

MEDALISEPP

Matti Killing

LAURA OKS / SCANPIX

Suvine olümpiapalavik tõestas veelkord, kui olulised on Eesti rahvale medalid, mis sealt koju tuuakse või toomata jäetakse. Meie sõudjatele on aastast aastasse suurtel tiitlivõistlustel pea alati loota saanud. Kuidas neid säravaid medaleid lihvitakse, uuris Rios pronksmedalid kaela saanud neljase paatkonna treenerilt **Matti Killingult Madeleine Tults**.

Minu esimesed mälestused Matti Killingust pärinevad juba varasest lapsepõlvest, sest isa töö tõttu veetsin arvestatava osa sellest erinevates Eesti ja teiste liiduvabariikide sõudebaasides „hängides”. Mattit ma natuke pelgasin, sest ta tundus väga tõsine ja lapse vaatevinklist isegi kuri mees olevat. Nüüd, paarkümmend aastat hiljem intervjuud tehes, on ta aga hoopis lõbus ja natuke kavala olemisega.

Mis on medali retsept?

Olümpiamängudel Riost saavutamise päeva pealelõunal ei puhka suure töö tegija end elamustest ja pikast reisisist välja, vaid tegutseb juba hoogsalt Pärnus Kalevi sõudebaasis. Räägime sealsamas õnnitlejate ja Rasmus Mägi jooksu jälgimise (meie eelmise aasta augustikuu kaanestaar) vahele treeneritööst ja sellest, kuidas noorest andekast sportlasest vormida olümpiavõitjat.

Kohe asja kallale asudes uurin Mattilt, mis on olümpiamedali retsept. Tema sõnul aga ühtegi retsepti veel keegi avastanud ei ole ja kui oleks, siis oleks medaliste meil palju rohkem. Kindlad komponendid on aga töötahe, eesmärgi püstitamine ja eesmärgikindlus. Väga oluline on usk iseendasse ja see, et tehakse kõik võimalik eesmärgi saavutamiseks – ja siis see medal ka tuleb.

Anne on oluline, aga mitte määrav

Milline osakaal on aga suurte tulemuste saavutamisel sportlase andekusel, tööl ja treeneril, uurin edasi. Matti usub, et nende osakaal

on erinevates olukordades väga erinev. Väga andeka ja samas ka väga tööka sportlase puhul on treeneri roll väiksem, teiste puhul peab treener rohkem kaasa aitama. Mõni sportlane usub, et ta saab üldse ilma treenerita hakkama. Tema ise aga hästi ei usu, et see võimalik on. Medalit retseptis läheb kolmandiku jagu ikkagi treenerit vaja. Kasvõi seetõttu, et vahetevahel on iseenastavalt väga raske. Ergutajat või isegi tagantkiusajat on ka väga töökatel ja andekatel sportlastel vaja.

Kuna räägime andekusest, siis palun Mattil kirjeldada, milline on andekas noor, kellest võiks saada hea sõudja. Selgub, et seda saab otsustada mõnikord ruttu, näiteks kui inimene istub sõudeergomeetritele ning tema liigutustes on vajalik sujuvus ja loomulikkus. Siis võib eeldada, et ta saab ka päris sõudmisele kiiremini pihta. Sõutakse aga vee peal ja väga oluline edutegur

on see, kas sportlasel on piisavalt hea paaditunnetus. Mõni noor aga avaneb alles aasta jooksul – nii et ka andekuse avaldumine on individuaalne ja kindlaid reegleid ei ole. Noorsportlased käivad ka arstlikus kontrollis, kus testitakse neile looduse poolt kaasa antud füüsilisi eeldusi. Matti ütleb ka sageli otse välja, kellest võiks saada klubi tasemel hea sportlane, kelle laeks jäävadki Eesti meistrivõistlused, kes pääseks Eesti koondisse ja kellega võiks tõeliselt suuri tegusid teha.

Matti läbi aegade kõige andekamad sportlased, kellega ta töötas veel nõukogude ajal, ei saanud kahjuks oma eeldusi täielikult realiseerida. Nende potentsiaalikat meeskonda märgati ja haarati üleliidulisse süsteemi, kus ette määratud plaanide alusel tehtud töö omas hoopis tagasiiviiv efekti. See, kui suured anded jäävad realiseerimata, on Matti sõnul kõigile treeneritele kurb.



MIHKEL MARIJU / SCANPIX

sul mitu korda alustanud päris algusest noortega, läinud nendega edasi ja jõudnud sinna, kuhumaani need sportlased küündinud on. Viimased viis-kuus aastat on olnud töö peamiselt tippsportlastega, kellest osadega on sinna koos jõutud algusest alates ja mõned on liitunud hilisemas faasis. Nii rikkad me Eestis ei ole, et igal sportlasel oleks tiptasemel oma treener, kes saaks temaga kaasas käia. Kui ühepaadil on üks sportlane ja tema isiklik treener, siis paatkonnal on üks treener, kellest peab jätkuma kõigile. Treeneri peamiseks eelduseks on tõeline tahtmine seda tööd teha. „Igal reamehel peab olema marssalikepike põues ja usk, et ühel hetkel saab selle välja võtta,” ütleb Matti.

„Treener peaks aga kõik arenguetapid läbi käima. Sa teed valikud, sa ise arened, käid kõik need etapid läbi.“ arwab Matti. Koolipingis omandatud teoreetilised teadmised on heal juhul kolmandik treeneri töös vajaminevatest teadmistest ja oskustest. Arusaamise, kuidas end täiendada, kustkohast juurde otsida, annab ikkagi elu- ja töökogemus. Alustav treener areneb koos oma õpilastega. Kui tulevad juba U23 (kuni 23-aastased) taseme tulemused ja sealt oma grupiga aina edasi liikuda, kujuneb treeneri isiksus nagu sportlastelgi. Näiteks mõne välismaise supertreeneri palkamine otse tiptasemele ei pruugi alati hea mõte olla, sest vahepealsed koostööetapid on vahele jäänud ja sportlastega ei saavutata piisavalt head kontakti ning tulemused jäävad tulemata. Spordimaailm on plaane ja mudeleid täis. „Kui teeksid raamatu järgi ja usuksid, et niimoodi tuleb, siis no ei tule,” selgitab Matti. Selle tõestuseks, kuivõrd oluline on treeneri puhul praktika, on fakt, et enamik tiptreenerid on vanemad inimesed. Kui Mattile keegi ütleb, et sa oled ju pensionär, siis tegelikult on ta just treener parimais aastais, sest tegevtreeneri kogemust saab koguda vaid ajaga.

Ligi 3000-st treenerist, kes Eestis tegutsevad, jõuavad oma sportlastega tippu vaid vähesed. Kindlasti on ka treenerid, kes ei tahagi tipp-sporti jõuda, võibolla näiteks meeldibki hoopis lastega toimetada, neile igasuguseid vahvaid tegevusi välja

Väga andekate puhul on alati olemas oht, et kõik tuleb niivõrd kergelt kätte, et kaob ära arusaamistöötegemise vajalikkusest. Noor andekas sportlane on kogu aeg just-kuus sammu kõigist teistest eest ja ei näegi vajadust pingutada, sest kõik tuleb ju nii kergelt. Aja möödudes aga hakkavad kõvad töötajad, kelle jaoks on pingutamine harjumuseks muutunud, järjest mööda minema.

Andekuse ja töökuse teema kokkuvõtteks ütleb Matti, et ükskõik, mis on sinu eeldused, mida sa teed või ei tee, nii kaua kui sa ei ole maailmas esimene, siis millestki jääb ikkagi vajaka.

Millisest treenerist saab tiptreener ja kes jääb elu lõpuni noortetreeneriks?

Matti usub, et enamuse treenereid tahavad saada tipp-treeneriteks. Kuidas kulgeb treeneri karjäär, sõltub süsteemist. Matti ise on aastate jook-



ERAKOGU

Kommentaari

Matti Killingut iseloomustab Jaan Tults, kes on juhtinud Eesti sõudeliitu pea 40 aastat ja kes sõudis koos Mattiga 1963. aastal samas kaheksapaadis.

Matti Killing on Pärnu jõe vasakkalda vaim või hing. Seal asub Kalevi sõudebaas, kus kogu elu kulgeb tema juhtimisel. Olümpiamedali näol leidis tema pikaajaline töö väärilise tasu. Ta on treener suure algustähena, kes on pühendunud sellele keerukale elukutsesele juba pea 50 aastat. Treeneritööle asus ta juba väga noorelt ning praktiliselt kohe tippu, kui juhendas aastal 1971 Nõukogude Liidu juunioride koondist, viies Raul Arnemanni ja Harri Hiiesalu MM-I hõbedale. Lisaks on ta hästi toime tulnud suuremate kollektiivide juhtimisega, nagu näiteks Eesti kuni 23-aastaste kaheksapaad, mis tuli aastal 2007 maailma-meistriks.

Matti tugevus on hea intuitsioon ja oskus igale sportlasele individuaalselt läheneda. Tal on kõhutunnet, mil-lal missugust meetodit rakendada. Sõudmistreeneri juures on oluline terav silm, mis suudab jälgida paatkonna tööd ja õigel ajal koormused alla tõmmata, teha treeningud huvitavaks ning sportlasi motiveerida. Tal on suurepärase oskus intriige lahendada, kompromissivalmidus, kiire ümberorienteerumise võime. Teda iseloomustab töökus, väga korrektne asjaajamine, oskus aega õigesti planeerida.

Hakkama saab ta kõigega, mis treeneri tööle paratamatult lisandub: veab paate, on võistkonna mänedžer, tegeleb inventariga, juhib kaatrit, korraldab ehitus- ja ümberehitustöid.

Ta on oma tulemuste üle uhke, see on talle juba lapsepõlvest saadik omane - ta oli heleda lakkis peaga „noor kukk”, kui oma tööd alustas. Oli periood, mil tema treenitavad olid temast vanemad. Aga nagu nüüdki, suutis ta suured isiksused koos tööta-ma saada.

Eduka sõudepaatkonna valem

Paatkond peab koosnema väga hea universaalse atleetliku ja üldfüüsilise vormiga inimestest. 80% ulatuses on see vastupidavusspordiala. Enamik sõudjaid on kõik pikka kasvu ja füüsiliselt väga hästi arenenud.

Individaalses mõistes peab sõudjatel olema selline seitsmes meel nagu veetunnetus. Paljudel heas vormis atleetidel jääb sellest puudu ja nad võivad jõuda kusagile maale, aga mitte tippu. Väga hea veetunnetus on ka meie neljase sõudepaatkonna sportlastel ja Jüri Jaansonil.

Sõudetehnika nõuab väga head koordineerimist

Väga oluline on meeskonna koostöö. Meeskond ei ole lihtsalt grupp inimesi, vaid meeskond ja meeskonna sees on igaühel individuaalne vastutus teiste ees. Paatkond peaks olema niivõrd sünkroonis, et kõik paneks korraga aerud vette ja sooritaks ühesuguse tõmbe – nagu auto neli silindrit. Nii saab summa 1+1+1+1=5 ja tekib *flow* või isegi nirvaana ning paat glisseerib veel.

Meeskonna iga liige on oma funktsionaalse oleku poolest erinev, aga nad peavad olema olulise võistluste hetkel ühesuguses füüsilises vormis. Seepärast harjutab igaüks individuaalse, tema eripäradest lähtuva programmi alusel. Seda kunsti valdab Matti Killing täielikult.

Sõudmine

Sõudmine on spordiala, kus ava-veekogudel võistlemiseks kasutatakse kitsaid liikuvate istmete ja väljaspool parrast asetsevate tullidega paate, kus sõudja istub, selg liikumise suunas (mitmekohalises paadis üksteise taga) ja sportlased sõuavad ühe või kahe ühelabalise aeruga (vastavalt siis üksikaerusõudmine ja paarisaeerusõudmine).

Klassikaline distants, millele peetakse peaaegu kõik tiitlivõistlused, on 2000 meetri pikkune sirge, kuhu peab üheaegselt mahtuma vähemalt 6 paati. Sõudmisele omast liikumisviisi tunti juba 2500 aastat eKr, kuid sõudmisest kui spordialast saab rääkima hakata siiski alates 1700. aastatest.

Allikas: soudeliit.ee



ANDRE PENNER / AP / CSANPIX

mõelda. Milline on aga Matti suhe tema kõige kuulsama paatkonna, neljapaadi sportlastega, kes ta neile on – juht, partner, sõber või ülemus?

Treener ei ole sportlase sõber

Päris sõbraks Matti end neile ei pea. Ta tahaks liigitada end rohkem heaks nõuandjaks, sest tippportlane, kes läheb olümpiale medali järele, teab ise, et ta väga tahab sinna saada. Matti roll on välja pakkuda õiged mudelid, mis moel sinna jõuda. Kõiki plaane arutatakse eelnevalt. „Sellise taseme sportlane, eriti kui ta ei ole algusest peale minu juhendatud olnud, omab oma arvamust ja arusaamist. Kõik mõtted tuleb läbi rääkida ja seejärel kokkulepitut tegevuskavadega edasi liikuda. Otsustusprotsess neljapaadi tiimi puhul on piisavalt demokraatlik. Tegemist on piisavalt kogenuks ja tarkade meestega, kellel lisaks spordile on ka isiklik elu, pered ja muud tegemised ning võtame ka seda oma plaanide tegemisel vajadusel arvesse. Meil ei ole päris vanglakord,” räägib Matti. Ta ei ole treener, kelle koostatud kuuplaanid oleks kivisse raiutud ja muutmisele ei kuulu. Kui sportlastel on isiklikus elus midagi väga olulist, siis saab treeningkavad ümber teha küll. Tema sõnul ongi treeneri ülesanne sellistes olukordades paindlik olla ja tegevused ümber mängida. Loomulikult jookseb kusa-gilt piir, sest kui igal mehel iga päev

midagi ootamatut juhtuks, ei saaks tulemuslikult tööd teha.

Treener peab Matti sõnul olema ka korpender kai ja laeva vahel, maandades ära igasuguse väljastpoolt tuleva müra ja võimaliku negatiivse informatsiooni ja organisatoorsed segadused. Olümpiako-miteel või spordialaliidul on omad tahtmised. Et paatkonnal halvavaid pingeid ei tekiks, tegeleb sellise info töötlemisega just Matti. Võrreldes mõne teise spordialaga, on Matti arvates sõudjatel töökliima hea ja asjatuid segavaid intriige ega isiksuste kokkupõrkeid ei ole. Mida ühtsem ja lihtsam on juhtimine, seda parem ja kõige parem, kui juhised sportlastele tulevad ühe inimese käest.

Kommunikatsioon on ka spordis A ja O

Sõudjate kui isiksuste äramahutamise kohta neljapaati räägib Matti, et naginaid tuleb ikka ette ja mitte väga harva, aga põhimõte on selline, et pigem öeldakse oma mõtted kohe välja. Iga nädal algab koosolekuga, mil plaanid paika pannakse ja kõik meeles mõlkuvad teemad läbi arutatakse. Olümpiaeelset perioodil oli abiks psühhiaater Tuuli Kiens, kes aitas palju kaasa meeskonna liitmisele. Matti usub kindlalt, et informatsioon peab liikuma ja konstruktiivne avatud suhtlemine on edu võti. Näiteks, miks eelmisel nädalal jäi midagi tegemata, mida ja miks algaval nädalal tehakse, kui

keegi ei ole millegi või kellegagi rahul – nii jääb arusaamatusi vähe-maks.

Psühholoog-treeneriks Matti end ei pea. Aeg-ajalt on küll vaja mõnd sportlast natuke silitada, mõnd natuke kägistada. Oma sportlasi tunneb ta väga hästi ja teab, kuidas neid motiveerida. Sportlastel tekivad aeg-ajalt pinged, siis näiteks, kui ei saa midagi tehtud nagu tahaks. „Meil näiteks ei saanud üks mees kuu aega paadis sõita. Loomulikult oli ta pinges, sest pidi üksi harjutama, teistel tulid sellest omad probleemid. Lõpuks laabus kõik hästi. On treeningperioode, mil keegi panustab natuke vähem, mis tekitab teistes pahameelt. Mida kiiremini need asjad lahti rääkida, seda paremini kriitiline olukord laheneb,” räägib Matti.

Kuidas sõudjad väldivad tiitlivõistlustel läbipõlemist? Erinevalt mõnede teiste alade sportlastest?

Sõudmise eripära on see, et paatkonnal peab olema hea eessõudja, kelle peale meeskond võib kindel olla, et ta liimist lahti ei lähe. Lä-

bipõlemist ei teki ka siis, kui oled saavutanud stabiilsuse. „Meie oleme küllaltki stabiilsed. Oleme aastaid olnud stabiilselt tiitlivõistluste finaalis. Mõnel päeval sobib ilm kõige paremini, mille heaks näiteks olid Euroopa Meistrivõistlused, kus kuldmedali võitsime. Väga oluline on ka see, et hooaeg peab olema hästi planeeritud. Tahtsime sellelt hooajalt olümpiamedalit ja planeerisime nii, et oleme seal kõige paremad. Hea tulemus Euroopa Meistrivõistlustelt oli lisaboonuseks, see oli tegelikult üks võistlus teel olümpiale.”

Treeneri töö sportlastega tähendab ühelt eesmärgilt teisele liikumist, aga seda ei ole võimalik edukalt teha, kui selle liikumise protsessi ei naudi. Matti jaoks on nauditav pidev otsimine ja uute lahenduste leidmine ning areng.

Noorus ei ole hukas

Sõudjate järelkasvust rääkides on Matti optimistlik, sest eeskujud mõjuvad noortele spordihuvilistele magnetina. Noori innustab tulemus ja kui tekib valik spordialade vahel, siis tullakse sinna, kus maailma-

meistrid ja olümpiamedalistid ees on. Popi ala puhul on treeneri vaatenurgast hea see, et ei pea käima mööda koole ja peale käima, et trenni tuldaks – tullakse ise ja arvukalt.

Noorte nutiseademetega ja ekraanilembusest arvab Matti, et kui vanasti tehti vabal ajal palju pahandust, siis nüüd istuvad kõik rahulikult oma seadmetes ja on head lapsed. Loomulikku liikumist on laste seas vähemaks jäänud, aga ta ei arva, et see oleks liiga suur katastroof. Tema kaasa Reet, samuti endine sõudja ja praegune treener, lisab, et kui noorte spordilaagrites lisaks treeningutele vaba aega põnevate tegevustega sisustada, osalevad noored hea meelega. Ka Matti arvab, et kui vanemad, õpetajad või treenerid viitsiksid rohkem huvitavaid tegevusi lastele välja pakkuda, jätaks nad nutiseadmed hea meelega kõrvale ja lööks kaasa.

Nii nagu Matti on kohe pärast olümpiat sõudebaasis tagasi, algab ka sportlastel otsemaid töö järgmise eesmärgi, 2017. aasta Maailmameistrivõistluste nimel.



TAIRO LUTTER / SCANPIX