

MINU NIMI ON JOEL JUHT, *kas Eesti meistrivõistlustele saab registreeruda?*

Tekst: Monika Kuzmina, Jüri Kukk | Fotod: ajakiri Golf, Margus Vilisoo, Rasmus Kooskora

Eesti golfimaastikul on hetkel paljude heade golfarite kõrval üks kuumemaid nimesid Joel Juht ja seda eelkõige enneolematu golfiväljakutse tõttu – seikleja ja harrastussportlasena tuntud Joel otsustas nimelt pärast kõrbemaratoni **Marathon Des Sables** edukat läbimist hakata tegema jõudsat trenni, et vähendada oma händikäppi sedavõrd, et saada õigus osaleda Eesti meistrivõistlustel. Täna võib juba öelda, et tema eesmärk sai treener Torel Neideri kaasabil saavutatud ja Joel Juht on esimene ennast meistrivõistlustele kirja pannud mängija.



” Mul tekkis kiusatus tõestada vastupidist: et õnne on küll vaja, aga hea tulemuse saamiseks on märgatavalt tähtsam teha endaga tööd.

Joel, miks te otsustasid end proovile panna just golfivaldkonnas?

Kui ma esimesel aastal läbisin *green card* kursused ja käisin poolteist kuud niisama mängimas, sain ma klubilt parima händikäpi vähendaja tiitli. Selle peale ütlesid paljud, et sul oli õnne. Mul tekkis kiusatus tõestada vastupidist: et õnne on küll vaja, aga hea tulemuse saamiseks on märgatavalt tähtsam teha endaga tööd.

Millal tegite otsuse, et nüüd tuleb golfisuvi?

Ma arvan, et siis, kui valmistusin kõrbemaratoni jaoks ja mult küsiti, mis on minu järgmine väljakutse. Siis tuligi mulle meelde see eelmise aasta lugu ja ma otsustasin proovida golfi, sest mulle oli öeldud, et mul oli vaid õnne.

Millised olid need kolm esimest sammu, mida golfis tegite?

Esimene samm oli leida endale treener, et saada tehnika selgeks. Teiseks hakkasin treenima ehk mängimas käima ja lisaks oli eesmärk näha, kui kaua ma suudan mängida nii, et keha ära ei väsi.

Millal saite aru, et keha väsib ja algab ületreenimine?

Pärast seda, kui olin mitu nädalat 40- ja isegi 45-tunniseid treeninguid teinud, tundsin, et nüüd on kehale vaja kiiremas korras puhkust. Võtsin siis nädalase puhkuse, aga tööreisi tõttu läksin ikkagi kahel päeval golfi mängima.

Kas mäletate oma esimest treeningut ja treeneri soovitusi?

Esimene eesmärk oli saada löögis swing nii korda,



et pall oleks iga kord õhus ja et see lendaks otse. See oli esimene suurem töö endaga.

Kaua see aega võttis?

Ei saa öelda, et täna mul pall ei lenda vasemale või paremale, aga ma sain tänu treener Torelile paremaks ja see võttis aega umbes kolm-neli nädalat.

Kas treeningperioodi jooksul on juhtunud midagi, mis on vastukarva?

Ei, pigem vastupidi, tekkis hetk, kus händikäp lihtsalt ei vähenenud. Seda kogeb ilmselt iga golfimängija, kes tahab saada teatud tulemust. Ma sain selles faasis olla kolm nädalat ehk siis need kaks esimest nädalat pluss puhkus. See oli periood, mis mind ärritas ja tekitas halva tunde, millest ma pidin jagu saama, oli vaja mõelda positiivselt, et suudaksin sellest seisakust välja tulla.

Kolm nädalat tähendasid seda, et tegite peaaegu iga päev trenni?

Jah, see oli igapäevane töö, et saada händikäp vähemalt 18 peale ja et oleks võimalik registreeruda Eesti meistrivõistlustele.

Kuidas psüühiline pingeline on?

Kui ma enne mängisin, läksin väga pingesse – võtsin võistlusmomenti liiga tõsiselt ja mu lihased tõmbusid krampi – ning seetõttu ei tulnud ka mäng välja. Nüüd, kui ma olen vaadanud oma viimase kahe nädala mängu ja võistlusi, siis olen huvitaval kombel püüdnud mõelda ainult positiivselt, et olla golfiväljakul optimist. Tänu sellele olen paremini mänginud ja arvan, et see, mida doktor Bob oma raamatus on kirjutanud, on faktiliselt ära tõestatud.

Mis täpsemalt?

Dr. Bob Rotellal on selline tore raamat nagu „Golf is a Game of Confidence“. Iga golfimängija teab seda raamatut, mis räägib sellest, kuidas inimesed kaotavad mängu, sest ei suuda ärritumist ja pahameelt tagasi hoida. Mängus on oluline, et sa ei lase negatiivsetel emotsioonidel enda üle võimust võtta, peab jääma positiivseks.

Olete ise ka mängus nii vihastunud, et tahtsite kogu oma varustuse puruks visata...

Kui ühel võistlusel tekkis kohalööpmine ehk seisak, siis tahtsingi golfikoti koos kõige seal sees olevaga vette visata. Ma teadsin, et sellel hetkel olin ma suuteline mängima paremini, ärritus ja krampis olek said minust võitu ja ma ei olnud võimeline seda maandama.

Mis takistas kotti viskamast?

Üks asi on see, mis mõtted on peas, aga samas golfikepid on ju kallid, miks neid loopida! Paljud ütlevad, et käi sportimas ja kui vihastud, siis pane



” *Esimene samm oli leida endale treener, et saada tehnika selgeks.*

täiega, aga tegelikult on see vale arusaam, sest kui miski läheb halvasti ja sa hakkad varustust loopima, annad nii negatiivsusele hoogu juurde.

Aga selline tunne oli?

Oli, aga see on pigem nagu võitlus iseendaga, kepe, mis on kõige kallimad, loopida ei tohiks. Vaata taevasse ja vannu või kisa oma mõtetes ning keskendu siis positiivsele. Kui sellele tasandile jõuda, on mängu tulemus hea, ma katsetasin enda peal ja see töötab. Tuleb mängutuju üleval hoida. Soomes oli samamoodi, esimesel rajal tuli kaheksa löögi ring, millega ma üldse rahul ei olnud, aga 17 auku oli veel ees ja ma ei saanud esimesel möödaminekul lasta end mõjutada, mängida tuleb targalt.

Kas golfimängijad tulevad ka nõu küsima või andma?

Inimesed tulevad ikka rääkima ja õpetama, kuid nüüd juba vähem, sest ma hoian sellest eemale. Mul on üks kindel treener, tema tunneb mind paremini, teab, millises arenguetapis ma olen, ja kui ta teab, et ma teen tööd, ei saa keegi kõrvalt tulla ütleva, et mis ja kuidas. Reeglite kohta võib muidugi märkusi teha, sest kõike ma veel täpselt ei tea. Ma õpin ja soovin head nõu saada, aga mis puutub konkreetset tehnikasse, siis ma ei kuula peale oma treeneri kedagi. Kui käisime Leedus, tahtis üks kohalik treener õpetama tulla ja ma ütlesin talle viisakalt, et tulin siia mängima, mul on treener olemas ja ma ei taha täna õpetust, soovin lihtsalt mängida. Kui sul on kindel treener, siis tema aitab sind. Ühel lapsel ei saa kahte ema olla. Mul on oma treeneriga õpisuhe, meil on plaanid omavahel tehtud ja need puudutavad vaid mind ja minu treenerit, et me saavutaksime koos selle tulemuse. Treeneri eesmärk on see, et ma jõuaksin oma eesmärgile, mina pean tegema tööd ja nägema vaeva, et see eesmärk saaks saavutatud.

Eesmärk on saada Eesti meistrivõistlustele. Muutus golf teie elus kõige olulisemaks?

Ma ei ütleks, et golf muutus kõige olulisemaks, pigem oli selleks Eesti meistrivõistlustele pääse-

mine. Kuna kell tiksus ja aega on vähe, üritan ma anda endast parima, et tulemus oleks selline, mille üle saaksin uhke olla. See on mu eesmärk. Kui ma pidin kord filmimise pärast golfimängu ära jätma, sain neist võtetest positiivse emotsiooni, aga südames põksus ikka: „Neetud, ma ei läinud golfi mängima.“ Pärast läksin võistlusele ja olin nõrdinud, sest teadsin, et see oli just see päev, kus oleksin händikäpi korda saanud. Ma ei saanud ja olin natukene õnnetu. Kaks tundi mõtlesin, et nii ei saa olla, kuidas küll niimoodi läks, ja siis hakkas vihma ka veel sadama, mis andis oma „panuse“. Siis ma ütlesin, hambad ristis, et teen selle sel nädalal ära, ja läksin rajale, mängisin oma händikäpi väiksemaks.

Olite esimene, kes ennast Eesti meistrivõistlustele registreeris...

Üritasin infot leida, võistlusi on ju palju, ja siis tuli välja, et tegelikult registreerimist veel ei olnud, aga ma olin pabinas, sest ei teadnud seda. Samal päeval, kui Golf X Raes trenni tegin, helistasin Valgeranda ja ütlesin: „Minu nimi on Joel Juht, kas Eesti meistrivõistlustele saab registreeruda?“ Mulle öeldi, et registreeruda saab muidu küll alates esmaspäevast, aga kui annan neile teada oma Golfboxi konto numbri, siis registreeritakse mind ära. Uuriti ka seda, kui kaua trenni olen teinud ja mis mu händikäp on, ning ma vastasin, et neli kuud ja 18. Selle peale küsiti, et kas olen mingi talent, ja mina vastasin, et ma ei tea seda, aga kui saaksin registreeruda, oleks tore.

Kui Eesti meistrivõistlused läbi, mis edasi?

Minult on küsitud, mida ma edasi teen, kui händikäp on 18 – olen mõelnud, et kui saaksin hooaja lõpuks, selle aasta oktoobriks, singliks, oleks see väga tore.

Nii et kui ka meistrivõistlustel jääte viimaseks, pole midagi hullu?

Ei, sellest poleks midagi, eesmärk ei olegi võita, vaid kolm päeva mõnusat head mängu nautida. See oleks superlahe!

TREENER TOREL NEIDER

peab Joeli edukuse aluseks tema sportlikku jonnakust

Tekst: Monika Kuzmina, Jüri Kukk | Fotod: ajakiri Golf, Rasmus Kooskora

Joel Juhi treenerile Torel Neiderile oli tema treenimine sama suur väljakutse nagu eesmärgi saavutamine meistrivõistlustele pürgijale endale, sest selline händikäpi vähendamine pole just lihtsate katsumuste killast. Tema arvates on Joeli tähtsaimateks ülesanneteks pääsemine *cut* i ja võistlusnärvihajeldamine, tema *caddie*'ks olemist treener aga veel kaalub.



Milliste tunnetega võtsite ettepaneku vastu, kui Joel Juht tuli jutuga, et tahab Eesti meistrivõistlustel osaleda?

Suure üllatusega, kuna enne pole sellist asja olnud, kus keegi tuleb ja ütleb, et tahab üht suurt eesmärki saavutada. Esialgu oli see üllatus, aga teisalt teadsin, et Joel oli varem teiste treenerite juures trennis käinud. Meil treeneritel on selline aukoodiks, et teiste õpilasi ei hakka üle võtma, ja esialgu ma ei teadnud, mida ette võtta. Natuke aega mõtlesin, see tundus huvitav, paras proovikivi ja tõestusvõimalus ka endale, et kuidas ma hakkama saan.

Kuidas see algus välja nägi?

Me hakkasime kohe pihta ja panime paika esialgse detailse kava, kuidas sellele asjale võiks läheneda.

Mulle oli oluline õppida Joeli kõigepealt inimesena tundma, saada aimu tema tehnilistest oskustest ja otsustada siis, mismoodi edasi liikuda.

Kui te olite pisut treeninud, kas siis tundus händikäpi vähendamine ja meistrivõistlustele pääsemine reaalse plaanina?

Kui see poleks reaalne olnud, siis ei oleks ma ilmselt ka ise seda väljakutset vastu võtnud, sest milleks selle peale aega raisata. Aga kuna tegemist paistis olevat huvitava ettevõtmise ja huvitava inimesega, siis tundus see mulle küll reaalne. Kuna 18 oli see piir, mille ta pidi alistama, et meistrivõistlustele pääseda, siis tahakski näha, milleks ta veel võimeline on, milline tulemus on talle jõukohane ja kas see peegeldub ka võistluste ajal.

Kas on midagi, mis võib talle takistuseks saada?

Inimese piirid on seal, kuhu ta need ise paika paneb. Pigem on oluline see, et golfimäng on etteaimamatu ala, siin võib kõike juhtuda: võib ennast ületada, kuid võib enda tasemest ka kõvasti kehvemini mängida, variante on väga palju. Eelkõige on tähtis see, et ta peab oma asja ära tegema ja tulemusega leppima, sama kehtib kõikide mängijate kohta. Kogu golfimaailm teab, et kui 10 parima seas on nimed, kes kogu aeg seal figureerivad, siis on juhtumeid, kus tehakse swingis väike muudatus ja sa polegi enam 10 või isegi 100 parima mängija hulgas, võib-olla oled üldse golfist kadunud. Golfis võib käia üles-alla ja ka paigale jääda.

Treeningperioodi jooksul on olnud hetki, mil Joel tahtis kogu golfivarustuse minema visata, ja sa-

mas on väljakul kuulnud ka tema õnneröögatust. Millised on olnud tema rõõmsamad ja kurvemad hetked teie meelest?

Kõrvalt vaadates on tavaline, et üksipuha, kes minu juurde tuleb, kui ta pühendub golfimängule pikemalt, siis on kõrvuti nii rõõmuhetki kui mitte nii häid hetki. Võib juhtuda, et teed ühe perfektse löögi ja järgmine löök ebaõnnestub, golf ongi üles-alla käimine ja tippu jõuavad need, kellel on vähem kõikumisi ja kes suudavad olla stabiilsemad. Nii see golfis ongi ja seepärast ei oska ma öelda, millised on Joeli kõige vaimustavamad ja millised kõige mustemad hetked. See, mida olen kõrvalt näinud, on kõik normaalne. Lihtsalt Joelis on sportlikku jonnakust, seetõttu pingutab ta rohkem kui teised õpilased, keda näinud olen.

Kas võib juhtuda, et olete võistlustel caddie, millised saavad nõuanded väljakul olema?

Ma ei ole veel teinud kindlat otsust, kas tahan seal caddie olla. See mõte paelub mind, aga siin on alati kaks tahku. Ühtepidi võib mõjuda väga posi-

tiivselt, kui treener on caddie'na kaasas, ta annab nõu, teisalt paneb see õpilase liialt treeneri pärast pingutama, golf on siiski individuaalne mäng. Caddie peaks olema inimene, keda sa 100% usaldad. Mitte et meil usaldust poleks, kuid seda mõtet tuleb kaaluda, ja kui võtame selle otsuse vastu ning oleme mõlemad sellega nõus, siis teeme selle läbi. Aga kui mul tekib kahtlus, et see ei mõju hästi, siis lasen Joelil seal väljakul üksi hullata.

Millised siis on ootused seoses meistrivõistlustega?

Ootan ennekõike, et ta jääks iseendaks ja ei läheks hüppama üle oma varju. Esialgu on kõige olulisem, et esimene löök avalöögiolalt saaks tehtud, et ta suudaks võistlusnärvi ohjeldada, sest Eesti meistrivõistluste avatiil olemine muudab kindlasti veidi närviliseks ja käed hakkavad värisema. Aga see ongi meistrivõistluste efekt. Joeli esimene eesmärk võiks olla cut ära teha, see, mis edasi tuleb, on juba boonus.

„*Treeneri eesmärk on see, et ma jõuaksin oma eesmärgile, mina pean tegema tööd ja nägema vaeva, et see eesmärk saaks saavutatud.*“



HEAD CADDIEMASTER VILJAR KÕIVA:

see on esimene kord, kus inimene nii vara ja nii kindla tahtmisega ütleb, et tahab raudselt meistrivõistlustele võistlema tulla!

Tekst: Monika Kuzmina, Jüri Kukk | Fotod: ajakiri Golf, Rasmus Kooskora

Valgeranna golfiklubi White Beach Golf head caddiemaster Viljar Kõiva oli see mees, kes vastas golfiväljakutse vastu võtnud Joel Juhi telefonikõnele, milles too teatas, et tahab ennast registreerida augustis toimuvatele Eesti meistrivõistlustele golfis. Asja ironia seisnes selles, et kõne leidis aset reedel, registreerimine aga algas järgmisel esmaspäeval, kuid ega esimene võistleja seepärast kirja panemata ei jäänud.

Viljar Kõiva, Joel Juhi ettevõtmine algas kevadel. Kui palju te olete jõudnud ennast kursis hoida sellega, et üks mees võttis ennast kätte, treenib ja läheb kohe Eesti meistrivõistlustele?

Ega ma väga palju kursis olegi. Tean, et ta alustas ja et tal on händikäp kõvasti vähenenud, aga suurt muud ei teagi.

Kui teieni jõudis sel saatuslikul reedel see kõne, siis kuidas see välja nägi?

See kõne oligi selline, et olen Joel Juht ja tahan registreeruda Eesti meistrivõistlustele. Ma küsisin, et mis händikäp on, sest piir on veidi üle 18. Tema vastas, et on selle piiri peal või juba selle ületanud. Natuke oli vist vaja veel händikäppi väiksemaks mängida, ma ei mäletagi täpselt. Ütlesin, et panen su kirja, milles küsimus!

Siis ei olnud registreerimine vist alanudki?

Ei olnud, ma polnud registreerimisega veel alustanud. Tema oli vaadanud, et info meistrivõistlustest oli üleval, aga juhendit veel polnud. Ütlesin, et kui juhend üles saab, panen ta kohe kirja ja registreerin ära.

Kas juhtub sageli, et helistatakse enne, kui veel registreeruda saab?

See on ilmselt esimene kord, kus inimene nii vara ja nii kindla tahtmisega ütleb, et tahab raudselt meistrivõistlustele võistlema tulla! ⚡

