see mahajäämuse tunne ei hakka igapäevast tööd segama.

Ainult siis ehk tuleb sellele ideele või nägemusele kunagi lahendus, järgmisel ringil (hooajal, olümpiatsüklis) näiteks.

Seega - olgu sul tonnide viisi järjekindlust!

- **Mida mõtlesid ...**

- **kui tulid ...**

„Spordivärki“ ma tunnen, need inimesed on kõik tuttavad ja lähedad, koos me teeme vägevaid asju.

- **kui olid ...**

Ohohooo!

- **kui lähed ...**

Jään asjalikule kergejõustikuperele kaasa elama ja neile alati põialt hoidma. Langegu sihitavad rekordid ning unistused saagu käega katsutavaks! Ja et kergejõustik saaks endale uue värske ja vägeva saavutusspordi juhi.

Mina ise saan enda võimeid oma riigi, kogukondade ja pere jaoks pisut teises valdkonnas realiseerida.

- **Lihtsalt...**

Kuhu edasi?

Asun tööle SA Tallinna Õpilasmalev, kliendihalduri ametikohale, kus minu tööks on leida koolinoortest moodutatavatele malevarühmadele suveks linnasiseseid ning linnaväliseid töökohti ning korraldada nende malevarühmade logistika.

Samuti on üheks suureks väljakutseks Raplamaal tegutseva indiaaniküla „Preeriakoda“ tegemistele hoo andmine, et pakkuda aina rohkematele inimestele metsikuid ja vahvaid looduselamusid.

Mind leiab kõikvõimsast *Facebook*´ist ja saab kätte telefonil 52 16 105.

- **Lõpetuseks palume ühe indiaani rahvatarkuse.**

Palun, siin on 7. Ülejäänud räägin siis, kui külla tulete.

- Kohalejõudmiseks on oluline õige raja valimine, mitte kõige kallimate hobuste ostmine.
- Tõerääkimiseks ei ole vaja palju sõnu.
- Hundi teevad imetlusväärseks tema väärilt läbitud katsumused, mitte tema lakutud karv.
- Igale linnule meeldib kuulda iseenda laulu.
- Üks vihm ei tee vilja.
- Sa juba omad kõike, et saada suurepäraseks.
- Täissöönud lind ei suuda lennata koos näljase linnuga.

Foto: Preeriakoda



Marko Aleksejev (14.02.1979)

195 cm, 81 kg. Isiklik rekord 2.28. Eesti siserekordi - 2.27 – omanik.

Esimene treener: Lembit Niinoja, treenerid: Sven Andresoo 1993-2003, Allan Elerand 2003-2009.

Ateena OMil 31.; EMil 2000 17., 2005 18., 2007 15.;

U23 EM 1999 18., 2001 6.; U20 EM 1997 9.; U20 MM 1998 20.;

universiaadil 2001 6.

Eesti Kergejõustikuliidu saavutusspordi juht 2012 – 2017.



Uute põnevate kõrguste alistamist!