

Kolm mõtet seoses tippsportlaste tegemisega

Probleemiks pole see mida me ei tea, vaid see mida teame, aga mis pole siiski nii – tippsportlaste loomise probleem on mujal, kui me arvame. Andekus on ülehinnatud – otsime sportliku edu aluseid valest kohast.



KRISTJAN PORT
(1960)

Lõpetanud Tallinna Pedagoogilise Instituudi kehalise kasvatuseserialal 1982a. ja Tartu Ülikooli aspirantuuri 1989a. Bioloogiateaduste kandidaat. Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja spordi instituudi direktor. Tallinna Ülikooli Senati esimees. Sihtasutuse Eesti Antidoping nõukogu liige. Eesti Olümpiakomitee kutsevalifikatsiooni komisjoni esimees. European Health Telematics töörühma liige. Töötanud varem Tallinna Ülikooli kehakultuuriteaduskonna dekaanina, Tallinna Pedagoogikaülikooli erakorralise professorina, dotsendina ja vanemteadurina.

Kui jätame mõned ilmsed füüsilised piirangud kõrvale (lühike kasv korvpallis jne), siis ülejäänud osas pole teada ühtegi olulist inimese seest pärinevat tegurit, mis piiraks või määraks tema erialast arenemist silmapaistvale tasemele. Tänu geneetika ja loodusliku valiku mõistete ning tähenduste levikule avalikus teadvuses, on karuteenena kinnistunud sügav veendumus sünniga kaasa antud eelduste määravast rollist inimese hilisema elu edukuses, sealhulgas spordis. Arusaam, et meile on keelatud edu väljaspool seda, mida pole sünniga kaasa antud, ei baseeru tegelikel tõenditel. Teadlased ei ole avastanud mitte ühtegi inimese arenguvõimet vaielda-

matult piiravat geeni. See andest sõltumatu „saavutusvabaduse võimaluse“ äratundmine on sügavas vastuolus enamuse meeltesse kinnistunud arusaamadega „geneetilisest“ andekusest. Takistused, mille oleme enda ja teiste jaoks loonud, on seega illusoorseid. Seda hoolimata tõenditest, kuna teaduskirjandusest leiab vähemalt kümme tosinat nn. „talendi müüti“ purustavat artiklit.

Vastus küsimusele, mis ajab inimest harjutama väljapoole oma mugavustsooni, baseerub nn. sisemistel stiimulitel, nagu seda on tahe, vajadus jt. Välised stiimulid (raha, vahendid, tunnustus jne) omavad sünergilist koosmõju, kuid ei ole arenguks vajaliku tegevuse algkäivitajaks. Algkäivitajaks on tihti väga väike eelis mõnes tegevuses, mis võib liikuma panna seeria palju olulisemaid paremusi loovaid sündmusi. Olgu näitlikuks eeliseks üliväike paremus silma-käe koordineerimisel või ülajäsemete lihasjõus. Selline laps saab meelega kaaslastega palli mängides. Meelehea sunnib teda leidma uusi mänguvõimalusi nii kooli ajal kui pärast kooli, seeläbi märkamatu kasvatades treeningkordi. Aktiivne tegevus arendab teisigi võimeid, luues võimaluse mõnele uuele väga väikesele eelisele kaaslaste ees. Väike, kuid järjepidev edu viib uute väljakutseteni – näiteks soovile proovida võistelda järgmiste vastastega, vaadata erialaseid spordiülekandeid ja osaleda sellega seotud sotsiaalses võrgustikus, liituda mõne treeningrühmaga jne.

Noore sportlase motivatsioon toitub erialase

täiustumise käigus saadud edul. Selliselt motiveeritud invidiilil on üha kasvav tõenäosus puutuda kokku oma võimetele kohase erialase keskkonnaga (välised motiveerivad tegurid, nagu treeneri tunnustus, parem varustus, paremini sisustatud treeningpaigad, võistlusreisid jne). Nii mitmekordistuvad aja jooksul kõik tema töövõimet parandavad üksikud ja eraldi võttes väikesed tegurid. Iga erialase võimekuse kasv resonanceerib uue keskkonnaga, mis omakorda stimuleerib teatud erialaste oskuste edasist arendamist.

Tillukestest sammudest kasvav efekt ei paranda mitte ainult erialaseid oskusi, vaid kasvatab ka motivatsiooni edasi treenida. Algajal jagub motivatsiooni suhteliselt lühikeseks ajaks, et sooritada edasiviivat ja väljaspool mugavustsooni toimuvat treeningut. Võrreldes tippspordis kasutatavate 4-5 tunniste koormustega, esialgsest motivatsioonist ei jätkuks, vaid ka seda peab märkimisväärselt „treenima“. Ärge unustage - kirjeldatud arengu käivitas näiliselt nõrk, kõrvaline ja lõpptegevuses väheoluline tegur. Selle lapse „andekust“ ega sportlikke tulemusi ei võrreldud maailma parimatega. Talle võimaldati palju treenida, kuna ta ise soovis seda.

Oluline pole teada, mis teeb kellestki hea. Olulisem on teada, mis seda enamuse puhul takistab. Talendi otsimise rajal olematute tunnuste luubiga otsimisest loobumine aitab paremini näha spordikorralduse vajadusi. Vaja pole otsida ühte andekat kümnest tuhandest sportijast, vaid küsima peab – miks õnnestub väga vähestel lastel treenida 10 aastat 15-20

tundi nädalas, et paista seejärel andeka sportlasena? Tipu loomise protsess algab ju 10 aastat enne tema kui sportlase tähele panemist.

Praktiliselt kõikidel tänaistel tippudel on olnud suhteliselt piiramatult juurdepääsu paigale, kus treenida. Tal on olnud treenimiseks aega ja motivatsiooni tegeleda millegagi sihipäraselt ajal, kui saanuks teha ka midagi lihtsamat. Ta on treeninud tahtega, mida toetas tihti mõistev lähikond (pere, sõbrad, kool) ja üldine kultuuriruum. Suur osa tema treeningust oli iseseisev, aga see eeldas alati kättesaadava, abivalmis treeneri tähelepanelikku silma, suunamiseks vigadelt õigele rajale.

Kui nüüd küsida, kust sellist treenerinimest leida ja kui kaua klub tema ettevalmistamiseks aega, siis teadupäraselt ka eduka treeneri puhul pole teada geneetilisi eeldusi / takistusi – põhimõtteliselt sobivad kõik. Ainult, et ka tema valmistamiseks klub vähemalt 10 aastat. Ja tema treeningplats

asub sportlaste juures – pelk aeg akadeemilises koolipingis jääb siin ühekülgseks. Kolme aasta ehk ca 900 päevaga head treenerit ei tee, ole sa nii hea õpetaja kui tahes. Treener sünnib koos praktilise treenimisega ehk teadmiste rakendamisega. Ja sellel teel leidub ohtrasti probleeme. Tema klub on tõenäoliselt liiga väike. Seal napib innustunud laste loodud motivatsioonist ja pearahast. Kui ta teeb treeneritööd muu töö kõrvalt, toimub „õppimine“ teisejärgulises ajas ja väsinud kehas. Ja ta ei saa kunagi täis vajalikke treeningtunde, et muutuda tipptreeneriks. Pigem võib märgata, kuidas ajaga kaotatakse erialaseid oskusi – aeg töötab tema ja sportlaste ja ka kogu spordisüsteemi vastu.

“ *Vaja pole otsida ühte andekat kümnest tuhandest sportijast, vaid küsima peab – miks õnnestub väga vähestel lastel treenida 10 aastat 15-20 tundi nädalas, et paista seejärel andeka sportlasena?* ”

Lahenduseks on treeningorganisatsioon, milles saab varakult treenida, erinevaid spordialasid proovida, treeneritele põhikohaga tööd pakkuda ja selline organisatsioon peab olema ajas püsiv ehk majanduslikult jätkusuutlik. Tõenäoliselt ei iseloomustaks sellist spordiorganisatsiooni ühest rahastamise allikast sõltumine. Need ajad on möödas.

Ühiskonna käitumisi suunavate väärtuste süsteem on muutunud, viited aastatetagustele spordikorralduse näidetele ei tööta ja aega tagasi ei pööra. Isegi mitte rahaga.

Erinevates sotsiaalse tegevuse sfäärides leiavad aset tempokad muutused. Jutt ei käi muudatustest muudatuste pärast, vaid neid dikteerib ühiskonna areng, keerulisemaks muutumine ja uute probleemide päevakorda kerkimine. Isegi konservatiivses tervishoiusüsteemis on viimaste aastatega töökorraldus, teenuste pakkumise viisid ja tegutsemise aluseks olevad ärimudelid äratundmatu seni muutunud. Tervetelgi inimestel on juba kodus seadmeid, mida vanasti leidis vaid haiglates. Ravi kvaliteet ja kättesaadavus on paranenud ja selle kättetoimetamise teed muutunud. Samal ajal märgatakse ka uusi probleeme. Näiteks võivad mõnikord patsiendid olla oma probleemidest isegi informeeritumad kui arstid, patsiendid muutuvad klientideks ja nende nõudlikkus kasvab jne. Paljudes tegevussfäärides muutuvad ärimudelid 3-4 aastaga, mõni

“*Lahenduseks on treeningorganisatsioon, milles saab varakult treenida, erinevaid spordialasid proovida, treeneritele põhikohaga tööd pakkuda ja selline organisatsioon peab olema ajas püsiv ehk majanduslikult jätkusuutlik. Tõenäoliselt ei iseloomustaks sellist spordiorganisatsiooni ühest rahastamise allikast sõltumine. Need ajad on möödas.*”

on õnnelikum kui 7-8 aastaga. See puudutab nii asjade tootmisega turgu otsivaid ettevõtteid, kui ka „teadmistega inimeste“ valmistajaid ehk ülikoole.

Ometi käsitletakse treenerite olemust ja nende pakutavat teenust vanamoodsalt, umbes 30 aasta taguses kooli-formaadis, nagu vahepeal poleks midagi muutunud. On küll muutunud – lastel on rohkem valikuvõimalusi, sport on kommertsialiseerinud ja vähem politiseeritud, suur osa esmastest treeningutele tulijatest on 30 aastased, tippspordi ressursse on hakanud endale suunama elukvaliteediga seotud liikumisharrastus ja harrastussport, sealjuures mõne indiviidi jaoks pea tippspordi tasemel.

Pimedus seda mitte märgata on märk ajaga kaotatud kvalifikatsioonist kogu spordikorralduses ja seda iseloomustavas kultuuriruumis. Kui küsime treenerite jaoks raha juurde, jääme sellest tõenäoliselt ilma, sest ühisest potist küsijaid on palju ja konkureerivate küsijate põhjendustest on üks parem kui teine. Samas, kui õige on küsida raha vanaviisi jätkamise tsemenditeerimiseks? Raha ei aita aega tagasi pöörata. Meil on vaja teadmisi, mida teeme täna valesti ja oskusi ning tahtmist, kuidas edaspidi teisiti teha.

Olukord pole siiski lootusetu. Keegi ei ole automaatselt teistest parem. Paremaks saab, kutsudes esile vajalikke muutusi. Vaja on motivatsiooni väljumaks oma mugavustsoonist, kannatlikkust ja tarka tegutsemist. Erinevalt sportlasest ei pea selleks kuluma 10 aastat.