LIIKUMISE, SPORDI JA TERVISE TEADUSAJAKIRI

Liikumine & SPORT

NR 24/2022

Assar Jõepera räägib täisikka jõudvatest terviseradadest

NEGATIIVSUSE VASTUMÜRGI VALEM

SPORDIFILMIDE BUUM LÄHIAASTATEL JÕUAB EKRAANILE KÜMMEKOND TEOST

Kristin Tattar

maailma parim *discgolf*'i mängija

SPORT KÕIGILE
EESTI OLÜMPIAKOMITEE

Sisukord

4 **Mida Frank Lubin 1937, seda Sergei Babenko 1991**

5 **Kaheksandat korda peetud Spordinädal jätkab rekordite purustamist**

6 **Negatiivsuse vastumürk on neutraalne mõtteviis**

7 **ROK-i sportlaskomisjoni esinaise arvates peab sportlane saama ise otsustada**

10 **Maailmameister Kristin Tattari kannatused on end ära tasunud**

18 Assar Jõepera **sõnul saab muutusi teha ühiselt pingutades**

22 **Spordijuhi panevad tegutsema kaasa mõtlevad sädeinimesed**

23 **Peagi on ekraanil Kelly teekond, Magnuse tagasitulek ja hokinaiste kordusstart**

30 Raido Mitt **kirjutas magistritöö, mis keskendus Team Estonia arengule**

32 **Mida arvavad Eesti tippsportlased antidopingu koolitustest ja dopingumaailmast?**

34 **Ühe teekonna lugu: Vana-Kreeka spordipühast Eesti olümpiakomiteeni**

44 **Kaitseväe akadeemia õppurite kehalise aktiivsuse tase ja selle seosed õppeedukuse ning kehaliste võimete kontrolltestide tulemustega**

56 **Kokkuleppemängudesse suhtumise hoiakud teevad muret**

60 **Kokkuleppemängude levik Eestis pallimängude* spordialadel**

Liikumine & SPORT

NR 24/2022

TOIMETUSKOLLEEGIUM

Kristi Kirsberg
Eesti spordiajakirjanike seltsi liige

Peeter Lusmägi
ühenduse Sport Kõigile peasekretär

Andrus Nilk
vabakutseline ajakirjanik

Neinar Seli
Eesti olümpiaakadeemia president

Kaarel Zilmer
Tallinna ülikooli terviseteaduste ja spordi instituudi õppejõud

Henn Vallimäe
SA Eesti Antidoping ja Spordieetika juhatuse liige

EELRETSENSEERITUD TEADUSARTIKLITE TOIMETUSKOLLEEGIUM

Martin Mooses
treeningufüsioloogia lektor,
Tartu ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Jarek Mäestu
spordibioloogia dotsent,
Tartu ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Kristjan Port
spordibioloogia professor,
Tallinna ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituut

TEOSTUS
Menu Meedia

ISSN 1736 - 6364
Liikumise, spordi ja tervise teadusajakiri.
Fotod **Scanpix, Shutterstock, erakogud**
Kaanefoto **Karli Saul / EOK**

KULTUURIMINISTEERIUM

SPORT KÕIGILE

EESTI OLÜMPIAKOMITEE

Head mõtted tuleb teoks teha

KRISTI KIRSBERG
ajakirja toimetaja

Ajakirja Liikumine ja Sport sisu peegeldab spordimaailma olemust ehedaimalt: kirjutame ilusatest saavutustest, lootusest ja tähendusrikkast ajaloost. Aga ka dopingust ja kihlveopettustest.

Kettagolfar Kristin Tattar on jõudnud oma alal maailma täielikku tippu. Lihtne ei ole see teekond olnud. Kristiniga tehtud intervjuus annab ta usku paljudele neile, kes võitlevad tagasilöökide ja kõhklustega. Mustemaid triipe tuleb kõigil ette, kuid edasi saab minna vaid õigeid otsuseid langetades ja kui vaja, siis ka suuri muudatusi tehes.

Kui kõik koos pingutavad, siis peavad head mõtted ühel päeval teoks saama, on Terviseradade juht Assar Jõepera veendunud. See annab lootust, et

Kirjutame ilusatest saavutustest, lootusest ja tähendusrikkast ajaloost.

murrang on tulemas ka Eesti elanike liikumisharrastuses. Kolmandik liigub aktiivselt ja korrapäraselt, kuid liiga palju on neid, kes ei pea harrastusspordist üldse lugu. Veelgi enam: nad on ülekaalulised või suisa rasvunud. Siinkohal aitab vaid mõtteviisi muutus, sest keegi ei saa enam ammu öelda, et kodukandis pole piisavalt terviseradu või mõnusaid paiku, kus kõndida, joosta, suusatada. Lõunanaabrid lätlased on meie võimalustest siiralt hämmeldunud. Võtkem siis ise tehtust viimast! Seda enam, et ees ootab liikumisaasta.

Ent mööda ei saa ka spordi pahupoolest: kultuuriministeeriumi tellitud uuring ütleb, et kokkuleppemängud justkui ei ole suur probleem, ainult mõni üksik enam kui poole tuhandest küsitlusele vastanust tunnistas, et talle on tehtud ettepanek spordivõistluste tulemustega manipuleerida. Samal ajal on alarmeeriv info, et siinmail on piisavalt sportlasi, treenereid ja kohtunikke, kes seda küsimust eriti tõsiselt ei võta. Nimelt leidis kümnendik vastanutest, et teatud juhtudel on kokkuleppemängudes osalemine õigustatud, 16% kinnitas, et kokkuleppemängud ei kujuta spordile ega selle mainele suurt ohtu. Mõtlemisainet jätkub!

Suurte tegude ja heade ideede teostamise ootel kaunist uut, 2023. aastat! ■

MIDA FRANK LUBIN 1937, SEDA SERGEI BABENKO 1991

Mis võib olla ühist „Kalevi“ võidul 1991. aasta Nõukogude Liidu meistrivõistlustel ja Leedu koondise võidul 1937. aasta Euroopa meistrivõistlustel?

Tekst **HANNES RUMM**, spordihuviline Fotod **WIKIPEDIA**

Ove Mustingu suurepärase mängufilmi „Kalev“ üks keskne konflikt viimastest liidu meistrivõistlustest on see, kas venelasest keskmängija Sergei Babenko sobib iseseisvust taastava Eesti esindusklubisse, mida mitu toonast spordiajakirjanikku võrdsustasid Eesti koondisega? Aga ka Leedu koondis tõusis maailma tippu enne teist maailmasõda USA-s korvpalli mängima õppinud meeste sisseostmisega.

Kõrvalpõikena veel üks filmisoovitus: Läti lavastaja Aigars Grauba kümmekond aastat tagasi tehtud korvpallifilm „Dream Team 1935“ räägib stiilselt sellest, kuidas EM-i esimese tiitli võitsid Lätile Riia kahe klubi mängijad, kes aastaid üksteist vihkasid. Pool rahvusmeeskonnast olid rikastest peredest pärit tudengid, teine pool vaestest töölisperedest poisid, kes patsutasid palli pärast täispikka tööpäeva tehases.

• *Siit tuleb mälumängukolumni küsimus, mis ei käi korvpalli kohta. Millise spordivahendi leiutasid 1937. aastal Los Angelese rannas igavledes 17-aastased Walter Frederick Morrison ja tema tulevane naine Lucie? See kaks aastat hiljem abiellunud paar hakkas ennast rannas lõbustama popkornikarbi kaanega. Varsti pakkus keegi noorte mängu jälginud inimene neile kaane eest 25 senti ja noored said aru, et juhuslikust meelelahutusest võib välja kasvada äri.*

Korvpalli juurde naastes: Euroopa parim kossutiim Läti purustas 1935. aastal leedulased tulemusega 123 : 10! Kujutage ette, kui suur pidi olema tasemevahe, et toonase tempoga mängus suutis võitjatiim visata sada punkti. Võrdluseks: 1936. aasta Berliini olümpial hävitas USA oma suurima skooriga mängus Filipiinid tulemusega 56 : 23. Filipiinid olid enne seda alistanud play-off-is Eesti 39 : 23.

Leedu koondise muutis vaid kahe aastaga Euroopa parimaks Ameerika leegionäride kaasamine, kuigi need leegionärid olid pärit etnilistest Leedu perekondadest.

• *Vahele mälumängu esimene lisavihje: teine maailmasõda peatas Morrisonide äri, sest Frank võeti sõtta. Aga pärast sõda patentis ta tehniliselt oluliselt täiustatud toote. Põhimõtteliselt sama spordivahendit kasutab ka Eesti üks tänavusi edukaimaid naissportlasi.*

Leedu kossutiimi aitas kiiresti tipptasemele suur immigrantide kogukond USA-s, kes rahastas mängivate treenerite kolimist ajaloolisele kodumaale.

Vaid üks kuu enne 1937. aasta Euroopa meistrivõistlusi olid Leedu tiimi mängijad haledad amatöörid, kes treenisid neli tundi nädalas.

Leedu algne otsus mitte kasutada EM-il „ameeriklasi“ muudeti ära alles kuu enne finaalturniiri. Kui tiimi otsustati tugevdada „ameeriklastega“, jättis Leedu meeskond ära kõik kontrollmängud, et üllatada vastaseid täiesti uuel tasemel korvpalliga.

• *Korvpallijutu vahele teine lisavihje: algselt nimetati toodet USA-s ametlikult Pluto Platter'iks. Aga siis said tootjad teada, et tudengislängis nimetatakse nende toodet Connecticuti pirukatootja Frisbie Pie järgi, sest tudengid loopisid kampustes selle firma pirukakarbi kaasi.*

Kõige kirkam näide oli loomulikult 1910. aastal Los Angeleses sündinud oma aja kohta ülipikk, 201-sentimeetrine keskmängija Frank Lubin. See Leedu immigrantide peres sündinud mees võitis USA tiimiga 1936. aastal Berliini olümpiamängud.

Juba 1937. aastal võitis nüüdseks Pranas Lubinase treenitud Leedu meeskond teised Euroopa meistrivõistlused. EM-il 1939 viskas paljuski ameerika leedulastest koosneva tiimi mängiv treener Lubinas finaalis kodulätlaste vastu võidukorvi seisuks 37 : 36.

Leedu korvpallikultuur on olnud imetlusväärselt heal tasemel juba alates 1937. aastast, aga vähemalt alguse panid selle võõrleegionärid. ■

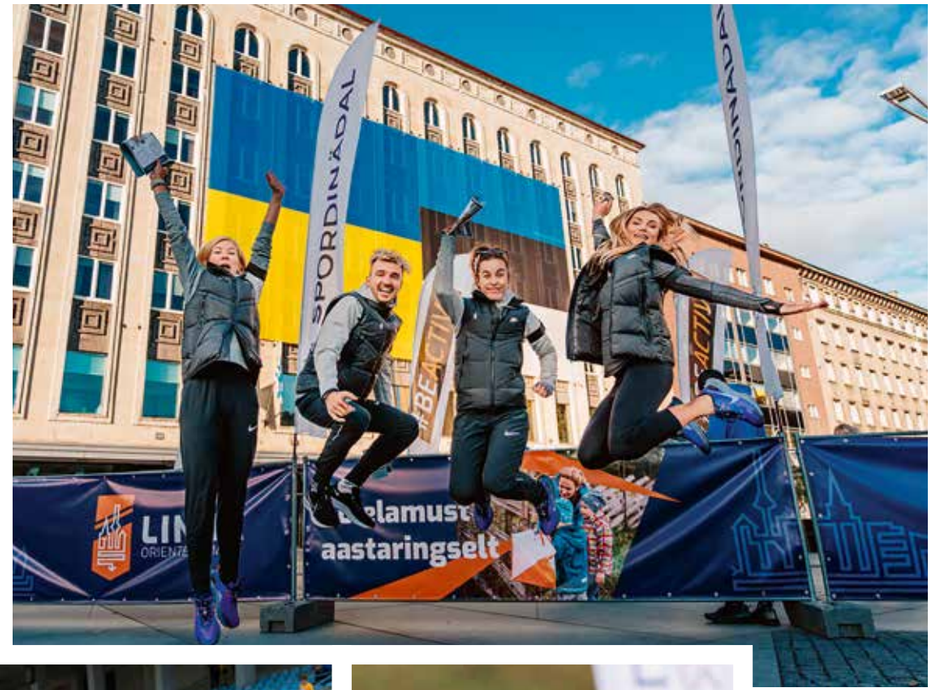
Vastus: *Frisbee* ehk frisbi ehk lendav ketas ehk lendtaldrik.

Kaheksandat korda peetud Spordinädal

JÄTKAB REKORDITE PURUSTAMIST

Fotod **KARLI SAUL / EOK**

Eestis populaarseks saanud Spordinädal jätkab rekordite lainel: kaheksa päeva jooksul korraldati 1180 liikumisürutust ja registreeriti 210 000 osaluskorda. Suurima panuse nädala sõnumi levitamisel andsid üldhariduskoolid ja lasteaiad, osales 758 organisatsiooni. Kõige populaarsem oli avaüritusena peetud heategevuslik teatejooks, kus 28 linnas osales 12 200 koolilast. ■



Spordinädala patroonid olid sel aastal kultuuriminister Piret Hartman, muusik ja tiktokker Artjom Savitski, näitleja ja laulja Kristel Aaslaid ning olümpiamängudel neljanda koha saanud kiiruisutaja Saskia Alusalu.

Juba traditsiooniliselt saatis teatejooksus lapsed teele maailma üks paremaid tõkkejooksjaid Rasmus Mägi.

NATO testil näitas suurepärast minekut ka Eesti kaitseväe esimene mees, kindralleitnant Martin Herem.

Negatiivsuse

VASTUMÜRK ON NEUTRAALNE MÕTTEVIIS

Üks levinud käibefraas, mida sageli teistele ja ka endale rasketel hetkedel ütleme, kõlab: mõtle positiivselt! Enamasti kogeme, kui kasutu see ütlus on. Paljudes olukordades positiivsus lihtsalt ei tööta.

Tekst **RAIMO ÜLAVERE**, vaimutreener

Mis siis positiivsel mõtlemisel järsku viga on? Ega olegi, see lihtsalt ei tööta alati. Miks nii? Ka positiivne mõtlemine ei saa tulla tühja koha pealt, see vajab fakti, alust, põhja. Meie pea saab üsna kergelt aru, kui me talle valetame. Ent mõnikord leiame ennast olukordades, kus lihtsalt polegi midagi positiivset. Kõvasti alla ootuste lõppenud võistlus. Vigastus. Suured tagasilöögid. Vähemasti nende juhtumise hetkel tundub maailm pigem must või hall ja positiivsest mõtlemisest rääkijale tahaks pigem ... Teate küll!

Niisiis, negatiivsuse vastumürk on neutraalsus, mitte positiivsus. Mida see tähendab? Toetun siinkohal muu hulgas USA tippsportlaste vaimutreenerile, varalahkunud Trevor Moawad'ile, kes ütles, et neutraalne mõtlemine tähendab püsimist hetkes ja otsuste tegemist vastavalt sellele, kuidas sündmused arenevad. Hetkes püsimise võti on keskendumine tegevusele, sellele, mida peaks edasi tegema. Ehk raskel hetkel peaksime küsimuse „Kuidas ma end tunnen?“ asemel küsima rohkem „Mida ma edasi teen?“.

Tähelepanu viimine sellele, mida tegema peab, võtab hetkest välja emotsioonid ja eelarvamused. See võimaldab otsustada hinnangutevabalt, mis on toimunud, mis seis on ja viib fookuse sellele, mida on mõistlik edasi teha. Tulevik, plaan, tegevus – need on märksõnad, millega meeldib tegeleda meie nn mõistusel. Tal pole erilisi tundeid, negatiivne-positiivne pole tema teema. Ta on neutraalne ning väga huvitatud, et teeksime seda, mida vaja. Et tulevikus oleks parem.

NEUTRAALSETE ÜHISED JOONED

Olen töötanud koos sportlaste, juhtide, oma ala professionaalidega. Ja parimad neist – sageli ka tulemuslikkuse mõttes – on neutraalse mõtteviisi kandjad. Neil kõigil tundub olevat midagi ühist.

Esiteks on nende fookus tegutsemisel. Kui jama pritsib ventilaatorist nelja ilmakaarde, siis ei aita positiivselt mõtlemine, vaid tegutsemine. Vaid plaan ja selle järgi tegutsemine aitab lükata tulevikku endale sobivamasse suunda.

Negatiivsuse vastumürk on neutraalsus, endalt küsimine, mida konkreetne olukord minult nõuab ja eeldab.

Teiseks nad jälgivad, mis juttu suust välja ajavad. Mõte ja selle järel ka käitumine liiguvad sellesse suunda, mida me räägime. Hädaldamine õpetab hädaldama, kurtmine õpetab kurtma, vandumine õpetab vanduma. Neist ükski ei õpeta seda, kuidas kehvast olukorrast välja tulla. Et oleks selge: negatiivsus töötab 100% juhtudest, seega esimene samm neutraalsuse suunas oleks negatiivsus kinni keerata.

Kolmandaks tuleb vaadata, mida ja keda endale ligi lasta. Tahad teha rohkem kehvasid otsuseid, olla kergesti ärrituv, lasta emotsioonidel olla kohtunik? Aga palun! Vaata rohkem ärritavaid uudiseid, loe rohkem kuulujutte, karjatusi, klatši. Tööta mitu korda päevas põhjalikult läbi Facebook, Instagram ja muu sotsiaalmeedia. Tulemus on tagatud. Mõistlik inimene kaitseb ennast jama eest, mis pressib meile peale igast ekraaninurgast. Ja kaitseb inimeste eest, kes viivad pigem eemale sellest, mida saavutada tahame.

PAREMATE OTSUSTE KOHT

Seega, ehkki positiivsus ja positiivne mõtlemine tunduvad ideena ahvatlevad, seda reklaamivad nii eneseabigurud kui ka sotsiaalmeedia, pole see parim relv negatiivsuse vastu. Negatiivsuse vastumürk on neutraalsus, endalt küsimine, mida konkreetne olukord minult nõuab ja eeldab. Muidugi tuleb küsida sedagi, mida järgmisena teha.

Kui suudad esitada endale neid küsimusi raskes olukorras, siis oled automaatselt nihutanud ennast emotsioonidest tulvil negatiivsusest jahedamasse, tasakaalukamasse neutraalsusesse. Kohta, kus tehakse paremaid otsuseid. ■

ROK-I SPORTLASKOMISJONI ESINAISE ARVATES PEAB SPORTLANE SAAMA

ise otsustada

Tekst **MERILI LUUK**, EOK kommunikatsioonijuht Fotod **KARLI SAUL / EOK**

Sportlased peavad olema olümpialiikumise keskmes, ütles Tallinnas esimest korda toimunud Team Estonia sportlasfoorumil esinenud rahvusvahelise olümpiakomitee sportlaskomisjoni esinaine, soomlanna **Emma Terho**.

Kaks kahekordset olümpiamedalisti omavahel: EOK sportlaskomisjoni juht Gerd Kanter ja tema kolleeg ROK-is Emma Terho.

Tanel Kangert jättis tänavu tippsportlase pika tee seljataha, Epp Mäe jätkab säravat karjääri. Mõlemal on kamaluga kogemusi, mida noorsportlastele jagada.

Team Estonia sajakonnasportlase ees esinenud Terho meenutas oma karjääri algust ja pani eeskätt noorsportlastele südamele, et nõuandjaid tasub kuulata.

„Hakkasin mängima hokit seitsmeaastasena, lisaks proovisin kätt veel paljudel spordialadel. Mõistsin 14-aastasena, et mul on võimalik koondisse pääseda. Olümpial 16-aastasena osaleda oli päris eriline kogemus. Arvasin toona, et olen juba täiskasvanu ja lähtusin mõtteviisist, et ärge tulge mulle ütlema, mida teha. Alles hiljem mõistsin, et mul on elus veel palju õppida," rääkis Terho, kes võitis 16 aasta ja 54 päeva vanusena Soome noorimana olümpiamedali.

Terho karjääri madalhetk saabuski pärast karjääri esimest olümpiat. „Aasta hiljem peeti MM minu kodulinnas Espoos. Tahtsin nii väga seal võistelda, näidata oma perekonnale, sõpradele, mida ma väärt olen, aga kukkusin hoopist naiskonnast välja. See oli minu jaoks pettumus," meenutab Terho aegu, kui ta istus tribüünil. „Mõtlesin, et lõpetan karjääri, milleks ma kõike seda teen. Ent siis tuli minu juurde üks treener, kes tegi mulle eraldi treeningukava, käis minuga jõusaalis kaasas ja õpetas, et peaksin alustama väikestest, täiesti põhilistest asjadest, mitte mõtlema niivõrd eesmärkidele või tulemustele. Juba järgmisel hooajal pääsesin naiskonda tagasi ja praegu olen isegi tänulik, et selline tagasilöök juhtus," meenutab ta.

Võib-olla just seetõttu oskab Terho ROK-i sportlaskomisjoni eesotsas olles sportlastega ühist keelt leida ja neid aidata. Olles esindanud Soome rahvuskoondist viiel olümpial, seejuures võitnud nii 1998 Naganos kui ka 2010 Vancouveris pronksmedali, tundis Terho, et ta peaks spordis veel midagi ära tegema. Pyeongchangi olümpiamängudel 2018 valiti Terho ROK-i sportlaskomisjoni ja 2021. aastal asus ta juba sportlaskomisjoni juhiks.

Venemaa sportlastel on oma komisjon, oleme nendega ühenduses. Põhjendame neile, miks me mingeid otsuseid vastu võtame.

VÄLJAKUTSEID JÄTKUB

Ta ütleb naljatades, et töö ROK-i sportlaskomisjoni eesotsas on veel väljakutsuvam kui lõputud treeningtunnid jäähallis ja jõusaalis.

„ROK on arvestanud, et sportlastel peab erinevate asjade otsustamisel olema võtmeroll. Meil on oma komisjonis väga rahvusvaheline esindatus. Tahame näha kõiki perspektiive ja tuleb aru saada, et maailmas on palju konflikte. Kõiki sportlasi tuleb toetada," ütleb Terho, kes sportlaskomisjoni esindajana käib ka ROK-i juhatuse koosolekutel.

Just viimased aastad on Terho jaoks olnud erakordselt tihedad: järjepanu on tulnud tegeleda nii COVID-19 pandeemia ajal sportlaste töötahte elushoidmise, inimõiguste probleemidega kui ka Venemaa sõjast Ukraina vastu tekkinud konfliktidega. „Venemaa sportlastel on oma komisjon, oleme nendega ühenduses. Põhjendame neile, miks me mingeid otsuseid vastu võtame. See on väga tähtis," ütleb Terho.

Terho kiitis EOK sportlaskomisjoni initsiatiivi sportlasfoorumi toimumisel. Lisaks Terho ettekandele said kuulajad ammutada inspiratsiooni maadleja Epp Mäe, endiste profiratturite Tanel Kangerti ja Sander Maasingu, endise suusahüppaja Kaarel Nurmsalu edulugudest ja tagasilöökidest.

„Sportlasfoorum Eestis on väga positiivne, sest just sellist suhtlust sportlastega me ROK-i poolt ootamegi. Saan aru, et on paras väljakutse saada kõik sportlased kokku, kuid on oluline, et nad viivad pärast meie sõnumi edasi. EOK sportlaskomisjoni korraldatud üritus oli silmapaistev, siin tekkis häid diskussioone ja mõtteid, kuidas võiksime edaspidi koostööd teha," ütles Terho.

KES ON EMMA TERHO?

Sündinud 17. detsembril 1981

Kirev karjäär

- Esindas Soome jäähokikoondist olümpiamängudel viis korda, on võitnud olümpialt kaks ja MM-ilt neli pronksi.
- Kuulub 2018. aastast ROK-i sportlaskomisjoni, alates 2021 selle esinaine.
- Arendab endiselt ka jäähokit, kuuludes Soome hokiliidu juhatusse ja rahvusvahelise hokiliidu naiste komisjoni, samuti töötab kodulinna Espoo naiskonnaga.

Huvitavat. Ta sündis Ameerika Ühendriikides, seega on tal topelt kodakondsus. Ohio ülikoolis omandas ta ka ärijuhtimise hariduse.

MIS ON SPORTLASFOORUM?

Eesti esimese sportlasfoorumi korraldas EOK sportlaskomisjon.

Sportlasfoorum on sportlaselt sportlasele üritus, kus saab ammutada inspiratsiooni teiste edulugudest ja kuulata välismaa tipptegijate kogemuslugusid. Eesti esimest sportlasfoorumit korraldas EOK sportlaskomisjon.

„Sportlased jagunevad kahte leeri: ühtesid huvitab ainult enda ninaesine, teised tahavad leida muutusi laiemalt. Sportlasfoorumi abil saame kaasata siinseid sportlasi, Team Estonia liikmeid meie tegevusse ning tutvustada neile vajalikke teemasid. Meil on head suhted ROK-i sportlaskomisjoniga ja mul on hea meel, et meil õnnestus kuulata ROK-is oluliste küsimustega tegeleva Emma Terho mõtteid. Loodan, et meie sportlased said tema ettekandest innustust," ütles EOK sportlaskomisjoni esimees Gerd Kanter.

EOK sportlaskomisjoni eesmärk on esindada sportlaste huve ja nende seisukohti ning edastada nende soovitused EOK-le. Komisjon kaitseb aktiivselt nende sportlaste õigusi, kes peavad kinni ausast mängust ja algatab neile suunatud projekte. ■

MAAILMAMEISTER

Kristin Tattari

KANNATUSED ON END ÄRA TASUNUD

Tekst **MERILI LUUK**, EOK kommunikatsioonijuht Fotod **SCANPIX**, **ERAKOGU**, **KARLI SAUL / EOK**

Kristin, sul on seljataga üks edukas hooaeg teise järel, kuid seda aastat võib pidada vast su elu kõige ägedamaks: oled valitsev maailmameister, jõudsid USA võistlustel poodiumile 21 korda järjest ja hooaja lõpus valiti sind maailma parimaks kettagolfariks. Kas siit on üldse kuskile edasi minna?

Alati on midagi saavutada. Tean, et ühel hetkel võivad kettagolfi eesmärgid ennast muidugi ammendada, kuid see ei tähenda, et mingis muus aspektis elu ise ennast ammendaks. Tunnen, et see hooaeg oli alles algus ja üks samm minu unistuste täitumiseni. Praegu on motivatsiooni, jõudu ja inspiratsiooni, et jätkata. Seda ei saa ette näha, millal otsi kokku tõmmata, aga usun, et taban hetke ära. Praegu seda ohtu ei ole. Seni, kuni see annab mulle rõõmu ja jõudu, ma kindlasti jätkan.

Kerime ajaratast tagasi. Õigupoolest olid sa noorena hoopis murdmaasuusataja, mõtlesid olümpiavõidust. Kust see ind tuli?

Hakkasin suusatama Eesti kuldajal. Olime kõik sellest ju ümbritsetud, mäletan oma kooliski, et läksime koos aulasse ja vaatasime, kuidas suusatavad Kristina [Šmigun-Vähi], Andrus [Veerpalu], Jaak [Mae]. Elasime üheskoos kaasa. Kogu Eesti tuli ju selle sündmuse nimel kokku. See oli nii ilus aeg, mis pakkus nii võimsaid emotsioone! Ju ma siis tahtsin sama tunda. Kodust on mul ka sporditaust (Tattari isa oli sõudja, ema kergejõustiklane – toim.) ja ma läksin seda rada mööda, minust pidi saama sportlane.

Elu teeb paraku omad korrektiivid ja ju polnud murdmaasuusatamine minu kutsumus. *Discgolf* jõudis mu ellu hiljem ja sellega tegelesin lihtsalt seepärast, et mulle ala meeldis. Suusatades tahtsin nii väga olla Kristina ja võib-olla see suur eesmärk ajaski pilli lõhki.

Suusatamises tahtsin nii väga olla Kristina, võib-olla see suur eesmärk ajaski pilli lõhki.

Kristin Tattar võitis tänavu septembris maailmameistritiitli.

Esimese ketta valikul on kõige tähtsam mugav tunne, hiljem on oluline silmas pidada ka lennuomadusi.

Murdmaasuusatamine jäi katki südameprobleemide tõttu. Kui suur hoop see diagnoos sulle oli? Kas mõtlesid kohe, et spordiga on nüüd kõik või otsisid teisi viise karjääri jätkata, kuigi see oli raske?
See oli väga raske, iseloomustaksin seda isegi sõnapaariga „tume aeg“. See polnud ainult spordiga seoses, ka elus sattusid mitu asjaolu kokku, mis tekitasid mulle negatiivset ja kurba emotsiooni. Olin haige, võib-olla olin treenides ka liiga innukas ja organism ei saanud sellega hakkama.

Hakkasin üsna hilja suusatama ja mul oli kindel eesmärk minna Otepääle Audentesese kooli, et pühenduda täielikult treeningutele. Sain noortekoondisesse ja juba esimesel aastal tekkisid mul terviseprobleemid. Aga olin nii innukas! Liiga innukas. See lõhkus minus väga palju. Väga šokeerival moel andis see mulle õppetunde, samal ajal üritasin kogu valu ja kurbust endasse matta. Teisi enda ümber oli väga raske vaadata, tundsin, et ma ei jõua ega jaksa, samal ajal nemad jõuavad ja võidavad. Olin läbi põlenud, kurnatud. Lõpetasin ikkagi Audentese ära, uskudes, et äkki saab ikkagi kõik korda. Arusaamine, et minust ei saa sportlast, oli väga raske. Pärast kooli lõppu läks asi paremaks.

Olin sättinud oma identiteedi ümber suusatamise. Tundsin, et kui ma ei suusata, siis pole ma keegi. Kõik mu tulevikuplaanid olid seotud vaid suusatamisega, see diagnoos lõi hetkega kõik aga puruks. Mul võttis aega, et august välja tulla. Olin peata. Nüüd tagasi vaadates mõistan, et see aeg oli mulle siiski vajalik. *Discgolf*'i mängides olen saanud aru, et mina ja *discgolf* oleme kaks eraldi asja. Kui mul läheb rajal halvasti või kui ma ei saa mängida, siis mu maailm ei varise kokku, sest tegelikult on kõik hästi. Mul on perekond, kes mind ikka armastab.

Kui palju on sinu lugu kettagolfimaailmas inimesi üllatanud? Mõni on ju sündinud, ketas käes, mõni – nagu sina – on teinud väga rasket tööd, et tippu jõuda.
Alustasin suhteliselt hilja. Väga palju on neid, kes mängivad lapsena. USA-s olen poolehoidu võitnud võib-olla just selle tõttu, et tulen kuskilt kaugelt Eestist. Osa inimesi ei teagi, kas ma mõtlesin selle koha välja või ongi see päriselt olemas. Tulin, nägin ja võitsin. See on nende jaoks maagiline.

Usun, et minu lugu ja just see, et olen lapsevanem (Kristini tütar Isabel on üheksa-aastane – toim), on nende jaoks müstiline. Väga paljud *discgolf*'i inimesed on väga vaba-meelsed ja kogu aeg kuskile teel. Neil ei ole pere loomiseks aega ja väga paljud ei tahagi seda. Miskipärast on kultuur selline. Aga harrastajad, kes on ise lapsevanemad, saavad inspiratsiooni sellest, et laste kõrvalt on võimalik tegeleda alaga ka professionaalsel tasemel.

Millal sündis otsus siirduda USA-sse? Kui kaua sa mõtlesid, kas see on ikka õige tegu?
Mul elukaaslane Silver Lätt sai 2016. aastal kutse USA-sse prestiižikale võistlusele ja tagasi tulnuna ütles ta, et nüüd on minu võimalus midagi ära teha. Aastal 2017 käisin mina USA naiste lahtistel ja tema meeste lahtistel. Pall hakkas veerema ja ma pühendasin ennast rohkem *discgolf*'ile. Läbimurre tuli 2019, kui olime kaks kuud Ameerikas. Minu esimene väga suur võit avas kõik uksed.

Tol ajal sa ju töötasid täiskohaga. Kui palju pidid ülemusega võitlema, öeldes, et lähed jälle lombi taha ketast loopima?
Pidin kõvasti aega planeerima. Oli mingeid aastaid, kui mul vaba päeva polnudki. Iga puhkusepäev läks *discgolf*'i alla. Pidin ka palgata puhkust võtma, lisaks oli vaja kõrvalt raha teenida, et oleks üldse võimalik võistlema minna. Ülejäänud aja tahtsin olla lapse jaoks olemas. Kõik see oli väga keeruline. Väga tihti oli muremõtteid peas, ma üldse ei salga. See tekitas ka perekonnas hõõrumisi.

Mõnes mõttes sai sellest minu motivaator, sest tahtsin, et pingutus kuskile viiks ja ära tasuks. See kannustas ning võib-olla panigi need asjad juhtuma. Olen seda varemgi maininud, et praegu poleks ma enam nõus midagi sellist läbi tegema.

Minu elu on olnud selline, et ma pole saanud väga kellelegi loota ega toetuda. Olen pidanud arvestama vaid iseendaga ja see on olnud tõesti raske. Ma olen saanud alati oma asjad tehtud. Ma ei ole selline, kes läheks ennast presenteerima ja uksele koputama.

Kuidas näeb välja Kristin Tattari elu USA-s? Eestis kogud alles nüüd tuntust, aga USA-s on *discgolf* väga populaarne. Kas sind tuntakse ära?
Võistlustele jõuavad *hardcore*-fännid. Nad teavad ja tunnevad mind ära. Alati on punt ootamas, kes soovib autogrammi või pilti. Mõni tahab lihtsalt vestelda. USA-s on kindlasti inimesed avatumad, Eestis mitte nii väga, siin niisama rääkima ei tulda. Teinekord ütlen ise tere, kui keegi jääb vaatama. On tore, kui inimesed tahavad jagada oma muljeid või tulevad ütlema, et olen neid inspireerinud. Hooaja lõpus on

Sponsorleping lõi pahviks

Eestis pole palju naissportlasi, kelle sponsorlepingud ulatuvad tuhandetesse eurodesse. Üks neist on Kristin Tattar, kes sõlmis mullu sponsorlepingu Rootsi ettevõttega Latitude 64. Nelja-aastane kontraht toob talle sisse pool miljonit dollarit.
„Latitude 64 on Rootsi ettevõte, kes pani mulle õla alla 2017. aastal, kui sain neilt varustust võtta. Pärast USA lahtiste meistrivõistluste võitu 2019. aastal läks uks praokile ja mulle hakati palka maksma. Senini olin majandanud oma jõududega. Eelmisel sügisel tulid nad ise mu juurde ja pakkusid sellise summa: 500 000 dollarit! See lõi mind veidike pahviks. Naiste *discgolf*'is ei olnud ju selline raha liikunud," meenutab Tattar.

„Tegelikult tundus mulle, et kogu ala on väga meestekeskne ja vahel jäi mulje, et mõeldi, mis see naine ikka teeb või loeb. Aga sain lepingu, mida polnud varem olnud! Mul oli hea meel, et suutsin oma väärtust tõestada. Loodan, et see on ka teisi aidanud paremale teekonnale. Kogu see lugu teeb mind uhkeks ja tunnen, et raskus, mis on olnud aastaid kukil, on ära tasunud, sest on olnud usku ja armastust ala vastu. Tuli oma hetk ära oodata ja mul oli selleks piisavalt kannatlikku meelt," selgitab Tattar.

Rootsi ettevõte Latitude 64 sõlmis Kristin Tattariga sponsorlepingu poolele miljonile dollarile.

PERSOON

Kristin Tattar tunneb end mugavalt nii koduses Kadriorus kui ka Ameerikas. Ta on leppinud, et praegu on tema töö ja teenistus tuhandete kilomeetrite kaugusel.

vahel väsitav ja tahaks omaette olla, aga siis tulengi Eestisse ja olen kodus. Siis on jälle akud laetud ja lähen tagasi.

Naljakaid juhtumeid Eestiga seoses on olnud küll. Charlotte'i linnakese lähedal on selline koht nagu Gastonia ja mõned arvavad, et mu aktsent on väga tugev, äkki Estonia tähendab Gastoniat. Kui ütlen, et olen Euroopast, siis saadakse juba aru.

Põnev lugu on ka see, et alles hiljuti korraldasime elukaaslasega Jõulumäel ühte võistlust ja üks meesterahvas oma naisega tuli Californiast Pärnusse, sest nad said tänu mulle teada, et on olemas selline koht nagu Eesti. Nad ütlesid, et on siin kuu aega viibinud ja neile väga meeldib.

Milline näeb välja sinu tüüpiline treeningupäev?

Kui tuua paralleele suusatamisega, siis seal on kõik treeningsüsteemid välja kujunenud ja alati saad tugigrupi poole pöörduda. *Discgolf*'is olen rohkem teinud asju intuitiivselt, toetudes peamiselt endale. Alles nüüd hakkab minu ümber tiim kujunema, kes on rohkem kursis minu, mu keha ja mu tegemistega.

Füüsiline pool peab olema hea, eriti kui hooaeg on veebruarist oktoobrini. Sitkust on vaja! Tunnen, et saaksin teha oma ettevalmistuses parandusi. Siiski on mul senini hästi läinud, esimene suurem vigastus tuli alles hiljuti seoses küünarnukiga. Eesti talvel ei taha õues väga palju visata, USA-s aga tegin palju viskeid. Paratamatult tekib ülekoormus ja eks sealt see asi hakkaski hargnema.

Tütart huvitavad kunstiasjad, spordipisikut üritan temasse muidugi ka süstida, ta käib tennises.

Nüüd on mu eesmärk saada küünarnukk korda. Selle käega teenin ma ju raha! Õnneks pole see olukord ületamatu, vaja on leida õige lähenemine koostöös arstide ja terapeutidega. Olen positiivselt meelestatud ja usun, et järgmisele hooajale oskan teadlikumalt vastu minna.

Põhiline jõu- ja vastupidavustreeningute osa jääb mul talvisesse aega. Käin siiani suusatamas, sest see annab kogu kehale jõudu. Jõulumäe metsade vahel liuglemine on mõnes mõttes ka teraapia. Kui hooaeg läheb lahti, siis pole väga palju ruumi millekski muuks kui viskamiseks. Treeningringid venivad paratamatult hästi pikaks. Pole küll veri ninast väljas või higimull otsa ees, kuid mõni ring võib olla kolm-neli tundi ja siis oledki päeva lõpuks väga väsinud. Vahel teen ka õhtuti harjutusi lisaks, aga pärast jõusaali rassima ma ei lähe, sest kogu energia kulub *discgolf*'i peale.

***Discgolf* on ka vaimne ala. Viimane vise võib minna korvi asemel võssa, sest laguned mentaalselt ära. Kui palju sa oma vaimse poolega tööd teed?**

Mul ei ole kindlat praktikat välja kujunenud. Olen teinud päris palju asju põlve otsas, kuid tunnistan, et sel hooajal olen olnud teadlikum. Varem on toiminud paljud asjad automaatselt või sisemise tahtejõu ja trotsi toel.

Tänavu on minu mantra olnud, et olen selles hetkes ja praegu on aeg, kui saan midagi muuta. Ma ei saa mõelda tulevikule ega sellele, mis saab, kui viskan mööda. Oleme inimesed ja eksimine on meile loomupärane. Muidugi tuli ka mul negatiivseid mõtteid, aga siis oskasin end hetkelt tabada ja olevikku tagasi tuua. Kui midagi läheb viltu, siis ei varise mu maailm kokku. Aktsepteerin protsessi ja tunnen, et saan hakkama.

COVID-19 ajal, kui meil oli pidevalt probleeme USA-sse võistlema saamisega, varisesin lõpuks MM-il pinge all kokku. See andis omakorda tõuke, et hakkaksin rohkem enda sisse vaatama, ennast arendama. Tuleb välja, et iga asi on millekski vajalik.

Su pere elab ja hingab *discgolf*'i. Kui keeruline see aga on, kui elukaaslasega olete USA-s ja tütar Eestis?

Arusaadavalt raske, igaühe elu on erinev ja meie tee on just selline. Kunagi piitsutasin end selle pärast väga, et pean mingil ajal pikalt eemal olema. Eks see tule raamidest, mis ühiskond naistele seab. Tundsin, et ma ei mahu nendesse raamidesse ja alavääristasin end, et ma olen kehv ega saa hakkama nii nagu vaja. Selline mõtteviis hoidis mind palju tagasi ega lasknud normaalselt elada. Nüüdseks olen mõtted selgeks mõelnud ja pole iseenda vastu enam nii karm. Arvan, et saame perena üpris hästi hakkama.

Katsun ka tütresse seda suhtumist süstida ja rääkida talle, mis on tähtis. Ta on kui väike täiskasvanu, vahel isegi liiga. Ta on kiiresti suureks saanud, eriti selle aastaga. Eelmisel aastal olid meie Skype'i vestlused väga rasked,

Kristin Tattar veedab suurema osa aastast ookeani taga. Seda enam naudib ta Eestis veedetud hetki elukaaslase Silveri ja tütre Isabeliga.

Maailma üks paremaid kettagolfareid Kristin Tattar ütleb, et jätkub motivatsiooni, jõudu ja inspiratsiooni jätkamiseks. Mängimine ja treenimine teeb talle rõõmu.

aga sel aastal on need lihtsamaks läinud. Tal on oma huvid, oma hobid. Arvan, et oleme siiani hästi toime tulnud. Kui midagi peaks muutuma ja senine elukorraldus enam ei tööta, siis pole probleem teha muutusi. Elu on paindlik ja vaatan, kuhu see meid viib.

Kas tütar on ka *discgolf*'i usku?
Ei, teda see asi ei paelu. Ta on vaba hing, teda huvitavad kunstiasjad. Spordipisikut üritan temasse muidugi ka süstida, ta käib tennises. Mingisugune liikumisharjumus peab ikkagi olema, see annab nii palju juurde.

***Discgolf* muutus eestlase liikumisharrastuse suureks osaks just COVID-19 ajal, kui metsad olid rahvast täis. Kas see üllatas sind, rõõmustas?**
Minu mõtted olid COVID–19 ajal enesekeskseid, ma isegi ei osanud laiemat pilti näha. Nüüd tagasi vaadates ja kettatootjatega suheldes on see ikka meeletu areng, mis on paari aastaga toimunud. *Discgolf*'i on voolanud palju raha ja see on võimaldanud paljutki muuta: kaasata rohkem meediat, tekitada publikuhuvi, auhinnafondid on suuremaks läinud.

Üleüldse meeldib mulle, et inimesed teavad, mis *discgolf* on. See on tore ja lihtne spordiala, mida saab terve perega harrastada. Otseselt pole isegi oluline, kui vana või sportlik keegi on. Jalutamine ja väike viskeliigutus on ju enamikule jõukohane. Mäng on lõbus, saab nalja ja mul on hea meel, et see kõnetab inimesi.

Kas võistlustel saab ka nalja? Või on seal pigem pinge õhus ja vastased piidlevad üksteist?
Pigem on inimesed tasakesi. Pinge on õhus, kõik on üles kruvitud. Tippmängijate seas on asi naljast kaugel. Kui näiteks sõpradega mängides läheb ketas võpsikusse, siis ongi naljakas. Tipptasemel on see ikkagi laastav tunne. Dünaamika on lihtsalt teistsugune. Mida parem tase, seda kõrgemad on ootused.

Kui palju kettagolfimaailmas arutatakse ala olümpiakavva võtmist? Kas loodad sellele, kas see on sulle üldse tähtis?
See oleks muidugi ilus ja tore, aga ütlen ausalt, et ma ei ela otseselt selle unistusega.

Kas see muudaks *discgolf*'i kui ala?
Mõnes mõttes kindlasti. Olümpia annab palju kandepinda ja tähelepanu. Võib-olla siis jõuaks *discgolf* riikidesse, kuhu see muidu ei jõua. Aga lõppkokkuvõttes oleks olümpia lihtsalt üks paljudest võistlustest. Seal võiks särada ehk keegi, kes pole kunagi säranud. See näitab lihtsalt hetkeseisu ja seal võib minna nii, võib minna ka naa. Muidugi oleks tore näha *discgolf*'i olümpial, aga ma ei ela pidevalt seda soovides. *Discgolf* toob mulle niisamagi nii palju rõõmu ega ole tähtis, mis nimetusega need võistlused on. Lasen elul lihtsalt juhtuda.

Kas peale USA on veel riike, kus harrastatakse tipptasemel *discgolf*'i?
Peamine on ikkagi USA. Seal on juba aastaid olnud *Discgolf* Pro Tour ja täpselt enne COVID-it vahetas sari omanikku. Suur raha tuli taha, võistlustase oli professionaalsem. USA-keskne oli see enne koroonaaega, kuid viimasel ajal on ka paljud eurooplased saanud jala ukse vahele. Järgmisel aastal toimub juba üks etapp Norras ja tahetakse ühte etappi ka Eestisse tuua. Kõnelused käivad, nähakse, et pilt muutub palju rahvusvahelisemaks. Eesti on väga arvestatav *discgolf*'i-riik, meil on väga palju andekaid ja ambitsioonikaid mängijaid. Siiski tundub mulle, et Euroopas on suurim kasvulava ikkagi Soomes, seal on noored paremini kaasatud. Aga meie oleme neil kannul!

Eestis näitab kettagolfi kui alasse suhtumist seegi, et olid kolmandat aastat EOK aasta naissportlase nominent? Kui meelitatud sa olid?
Discgolf'i ringkonnale on see väga tähtis. Muidugi on see ka mulle väga suur au, et pannakse tähele tööd, mida olen teinud, aga tunnen, et kõik Eesti naised on kangelased. Vaatan meie sportlasi suure uhkusega, näiteks kui Anett Kontaveit teeb oma vägevaid mänge või Kelly Sildaru läheb hüppama. Neile kaasa elades on selline tunne, nagu teeks seda ise! Ma poleks uskunud, et olen seal seltskonnas. Mulle on nendega samal pulgal seista suur tunnustus! ■

KRISTIN TATTAR
Sündinud 3. juulil 1992

TATTARI POODIUMISEERIA

Juuli 2021

Clash at the Canyons (DGPT Silver Series)	1. koht
Des Moines Challenge (DGPT Elite Series)	3. koht
CCR Open (PDGA A-kat)	1. koht
Great Lakes Open (DGPT Elite Series)	1. koht
Preserve Championship (DGPT Elite Series)	1. koht

VEEBRUAR 2022

Las Vegas Challenge (DGPT Elite Series)	3. koht

MÄRTS 2022

Memorial Championship (PDGA A-kat)	1. koht
Waco Annual Charity Open (DGPT Elite Series)	2. koht
The Open at Belton (DGPT Silver Series)	3. koht
Texas State Championship (DGPT Elite Series)	2. koht

APRILL 2022

Champions Cup (Major)	2. koht
Jonesboro Open (DGPT Elite Series)	1. koht
Dynamic Discs Open (DGPT Elite Series)	1. koht

AUGUST 2022

Ledgestone Open (DGPT Elite Series)	3. koht
Des Moines Challenge (DGPT Elite Series)	1. koht

SEPTEMBER 2022

Maailmameistrivõistlused (Major)	1. koht
Butler County Classic (DGPT Silver Series)	1. koht
Green Mountain Championship (DGPT Playoff)	1. koht
MVP Open (DGPT Playoff)	2. koht

OKTOOBER 2022

Throw Pink Women's Championship (PDGA XA-kat)	2. koht
Disc Golf Pro Tour Championship (DGPT Elite Series)	1. koht

Tekst **KRISTI KIRSBERG**, toimetaja Fotod **SHUTTERSTOCK**, **ERAKOGU**

Assar Jõepera

SÕNUL SAAB MUUTUSI TEHA ÜHISELT PINGUTADES

Terviseradade juht, pikaaegse spordi- ja juhtimiskogemusega **Assar Jõepera** kinnitab, et eduloo taga on ühise eesmärgi nimel tegutsemine. Praegu on Eestis 122 hooldatud ja märgistatud terviserada, millest pooled muutuvad talvel suusaradadeks.

Terviseradade projekt algas 17 aastat tagasi. Kas ja kui palju on radu toetavate ettevõtete missioon ja visioon ajas muutunud?

Algusest on tõesti möödas nii palju aastaid, et järgmisel kevadel jõuab SA Eesti Terviserajad täiskasvanuikka. Merko, Eesti Energia ja Swedbanki algatusel asutatud sihtasutuse eesmärgid ei ole muutunud.

Meie suur soov on, et liigutaks üha rohkem ja aktiivse eluviisi toel jõuaks Eesti inimeste tervena elatud aastate arv Euroopa keskmisele tasemele. Selle nimel on terviserajad arendanud kogu Eestis kodulähedasi radu, kus saab liikuda igal aastaajal.

Millised on sinu hinnangul olnud kõige suuremad edulood?

Tutvustasime hiljuti Eesti terviseradade ajalugu ning tegemisi meie asutajate tütarettevõtetele Lätis ja Leedus. Emotsioon ja üllatus, mida Läti kolleegid väljendasid, ei lähe meelest.

Meile on liiga tavaline, et on olemas terviserajad, millest väga paljud on valgustatud ja kuhu igaüks võib ükskõik millal minna värske õhu kätte liikuma. See, mida meie peame üsna tavapäraseks, on lõunanaabrite poolt vaadates uskumatult suur ettevõtmine rahva tervisekäitumise parandamise nimel.

Edulugu on minu arvates see, et terviserajad on tegutsenud süsteemselt heade eesmärkide nimel. Meil on Eestis 122 hooldatud ja märgistatud terviserada, millest pooled muutuvad talvel hooldatud suusaradadeks. Eduloo taga on kõik need inimesed, kes on vedanud nende aastate jooksul terviseradade projekti, olnud nõuandjate ja abistajate hulgas, toimetanud kahesajaliikmelise rajameistrite meeskonnana kogu Eestis. See on suur ühine pühendumine.

Mis on praegu suurimad mured seoses liikumisharrastusega? Kuidas saab sinu hallatav sihtasutus nende lahendamisele kaasa aidata?

Tervise arengu instituudi juulis avaldatud tervisekäitumise uuring oli viimase kümne aasta halvim. Lühidalt kokku võttes liigub keskmine Eesti elenik väga vähe, iga kolmas keskealine mees on ülekaalus, iga neljas rasvunud.

Selgelt joonistub välja, et kolmandik eestlastest saab aru liikumise vajadusest, see kolmandik liigub iga aastaga üha rohkem ja nende liikumisaktiivsus on pigem hea kui keskpärane. Suurim väljakutse aga on saada liikuma need, kes ei liigu: nii noored, täiskasvanud kui ka eakad.

Järgmisel aastal toimuva „Liikumisaasta 2023“ eel on peetud mitu seminari, kus koos on istunud ja ideid vahetanud kõik tervisest ja liikumisharrastusest hoolivad organisatsioonid. Mõtteid ja väljakutseid on palju. Loodan, et kui

Meie suur soov on, et liigutaks üha rohkem ja aktiivse eluviisi toel jõuaks Eesti inimeste tervena elatud aastate arv Euroopa keskmisele tasemele.

me kõik koos pingutame, saab midagi muuta. Ühe aastaga ei juhtu midagi, kogu ühiskonnas millegi muutmine võtab aastaid, aga vähemalt me teadvustame ja tegeleme probleemiga. Terviserajad on selles küsimuses kõigi osaliste partner.

Mis on terviseradade strateegia 2021–2025 kõige olulisem elluviidav sõnum?
Kõige lihtsamalt öeldes toetame hooldatud terviseradade võrgustiku ja liikumiskampaaniate korraldamise abil liikumisharrastuste võimalusi värskes õhus ja edendame selle kaudu rahva paremat tervist.

See kõlab tegelikult motona, mida olete aastaid kasutanud. Kas mingil määral on terviseradade eesmärk ja tegevus ajas ka muutunud?
Eesmärgid ei ole muutunud, küll aga tegevus. Hoogsalt on 17 ja rohkema aasta jooksul projekteeritud ning ehitatud terviseradasid. Neid on üha juurde tulemas, aga enam mitte sellise hooga nagu varem. Eesti on terviseradadega kenasti kaetud. Seetõttu on praegu tähelepanu lisaks uute radade arendusele ka rajavõrgu uuendamisel, kergliiklusteedel sujuval liikumisel, liikumisharrastuse propageerimisel, koostööl spordiorganisatsioonidega ja muul sellisel.

Kui kandideerisid tegevjuhiks, pidid kindlasti kirjeldama oma tulevikuvaadet. Milline see on? Kui palju see erineb strateegiast?
Terviseradade meeskonnas on nii taibukad ja pika liikumisharrastuse kogemusega inimesed, et ma ei üllatanud nõukogu, turundus- ja kommunikatsioonitiimi millegi väga uudsega.

Pigem haakusid minu ideed hästi strateegiaga ja mõnes punktis täpsustasid seda. Terviseradade

Eesti terviserajad numbrites

Praegu on olemas 122 hooldatud terviserada, kokku 1100 kilomeetrit. Kunstlume tootmise võimekus on olemas või väljaarendamisel 29 rajal. Terviseradu hooldab ligi 200-liikmeline rajameistrite meeskond, kes on omavalitsuse või tervisespordikeskuse palgal.

Asutajad on terviseradade arendamisse investeerinud 5,6 miljonit eurot. Riigi, kohalike omavalitsuste ja Euroopa Liidu fondide kaasamise tulemusena ulatuvad investeeringud terviseradade taristusse üle 55 miljoni euro.

Mida meie peame normiks, on lõunanaabrite poolt vaadates uskumatult suur ettevõtmine rahva tervisekäitumise parandamise nimel.

äpp, radade multifunktsionaalsus, liikumisaktiivsuse analüüs ja mõned turunduslikud ideed olid peamised asjad, mida pidasin ametisse kandideerimisel vajalikuks ellu viia.

Oled aktiivne tervisesportlane, satud sageli liikuma ka koos fotoaparaadiga. Kuidas oled tööväliselt terviseradadega kokku puutunud?
Terviserajad on jäänud minu liikumisteele sellest ajast peale, kui neid tegema hakati. Olen käinud aktiivselt Eestit avastamas nii jalgsi-, ratta-, kajaki- kui ka suusamatkadel 25 aastat. Enamik maakondi on risti-rästi läbi käidud ja seetõttu olen jõudnud ka paljudele terviseradadele. Tallinna elanikuna kasutan sportimiseks peamiselt Pirita, Nõmme, Merimetsa ja Järve terviseradu.

Talvel naudin ka Kõrvemaa, Valgehobusemäe ja Keila suusaradu. Võimalusel muidugi ka imelisi Haanja ja Tartu maratoni radasid, Kekkose ringi Käärikul, Mammaste ning Lähte maastikke. Enamasti õnnestub liikuda koos sõpradega, kes peavad samuti lugu sportlikust eluviisist ja filosoofiast „terves kehas, terve vaim“. ■

Edendab ka laskesuusatamist

Aktiivne harrastussportlane Assar Jõepera käis noorpõlves laskesuusatrennis. Kuigi esimene teadlik treening oli legendaarse Tiiu Parmase juhendamisel tennis, viis hilisem elu Elvasse, kus ta sattus mõistagi treener Rein Pedaja rühma. Trennikaaslasteks olid toonased Eesti noorteklasside tipud, hilisemad olümpiamehed Indrek Tobreluts, Kauri Kõiv, Roland Lessing, Priit Viks.

Praegugi on Assar laskesuusatamisega tihedalt seotud: viimased aastaid vedas ta alaliidu tööd presidendina, nüüd jätkab juhatuses.

Spordijuhi

PANEVAD TEGUTSEMA KAASA MÕTLEVAD SÄDEINIMESED

Alo Lõoke ja Kristjan Koll teavad, et edukalt saavad edasi sammuda vaid need, kes hindavad meeskonnatööd ja tulevikuvaadet.

Alo Lõoke

AMETIKOHT SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse juhatuse liige

TÖÖLE ASUMISE AEG
1. november 2022

SENINE SPORDITÖÖ KOGEMUS
2016–2022 SA Eesti Terviserajad juhatuse liige, 2022 märts-oktoober liikumisharrastuse arendusjuht kultuuriministeeriumis.

MIKS JUST LIIKUMISHARRASTUSE JUHTIMINE? Mõtlen päriselt, et suudame teha liikumise iga eestlase elustiili loomulikuks osaks. Mulle meeldib see valdkond. Meeldivad inimesed, kes valdkonnas toimetavad. Olen õnnelik, et mind on võetud paljudes kogukondades kogu Eestis oma inimeseks. Mul on usk, et suudan ka valdkondadeüleselt kaasata rohkem partnereid. Mul on väga hea kogemus kuuest aastast, kui juhtisin Eesti Terviseradade võrgustikku. Varem on tekkinud valdkonnast teadmised ja visioon, mida üle Eesti ette võtta.

ESIMENE MÄLESTUS SPORDIVÕISTLUSELT. See oli veidi vastumeelne pingutamine, mitte nautimine. Võistlemine ei tohiks alata liiga vara.

SINU KUI JUHI MOTO.
Tuleb tahta ja teha. Kui teha, siis päriselt.

ESIMENE ASI, MIDA SOOVISID LIIKUMISHARRASTAMISE EDENDAMISEKS MUUTA. Tõstame liikumisharrastuse päriselt pildile ja viime koos ellu liikumispoorde. Ehitame ühise suure meeskonna, kellega regulaarselt liikumisharrastuse ja terviseedenduse küsimusi arutame ja veame. Valdkonna üldine ja valdkondadeülene kaasamine ning koostöö on tulemuslik.

PARIM ASI, MIS PRAEGUST LIIKUMISHARRASTUSE OLUKORDA ISELOOMUSTAB. Väga palju sädeinimesi, kelle süda tuksub liikumisharrastusele ja spordile. ■

Kristjan Koll

AMETIKOHT
Eesti suusaliidu tegevjuht

TÖÖLE ASUMISE AEG
2022. aasta juuli

SENINE SPORDITÖÖ KOGEMUS.
Olen endine tippsportlane, Eesti murdmaasuusatamise koondiste liige, MK- ja tiitlivõistluste kogemusega. Iseenda manager terve spektri ulatuses finantsküsimustest treeningtööni.

MIKS JUST SUUSALIIT? Armastan talisporti ja usun mitmekülgsesse sporditegemisse. Eesti suusaliidu alla kuuluvad spordialad loovad võimalusi lastele, noortele ja harrastajatele sisustada terve aasta mitmekülgse füüsilise tegevusega, meie spordialad viivad inimesi eri paikadesse maailmas. Kõik spordialad, mida suusaliit haldab, on ägedad, soovin anda panuse nende arendamisse. Lisaks usun, et suusaliit kui organisatsioon ei ole saavutanud oma täielikku potentsiaali. Soovin anda oma panuse jätkusuutliku ning eeskujuliku spordiorganisatsiooni loomisse.

ESIMENE MÄLESTUS SUUSATAMISEST. Olin kolme- või neljaaastane, kui käisime vanematega Vapramäe metsas suusatamas. Puudusid suusarajad, eriline varustus ja vinged keskused, kuid måletan, et lumi oli paks, kohev ja pehme ning mets oli vaikne.

SINU KUI JUHI MOTO. Avatud ja üksteist austav suhtlus on iga eduka meeskonna alustala. Meeskonnana seisame ühe asja eest, peame üksteist toetama.

ESIMENE ASI, MIDA SOOVISID LIIDUS MUUTA. Parandada alaliidu ja liikmesklubide suhtlust.

PARIM ASI, MIS PRAEGUST SUUSALIITU ISELOOMUSTAB. Meie kõigil kuuel spordialal on arvestatav hulk noori, kellel silm särab ja kes naudivad sportimist. Meil on ägedaid noori, kelle pärast on lausa rõõm pingutada, et luua neile tingimusi tulevikuks. ■

Tekst **KRISTI KIRSBERG**, toimetaja
Fotod **SCANPIX**, **TOOTJAD**

Peagi on ekraanil

MIS VEEL TEOKSIL?

- **Võrkpallipäevikud.** Režissöör Maris Kerge
- **Jääväljade tuules.** Režissöör Mihkel Oksmann
- **Lada VFTS.** Kaidi Kleini, Hermes Brambati ja Eero Nõgene film Eesti NSV ralli tippaegadest näitab, millistes absurdsetes tingimustes siinmail maailmatasemel rallisporti tehti.
- **Võidu nimel.** Coolbeti dokumentaalsari FCI Levadia hooajast on kõigile huvilistele järelvaadatav.
- **Sihik.** Andres Keili ja Jaak Kilmi film Eesti laskesuusakoondise naistest.

KELLY TEEKOND, MAGNUSE TAGASITULEK JA HOKINAISTE KORDUSSTART

Sel sügisel on kinolinale jõudnud kaks tugevat spordifilmi: mängufilm „Kalev“ ja dokumentaalfilm „Lõvide vennaskond“. Ootused on tõusnud kõrgele ja vähemalt esialgu näib, et õigustatult: praegu on töös kümmekond spordifilmi väga erinevatel teemadel. Asjatundjate hinnangul sai murdepunktiks paari aasta tagune kassahitt „Ott Tänak – The Movie“, mis mõnele meeldis, teisele mitte, kuid kahtlemata andis teadmise, et spordifilmil on turgu ja seda on mõtet rahastada. Teeme ülevaate, mida on lähiaastatel oodata.

KELLY FILM VALMIB RAHVUSVAHELISE KOOSTÖÖNA

KELLY SILDARU LUGU
Oree Films ja PVS Company
Produtsent **HELEN LÕHMUS**
Stsenarist ja kaasprodutsent **LEANA JALUKSE**
Täispikk dokumentaalfilm

Järgmise aasta teisel poolel linastub ka poolteisetunnine dokumentaalfilm olümpiamedalistist, Eesti viimaste aastate ühest paremast naissportlasest Kelly Sildarust.

Film on Eesti ja Prantsusmaa ühistöö. „Alustasime filmimist 2016. aastal," räägib produtsent Helen Lõhmus. „Prantslaste kanda jäi suuresti võistlustel käimine ja sealse pildi ülesvõtmine. Üldiselt põhineb film Kelly ja mitme tema läheduses olnud inimese intervjuudel, samuti ütlevad sõna sekka spordiprofessionaalid: korraldajad, treenerid, sportlased, teadlased," sõnab Lõhmus.

Kelly filmi on teiste seas toetanud ka Eesti filmi instituut. Loodame, et sügisesse festivalihooaega planeeritud film teeb sama elegantse stardi nagu selle kangelanna suusarajal.

RATSASPORDI PORTREE KUI AJASTU KÕIKEHÕLMAV DOKUMENT

EESTI RATSASPORDI LIIT 100
S-Film OÜ
Režissöör **STEIV SILM**
Operaator **TAAVI ARUS**
Täispikk dokumentaalfilm

Eesti ratsaspordi liit tähistab tänavu 100. aastapäeva. Suure pidupäeva tuules valmib jaanuaris sajandit kokkuvõttev film, kus tuuakse vaataja ette nii ajaloo ilu, nüüdisaja võlu kui ka usk tulevikku. On suuri sportlasi, tähelepanuväärseid küsimusi ja lõbusaid meenutusi.

„Mina nimetan seda filmi ajastu dokumendiks: räägime kõigest, alates hobuste paaritamise tehnoloogiatest, lõpetades ratsutamise alade omapäradega. Sõna saavad paljud meie tipptegijad, näiteks Rein Pill, Gunnar Klettenberg, Urmas Raag. Loomulikult lahkab oma olümpiakogemust Dina Ellermann," räägib filmi režissöör Steiv Silm.

Autorid on kogunud kokku äärmiselt kireva ja põneva seltskonna, kes jagavad oma muresid ja rõõme, näitlikustavad ja toovad ratsutamise essentsi kõige paremal kujul esile. Juttu tuleb ka fenomenidest, mis kahtlemata on nii manalateele läinud tippratsu Pallaadium kui ka igal aastal spordisõpru hellitav Tallinn International HorseShow.

Filmi valmimiseks kulus kaks aastat, mõistagi koos pauside ja kõigi eeltöödega. „Meil oli 12 täispikka ja kuus poolikut võttepäeva, mille jooksul me sõna otseses mõttes ratsutasime, seekord küll autoga, kõik Eesti tallid läbi, Niitväljalt Luunjasse ja tagasi Ihastesse," räägib Silm. Kuidas sellest hiiglaslikust materjalihulgast 90 minutit filmi kokku saab, selgub montaažitoas. „Liiga põhjalik töö on alati hädaks kaelas," naerab Silm, kelle lähim kaasratsutaja selle filmi radadel oli operaator Taavi Arus.

Ratsutajate sünnipäevafilmi on rahastanud kultuurkapital, abi on andnud sõbrad Hooandja kaudu ja mõistagi on panustanud ka alaliit. Ega siis muud, kuid jaanuaris kinodesse!

MARGUS KIRDI DOKK PAKUB ÜLLATAVAID KAADREID

TAGASITULEK. MAGNUS KIRDI LUGU
Silmviburlane / S-Film O
Režissöör **STEIV SILM**
Produtsent **ÜLO PIKKOV**
Täispikk dokumentaalfilm

Igal spordisõbral on eredalt meeles 2019. aasta Doha kergejõustiku MM-i odaviske finaal. Hetk, kui Eesti parimaid meessportlasi, maailma odaviske valitseja Magnus Kirt maandus viiendal katsel nii õnnetult, et polnud kahtlust: ees ootab pikk vigastuspaus.

Kevadel 2020 kirjutas režissöör Steiv Silm Magnusele ja tema treenerile Marek Visterile ning pani ette odasangari tagasitulekust film teha. Mehed olid nõus, sama aasta suvel algas töö. Film pidi valmima kevadel 2021. Siis kevadel 2022. „Kuid tundub, et 2023. aasta kevadel see ka veel valmis ei saa," naerab Silm.

Lugu – nagu pealkirigi ütleb – on peategelase suurest soovist tippsporti tagasi tulla. „Tee on olnud Magnuse jaoks valulik ja eks küsimuse all olegi olnud, kuhu me joone tõmbame. Üks loogiline hetk oleks olnud olümpia, kuid seal Magnus ei võistelnud. Praegu pigem ongi jälgimise aeg, kuhu see lugu välja jõuab," selgitab Silm.

Kirdi filmil on korralik eelarve, näiteks Eesti filmi instituut eraldas tootmistoetusena 85 000 eurot. „Raskus on sellel filmil tõesti teises kohas kui rahapuuduses. Kuidas saab põnevaid juhtumisi õigel hetkel üles filmida? Kuidas jõuda õigesse kohta? Aga meil on juba toredaid kaadreid, mida avalikkus Magnusest ei tea. Julgen öelda, et film üllatab," lubab Silm, kelle lähimad kaasvõitlejad projektis on produtsent Ülo Pikkov ja toimetaja Kaarel Kuurmaa, võtteplatsil operaator Madis Reimund ja helirežissöör Rein Fuks.

Steiv Silm: „Tee on olnud Magnuse jaoks valulik. Eks küsimuse all olegi, kuhu me joone tõmbame."

Loodetavasti näeme õige pea, kuidas suure sportlase tagasitulek lõpeb! Ühel kevadel ikka!

VAIMUSÕDALASE TEEKOND ENESELEIDMISENI

VAIMUSÕDALANE. MAXIM VOROVSKI LUGU
Vita Pictura
Režissöör **GEORGIUS MISJURA**
Peaoperaator **ALEKSEI KULIKOV**
Kuueosaline sari

Idee Eesti ühe parema kikkpoksija Maxim Vorovski elust ja karjäärist film teha sündis 2015. aastal, kui peategelane naasis Hollandist Tallinna elama. Vita Pictura tiim oli varem promootorüritustel filminud, Maximgi siinseal kaadrisse jäänud, nii et juba stardihetkel oli arhiivis omajagu materjali.

„Max on väga kinnine inimene, intervjuusid ta eriti ei anna, aga meiele oli ta avatud," meenutab algusaegu filmi peakaameramees Aleksei Kulikov. Seda enam, et lugu, mis rulluma hakkas, oli äärmiselt põnev. „Dokumentaali tehes on alati kõige suurem mure eetiliste küsimustega: alguses rääkis Max paljudest huvitavatest konfliktidest, kuidas promootorid töötavad ja äri toimib, kuid selge on, et Eesti väiksuse juures ei saa me kõike avaldada," räägib Kulikov.

Huvitavaid nüansse on teisigi. Ühelt poolt kirjeldavad autorid peategelast kui täiesti ebatüüpilist poksijat: tegemist on rahuliku pereinimesega. Mööda aga ei saa vaadata tema nooruspõlvest, kus lõplik halvale teele libisemine oli sentimeetrite küsimus.

Filmi pealkirja „Vaimusõdalane" pakkus Max ise, kes teab, kui suur on olnud pingutus, et spordiga ühelt poolt parandada tervist ja teisest küljest pääseda kriminaalsest maailmast. „Segastel 1990. aastatel, kui Maxi sõprade seltskonnas liikus palju narkootikume, oli ta sattunud olukorda, kui seisis pärast üht ööklubiintsidenti silmitsi vanglakaristusega. Ent siis ta otsustas: panen ennast poksisaali kinni ja pühendun vaid spordile. Tänu sellele päästis Max oma elu, sest paljud tema sõbrad on meie seast lahkunud," rääkis Kulikov.

Lühidalt: filmi eesmärk on rääkida noortele, mis on päriselt tähtis ja õppida tasub teiste, mitte enda vigadest. Filmis saavad peategelase kõrval sõna promootorid ja teisedki kõrvalseisjad. Küsimus, mille üle pead murda, on tõsine. Miks ohverdab üks mees oma keha ja tervise alale, millega ei pruugi isegi väga palju raha teenida?

Kikkpoksija filmi on toetanud nii Eesti filmi instituut kui ka kultuurkapital. Töö sujus plaanipäraselt kuni 2020. aasta alguseni, kui juhtus teadagi mis. „Koroona ajal kaotasime ka mõned sponsorid, nii et nüüdseks oleme turu vajadustele mõeldes natuke ümber mänginud ja plaanime täispika filmi asemel kuueosalist sarja," räägib Kulikov. Praegu otsitaksegi telekanalit, kellega alustada koostööd. Loodetavasti saame sarja esimest osa näha juba õige pea.

NULLIST VÕIDUNI. JA SEDA KAHE AASTAGA!

HÕBEKONTSADEL. HOKINAISTE LUGU
Vita Pictura
Produtsent **KAROLINA LAHTI**
Režissöör **MARGUS ÕUNAPUU**
Täispikk dokumentaalfilm

Eesti naiste hoki päris algusest, 2003. aastal moodustatud esimesest võistkonnast HC Queens tegi Liina Vanhatalo „Eesti lugude" raames lühifilmi juba 2005. aastal. Umbes samal ajal tuli kokku ka koondis, käidi paar korda MM-il ja siis järgnes vaikus. Tosinaks pikaks aastaks.

Kui 2020. aasta augustis tuli uudis, et Eesti naiste jäähokikoondis tahab taas kokku tulla ja võtta sihiks MM-turniiri, kuulis seda ka Vita Pictura produktsioonitiim, kes võttis kohe treener Jüri Roobaga ühendust ja küsis, kas nad võivad teekonnale kaasa tulla. Kui luba oli käes, helistati soomlannast produtsendile Karolina Lahtile. „Mulle helistati koostööettepanekuga sellepärast, et olen Soomest ja armastan hokit," naerab Lahti.

Igal juhul tundus osalistele, et sellest rongist maha jääda ei tohi. Laagri esimesel päeval oli kohal ka võttetiim. „Tüdrukud oli väga üllatunud, miks keegi nende vastu huvi tunneb," meenutab Lahti. Põhjanaabrite hokilembuses üles kasvanud produtsendile oli alguses väga üllatav, kui tagasihoidlikud naised olid. Ikka tuli jutuks, et me alles alustame, kuidas ja kellelt ja mille eest me raha küsime. „Minu arvates on arusaam nüüd selgelt muutunud. Tüdrukud mängivad Eesti koondise eest, nad on professionaalid ja võivad küsida sama, mida meeste esindus," ütleb ta.

Otsus, pea ees, sukelduda dokumentaalfilmi tegemisse sündis sisuliselt üleöö,sestap oli alguses lahtiseid otsi. „Meil oli üheselt selge, et tahame naiste tiimi dokumenteerida, kuid meil ei olnud aimugi, kuhu see välja viib. Teiseks ei olnud ka rahastust," räägib Lahti.

Õige pea aga hakkasid detailid paika loksuma: otsustati, et fookusesse jääb naiste eraelu ja hokikarjääri dilemma. Žanri mõttes on tegemist n-ö jälgimisega, kus kaameramees näitab seda, mis parasjagu toimub. Raha tuli nii Hooandjalt, kultuurkapitalilt kui ka Eesti filmi instituudilt.

Kulminatsioon, mida peategelased suutsid pakkuda, polnud sugugi paha! Märtsis võitis naiste koondis MM-i kolmanda divisjoni B-grupi ja tõusis järgmiseks aastaks aste kõrgemale, A-gruppi.

Filmi ehk kõige jõulisem sõnum on näidata väikestele tüdrukutele, et hoki on ilus sport. Et tiimitunne annab jõudu ka igapäevaasjade ajamisel. „Näitasime, et ala elab – meid toetatakse, väga suurt huvi on juba filmi vastu tundnud meedia. Ka tulemused tulevad. Kõik on võimalik!" lisab Lahti.

Täispikk film linastub loodetavasti järgmisel aastal. Tiimi liikmete sõnul on materjali nii palju, et välistatud pole ka eraldi sarja tootmine. Loodame, et aprillis, kui naised mängivad aste kõrgemal, on tulemus nii võimas, et meil kõigil on põhjust filmi oodata!

„Kalev“ ≠ „Lõvide Vennaskond“, aga suur 👍 mõlemale!

Kelly Sildaru kauni olümpiapronksi kõrval võib Eesti spordielu 2022. aasta üheks maamärgiks pidada spordifilmide „Kalev“ ja „Lõvide Vennaskond“ kinolinale jõudmist. Tegemist on vahva ja teineteist täiendava komplektiga, mis muu tegevuse seas kummutab klišeeliku ja eksliku narratiivi, nagu poleks sport ja poliitika seotud. On! Lahutamatult, nagu need kaks filmi osutavad.

Tekst **OTT JÄRVELA**, Soccernet.ee
Fotod **TOOTJAD**

„Kalev“ ja „Lõvide Vennaskond“ portreteerivad Nõukogude Liidu okupatsiooni viimaseid aastaid. Toonaseid tõekspidamisi ja paratamatusi, valikuid ja argielu. Nende seas jagub vastuolulisi, absurdseid, traagilisi ning eluterveid noote. Igaühele saab selgeks, et (tippspordis) läbi murdmiseks oli toona vaja praegusest mõnevõrra erinevat oskuste pagasit.

Spordifilmi narratiiv on maailma kõigis otstes enamvähem samasugune. Esiteks võitlust nõudva olukorra fikseerimine, teiseks võitlus ise kogu oma kirevuses ja kolmandaks kulminatsioon, mis seisneb lunastavas võidus või vahel ka õpetlikus kaotuses.

Spordifilmide oht number üks seisneb imalaks muutumises, oht number kaks mängufilmide korral võistlusnarratiivi absurdsuses ja dokumentaalfilmidel venivuses ehk tahtes ikkagi kõik väga täpselt ära rääkida. Selle viimase kihu rahuldamiseks on välja mõeldud aastaraamatud ja muu säärane tüütu kraam, mis pannakse riiulile vaatamiseks, aga mida sisuliselt nautida ei kavatsetagi, sest asja, mida nautida, teoses eriti ei peitu.

LÕVIDE VENNASKOND (2022)
Täispikk dokumentaalfilm
Režissöörid **MIKK JÜRJENS, KAUR KOKK**
Produtsendid **MIKK JÜRJENS, URMO SOONVALD**
Osades **MART POOM, MARTIN REIM, ROMAN UBAKIVI** jpt

KALEV (2022)
Täispikk mängufilm
Režissöör **OVE MUSTING**
Peaprodutsent **PILLE RÜNK**
Osades **MAIT MALMSTEN, REIGO SAGOR, PRIIT VÕIGEMAST, MIHKEL KUUSK** jpt

„Kalev“ ja „Lõvide Vennaskond“ on suutnud neid ohte edukalt vältida. Näiteks „Ott Tänak – The Movie“ ei suutnud, vaid osutus teoseks, kus ikka ja jälle ja siis igaks juhuks ühe korra veel sõitis järjekordse põõsa tagant välja järjekordne ralliauto. Kaks tundi ja 18 minutit järjest. „Kalev“ ja „Lõvide Vennaskond“ hoiavad tempot ning annavad sõnumit edasi tihedalt.

MILLAL TULEB DOPINGUFILM?

Kahe suures plaanis sama ajastut edasi andva filmi lähestikku linastumine on tänuväärne, sest „Kalev“ on mängufilm, „Lõvide Vennaskond“ aga dokumentaalfilm. Mõlemal žanril on oma trumbid. „Kalev“ saab julgemalt üldistada ja karaktereid ning sündmusi kunsti huvides täiuslikumaks tervikuks kleepida, „Lõvide Vennaskond“ aga näitab tuttavaid tippsportlasi oma lugu rääkimas oma näoga.

„Kalevi“ Aivaris leiab lisaks Aivar Kuusmaa tegudele ja omadustele autorite mujaltki üles nopitut ja talle külge pandut, kuid 49. keskkooli staadionil Inglismaa Premier League'i välja murdnud Mart Poom on kaamera ees täpselt seesama Mart Poom, keda Eesti spordipublik aastaid telerist ja staadionil imetles.

Tippspordi iseloomu ja nõudmisi selgitavate filmide linastumine on Eesti spordi jaoks ütlemata kasulik, sest selgitab valdkonna sügavamaid võlusid ja valusid, mis argises „võit hea / kaotus halb“ lahterdamises kipub sageli ununema.

Tippsportlane pole masin isegi siis, kui kogu kodumaa seda temalt eeldab, vaid ikkagi inimene.

Tippsportlane pole masin isegi siis, kui kogu kodumaa seda temalt eeldab, vaid ikkagi inimene.

Rikkalik spordifilmiaasta tekitab isu järgmiste teoste järele, mis sunnib küsima: millest need vändata? Dokumentaalide hulgas selget liidrit ei eristu, kuid mängufilmis pole kahtlust, et kõige haaravam ja ka tähtsam on Eesti murdmaasuusatamise dopingulugu. Miks mitte dokumentaal sellest? Sest senise põhjal otsustades kavatsevad kesksed isikud vaikida lõpuni. ■

Suur töö on tehtud. Pere Miro (vasakult) on MEMOS-i programmi ellukutsuja, Raido Mitt õnnelik magister ja Thierry Zintz tema lõputöö juhendaja.

Raido Mitt

KIRJUTAS MAGISTRITÖÖ, MIS KESKENDUS TEAM ESTONIA ARENGULE

Eesti tippspordi toetamise süsteem Team Estonia on toiminud kolm aastat. Team Estonia koordinaator **Raido Mitt** kaitses rahvusvahelise olümpiakomitee (ROK) magistriprogrammi MEMOS raames tiimist kirjutatud tööd.

Tekst **MERILI LUUK**, EOK kommunikatsioonijuht
Fotod **ERAKOGU, SHUTTERSTOCK**

MEMOS ehk Executive Masters in Sport Organisations Management on ülikooli tasemel haridusprogramm, mille eesmärk on arendada ja täiendada spordiorganisatsioonides töötavate inimeste teadmisi. Juba programmi kandideerides tuleb tutvustada oma magistritöö teemat. Mitt keskendus teemale „Developing Estonian elite sport system – Team Estonia“ ehk Eesti tippspordisüsteemi arendamine Team Estonia näitel.

Lisaks pidi ta käsitlema õppeaasta jooksul nii turunduse, rahanduse, loovjuhtimise, äristrateegiate kui ka kommunikatsiooni eri tahke ja tegema mitu rühmatööd. Koroonaviiruse tõttu toimusid esimesel poolaastal seminarid ja õpitoad veebi vahendusel. Kursusekaaslastega õnnestus Mitil esimest korda silmast silma kohtuda pool aastat pärast kooli algust Dubais.

„Meil oli väga tore, erineva taustaga seltskond: 30–35 inimest maailma spordiorganisatsioonidest, näiteks olümpiakomiteedest, alaliitudest, klubidest jm. Minul oli sellest seltskonnast ainsana täielikult tippsporti käsitlev teema. Tundus, et ROK-ile lähevadki rohkem korda organisatsioonikultuuri arendamise küsimused, näiteks kuidas arendada naiste jalgpalli Aafrikas või kuidas suurendada oma sotsiaalmeediakonto nähtavust,“ räägib Mitt.

TAANLASTELT ON IKKA ÕPPIDA

Eestlane soovis juba teemat valides, et tal oleks magistritööd tehes sellest kasu ka igapäevatöös. „Ma ei tahtnud teha tööd paberi või kraadi pärast, vaid selleks, et midagi muuta. Mul on hea meel, et saavutasin eesmärgid. Sain uuesti ette võtta teiste riikide ettekanded ja neid süvitsi analüüsida. Samuti oli suur pluss teha intervjuusid asjaomaste inimestega. Ma polnud varem saanud paariks tunniks maha istuda Eesti sporti juhtivate inimestega, kuulata nende mõtteid ega arutleda, mis võiksid olla järgmised sammud ja kuhu Team Estonia jõuda võiks,“ kõneleb Mitt.

Meie poolt on vahendid, sportlased teavad, mida neil vaja on. Peame usaldama sportlast, treenerit ja alaliitu.

Eriti keskendus ta võrdlusele Eestiga sportlikult sarnasel tasemel riikide Taani, Islandi ja Soomega.

„Saame aru, et liigume õiges suunas, aga jalgratast ei leiuta. Tegelikult teeme asju üsna sarnaselt nagu teisedki, vahe on lihtsalt selles, et nende kasutuses olevad rahasummad on teises suuruses. Meie pole saanud sportlastele rahapakiga pähe lüüa ega öelda, et võida sellega medaleid,“ lausub Mitt ja toob paralleeli taanlastega. „Team Denmark on ülihea näide, kellega meid võrrelda. Olen just tugiteenuste kohta rohkem hakanud uurima, Team Denmark on teinud sarnast asja 20 aastat, meie kolm aastat. Annan endale aru, et tegime paar aastat tagasi Team Estonia sportlastele võib-olla liiga jäiga tugiteenuste süsteemi, kui kasutamise aeg ja teenuse olemus oli hästi konkreetselt määratud. Arvasime ise teadvat, mida sportlastel vaja on. Nüüd on rohkem paindlikkust. Praegu ei tee me enam vahet, kas lähed füsioterapeudi või toidunõustaja juurde, oleneb, mida kellelgi vaja on. Meie poolt on vahendid, sportlased teavad, mida neil vaja on. Peame usaldama sportlast, treenerit ja alaliitu,“ selgitab Mitt.

Kuidas Team Estoniaga edasi minna? „On arusaadav, et süsteemi täielik käivitumine võtab aega, aga mida rohkem sportlased tajuvad, millest nad osa saavad, seda rohkem nad oskavad oma tulemustes seda esile tuua. Kindlasti täiustame laiemalt tugiteenuseid,“ arvab Mitt. ■

Väljavõtteid Raido Miti magistritööst

MIS ON TEAM ESTONIA ARENDAMISEL OLULINE?

- Sportlastele heade treeninguvõimaluste pakkumine ja heal tasemel treenerite koolitamine.
- Rahastus peab tulema riigieelarvest. Ka intervjuudest selgus, et Team Estonia peaks olema riigi toetatud programm, mis loob head tingimused süsteemseks ja koordineerituks arendamiseks.
- Team Finland soovitab suurendada professionaalsete treenerite arvu ja arendada spordialaliitudes treenerisüsteeme. Sportlaste küsimustikust selgus, et paljudel treeneritel ei tundu olevat erialast pädevust.
- Meditsiiniteenuste süsteemi tuleb täiustada, lisades ka mõned uued teenused, nagu toitumisnõustaja, spordipsühholoogi ja füüsilise ettevalmistuse treeneri kasutamise võimalus. Üldine tagasiside süsteemile on hea, kuid sportlased märkisid, et sooviksid just neid teenuseid ka rohkem kasutada.
- Vigastusele järgneva ravisüsteemi täiustamine.

Tekst **MARIT JUKK**, Eesti antidopingu ja spordieetika sihtasutuse koolitustegevuse koordinaator
Illustratsioon **SHUTTERSTOCK**

Mida arvavad

EESTI TIPPSPORTLASED ANTIDOPINGU KOOLITUSTEST JA DOPINGUMAAILMAST?

SISSEJUHATUS
Dopinguennetust tehakse peamiselt testimise ning koolitus- ja teavitustööga. Viimasel ajal on peetud koolitust dopinguvaba spordi tagamisel isegi tõhusamaks, sest see aitab sportlastel teha teadlikke otsuseid ja muuta arusaamu.

Peamiselt kujutavad uuritavate hinnangul ohtu käsimüügiravimid ja toidulisandid, mis võivad sisaldada keelatud aineid.

Samuti on märgitud, et koolituste kaudu saab harida sportlasi, kes ei pea oma taseme tõttu dopingukontrolle läbima, aga ka neid, kes on küll professionaalsel tasemel, kuid kelle spordialal ei pea dopingutestimist oluliseks. Koolitustel jõuab info dopinguainete kahjulikkusest palju suurema hulga sportlasteni, seega on tõhus koolitus hädavajalik ka ühiskonna tervise kaitsmiseks.

EESMÄRK
Magistritöö eesmärk oli uurida Eesti tippsportlaste hinnanguid dopinguvastasele koolitustegevusele ja nende soovitusi, et tulevikus korraldada tõhusaid antidopingu koolitusi, ennetades niiviisi keelatud ainete kasutamist noorsportlaste seas.

METOODIKA
Uuringus osales Eesti 14 tippsportlast, kes kuuluvad või on kuulunud Eesti antidopingu ja spordieetika sihtasutuse registreeritud testimisbaasi. Magistritöö andmete kogumiseks korraldas autor poolstruktureeritud individuaalintervjuud. Nende helisalvestised transkribeeriti ja andmeid analüüsiti, kasutades induktiivset sisuanalüüsi meetodit.

TULEMUSED
Eesti tippsportlaste soovitusel tuleks eelistada rühmaviisilist kontaktõppemeetodit ja koolituste käigus kontrollida noorsportlaste teadmisi. Noorsportlase esmane kokkupuude antidopingu koolitusega peaks olenema sportlase tasemest ja spordiala spetsiifikast. Koolitusi tuleks korraldada regulaarselt igal aastal. Tippsportlaste hinnangul peaks koolitustegevuse eesmärgid olema väärtuste kujundamine, teavitamine ohtudest ja tagajärgedest.

Peamiselt kujutavad uuritavate hinnangul ohtu käsimüügiravimid ja toidulisandid, mis võivad sisaldada keelatud aineid. Dopingureegli rikkumise järel kaasnevat mainekahju peetakse kõige ebameeldivamaks tagajärjeks. Pooled uuringus osalenutest peavad hirmutamise taktikat tõhusaks, kui teavitada noorsportlasi tagajärgedest. Koolitustel tuleks noorsportlastele tutvustada dopingukontrolli protsessi.

KOKKUVÕTE
Eesti tippsportlaste soovitused dopinguvastase koolituse korralduse, sisu ja eesmärkide kohta võimaldavad koostada senisest tõhusama koolitusprogrammi noorsportlastele. Saadud tulemuste rakendamine koolitusprogrammi kokkupanekul aitab ennetada dopingu kasutamist noorsportlaste hulgas. ■

Tekst **KAAREL ANTONS**, Eesti spordi-ja olümpiamuusem Fotod **EESTI SPORDI- JA OLÜMPIAMUUSEM**

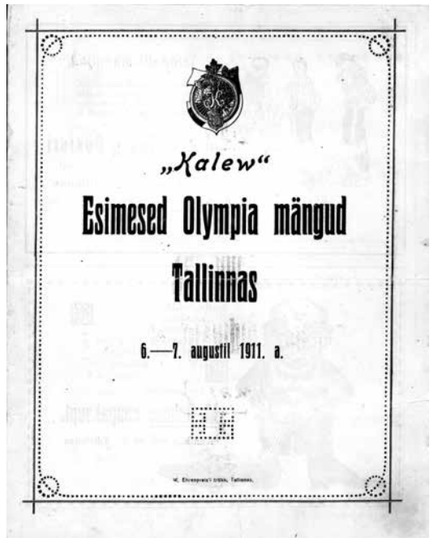
Ühe teekonna lugu:

VANA-KREEKA SPORDIPÜHAST EESTI OLÜMPIAKOMITEENI

Kuidas jõudis Eestisse olümpia ja olümpiamängude mõiste ning mis viis Eesti olümpiakomitee moodustamiseni sada aastat tagasi.

Eestikeelses kirjanduses ja ajakirjanduses pöörati 19. sajandil üllatavalt palju tähelepanu kaugete kultuuride ajaloole, eriliselt kerkis esile Vana-Kreeka. Romantilises võtmes kirjutatud Kreeka jumaluste ja Balkani piirkonna paari tuhande aasta taguse ühiskonnakorralduse kõrval oli tihti juttu ka antiiksetest olümpiamängudest. Nii ei ole üllatav, et mõiste „olümpiamängud“ jõudis kinnistuda eesti kirjakeeles kümnendeid enne nüüdisaegsete olümpiamängude algust või ka näiteks termini „sport“ kasutuselevõttu. Aastal 1876 on Carl Robert Jakobson ühes oma paljudest lugemisõpikutest „Kooli lugemise raamat“ pühendanud suisa ühe peatüki Vana-Kreeka olümpiapühadele. Sealjuures mitte ainult Olümpiale kui religioossele pühapaigale, vaid rõhuasetusega seal toimunud antiiksetele võistlustele. Lisaks sõna „olümpia“ eesti keelde kinnistamisele loetles ta eestikeelse lugeja jaoks ka antiikseid spordialasid: võidujooks, võidu-sõit, maadlemine, kargamine ja ratta-viskamine.

Kümmekond aastat hiljem püüti haridustegelase Hugo Treffneri väljaantavas ajalehes Oma Maa täpsustada antiikolümpiamängudel harrastatavaid alasid eesti keeles: „Siin (s.t olümpiamängudel) tuli ette võidusõit hobustega, ratsa ja wankriga, võitlemine jala jooksmises, maadlemises, rusikawõitlemises, noolte wiskamises, võitlemine muusika mängimises ja luuletuses.“ See, et spordialade tähendus on tõlkes kaduma läinud (nt võidu-sõit = kaarikusõit, noole wiskamine = odavise, ratta-viskamine = kettaheide jne) on arusaadav. Lisaks tuleb rõhutada, et enamikku neist spordialadest ei harrastanud Eestis isegi



Spordiseltsi Kalev 1911. aastal korraldatud esimeste olümpiamängude kava.

baltisakslastest spordipioneerid, rääkimata eestlastest. Kehakultuurimaailmast kaugel olevad Eesti haritlased pidid leidma emakeelde uued terminid.

Nii võib väita, et alates Jakobsoni ajast ei käinud eestikeelses meedias jutt ainult olümpiapühadest kui usuüritusest, vaid mõisteti nende rolli antiiksete (spordi)võistlustena. Näiteks enne, kui eestlased hakkasid korraldama omavahel ametlikke võistlusi, kirjeldati antiikolümpiamängude abil võitja tähendust iidsetel mõõduvõtmistel. Ajaleht Olevik 1884. aastal: „Olimpiale minna, kui pühitsetud pidupäew sääl jälle lähenes, oli kõikide auusate Kreeklaste soow ja eesmärk, sääl wõitjaks saada, nende

Spordiseltsi Kalev 1911. aastal korraldatud esimeste olümpiamängude hoota kõrgushüppe esimese koha auhinnamärk Konstantin Merile.

Detsembris 1919 algasid Tondi kasarmutes Eesti sõjaväe parimate sportlaste spordikursused, millest kujunes Eesti delegatsiooni ettevalmistuslaager 1920. aasta Antverpeni olümpiamängudeks. Esiplaanil maadlevad Karl Saar (peal) ja Miko (Mihkel) Müller. Seisavad (vasakult) Georg Peks, Eduard Hiiop, ohannes Pürn, K. Mats, Aleksander Klumberg (Kolmpere), Harald Tammer, Arved Saat, T. Sulg, Robert Eisler (Eistre), Alfred Neuland, duard Pütsep ja Robert Vichmann (Vihmar).

kõrgem püüdmine, wõitja olla, nende suurem õnn ja wõitjana kodu tulla, nende aulisem ehe.“

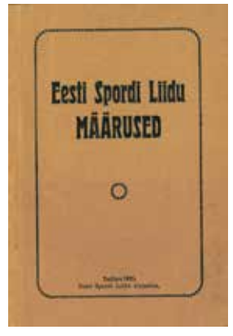
Mõistet „olümpia“ või „olümpiaad“ kasutati seltskonnas sajandivahetuse eel mitmeti. Seda võis tuua iroonilise võrdlusena Kreeka pühade ja Eesti laadakakluse vahel, kritiseerides sellega elu Eesti kaugemates piirkondades: „Waadake, kui palju ristirahwa olümpia mängud pagana usuliste kreeklaste omadest teised on.“ Teise näitena võidi, loomulikult kerge irooniaga, tuua olümpiapüha mõõdupuuna mõne siinse institutsiooni kõrvale, mis Eestis vaimselt teistest kõrgemal oleks pidanud asuma: „Kirjameeste Selts – oh mis lihtne- ja kaine! Ei, kõrge Eesti Olümpia, hiilgawate wõidupidude asupaik terwele rahwale.“ Aga olümpiat kui head kujunduslikku väljendit kasutasid meeleldi mitmed arvamusliidrid oma rahvuslikes-kasvatuslikes kõnedes, teiste seas ka Carl Robert Jakobson.

Termin „sport“ jõudis Eestisse eelkõige 1890. aastatel kohaliku saksakeelse ajakirjanduse kaudu. Näiteks Revalsche Zeitungis oli juba 19. sajandil oma spordiuudiste rubriik. On üllatav, et kuigi enamiku 20. sajandil levinud spordialadega ei olnud eestlased veel otsest tutvust teinud, nähti selles juba suurt ohtu. Olukorda iseloomustab lugejakiri 1897. aastast: „Muidugi ei tohiks rattasõit, ei ka muu sarnane kehalik harjutus, mitte alaliseks lõbukutseks ehk „sportiks“ minna, sest sport on õige lõbu surm.“

RAHVUSVAHELISE OLÜMPIALIIKUMISE ALGUS EESTIKEELSES MEEDIAS

Arvatavasti just saksa- ja venekeelse meedia mõjul jõudis 19. sajandi viimasest kümnendist alates Eesti meediasse nii rahvusvahelise olümpiakomitee asutamine, esimeste nüüdisaegsete olümpiamängude toimumispaiga valik, uudiskillud kõigilt järgnevatelt olümpiamängudelt ja muu üleilmse olümpialiikumisega seotu. Seda vaatamata asjaolule, et Eesti oma spordikogukonda puudutasid olümpiamängud veidi hiljem. Suurem hulk Maarjamaaga seotud atleete läks suurvõistlusele alles 1912. aastal.

Rahvusvahelise olümpialiikumise käivitamisest andis 1894. aasta suvel teada ajaleht Olevik. Mitte väga pikas uudisloos oli kirjas, et Pariisis Sorbonne'i ülikoolis on toimunud esimene rahvusvaheline olümpiakongress. Seal otsustati antiikolümpiamängude eeskujul hakata pidama nüüdisaegseid mänge. Rõhutatakse, et sarnaselt varasemaga võetakse kasutusele mängudevaheline ajaperiood neli aastat ning olümpiamängude



Eesti spordi liit hakkas 1920. aastal välja andma eestikeelseid võistlusreegleid. Mõnel alal tõlgiti neid soome keelest, kiiruisutamises paluti abi teiste seas näiteks kirjanik Anton Hansen Tammsaarelt. Pildil Eesti spordi liidu välja antud kergejõustikumäärused 1921. aastast.

Eesti võistkond ärasõidu eel 1920. aasta Antverpeni suveolümpiamängudele. Vasakult Ado Anderkopp, Herman Kruusenberg, Leopold Tõnson, Reinhold Saulmann, Eduard Pütsep, Alfred Schmidt (Sillak), Miko (Mihkel) Müller (hoiab Schmidti süles), Alfred Neuland, Johannes Villemson, Harald Tammer, Johan Martin, Karl Kõiv.

Eestlaste esimesteks olümpiamängudeks peetakse spordiseltsi Kalev korraldatud mänge 1911. aastal.

toimumispaigaks võiks kindlasti olla mõni Euroopa pealinn. Selle teate esitamise ajal väideti esimeseks toimumispaigaks 1896. aastal London (selleks sai siiski Ateena) ning teiseks Pariis aastal 1900, kui samas toimus ka maailmanäitus. Tähtsa lisamärkusena mainiti ära Saksamaa mitteosalemine. Vaatamata eestlaste kuulumisele Saksa kultuuriruumi jätkasid eestlased olümpialiikumise arengu jälgimist. Sellest uudisest jäi välja info, et asutatakse ka rahvusvaheline olümpiakomitee (ROK).

Võrreldes esimese olümpiakongressi vähese kajastamisega leidsid esimesed nüüdisaegsed olümpiamängud Ateenas leheveergudel juba märksa rohkem kajastamist. Neid uudiseid ei saanud pidada klassikalisteks spordiuudiseks, vaid pigem rahvusvahelist kultuurielu ja välispoliitikat iseloomustavateks teadeteks. Nii rõhutati, et olümpiapidustustega samal ajal tähistati 75 aasta möödumist Kreeka vabanemisest Türgi ikke alt, loomulikult rõhutati rahvarohkust olümpiamängude avatseremoonial jne. Mängude laiem kajastamine oli ka põhjus, et juba järgmisel aastal jõudis Eesti meediasse infokillukesi, kuidas käivad Pariisi 1900. aasta olümpiamängude ettevalmistused.

KOHALIKUD OLÜMPIAMÄNGUD

„Olümpia“ mõiste julgem kasutus tõi Eestis ja meie naaberpiirkondades kaasa selle, et suuremaid (ja väiksemaid) piirkondlikke võistlusi hakati nüüdisaegsete ja antiikolümpiamängude eeskujul nimetama olümpiamängudeks. Varasemat Eesti- ja Liivimaal levinud Saksamaalt pärit võimlemiskultuuri (turniiliikumist) hakkasid välja vahetama Inglise spordialad. Laulupidudega sarnased turnipeod olid lühikeseks ajaks asendumas „olümpia-võistlus pidudega“. Koos viimastega jõudis siia piirkonda ja kasvas uue spordiala kergejõustiku populaarsus. Nii näiteks tähistati Riias Liivimaa Venemaa koosseisu kuulumise 200. aastapäeva turnipeoga koolinoortele, mille eeskavas olid ka olümpiamängud. Arvatavasti olid kavas juba modernsed spordialad, eelkõige kergejõustik.

Sarnaseid kohalikke olümpiamänge peeti ülevenemaaliselt (esimesed toimusid 1913. aastal Kiievis, teised juba 1914 Riias), aga ka suuremates linnades, kus spordiseltsid korraldasid oma olümpiamänge. Nii tegid ka baltisakslased. Etniliste eestlaste esimesteks olümpiamängudeks peetakse spordiseltsi Kalev korraldatud mänge 1911. aastal. Aastal 1912 ja 1913 toimusid ka teised ja kolmandad mängud. Eestlaste esimeste olümpiamängude kavalehel seletati ka lahti, kuidas näiteks kalevlased mõistsid selles kontekstis „olümpiamängude“ mõistet: „Esimest korda Eestis kuuleme ülemaalisest wõistlus-wõimlemistest „kerge atleetikas“. „Olympia mängude“ nime all juba greeklaste juures kõrgel järjel edenenud ning rahwale jõudu ja osawust andew kerge atleetika sport on nüüd igal pool eluga edasi wõitlewate rahwaste juures uueste sündimise ajajärgul.“ Ehk siis – Eestis korral datud olümpiamängud olid kergejõustiku-võistlused, mida oli täiendatud vajadusel mõne teise valdkonna alaga (1911. aastal oli selleks jalgpalli kauguslöömine).

Eesti spordiseltside maastikku iseloomustas 20. sajandi teisel ja kolmandal kümnendil seltside Kalev ja Sport konkurents (kohati isegi konflikt). Seetõttu ei ole imekspandav, et Sport korraldas vastukaaluks rivaalile oma olümpiamängud, mida defineeris ise meedias samuti „esimese olümpiana“.

SPORDI KATUSORGANISATSIOONID TSAARIAJAL

Seoses Tsaari-Venemaa, sealhulgas ka eestlaste osalemisega rahvusvahelises olümpialiikumises ja Eestis aina hoogustuva spordiliikumisega tekkis juba aastaid enne iseseisvumist vajadus sporti koordineerivate katusorganisatsioonide järele. Eestimaa kubermangu piirides võttis enne Vabadussõda eestvedaja rolli selgelt spordiselts Kalev. Olümpiamängudele minemist tuli enne iseseisvust koordineerida siiski Tsaari-Venemaa kaudu.

Venemaa olümpiakomitee asutati Sank-Peterburgis 1911. aastal, et võtta osa järgmise aasta Stockholmi olümpiamängudest, kuigi Venemaa sportlased olid osalenud juba ka eelnevatel olümpiamängudel (Venemaa on ka rahvusvahelise olümpiakomitee asutajariik). Tähelepanuväärne on, et Tsaari-Venemaa all osalist autonoomiat omanud Soome suutis oma rahvusliku olümpiakomitee asutada juba 1907. aastal. On teada, et Venemaa olümpiakomitee liikmeks kutsuti nii eestlaste kui ka siin

Ühed esimesed, kes said iseseisvunud Eesti vabariigis välisriikidesse reisimiseks sõidudokumendi, olid sportlased. Tõstja Karl Kõivu välispass sõiduks Antverpeni 1920. aasta suveolümpiamängudele.

Jalgpallurid asutasid oma liidu juba enne iseseisvusaega

Veel enne, kui jõuti Eesti spordi iseseisva katusorganisatsiooni asutamiseni, tegutses Eestis lühiajaliselt ühe spordialaliidu eelkäija. Eesti jalgpall muutus kiiresti siinseks populaarseimaks meeskonnaalaks ja seetõttu proovisid kolm jalgpalliklubi juba 1916. aastal asutada esimest Eesti spordialaliitu. Tallinna spordiseltsid Olümpia, Kalev ja Sport valmistasid ette Tallinna jalapalli liiga (Revelsakaja Futbol-Liga) põhikirja, mis kinnitati augustis. Tekkiv organisatsioon saatis oma põhimääruse ka teistele Eestimaa kubermangu spordiorganisatsioonidele liitumiseks. Kaasaegsete mälestuste põhjal siiski ei jõutud tegutsema hakata ja organisatsioon likvideerus 1917. aastal. Liiga tähtsust on väärtustatud varem niivõrd, et kahe maailmasõja vahel pidas Eesti jalgpalli liit Tallinna jalapalli liitu oma eelkäijaks.

Eesti olümpiakomitee oli esindusorganisatsioon, kes formaalselt vahendas Eesti delegatsiooni suurvõistlusele.

tegutsenud baltisakslaste spordiseltse, näiteks Kalevit ja Tartu võimlemise seltsi. Kui suurt rolli nad seal mängisid, ei ole täpselt teada. Tsaari-Venemaa soovis 1911. aastal võtta veelgi suurema vastutuse spordiliikumise juhtimise eest ja moodustas Venemaa impeeriumi rahvusliku arendamise peavalitsuse kantselei, mis seoti ka erinevate ministeeriumidega. Eesti spordiorganisatsioonid viitasid hiljem, et tegutsemisloa jaoks tuleb kinnitus saada lisaks muule „Wenemaa kehalise kultura edendamise peaülevaatajalt“.

Eesti olümpialiikumist mõjutas Venemaa olümpiakomitee. Stockholmi olümpiamängudele läks suurearvuline Venemaa koondis, kuhu kuulus ka eestlasi Tartu, Peterburi ja Riia spordiseltsidest.

Rohkem kui Venemaa üleriigilise olümpiakomiteega tuli Eesti spordikogukonnal vast siiski suhelda lühiajaliselt tegutsenud Balti olümpiakomiteega. Suvel 1911 asutatu Balti spordiseltside olümpiakomitee Riias, eestvedajaks Läti baltisaksa spordikogukond. See organisatsioon kutsuti ellu, et aidata Baltimaade (Eesti- ja Liivimaa kubermangu) sportlasi Stockholmi olümpiale. Seda üllatavam on, et Kalev, kes oli asutamise juures, ei suutnud kahjuks läkitada oma sportlasi 1912. aastal olümpiamängudele. Suurim võistlus, mille Balti olümpiakomitee korraldada võttis, oli 1914. aasta suvel Riias toimunud teised ülevenemaalised olümpiamängud. Selle võistluse kohta on teada, et korralduse või palve neid organiseerida sai Balti olümpiakomitee Venemaa olümpiakomiteelt. Samamoodi kuulusid paljud suuremad ja väiksemad spordiseltsid Eestist Balti olümpiakomitee juurde. Eelkõige Lätis toimuvate spordivõistluste korraldamiseks küsisid sealsed spordiseltsid luba Balti olümpiakomiteelt. Selle tegutsemisaeg lõppeski arvatavasti esimese maailmasõja puhkemise ja rinde jõudmisega Läti pinnale.

SPORDI KATUSORGANISATSIOONIDE ASUTAMINE

Enne esimest maailmasõda oli Eesti spordielu juba väga aktiivne, aga muutus veel aktiivsemaks seoses riigi iseseisvumise ja eduka Vabadussõjaga. Eesti olümpiakomitee asutamine sada aastat tagasi käis käsikäes Eesti spordi teise kesk-organisatsiooni – Eesti spordi (kesk)liidu – moodustamisega. Ühest küljest oli vaja sporti paremini koordineerida ja teisest küljest sooviti ülikiirelt jõuda iseseisva võistkonnaga olümpiamängudele ja rahvusvahelisele tasandile laiemalt.

Eestlaste üheks otseseks mõjutajaks peetakse Soomet. Lisaks tõlketrükiste mõjule toimusid hõimuvendadel ka omavahelised sportlikud mõõduvõtmised. Septembris 1919 osalesid Eesti kergejõustiklased ja hilisemad sporditegelased (Harald Tammer, Johannes Villemson jt) Soome olümpiamängudel Helsingis. Väidetavalt just sellest kokkusaamisest Soome sporditegelastega saadi innustust pürgida järgmistele suveolümpiamängudele (ülesanne oli saada selleks luba korraldajatelt ja alustada kiiremas korras ettevalmistustöid: spordi katusorganisatsiooni vajadus).

Organiseeritud Eesti spordi sünnipäevaks võiks pidada 30. novembril 1919. aastal Tallinna raekojas toimunud esimest spordikongressi. Ürituse protokolli ei ole säilinud, seega saab sisu analüüsida eelnevalt väljasaadetud päevakava, meedias ilmunud artiklite ja loomulikult hilisemate sündmuste abil.

Ürituse korraldas taas spordiselts Kalev ja sinna olid oodatud lisaks spordiseltsidele ka kõik teised organisatsioonid, kus oli spordiga tegelev osakond (näiteks piirkondlikud seltsid või üliõpilasorganisatsioonid). Ühepäevasel kongressil üritati lahendada väga lai küsimustering Eesti spordi liidu asutamisest Eesti spordi häälekandja väljaandmise ja elukutseliste sportlaste küsimusteni. Kaks olulist teemat, mida arutati, olid Antverpeni olümpiamängudele minek ning Eesti olümpiakomitee asutamine. Pole aga selge, kas kõiki päevakorras olnud küsimusi jõuti piisavalt arutada või kulus energia eelkõige pakilisemale. Antverpen oli kõige põletavam küsimus, sest sportlaste ettevalmistuslaagrid olid käimas, aga osalemisluba veel ei olnud. Esimesel spordikongressil valitud Eesti spordi liidu esimene ametnik, tehniline sekretär Johannes Villemson on hiljem meenutanud, et samal ajal saadeti Belgia korralduskomiteele kiri sooviga osaleda iseseisva Eesti võistkonnaga 1920. aasta olümpiamängudel. Kirjale saadi üsna lakooniline vastus, et ülesandmine peab käima Venemaa olümpiakomitee kaudu, sest Eesti ei ole ROK-i liige.

Rahvusliku spordi katusorganisatsiooni asutamine ja Antverpeni olümpiamängudele minek seoti rahvusvahelise tunnustamisega. Eesti spordi eestvedajad mõistsid, et ilma Euroopa ja maailma mõjukate riikide tunnustuseta on väga raske pääseda rahvusvahelistesse ühingutesse ja liitudesse. Nii tõi vandeadvokaat ja spordijuht Ado Anderkopp 1920. aasta Eesti Spordilehe veergudel välja tabava paralleeli. Tekkinud iseseisev Eesti otsis vahetult pärast Vabadussõja lõppu pääsu Euroopasse kahe suure liikumise kaudu: need olid rahvasteliit ja osavõtt olümpiamängudest. Rahvasteliitu võeti Eesti vastu aasta hiljem, 1921. aasta sügisel. Ka suurriigid tunnustasid Eestit pärast 1920. aastat. Sellest lähtuvalt võib pidada Eesti osalemist Antverpeni olümpiamängudel suureks diplomaatiliseks võiduks.

Eesti spordiajaloolastes on tekitanud omajagu segadust 1920. aastal spordiinstitutsioonide asutamise, juhtimise ja tegevuse analüüs. Põhjus võib olla selles, et tegevus oli algselt n-ö mitteformaalne ja ametlik kinnitus saadi alles ajalise viivitusega. Teine põhjus on allikates. Mitu otsust ja kirjavahetus ei ole säilinud (nt Eesti olümpiakomitee fond algab rahvusarhiivis aastast 1929). Tihti on võetud aluseks 1930. aastate ajakirjanduses või mujal ilmunud mälestused, millele tahes-tahtmata on tekkinud rõhuasetusi, mis on subjektiivsed ega põhine faktidel.

Spordi esimese katusorganisatsiooni – Eesti spordi liidu (ESL) – tegutsemise alguseks *de facto* võib pidada 1920. aasta algust, esimene protokollitud kokkusaamine toimus 20. jaanuaril 1920. Kuigi Eesti mitu spordiajalooraamatut sõnastavad, et esimese juhatuse sai Eesti spordi liit alles 1920. aasta suvel, saatis ESL juba talvel välja kirju, kus blanketil on juhatuse esimeheks märgitud Leopold Tõnson. Lisaks on 1920. aasta esimese poole juhatuse koosolekutel selgelt näha koosseis. Tõepoolest, suvel valiti ESL-i juhatus ja esimeheks sai Ado Anderkopp, aga ka siis on protokolliraamatus kirje „uus juhatus“.

Ametliku institutsioonina registreeriti Eesti spordi liit Haapsalu rahukogu juures alles 1920. aasta sügisel, seda kinnitas kolm olulist Tallinna spordiseltsi: Kalev, Sport ja Valvaja. Registreerimine venis pikale. Seltsides valiti esindajaid ja notarile esitati pabereid juba märtsis ja aprillis. Arvatavasti just asutajate suur töökoormus ja vahele tulnud Antverpeni olümpiamängud pikendasid kinnitamisaega.

SEGADUS ASUTAMISE KUUPÄEVAGA

Praegu peame Eesti olümpiakomitee asutamise ajaks 1923. aastat. Mitmes spordiajaloolises trükises on väidetud, et 1920. aastal ei tuldud spordikongressi soovile vaatamata sisuliselt kokku.

Eesti sporti 20. sajandi esimestel kümnenditel eest vedanud Leopold Tõnson ühe oma suuridee, esimeste Eesti mängude (üleriigilised võimlemise ja spordimängud) avapidustustel 1934. aastal.

Kahe maailmasõja vahel oli spordi üks toetusvorme loteriide korraldamine. Eesti olümpia komitee loterii 1928. aasta Amsterdami olümpiamängude hüvanguks. Loteriile alla kirjutanud EOK liikmed: esimees Friedrich Akel, Ado Anderkopp, Kaarel Einbund (Eenpalu), Johann Laidoner ja Leopold Tõnson.

Antverpeni mängudele sõiduks raha kogumiseks oli mitu moodust: loterii korraldamine, suveniirmärkide müümine, heategevuslik pidu.

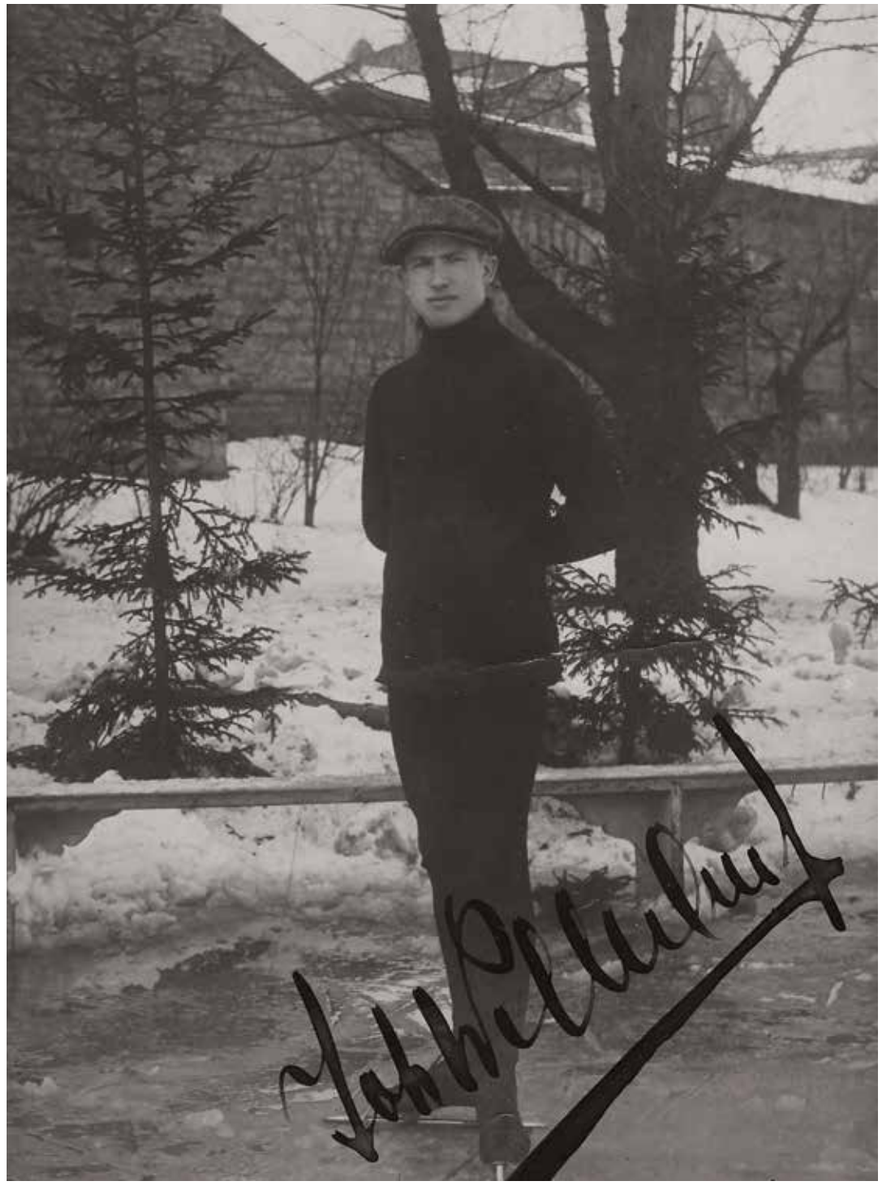
Rahvusarhiivi säilikutele ja mitmele käsikirjalisele materjalile toetudes peaks seda väidet siiski pehmendama. Vastukaaluks on näiteks sporditegelane- ja ajaloouurija Ruudi Toomsalu arutlenud, et Eesti olümpiakomitee töötas 1920. aastal „ametlikult registreerimatult, ilma põhikirjata“. Talle sekundeerivad mitu kaasaegset eesotsas Harald Tammeriga. Milles küsimus?

Varasema aastaarvu kriitikutele vastukaaluks viitab mitu allikat, et Eesti esimesel spordikongressil langetati isegi otsus asutatava olümpiakomitee isikkoosseisu kohta. Näiteks tegi spordikongressist põhjaliku ülevaate ajaleht Waba Maa, kus on öeldud, et üritusel esitati ja kinnitati seitsmeliikmeline nimekiri „olümpia mängude komiteesse“. Tundub, et komitee tegevus oleks pidanud olema konkreetselt suunatud Antverpeni olümpiamängudele. Nimedest on toodud välja Bernhard Kiisel, Ado Anderkopp, Leopold Tõnson, Karl Klein, Harri Kullerkupp, A. Valdov ja Simsivart. Paljudes teistes allikates on märgitud veidi teine koosseis. Jaotus on taas Tallinna kolme spordiseltsi vahel: Spordist olid Bernhard Kiisel, Julius Reinans, Robert Vichmann (Vihmar), Kalevist Johannes Villemson, Valvajast Ferdinand Tõnso, A. Valdov, Max Heyde. Tulevase olümpiakomitee sekretäriks valiti mereasjanduse peavalitsuse pearaamatupidaja Harri Kullerkupp. Spordiseltsi Kalev liikme Harri Kullerkupu kohta on teada, et ta oli hilisem ametnik ja omavalitsustegelane ja ka purjesportlane, aga spordi juhtimises pole ta rohkem silma paistnud.

Mälestuste põhjal koostatud materjalides on isegi väidetud, et Kullerkupp pandi komitee esimeheks ja Vichmann sekretäriks, see aga ei kõla väga usutavalt. Kindlasti ei ole põhjust üle tähtsustada Kullerkupu rolli EOK asutamise esimese katse juures. Küll peab ütlema, et erinevalt 1924. aastal ametisse astunud EOK koosseisust paistsid 1920. aasta nimekirjades silma sporditegelased, mitte niivõrd tunnustatud poliitikud ja ühiskonnategelased.

Alates 1920. aastast on Eesti spordi juhtimise juures ilmselgelt primaarne roll ESL-il, kuid esimesel spordikongressil kokkulepitus ja ESL-i juhatuse koosolekutel loodeti olümpiakomiteelt selgelt suuremat rolli. Jaanuaris 1920 toimunud Eesti spordi liidu juhatuse koosolekul anti olümpiakomiteele volitused teha eeltöid olümpiale minekuks ja seejuures pidi kogu „välisesitus“ jääma komitee kanda.

Komiteel nähti suuremat rolli ka rahastuses. Näiteks samal koosolekul arvati mõlemale spordi katusorganisatsioonile kontoriruumide rentimise juures, et ESL võiks katta 1/3 ja EOK 2/3 üürist.



Eesti spordi liidu ja hiljem kuni 1940. aastani Eesti olümpiakomitee asjaajajana töötanud Johannes Villemson oli väga mitmekülgne sportlane. Kiiruisutamises tuli ta näiteks 15 korda Eesti meistriks.

Vaatamata mõnele vihjele arhiivis, et üks või teine ülesanne jääb olümpiakomiteele, 1920. aastal siiski aktiivset tegevust ei alustatud. Ruudi Toomsalu väitis Harald Tammerile toetudes, et EOK pani oma volitused maha pärast Antverpeni olümpiamänge. Siiski tuleb pidada selleks hetkeks varasemat aega. Eesti spordi liidu juhatuse koosolekul 28. aprillil 1920 otsustatakse: „Et Olympia komitee senini mingisugust tegevust avaldanud ei ole – otsustati komitee liikmed kokku kutsuda ja ette panna volitused maha panna ja Spordi liidule üle anda.“ See repliik kinnitab, et EOK-l oli liikmeskond siiski olemas. Järgmisel koosolekul mais jaotatakse kiiresti laiali küsimused, millega oleks pidanud ja vahest juba ka tegeles olümpiakomitee. See olid raha kogumine Antverpeni olümpiamängude hüvanguks: loterii korraldamine, suveniirmärkide müümine, heategevusliku peo korraldamine jne.

Ühe versioonina on ajaloolane Reimo Mändla oma magistritöös pakkunud, et EOK tegevus lõpetati 1920. aastal samal ajal, kui eestlased said kätte kinnituse Antverpenisse sõiduks, seega leiti komitee eesmärk olevat selleks korraks osaliselt täidetud ja tegevus lõpetati.

EESTI OLÜMPIAKOMITEE SÜNNILUGU

EESTI OLÜMPIAKOMITEE ASUTAMINE

Järgmise paari aasta kohta võib öelda, et rahvusliku olümpiakomitee vajadus oli spordi juhtimise tagatubades teada, aga samal ajal oli teisi põletavamaid küsimusi. Nii näiteks käis suur eeltöö esindusstaadioni ehitamiseks Kadrioru Rohelisele aasale. Lisaks muutus ka keskorganisatsioonide maastik. Asutatud spordialaliitude haldamiseks moodustati Eesti spordi keskliit (ESKL), mille põhikiri registreeriti detsembris 1922. Senine Eesti spordi liit reorganiseeriti Eesti kerge-, raske- ja veespordi liiduks.

Kohe esimesel uue spordi keskliidu asemikkude koosolekul (19.12.1922) otsustati, kuidas jätkatakse rahvusvahelises olümpialiikumises: „Pariisi olümpia mängude eeltööde jaoks Olümpia komitee luua, missugune teostamine liidu juhatuse hooleks jätta.“ Samal koosolekul valiti ka ESKL-i uus üheksaliikmeline juhatus. Esimeseks esimeheks sai Gustav Laanekõrb, lisaks kuulusid juhatusse mitu senist eestvedajat eesotsas Leopold Tõnsoni ja Johannes Villemsoniga. Seega ei toimunud paleepööret, vaid senised otsustajad jätkasid eestvedamist. Veebruaris 1923 juba täpsustatakse, et olümpiakomitee moodustamine tuleb ülesandeks anda Leopold Tõnsonile ja ta peaks ka uue organisatsiooni liikmete nimekirja esitama ESKL-ile kinnitamiseks. Märtsi lõpus määrab ESKL olümpia komitee põhikirja väljatöötamiseks komisjoni Johannes Villemsoni, Leopold Tõnsoni ja Johan Kisperi.

Sel ajal otsustatakse ka, et olümpiakomitee asutamine on kõigest formaalsus ja sellele võib ülesandeid määrata. Näiteks märtsis anti olümpiakomitee hooleks olümpiafondi moodustamine.

Mais 1923 saatis Eesti Prantsuse saatkond välisministeeriumile kirja, milles Pariisi olümpiamängude korralduskomitee kutsus eestlasi mängudele, lisades seejuures: „Ühtlasi palub ülevalmainitud komitee seda kutset edastada kompetent asutusele, kes moodustaks Olympiaade komitee, koondaks osavõtte sooviavaldused ja kellele võiks keskasutus Pariisis anda kõik tarvilikud teated.“ Vastasel korral pidid eestlased oma osavõtuküsimusi suhtluses Pariisi korralduskomiteega hakkama ajama rahvusvahelise olümpiakomitee kaudu.

Olümpiamängudel 1924 ei pidanud rahvusvaheline olümpiakomitee sekkuma. Johan Kisper, Leopold Tõnson ja Johannes Villemson (avalduse juures on nad märgitud kui „Olympia Komitee Asutajad“) andsid Eesti olümpiakomitee põhikirja notar Jakob Kristelsteinile kinnitamiseks 19. novembril 1923 (avaldus oli allkirjastatud juba 05.11.1923). Notar esitas selle Tallinna–Haapsalu rahukogule. Sama aasta 8. detsembril toimus rahukogus avalik kohtuistung, kus põhikiri leiti olevat seadustele vastav ja 15. detsembril kinnitati põhikiri rahukogu esimehe Karl Hellati allkirjaga. Olümpiakomitee kanti seltside ja ühingute registrisse.

Olümpiakomitee liikmed valiti 8. jaanuaril 1924 Eesti spordi keskliidu juhatuse koosolekul. EOK esimene põhikiri nägi ette, et ESKL valib EOK-sse 13 eluaegset liiget ning sellele lisanduvad ESKL-i enda seast valitud ja vahetuvad liikmed. Sarnaselt teiste riikide eeskujuga ja peaaegu täiesti erinevalt 1920. aasta koosseisust valiti sinna nii koosoleku protokolli kui ka EOK põhikirja sõnastuse kohaselt „riigi- ja seltskonnategelased“.

EOK, mis moodustati tähtsatest riigitegelastest, ei jõudnud sisuliselt sekkuda Pariisi ettevalmistustesse. ESKL jätkas suhtlemist Pariisiga eestlaste majutamiseks, korraldati eri spordialade olümpiakandidaatide treeningkogumisi ja otsiti raha saamise võimalusi: loterii korraldamine, märkide müük, valitsuse abi (näiteks laen). Spordiajakirjanduses kirjeldati ja mõtestati EOK moodustamist järgnevalt: „Keskliit on samme astunud võistlejate Pariisi saatmise garanteerimiseks, millena on tuua korteri ja ülespidamise võtmist „Village olympique'is“, staadioni juures.“ Samuti väljendati ametlikus kirjavahetuses Eesti Pariisi saatkonnaga selgelt, kes vastutab olümpiavõistkonna eest: „1924. a. Pariisis ärapeetavatest olympia mängudest kavatseb Eesti Spordi Keskliit osa võtta kuni 150 sportlase ja huvireisijaga.“ Pärast Pariisi mänge tegi ESKL ka analüüsi, kuidas eestlastel suveolümpiamängudel läks. Muu hulgas tehti jõuline ettepanek asutada Tartu ülikooli juurde kehakasvatuse instituut, kust saada tulevikus spordiinstruktoreid.

Vahest kõige õigemini sõnastab Eesti olümpiakomitee rolli selle asutamise ajal spordiajakirjanik Oskar Lõvi: „Esitamise ja toetamisliikumise suurorganina on ellu kutsutud 15-liikmeline olümpia komitee – iga rahvuse ülemvõim võistlejate esitamiseks olümpiaadil ja võistlejate viimsele pääsuks.“ Ehk võib seda tõlgendada nii, et algselt oli tegemist esindusorganisatsiooniga, kes formaalselt vahendas Eesti delegatsiooni suurvõistlusele.

Lisaks võisid tulevikku vaatavalt prominentsed (sealhulgas Eesti mitme riigivanemaga) EOK liikmed individuaalselt mõjutada riigi tasandil positiivselt mitut otsust spordikogukonna jaoks, näiteks kultuurkapitali seadust. ■

1920

on aasta, kui *de facto* hakkas tegutsema esimene spordi katusorganisatsioon ehk Eesti spordi liit.

Eesti esimese olümpiakomitee liikmed

EOK esimesed liikmed olid sarnaselt teiste riikide eeskujuga riigi- ja keskkonnategelased. Valituks osutusid Jaan Tõnisson, Georg Vestel, Karl Einbund (Kaarel Eenpalu), Ado Anderkopp, Friedrich Akel, Henrik Koppel, Oskar Kallas, Karl Robert Pusta, Artur Uibopuu, Eduard Aule, Konrad Mauritz, Anton Uesson, Johan Laidoner.

Lisaks oli algses nimekirjas Tartu ülikooli professor Aleksander Paldrok, kelle nimi tõmmati siiski maha. Vähemalt sellel koosolekul valiti tollane riigivanem Konstantin Päts Eesti olümpiakomitee auesimeheks. Arvatavasti jäi see institutsioon siiski ellu viimata, sest põhikirjas sellist auametit ette ei nähtud.

KASUTATUD KIRJANDUS

- C. R. Jakobson. Kooli Lugemise Raamat, Kolmas Jagu. Tartu 1876, lk 75–76.
- Pühapäewadest ja pidudest. Oma Maa, 12.31.1886, lk 274.
- J. Sepp Olimpus ja Olimpia mängud. Oleviku Lisaleht, 29.12.1884, lk 11.
- Paide palukesed. Koit, 17.11.1906, lk 3.
- Eesti poliitik. Olewik. 23.08.1893, lk 3.
- C. R. Jakobson. Wõidu-jooks. Sakala Lisaleht, 04.06.1888, lk 1.
- Postimees, 11.08.1897, lk 3.
- Prantsusmaa. Olewik, 27.06.1894, lk 377.
- Kreekamaa. Eesti Postimees, 05.04.1896, lk 2.
- Wene telegrahwi agentuuri telegrammid. Postimees, 16.07.1897, lk 3.
- Liiwimaa Wene walitsuse alla saamise juubelipäev. Usk ja Elu, 09.06.1909, lk 9.
- Enn Mainla. 100 aastat esimestest olümpiamängudest Tallinnas. Sport ja Muuseum, 2012, nr 1, lk 19–24.
- Võistluste kava: „Kalev“: Esimesed Olympia mängud Tallinnas 6.–7. augustil 1911. a. Tallinn, 1911.
- Ajaleht, 25.07.1913, lk 4.
- Protokollid, ringkirjad, aruanded ning Vene Olümpia-Komitee. Rahvusarhiiv (AR) EAA.1645.1.8, 1 10
- R. Toomsalu. Kergejõustik Eestimaal I osa. Tallinn, 1982, lk 62. (Käsikiri Eesti spordi- ja olümpiamuuseumis.)
- Eesti jalapalli liit kinnitatud. Tallinna Teataja, 2.09.1916, lk 3.
- Lätimaalt. Postimees, 10.12.1911, lk 2.
- Sport. Tallinna Teataja, 25.11.1913, lk 5
- Jalgpall. Minevikust tänapäevani. Koostaja Lembit Koik. Tallinn, 1970, lk 19.
- Sport. Waba Maa, 26.09.1919, lk 3.
- R. Mändla. Eesti maadluse organisatoorne korraldus aastatel 1920–1940. Magistritöö Tartu ülikooli juures, 2018, lk 37.
- Ruudi Toomsalu. Organisatsioonid. Staadionid. Kursused. Perioodika. Raamatud. Tallinn, 1982, lk 4, lk 8. (Käsikiri asub Eesti spordi- ja olümpiamuuseumis.)
- H. Tammer. Eesti esinemine Olümpia mängudel. Eesti Spordileht, 12.06.1920, lk 3.
- Eesti Olümpia Komitee, AR, ERA 1323.
- Eesti Spordileht, 23.02.1935.
- Eesti Spordi Liidu juhatuse koosolekute protokollid. RA, ERA1330.1.47, l 1.
- Kirjavahetus Eesti Spordi Liidu ja Antverpeni Olümpia mängude komiteega. RA, ERA.1583.1.252, l 1.
- Eesti Spordi Liidu juhatuse koosolekute protokollid. RA, ERA1330.1.47, l 19.
- Kirjavahetus ja avaldus Eesti Spordi Liidu Tallinn-Haapsalu Rahukogus registreerimise kohta. RA, ERA.1330.1.265, l 1.
- Kalev I. J. Maidlo, E. Piisang. Kalev. Läbi sajandi. Esimene osa 1900–1944. Tallinn, 2001, lk 132.
- Esimene Eesti Spordikongress. Waba Maa, 02.12.1919, lk 3.
- Harri Kullerkupp 50-aastane. Postimees, 01.03.1939, lk 9.
- Organiseeritud spordiliikumise eelaeg. Eesti Spordileht, 20.06.1930, lk 10.
- Eesti Spordi Liidu juhatuse koosolekute protokollid. RA, ERA1330.1.47, l 1p 13p; 14p.
- R. Mändla. Eesti maadluse organisatoorne korraldus aastatel 1920–1940. Magistritöö Tartu ülikooli juures, 2018, lk 54.
- K. Antons, K. Voolaid. Eesti spordi lugu. Tartu, 2018, lk 104–106.
- Eesti Spordiliidu juhatuse ja Asemikkude Kogu koosolekute protokollid. RA, ERA 1322.1.4, l 2; l 8; l 9.
- Kirjavahetus Eesti osavõtu kohta VIII Olümpiamängudest. RA, ERA 1585.1.489, l 10; 1.5, l 67p.
- Eesti Olümpiakomitee. RA. ERA14.10.940, l 4.
- Eesti Spordiliidu juhatuse koosolekute protokollid. RA, ERA 1322.1.5, l 12p.
- Oskar Lõvi. 8. olümapiaad. Eesti Spordileht, 31.01.1924, lk 22.
- Kirjavahetus Eesti osavõtu kohta VIII Olümpiamängudest. RA, ERA 1585.1.489, l 135.
- Oskar Lõvi. 8. olümpiaad. Eesti Spordileht, 31.01.1924, lk 22.

KAITSEVÄE AKADEEMIA ÕPPURITE KEHALISE AKTIIVSUSE TASE JA SELLE SEOSED ÕPPEEDUKUSE NING KEHALISTE VÕIMETE kontrolltestide tulemustega

OTT MIHAILOV, kapten, kaitseväe akadeemia 16. keskastmekursuse kuulaja.
ott.mihailov@proton.me +372 525 7813 (vastutav autor)
MARTIN MOOSES, kaitseväe akadeemia juhtimise ja pedagoogika õppetool. Tartu ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut.
martin@treeningplaan.ee +372 5346 3066

TÖÖS KASUTATAVAD LÜHENDID

EKV –	Eesti kaitsevägi
HHS –	U.S. Department of Health and Human Services – USA tervise ja inimteenuste osakond
KA –	kehaline aktiivsus
KAK –	keskastmekursus
KVA –	kaitseväe akadeemia
KVKT –	kehaliste võimete kontrolltest
MET –	metaboolne ühik
MVPA –	*Moderate and vigorous physical activity* – mõõdukas ja tugev kehaline aktiivsus
PK –	põhikursus
TAI –	tervise arengu instituut
WHO –	maailma terviseorganisatsioon

Lühiülevaade

Uurimistöö eesmärk oli selgitada välja kaitseväe akadeemia õppurite kehalise aktiivsuse tase ja leida kehalise aktiivsuse ja õppurite õppeedukuse ning kehaliste võimete kontrolltesti tulemuste võimalikud seosed. Eesmärgi saavutamiseks püstitati kolm uurimisküsimust.

1. Milline on kaitseväe akadeemia õppurite igapäevane kehalise aktiivsuse tase ja kui suur osa mõõdetud populatsioonist täidab WHO kehalise aktiivsuse soovitusi?
2. Millised on kaitseväe akadeemia õppurite kehalise aktiivsuse ja õppeedukuse seosed?
3. Millised on kaitseväe akadeemia õppurite kehalise aktiivsuse ja kehaliste võimete kontrolltesti tulemuste seosed?

Uurimisstrateegia lähtealus oli eksperiment, mille käigus mõõdeti kaitseväe akadeemia õppurite kehalist aktiivsust, kasutades selleks vööl kantavaid liikumisandureid. Andmeanalüüsiks kasutati liikumisandurite teavet, õppurite viimase kehaliste võimete kontrolltesti tulemusi ja viimase semestri kaalutud keskmist hinnet.

Töö tulemustes selgus, et kaitseväe akadeemia õppurite kehalise aktiivsuse tase on lähtudes WHO kehalise aktiivsuse soovitustest heal tasemel. Kehaliste võimete kontrolltestide tulemustega olid seoses õppurite vanus, nädalavahetuse keskmine mõõdukas ja tugev kehalise aktiivsuse tase ning kogu nädala kõrge ja väga kõrge kehaline aktiivsus. Õppeedukusega olid seoses kehaliste võimete kontrolltestide tulemused, vanus ja kogu nädala kõrge ning väga kõrge kehalise aktiivsuse tase. Kehaline passiivsus ei olnud seoses õppeedukuse ega kehaliste võimete kontrolltestide tulemustega.

Sissejuhatus

Aastate 1975 ja 2016 vahel on rasvunute hulk maailmas kolmekordistunud. Selle peamised põhjused on suure energia-, suhkru- ja rasvasisaldusega toitude tarbimine vähese kehalise aktiivsusega (*physical activity*, edaspidi KA) keskkonnas, mida soodustab erinevate elukutsete eripära ja transpordivahendite laialdane olemasolu ja kasutamine (WHOa, 2018).

Liiga madal KA tase põhjustab inimeste hulgas kehalist inaktiivsust (*physical inactivity*), milleks peetakse KA hulka, mis ei vasta WHO välja toodud KA soovitustele (Bull, *et al*., 2020). Madalal KA-l on erinevad negatiivsed mõjud, näiteks 2015. aastal ennustati, et rasvunute ja ülekaaluliste inimeste hulk kasvab maailmas 2025. aastaks kuni 2,7 miljardini (Swinburn, Dietz, & Kleinert, 2015).

Tegemist on laiaulatusliku ja aktuaalse probleemiga kogu maailmas, sellest tulenevalt on eri riikides tehtud teadusuuringuid, mille eesmärk oli kirjeldada KA mõõtmist (Vanhees, *et al*., 2005;

EELRETSENTSEERITUD TEADUSARTIKKEL

Kaitseväe akadeemia õppurite kehalise aktiivsuse tase on lähtudes WHO soovitustest hea.

Warren, *et al*., 2010), KA mõju inimorganismile (Miles, 2007), inaktiivsust ja sellest tulenevaid probleeme (Thivel, *et al*., 2018; Tremblay, *et al*., 2017).

Hispaanias uuriti 2014. aastal laste, noorukite ja täisealiseks saanud mees- ja naissoost isikute KA-d (Cocca, Liukkonen, Mayorga-Vega, & Viciana-Ramírez, 2014). Uuringus selgus, et osalejatest kõige inaktiivsemad olid 18-aastased ja vanemad üliõpilased, kellest ainult 40% täitis KA soovitusi. Uuringus toodi välja vanuse ja KA seos, tuues välja, et mida vanem oli uuringus osaleja, seda madalam oli tema KA tase. Võrdluseks üliõpilastele olid 17-aastaste ja nooremate noorukite ning põhikooli ja algkooli laste KA soovituste täituvus vastavalt 56% ja 72% (Cocca, Liukkonen, Mayorga-Vega, & Viciana-Ramírez, 2014).

Madalast KA-st tulenevaid probleeme esineb ka Eestis. WHO 2018. aasta riikide sisehaiguste profiilide raport (WHOa, 2018) kajastab, et 2016. aastal elas Eestis enam kui 1,3 miljonit inimest, samal aastal suri 15 000 inimest, 93% surmajuhtudest oli tegemist sisehaigustega, mille hulka kuuluvad ka rasvumise ja ülekaalulisuse tõttu tekkinud haigused. Sama aasta andmed kajastavad, et 18-aastaste ja vanemate meeste ning naiste hulgas esines kehalist inaktiivsust vastavalt 30% ja 38%. Rasvumise osatähtsus oli meestel 22% ja naistel 25% elanikkonnast.

Nimetatud probleemid ei ole omased ainult täiskasvanutele. Tervise arengu instituut (National Institute for Health Developement, edaspidi TAI) korraldab iga nelja aasta järel kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu, mille eesmärk on koguda infot noorte tervise ja tervisekäitumise kohta (TAI, 2022). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu raportis 2017/2018. õppeaasta kohta tuuakse välja (Oja, *et al*., 2019), et ülemäärase kehakaaluga oli nimetatud aastatel 21% poistest ja 14% tüdrukutest. See näitaja on võrreldes eelnevate uuringutega (Aasvee, *et al*., 2016; Aasvee, *et al*., 2012) suurenenud. Soovitustele vastavalt liigub 11–15-aastastest kooliõpilastest vaid 16%. Siinkohal on oluline, et sarnaselt 2014. aastal Hispaania laste ja noorukite seas tehtud uuringuga (Cocca, Liukkonen, Mayorga-Vega, & Viciana-Ramírez, 2014) leiti ka Eestis, et mida vanem oli uuritav, seda madalam oli tema KA tase (Oja, *et al*., 2019). Lapsed vanuses 11–15 aastat on eas, kui kujunevad välja tervisekäitumise harjumused ja inimene on väga vastuvõtlik nii headele kui ka halbadele välisfaktoritele (TAI, 2022).

Eespool nimetatud uuringutes ei käsitleta militaarsektorit, sest militaarsektori korral on tegemist omamoodi ainulaadse inimeste rühmaga, kelle teaduslikel eesmärkidel käsitlus ei ole alati võimalik (Liguori, Schuna Jr, Tucker, & Fountaine, 2017). Hoolimata sellest on näiteks USA-s mõõdetud reserv- ja tegevväelaste KA taset (Russell, Kazman, & Russell, 2019). Tulemustes kajastus, et uuringus osalenud reserv- ja tegevväelaste hulgas ei täitnud WHO kõrge KA soovitusi (< 75 min/nädalas) 24% osalejatest, mõõduka KA (< 150 min/nädalas) korral oli nimetatud protsent 54.

Täiendavalt on uuritud üliõpilaste ja reservohvitseride kursusel osalevate kadettide KA taset (Liguori, Schuna Jr, Tucker, & Fountaine, 2017) ja seoseid kehakaalu, keha koostise ning treenituse taseme muutuste vahel (Crombie, Liu, Ormsbee, & Ilich, 2012). Esimeses uuringus selgus (Liguori, Schuna Jr, Tucker, & Fountaine, 2017), et reservohvitseride kursuse kadetid on üliõpilastest kehaliselt aktiivsemad ehk kadettide hulgas mõõdetud mõõdukas ja tugev KA tase (*moderate and vigorous physical activity*, edaspidi MVPA) oli kõrgem. Kuid see oli nii ainult kohustusliku kehalise treeningu tõttu. Kui kohustuslikku treeningut mitte arvestada, siis üliõpilaste ja uuringus osalenud kadettide kehalise aktiivsuse tasemes ei olnud olulisi erinevusi. Teises uuringus selgus (Crombie, Liu, Ormsbee, & Ilich, 2012), et kadetid täitsid küll KA soovitusi, kuid väljaspool kohustuslikku treeningprogrammi oli kadettide KA tase ebapiisav, et vältida kehakoostise näitajate suurenemist.

Friedl, Vogel, Bovee ja Jones (1989) toovad välja, et baaskursuse lõppedes võimaldatakse kadettidele baasist välja liikumine, väljaspool baasi söömine ja isiklike toitude toomine kasarmusse. Kõrge energiasisaldusega toitude ja madala KA tagajärjeks on kehakoostise muutumine, suurenenud vastuvõtlikkus haigustele, treeningtaseme langus ning kadettide puhul võib see mõjutada kehaliste võimete kontrolltesti (edaspidi KVKT) tulemusi (Crombie, Liu, Ormsbee, & Ilich, 2012).

Erinevad auastmetest tulenevad ametikohad eeldavad kaitseväelaselt erisuguste tööülesannete täitmist, mis võivad nõuda märkimisväärset füüsilist pingutust või passiivseid madala KA-ga tegevusi nagu laua taga töötamine (Schulze, *et al*., 2015). Kaitseväe akadeemias (edaspidi KVA) on sõjaväelise väljaõppe omandamine õppurite jaoks kohati passiivse iseloomuga. Schulze jt (2015) toovad väja, et staabi liikmetel on tänu madalale KA tasemele suurem kehamassiindeks, vööümbermõõt ja risk tervisekahjustustele. Lisaks on töö- ja vaimne stress negatiivselt seotud töövälise aja KA ja treeningutega, kuid KA on aluseks kehalisele vormisolekule ja see on militaarsektoris äärmiselt oluline (Martins & Lopes, 2013). Mida võimekam on sõjaväelane, seda professionaalsemalt suudab ta täita talle määratud ülesandeid, säilitades tööprotsessis tervislikud ja tööalaselt olulised psühholoogilised omadused (Prontenko, *et al*., 2017).

RASVUMINE KUI JULGEOLEKUOHT

Kehaline vormisolek, normaalkaal ja soovitustele vastav kehakoostis on olulised, et kaitseväelased tuleksid toime füüsiliselt raskes keskkonnas, vältides seejuures vigastusi. Ent madal KA tase ja keskkond, mis ei soodusta alati regulaarset treeningut, võivad avaldada negatiivset mõju kehalisele vormisolekule ja kehakaalule (Malkawi, Meertens, Kremers, & Sleddens, 2018). Tervislike näitajate ja kehalise võimekuse säilitamiseks on KA sõjaväelase jaoks vajalik kogu teenistuse vältel, et saada hakkama ekstreemsetes olukordades, mis leiavad aset erinevates valgus- ja ilmastikutingimustes, kandes rasket varustust, olles ise väsinud ja stressis (Prontenko, *et al*., 2017). Võimalik rasvumine erinevate vanuserühamade ja kaitseväelaste hulgas võib olla oht meie rahvuslikule julgeolekule (Mission Readiness, 2010).

Eestis on peamine sõjaväeline õppeasutus KVA, kus rakenduskõrgharidusõppes õpetatakse tulevasi ohvitseridest rühmaülemaid, magistriõppes tulevasi kompaniiülemaid, staabi sektsioonide liikmeid või ülemaid. KVA õppurid on erineva vanuse, erinevate ülesannete ja kohustustega teenistujad, kelle KA võib olla erinev. KVA õppurite kohta on võimalik tuua paralleele eespool välja toodud uuringutes osalejate ja uuringutulemustega. KVA õppurid on läbilõige ühiskonnast ning seetõttu võib eeldada sarnast inaktiivsuse ja rasvumise kasvu võrreldes üldpopulatsiooniga (WHOa, 2018). Lisaks on tegemist üliõpilastega, kes osalevad sõjaväelises väljaõppes ja kelle tervisekäitumise harjumused on tõenäoliselt juba välja kujunenud.

Võimalikule inaktiivsuse esinemisele KVA isikkooseisu hulgas viitavad KVA KVKT tulemused ajavahemikul 2017–2019, kus kõikide KVA isikkoosseisu sooritatud testide aritmeetilised keskmised, alustades varaseimast olid 251, 246 ja 233 punkti maksimaalsest 300 punktist (Baltpers, 2021).

Vaatamata rikkalikule teabele füüsilise vormi tähtsusest, on vähe teada, kuidas KA mõjutab militaarvaldkonna isikkoosseisu akadeemilist võimekust, kuid see on olulisel kohal tulevaste ülemate väljakoolitamisel (Jamro, Zurek, Lachowicz, & Lenart, 2021). Kaitseväelast tuleks iseloomustada lisaks heale kehalisele võimekusele kognitiivsete oskuste kaudu (Jamro, Zurek, Lachowicz, & Lenart, 2021).

Muutuvad tingimused lahinguväljal, info rohkus ja vajadus teha õigel ajal õige otsus nõuab kaitseväelaselt kõrgelt arenenud kognitiivseid oskusi (Jamro, Zurek, Lachowicz, & Lenart, 2021). Ent õpikeskkond koolides soodustab kehaliselt inaktiivset elustiili, sest õppetöös osalemine ja õppetööga kaasnev tegevus on tihti passiivne (Clemes, *et al*., 2016; Donnelly, *et al*., 2016). Bezold jt (2014) toovad oma teadustöös välja, et kehalise vormisoleku muutumine põhikooli õpilaste hulgas kajastus uuritavate õppetulemustes. Uuritavad, kelle kehaline vormisolek paranes, muutusid akadeemiliselt võimekamateks ja vormisoleku vähenedes kajastus see vastavalt ka õppeedukuse languses (Bezold, *et al*., 2014).

Tehtud ei ole uuringut, et mõõta KVA õppurite KA taset. Ei ole teada, kas igapäevane KA tase on seoses KVA õppurite õppeedukuse või KVKT tulemustega. Uurimistöö eesmärk oli välja selgitada KVA õppurite KA tase ja seos õppedukuse ning KVKT tulemustega.

Kolm uurimisküsimust

1. Milline on KVA õppurite igapäevane KA tase ja kui suur osa mõõdetud populatsioonist täidab maailma terviseorganisatsiooni KA soovitusi?
2. Millised on KVA õppurite KA ja õppeedukuse seosed?
3. Millised on KVA õppurite KA ja KVKT tulemuste seosed?

Uuringus osalejad

Uuringus osalesid KVA põhikursuse (edaspidi PK) kadetid (n = 55) ja keskastmekursuse (edaspidi KAK) kuulajad (n = 19). Uuringusse kaasamise kriteerium oli kuulumine KVA õppurkoosseisu. Kutse ja info uuringus osalemise ja uuringu ülesehituse kohta koos uuringuga seotud kohtumise ajaga edastati KVA õppuritele (n = 196): 24 maaväe, 25 maaväe, 11 õhuväe, 12 õhuväe, 10 mereväe PK-le ning 16 ja 17 KAK-ile asutusesiseseid meililiste kasutades.

Uuringu protseduurid ja protokollid oli kooskõlastanud Tartu ülikooli inimuuringute eetikakomitee (luba nr 327/R, väljastatud 19.10.2020) ning vastasid Helsingi deklaratsioonile. Kõigile uuringus osalejatele selgitati uuringu korda ja riske ning kõik uuritavad täitsid kirjaliku informeerimise ja teadliku nõusoleku vormi, milles kinnitasid oma soovi uuringus osaleda.

Metoodika

UURINGU PROTSEDUURID

Pärast kirjaliku informeeritud nõusoleku andmist väljastati osalejatele liikumisandurid Actigraph wGT3X-BT (ActiGraph LLC, Penascola, FL, USA), liikumisanduri päevik ja unikaalne kood. Kood võimaldas tagada isikute konfidentsiaalsuse ja tulemuste analüüsimisel siduda isikud liikumisandurite, liikumisanduri päevikute, KVKT tulemuste ja kaalutud keskmise hindega. Uuritavad kandsid seadet seitse päeva. Perioodi valimisel tehti koostööd kursuste vastutavate isikutega ja lähtuti kinnitatud õppekavadest ning tunniplaanidest. Pärast mõõteaja lõppu koguti liikumisandurid koos liikumisanduri päevikutega kokku ning andmed sisestati uuringu andmebaasi.

KEHALISE AKTIIVSUSE MÕÕTMINE LIIKUMISANDURIGA

KA mõõtmiseks kasutati liikumisandurit Actigraph wGT3X-BT, sest nimetatud seade suudab jäädvustada kandja liikumissageduse, liikumise intensiivsuse ja päevase KA taseme (Plasqui & Westerterp, 2007). Uuringus osalejaid instrueeriti, et liikumisandurit tuleb kanda kogu päeva jooksul ja seadme peab eemaldama öösel magamise ning veega seotud tegevuse ajaks, nagu pesemine ja ujumine, sest seadme IP-standardi järgi ei ole see veekindel. Lisaks instrueeriti uuringus osalejaid kogu mõõtmisaja vältel jätkama oma tavapärast tegevust, täiendav liikumine või treeningud ei taga isiku KA kohta tõeseid tulemusi.

Seadme kandmiseks kinnitati seade ümber vöö parema puusa kohale elastse kummipaela ja kiirkinnitusklambriga nii, et seadme kandmine ei segaks kandjat igapäevategevuses. Kõik osalejad täitsid paralleelselt seadme kandmisega liikumisanduri päevikut, kuhu märgiti ärkamise kellaaeg, koolipäeva/tööpäeva algus ja lõpp, treeningud ja nende kestus, magamamineku kellaaeg, tegevus mille käigus liikumisandurit ei kantud ning selle tegevuse kestus ja võimalik intensiivsus.

Liikumisanduritesse salvestunud andmed laaditi alla ja töödeldi, kasutades ActiLife 6.13.3 tarkvara (ActiGraph LLC, Penascola, FL, USA). Kui liikumisandur ei tuvastanud 60 minuti jooksul liikumist, siis sellist ajavahemikku käsitleti võrdväärselt ajaga, kui liikumisandurit ei kantud. Selleks et tulemusi oleks võimalik kasutada, pidid osalejad liikumisandurit kandma minimaalselt kuus tundi päevas vähemalt neljal päeval ühe mõõteperioodi jooksul (Vahtra, 2017). Kehaliselt mitteaktiivse aja, kerge, mõõduka, kõrge ja väga kõrge KA määratlemiseks kasutati Freedsoni jt (1998) täiskasvanutele mõeldud aktiivsusvahemikke. Aktiivsusvahemike määratlemiseks kasutatakse liikumisest tekkinud võngete hulka ühes minutis (*counts per minute*). Kehaliselt mitteaktiivseks peeti perioodi või tegevust, mille jooksul liikumisanduri kandja tegevuses tuvastas liikumisandur vähem kui 100 võnget, kergeks KA-ks 101–1951 võnkega, mõõdukaks 1952–5724 võnkega, kõrgeks 5725–9498 võnkega ja väga kõrgeks KA-ks rohkem kui 9498 võnkega perioodi (Freedson, Melanson, & Sirard, 1998).

KEHALISTE VÕIMETE KONTROLLTEST NING SELLE TULEMUSED

EKV-s kasutatakse kaitseväelase kehalise võimekuse hindamiseks KVKT-d. Kaitseväe juhataja 2021. aastal kinnitatud kehaliste võimete kontrolltest ja normatiivid (KVJ käskkiri nr 67, 2021) kehtestavad, et KVKT koosneb kolmest harjutusest: kahe minuti jooksul toenglamangus käte kõverdamisest, kahe minuti jooksul istesse tõusudest selililamangust käed kukla taga sõrmpuutes ja 3200 meetri jooksust. Istesse tõusul võib käed kukla taga sõrmpuutes sooritusviisi asendada käed risti rinnal sooritusviisiga. 3200 meetri jooksu võib asendada 500 meetri ujumisega vabalt või rinnuli stiilis või 20 km maanteerattaga sõidu vastu.

Positiivse sooritusega jaoks on vaja saada igalt alalt minimaalselt 60 punkti ehk kolmelt alalt kokku 180 punkti. Maksimaalselt on võimalik saada igalt alalt 100 punkti ehk kokku kolmelt alalt 300 punkti. Testi tulemusi hinnatakse meestel ja naistel eraldi, lisaks on testi sooritajatel lähtuvalt vanusest erinevad normatiivid. Tulemusi hinnatakse kümnes vanusegrupis: kuni 21-aastased, 22–26-, 27–31-, 32–36-, 37–41-, 42–46-, 47–51-, 52–56-, 57–61-aastased ja üle 62-aastased kaitseväelased.

KVA õppurite KVKT tulemuste kasutamine olid kooskõlastanud kõik uuritavad, täites informeerimise ja teadliku nõusoleku vormi. Uuringus osalenud õppurite nimed edastati KVA personaligruppi. Personalispetsialist edastas vastavate isikute KVKT tulemused uuringu tegijale krüpteeritult KV meiliaadressi kasutades. Saadud andmed sisestati uuringu andmebaasi vastava isiku kodeeritud andmereale, mille järel algandmete fail kustutati.

ÕPPEEDUKUS

KVA õppurite kaalutud keskmise hinde kasutamine oli kooskõlastatud kõigi uuritavatega, kes täitsid informeerimise ja teadliku nõusoleku vormi. Uurimistöös kasutati uuringus osalejate 2021/2022. õppeaasta sügissemestri (01.09.2021–13.02.2022) kaalutud keskmist hinnet. Keskmine hinne väljendab uurimistöös õppurite õppeedukust. Õppurid, kellel oli andmete koondamise ajal (08.03.2022–09.03.2022) eelmisel semestril õppevõlgnevusi, kajastati andmebaasis vastavalt. Uuringus osalenud õppurite nimed edastati KVA õppekorraldusgruppi. Õppekorraldusspetsialist edastas vastavate isikute kaalutud keskmise hinde uuringu tegijale krüpteeritult KV meiliaadressi kasutades. Saadud andmed sisestati uuringu andmebaasi vastava isiku kodeeritud andmereale, mille järel algandmete fail kustutati.

KVANTITATIIVNE ANDMEANALÜÜS

Andmete vastavust normaaljaotusele kontrolliti Shapiro-Wilk'i testiga. Gruppide omavaheliseks võrdlemiseks kasutati vastavalt t-testi või Mann-Whitney U-testi. Korrelatsioonanalüüsis kasutati lähtuvalt andmete normaaljaotusest/mittenormaaljaotusest vastavalt Pearsoni või Spermani korrelatsioonanalüüsi. Andmete analüüsis kasutati tabelarvutusprogrammi Microsoft Excel 2016 (Microsoft Corporation, Redmond, Washington, USA) ja statistikaprogrammi JASP versioon 0.14.1 (Amsterdami ülikool, Amsterdam, Holland). Statistiliselt oluliseks peeti tulemused, mille olulisuse nivoo oli $p < 0,05$.

Tulemused

Uuringus osalemise kutse saadeti KVA õppuritele (n = 196). Uuringus osales 39% (n = 78) uuringusse kutsututest, kelle andmetest kasutati 38% (n = 74) andmeid. Kahe osaleja korral tuvastasid andurid ebapiisava kandmisaja, mis oli märksa väiksem kui ettenähtud 600 minutit päevas. Kahel osalejal ilmnesid seadmete tehnilised tõrked ja nende andmeid ei saanud kasutada. Lähtudes kasutatavatest andmetest ja saadud tulemustest, olid uuringus osalenud KAK- ja PK-gruppide mõõdetud KA-parameetrid sarnased ($p < 0,05$); vt tabel 1.

Seletused

SE – passiivne tegevus (*sedentary behaviour*);
LI – kerge KA (*light physical activity*);
MO – mõõdukas KA (*moderate physical activity*); VI – tugev KA (*vigorous physical activity*); VVI – väga tugev KA (*very vigorous physcal activity*); MVPA – mõõdukas ja tugev KA (*moderate and vigorous physical activity*).

Tabel 1. Uuringus osalenud KAK kuulajate ja PK kadettide kehalise aktiivsuse näitajate võrdlus (keskmine ± SD)

	KAK (n = 19)	Naised (n = 20)	Kokku (n = 74)
Nädala keskmine SE (min)	630,2 ± 72,8	600,8 ± 125,9	608,4 ± 114,9
Nädala keskmine LI (min)	163,3 ± 50,0	152,3 ± 44,5	155,1 ± 45,9
Nädala keskmine MVPA (min)	71,2 ± 28,2	62,7 ± 29,1	64,9 ± 28,9
Tööpäeva keskmine SE (min)	675,5 ± 65,4	655,0 ± 81,0	660,3 ± 77,4
Tööpäeva keskmine LI (min)	149,6 ± 40,2	164,7 ± 38,4	160,9 ± 39,1
Tööpäeva keskmine MO (min)	60,3 ± 20,2	63,8 ± 28,1	62,9 ± 26,3
Tööpäeva keskmine VI (min)	10,9 ± 9,9	7,9 ± 8,3	8,7 ± 8,8
Tööpäeva keskmine VVI (min)	1,7 ± 2,7	1,0 ± 1,7	1,1 ± 2,0
Tööpäeva keskmine MVPA (min)	72,9 ± 24,9	72,7 ± 30,8	72,8 ± 29,2
Tööpäeva % SE (%)	75.2 ± 5.9	73.4 ± 6.1	73,9 ± 6,1
Tööpäeva % LI (%)	16,7 ± 4,4	18,4 ± 4,0	18,0 ± 4,1
Tööpäeva % MO (%)	6,7 ± 2,2	7,2 ± 3,2	7,1 ± 2,9
Tööpäeva % VI (%)	1,2 ± 1,1	1,0 ± 0,9	1,0 ± 1,0
Tööpäeva % VVI (%)	0,2 ± 0,3	0,1 ± 0,2	0,1 ± 0,2
Nädalavahetuse keskmine SE (min)	584,8 ± 107,3	601,2 ± 130,3	596,7 ± 123,8
Nädalavahetuse keskmine LI (min)	176,9 ± 69,0	153,9 ± 49,9	160,2 ± 56,2
Nädalavahetuse keskmine MO (min)	61,2 ± 36,9	51,4 ± 31,7	54,1 ± 33,2
Nädalavahetuse keskmine VI (min)	8.043 ± 11.911	5.594 ± 9.538	6.268 ± 10.214
Nädalavahetuse keskmine VVI (min)	0.238 ± 0.497	1.056 ± 3.503	0.831 ± 3.007
Nädalavahetuse keskmine MVPA (min)	69.508 ± 40.085	52.738 ± 38.806	57.044 ± 39.555
Nädalavahetuse % SE (%)	70.478 ± 11.141	67.011 ± 22.901	67.901 ± 20.516
Nädalavahetuse % LI (%)	21.242 ± 8.150	17.342 ± 7.825	18.343 ± 8.038
Nädalavahetuse % MO (%)	7.322 ± 4.361	5.772 ± 3.973	6.170 ± 4.102
Nädalavahetuse % VI (%)	0.928 ± 1.379	0.652 ± 1.200	0.723 ± 1.245
Nädalavahetuse % VVI (%)	0.027 ± 0.057	0.133 ± 0.481	0.105 ± 0.417

Tabel 2. Uuringus osalenud KAK ja PK gruppide vanused, KVKT tulemused ning kaalutud keskmine hinne (keskmine ± SD)

	KAK (n = 19)	PK (n = 55)	Kõik uuritavad (n = 74)
Vanus (a)	34,2 ± 2,9	23,1 ± 2,8*	26,0 ± 5,6
KVKT (p)	266,8 ± 34,0	242,5 ± 33,3*	249,0 ± 35,0
Kaalutud keskmine hinne	4,7 ± 0,4	3,6 ± 1,1*	3,9 ± 1,1

Märkus. * p < 0,001; oluliselt erinev KAK grupist.

Tabel 3. Kehalise aktiivsuse soovituste täitmine

	Täidavad soovitusi	Ei täida soovitusi
KAK	19 (100%)	–
PK	54 (98%)	1 (2%)
Kokku	73 (99%)	1 (1%)

Mõistetavalt olid KAK kuulajad oluliselt vanemad (p < 0,001). KVKT tulemused (p = 0,011) ning kaalutud keskmine hinne (p < 0,001) olid KAK kuulajatel oluliselt kõrgemad võrreldes PK kadettidega (vt tabel 2).

Uuringus osalejast 74täitis 73 WHO seatud KA soovitused (vt tabel 3). Vastavalt soovitustele peaksid täiskasvanud olema nädala jooksul olema 150–300 minutit mõõdukalt aktiivsed või 75–150 minutit kõrge KA tasemega (WHOb, 2021).

Analüüsides uuringus osalejaid ühe rühmana, näitas korrelatsioonanalüüs positiivset seost KVKT tulemuste ja nädalavahetuse keskmise MVPA minutitega (r = 0,232; p = 0,048). Analüüsides uuringus osalejaid eraldi rühmadena, kadus PK-de KVKT tulemuste ja nädalavahetuse keskmise MVPA minutite seos (r = 0,079; p > 0,05), kuid KAK-il säilis (r = 0.458; p > 0,05).

Kogu nädalat arvesse võttes näitas korrelatsioonanalüüs tugeva ja väga tugeva KA tsoonis viibitud minutite arvu ning KVKT tulemuste seost (r = 0,251; p = 0,032). Eraldi rühmadena analüüsides, sarnaselt nädalavahetuse keskmise MVPA minutitega, ei olnud PK-de korral kogu nädala kõrge ja väga kõrge KA tsoonis viibitud minutite arv KVKT tulemustega seoses (r = 0,101; p = 0.467). KAK korral nimetatud seos säilis (r = 0,463; p < 0,05). Lisaks nädalavahetuse keskmisele MVPA minutitele ja kogu nädala tugeva ja väga tugeva KA tsoonis viibitud minutitega oli õppurite KVKT tulemustega seoses õppurite vanus (r = 0,310; p = 0,008). Tööpäevade, nädalavahetuse ja kogu nädala passiivse tegevuse (sedentary behaviour) kestus KVKT tulemustega seoses ei olnud (r = 0,121; p > 0,306).

Uuringus osalenud õppurite õppeedukus (kaalutud keskmine hinne) korreleerus uuritavate KVKT tulemuste (r = 0,393; p < 0,001) ja õppurite vanusega (r = 0,496; p < 0,001). Õppeedukus oli seotud nii kogu nädala kõrge ja väga kõrge KA tasemega (r = 0,297; p = 0,010) kui ka eraldi tööpäeva ja nädalavahetuse kõrge KA keskmisega (r = 0,250, p = 0,032 ja r = 0,288, p = 0,016). Õppeedukus oli seotud tööpäeva ja nädalavahetuse kõrge KA protsendiga (r = 0,238; p = 0,041 ja r = 0,328; p = 0,004).

Arutelu

See on esimene uuring, mille käigus mõõdeti KVA õppurite igapäevast KA taset. Uurimistöö eesmärk oli KVA õppurite hulgas WHO KA soovituste (WHOb, 2021) täitmise või mittetäitmise kirjeldamine ja mõõdetud KA näitajate ning õppurite KVKT tulemuste ja õppedukuse seoste leidmine. Töö tulemustes selgus, et KVA õppurite (KAK kuulajate ja PK kadettide) KA tasemetes ei esinenud olulisi erinevusi ja KA soovituste täitmine on kogu mõõdetud populatsioonis ootuspärasest kõrgemal tasemel. Lisaks selgus, et erinevate KA tasemete hulgas olid kõrge ja väga kõrge KA seoses KVKT tulemuste ja õppurite kaalutud keskmise hindega.

Uuringus osalenud KVA õppurite hulgas oli WHO KA soovituste täitmine 99%, mis on võrreldes eespool välja toodud tulemustega märkimisväärselt kõrgem. Ainult üks uuringus osalejatest ei täitnud WHO KA soovituste piirmäära mõõdukal ega kõrgel KA tasemel. Siinkohal on oluline, et WHO raportis oli tegemist organisatsiooni kohandatud andmetega, mida koguti eri riikides korraldatud uuringutest, kus kajastatud info on tihti subjektiivne, sest KA on hinnatud küsitluste teel (WHOa, 2020). Võrreldes küsitlustega, tagab liikumisandurite kasutamine täpsemad mõõtetulemused (Vanhees, *et al*., 2005).

Eestlased liiguvad naabritest vähem

Eesti ja selle naabrite 18-aastaste ja vanemate meeste ning naiste kehaline inaktiivsus. Nagu selgub, hoiab Eesti selles negatiivses tabelis esikohta.
Eesti: mehed – 30%, naised – 38%
Soome: mehed – 19%, naised – 19%
Läti: mehed – 27%, naised – 36%
Leedu: mehed – 25%, naised – 33%

Allikas. WHO, 2018. aasta uuring

Varem on teatatud KA soovituste mittetäitmist Hispaania (Cocca, Liukkonen, Mayorga-Vega, & Viciana-Ramírez, 2014), Türgi (Bednarek, Pomykała, Bigosińska, & Szyguła, 2016), Kanada ja USA (Irwin, 2004), Iirimaa (Murphy, *et al*., 2018) üliõpilaste hulgas. Erinevalt teistest üliõpilastest on KVA õppurid sõjaväelist väljaõpet omandavad üliõpilased, kelle KA tase peaks teenistusülesannete ja kohustusliku KVKT positiivseks sooritamiseks olema tsiviilüliõpilaste KA-st kõrgem. Lisaks WHO andmetele on käesolevas uuringus saadud tulemusi võimalik kõrvutada teiste riikide üliõpilaste ja näiteks reservohvitseride kursusel osalevate kadettide KA-ga.

Liguori jt (2017) toovad välja, et reservohvitseride kursuse kadetid on üliõpilastest kehaliselt aktiivsemad, kuid seda ainult kohustusliku kehalise treeningu tõttu. Kui kohustuslikku treeningut mitte arvestada, siis üliõpilaste ja kadettide KA tasemetes olulist erisust ei olnud. Seda võib põhjustada teadmine, et pärast baaskursust on kadettidel võimalik baasist välja liikuda ja nende harjumused võivad seetõttu muutuda (Crombie, Liu, Ormsbee, & Ilich, 2012). KVA-s ei ole peale kursuste koosseisus läbiviidavat kohustuslikku hommikuvõimlemist muid kohustuslikke kehalisi treeninguid planeeritud ja õppurkoosseisul on võimalik pärast õppetöö lõppemist territooriumilt lahkuda, kuid KA soovituste täitmine on sellest hoolimata kõrgel tasemel.

Lisaks on KA mõõdetud reserv- ja tegevväelaste hulgas (Russell, Kazman, & Russell, 2019). Uuringus selgus, et kõrge KA korral ei täitnud 24% uuringus osalejatest WHO KA soovitusi, mõõduka KA korral oli mittetäitjate protsent 54.

Uus teadmine kinnitab, et lähtudes WHO KA soovitustest, ei esine KVA õppurite hulgas nimetatud valdkonnas probleeme. Siiski peab tulemusi tõlgendama ettevaatlikult, sest KA mõõtmine võib uuritavate jaoks tähendada, et isikud, kes teavad, et nende igapäevane KA tase on madal, ei soovi uuringus osaleda oma võimalike madalamate tulemuste tõttu. Madalama KA-ga õppurid olid seisukohal, et nende andmeid ei saa uuringus kasutada, sest nende KA tase on liiga madal (autori isiklik suhtlus uuritavatega).

Uuringu korraldaja täheldas, et uuringus osalemise vastu näitasid suuremat huvi õppurid, kes on kehaliselt aktiivsed. Seda näitlikustavad faktid, et kehaliselt aktiivsed õppurid tundsid huvi oma KA taseme ja sellekohase tagasiside vastu. Lisaks tekitas huvi tavapärasest erineva mõõtevahendi kasutamine. Ent tulemuste tõlgendamisel tuleb arvestada, et liikumisanduri kandjad võivad liikuda tavapärasest rohkem, sest teavad, et nende aktiivsust jälgitakse (Deckner & Andersen, 2011).

Positiivsetest tulemustest hoolimata ei tähenda see, et KVA õppurid ei peaks pöörama tähelepanu WHO soovituste täitmisele. Soovitustele vastav või kõrgemal tasemel KA taseme hoidmine on kaitseväelasele vajalik, et vältida passiivset tegevust ja inaktiivsuse kasvu ning sellest tulenevaid probleeme. Kehalist inaktiivsust on tõlgendatud ka kui KA taset, mis pole piisav tervise säilitamiseks (HHS, 1995). KA soovituste täitjatel on väiksem risk haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse, kõrgvererõhutõppe, diabeeti, erinevatesse vähivormidesse, tunda ärevust ja langeda depressiooni, kogeda kognitiivse tervise langust, kaotada kvaliteetset und ja kalduda rasvumisele (Bull, *et al*., 2020).

Muutused sõdurite toitumisharjumustes ja KA-s toovad kaasa kehalise vormisoleku parameetrite paranemise (kehamassiindeks, vererõhk, kaal ja südame löögisagedus) (Staudter, Dramiga, Webb, Hernandez, & Cole, 2011). Kehaline inaktiivsus on peamine sisehaiguste põhjustatud surmade põhjus. Inaktiivsete inimeste sisehaigustesse suremuse risk on 20–30% kõrgem võrreldes kehaliselt aktiivsete inimeste suremuse riskiga (WHOa, 2020). Maksimaalse lahinguvalmiduse hoidmiseks peavad Eesti kaitseväelased olema terved ja kehaliselt aktiivsed, et täita sõja- ja rahuaja ülesandeid.

Maksimaalse lahinguvalmiduse hoidmiseks peavad Eesti kaitseväelased olema terved ja kehaliselt aktiivsed, et täita sõja- ja rahuaja ülesandeid.

Kaalutud keskmine hinne on üks vähestest KVA õppuri suutlikkuse näitajatest. Selles uuringus oli kaalutud keskmine hinne positiivses seoses kõrge ja väga kõrge KA tasemega. Lisaks oli kaalutud keskmine hinne seoses KVKT tulemuste ja vanusega. Et mõista võimalike seoste tausta, saab tulemusi võrrelda teiste sarnaste uuringute tulemustega.

Erickson jt (2019) toovad välja, et KA on kujunenud üheks paljutõotavaks meetodiks kognitiivsete funktsioonide positiivseks mõjutamiseks kogu inimese eluea jooksul. Chaddock, Voss ja Kramer (2012) lisavad KA positiivsele mõjule, et inimeste kehalise inaktiivsuse kasv kahjustab inimeste füüsilist ja kognitiivset tervist. Kognitiivse ja aju tervise paranemisel võib olla tugev mõju elukvaliteedi ja otsustusvõime kujunemisele, haridusele ja karjäärivõimalustele (Erickson, *et al*., 2019).

Erickson jt (2019) lisavad, et KA mõjutab inimest kogu tema eluea jooksul. Ent enamik uuringuid on keskendunud vanemate täiskasvanute või

EELRETSENTSEERITUD TEADUSARTIKKEL

täiseaikka jõudvata laste KA ja akadeemilise võimekuse vahelise seose leidmisele, kuid see ei taga informatsiooni kõikide vanuserühmade kohta ja tulenevalt sellest on keeruline välja tuua, milliste vanuserühmade hulgas on nimetatud seos suurim või väikseim. KVA õppurite puhul ei ole tegemist täiseaikka jõudvate laste ega vanemate täiskasvanutega, kuid varasemad teistes vanuserühmades leitud tulemused näitavad seoseid KA ja akadeemilise võimekuse vahel ja aitavad mõnedel juhtudel mõista nende seoste põhjuseid.

Selles uuringus leiti sarnaselt Coe jt (2006) uuringu tulemustega, et mõõdukas KA ei mõjutanud õpilaste akadeemilist võimekust, kuid on leitud kõrge KA ja akadeemilise võimekuse oluline seos. Isegi veidi kõrgem KA tase mõjutas õppurite akadeemilist võimekust ning õppurid, kelle tegevustes puudus kõrge KA tase, olid vähem võimekamad (Coe, Pivarnik, Womack, Reeves,

Lapsed ja noorukid, kes toituvad tervislikult ja kelle kehalise aktiivsuse tase on kõrge, suudavad olla kognitiivselt võimekamad ning seetõttu on nad akadeemiliselt edukamad.

& Malina, 2006). Sarnase tulemuseni jõudsid Chaddock jt (2012), tuues välja, et laste hulgas on kõrgem KA ja kõrgemal tasemel aeroobne võimekus seotud paremate akadeemiliste tulemuste ja kognitiivsete protsessidega.

Kantomaa, Tammelin, Demakakos, Ebeling ja Taanila (2010) lisavad, et 15–16-aastaste laste kõrgem KA tase ja vanemate parem sotsiaalmajanduslik olukord olid seotud kõrgema akadeemilise võimekusega ja tulevikuplaanidega kõrghariduse omandamiseks. Lapsed ja noorukid, kes toituvad tervislikult ja kelle KA tase on kõrge, suudavad olla kognitiivselt võimekamad ja seetõttu on nad akadeemiliselt edukamad (Sigfúsdóttir, Kristjánsson, & Allegrante, 2007).

Kuuenda klassi õpilaste hulgas selgus, et mõõdukas KA tase ei mõjutanud õpilaste hindeid, kuid õpilased, kelle KA tasemes esines vähemal või suuremal määral kõrget KA-d, said võrreldes teistega paremaid hindeid (Coe, Pivarnik, Womack, Reeves, & Malina, 2006). Kantomaa jt (2010) lisavad, et nende tulemused olid Coe jt (2006) tulemustega vastuolulised, sest nemad leidsid, et mistahes KA ja treeningud on seotud noorukite paremate hinnetega.

Vanemate täiskasvanute hulgas mõjutab KA positiivselt erinevate kognitiivsete ülesannete täitmist ja võimalik negatiivne mõju kognitiivsetele häiretele on tulenevalt sellest väiksem (Chaddock, Voss, & Kramer, 2012). On kindlaks tehtud, et kõrgem KA tase on seotud kognitiivsete häirete riski vähenemisega, Kehaliselt aktiivsetel inimestel on näiteks risk haigestuda Alzheimeri tõppe väiksem võrreldes inaktiivsete inimestega (Erickson, *et al*., 2019).

On teada, et KA parandab kognitiivsust ja erinevaid ajus toimuvaid funktsioone, kuid jätkub arutelu selle üle, kuidas oleks võimalik positiivset mõju järjepidevalt ülal hoida ja kuidas oleks võimalik selle ulatust laiendada ja seda võimalikult efektiivselt ära kasutada (Erickson, *et al*., 2019).

Trivadar (2017) toob välja, et madalal aeroobsel KA-l on positiivne mõju tähelepanule ja visuaalsele ruumilisele tajule, mõõdukas KA avaldab positiivset mõju kognitiivsele võimekusele üldiselt. Tivadar lisab, et paljud eksperdid soovitavad kõrget ja väga kõrget KA-d, kuid see nõuab suuremat tähelepanu KA-le ja vähem kognitiivsetele protsessidele. Erinevate uuringute tulemused näitavad MVPA ja kognitiivsuse ning akadeemilise võimekuse seost (Erickson, *et al*., 2019). Shephard (1996) toob välja, et KA kasv võib olla seotud kõrgema enesehinnanguga, mis võib parandada sooritusvõimet. On võimalik, et nende mõjude saavutamiseks on vaja KA kõrge tase. See selgitab, miks akadeemilise sooritusvõime tõus on seotud kõrge, mitte mõõduka KA-ga (Coe, Pivarnik, Womack, Reeves, & Malina, 2006). Vastukaaluks eelnevale toovad Johnson jt (2016) välja, et kõige suurem seos akadeemilise võimekusega on madalal KA tasemel, passiivne käitumine, mõõdukas ega kõrge KA ei ole seoses akadeemilise võimekusega.

Võime järeldada, et KA-l on positiivne mõju kognitiivsetele võimetele, kuid on ebaselge vajaliku KA tüüp ja selle intensiivsus (Tivadar, 2017). Oluline on, et erinevad tulemused laste ja vanemate täiskasvanute hulgas näitvad, et KA kasu akadeemilisele võimekusele võib esineda kõigi vanuserühmade hulgas (Erickson, *et al*., 2019). KVA õppurite hulgas võib KA kasv lisaks tervislike näitajate hoidmisele või paranemisele ja igapäevasele efektiivsusele mõjutada ka õppurite akadeemilisi tulemusi.

Lisaks KVA õppurite kaalutud keskmisele hindele väljendab nende suutlikkust kehaline võimekus, mille hindamiseks kasutatakse EKV-s KVKT-d. Selles uuringus olid KVKT tulemused positiivses seoses uuritavate vanusega. Sarnast seost on kirjeldanud Russell jt (2019), tuues uuritud tegev- ja reservväelaste kohta välja, et mõlema uuritud populatsiooni hulgas KVKT läbikukkunute hulk vähenes vanuse lisandudes. Kuid on leitud, et KA langust vanuse lisandudes on täheldatud nii 11–15-aastaste noorte (Oja, *et al*., 2019) kui ka 18-aastaste ja vanemate täiskasvanute hulgas (Cocca, Liukkonen, Mayorga-Vega, & Viciana-Ramírez, 2014). KA on kehalise võimekuse säilitamiseks (Prontenko, *et al*., 2017) või arendamiseks (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985) vajalik, seega on siinkohal erinevad tulemused vastuolulised. Võiks eeldada, et KAK kuulajate KA tase ja KVKT tulemused võiksid olla võrreldes PK kadettidega madalamad. Käesolevas uuringus ei erinenud nooremate PK kadettide ja vanemate KAK kuulajate KA tase, kuid KVKT tulemused olid kõrgemad vanemas grupis.

Selle põhjus võib olla teadmine, et ohvitseride KVKT läbikukkumise võimalus on märksa väiksem võrreldes teiste tegevväelastega (Russell, Kazman, & Russell, 2019). PK kadetid on tegevväelased, kes omandavad sõjaväelist väljaõpet, et saada ohvitseriks. KAK kuulajated on ohvitserid, kes omandavad järgmist sõjaväelise väljaõppe taset ega ole välistatud, et nende pühendumus ja motivatsioon on vanuse lisandudes ning organisatsiooni eesmärkidest lähtuvalt suurem kui noortel PK kadettidel. Inceoglu jt (2011) toovad välja, et vanuse lisandudes ei vähene inimeste motivatsioon, vaid muutuvad motiivid. Siinkohal on ebaselge, milline on KVA õppurite motivatsioon KVKT sooritamisel ja millised põhjused võivad mõjutada testi sooritajate tulemusi.

Russell ja teised toovad välja, et peamisteks KVKT läbikukkumise põhjusteks olid väiksem vanus, depressioon ja füüsilised vigastused (Russell, Kazman, & Russell, 2019). Vigastuste riskitegurid on näiteks madal kehaline võimekus, madal töö ja vaba aja KA tase ning varasemad vigastused (Kaufman, Brodine, & Shaffer, 2000). KVA õppurite tulemuste hindamiseks võib lisada, et vanuse kasvades muutuvad KVKT normatiivid madalamaks (KVJ käskkiri nr 67, 2021).

Täiendavalt selgus käesolevas uuringus, et lisaks vanusele on kõrge ja väga kõrge KA tase seoses KVKT tulemustega. Russell jt (2019) toovad välja, et lisaks kõrgemale vanusele ja ohvitseriks olemisele on suurem tõenäosus KVKT sooritamiseks kaitseväelastel, kes söövad regulaarselt hommikusööki, taastumissnäkke ja teevad kõrge intensiivsusega treeninguid.

USA armees tehti uuring, mille üks eesmärk oli selgitada välja, kuidas erinevad treeningud (kõrge intensiivsusega vastupidavustreening, jõutreening, ülakeha jõutreeningu ja vastupidavustreeningu kombinatsioon, jõutreeningu ja vastupidavustreeningu kombinatsioon) mõjutavad sõdurite KVKT tulemust. Tulemustes selgus, et neli korda päevas 12 päeva jooksul treenides paranesid kõigis treeningurühmades KVKT harjutuste (kätekõverdused, istesse tõus selililamangust) tulemused. Ainult jõutreeninguid sooritanud grupi KVKT jooksu aeg ei muutunud (Kraemer, *et al*., 2004). Siinkohal on oluline, et vastupidavustreening hõlmab kõrget ja väga kõrget KA taset, mis olid selle uuringu tulemustes seoses KVKT tulemustega. Lisaks KA-le ja vastupidavustreeningule on KVA õppuritel KVKT positiivse tulemuse saavutamiseks oluline ka jõutreening, mille intensiivsus võib samuti viia kõrge või väga kõrge KA tasemeni.

Kokkuvõte ja praktiline rakendatavus

Uuringu tulemustest selgus, et PK kadettide ja KAK kuulajate KA-s ei esinenud olulisi erinevusi. Kui võrreldi õppurite KVKT tulemusi ja õppeedukust, siis selgus, et KAK kuulajate hulgas olid mõlema näitaja tulemused olulisemalt kõrgemad. Selgus, et KVA õppurite KA tase oli võrreldes varasemate ja erinevate populatsioonide hulgas tehtud uuringu tulemustega tunduvalt kõrgem. WHO määratud KA soovitused täitis 73 inimest uuringu 74 osalejast. Hoolimata headest tulemustest, peaksid õppurid tähelepanu pöörama KA-le, et püsida terved ja olla igapäevategevuses tulemuslikud ning efektiivsed.

Tulemuste tõlgendamisel tuleks arvestada, et lähtudes militaarsektori isikkoosseisu ja KVA õppurite hulgast, moodustas valim väikese osa kogu isikkoosseisust. KVKT on kohustuslik test, mis tuleb KVA õppuritel kord ühe aasta jooksul sooritada, kuid ei ole välistatud, et motivaatorite puudumisel sooritavad õppurid testi lähtuvalt minimaalsetest, mitte maksimaalsetest nõuetest.

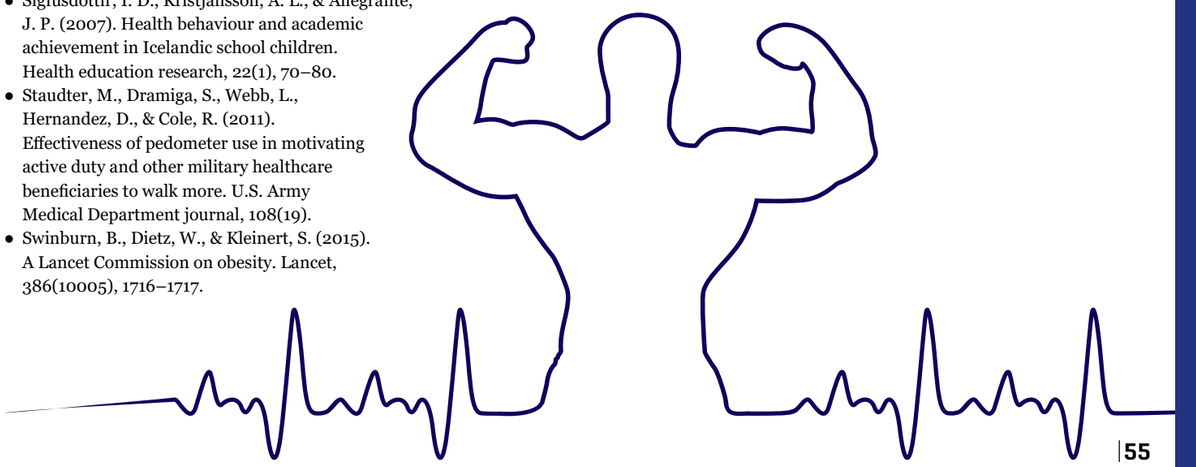
Selgus, et passiivsete tegevuste kestvus ei olnud KVKT tulemustega seoses. KA tasemetest olid KVKT tulemustega seoses nädalavahetuse MVPA ja kogu nädala kõrge ning väga kõrge KA tase. Seos nädalavahetuse keskmise MVPA ja KVKT vahel esines, kui andmeid analüüsiti ühe grupina, kuid suurim seos esines gruppide eraldiseisva analüüsi tulemustes KAK kuulajate hulgas. Eraldi gruppidena analüüsides kadus seos ka PK kadettide KVKT tulemuste ja kogu nädala kõrge ning väga kõrge KA taseme vahel. Lisaks olid KVKT tulemused seoses õppurite vanusega. Hoolimata seostest nädalavahetuse keskmise MVPA minutite, kõrge ja väga kõrge KA ning KVKT tulemuste vahel on õppurite jaoks oluline vältida passiivset tegevust ja inaktiivsust ning mitmekülgne KA, mis hõlmab erinevaid KA tasemeid ja lisaks aeroobsele treeningule ka jõutreeninguid. Oluline on teada, et liigse KA-ga kaasnevad riskid ja KA taset peaks tõstma järk-järgult ning vajalikud on ka puhkehetked.

Õppeedukusega olid seoses KVKT tulemused, õppurite vanus ja kogu nädala kõrge ning väga kõrge KA tase. Kui võrrelda KVKT tulemusi õppeedukusega, siis võib see olla seotud õppuri motivatsiooni ja pühendumusega, kuid selle oletuse tõendamiseks puuduvad kindlad faktid. Lisaks on ebaselge, milline peab olema KA tüüp ja intensiivsus, et mõjutada kognitiivseid võimeid ja õppeedukust. On oluline, et KA-st saadav võimalik kasu õppeedukuse suurendamiseks on üsna tõenäoline.

EELRETSENTSEERITUD TEADUSARTIKKEL

KASUTATUD KIRJANDUS JA ALLIKAD

- Aasvee, K., Eha, M., Härm, T., Liiv, K., Oja, L., & Tael, M. (2012). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2009/2010. õppeaasta Eesti HBSC uuringu raport. Tallinn: Tervise arengu instituut.
- Aasvee, K., Liiv, K., Eha, M., Oja, L., Härm, T., & Streimann, K. (2016). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2013/2014. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise arengu instituut.
- Baltpers. (2021, veebruar 22). Kaitseväe akadeemia isikkoosseisu kehalise võimete kontrolltestide tulemused.
- Bednarek, J., Pomykała, S., Bigosińska, M., & Szyguła, Z. (2016). Physical activity of Polish and Turkish university students as assessed by IPAQ. Central European Journal of Sport Sciences and Medicine, 16(4), 13–22.
- Bezold, C. P., Konty, K. J., Day, S. E., Berger, M., Harr, L., Larkin, M., ... Stark, J. H. (2014). The effects of changes in physical fitness on academic performance among New York City youth. Journal of Adolescent Healt, 55(6), 774–781.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Gardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British journal of sports medicine, 54(24), 1451–1462.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Healt Reports, 100(2), 126–131.
- Chaddock, L., Voss, M. W., & Kramer, A. F. (2012). Physical Activity and Fitness Effects on Cognition and Brain Health in Children and Older Adults. Kinesiology Review, 1(1), 37–45.
- Clemes, S. A., Barber, S. E., Bingham, D. D., Ridgers, N. D., Fletcher, E., Pearson, N., ... Dunstan, D. W. (2016). Reducing children's classroom sitting time using sit-to-stand desks: Findings from pilot studies in UK and Australian primary schools. Journal of Public Health, 38(3), 526–533.
- Cocca, A., Liukkonen, J., Mayorga-Vega, D., & Viciana-Ramírez, J. (2014). Health-related physical activity levels in spanish youth and young adults. Perceptual and motor skills, 118(1), 247–260.
- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children. Medicine and science in sport and exercise, 38(8), 1515.
- Crombie, A. P., Liu, P. Y., Ormsbee, M. J., & Ilich, J. Z. (2012). Weight and body-composition change during the college freshman year in male general-population students and army Reserve Officer Training Corps (ROTC) cadets. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 22(6), 412-421.
- Deckner, M., & Andersen, L. B. (2011). Accelerometer-measured daily physical activity related to aerobic fitness in children and adolescents. Journal of Sports Sciences, 29(9), 887–895.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. Medicine and science in sports and exercise, 48(6), 1197–1222.
- Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Bloodgood, B., Conroy, D. E., Powell, K. E. (2019). Physical Activity, Cognition, and Brain Outcomes: A Review of the 2018 Physical Activity Guidelines. Medicine and science in sports and exercise, 51(6), 1242.
- Freedson, P. S., Melanson, E., & Sirard, J. (1998). Calibration of the computer science and applications, inc. accelerometer. Medicine and science in sports and exercise, 30(5), 777–781.
- Friedl, K. E., Vogel, J. A., Bovee, M. W., & Jones, B. H. (1989). Assessment of Body Weight Standards in Male and Female Army Recruits. U.S ARMY RESEARCH INST OF ENVIRONMENTAL MEDICINE NATICK MA.
- HHS. (1995). Physical Activity and Cardiovascular Health. NIH Consens Statement Online.
- Inceoglu, I., Segers, J., & Bartram, D. (2011). Age-related differences in work motivation. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 85(2), 300–329.
- Irwin, J. D. (2004). Prevalence of University Students' Sufficient Physical Activity: A Systematic Review. Perceptual and motor skills, 98(3), 927-943.
- Jamro, D., Zurek, G., Lachowicz, M., & Lenart, D. (2021). Influence of Physical Fitness and Attention Level on Academic Achievements of Female and Male Military Academy Cadets in Poland. Healthcare, 9(10), 1261.
- Johnson, L. G., Butson, M. L., Polman, R. C., Raj, I. S., Borkoles, E., Scott, D., ... Jones, G. (2016). Light physical activity is positively associated with cognitive performance in older community dwelling adults. Journal of Science and Medicine in Sport, 19(11), 877–882.
- Kantomaa, M. T., Tammelin, T. H., Demakakos, P., Ebeling, H. E., & Taanila, A. M. (2010). Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. Health Education research, 25(2), 368–379.
- Kaufman, K. R., Brodine, S., & Shaffer, R. (2000). Military training-related injuries: Surveillance, research, and prevention. American Journal of Preventive Medicine, 18(3), 54–63.
- Kraemer, W. J., Vescovi, J. D., Volek, J. S., Nindl, B. C., Newton, R. U., Patton, F. J., ... Häkkinen, K. (2004). Effects of Concurrent Resistance and Aerobic Training on Load-Bearing Performance and the Army Physical Fitness Test. Military Medicine, 169(12), 994–999.
- KVJ käskkiri nr 67. (2021, märts 18).
- Liguori, G., Schuna Jr, J. M., Tucker, J., & Fountaine, C. M. (2017). Impact of Prescribed Exercise on Physical Activity Compensation in Young Adults. The Journal of Strength & Conditioning Research, 31(2), 503–508.
- Malkawi, A. M., Meertens, R. M., Kremers, S. P., & Sleddens, E. F. (2018). Dietary, physical activity, and weight management interventions among active-duty military personnel: a systematic review. Military Medical Research, 5(1), 1–12.
- Martins, L. C., & Lopes, C. S. (2013). Rank, job stress, psychological distress and physical activity among military personnel. BMC Public Health., 13(1), 1–12.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. Nutrition Bulletin, 32(4), 314–363.
- Mission Readiness. (2010). Too fat to fight. Washington DC.
- Murphy, M. H., Carlin, A., Woods, C., Nevill, A., MacDonncha, C., Ferguson, K., & Murphy, N. (2018). Active Students Are Healthier and Happier Than Their InactivePeers: The Results of a Large Representative Cross-SectionalStudy of University Students in Ireland. Journal of physical activity and health, 15(10), 737–746.
- Oja, L., Piksööt, J., Aasvee, K., Haav, A., Kasvandik, L., Kukk, M., ... Vorobjov, S. (2019). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2017/2018. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise arengu instituut.
- Plasqui, G., & Westerterp, K. R. (2007). Physical activity assessment with accelerometers: an evaluation against doubly labeled water. Obesity, 15(10), 2371–2379.
- Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Andreychuk, V., Tkachenko, P., Kostyuk, Y., & Zhukovskyi, Y. (2017). Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. The Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2685–2689.
- Russell, D. W., Kazman, J., & Russell, C. A. (2019). Body Composition and Physical Fitness Tests Among US Army Soldiers: A Comparison of the Active and Reserve Components. Public Health Reports, 134(5), 502–513.
- Schulze, C., Lindner, T., Goethel, P., Müller, M., Kundt, G., Stoll, R., ... Bader, R. (2015). Evaluation of the Physical Activity of German Soldiers Depending on Rank, Term of Enlistment, and Task Area. Military Medicine, 180(5), 518–523.
- Shephard, R. J. (1996). Habitual physical activity and academic performance. Nutrition reviews, 54(4), S32–S36.
- Sigfúsdóttir, I. D., Kristjánsson, Á. L., & Allegrante, J. P. (2007). Health behaviour and academic achievement in Icelandic school children. Health education research, 22(1), 70–80.
- Staudter, M., Dramiga, S., Webb, L., Hernandez, D., & Cole, R. (2011). Effectiveness of pedometer use in motivating active duty and other military healthcare beneficiaries to walk more. U.S. Army Medical Department journal, 108(19).
- Swinburn, B., Dietz, W., & Kleinert, S. (2015). A Lancet Commission on obesity. Lancet, 386(10005), 1716–1717.
- TAI. (22. veebruar 2022. a.) Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). Allikas: https://tai.ee/et/teadustoo/teadustoo/rahvastikupohised-uuringud/eesti-kooliopilaste-tervisekaitumise-uuring-hbsc.
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: Definitions and implications in occupational health. Frontiers in public health, 6(288).
- Tivadar, B. K. (2017). Physical activity improves cognition: possible explanations. Biogerontology, 18(4), 477–483.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chinapaw, M. J. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN) – terminology consensus project process and outcome. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 1–17.
- Vahtra, E. (2017). Rahvusvahelisel tasemel murdmaasuusatajate kehalise aktiivsuse näitajad treeninglaagris ja kodus. Magistritöö, Tartu ülikool, Tartu.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? European journal of cardiovascular prevention and rehabilitation, 12(2), 102–114.
- Warren, J. M., Ekelund, U., Besson, H., Mezzani, A., Geladas, N., & Vanhees, L. (2010). Assessment of physical activity – a review of methodologies with reference to epidemiological research: a report of the exercise physiology section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. European journal of cardiovascular prevention and rehabilitation, 17(2), 127–139.
- WHOa. (2018). Noncommunicable diseases country profiles 2018.
- WHOa. (2020, november 26). Physical activity. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
- WHOb. (2021). Physical activity fact sheet (No. WHO/HEP/HPR/RUN/2021.2), World Healt Organization. ■



UURINGU TULEMUSED

KOKKULEPPEMÄNGUDESSE SUHTUMISE HOIAKUD teevad muret

Tekst **KAAREL NESTOR**, kultuuriministeeriumi spordiosakonna nõunik
Fotod **SHUTTERSTOCK**

Kultuuriministeerium tellis 2022. aastal kaks uuringut, et selgitada välja, kas ja kui suurt ohtu kujutavad potentsiaalsed kokkuleppemängud Eesti spordile. Mõlema uuringu käigus defineeriti, et spordivõistlustega manipuleerimine või kokkuleppemäng on „tahtlik kokkulepe, tegevus või tegevusetus, mille eesmärk on spordivõistluse tulemuse või käigu ebaaus muutmine selleks, et kõrvaldada täielikult või osaliselt eespool nimetatud spordivõistluse ettearvamatus või osa sellest, saamaks endale või teistele põhjendamatu eelis“.

Ühe uuringu raames küsitles Eesti uuringukeskus 2022. aasta suvel anonüümselt Eesti levinumatel pallimängualadel tegutsevaid kohtunikke, sportlasi ja treenereid seitsmelt spordialalt (jalgpall, saalijalgpall, tennis, korvpall, jäähoki, käsipall ja võrkpall). Uuringu eesmärk oli saada ülevaade kokkupuutest kokkuleppemängudega, sellega seotud koolitusest ja kokkuleppemängudesse suhtumise hoiakutest. Teise uuringu raames analüüsis advokaadibüroo Ellex Raidla Eesti õigussüsteemi kokkuleppemängude vaatest. Mõlemat uuringut aitas korraldada justiitsministeeriumi, antidopingu ja spordieetika sihtasutuse ning kultuuriministeeriumi ekspertidest koosnev juhtrühm.

Kokkuleppemängud justkui ei ole suur probleem, vähemalt võib seda järeldada uuringu tulemuste põhjal. Ainult mõni üksik 504 küsitlusele vastanust tunnistas, et talle on tehtud ettepanek spordivõistluste tulemustega manipuleerida. Kokkuleppemängudes osalemist välismaal tunnistas 2% ja Eestis 4% vastanutest. Isikuid, kes olid kokkuleppemängudes Eestis osalenud, teati rohkem, 14% vastanutest. Need juhtumid olid valdavalt vanemad kui viis aastat.

UURINGU TULEMUSED

KOOLITUSTE ARV SUURENEB

Uuringut koostades eeldas uuringu juhtrühm, et need protsendid võivad olla märgatavalt suuremad. Aastal 2011 tehti Leedus sarnane uuring meistriliigas mängivate jalg- ja korvpallurite seas. Selgus, et 15% jalgpallurite ja 21% korvpallurite poole oli pöördutud ettepanekutega pidada kokkuleppemäng.

Rohkem valmistavad muret sportlaste, treenerite ja kohtunike hoiakud. Nimelt leidis üle 10% vastanutest, et teatud juhtudel on kokkuleppemängudes osalemine õigustatud. Vastanutest 16% leidis, et kokkuleppemängud ei kujuta spordile ega selle mainele suurt ohtu ja nad ei pea vajalikuks kokkuleppemängudes osalejate ranget karistamist. Murettekitav on ka, et kümnendik vastanutest ei pea vajalikuks endale või kellelegi teisele tehtud spordivõistlusega manipuleerimise ettepanekust teavitada ning suurel osal (umbes 30–40%) puudub selles küsimuses seisukoht.

Hoiakuid saab ennekõike muuta koolitustega. Saame nentida, et vaid viiendik vastanutest on läbinud kokkuleppemängudega seotud koolituse. Antidopingu ja spordieetika sihtasutus tutvustas novembris uut kokkuleppemängude e-platvormi, mille abil peaks koolitus jõudma suurema osani sihtrühmast. Eesmärk peaks olema, et kui mitte kõik, siis vähemalt väga suur osa koondise, meistriliiga või esiliiga tasemel tegutsevatest palluritest, treeneritest ja kohtunikest oleks järjepidevalt kokkuleppemängude küsimuses koolitatud.

Koolitus on eriti vajalik, kui arvestada, et kokkuleppemängudes osalemiseks võib Eesti spordis olla vahel soodne pinnas. Nimelt teab ligi viiendik vastanutest mõnd mängijat, teist spordiklubis või -organisatsioonis töötavat isikut, kes on teinud rahalisi panuseid oma mängudele. Pea 40% teab kedagi, kes kannatab mõne sõltuvusliku harjumuse all. Vaid 41% sportlastest saab spordiga seotud tegevuse eest raha ja 16% vastanutest on tundnud rahalisi raskusi, neist viimase aasta jooksul 5%. Neid asjaolusid võib pidada riskiteguriteks, mida võivad ära kasutada kokkuleppemänge korraldavad isikud.

MUUDATUSED KARISTUSSEADUSTIKKU

Eesti õiguslikku raamistikku vaadates aga on probleem kokkuleppemängudega vägagi aktuaalne. Advokaadibüroo Ellex Raidla eksperdid, kellel on karistusseadustiku vaatest laiapõhjaline kogemus, jõudsid õigusliku analüüsi käigus seisukohale, et kokkuleppemängude juhtumite tõhus menetlemine ja nende korraldajate ning selles osalejate vastutusele võtmine võib põrkuda takistuse vastu.

Analüüsi käigus lahendasid õiguseksperdid viis erinevat kaasust, mis olid inspireeritud elust enesest. Pärast kaasuste lahendamist jõuti arusaamisele, et praegustes seadustes on probleeme, mis takistavad kokkuleppemängude tulemuslikku menetlemist. Probleemide lahendamiseks tehti ettepanekuid, tuginedes analüüsi käigus välja selgitatud rahvusvahelisele praktikale. Eesti on allkirjastanud – küll aga mitte veel liitunud – spordivõistluste tulemustega manipuleerimise vastase Euroopa Nõukogu konventsiooni, mille artikli 15 järgi peavad konventsiooniga liitunud riigid tagama, et „nende riigisisesed seadused võimaldavad karistada kriminaalkorras spordivõistluste tulemustega manipuleerimise eest, kui sellega kaasneb kas sund, korruptiivne tegevus või pettus“. Kui Eesti soovib konventsiooni ka ratifitseerida, siis tuleks teha karistusseadustikku vastavad muudatused.

Võime öelda, et õnneks ei ole kokkuleppemängud Eestis praegu suur probleem, kuid tööd sportlaste teadlikkuse ja hoiakutega peab tegema. Lisaks on oluline ennetav faktor reaalsed karistused, mis koos toimepanijatega võtaksid sihikule just kokkuleppemängude korraldajad. Selleks on kultuuriministeerium juba pöördunud justiitsministeeriumi poole, et moodustada töörühm, kes vaataks läbi õigusliku analüüsi ettepanekud.

Kokkuleppemängude leviku uuring küll viitas, et probleemi justkui ei ole, kuid alles möödunud sügisel kahtlustati Eesti ühe jalgpalliklubi mängijaid mängu käigu ebaausas muutmises. Vaja on mõista, et kokkuleppemängud ei ole spordisisene probleem. Europol on välja toonud, et kokkuleppemängude korraldamise juured võivad ulatuda ka organiseeritud kuritegevuseni. Seetõttu peab riik appi tulema, et kokkuleppemängude korraldajad saaksid õiglaselt karistatud.

KOKKULEPPEMÄNGUDE LEVIK EESTIS

pallimängude spordialadel*

KULTUURIMINISTEERIUM, 2022

KOKKULEPPEMÄNG

Tahtlik kokkulepe, tegevus või tegevusetus, mille eesmärk on spordivõistluse tulemuse või käigu ebaus muutmine, selleks et kõrvaldada täielikult või osaliselt spordivõistluse ettearvamatus või osa sellest, saamaks endale või teistele põhjendamatu eelis.

KOKKULEPPEMÄNGUDES OSALEMINE

Kui Eestis peab spordivõistluste tulemustega manipuleerimist oma spordialal (pigem) levinuks 5% ja mõnel muul spordialal 10%, siis välisriikides peab neid enda spordialal levinuks ligi neljandik ning mõnel teisel alal juba ligi 40% Eesti pallimängualadel tegutsejatest.

14% pallimängudealadel tegutsejatest teab Eestis toimunud kokkuleppemängudes osalenuid 9% pallimängudealadel tegutsejatest

Kokkuleppemängudes osalevad eelkõige mehed

Viimase 5 aasta jooksul on kokkuleppemängudes osalenud
9% treeneritest
4% kohtunikest
1% sportlastest

Kõige enam on osaletud kokkuleppemängudes jalgpallis ja võrkpallis

* pallimängudeks peetakse selles uuringus jalg-, korv-, käsi-, võrk-, saalijalgpalli, tennist ja jäähokit.

mõnda välismaal kokkuleppemängudes osalenut. 2% on osalenud eestis kokkuleppemängudes. 4% on osalenud välismaal kokkuleppemängudes.

ETTEPANEKUD KOKKULEPPEMÄNGUDES OSALEMISEKS

Nii Eestis kui välismaal on levinumatel pallimängualadel tegutsejatele tehtud ettepanekuid spordivõistluste tulemustega manipuleerida vaid üksikutel juhtudel.

KOKKULEPPEMÄNGU ETTEPANEKU TEGIJA EESTIS ON

0,2% spordiametnik, 0,4% mänedžer, 0,6% mõni endine mängija, 0,6% treener, 1% kaasmängija.

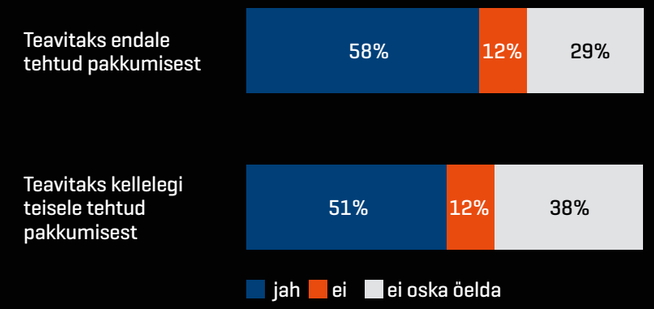
ANNAKS KELLELEGI TEADA KOKKULEPPEMÄNGU ETTEPANEKUST

78% kohtunikest, 59% treeneritest, 52% sportlastest. 69% jalgpallis, 59% korvpallis. Kellele antaks teada: 75% spordialaliidule, 47% spordiklubile, 45% spordiklubi treenerile/teisele võistkonna liikmele, 28% pereliikmele, 14% eesti antidopingu ja spordieetika sa-le, 14% politseile, 2% kellelegi teisele

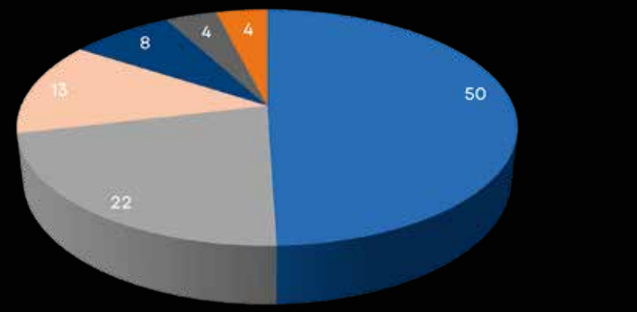
KOKKULEPPEMÄNGUDE ALANE KOOLITUS

Viimase viie aasta jooksul on kokkuleppemängude alase koolituse läbinud 21% pallimängualadel tegutsejatest. Koolituse on läbinud: 1/3 kohtunikest 1/5 sportlastest ja treeneritest kõige sagedamini mehed ning jalgpalli spordialal.

Kokkuleppemängude ettepanekutest teavitamine



Kokkuleppemängudega seotud koolituse korraldaja



Kokkuleppemängudega seotud hoiakud

88% pallimängualadel tegutsejatest arvab, et kokkuleppemängud ei ole mitte ühelgi juhul õigustatud

85% pallimängualadel tegutsejatest arvab, et kokkuleppemängud on kindlasti suur oht spordile ja selle mainele

79% pallimängualadel tegutsejatest arvab, et kokkuleppemängud ei käi kindlasti normaalse spordi juurde

52% pallimängualadel tegutsejatest arvab, et kokkuleppemängude eest tuleks kindlasti organisaatoreid, treenereid ja kohtunikke rangelt karistada

50% pallimängualadel tegutsejatest arvab, et kokkuleppemängude eest tuleks kindlasti sportlasi rangelt karistada

12% pallimängualadel tegutsejatest arvab, et kokkuleppemängud **on õigustatud,** juhul kui ...

7% ... kokkuleppemäng ei mõjuta üldist spordivõistluse tabeliseisu

6% ... kokkuleppemängus osalemine ei mõjuta sportlase isiklikku spordiklubi tulemust/tema tabeliseisu

5% ... töötaja saab saadud hüve kasutada enda või oma lähedase terviseprobleemi lahendamiseks

4% ... see on võistkonnale lähtudes sporditaktikast kasulik

1% ... töötajal on rahalised probleemid

1% ... spordiklubil/ spordiorganisatsioonil on töötaja ees võlad

Hillep, P. ja Pärnamets, R. 2022:
kokkuleppemängude levik Eestis uuring
Eesti Uuringukeskus OÜ ja Norstat Eesti AS
Tellija: Kultuuriministeerium
Uuringuperiood: 10.06 – 18.07.2022
Küsitlusmeetod: veebiküsitlus
Netovalim: 504 inimest
Vastamismäär: 27%

TEAM ESTONIA

Eesti Olümpiakomitee toetajad:

paf JCDecaux SPORTLAND SYNLAB FORUS

EESTI OLÜMPIAKOMITEE

SPORDIAASTA
TÄHED 2022

ALEXELA KONTSERDIMAJA

30. DETSEMBER

KL 19.00

AASTA SPORTLASE
RAHVAHÄÄLETUS
19.-25. DETSEMBER
www.eok.ee

OTSEÜLEKANNE:
POSTIMEES.EE
JA KANAL 2