

Nikolai Järveoja

Külapoisist spordimeheks

küsis EVA-MARIA TRUUSALU

Väraska kant on hetkel Eesti orienteerumise järelkasvu üks olulisemaid keskusi ja sealsed noored on aastal 2014 näidanud kõige paremaid tulemusi nii Eesti meistrivõistlustel kui ka rahvusvahelistel tiitlivõistlustel. Umbes 50 aastat tagasi, kui selle loo peategelane Nikolai Järveoja (edasipidi Kolla) Väraska küla vahel oma noore mehe asju ajas, ei olnud tal sellesse statistikasse just palju lisada.

Külapoisi elus on nii palju tegevusi, mis kõik tuleb lapseõlve mahutada, nagu näiteks soolakurkide müümine, ning arutult metsa vahel ringi jooksmiseks ei ole lihtsalt aega või võimalust. Aga võib olla ta ei teadnud, et selline suurepärane alternatiiv on olemas. Alles Väraska Keskkooli lõpuklassides, kui kehalise kasvatuse õpetaja initsiatiivil kohalikest poistest spordirühm moodustati, algas Kolla jaoks teadvustatud sporditegemine. See oli sporditegemine kõige magusamas kastmes, ilma painavate kohustuste ja rusuva rutiiniga. Joosti, mängiti palli ja tehti enda ehitatud hüppemäelt õhulende, millest pikimad küündisid 20 meetrini.

Sundimatu kehaline aktiivsus, oma võimete kompamine ja eelkõige nende teadvustamine võib jätta inimhinge tugeva jälje – tahtmise teha rohkem ja minna kaugemale. Või nagu Kolla on öelnud, tundmuse, et „jäi väheks“.

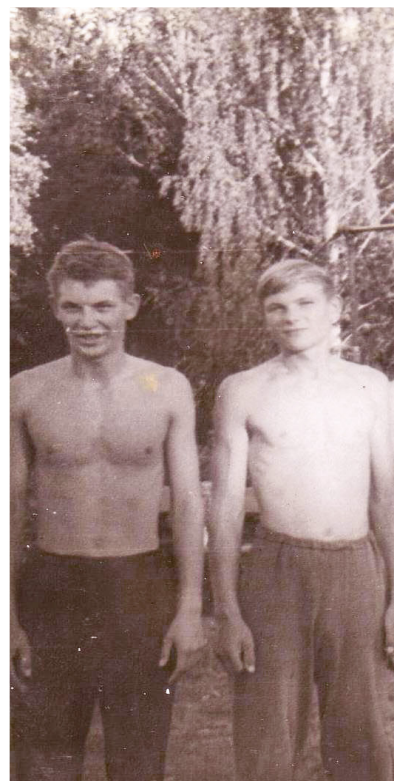
Orienteeruja ajakirjal on väga hea meel, et Kolla oli nõus taas läbi lugema oma **10 kunagist treeningupäevikut** ja valima sealt talle kõige eredamalt meelesolevad hetked ja ideed.

Treeningupäevikutest

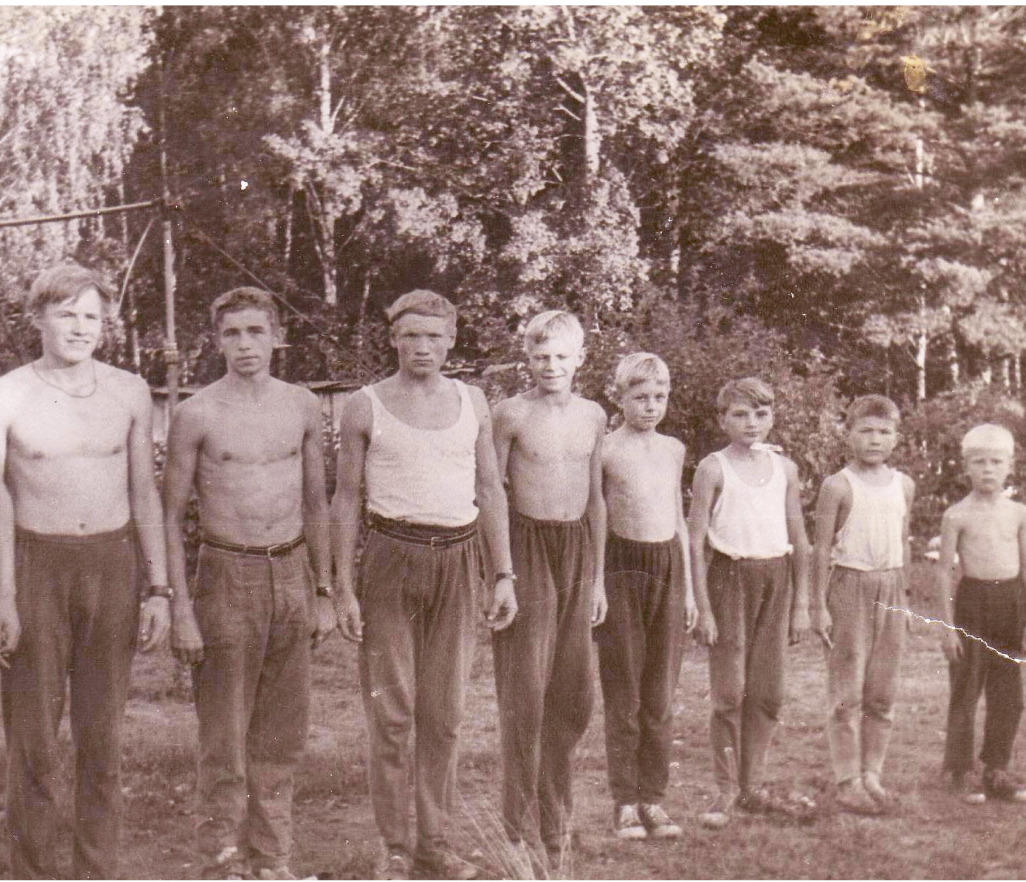
Ma ei mäleta, et keegi oleks mulle põhjendanud treeningupäeviku pidamise mõtet. Alustasin märkmete tegemist keskkoolis, kui hakkasid toimuma meie treeningurühma kokkusaamised. Esialgu panin kirja vaid omapäi tehtud trennid. Need olid peamiselt marsruudil kodust kooli ja tagasi rattaga, joostes või suuskadel. Kokku on mul 10 treeningupäevikut, mis katavad ajaliselt 15 aastat.

Päevikute pidamise juures oli minu jaoks kõige olulisem, et sain võistlustel või treeningutel kogetud laua taga istudes ja kirja pannes veel kord läbi elada. Miks tuli tol päeval veatu jooks? Miks ma ei suutnud teisel päeval ennast realiseerida? Esimestes päevikutes on kõige populaarsemateks kommentaarideks: enesetunne

fotod: erakogu



15. märts 1976. NSVL meister Novosibirskis
Kokku on Kolla medalikapis NSVLi meistrivõistlustelt 15 medalit (5+7+3)



1967. aasta. Esimene treeninggrupp Värskas koolis. Nikolai Järveoja vasakult neljas

oli hea, käed väsinud, lõpus väsinud, võttis higiseks, vähe sai. Suusavõistlusi päevikusse kandes panin lisaks tulemusele kirja ka info ilmastiku, raja seisukorra, määrde ja suusavaliku ning pidamis- või libisemistingimuste kohta. Orienteerumisvõitlusi analüüsisin etappide kaupa, neid täpselt kirjeldades.

Päevikusse kleepisin ka mujal maailmas toimunud suurvõistluste pilte, uudised ja tulemusi. Me kõik unistasime ja lootsime, et saame kohe-kohe võtta osa maailmameistrivõistlustest. Minul need unistused täielikult ei täitunud. Suvisel MMil Ungaris (1983) käisin pealtvaatajana. Talvisel MMil Bulgaarias (1986) pääsesime turismigrupi liikmetena võistlusjärgsel päeval isegi rajale, kuid öösel olid võistlusrajad jäiseks külmunud ja distantsi lõpuni ei õnnestunud sõita.

Viimane sissekanne päevikusse number 10 on tehtud 1984. aastal, kui tulin 34-aastasena Elva lähedal viimast korda Eesti meistriks tavarajal ja teatejooksus koos oma õpilase Igor Sada ja hea sõbra Taivo Toomasega. Siis sai 14 aastat spordimehe aega, millest 10 aastat treenisin tippportlasena, otsa.

Treeningute ühildamisest muu eluga – õpingud trenni tegemist ei seganud

Õppetöös ma priimus ei olnud, kuid kõik vajalikud eksamid said tehtud. Trenni tegemist õpingud igatahes ei seganud. Kui vaja, tegin eksameid ette. EPA agronoomiateaduskonnas hinnati sporditegemist väga. Dekaan Paul Kuldkepp oli suur spordimees (mitmekordne Eesti meister maadluses). Osalesin paljudel erinevatel EPA-sisestel spordivõistlustel, sealhulgas ka maadluses ja tõstmises, rääkimata kergejõustikust, suusatamisest, korv- ja võrkpallist. Tänu sellisele aktiivsusele ja mitmekülgsele valiti mind rühma, mis veetis terve suvekuu Poolas õppepraktikal. Tagasi tulin sealt uhiuute Wrangleri teksapükstega.

Aega jagus ka muudeks tudengielu ahvatlusteks. Esimese tudengisuve veetsin üliõpilasmalevas Haapsalu lähedal Aruküla rühmas. Treeningtunde tuli seal muidugi vähe, see-eest sai kõvasti tööd tehtud ja pidudest polnud puudus. Labrakatest ja teaduskonna olengutest võtsin osa võistlustest vabadel perioodidel, kuid järgmise päeva treening(ud) ei tohtinud seepärast ära jääda.

Orienteerumisvõistlusi analüüsisin etappide kaupa, neid täpselt kirjeldades

Olin ka registreeritud jahimees Värskas jahipiirkonnas, kus sügiseti vabadel nädalavahetustel käisime metsas loomi taga ajamas. Olen lasknud nii põtra, metssiga kui metskitse. Spordimehe ja maastikutundjana pandi mind tihti ajajaks, st meheks, kes koos kaaslastega kütiliinile loomad ette ajab. Lumes ja soodes sumpamine oli tavaline ning õhtul võisin kirjutada treeningupäevikusse, et olen parajalt väsinud.

Kõik kodused nädalavahetused olid seotud füüsilist jõudu nõudvate kodutöödega: puude raiumine, sõnnikuvedu, suvel heinategu. Tuli ka ette, et pidi Leningradi turule kurke müüma minema. Öösel sõitsime veoauto kuudis presendi all turule ja müüsimise koos isaga 2–3 päeva soolakurke.

Erilisi puhkeperioode hooaegade vahel mul treeningute algusest saadik polnud

Kui nn suvemehed hakkasid rahulikult järgmiseks hooajaks valmistuma, olin mina teel lumelaagrisse või juba talviste võistluste karusellis. Kevadel, kui Eestis polnud lumi veel sulanud, lendasin Musta mere äärde lõunalaagrisse. Selliseid end kahe ala vahel jagavaid mehi näiteks Soomes ei olnud, rootslaste ja norrakate hulga neid leidis.

Eesmärkidest ja motiivatsioonist

Kui jätta inimvajaduste hierarhia kõrgemad tasemed, nagu eneseteostus- ja tunnustusvajadus hetkel kõrvale, siis ehkki see kõlab veidi labaselt, oli tol ajal suureks motiivatsiooniks ka näiteks toidutalongid, tasuta lõunad ja spordivarustus. Kui sööklapersonaliga head suhted olid, sai järele jäänud talongid rahaks vahetada või toiduaineid võtta. Vajadusel loovutati abistajale teatav protsent. See oli EPA spordibaasides käimise oluliseks lisaväärtuseks, et toidu eest ei pidanud maksma. Kolhoosniku kuuelapselisest perest linna asunule oli see suureks abiks.

Spordiühingus „Jõud“ liikus ka spordivarustus: Soome firma Karhu jooksususse, REX määrdeid, hiljem ka

suuski ja Kilpakeppe. Selline varustus oli paljude unistus. Enne Baikali taha Krasnojarskisse suusavõistlustele minekut andis „Jõud” meile uhked sinivalged Karhu tossud, millega loomulikult ei raatsitud alguses joosta, vaid platseeriti linna peal. Krasnojarskis oli esimestel päevadel üle 35 kraadi külma ja sellises pakases linna vahel liikudes kutsusid kohalikud, kes ise kandsid vilte, meid kanaarilindudeks. Nõukogude armees teenitud aastal tuli üks paar ilusaid jalavarje väeosa ülema abikaasale loovutada. Pärast seda ei pidanud paar kuud oma nägu väeosas näitama.

Kui kõht täis ja jooksupussid jalas, sai ka suuremaid eesmärke seada ja mõlgutada mõtteid motivatsioonist kui vaimsest sunnimehhanismist

Suusatamises tahtsin EPA-ajal alati vähemalt kolme parima mehe seas olla. Hiljem leidisin rahuldust, kui Eesti MV-l 7 0 – 8 0 konkurendi seas 20 p a r e m a

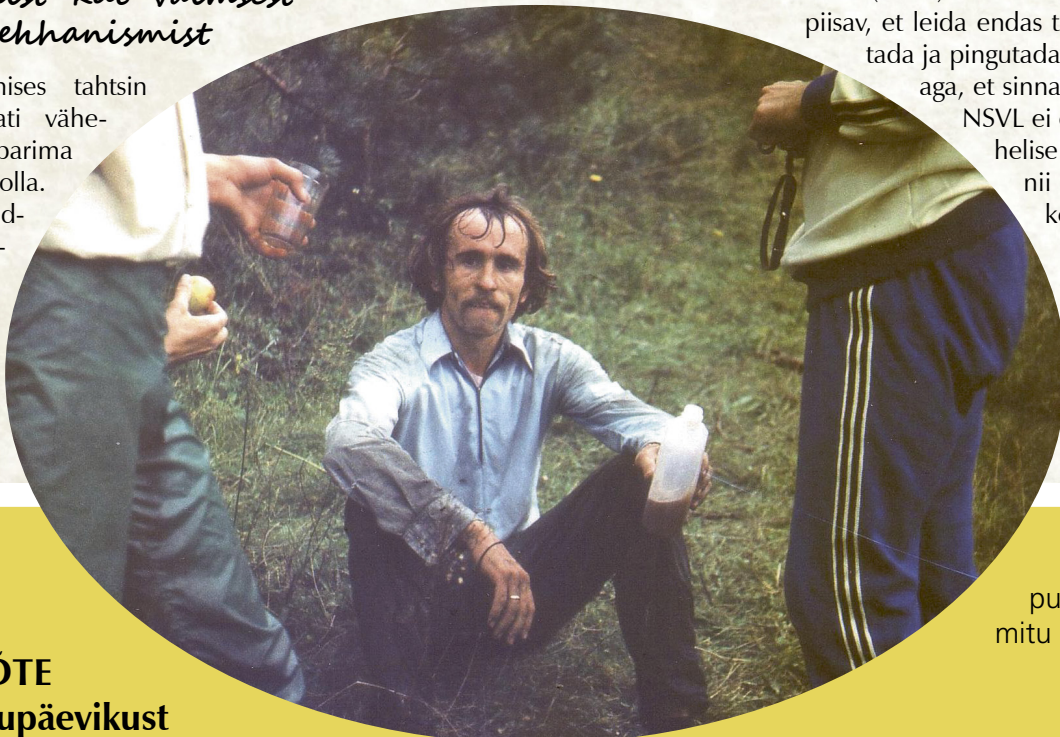
hulka jõudsin. Orienteerumises olin algusaastatel aga uhke iga väiksemagi saavutuse üle. Tartu MV-l valikorienteerumises 22-aastasena saadud 3. koht oli minu esimene medal orienteerumises ning veidi hiljem täitsin meistikandidaadi normi. Aasta hiljem olin uhke, kui sain suundsusatamises Eesti koondisesse matšil Leningradi vastu. Eesti meistriks tuln esmakordselt 24-aastasena ja täitsin ka meistersportlase normi. Kuulumine Eesti koondise kandidaatide hulka, rääkimata juba 10- või 5- liikmelisse koondisse saamisest, oli suur tunnustus. Veel erilisem oli hiljem pääs NSVL koondisse ja sellega kaasnenud võistlusreisid välismaale – esialgu sõbralikesse sotsmaadesse Ungarisse, Poola, Tšehhoslovakkiasse, Bulgaariasse ja Saksa DVsse, kus mõnes neist oli täitsa kõrge orienteerumistase.

Unistuste tipp, mille nimel paljud vae-va nägid, oli aga pääs Rootsi või Soome võistlustele.

Tänapäeval on spordis levinud termin „motivatsioonikriis”

Ka mina kogesin seda 1980. aastal. Suvel meningiidi-sarnasesse haigusesse jäämine ja mõnda aega haiglas tilgutite all lamamine, millele aasta lõpus lisandusid kõhuvalud, tekitas esimest korda tippspordist loobumise mõtteid. Ainuke helge moment sel aastal oli Põlva maakonna esindajana olümpia- tute viimine Piritale. Puudus igasugune motivatsioon, mille nimel harjutada. Järgmise aasta algul anti Moskvast lubadus osaleda talvekoondisega Austrias MMil (1982). See lubadus oli enam kui piisav, et leida endas taas tahet harjutada ja pingutada. Kevadel selgus aga, et sinna siiski ei minda.

NSVL ei olnud rahvusvahelise alaliidu liige ja nii ei saanud ma kordagi osaleda MM-võistlustel, et võrrelda oma võimeid maailma paremikutega.



Selle nailonist pulmasärgiga sai mitu hooaega joostud

VÄLJAVÕTE treeningpäevikust

JAANUAR, 1974

E: Puhkepäev. Tegelen diplomitöoga.

T: 3x10 km keskmises tempos suusatamist Otepääl.

K: 10 km suusatamist Otepääl, sisse mõned kiirendused.

N: Diplomitöö kaitsmine ja sõit tagasi Otepääle, rahulikus tempos 12 km suusatamist.

R: Öösel lumesadu, hommikul tallasime sisse ühe tõusuga 1 km ringi ja sõitsime sellel 15 km, tõusud täistempoga.

L: EPA lõpetamine ja pidulik aktus.

P: Rahulikus tempos 12 km suusatamist Margusel.

Enesetunne vilets, kommentaar puudub (nähtavasti peeti eelmisel päeval pidu).

E: Hommikul 26 km rahulikku suusatamist mõne kiirendusega ja õhtul keskmise tempoga 12 km.

T: Hommikul 15 km rahulikku sõitu lühikeste kiirendustega, õhtul tugevas tempos 8 km ja rahulikult 4 km.

16. NOVEMBER – 10. DETSEMBER, 1975

21 päevane lumelaager Sverdlovski lähedal koos „Jõud” suusakoondisega. 833 km + 3 puhkepäeva. Ühel päeval 76 km suuska.

1.–25. NOVEMBER, 1976

Lumelaager Sverdlovskis koos „Jõud” suusakoondisega.

I tsükklis 5 päeva, 212 km, 20 tundi.

II tsükklis 4 päeva, 155 km, 13 tundi (hommikune pulss 46–52, kand teeb valu).

III tsükklis 5 päeva, 260 km, 20 tundi.

IV tsükklis 6 päeva, 227 km, 18 tundi.

Suhteliselt tasasel maastikul toimunud laagris kokku 854 km (suuska 767 km + jooksu 87 km), 72 tundi. Ühel päeval 81 km. Sain laagris esmakordselt ka massaaži. Koju jõudes lund polnud. Novembris kokku 882 km.

Vigastustest ja taastumisvahenditest

EPA aastatel oli mul palju vigastusi ja haigusi. Kõigepealt oli probleeme jalgadega – luuümbrise põletikud ja põlvevalud, mis arstide arvates olid põhjustatud õrnast lampjalgsusest. Ilmselt aga oli oma osa ka viletsatel jalatõudel. Arstid soovitasid vähem trennida, mis muidugi minu põhimõtetele kokku ei läinud. Ravisin jalgu sulatatud parafiini kompressi ja ultraheliga ning kandsin põia all kõrgendusi.

Taastumisprotsessi kiirendamiseks ja südamelihase tugevdamiseks kasutasin küll ka erinevaid preparaate ja vitamiine, ent enim kasutatud vahend oli saun. Meil oli ütlus – korralik saun koos kõva leiliga on parem kui kolm sitta trenni. NLiidu koondise laagrites tehti ka massaaži. Ja mis seal salata, lõõgastumiseks ja vaimse



1983. aasta MM-võistlusel Ungaris – paraku vaid turistina

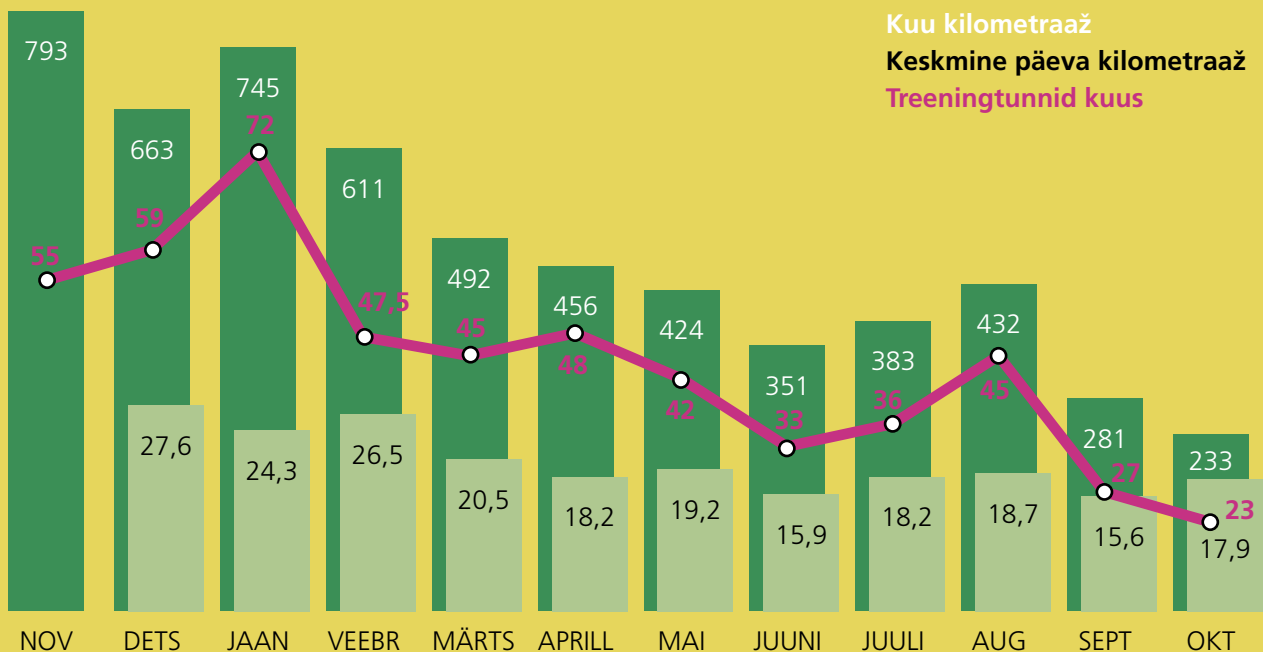
tasakaalu saavutamiseks sai laagri või võistluse lõppedes nii mõnedki peod maha peetud, kust ei puudunud ka alkohol. Kaks korda aastas käisin Tallinnas kehakultuuridispersanis, kus mõõdeti kopsu mahtu, taastumist ja muud sellist. Eredalt on mees Tartu ülikooli juures Tiit Tali korraldatud test, kus tuli läbida 15-minutilise intervalliga tõusvas tempos ja koormuse ajal kontrolliti

arvutusteetega vaimseid võimeid. Avastasin, et suurel koormusel olid mul vaimse testi näitajad paremad kui väikese koormuse ajal. Tunnetasin seda ka võistlussituatsioonides – kui madalama tempoga rada läbides tekkisid keskenmismisprobleemid ja võistlusvälised mõtted, siis hea vormi korral ja tugevas tempos joostes ei märganud ma ei kaasvõistlejaid, metsloomi ega kuulnud linnulaulu.

Korralik saun koos kõva leiliga on parem kui kolm sitta trenni

ÜLEVAADE

1977/78 hooajast, mis oli üks mahukaim ja edukaim



Kuu kilometraaž
Keskmine päeva kilometraaž
Treeningtunnid kuus