

Arumäe Trennid lastele

Tekst ja fotod: Hannes Prikk



Kuidas saada meistriks?

2006. aasta suvel alustasid Martin Arumäe ja Toomas Triisa igas vanuses krossisõitjatele laagrite ning üksikute treeningpäevade korraldamist. "Me oleme Toomasega käinud trenni tegemas Saaremaal, seal oli meil näiteks 20-ne punt," räägib Martin. "Muhumaal oleme käinud, Hiiumaale pole veel kutsutud, Tartu kandis, Võrus. Pärnus oleme talviti teinud lastele ettevalmistustrenni. Meid kutsutakse üksikuid trennipäevi ja laagreid korraldama päris tihti." Martini ja Toomase eri vormi laagritest on läbi käinud pea enamuse nooremapoolseid krossisõitjaid, isegi mõned MX2 klassi poisid on varem nende juures õpetust saanud.

Igal suvel korraldab duo lisaks MX1, MX2 ning MMM-il osalejatele ka eraldi kolmepäevase laagri lastele, kus on keskeltläbi olnud 20-30 motokrossihuvilist poissi. Lisaks on Martini vedada kevadest sügiseni pea iga teisipäeva õhtupoolikul toimuvad trennid. Alguskellaeg peaks olema ka igale lapsevanemale sobilik – viiest õhtul ning pimeduse saabumine võtab aega. "Eelmisel aastal treenimisime enamasti Türil," räägib Martin. "Kesk-Eestisse on kõigile enam-vähem võrdne maa kohale tulla. Aga see aasta tahame rajaga tutvumise eesmärgil käia nädal enne võistlust samal kohas, kus kross tulemas." Treeningpäevad on laste seas märgatavalt populaarsemad kui vanemate krossisõitjate seas. Alla viie osaleja pole kunagi olnud. Sarnaselt suviste treeningutele prooviti neid korraldada ka talvel, kuid pikad koolipäevad ja lühike valge aeg tõmbasid plaanile kriipsu peale.

Väikesed tipud omavahel

Igal teisipäeval võib erinevatel krossiradadel üle Eesti näha koos treenimas kõige väiksema masinaklassi vähemalt vabariigi kuut paremat. Kellel tahtmist poodiumile tõusta, pole muud väljapääsu kui liituda grupiga. Martiniga võtab ühendust ka päris palju algajaid kes alles sõitma hakkavad ning soovivad lihtsalt proovima tulla. "Huvilisi on palju, eriti selliseid, kes käivad korra-paar ja siis kaovad ära," märgib ta. "Püsivaid käijaid on ikka 5-6." Lastel on omavahel koos treenimine väga kasulik, selles on edasi viiv jõud. "Poistel on vaja koos sõita, trenni teha, starti harjutada," kinnitab Arumäe. Kui 6-9 aastatel võistlevatel poistel on 3 tunnine treening ikka tõsise tööpäeva eest, siis nooremad ja alles alustavad 4-5 aastased peavad krossisõitu ikka mänguna võtma, neid ei saa sundida. "Loomulikult peab vaatama sõidutehnikat," räägib Martin. "Kui laps ikka kogu aeg istub ja püsti ei sõida, siis tuleks teda lihtsalt suunata. Peaasi, et tehnika on õige, siis las sõidab nagu sõidab." Tulevasi krossimehi ikka väga sundida ei saa ja pidev õiendamine toob kasu asemel ikka kahju. Olgugi, et treeningpäev tundub pikk ja raske proovib Martin selle hoida ikkagi mängulisena, et lapse saaks seda vabalt võtta. Sama soovitus on tal ka võistlustel - ennekõike peab väikesel inimesel ikkagi lõbus olema. Siiski võib Martin oma trennis käinud poissi ka krossil mõne õpetussõnaga üllatada - kui ta ikka näeb mõnd viga, annab ta nõu. Nende poiste suhtes, kes tema trennis käinud pole, on ta ütlemisega ettevaatlik, sest võib lihtsalt lapsevanema käest õiendada saada, et mis tuled meid siia õpetama...

Martin Arumäe on endise krossisõitjana osa võtnud ka välismaal korraldatud sarnastest laagritest. "Olen käinud Harry Evertsi ja John Van Den Berki juures, kus on õpetamine natuke teistmoodi läbi viidud," räägib ta. Alustuseks harjutati 40 minutit tehnikat, kuid üheks tõsiseks puuduseks hindab Martin personaalse lähenemise puudumist ning seetõttu jäid need üsnagi pealiskaudsed. Eks rohkem rõhku on ikkagi sellele, et saab talvel sõita. "Paljud amatöörid lähevad sinna ja arvavad, et saavad jube kiireks, kuid neile oleks kasulik oma maa kohalik treener," mainib ta. "Seal lihtsalt ei hakata süüvima igauhte eraldi, treenerid vaatavad umbes ära ja siis nädala jooksul korra öeldakse midagi. Kui kokku on ikka 60 sõitjat päevas ja nii tegelikult ei jõuagi ühega personaalselt tegeleda."

Töö ja perekond

Selle aasta esimene "krossitreningteispäevak" toimus maikuu Järva-Jaanis, kus kolmetunnise tööpäeva jooksul ei jätnud Martin kasvandikke rahule ka puhkehetkel. Ta leidis igauhele aega juhtnööride andmiseks. Ja lapsed olid trenniga rahu. "Poistel keel suust väljas," nagu mainis üks lapsevanem. Ka Martin on poiste tulemustega rahul, hästi sõitvaid ja arenevaid poisse on juba paras ports. "Ma ei saa öelda, et see ainult minu töö on, eks nad ise on ka tublid," räägib ta. Suur kiitus kuulub isadele ja ka mõnele emale, kes on samuti väga tublid, et käivad ja tegelavad poistega - see on suur asi. Ega tippsõitjaid muudmoodi ei tulegi kui ainult vanemate toel, et nemad jõuavad tegeleda ja käia. Nelja-viiele võib ju palgata isikliku mehaaniku, treeneri või mis iganes, et kõik kergelt kätte tuleks, aga siis pole head sõitjat loota. "Ricky Carmichael ja Stefan Everts on oma isa käe all õppinud," märgib Arumäe. "Oma pere on toetanud ja juures olnud praegusel superkrossi staaril Ryan Dugneyl." See on ka loomulik, et hiljem tekivad treenerid, aga siiski alus rajatakse oma vanematega ning krossisõidust peaks saama kogu perekonna elustiil, siis on lootust uue tippsõitja sünniks. Kui vanemad näevad vaeva ja terve pere elab krossi nimel, ei jää see ka lapsel märkamata ning ta oskab seda ka rohkem hinnata. Eestis on äärmuslikke näiteid küll. On poisse kellele kõik ette - taha ära tehakse aga tulemusi ei ole. "Tanel ja Aigar Leoki puhul on vanemad suure ja tubli töö teinud," räägib Martin. "Poisid ise osakavad seda samuti hinnata ja annavad endast maksimumi."

Missioon

"Hetkel Eestis lapsi keegi ei õpeta ja minu jaoks on Eesti krossi tulevik tähtis," räägib Martin. "Et meil oleks sõitjaid pärast Tanel Leokit ja Aigar Leokit ka tulemas, sest kui nad peaksid nii viie aasta pärast lõpetama oma karjääri... Praegusel hetkel pole MX1, MX2 ja 85 klassis näha selliseid sõitjaid, kes suudaksid sarnaseid tulemusi korrata. Praegu on vara rääkida 50, 65 klassi poistest, siit on kindlasti kedagi tulemas. Tanel sõitis juba 15 aastastel MM-il, kuid hetkel pole Eestis ühtegi samaealist, kes MM-ile kvalifitseeruks."

