

LIIKUMINE JA SPORT

NR 12 2016

**URMAS
SÕORUMAA
SEAB SIHTE
EELOLEVAKS
NELJAKS
AASTAKS**

**MAIE TALI, EVE UNT
EESTI ELANIKKONNA
KEHALINE AKTIIVSUS:
SOOVITUSTE
TÄITMINE JA SEOSSED
ÜLEKAALULISUSEGA**

Heli Tooman, Heli Müristaja,
Henn Vallimäe, Marit Piirman
**EESTIS KORRALDATAVATE
RAHVUSVAHELISTE
SPORDIÜRITUSTE
HETKEOLUKORD JA
TULEVIKUPOTENTSIAAL**

**NEINAR SELI ANNAB EOK
PRESIDENDINA TEHTUD
TÖÖST ÜLEVAATE**



TOIMETUSKOLLEEGIUM

Kristi Kirsberg

Spordiajakirjanike Seltsi esimees

Peeter Lusmägi

Eesti Olümpiakomitee liikumisharrastuse juht

Andrus Nilk

Vabakutseline ajakirjanik

Neinar Seli

Eesti Olümpiaakadeemia president

Henn Vallimäe

Tartu Ülikooli Pärnu Kolledži direktor

Kaarel Zilmer

Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudi õppejõud

Kujundaja **Eli Üksküla**

Keeletoimetaja **Laura Salumets**

Artiklid on eelretsenseeritud toimetuskolleegiumi liikmete poolt

ISSN 1736 - 6364

Liikumise-, spordi- ja tervisealane teadusajakiri

Fotod: Shutterstock

LIIKUMINE JA SPORT

NR 12 2016



KULTUURIMINISTEERIUM

Sisukord

Mehis Viru, Gaspar Epro EESTI TIPPSPORTLASTE TEHNILISE ETTEVALMISTUSE KINEMAATILINE VIDEOANALÜÜS	4
Vahur Ööpik, Saima Timpmann MAADLEJA ÜLAKEHA LIHASTE ANAEROOBNE VÕIMSUS – MIKS SEE TÄHTIS ON JA KUIDAS SEDA MÕÕTA?	10
Heli Tooman, Heli Mürstaja, Henn Vallimäe, Marit Piirman EESTIS KORRALDATAVATE RAHVUSVAHELISTE SPORDIÜRITUSTE HETKEOLUKORD JA TULEVIKUPOTENTSIAAL	18
Maie Tali, Eve Unt EESTI ELANIKKONNA VABA AJA KEHALINE AKTIIVSUS: LIIKUMISAKTIIVSUSE SOOVITUSTE TÄITMINE JA SEOS ÜLEKAALULISUSEGA	26
Andrus Nilk AJU TASU LIIKUMISE EEST – RÕÕMUS TUJU JA ERKSAM MÕTE	36
Mart Einasto MÕTE USA-ST: KAS RUNNING ESTONIA ASUTAMISEKS ON AEG KÜPS?	38
Neinar Seli PANUSTASIN EESTI SPORTI NII, KUIDAS OSKASIN JA SUUTSIN EOK täiskogul 15. aprillil 2016 peetud ettekannet	40
Kristi Kirsberg EOK PRESIDENT URMAS SÕORUMAA RIO EEL: PAAR MEDALIT ON MEILE TAVALISELT TULNUD ...	48
Tiit Lääne RAHAPUUDUSES VAEVELNUD EOK JÄTTIS OLÜMPIALE SAATMATA MITU MEDALILOOTUST	52

Hea lugeja!

Lõppenud spordikevad tõi kaasa vägeva ralli Eesti Olümpiakomitee presidendi kohale. Kolm kandidaati andsid endast parima, et pakkuda võimalikult omanäolisi lahendusi üldistele ja spordirahvale teada-tuntud probleemidele. Debatte ja kohtumisi peeti nii palju, et igaüks sai võimaluse oma ettepanekuid, soove ja muresid jagada. Kes sõna ei võtnud, saab süüdistada vaid iseennast. Mitte kunagi varem ei ole spordipoliitiline arutelu olnud nii laialatuslik, haaranud kaasa iga tasandi meediat ning olnud jutuaineks neilegi, kes igapäevaselt spordiprobleemide üle pead ei vaeva.

Ka teie käes olevas ajakirjanumbris on palju juttu olümpiakomitee tegemistest. 2012. aastast EOK-d juhtinud Neinar Seli annab detailse ülevaate kolme ja poole aasta jooksul tehtust – eelarve suurenes 6,5 miljoni euroni, käivitus palju kiidusõnu pälvinud järelkasvutiimi projekt, rahastamine on muutumas läbipaistvamaks, olümpiamängude ettevalmistus on läinud plaanipäraselt, liikumisharrastajate arv on tõusuteel.

Seega on värskel EOK juhil Urmas Sõõrumaal tugev pind, kust edasi minna, et täita antud lubadusi. Juba on tööd alustanud täitevkomitee, mille iga liige saab kohustuse juhtida vähemalt üht komisjoni ning olla kursis paari-kolme alaliidu tööga. President on võtnud oma südameasjaks muuta spordi olemust koolis – loodusõpetuse tunnis metsa all jalutamine ei ole see, mis annab spordipisiku kaasa kogu eluks. Kuid vaid noorte kaasamisega saab täituda unistus, et aastaks 2030 spordib kolm korda rohkem eestimaalasi kui praegu. Kõigest sellest Urmas Sõõrumaa meie ajakirjale antud intervjuus ka pikemalt räägib.

Esialgu on aga kõige tähtsam tippspordi tötunni edukas läbimine. Rio de Janeiro mängudeni on jäänud loetud päevad. Tiit Lääne kirjutab ajaloorubriigiski olümpiakomiteest, nimelt otsusest 1932. aasta Los Angelese mängud raha puudusel vahele jätta ning seetõttu ilmselt nii mitmegi mehe olümpiamedali-unistus purustada. Õnneks on ajad pöördumatult muutunud – Riosse sõidab loodetavasti vähemalt 40 sportlast. Ootused on kõrged, hoiame põialt!



Kristi Kirsberg
ajakirja toimetuskolleegiumi liige

EESTI TIPPSPORTLASTE TEHNILISE ETTEVALMISTUSE KINEMAATILINE VIDEOANALÜÜS



MEHIS VIRU
Tartu Ülikooli
sporditeaduste
ja füsioteraapia
instituudi dotsent



GASPAR EPRO
Deutsche Sporthochschule
doktorant

Heal tasemel sportlase treeningprotsess koosneb kehalisest, tehnilisest, taktikalisest ja psühholoogilisest ettevalmistusest. Kõik komponendid mõjutavad üksteist, ühe kõrgem tase aitab ka teiste tasemeid tõsta. Näiteks parem kehaline ettevalmistus võimaldab kasutada efektiivsemat sporditehnikat ja seeläbi saavutada parema tulemuse võistlustel. Samas kõrgel tasemel kehalised võimed ilma vastavate tehniliste oskusteta edu ei too. Lähtuvalt spordialast ja ka sportlase individuaalsetest iseärasustest võib teatud perioodil olla ettevalmistus suunatud mõne komponendi eelisarendamisele. Kokkuvõttes peavad aga treeningprotsessis olema kõik need komponendid tasakaalus, et sportlane saavtaks maksimaalselt hea sportliku taseme ning näitaks võistlustel oma võimetele vastavat parimat resultaati.

Aastatel 2014–2015 viidi EOK toetusel läbi teadusprojekt „Eesti tippsportlaste (vehklejad ja kergejõustiklased) tehnilise ettevalmistuse kinemaatiline videoanalüüs”, mis keskendus Eesti tippsportlaste tehnilise ettevalmistuse hindamisele ning taseme parandamisele.

Projekti eesmärk oli analüüsida Eesti koondislaste – epeevehklejate ja kergejõustiklaste (odaviskajad ning hüppajad) – tehnilist meisterlikkust, kasutades nii kahemõõtmelise (2D) kui ka kolmemõõtmelise (3D) videoanalüüsi meetodeid, et koostöös sportlase ja tema

treeneriga leida efektiivseid võimalusi sporditehnika parandamiseks.

Iga spordiala aluseks on liigutustegevuse biomehaanika. See kehtib nii vehklemise kui ka kergejõustiku hüpate-heidete kohta. Need spordialad on väga tehnilised ning seetõttu mõjutavad soorituse igal hetkel tehtavad liigutused selle edasist kulgu ja tulemust. Seetõttu on sportlasele parima soorituse väljakujunemiseks vajalik pidev tagasiside. Ilma täiendavate abivahenditeta (videotehnika) on treeneripoolne vaatlus sportlase tulemuse parandamiseks vajalike parameetrite kindlakstegemisel ebapiisav.

Soome olümpiaspordi uurimisinstituudis (kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU) viidi läbi eksperiment, kus 32 treeneril lasti silmaga määrata sportlase põlve- ja hüppeliigese nurgad üleshüppe ning odaviske ajal. Vaatamata sellele, et tegemist oli kogenud treeneritega, kes olid oma igapäevatoos harjunud sportlaste liigutustegevust jälgima, näitas nende arvamuse kõrvutamise videoanalüüsiga, et reaalsetest nurkadest erinesid treenerite arvamused päris suuresti. Keskmine viga oli 10–13%, kuid üksikud erinevused veelgi suuremad (25–30%) (Keränen 2011).

Kasutades kaasaegset videotehnikat, on võimalik registreerida silmale raskesti tabatavaid momente ja sporditehnika detaile. Kinemaatilisel analüüsil selgitatakse, millistest liigutustest ja liikumisaastidest üks või teine kehaline harjutus koosneb ning millises järjekorras liigutusi sooritatakse. Kinemaatilise videoanalüüsi kasutamine sportlikul liigutustegevusel on asendamatult meetod, tegemaks kindlaks sportlase liikumist ruumis, võimaldades seeläbi võrrelda erinevate sportlaste tehnika iseärasusi, leida spordiala tehnilises sooritusel vigu ning hinnata liigutustegevuse efektiivsust ja ratsionaalsust (Pääsuke ja Erelaine 2001).

Sporditeaduses ja ka praktilises treeningtöös on kasutusel kahesugused liigutustegevuse analüüsi meetodid – 2D- ja 3D-videoanalüüs. 2D-videoanalüüsi teostamiseks piisab ühest kaamerast, mis jäädvustab sportlase tehnilise soorituse. Hilisemalt analüüsitakse salvestatud sooritust, kasutades spetsiaalselt sporditehnika analüüsiks loodud arvutiprogramme.

Sportlase soorituse saab filmida mistahes kaameraga ning ka mobiiltelefoniga. Parema tulemuse ja täpsema info liigutustegevusest saab siis, kui kasutada selliseid fotokaameraid, mis salvestavad ühes sekundis 210 kuni 1000 kaadrit. Keskmine kaadrisagedus tavapärasel foto- ja videokaameratel on 30 kaadrit sekundis. Liider selles valdkonnas on praegu Jaapani firma Casio, mille Exilim ZR seeria fotokaamerad võimaldavad filmida kuni 1000 kaadrit sekundis (vt www.exilim.eu). Sellist suurt kaadrisagedust filmimisel on treenerile ja sporditeadlasele vaja, et näha väga lühiajaliste tehniliste soorituste kõiki detaile. Kergejõustikus kestab kaugushüppe äratõuge tipp hüppajatel 0,11–0,12 sekundit (Hommel 2009). 100 m jooksus on tippsprinterite põia kontaktiaeg rajaga maksimaalse jooksukiiruse puhul 0,085–0,09 sekundit (Mann 2011).

Ka vehklemisses toimuvad nii rünnakud kui ka teised tehnilised sooritused väga lühikese ajaperioodi jooksul. Seega jääb tavapärasest filmimise sagedusest (30 kaadrit sekundis) väheks, et näha kõiki sportlase soorituse detaile.

2D-videoanalüüsi teostamiseks on välja töötatud mitu arvutiprogrammi, mis aitavad treeneril ja sportlasel paremini jälgida ja analüüsida sporditehnikat. Üks tuntumaid selliseid programme on 1999. aastal šveitslaste loodud Dartfish, mida on sellest ajast alates

pidevalt täiustatud. Lisaks on loodud nutitelefoni sobilikud programmid (www.dartfish.com). Need on tasuta nagu ka teised nutitelefoni loodud sporditehnika analüüsivõime programmid Ubersense ja Coach's Eye. Tasuta saab arvutisse alla laadida ja kasutada programme Kinovea (www.kinovea.org) ja Video4coach (video4coach.com).

Kolmemõõtmeline (3D) kinemaatilise liigutustegevuse videoanalüüs põhineb sportlase keha raskuskeskme (KRK) ja tema kehaosade ruumis liikumise kindlaksmääramises. 3D-videoanalüüsi aluseks on ajalis-ruumiliste karakteristikute määramine filmitud videolõigult. Sportlase keha ja jäsemete reaalsete ruumiliste koordinaatide arvutamiseks on vajalik filmitav ala kalibreerida ehk eelnevalt kindlaks määratud ruumiliste koordinaatidega kalibratsiooniobjekti abil määrata filmitava ala tegelik suurus. Kalibratsiooniobjektiks võib olla mingi suvalise kujuga objekt (tavaliselt kasutatakse kuupi, vt foto 1), mille filmimisel ja punktide digiteerimise järel on võimalik arvutada videopildil olevate teiste objektide tegelikud mõõtmed ning koht ruumis (Willimczik 1989).

FOTO 1. Projekti teostaja Gaspar Epro koos kahe 3D-videoanalüüsi kalibreerimisobjektiga.



Sporditeaduses ja ka praktilises treeningtöös on kasutusel 2D- ja 3D-videoanalüüs.

Kergejõustikus kestab kaugushüppe äratõuge tipp hüppajatel 0,11–0,12 sekundit.

Ilma videotehnikata on treeneripoolne vaatlus sportlase tulemuse parandamiseks vajalike parameetrite kindlakstegemisel ebapiisav.

Treeningprotsessis peavad olema kõik komponendid tasakaalus, et sportlane saavutaks maksimaalselt hea sportliku taseme ning näitaks võistlustel parimat resultaati.

Enamiku 3D-kinemaatiliste videoanalüüside puhul kasutatakse sportlase soorituste salvestamiseks meetodit, kus 90° nurga all paikneva kahe või enama kaameraga filmitakse eelnevalt kalibreeritud alal sportlase tegevus. Vajaliku kolmemõõtmelise kujutise saamiseks tuleb liigutustegevust filmida kindlasti vähemalt kahe fotokaameraga. Selles projektis kasutati kaht fotokaamerat Casio Exilim ZR700 ning filmiti sportlaste sooritused sagedusega 210 Hz (210 kaadrit sekundis). Seejärel digiteeritakse ehk märgistatakse salvestistel valitud kehapiirpunktide (nt liigeste) tasapinnalised koordinaadid. Videomaterjali digiteerimiseks kasutati selles uurimuses liigutustegevuse 3D-videoanalüüsi programmi Kwon3D. Märgistamise järel transformeeritakse saadud tasapinnalised koordinaadid kalibratsiooniobjekti ruumiliste koordinaatide abil spetsiaalsete valemite ja meetoditega kolmemõõtmelisse süsteemi, kus moodustub märgistatud punktide alusel filmitud sportlase liigutustegevuse 3D-kehamodel.

Määramaks moodustunud kehamudeli segmentide raskuskeskmed, arvutatakse erinevate uuringute tulemusena koostatud suhtelised kehasegmentide massid ja raskuskeskmed ning arvutatakse seeläbi KRK väärtus, mis on enamiku kinemaatiliste videoanalüüside baasparameetrik. Selle alusel on võimalik sportlase liikumise ruumis mitmel viisil iseloomustada ning analüüsida.

Meie uuringus määrati filmitud videolõigul sportlase liikumine ruumis 16 kehapunkti märgistamise abil. Märgistati suur varvas, hüppe-, põlve-, puusa-, öla-, küünar- ja randmeliiges mõlemal kehapoolel ning lõug ja otsmik.

KRK arvutamiseks vajalike segmentide parameetrite määramiseks kasutati de Leva poolt modifitseeritud Zatsiorsky-Seluyanovi segmentide väärtusi (Epro 2011).

Projekti tulemused

Projekti sisu oli 3D-kinemaatilise videoanalüüsi teel kindlaks määrata ning mõõta Eesti odaviskajate, kaugus- ja kõrgushüppajate ning epeevehklejate soorituste biomehaanilisi karakteristikuid treeningvõistluse või võistluse tingimustes ning võrrelda neid väärtusi maailma sama ala tipp-sportlaste näitajatega. Filmiti ja analüüsiti mitme Eesti koondislase tehnilisi sooritusi.

Töö tipp-sportlastega on eranditeta individuaalne, jälgitakse konkreetse sportlase tehnilist sooritust ja jagatakse talle nõuandeid, kuidas ta saaks oma sporditehnikat paremaks muuta. Rolli mängivad sportlase kehalised võimed, antropomeetriselised iseärasused ning ka tema individuaalne sporditehnika stiil. Seega ei ole mõtet kasutada vaatlusaluste grupi keskmisi väärtusi, nagu tavaliselt teadusuuringutes tehakse. Näitena – mida võimaldab 3D-analüüs ja kuidas seda rakendada praktilises treeningtegevuses – on alljärgnevalt välja toodud odaviskaja võistlusvisete analüüs.

Odaviske tehnika analüüs

Peamised oda lennukaugust mõjutavad tegurid (Merila 2012):

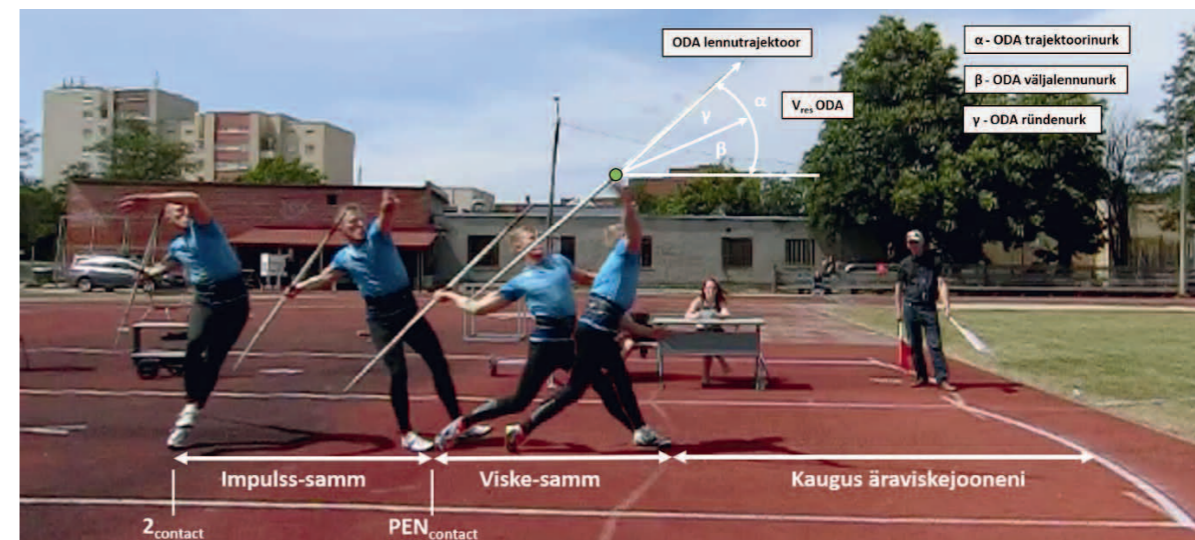
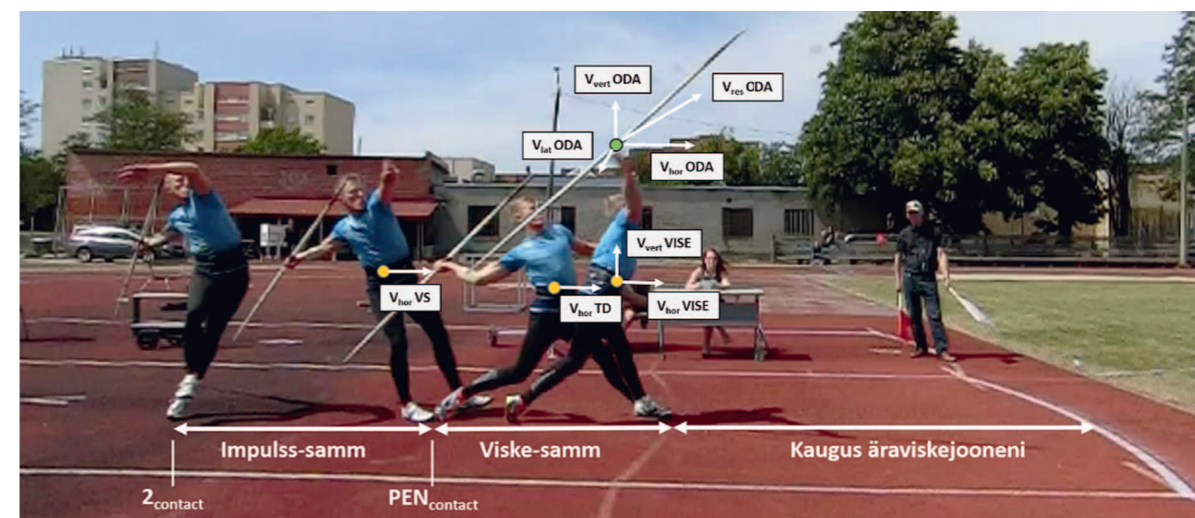
1. Väljalennu algkiirus sõltub odaviskaja hoojooksul ja kolmel viimasel sammul saavutatud kiirendusest ning viskaja oskusest saavutatu võimalikult väikeste kadudega summeerida äraviskel saavutatud kiirusega. Parimatel meesodaviskajatel on oda väljalennukiirus üle 30 m/s, mis lubab muude tingimuste täitmisel umbes 85-meetrist tulemust.
2. Väljalennunurk – nurk viskevahendi lennuuuna ja maapinna vahel oda käest lahkumise hetkel. Erinevate autorite arvates on soodsaim äraviskenurk 29–36 kraadi. Suurema väljalennunurga puhul suureneb õhu frontaaltakistus odale, vähendades samal ajal tulemust. Tippmeestel on individuaalse visketehnika iseärasustest tingituna oda väljalennunurk erinev. Näiteks Janis Lusisel ja Uwe Hohnil oli oda väljalennunurk märgatavalt väiksem kui Jan Železnýl ja Klaus Wolfermannil, olgugi et kõik nad on olnud maailmarekordimehed.
3. Ründenurk – nurk oda pikitelje ja oda liikumise suuna vahel. Suur ründenurk, kas positiivne või negatiivne, vähendab suuremal või vähemal määral visketulemust. Väljalennu momendil ei tohi ründenurk olla suur. Tulemust soodustav tõstev jõud tekib odale ainult minimaalselt positiivse ründenurga puhul.
4. Õhutakistus on odaviskes eriti tähtis faktor, mis muudab viskevahendi lennukaugust olenevalt tuule tugevusest ning suunast. Odal on küllaltki suur külgpind. Oda liigub õhulennul tagant vaates peaaegu alati veidi küljetsi, kohates õhuvoolu teatud nurga (ründenurga) all. Lennul tekkiv õhutakistus vähendab oda lennukaugust seda rohkem, mida suurema nurga all ta odale mõju avaldab.
5. Oda lahkumispunkt käest. Mida kõrgemalt oda käest lahkub, seda kaugemale see lendab.

Määratud parameetrid:

- $V_{hor VS}$ – KRK horisontaalne kiirus enne viskesammu algust
- $V_{hor TD}$ – KRK horisontaalne kiirus tugijala maha asetamise hetkel
- $V_{hor VISE}$ ja $V_{vert VISE}$ – KRK horisontaalne ja vertikaalne kiirus viske lõpus
- ODA trajektoornurk (α)** – oda väljalennutrajektoori ja maapinna vaheline nurk viske lõpus
- ODA väljalennunurk (β)** – oda väljalennukiiruse ja maapinna vaheline nurk viske lõpus
- ODA ründenurk (γ)** – oda trajektoornurga ja väljalennunurga erinevus viske lõpus
- IMP_{samm} – impulss-samm (ristsamm)
- $2_{kontakt}$ – eelviimasele kontaktile eelneva kontakti ajaline kestus
- IMP_{aeg} – impulss-sammu ajaline kestus kuni eelviimase kontaktini
- $PEN_{kontakt}$ – eelviimase kontakti ajaline kestus

- VS_{aeg} – viskesammu ajaline kestus alates eelviimase kontaktist kuni viske alguseni
- Viskekestus:** tõmme = kogu viskekestus alates viskesammu algusest kuni viske lõpuni; vise = viskekestus eelviimase kontakti lõpust kuni viske lõpuni
- Tõmbe teepikkus** – oda tõmbe teepikkus alates viskesammu algusest kuni viske lõpuni
- Viskekõrgus** – oda lahtilaskmise kõrgus viske lõpus
- $V_{hor ODA}$ & $V_{vert ODA}$ & $V_{lat ODA}$ – oda horisontaalne, vertikaalne ja lateraalne kiirus viske lõpus
- $V_{res ODA}$ – oda resultantkiirus ehk väljalennukiirus viske lõpus
- Tugijala põlveliigese nurgad:** TD – tugijala põlveliigese nurk maha asetamise hetkel; min – minimaalne tugijala põlveliigese nurk viske lõpus; Vise – tugijala põlveliigese nurk viske lõpus; Amort – tugijala põlveliigese amortisatsioon viske hetkel (TD-min);

FOTOD 2 JA 3. Tippodaviskaja visketehnika 3D-analüüs võistlusel (13.06.15).



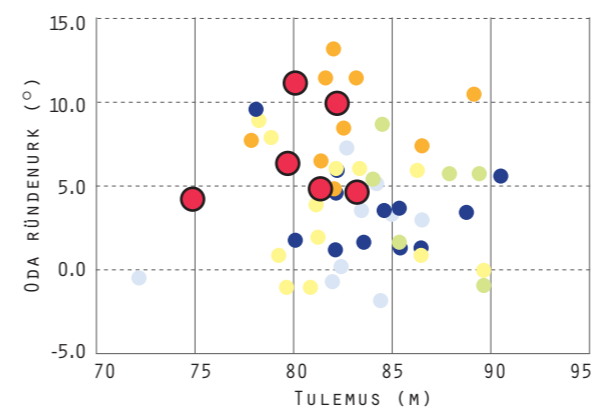
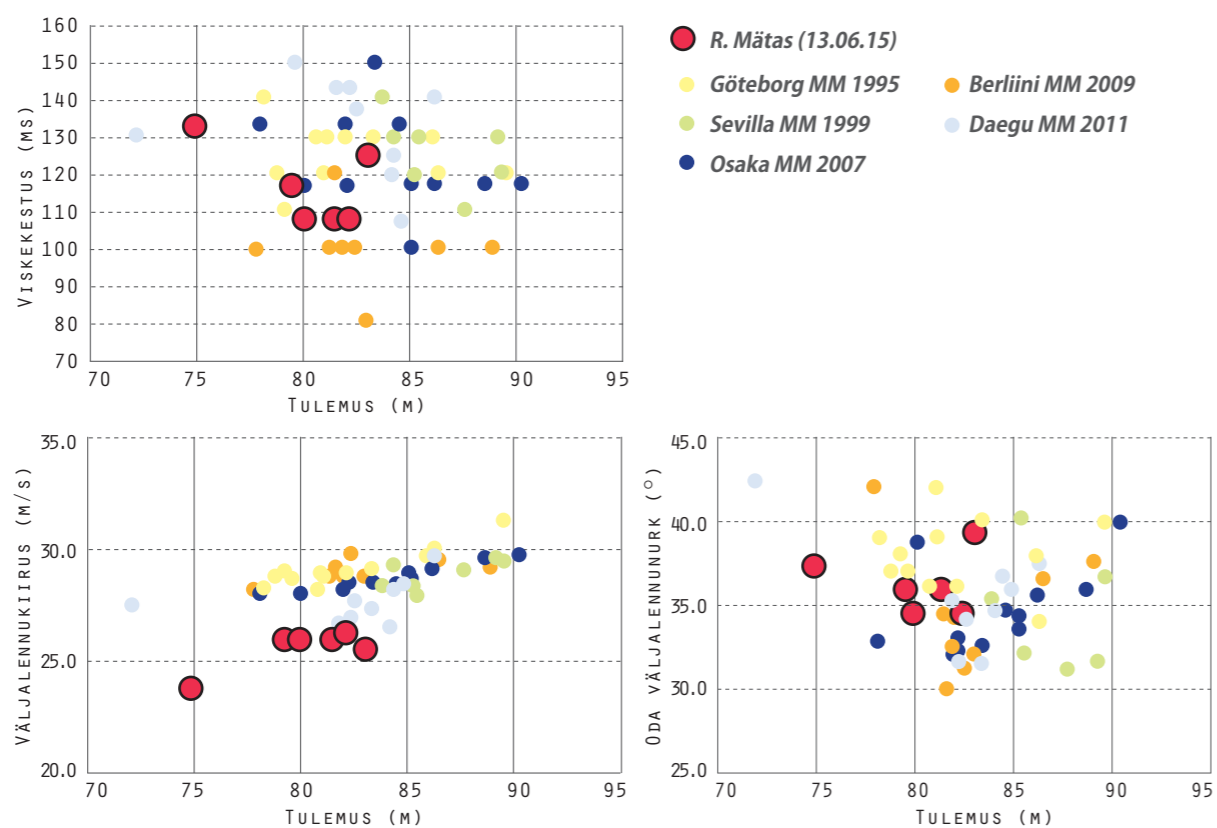
TABELID 1 JA 2. Tippodaviskaja võistlusvisete (13.06.15) analüüs. Parim tulemus 82,06 m.

Katsed	Tulemus	Hoojooksu parameetrid										
		KRK Kiirus [m/s]				Sammupikkused [m]			Sammukestus [ms]			
		V _{hor} VS	V _{hor} TD	V _{hor} VISE	V _{vert} VISE	IMP _{samm}	VISKE _{samm}	Viskekaugus	2 _{kontakt}	IMP _{aeg}	PEN _{kontakt}	VS _{aeg}
1	74,80	5,76	4,76	0,34	0,78	1,93	1,46	3,47	120	328	184	192
2	81,46	6,55	3,75	1,27	0,33	2,20	1,54	3,03	108	350	208	217
3	83,00*	5,78	4,78	1,81	1,23	1,74	1,56	3,04	125	341	209	200
4	82,06	5,47	4,63	2,78	1,00	2,06	1,59	2,77	125	358	200	217
5	80,00*	5,25	4,46	2,78	1,10	1,81	1,63	3,20	117	350	192	225
6	79,47	6,41	4,65	2,98	1,23	1,89	1,64	2,71	117	350	183	208

Katsed	Tulemus	Viske parameetrid							
		Viskekestus [ms]		Tõmbe		Viske kõrgus [m]		Tugijala põlveliigese nurk [°]	
		Tõmme	Vise	teepikkus [m]		TD	min	Vise	amort
1	74,80	325	133	3,06	2,05	162,7	155,4	168,1	7,35
2	81,46	325	108	3,07	2,07	171,7	161,9	167,0	9,8
3	83,00*	325	125	3,00	2,00	166,4	154,7	170,8	11,7
4	82,06	325	108	3,21	2,08	162,8	161,5	169,5	1,27
5	80,00*	333	108	3,11	2,04	178,13	149,41	149,28	28,72
6	79,47	325	117	3,22	2,06	177,12	151,28	149,42	25,84

Katsed 3 ja 5 olid ebaõnnestunud, sellepärast on nad tähistatud tärniga. Nende visete tulemused on ligikaudsed, kuna neid ei mõõdetud. 3. katsel maandus oda 83–84 meetri juurde, aga 50 cm paremale sektorist välja. 5. katse oli ca 5 cm üle astunud.

Parameetrite võrdlus erinevate MM-ide odaviske finaali mõõtmistulemustega.



Analüüsi andmed näitavad, et odaviske tulemust mõjutavad mitmed parameetrid, mis teatud piirides muutuvad iga viske ajal. Treener ja sportlane peavad väga põhjalikult aru saama visketehnika detailidest ja ka tehnika kogu olemusest, et teha õigeid järeldusi, milliseid parameetreid ja kui palju on vaja muuta, et viskepikkus suureneks. Ühe parameetri muutmine võib viia ka teiste parameetrite muutustele. Valed otsused toovad aga kasu asemel kahju. Selliseid teadmisi nõuab iga spordiala sportlase soorituse tehnika analüüsimine ja parandamine.

KASUTATUD KIRJANDUS

Epro, G. 2011. *Eri tasemega kõrgushüppajate flopptehnik 3D-kinemaatiline videoanalüüs*. Magistritöö.

Hafteninsson, V. 2013. *Discus coaching clinic. International Festival of Athletic Coaching*. Glasgow.

Hommel, H. 2009. *Biomechanical analysis at the 2009 IAAF World Championships in Berlin. Final report. Long jump*. German Athletic Federation.

Keranen, T. 2011. *Biomechanics approach to long and triple jump. European horizontal jumps and hurdle symposium*. Falun.

Killing, W. 2009. *Trainings- und Bewegunglehre des Hochsprungs*. Köln: Sportverlag Strauß.

Mann, R. 2011. *The Mechanics of Sprinting and Hurdling*.

Merila, T. 2012. *Odaviske- ja palliviske tehnika õpetamine*. Eesti Kergejõustikuliit.

Pääsuke, M., Ereline, J. 2001. *Inimese liigutustegevuse biomehaanika*. Tartu: Tartu Ülikool.

Willimczik, K. 1989. *Biomechanik des Sports*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Mehis Viru

Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi dotsent, kergejõustikutreener. Töötanud mitme Eesti tippportlasega. Juhendanud magistritöid. Eesti Kergejõustikuliidu ja Eesti Olümpiaakadeemia juhatuse liige.

Gaspar Epro

Kölnis asuva Deutsche Sporthochschule doktorant, kergejõustikutreener, juhendajana osalenud mitmel tiitlivõistlusel. Osalenud paljudel kõrgetasemelistel täiendkoolitustel ning ka ise koolitajana üles astunud.

MAADLEJA ÜLAKEHA LIHASTE ANAEROOBNE VÕIMSUS – MIKS SEE TÄHTIS ON JA KUIDAS SEDA MÕÕTA?



VAHUR ÖÖPIK, SAIMA TIMPMANN

Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioterapia instituut

Sissejuhatus

Pea kõigil spordialadel eeldab edu saavutamine sportlaselt nii kindlate liigutusvõimuste (spordiala tehnika) valdamist kui ka suurt kehalist töövõimet. Maadluse iseloomuliku liigutustegevuse (maadlusvõtete) biomehaaniline struktuur on paljude teiste spordialade tehnikaga võrreldes silmatorkavalt keerukas. Maadlustehnika valdamine, eriti selle edukas kasutamine võistlussituatsioonis, eeldab sportlaselt väga mitmekülget kõrgtasemel kehalist ettevalmistust. Küsimusele, milline kehalise võimekuse aspekt mõjutab maadleja sportlikku saavutusvõimet kõige enam, päris ühest vastust ei ole. Kuigi välkkiire võttega võib maadleja matši võidukalt lõpetada juba selle algfaasis, ei ole üksnes kiiruslike võimete arendamisele keskendumine siiski päris õige valik. Vaatamata heale kiirusele võib näiteks jõu puudujääk osutada põhjuseks, miks maadleja ei suuda üht või teist võtet läbi viia olukorras, kus vastane avaldab tugevat vastupanu. Pealegi, selleks et võita turniir, tuleb võita selle viimane matš. Viimases otsustavas matšis on aga eelis maadlejal, kellel on parem vastupidavuslik ettevalmistus, tänu millele ta on võistluse otsustavas faasi jõudnud suhteliselt vähem väsinuna.

Treeninguprotsessi sihipärase suunamise aluseks on

objektiivne tagasiside treeningukoormuste mõjust organismile, sealhulgas andmed sportlase kehaliste võimete arengu kohta. Kehaliste võimete osas annavad kõige usaldusväärsemaid andmeid laboratoorsed testid. Seejuures on oluline, et treeningu monitooringus kasutatavad testid oleksid võimalikult alaspetsiifilised ja teostatavad mõistliku ajakulu piires. Maadleja füsioloogilist profiili, kehalisi võimeid ja võistlustulemusi kajastava teaduskirjanduse süstemaatiline analüüs on viinud järeldusele, et peamisi kehalise võimekuse komponente, mis tagab sportliku edu maadluses, on ülakeha lihaste arendatav anaeroobne võimsus (Horswill 1992; Yoon 2002; Hübner-Wozniak jt 2006; Garcia-Pallares jt 2011).

Esimesed maadlejate ülakehalihaste anaeroobse võimsuse uuringud tegid teadaolevalt USA spordifüsioloogid (Horswill jt 1990; Hickner jt 1991). Nad töötasid selleks otstarbeks välja maadluse kui spordiala spetsiifika arvestava testiprotokoll. Testi sooritasid maadlejad veloergomeetril, kuid nad pedaalisisid seda mitte jalgade, vaid kätega. Testi kestus oli võrdne täisajalise maadlusmatši kestusega ning selle ajal vaheldusid maksimaalse intensiivsusega sooritatava töö episoodid madala intensiivsusega töö perioodidega. Niisuguse testiprotokoll peamised maadlusele lähedased aspektid

on ülakehalihastele langev suur koormus, anaeroobsete protsesside suur osakaal töötavate lihaste energiavarustuses, sooritatava töö vahelduv intensiivsus ja soorituse kestus. Seoses aja jooksul maadluse võistlusmäärustes toimunud oluliste muudatustega, sealhulgas matši kestuse osas, ei ole ülalmainitud algupärane testiprotokoll (Horswill jt 1990; Hickner jt 1991) kaasajal enam piisavalt alaspetsiifiline.

Eesmärk ja ülesanded

Käsitleva uuringutetsükli peamine eesmärk oli välja arendada testiprotokoll, mis arvestaks maadluses viimastel aastatel toimunud muutusi ning võimaldaks usaldusväärset hinnata maadleja ülakehalihaste anaeroobset võimsust kaasaegse maadlusmatšiga sarnases töörežiimis. Artikli peamine taotlus on näidata kõnealuse testi praktilisi kasutusvõimalusi maadleja treeningu monitooringus.

Metoodika

Testiprotokoll arendamisel lähtusime varasemast eeskujust (Horswill jt 1990; Hickner jt 1991). Arendustegevus seisnes peamiselt testimisprotseduuri erinevate faaside ja kogu testi kestuse modifitseerimises, võttes arvesse maadluse võistlusmäärustes toimunud muutusi. Töö tulemusena väljaarendatud testiprotokoll A on kohandatud veloergomeetria Monark Ergomedic 894 E (Monark, Rootsi). Veloergomeeter on kinnitatud jäigale laborilaua kõrgusele alusele ning selle pedaalid on asendatud käepidemetega.

Testi sooritav sportlane istub ergomeetri taga kõrgel istmel, olles vastava vööga fikseeritud vastu seljatuge. Testi sooritamine istesendis tagab, et jalalihaste töö mõjutab testi tulemusi minimaalselt. Tooli kaugus ergomeetrist ja ergomeetri kõrgus on reguleeritavad. See võimaldab leida igale testitavale sportlasele individuaalselt kõige sobivama asendi.

Test algab vabalt valitud tempos pedaalimisega, mis kestab 40 s, mille vältel ergomeetri hooratust ei koorjata. Järgneva 5 s jooksul suurendab testitav sportlane pedaalipöörete sageduse maksimaalsele tasemele, milleks ta võimeline on. Vahetult kiirenduse lõpus rakendatakse ergomeetri hooratustale koormus 0,04 kg testitava sportlase kehakaalu iga kilogrammi kohta. Sportlane jätkab maksimaalses tempos pedaalimist.

Täpselt 15 s möödudes koormus ergomeetri hooratustalt kõrvaldatakse ja vaatlusalune langetab pedaalipöörete sageduse järgnevalt 40 s tasemele, mis tundub talle kõige mugavamana. Siis järgneb uus 5 s kiirendus ja maksimaalne 15 s pingutus koormusega 0,04 kg ühe kilogrammi kehakaalu kohta. Ühe testi vältel, mis kestab 6 min, sooritab uuritav sportlane seega kokku 6 maksimaalset pingutust, millest igaihe kestus on 15 s. Testimisprotseduuri ajal on ühe seda teostava meeskonna liikme ülesanne jälgida aega ning anda sportlasele täpseid juhtnööre töörežiimi muutmiseks testi eri faasides. Sama meeskonnaliikme ülesanne on maksimaalse intensiivsusega sooritatava töö perioodidel verbaalselt ergutada sportlast endast kõike välja panema. Ergomeetriga ühendatud arvuti fikseerib iga 15 s maksimaalse pingutuse episoodi kohta sportlase poolt kätega pedaalimisel saavutatud maksimaalse (kõrgeim üksiknäit) ja keskmise (keskmine näit 15 s kohta) võimsuse.

Mistahes töövõime testi usaldusvärsuse oluliseks kriteeriumiks on lühikese ajalise vahega ühel ja samal uuritavate grupil teostatud testide tulemuste kokkulangevus (*test-retest reliability*). Testiprotokoll A usaldusvärsuse kontrollimise uuringus osales 16 treenitud maadlejat, kelle keskmine vanus ja maadlejakarjääri kestus olid vastavalt 22,5 ja 9,0 aastat. Kordustestide tulemuste vahel ilmes neil sportlastel tugev seos nii maksimaalse võimsuse ($r = 0,942$) kui ka keskmise võimsuse ($r = 0,951$) osas. Nende korrelatsioonikoeffitsientide väärtuste alusel võib testi usaldusvärsust hinnata kõrgeks (Walberg Rankin jt 1996).

Ülalkirjeldatud töövõime test A imiteerib 6-minutilist maadlusmatši. Sama testi korduv läbimine vaheldumisi puhkepausidega ühe päeva jooksul annab sportlasele koormuse, mis sarnaneb võistluspäevaga maadluses. Sel viisil imiteeritud võistluspäeva kontekstis kontrollisime kretiini manustamise võimalikku mõju treenitud maadlejate töövõimele. Vastavas uuringus osales 20 maadlejat, kes olid keskmiselt 25,6 aastat vanad ning kelle regulaarse maadlustreeningu ja võistlustel osalemise staaž oli vähemalt 3 aastat. Sportlased sooritasid neli 6 min testi 30 min puhkepausidega testide vahel. Selle uuringu üksikasjalised tulemused on kättesaadavad hiljuti ajakirjas Journal of the International Society of Sports Nutrition ilmunud artiklis (Aedma jt 2015). Käesolevasse kirjutisse on sellest uuringust võetud üksnes see osa andmetest, mis kajastab maadle-

Selleks, et võita turniir, tuleb võita viimane matš.

Testiprotokoll A usaldusvärsuse kontrollimise uuringus osales 16 treenitud maadlejat.

Test algab vabalt valitud tempos pedaalimisega, mis kestab 40 sekundit.

Uuringus osales 20 maadlejat, kes olid keskmiselt 25,6 aastat vanad.

Nii maksimaalse kui ka keskmise võimsuse näitajad osutusid kõige paremaks mitte esimeses, vaid teises testis.

jate ülakehalihaste anaeroobse võimsuse muutusi imiteeritud võistluspäeva jooksul (joonis 1), kuid mitte kretiini manustamise efekti.

Kirjeldatust mõnevõrra erinevat 6-minutilise töövõime testi versiooni B kasutasime rahvusvahelisse klassi kuuluvate maadlejate ülakeha lihaste anaeroobse võimsuse hindamiseks.

Versiooni B peamine erinevus versioonist A seisnes selles, et maksimaalse intensiivsusega sooritatava töö 15 s episoodid järgnesid üksteisele iga 30 s, mitte 45 s tagant. Seega sooritasid sportlased 4 (mitte 3) maksimaalset pingutust imiteeritud maadlusmatši ühel perioodil ning 8 (mitte 6) sellist pingutust 6 min imiteeritud matši vältel kokku. Versiooni B teine erinevus seisnes asjaolus, et esimese 3 min perioodi järel oli 30 s puhkepaus, mille ajal sportlane võis käed pedaalidelt eemaldada ja täielikult lõdvestuda.

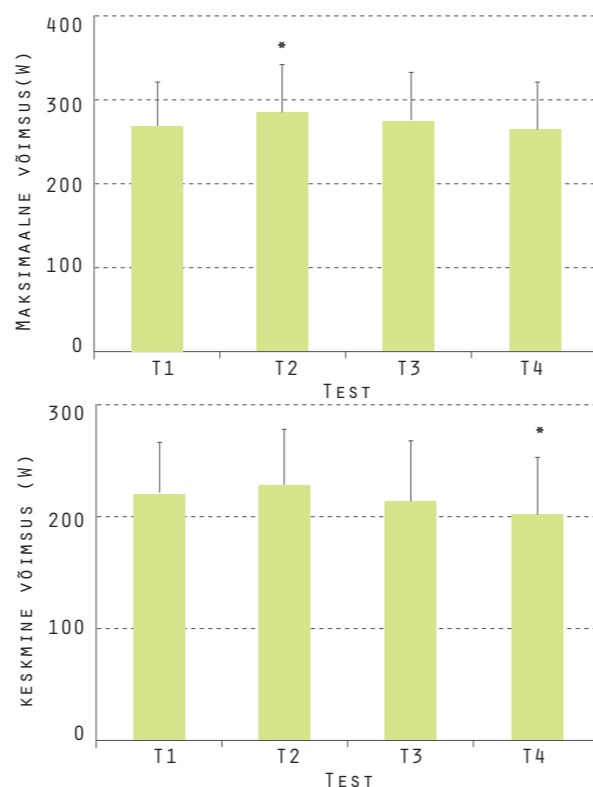
Ühe rahvusvahelisse klassi kuuluva maadleja ülakeha anaeroobse võimsuse näitajate muutused, mis on registreeritud mitmekuulise treeningu- ja võistlusküklis jooksul testiprotokollis B kasutades, on esitatud joonisel 2.

Laktaadi kontsentratsioon mõõdeti kõigis uuringutes näpuotsast võetud kapillaarvere proovides ensümaatilisel meetodil (Dr. Lange küvetitest LKM 140, Saksamaa), kasutades minifotomeetrit (LP 20 Plus, Dr. Lange, Saksamaa). Vereproovid võeti 4 min pärast töövõime testi lõpetamist. Need 4 minutit istus sportlane vahepeal kordagi tõusmata ergomeetri taga samal toolil, millel ta testi sooritas. Sportlaste keha koostis määrati DXA meetodil, kasutades selleks skannerit Lunar DPX IQ (Lunar Corp., USA).

Tulemused

Joonisel 1 toodud andmed näitavad maksimaalse ja keskmise võimsuse muutusi imiteeritud võistluspäeva tingimustes, mille vältel maadlejad sooritasid neli töövõime testi. Iga test imiteeris üht võistlusmatši, igale „matšile“ järgnes 30-minutiline taastumisperiood. Nii maksimaalse kui ka keskmise võimsuse näitajad osutusid kõige paremaks mitte esimeses, vaid teises testis. Neljandas testis saavutatud maksimaalse ja keskmise võimsuse näitajad jäid teises testis saavutatule alla vastavalt 7,9% ja 10,5% (mõlemal juhul $p < 0,05$). Laktaadi kontsentratsioon veres (grupi keskmine) oli

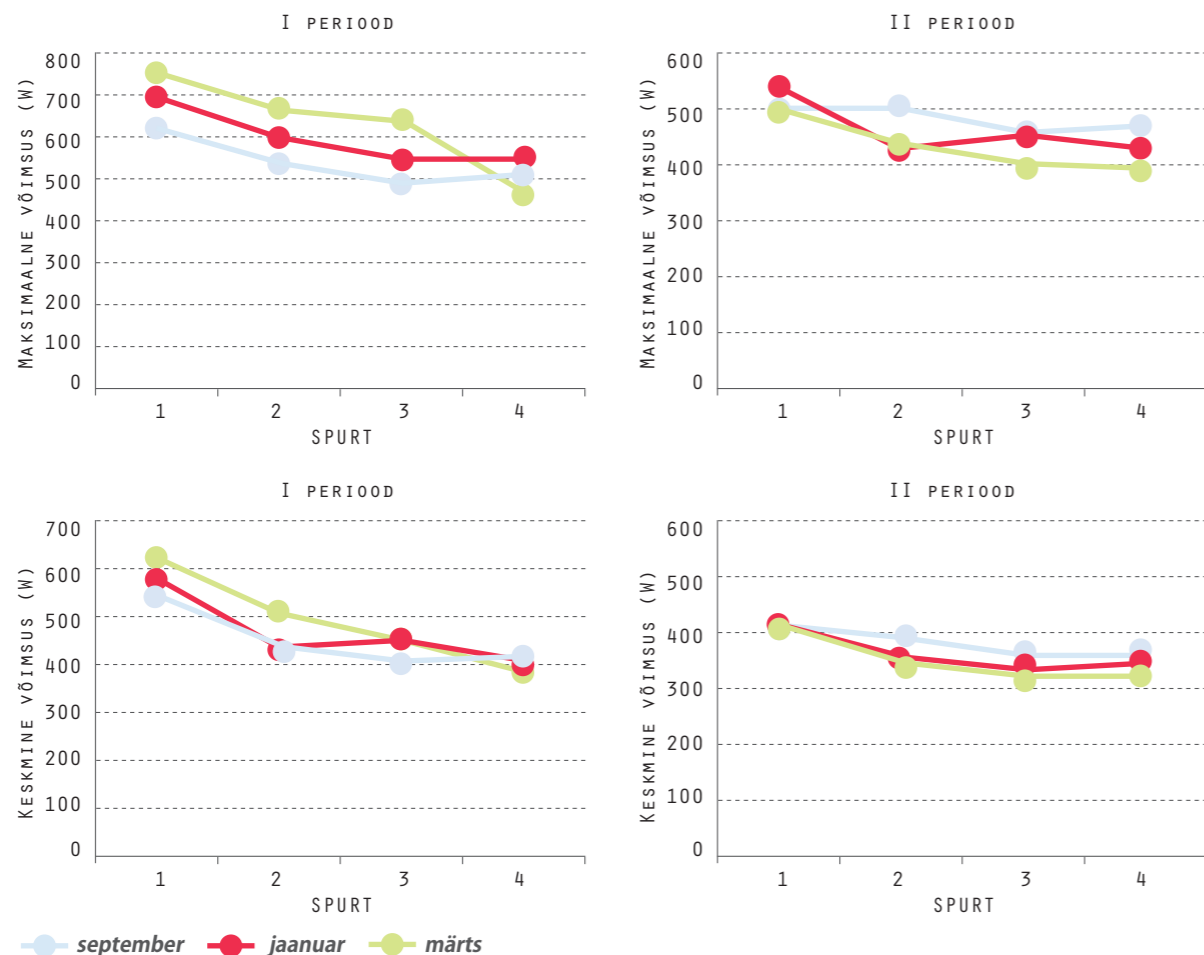
esimese testi järel oluliselt kõrgem (14,9 mmol/l) kui pärast neljandat testi (11,8 mmol/l; $p < 0,05$). Nii maksimaalne võimsus ($r = 0,798$) kui ka keskmine võimsus ($r = 0,781$) korreleerusid sportlaste keha rasvavaba massiga.



JOONIS 1. Maadlejate ($n = 20$) ülakehalihaste maksimaalse ja keskmise võimsuse muutused imiteeritud võistluspäeva tingimustes. T1–T4 on 6-min töövõime testid (versioon A), millest igaüks imiteeris üht maadlusmatši ning mis sooritati 30-min puhkepausidega testide vahel. * Statistiliselt oluline erinevus ($p < 0,05$) võrreldes teiste testidega.

Joonisel 2 on kujutatud rahvusvahelisse klassi kuuluva maadleja X ülakeha lihaste anaeroobse võimsuse muutusi 7-kuulise treeningu- ja võistlusperioodi vältel. Septembrist märtsini on märgatav areng toimunud maksimaalse võimsuse osas, kuid seda peamiselt 6 min testi esimesel poolel. Siiski oli ka kogu testi lõikes maksimaalne anaeroobne võimsus märtsis võrreldes septembriga selgesti (5,5% võrra) paranenud. Keskmine võimsus jäi aga samal ajavahemikul peaaegu muutumatuks: märtsikuus sooritatud testi näit ületas septembrikuu vastavat parameetrit vaid 0,4%. Laktaadi kontsentratsioon maadleja veres tõusis testi sooritamise tagajärjel septembris tasemele 19,6 mmol/l, kuid peatus veidi madalamal nivool (18,9 mmol/l) märtsis.





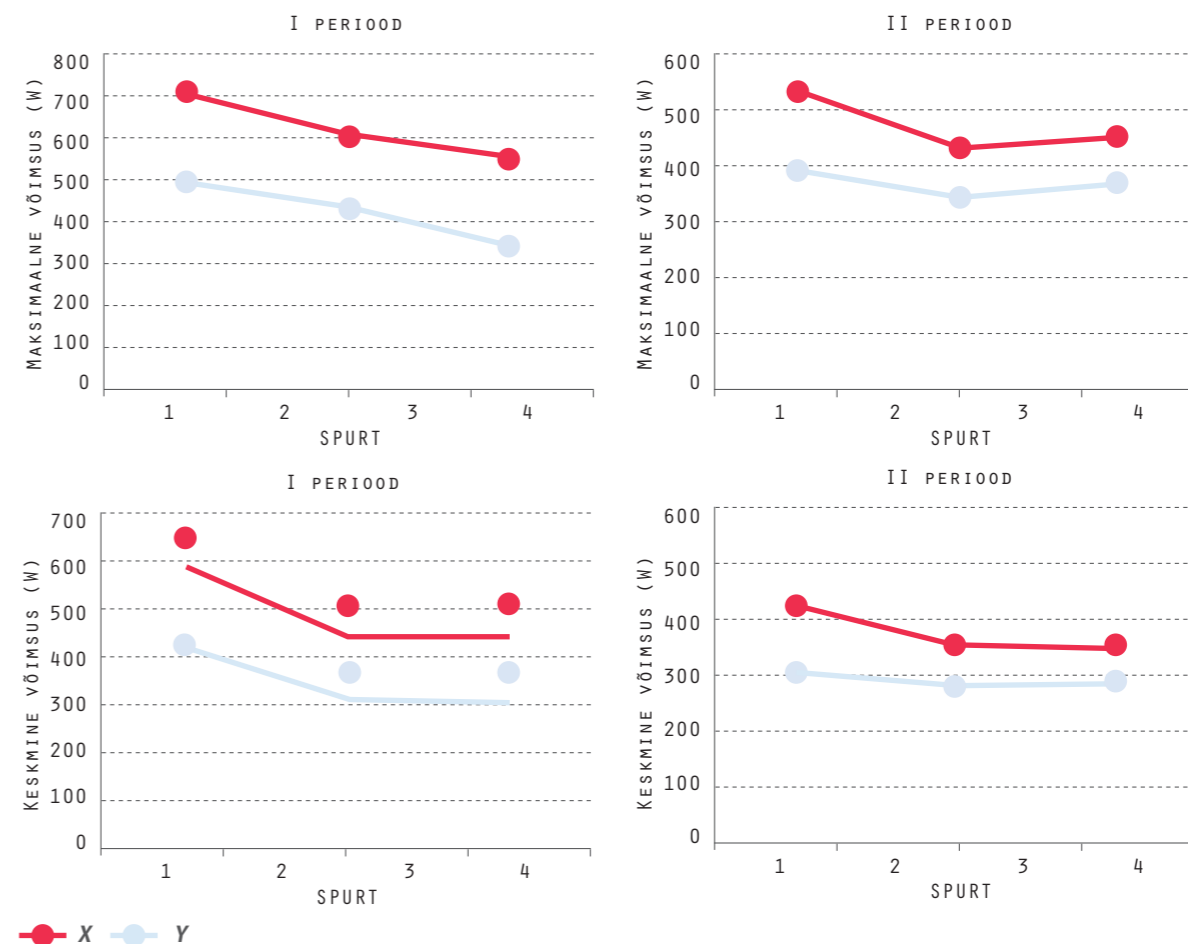
JOONIS 2. Rahvusvahelise klassi maadleja ülakeha lihaste anaeroobse võimsuse muutused 7-kuulise treeningu- ja võistlustsükli vältel. Perioodid I ja II on 6-min töövõime testi (versioon B) esimene ja teine pool. Spurdid 1–4 on 15-s maksimaalse intensiivsusega töö perioodid.

Joonisel 3 on esitatud võrdlevad andmed rahvusvahelisse klassi kuuluva maadleja X ja treenitud, kuid madalama sportliku kvalifikatsiooniga maadleja Y ülakeha lihaste anaeroobse võimsuse kohta. Võrreldavate sportlaste kehakaal (maadlejal X 103,2 kg, maadlejal Y 102,9 kg) ning keha koostis (rasva osakaal vastavalt 19,3% ja 19,5%) olid töövõime testi sooritamise ajal praktiliselt ühesugused. Kõrgema kvalifikatsiooniga maadleja ülakeha lihaste anaeroobne võimsus ületas madalama kvalifikatsiooniga kolleegi taset kogu 6 min töövõime testi (imiteeritud maadlusmatši) vältel. Kõige selgemini tuleb see erinevus esile esimesel perioodil, mil maksimaalse ja keskmise võimsuse näitajad olid maadlejal X vastavalt 46% ja 44% võrra suuremad kui maadlejal Y. Teisel perioodil olid erinevused väiksemad, kuid maadleja X paremus oli siiski täiesti ilmne ja ulatus nii maksimaalse kui ka keskmise võimsuse osas 28%-ni.

Arutelu

Mõlemad meetodika osas kirjeldatud töövõime testi versioonid (A ja B) imiteerivad 6 min kestusega maadlusmatši ja võimaldavad mõõta sportlase ülakehalihaste anaeroobset võimsust. Viimane on kehalise võimekuse olulisimaid külgi, millest sõltub maadleja sportlik saavutusvõime (Horswill 1992; Yoon 2002; Hübner-Wozniak jt 2006; Garcia-Pallares jt 2011).

Testi mõlema versiooni sarnasus reaalse maadlusmatšiga seisneb ülakehalihaste tugevas koormamises, anaeroobse energiavarustuse suures osakaalus töötavates lihastes, töö vahelduvas intensiivsuses ja soorituse kestuses. Rahvusvahelise klassi maadlejate enesehinnangu kohaselt tajuvad nad kõige suuremat väsimust võistlusmatši järel just ülakehalihastes (Nilsson jt 2002). Anaeroobse energiavarustuse suurt osakaalu maadluses näitab laktaadi kõrge kontsentratsioon sportlaste veres, mis kõrge treenituse tasemega sport-



JOONIS 3. Kahe ühesuguse kehakaalu ja keha koostisega, kuid erineva sportliku kvalifikatsiooniga maadleja ülakeha lihaste anaeroobse võimsuse võrdlus. Maadleja X on rahvusvahelise klassi sportlane, maadleja Y võistleb edukalt Eesti tasemel. Perioodid I ja II on 6-min töövõime testi esimene ja teine pool. Spurdid 1–3 on 15-s maksimaalse intensiivsusega töö perioodid. Maadleja X sooritas testi versiooni B, maadleja Y aga versiooni A. Seega maadleja X sooritas testi kummalgi perioodil tegelikult neli 15-s maksimaalse intensiivsusega pingutust, millest võrdlusse maadlejaga Y on võetud kummastki perioodist kolm esimest. Maadleja Y sooritas kummalgi perioodil kolm maksimaalset pingutust.

lastel tõuseb võistlusmatši lõpuks vahemikku 12–20 mmol/l (Kraemer jt 2001; Nilsson jt 2002; Karnincic jt 2009). Mõnedel andmetel eristab rahvusvahelise eliitklassi maadlejaid veidi madalama taseme sportlastest võime saavutada maksimaalsel anaeroobsel pingutusel kõrgem laktaadi tase veres, vastavalt ligikaudu 20 mmol/l või isegi veidi enam ja 10–15 mmol/l (Yoon jt 2002). Sarnast erinevust vere laktaadi tasemes erineva kvalifikatsiooniga maadlejate vahel on märkinud Garcia-Pallares jt (2011) ning Hübner-Wozniak jt (2006) ka ülakehalihaste anaeroobse võimsuse testi sooritamisel. Meie testide andmed laktaadi osas on eespool refereeritutega heas kooskõlas. Treenitud, kuid mitte rahvusvahelisse klassi kuulavate maadlejate grupis ulatus laktaadi keskmine kontsentratsioon veres imiteeritud maadlusmatši järel tasemeni 11,8–14,9

mmol/l, rahvusvahelise klassi maadlejal X aga oli vastav näit vaadeldud perioodi erinevates faasides 18,9–19,6 mmol/l.

Kui üks 6 min kestusega töövõime test imiteerib maadlusmatši, siis sama testi korduv sooritus vaheldumisi puhkepausidega ühe päeva jooksul loob maadleja jaoks võistluspäevaga sarnase olukorra. Rutiinse treeningu monitooringu osana võib sellist testimisprotseduuri pidada liiga koormavaks.

Kuid uurimuslikul eesmärgil on nii võimalik hankida olulist teavet näiteks erinevate toitumuslike mõjutusvahendite kasutamise efektiivsuse kohta sportlase saavutusvõime suurendamise eesmärgil. Joonisel 1 esitatud andmed näitavad nii maksimaalse kui ka keskmise

võimsuse olulist vähenemist imiteeritud võistluspäeva neljandaks (viimaseks) „matšiks“. Teatud toitumiskava järgimine või mõne sobiva toidulisandi kasutamine, mis aitaks anaeroobse võimsuse näitajate languse ulatust võistluspäeva lõpuks vähendada või seda koguni ära hoida, võib osutada maadleja sportliku edu suurendamise tõhusaks vahendiks. Eksperimentaalses uuringus, kust pärinevad joonisel 1 olevad andmed, kontrollisime testiprotokolli A kasutades kreatiini manustamise efektiivsust. Kreatiin maadlejate ülakehalihaste anaeroobse võimsuse langust imiteeritud võistluspäeva lõpus ei pidurdanud. Üksikasjalisemalt saab selle uuringuga tutvuda ajakirjas Journal of the International Society of Sports Nutrition (Aedma jt 2015).

Ajalises järjekorras esimesena võtsime kasutusele testi versiooni B. Töö käigus ilmses, et paljudele treenitud, kuid siiski mitte rahvusvahelise tasemega maadlejatele oli selle täies mahus sooritamine liiga raske ülesanne või käis koguni üle jõu. Seetõttu oleme versiooni B kasutanud üksnes mõne rahvusvahelise klassi kuuluva maadleja puhul. Testi versiooni A sooritamine on samuti väga raske katsumus, kuid valdavale osale vähemalt 3–4-aastase maadlejastaažiga sportlastest siiski jõukohane.

Joonisel 2 on näha ühe rahvusvahelise tasemega Eesti maadleja ülakehalihaste anaeroobse võimsuse näitajate muutused 7-kuulise treeningu- ja võistlustsükli jooksul. Maksimaalse anaeroobse võimsuse suurenemist vaadeldaval ajavahemikul 5,5% võrra imiteeritud maadlusmatši kahe perioodi lõikes kokku võib niivõrd kõrge treenituse tasemega sportlase puhul pidada oluliseks arenguks. Samas keskmise võimsuse näitajad praktiliselt ei muutunud, kuna „matši“ esimesel perioodil täheldatud tõusu tasakaalustas teisel perioodil ilmnenu langus peaaegu samas ulatuses. Anaeroobse võimsuse näitajad korreleeruvad positiivselt keha rasvavaba massiga, mida näitavad nii teiste (Garcia-Pallares jt 2011) kui ka meie (vt tulemused) andmed. Seega võib üheks võimaluseks võimsuse näitajate edasiseks parandamiseks kõnealusel maadlejal pidada meetmete rakendamist, mis viiksid tema keha rasvavaba massi suurenemisele.

Joonisel 3 on võrdlevalt esitatud kahe erineva treenituse tasemega maadleja, kelle kehakaal ja -koostis on sarnased, ülakehalihaste anaeroobse võimsuse näitajad. See võrdlus ei ole imiteeritud maadlusmatši teise

perioodi osas päris täpne, sest kõrgema tasemega maadleja X sooritas testi B-versiooni, tema tagasihoidlikuma treenitusega kolleeg Y aga A-versiooni. Seega kummalgi perioodil sooritas esimene neist tegelikult neli maksimaalse intensiivsusega pingutust teise kolme vastu, kuigi „matši“ üldine kestus (6 min) oli võrdne. See asjaolu ei sega esimese perioodi võimsuse näitajate üksühest võrdlust, sest sinna on kaasatud mõlema maadleja esimesed kolm 15-sekundilist maksimaalset pingutust. Nii maksimaalse kui ka keskmise võimsuse näitajad on esimesel perioodil enam kui 40%-lise paremusega kõrgema tasemega maadleja kasuks. Teisel perioodil on „klassivahe“ samuti vaieldamatu, kuid siiski väiksem kui esimesel perioodil. Väiksem erinevus tuleneb vähemalt osaliselt sellest, et seoses testi erinevate versioonide kasutamisega sooritas maadleja X võrreldes oma võrdluspartneriga esimesel perioodil ühe maksimaalse pingutuse episoodi rohkem. Seetõttu alustas ta teist perioodi tõenäoliselt suhteliselt enam väsinuna kui maadleja Y. Neist nüanssidest hoolimata näitab joonis 3 siiski väga selgesti, kui pikk arengutee maadlejal Y tuleb läbida, kui ta soovib tõusta rahvusvahelise klassi sportlaseks.

Kokkuvõte

Ülakehalihaste anaeroobne võimsus on maadleja kehalise võimekuse olulisimaid komponente, millest sõltub tema sportlik saavutusvõime. Treeninguprotsessi sihipärase suunamise aluseks on objektiivsed andmed rakendatavate koormuste mõjust sportlase organismile, sealhulgas kehaliste võimete arengule. Artiklis kirjeldati testiprotokolle, mis võimaldavad erineva treenituse tasemega maadlejate ülakehalihaste anaeroobset võimsust usaldusväärset mõõta tingimustes, mis imiteerivad kas üksikut maadlusmatši või maadleja võistluspäeva. Lisaks praktilistel eesmärkidel teostatavale treeningu monitooringule on kõnealused testid rakendatavad ka uurimuslikel eesmärkidel.

Tänuavaldus

Autorid märgivad tänuga Eesti Olümpiakomitee poolset kaasrahastust artiklis kirjeldatud uuringute läbiviimisel.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Aedma, M., Timpmann, S., Lätt, E., Ööpik, V. 2015.** *Short-term creatine supplementation has no impact on upper-body anaerobic power in trained wrestlers.* Journal of the International Society of Sports Nutrition, 12: 45.
- García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Muriel, X., Díaz, A., Izquierdo, M. 2011.** *Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling performance.* European Journal of Applied Physiology, 111: 1747–58.
- Hickner, R. C., Horswill, C. A., Welker, J. M., Scott, J., Roemmich, J. N. & Costill, D. L. 1991.** *Test development for the study of physical performance in wrestlers following weight loss.* International Journal of Sports Medicine, 12: 557–62.
- Horswill, C. A. 1992.** *Applied physiology of amateur wrestling.* Sports Medicine, 14: 114–43.
- Horswill, C. A., Hickner, R. C., Scott, J. R., Costill, D. L., Gould, D. 1990.** *Weight loss, dietary carbohydrate modifications, and high intensity physical performance.* Medicine and Science in Sports and Exercise, 22: 470–6.
- Hübner-Wozniak, E., Lutoslawska, G., Kosmol, A., Zuziak, S. 2006.** *The effect of training experience on arm muscle anaerobic performance in wrestlers.* Human Movement, 7: 147–52.
- Karninčić, H., Tocilj, Z., Uljevic, O., Erceg, M. 2009.** *Lactate profile during Greco-Roman wrestling match.* Journal of Sports Science and Medicine, 8: 17–9.
- Kraemer, W. J., Fry, A. C., Rubin, M. R., Triplett-McBride, T., Gordon, S. E., Koziris, L. P., Lynch, J. M., Volek, J. S., Meuffels, D. E., Newton, R. U., Fleck, S. J. 2001.** *Physiological and performance responses to tournament wrestling.* Medicine and Science in Sports and Exercise, 33: 1367–78.
- Nilsson, J., Csörgö, S., Gullstrand, L., Tveit, P., Refsnes, P. E. 2002.** *Worktime profile, blood lactate concentration and rating of perceived exertion in the 1998 Greco-Roman Wrestling World Championship.* Journal of Sports Sciences, 20: 939–45.
- Walberg Rankin, J., Ocel, J. V., Craft, L. L. 1996.** *Effect of weight loss and refeeding diet composition on anaerobic performance in wrestlers.* Medicine and Science in Sports and Exercise, 28: 1292–99.
- Yoon, J. 2002.** *Physiological profiles of elite senior wrestlers.* Sports Medicine, 32: 225–33.

Vahur Ööpik

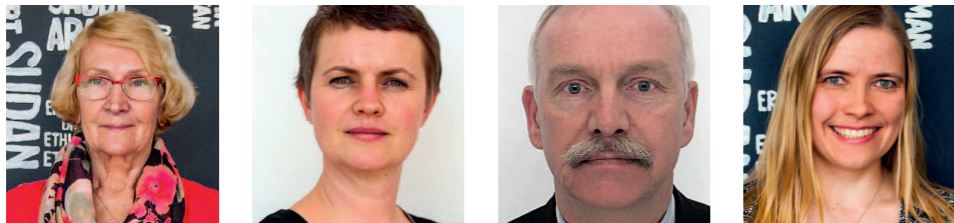
Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioterapia instituudi spordifüsioloogia professor. Bioloogiateaduste kandidaat. Stažeerinud Kopenhaageni Ülikoolis August Kroghi nimelises instituudis ja Inglismaal Loughborough Ülikoolis, pidanud loenguid näiteks Norra, Saksamaa, Portugali, Inglismaa, Prantsusmaa, Poola, Rootsi ja Türgi ülikoolides. Esinenud ettekannetega arvukatel rahvusvahelistel teaduskonverentsidel. Eesti meistrivõistluste medalioomanik kreeka-rooma maadluses, olnud Eesti Maadlusliidu juhatuse liige ja Eesti Olümpiakadeemia president. Pälvinud kolm ROK-i aukirja ettekannete eest teaduslikel konverentsidel ja seminaridel.

Saima Timpmann

Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioterapia instituudi spetsialist. Tema teadustöö põhisuundadeks on olnud kehakaalu reguleerimise mõju ainevahetusele ja kehalisele töövõimele, organismi adaptatsioonivõime dieediga reguleerimise võimalused ning kehalise ja vaimse töövõime optimeerimine kuumastressi tingimustes. Mitmete rahvusvaheliste konverentside korraldava toimkonna liige. Eesti Olümpiakadeemia asutajaliige.

Paljudele treenitud, kuid mitte rahvusvahelise tasemega maadlejatele oli B-testi täies mahus sooritamine liiga raske.

EESTIS KORRALDATAVATE RAHVUSVAHELISTE SPORDIÜRITUSTE HETKEOLUKORD JA TULEVIKUPOTENTSIAAL



HELI TOOMAN, HELI MÜRISTAJA, HENN VALLIMÄE, MARIT PIIRMAN

Tartu Ülikooli Pärnu kolledž

Alates 1960. aastatest on spordist saanud tohutu rahvusvahelise meedia, äriühingute ja poliitikute huvivaldkond.

Eesti Olümpiakomitee teadusprojektide konkursi stipendiumi toel teostas Tartu Ülikooli Pärnu kolledži turismikompetentsikeskus aastatel 2014–2015 rakendusuringu „Eestis korraldatavate rahvusvaheliste spordiürituste hetkeolukord ja tulevikupotentsiaal“. Projekti eesmärgiks seati uuringute tulemustele tuginedes anda hinnang Eesti rahvusvaheliste spordisündmuste turule ja potentsiaalile. Projekti ülesannete raames kaardistati alaliitude, maakondlike liitude, spordiühenduste jt spordiürituste korraldajate senine praktika, ressursside tugevused ja kitsaskohad, alates 2010. aastast toimunud rahvusvahelised spordisündmused, samuti huvi ning valmisolek rahvusvaheliste spordiürituste korraldamiseks järgnevatel aastatel. Uuriti ka spordituristide erinevate sihtrühmade (tipp- ja harrastussportlased, treenerid, meeskonnaliikmed, pealtvaatajad, fännid jne, välis- ja siseturistid, aga ka kohalikud elanikud) üritusest osavõtu motivatsiooni, ootusi, vajadusi ja soove ning hinnangut Eestis korraldatud spordiüritustele.

Sporditurismi käsitlustest maailmas ja Eestis

Sporti ja turismi võib pidada nii sotsiaalsest, poliitilisest, majanduslikust kui ka kultuurilisest vaatenurgast tänapäeva ühiskonna olulisteks edasiviivateks jõudeks. Turismi peetakse üheks maailma suurimaks majandusvaldkonnaks ning see jätkab kasvutendentsi. Alates 1960. aastatest on spordist saanud tohutu rahvusvahelise meedia, äriühingute ja poliitikute huvivaldkond. Sport ja turism on täiendanud ning täiendavad teineteise arengut mitmel moel. Sport mõjutab piirkondade arengut, mainet ja elutsüklit ning turism omakorda mõjutab spordi arengut, mainet ja elutsüklit. Sporti on paljudes kohtades kasutatud kui strateegiat sihtkoha köitvuse ja elutsükli kestuse suurendamiseks. Samas on sellise strateegia õnnestumine oluliselt jõustanud spordi arengut. (Tooman, Müristaja & Vallimäe 2014)

Ulatuslikum rahvusvaheline spordi- ja turismisektori koostöö sai alguse 1999. aastal, kui sõlmiti Rahvusvahelise Olümpiakomitee (IOC) ja Maailma Turismiorganisatsiooni (sel ajal veel WTO, nüüd UNWTO) vahel koostöökokkulepe, mille eesmärgiks seati turismi ja spordi vaheliste sidemete tugevdamine, vastastikune toetus, rahvusvaheline koostöö ning ühised jõupingutused turismi ja spordi edendamisel. 2001 toimus Hispaanias Barcelonas WTO ja IOC initsiatiivil esimene üleilmne spordi- ja turismikonverents (Penot 2001), kus deklareeriti, et koostöö on väga oluline ning et spordil ja turismil on sarnased eesmärgid, mõistmaks ja toetamaks erinevaid kultuure, elustiile ning rahu rahvaste vahel. Sporditurismi all mõistetakse aktiivset või passiivset osavõttu sportlikest tegevustest (nt osavõtt spordisündmusest, spordiga seonduvate vaatamisväärsuste külastamine, spordiga seotud koosolekud ja konverentsid jne), milleks on vajalik reisimine kodust kaugemale. Sporditurismi liigitatakse mitmeti, sh näiteks kolme suuremasse kategooriasse: aktiivne sporditurism, spordisündmusturism ja nostalgiasporditurism. Turistid, kelle reisimine on ühel või teisel moel seonduv osavõtuga sportlikest tegevustest, viibivad sihtkohas enamasti kauem kui teised turistid, nad toovad sihtkohale otsest tulu oma kulutuste kaudu ning märkimisväärselt kaudset tulu, mis võib oma mõju avaldada tulevikus, sh korduvkülastuste ning uute spordituristide köitmisega sihtkohta külastama. (Weed & Bull 2004; Hinch & Higham 2004, 2011).

Seni puudub konsensus, kuidas defineerida mõisteid *sporditurism* ja *spordisündmus*. Samuti võib leida mitmesuguseid variante spordituristi ja spordisündmusturisti defineerimisel. Isegi selle üle, kas kasutada mõistet üritus või sündmus, toimub erinevates ringkondades debatt (Rehemaa 2016). Hinch ja Higham (2004, 2011) toovad välja mitu paralleelselt kasutusel olevat sporditurismi ja spordisündmusturistide definitsiooni. Spordituristid on üksikisikud või inimeste grupid, kelle peamiseks reisimotiiviks on aktiivselt või passiivselt osalemine sportlikes tegevustes või spordisündmustel. Spordisündmusturisti vaadeldakse enamasti kui sündmuskoha ajutist külastajat, kelle peamiseks reisieesmärgiks on spordisündmusel osalemine, kusjuures ürituse toimumise koht iseenesest on teise tähtsusega.

Sündmusturismi mõiste võeti kasutusele 1980. aastatel ning alates sellest on kasvavat tähelepanu pööratud sündmuste planeerimisele, arendamisele ja turundamisele, külastajarühmade määratlemisele ning nende ootuste ja vajaduste uurimisele, eriti aga sündmustega kaasnevatele sotsiaal-majanduslikele mõjudele (Richie & Adair 2004; Turco 2008; Müristaja & Tarmula 2011). Sündmusturismi kiiresti kasvavaks alavormiks turismi vaatevinklist on spordisündmusturism, mis on oluliseks osaks kogu sporditurismist. Spordisündmusi on omakorda liigitatud mitmeti ning samamoodi on erineval moel kirjeldatud spordisündmuste mõju turismile ja sihtkohtadele. (Richie & Adair 2004; Hinch & Higham 2004, 2011; Penot 2001).

Sporditurismi, sh spordisündmustega seonduvad akadeemilised uuringud said alguse 1980. aastatel ning on muutunud üha olulisemaks ning laiaulatuslikumaks. Väga olulisteks uurimisvaldkondadeks, samuti aga jätkuvateks suundumusteks sporditurismiga seonduvate uuringute alal on olnud spordisündmuste planeerimine, arendamine, turundus ning sotsiaal-majanduslik mõju, aga ka spordituristide erinevate sihtrühmade ootused, vajadused ja käitumine (Richie & Adair 2004; Turco 2008).

Spordituristide reisimotiivid, ootused ja vajadused võivad olla erinevad ja need sõltuvad palju individuaalsetest huvidest, eesmärkidest, vajadustest ja isiksusest. Reisimotiiviks ja eesmärgiks võib olla soov võistelda ja võita, panna oma võimed proovile, arendada oma oskusi jne. Aga selleks võib olla ka soov tugevdada oma tervist, lõõgastuda, nautida teiste saavutusi, saada pealtvaatajana osa spordisündmusest jms. Kõigil spordituristidel on sarnaseid ootusi ja vajadusi, kuid reisimotiivatsioonist ja eesmärkidest lähtuvalt on neil ka palju erinevusi. Spordituriste, sh spordisündmuste külastajaid on võimalik ja vajalik vastavalt rühmitada. (Weed & Bull 2004)

Seni puudub konsensus, kuidas defineerida mõisteid sporditurism ja spordisündmus.

Eristatakse ja kasutatakse mõisteid nagu sporditurism (*sport tourism*) ja sporditurist (*sport tourist*) ning turismisport (*tourism sport*) ja turismisportlane (*tourist sport*), kusjuures viimase all peetakse silmas turiste, kellele sport on mitte esmane, vaid teisene reisieesmärk. (Hinch & Higham 2004, 2011). Dongfeng (2013) toob esile vajaduse näha spordisündmuste olulise sihtrühmana mitte vaid spordituriste, vaid ka turisti üldiselt (*general tourist*), kes on sihtkohta tulnud muudel eesmärkidel. Spordiürituste korraldajatel tuleks leida võimalusi tavaturisti köitmiseks, suurendades seeläbi külastajate arvu ja huvi spordisündmuste külastamise vastu ning jõudes nii ka uute spordituristideni.

Hinch ja Higham (2004) kasutavad spordituristide sihtrühmade iseloomustamisel Maieri ja Weberi poolt 1993. aastal pakutud liigitust: tippsportlased (*top performance athletes*), massisportlased (*mass sports*), juhusportlased (*occasional sports*) ja passiivsed spordituristid (*passive sports*). Viimaste alla liigitatakse turismivaldkonna teoreetilistes käsitlustes treenerid, sportlaste saatjad, ajakirjanikud jne. Samas liigitatakse spordisündmusi ka selle järgi, kas on tegemist nn eliitspordisündmusega või mitte. Eliitsündmustel (*elite event*) on tavaliselt pealtvaatajate arv märksa suurem kui osavõtjate (nt võistlejate) arv, mitteeliitspordi sündmustel (*non-elite event*) võib olla vastupidi – võistlejaid võib olla rohkem kui pealtvaatajaid. Weed ja Bull (2004) kasutavad mõistet „massilise osavõtuga sündmused“ (*mass-participation event*), kuhu sageli tullakse koos perega, lastega või sõpradega. Kuigi massispordisündmustest (spordiüritus, kus tippsportlased võistlevad koos harrastajatega) osavõtjate kulutused pole tavaliselt suured, on nende (näiteks Londoni maratonil üle 45 000 osavõtja) kumulatiivne majandusmõju märkimisväärne.

Eestis on spordi ja turismi koosmõjule, ühisele planeerimisele, arendamisele ja turundusele praktikas seni veel vähe tähelepanu pööratud. Üheks esimeseks põhjapanevaks dokumendiks tuleb sellise koostöö edendamisel pidada Eesti Riiklikku Turismiarenduskava 2014–2020 (2013), milles märgitakse, et spordisündmuste korraldamine suurendab Eesti tuntust välisriikides, sh väliskülastajate arvu, ning aitab kaasa turismi hooajalisuse vähendamisele, spordisündmused on võimalus pikendada välisriikide Eestis viibimise kestust. Selle eelduseks on aga sihtrühma vajadustele

vastava turismitaristu ning sporditurismitoodete ja -teenuste olemasolu. Sporditurismi arendamise peamiste tegevustena tuuakse esile rahvusvahelise meedia huviorbiiti kuuluvate spordisündmuste ja rahvusvahelise mastaabiga vaatamänguliste spordivõistluste Eestisse toomise toetamine, samuti igaaastaste liikumisharrastuste suursündmuste Eestis korraldamise toetamine ning vastava turismitaristu väljaarendamise toetamine. 2015. aasta veebruaris kinnitas riigikogu Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030, kus nenditakse, et majandust ja elanikkonna spordihuvi mõjutavate rahvusvaheliste spordivõistluste ja -ürituste korraldamine Eestis on riigi ja spordiorganisatsioonide jaoks olulise tähtsusega, seda tehakse koostöös turismi-, reklaami- ja teiste ettevõtete ning organisatsioonidega ning selle tarbeks ajakohastatakse sporditaristu. Niisiis on tänaseks turismi- ja spordipoliitika alusdokumentides eeldused reaalseks ja tihenevaks koostööks loodud.

Eestis toimub igal aastal sadu kultuuri- ja spordisündmusi, millel on oluline mõju kohalikele majandusele. Eesti Konjunktuuriinstituudi (2012) korraldatud uuringus „Eestis toimuvate kultuuri- ja spordisündmuste regionaalse majandusliku mõju hindamine ning analüüs“ märgitakse, et ürituste korraldamine tõstab toimumiskoha tuntust ja soodustab turismi, tuues otseselt kasu ettevõtjatele, eeskätt teenusepakkujatele. Uuringu kokkuvõttes tuuakse esile, et vaadeldud rahvusvaheliste suurürituste keskmine majanduslik mõju (st otsene tulu + eelarvest piirkonda jääv raha) oli üle 600 000 euro, kusjuures kultuuriüritustel keskmiselt üle 580 000 euro ja spordiüritustel üle 650 000 euro. Samas märgitakse, et kuigi majandusliku mõju summad olid suured, on üritustel regionaalse majandusliku mõju suurendamiseks palju arengupotentsiaali. Uuringu tulemuste põhjal esitati arvukalt soovitusi ja ettepanekuid sündmuste korraldajatele, kohalikele ettevõtetele ja asutustele, kohalikele omavalitsustele ja riigile.

Eestis toimuvate spordisündmuste uuring: Jüri Jaanson Kahe Silla jooks ja Pärnu Summer Cup

Eestis spordisündmuste erinevate sihtrühmade ootuste, vajaduste, rahulolu ja spordisündmuste kvaliteeduuringud seni peaaegu puuduvad. Seetõttu peeti pilootprojektina vajalikuks uurida kahe viimastel

aastatel suurt populaarsust võitnud Pärnu spordisündmuse (Jüri Jaanson Kahe Silla jooks ja Pärnu Summer Cup) korraldajatel, kuidas nemad on sündmuse korraldamisel ja teenuste pakkumisel arvesse võtnud erinevate sihtrühmade ootusi ja vajadusi, millisel moel on saadud tagasisidet osavõtjate rahulolu kohta ja millised on nende ettepanekud Eestis korraldatavate spordisündmuste kvaliteedi mõõtmise ja hindamise osas.

Rühmaintervjuud viidi läbi 2014. aasta veebruarikuus. Küsimuste ettevalmistamisel ja andmete sisuanalüüsil tugineti eelkõige Kim *et al* (2012) ja Ko *et al* (2011) neljale olulisemale spordisündmuste kvaliteedi mõõtmele (dimensioonile): sündmuse (mängu) kvaliteet (*game performance*), lisateenuste ja meelelahutuse kvaliteet (*in-game entertainment*), personali kvaliteet (*staff quality*) ja füüsilise keskkonna kvaliteet (*physical surrounding*).

Pilootuuringu tulemused andsid asjakohast teavet, kuidas spordisündmuste korraldajad tunnevad ja järgivad spordisündmuste kvaliteedi mõjutegureid ja mõõtmeid ning arvestavad sündmuse disainimisel osavõtjate erinevate sihtrühmade ootuste, vajaduste ja huvidega. Pilootuuringust selgus, et põhjalikke uuringuid spordiüritustest osavõtjate rahulolu ja sündmuse kvaliteedi uurimiseks seni läbi viidud ei ole. Ka ei teata, kuidas uuringuid läbi viia tuleks. Samas on ometi mõlema spordisündmuse korraldamisel kõikidele uuringus vaatluse alla võetud kvaliteedimõõtmetele olulist tähelepanu pööratud. Rühmaintervjuudes märgiti, et kvaliteet ei saa kunagi valmis, vaid pühenduda tuleb kvaliteedi pidevale parendamisele kõikide kvaliteedimõõtmete osas.

Mõlema rühmaintervjuu tulemustest tuli eriti välja vajadus väga hästi tunda erinevaid sihtrühmi ning suutlikkus disainida nende ootustele ja vajadustele vastavaid teenuseid ja tegevusi. Spordisündmuste korraldajad märkisid, et sündmuse kvaliteedi tagamiseks on vajalikud sobilik esteetiline, nii võistlemist kui ka vaatamängu nautimist võimaldav ja tehniliselt kaas-aegne füüsiline keskkond ja väga hea korraldus, samuti meelelahutuslikud kogemused ja elamused.

Eriti oluliseks peeti aga korraldava meeskonna ja vabatahtlike rolli sündmuse kvaliteedi tagamisel, nende professionaalsust, külalislakust ja teenindusvalmidust – selleta tuhmuvad kõik teised kvaliteedialased jõupingutused, kaob osavõtjate rahulolu ning muutub küsitavaks spordisündmuse jätkusuutlikkus.

Mõlema rühmaintervjuu käigus tõstati küsimus, et Eestis tuleks luua ühtne spordisündmuste kvaliteedi, sh teeninduskvaliteedi mõõtmise ja hindamise süsteem, mille mõõdikud oleksid selged ja arusaadavad ning mille tulemused võimaldaksid spordisündmusi omavahel võrrelda. Uuringu lõppraportis on esitatud spordiorganisatsioonidele kasutamiseks soovituslik küsimustik, mis koostati teoreetiliste käsitluste ning pilootuuringu käigus läbi viidud rühmaintervjuude tulemusel ning mis annab võimaluse külastajarahulolu mõõta ning analüüsida.

Rahvusvaheliste spordiürituste korraldamise võimekus Eestis

Uuringu üldkogumi moodustasid kõik Eestis tegutsevad ja Eesti Olümpiakomitee (edaspidi EOK) liikmeskonda kuuluvad üleriigilised või regionaalsed spordiorganisatsioonid ja suuremaid spordiüritusi korraldavad klubid. 104 adressaadist vastas küsimustikule 67 (ehk 64% üldkogumist).

Eestis on mitmeid organisatioone, mis korraldavad suurepäraseid rahvusvahelisi spordisündmusi. 2015. aasta veebruari seisuga korraldab kultuuriministeeriumi andmetel vahemikus 2016–2020 Eestis rahvusvahelise võistluse 29 spordialaliitu. Kokku on plaanitavaid võistlusi 165.

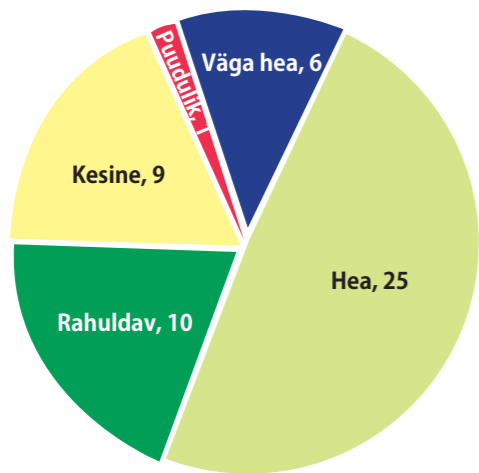
Ühe olulisema rahvusvaheliste spordiürituste korraldamist takistava asjaoluna toodi spordiorganisatsioonide poolt välja rahaliste ja materiaalsete vahendite limiteeritus ning ebakindlus makstavate avalike toetuste osas. Rahvusvaheliste spordiürituste korraldamiseks vajaliku taristu olemasolu Eestis pidas ligikaudu 2/3 vastanutest heaks, enam kui pooled pidasid ka selle regionaalset kättesaadavust heaks või väga heaks (vt joonis 1).

Põhjalikke uuringuid spordiüritustest osavõtjate rahulolu ja sündmuse kvaliteedi uurimiseks seni läbi viidud ei ole.

104 adressaadist vastas küsimustikule 67 ehk 64% üldkogumist.

2016–2020 korraldab Eestis rahvusvahelise võistluse 29 spordialaliitu.

Kuigi massispordisündmustest osavõtjate kulutused pole tavaliselt suured, on kumulatiivne majandusmõju märkimisväärne.



Joonis 1. Hinnang taristu regionaalsele kättesaadavusele (n=51).

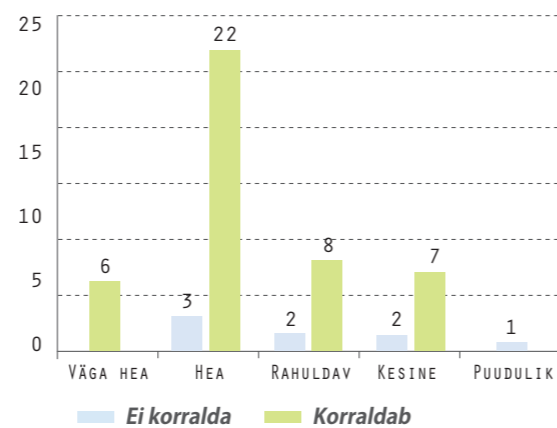
Välja toodud probleemide ulatus oli erinev. Mõnel juhul piisaks vastanute arvates rahvusvahelise ürituse korraldamiseks ruumide kaasajastamisest, teised vastajad töid välja väga suure konkurentsi korraldusõigustele rahvusvahelisel tasandil ning kõrgeid standardid ja korraldustasud. Murekohtade alla liigitati muuhulgas Eesti sportlaste madal tase konkreetsel spordialal ning sellest tulenevalt ka vähene üldsuse huvi ning publiku hulk üritusel, millest omakorda tulenesid takistused meediakajastuse saamisel ja vabatahtlike värbamisel. Mainiti ka ebastabiilseid ilmastikutingimusi, looduslike iseärasusi, korraldajate kõrget iga, rahvusvaheliste sportlaste reisidokumentidega seonduvat, kvaliteetset teenust pakkuvate majutus- ja toitlustusasutuste vähesust piirkonnas (peamiselt väljaspool Tallinna), tehniliste lahenduste piiratust, turvalisusega seonduvat, kokkulepetest mitte kinnipidamist, spordisündmuste omavahelist kattumist, avaliku sektori huvipuudust ning pealtvaatajate vähesust.

Peamine eesmärk, miks rahvusvaheline spordiüritus korraldati, oli spordiala populariseerimine.

Keskmine spordiüritusel osaleja oli kõrgharidusega 40-aastane meesterahvas.

Valdav osa rahvusvahelise spordiürituse korraldanud organisatsioonidest hindas oma võimekust väga kõrgelt. Samas tunnevad mõned organisatsioonid puudust kompetentsist, mida rahvusvahelise spordiürituse korraldamine nõuab. Teadmised ja kogemused on riigis olemas, kuid probleemina toodi välja teadmatus, kelle vastutusvaldkonda kindlate tegevuste koordineerimine kuulub. Ürituse korralduse kohta küsis tagasisidet 68% korraldajatest.

Rahvusvahelise spordiürituse korraldamise julgeksid ette võtta organisatsioonid siis, kui rahalisi vahendeid oleks rohkem ning riigipoolsel toetusel kindlus ja järjepidevus, samas toodi välja ka, et Eesti sportlaste taseme



tõus konkreetsel spordialal aitaks kaasa üldsuse huvi tõusule (vt joonis 2).

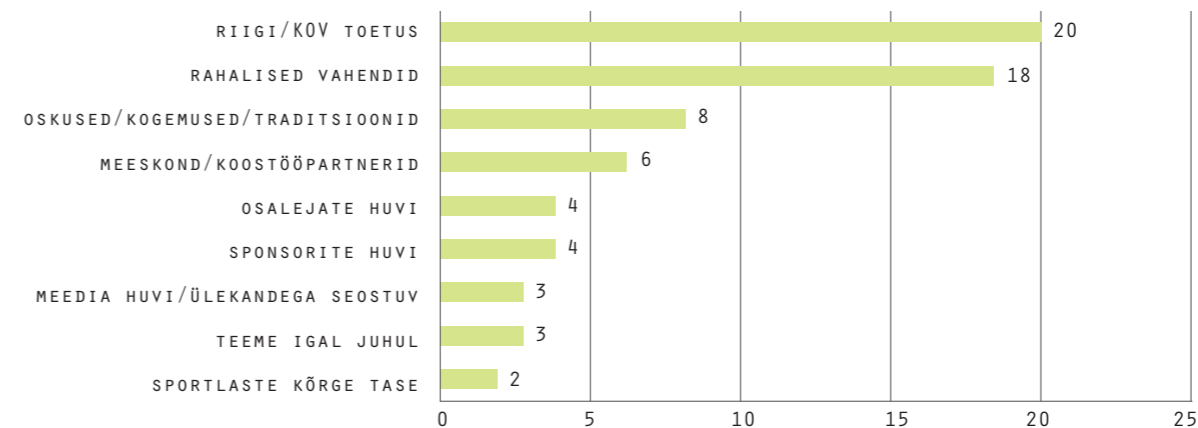
Peamine eesmärk, miks rahvusvaheline spordiüritus korraldati, oli spordiala populariseerimine Eestis. Ühtlasi tunti, et organisatsioon oli jõudnud tasemele, kus suudetakse rahvusvaheline sündmus korraldada. 60% korraldajatest kaasas abijõude väljastpoolt oma organisatsiooni ning üldiselt peeti koostöö tegemist eduka ning kvaliteetse rahvusvahelise ürituse korraldamisel väga oluliseks.

Kokkuvõtteks võib üldistada, et rahvusvaheliste võistluste senisest enam korraldamist Eestis julgustaks avaliku sektori senisest jõulisem toetus.

Rahvusvahelistel spordiüritustel osalejate ja küllastajate motivatsioon ja rahulolu

Selleks, et mõista spordisündmustel osalejate (sh sportlased, abimeeskonna liikmed, kohtunikud ja pealtvaatajad) motivatsiooni, ootusi ja soove rahvusvahelistel spordisündmustel osalemisel, viidi nende hulgas läbi pilootuuring. 2014. aasta esimesel poolel küsitleti vastavate sihtrühmade esindajaid viiel erineval rahvusvahelisel spordiüritusel (Miss Valentine, Pärnu Summer Cup, Ruila Kevad, Tallinna Mõök ja Simple Session). Olgugi, et suurem osa vastanutest on pärit lähiriikidest (Soome, Läti, Venemaa, Leedu), külastavad Eestis toimuvaid spordiüritusi ka kaugemalt pärit huvilised.

Keskmine spordiüritusel osaleja oli kõrgharidusega 40-aastane meesterahvas, kes reisib Eestisse eesmärgiga



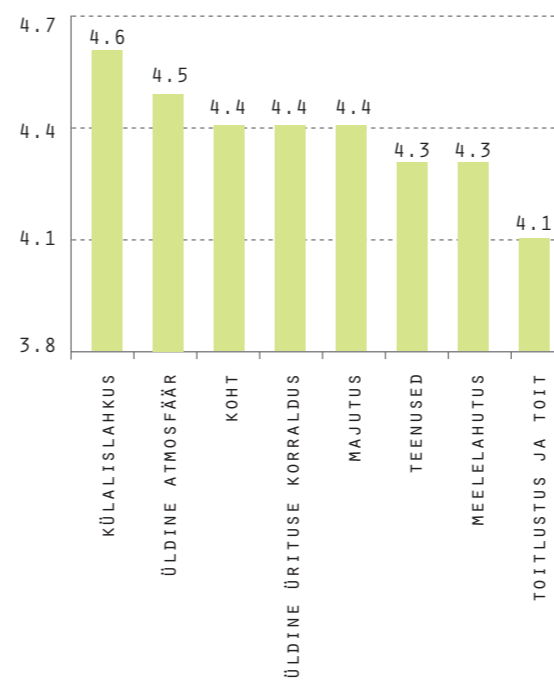
Joonis 2. Asjaolud, mis julgustaksid vastu võtma rahvusvahelise spordiürituse korraldamise otsust.

konkreetsel spordiüritusel osaleda ning on samal üritusel osalenud vähemalt 2 korda. Enim külastavad spordiüritusi sportlased ning nendega erialaselt või isiklikult seotud inimesed. Keskmiselt oli reisigrupi suurus 4 inimest. Peaaegu pooled küsitletust kasutasid Eestisse jõudmiseks ühe transpordivahendina lennukit. Keskmiselt veetsid küsitletud Eestis 3,8 ööd ning 78% vastanutest märkis, et üritusel viibimise ajal kasutati ametliku majutusasutuse teenust.

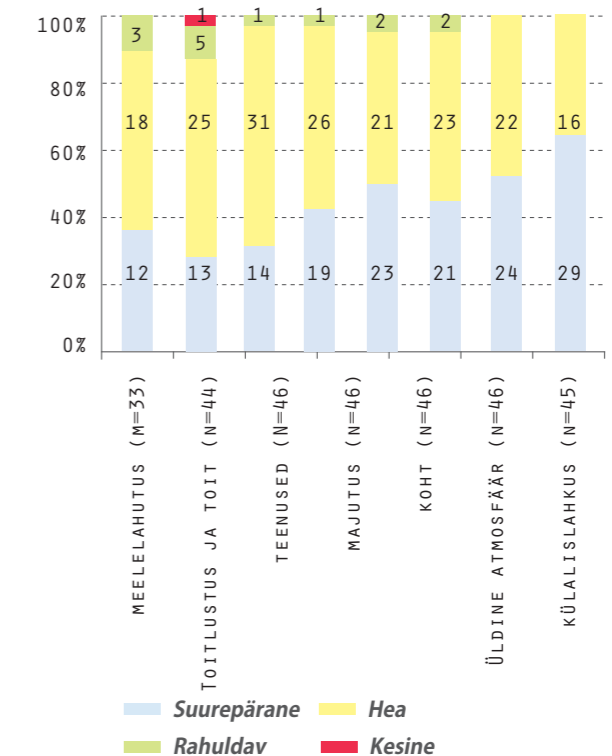
Üldine hinnang Eestis korraldatud rahvusvahelistele spordiüritustele oli hea ning kõige kõrgemalt hinnati vastanutele osaks saanud külalislahkust (vt joonis 3).

Valdav osa küsimustikule vastajaid on valmis külastatud spordiüritust soovitada ka teistele. Suurem osa vastanutest lubas üritust külastada ka järgmisel korral. Kõige enam levibki informatsioon ürituse kohta mõõda sotsiaalvõrgustikute kaudu (varasem kogemus, lähikondlaste soovitus jne). Osa vastanutest soovitas siiski üritust enam reklaamida, sh kasutades otseülekandeid ning tehes osalemiseks soodustusi. Seega on oluline, et osalejale pakutaks kvaliteetset teenust, siis soovib ta üritust ka teistele.

Põhjaliku ülevaate Eesti spordist annab Eesti Spordiregister (<https://www.spordiregister.ee/>), mille andmete



Joonis 3. Keskmine hinnangud erinevatele üritusega seotud aspektidele ning hinded vastajate löikes.



Uuringu põhjal võib järeldada, et rahvusvaheliste spordiürituste korraldamiseks vajaliku sporditaristu olemasolu ja kättesaadavus pole probleemiks number üks. Tahe, võimekus ja kvaliteet pole samuti takistavaks asjaoluks. Peaprobleemiks on ressursside nappus ja avaliku sektori toetuse ebapiisavus. Edasise töö käigus võiks välja töötada soovitud rahvusvaheliste spordiürituste jätkusuutlikuks korraldamiseks, sh avaliku ja erasektori, turismi- jt spordiväliste asjaliste kaasamiseks.

põhjal (spordiorganisatsioonid, -alad, -harrastajad, -ehitised, -koolid, treenerid jms) võib kinnitada, et Eestis on lisaks juba toimivatele edukatele spordiürituste võrgustikele olemas kindel potentsiaal rahvusvaheliste spordisündmuste korraldamiseks. Eesti turismivõimalusi kajastavast olulisemast rahvusvahelisest infoportaalist Visit Estonia (<http://www.visitestonia.com>) saab mitmekesist teavet turismiettevõtete pakutavate aktiivsete tegevuste ja sportimisvõimaluste kohta.

Samast leiab ka informatsiooni Eestis toimuvatest rahvusvahelistest spordisündmustest. Rahvusvaheliste spordisündmuste kohta oli veel mõni aeg tagasi võimalus leida teavet infoportaalist Estonia.eu (*International Sports Events in Estonia 2013–2015*). Paraku ei ole link 2016. aasta alguses enam aktiivne.

Tuleb täheldada, et Eestis toimuvaid rahvusvahelisi spordisündmusi kajastatakse erinevalt ja väliskülaliste jaoks paraku ebapiisavalt. EOK spordikalendris on välja toodud kõik olulisemad spordiüritused, kuid põhjalik info ei jõua spordist huvitatud tavaturistideni. Ettepanek oleks, et EOK ja EASi turismiarenduskeskus võiksid spordiürituste kohta info levitamisel teha rohkem koostööd.

Täielikku uuringu raportit on võimalik lugeda Tartu Ülikooli Pärnu kolledži turismikompetentsikeskuse kodulehelt: <http://www.pc.ut.ee/et/kolledzist/turismi-kompetentsikeskus>.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Dongfeng, L. 2013.** *Major sports events, destination image and intention to revisit from the foreign tourist's perspective. International Journal of Sports Marketing & Sponsorship*, 14 (3), 178–189. Kasutamise kuupäev: 12. jaanuar 2014. a., allikas: <http://www.questia.com/library/journal/1G1-344154939/major-sports-events-destination-image-and-intention>
- Eesti Konjunktuuriinstituut. 2012.** *Eestis toimuvate kultuuri- ja spordisündmuste regionaalse majandusliku mõju hindamine ja analüüs*. Tallinn. Kasutamise kuupäev: 9. jaanuar 2014. a., allikas: http://www.ki.ee/publikatsioonid/valmis/Kultuuri-ja_spordisundmuste_majanduslik_moju.pdf
- Eesti Riiklik Turismiarenduskava 2014–2020. 2013.** *Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium*. Kasutamise kuupäev: 4. jaanuar 2014. a., allikas: <https://www.riigiteataja.ee/aktiivisa/3191/1201/3015/lisa.pdf>
- Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030. 2015.** *Riigikogu otsus*. Allikas: <https://www.riigiteataja.ee/akt/320022015002>
- Hinch, T. & Higham, J. 2011.** *Sport Tourism Development. 2nd ed.* UK: Channel View Publication.
- Hinch, T. & Higham, J. 2004.** *Sport Tourism Development*. UK: Channel View Publication.
- Penot, J. 2001.** *Impact of Sport Events on Tourism Image. In World Tourism Organization and International Olympic Committee. Sport & Tourism. 1st World Conference. Barcelona, Spain, 22.–23. February 2001. Spain, World Tourism Organization, 121–124.*
- Rehemaa, T. 2016.** *Keelenõu: kas õige on kasutada sõna üritus või sündmus?* Loetud aadressil <http://www.sekretar.ee/uudised/2016/02/01/keelenuu-kas-oige-on-kasutada-sona-uritus-voi-sundmus>
- Richie, B. W., Adair, D. 2004.** *Sport Tourism. An Introduction and Overview. In Richie, W., Adair, D. Sport Tourism. Interrelationships, Impacts and Issues*. UK Channel View Publications, 1–29.
- Tooman, H., Müristaja, H. 2008.** *Turismisihtkoha arendus ja turundus*. Tallinn, ARGO.
- Tooman, H., Müristaja, H. & Vallimäe, H. 2014.** *Designing internationally attractive sports tourism events and services for different target groups: case of Estonia. In: International Research Symposium in Service Management, IRSSM5, Conference Proceedings (e-proceedings), Pärnu, Estonia, June 8.–12.*
- Turco, D. M. 2008.** *An Analysis of Sport Event Tourism Research: Trends, Issues and Future Directions. Journal of Tourism Challenges and Trends*, 1 (2), 61–76.
- Weed, M. & Bull, C. 2004.** *Sports Tourism. Participants, policy and providers*. Amsterdam: Elsevier.Int. *Physiol. Biochim. Biophys.* 99: 77–92.

Henn Vallimäe

Aastast 2009 Tartu Ülikooli Pärnu kolledži direktor. Varem töötanud TTÜ-s õppejõuna, kultuuriministeeriumi asekantslerina spordi alal ning võrkpalliföderatsiooni peasekretärina. 2001–2012 EOK esindajate kogu liige, mitmevõistlusklubi Dekatlon asutajaliige, 1993–1997 Kergejõustikuliidu treenerite nõukogu esimees, liikumise “Eluterve Eesti” asutajaliige ja projektijuht, 1996–2001 Eesti Kultuurkapitali kehakultuuri ja spordi sihtkapitali nõukogu aseesimees, Tallinna Spordiliidu asutaja ja esimees (2001–2004) ning aseesimees (2004–2009), Eesti Sporditeabe SA nõukogu liige (2005–2007). Aastatel 2008–2009 Ida-Euroopa Võrkpalliassotsiatsiooni peasekretär. Aastast 2014 Eesti Spordiseltsi Kalev asepresident. Tegelenud ujumise ja kergejõustikuga, kuulus Eesti kümnevõistluskoondisse.

Heli Tooman

Turismimajanduse dotsent. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži õppejõud alates selle asutamisest 1996. aastal, sh 1996–2011 turismiosakonna juhatajana. Mitmesuguste, sh rahvusvaheliselt publitseeritud artiklite, raamatupeatükkide, turismi- ja teenindusvaldkonna õpikute ja sõnaraamatute autor ja kaasautor. On juhtinud turismivaldkonna riikliku õppekava tiimi ja turismivaldkonna õppekavade kvaliteedi hindamise komisjonide tööd, teinud õppetööd mitmes väliskoolis, osalenud arvukatel rahvusvahelistel konverentsidel ja organisatsioonide tegevuses, projektides ja täiendkoolituste läbiviimisel ning juhendanud sadu üliõpilasi. Peamised uurimis- ja huvivaldkonnad seonduvad teenuste, sh turismiteenuste ja -sihtkohtade disaini, arenduse ja kvaliteediga, terviseturismi ja Eesti turismiajaloo teemadega.

Heli Müristaja

Tartu Ülikooli Pärnu kolledži turismiosakonna ja turismikompetentsikeskuse juhataja, turismimajanduse lektor. Olnud kaasautor mitmele turismivaldkonna õpikule, raamatule ja artiklile, koostanud turismivaldkonna strateegiaid nii piirkondlikul kui riiklikul tasandil, hinnatud mentor ja lektor nii Eestis kui välismaal. Peamised uurimisvaldkonnad seonduvad sihtkohaarenduse ja turundusega.

Marit Piirman

Lõpetas 2014. aastal cum laude Tartu Ülikooli Pärnu kolledži turismi ja hotellitettevõtluse eriala. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži turismikompetentsikeskuse projektijuht, teenuste disaini ja juhtimise magistrant, kes loodab 2016 kaitsta magistritöö teemal „Using humour in Estonian accommodation establishments marketing communication and service processes“.

EESTI ELANIKKONNA VABA AJA KEHALINE AKTIIVSUS: LIIKUMISAKTIIVSUSE SOOVITUSTE TÄITMINE JA SEOSSED ÜLEKAALULISUSEGA



MAIE TALI, EVE UNT

Tartu Ülikooli spordimeditsiini ja taastusravi kliinik

SISSEJUHATUS

Istuvat eluviisi peetakse koos hüpertoonia, suitsetamise, kõrge veresuhkru taseme ja ülekaalulisusega üheks olulisemaks suremuse riskiteguriks (WHO 2009). Eelpool nimetatud riskitegurid on dispooneerivateks faktoriteks selliste nn mittenakkuslike krooniliste haiguste tekkeks, nagu südame-veresoonkonna haigused (SVH), diabeet ja vähktõbi (WHO 2002). Eestis on viimastel aastatel saavutatud SVH suremuses küll mõningane langustendents, kuid võrreldes teiste Euroopa riikidega on vastavad suremuskordajad siiski ligikaudu 2–3 korda kõrgemad (Townsend jt 2015). Seega, SVH riskitegurite modifitseerimisel on vaja märksa tõhusamalt keskenduda tervisekäitumise edendamisele, sh Eesti elanikkonna kehalise aktiivsuse (KA) suurendamisele.

Johtuvalt KA juhistest (WHO 2010) peaksid täiskasvanud (18–64 eluaastat) olema kehaliselt aktiivsed mõõduka intensiivsusega KA korral vähemalt 150 min nädalas (soovitavalt 5 päeval nädalas) või tugeva intensiivsusega KA korral vähemalt 75 min nädalas (3 korral nädalas). Kahjuks näitavad KA uuringute andmed ülemaailmselt pigem selget liikumisaktiivsuse langustrendi, mis on tingitud mõiste “kehalise inaktiivsuse pandeemia” kasutusele võtmise (Kohl jt 2012).

Aastatel 2013 ja 2014 korraldatud uuringud näitavad, et Eestis jääb regulaarselt sportivate isikute osakaal vahemikku 36–39% (Tekkel ja Veideman 2015; Lusmägi jt 2016). Samas on teada, et ülekaaluliste (kehamassiindeks üle 25,0 kg/m²) osakaal meeste ja naiste seas oli vastavalt 57,9% ja 52,0% (Tekkel ja Veideman 2015) ning selle tõus on eriti märgatav viimasel aastakümnel. Hiljutine Eesti koolilaste seas läbiviidud uuring (kus KA hindamiseks kasutati aktseleromeetreid) näitas, et 8–9-aastaste laste hulgas oli liikumisaktiivsus KA soovitudele vastav (vähemalt 60 minutit päevas) ainult 36,7%-l poistest ja 22,8 %-l tüdrukutest ning vanemas vanuserühmas oli soovitudele vastava KA-ga lapsi veelgi vähem (TÜ kehakultuuriteaduskond 2015).

Eeldades liikumisharjumuste omandamist lapseas, viitavad eespool mainitud uuringu tulemused võimalusele, et Eesti täiskasvanud elanikkonna KA tase võib tulevikus veelgi langeda.

Seda asjaolu toetab tõsiasi, et elanikkonna tööga seotud liikumisaktiivsus tervikuna on reeglina madal ning päevane istumisaeg üha pikeneb – ja muuta on seda väga raske, kui mitte võimatu. Seega, veelgi enam tuleb

pöörata tähelepanu vaba aja KA taseme tõstmisele, millel on elanikkonna tervisekäitumise ja paremate tervisenäitajate saavutamisel väga oluline tähendus.

Eestis on varasemalt kasutatud KA uuringutes erinevaid küsimustikke, kuid kuna KA sageduse, kestuse ja intensiivsuse hindamine neis küsimustikes on erinev, on saadud andmete võrdlemine raskendatud. Erinevate uuringute tulemuste võrdlemist raskendab ka asjaolu, et isikute klassifitseerimisel kehaliselt aktiivseteks vs väheliikuvateks kasutatakse erinevaid kriteeriume. Rahvusvaheline KA küsimustik (*The International Physical Activity Questionnaire*, IPAQ) töötati välja ja valideeriti 2000. aastate alguses (Craig jt 2003; IPAQ) sooviga kasutada erinevates riikides ühte ja võrreldavat KA andmete kogumise meetodit. Algselt kasutusel olnud lühikesele IPAQ versioonile on lisandunud küsimustiku nn pikk versioon (IPAQ-L), mis võimaldab koguda informatsiooni erinevatele tegevustele (töö, transport, aia- ja majapidamistööd, vaba aeg) kulutatud aja, intensiivsuse ja regulaarsuse kohta, samuti istudes veedetud aja kohta. Siiski, uuringud on selgelt näidanud, et võrreldes teiste tegevustega omab vaba aja KA hindamine kõige suuremat valiidsust (Graff-Iversen jt 2007). Kuna on teada, et enamasti on eurooplased kehaliselt aktiivsed vabal ajal, oleme uuringus keskendunud vaba aja KA taseme analüüsimisele.

TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Töö eesmärk oli hinnata vaba aja kehalist aktiivsust Eesti elanikkonnal vanuses 15–69 eluaastat.

Lähtuvalt eesmärgist püstitati järgmised ülesanded:

- 1) Hinnata Eesti elanikkonna KA vastavust WHO (2010) KA juhistele erinevates soo-, vanuse- ja sotsiaaldemograafilistes gruppides.
- 2) Hinnata vaba aja KA taset seoses ülekaalulisuse ja rasvumisega.

METOODIKA

Eesti elanike KA uuring on korraldatud Eesti Kultuuriministeeriumi tellimisel. Uuringu sihtrühmaks olid Eestis alaliselt elavad isikud vanuses 15–69 eluaastat. Uuringu valimi moodustamise aluseks võeti rahvastikuandmed seisuga 1.01.2015 (Eesti Statistikaameti

andmetel), milleks oli 926 798 selles vanuses inimest ning representatiivseks valimi suurusks arvestati 1000 isikut. Vastajate leidmiseks kasutati üldkogumi proportsionaalset mudelit, kus kõikidel inimestel oli võrdne võimalus sattuda valimisse. Küsitlustöö käigus kujunenud valimi sotsiaaldemograafilist struktuuri soo, vanuse, rahvuse ja elukoha lõikes võrreldi vastavate üldkogumi näitajatega ning esinduslikkuse saavutamiseks kaaluti valimi üldkogumi jaotusele vastavaks.

Uuringu käigus pöördui 1768 isiku poole, kellest 1004 nõustus osalema. Intervjuud uuritavate kodudes viidi läbi ajavahemikul 14.09.2015 kuni 4.10.2015 AS Emor andmekogujate poolt. Küsitlusmeetodina kasutati tahvelarvuti abil juhitud personaalintervjuude *TAPI* (*Tablet Assisted Personal Interviewing*) meetodit. Uuritavate kohta saadi järgmised andmed: vanus, pikkus, kaal, haridus, elukutse, kuu sissetulek pereliikme kohta, elukoht jne.

KA andmete kogumiseks kasutati IPAQ-L küsimustikku, mis tõlgiti eesti keelde, arvestades vastavaid juhiseid. Töös on kasutatud IPAQ-L vaba aja KA andmeid, lisaks on analüüsitud istumisaega. Uuritavatel paluti vastata küsimustele, mis puudutasid nende vaba aja KA kestust, intensiivsust ja sagedust (kõndimine, mõõduka ja tugeva intensiivsusega kehalised tegevused) intervjuule eelnenud 7 päeval. Arvesse läksid ainult need tegevused, mida sooritati vähemalt 10 minutit kestnud sessioonidena.

Küsitluse käigus saadud andmetele kohandati kvaliteedi kontroll vastavaid juhiseid järgides (IPAQ). Uuritavad, kelle kogu KA hulk (töölane, transpordiga seotud, majapidamis- ja aiatööd, vaba aja KA) oli üle 16 tunni päevas ning kelle kohta olid puudulikud andmed, lülitati andmeanalüüsist välja (vastavalt 48 ja 42 uuritavat). Lõpliku valimi moodustas seega 914 uuritavat (373 meest ja 541 naist).

Vastavalt IPAQ juhisele arvutati vaba aja KA MET minutid nädala kohta. Mõõdukas KA vastas kehalisele tegevusele, millega kaasnes mõõdukas hingamissageduse ja südame löögisageduse (SLS) tõus (näiteks tavalise kiirusega jalgrattasõit, tavalise kiirusega ujumine ja lauatennis jt).

Tugeva KA korral kaasnes oluline hingamissageduse ja SLS tõus ning higistamine (näiteks aeroobika, jooks-

Uuringu käigus pöördui 1768 isiku poole, kellest 1004 nõustus uuringus osalema.

Lõpliku valimi moodustas 914 uuritavat – 373 meest ja 541 naist.

Täiskasvanud (18–64 eluaastat) peaksid olema kehaliselt aktiivsed vähemalt 150 minutit nädalas.

Uuringu tulemused viitavad võimalusele, et Eesti täiskasvanud elanikkonna kehalise aktiivsuse tase võib tulevikus veelgi langeda.

Kõige sagedasemaks vaba aja kehaliseks tegevuseks nii meestel kui naistel oli kõndimine.

mine, kiire jalgrattasõit või kiire ujumine jt). KA energiaku arvutamisel kasutati järgnevat valemit: KA metaboolne ekvivalent (MET) x tegevusele kulutatud aeg (min) nädalas (MET min/nädalas). Energiaku arvutati kõndimise, mööduka ja tugeva KA kohta eraldi (kõndimine 3,3 MET, mööduka KA 4,0 MET, tugev KA 8,0 MET) ning kõigi KA tegevuste peale kokku. Üks MET vastab 3,5 ml O₂ tarbimisele ühe kg kehakaalu kohta minutis.

Uuritavad jagati vanuserühmadesse: 15–24 a, 25–34 a, 35–49 a, 50–64 a ja 60–65 a, nii meestel kui naistel. Kehapikkuse ja -massi alusel arvutati kehamassi indeksi (KMI, kg/m²). KMI alusel jagati uuritavad järgmistesse kategooriatesse: 'alakaalulised' – KMI<18,5; 'normaalkaalulised' – KMI 18,5–24,9; 'ülekaalulised' – KMI 25,0–29,9 ja 'rasvunud' – KMI>30,0 (WHO 2000). 15–17-aastaste uuritavate KMI kategooriatesse jaotamisel kasutati populatsioonipõhiseid vanusele vastavaid kriteeriume (Grünberg jt 2008).

Andmete analüüs

Andmete statistiliseks analüüsiks kasutati statistikapaketti SPSS 23 (Chicago, IL, USA). Uuringugrupi iseloomustamiseks arvutati kirjeldavad statistikud (n, %, x, SD, mediaanid, protsentilid (25, 75)). Keskmiste erinevuse võrdlemiseks kasutati t-testi ja mediaanide võrdlemiseks Mann-Whitney U-testi. Proportsioonide võrdlemisel kasutati hii-ruutu (χ^2 -test) testi. Korrelatsioonanalüüsil kasutati Pearsoni või Spearmani korrelatsioonikordajat. Vanuse mõju elimineerimisel kasutati osakorrelatsioonanalüüsi. Statistilise usalduse nivoo võeti p<0,05.

Uuritavate vaba aja KA vastavust WHO soovitudele (WHO 2010) hinnati järgmistele kriteeriumide alusel:

- 1) 30 min möödukat KA päevas vähemalt 5 päeval nädalas;
- 2) 150 min möödukat KA nädalas kokku vähemalt 3 korral nädalas;
- 3) 25 min tugevat KA vähemalt 3 korral nädalas;
- 4) mööduka ja tugeva KA kombinatsioon 150 min nädalas kokku, vähemalt 3 päeval nädalas.

15–17 a vanuste uuritavate KA taseme soovitudele vastavuse analüüsimisel rakendati eakohaseid KA soovitusi, milleks on 60 minutit möödukat-tugevat KA iga päev.

TÖÖ TULEMUSED

Tabelis 1 on esitatud uuritavate vanus, KMI ja sotsiaaldemograafilised andmed. Vaba aja KA-st raporteeris 72,6% uuritavatest (tabel 2). Kõige sagedasemaks vaba aja kehaliseks tegevuseks nii meestel kui naistel oli kõndimine, oluliselt vähemal määral raporteeriti keskmise ja tugeva intensiivsusega KA. Naised kõndisid enam kui mehed, kuid erinevus oli statistiliselt ebaoluline. Mehed seevastu raporteerisid enam tugeva intensiivsusega KA-st võrreldes naistega. Võrreldes noorima vanusegrupiga (15–24 a) täheldati naistel oluliselt vähem kõndimist vanuses 50–64 a ja tugevat KA-d kõikides vanusegruppides alates 35. eluaastast.

Meestel täheldati võrdluses noorima eagrupiga (15–24 a) oluliselt vähem kõndimist ja tugevat KA-d kõikides vanuserühmades alates 25. eluaastast ning madalamat möödukat KA-d alates 35. eluaastast. Keskmise istumisaeg varieerus meestel vahemikus 34 kuni 900 minutit päevas ja naistel 5 kuni 921 minutit päevas. Nii meestel kui naistel oli istumisaeg oluliselt suurem tööpäeval võrreldes nädalavahetuse päevadega (p<0,001). Võrreldes noorima vanusegrupiga oli keskmine istumisaeg oluliselt lühem vanuses 25–64 a naiste seas ja 35–64 a meeste seas. Pöördvõrdeline seos ilmnes istumisaega ja mööduka KA vahel naistel (r=-0,122; p=0,005), meestel jäi vastav seos mitteoluliseks.

WHO KA soovitude täitjaid oli kogu uuringurühmas 22,3–26,3% meestest ja 19,6% naistest (joonis 1). Kõige enam vastavate kriteeriumide täitjaid oli noorte 15–24-aastaste meeste hulgas – 45,7%. Ülejäänud sooja vanusegruppides jäi kõnealune näitaja alla 30% ning kõige madalam oli see 65–69-aastastel meestel – 12,0%. Võrreldes noorima vanusegrupiga langes KA soovitude täitjate osakaal oluliselt meestel alates 25. eluaastast (p<0,01), naistel seevastu statistiliselt olulist erinevust noorima vanuserühmaga ei ilmnenud. Võrreldes meestega jäi naiste KA soovitude täitjate osakaal oluliselt madalamaks ainult 15–24 a vanusegrupis (p<0,01).

WHO KA soovitude täitmisel vastavalt haridusele, elukohale, sissetulekule (ühe pereliikme kohta) ja ametile ilmnes tendents madalamale KA soovitude täitmisele madalama haridustasemega meestel ja naistel ning väiksema sissetulekuga ja oskustööd tegevatel meestel (tabel 3). Tugeva intensiivsusega vaba aja KA-d märgiti oluliselt enam 'keskmise' ja 'kõrge' sissetulekuga gruppides võrreldes 'madala' sissetulekuga



grupiga, kusjuures KA soovitude täitjaid oli 'kõrge' sissetulekuga meeste seas oluliselt rohkem kui sama sissetulekuga naiste grupis.

Vaba aja KA ja WHO KA soovitude täitmine vastavalt erinevatele KMI kategooriatele on toodud joonisel 2. 18 uuritavat (1 mees, 17 naist, keskmine vanus 33,4±15,1 a) olid 'alakaalulised' – KMI < 18,5 kg/m² täiskasvanutel või alla vastava ealise normi <18 a noortel (andmed ei ole tabelis esitatud). 50,1% uuritavatest olid ülekaalulised – KMI>25,0 kg/m² (mehed ja naised vastavalt 48,3% ja 51,4%), kusjuures 20,1% uuritavatest olid rasvunud – KMI≥30,0 kg/m² (mehed ja naised vastavalt 16,9% ja 22,4%). Vanemates vanuserühmades oli keskmine KMI oluliselt kõrgem ja ülekaaluliste osakaal suurem kui nooremates vanusegruppides.

Võrreldes 'normaalkaalulistega' oli kõndimise ja tugeva intensiivsusega KA-ga tegelejate osakaal oluliselt madalam 'ülekaaluliste' naiste grupis; 'rasvunute' grupis oli nii kõndimise, mööduka kui tugeva intensiivsusega KA-ga tegelejate osakaal madalam nii meestel kui naistel. KA soovitude täitjate osakaal oli võrreldes 'normaalkaalulistega' oluliselt madalam 'ülekaaluliste' naiste ja 'rasvunud' naiste ja meeste rühmades. Mehed,

kelle KMI jäi vahemikku 25,0–29,9 kg/m², näitasid seevastu kõrgeimat KA soovitude täitmise sagedust (31,6%) võrreldes teiste KMI kategooriatega. Naistel, kelle KMI jäi <18,5 kg/m², ei erinenud KA soovitude täitmise osakaal 'normaalkaalulistest' (vastavalt 27,8% ja 24,3%).

Korrelatsioonanalüüsi põhjal seostus meestel KMI pöördvõrdeliselt mööduka ja tugeva intensiivsusega KA-ga ning KA soovitude täitmisega (r=-0,130 kuni -0,256; p=0,01 kuni 0,00), kuid viimase näitaja puhul ei jäänud seos oluliseks pärast vanuse mõju elimineerimist. Naistel ilmnes KMI pöördvõrdeline seos kõndimisega, tugeva intensiivsusega KA-ga ja KA soovitude täitmisega (r=-0,111 kuni -0,117; p=0,007 kuni 0,009). Vanusele kohandatud KMI korreleerus naistel istumisaega (r=0,093, p=0,032).

DISKUSSIOON

Uuringus keskendusime vaba aja KA-le ja selle võimalikele seostele ülekaalulisusega. Erinevate maade populatsiooniuuringud on näidanud vaba aja KA väga suurt varieeruvust ja siinjuures tuleb märkida, et uuringutulemused sõltuvad tugevasti erinevate meetodikate kasutamisest.

Vanemates vanuserühmades oli keskmine kehamassiindeks oluliselt kõrgem ja ülekaaluliste osakaal suurem kui nooremates vanusegruppides.

Kuigi enamik uuringus osalejatest raporteeris erinevat liiki kehalisest aktiivsusest, vastas WHO liikumis-soovitustele ainult 22,3% uuritavatest.

Madalama haridustasemega isikutel on suurem tõenäosus kehalise aktiivsuse languseks aja jooksul, seega vajab nimetatud grupp suuremat tähelepanu.

Uuringus raporteerisid vaba aja KA-st 72,6% uuritavatest, mis on võrreldav EL-i ja USA keskmiste näitajatega (vastavalt 73,1% ja 70,8%) (Martinez-Gonzalez jt 2001; Pratt jt 1999). Eesti elanike vaba aja KA tase (mediaan, väljendatuna MET tundi/nädalas) on mõnevõrra kõrgem kui Lõuna-Euroopa maades (vastavalt 13,2 Eestis vs <10 MET tundi/nädalas Kreekas, Itaalias, Hipsaania ja Portugalis), samas suurusjärgus Saksamaa ja Suurbritannia näitajatega (vastavalt 12,7 ja 16,0 MET tundi/nädalas), kuid jääb oluliselt madalamaks Hollandi (21,0 MET tundi/nädalas), Soome (21,5 MET tundi/nädalas), Austria (23,0 MET tundi/nädalas) ja Rootsi (24,0 MET tundi/nädalas) näitajatest (Martinez-Gonzalez jt 2001).

Kuigi enamik uuringus osalejatest raporteeris erinevat liiki KA-st, oli KA WHO liikumissoovitustele vastav ainult 22,3%-l uuritavatest – meestel mõnevõrra suuremal määral kui naistel (26,3% vs 19,6%). Need osakaalud on võrreldes hiljutiste Eestis läbiviidud uuringute andmetega madalamad, kuid käesolevas uuringus on kasutatud KA soovituste täitmise hindamisel nn kitsendatud kriteeriume (vt metoodika). Uuringu andmed on võrreldavad IPAQ-L uuringu andmetega, mis viidi läbi Sebastião jt (2012) poolt Brasiilias, kus näidati vaba aja KA vastavust soovitustele 29%-l meestest ja 23%-l naistest. Meseguer ja kaasautorid (2009) näitasid Hispaania meestel mõnevõrra kõrgemat KA soovituste täitmise määra (37,1%), naistel jäi see samasse suurusjärku käesoleva uuringu tulemustega võrreldes (21,1%). Seejuures on varasemad uuringud näidanud, et vaba aja KA soovituste täitjaid on rohkem põhjamaades ning vähem lõunapoolsetes riikides (Martinez-Gonzalez jt 2001; Van Tuyckom 2011) ning käesoleva uuringu põhjal on Eesti elanikkonna KA pigem võrreldav lõunapoolsete riikidega.

On teada, et vaba aja KA langeb vanusega ning mehed on aktiivsemad kui naised (Martinez-Gonzalez jt 2001; Bauman jt 2009). Sellist tendentsi kinnitavad ka käesoleva töö tulemused. Kõrgeima KA-ga eristusid ülejäänud soo- ja vanusegruppidest mehed vanuses 15–24 a – selles vanusegrupis oli intensiivse KA-ga tegelejate ning KA soovituste täitjate (45,7%) osakaal kõrgeim. Kõrgemad KA näitajad noorte meeste vanusegrupis on tõenäoliselt seotud nende osalemisega erinevates treeningrühmades. Teistes soo- ja vanuse-

gruppides oli KA soovituste täitjaid alla 27,2% ning madalaimaks jäi see 65–69-aastastel meestel (12%). Kuni 50. eluaastani oli KA soovituste täitjaid mõnevõrra rohkem meeste hulgas võrreldes naistega, vanemas eas ilmnes vastupidine tendents, kuid erinevused ei saavutanud statistilist usaldusväärsust. Vanuse suurenedes on täheldatud pöördvõrdeliselt KA langusega istumise aja pikenedust (Sparling jt 2015). Meie korraldatud uuringus esines istumise aja osas vastuolu, kuna istumise aeg oli pikim just noorimas vanuserühmas. Selle põhjuseks võib olla asjaolu, et 15–24-aastaste vanuserühma kuulusid põhiliselt õpilased ja üliõpilased, kelle puhul õppimine on seotud istumisega. Kui noortel meestel oli pikem istumise aeg kompenseeritud kõrgeima vaba aja KA-ga võrreldes teiste vanuserühmadega, siis noorte naiste puhul selline seos ilmsiks ei tulnud. Seega meeste ja naiste KA erinevus avaldub juba kõige nooremast vanusegrupist alates.

KA soovituste täitjate väiksemat osakaalu madalama haridustaseme ja sissetulekuga isikute ning oskustöölaliste hulgas on näidatud varasemates uuringutes (Martinez-Gonzalez jt 2001; Meseguer jt 2009). Sarnased tendentsid on sedastatavad ka selles uuringus, kuid erinevused ei saavutanud statistilist usaldusväärsust. Samas on longitudinaalses uuringus leitud, et just madalama haridustasemega isikutel on suurem tõenäosus KA languseks aja jooksul (Droomers jt 2001), seega vajab nimetatud grupp suuremat tähelepanu KA suurendamise strateegiate väljatöötamisel.

Pöördvõrdeline seos vaba aja KA ja KMI vahel on kinnitust leidnud varasemates uuringutes (Martinez-Gonzalez jt 2001; Larsson jt 2004; Meseguer jt 2009; Tucker jt 2011). Käesolevas uuringus oli ülekaalulistel meestel vaba aja KA samaväärne normaalkaalulistega ning KA soovituste täitjate osakaal oli selles grupis suurim võrrelduna ülejäänud KMI kategooriate gruppidega. Nimetatud nähtuse põhjuseks antud grupis võib olla piiripealne KMI tõus sellesse gruppi kuulunud kehaliselt aktiivsetel meestel, kusjuures KMI tõus võis neil tuleneda pigem lihassmassi, mitte rasvkoe hulga suurenemisest. Seevastu ülekaalulistel naistel ja rasvunudel (nii meestel kui naistel) täheldasime oluliselt madalamat vaba aja KA-d ning KA soovituste täitjate osakaalu võrreldes normaalkaalulistega. Et täita käesolevalt kasutusel olevad WHO KA soovitused, peaks regulaarselt tegelema mõõduka-tugeva intensiivsusega

KA-ga. Arvestades KA mustrit, mida raporteerisid käesolevas uuringus osalejad, siis prevaleeriv KA oli kõndimine, samas kui mõõduka-tugeva intensiivsusega KA-st raporteeriti tunduvalt harvem ja seda eriti ülekaaluliste naiste ja rasvunudte hulgas. Pöördvõrdelist seost KMI ja tugeva intensiivsusega KA vahel on näidanud ka varasemad uuringud (Graff-Iversen jt 2007).

Samas on uuringud näidanud, et ka madala intensiivsusega KA-ga on võimalik saavutada sarnast terviseriske vähendavat efekti nagu mõõduka-tugeva intensiivsusega KA-ga (Loprinzi jt 2015). Kuid seejuures tuleb silmas pidada, et tervist edendava efekti saavutamiseks peaks madala intensiivsusega KA-d olema vähemalt 300 minutit nädalas ehk vähemalt kaks korda rohkem kui käesoleval ajal kasutusel olevad KA soovitused ette näevad (Loprinzi jt 2015). USA-s kasutusel olevad KA juhendid rõhutavad, et mõningane KA on parem kui inaktiivsus ning suurem KA on parem kui ainult mõningane (Physical Activity Guidelines for Americans 2008). Kindlaks on tehtud KA mahust sõltuv mõju suremuse riski vähenemisele (Arem jt 2015). Käesoleval uuringul on nii nõrku kui tugevaid külgi.

On näidatud, et võrreldes nende isikutega, kes ei ole vabal ajal kehaliselt aktiivsed, on suremuse risk 20% kuni 37% madalam nendel isikutel, kelle KA tase ületab WHO soovitusliku piiri, ning see sõltub KA mahust. Seega, suurema KA-ga on saavutatavad suuremad tervisele soodsalt mõjuvad efektid. Pidades silmas käesoleva uuringu põhjal selgunud üldist madalat KA taset, oleks seega esmane eesmärk vähendada istuvat eluviisi ning soodustada igat liiki KA-d, kusjuures liikumisharrastusega alustamiseks võib ülekaalulistele/rasvunud ja vanemas eas isikutele olla just sobivaim madala intensiivsusega KA.

Uuringus osalenute KMI arvatati uuritavate endi poolt raporteeritud kehapiikkuse ja -massi põhjal. Probleemiks võib kujuneda pikkuse ülehindamine ning kehamassi alahindamine, mille tulemusena saadakse KMI, mis on 1 kg/m² võrra madalam kui realselt mõõdetud näitajate korral (WHO 1995). Sellest tulenevalt võib ülekaaluliste osakaal selles uuringus olla veelgi suurem. Uuringu tugevuseks võib pidada esinduslikku uurin-
gugruppi ning personaalse intervjuu põhiselt rakendatud IPAQ-L küsimustiku kasutamist, kuna viimane on näidanud kõrgemat validsust võrreldes isiku enda poolt täidetud küsimustikuga (Van Dyke jt 2015). Vaba

aja KA plokki IPAQ-L küsimustikus loetakse validseimaks populatsiooni kategoriseerimisel kehaliselt aktiivseks või istuvaks (Graff-Iversen jt 2007; Hallal jt 2010), kuid siiski tuleb silmas pidada, et kirjanduses leidub arvukalt viiteid KA ülehindamise kohta IPAQ-L küsimustiku kasutamisel (Craig jt 2003; Hallal jt 2010; Sebastião jt 2012).

Hiljutised uuringud on näidanud, et isiku enda poolt raporteeritud KA võib olla oluliselt üle hinnatud, kusjuures enda raporteeritud ja aktseleomeetriga mõõdetud mõõduka-tugeva intensiivsusega KA erinevus võib olla isegi kuni kümnekordne (Van Holle jt 2015). Raporteeritud KA ülehindamise mõju vähenemiseks rakendasime andmete analüüsil kitsendatud KA soovituste kriteeriume, kus arvestati nii KA akumuleeritud mahtu, intensiivsust kui ka regulaarsust. Rootsis läbi viidud 50–64-aastaste isikute KA uuring, kus kasutati KA määramiseks aktseleomeetreid ning rakendati samuti kitsendatud KA soovituste täitmise kriteeriume, näitas, et ainult 6% meestest ja 8% naistest täitsid KA soovitusi. Käesolevas uuringus olid vastava vanusegrupi näitajad 15% meestel ja 21% naistel. Sellest tulenevalt võib ka antud uuringu populatsioonis oletada teatud ulatuses KA ülehindamise probleemi, kuid tulenevalt kitsendatud kriteeriumite rakendamisest tõenäoliselt vähemal määral, kui leiti varasemates uuringutes. Seega isiku enda poolt raporteeritud KA on sageli ülehinnatud ning enne KA suurendamisele suunatud interventsiooniprogrammide planeerimist peaks siiski kaaluma KA määramise täpsemate meetodite (aktseleomeetria) rakendamist tegeliku KA kaardistamiseks.

JÄRELDUSED

- Uuringust selgus, et 72,6% isikutest liigub vabal ajal, kuid ainult 22,3% teeb seda sellisel määral, mis tagaks märgatava tervist edendava efekti. Seejuures oli KA soovituste täitjate madalaim osakaal rasvunud isikute grupis.
- Kuigi selle kirjeldava uuringu eesmärk ei olnud KA-d mõjutavate põhjuste väljaselgitamine, pakub uuring kokkuvõttes olulisi baasandmeid Eesti elanike vaba aja KA ja selle seoste kohta ülekaalulisusega. Edaspidistes uuringutes on vajalik keskenduda madala KA põhjuslike seoste väljaselgitamisele.

Isiku enda poolt raporteeritud kehaline aktiivsus võib olla oluliselt, isegi kuni kümnekordselt ülehinnatud.

TABEL 1. Sotsiaal-demograafilised andmed ja kehamassiindeks (KMI).

	Mehed (n=373)	Naised (n= 541)
Vanus, a	39,7±15,3	44,0±15,9
Vanusegrupid		
15–24 a	18,8%	13,9%
25–34 a	22,8%	17,6%
35–39 a	30,6%	27,9%
50–64 a	21,2%	29,1%
65–69 a	6,7%	11,5%
KMI, kg/m ²	25,7±4,7	26,2±5,7
Rahvus		
Eesti	73,5%	72,6%
Vene	21,7%	24,6%
Muu	4,8%	2,8%
Haridus		
Põhiharidus	23,6%	15,3%
Kesk-, kesk-eriharidus	55,8%	54,0%
Kõrgharidus	20,6%	30,7%
Elukoht		
Tallinn	34,3%	31,1%
Suur linn, >35000 elanikku	15,8%	18,6%
Väike linn, 3000–30000 elanikku	16,9%	19,2%
Küla, maakonna keskus	33,0%	31,1%
Keskmine sissetulek pereliikme kohta (ühes kuus)		
Madal (<300 €)	14,7%	10,2%
Keskmine (301–550 €)	23,9%	34,0%
Kõrge (>551 €)	35,4%	22,3%
Sissetulek puudub/keeldus vastamast	24,1%	25,5%

TABEL 2. Vaba aja kehaline aktiivsus (KA) ja istumisaeg meestel ja naistel.

	Mehed (n=373)		Naised (n=541)		Kokku (n=914)	
	Mediaan (P 25, P 75)	%	Mediaan (P 25, P 75)	%	Mediaan (P 25, P 75)	%
Kõndimine (min/päevas)	8,7 (0; 34,6)	58,2	17,1 (0; 60,0)	61,6	11,4 (0; 42,9)	61,1
Keskmise intensiivsusega KA (min/päevas)	0 (0; 15,0)	33,2	0 (0; 9,3)	33,3	0 (0; 12,8)	33,9
Tugeva intensiivsusega KA (min/päevas)	0 (0; 17,1)	35,1	0 (0; 0) ***	23,3	0 (0; 5,9)	27,4
Kõndimine (MET min/nädalas)	198,0 (0; 800,3)		396,0 (0; 1097,2)		264,1 (0; 990,0)	
Keskmise intensiivsusega KA (MET min/nädalas)	0 (0; 420,0)		0 (0; 260,8)		0 (0; 360,0)	
Tugeva intensiivsusega KA (MET min/nädalas)	0 (0; 960,0)		0 (0; 0)***		0 (0; 320,0)	
KA kokku (MET min/nädalas)	891,0 (0; 2415,0)	70,2	760,0 (0; 2079,0)	74,3	792,0 (0; 2310,8)	72,6
Istumisaeg (min/päevas)	270,0 (178,9; 420,0)	100,0	265,7 (162,9; 385,7)	100,0	265,7 (165,1; 394,3)	100,0

***p<0.001 naised võrreldes meestega

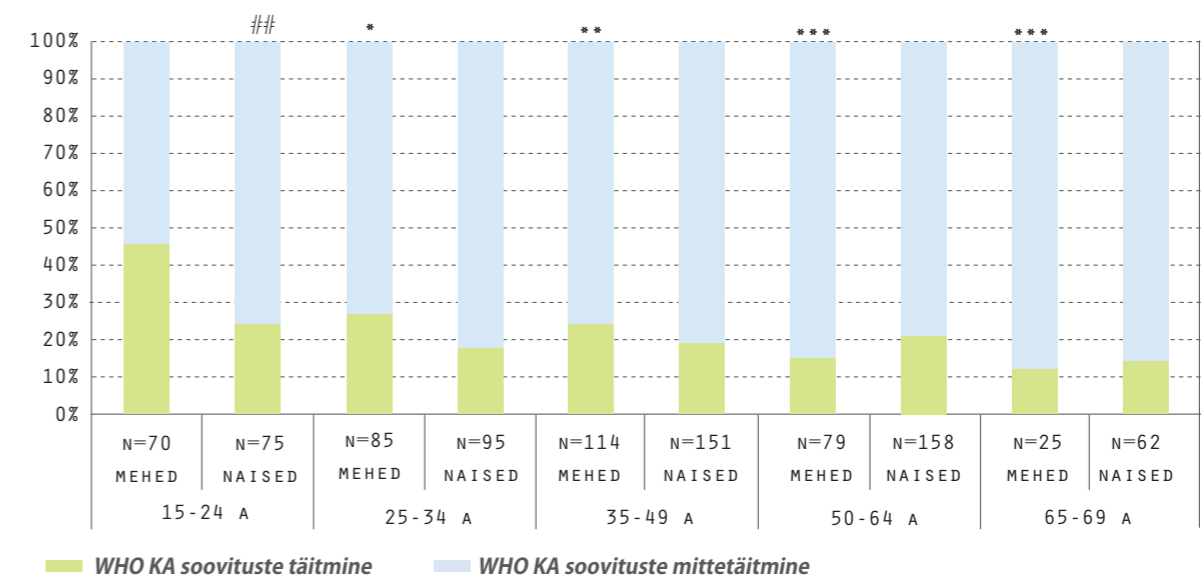
P 25, P 75 – protsentiilid

TABEL 3. Uuritavate vaba aja kehalise aktiivsuse (KA) proportsioonid (%) erineva intensiivsusega tegevuste järgi ja WHO (2010) KA soovitude täitmine (%) vastavalt haridusele, elukohale, sissetulekule ja ametile.

	Kõndimine		Keskmise intensiivsusega KA		Tugeva intensiivsusega KA		WHO KA soovitude täitmine	
	Mehed	Naised	Mehed	Naised	Mehed	Naised	Mehed	Naised
HARIDUS								
Põhi ^a	45,5	46,7	27,3	33,7	12,1	10,0	18,2	13,3
Kesk-, keskeri ^a	38,3	58,9	29,8	31,5	28,7**	17,4	24,5	19,5
Kõrgem	68,1	64,8	40,3	37,3	38,9**	28,9*	23,6	20,7
ELUKOHT								
Tallinn	28,9	29,2	37,5	35,7	37,5	26,2	31,3	18,8
Suur linn	28,9	37,6	40,7	36,6	40,7	20,8	33,3	27,7
Väike linn	68,3***	34,6	30,2**	28,8**	28,6	24,0	23,9	19,2
Küla	42,3	50,0***	28,2	38,7	20,5*	21,3	21,1	16,7
SISSETULEK								
Madal (<300 €)	49,1	44,9	27,3	18,6	16,4	11,2	21,8	18,8
Keskmine (301-550 €)	49,4	35,9	23,6	38,0	33,7*	20,6*	23,6	19,7
Kõrge (>550 €)	38,6	37,2	45,5	31,4	37,9***	29,8***	30,3	16,5
Puudub/vastamata	36,1	38,4	35,1	31,9	36,1**	29,7**	25,8	23,2
AMET								
Tippjuht jms	76,3	63,0	47,4	35,8	36,8	32,1	31,6	21,0
Keskastme juht, spetsialist jms	66,1	68,9	45,6	37,7	42,6	24,6*	30,9	18,9
Oskustöeline jms	48,6***	34,4*	20,0**	34,4	19,0	19,4***	15,2	20,4

a – välja on arvatud õpilased, üliõpilased; *p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001 võrreldes vastava referentsrühmaga ('põhiharidus', 'Tallinn', 'madal sissetulek', 'tippjuht jms').

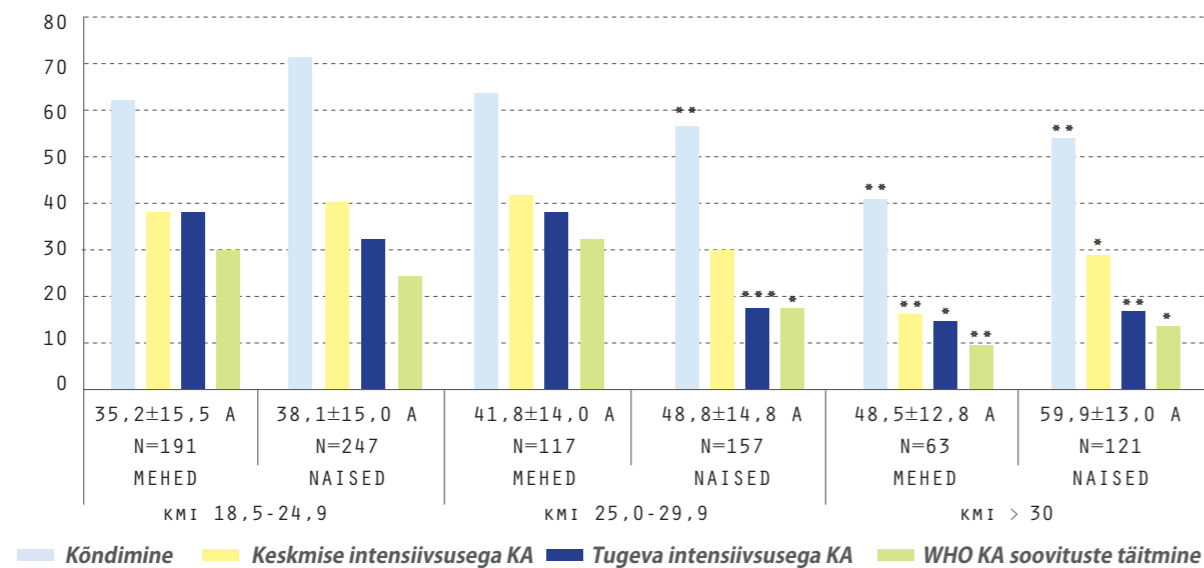
JOONIS 1. Uuritavate kehalise aktiivsuse WHO soovitude täitmine vastavalt soo- ja vanusegruppidele. (%)



* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001 võrreldes vanusegrupiga 15–24 a;

p<0.01 naised võrreldes vastava vanusegrupi meestega.

JOONIS 2. Uuritavate sagedused (%) vaba aja kehalise aktiivsuse erinevate intensiivuste järgi ning WHO KA soovitusete täitmine vastavalt KMI kategooriatele.



Märkus. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$ võrreldes 'normaalkaalulistega' (täiskasvanutel KMI 18,5–24,9 kg/m² ja <18 a vanusele vastavad kriteeriumid) meestel ja naistel. KA – kehaline aktiivsus

KASUTATUD KIRJANDUS

- Arem, H., Moore, S.C., Patel, A. jt. 2015.** Leisure time physical activity and mortality. A detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Intern Med*, 175:959–967.
- Bauman, A., Bull, F., Chey, T. jt. 2009.** The international prevalence study on physical activity: results from 20 countries. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 6. doi: 10.1186/1479-5868-6-21.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M. jt. 2003.** International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35:1381–1395.
- Droomers, M., Schrijvers, C.T.M., Mackenbach, J.P. 2001.** Educational level and decreases in leisure time physical activity: predictors from the longitudinal GLOBE study. *J Epidemiol Community Health*, 55:562–568.
- GovTrack.us. S. 2748 – 110th Congress. 2008.** Physical Activity Guidelines for Americans Act of 2008. GovTrack.us (database of federal legislation). www.govtrack.us/congress/bill.xpd?bill_s110-2748&tab_analysis.
- Graff-Iversen, S., Anerssen, S.A., Holme, I.M. jt. 2007.** An adapted version of the long International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-L): construct validity in a low-income, multi-ethnic population study from Oslo, Norway. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 4:13. doi: 10.1186/1479-5868-4-13.
- Grünberg, H., Adojaan, B., Thetloff, M. 1998.** Kasvamine ja kasvuhäired. Metoodiline juhend laste füüsilise arengu hindamiseks. Tartu.
- Hallal, P.C., Gomez, L.F., Parra, D.C. jt. 2010.** Lessons learned after 10 years of IPAQ use in Brazil and Columbia. *J Phys Act Health*, 7:259–264.
- International physical activity questionnaire (IPAQ).** Guidelines for data processing and analysis of the international physical activity questionnaire (IPAQ) – short and long forms [<http://www.ipaq.ki.se>].
- Kohl, H.W. 3rd, Craig, C.L., Lambert, E.V. jt. 2012.** The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 80:294–305.
- Larsson, I., Lissner, L., Näslund, I. jt. 2004.** Leisure and occupational physical activity in relation to body mass index in men and women. *Scand J Nutr*, 48:165–172.
- Loprinzi, P.D., Lee, H., Cardinal, B.J. 2015.** Evidence to support including lifestyle light-intensity recommendations in physical activity guidelines for older adults. *Am J Health Promot*, 29:277–284. doi: 10.4278/ajhp.130709-QUAN-354.
- Lusmägi, P., Einasto, M., Roosmägi, E.L. 2016.** Leisure-time physical activity among social groups in Estonia: results of the National Physical Activity Survey. *Phys Cult Sport (vastu võetud)*.

- Martinez-Gonzalez, M.A., Varo, J.J., Santos, J.L. jt. 2001.** Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Med Sci Sports Exerc*, 33:1142–1146.
- Meseguer, C.M., Galan, I., Herruzo, R. jt. 2009.** Leisure-Time Physical Activity in a Southern European Mediterranean Country: Adherence to Recommendations and Determining Factors. *Rev Esp Cardiol*, 62:1125–1133.
- Pratt, M., Macera, C.A., Blanton, C. 1999.** Levels of physical activity and inactivity in children and adults in the United States: current evidence and research issues. *Med Sci Sports Exerc*, 31:526–33.
- Sebastião, E., Gobbi, S., Chdzko-Zaiko, W. jt. 2012.** The International Physical Activity Questionnaire-long form overestimates self-reported physical activity of Brazilian adults. *J Public Health*, 126:967–975.
- Sparling, P.B., Howard, B.J., Dunstan, D.W. jt. 2015.** Recommendations for physical activity in older adults. *BMJ*, 21;350:h100. doi: 10.1136/bmj.h100.
- Tartu Ülikooli (TÜ) Kehakultuuriteaduskond. 2015.** <http://liikumislabor.ut.ee/kaaridustusuuring>.
- Tekkel, M., Veideman, T. 2015.** Health Behaviour among Estonian Adult Population, 2014. National Institute for Health Development. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/14274488161_T2iskasvanud_rahvastiku_tervisek2itumise_uuring_2014.pdf.
- Townsend, N., Nichols, M., Scarborough, P. jt. 2015.** Cardiovascular disease in Europe – epidemiological update. *Eur Heart J*, doi:10.1093/eurheartj/ehv428.
- Tucker, J.M., Welk, G.J., Beyler, N.K. 2011.** Physical Activity in U.S. Adults Compliance with the Physical Activity Guidelines for Americans. *Am J Prev Med*, 40:454–461.
- Van Dyke, D., Gardon, G., Deforche, B. jt. 2015.** IPAQ interview version: convergent validity with accelerometers and comparison of physical activity and sedentary time levels with the self-administered version. *J Sports Med Phys Fitness*, 55:776–786.
- Van Holle, V., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B. jt. 2015.** Assessment of physical activity in older Belgian adults: validity and reliability of an adapted interview version of the long International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-L). *BMC Public Health*, 15:433. DOI 10.1186/s12889-015-1785-3.
- Van Tuyckom, C. 2011.** Macro-environmental factors associated with leisure-time physical activity: a cross-national analysis of EU countries. *Scand J Public Health*, 39:419–426.
- World Health Organization (WHO). 1995.** Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. *World Health Organ Tech Rep Ser*, 54:1–452.
- World Health Organization (WHO). 2000.** Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. Geneva.
- World Health Organization (WHO). 2002.** Reducing risks, promoting healthy life. In World Health Report, Geneva (Switzerland).
- World Health Organization (WHO). 2009.** Global Health Risks – mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva (Switzerland).
- World Health Organization (WHO). 2010.** Global recommendations on physical activity for health. Geneva (Switzerland). http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf.

Eve Unt

Tartu Ülikooli Kliinikumi spordimeditsiini ja taastusravi kliiniku juhataja, dotsent. Tartu Ülikooli kliinikumi spordimeditsiini osakonna vanemarst-õppejõud, Tervisedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskuse ekspert. Peamisteks uurimistöö valdkondadeks on kardiovaskulaarsete riskitegurite hindamine endistel sportlastel, kuumastressi mõju vaskulaarsele ja metaboolsele profiilile noortel treenitud meestel, noorsportlaste tervise ja kehalise võimekuse longitudinaalsed uuringud. Avaldanud üle 110 teadusartikli, mitme raamatupeatüki autor.

Maie Tali

TÜ Kliinikumi spordimeditsiini ja taastusravi kliiniku arst-õppejõud ning Tartu Ülikooli arstiteaduskonna assistent. Eesti Spordimeditsiini Föderatsiooni ja Rahvusvahelise Spordimeditsiini Föderatsiooni liige, Eesti Taastusravide Seltsi liige. Osalenud noorsportlaste terviseuuringute juhiste väljatöötamisel ja ennetusprojekti „Noorsportlaste tervisekontroll spordiga seotud terviseriskide ennetamiseks“ liikmena infomaterjalide koostamisel koostöös Eesti Haigekassa ja Spordimeditsiini Föderatsiooniga. Esinenud loengutega arstide täienduskursustel ning treenerite tasemekoolitustel.

AJU TASU LIIKUMISE EEST – RÕÕMUS TUJU JA ERKSAM MÕTE



ANDRUS NILK
spordiajakirjanik

Inimesed, kellele meeldib liikuda ja sportida, jutustavad suure õhinaga, kuidas reibas jalutuskäik värskes õhus nende tuju tõstis ja andis energiat nii kehaliseks kui ka vaimseks tööks. Korrapärane treening ei tugevda ainult südameveresoonkonda, liigeseid ja lihaseid, vaid mõjutab oluliselt ka peaju. Viimastel aastatel korraldatud uuringutes on selgunud, et heas kehalises vormis inimestel on suurem aju, parem mälu ja selgem mõtlemine. Samuti on leitud üha rohkem tõendeid, et kehaline treening aeglustab vanemisprotsesse ja vähendab vanusega kaasnevate haiguste riski.

Aju toodab heaoluhormoone

Loomad, kes peavad söögi otsimiseks ja hädaohtu eest põgenemiseks pidevalt liikuma, on evolutsiooni käigus õppinud suhtuma vastupidavusharjutusse kui tasusse – mida rohkem liikuda ja pingutada, seda rohkem võib saada süüa. Nad ei hooli, et selleks tuleb kulutada palju energiat ja suureneb vigastuseoht. Pidevalt liikumine söögi otsimisel on olnud liigi ellujäämiseks oluline ja aju toodab vastutasuna heaoluhormoone.

Nii inimeste kui ka koerte uurimine on näidanud, et pärast intensiivset vastupidavustreeningut suurenevad peaaug molekulid, mida nimetatakse endokannabinoidideks. Ent nendel loomad, kes polnud harjunud jooksmata (uurimus kasutati tuhkruid), treening samasugust mõju ei tekitanud. Endokannabinoidid ehk aju kemikaalid kutsuvad pärast mõõdukat või intensiivset aeroobset tegevust esile rahulolu- ja heaolutunde. Oluline on, et inimene tahab säärast tunnet jälle kogeda, selleks tuleb aga minna taas treenima.

Saksamaa teadlased tegid kindlaks, et teatud aju osades vabanevad jooksmise ajal opiaadid ehk rahustavad keemilised ained. Need ajupiirkonnad reageerivad ka näiteks armastusele. Teised uuringud on näidanud, et heaoluhormoonid endorfiinid vallanduvad mõõdukalt pingutades (näiteks tempojooksul) ja rühmatreeningul, kui üksteist innustatakse. Kui pingutus on mõõdukas (70–85 protsenti maksimumist), saab aju käsu keemiliste ainete väljatoomiseks.

Endorfiinid ergutavad ka loovust ja keskendumist. Mõtlemisvõime tiivustamiseks piisab poole tunnisest mõõdukast jooksmisest. Aberdeeni ülikooli uuringus selgus, et treening tõmbab käima mehhanismi, mis aitab esile tuua rohkem eri mõtteid ja leida nende vahelisi seoseid – nii suurenebki loovus. Seejuures tuleks joosta tuttavalt rajal, et ei peaks muretsema suunavaliku pärast, mis kulutab vaimset energiat. Tempo olgu pigem aeglane, sest kiiresti jooksmine nõuab suuremat pingutamist ja see pärsib loovust.

Seejuures soodustab endorfiinide vallandumist liikumine looduses. Pargis sportivatel inimestel tekib suurem rahulolutunne. Vaikne ja ilus ümbrus mõjub lõdvestavalt ja rahustavalt nagu meditatsioon. Linnatänavatel joostes tuleb aga olla kogu aeg valvel, see aga ei aita pinget vähendamisele kaasa.

Korrapärane treenimine parandab meeleolu. Jooksjatel suureneb aminohappe trüptofaani tase, mis tõuseb koos õnneluhormooni serotoniini tasemega. Masendus-

hoogude all kannatavate inimeste uuringus tuli esile, et kehaline aktiivsus vähendas nende masendust, ärevust ja stressi. Valusaid üleelamisi talunud inimeste kogemus on näidanud, et jooks võib asendada antidepressante. Tänu jooksule püsivad kehas kauem nii serotoniin kui ka südamegevust ja lihastalitlust mõjutav noradrenaliin.

Aju kasvab ja uueneb

Jooksmine soodustab uute närvirakkude ja veresoonte kasvu ajus. Ühtlasi suureneb ka ajukude, millel on suur tähtsus, sest 20. eluaastate lõpul hakkab see vähenema. Jooksmine stimuleerib aju kemikaale, mis aitavad vananedes säilitada tervema aju. Kui mõõdeti nii sportivate kui ka mittesportivate keskealiste inimeste kognitiivseid ehk tunnetamisega seotud funktsioone, siis näitasid mõlemad rühmad samasuguseid tulemusi. Samas selgus, et sportivate inimeste ainevahetus toimus paremini ja närvide plastilisus oli suurem.

Jooksmine aitab ajul koguda kütust. Treenimine suurendab lihaste võimet varuda rohkem glükogeeni, aju reageerib samamoodi. Suurenenud glükogeenivaru ajus võib olla üks põhjusi, miks jooksmine parandab kognitiivseid funktsioone.

Jooksmine võib aidata suurendada nägemist ja kuulmist kontrollivat keskaju ning hipokampust, mis on seotud mälu ja õppimisvõimega. Aktiivselt liikuja hipokampus võib suurenedagi kuni kaks protsenti. See on oluline teave, sest varem oletati, et hipokampuse hallaine pärast lapsepõlve enam ei kasva. Heas kehalises seisundis inimesed näitasid mälu katsetel paremaid tulemusi kui need, kelle vorm jättis soovida.

Andrus Nilk

Spordiajakirjanikuna käsil 32. aasta. Järjepidevalt sportinud juba 1972. aastast, kui külapoisid mängisid jalgpalli, võrkpalli, jäähokit, sõitsid jalgrattaga ja suusatasid. Igapäevane juhtumõte: kui pole sammugi liikunud, ei saa ka süüa.

Jaapani teadlased tõestasid, et korrapärane mõõdukas treenimine parandas ka rottidel hipokampusega seotud mälu. Samas on tähelepanuväärne, et need rotid, kes jooksid anaeroobsest lävest kiirema tempoga ehk hapnikuvõlas, ei olnud mälu katsetel edukamad kui liikumatuna hoitud katseloomad. Teadlased selgitasid, et tugeva treeningu tõttu kulus rottide füsioloogiline varu taastumisele, mitte ajutegevuse parandamisele. Nad usuvad, et see seaduspära kehtib ka inimestel.

Alzheimeri tõve puhul on hipokampus esimene aju osa, mis kannatab kahjustuste all. Alzheimeri varajases staadiumis haigete uurimisel tuli välja, et inimesed, kes korrapäraselt treenisid, suutsid paremini meenutada kuulsuste nimesid. Skaneering näitas, et ajus aktiveerus see piirkond, mis on seotud liikumisfunktsiooniga ja abistab mälu toimimist. Näib, et jooksmine parandab mälumehhanismis signaalide edastamist, mis tähendab, et tohutul hulgal infot ja üksikasju saab paremini kasutada.

Söögiisu väheneb

Mõõdukas treening parandab ainevahetust ja mõjub soodsalt kaalu vähendamisele, kuid veel suurem toime söögiisu piiramisele on tugeval intervalltreeningul. Austraalia teadlased selgitasid, et kõva pingutamine takistab näljahormooni greliini teket. Samuti on tõestatud, et isu kahandab palavuses harjutamine. Isegi kroonilised suitsetajad võivad tänu treenimisele halvast kombest vabaneda. Nende aju läbivaatus näitas, et pärast treeningut oli suitsusõltuvus vähenenud.

Tõsi, liikumisest ja sportimisest saadavale kasule võib rohkem loota juhul, kui hakata harjutama lapsepõlves ja seda mitte pooleli jätta. USA teadlased selgitasid, et inimestel, kes olid 40. eluaastaks enda kehalise vormi eest vähem hoolt kandnud, oli väiksem ajukude kui neil, kes pidevalt treenisid. Liikuda ja sportimist alustada pole aga kunagi hilja. Vanematel inimestel, kel on treenitum süda, on parem verevarustus ja tänu sellele ka aktiivsem ajutegevus.

Jooksmine stimuleerib aju kemikaale, mis aitavad vananedes säilitada tervema aju.

Isegi kroonilised suitsetajad võivad tänu treenimisele halvast kombest vabaneda.

Heas kehalises vormis inimestel on suurem aju, parem mälu ja selgem mõtlemine.

Tempo olgu pigem aeglane, sest kiiresti jooksmine nõuab suuremat pingutamist ja see pärsib loovust.

MÕTE USA-ST: KAS RUNNING ESTONIA ASUTAMISEKS ON AEG KÜPS?



MART EINASTO
maratonijooksja

Kogu maailma haaranud jooksuvaimustuse keskmeks on rahvajooksud. Kas jooksu huvi eelnes võistluste korraldamisele või panid üritused aluse huvi kasvule, jääb muna-kana-küsimuseks. Ent üks on kindel: jooksvõistluste arv kõikjal maailmas aina suureneb.

Võistluste ümber on peaaegu märkamatuks kasvanud laiaulatuslik rahvusvaheline tööstusharu, mis jooksuhuvist toitub. Tööstusharul on oma huvid ja vajadused, mis nõuavad tegevuste koordineerimist. Ilmselt on sellel teel kõige kaugemale jõutud USA-s, kus on asutatud jooksutööstuse huviseid edendav mittetulundusühing Running USA (RUSA).

Eesmärgid ja missioon

RUSA asutasid 13. märtsil 1999 Los Angeleses 16 juhtivat jooksukorraldajat. Esimesel aastal liitus RUSA-ga 51 organisatsiooni. Asutamise eelnes aasta väldanud läbirääkimisperiood jooksukorraldajate ja USA Track&Fieldi vahel (mille Eesti analoog on kergejõustikuliidu kestvusjooksu alarühm). RUSA missioon on imelihtne – nad teevad kõik, et jooksutööstus kasvaks ja edeneks. Visioon on suunata iga ameeriklane jooksma või inspireerida inimesi jooksu nautima. Samast vaimust on kantud ka väärtused ja konkreetsed eesmärgid, mis on seotud hariduse ja sertifitseerimise, kvaliteetse teenuse, jooksualase statistika kogumise ja jooksuharrastajate hulga kasvatamisega.

Strateegia

Eesmärkide saavutamiseks pakutakse liikmetele, aga ka

Liikmeskonnale pakutav väärtuse kasvatamine seisneb järgmises:

- 1) Veebilehe pidamine, mis on suures osas nähtav ka avalikkusele
- 2) Liikmete kontaktide vahendamine ehk *networking*
- 3) Andmeladu – jooksualane statistika, hinnang jooksuturu mahule ja kasvupotentsiaalile
- 4) Jooksmisharrastuse ja ka võistlusspordi kasvatamine – parimate turul tegutsejate tunnustamine, noortele suunatud populariseeriv töö ning jooksuradade ja staadionite registri pidamine.

avalikkusele erinevaid teenuseid, eeskätt jooksutööstuse harimist. Kõige tähtsam instrument on konverents(id). Alguses korraldati üks aastakonverents, nüüd juba kaks, lisaks erinevad töötoad-seminarid. Üsnagi huvitav on ka jooksude või nende korraldajate sertifitseerimise teenus.

Peamised teenused

Vestlustest organisatsioonijuhtidega koorus välja kolm kõige olulisemat väärtust loovat teenust, mida järgnevalt lähemalt tutvustangi.

Esiteks aastakonverents, mis oli esimene kõiki huvilisi koondav teenus, millega sisuliselt organisatsioon käima tõmmatigi. Huvitavate kõnelejate kuulamaminek andis võimaluse samal turul tegutsejatel omavahel vabalt suhelda. Konverentsidel on jätkuvalt tähtis roll, programm on peensusteni lihvitud. Samal ajal toimub jook-

sutööstuse mess. Eksponeente oli sadakond – alates suurematest jooksukorraldajatest kuni kiibi-, medali-, särgi-, numbri- ja erinevate veebiteenuste pakkujateni.

Konverentsi programm on väga praktiline, akadeemilist laadi uurimusi ei esitleta. Meeleolu tekitamiseks on plenaaristungite sissejuhatuseks motivatsioonikõnelejad. Seejärel jätkub töö paralleelsetes sessioonides, kus käsitletakse võimalikult praktilisi probleeme. Esimesel päeval olid sessioonidel kõnelejateks n-ö tööstuse enda esindajad, järgmise päeva aga täitsid ideelaborid, mida meie töötubadeks nimetame. Põhimõte oli lihtne: pisut enam ettevalmistunud vestluse juhataja võttis teema üles, tegi sissejuhatuse ja edasi hakkasid osalised ise rääkima. Jutt oli väga avameelne, käsitleti ka raskeid teemasid – kaotus, konkurents, kalendri kokkuleppimine, korralduse lubade hankimine, ürituse värskendamine. Tulemusena korjati kokku sadu ja sadu praktilisi ideid ja näpunäiteid, kuidas oma üritust paremaks tuunida.

Teisena tooksin esile jooksuala statistika kogumise, arvestust peetakse nii võistluste kui ka jooksjate kohta. Info koondatakse temaatiliste raportite alla – maratonid, poolmaratonid, tüüpiline jooksja, hinnang tööstusharule, trendid, mittetüüpilised jooksuharud. Info allikaks on korraldajate poolt edastatav info, analoogiliselt Marathon100-ga Eestis ning uuring (vt allpool). Kogutud info on hoolika analüüsiga teadmisteks ja tarkuseks voolitud. Lihtsalt näitena: mittetraditsioonilised üritused on värvi- (*color*), pimedas- (*glow*), takistus- (*obstacle*) jms jooksud. Statistika kohaselt on just need võistlustüübid toonud juurde kõige enam uusi ehk varem mitte kunagi võistelnud jooksjaid.

Kolmandana tuleb nimetada iga-aastast jooksjate uuringut. Iseenesest lihtsal moel, nimelt veebilingi teel, kogutakse vägagi arvestatav andmestik (umbes 15 000 vastatud ankeeti). Uuringu disain on praktiline – pigem igapäevases keeles ja lihtne küsimustik paarikümne teemaga, mis jooksuharrastuse kenasti kokku võtavad, alates treeningumustrist kuni võistlustel osalemise ja

Mart Einasto

Tartu Ülikooli Kliinikumi juhatuse liige. Jooksis esimese maratoni 1998. aastal, parim aeg alla kolme tunni. Jookseb tavaliselt kaks korda päevas ning ei kujuta enam ettegi, missugune oleks elu ilma treeninguta.

*Autor on tänulik ühendusele Sport Kõigile, kelle toel sai RunningUSA aastakonverentsi külastada ja ürituse organisatoritega suhelda. Rohkem infot: <http://www.runningusa.org/>.

spordivarustuse hankimiseni. Eraldi blokk on ka võistlemisest loobumise põhjuste kohta. Seega igati arvestatav andmebaas.

Diskussioon

Mõistagi tekitab USA-s kuuldu ja nähtu mõtteid sellest, mida saaks või peaks Eestis korraldama. Kas meil oleks pinda Running Estonia asutamiseks? Ilmselt pole me selleks veel küpsed, kuid vajadus on olemas. Järgnevalt mõned mõttekäigud meile vajalikest teenustest:

1) Marathon100 ja Janek Oblikas on teinud Eestis tohutu töö, võttes kokku viimase viie aasta jooksul veebis avalikustatud jooksuprotokollid ja koondades info ühtsesse andmebaasi. Oleme koos Janekiga seda pisut analüüsinud ja jõudnud huvitavate küsimusteni: Millised on meie jooksjate erinevad tüübid? Kui palju tuleb igal aastal juurde uusi jooksjaid ja palju neid kaob? Millised üritused tõmbavad enim uusi jooksjaid?

Seni oleme teadmise jätnud eeskätt enda teada. Aga tegelikult võiks ja lausa peaks info jõudma laiema avalikkuseni, eeskätt jooksukorraldajate teenistusse.

2) Jooksjate uuringut oleks võimalik ka Eestis üsna vähese vaevaga korraldada. Ilmselt tooks see hulgaliselt lisaväärtust kogu jooksuharrastuse mõistmisele. Seda ei saa siiski teha ilma jooksukorraldajate toetuseta.

3) Juba ülal toodud analüüsi ja uuringu puhul oli selge, et seltskonna kokkuvõtmine ja ühine arutelu on vajalik. Seega vähemalt ühe pärastlõunaseminarid pidamine oleks kindlasti mõtestatud. Kas sellest võiks kasvada välja konverents ühes messiga? Miks mitte, kui entusiaste jätkub!

Aastakonverents oli esimene kõiki huvilisi koondav teenus.

Teisena tooksin esile jooksuala statistika kogumise.

Kolmandana tuleb nimetada iga-aastast jooksjate uuringut.

Võistluste ümber on peaaegu märkamatuks kasvanud laiaulatuslik rahvusvaheline tööstusharu.

PANUSTASIN EESTI SPORTI NII, KUIDAS OSKASIN JA SUUTSIN

EOK täiskogul 15. aprillil 2016 peetud ettekanne



NEINAR SELJ

EOK president aastatel 2012–2016

Annan ülevaate 2015. aasta ja kogu oma ametiaja olulisematest tegevustest. Asudes 2012. aastal ametisse Eesti Olümpiakomitee presidendina, oli üheks esimeseks strateegiliseks tegevuseks peamise tegevusvaldkonna määramine, millesse panustamine võiks toetada Eesti spordi arengut kõige tõhusamalt.

EOK ülesandeks on tagada olümpiakoondiste ettevalmistus ja Eesti koondiste osalemine suve- ja taliolümpiamängudel.

Spordi rahastamisel peavad prioriteetseks olema seatud tegevused, mille eesmärk on koolitada olümpiakoondistele vääriline järelkasv.

EOK panustab rahva tervise ja liikumisharrastuse edendamise ja toetab seeläbi riigi seatud eesmärki tõsta liikumisharrastusega tegelevate inimeste hulka Eestis.

EOK-le on antud – ja me oleme selle vastu võtnud – täita spordivaldkonnas vastutusrikas roll. EOK esindab spordipoliitika elluviimisel alaliitude ühiseid seisukohti ning on Eesti spordi kõige mõjukam katusorganisatsioon.

Tiitlivõistlustele lähetatavate koondiste ajajoonel on nelja aasta sees kindlad fookused – tali- ja suveolümpiamängud ning mitmed noorte suunatud või regioonipõhised olümpiavaimus spordiüritused.

Möödunud kolme ja poole aasta tegevuste peamine kase oli suunatud 2014. aasta Sotši olümpiale, samuti 2016. aasta Rio de Janeiro ja 2018. aasta PyeongChangi

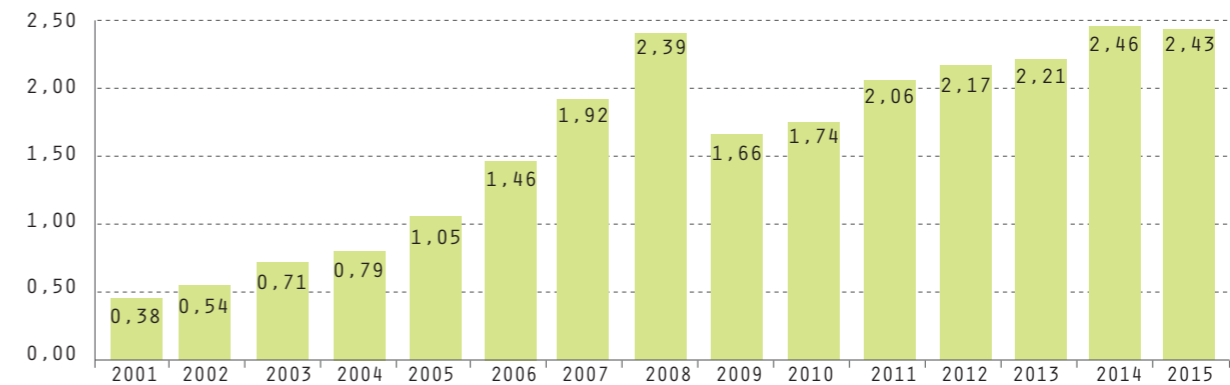
mängudel osalemiseks. Uueks väljakutseks oli koondise lähetamine 2015. aastal toimunud esimestele Euroopa mängudele Bakuus. Eesti olümpiakoondise tulevikutegijad said ennast proovile panna Nanjingi ja Lillehammeri noorte olümpiamängudel ning noorte olümpiafestivalidel Brasovis, Utrechti, Liechtensteinis ja Tbilisis.

Selle kolme ja poole aasta jooksul oleme paljuga hakkama saanud, kuid ühe lubaduse täitmisega jäin häta. Selleks oli EOK sponsoreelarve kolmekordistamine. Püüdlused kaasata spordi toetamise juurde Eesti riigiettevõtteid ei kandnud vilja. Samas kinnitan, et nii EOK sponsortoetuste kui ka Eesti spordi rahastamise temaatika laiemalt oli alaliselt minu tegevustes prioriteediks.

Ettevõtjana, kes on ka sporti toetanud, lootsin väga näha ka riigiettevõtete eeskujut, kelle osalus julgustaks omakorda eraettevõtteid. Olen jätkuvalt veendunud, et spordi toetamine riigiettevõtete poolt oleks õige.

Lisaks Tallinna Sadamale taotlesime toetust ka riiklikust monopoolsest ettevõttest Eesti Energia. Sporti panustamine ei oleks raha raiskamine. Turunduslikult mõttes oleks kindlasti tegemist kasumlikuma tehinguga, kui seda on Ameerikas, Jordaania ja mujal lobistidele makstud summad tagasi toonud. Riiklike ettevõtete toetuste puhul on oluline märkida, et see oleks suunatud Eesti spordi toetuseks, mitte nagu käitus riiklik lennufirma Estonian Air, kes kulutas sadu

JOONIS 1. Olümpiaettevalmistuse ja olümpiamängudel osalemise tagamine (mln €)



tuhandeid eurosid Soomes toimunud jäähoki maailma-meistrivõistluste sponsorluseks, kus Eestiga otsene seos puudus.

Viimasel kahel aastal läks hulk energiat kaotsi kõrvaliste probleemide ja nende lahendamise tegelemiseks, mis kulmineerusid mõni aeg tagasi ja on põhjus, miks me täna siin EOK-le uut presidenti valime. Piltlikult öeldes võtsin reservohvitserina kogu tule enda peale. Tulemusena võin kinnitada, et mitte kunagi varem ei ole spordi rahastamisele sedavõrd palju tähelepanu pööratud. Loodan, et jõuame ka reaalselt tulemusteni ning et võitlus ei olnud asjatu.

Rahastamisepõhimõtted

Rahastamisteemadega tegelesime tõsiselt, peamiseks fookuseks oli Eesti spordi rahastamise aluspõhimõtete muutmine. Analüüsi ja võimalike muudatuste paketi koostamise protsessi käigus tekkis veendumus, et riigi usaldus spordiküsimustes EOK suunal on kõrge. Spordi rahastamise teemal kaasaraakimises on just EOK kultuuriministeeriumi tähtsaim partner. Reaalsed tulemused paistavad. Kultuuriministeerium on valitsusele esitanud riikliku spordi rahastamise aluspõhimõtete muutmise ettepanekud, mis puudutavad katusorganisatsioonide toetamist, Hasartmängumaksu Nõukogu vahendite ümberjaotamist ning Eesti Kultuurkapitali toetuste korra muutmist.

Tulem on pikaajalise töö vili, mille aluseks on olnud EOK initsiatiiv ja sisukas koostöö kultuuriministeeriumiga. EOK seisab selle eest, et oleks tagatud spordivaldkonna toetuste õiglane ja läbipaistev jaotus. Loodan, et kultuuriministri esitatud ettepanek leiab valitsuse liikmete toetuse ja spordi rahastamise proble-

maatika üks löik – rahastamise killustatus, ebaselgus ja kohatine läbipaistmatus – saab juba üsna pea lahenduse.

Rahastamisteemade prioriteetsust ja töö tulemuslikust kinnitab ka see, et EOK tulud on kolme aasta jooksul kasvanud 1,5 miljoni euro võrra ja meie 2015. a tulud olid läbi aegade suurimad – 6,5 miljonit eurot.

Olümpia ettevalmistustoetused

Olümpiamängudeks ettevalmistuse rahastamise kindlustamine on üks EOK tegevuste prioriteete. Oleme selle suutnud tagada hasartmängumaksust laekuvate vahendite, riigieelarveliste toetuste, sponsorite panuse, ROK-i ja EOK omavahendite abil. On hea meel näha, et aastate lõikes on olümpiaettevalmistusse aina enam ressursse suunatud, mis on aidanud meie sportlastel konkurentsivõimeliselt olümpiamängudeks valmistuda.

Tippspordi rahastamises on tehtud oluline samm edasi ja olümpiaettevalmistuse A-, B- ja C-tasemel sportlastele on tagatud sotsiaalsed garantiid. Jätkatud on ka töötasude maksmist olümpiamängude ettevalmistusse kaasatud spordialade peatreeneritele, panustatakse olümpiakandidaatide spordimeditsiinilise teenindamise ja vajalike teenuste kättesaadavaks muutmise. Kordades on suurendatud ka EOK rahalist panust antidopingualastesse tegevustesse.

Võistkonnaalade toetamine

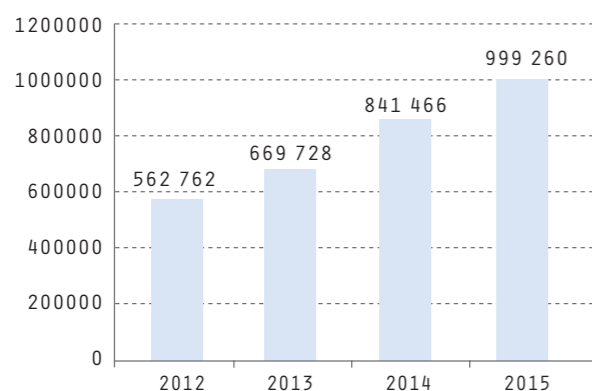
Olümpiatoetuste kasvutrendi kõrval on olulisel kohal ka võistkonnaalade koondiste toetamine, mis on samuti aasta-aastalt kasvanud, ulatudes möödunud

Igal aastal on tippketeks ka mitmed noorte suunatud või regioonipõhised olümpiavaimus spordiüritused.

Olen jätkuvalt veendunud, et spordi toetamine riigiettevõtete poolt oleks õige.

aastal ligi 1 miljoni euron. Kokku oleme nelja aasta jooksul võistkonnaaladele eraldanud üle 3 miljoni euro.

Joonis 2. Toetused võistkonnaaladele



Järelkasvuprojekt

Järelkasvuprojekti „Märka järgnevat põlvkonda“ kutsusime ellu 2013. aastal. Tegemist on minu jaoks väga olulise sihtgrupiga, kelle märkamine ja toetamine on meie konkurentsivõime säilitamiseks tippspordis äärmiselt oluline. „Märka järgnevat põlvkonda“ on väga laia spektriga projekt, kus on võimalus toetusele pretendeerida kõigil noortel sportlastel, sõltumata sellest, kas tegemist on olümpiaalaga või mitte. Märkamata ei jäeta ka pallimängualasid, üliõpilas- ja kaitsevõimendust, noori ja veelgi nooremaid talente.

„Märka järgnevat põlvkonda“ aluseks oli otsus EOK presidendi palgaks arvestatud vahendite suunamine Eesti spordi järelkasvu toetamiseks.

Projekti aluseks oli otsus EOK presidendi palgaks arvestatud vahendite suunamine Eesti spordi järelkasvu toetamiseks. Projekti kaudu on läbi aastate toetusteks makstud 279 500 eurot. Kui esimesel kahel aastal olid peamised panustajad EOK ja ettevõtte Estiko, siis alates eelmisest aastast liitus ka Eesti Kultuurkapital, kelle abiga saavad märgatud ja toetatud ka järelkasvutiimi liikmete treenerid.

Projekti vajalikkust kinnitab kindlasti ka selle tulemuslikkus. Suvel eesootavatele Rio mängudele on projekti „Märka järgnevat põlvkonda“ kuulunud sportlastest seni kvalifitseerunud viis. Nii mõnigi tiimi liige on jõudnud omal alal maailma absoluutsesse tippu ja võitnud täiskasvanute suurvõistlustelt mitmeid medaleid (Epp Mäe, Rasmus Mägi, Kelly Sildaru, vehklejaneid, Rasmus Haugasmägi jt).

Loodan südamest, et Eesti spordi järelkasvu toetamine „Märka järgnevat põlvkonda“ projekti kaudu ei raue

ja ka järgnevatel aastatel saavad lisatoetuse ja innustuse oma potentsiaali maksimaalselt realiseerida veel paljud Eesti noored sporditalendid.

Haridusstipendium

Oleme koostöös haridus- ja teadusministeeriumiga jätkanud tippportlaste ja tippspordist hiljuti loobunud sportlaste toetamist kõrghariduse omandamiseks. Täna ministeeriumi pikaajalise koostöö eest ja loodan, et sellises formaadis tippspordi toetamist jätkatakse ka tulevikus. Spordis tipptasemel konkurentsi jõudmiseks ja tipus püsimiseks on sageli ainus lahendus see, et kogu energia ja tähelepanu on suunatud spordile. Sageli jääb teatud perioodil hariduse või elukutse omandamine tagaplaanile või lükkub üldse kaugemasse tulevikku. Haridusstipendium on mõeldud just selliste olukordade leevendamiseks ja sportlastele tuleviku osas kindlustunde loomiseks.

Projekti teostamiseks kuulutatakse kaks korda aastas välja stipendiumikonkursid ning kolme aasta jooksul on haridusstipendiumideks makstud üle 165 000 euro ja eraldatud 198 stipendiumi.

Koolitused

Selles olümpiatsüklis käivitasime koolitused kõigis maakondades sealsetele spordiedendajatele. Iga koolitusmoodul koosneb neljast päevast ja keskendub kahele põhiteemale. Näiteks olümpialiikumine ja olümpiamängud ning spordiorganisatsiooni juhtimine ja turundus. Koolitusmaterjalid töötas välja ROK, kuid neid käsitletakse praktilisest ja Eestile omasest vaatenurgast.

Audentese spordikool

Eesti tippspordi järelkasvu üks oluline kasvulava on pikki aastaid olnud Audentese spordikool. Samas, ka see sektor vajab periooditi ajakohaseks ja oludele vastavaks muutmist. Reaalsest vajadusest tulenevalt tehti 2014. aastal muudatus, kus lähtusime põhimõttest, et alaliitudega sõlmitakse õppursportlaste kohtade leping vaid potentsiaalse sportlase olemasolul ja enam ei vaadata senini väljakujunenud spordialadevahelisi kohtade proportsioone. Samuti ei eraldatud enam lisavahendeid alaliitudele, mille õppursportlased olid kaetud riikliku koolitustellimusega.

Õppursportlaste komplekteerimisel lähtutakse aga jätkuvalt 2000. aastal haridusministeeriumi ja AS-i Audentes vahel sõlmitud hankelepingust, mille alusel koordineerib õppursportlaste komplekteerimist EOK ja teostajad on spordialaliidud. Käivad ettevalmistused uueks hankelepinguks algusega 2020.

Spordimeisterlikkuse treeninggrupid

Audentese spordikooli kõrval on jätkatud ka maakondlike spordimeisterlikkuse treeninggruppide toetamist. See parandab võimalusi püüelda tippu ka neil eeldustega noortel, kellel on kodukohas või selle läheduses olemas vajalikud treeningtingimused ja nad soovivad jätkata treeninguid seal. Selleks tarbeks on EOK toetanud maakondade spordiliitude kaudu treenereid, kes töötavad andekate noortega ning tagavad nende koondumise spordimeisterlikkuse koondrühmadesse. Projekti kaasatavate treenerite valiku tegi maakonna spordiliit koos maakonna omavalitsuste liiduga. Spordialadevalikul võetakse aluseks kõrge kvalifikatsiooniga treenerite ja võimekate noorte olemasolu ning arvestatakse ka piirkonna sporditraditsioonidega.

Tänaseks on projekti kaasatud 8 maakonda ning 40 treenerit, kelle brutotöötasu on vähemalt 890 eurot kuus.

Kui EOK selle projektiga 2010. aastal alustas, oli eesmärk tagada väärikatele noortetreeneritele väärikas palk. On hea meel tõdeda, et selle initsiatiiviga on kahel viimasel aastal kaasa tulnud avalik sektor, mis on eraldanud noortetreenerite toetuseks 2015. aastal 3,51 miljonit ja käesoleval aastal 3,96 miljonit eurot.

Kohaliku initsiatiivi ja EOK koostöö heaks näiteks on Tartu Spordiakadeemia, mis alustas EOK, Tartu linna ja Tartu Spordiliidu koostööprojektina 2014. aastal. Täna on ligi 40-st väljalõigatud Tartu parimast sportlasest akadeemia nimekirjas 23, kellest 5 õpib kõrgkoolis ja 18 gümnaasiumis. Akadeemial on koostöölepingud 16 erineva klubi treeneriga, õppimise kohta on sõlmitud koostöölepingud 9 gümnaasiumi ja 3 kõrgkooliga. Sportlastel võimaldatakse kasutada Tartu Ülikooli Kliinikumi spordimeditsiiniteenuseid ja kõiki treeningpaiku Tartus.

Spordi ja teaduse koostöö

Tipptasemel konkurentsivõime säilitamiseks on oluline spordi- ja teadusvaldkonna tihe koostöö. Nii algatasime

2013. aastal teadusprojektide konkursi, mille kaudu on eraldatud toetusi 18 projektile 75 000 euro eest. Oleme toetanud eelkõige rakendusliku iseloomuga teadusprojekte, meie aktiivseim partner on olnud Tartu Ülikool, mis on saanud toetust 13-le teadusprojektile.

Tabel 1. Toetused teadusprojektidele

Toetuse saaja	Arv	Summa
Tartu Ülikool	13	55 800
Tallinna Ülikool	3	11 700
TÜ Pärnu Kolledž	1	4 900
Kergejõustikuliit	1	2 600
KOKKU	18	75 000

Spordipoliitika põhialused

Kuni 2014. aasta novembrini puudus Eesti spordis ühtne nägemus, mida soovitakse ja mis suunas tahetakse edasi liikuda. 2012. aasta lõpus, ühe esimese sammuna EOK presidendina, leppisime kultuuriministriga kokku Eesti spordi strateegia väljatöötamise vajalikkuses. Leidsime, et vaja on suurt, erakondade-ülest programmi, mis ei lähtu poliitikast, vaid spordirahva ühishuvist. Lepiti ka kokku, et see strateegia ei sünni kabinetisügavustes, vaid kogu spordiüldsuse kaasaraakimisel ja koostöös. Kaks aastat kestnud spordirahva ühistöö tulemusel valmis strateegiline dokument „Spordipoliitika põhialused aastani 2030“, mis oli arutlusel 2014. aasta novembris toimunud VIII Eesti Spordi Kongressil. Riigikogu võttis põhialused vastu 18. veebruaril 2015.

Nii eelmisel kui ka käesoleval aastal on töö strateegiaga saanud jätku – moodustatud on juhtrühm, paika on pandud konkreetsed tegevused, vastutajad ja maksumus aastani 2020.

Liikumisharrastus

Liikumisharrastusse oleme viimastel aastatel oluliselt enam panustanud. Meie peamine koostööpartner liikumisharrastuse programmide elluviimisel on olnud ühendus Sport Kõigile, kellega oleme korraldanud mitmeid programmide toetusvoore, viinud läbi teavituskampaaniaid ja eriprojekte.

Koostöös ühendusega ning kultuuriministeeriumiga anname kaks korda aastas välja ajakirja Liikumine ja Sport, kus käsitletakse erinevaid teemasid

Tänaseks on projekti kaasatud 8 maakonda ning 40 treenerit, kelle brutotöötasu on vähemalt 890 eurot kuus.

Liikumisharrastusse oleme viimastel aastatel oluliselt enam panustanud.

spordiajaloo, tippspordist, liikumisharrastusest ning laste- ja noortesportist. Ajakiri jõuab otsepostitusel teel tasuta spordirahvani ning kõikidesse Eesti raamatukogudesse. Ajakirjades ilmunud artiklid on sisukad ja harivad ning kõik ilmunud numbrid on kättesaadavad meie liikumisharrastuse portaalis www.liigume.ee.

Liikumisharrastusealases tegevuses oleme varasemast aktiivsemalt panustanud avalikule teavitustööle ja kampaaniatele. 2014. aastal tähistati meie eestvedamisel Eestis liikumisaastat, mille visioon nägi ette, et liikumisharrastusega tegelemine on iga Eesti inimese igapäevaelu lahutamatu osa. Usun, et oleme teel selles suunas.

Liikumisaastast andsin detailsema ülevaate eelmise aasta üldkoosolekul, kus väljendasin ka heameelt, et 365 päeva kestnud kampaania mõjutas positiivselt iga viienda inimese liikumisharrastusega tegelemist. See andis kinnitust, et meie tegevustel liikumisharrastuse edendamisel on reaalne mõju.

Möödunud aasta suurim liikumisharrastuse projekt oli sügisel toimunud riiklik spordinädal. Tegemist oli Euroopa Komisjoni algatusega, mida rahastasid programm Erasmus+ ja Eesti Kultuurkapital. Spordinädalal toimus kokku 467 liikumisharrastuse sündmust. Kampaaniaga liitus 300 üldhariduskooli ja lasteasutust üle Eesti ning nädalast võttis osa kokku 121 308 inimest. Sellises formaadis projekt on planeeritud jätkuma vähemalt aastani 2020.

Kõigi nimetatud sisuliste ja kaasavate tegevuste kõrval oleme alates 2013. aastast igal sügisel koostöös uurin-

gufirmaga TNS Emor viinud Eesti elanikkonna seas läbi kehalise aktiivsuse küsitlusi. On heameel tõdeda, et aasta-aastalt on inimeste teadlikkus tõusnud ja liikumisharrastusega tegelemine elanike seas populaarsust kogunud.

Värskeima uuringu kohaselt tegeleb regulaarselt ehk vähemalt kaks korda nädalas liikumisharrastusega 45% Eesti elanikest. Sellega realiseerus 10 aastat tagasi sihkule võetud eesmärk.

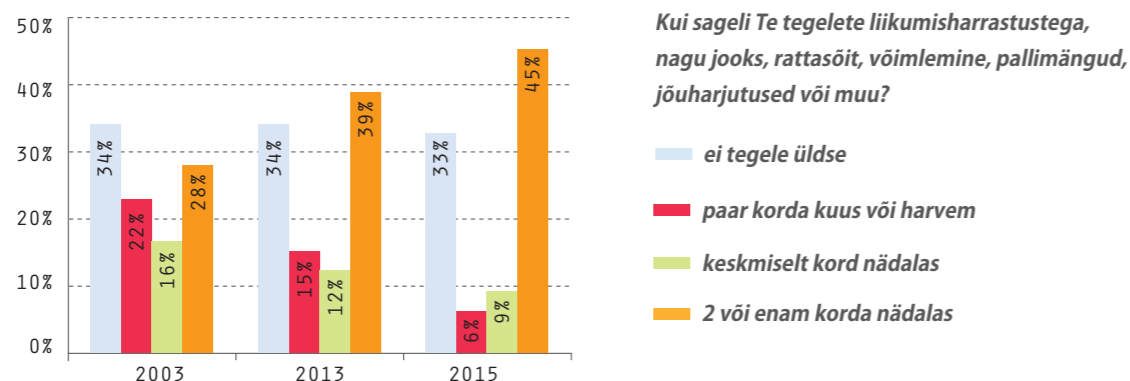
Kui regulaarselt liikumisharrastusega tegelevate inimeste arv on tõustrendis, siis jätkuvalt on murekohaks grupp rahvastikust, kes ei liigu üldse. See on ka sihtgrupp, millele on meie tegevused liikumisharrastuse valdkonnas peamiselt suunatud.

Turundus ja kommunikatsioon

EOK turundus- ja kommunikatsioonitegevused on põhiosas olnud suunatud olümpialiikumise ja selle ideaalide, aga ka spordi ja Eesti sportlaste tutvustamisele ja väärtustamisele ning toetajate esiletõstmisele. Oluline verstapost turundustegevuses on 2014. aastal lansseeritud nii tippspordi, liikumisharrastust kui ka spordifännlust ühendav tunnuslause „Terve Eesti eest!“. See on esimene kord, mil EOK on oma tegevuse suunanud laiemalt kogu Eesti spordile.



JOONIS 3. Kehalise aktiivsuse uuringud (valimis 1000 inimest)



Eesti spordi üheks suuremaks iga-aastaseks turundus- ja kommunikatsioonilaseks on detsembris korraldatav lõppevat spordiaastat kokkuvõttev tunnus- ja tänuüritus Spordiaasta Tähed.

Eesti spordi üheks suuremaks iga-aastaseks turundus- ja kommunikatsioonilaseks on detsembris korraldatav lõppevat spordiaastat kokkuvõttev tunnus- ja tänuüritus Spordiaasta Tähed, viimaste aastate ühe uuendusena on lisandunud gala programmi eriauhinna Eestimaa Spordihing väljaandmine. Sellega pärjatakse inimest, kes on oma sirgeselguse ja põhimõttekindlusega eeskujuks ja inspiratsiooniks nii spordis kui ka kogu ühiskonnas. Tähtsal kohal on ka spordiaasta sees kahel korral toimuvad tiitlivõistlustelt medaleid võitnud sportlastele suunatud tänuüritused.

Olümpia- ja spordivaimu väärtustamiseks ja oluliste inimeste ja hetkede esiletõstmiseks viiakse koostööpartneritega ühiselt ellu erinevaid tegevusi, näiteks olümpiaaraamatu, meenemündi, postmargi väljaandmine, olümpiahooaegadel korraldatavad avalikud üritused ja esitlused, üle-eestilised välimeediakampaaniad, olümpiavõitjate ja olümpiasportlaste osalemine erinevatel üritustel ja kohtumistel.

Oleme märkimisväärselt panustanud ka oma liikmesorganisatsioonide, nende esindajate ja koostööpartneritega suhtluses. Üheks uueks kasutusele võetud infoedastuse kanaliks on 2014. aasta kevadest ilmuma hakanud elektrooniline EOK kuukiri. Alles hiljuti uuenes EOK koduleht ja olümpiafännide jaoks oleme aktiivsed ka sotsiaalmeediakanalites Facebook ja Instagram.

Spordi tutvustamise eesmärki täidab ka 2013. aastal alustatud koostöö filmifestivali PÖFF meeskonnaga, kelle abil on juba kolmel sügisel jõudnud publiku ette mitmekülgne spordifilmide programm.

Olümpialiikumise edendamisel ja Eesti spordi arendamisel on väga oluline roll Eesti ettevõtetel. EOK toetajate nimistu on esinduslik ja kõikide partneritega on



Oluline verstapost turundustegevuses on 2014. aastal lansseeritud tunnuslause „Terve Eesti eest!“.

Spordinädalal toimus kokku 467 liikumisharrastuse sündmust.

koostöö kestnud rohkem kui ühe olümpiatsükli. 2014. aastal allkirjastasime meie pikaajalise toetaja PAF-iga uue nelja-aastase sponsorluslepingu, mille maht on EOK ajaloo suurim – 520 000 eurot. Oleme suutnud olla oma toetajatele usaldusväärne ja hea partner.

Puhta spordi eest

EOK peab tähtsaks seismist puhta spordi eest. Meie panus dopinguvastasesse võitlusse on aastast aastasse suurenenud. Kolme ja poole aasta jooksul tehtud dopingutestide arv on kahekordistunud, nii oleme saanud paremini tuvastada valemängijaid. Ühtlasi on kasvanud testide arv ka tõhusaks ennetusmeetmeks, kuna vahelejäämise tõenäosus on suur ja seega jääb riskijaid ja eksperimenteerijaid aina vähemaks.

TABEL 2. Dopinguvastane võitlus

Aasta	Võetud dopinguproove	Rikkumisi
2008	204	8
2009	123	2
2010	140	4
2011	295	2
2012	182	1
2013	316	3
2014	360	6
2015	374	7

Juhtimine

EOK ei ole oma otsustes ja tegevuses juhitud pelgalt presidendi, täitevkomitee ja peasekretäri arvamustest, seisukohtadest ja maailmavaadetest. Oleme juhtimise, rahastamise jt otsuste tegemisel alati võtnud aluseks teadusuuringute tulemusi ja eri osapoolte seisukohti. Oleme oma liikmeid teeniv ja ühendav organisatsioon, Eesti spordi katusorganisatsioon.

Oleme organisatsiooni sees olevatele oskustele-teadmistele-kogemustele sageli lisaks küsinud konkreetset teemat valdava eksperdi hinnangut. Seda nii komisjonide töö formaadis kui vajadusel ka konkreetset valdkonda tundva eksperdi poole pöördudes.

EOK struktuuris on praegu viis püsivat komisjoni: tippspordikomisjon, sportlaskomisjon, treenerite kutsekomisjon, dopinguvastane distsiplinaarkollee-

gium ja dopinguvastane apellatsioonikolleegium. Komisjonide tööd juhivad ja tegevustesse on kaasatud valdkondade tugevad eksperdid.

Toetused sangaritele

Suhtume Eesti olümpiasangaritesse suure lugupidamise ja austusega, seisame hea selle eest, et suurkujusid koheldaks saavutustele vääriliselt. Spordiseaduse alusel makstakse olümpiavõitjatele alates 53. eluaastast igakuist riiklikku toetust. Sellele lisandub Kultuurkapitaliga koostöös kõigile olümpiavõitjatele lisatoetus summas 4600 eurot aastas. Olümpiamängude hõbemedalivõitjate lisatoetus on EOK eelarves 2688 eurot ja pronksmedalivõitja toetus 2304 eurot aastas.

Rahvusvaheline suhtlus

EOK tegevus rahvusvahelises suhtluses on olnud aktiivne. Oleme selles olümpiatsükli jätkanud tihedat koostööd erinevate programmide elluviimisel ROK-i solidaarsusfondiga. Meie tegevuse tulemuslikkust selgitab ehk fakt, et Eesti on ROK-i 204 liikme seas solidaarsusfondist saadud toetuste mahu osas 8. kohal – kui jätta kõrvale sportlaste toetused, olema lausa 2. kohal. Meie tegevuse läbipaistvusele ja korrektsusele ROK-i solidaarsusfondiga seoses andis hinnangu ka ROK-i partner Price Waterhouse Coopers, mis viis meie juures läbi auditeerimise solidaarsusfondi ja EOK vahelisele koostööle hinnangu andmiseks. Tulemuseks oli audiitoril kõrgeim hinnang.

2014. aastal valiti mind Euroopa Olümpiakomitee Euroopa Liidu komisjoni esimeheks. Tegemist on Euroopa kontekstis ühe olulisema Euroopa spordipoliitika kaasarääkiva ja reaalselt mõju omava institutsiooniga. Komisjoni esimehena olen kasutanud võimalust üleeuroopaliste spordipoliitikate küsimustes esitleda näidetena Eesti spordi parimaid praktikaid ja teatud olukordades kirjeldanud ka meie regiooni kitsaskohti, mis takistavad spordi potentsiaali parimal viisil ühiskonna hüvanguks rakendada.

Teatavasti on Eesti 2018. aasta esimesel poolaastal Euroopa Liidu eesistujamaa ning muuhulgas tuleb tegeleda ka spordivaldkonna küsimustega. Selles osas on ettevalmistusi juba alustatud ja loodan, et Eesti seisukohad tõstatuvate teemade osas saavad vääriliselt esindatud.



Eesti Spordi Maja

Asudes veel Pirita tee 12 majas, alustasime 2013. aastal koostöös Riigi Kinnisvaraga uue Eesti Spordi Maja otsinguid. Leidsime hoone, mis oleks oma parameetritelt sobinud. Maja asus Tallinnas aadressil Lembitu 3. Kontoripindade ja lahenduste osas oleks kindlasti olnud tegemist edasimineku. Paraku selgus protsessi käigus, et alaliidud, kelle plaanides oli ümberkolimine uude Eesti Spordi Maja, on äärmiselt hinnatundlikud. Kõrvalprobleemide ja puudustena kerkisid esile ka küsimused parkimisvõimaluste osas nii alaliitude töötajatele kui ka külalistele. Neil põhjustel lõpetasime AS-iga Riigi Kinnisvara koostöö. Praegu asuvad mitme spordiorganisatsiooni bürooruumid Audentese ruumides, Eesti Olümpiakomitee aadress on Pärnu mnt 102C.

Neinar Seli

Eesti Olümpiakomitee president aastatel 2012 – 2016, Eesti Kergejõustikuliidu president 1999 – 2004, EOK täitevkomitee liige 2001–2016 ja EOK asepresident 2008–12. Eesti Olümpiaakadeemia president aastast 2005. Vasaraheites 1977–80 Eesti noorte- ja juunioride meister ning 1983 ja 1997–99 täiskasvanute meistrivõistluste pronksimees. 2004 seenioride maailmameister 2010 sise-MM-i, 2003 MM-i ja 2000 EM-i hõbe.

Tulud ja kulud

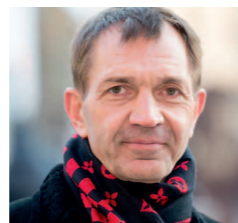
2015. majandusaasta tulud ja kulud olid tasakaalus ja aasta tulude kogumahuks kujunes ligi 6,5 miljonit eurot. Erinevad riiklikud allikad moodustasid 78%, toetused rahvusvahelistest fondidest 12% ja toetajate panus 6%. Möödunud aastal panustasime oma eelarvest 50% ehk 3,3 miljonit eurot saavutussporti ja olümpiaettevalmistusse. Spordiorganisatsioonide toetus moodustas 28%, püsikulu 9% ja haridusprojektid 4%.

Täna lõppevad minu volitused EOK presidendina. Periood on olnud tööine ja raske. Kinnitan, et panustasin Eesti spordi heaks nii, kuidas oskasin ja suutsin. Tänaan kõiki EOK täiskogu ja täitevkomitee liikmeid, sekretariaati, kõiki Eesti spordi arengusse panustanud eksperte ja spordisõpru sisuka ja meeldiva koostöö eest!

EOK PRESIDENT URMAS SÕÖRUMAA RIO EEL: PAAR MEDALIT ON MEILE TAVALISELT TULNUD



KRISTI KIRSBERG
Liikumine ja Sport kolleegiumi liige



URMAS SÕÖRUMAA
Eesti Olümpiakomitee president
FOTO: Ilmar Saabas/Ekspress Meedia

Urmas, teeme intervjuud ajal, mil olete Eesti Olümpiakomitee juhina ametis olnud kuu aega. Mis on olnud esimesed ettevõtmised?

Mõned üritused olid ette planeeritud, kuid eeskätt tegelesin esimese täitevkomitee koosoleku ettevalmistamisega, kus tähtsaim ülesanne oli alakomisjonide moodustamine, nende komplekteerimine ja neile sihtide seadmine. Soovisin, et kogu spordiüldsus saaks võimalikult kiiresti teada, kes täitevkomitee liikmetest just neile vajalikku komisjoni juhivad.

Seni on EOK-I olnud viis komisjoni, nüüd 18. Kas uue struktuuri rajamisel oli Teile eeskujuks kogemus ettevõtlusest või mõne teise riigi olümpiakomitee?

Minu jaoks on selline struktuur lihtsalt loogiline, eeskätt peab see hõlbustama juhtimist. 18 komisjoni on tegelikult palju, usun, et ajaga mõned neist ühinevad. Näiteks on palju sarnast rahandusel, turundusel ja kommunikatsioonil. Alguses arvasin, et 12–14 komisjoni on piir, aga siis nägin, et näiteks tehnikasport vajab oma – lubasin ju nende eest hoolt kanda. Aeg näitab, missugused on elujõulisemad. Aga kogemus on mul ka: tenniseliidus toimis komisjonide töö väga hästi. Samuti töötavad just niimoodi rahvusvahelised organisatsioonid.

Kuidas komisjonide mehitamine on käinud?

Mina tegin ettepaneku, kes täitevkomitee liikmetest võiks ühte või teist komisjoni juhtida. Üldiselt oli ju

teada, kes kuhu sobib. Mõned teisenemised olid, kuid üldiselt võeti mu mõtted hästi vastu. Kuna süsteem on uus, olen pakkunud ka nimesid, kes võiks komisjoni liikmed olla. Ootan ka juhtide initsiatiivi, sest kõik on ju kogenud inimesed. Eesmärgi seadmine saab olla juba vaid kollektiivne töö. Sekretariaadi peale jääb ettepanekute igapäevane elluviimine – kui teatud valdkonna inimest praegu palgal ei ole, tuleb ta tööle võtta.

Millal ootate uue süsteemi esimesi tulemusi?

Aasta pärast täiskogul tahan seista spordirahva ees sirge seljaga ning tutvustada tehtut. Kindlasti on see versta post. Muidugi tahaksin, et asjad kiiremini liiguksid, kuid MTÜ juhtimine on aeglane protsess.

Palju on alaliitude inimesed seni oma muredega Teie poole pöördunud? Või kokkusaamisi palunud?

Päris palju, aga ma pole jõudnud veel kohtuda. Jagame ka alaliitude täitevkomitee liikmete vahel ära – igaüks kohustub kord aastas osalema nn oma alaliidu juhataste koosolekul, tutvustama EOK seisukohti ning kuulama nende muresid. Samuti peab ta olema üldjoontes kursis, mis selles alaliidus toimub – näiteks kui on tulemas rahvusvahelisi külalisi või mõni suurem tiitlivõistlus, teab EOK neile ka tähelepanu pöörata ning parimaid tunnustada.

Teie üks valimislubadusi oli Eesti Spordi Maja ehitamine. Päris paljud suuremad alaliidud on juba



Urmas Sõõrumaa maratonijooksjatest kolmikõdede Lily, Liina ja Leila Luigega Eesti sportlastest loodud maaliseeria esitlusel.

FOTO: Eesti Olümpiakomitee

endale pesa leidnud. Ilmselt isegi maja valmides jääb näiteks korvpall Saku Suurhalli ja jalgpall A. Le Coq Arenale. Kas Te ei kardate, et maja jääb tühjaks?

Jah, tõenäoliselt mõned suuremad jäävad sinna, kus nad on end sisse seadnud. Kuid meil on palju väiksemaid alaliite, kus on üks-kaks töötajat. Neil on kasulik koostööd teha, kasvõi pidada ühist raamatupidajat, kasutada samu koosolekuruume ning jagada turundus- ja juristiabi. Kuid lisaks alaliitude majutamisele peaks Eesti Spordi Maja olema spordirahva kohtumipaik, kus on nurgake meie kangelaste tunnustamiseks.

Koolispordist oli samuti kevadel kampania vältel palju juttu. Kuna noorte liikumine on püramiidi alus, siis palun selgitage veelkord oma mõtet, kuidas senist süsteemi efektiivsemaks muuta.

Alustuseks rõhutan, et mina räägin spordist koolis, mitte koolispordist. Kooliprogrammis peab leiduma iga päev aeg, mil laps saab trenni teha. Praegu ei ole

mingit vahet, kas kehalise kasvatus tunde on nädalas üks, kaks või kolm, sest tulemus on ikka kesine ja aina hullemaks läheb. Olen koolitanud kümnet last ja seda kõike kõrvalt näinud. Veidi tekitavad elevust spordipäevad, kuid seal säravad vaid need, kes käivad kooli kõrvalt treeningutel.

Kui mõni laps käib juba igapäevaselt trennis ja liigub piisavalt, peaks ta osalema kehalise kasvatus tunnis minimaalsete elementaarsete teadmiste omandamiseks. Tema trenne peaks arvestama ka kooliprogrammi raames. Jah, malelual ja hokikepil tuleks vahet teha, kuid selleks ei pea 12 aastat tunnis käima, et tõdeda – noored ei ole sõjaväekõlbulikud, mõned ka mitte elukõlbulikud.

Kui noor osaleb kolm korda nädalas treeningul, kus teda õpetab atesteeritud treener, ja nii viis aastat järjest, saab ta juba öelda, et on tegelema spordiga. Ja igale lapsele saab leida ala, milles just tema parim on.

Küll aga ei saa ma aru ühiskonnas levivast mõttest,

Näiteks tehnikasport vajab oma komisjoni – lubasin ju nende eest hoolt kanda.

Jagame ka alaliidud täitevkomitee liikmete vahel ära.

Laste trenne peaks ka kooli-programmis arvestama.

Katusest ei saa ju tükki ära võtta, siis jääb katusesse auk.

Kultuurkapitali juures võiks olla allfond Eesti Spordi Maja rajamiseks.

et koolitundide raames peaks rohkem liikuma – kui jalutame loodusõpetuses väljas või viime suitsunurga kaugemale, kõnnib õpilane rohkem. Jah, see on ju tore, aga jalutamine ei anna spordipisikut.

Kindlasti on olukord erinev näiteks maal ja linnas. Kui Tallinnas või Tartus tõepoolest saab valida, missugune trenn lapsele sobib, siis maakohas on tihti peale üks tugev treener. Nagu minu kodukohas oli näiteks korvpallitreener. Mida siis teha?

Tõenäoliselt oskab ka see üks treener laiemalt spordist rääkida. Ja kui ka ei oska, kasvavad tema käe alt keskpärased korvpallurid, kes on siiski spordiga tegelenud. Niisugust võimu meil ei ole, et saata igasse väiksemasse kohta kergejõustiku- või maadlustreenerid.

Noortesport on alus ka sellele, et täitaks Teie lubadus aastaks 2030 liikuma suunata kolm korda enam eestimaalasi kui praegu. Kui reaalne see soov on?

Väga reaalne. Kui Rootsis ja Norras liigub 40% elanikest, siis miks me väikeses Eestis seda saavutada ei või? Eeldused on suured, esmalt tuleb tugevdada klubikultuuri – et inimesel oleks soov ja tahe olla klubi liige, võib olla saab ta seeläbi mõned hüved. Ametlikult kuulub praegu eestlastest klubidesse 10%, kuid arvan, et tegelikult on liikujate arv suurem, ehk isegi 15%. Väga palju on neid, kes ennast liigutavad, kuid ei ole kuskil ametlikult kirjas.

Siinkohal ei saa jätta küsimata, kui tihti ise spordisaali jõuate või tennist mängite?

Tennist mängin järjest vähem, aga võimlen igal hommikul. Rotermani kvartalis on meil avatud saal, kuhu on hommikuvõimlemisele oodatud kõik ümberkaudsed inimesed. Kui Eestis olen, viin ise treeninguid läbi. Näiteks sel hommikul võimles minuga 15 inimest.

Räägime rahast ka. Seadite endale eesmärgiks tuua erasektorist EOK-le sponsorraha 1,3 miljonit eurot aastas. Kas läbirääkimised on alanud?

Kombanud olen. Kogenud inimesena tean, et väike summa makstakse kiiresti ära, et küsijast lahti saada, kuid suure summa eest tuleb midagi vastu pakkuda. Ajad, mil EOK-le lihtsalt raha anti, jäävad minevikku. Nüüd on ettevõtjad praktilisemad, meil on selles vallas palju ära teha.

Katuseraha kohta ütlesite, et seda ei tasu puutada – jäägu nende jagada, kelle töö see on?

Katuseraha teemast pole ma kunagi aru saanud, seda kummalisem oli, et isegi parlamendiliikmed ise läksid kaasa jutuga niisugune rahastamine lõpetada. Mis on katuseraha – 101 riigikoguliiget otsustavad aasta lõpus tänada oma valijaid: kes annab küla kultuurimajale, kes teatrile, kes spordi tarbeks. Nii teevad nad ka edaspidi ja see on väga mõistlik.

Kokku oli katuseraha 6,5 miljonit, millest spordi 1,2 liikus läbi EOK. Kõigil oli vaid see osa rahast hambus, aga kuidas ülejäänud enam kui 5 miljonit jagati, ei huvitanud kedagi.

Tõsi, järgmisel aastal eraldatakse samas summas raha sporti, kuid see ei ole katuseraha. Viimast jagatakse ka tulevikus. Ei saa ju tükki ära võtta, siis jääb katusesse auk.

Endine EOK president Neinar Seli oli arvamusel, et hasartmängumaksu nõukogu kaudu laekuva spordiraha jagamine peaks olema EOK pädevuses. Kas arvate samamoodi?

Olen sama meelt, samuti mõned jõulised ministrid. Konkreetse nõukogu senine olek pole enam efektiivne.

Aga kultuurkapital?

Sport on elujõuline kultuuri osa, pean õigeaks, et kulka juures on ka spordi kapital. Kogu raha ei pea ka liikuma EOK kaudu. Peaasi, et kehtiksid reeglid ja üheselt arusaadavad kriteeriumid, mille alusel raha jagada, näiteks kui mitu majutust võistlus toob, palju on meediakajastusi, kas tegemist on olümpiaalaga või rahvusvahelise võistlusega. Samuti olen mõelnud, et kultuurkapitali juures võiks olla allfond Eesti Spordi Maja rajamiseks.

Praegune olukord, kus ürituse korraldaja peab igast allikast raha küsimiseks pabereid täitma ja seepeale summa, mis saadakse, on 1000 eurot, on halenaljakas. Ka näiteks Ettevõtluse Arendamise Sihtasutus võiks jagada praeguse 200 000 euro asemel sporti miljoni, kui neil oleks teada, et miljoni kulutamine toob palju rohkem tagasi.

Asepresident Tõnu Tõniste rääkis palju rahvusvahelise koostöö edendamise kohta. Mis Teie hinnangul sel teel annab ette võtta?

Meil on kaks avara silmaringiga asepresidenti, Tõnu Tõniste ja Jüri Tamm, kellest viimane on meie n-ö välisminister. Kindlasti jätkame koostööd koolitusprogrammide osas. Ent minu hinnangul peame järjest enam tegema koostööd naabritega – kui näiteks lätlastel

on tugevad BMX-i treenerid ja meil on uus baas, saame koos paremaks.

EOK presidendikampaania ajal räägiti nädalate viisi probleemidest ja nende lahendamise kohta. Aga mis Teie praeguses Eesti spordis rõõmu valmistab?

Tippsport on heas seisus. Meil on palju üritusi, maratone ja teisi rahvaspordipidusi, mis on heal tasemel korraldatud ja mille osavõtjaskond aina suureneb. Kohtusin hiljuti Rahvusvahelise Jalgrattaliidu presidendiga, kes oli hämmeldunud sellest, kuidas Tartu Maratoni lasteüritusel osales ligi 3500 last. Metsarajad ja kergliiklusteed on tasuta saadaval ja pilt, mis sealt avaneb, on tegelikult päris ilus.

Rio de Janeiro olümpiamängud on ukse ees. Mitmetel mängudel ise olete kohal käinud?

Alates 2000. aasta Sydneyst.

Ja emotsioon, mida neilt esimesena esile tooksite ...?

Sealsamas Sydney olümpial rentisin endale olümpia-küla lähedale maja ja võtsin Erki Noole sinna elama – et ta saaks melust kaugemale. Mäletan hästi kettaheidet ja seda tunnet, kui teise katse eel toppisin sõrmed kõrva, sest ma ei tahtnud seda kolksu kuulda, kui heide peaks uuesti ebaõnnestuma. Ja siis ikkagi kuulsin ... See emotsioon ei unune. Aga kohe teisenä tooksin välja Gerd Kanteri 100 meetri jooksu Pekingi mängudel.

Mitu medalit Eesti koondis Riost koju toob?

Paar medalit on ikka tavaliselt tulnud.

Urmas Sõõrumaa

Alates 2016. aastast Eesti Olümpiakomitee president, aastast 2001 EOK täitevkomitee liige. Olnud 1999–2000 Autospordiliidu juhatuse ja 2000–2007 Võrkpalliföderatsiooni juhatuse liige ning 2007–2013 Tenniseliliidu president. Tulnud mitu korda autode mitmevõistluses Eesti meistriks.

Eesti Olümpiakomitee täitevkomitee alakomisjonid ja nende juhid

Tippsport – Tõnu Tõniste, endine tipp-purjetaja
Liikumisharrastus ja sportlik elustiil – Jüri Tamm, endine tippkergejõustiklane

Spordi taristu / Eesti Spordi Maja – Riho Terras, Eesti Laskurliidu president

Sport kui kultuuri osa – Kristjan Järvi, dirigent

Turundus – Oliver Kruuda, Eesti Käsipalliliidu president

Kommunikatsioon – Marko Kaljuveer, Eesti Golfliidu president

Treenerid, kohtunikud, vabatahtlikud – Mati Alaver, suusatreener

Koolisport – Mihhail Kõlvart, Eesti Taekwon-do Liidu president

Juriidika – Hanno Pevkur, Eesti Võrkpalliliidu president

Rahandus – Reet Hääl, Eesti Tennise Liidu juhatuse liige

Teadus, meditsiin ja antidoping – Karol Kovanen, Eesti Ujumisliidu ja Eesti Sulgpalliliidu president

Võistkondlikud sportmängud – Anne Rei, Eesti Jalgpalli Liidu peasekretär

Sport ja riigikaitse – Riho Terras, Eesti Laskurliidu president

Spordiorganisatsioonide areng ja klubiline liikumine – Toomas Tõnise, Spordikoolituse- ja Teabe SA juhatuse liige

Sportlased – Gerd Kanter, olümpiavõitja

Paraolümpia ja eriolümpia – Urmas Paet, Paraolümpiakomitee president

Regionaalsport – Helir-Valdor Seeder, Jõudi president

Tehnikasport – Oliver Kruuda, Eesti Käsipalliliidu president

Metsarajad ja kergliiklusteed on tasuta saadaval ja pilt, mis sealt avaneb, on tegelikult päris ilus.

RAHAPUUDUSES VAEVELNUD EOK JÄTTIS OLÜMPIALE SAATMATA MITU MEDALILOOTUST



TIIT LÄÄNE

spordiajaloolane

FOTOD: Tiit Lääne erakogu

Spordimaailm valmistub Rio de Janeiro olümpiamängudeks. Eesti loodab välja saata ühe suurema koondise läbi aegade. 84 aastat tagasi peetud mängud, kui võitjad selgitati Los Angeleses, kujunesid Eesti spordirahvale ajaloo suurimaks pettumuseks. Esimest ja viimast korda vedas Eesti Olümpiakomitee (EOK) oma sportlaskonda alt: Eestist ei saadetud mängudele mitte ainsatki sportlast. Üles anti vaid kaks USA-s elanud atleeti.

Neli aastat varem oli avaldatud Eesti Spordilehes sütitav üleskutse „Otsige olümpia mehi!“. Selles kirjutati: „Los Angelesi suurvõistlused saavad nelja aasta pärast, kuid nüüd on juba aeg tema vastu hakata hoolsasti valmistama.“ Ettevalmistusteks need paraku jäidki.

Väike Eesti, mis oli kolmelt eelnenud suveolümpialt (1920–1928) toonud koju 14 medalit, vaatas mängu kõrvalt. Ja seda hetkel, kui meil olid maailma tipud, kes oluaks võimelised võitlema olümpial igat värvi medalite eest.

Mis siis viis nii radikaalse otsuseni? Lühidalt, üleilmne majandussurutis ning EOK otsustamatus seista oma ülesannete kõrgusel.

Kriis sundis püksirihma pingutama

29. oktoobril 1929 USA börsikrahhist alguse saanud maailma majanduskriis ei jätnud puudutamata ka Euroopat. Rääkimata Eestist. Õnnetuseks toimusid lähenevad 1932. aasta suveolümpiamängud Ameerika mandril ning seeläbi mõjutas kriis väga valusalt Euroopa ja ka meie olümpialiikumist. Ülemaailmne

majanduskriis sundis Eestis püksirihma pingutama ja hoidma kokku just spordi pealt. Kahevahel olek – kas minna või mitte minna – ja lõputu sendiveeretamine lõppes otsusega mängudest loobuda.

Kuid veel 1930. aasta lõpul oli Eesti olümpiakomitee arvamusel, et Los Angeleses võisteldakse, selleks tehti ka ametlik ülesandmine. Lahtine oli vaid see, mitu atleeti ookeani taha saadetakse. Kõik pidi sõltuma meeste sportlikust vormist. Arvati, et minna võiks paar-kolm maadlejat ja kuulitõukaja Arnold Viiding, kui ta saavutused 1932. aasta suveks 15,5 meetrini küündivad, sest alla selle pole võimalik pääseda auhinna ega tulla esimese kuue hulka.

Sportlased hakkasid seda usinamalt rekordeid ründama. Võib öelda, et Eesti sportlikud saavutused rääkisid lähenevate mängude eel kõnekat keelt. Heasse vormi tõusid maadluse lipulaevad, olümpiavõitjad Voldemar Väli ja Eduard Pütsep. Tõstmises pürgis maailma tugevaimaks raskekaallaseks võistluskeelust vabanenud Arnold Luhaäär. 1931. aastal sai Eesti endale taas ühe maailmamainega kergejõustiklase. Gustav Sule viskas oda 69,54 meetrit, mis andis talle maailma edetabelis teise koha. USA kergejõustikuvaatleja Charles Paddock ennustas eestlasele juba poolteist aastat enne mängu olümpiahõbedat.

Aga saavutuste tulvas tõstis pead ka vastasleer, pessimistid. Juba mängude-eelsel aastal manitseti ajakirjanduses, et „praegusel majanduslikult kitsal ajajärgul, kus ainelised võimalused piiratud, pealegi, kus pole ette näha olude paranemist, oleks lausa ülekohus, kui meie



Gustav Sule oli enne Los Angelese olümpiamänge maailma neljas odaviskaja.

ettevalmistuses ette võtaks uued kulukad eksperimentid, lootustega tõsta meie võimeid ja tagajärgi Los Angelese olümpiamängudele sarnastele kõrgustele”.

Kodus valitsesid mängudest osavõtust kaksipidised arvamused. Spordiõpetaja Aleksander Kalamees esines Eesti Spordilehes üleskutsega “Meie sportlaste saatmine Los Angelesi on mõttetu!”, kus ta kirjutas: “Arvame siis, et jänkid maksavad meile peale olümpiaadile tuleku eest, teevad pika pai isegi, ja tõstavad meie krooni kurssi?!”

Olümpiast loobumist toetas näiteks isegi Võrumaa Spordiliit, põhjendades oma otsust raskete aegade ja maaspordi korraldamatusega. “Konstateerime fakti, et Eesti ei oma aastal 1932 veel sportlast, kes oleks suuteline võitma Los Angelesis.” Ka kutselised spordimehed kippusid toetama enam olümpiamängudest kõrvalejäämist. EOK pidi saatusliku otsuse langetama suve hakul.

Ameerika eestlaste initsiatiiv

Vastukaaluks kodustele kõhklejatele näitasid abivalmidust üles USA-s elavad eestlased. 6. detsembril 1931 asutati New Yorgis Eesti Hariduse Seltsi koosolekul

Ameerika Eesti Olümpiakomitee, mille ülesandeks pidi saama majandusliku toetuse hankimine tippsportlaste Los Angelese olümpiale saatmiseks.

Komiteesse valiti V. Mutt, P. Speek, J. Annusson, A. Tamm ja K. Saar. Lisaks valiti tehniline komitee, mille ülesanne oli tegevuse tutvustamine. Viimasesse kuulusid H. Nurmsen, A. Maasik, H. Peil, J. Leivat ja V. Reip.

Arvestati, et Eestist saabub olümpiale viis-kuus sportlast. Komitee võttis ülesandeks sportlaste vastuvõtmise ning neile igati abiks olemise. Kavatsus oli olümpiamehi vähemalt nädal pidada omal kulul New Yorgis. Sel eesmärgil hakkas komitee Põhja-Ameerikas levitama rinnamärke, mis olid valmistatud maratoni-jooksja Alfred Maasiku kavandi järgi. Poole tolli suurusel märgil oli mustade tähtedega valgele alusele kirjutatud “Eesti Los Angelesis 1932”.

Taheti korraldada ka kaks suurt peoõhtut, mille sissetulek pidi samuti minema sportlaste toetuseks.

“Kohalik komitee otsib kõige kergemaid läbipääsu võimalusi ja usun, et Eesti Olümpia Komitee asub heatahtlikule läbisaamisele meie Komiteega,” kirjutas New Yorgist Arthur Maasik.

“Teisipäeval tuleb Olümpiakomitees lõplikule otsustamisele Eesti osavõtuküsimus 10. olümpiamängudest Los Angeleses ... Nagu mõnelt poolt häälil kuuldvale tuleb, kaldutakse sellele, et olümpiafondi 2 miljoni sendi arvel siiski mõned mehed võiks teisepoole ookeani saata. Kes ja mis aladelt – see saab nüüd lõpliku valguse. Arvatakse, et Kápaga koos võiks Eestit esitada viis meest, mis raha riisub miljoni,” kirjutas Eesti Spordileht mais 1932.

Tegelikkuses kukkus välja aga nii, et pika reisi ja suurte kulutuste tõttu ei saadetud Eestist mängudele ühtegi sportlast. 2. juunil 1932 toimunud EOK koosolekul otsustati, et Los Angeleses esindavad Eestit USA-s elavad Osvald Käpp (kreeka-rooma ja vabamaadlus) ning Alfred Maasik (maratonijooks ja 50 km käimine). Koduste kandidaatide Eduard Pütsepa ja Voldemar Väli vormi peeti mitteküllaldaseks, et medalile maadelda. Otsustati, et kui mõni kergejõustiklane või tõstja täidab vastava olümpianormi (Arnold Luhaäär oli raskekaalus tegelikult juba täitnud), tuleb EOK erakorraliselt kokku.

Heasse vormi tõusid maadluse lipulaevad, olümpiavõitjad Voldemar Väli ja Eduard Pütsep.

Radikaalse otsuseni viis majandussurutis ning EOK otsustamatus seista oma ülesannete kõrgusel.

Taheti korraldada ka kaks suurt peoõhtut, mille sissetulek pidi samuti minema sportlaste toetuseks.

Kohe pärast eitava otsuse väljaütlemist saavutasid Eesti sportlased terve rea hiilgetulemusi.

Kohe pärast eitava otsuse väljaütlemist saavutasid Eesti sportlased terve rea hiilgetulemusi. Arnold Luhaäär sai raskekaalus kolme tõstega rekordilise 389,25 kilogrammi, mis oli hooaja parim tulemus maailmas, tehes temast tänu Egiptuse tõstjate eemalejäämisele kandidaadi olümpiakullale.

Gustav Sule viskas oda maailma neljandaks tulemuseks 68,75 m. Nikolai Feldmann heitis kettarekordiks 46,66 m. Arnold Viiding püstitas kuulitõukes rahvusrekordi (15,67 m), mis oli maailma edetabelis kaheksas tagajärg.

Põhjendamatult kõrgeks kruvitud olümpianormid (EOK lootis, et neid ei täideta) olid ületatud, kuid kohe ütles EOK oma viimase sõna: Eestist ei saadeta kedagi Ameerikasse. Jäi nii, et Los Angeleses võistlevad Käpp ja Maasik. Neist viimane juhul, kui tema sõidukulud katavad USA eestlased.

EOK-I teised plaanid

Sportlaste mittesaatmisega kokkuhoitud raha otsustas EOK kasutada järgmiselt:

- 1) Eesti maadlejate ettevalmistamiseks 1933. aasta Helsingi EM-võistlustele;
- 2) Ettevalmistamiseks ja osavõtuks Euroopa olümpiamängudest, mis oli kavas pidada 1933. aastal – tegelikkuses jõuti nendeni alles 2015. aastal!
- 3) Põhjalikuks ettevalmistuseks ja osavõtuks järgmistest, 1936. aasta Berliini olümpiamängudest;
- 4) Kehalise kasvatuse taseme tõstmiseks kodumaal ja eriti selle juhtimiseks maal.

Ajakirjanduses vallandas kogu see venitamine ja ei-ütlemine terava diskussiooni, kus sõna võtsid ka spordikauged inimesed. Eesti Spordileht kirjutas: “Nagu see eht Eesti viis, tuli meie olümpiakomitee kokku ajal, mil suurem osa teiste riikide võistlejaid juba olid teel Los Angelesi poole, ja tegi otsuseks, et meil pole vaja saata kedagi. Ajakirjanduses ja suuremas osas seltskonnas puhkes selline pahameeletorm, millist varem pole nähtud.”

Mitmes kirjutises juhiti tähelepanu asjaolule, et eitava otsuse sportlaste saatmise kohta langetas mitte niivõrd EOK, vaid EKRaVe Liit (Eesti Kerge-, Raske- ja Veespordi Liit).

“Härradelt nagu Laidoner, Akel, Aule jt ei nõuagi keegi, et nad peaksid olema kursis meie sportlaste võimetega ja omama enda seisukohta meeste võistluskõlbulikkuse suhtes ... Olümpiakomitee oma koosolekul asja sisuliselt ei arutanudki, ta ainult kinnitas Ekraveliidu otsuse mehi Los Angelesi mitte saata.”

Tekkinud kurbloolisuus võeti kokku Gustav Sule isikuloole pealkirjas: “Mees, kes viskas oda Los Angelesi, kuid ise järele ei pääsenud.”

Ameerika Eesti Olümpiakomitee andis samal ajal oma toetuse New Yorgis elanud maadlejale Osvald Käpale, et viimane saaks sõita Los Angelese mängudele. Haridusselts kandis aga maratoonar Alfred Maasiku olümpiakulud. Los Angeleses esindas Eesti sportlasi professor Ants Piip. Sportlaste vastuvõtuga seotud kulud katsid Los Angeleses elanud eestlased.

Väli ei saanud kulda kaitsta

Eesti ainus maadleja Los Angeleses, Osvald Käpp, ei suutnud oma neli aastat varem Amsterdamis võidetud kuldmedalit kaitsta. Küll oli ta teist olümpiat järjest parim Eesti sportlane. Selle töid talle 4. koht kreeka-rooma maadluses (kehakaal -72 kg) ja 6. koht vabamaadluses (kehakaal -66 kg). Aga suurepärasest sportlikus vormis olnud teine Amsterdami kullamees Voldemar Väli jäeti teenitud suurvõistlusest ilma.

Eesti Spordileht arutles märtsis 1932, kes võiks Los Angelesis võita maadluses kulla, ja kergekaalus ennustati olümpiakulda kõige stabiilsemale mehele, eestlasele Väli. Tema konkurendid pidid olema sakslane Sperling, soomlane Reini ja rootslane Glans. EOK aga arvas oma 2. juuni istungil millegipärast, et Väli pole ülipingelises konkurentsist lootust. Nii tõmmati üks suur võimalus maha.

Los Angeleses võidutses Väli vana rivaal rootslane Malmberg. Sperling sai pronksi ja Reini oli neljas. Medal asetses lausa kandikul.

“Kahju, et ma Los Angelesi olümpiale ei saanud. Olin sel aastal päris hea ja võinuks isegi võita. Malmberg, kes seal võitis, oli minust mõned aastad vanem,” tunnistas Voldemar Väli intervjuus Reino Sepale Stockholmis 1988. aastal.

“See oli suur eksisamm spordijuhtide poolt. See on ju iga sportlase suur soov olümpiaadile pääseda. Kõik ei saa olümpiavõitjaks, selline võimalus avaneb ainult teatud inimestele võib-olla üks kord elus. Ja kui talle seda ei võimaldata, kaotab ta tahtmise sama energiaga, sama treeninguga edasi võistelda,” rääkis Väli intervjuus Tiit Karuksile Spordilehes juulis 1989. Teenimatult luhtunud olümpia vaevas tema südant.



Osvald Käpp, parim sportlane Los Angeleses

Maadluses läks vett vedama veel teinegi kindlana näinud medal, mida oodati vanameister Eduard Pütsepalt. 1924. aasta Pariisi mängude kullamees oli Los Angelese olümpiaks hoolega valmistunud. Veel 1932. aasta kevadel kinnitati spordiringkondades, et Soomes elav ja harjutav Pütsep on eriti heas vormis ja EOK lubab mehe kindlasti ka ookeani taha sõidutada. Seda lubadust aga ei peetud ja olümpiavärvad jäid Pütsepa ees seekord kinni. Neljandat olümpiat tema jaoks ei tulnud.

Los Angeleses läksid Pütsepa suured rivaalid tiitlivõistlustelt, Giovanni Gozzi ja Lauri Koskela, kohe avavoorus omavahel kokku ja itaallane pani soomlase selili. Gozzi kaotas pärast punktidega küll sakslasele Wolfgang Ehrlile, kuid tuli ikkagi kaalu võitjaks. Järgnesid Ehrl ja Koskela. Kõiki neid oli Pütsep pidevalt võitnud.

Tõstmise esinumber jäeti koju

Kõige valusamalt tabas olümpiale mittesaatmine ehk raskekaalu tõstjat Arnold Luhaäärt. 1928. aastal Amsterdami olümpial hõbedaga üllatanud spordimees tegi seejärel tööliissportlasena kaasa Moskvas toimunud Venemaa spartakiaadil ning sattus seeläbi Eestis kui rahvuslik reetur põlu alla. Luhaäär heideti välja riiklikust spordiorganisatsioonist ning maailma paremiku kuulunud mees kustutati olümpiakandidaatide nimistust. Luhaääre õigused taastas Eesti Spordi Keskliit ja olümpiakomitee alles 1931. aastal.

Tõstemeister tuli sel aastal riigi meistriks veel ka kreeka-rooma maadluses ning hakkas taas suuri raskusi sirgetele kätele ajama. Sest ukse ees seisid 1932. aasta Los Angelese olümpiamängud.

Kui sportlased valmistusid mängudeks, siis EOK otsis põhjusi, miks on atleetide saatmine majanduskriisi tingimustes nii kaugele mõttetu ettevõtmine. Esimesena, kuu enne mängude avamist, praagiti välja maadlejad, sest nende vorm olevat kehv.

Siis lohutati kergejõustiklasi ja heas hoos olnud Luhaäärt, et kui nood täidavad olümpianormi, mis olid nimme maksimaalselt kõrgeks kruvitud, langetatakse nende puhul uus otsus. Valitsenud arvamus, et neid norme ei täida niikuinii keegi. Aga võta näpust! Luhaäär tegi normi kuhjaga täis ja spordileht kirjutas: “Luhaääre olümpiale sõit tundub olevat kindel.”

Juba pärast aprillis toimunud Eesti meistrivõistlusi kirjutati spordilehes: “Arnold Luhaäär olümpiavormis.” Tema poolt tõstetud kogusumma kohta aga tähendati: “Võib kindel olla, et Luhaäär Los Angeleses vähemalt esimese kolme seas platseeruks.”

Kõige enam võiski olümpiakomitee otsust kiruda olümpiaks suurepärasesse vormi tõusnud Luhaäär. Veel kuu enne olümpiat uuendas ta kõiki Eesti rekordeid, saavutades kolme tõstega 389,25 kg. See oli maailma teine tulemus egiptlase Nasseiri järel. Olümpiale ei läinud aga kumbki mees ja kullavõiduks piisas California päikese all seetõttu vaid 380 kilost.

Maadluses läks vett vedama teinegi kindlana näinud medal, mida oodati vanameister Eduard Pütsepalt.

Voldemar Väli: Olin sel aastal päris hea ja võinuks isegi võita.

Võib arvata, et Luhaääre ilmajäämine teisest olümpia-medalist, tõenäoliselt isegi kuldsest, jäigi EOK südame-tunnistusele.

Võib arvata, et Luhaääre ilmajäämine teisest olümpia-medalist, tõenäoliselt isegi kuldsest, jäigi EOK südame-tunnistusele.

Sule, Viiding ja teised

Ka kergejõustikus jäid koju kaks tippmeest – maailma edetabeli neljas odaviskaja Gustav Sule ja kuues kuulitõukaja Arnold Viiding. Eitav otsus langetati tegelikult veel enne suure suvehooaja algust, 2. juunil. Jaanipäeval Tartus peetud võistlustel näitasid hiilgevormi tõusmist Sule ja kettaheitja Feldmann. Üks viskas oda 67,34 m ja teine püstitas kettaheites Eesti rekordiks 46,62 m. „Olümpianormid hädaohus!“, kirjutati spordipressis.

Seepeale kirjutati Eesti Spordilehte üleskutse: „Sule, Feldmann ja Viiding saadetagu Los Angelessi!“ Meeste võimaluste lahkamisel leiti, et kõik kuuluvad maailma kuue tugevama hulka, neist Sule on ainus, et võib Ameerikas lõhkuda soomlaste planeeritavat kolmikvõitu.

„Kõigil on teada, et olümpia komiteel ei puudu nende saatmiseks raha. Milleks siis oli korraldatud loterii? Tundub, et olümpia komitee otsus piirduda ainult maadleja Käpa ja jooksja Maasiku saatmisega, ei ole kooskõlas sportliste ringkondade arvamisega.“

Samal päeval täitis Sule kuhjaga ülikõrgeks kruvitud olümpianormi, saavutades 68,75 m. See oli maailma neljas tulemus eelmise aasta maailma teiselt numbrilt. Ja ikkagi ei muutnud EOK meelt: Gustav Sule jaoks olümpiapäset ei antud. See oleks peaaegu sama, kui täna jätaksime Riosse saatmata Gerd Kanteri.

Soomlased saidki Los Angeleses odaviskes kolmikvõidu. Pronksi andis 68,70 m. Nende spordikirjanik Martti Jukola kirjutab veel hiljemgi oma ajalooramatus „Huippuurheilun historia“ Sulest: „Noorem vend“ Gustav Sule oleks olnud paha poiss Los Angeleses, kui tal oleks olnud reisiraha.“

Tiit Lääne

Spordiajakirjanik. Raamatusarjade „Olümpiavõitjad“ ja „Spordikangelased“, mitme olümpiaaraamatu ja kroonika autor, kümnete spordiraamatute koostaja ja autor. Muuhulgas kirjutanud ka teose „Välis-Eesti spordielu 1940–1991“ (2000). 1977 Eesti juunioride meister 10 km käimises. 1981 kümnevõistluses ja 1991 kettaheites Jõu meistrivõistluste pronks. Mänginud Eesti meistrivõistlustel Jõgeva jäähoki-, jalgpalli- ja jääpallimeeskonnas. Kuulunud jääpallis Eesti koondisse.



Tõstja Arnold Luhaäär jäi suure tõenäosusega ametnike otsuse tõttu ilma oma teisest olümpiamedalist.

Ent raha ei antud ja nii jäid meie kõrged olümpiaootused 1932. aastal reaalsuses testimata. Loodame, et sarnane olukord enam kunagi ei kordu.

Eestlased 1932. aastal Los Angelese olümpiamängudel

EESTI ESINDAJA **Professor Ants Piip**
EESTI LIPU KANDJA AVATSEREMOONIAL **Osvald Käpp**

SPORTLASED

kergejõustik:

Alfred Maasik (maraton, 50 km käimine)

kreeka-rooma ja vabamaadlus:

Osvald Käpp

VÄLISEESTLASED:

Kalevi Kotkas (Soome, kergejõustik)

August Lootus, Karl Sandpak (USA, varuvõistlejad purjetamises)



www.eok.ee

www.sportkoigile.ee

www.liigume.ee



UUS portaal!

[Liigume.ee](https://liigume.ee) – kõik spordisõpradele:

| spordiürituste kalender |

| spordiblogid |

| testid oma kehalise vormi hindamiseks |

| spordiürituste korraldajate eksklusiivne info |

Tervis PLUS



TERVE EESTI EEST!