

Katrina Lehis, vehkleja

Sündinud 19. detsembril 1994

Parimad tulemused: Võitnud EM-il 2018 indiv kulla ja 2015 naisk hõbeda, U-23 EM-il 2012 indiv ja 2013 naisk pronksi, juunioride MM-il indiv 2014 kulla ning 2012 ja 2013 pronksi, juunioride EM-il 2010 naisk pronksi, 2013 naisk hõbeda ja indiv pronksi ning kadettide EM-il 2009 naisk kulla ja 2011 indiv hõbeda. 2015 Euroopa mängudel naisk hõbe ning MM-il indiv 2015 6. ja 2018 7. koht. Saanud MK etapil 2016 ja 2019 naisk 1., grand prix' etapil 2016 indiv 3., juunioride MK etappidel 2012–13 indiv 3 esikohta ja kadettide EK etapil 2011 indiv esikoha. Juunioride MK kokkuvõttes 2013 1., 2014 3. ja 2012 6. koht. Tulnud indiv 2018 ning naisk 2010, 2011, 2013 ja 2018 Eesti täiskasvanute meistriks. Kuulunud a-st 2014 Eesti epeekoondisse. Eesti parim noorsportlane 2014.

Katrina Lehis on pärit Haapsalust.

Ta on olnud Läänemaa aasta naissportlane aastatel 2015 ja 2018 ning aasta noorsportlane aastatel 2011, 2012, 2013 ja 2014.

Hea harjumus: ma ei lase ligi negatiivseid emotsioone. Kui asi ei lisa mu elule midagi positiivset, vaid pigem negatiivset, siis arvan, et sellele ei peaks keskendumata.

Teda inspireeriv mõte: võib-olla see, mis tekkis pärast lapse saamist – miski ei saa olla takistuseks, eriti veel laps.

Eeskuju: Nikolai Novosjolov. Tema pühendumus; see, kuidas ta kõike teeb – see on mulle kindlasti eeskujuks. Ja ma usun, et mitte ainult mulle.

Esimest korda läksid vehklemistrenni, kui sa olid kümnene. Kuidas sa sinna sattusid?

Vehklemas käis mu neli aastat vanem õde (Reili Lehis) ja mul on sugulasi, kes samuti vehklesid – treener ja tema kaks poega. Saali ukse vahelt hakkasin piiluma, et kus mu õde on ja mida ta seal teeb. Ja siis treener Helen Nelis-Naukas kutsus, et tule ise ka trenni. Ma ütlesin, et ma ei saa, ema ei luba. Aga lõpuks ikkagi läksin, ema oli ka nõus ja nii see algas.

10-aastaselt kõlab justkui üsna hilja.

Eks praegu alustatakse jah, juba kuue-seitsmeselt, mõnes kohas juba viieselt. Kümmene on suhteliselt hilja, aga ma ei ütleks, et liiga hilja. Kümneselt alustamine on veel täitsa hästi. Kui juba 15-16-aastane oled, siis see on juba väga hilja.

Sa ütlesid treenerile, et ema ei luba. Mis lugu sellega oli?

Mu ema arvas, et piisab, kui meie peres on üks vehkleja, rohkem pole vaja. Vehklemine on – vähemalt alguses – päris kulukas ala, kuna kogu varustus, relvad ja maskid, tuleb ise osta. Ka võistlustele läheb alguses päris palju raha. Aga siis ma hakkasin ikkagi trennis käima. Tuli üks võit ja teine võit, ja siis nägi ema ka, et ju vist olen mina ikkagi rohkem vehkleja kui mu õde.

Kas su õde ka veel vehkleb?

Ei, mitte pidevalt. Ta käib korra aastas Valge Daami turniiril vehklemas, oma lõbuks.

Milline tasemevahe teil on, kui seda üldse küsida võib?

Ma ei ole temaga mitte kunagi vehelnud võistlustel, nii et otseselt võrrelda ei oska. Me pole lihtsalt kokku sattunud võistlustel. Kõrvalt vaadates, siis tänava vehkles ta väga hästi, jõudis 16 hulka. Kaotas Novosjolovi tütrele napilt ühe torkega. Väga põnev oli vaadata. Luiza Novosjolova on ka väga hea vehkleja. Ta on väga noor, tal on kõik alles ees. Aga ikkagi oma õde, muidugi hoian talle põialt.

Sa ütlesid, et käisid varem trenne pealt vaatamas. Kas mäletad esimest hetke või emotsiooni seoses vehklemisega?

Esimest emotsiooni ma ei mäleta. Üks kord, mil ma Haapsalu põhikooli saali ukse vahelt sisse vaatasin, on mul millegipärast meeles. Seal oli hästi palju minust vanemaid treenijaid, kõigil valged kostüümid seljas, ja maskid ja relvad, nii et see üks kord jäi mulle meelde. Ma arvan, et ma olin siis üheksane.

Mis emotsioone see tekitas?

Lahe oli. Just nende riiete ja relvade ja maskide pärast oli see kõik nii teistmoodi. Lastele selline värk tavaliselt ikka meeldib ja mulle ka meeldis.

Olid sa varem ka sporti teinud?

Ei olnud. Enne kui ma püsivalt vehklema jäin, olin ühe korra kergejõustikus käinud. Aga ma sain kohe aru, et see ei ole mulle. Mul ei tulnud nõutud asjad kuidagi välja ja mulle ei meeldinud treeningusüsteem. See jäi üheks korraks.

Milline laps sa olid?

Rahulik. Ma olin väiksenä hästi tagasihoidlik. Nagu Helen ütleb – hõljusin pilvedes. Ma olen kogu aeg hästi pikk olnud, nii ma siis olingi peadpidi pilvedes, hoidusin omaette, ei rääkinud eriti kellegagi. Selline hästi tagasihoidlik. *Hästi* tagasihoidlik. Aga nüüd ma muidugi enam nii tagasihoidlik ei ole.

Treener on öelnud, et märkas sinu annet kohe ja sa ise ütlesid ka, et tema sind trenni kutsus. Kas sa ise ka tajusid, et võid selles asjas nii hea olla?

Ei, kindlasti mitte. Mulle lihtsalt meeldis ja ma tegin hea meelega seda, mis mulle meeldis. Võistlused käisid muidugi asja juurde ja võita oli äge, kohe väga lahe. Aga see endale teadvustamine tuli hiljem, kui asi läks tõsisemaks, kui hakkasime käima võistlustel Rootsisis ja Soomes. Ma võisin siis olla 14.

Sa oled ikka veel noor. Sellest ajast, kui olid kümnene ja läksid trenni, ei ole väga palju aega möödunud.

Ma olen praegu 23, aasta lõpus (2018) saan 24. Jah, ma olen veel noor. Aga kui ma meenutan oma algust, siis tundub küll, et sellest on palju aega möödunud. Samas kui mõtlen, kui palju aastaid mul veel ees on, siis tundub... et ma olen praegu täpselt keskel.

Kuidas sa oled suutnud koolis- ja trenniskäimise ühildada?

Hommikul käisin koolis ja õhtul trennis. Puberteediaeg tuli üle elada – tahaks ju sõbrannadega ka olla. Põhikoolis jätsingi mingil ajal trennid ära ja Helen loobus minuga võitlemast. Ütles, et mine siis ja ole oma sõbrannadega, aga tule kindlasti tagasi! Siis ma natuke olin ja tulin gümnaasiumi alguses tagasi. Mõtlesin, et mis ma ikka nende sõbrannadega nii väga jõlgun. Hakkasin hoopis tõsisemalt trenni tegema.

Mäletad sa midagi esimestest võistlustest?

Esimestest võistlustest mäletan seda, et olin kõigist teistest palju pikem ja teised tundusid väga pisikesed. Kui ma lasteaia lõpetasin, siis olin kasvatajatega ühepikkune. Siis sain aru, et mu käsi ulatus teistest nii palju kaugemale, et väga paljude vastastega pidingi lihtsalt käe välja sirutama. Noorena, kui võistlesin veel D- ja C-klassis, oli see minu jaoks väga lihtne, ei pidanud võiduks palju maadlema. Pikkus andis nii kõva eelise.

Millal teised järele jõudsid?

Võistlemine läks tehnilisemaks siis, kui jõudsin kadettide või juunioride klassi. Siis tuli endal palju juurde õppida ja teistel ka ja siis läks juba natuke raskemaks.

Kui oluline on olnud võitude roll sinu vehklejaks kujunemise juures?

Ikka on oluline. Kui võidad, siis annab see hästi suure positiivse laengu – oh, ma olen nüüd jälle kuhugi päralt jõudnud või kuhugi edasi jõudnud! Näen, et olen võimeline võitma ka sellist vastast, kellele olen kogu aeg kaotanud. Näen, et arenen, et mul on võimalus kogu aeg edasi jõuda – see teadmine annab väga palju.

Aga kuidas sa kaotustega toime tuled?

Ma arvan, et hästi. Muidugi ajavad need endast välja – mõnikord rohkem, mõnikord natuke vähem. Aga nagu öeldakse, kaotustest õpitaksegi. Vastased on erinevad, stiilid on erinevad, päevad on erinevad. Tuleb see kaotus enda peas läbi töötada ja enda kasuks tööle panna. Kõik läbi mõelda, mis vigu sai tehtud, ja edaspidi proovida neid vigu mitte teha.

Milline on suurim õppetund, mille oled ühelt võistluselt saanud?

Ma ise arvan, et see on olnud mõni selline olukord, kus vehkled prioriteedile ehk ühele torkele. Ja olen siis liialt kiirustanud sellele torkele minemisega, sest seal on ikkagi üks minut aega. Olengi ehk õppinud seda, et ei tohi kiirustada, vaid tuleb oodata õiget momenti.

See on huvitav, et sa just selle välja tood. Sa oled rahulik ja tasakaalukas, aga ikkagi kiirustad liialt?

Jah, rajal kipun kärsituks minema. Vahel sõidab katus täiesti ära, aga pärast mõtlen, et miks ma pidin seda nüüd just niimoodi tegema? Oota, mõtle, otsi, vali õiget hetke, aga ei – vaja kohe hullult peale minna. Need on sellised ajumängud, et kuidagi tuleb pea selge hoida.

Vanemad vehklejad ütlevad, et vanus on aidanud neil pead selgena hoida. Sinul seda vanust veel väga palju ei ole. On sul mingid omad nipid ja trikid, kuidas mitte olla tormakas?

Oma nippe ma väga avaldada ei taha. Igaühel on kindlasti omad nipid, aga see oleneb sellest, kui palju sa nendega tööd teed. Mõnel tuleb enda rahustamine ja rahulik olemine kergemalt, teisel jälle raskemalt. Ma arvan, et mul ei ole sellega suuri probleeme. Oleneb muidugi olukorrast. Mina tunnen, et tulen enda rahustamisega toime.

Mis on see, mis sind vehklemise juures võlub?

Palju asju. Näiteks see kavalus, millega on võimalik vastaseid üle mängida. Üleüldse, kogu see vehklemise maailm on nii põnev! Saad käia ja ennast väga palju proovile panna. Ja kogu aeg juurde õppida ja järjest areneda.

Mulle tundub, et väga paljud ei leia oma õiget ala üles. On sul nende jaoks mingeid soovitusi?

Kuidas leida oma ala? Kõigepealt tuleb proovida erinevaid alasid. Ma arvan, et iga inimene saab aru, mis talle ei sobi. Ja kui tundub, et midagi meeldib, siis tuleb proovida seda. Muidugi võib juhtuda, et pole sobivat võimalust – igauhe kodulinnas ei ole võimalik iga spordiala järele proovida, aga jah... ma arvan, et lihtsalt peab katsetama.

Mis on sinu karjääri senine säravaim hetk?

Eks see ole ikka seotud medaliga. Kindlasti juunioride maailmameistri tiitel. Ma mäletan seda päeva. See on üks nendest päevadest, mis mul on algusest lõpuni eriti hästi meeles. Samamoodi ka viimatised Euroopa meistrivõistlused Serbias, kust sain kuldmedali. Ka see päev on mul eriti hästi meeles. Kui lõpetad päeva medaliga, siis see on särav päev.

Räägi sellest juunioride võistlusest

Algul oli see üks hirmus päev. Kõigepealt ootasime hommikul väga kaua bussi. Mis tuli suure hilinemisega. Tänu sellele jäi meil soojendus väga lühikeseks. Vastased olid rasked. Relvad andsid alla, ei töötanud. Juppe lendas küljest. Olin pidevalt taga, mis võib-olla sundis mind ennast järjest kokku võtma – kasvõi see, et relv läks jälle katki. Või siis see, et olin 12:9 taga! Just sellised asjad teevad päeva meeldejäävaks.

Kas läksid sel päeval võistlema teadmisega, et tood tiitli koju?

Ma ei mõtle kunagi nii, et nüüd lähen ja toon. Vaid lähen saali pigem selle mõttega, et tahan võimalikult hästi vehelda, jõuda võimalikult kaugele. Ja kui võistlus algab, siis mõtlen korraka ainult ühe torke peale. Kõigepealt üks torge, siis järgmine – enam ei mõtle ma sellelegi, et tahan võimalikult kaugele jõuda, mõtlen ainult järgmisele torkele.

Mis tunne oli seda tiitlit saada?

Oi, see oli hea tunne, see oli nii võimas tunne! Kaks aastat enne seda olin jäänud pronksile, olin kaotanud mõlemad poolfinaalid. Ja kui ma lõpuks võitsin, siis mul oli tunne, et lõpuks ometi! Seda ei ole võimalik sõnadesse panna, see oli puhas emotsioon. Pealegi teadsin, et võistlen viimast aastat juunioride klassis, pärast seda pean hakkama täiskasvanutega vehklema, mis on kraadi võrra keerulisem.

Mulle on jäänud mulje, et Euroopa meistritiitliga kõigutasid sa Eesti vehklemise paati.

Ma ainult raputasin õrnalt. See, et ma EMile üle noatera pääsesin ja siis... Ma arvan, et keegi ei uskunud minu võitu. Muidugi ma tahtsin võita, aga ma ei julgenud väga loota, tahtsin lihtsalt väga hästi vehelda. EOK toetus lõppes mul ju täpselt enne Euroopa meistrivõistlusi ära ja see oli ka kindlasti üks motivaator.

Ütlesid ühes intervjuus, et EMi tiitel oli sul plaanis, aga seda, et see nii vara tuleb, poleks sa ise ka uskunud?

Ütlesin seda siis, kui olin alles aasta ja kaks kuud enne seda sünnitanud. Ma tõesti ei osanud seda oodata nii kiiresti pärast last. See üllatas mind, aga kui ma tagantjärele mõtlen, siis ma vehklesin seal, nagu mul närve ei olekski. Täiesti külma närviga. Ma ei olnud närvis isegi siis, kui ma olin 7:1 taga, jäin täiesti rahulikuks. Samas suutsin ma isegi tugitoolisportlased higistama ajada. Mul on hea meel, et suutsin võistluse põnevaks ajada. Selliseid olukordi väga palju ei teki, see oli üks äge võistlus.

Miks sa siis nii rahulikuks jäid?

Ma ei tea. Olen selle üle väga palju mõelnud – olin poolfinaalis 7:1 taga, ma ei ole varem sellisest kaotusseisust välja tulnud. Siis olin taga 13:9 ja lõpuks võitsin 14:13. Lõpuspurt oli päris võimas, kuigi alguses ma ennast ei leidnud. Lõpuks mõtlesin, et ma ju oskan torgata, et pean lihtsalt torkamiseks õige hetke leidma! Ja hakkasingi leidma.

Kirjelda palun lähemalt, kuidas see eneseleidmine käis?

Ma sain ennast käima. Hakkasin rohkem liikuma, hakkasin olukorda paremini nägema. Hakkasin vaikselt järele jõudma ja siis, kui vastane oli 13:9 ees ja ma tegin veel paar torget, siis sain aru, et mu vastane lagunes ära. Ma sain aru, et ta lagunes vaimselt ära, aga ma ei läinud sellest liiga hoogu ja üritasin seda veel rohkem enda kasuks pöörata. Sundisin ennast veel rahulikumaks, et ma ei teeks kiirustades mingeid lollusi. Hoidsin oma närvi külmana ja õnnestus!

Kas sa mäletad selle matši viimast torget?

Jah, mäletan. Vastane ründas mu jalga. Oli minu prioriteet, aga venelanna tuli mind ise suruma, tuli jalga torkama. Aga kuna ta oli mulle väga lähedal, siis torkas ta lihtsalt mööda. Ja minul oli sealt väga hea vastu torgata.

Kas see tähendas, et õnn oli sinu poolel?

Jah, kindlasti! Varem sel päeval olin vehelnud prioriteedile ungarlasega – prioriteet oli minu poolel. Seis jäi tegelikult 9:9. Võitsin tänu sellele, et prioriteet oli minu poolel. Pärast seda vehklesin prioriteedile venelannaga ja jälle oli minu prioriteet. Seis Kristina Kuusega oli küll 14:14, aga prioriteeti meil ei olnud.

Seletame siinkohal, et prioriteet on...

ühele torkele vehklemine.

Mis on su järgmine siht ja kas sa üldse sead endale eesmärke?

Mingil määral ikka sean. Kui mul eesmärke poleks, siis poleks mul kuhugi minna. Ma tahaksin vehelda paremini kui seni ka maailmakarika etappidel. Üks medal on mul Rio etapilt, aga ma tahaksin saada rohkem medalikohti. Põhiline eesmärk ongi see, et igal võistlusel endast kõik, mis vähegi on, välja panna.

Oled sa endale kunagi ka mingi tiitli eesmärgiks seadnud?

Konkreetselt mitte, aga jah, muidugi tahan ma olümpiakulda saada. Aga ma ei mõtle selle peale. Selle peale mõtlen siis, kui olen olümpiamängude finaali jõudnud. Torked on need, millele pean keskenduma, et üldse midagi saada.

Räägime ka treenerist. Treeneril on ju iga sportlase elus väga oluline koht. Sina oled olnud kogu aeg Helen Nelis-Naukasega. Kui tähtis koht on teil sinu karjääris?

Treener on väga tähtis. Ma ei kujuta ette, et keegi teeks tipptasemel sporti ilma treenerita. Eriti just vehklemises, kus võisteldakse mees mehe vastu. Meil on individuaaltunnid, treener treenib korraga ainult mind – ta õpetab mulle, kuidas mingit liigutust paremini teha, lihvid seda paremaks. Treener peab kindlasti motiveerima ja Helen oskab seda teha. Ta ei pane mulle enne võistlust pingeid peale. Võistluste päeval räägime vaid hädavajalikest asjadest. Ta tunneb väga hästi oma õpilasi ja teab, mida võib ja mida ei või kellelegi öelda. Selles suhtes on ta väga hea.

Helen on öelnud, et nägi kohe alguses ära, et sul on hea vehkleja omadused. Millised need on, mis sinust hea vehkleja teevad?

Helen on alati öelnud, et torge kätte. Kuidas ta ütleski... et ma hakkasin kohe kätte torkama. Kui mõnel läheb aega, siis minul hakkas kätte torkamine kohe välja tulema. Just viimatisel Valge Daami turniiril ta ütleski, et see on meil veres – mu õde alustas samamoodi hästi kätte torkamisega, ja torkas palju kätte ka nüüd, kuigi ta ei ole aastaid vehelnud. Muidugi annab ka pikkus mulle väga palju juurde.

Mis on see, mida sa kõige rohkem arendama oled pidanud või pead veel arendama?

Kiirus. Meil on vaja plahvatuslikku kiirust. Seda proovin veel edasi arendada. Arvatakse, et pikemad on aeglasemad. Pikkade jäsemete liigutamine võtabki natuke rohkem aega. Seda pean parandama.

Kuidas on olla tippsportlane nii väikese lapse kõrvalt?

See on raske. Pead täpselt teadma, mida sa tahad. Mina teadsin, et ma tahan edasi vehelda. Kindlasti peab olema neid, kes aitavad, hoiavad kasvõi last. Kui neid ei oleks, siis ma ilmselgelt ei oleks saanud trenni teha. Aega tuleb hoolega planeerida, eriti kui laps on väga väike, alles rinna otsas näiteks. Aga kui sa ikka ise väga tahad, siis laps ei ole mingi takistus – pigem ta isegi motiveerib sind.

Aasta ja neljakuune seisab juba püsti, jookseb ringi ja on üldse juba päris tegus. Kas ta on juba mõõka ka käes hoidnud?

Ta on käes hoidnud, aga ta ei jaksa seda veel maast üles tõsta. Ta lohistab seda rohkem järele. Aga vehelda ta juba oskab. Esimesed vehklemisliigutused tegi ta veel enne, kui käima hakkas. See oli Hiinas. Tegime just nalja – Heleniga vist – et see laps hakkab enne vehklema kui kõndima ja nii läkski.

Kui sa oleksid uuesti kümneaastane tüdruk ja läheksid uuesti trenni, siis mis trenni sa valiksid?

Ma lähaksin ikka vehklema. Ma ei mäleta, et mul oleks olnud võimalik spordialade vahel valida. Ja vehklemine on põnev.