

SPORT | UJUMINE

Õhtuleht uuris, kuidas töötavad Martti Aljand, Martin Liivamägi, Ralf Tribuntsov ja Kätlin Sepp

USAs karastunud endised tippujujud maitsevad Eestis treenerileiba

Deivil Tserp, täna 21:32





Martti Aljand on üks neist endistest tippujatest, kes jagab nüüd tarkusi teistele ujumishuvilistele.

Foto: Kalevi ujumiskool

TELLIJALE Aitäh! Sinu digitellimus on aktiivne. Loed tasulist artiklit.

USAs harjutades väärtuslikke kogemusi ammutanud endised Eesti tippujad Martti Aljand, Martin Liivamägi, Ralf Tribuntsov ja Kätlin Sepp rassivad nüüd kodumaal treeneriametis. Neid tiivustab siiras soov parandada lemmikala taset. „Treeneritöö sisaldab kõike: sa oled toitumisekspert, psühholoog ja mõnikord isegi taksojuht,“ lausub Aljand, kelle äratuskell heliseb hommikul kell viis.

Mitmel rindel rabav Martti Aljand ärkab enne kukke ja koitu

Tiitlivõistlustelt kolm medalit napsanud **Martti Aljand** proovis treeneriametit juba maailmamere taga. „Kõigepealt andsin eratreene, mille eest maksti väga hästi,“ räägib ta. „Just seal jäin silma ühele treenerile, kes kutsus mind oma klubisse tööle.“

USAs tegutsemiseks õppis Martti selgeks teooria ja käis ka eksamitel. „See kõik toimus ujujakarjääri kõrvalt,“ lausub California Berkeley ülikoolis tudeerinud tallinlane. „Mulle meeldis teadmiste edasiandmine. Nägin, et saan kedagi aidata. Hoolealused õppisid minult ja muutusid paremaks.“

Eestis töötas Martti algul üldkehalise ettevalmistuse treenerina. Ujumistunde hakkas ta andma oma isa, tunamullu siitilmast lahkunud Riho Aljandi abilisena. „See oli teadlik tegevus.“

Tahtsin jõuda selgusele, kas treeneriamet mulle üldse sobib.“

Esimesed kogemused olid küll meeldivad, ent ta mõistis kohe, et ees ootavad karmid katsumused. „Ma ei hakka superilusat pilti maalima. Ujumistreeneri töö on raske. Eriti siis, kui kodus kasvavad lapsed. Käib pidev võitlus, kui palju sa põhiametis tegutsed ja kui palju perega oled. Treeneritöö ei saa kunagi otsa, võtan nii mõnegi kohustuse koju kaasa,“ arutleb kahe lapse isa.

33aastane Martti rabab mitmel rindel korraga. Kõige rohkem energiat neelab kümneliikmelise täiskasvanute võistlusgrupi juhendamine Kalevi ujumiskoolis. „Nädalas on üheksa-kümme vee- ja viis-kuus ÜKE-trenni,“ räägib ta koormusest.

Teisipäeval, kolmapäeval ja reedel töötab Martti Audentese spordigümnaasiumis üldkehalise ettevalmistuse treenerina. Ujumistarkust jagab seal tema õemees, tiitlivõistlustelt 30 medalit noppinud sloveen Peter Mankoc.

Marttil on imetusväärne tahtejõud. „Kalevi basseinis saame trennida juba enne koolitundide algust,“ pajatab ta. „Ärkan kell viis. Võtan paar sportlast auto peale ja ujulasse jõuame kell 5.50. Bassini hüppame 6.00. Kõik ujuvad nii kaua, nagu neil on võimalik. Need, kes lähevad kaheksaks kooli, harjutavad poolteist tundi.“

Enne kukke ja koitu pidi Martti tõusma ka USAs. „Mu elu jätkub samas rütmis nagu Ameerikas,“ nendib ta. „Kolm korda nädalas sõidan Kalevist Audentesesse tundi andma. Lõuna paiku on kodus kerge hingetõmbepaus. Kui lapsed viibivad lasteaias, saan enda muude kohustustega rohkem tegelda, aga kui nad on kodus, siis olen abikaasale abiks nende toitmisel ja magama panemisel.“

Siinkohal tuleb märkida, et mitmekülgne mees on ka ettevõtja. „Oleme loonud keskkonna, kuhu toodame videokoolitusi treenerite täiendõppeks,“ osutab Martti põnevale tegevusele,

millega saab tutvuda veebiaadressil www.smartcoaching.ee. „Töötan koos endise klassivennaga, kelle õlgadel on kogu IT-pool.“

Kõnealuses ametis ühendab Martti nii meeldiva kui ka kasuliku. „Saan end kogu aeg täiendada. Treeneritöö sisaldab kõike: sa oled toitumisekspert, psühholoog ja mõnikord isegi taksojuht. Eelmised põlvkonnad ei pööranud vaimsele ettevalmistusele eriti palju tähelepanu, praegu on see A ja O.“

Treenerirolli naaseb Martti kell 16, kui tema hoolealused lähevad jõusaali. Päeva lõpus hüpatakse uuesti basseini. „Õhtuti jõuan koju kaheksa paiku või veel hiljem. Saan abikaasat aidata laste vannitamisel ja magamapanekul,“ ütleb Tallinna ülikoolis rekreatsioonikorralduse erialal magistrinäkirjutanud endine ujumisäss, kes püstitas 58 Eesti rekordit.

Ehkki Martti ammutas USAs palju erialaseid teadmisi, peab ta pidevalt juurde õppima. „Treenisin Californias koos olümpiavõitjate ja maailmameistritega. Olen enam-vähem kursis, millega tipud tegelevad ja mis neid kuldmedaliteni viib. Kõike ma muidugi ei tea, sest teekonnad on erinevad. Ujumine on kolmekümne aastaga kõvasti muutunud. Arvan, et tulevikus toimuvad muudatused sama kiirelt.“

Martti sõnul peab Eesti ujumistreener olema natuke paindlikum kui USA ametivend. „Kui kuulud Ameerikas ülikooli tiimi ja saad täisstipendiumi, siis oled nagu palgatöoline, keda võidakse vajadusel ka lahti lasta. Siin tegutsevad kõik isikliku motivatsiooni ja eesmärkide ajel. Rahaline taust on meil olematu, suurem osa maksab ise peale, et saaks sporti teha.“

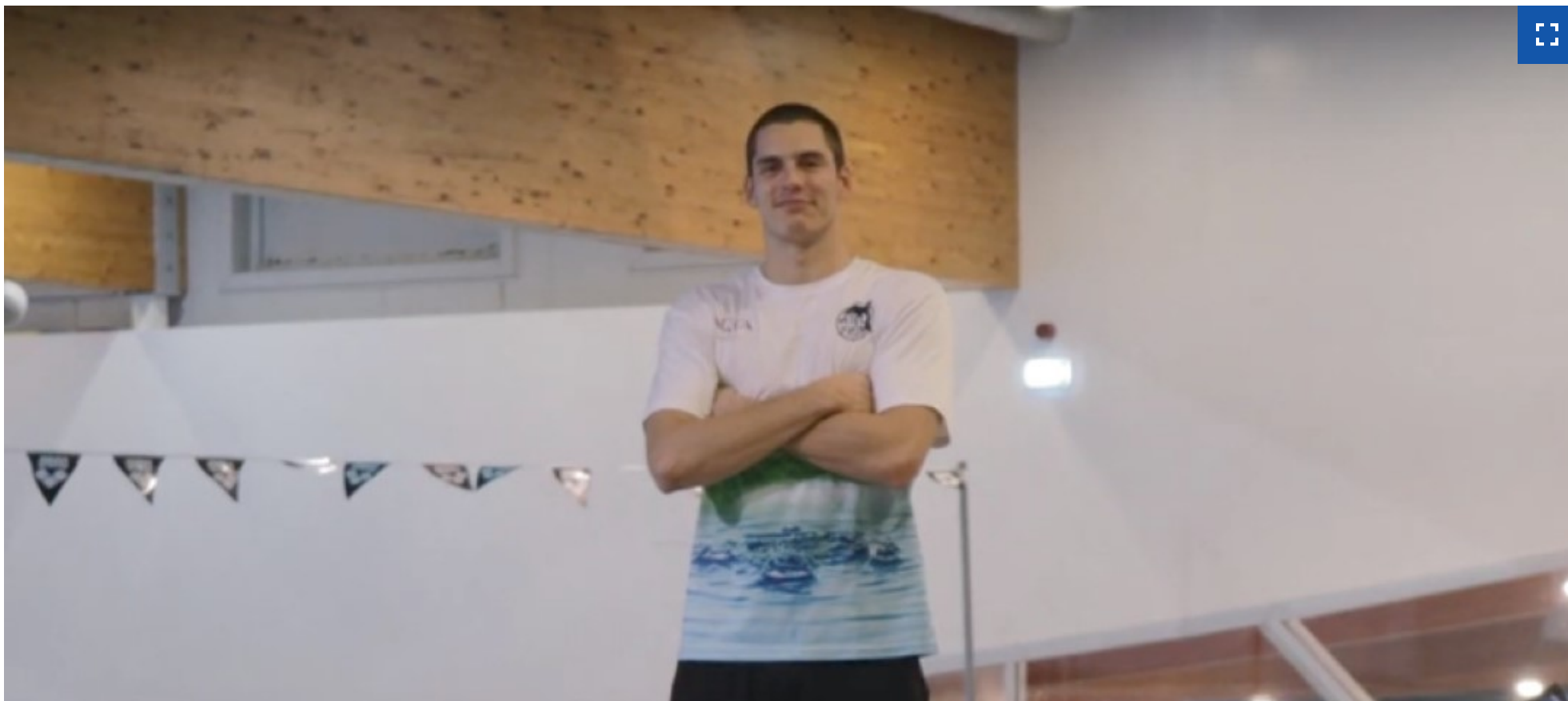
Tulevikku kiikab Martti siiski lootusrikkalt. „Amet ei ole küll kerge, aga ma naudin tööritmi ja koos sportlastega kasvamist. Maksimumi annan endast nii kaua, kuni jaksan rügada ja olen õnnelik,“ võtab ta teema kokku.

Ralf Tribuntsov: lapsi tahan juhendada kaua

2013. aastal esimest korda lühiraja EMil finaali murdnud **Ralf Tribuntsov** tudeeris Lõuna-California ülikoolis. Nüüdseks on ta jõudnud ringiga tagasi Rakverre, kus lapsepõlves treeninguid alustas.

„Pärast 2018. aasta pika raja EMI käisin veel pool aastat USAs koolis, aga enam eriti palju ei ujunud. Mõtlesin, kuhu võiksin liikuda,“ meenutab 198 sentimeetri pikkune mees murrangulist aega.

Praegu on Ralf kahe isanda teener: ta tegutseb ujumistreenerina ning müüb ja ostab isa loodud ettevõttes rasketehnikat. „Võib öelda, et mul on kaks põhitööd, mida võtan tõsiselt. Mulle meeldib lapsi trennida, kuid teine amet on samuti väga hingelähedane.“





Ralf Tribuntsov.

Foto: Erakogu

Treenerileiba maitseb Ralf Wiru Swimis koos oma esimese juhendaja Gunnar Tõnninguga. „Rühmas harjutab 15–16 last. Saan õpilastega ka individuaalselt tegelda,“ sõnab esmaspäevast kuni reedeni hoolealuseid juhendav Ralf ning lisab, et varsti treenitakse seitse korda nädalas.

Ta tunnistab, et hüppas justkui tundmatus kohas vette. „Esimeses trennis mul hääl värises. Ei teadnud, mida oodata ja kuidas lapsed mind üldse vastu võtavad. Kui kuulutasime välja, et hakkam treeneriks, ütles üks tulevane õpilane: oh, Ralf Tribuntsov tuleb tööle! Aga leidis neidki, kes küsisid, kes see mees on. Nüüd nad teavad, mida olen teinud. Saan neid oma tulemustega motiveerida. Siiani on kõik hästi läinud.“

Ralfi kasvandikud jõuavad tihti poodiumile. „Selles vanuses arenevad lapsed pidevalt,“ märgib treener, kelle hoolealuste sünniaasta on 2007 ja 2008. „Me ei pinguta üle, harjutame lõbusalt. Peaasi et ujumine lastele meeldiks. Mahtu võib tõsta hiljem. Näiteks siis, kui saadan nad Tallinna. Lõpuni nad minu juurde ei jää, sest mu teadmised saavad otsa.“

Samas täiendab Ralf end kogu aeg. „Kolmas treeneritase on käes ja töötan neljanda nimel. Eksam tuleb märtsis. Viienda taseme võiks ikka ära teha. Lapsi tahan juhendada kaua,“ nendib ta, kuid arvab, et tippudega töötamine oleks keeruline.

26aastane Ralf püsib siiani heas sportlikus vormis. 5. detsembril püstitas ta Mastersite vanuseklassis 25–29 50 meetri seliliujumises maailmarekordi 23,91. „Vahepeal tekkis harjutamises neljanädalane paus, aga teisipäeval hüppasin jälle vette, läbisin kaks kilomeetrit ja nautisin ujumist,“ räägib ta ning lubab tulevikuski lühikeses basseinis võistelda.

Kätlin Sepp treenib Orca ujumisklubis 200 õpilast

USAs Louisiana State'i ülikoolis kõrghariduse omandanud **Kätlin Sepp** on neli aastat ujumisklubis Orca treeneritööd teinud.

„Algul ei plaaninud treeneriks hakata,“ räägib endine tippспортlane otsekohealt. „Poleks Merli (Didvig) kutsunud, siis ma ilmselt ei olekski praegu selles ametis. Otsuse pidin langetama üsna ruttu. Mõtlesin, et mis mul ikka kaotada on. Kui töö poleks meeldinud, saanuks selle ära lõpetada. Õnneks nii ei läinud. Äge on vaadata, kuidas algajad või võistlussportlased arenevad.“

28aastane treener tegutseb Järveküla spordikeskuses, kus ta juhendab koguni 200 hoolealust. „Mul on kümme eri gruppi,“ jutustab farmatseudiks õppiv Kätlin, kelle tööpäev algab 14.30. „Kõige nooremad õpilased on viiesed, aga mul on ka täiskasvanute rühm.“





Kätlin Sepp teeb treeneritööd rõõmuga.

Foto: Erakogu

Mis treeneriameti keeruliseks muudab? „Otseselt midagi rasket polegi,“ vastab Kätlin esimese hooga. „Naudin seda vist nii palju. Ujulasse minnes ei ütle kunagi, et lähen tööle.“

Ta vajub korraks mõttesse. „Kõige raskem on võistlussportlastele treeninguplaani koostamine,“ lisab Kätlin. „Mõni päev olen tõesti väsinud, kuid tavaliselt annavad lapsed energiat. Trennist lahkun hea tujuga.“

Kas praegused noored on laisad, nagu pahatihti räägitakse? „Pean oma õpilasi kiitma,“ lausub Kätlin. „Nad ei ole kunagi jätnud treeningule tulemata ja neil pole ka motivatsioonipuudust. Selles mõttes on mul vedanud.“

Kasvandikud teavad juhendaja kordaminekuid hästi. 2013. aastal pääses tallinlanna lühiraja EMil 100 m seliliujumises poolfinaali. Ta on püstitanud 25 Eesti täiskasvanute rekordit ja võitnud Eesti meistrivõistlustelt 86 kuldmedalit. „Loodetavasti olen mõnele eeskujuks ja võib-olla panevad mu kordaminekud neid rohkem pingutama.“

Samas hoidub 2013. aastal Eesti parimaks naisujujaks valitud Kätlin õpilaste liigsest koormamisest. Ta tahab, et lapsed naudiksid kogu protsessi ja harjutaksid rõõmuga. „Arvan, et nii võivad nad lõppkokkuvõttes kaugemale jõuda,“ avaldab noor treener oma kredo.

Martin Liivamägi: eesmärk on hoida õpilasi võimalikult kaua ujumise juures

Neli korda Eesti parimaks meesujujaks nimetatud **Martin Liivamägi** koges treeneriameti rõõme ja muresid juba 2013. aastal California Berkeley ülikooli tudengina.

Pärast Eestisse naasmist võttis ta vastu Kalevi ujumiskooli direktori Kristo Krinpuse pakkumise hakata mainekas klubis osalise koormusega üldkehalise ettevalmistuse treeneriks. „Vahepeal oli Kalevi bassein renoveerimistöode tõttu suletud. Siis kimbutasid meid logistikaprobleemid, aga vaikselt tekkis võimalus alustada sama grupiga treeninguid saksa gümnaasiumis,“ pajatab Martin.

Praegu juhendab karjääri vältel 32 Eesti rekordit püstitanud ja mitmel tiitlivõistlusel finaali murdnud tallinlane Kalevi ujumiskoolis üht spordirühma. „Enamik lapsi on noortesarja vanuses,“ räägib Europarkis teenuste juhina igapäevast leiba teeniv Martin 26 õpilase treenimisest. „Vees käime kuus korda nädalas, lisaks on neli ÜKE-trenni. Ma ei näe varianti, et hakkam täiskohaga ujumistreeneriks, aga selle vanuserühma juhendamine sobib mulle hästi.“



Martin Liivamägi.

Foto: Rauno Liivand

Lemmikvaldkonnas tegutseb Martin rõõmuga. „Kindlasti on treeneritöös miinuseid,“ osutab ta kesisele palgale. „Kuid plusse leidub rohkem. Mind hoiab ala juures missioonitunne ja soov oma teadmisi edasi anda.“

Martin kiidab ametivendi ja -õdesid, kes korraldavad päevas kaheksa ujumistundi ning tegelevad ka tippudega. „Juba ühe grupi treenimine on väga suur vastutus ja neelab ka väljaspool basseini palju aega. Suhtlemine ja planeerimine on korralik töö. Vaatan täiskoormusega rabelevaid kolleege ja imestan, kuidas nad seda suudavad. Au neile!“

Martin on õpilaste ja nende vanematega leidnud hea klapi. „Koroonaviirus on elu keeruliseks muutnud. Treeningute kavandamine on raske. Kui eelmisel nädalal oli mõnel õpilasel veel võimalus vees käia, siis hiljuti saabus uudis, et kultuuriministeerium vähendas koondise kandidaatide arvu, sestap peame plaane jälle muutma.“

Hoolealuste arengust on Martinil huvitav ettekujutus. „Sellises vanuses võivad lapsed aasta pärast sporditee lõpetada või alles arenema hakata,“ räägib ta murdeikka jõudvatest kasvandikest. „Minu eesmärk on hoida õpilasi võimalikult kaua ujumise juures. Ja kui nad kunagi lõpetavad, ei tohiks keegi ala vihata – nad peaksid kõike meenutama hea sõnaga! Praegu kasvatan ikka rohkem inimesi kui sportlasi. Kui keegi jõuab Eestis tippu või veel kaugemale, siis see on preemia.“