

# Võhm ja keskendumine POKSITRENNIST

*Poksimatši vaadates tuleb pähe mõte, miks küll peaks keegi sellist "verist" spordiala harrastama. Veel vähem kujutame poksiringis ette iseennast. Ometi on just sportlik vabavõitlus leidnud tee paljude naisteni.*

Tekst: Maarja Savi | Fotod: Karmen Kärg



**S**portlik vabavõitlus ehk MMA (lühend ingliskeelsest väljendist *mixed martial arts*) on kombinatsioon klassikalisest ja Tai poksist, samuti maadlusest, Brasiilia *jiu-jitsust* ja teistest kahevõitlus-aladest. Pärnu spordiklubi MMACES südameasjaks on selle spordiala tutvustamine kõigile, kes soovivad olla heas vormis. Aga mitte ainult!

Pärnakad **Alice** (32) ja **Vallo Kappak** (33) võtsid varjusurmas olnud spordiklubi tegevuse koordineerimise oma õlgadele. Alice nendib, et veel paar aastat tagasi suhtus ta abikaasa hobisse pigem skeptiliselt, olgugi et nende 16 aasta jooksul, mil mees ühel või teisel moel poksiringis veetnud on, on ta saanud vaid kaks sinist silma. Et Kappakud elavad Pärnus, tundis MMA kolmekordne Eesti meister suurt puudust võimalusest kodulinna professionaalsel tasemel trenni teha. Nii otsustatigi kolmelapselise pere ja muude tööde-tegemiste kõrvalt luua sobivad tingimused nii endale kui ka teistele huvilistele.

Nüüdseks on spordiklubil enam

kui 150 püsiklienti – osa neist tegeleb alaga professionaalsel tasemel ja võistlustel osalemise eesmärgiga. Ligi kolmandiku klientidest moodustavad naised – seda suuresti tänu Vallo välja töötatud **Zero-Contacti** trennile ehk nullkontakt-treeningule.

## Idee Brasiiliast

Nagu nimigi ütleb, pole treeningul otseselt löömist, milleta vabavõitlejad muidu kuidagi hakkama ei saa. Idee tuli Vallo iga-aastasest laagrist Brasiiliast. "Seal toimusid trennid hommikust õhtuni. Igale osalejale anti vöö, mille värvus viitas tema tasemele. Võisin minna trenni kas või kell 7 hommikul ja leida enda tasemega võrdse partneri, selle asemel et näiteks treeneriga täiskontakttrenni teha." Just seal märkas Vallo, kui palju osales neis trennides naised, ja paratamatult tekkis küsimus, miks siis Eesti naine Brasiilia naisest kehvem peaks olema. Ei olegi. Vallo lisab: "Selge, et vastu nina ei taha ükski naine saada, ja nullkontakt-treeningu puhul ei saagi. Küll aga saab professionaalse

treeneri käe all ja võrdse tasemega partneri kõrval omandada uusi oskusi, kaastreenijatega koos areneda ning soovi korral nendega järgmisele tasemele edasi liikuda." Olgugi et poolteise aastaga on Zero-Contacti trennist läbi käinud üle 50 naise, on Kappakute sõnul kõige suuremaks takistuseks ikkagi eelarvamused.

## Eelarvamustest priiks

Alice näeb naiste silmis kõhklust, kas sedalaadi spordiala ikka neile sobib. Aeg on aga näidanud, et pärast esimest trenni, mis muide on Pärnu klubis tasuta, tekib silmadesse säde ja naha alla hasart, mis sunnib ikka ja jälle trenni minema. Ma isegi puksisin esimesele trennile vastu, kuna hinges koputas hirm, et kas saan ikka hakkama ja mida teised minust arvavad. Tegelikult nautisin tunnis iga hetke ja olin enda üle väga uhke.

Ka Alice, kes on läbinud spordiklubi peatreeneri **Henri Hiimäe** ja abikaasa käe all MMA baaskursuse ning plaanib ette võtta ka põhiõppe, tunnistab, et trennis on nii palju tegemist löökide lihvimise ja harjutuste sooritamise, et polegi aega teisi vaadata, veel vähem neile hinnanguid anda. Ehkki Zero-Contacti tunni mõte ei ole

## SPORDIKLUBI MMACES

- ✓ Asutati 2010. aastal Pärnus, alustas uuesti tegevust 2016. aasta sügisel. Klubis toimub 10 treeningut, sealhulgas Zero-Contacti trenn ja lastetrennid. Sageli kutsutakse külalistreenerid, sealhulgas välismaalt. Suvel toimuvad tasuta treeningud Pärnu rannas. Nädalavahetustel korraldatakse sportlikke sünnipäevi lastele alates 7. eluaastast. Aktiivselt innustatakse inimesi, eriti veel maapiirkondades elavaid lapsi, olema aktiivsed ja tegelema spordiga. MMACES on Eesti Sportliku Vabavõitluse Liidu liige, 2018. aasta Eesti parim sportliku vabavõitluse klubi.
- ✓ Zero-Contact on unikaalne MMA kontseptsioon, mille on välja töötanud Vallo Kappak ja Henri Hiimäe. Treening sobib alates 13. eluaastast, varasem kogemus pole vajalik. Keskendutakse MMA põhitehnike omandamisele ja lihvimisele, kaastreenijatega kontakti pole. Löökkide harjutamiseks kasutatakse

kedagi võistlusteks ette valmistada, vaid anda lihtsalt võimalus teha tugevat trenni ja parandada füüsilist, on sellel Vallo sõnul veel üks väga oluline eesmärk: "Minu arvates võiks lisaks kalorite kulutamisele ja peegli ees rahmeldamisele ka uusi oskusi omandada." Sellepärast jälgibki treener hoolega, et harjutusi tehtaks korrektselt ja õige tehnikaga. Nii näiteks on vabavõitluse puhul oluline vastast lüües ka ennast kaitsta, samuti jälgida kogu aeg ümbrust ning olla valmis kiirelt reageerima. Kõiki neid aspekte võetakse arvesse ka Zero-Contacti tundides, selmet niisama vastu poksikotti taguda. Tänu sellele õpivad naised õigesti lööma ja samal ajal end kaitsma.

### Kaklejaid trenni ei lubata

Kui uurin, kas trennis õpitakse ka enesekaitsevõtteid, tsiteerib Alice treener Henrit, kes ei väsi kunagi kordamast, et kõige parem enesekaitse on kiired jalad. Vallo lisab: "See on teine müüt, mida tahaksime oma tegevusega purustada: me ei koolita kaklejaid. On olnud juhtumeid, kus mõni baar-kakleja on tahtnud trenni tulla, kuid neid me vastu ei võta." Pärnu on piisavalt väike koht, kus üksteist teatakse ja tuntakse. Alice lisab, et enamik Eestis tegutsevatest tippvõistlejatest on kõrgharidusega, mistõttu ei maksa arvata, et tegemist on kuidagigi vägivaldal propageeriva ettevõtmisega.

Selleks et ka täiesti tavalisel inimesel oleks hea ja turvaline trenni teha, oli Kappakute jaoks oluline, et klubi ruumid oleksid avarad, puhtad ja hubased. "Kuna sedalaadi spordialade harrastajad kipuvad koonduma tavainimese jaoks kahtlastesse ruumidesse, kuhugi keldrikorrusele või nurga taha, olid meile hea asukoht ja nähtavus üliolulised. Oleme oma praeguste ruumidega väga rahul, kuigi tuleb tunnistada,



et need hakkavad meile juba vaikselt väikseks jääma," naerab Alice.

### Lastega koos trenni

Ehkki Zero-Contacti treening on mõeldud kõikidele alates 13. eluaastast, moodustavad suurema osa treenijatest praegu naised. Sageli võetakse ka lapsed ühes, kes trenni ajal soojendusarjutusi kaasa teevad või endale muud tegevust leiavad. Suurematele lastele on lausa oma tunnid, eraldi 7–9aastastele ja 10–12aastastele. Mõistagi on ka need trennid ilma füüsilise kontaktita,

pakkudes lastele võimalust mängu ja akrobaatiliste harjutuste kaudu end tühjaks rabeleda ja tutvuda vabavõitluse põhialustega. Praegu on kõik lastetrennid osalejatest tulvil ning tahtjate nimekiri pikk. Nädalavahetustel on lastel võimalik spordiklubis ka oma sünnipäeva tähistada – klubi treener viib läbi näidistunni või pannakse sünnipäevalised omavahel mõõtu võtma.

Tuleb tunnistada, et usuaheatus pole siinkirjutaja jaoks kunagi lihtsam olnud. Kui seni tundus ka mulle MMA väga maskuliinse ja pigem karuste meeste pärusmaa,

## Otsisin huvialaringi lapsele, aga leidsin hoopis endale

**Katrin Kaas** (38), müügikonsultant

Otsisin möödunud aasta suvel lapsele huvialaringi Pärnus ja sattusin Alice'iga huvialamessil juttu rääkima. Tegelikult olin juba ammu mõelnud, et tahaksin hoopis ise MMA-trenni minna, aga polnud seni mõtetest kaugemale jõudnud. Kaks päeva hiljem olingi esimeses Zero-Contacti tunnis ja nüüd olen seal regulaarselt käinud pool aastat.

Mulle meeldib nende trennide energia. Saan hea füüsilise koormuse ja juba on näha, et võhma on varasemaga võrreldes juurde tulnud, nagu ka jõudu. Vanasti olid kätekõverdused mulle kohutavalt rasked, nüüd seda probleemi enam pole. Vähem tähtis ei ole ka see, et saan end trennis pärast pikka tööpäeva mõnusalt välja elada ja pingeid maandada. Samas pole ohtu, et järgmisel päeval sinise silmaga kontorisse minema pean. Pärast iga trenni on väga hea enesetunne. Soovitan soojalt.

siis nüüd ärgitan juba oma sõbranasidki trenni minema. Vallo sõnul omandavad naised poksitehnika kaks korda kiiremini kui mehed. Ta ütleb, et regulaarsete trennitegijate füüsiline areng on lausa silmaga nähtav – üldine vorm paraneb, hingamine läheb kergemaks, võhma tekib juurde. Oma kogemusest julgen lisada, et lisaks füüsilisele koormusele, kus kogu kere on töös (oojaa!), trennib MMA suurepärast ka keskendumisvõimet.

Et tunnis tehakse suurem osa harjutusi koostöös partneriga, on oluline keskenduda trennile ka siis, kui kaaslane parasjagu lööke harjutab. Nii kui mõtted hajuma kippusid, päädis see nurjumisega partneri löögi tokestamisel või saalis kellegi otsa komistamisega, vales löögitehnikast rääkimata. Seega tasub nendeks 90 minutiks pühendada üksnes trennile ning pühkida peast kõik muud mõtted ja mured, plaanid ja kohustused. Ja neid naistel juba jagub, kas pole?



löögipatju ja -kindaid. Annab hea üldfüüsilise vormi, arendab kiirust, jõudu ja koordineerimist. Sellesarnased trennid toimuvad ka Tartu spordiklubis Englas.