

Spordist, teivashüppest ja treeneritööst

Helmut Raamat

Lapsepõlves ajasime palli taga kella üheksa-kümneni. Tegime kõike - mängisime terve talve õues võrkpalli, kindad käes. Alguses tegelesingi rohkem võrkpalliga.

Kergejõustiku juurde jõudsin siis, kui Nõukogude armee mind oma rüppe kutsus. Trenni tegemiseks oli kaks võimalust: suusatamine või kergejõustik. Suusatamine ei meeldinud mulle üldse, sest seal on liiga pikad distantsid. Siis hakkasingi trenni tegema ja tulemused tulid kiiresti, kasuks tuli mitmekülgsus.



Kehakultuuritehnikumi ajal olin kuusekaikaga kolm meetrit teivast hüpanud, mingeid muid teibaid seal muidugi polnud. Päev pärast kehakultuuritehnikumi lõpupidu toimusid Eesti meistrivõistlused, kuhu tuli Siberis küüditatuna teivashüppega tegelemist alustanud [Meinhard Kirm](#). Siberis kaigastega hüpanud Kirm oli kusagilt saanud pillirooteiba. Küsisin, kas ma võin ka sellega hüpata. Ta lubaski. Enne olin hüpanud 3.30, siis hüppasin 3.80.

Esimene teivas oli kuuselatt, siis pillirooteivas, siis metallteivas, mille keevitasime kokku mitmest jupist, et peenem oleks. Kui hakkasin karjääri lõpetama, toodi meile kamba peale üks teivas, mis oli mõeldud 90- või 100-kilosele mehele ja kuidagi ei paindunud. Aga kui metallteivas kaalus 6-7 kg, siis see teivas kaalus umbes 3-4 kilo.

Foto: E. Teemägi „Abramsist Aleksejevini“ (2005)

Eeskujuks oli 1915. aastal sündinud Hollandi juurtega USA teivashüppaja **Cornelius Warmerdam**, hästi pikk sportlane, kes hüppas pillirooteibaga maailmarekordiks 4.77. Ta oli teistest kõvasti üle. 1942. a. püstitatud maailmarekord püsis 15 aastat. 1943. aastal sisetingimustes hüpatud 4.79 jäi ületamatuks 16 aasta jooksul.

Maanduda tuli liivakasti poolemeetrisesse liivahunnikusse. Teivashüppaja oli nagu sapöör, kes ei tohi eksida – kui ühe korra eksid, siis ongi kõik.



Kõrgused olid madalamad, väga kõrgelt kinni ei hoitud, maanduma pidid jalgade peale. Praeguse ja tollase teivashüppe hoide ja hüppe vaheks loetakse 1 m või 1.20. Kui pool meetrit hüppasid hoidest kõrgemale, siis oli hästi.



Tugevus ja osavus käivad teivashüppe juurde. Enne mind oli teivashüppe rekordiomanikuks Otto Tillmann, kes võttis uksepiidast ühe käega kinni ja tõmbas kolm korda lõuga. Kui uus teivas tuli, jooksin 100 m 10,8-ga, kiiremini kui ükski teine Nõukogude Liidu teivashüppaja. Teised jooksid 11-ga. Kui oleks fiiberteivas varem tulnud... Palju jäi realiseerimata. Võistlustel hüppasin lühikese teibaga ka 4.62, mis oleks olnud uus Eesti rekord, kui oleksid kehtinud praegused võistlusmäärused.

Siis oli määrustes oli kirjas, et teivas ei tohi tasapinnast läbi minna ja nii jäin 4.52-ga teiseks.

Eesti meistriks tulin neljal korral (1961-1964).

Eesti teivashüppe rekordi areng 1956-1964

4.20	Otto Tillmann	Tallinn	07.07.1956
4.23	Helmut Raamat	Tartu	18.08.1962
4.25	Ülo Iter	Tartu	02.06.1963
4.33	Helmut Raamat	Tallinn	11.06.1963
4.33	Ülo Iter	Tallinn	11.06.1963
4.42	Helmut Raamat	Tallinn	10.05.1964
4.51	Helmut Raamat	Tallinn	30.05.1964
4.52	Helmut Raamat	Gorki	11.07.1964

Foto ja statistika: Erlend Teemägi „Eesti kergejõustik 100“ (2009)

Nõukogude Liidu meistrivõistlustel pääsesin mitmel korral kuue hulka. USA sportlaste tehnika arenes kiiresti. Nad said oma teibaid kogu aeg täiendada. Vanad teibad anti Nõukogude Liidule, kelle tehnika oli nii kehv, et selliseid asju teha ei suudetud. NSVL ja Saksa DV tegid järele paar teivast, aga need läksid pooleks kohe, kui õigest kohast kinni võtsid. Nõukogude Liidu duralumiiniumist teibad olid kerged, aga purunesid kergesti. Ühes trennis hüppasin kaks tükki pooleks.

Moodsas teivashüppes pead olema akrobaat ja virtuoos. **Sergei Bubkat** nägin oma silmaga esimestel maailmameistrivõistlustel 1983.



Soovitusi noorele treenerile

Teivashüppe, ühe raskema ja keerulisema kergejõustikuala põhialused jäävad ikkagi samaks. Et üldse selle alaga tegelema hakata, on vaja põhjalikku ettevalmistust – jõudu, kiirust, akrobaatikat, võimlemist, koordineerimist, julgust jpm.

Oleks hea, kui noor teener ise oleks tegelenud teivashüppega. See tuleb õpetamisele kasuks. Õpetamisel on kaks külge – „teoreetiline“ (õpiku järgi) ja teine – „sisemine tunnetus“.

Kui õpilasel ei ole vastavat füüsilist ettevalmistust (ei suuda teibast kinni hoida, nõrgad kõhulihased), siis puudub ka julgus.

Olen näinud palju noortetreenereid, kes sunnivad piisava ettevalmistuseta teivast hüppama. Samuti ei tohiks õpetada teivast hüppama põrandal. Teivas libiseb ja julgus kaob, eriti tütarlastel.

Kui on juba piisav ettevalmistus olemas, tuleks hakata tegelema **teiba hoidmise** ja **jooksuga** (ka maas lükkamisega).

Väga palju tuleb tegeleda **teiba õigel ajal ja õige rütmiga õlale tõstmisega** (saab teha ka „kuivalt“).

Järgmisena tuleb hakata teivashüppe kõige olulisemat elementi – **ripet** – harjutama. Kõige parem on seda teha teivashüppematil hüpates üle teibaaugu. Vastavalt ettevalmistusele tuleb igale õpilasele leida õige hoidekõrgus. Samuti liivakasti kaugusele, ilmajalgade tõstmiseta. Paremini, kui teivas ei ole painduv.

Seejärel, kui õpilane juba võimeline on, painduva teibaga hoojooksult hüppama. Nüüd on väga tähtis, et treener vigu näeks ja neid parandaks.

Jagaksin teivashüppe järgmisteks osadeks:

1. hoojooks teibaga ja auku panek (nagu hüpe puuoksa);
2. ripe ja jalgade „peale võtmine“ (kalle taha);
3. „püksid jalga“;
4. lati ületamine.

1. Hoojooks toimub püsti (mitte õlad ees). Selline keha asend soodustab õiget teiba auku panemist. Õige etteviimine algab, kui vasak jalg on eelviimast korda maas (vasak + parem + vasak). Tõuge toimub nagu kaugushüppes. Hüpe toimub „hüppega puuoksa“. Teivas tuleb joosta paindesse, mitte jõuga paindesse suruda.

Samal ajal on parem käsi sirge ning vasak käsi kõver ja jäik või sirge (vastavalt sellele kui jäik on teivas, hoie või käte vahe).

Parem käsi peab olema õla kohal – see annab hea rippe, mis viib liikumise edasi ja väldib latile kukkumist.

Üks suuremaid vigu on see, kui teivas viiakse õlast liiga kaugemale ette ja õlad jäävad pingesse. Selline asend kisub jalad kohe üles. Edasiliikumine pidurdub ja jalad lähuvad teibast eemale, teivas tuleb kaenla alla, keha on viskeväljast kaugel ja käed on kõverad.

2. Järgmises faasis tuleb „jalad peale võtta“, mitte tõsta. Tõstmine viib keha raskuskeskme teibast eemale ja käed tõmbuvad kõveraks. Teiba viskevõimest kaob nii 20-30%.

Kirjanduses öeldakse, et esimene liigutus peaks olema jalgade tõstmine, mina väidaksin, et õlgade tagasi viimine. See aitab jalgu teibast eemale viia ja raskuskese jääb viskevälja. Käed olgu sirged.

Kui jalad pole „peal” ja käed on kõverad, ei ole võimalik puusi ja jalgu „peale võtta”, sest õlad on ees. Sellises asendis toimub pööre varem, sest keha raskus ei koorma enam teivast („katus peal”) ja teivas sirgub varem.

3. „Püksid jalga” on liigutus, mis tule sooritada peale teiba sirgumist - „viset”.
4. „Viske” jätk. Kätega tõmmata puusade suunas, selg ees lati suunas, pööre lati poole.

Eriti tuleks pöörata tähelepanu teivashüppe tehnikale. Kõrgematele kõrgustel löövad tehnika vead välja.

Minu arvates pole õige võtta varakult teibast kinni 5 m kõrguselt ja hüpata 5 m. Teivashüppe tehnika oleneb hoidepunktist. Hoidepunkti võiks algul hoida madalamal ja hüpata kõrgemale (80 cm – 1 m)

Kui jäiga teibaga hüpati 4 m hoidega 4.60 – 4.70, siis painduva teibaga peaks olema vahe 1 m.

Olen aastaid jälginud teivashüppevõistlusi ja näinud, et kõrgematel kõrgustel tehnika laguneb ning aastaid on võistlustulemuseks 5 m. Kui juba alguses tehnika korda teha, alistuvad hiljem ka kõrgemad kõrgused.

Treeneritööst

Kohila mittetäielikus keskkoolis oli minu klassivennaks hirmus spordifanatt Paul Lõoke, kes hakkas jooksma ja tõmbas teisi ka kaasa. Mulle alguses jooksmine üldse ei meeldinud, lõpuks treenisime koos. Kui kooli lõpetasime, läks ta Tallinna Kehakultuuritehnikumi ja kutsus mindki. Minu tagajärjed ja füüsilised näitajad olid nii nõrgad, et ma ei saanud sinna sisse. Võeti tingimisi, et kui mõni langeb välja, on koht vaba. Kaks kuud käisingi niimoodi koolis, siis kukkus paar-kolm tükki välja ja sain nimekirja. 1952. aastal hakkas see sporditegemine peale.

Minu treeneriks oli legendaarne [Viktor Vaiksaar](#), elukutselt loomaarst, kellele meeldis kergejõustik nii, et töötas ennast üles ideaalseks treeneriks.

Vaiksaar ütles: „Ma ei saa magada ka - pean kogu aeg mõtlema, mis ma nüüd teen ja kuidas su tehnika on.”

Vaiksaar oskas panna kõik õpilased tööle.

Tehnikat ta võib-olla nii hästi ei hoomanud, aga tööle ta pani kõik. Tal olid tõesti väga kõvad õpilased.

Teivashüpe ei olnud tema ala – seda harjutasime rohkem isekeskis. Aga kõiki teisi asju pani ta hästi tegema – kaugust hüppama. Kiiresti jooksma, jõudu tegema.

Teivast õppisime ise, vaatasime pealt. Algul hoidsime madalalt kinni ja hüppasime üle kraavi.

Eesti mitmehüppamise meistrivõistlustelt olen võitnud 5 hõbedat ja ühe pronksi. Kulda ei saanud kordagi, sest väga kõvad kümnevõistlejad olid alati ees – Rein Aun, Uno Palu, Priit Paalo – neist vähemalt üks oli ikka kohal.

Minu töö ja hobi on koos. See hoiab mind vormis. Treenerina olen vanade kuulsate treenerite Viktor Vaiksaare ja Aleksander Tšikini tüüpi, kes tulid staadionile kell kaks ja läksid ära siis, kui päike oli loojas. Ma ei tule kaheks tunniks, nagu tunniplaanis kirjas. Olen kohal ja õpilased tulevad nii nagu nad saavad. Kergejõustik on ala, mis tahab individuaalset lähenemist, seda ei saa teha terve kambaga. Kui tahad sellega tõsiselt tegeleda, tuleb aega leida.



Ma ei ole väga kõva käega treener, kes oma ideid peale surub. Vastupidi! Treenimine on õpilaste ja üliõpilaste vabatahtlik tegevus. Seetõttu ei saa neid raamidesse suruda ja hakata treenima nii nagu treenerile meeldiks. Kui sportlane teeb väga hästi, aga momendil tal ei lähe, siis ma arvan, et saan täpselt aru, mis tunne sellel sportlasel on. Ma ei hakka riidlema ja kisama nagu paljud treenerid. Sportlane tunneb ju ise, et tal ei tulnud hästi välja.

Tänavu sai mul kokku 350 medalit tiitlivõistlustelt- Nõukogude Liidu meistrivõistlustelt, Eesti meistrivõistlustelt, karikavõistlustelt, Dünamo üleliidulised võistlustelt. See on treenerile suur tunnustus ja näitab seda, et õpilased tahavad teha. Praegune 25-st õpilasest toob igal aastal 10-20 medalit Eesti meistrivõistlustelt.

On väga palju treenereid, kes kurdavad, et neil ei ole õpilasi. Mul ei ole elus ette tulnud, et õpilastest puudus oleks. Neid on vahel võib-olla isegi liiga palju – jõud ei käi enam üle.

Ma ei ütle, et noorus on hukas, sest need, kes on hukas, võtan ma omale trenni ja pärast ei ole nad enam hukas – neile hakkab meeldima.

Kui juba noorest east saad tunde, et meeldib sportida, teed seda elu lõpuni. Näen hallis kunagisi õpilasi – nad tulevad ja teevad enda jaoks ikka edasi.

Kasutatud materjalid:

Kilumets, J. Vana raud. Helmut Raamat. 12.07.2015. Vikerraadio

Teemägi, E. Eesti kergejõustik 100. 2009. Eesti Kergejõustikuliit, kirjastus TEA

Teemägi, E. Abramsist Aleksejevini. 2005. Eesti Spordimuuseum, Kuma kirjastus.

Youtube.com