

Evelin Ilves

Õöl enne seda, kui Gerd Kanter heitis maailma uue siserekordi, lugesin tema raamatut "15 sammu võiduni". Lõpetades teadsin, et uus rekord on kohe sündimas. Kust? Ridade vahelt.

Tegelikult pole ammu midagi nii lihtsat ja inimlikku lugema sattunud. Elu helgeks tegevaist pisikestest asjadest lihtlausetest ja eheda otsekoheusega rääkimine ei mõju enamasti veenvalt. Puhast inimlikku õnnegi on asjalikum pigem elukvaliteediks nimetada. Just sellest, oma elu kvaliteetseks elamisest, Gerd kõnelebki.

Tema raamatus on kirjas enam kui pelgalt 15 sammu võiduni. Püüdes hiljem neid samme taastada, meenus üks ja sama sõnapaar: tahtejõud ja järjekindlus.

Laiemalt vaadates on just seda - tahtejõudu ja järjekindlust - nüüd vaja meil kõigil, et keerulisel ajal toime tulla. Nii võib Kanteri raamatut vaadata ka kui hästi toime tulemise lihtsat juhust.

Usalda ja ole rõõmus

"Tead, mida Eestis praegu kõige rohkem puudu on?" küsis Erki Nool ühel hommikul spordisaalis. "Tahtejõudu." Ja rehmas käega üle pooltühjalt kõmiseva kergejõustikuhalli: "90ndatel oli see saal hommikust õhtuni pungil. Võib-olla treeniti isegi liiga palju. Aga praegu - kohe, kui läheb raskeks, jäetakse katki. Sama kehtib ka teistes valdkondades."

Mõni päev hiljem ilmus justkui tellitult Ärilehes samal teemal intervjuu Allan Martinsoniga, kes muu hulgas ütles, et just tahtejõu puudumise taha takerdub Eesti IT-alane edu maailmas. Sest ideid meil ju jagub.

Gerd kirjutab eelkõige tahtmisest, mis päästab valla jõu. Jõu, mis on kõigis olemas. Kuidas siis?

I "Ole rõõmus!" on olümpiavõitja esimene käsk. Midagi ei edene virinaga tegutsedes. Õnnelik olemiseks piisab enamasti enesesisendusest, oma mõtlemise suunamisest. Just siis, kui on raske, aitab mõtteviis: seeläbi ma edenengi. Tulemus peab silme ees olema, aga protsessi nautimine viib pärrale.

II Kanter seletab siiralt, kuidas tallegi ei tundunud alguses treenerite soovitusel nii targad, et neid sõna-sõnalt järgida. Vitsad käes, orienteerus ta ümber. "Usalda targemaid," kõlab soovitus kõikidele iseteadlikele, kel siht valgusaastate taga.

III Peaksime mäletama, et Gerd Kanter polnud mingi imelaps. Parafraseerides "Viimset reliikviat", oli tema tee püha tõeni tõesti okkiline - hulk proovitud alasid, mida ta täna hoopis oma edu alusena näeb, kaotused kodus ja suurvõistlustel, avalik hukkamõist ja lootusetuks kuulutamine.

Kui pühendunult suudaksite jätkata, kui teid avalikult puuhobuseks ristitakse, nagu Gerdiga juhtus? "Ära kardada kaotada," soovitab tänane maailmarekordimees. Lisab, et kaotus pole tegelikult tragöödia, vaid osa spordist. Ja osa meie kõigi elust.

Vaja on suunda ja sihti

IV "Suu ei ole s...auk," kuulutas üks noorte rämpstoidualaste reklaamide konkursitöödest. Tõepoolest. Kõik, mida me sööme, on meie keha "ehitusmaterjal" või meid käigus hoidev "kütus". See on vundament tervele kehale ja terasele ajule. Spordimehed, kes kulutavad kordades enam energiat kui meie, tavainimesed, vaatavad hoolega, mida ja millal süüa.

"Söö õigesti!" soovitab Gerd ning kiidab oma lapsepõlvetoite, mis kõik olid kasvanud või ringi

jooksnud mõnekümne kilomeetri raadiuses tema kodukohast ja kodus tehtud. Suur luksus, kostavad toitumisasjatundjad arenenud maailmast. Mis meil väikses Eestis tahtmise korral veel tehtav, on paljudele juba kaugeks unistuseks.

V Kui oled kaotanud võime unistada, pole sul enam midagi. Eesmärk, ükskõik mis alal, peab sihini jõudmiseks piisavalt suur olema. Mõne puhul lausa hullult suur, nagu olümpiavõitja enda kohta kinnitab.

Tõesti, ükskõik kui vähenõudlik ka ollakse, isegi teosammul liikumiseks on vaja suunda ja sihti. Kas või esmapilgul ulmelist. Nagu näiteks 200kilosel pool oma kaalust kaotada. Või 50 aastat ahelsuitsetanud sellest loobuda. Kõlavad kui unistus, kuid neid on võimalik täita.

"Oska unistada," soovitab ka Kanter, Team75Plus keskne mees, kes seadis juba aastaid tagasi endale eesmärgiks ületada kettaheite aastakümneid kindlalt püsinud maailmarekord.

VI Täna on ta sellele lähemal kui kunagi varem, ent midagi ei tule tõtates. Nagu toitumisgurud räägivad slow food'ist, aeglasest toidust - loomulikus looduses kasvanud ja aeglasel tulel valminust, mis meie organismi insuliinikõverat ohtlike hüpetega ei kurna, vaid aegamisi imendudes meid pikalt käigus hoiab.

Nii pole ka atleedid, kes tõsiseid tulemusi saavutavad, tablettidega kiirtoidetud "broilerid". Kanter, kellele treener planeeris esimese arvestatava tulemuse alles viieaastase treeningplaani lõppu, oli algul kõike muud kui entusiastlik. Täna teab ta, et "rutta aeglaselt" sobib pea kõikjale, raudtee ületuskoht ehk välja arvata.

VII Oma keha eest hoole kandmine pole ammu pelgalt ilu- ja sporditegelaste religioon. Vastupidi, plahvatuslikult tõusnud kehakaal ja selle tagajärjed arvatakse arenenud riikide kõige ohtlikumate riskitegurite hulka. Terviseartiklitesse on uuel kujul ilmunud antiikne tarkus Mens sana in corpore sano ehk terves kehas terve vaim.

Arutelu kõrvale, et kõrge IQ indeks võib olla seotud pika elueaga, on ilmunud termin "intelligentne keha". Keha, mis harituna ja hoituna ütleb ise, mida ta vajab, tagades ka selle, et

peanupp pelgalt ilu pärast õlgadel ei seisaks. Gerd panebki meile südamele: "Hoia oma keha!".

Haritud sportlased

VIII Kuid olgu nõuandjad kõige targemad ning plaanid hiilgavaimad, ikkagi tuleb tagasilööke. Sageli just sealt, kust ei oska oodatagi. Kas või meie majanduskriis, mida sellises ulatuses ja kiirusel tulemas ei nähtud.

"Hakkasin pärast pikemat pausi jälle treenima, et oma ebaõnnest üle olla," tunnistas võõras 60. eluaastale lähenev daam mulle spordihalli saunalaval. "Olin pikalt haige, siis sain koondamisteate... Nüüd otsustasin, et järgmine töökoht saab olema parem ja selle valin ise!"

Mõtlen temale ja taas meenub Gerdi raamat: "Ära kaota lootust. Ole leidlik." See õbluke naine on justkui selle soovi elav kehastus.

IX Me armastame oma sportlasi, kuid peame harva nende arvamustest. Pigem suhtutakse neisse kui mõttetuisse lihasehunnikuisse. Tegelikkus räägib siiski teist. Enamikul tipptegijaist on kõrgharidus. Maailma viie parima ülikooli hulka kuuluvas USA Stanfordis arvutasid tudengid välja, et nende kooli medalisaak on nii mõnelgi olümpial olnud suurem enamiku osalenud riikide omast!

Siiski on Kanteri suust ebaharilik kuulda, et "õppimine on tähtsam kui sport", kuid oma raamatus tõestab ta enda näitel ka selle väite ehtsust. Kui oled rahva poolt armastatud kangelane, pead olema eeskujuks kõiges, ka harituses, tõdeb Gerd.

Lihtne tõde aitab

X Last but not least: Ole järjekindel. See käsk sisaldub tegelikult igas peatükis. Räägime õppimisest, töötamisest, tervisest, toitumisest, trennist, isegi unistamisest - kõik saab eluks ja tulemuseks, kui oled järjekindel. Ja vastupidi, ilma selleta ei sünni midagi. Ilma võib vaid oleskella.

Gerdi raamat on teerajaja. Sportlastest ja spordimeestest on palju kirjutatud. Kuid nii universaalselt kõikjale ellu üle kantavat, samas isiklikku ja käegakatsutavalt teostatavat ei meenu.

Raske aeg tõstvat eneseabiraamatute müüginumbreid kordades, miks mitte asendada mõni "umbluu" hoopis spordimehe kogemusega? Sama hästi sobiksid Gerdi inimlikud tõed ka kodanikuõpetuse algkursuseks.

"Ei uskunud, et minu lihtsaid mõtteid ja lugusid keegi kuulda tahab," ütles Kanter, kui ta "Tagasi kooli" üleskutsega liitudes õpilastele tundi andma läks. "Aga kuulati. Ja hoolega. Sestap ma need lood kirja paningi," lisab ta raamatu eessõnas.

Mõnikord ei vajagi me midagi enam kui oma mõttejõudu, sisendamaks "teen rõõmuga", ja töö lendab käes, või "pole lootusetuid olukordi", ja koondamisteade sillutab teed unistuste töökohta.

Mõni lihtne tõde hakkab äkki jõuliselt elama, kui ta kõlab õigel ajal, õiges kohas, õigest suust ja sulest. Aitäh, Gerd Kanter!

Artikkel Maalehe [veebilehel](#) .