

Talis Bachmann

KORVPALL JA PSÜHHOLOOGIA



HUVILISE LAUARAAMAT

2025

Toimetanud Kristi Kingo
Kujundanud Alar Kitsik
Fotod ja illustratsioonid: CartoonStock (Steve Moore),
Wikimedia Commons, Freepik, Basket.ee jt

Autoriõigus: autor ja Atlex OÜ, 2025

Kõik õigused kaitstud. Igasugune autoriõigusega kaitstud materjali ebaseaduslik
paljundamine ja levitamine toob kaasa seaduses ette nähtud vastutuse.

Kirjastus
atlex

Atlex OÜ
Kivi 23
51009 Tartu
Tel 734 9099
atlex@atlex.ee
www.atlex.ee

ISBN 978-9916-620-51-9

SISUKORD

Eessõna	6
I Sissejuhatus: millest sõltub korvpallimängija edu?	9
1.1. Kehaehitus ja rollid.....	9
1.2. Pärilik närvikava	16
1.3. Treening, õppimine, harjutamine.....	19
1.4. Vajalik võistluskogemus.....	24
1.5. Soodsad inimsuhted, motivatsioon ja tasustamine.....	25
1.6. Psühholoogia ja korvpalliedu.....	27
1.7. Spetsiifiliste oskuste psühholoogiast	33
II Keha ja liigutused, mänguvõtete psühholoogia	42
2.1. Palliviske psühholoogiast	43
2.2. Petteliigutused	56
2.3. Mängutehniliste oskuste mitmekesisus ja varieeruvus.....	61
2.4. Kehaehitus ning selle seos soorituste ja mängija rollidega väljakul.....	62
III Õppimine, harjutamine, meisterlikkus	73
3.1. Oskuste kujunemise mehhanismid ja reeglid	74
3.2. Meisterlikkuse saavutamise eeldused.....	82
3.3. Treeningud ja lõppeesmärk	85
3.4. Individuaalsus ja spetsiifilised treenitavad oskused.....	86
3.5. Treenimise metoodiline külg	99
IV Taju ja tähelepanu	106
4.1. Tajuprotsess korvpalli kontekstis.....	106
4.2. Tähelepanu liigid ja korvpall.....	121
4.3. Tähelepanu kontrolli dünaamika	128
V Kujutlus ja mõtlemine	141
5.1. Kujutlus korvpallis.....	141
5.2. Mõtlemine korvpallis	152
5.3. Korvpalliintelligentsus	167

VI	Emotsioonid ja tahe	175
6.1.	Emotsioonid ja korvpall	175
6.2.	Üldise erutustaseme mõju sooritusele	181
6.3.	Lämbus ehk vaimuahistus	187
6.4.	Häiriva seisundiga hakkama saamine.....	191
6.5.	Soorituse äravajumise neuromehhanismid.....	198
6.6.	Positiivsed emotsioonid ja meeleseisundid.....	202
6.7.	Mängu iseloom ja vaimsed seisundid	205
6.8.	Kui vaim on väsinud.....	212
6.9.	Lisamotivatsiooni peamine allikas – tahe	213
VII	Individuaalsed psühholoogilised erinevused	223
7.1.	Individuaalsed püsivad seadumused.....	223
7.2.	Arukus ja loovus korvpallis.....	232
7.3.	Indiviid ja sporditrauma.....	238
VIII	Inimsuhted	240
8.1.	Rollid ja staatus grupis	240
8.2.	Sotsiaalne mikrokliima grupis	244
8.3.	Inimese välimus ja suhted	252
8.4.	Treener kui suhtleja	255
8.5.	Suhted publikuga	258
8.6.	Kehakeel väljakul	261
8.7.	Personaalne keemia ja konflikt	262
8.8.	Sotsiaalne tugi	267
IX	Füüsika ja füsioloogia kui mängumehed	272
9.1.	Pall ja füüsika	272
9.2.	Väljakukate ja füüsika	279
9.3.	Korvilaud ja füüsika	281
9.4.	Viskekaar ja füüsika.....	286
9.5.	Füüsika mõne muu kandi pealt	289
9.6.	Füsioloogia ja korvpall.....	291
9.7.	Keha ja aastad.....	298
X	Kossukõmu kodukamaralt ja laiast maailmast	301
10.1.	Eesti korvpalliraamatud ja nendest pudenenud mõtteid	302

10.2. Korvpalliidentiteet.....	306
10.3. Korvpallidünastiad ehk käbid ja kännud	311
Järelsõna	314
Lisad.....	315
Lisa 1. Ingliskeelse korvpalliterminoloogia lühisõnastik.....	315
Lisa 2. Nostalgilised rõõmuhetked	334
Viidatud kirjandus	336
Register	346
Nimed ja märksõnad	346

EESSÕNA

Eestlasi vaimustavaid asju on üsna palju – muusika, luule, ürgne loodus, krõbe saun, suusarajad vaigulõhnases metsas, kiired masinad ja palju muudki. Tehakse ise ja uudistatakse kõrvalt. Kindlasti kuuluvad selliste prioriteetsete teemade hulka ka korvpallimäng ja ... psühholoogia.

Miks äkki selline lausenaabrus või ka lauanaabrus? Vastata pole keeruline. Ehkki psühholoogia on olulisel kohal kõigil spordialadel, on ta seda eriti korvpallis. Lisaks kehalisele vormile sõltub edu selles mängus ka praktiliselt kõikidest psühholoogias käsitletavatest nähtustest ja protsessidest: taju ja tähelepanu erksus ning liigutuste koordineerimine, reageerimiskiirus, õppimisvõime, vilumuste kujunemine, emotsionaalsed tõusud ja mõõnad, suhted meeskonnas ja publikuga, mõjustamispsühholoogia, tahtejõud, enesekontroll, kujutlusvõime, loovus, kavalus, otsuste vastuvõtmine jpm. Põimuvad nii individuaalne psüühika kui ka sotsiaalpsühholoogia. No ja kui arvestada, et eestlase jaoks on korvpall üldiselt ikkagi rahvussport, mida ta nii professionaalsel tasemel kui ka amatöörina armastab – see mäng näikse eesti natuurile ja kliimale hästi sobivat –, ning kui kossusell ka veel psühholoogiahuviline on, siis miks mitte need kaks asja ühte patta panna? Järgnevalt me seda teemegi.

Miks aga korvpall maailmas tervikuna ja ka Maarjamaal tegevuste ning hobide hulgas tipus püsib? Võiks küsida ka nii – miks on korvpall võrreldes väga paljude muude aladega nii kõitev? Vastus oleks, et inimesed armastavad asju, mis on olemuslikult ja nähtumuselt nauditavad, nagu näiteks liigutuste maagia, karakterite võitlus ja haarav etendus. Ometi võib isegi hea teatrietendus jääda alla heale korvpallilahingule, milles on suur ennustamatus ja ainulaadne kordumatus ehk kõrge põnevuskoefitsient. Ei ole olemas kahte identset mängu. Pole täpset stsenaariumi ega ette teada, kuidas püss, mis esimeses vaatuses seinal oli, viimases vaatuses oma lasu teeb. Meenutagem kasvõi Kalevi ja Spartaki finaali 1991. aastal, Stephen Curry rolli Pariisi olümpiafinaalis 2024. aastal või Gert Kullamäe kuulsat viset Tartu Rocki saalis! Korvpallimatšis on olemas kõik, mida üks tõeline etendus eeldab – rollid, režissöör, kulminatsioon, puändid, staarid, karakternäitlejad, maskide taha varjumine ja nende maharebimine. On külalisetendused ning kodulava (ja ehk ka etendusejärgne baar). Otse ja ehedalt rulluvad lahti inimsuhete draamad, traagika ja koomika. Ilmselt pole juhuslik, et näiteks Mikk Mikiver, Jack Nicholson või Snoop Dogg korvpallisaali stammkundedeks on olnud. Asjale lisab veelgi vürtsi mahlane reporterite kommentaar (Gunnar Hololei, Lembitu Kuuse, Kalev Kruus).

Kossumüstika hulka kuulub ka see, et ei tippteoreetikud ega ka mängijad ise ei saa täpselt aru, miks vaatamata sellele, et kõik justkui korras ja kontrolli all on, ühel päeval mäng läheb, teisel päeval aga mitte. Sportlase vorm on hoomamatult kõikuv. Ka kõige parematel on paremad ja kehvemad päevad.

Lõpuks on korvpall ka selline mäng, kus vastaspoolte vahel pole võrku ega tara, käib võitlus keha keha vastu ja see on juba antiigist alates vaatajate maiuspala olnud. Mängumees on gladiaator. Gladiaatorite võitlus toob aga kohale tuhanded põnevusvärinas pealtvaatajad.

Enne asja juurde asumist aga veel kord – miks on korvpall ikkagi Eesti mäng olnud ja loodetavasti selleks ka jääb? Esiteks, väikerahvana pole väga tõenäoline, et me jalgpalli või hoki jaoks pidevalt 12–18 rahvusvahelist tippu omaksime. Korvpallis oleme ühe rotatsiooni tõelisi mängumehi põlvkonna kohta ikka kokku saanud. Teiseks, meie kliimas pole aastaringne massiline jalgpalliharrastus sportlase ja publikuna eriti mugav. Korvpall saalispordina on väikerahvale aga vägagi sobiv ja nagu mainis mulle üks tuntud korvpalliprofessionaal, on 3×3 koss samuti meie võimalus. Meenutagem kasvõi lätlaste 2020. aasta Tokyo olümpiamängude kullavõitu. Kolmandaks, eestlase iseloomus on olnud ikka tubli annus sellist jonni ja eneseületamist, mis võimaldab lootusetus olukorras kastanid tulest välja tuua. Korvpall pole ainult võlu, vaid on ka valu, ja see ehk peakski tõelisele eestlasele sobima. Ärgem unustagem sedagi, et oluline tuumtegur on edutraditsioon, mis asjal elu sees hoiab ja järelkasvu tagab. Eesti korvpallurite nimekiri, kes suurvõistlustelt hulga medaleid teeninud, on aga päris pikk. Ühe elaniku kohta ümber arvestades lausa eeskujulik.

Selle raamatu esmane eesmärk, lisaks mängust üldpildi andmisele, on selgitada, kuidas psühholoogia korvpallis avaldub. Kuidas psühholoogilised protsessid ja omadused aitavad edu saavutada või põhjustavad ebaõnnestumist. Olen püüdnud raamatut tasakaalustada, nii et huvitav oleks nii korvpalliprofessionaalil kui ka laiemal publikul. Sidudes raamatus psühholoogiateaduse leide ja seaduspärasusi reaalse sportmänguga, võtan autorina suure riski, kuna pole professionaalne korvpallispetsialist. Tegelik korvpallipsühholoogia elab ikkagi reaalsel korvpallitreeningul ja -võistlusel. Teadlane oma instituudis või laboris jääb kaugeks teoreetikuks. Seetõttu olen raamatu psühholoogiaprofessorist autorina, leevendamaks mainitud ohtu, viimase 15–20 aasta jooksul lävinud ka korvpalliprofessionaalidega ning üht-teist kõrva taha pannud. Siinkohal neile siiras tänu! Loomulikult võib raamatus esineda korvpallialaseid ebatäpsusi või väärseisukohti. Need on aga autori vastutusel ega ole üle kantavad „varisõdalastele“. Lisaks saan ma eneseõigustuseks välja tuua tõsiasja, et olen selles armas-

tatud pallimängus palju aastakümneid amatöörmängijana osalenud ega tahaks ennast seetõttu korvpallialastes küsimustes täielikuks võhikuks lugeda.

Teen siinkohal väikese kõrvalepõike märkimaks, et üleilmaliseks muusika ja teatri keeleks on itaalia keel, korvpallikeeleks aga inglise keel. Seetõttu ei tohiks lugeja olla üllatunud, kui ta käesolevas raamatus ingliskeelset korvpalliterminoloogiat kohtab. Mängijatele ja treeneritele ei tule see üllatusena, värskel huvilisel aitavad need teadmised aga vast mõne korvpallireportaaži mõttest paremini aru saada.

Eelnevat silmas pidades võiks niisiis öelda, et minu raamat on nägemus, mida ei tohi võtta korvpallitõe või kaanonina. Selline enesehinnang on mõistlik, sest nagu ütles üks meie korvpalli kuulsuste halli liige, pole korvpall Newtoni füüsikaseadused, vaid loomingulisust, kordumatuid olukordi ning lõputul hulgal erinevaid inimesi hõlmav mäng, kus ühte õiget ja üldkehtivat kohata on ebareaalne. Lisaks näeb igaüks seda mängu omamoodi. Mis meeldib ühele, seda arvustab teine. Juba mäng ise on subjektiivselt tõlgendatav. Kellele ema, kellele tütar.

Loodan, et sellest raamatust saab võtta seda, mis parajasti huvitav või kasulik tundub, leida ajendi mõne uue idee jaoks või avastada head materjali, kirjutamaks kriitilist hinnangut. Kordan veelkord – olen küll rahvusvaheliselt tunnustatud psühholoogiateadlane, kuid korvpallurina vaid kaeravõitu asjaarmastaja.

Lugeja arvatavasti märkab, et kossupõlvkondade osas on suhteliselt palju käsitletud XX sajandi korvpalli ja pisut vähem praegust aega. Tõepoolest, meie korvpalli iseloom tuleneb nendest vanematest aegadest ning saavutusedki on mineviku teema. Olevik muutub õnnestumisteks ajapikku. Seega loodan, et praeguse aja tegev mängijad ja -treenerid mõistavad neid teatud puudujääke. Teisalt on aga igati tänapäevane see, mis puudutab teaduspõhise psühholoogia aspekti korvpallis, piisab kui sirvida viidatud kirjanduse ilmutisdaatumeid.

Väärtuslikke nõuandeid ja teavet selle raamatu tarbeks andsid Rein Järva, Märt Ibrus, Kersti Sirel ja mõned anonüümseks jääda soovinud Eesti korvpallitreenerid – siiras tänu neile! Mõistagi läheb minu suur-suur tänu vennale Andres Bachmannile kui sponsorile ning kirjastus Atlexi pädevale ja toimekale kollektiivile, kes selle raamatuidee tegelikkuseks muutis.

Ning lõpumärkusena, siinset raamatut eemalt märgates võib inimene juhtumisi pealkirjaks lugeda „Korvpall ja psühholoogia: huvilise *lauluraamat*“. Ei, tegu on ikka *lauaraamatuga*, kuigi ma ei pahanda, kui keegi seda lauluraamatuks kutsuma hakkab. Oleme mitte ainult korvpallirahvas, vaid ka laulurahvas ning üks korvpallialane „öölaia piibel“ poleks vast kurjast.

Talis Bachmann
Tartu / Otepää, 2025

I

SISSEJUHATUS

MILLEST SÕLTUB KORVPALLIMÄNGIJA EDU?

Armastatud tegevusi kiputakse ikka hellitusnimedega pürgama. Näiteks teame me kõik, mis on jalka (pidi olema parem kui nii mõnigi muu tegevus). Ka korvpallil on eesti keeles selline rahvakeelne nimetus olemas – korvpallimäng on 'koss' ja korvpallur 'kossumees' või 'kossunaine'. Ärgu nüüd jalgpallisõbrad solvugu, sest kossumehed jalkameestele kossi ei pane, trennis neile isegi meeldib jalkakera jalgadega togida. Niisiis kasutame ametlike korvpallisõnade kõrval edaspidi ka „kossusõnu“, sest paljudele on selline kõnepruuk üsna kodune.

Olgu korvpallur auhinnagalal või kossumees õhtuses trennis, kõik nad unistavad edust ja pelgavad ebaedu. Millest aga sõltub edu selles pallimängus? Kuna tegemist on spordiga, on väga suur osa korvpalli eduteguritest enamiku muude spordialadega samad. Küll on aga teatud mõjurite osakaal suurem ja teiste oma jälle väiksem. Loetleme kõigepealt üldisemad sportliku edu tegurid, millest mõnede puhul on lihtne aimata nende erilist olulisust korvpallis.

1.1. Kehaehitus ja rollid

Osad kehaehituse tunnused on pärilikud, teised aga geenidest vähem sõltuvad. Näiteks pikkust on üpris võimatu treeninguga muuta ja luustiku tüüp on samuti pärilik, samas kui rasvkude sõltub suurel määral nii geenidest kui ka inimese eluviisist ja -tingimustest, nagu toitumus ning liikumisharjumused. Lihaskoe areng on veelgi tugevamalt treeninguga (töö, sport) mõjutatav, ehkki punaste ja valgete lihaskiudude suhteline osakaal on pärilik tunnus.

Pikkus

Korvpallis on eriline tähtsus pikkusel. Maailma rahvastikus varieerub 95% inimeste pikkus vahemikus 163–193 cm (mehed) ja 151–179 cm (naised). Meeste globaalne keskmine pikkus on umbes 178 cm, naistel umbes 165 cm. Niisiis

pole enamik maailma inimesi pikkuse osas korvpalli jaoks õnnistatud, kuigi hiljem näeme, et mõnede muude kehaomadustega saab lühemat kasvu rohkem või vähem kompenseerida. Kui varasematel aegadel oli meeskorvpallurite mängujuhi (*playmaker*, *point guard*, klassikalises liigituses positsioon 1 (pos-1)) tüüpiline pikkus 170–190 cm, siis nüüdisajal on enamik *playmaker*eid umbes 185–200 cm pikad. Kui tsentrite (*center/centre*, pos-5) puhul oli kuuekümnendatel aastatel Tõnno Lepmetsa 194 cm või Jaak Lipso 200 cm okei, siis nüüd kipub selline kasv korvialuse mängu ülesannetega mängijale lühikeseks jääma. Enamik neist on üle kahe meetri pikad, paljudes meeskondades 210–220 cm. Ennenägematud pole ka üle 2,2-meetrised korvpallihiiglased. Kahekümnenda sajandi korvpallis olid näiteks Uvais Ahtajev (väidetavalt 236 cm), Arvydas Sabonis (223 cm), Vladimir Tkatchenko (221 cm) ja Manute Bol (229 cm) suured erandid. Praegu on üle 218 cm pikkuseid tsentreid juba rohkem. Mõjunud on põhjalikum noorte talentide valik ning üldine kasvu aktseleratsioon.

Naiskorvpalluritel on vastavad näitajad umbes 15–20 cm lühemad, kusjuures muutuste tendents on sama nagu meestel. Viskava tagamängija (*shooting guard*, pos-2), väikese ääre (*small forward*, pos-3) ja suure ääre (*power forward*, pos-4) tüüpilised kasvud jäävad kasvavas järjekorras pos-1 (*point guard*) ja pos-5 (*center*) pikkuste vahele.

Kaasaja korvpallis on positsioon seotud rohkem mängija põhirolli kui tema füüsilise kasvuga.



Kasv mõjutab seda, millised on mängijate rollid väljakul, kuid tänapäeval on see tunduvalt paindlikum kui vanadel nn klassikalistel aegadel. Pole ime, kui parajasti väljakul olevas koosseisus täidab tsentri ülesandeid alla kahe meetri mees, samal ajal kui viskav tagamängija on näiteks 202 cm pikk. Mängu ajal pole harvad ka episoodid, kus pikk mängija toob palli üle või liigub kolmepunktiivise joone piirkonnas ning viskavat tagamängijat näeb nurgas või isegi korvi all.

Kehamass

Kehamassiindeksist (KMI) oleme tänapäeva tervisemuredes siplevas ühiskonnas kõik kuulnud ja pajud on selle indeksi väärtust ka endal mõõtnud. Korvpallis on mängijate kehamassil edu saavutamisel samuti oluline roll. Suurem kehamass võimaldab teatud olukordades lihtsamini vastasega hakkama saada. Lauavõitluses ja korvilauale lähemale pörgatades on sinust suurema massiga

keha raskem eemale tõugata või suruda – ja ka vastupidi. Kui sul endal on suurem kehamass, siis omad nendes tegevustes teatud eelist.

Samas on väiksema massiga mängijalgi omad tugevad küljed. Enamasti on tal suurem kiirendus vastasest mööda mängides, kõrgem üleshüpe (kui lihaste jõud ja plahvatuslikkus on vastasega võrdsed, aga KMI väiksem) ning sageli ka lihtsam madalalt söödetud palle kätte saada.

Kuna KMI on erinevalt pikkusest või luustiku tugevusest sobiva toidumenüü ning lihaste treenimisega hõlpsasti muudetav, on eesmärkidest lähtuvalt suhteliselt lihtne massi suurendada. Siin tuleb mängu n-ö optimeerimisülesanne – võidada nendes mänguelementides, milles mass on eeliseks, ja kaotada nendes, milles mass on händikäp. Tänapäeva korvpallis näeme rohkem pikkasid tsentreid, kes pole massimõmmikud, vaid optimaalse KMI-ga: mitte liiga kiitsakad ja mitte liiga massiivsed. Näiteks oli märgata, et NBA noor talent Victor Wembanyama jõudis enne vigastuspausi hakata oma õblukesele kehale lihast juurde kasvatama.

Muidugi sõltub tiimi rostrist ehk nimistust ja valitud mängutaktikast, kas on vaja värvata mõni KMI mõttes erinevat tüüpi mängija. Kehamassist ei sõltu mitte üksnes korvialuses mängus erinevaid rolle täitvate tsentrite ja ründemängijate mäng. Ka massiivsem tagamängija võidab mänguolukordades, kus on tarvis „keha anda“. Samas võib ta kaotada vähese või puuduva kehakontaktiga olukorras läbimängimise kiiruses või hüppekõrguses.

Kergekaaluline (ja ka lühem) mängija saab piisavate oskuste ja osavuse korral endast raskemale vastasele hüppel kehasse minnes kummipallina temast eemale pörkuda ja vabama visketrajektoori saada. Enamgi veel, vastavalt füüsikaseadustele on suurema kehakaalu puhul kergem (vähema jõupingutusega) kaugemaid viskeid sooritada, ei pea n-ö üle punnima. Eks nii mõnigi korvpallur on kogenud, kuidas kehakaalu muutudes sisseharjunud viskeliigutus enam nii tulemuslik pole ja tuleb kas viset ümber harjutada või kehakaalu muuta – treeneri rõõmuks seda vähendades, aga mine sa tea. Kuna lihaskude on rasvkoest raskem, on kehamassi suurendamisel burgerite nautimise asemel arusaadavalt eelistatum lihaste treening. Kehamassi vähendamisel tuleb aga rasva põletada, mitte musklid unarusse jätta. Õnneks on kangitreenn ja õige toitumine siin väga tõhusad.

Lihased

Teatavasti ei ole kõikide inimeste lihased samasuguse koostisega. Näiteks erineb punaste ja valgete lihaskiudude suhteline osakaal. Punast tüüpi lihaskiud on aeglaselt kokku tõmbuvad, kuid väsivad samuti aeglaselt. Valged lihaskiud on järsult

reageerivad, kuid väsivad kiiresti. Kuna korvpallis on olulised nii järsud liigutused – vise, hüpe, paigalt kiirendus ja muutused jooksum tempos – kui ka vastupidavus, et olla võimalikult kaua heaks soorituseks valmis, siis on korvpalluritel soovus oma tasakaalustatud, proportsioonis olevate kiududega lihaskonda.

Kuna korvpall on vahetustega mäng, võiks kosumehel võrreldes näiteks maratonijooksja või pikamaasuusatajaga olla mõnevõrra suurem valgete lihas-kiudude osakaal. Samas on korvpallis olulised ka liigutuste sujuvus ja mõõdukas kontroll, nii et üldkehtivaid soovitusi anda pole lihtne. Kõik sõltub treening-metoodikatest, mängija rollist tiimis, tema mängustiilist jne. Täiesti kindlasti sõltub see, milliseid rolle treenerid annavad ja millist mängu mängija ise suudab ja tahab mängida, ka tema keha individuaalsetest omadustest. Näiteks saab Kristian Kullamäe ja Henri Drelli mäng olla Luka Dončići ja Kaspar Treieri mängust erinev juba nende „saledama“ KMI tõttu.

Käte ja jalgade pikkus

Mõnikord unustatakse, et kasvule ja kehamassile lisaks ilmnevad ka muud kehaehituse erisused. Käte ja jalgade suhteline pikkus keha üldpikkusest mõjutab mängija võimalusi ja eelistusi palliplatsil. On selge, et korvpallurile on eeliseks pikad käed. Tõhusam on viset blokeerida ehk kulpi või koppa panna, vaheltlõikeid teha, vastast kaitses olles närvi ajada ning söötu või viset ilma palli kaotamata kaitsva vastase kätest mööda/üle tee saata.

Aleksandr Kaun CSKA tsentrina polnud ülipikk (211 cm), kuid oli oma pikkade käte tõttu sellegipoolest efektiivne ka üle 215 cm meeste vastu. Sama kehtib legendaarse Kyle Hinesi kohta, kes on oma 198 cm-st kasvu pikkade käte abil tõhusalt kompenseerinud, muidugi lisaks heale intuitsioonile ja tugevale muskulis kehale. Pikad käed võivad lühemal mängijal olla eeliseks ka *layup*'ide täpsel sooritamisel kaitses vastu.

Ometi võivad pikad käed ka probleeme tekitada. Resultatiivse viske üheks eelduseks on täpselt ajastatud ja õige tugevusega närviimpulsside saatmine mitmetele erinevatele lihastele, mis juhivad muu hulgas öla- ja küünarvarre, labakäe ning sõrmede liigutusi. Kui käsi on erakordselt pikk, siis on kõik või osad nendest „kangidest“ samuti pikad. See aga tähendab füüsika ja geomeetria seaduste järgi seda, et pika käe puhul võib (vaatamata lühemale käele saadeta sarnase närviimpulsside muustrile) tekkida suurem ruumilise sihi seadmise viga.

Et pikakäeline hästi viskama hakkaks, tuleb lihtsalt rohkem treenida ning viskeliigutus lisaks üldtunnustatud reeglitele ka oma keha iseärasustele kohanda-

da. Näiteks on pika käe puhul raskem enne viset küünarnukki piisavalt kõrgele tõsta (samas olgu viskekaar kõrge!). Seda saab siiski treenida ja mingis elemendis järeleandmisi tehes ka kompenseerida, näiteks viskeliigutust mitte keskelt, vaid pisut kõrvalt tehes, ehkki see rikub jälle paari teist viskereeglit. Küünarnukiprobleemi saab kompenseerida ka randmeliigutusele rohkem rõhku pannes – randme ja küünarvarre vahelist nurka randme suurema tahakallutuse abil teravamaks muutes. Treenides tugevamaks randme fleksorlihast ja rinnalihaseid, saab pika-käeline teha piisavalt täpse viske ka palli mitte lõua-näo piirkonnast teele saates, vaid palli viske alguses rohkem pea kohale viies. Näiteks omandas kunagine Leedu tippmängija Sergejus Jovaiša pikkade käte kiuste päris täpse viske. Maik-Kalev Kotsari muidu suurepärasel mängu blokeerimisel, söötmisel, mängulugemisel, *layup*'idel ja vaheltlõigetel varjutab visketäpsuse keskpärane tase korvist eemalt. Ka Maik-Kalevil on pikad käed. Euroopa tippude hulka kuuluva ACB liiga Tenerife ja Gruusia koondise tugisamba Giorgi Shermadini kasv 217 cm ja tema sugugi mitte lühikesed käed moodustavad koos raskesti takistatava ründereelvastuse ning vastast ängistava kaitsevahendi lauamängu situatsioonides.



*Sergejus Jovaiša tütrega
pärast edukat võistlusreisi*



*Maik-Kalev Kotsar
Jaapanis karjääri jätkamas*