

## SPORT

# Enesekindlus: kust seda saab?



Mariel Gregor, spordireporter

27. aprill 2016 12:47



Enesekindlus on laes. Gert Kullamäe on just tabanud kaugviske. Foto: Mati Hiis / Õhtuleht

«Mina otsustan mängu, mina!»

«Rios võtan medali!»

«Olen enesekindel, sest ma olen maailma parim mängija.»

«Me toome meistritiitli tagasi, kuhu see kuulub. Me teeme seda ja see on lubadus.»

Need tsitaadid kuuluvad vastavalt jalgpallur Joel Lindperele, purjetaja Deniss Karpakile, korvpalluritele LeBron Jamesile ning Rolands Freimanisele. Nõmme Kaljus mänginud Lindpere andis karika poolfinaalis FC Flora vastu võiduväravale söödu ning jooksis siis Flora vahetusmeeste pingi ette, hüüdes: «Mina otsustan mängu, mina!» Hiljem põhjendas, et talle meeldib otsustaja rolli kanda.

Oled raamatukogus ning sulle on Postimees+ uudised tasuta!

Karpaki sõnad pärinevad ajast, mil ta kindlustas pileti Rio olümpiamängudele. James on maailma parim nii enda kui ka paljude teiste meelest. Kalev/Cramo lätlasest leegionär Rolands Freimanis lubas aga pärast Ühisliiga viimast mängu, et Kalev toob Eesti meistritiitli pealinna tagasi.

Kui välismaiste spordistaaride väljaütlemised pakatavad tihti sel määral enesekindlusest, et panevad teinekord kõvasti pead vangutama, siis Eesti atleedid jäävad pigem tagasihoidlikuks. Tuleb see siis eestlaste tagasihoidlikkusest või kartusest netikommentaariumis sobiga üle valatud saada.

Samas leidub neidki, kelle jutt on küll uhke, ent tegusid pole. Nii on murdmaasuusatajad või treener Mati Alaver andnud korduvalt hooaja eel üsna kõlavaid lubadusi, mis kuuluvad pigem utopia valdkonda.

Sportlastest tulevad konkreetsema jutu ja tegude poolest meelde endine korvpallur Martin Müürsepp, kettaheitja Gerd Kanter, tõstja Mart Seim, suusahüppaja Kaarel Nurmsalu. Ent pigem kuulub meie sportlasi endale tagasihoidlikke eesmärgi seadmas ja õige harva Müürsepa kombel teatamas, et minnakse kindlalt NBAse. Müürsepp uskus teismelisena, et on võimeline alistama ka Michael Jordani enda. «Siiralt uskusin, et suudan seda. Olin enesekindel kui kurat ning valmis eesmärgi nimel ränka tööd tegema,» rääkis Müürsepp aastal 2013 usutluses Eesti Ekspressi ajakirjanikule Raul Rannele.

Sportis mängib enesekindlus sama suurt rolli kui jõud, kiirus, vastupidavus või ükskõik milline teine eduks vajalik omadus. Sportlane, kes usub oma võimetesse, saavutab suurema tõenäosusega edu kui sportlane, kes on ebakindel ja kartlik. Seda eeldusel, et ka füüsiline valmisolek eduks ehk võitmiseks on olemas.

Kui palju oleme kuulnud sportlastelt või treeneritelt võistluse järel kommentaare nagu «eksimistega

kadus enesekindlus», «me ei suutnud enesekindlalt tegutseda», «vastane võttis enesekindluse ära», «muutusime ebakindlaks» jne.

Neid, kes pingelistes olukordades ei murdu, vaid näevad seal väljakutset, saadab edu. Näiteks sportmängudes kardavad ebakindlad mängijad eksida ja mõtlevad peamiselt sellele, kuidas vigu vältida. Endas kindlad sportlased tunnevad aga, et miski ei suuda neid peatada ja igast vastasest on võimalik üle olla.

Miks osa sportlasi kaotab raskel hetkel eneseusu ja osa mitte? Kui palju saab seda treenida?

Paljusid sportlasi nõustav psühholoog Aave Hannus ütleb, et enesekindlus on arendatav. «Hetk, kus sportlane on võistlusel valiku ees, kas riskida või mitte, ehk kõhklusest üle saamine on treenitav,» ütleb ta.

See eeldab sportlaselt mõistmist, mis teda takistab teatud hetkedel, miks tema sisekõne on kahtlev. «Sellest hetkest üle saamist ja vajaliku rutiini tekitamist on tegelikult üsna lihtne treenida,» kinnitab Hannus. Tema sõnul ei ole enesekindlus omadus, mis ühel sportlasel lihtsalt on ja teisel pole.

Varem mainitud LeBron James on mängija, keda ei suuda peaaegu miski väljakul endast välja viia. Tema enesekindlus on piiritu. NBAs jagub selliseid mehi veel. Mitte just kõige paremate füüsiliste näitajatega korvpallur Paul Pierce on näiteks öelnud: «*this game is all about confidence*» ehk korvpallis on kõige olulisem enesekindlus.

Tartu Rocki peatreener Gert Kullamäe, kes mängijana otsustas tihti kolmestega mängu, ütleb, et temast sai enesekindel viskaja alles hilises eas. «Minu puhul oli küll nii, et alles karjääri lõpu poole välismaale minnes saavutasin enesekindluse. Tegelikult näen sama tendentsi ka praegu: need, kes lähevad välja, muutuvad enesekindlamaks ja see jääb nii ka siis, kui nad Eestisse naasevad,» räägib Kullamäe.

Tema sõnul ahistab Eesti mängijaid tihti riigi väiksus. «Mingi asi siin väikeses ühiskonnas paneb mängijatele pinget peale, välja minnes see kaob. Mina olin tagasi tulles enesekindlus ise.»

Kullamäe lisab, et üks oluline asi korvpalluri enesekindluse kasvamisel on lisatreen. «Väljas olles hakkasin tegema rohkem individuaalselt trenni, viskasin tuhandeid viskeid. Jäin alati pärast trenni lõppu saali harjutama ja nõudlikkus enda suhtes kasvas. Nägin palju vaeva ja siis tundsin ka mängudes end kindlamalt ja visked hakkasid sisse kukkuma,» meenutab endine mängumees.

«Töörügamine teeb enesekindlamaks. Olen seda püüdnud ka praegu oma mängijatele sisendada, aga ega see väga hästi õnnestunud ole,» tõdeb ta. Kui küsida Kullamäelt, kes Eesti korvpalluritest praegu talle kindla tegutsemisega silma torkab, nimetab ta pärast mõttepausi Tanel Sokku. «Kui Tanel on väljakul, siis tunnen ma end treenerina hästi, tean, et mäng on kindlates kätes,» ütleb Kullamäe.

SPORT

KIRJUTA TOIMETAJALE

**LIITU UUDISKIRJAGA**

ja ole kursis huvipakkuvate uudistega!

E-posti aadress

LIITU

**ARTIKLI MÄRKSONAD**

enesekindlus Gert Kullamäe sport

**JALGPALLI EUROOPA LIIGA**