

LIIKUMINE JA SPORT

NR 7 2013

JAAK MAE
**KUIDAS SAADA
LAPSI SPORTI JA
SUUSATAMIST
NAUTIMA**

**Rein Jalak
SPORDI JA
KEHALISE
AKTIIVSUSE
TOIME
TERVISELE**

Liina Puusepp
**VÄGIVALD
SPORDIS**



EESTI OLÜMPIAKOMITEE



TOIMETUS

Peatoimetaja **Rein Jalak**

Kujundaja **Eli Üksküla**

TOIMETUSKOLLEGIUM

Peeter Lusmägi

Eesti Olümpiakomitee liikumisharrastuse juht

Ühendus Sport Kõigile peasekretär

Tõnu Seil

Eesti Vabariigi Kultuuriministeeriumi asekanstler

Henn Vallimäe

Tartu Ülikooli Pärnu Kolledži direktor

Kaarel Zilmer

Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudi dotsent

Artiklid on eelretsenseeritud toimetuskolleegiumi liikmete poolt

ISSN 1736 - 6364

Liikumise-, spordi- ja tervisealane teadusajakiri

Koostatud riikliku „Liikumisharrastuse arengukava 2011 – 2014” raames

Ajakirja „Liikumine ja sport“ käesoleva numbriga artiklite avaldamine on teostatud koostöös

Eesti Spordimeditsiini klasteri SportEST-iga ja kaasrahastatud EASi kaudu Euroopa Regionaalarengu Fondist.



LIIKUMINE JA
SPORT

NR 7 2013

SISUKORD

- 4** Kalle Voolaid **PARIIS 1894 – ATEENA 1896. MÕNED VALITUD HETKED NÜÜDISAEGSETE OLÜMPIAMÄNGUDE SÜNNILOOST**
- 12** Jaak Mae **KUIDAS PANNA LAPSI SPORTI JA SUUSATAMIST NAUTIMA**
- 16** Kaarel Zilmer **LIIKUMISHARRASTUST MÕJUTAVAD TEGURID SUUSATAMISES**
- 20** Harry Lemberg **PIKAMAAJOOKSJA LIHASTREENING**
- 28** Jaanus Levkoi **KAITSEMÄNG KORVPALLIS**
- 34** Liina Puusepp **LAPSED JA SPORDITEGEVUS**
- 37** Liina Puusepp **VÄGIVALD SPORDIS**
- 41** Lennart Raudsepp **MIS TEEB SPORDIS VÕITJAKS?**
- 46** Peeter Lusmägi **KEHALISE AKTIIVSUSE EDENDAMINE RIIGI JA VABASEKTORI KOOSTÖÖS: EESTI LIIKUMISHARRASTUSE ARENGUKAVA 2011–2014 ALUSUURIMUS**
- 59** Rein Jalak **SPORDI JA KEHALISE AKTIIVSUSE TOIME TERVISELE**

HEA LUGEJA!

Teie käes on ajakirja Liikumine ja Sport järjekordne number. Harjumuspäraselt moodustavad ajakirja sisu metoodilised ja teadusartiklid liikumisharrastuse, spordi ja tervise valdkonnast.

Tänapäeva infotulvas on pikkadesse ja põhjalikesse käsitlustesse üha keerulisem süüvida. Meeldiva üllatusena oleme Eesti Olümpiakomitees saanud palju positiivset tagasisidet teadlastelt, treeneritelt ja harrastajatelt, kes pikisilmi ajakirja uusi numbreid ootavad. See on üks põhjustest, miks Eesti Olümpiakomitee on koos Kultuuriministeeriumi ja ühendusega Sport Kõigile võtnud ajakirja Liikumine ja Sport väljaandmise oma südameasjaks.

Oleme seisukohal, et Eesti Olümpiakomitee ei saa Eesti spordi katusorganisatsioonina keskenduda ainult tippspordile ja olümpiamängudele, vaid meie ülesanne on ka spordi ja liikumisharrastuse laiem tutvustamine ühiskonnas ning sporditeaduse edendamine. Uutest teadmistest saavad kasu nii tippsportlased kui ka harrastajad, treenimaks teadlikumalt ning vältimaks vigastusi ja ülekoormust.

Sel sügisel korraldas Eesti Olümpiakomitee spordiuringute teadusprojektide konkursi, mille esimesi tulemusi loodame järgmise aasta jooksul ka meie ajakirja veergudel tutvustada. Siinkohal kutsun üles kõiki sportlasi, treenereid ja üliõpilasi ajakirjale kaastööd tegema.

Ainuke eestikeelne spordivaldkonna teadusartikleid koondav ajakiri Liikumine ja Sport ilmub 2014. aastal kaks korda ning järgmine number jõuab Teieni suve hakul. Kõik ajakirja varasemad numbrid on elektroonilisel kujul kättesaadavad portaalis Trimm (www.trimm.ee).



NEINAR SELI

Eesti Olümpiakomitee president

PARIIS 1894 – ATEENA 1896. MÕNED VALITUD HETKED NÜÜDISAEGSETE OLÜMPIAMÄNGUDE SÜNNILOOST



KALLE VOOLAID

Eesti Spordimuseum

19. sajandi teisel poolel elavnes maailmas rahumeelse rahvusvahelise koostöö areng. See kasvatas võimalusi ka riikidevaheliseks spordikoostööks, mis oli seni takerdunud mitmesuguste probleemide taha, olgu siis põhjuseks erinevad kultuuriruumid, keelebarjäärid või midagi muud.

Tasahaaval edenema hakanud internatsionaalsed spordisuhted muutsid omakorda peagi hädavajalikuks üldiselt aktsepteeritavad kokkulepped, mille sõlmimiseks kutsutigi 1894. aastal Pariisis kokku suur kongress.

Sellele Prantsuse keske spordiliidu Union des Sociétés Françaises de Sports Athlétiques (USFSA) korraldusel läbi viidud kokkusaamisele seati mitu olulist eesmärki. Esiteks pidi kongressil arutama küsimust, kes üldse võivad edaspidi spordivõistlustel kaasa teha – teisisõnu pidi läbi vaieldama amatöörspordlase (toonase ainuvõimaliku „õige“ atleedi võrdkuju) definitsioon, staatus ja mänguruum. Teiseks pidi kõne alla tulema rahvusvaheliste esinduslike spordivõistluste korraldamise võimalus.



Pierre de Coubertin

PIERRE DE COUBERTINI VISIOON

Pariisi kongressi peamiseks veduriks kujunes noor ja energiline Pierre de Coubertin, USFSA toonane peasekretär. Ennast eeskätt haridus-

küsimustes kodus tundva Coubertini jaoks oli sport saanud hariduslike visioonide platvormiks. Rahvusvahelistest spordivõistlustest pidi tulema suur tugi tema ideede levitamisele.

Juba 1892. aastal oli prantslane esmakordselt välja tulnud ideega rahvusvaheliste olümpiamängude korraldamiseks, saamata esialgu siiski kuigi elavat vastukaja. Kreeka olümpialoolase Konstantinos Georgiadise sõnul ei olnud asjad siis ilmselt lõpuni selged veel Coubertini endalegi:

„Vaevalt et Coubertinil oli selleks ajaks olemas selge visioon olümpiamängude taaselustamiseks. Kuid siiski tuleb tunnistada, et [...] ta oli jõudnud arusaamiseni, et spordis vajatakse rahvusvahelisi suhteid. Enamgi, ta oli mõistnud, et sport ja mängud suudavad rahvaid lähendada ja maailma rahusse panustada” (1).

RAHVUSVAHELINE HAARE

Nüüd, Pariisi kongressi ette valmistades, oli Coubertinil olnud aega oma olümpiaidee paremini läbi mõelda. Õnnestumine näis olevat käeulatuses, kuid selle tagamiseks oli vaja esmalt saavutada kongressi tõeline rahvusvahelisus.

Nii kaasati ürituse organiseerimisse esindajad Inglismaalt (Amateur Athletic Associationi (AAA) esindaja Colin Herbert) ja Põhja-Ameerikast (William Sloane Princetoni Ülikoolist), lisaks kutsuti kongressi presidendiks senaator parun de Courcel ning koostati väärikas aukülaliste nimekiri, kuhu kogunes kõrgklassi esindajaid ja muidu kuulsaid nimesid. Tõsi, suuremal osal aukülalistest ei olnud hiljem kongressiga mingit otsest kokkupuudet. Noore mehena vajas Coubertin piisava mõjukuse demonstreerimiseks lihtsalt enda kõrvale kõlavaid nimesid (2).

I OLÜMPIAKONGRESS

Rahvusvaheline spordikongress, mida tagantjärele teatakse I olümpiakongressina, toimus Pariisis 16.–24. juunini 1894. aastal. Üheksa riigi 37 spordiorganisatsiooni lähetasid kongressile 78 delegaati (väljastpoolt Prantsusmaad tulijaid oli neist seejuures 20). Kohal olid järgmiste riikide esindajad: Belgia, Hispaania, Itaalia, Kreeka, Prantsusmaa, Rootsi, Suurbritannia, USA ja Venemaa. Saabus ka Saksamaa esindaja, kuid temal puudus ametliku delegaadi staatus.

Kongressi töö toimus kahes alakomitees: esimene neist asus tegelema amatöörismi küsimustega ja teine olümpiamängude taaselustamise võimaluste arutamisega.

Tagantjärele võime täie kindlusega tõdeda, et tähtsamate ja ülimalt põhjanevate tegudeni jõuti just olümpiamängude alakomitees. Olulisim oli seejuures muidugi otsus olümpiamängude taaselustada. Regulaarsed riikidevahelised olümpiamängude nime kandvad võistlused pidid aset leidma iga nelja aasta tagant ja liikuma riigist riiki.

Kongressi hääletuse tulemusena otsustati, et esimesed nüüdisaegsed olümpiamängud toimuvad 1896. aastal Ateenas (3).

Hiljem meenutas Pierre de Coubertin, et nende otsusteni jõuti suuresti tema taktikepi järgi: „Rääkides olümpiamängudest, võeti minu ettepanekud vastu peaaegu ilma igasuguse diskussioonita. Olin varem ette valmistanud erinevaid põhiprintsiipe ja need kiideti üksteise järel heaks: nelja-aastane intervall, võistluste puhtalt nüüdisaegne iseloom [...] ja lõpuks ka rahvusvahelise komitee ametisse määramine – see pidi tulema põhimõtteliselt püsiv ja koosseisult stabiilne. Komitee liikmed pidid olema olümpismi esindajad oma kodumaal” (4).

I olümpiakongress
toimus Pariisis
aastal 1894

Kongressil sai
heakskiidu ka
rahvusvahelise
olümpiakomitee
koosseis.

RAHVUSVAHELISE OLÜMPIAKOMITEE MOODUSTAMINE

Kongressil sai heakskiidu ka olümpiamängude korraldamise eest vastutava rahvusvahelise komitee koosseis. Hiljem Rahvusvaheliseks Olümpiakomiteeks (ROK) formeerunud komitee esimesse koosseisu kuulusid: president Demetrios Vikelas (Kreeka), peasekretär Pierre de Coubertin (Prantsusmaa), varahoidja Ernest Callot' (Prantsusmaa), liikmed Aleksi Butovski (Venemaa), Jiří Stanislav Guth-Jarkovský (Böömimaa), Viktor Balck (Rootsi), Leonard A. Cuff (Uus-Meremaa), William Milligan Sloane (USA), José Benjamín Zubiaur (Argentina), Charles Herbert (Inglismaa), Oliver Russell, parun Amphill (Inglismaa), Ferenc Kemény (Ungari) ja Mario Lucchesi-Palli (Itaalia).

Esimene ROK-i president oli kreeklane Demetrios Vikelas

Kõik komitee liikmed olid oma kodumaal olulised spordijuhid ja nende toetust oli värsketel olümpiamängudel väga vaja. Suurem osa neist kuulus kongressi aukülaliste nimistusse, ent tegelikult olid kohal ainult Vikelas, Coubertin, Callot, Sloane ja Lucchesi-Palli.

Demetrios Vikelase presidendiks valimisel lähtuti põhimõttest, et president peab olema järgmiste mängude korraldajamaa esindaja.

Oma mälestusteraamatus meenutab Coubertin: „Mõned päevad pärast kongressi kogunesime Sloane'i, E. Callot' ja hr Vikelasega arupidamisele viimase väikesesse korterisse Babylone'i tänaval Pariisis. Just seal said paika ROK-i struktuuri peajooned. Vikelas oli presidendiameti suhtes vastumeelne. Mina pooldasin ideed, et presidendi positsioon oleks liikuv, kuuludes iga uue olümpiaadi rahvusele. Kõik, mis tsükli rahvusvahelisust tugevdada aitas, hakkas mulle aina tähtsam tunduma. Vikelas pidi ametis olema 1896. aasta lõpuni ja mina pidin selle siis järgmiseks nel-

jaks aastaks üle võtma. Vahepeal pidin saama peasekretäri positsiooni, mis oli huvitavam kui suurem osa presidendiametiteid, sest on ju peasekretär kogu administratsiooni keskne kuju” (5).

DEMETRIOS VIKELAS

Esimeseks Rahvusvahelise Olümpiakomitee presidendiks valitud kreeklane Demetrios Vikelas (1835–1908) tegutses eduka ettevõtjana mitmel pool Euroopas, elades 1890. aastatel peamiselt Pariisis. Spordikongressil osaleski ta kodumaale jäänud sõprade palvel eeskätt seetõttu, et niikuinii Pariisis elas, mistõttu oli kongressil osalemine talle tunduvalt mugavam, kui oleks olnud Ateenast Pariisi reisimine tema sõpradele (6).

Rahvusvahelise Olümpiakomitee presidendina seisis Vikelas aktiivselt olümpiamängude kaitse ja Kreeka huvide eest. Ateena olümpiamängude järel taandus ta nii presidendiametist kui ka Rahvusvahelise Olümpiakomitee ridadest, jätkates tegutsemist peamiselt haridusmaastikul.

PINGUTUS ATEENA NIMEL

Kreeka avalikkus tervitas rõõmuga ideed korraldada olümpiamängud Ateenas, kahjuks ei läinud selle rõõmuga kaasa valitsusringkonnad. Raha nappis ja toonane Kreeka peaminister Charilaos Trikoupis leidis, et riigil on muudresid sporditagi piisavalt.

ROK ei kaotanud siiski lootust. Juba 1894. aasta septembris jõudis Ateenasse Vikelas, alustades aktiivselt liitlaste otsinguid, paraku kulgesid läbirääkimised vaevaliselt. Alles pärast seda, kui Vikelas 1894. aasta lõpul isiklikult Kreeka kuninga George I-ga kohtus, võis olümpiamängude toimumist Ateenas lõplikult otsustatuks pidada (7).



Demetrios Vikelas

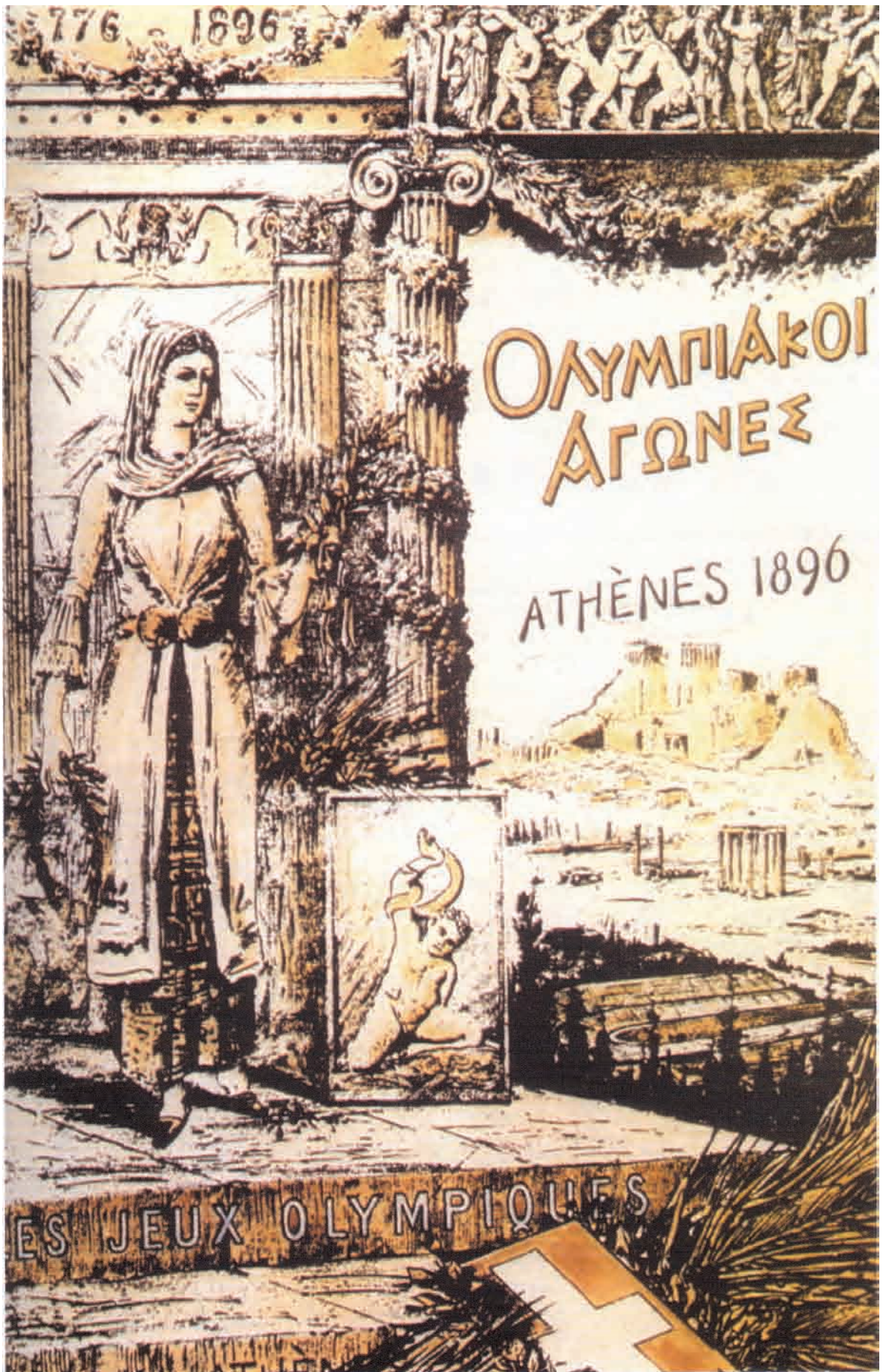


COUBERTINI KÕNE ATEENAS

Usutavasti mängis Kreeka kroonitud peade seas positiivse fooni tekitamisel olulist rolli Pierre de Coubertin, kes oli 1894. aasta novembris samuti Ateenasse saabunud. 16. novembril pidas prantslane Parnassose kirjandusseltsis oma kuulsa kõne, kus selgitas mängude ideed ja ülesehitust. See oli oluline ettevõtmine, sest Coubertini jaoks oli tähtis viia arutelu poliitilistest kõrgustest allapoole, lihtsate kreeklasteni.

Kehalise kasvatusena tegelemine oli tema sõnul küll oluline ja rahvuslik kodumaa kaitsefaktor, kuid veelgi olulisem oli spordi abil taastada tasakaal inimese keha ja vaimu vahel, nagu see oli olnud vanas Kreekas. Muuhulgas tõdes Coubertin oma sõnavõtus: „Autuks pole vaja pidada lüüasaamist, autuks tuleb pidada mittevõistlemist.” Selles mõtteavalduses on tagantjärele nähtud hiljem kuulsaks saanud





olümpiaprintsiibi „tähtis pole võit, vaid osavõtt” esimesi võrseid (8).

KORRALDUSKOMITEE TEGUTSEB

Ateena mängu organiseeriva komitee etteotsa nõustus asuma Kreeka kroonprints Konstantin. Suhteliselt lühikese ettevalmistusaja jooksul pidid korraldajad hakkama saama terve hulga probleemidega, millest peamised haakusid võistluspaikade rajamise ja üldiseks korralduseks vajalike vahendite leidmisega.

Kuna riiklik toetus esimesele olümpiale oli minimaalne, aitasid hädast välja eratoetajad, keda oli õnneks piisavalt. Annetusi tegid jõukad kreeklased, spordiseltsid, anonüümsed toetajad ja isegi kirikud. Vähehaaval laekunud toetused moodustasid lõpuks kokku rohkem kui 300 000 kulddrahmi suuruse summa. Suurtoetajana pani mängudele õla alla Aleksandrias elanud kreeklasest miljonär Georgios Averoff, kes annetas 920 000 kulddrahmi võistluste peareeniks planeeritud Ateena muistse marmorstaadioni rekonstrueerimiseks.

Eelarvelisa andsid veel mälestusmedalite müük ja loodetav piletitulu, samuti eriliste olümpiamarkide käibe le laskmine, mis olid mõistagi maailma esimesed olümpiamotiive kujutavad margid. Olümpiamargid olid valminud ka Türgis, kuid et Türgi delegatsioon lõpuks Ateena mängudele ei jõudnud, siis neid käibe le ei lastud (9).

OLÜMPIAMÄNGUD JÕUAVAD EESTIMAALE

Osake Ateena mängude ettevalmistuste muljetest jõudis ka Eestimaale. Nimelt külastas 1895. aastal Kreekat noor, erksa vaimu ja vastuvõtliku meelega reisimees Oskar Kallas, kes kogus hiljem tuntust nii ajakirjaniku, rahvaluuleteadlase, diplomaadi kui ka koolimehena ning kuulus Eesti Olümpiakomitee asutajaliikmete

hulka. Tõsi, oma reisimuljete põhjal kokku pandud raamatus Kallas kogetust palju ei räägi, mainides ainult möödaminnes: „Imetlesin teel Ateena linna vananemata marmori ehitusi ja Olümpia mälestusrikkaid varemeid” (10).

Aastaid hiljem Postimehele Stockholmi olümpiamängudelt reportaaže tehes tulid need ajad talle taas meelde.

Pajatades lugejatele Pierre de Coubertini ja nüüdismängude sünnist, meenutas Kallas: „Istusin aastal 1895 Ateena mäenõlval ja kõnelesin greeklastega, kes uue mängudekoha ehitamise kallal töös olivad. Sääl oli palju lootust: kui kuskil see mõte ülepää korda võib minna, siis meie maal oma ajalooliste mälestustega” (11).

ATEENA SAAB MÄNGUDEKS VALMIS

Lõpuks sai emotsiooni- ja pingutusterohke ettevalmistusaeg ümber. 14 kuuga suutsid korraldajad ära teha üsna palju. Kokku pandi programm, ette valmistati võistluspaigad ja mõeldi auhindadele. Prantsuse kunstniku Jules Chaplaini kujundatud medaleid jagati Ateenas esimese ja teise koha võitjatele (vastavalt hõbe- ja pronksmedalid), tunnustusega kaasnenud olümpiadiplomi disainis aga väljapaistev Kreeka maalikunstnik Nikolaos Gyzis.

Kenamaks muutus mängude eel kogu Ateena linnapilt. Poed ja avalikud hooned olid kaunistatud lippude ja tervitusloosungitega, kõikjal võis kohata tähti O.A. (see oli kreekakeelne lühend sõnadest *Olympiakoi Agones* ehk olümpiamängud) ning aastaarve 776 eKr ja 1896. Mängude ajal oli linnas käimas omaette kultuuriprogramm: etendati antiikdraamasid, toimusid kontserdid, pidulikud vastuvõtud ning tõrvikurongkäigud, linnatänavatel mängisid külaliste tähelepanu püüdvad väikesed bändid (12).



ESIMESED OLÜMPIAMÄNGUD

Esimesed olümpiamängud said Ateenas teoks aastal 1896.

Esimesed olümpiamängud said Ateenas teoks 6.–15. aprillil 1896. Kavas olid võistlused järgmistel aladel: kergejõustik, jalgrattasport, vehklemine, ujumine, võimlemine, laskmine, tennis, tõstmine ja maadlus.

Kuigi välja oli saadetud koguni üle kahe tuhande kutse, ei kujunenud osavõtjaskond eriti arvukaks (13). Ilmselgelt ei osatud maailmas uuest üritusest veel kuigi palju arvata. Enamik võistlejaid saabus kohale oma kulu ja kirjadega ning omal initsiatiivil, ka võistluseks ülesandmine toimus juhuslikult ja kohapeal.

Lõpuks võis tegelikke olümpiasportlasi kokku lugeda pisut alla 300. Erinevad allikad pakuvad erinevaid numbreid, ent eestikeelne Ateenas olümpiaaraamat annab osalejate arvuks 262, kusjuures selle numbri aluseks on võetud aladele registreerunud sportlased.

Võistlejaid saabus 12 maalt: Austraalia, Austria, Bulgaaria, Kreeka, Prantsusmaa, Rootsi, Saksamaa, Suurbritannia, Šveits, Taani, Ungari ja USA (14).

HERMANN LERCHENBAUM – OMA MEES ATEENAS

Kui uskuda 1936. aasta Eesti Spordilehte, siis ei jäänud Ateenas väga kaugele ka esimese eestlase olümpiastart. Nimelt olevat koos Pireuse reidil ankurdunud USA sõjalaevaga kohapeal viibinud üks vandersell Eestist – Valgamaalt Keenist pärit Hermann Lerchenbaum (15).

Kirev elutee oli Hermannist meremehe teinud ja siis Ameerikasse paisanud. Sealses laevastikus teenides sattus ta suurde spordivaimustusse ja kui nende laev olümpiapäeval Pireuse sadamas viibis, külastas Lerchenbaum koos teiste USA meremeestega rohkesti olümpiavõistlusi. Muuhulgas olnud neil plaan oma meeskonnaga ka sõudmisvõistlustel kaasa teha. Paraku, nagu nüüd tagantjärele teada, jäid sõudmisvõistlused Ateena mängudel tormise mere tõttu pidamata.

ATEENA HETKI

1. olümpiamängudel kuulutas 6. aprillil Ateena marmorstaadionil toimunud pidulik tseremoonial avatuks Kreeka kuningas George I. Rohkearvulisele publikule esitleti samas ka helilooja Spyridon Samarase loodud olümpiahümni.

Avatseremoonia järel alanud võistlustel selgus kohe ka esimene nüüdisaegne olümpiavõitja, kelleks osutus kolmikhüppes esikoha saanud ameeriklane James Connolly.

Kohalikule publikule kujunes mängude tähtsündmuseks maratonijooks. Selle uudse võistlusala idee pärines Sorbonne'i ülikooli professorilt Michel Brealilt, kes sai omakorda inspiratsiooni aastast 490 eKr pärinevalt Maratoni lahingu legendilt, mille kohaselt olevat kreeklased pärast pärslaste üle saadud võitu rõõmusõnumi Ateenasse saatnud just jooksujalu liikunud saadikuga.

10. aprillil peetud maratonijooks täitis publiku ootused saajaprotsendiliselt, kui mitte rohkem. Esialgu hoogsalt alustanud ja välisvõistlejate varju jäänud Kreeka jooksjad hakkasid võistluse edenedes aina paremale positsioonile tõusma ja üks nende seast – Ateena lähistelt Maroussist pärinev Spyros Louis – osutus koguni nii sitkeks, et võidelda esikoha eest. Distanti lõpuosas asus Louis jooksu juhtima ega andnud liidrikohta enam käest. Kreeklased olid saanud oma kergejõustikuvõidu!

Pierre de Coubertin jagas kreeklaste vaimustust Louisi üle: „Staadionile, mida täitis üle 60 000 inimese, sisenes ta vähimagi väsimuse märgita. [...] Näis, nagu saabunuks koos temaga Antiik-Kreeka vaim. Tema võitu tervitas metsik aplaus. See on üks kõige erilisemaid vaatepilte, mida suudan üldse meenutada. See jääb mulle alatiseks meelde ja ma olen sellest ajast saadik veendunud, et psüühilised jõud mängivad spordis tunduvalt suuremat rolli, kui me seni arvanud oleme” (16).

Kasutatud kirjandus

1. **Kostantinos Georgiadis** (2003). *Olympic Revival: The Revival of the Olympic Games in Modern Times*. Ateena, lk 61.
2. **Norbert Müller** (1994). *One Hundred Years of Olympic Congresses, 1894–1994*. Lausanne, lk 28–39.
3. **Norbert Müller** (1994). *One Hundred Years of Olympic Congresses, 1894–1994*. Lausanne, lk 28–39.
4. **Pierre de Coubertin** (1997). *Olympic Memoirs*. Lausanne, lk 22.
5. **Pierre de Coubertin** (1997). *Olympic Memoirs*. Lausanne, lk 27.
6. **Yves-Pierre Boulongne** (1994). *The presidencies of Demetrius Vikelas and Pierre de Coubertin – Raymond Gafner (koostaja). The International Olympic Committee – One Hundred Years: The Idea, The Presidents, The Achievements. Volume I*. Lausanne, lk 59–62.
7. **Kostantinos Georgiadis** (2003). *Olympic Revival: The Revival of the Olympic Games in Modern Times*. Ateena, lk 106–107.
8. **David C. Young** (1996). *The Modern Olympics. A Struggle for Revival*. Baltimore ja London, lk 112.
9. **Kostantinos Georgiadis** (2003). *Olympic Revival: The Revival of the Olympic Games in Modern Times*. Ateena, peatükid „Financing the Games: contributions, sponsorship & Government aid”, lk 120–124, ja „The first Olympic architecture and the 1896 Competition Venues”, lk 151–154.
10. **Oskar Kallas** (1898). *Pühal maal. Reisikirjeldused Palästiina teekonnalt*. Jurjew, lk 73.
11. Postimees (1912). Nr 146, lk 3.
12. **Yves-Pierre Boulongne** (1994). *The presidencies of Demetrius Vikelas and Pierre de Coubertin. – Raymond Gafner (koostaja). The International Olympic Committee – One Hundred Years: The Idea, The Presidents, The Achievements. Volume I*. Lausanne, lk 75.
13. **Kostantinos Georgiadis** (2003). *Olympic Revival: The Revival of the Olympic Games in Modern Times*. Ateena, lk 161.
14. **Tiit Kuningas, Kalle Voolaid** (1997). *I olümpiamängud. Ateena 1896*. Tallinn, lk 179–189.
15. Eesti Spordileht (1936). Nr 5, lk 192–195.
16. **Pierre de Coubertin**. *Olympic Memoirs*. Lausanne 1997, lk 46–47.

POSITIIVNE LÖPPTULEMUS

Esimesed nüüdisaja olümpiamängud olid kokkuvõttes igati edukad, andes tegijatele hoogu ja julgust järgmiste mängude suunas vaadata ning olümpiaideed edasi arendada. Entusiasmist pakatanud Ateenas jäi kõlama positiivne: võistluste vastu valitses suur publikuhuvi, kümme päeva kestnud mängud olid parasjagu kompaktsed, mitte liiga pikad ega liiga lühikesed, ning toimusid korraldajate võimalusi ja toonaseid olusid arvestades lausa suurepärasel peareenil – ajaloolisel marmorstaadionil. Võimas traditsioon oli saanud väärrika alguse.



**KALLE
VOOLAID**

Eesti Spordimuseumi teadussekretär. Eesti Olümpiaakadeemia peasekretär. Ajakirja Sport & Muuseum peatoimetaja. Töötanud Eesti Spordimuseumis erinevatel ametikohtadel, alates 1998. aastast teadussekretär. Eesti Spordimuseumi põhiekspositsiooni „Hortus Athleticus” koostaja (2004), osalenud paljude spordimuseumi näituste ja spordiajaloo konverentside korraldamisel, kuulunud ajakirja Vanavaravedaja toimetuskolleegiumi. Kirjutanud ja toimetanud arvukalt spordiajaloo- ja olümpiateemalisi trükiseid ning avaldanud artikleid.

KUIDAS PANNA LAPSI SPORTI JA SUUSATAMIST NAUTIMA



JAAK MAE

Eesti Suusaliidu peasekretär

Suusatamine on üks parimaid ja mitmekülgsemaid võimalusi pakkuv spordiala, mis sobib kõigile, alates väikelastest ja lõpetades soliidses eas inimestega. Milles seisneb suusatamise fenomen ja kasulikkus ning kuidas lapsi suusata õpetada?

Lapse võib suuskadele seisma panna juba 2-3-aastaselt.

Lapsel peaksid olema nn kalasaba suusad.

Alustada treeningutega treeneri juhendamisel juba 8-12 aasta vanuselt.

Alustada tuleks just suuskadel jalutamisega.

Vanemad on laste jaoks esimesed ja kõige olulisemad spordipisiku tekitajad. Läbi mängimise kogeb laps varakult esimesi kokkupuuteid spordiga. Esimest korda võib lapse suuskadele seisma panna juba 2-3-aastaselt. Varuge kannatust ja olge positiivsed. Oluline on, et lapse jaoks oleks see kogemus meeldiv.

Oluline on kindlasti õige varustus ja klassikalise jäljega suusarada.

Varustus peaks olema sobiva suurusega ja esialgu pole vaja suusakeppe kätte panna. Suusad võiksid olla keskest rihveldatud ehk nn kalasaba suusad. See annab pidamise ja laps saab esimesed sammud teha nii, et suusad tagasi ei libise.

Teiseks on olulised saapad ja klambrid. Nende peal tunneb laps end kindlamalt ja julgemalt. Kui suusajälg ka veel ees on, siis tulevad esimesed sammud kiiresti. Ajaliselt tasub järgida lapse soove:

kui ta tahab vahepeal midagi muud teha, siis las ta tegelebki muude asjadega värskes õhus.

MILLEST ALUSTADA?

Klassikaline suusatamine on oma olemuselt inimesele loomulik liikumine, kuid ühe erinevusega – liikumine toimub libiseval toel, igale tõukele järgneb libisemine.

Algatuseks sobib justkui jalutamine suuskadel, et otsida tunnetust, kuidas suusk libisema hakkab. Selleks tuleks lapsel käest kinni hoida ning jalutada. Paluge lapsel jalad koos hoida, niimoodi saab ta esimese libisemiskogemuse. Kindlasti saate ise eeskujuks olla ja liikumisi ette näidata, lastel on hea jäljendamisoskus ja sõnaliselt tehnika õpetamine ei ole algul ilmselt parim.

Alustada tuleks siledal pinnal ja siis järk-järgult edasi minna, kergemad tõusud ja väikesed otse libisemisega laskumised. Esimesed laskumised teha kükitades: kui tasakaal kaob, siis ei ole kukkumine madalalt nii hirmutav. Kindlasti on abiks teised lapsed ja sõbrad-tuttavad – seltsis on ikka lõbusam. Eelkooliealiste lastega on parim vanematel endil tegeleda, lapsed tunnevad end mugavamalt ja tunnete neid ise kõige paremini.

Kuidas panna laps sporti nautima?



MÕNED MÕTTED KOOLIEALISTELE LASTELE

Juba kooli minnes tasub kaaluda treeningrühmaga ühinemist. Vanuses 8 kuni 12 aastat on sobiv ja soovituslik treeneri juhendamisel treeningutega alustada. Selleks ajaks võiks laps osata iseseisvalt looduses liikuda, kuna treeningud toimuvad vabas õhus ja teinekord tuleb ikka ette, et keegi jääb natuke teistest lastest maha. Kooliealiste treeningutel kasutatakse palju erinevaid vahendeid ja liikumismänge.

Suusatajate igapäevases suvises treeningus on kasutusel palju erinevaid vahendeid ja spordialasid:

jooksmine, jalgratas, ujumine, rulluisud, rullsuusad, pallimängud, võimlemine, venitused, sõudmine, orienteerumine, maastikumängud.

Talvisel perioodil loomulikult suusatakse. Lisaks sobib ka uisutamine ja vahelduseks jõu-

võimlemine. Nimekiri on pikk ja annab kokkupeedet paljude erinevate aladega. Samuti annab spordiharrastusi kogu eluks ja on vaheldusrikas.

Suusatreeningud pakuvad võimaluse harrastada ala üksi, sõpradega, perega. Ei ole vaja ennast igal treeningul tõestada ja teistega võrrelda. Tänu mitmekesisusele areneb organism ühtlaselt ja hiljem on vigastuste oht suhteliselt vähene. See ala arendab kõiki suuremaid lihaseid ja südame-veresoonkonda.

TEHNIKA

Tehnika õppimisel peaks treener esmalt noore kehalist võimekust hindama ja sellest lähtudes individuaalselt lähenema. Nõrk kehaline võimekus pärsib suusatehnika omandamist. Tehnika omandamisel kasutatakse erinevaid variatsioone ja tuuakse sisse mängulisus. Heaks õpetamismeetodiks on koordinaatsiooni- ja tasakaaluharjutused.

Spordiga
mitmekesiselt
tegeledes
areneb organism
ühtlaselt ja on
vähem vigastusi.

Erialasteks treeningvahenditeks on suusatamine, rullsuusatamine, imitatsioon suusakeppidega, jõuharjutused erialaste treenažööridega.

Kooliealiste laste **jõutreeningus** kasutatakse üldise jõu arendamiseks põhiliselt oma keharaskusega harjutusi. Arendatavad jõuomadused on **jõuvastupidavus, lihasvastupidavus, kiiruslik jõud ja põhijõud.**

KEHALISED VÕIMED

Vastupidavus on suusataja kehalistest võimetest kõige olulisem ja selle arendamiseks kasutatakse erinevaid meetodeid. Alguses piisab mängulisest tegevusest õues, seejärel tuleks järk-järgult kasutusele võtta sportlikke elemente. Arendame südame-veresoonkonda ja niinimetatud mootorit.

Erialasteks jõuharjutusteks kasutatakse erialaseid harjutusi suuskadel ja rullidel. Nendeks on ilma keppideta sõit, paaristõuked, „Wassberg” tõusul, „uss” ehk jalad koos, vahelduvtõukeline sõiduviis, ühe suusakeppiga suusatamine.



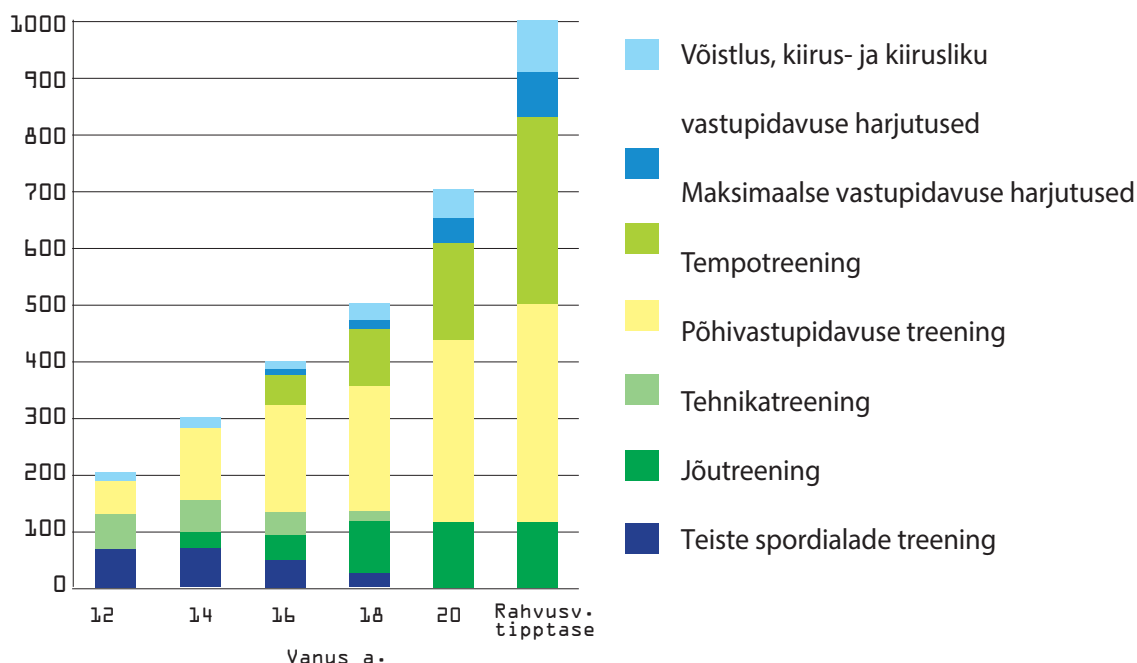
Kiiruslikke võimeid on efektiivne arendada kuni 14. eluaastani. Väga hästi sobib seda teha koos koordineerimisharjutustega. Kiiruse arendamisel tuleb samuti kasuks mängulisus. Lühemaid kiirendusi ja spurte saab treeningu sisse planeerida ja sõltuvalt maastikust lastele põnevamaks teha. Kiiruslikke võimeid arendav treening peaks kindlasti algama **korraliku soojendusega**, milleks on võimlemine, venitused ja harjutused liigestele. Treening peaks lõppema venitustega – see võiks juba varakult kasulikuks harjumuseks saada.

Laste puhul tuleks siiski lisaks viibida võimalikult palju värskes õhus ja koguda liikumisega kaasnevat ning märkimatut mahtu. Akumuleeritud treeningmaht koguneb läbi lapsepõlve ja kui noorsportlane otsustab täiskasvanuna pühenduda võistlusspordile, siis loob see head eeldused olla edukas.

Kiiruslikke võimeid arendada kuni 14. eluaastani.

Lisaks viide ingliskeelsele internetivideole, kus oma mõtteid laste suusatamise kohta avaldavad Rootsi suusatajad – <http://www.youtube.com/watch?v=d220B000iF4>.

Joonis 1. Koormuste jagunemine ealiselt. Soovituslikud treeningmahud 12. eluaastast täiskasvanuni (Kantola ja Rusko 1984,1985)



Kasutatud kirjandus

1. Ashby, L. (2011). *Ski Children – A Guide for Stress Free Skiing with Kids.*
2. Duos, B., Rykken, A. (2011). *Teaching Cross – Country Skiing.*
3. Fellows, C. (2010). *Total Skiing.*
4. Gross, H. (1991). *Klassikaline suusatamine.*
5. Le Master, R. (2009). *Ultimate Skiing.*
6. McCallum, P., McCallum, C. (1993). *A Parents Guide to Teaching Skiing.*
7. Nickel, S., Santillen, J. H. (2011). *Skiing Has Its Ups and Downs.*
8. Roschinsky, J. (2004). *Skifahren mit Kindern. Ausrüstung – Technik – Skigebiete.*
9. Zilmer, K. (2006). *Juku Suusakool.*



JAAK

MAE

Eesti Suusaliidu peasekretär. Otepää MK murdmaasuusatamise etapi peakorraldaja. FIS-i murdmaasuusatamise kalendrikomitee liige. Spordiklubi CFC juhatusel liige. Eesti koondivõistkonna liige murtmaasuusatamises 1993–2011.

LIIKUMISHARRASTUST MÕJUTAVAD TEGURID SUUSATAMISES



KAAREL ZILMER

Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituut

MIS MÕJUTAB LIIKUMISHARRASTUST?

Nagu paljudel aladel, mõjutavad nii suusatamises kui liikumisharrastuses toimuvat kolm põhilist tugipunkti. Esmalt harrastaja olemasolu, teiseks teda nõustavad, suunavad ja innustavad taustajõud ning kolmandaks harrastusolud ehk -keskkond. Lisaks avaldavad mõju ka üritused, milles osaledes oma harrastust teoks teha ja uusi motiveerivaid tegureid leida.

Kui tahta kõigist neist mõjuritest ülevaadet saada, on see Eesti oludes praeguse liikumisharrastuste tõusulainel üsna komplitseeritud, kuna enamikul juhtudest on liikumisharrastus lähtuv eelkõige inimese omaalgatuslikust tahtest ja toimub üsna reglementeerimatult.

Samas on harrastaja siiski üsna aldis osalema uuringutes, mille puhul ta tunnetab tulemuste kasutamise võimalust liikumisharrastuse kui valdkonna edasiarendamiseks.

Järgnevalt refereeritakse mitut artikli autori poolt juhendatud üliõpilasuuringut, mis on olnud oma eesmärkidelt kõik küll suusatamisharrastust käsitlevad, kuid neil kõigil on olnud oma kitsamad eesmärgid ja omapärad, saamaks suusaharrastusest võimalikult laia koondpildi. Suusaharrastuse varasemad uuringud on piirdunud pigem statistili-

se käsitlusega, andes ülevaate osalejate arvu dünaamikatest ja ealistest-soolistest jaotuvustest (Kivistik, Teppan 1996).

MARATONISÕITJAD LUUBI ALLA

Triinu Tee (2006) uurimus, mis on küll juba lausa kümnendi taha vaatav, liigub juba osalejate hinnanguliste kriteeriumide selgitamise juurde. Uuringus osalesid 2006. aasta Tartu suusamaratoni 200 viimase lõpetaja hulka jäänud suusatajad, kellest analüüsiti meili teel saadetud küsimustiku põhjal 100 vastanut.

Huvi uuringu vastu oli suur ja tagastatud küsimustikud olid täidetud põhjalikult ning lisatud oli ka mitmeid maratoni korralduslikke küsimusi puudutavaid ettepanekuid. Nagu näitavad ka praegused tendentsid, lisandub massisuusatamises esmaosalejaid jätkuvalt ja ka nüüd on igal suuremal suusasõidul olemas need, kelle tulemused jäävad lõpuprotokollis viimastele lehtedele. Maratoni tippsõitjatega võrreldes pööratakse neile paraku endiselt vähe tähelepanu. Uuritava kontingendi vanus ulatus 16-st kuni 70 eluaastani ja keskmiseks vanuseks oli 36 aastat, mis oli peaaegu sama kogu maratoni osalejate keskmise vanusega. 75 vastanut olid mehed ja 25 naised. Domineerisid peamiselt üliõpilased, ehituse ja IT alal töötavad inimesed.

Harjutati
regulaarselt 2-3
korda nädalas
tsükliiliste
spordialadega.

Maratoniks ettevalmistuse poolt analüüsidest võib positiivsena märkida, et harjutati regulaarselt 2–3 korda nädalas ja peamiseks treeningvahenditeks olid tsüklilise iseloomuga spordialad. Reeglina jäi napiks aga suusatamisalane ettevalmistus, mistõttu keskmine suusatatud kilomeetrite arv enne maratoni oli 94. Vastanutest 9% ei olnud enne maratoni suusatanud ühtki kilomeetrit. Osaliselt võisid põhjuseks olla selle hooaja maratonieelsed halvad lumeolud.

Maratoniks ettevalmistuse organisatsiooniliselt poolelt soovitakse mitmesugust erialast nõustamist ja võimalusel ka ühistreeninguid. Märgiti ka vajadust asjatundlike treeningplaanide järgi, kuna vastanutest 78% treenis aastaringelt, kuid ei omanud mingit treeningplaan. Treeningu motiividena märkis 97% hea enesetunde saavutamise vajadust ja soovi olla heas vormis.

Üheks maratoni ettevalmistuse puudujärgiks tuleb kindlasti lugeda pealiskaudset suhtumist enda tervisliku seisundi kontrollimisse. Kui 46% vastanutest kontrollis oma tervist maratoni toimumise eel või eelneval aastal, siis tervelt 1/5 vastanutest ei mäletanud isegi, millal viimati arstlik kontroll läbiti. Nimetatud asjaolud vajaksid harrastusspordi ürituste korralduses tähtsustamist. Ehkki praegu osaleb igaüks isiklikul vastutusel, peaksid korraldajad maratonile eelnevates infomaterjalides tervisekontrolli küsimusele senisest enam tähelepanu pöörama.

Kokkuvõttes täitis uuritud sihtrühm maratonis osalemise peamise eesmärgi – läbida täispikk Tartu suusamaraton. Kuna 38% osales esmakordselt, on loota, et positiivsete kogemuste pinnalt tekkis laiem huvi harrastusspordi vastu. Uuring aga näitas, et selle küllaltki omapärase

sihtrühma tundmine lubaks suunata nendega tehtavat tööd ja selle kaudu oleks üsna lihtsate meetmetega võimalik suurendada harrastusspordiga tegelemise teadlikkust.

Ka nüüd, uuel 2014. aasta suusahooajal lisandub kindlasti suusaüritustele uusi osalejaid ja kunagi pole liiast nendele tähelepanu pööramine, sest kõik massiüritused (maratonid) arenevad enam just lõpuosa arvelt. Pärnamaa (2012) märgib oma uuringutes, et maratoni tulevik on seotud uue põlvkonna pealetulekuga.

Ka R Emmeli (2012) uuring näitas, et kõige madalam rahulolu maratoni osas valitses just M20 ja M21 vanuseklassides, seda nii noormees- kui neidude hulgas. Viimastel aastatel on osalus kahanenud just neis vanuserühmades. Kuidas saada lõpptulemusena rajale rohkem noori ja ka naisi? Et läbi üldise suusaoskuse ja -harrastuse kasvu tekiks kaugem eesmärk – kunagi ka maratonirajale jõuda, kasutamaks meie teiste maratonide n-ö Estoloppeti sarja mitmekülgseid võimalusi. Tee tippürituseni, miks mitte siis ka Worldloppetti maratonideni, peaks kulgema loomulikku rada.

KAS MARATONIDEGA OLLAKSE RAHUL?

Tippsuusatajate tasandilt kuni üsna lõpugruppini uuris Jakob R Emmel 41. Tartu maratoni läbinuid (6754 lõpetanust 830 ehk 12,29%). 87,6% küsitletutest andis läbitud maratonile kümne- ja kaheksapäevases skaalas hinde 8-10, olenemata läbitud distantsi pikkusest.

Kiitva hinnangu andsid ka tugevate suusamaade Norra, Rootsi ja Venemaa suusatajad. Puudutades maratoniprogrammi, ehk pika ja lühikesed distantsi samaaegset korraldust või selle ajalist muutmist, sai selgeks, et tuleks ilmselt jätkata mõlema distantsiga samal päeval, sest kui lühem sõit ära jääks, läheks pooled küsitletuist olude sunnil pikale distantsile ja veerandi jagu ei tuleks ehk üldse maratonile.

Uuritud sihtrühm saavutas peamise eesmärgi – läbida täispikk Tartu suusamaraton.



Vastates ühisstarti asendamise kohta grupi-startidega, pooldasid ühist minekut just eliit-suusatajad, aga ka enamikus rühmades leiti, et nii kaoks senine ühistunne. Peaaegu viiendik rõhutas, et koos startimine on neile oluline.

Uurides maratoni edasiarendamise küsimusi, leidis enam kui 1/3 vastanutest, et tahetakse paremat rada, ehkki samas mõistetakse keerukaid ilma- ja lumeolusid, mis seda alati teha ei lase. Samuti kerkis esile finišiala arendamise vajadus (ca 20% arvamus), veel nimetati mitut

muud valdkonda, nagu võimalikud pesemis- ja saunavõimalused, rajale suuremate kilomeetritähiste paigaldamine, kohta näitavate tabloode ülespanek erinevatesse raja punktidesse, aga ka soodsam osalustasu. **Kokkuvõtvalt märkis üle veerandi küsitletuist, et Tartu maratoni senise üldise arenguga võib rahule jääda.**

ROHKEM NÕUSTAMIST JA JUST TREENIMISOSKUSTE ANDMIST

Kui suusatamise kui küllatki tehnilise ala osas annavad varustust müüvad ja teenuseid pakuvad firmad üha laialdasemat abi nii ettevalmistuse kui võistluse ajal, siis senisest enam otsitakse abi treenimisnõuannete järele. 2010. aastal tehtud harrastussuusatajate motivatsiooni- ja mõjutegureid käsitlev uuring (Ojasoon 2010) viidi läbi Eesti esimese püsivalt harrastussuusatajatele keskendunud treeninggrupe koondava Tartu spordiklubi Suusahullud näitel. Selle klubi erinevatele tasemetele suunatud treeninggruppide hulk oli siis kasvanud viieni ning harrastussuusatajatest koosnev liikmeskond laienenud lausa sajakonnani.

Uuringu peamine eesmärk oli välja selgitada, millist tähtsust omab harrastussuusatajate jaoks organiseeritud treeningtegevus, ning laiendada uuringu tulemusi liikumisharrastuslikule tegevusele üldiselt. Kasutati sotsioloogilist küsitlust, mille vormina rakendati elektroonilist ankeetküsitlust. Järeldused ja analüüs teostati 41 täidetud ankeedi põhjal.

Tulemused näitasid, et inimeste suusaharrastuse kujunemist – Suusahullude treeninggruppi näitel – mõjutab kõige enam isiklik huvi oma tervisliku seisundi ning enesearendamise vastu. Sportlikud eesmärgid osutuvad üldjuhul vähem tähtsaks ning on sõltuvad liikumisharrastuslikust staažist.

Veel ilmnes, et organiseeritud liikumisharrastuslik treeningtegevus loob olulise eelduse sotsiaalsesse gruppi kuulumisel ning seega ka sotsiaalseks enesemääratluseks. Suusahullude treeninggruppi liikmed olid, tuginedes uuringu tulemustele, väga selgelt sisemiselt motiveeritud.

Välised motivatsioonitegurid – treener, treeningtingimused, treeningkaaslased, võistlused – osutusid sekundaarseteks, kuid siiski igapäevase toimimise vajalikeks ning sisemist motivatsiooni toetavateks komponentideks. Samuti ilmnes uuringust, et Suusahullude treeninggruppi liikmete motivatsioonitegurid eristuvad selgelt ka sugude lõikes – meeste puhul domineerivad pigem välimise motivatsioonina sportlikud eesmärgid ning naistel osutub dominantseks sisemise motivatsioonina enesearendamine.

Organiseeritud suusaharrastust puudutav uuring näitas selgelt, et Eestis on vajadus liikumisharrastuse juhendajate järele. Suusahullude spordiklubi uuringust ilmnes asjaolu, et sealset treeninggruppid olid uuringu teostamise ajal (2010) liiga suured – juhendatavad tunnetasid vähest treeneri individuaalset lähenemist ning tähelepanu.

Praeguseks võib täheldadagi, et n-õ harrastajate nõustamine (treenimine) on laienenud nii Tallinnas kui Tartus, kuid liikumas ka mujale Eestisse, kus leidub päris piisavalt huvilisi, aga tihti puudub neid juhendama hakkav suusaspetsialist.

Oma osa saaks siinkohal etendada enam ka Eesti Terviseradade organisatsioon, kelle esimesed praktilist laadi näpunäited 2013. aasta hooajal olid igati teretulnud. Samuti peaks ERR taas võimalusi leidma, kuna saatesari „**Veikko Täari suusapäevikud**” leidis väga head vastukaja, nagu ka **Suusaportaali** toimimine tervikuna. Mattias Lunge uuring (2012) spordiportaali lumeinfo kohta näitas, et seeläbi oli harrastajatel endil võimalus aktiivne olla ja seda kasutati sisestatud kommentaaride kaudu väga palju ja sisukalt.

KOKKUVÕTTEKS

Suusatamise näitel saab tõdeda, et liikumisharrastust mõjutavad tugi- ja punktid on Eestis kõik heas arengus – on üha aktiveeruv ja liikumise teenust vajav ning otsiv harrastaja, mõistetud on ka harrastaja nõustamise kasvavat trendi, lisaks on tekkinud hea ETR võrgustik koos pädevate spetsialistidega. Piisavalt heal tasemel on ka harrastajatele mõeldud ürituste süsteem Estoloppet. Enam vajaks tähelepanu just erinevate valdkondade koostöö ning seda ühendav ning hästi töötav infosüsteem. Seda kõike võiksid aga toetada uurimused, kuna kas või eelpool toodud näited kinnitavad, et nende põhjal saaks Eestis veelgi täpsemalt määratleda liikumisharrastuses toimuvat.



KAAREL

ZILMER

Tallinna Ülikooli terviseteaduste ja spordi instituudi rekreatsiooniteaduste osakonna dotsent. Töötanud 1980–1991 TPedi kehalise kasvatuse teaduskonna dekaanina, 1989–1995 Eesti Suusaliidu asepresidendina, 1995–2001 Eesti Suusaliidu peasekretärina. Rahvusvahelise Suusaliidu (FIS) õpetamise ja treeningu komitee liige. Olnud FIS maailma karikavõistluste korralduskomitee liige. Kirjutanud üle 140 teaduslik-metoodilise publikatsiooni suusatamise teemal. Esinenud loengutega 10 välisriigis. Juhendanud üle 100 üliõpilase kursusetöö.

Kasutatud kirjandus

1. Kivistik, A., Teppan, J. (1996). *Suusamaratoniraamat*. Koolibri. Tallinn
2. Lunge, M. (2012). *Eesti Rahvusringhäälingu spordiportaali lumeinfo kasutamismõimalused*. Bakalaureusetöö. TLÜ
3. Ojasoon, A. (2010). *Mõjuteguritest harrastussuusatamisega tegelemisel*. Bakalaureusetöö. TLÜ
4. Remmel, J. (2012). *Tartu maratoni jätkusuutlikkus ja arenguperspektiivid*. Bakalaureusetöö. TLÜ
5. Tee, T. (2006). *2006. aasta Tartu maratoni osalejate uuring*. Bakalaureusetöö. TLÜ

PIKAMAAJOOKSJA LIHASTREENING



HARRY LEMBERG

Tartu Ülikool

Vastupidavus on üldine ja erialane. Üldine vastupidavus on võime sooritada kestvalt mõõduka

Üldine vastupidavus ja erialane vastupidavus

intensiivsusega lihastööd. Erialane vastupidavus on võime efektiivselt sooritada lihastööd ja taluda väsimust kindlates võistlus- või treeningtingimustes. Seetõttu vaadeldakse vastupidavust kui faktorit, mis määrab tsükliliste tegevuste kiiruse. Erinevad liikumiskiirused (intensiivsused) tingivad erinevate füsioloogiliste mehhanismide töösse rakendamise, põhikoormust kandvate lihaste spetsiifilise liigutustegevuse, iseloomulikud hingamise, südame-vereringe ning ainevahetuse reaktsioonid. Seega on vastupidavus kompleksne liigutuslik võime, mille tagavad eelkõige hapniku transporti süsteemi ja tugiliikumisaparaadi funktsionaalne võimekus.

LIHASTREENING

Jooksmisel kordub sama liigutus tuhandeid kordi, selle tulemusel nõrgenevad nõrgad lihased veelgi ja tugevad muutuvad järjest tugevamaks. Nõnda rikutakse lihaste omavaheline tasakaal. Maratonijooksus on energiakulu suurem kui lühematel distantsidel, kuid seda energiakulu on võimalik parema stabiilse jooksutehnikaga vähendada tänu närvi-lihasaparaadi vastava võimekusele. Seega on oluline, et ka pikamaajooksjad ja jooksjad parandaksid oma

närvi-lihasaparaadi treenitust läbi jõutreeningu (Mikkola *et al.* 2011). Vastava treenituse tulemusena on vajadusel võimalik töösse rakendada suurem arv lihaskiude ning sünkroniseerida lihastööd. Need positiivsed muutused võimaldavad jooksjatel kasutada erinevaid taktikalisi variante võistlustel, joosta hästi krosse ja kiirendada viimasel ringil või finišisirgel (Yamamoto *et al.* 2008).

Kiiruse kestvale säilitamisele pikamaajooksus seab piirid põhiliselt organismi võimekus genereerida vajalikul hulgal energiat ja säilitada õiget jooksuasendit. Lihaste kokkutõmbe võimsuste alanemine, vaatamata äärmisele tahetepingutusele, sõltub muutustest, mis toimuvad närvi-lihasaparaadis jooksu ajal põhitööd tegevates lihastes. Sellest tulenevalt on kiirus pikamaajooksus otseselt seotud lihasvõimekusega, lihaste oksüdatiivsete (aeroobsete) ja jõuomadustega (Nurmekivi, Lemberg 1997, Paavola *et al.* 1999, Storen *et al.* 2008).

Uuringud on näidanud, et distantsi pikenedes aeglaste lihaskiudude jõupotentsiaali tähtsus tulemust määrava faktorina tõuseb, võrreldes kiirete lihaskiududega. Seepärast tuleb kõikidel distantsidel, kus on oluline roll aeroobsel energiatootmisel, tähelepanu pöörata ka lihastreeningule, mis suurendab eelkõige aeglaste lihaskiudude jõudu. Üldtunnustatud on fakt, et kestev lihastreening aitab tõsta lihasjõudu ja parandab võistlustulemusi kõikidel vastupidavusaladel. Samas tuleb meeles pidada, et

Lihastreeningu liigitus on spordis väga levinud.

Kestev lihastreening aitab tõsta lihasjõudu ja parandab võistlustulemusi kõikidel vastupidavusaladel.

jooksja lihastreening ei ole ainult puhas jõu arendamine, vaid lihaste jõu- ja oksüdatiivsete omaduste kooskõlastatud eesmärgipärane arendamine (Lemberg 1991).

Sarnaselt vastupidavuse treeningvahendite jaotusele on treeningprotsessi juhtimise ja planeerimise seisukohalt oluline teada ka lihastreeningu jaotamise põhimõtteid, nende toimet ja iseloomu.

Spordipraktikas on väga levinud Soome spetsialistide Hirvoneni ja Aura (1989)

lihastreeningu liigitus:

KESTUSJÕUD

Lihastvastupidavus (korduste arv seerias 20–50 või enam)

Jõuvastupidavus (10–20 kordust)

MAKSIMAALNE JÕUD

Põhijõud (6–10 kordust)

Maksimaalne jõud (1–3 kordust)

KIIRUSJÕUD

Kiire jõud (6–10 kordust)

Plahvatuslik jõud (1–5 kordust)

Sealjuures on pikamaajooksus kõige olulisemaks jõuliigiks lihastvastupidavus, mis on suunatud aeglase lihaskiudude jõu potentsiaali arendamisele, sisuliselt on siin tegemist aeroobse lihastvastupidavusega.

Kui vastupidavustreeningu baasiks on aeroobne treening, siis lihastreeningu baasiks on **aeroobne lihastvastupidavus**. Tuleb meeles pidada, et sarnaselt vastupidavusharjutustega parandab otstarbekalt läbiviidud lihastreening verevarustust jooksmisel põhiraskust kandvates lihastes. Aeroobse lihastreeningu all mõistetakse treeningut raskendatud tingimustes (Nurmekivi 1974; Lemberg 1991; Wilmore, Costill 1997; Fomitshenko 1999), näiteks jooks mägisel maastikul, mäkkejooksud, jooks liivas ja lumes, jooks raskusega.

Jõuvastupidavuse harjutuste puhul, mida sooritatakse kiiremas tempos või raskendatud tingimustes, on korduste arv väiksem ja tööse rakenduvad osaliselt ka kiired lihaskiud. Sel juhul on tegemist aeroobse-anaeroobse ehk segarežiimis energiatootmisega. Nii lihas- kui jõuvastupidavusharjutused on suunatud ka lihaste energeetilise potentsiaali tõstmiseks. Olenevalt erinevate distantside treeningmetoodikast kasutatakse jooksja lihastreeningus ka maksimaalse ja kiirusjõu arendamist. Kuid maksimaaljõu ja aeroobse võimekuse samaaegne arendamine ei ole soovitatav. Sel juhul toimub organismi energoplastilise reservi pidev ümberjaotamine ja võitlus selle pärast ning soovitud arengut ei järgne (Nurmekivi 2002). Seetõttu on otstarbekas treeningaasta planeerimisel kasutada spetsiaalseid etappe, mis on suunatud sama süsteemi erinevate külgede arendamisele (Verkhoshansky 1988). Kontsentreeritud jõu arendamise etapil on vastupidavustreeningute maht võrreldes muude etappidega väiksem, eesmärgiga ainult säilitada vastupidavusvõimeid.

Kehtib põhimõte, et ühte kehalist võimet arendades tuleb teisi kehalisi võimeid säilitada.

Pikamaajooksja lihastreeningu mõte on selles, et luuakse tingimused, mis nõuavad tavalise jooksuga võrreldes suuremat pingutust põhilistes lihasrühmades, jäädes seejuures aeroobse või aeroobse-anaeroobse energiatootmise pii-ridesse. Kuna talvel on esiplaanil üldise vastupidavuse arendamine, siis lihastreeninguga treenime tugilihaseid ja valmistame tugiliikumisaparati ette kevadisteks distantsitreeninguteks. Seega, enne kui treeningutel jooksukiirust suurendada ja tahta samal ajal eelkõige aeroobse energiatootmise tingimustesse jääda, peab parandama lihaste kontraktsioonivõimekust, et sellega lihaseid intensiivsemaks tööks ette valmistada.

Aeroobse
vastupidavuse
harjutustega
sobivad hästi
lihastvastupida-
vuse harjutused
ja alaktaarsed
kiirusjõu harju-
tused.

JÕU- JA VASTUPIDAVUSHARJUTUSTE PARALLEELNE KASUTAMINE

Teatud intensiivsuse tasemeni, milleks on anaeroobne lävi, ei teki vastuolu jõu ja vastupidavuse arendamise vahel. Kui aga lihastreeningu intensiivsust ja mahtu oluliselt tõsta, võib müofibrillide hüpertrofeerumine viia lihaste oksüdatiivsete (aeroobsete) omaduste vähenemiseni (Hollosoy 1996). Seetõttu peab pikamaajooksja vältima lihaste ülemäärast hüpertroofiat, millega kaasneb aeroobse töövõime langus.

Aeroobse vastupidavuse treeningutega sobivad hästi kokku lihasvastupidavuse harjutused ja 8–10 sekundit kestvad alaktaatsed kiirusjõu harjutused. Nende treeningute puhul ei ületata anaeroobse läve taset ning välditakse glükolüüsi olulist intensiivistumist ja kõrgeid laktaadiväärtusi. Seetõttu nimetatakse selliseid harjutusi anaboolseteks ehk ülesehitava toimega harjutusteks.

Lihastes laktaateid (glükolüütilisi) protsesse esilekutsuvaid koormusi nimetatakse kataboolseteks ehk lagundavateks. Järelikult, kui treeningu eesmärgiks on aeroobse vastupidavuse arendamine – aeroobse ja anaeroobse läve kiiruste tõstmine –, siis peaks vältima selliseid harjutusi, mis kutsuvad lihastes esile kataboolse efekti. Sellist lähenemist nimetatakse vastupidavustreeningu „antiglükolüütiliseks suunitluseks” (Verkhoshansky 1988). Konrad ja Selujanov (1988) näitasid oma uuringutes tugevat seost anaeroobse läve taseme ning aeglase lihaskiudude jõu vahel. See on otseseks kinnituseks, et aeglase lihaskiudude jõudu on vaja arendada. Lisaks ei ole kaasaegsed treeningu- ja võistluskiirused mõeldavad ilma lihaste ja sidekoeliste elementide elastsusenergia efektiivse kasutamiseta (Selujanov 2007).

Lihastreeningu teine oluline eesmärk on ka skeetilihaste ja kõõluste elastsuse ning nende elastsusenergia salvestamisvõime parandamine. Elastsusenergia salvestamisvõime paran-

damine ja selle kasutamine elastsetes struktuurides on oluline energia säästmise mehhanismiks. Elastsem lihas või kõõlus kannab säästlikumalt edasi energiat, mille tulemusel kasutab organism kehaliseks tegevuseks vähem hapnikku (Dumke *et al.* 2010; Spurrs *et al.* 2013). Selliseks lihastreeninguks sobivad hästi plüomeetrilised harjutused.

PIKAMAAJOOKSJA LIHASTREENINGU PLANEERIMINE

Pikamaajooksja aastaringses ettevalmistuses on erineva iseloomuga lihastreeningu optimaalne suhe järgmine: lihas- ja jõuvastupidavus 70%, kiirusjõud 20%, maksimaalne jõud 10%.

Lihastreeningu üldise strateegia võib kokku võtta järgmise ajalise arengu järjestusega:

Lokaalse lihasvastupidavuse arendamine → organismi võimekuse tõstmine kestvaks tööks optimaalse kiirusega → võimekuse tõstmine võistlusdistsantsi läbimiseks planeeritud kiirusega.

Lihastreeninguga luuakse organismis hea anaaboolne foon, mis mõjub soodsalt ka aeroobsete ensüümide sünteesile. Seetõttu on efektiivne selline treeningute kombineerimine, kus eelnevalt on aeroobse suunitlusega treening ja sellele järgneb jõusuunitlusega lihastreening (Mjankintsenko, Selujanov 2005). Tippjooksjad, kes treenivad kaks korda päevas, teevad tavaliselt hommikuti jooksutreeningu ja õhtul toimub lihastreening.

Aeroobse ja jõutreeningu optimaalse seostamise näitena võib tuua kahekordse olümpiavõitja ja maailmarekordimehe Hicham el Guerrouj'i treeningu baasettevalmistumise perioodil (Hannus 1999). Kasutatav jõutreening on tüüpiline lokaalse lihasvastupidavuse treening, mis on suunatud jooksjale oluliste lihasrüh-

Jõutreening
koosneb paljudest
harjutustest.



made arendamiseks, sealhulgas ka kehaasendit säilitavate lihaste mõjutamiseks.

Põhiliselt koosneb jõutreening järgmistest harjutustest:

- poolkükid 6 x 20 x 25 kg või 4 x 16 x 30 kg,
- täiskükid 4 x 16 x 20 kg,
- reie tagapinna lihaste harjutused 4 x 16 kordust,
- puusa eemaldajalihastele 4 x 16 kordust,
- puusa lähendajalihastele 4 x 16 kordust,
- sammväljaaste 4 x 20 x 25 kg,
- astumine pingile 1 x 20 x 30 kg (mõlema jalaga 20 korda),
- kõhulihastele 300–400 kordust,
- seljalihastele 300–400 kordust.

Kui tegemist on ettevalmistava perioodiga ja jõuvõimete arendamise etapiga, siis võib kasutada mikrotsükleid, mis koosnevad kolmest päevast:

I päev – aeroobsed võimed,

II päev – jõuvõimed,

III päev – taastav treening või puhkus.

Sellise nädalase mikrotsükli ülesehitusega tagatakse sportlase jõuvõimete optimaalne kasv ja säilitatakse või isegi parandatakse aeroobseid võimeid (Obuhhov 1991). Aeroobsete võimete arendamise etapil toimub ainult üks muudatus – teise jõutreeningu asemel tehakse veel üks aeroobne treening, kasutades selleks tugeva arendava toimega harjutusi. Näiteks sobib selleks lõigutreening, mille intensiivsus jääb aeroobse läve ja VO₂ max kiiruse vahemikku.

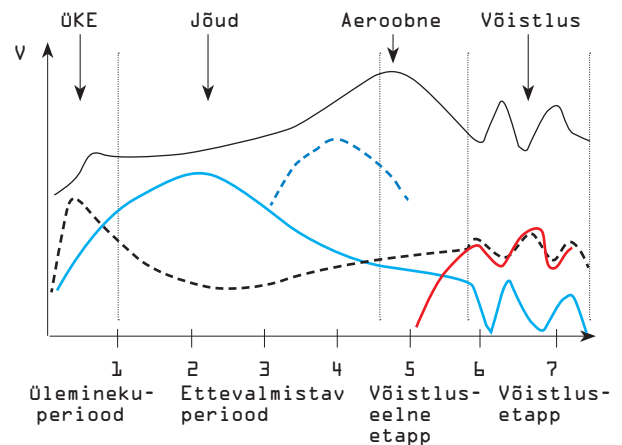
Lähtudes lokaalse lihasvastupidavuse efektiivse mõjutamise eesmärgist, võib aastase makrotsükli ülesehituseks soovitada järgmist põhimõttelist skeemi:

- tugiliikumisaparaadi tugevdamine ja selle elastsusomaduste parandamine;
- põhiliste lihasgruppide jõutaseme

tõstmise läbi aeglaste lihaskiudude jõu võimete parandamise;

- aeroobse töövõime tõstmise läbi mõlema kiutüübi efektiivse mõjutamise;
- tasakaalustatud, mitmekülgne keheline ettevalmistus, kus vajaduse korral kasutatakse ka anaeroobseid-glükoolüütilisi treeninguid;
- võistlemine.

Joonis 1. Tsükliliste vastupidavusalade spordialade makrotsükli mudel (Mjakintsenko, Selujanov 2005).



- **Aeroobne**
- **Jõuvastupidavus**
- **Glükol. vastupid.**
- **Kiirus-jõud**
- **Jõud.**

ÜKE – rõhk tugiliikumisaparaadi sidekudedele tugevdamisel.

Jõud – rõhk jõuvõimete arendamisel.

Aeroobne – rõhk aeroobsete võimete arendamisel.

Jõuvastupidavus – vahendite mahu dünaamika jõuvastupidavuse arendamisel. Glükoolüütiline vastupidavus – „glükoolüütilise“ ettevalmistuse vahendid.

Kiirusjõud – kiirusjõu ettevalmistuse vahendid.

Jõud – jõuettevalmistuse vahendid.

Aeroobse vastupidavuse ja närvilihas-aparaadi arendamise hea kaasagne treeningmetoodiline näide on Verkhoshansky (2007, 2008) välja töötatud mudel (vt joonis 2).

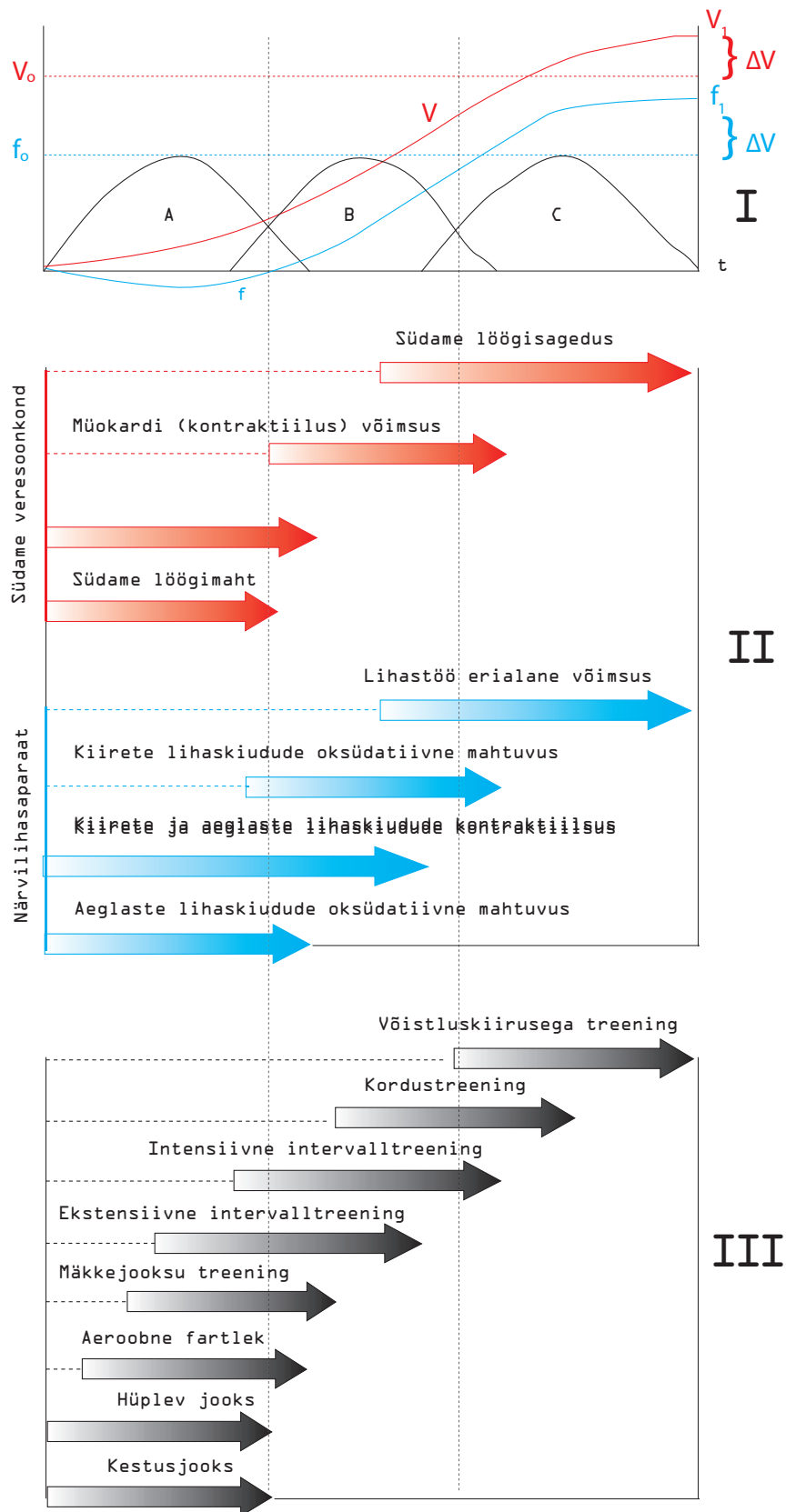
Joonisel 2 toodud kesk- ja pikamaajooksja makrotsükli põhimõtteline skeem väljendab treeningute planeerimise olulisi momente ja koosneb järgmistest komponentidest:

1. võistlusdistsantsi kiiruse dünaamika (V);
2. võistlusdistsantsi kiirus, mis saavutati eelneval treeninguetapil (V_0);
3. võistlusdistsantsi kiiruse planeeritud juurdekasv antud treeninguetapil (ΔV);
4. erialalise töövõime dünaamika (f);
5. funktsionaalsete näitajate maksimaalsed väärtused, mis saavutati eelmisel hooajal (f_0);
6. funktsionaalsete näitajate planeeritud kasv (Δf);
7. treeningkoormuste põhimõtteline süsteem (blokid A, B, C);
8. treeningtegevus jooksja organismi kardiovaskulaarse ja neuromuskulaarse süsteemi arendamiseks;
9. distantsitreeningute eelistatud järgevus makrotsükliks.

Makrotsükkel jaguneb kolmeks:

- A – baastreningu etapp,
- B – spetsiaaltreeningu etapp,
- C – võistlusetapp.

Peab meeles pidama, et kõverad A, B ja C ei kujuta endast koormuse mahulisi näitajaid, vaid peegeldavad treeningute suunitlust konkreetsel etapil. Selline treeningute ülesehitus võimaldab vähendada tasakaalutust lihassüsteemi ja vegetatiivse süsteemi vahel, mis võib leida aset ainult distantsitreeningute kasutamisega.



Joonis 2. Kesk- ja pikamaajooksja ettevalmistuse põhimõtteline skeem koos treeningtegevuse mõjuga jooksja südame-veresoonekonnale ja närvilihas-aparaadile (Verkhoshansky 2007, 2008)

PIKAMAJOOKSJA LIHASTREENINGU PÕHILISED VAHENDID LUMISTEL TALVEKUUEDEL

1. Jooksja erialased harjutused ehk „drillid” – põlvetõstekõnd, põlvetõstejooks, sääretõstejooks, sirgete jalgadega jooks, kiirenev põlvetõstejooks, mis läheb üle kiirjooksuks, mitmesugused pöiatõukega hüplemised, tõusva kiirusega 70–80 m pikkused kiirendused.

2. Ringtreening ja harjutused raskustega, kus korduste arv ühes harjutuses on suur (20-30 kordust), arendatakse eelkõige lihasvastupidavust.

3. Fitness-klubide kavas olevad lihastreeningute erinevad variandid

(*Body Fit, Boot Camp, Core Toning, Body Toning*, funktsionaalne treening jne) eesmärgiga tugevdada eelkõige tugilihaseid ja kerelihaseid, mis reguleerivad vaagna asendit ja tagavad õige kehaasendi.

Jooksja erialased harjutused ehk „drillid” on suunatud jooksuasendi ja tehnika parandamisele. Erialaseid harjutusi tehes isoleerime teadlikult üksikuid tehnika elemente, sooritades neid kiiremini või ulatuslikumalt kui terviktehnikas. Väga oluline on „drillide” sooritamise kvaliteet ja korrektsus.

Väga levinud jooksja lihastreeningu vahendiks on ringtreening, milles kasutatakse 10–12 harjutust ehk „jaama”. Pärast kõigi „jaamade” läbimist järgneb pikem puhkepaus, mille ajal tehakse venitusharjutusi. Ühes treeningus võib läbida 2–4 ringi. Üksikute harjutuste kestus ja nendevaheline puhkepaus fikseeritakse ajaliselt, näiteks 30 sekundit tööd või 20–30 kordust ühes harjutuses ja pausiks 10–30 sekundit.

Seeriapausi pikkus on 5–6 minutit.

Ringtreeningus kasutatavate harjutuste ring peaks olema lai, kordamööda ülakehale, kerelihastele ja alakehale. Treeningute planeerimisel tuleb pidada silmas, et jalalihaste treeningud (hüplemised, jooksuharjutused, kiirendused) vahelduksid kerelihaste treeningutega nädalases treeningtsükklis.

rimisel tuleb pidada silmas, et jalalihaste treeningud (hüplemised, jooksuharjutused, kiirendused) vahelduksid kerelihaste treeningutega nädalases treeningtsükklis.

Mäkkejooks

LÜHIKE MÄKKEJOOKS: 50–80 m, tõusunurk 15–20%.

KESKMISE PIKKUSEGA MÄKKEJOOKS: 300–1000 m, tõusunurk 5% ja 10% vahel.

PIKK MÄKKEJOOKS: 6–10 km, tõusunurk 3% ja 6% vahel.

- Suur energiakulu, jõukomponendi suur osakaal.
- Väiksem „elastne” taastumine igal sammul, seetõttu salvestatakse vähem elastset energiat järgnevasse tõukefaasi.
- Lennufaasi kestus väiksem, tõukefaasi kestus pikem.
- Tõukefaas nõuab rohkem jõudu, töösse rakenduvad ka kiired oksüdatiivsed lihaskiud.
- Mäkkespindi ajal on pingutusaste väga suur, töösse on rakendatud suur hulk kiireid glükolüütilisi lihaskiude.

SÜGISENE LIHASTREENING

JOOKSUHARJUTUSTEGA

40 min jooks – südame löögisagedus alla 140 löögi/min.

Jooksuharjutused 40 + 30 m (jooksuharjutus + kiirendus):

1. põlvetõstekõnd,
2. kerge pöiahüplemine,
3. põlvetõstejooks,
4. sääretõstejooks,
5. hüplemine (jalg ette üles, käteplaks reie all),
6. põlvetõstejooks parem külg ees,
7. külg ees, jalad vaheldumisi risti, parem külg ees,
8. põlvetõstejooks, vasak külg ees,
9. külg ees, jalad vaheldumisi risti, vasak külg ees,
10. väljaastekõnd,

11. selg ees põlvetooste jaoks,
12. jalad koos, hüpped poolkükist, järjest edasi.

Veel: 2x80 m kiirendused kergel langusel, hüplemised ja hüpped mäkke vaheldumisi 14x50 m, 5x80 m kiirendused kergel langusel, 20 min jooks, südame löögisagedus alla 140 löögi/min.

Jooksja tugilihaste treening ringtreeninguna:

- 10–12 harjutust ehk „jaama“;
- korduste arv 20 ja enam või ajaliselt 30 sek ja enam;
- paus kuni 30 sek;
- pärast kõigi „jaamade“ läbimist seeria-paus 5–6 min, mille ajal tehakse venitus-

harjutusi;

- ühes treeningus 2–4 ringi;
- harjutuste ring lai, vaheldumisi ülakeha, kerelihased, alakeha jne.

Ettevalmistaval perioodil võib teha enam staatilisi harjutusi, kuid võistluste lähenedes ja võistlusperioodil just rohkem dünaamilisi harjutusi. Süva- ja tugilihaste treeningul on jooksja soorituse parandamisel oluline roll, sest see annab jooksuasendile hea stabiilsuse. Kehasendi dünaamiline stabiilsus on oluline, kuna aitab hoida vertikaalse ja horisontaalse jõu optimaalset rakendamist jalgade kokkupuutel maapinnaga ning on aluseks jooksukiiruse paranemisele (Sato, Mokha 2009).

Kasutatud kirjandus

1. Hannus, M. (1999). *ME – mailerin harjoittelu*. Juoksija, 6: 24.
2. Hirvonen, J., Aura, O. (1989). *Voimaa ja sen harjoittaminen*. Suomalainen valmennusoppi. Harjoittelu. Helsinki, Urheilun Syke OY., 220-276.
3. Holloszy J.O. (1996). *Regulation of carbohydrate metabolism during exercise: new insights and remaining puzzles*. Biochemistry of Exercise IX. Maughan RJ, Shirreffs SM, eds. Human Kinetics Publishers, Inc.
4. Mikkola, J., Vesterinen, V., Taipale, R., Capostagno, B., Häkkinen, K., Nummela, A. (2011). *Effect of resistance training regimens on treadmill running and neuromuscular performance in recreational endurance runners*. Journal of Sports Sciences; 29(13): 1359–1371.
5. Nurmekivi, A. (1974). *Kestus- ja mäkkejooksu kasutamisest kesk- ja pikamaajooksjate treeningus ettevalmistaval perioodil*. Kandidaadi väitekirj. Tartu.
6. Nurmekivi, A., Lemberg, H. (1997). *On the harmonious developing of middle distance runner's muscles oxidative and contractile properties during the preparatory period*. Coaching and Sport Science Journal. Vol. 2, nr 4, 21–27.
7. Nurmekivi, A. (2002). *Physiological factors in the planning of endurance training*. Track Coach, 159: 5078-5081.
8. Paavolainen, L., Häkkinen, K., Hämmäläinen, I., Nummela, A., Rusko, H. (1999). *Explosive-strength training improves 5-km running time by improving running economy and muscle power*. Journal of Applied Physiology; 86 (5): 1527–1533.
9. Støren, Ø., Helgerud, J., Støa, E.M., Hoff, J. (2008). *Maximal strength training improves running economy in distance runners*. Medicine & Science in Sports & Exercise; 40 (6): 1089–1094.
10. Yamamoto, L.M., Lopez, R.M., Klau, J.F., Casa, D.J., Kraemer, W.J., Maresh, C.M. (2008). *The effects of resistance training on endurance distance running performance among highly trained runners: A systematic review*. Journal of Strength and Conditioning Research; 22(6): 2036–2044.
11. Dumke CL, Pfaffenroth CM, McBride JM, McCauley OG. (2010). *Relationship Between Muscle Strength, Power and Stiffness and Running Economy in Trained male Runners*. International Journal of Sports Physiology and Performance, 5, 249–261.
12. Sato, K. & Mokha, M. (2009). *Does core strength training influence running kinetics, lower-extremity stability, and 5000-m performance in runners?* Journal of Strength and Conditioning Research; 23(1): 133–140.
13. Spurr RW, Murphy AJ, Watsford ML. (2003). *The effect of plyometric training on distance running performance*. European Journal of Applied Physiology, 89: 1–7.
14. Verkhoshansky Y. (2007). *The training system in middle distance running*. www.verkhoshansky.com
15. Verkhoshansky Y. (2008). *The block training system in endurance running*. www.verkhoshansky.com
16. Верхошанский Ю. (1988). *Оснaвы специальной физической подготовки спортсменов*. Москва: Физкультура и спорт.
17. Конрад А, Селуянов В. (1988). *Исследования влияния силовой тренировки на аэробные возможности спортсменов*. Тезисы XII региональной научно-практ. конф. республик Прибалтики и Белорусской ССР по проблемам спорт. тренировки. Таллинн.
18. Лемберг Х. (1991). *Развитие локальной мышечной выносливости у бегунов на средние дистанции*. Диссертация магистра спортивных наук. Tartu.
19. Мякинченко Е. Селуянов В. (2005). *Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта*. Москва: ТВТ Дивизион.
20. Обухов С. (1991). *Методика развития локальной мышечной выносливости у бегунов на средние дистанции 13-17 лет*. Автореф. дис. канд. пед. наук. Москва.
21. Селуянов В. (2007). *Подготовка бегуна на средние дистанции*. Москва: ТВТ Дивизион.
22. Уилмор Дж, Костил Д. (1997). *Физиология спорта и двигательной активности*. Киев. Олимпийская литература.
23. Фомиченко Т. (1999). *Возрастные закономерности развития и проявления силовых способностей в циклических водных видах спорта*. Автореф. докт. дис.



HARRY

LEMBERG

Tartu Ülikooli Akadeemilise Spordiklubi juhatause liige. Lõpetanud Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna Sporditeaduste magister. Töötanud Tartu Ülikooli treeningprotsessi uurimise laboratooriumi teadurina. Eesti kergejõustikukoondise juht aastatel 1998–2003. Pavel Loskutovi treener. Kirjutanud arvukalt treeningmetoodilisi artikleid ning raamatu „Jooksja tarkvara“.

KAITSEMÄNG KORVPALLIS



JAANUS LEVKOI

Eesti korvpallinaiskonna peatreener

Kaitsemäng on korvpallimängu üks konkreetsemaid elemente. Hea kaitsemäng on väga stabiilne, peab olema sügavalt juurdunud mängijate hoiakutesse, on tugev moraali ja oskuste poolest, ei anna kunagi alla ega lagune kaitsetes.

Nii nagu ründemängu puhul, peab treeneril ka kaitsemängu õpetamisel olema oma filosoofia.

HEADE JA KOGENUD TREENERITE PÕHIMÕTTED:

- positiivne suhtumine,
- tahtmine mängida kaitsetes ja suutlikkus mängida head kaitset,
- ilma kaitsetes pingutamata ei tule mänguaega,
- kaitse võidab,
- hea võistkonnavaim,
- aktiivsus ja kehaline ettevalmistus,
- individuaalsed kaitsemänguoskused.

Hea kaitsemäng sõltub iga mängija tehnilisest meisterlikkusest, oskusest toime tulla palliga ja pallita mängija katmisega. Kõik mängijad peavad üksteist omavahel hästi mõistma, kuid selleks tuleb kaitsemänguga alustada juba varakult. Hea kaitsemängu tagavad õige kohavali, kaitsemängija õige lähteasend, jalgade ja käte aktiivne töö.

JUBA NOORES EAS ON VAJALIK OMANDADA

- kaitsja põhiasend,
- liikumine väljakul,
- palli hankimine,

- vastutegevus ründemängijale,
- kaitsetegevus palli suunas ja pallist eemal,
- kaitsetegevus katete tegemisel,
- lauavõitluses vastase blokeerimine.

Individaalne kaitsemängutehnika jaotub kaheks:

- liikumistehnika,
- palli hankimine ja ründajale vastutegevus. Liikumistehnika kujutab endast kaitsemängija põhiasendit, starti, jooksmist, kõndi, liikumist juurdevõtusammudega, pöördeid, hüppeid, peatusi, suuna muutmist jt.

Väga oluline on ka õige psühholoogiline seisund, ca 40% tulemusest oleneb psühholoogilisest iseloomust, oskusest mängimiseks keskenduda ja häälestuda. Eriti oluline on ka omavaheline hea koostöö mängijate vahel. Paraku on kaitsemängu keerulisem õppida kui ründemängu.

Kaitseasendis liikumine toimub libisevate sammudega (*slide-step*). Kui kaitseasendis mängija tahab liikuda paremale, teeb ta kõigepealt suure sammu parema jalaga ja tõmbab keha selle juurde. Samaaegselt tõugatakse vasak jalg jõuliselt maast, et võimalikult kiiresti uuesti põhiasend sisse võtta.

Sellele järgneb taas suur samm parema jalaga jne. Kaitsetes liikudes on keharaskus kogu aeg alla viidud, jalad ei tohi omavahel kokku puutuda ega risti minna. Üks jalg peab alati põran-

Lisaks individuaalsele kaitsemängule on oluline ka õige psühholoogia.

Hea kaitsemäng on seotud hea tehnikaga, kuid alustada tuleb juba varakult.

dal olema, et ründaja liigutustele saaks kiiresti reageerida. Kaitses liikumine on võimalik ka tahapoole või ettepoole ning toimub samadest põhimõtetest lähtuvalt.

MÕNED PSÜHHOLOOGILISED ASPEKTID HEA KAITSEMÄNGU OMANDAMISEL:

- hea motivatsioon ja tahe anda endast parim,
- valmisolek reageerida iga mänguolukorra muutusele,
- piisav agressiivsus,
- hea järjekindlus, seda nii 1:1 mänguolukorras, kui ka kaotusseisus,
- keskendumine ja hea pühendumine,
- hea enesekindlus ja -uhkus,
- oskus võrrelda enda ja vastase võimeid.
- Kaitsemängus tuleb tegutseda hästi mõtestatult ja hingestatult.

Kuid veelgi olulisem on varasem kehaline ettevalmistus.

EDUKAKS KAITSEMÄNGUKS ON VÄGA OLULISED

- kiirus,
- madal, mugav ja lõdvestunud kehaasend,
- sirge selg ja õige jalgade asend,
- hea tasakaal ehk keharaskus võrdselt mõlemal jalal ning jalgade toetumine päkkadele,
- käte tegevus ja surve pallile,
- käed üleval ja sõrmed laiaili,
- pea otse, nii näeme kogu väljakut ja palliga mängijat,
- suhtlemine oma kaaslasega, näiteks hoiatus kätte puhul,
- petteliigutuste tegemine mänguolukorras.

Kaitsemängus on väga olulised just õige liikumiskiirus, kohavalik ja kehaasend.

KAITSEMÄNGIJA PÕHIASEND

Kaitsemängija kehaasend on korvpalluri põhiasend:

- jalad põlvest kergelt painutatud,
- ülakeha kallutatud veidi ette,
- pea tõstetud,
- käed kõrval veidi üleval,
- õige silmavaade.

Õige kehaasendi korral on mängija jalad põlvest kõverdatud ja keharaskus jaotub võrdselt mõlemale jalale. Jalgade põlvest kõverdamine tagab valmisoleku kaitsetegevuse alustamiseks. Keharaskuse jaotamine võrdselt mõlemale jalale võimaldab alustada liikumist eri suundades. Hea kehaasend võimaldab säilitada tasakaalu ja jälgida väljakul toimuvat. Käte hoidmine kõrval aitab neid kiiresti tõsta või langetada, seega takistada viset, söötu või põrgatamisega alustamist.

Kasutatakse kahte kaitsemängija põhiasendit:

- sammseis,
- paralleelsed jalad.

Sammseisu õige metoodika:

- jalad õlgade laiuselt,
- üks jalg veidi eespool,
- keharaskus jaotub võrdselt mõlemale jalale,
- eesolev jalg toetub täistallale,
- tagumise jala kand on veidi tõstetud.

Keharaskuse ülekandmine eesolevalt jalalt tagumisele või vastupidi võimaldab kiiresti alustada liikumist kas ette või taha.

Paralleelsete jalgadega asend:

- kaitsemängija jalad on täistallal,
- jalgade kaugus on üksteisest veidi suurem kui õlgade laius,
- keharaskus jaotub võrdselt mõlema jala päkkadele.

Liikumist alustades tõusevad kannad maast ja liigutakse päkkade peal. Põhiasendid erinevad üksteisest jalgade põlvedest kõverdamise ast-

Kaitsemängus on väga olulised õige liikumiskiirus, kohavalik ja kehaasend.

Kaitsemängija peab võitlema pealeviske, läbimurde, söötmise ja põrgatamise vastu.

Kaitsemängija kehaasend on korvpalluri põhiasend.

Kaitseasendis kõverdada jalad põlvedest ja jaotada keharaskus võrdselt mõlemale jalale

Kaitseasendis on oluline takistada palli söötmist.

Kaitsemängija liikumine väljakul on sarnane ründemängija tegevusega.

Küljele liikudes ei tohi jalad risti minna ega kokku põrgata.

me poolest, mis jaotatakse kõrgeks, keskmiseks ja madalaks. Kõrge kehaasendi korral on jalad põlvedest vähe kõverdatud, madala asendi puhul aga tugevasti kõverdatud.

Ükskõik millist asendit kaitsja kasutab, **tähtis on just käte asend ja tegevus.**

Kaitsja peab võitlema nelja põhitegevuse vastu:

- pealevise,
- läbimurre,
- söötmine,
- põrgatamine.

Visete vastu on tõstetud üks käsi, teine on all, et takistada võimalikku läbimurret. Põrgatamiselt läbimurdel on kaitsja mõlemad käed suunatud palli poole. Söötudele ja pallile vastu liikumisel on kaitsja käed kõrval, et takistada ründaja tegevust. Ründajale tuleb alati aktiivselt survet avaldada ja üritada teda eksima panna.

Oluline on kaitseasendis takistada palli söötmist. Lähteasendis on peopesad palli poole suunatud.

Kui ründaja üritab kaitsemängijast mööda põrgatada, astuda üks samm tagasi. Käed hoida õiges asendis, et suuta ühel hetkel palli lüüa. Just peopesad peavad olema palli suunas. Oluline on alati hoida õiget asendit, see aitab ründajat takistada.

KAITSEMÄNGIJA LIIKUMINE VÄLJAKUL

Kaitsemängija õige liikumine väljakul on seotud ründemängija tegevusega. Kaitsemängija liikumisviisid ongi sarnased ründemängija tegevusega.

Kaitsemängus on kindlasti vaja liikuda **juurdevõtusammudega – ette ja taha, vasakule ja paremale, samuti jooksmine selg ees.** Kaitsemängija liigub päkkadele toetudes, jalad on põl-

vedest kõverdatud. Esimene samm tuleb alati teha kiiresti liikumissuunale lähima jalaga.

Kui kaitsemängija alustab näiteks paralleelse jalga dega lähteasendist liikumist vasakule, on tõukejalaks just parem jalg. Pärast äratõuget parema jalaga teha esimene samm vasaku jalaga, liigutus tuleb teha jalgu põrandal libistades.

Küljesuunas liikudes tuua üks jalg teise juurde ja teine viia eemale. Jalad ei tohi risti minna ega liikumisel omavahel kokku põrgata. Sammseisust alustab etteliikumist eesolev ja tahaliikumist taga olev jalg. Jalad peavad olema korralikult põlvedest kõverdatud. Eesoleva jala poolne käsi on üles tõstetud, teine all kõveras. Peale üksikute juurdevõtusammude teha ka korduvaid juurdevõtusamme. Väljaastel jala juurdetoomisel ei tohiks jalgu põlvedest kõverdada ega sirutada. Oluline on osata ka juurdevõtusammudelt üle minna jooksmisele. Kaitsemängija peab oskama joosta ka külj ja selg ees, õlad kallutada kergelt ettesuunas ja joosta päkkadel.

Kaitsemängija liikumise õppimiseks põhiasendist kasutatakse sarnaseid harjutusi, mida tehakse ka ründemängus. Lihtne harjutus on teha juurdevõtusamme, selg ees, piiratud alal. Sobivad harjutused on üks-ühe-vastu harjutused, kus kolmas mängija sööda palli.

Veel põhireegleid kaitsemängijale põhiasendis liikumiseks:

- kaitsemängija on õiges asendis nii liikumist alustades, liikumise ajal kui peatudes,
- kaitsemängija seisab ja liigub põlvedest kõverdatud jalga dega,
- liikuda kindlasti jalapäkkadel, lühikeste ja libisevate sammudega,
- liikumise ajal säilitada ühe jala tugi-asend põrandal ja olla tasakaalus,

Ründaja käest palli väljalöömiseks on palju võimalusi.

Põhireeglid kaitsemängijale põhiasendis liikumiseks

Selliseid harjutusi tuleb kindlasti vältida.



- liikuda kindlasti nii, et jalad ei ristuks,
- vaade on suunatud mängija vööpiirkonda,
- olla hästi tähelepanelik vastasmängija suhtes,
- kaitsemängija peab liikuma aktiivselt ja ründajat ka aktiivselt takistama.

Kindlasti tuleb kaitsemängu õppimisel vältida selliseid harjutusi:

- liikumine ainult sirgete jalgadega,
- liikumine täistallal,
- liikumise ajal jalgade ristumine,
- keharaskuse hoidmine liiga ees või taga.

PALLI VÄLJALÖÖMINE

Palli väljalöömine kujutab endast erinevaid aktiivseid tegevusi ründaja vastu:

- palli väljalöömine ja endale saamine,
- söödu vahetlõikamine,
- visete takistamine,
- lauavõitlus.

Kõigi nende tegevuste põhieesmärk on pall endale saada või ründajat takistada. Kaitsemängijale on oluline ka selgeks õppida teatud petted ja neid ründaja vastu kasutada.

Võimalusi ründaja käest palli väljalöömiseks on mitmeid:

- püüdmisel,
- söötmisel,
- läbimurdmisel,
- väljaastel,
- põrgatamisel,
- viskel.

Seda tehes peab kaitsemängija olema tasakaaluasendis ning tema käte ja jalgade töö olgu aktiivne ja tehniliselt õige.

Pall lüüakse välja randme ja sõrmede järsu lühikese liigutusega, sõrmed on veidi laiali ja kergelt pinges. Suund võib olla nii alt üles kui ka ülalt alla. Palli saab välja lüüa ja ära võtta ka põrgatuselt. Näiteks vahetult enne palli põrkesse viimist püütakse pall välja lüüa löögiliigutusega alt üles või ülalt alla. Seda saab teha ka eestpoolt pallile lähema käega või ründaja selja tagant teise käega. Palli väljalöömine on võimalik ka palli püüdmise momendil. Seevastu raskem on seda teha põrgatamisel.

Reeglid palli väljalöömiseks ja äravõtmiseks:

- kaitsemängija peab olema tasakaaluasendis, jalad õlgade laiuselt,
- pall lüüa ründaja käest välja just ründajapoolse käega, tehes kiire liigutuse alt üles,
- palli ärarebimisel haarata pall tugevasti kahe käega, teha justkui tõukav liigutus ründaja suunas ja rebida pall endale.

SÖÖDU VAHELLOIKAMINE

Kaitsemängijal on alati oluline teada palli liikumist ja oma vastasmängija asukohta väljakul. Tuleb jälgida nii palli valdaja kui teise mängija tegevust, aimata ära söödu õige suund ja valida ka õige asend. Söödu vaheltloikeks teha kiire start ja pall ettesirutatud kätega kinni püüda. Söödu nägemisel teha paar lühikest sammu

lendava palli suunas, ennetada vastasmängijat, sirutada käed palli püüdmiseks pikalt ette ja seejärel tuua püütud pall keha juurde.

Reeglid söödu vaheltloikamiseks:

- olla tasakaalustatud asendis, tegutseda kiiresti ja ootamatult,
- näha üheaegselt nii oma kaaslast kui palliga ründajat,
- palliga mängija vastu tegutseda suhteliselt agressiivselt.

VISKE TAKISTAMINE

Kaitsemängija ülesanne on mitte lasta ründajal palli korvi visata. Tänapäeval on valdavalt tegemist hüppeviskega ja selle takistamine pole lihtne. Küll aga saab seda hästi selgeks õppida just noores eas. Kaitsemängija peab sisse võtma õige asendi, ta ei tohi olla ründajast liiga eemal. Õige kauguse puhul ulatuvad kaitsemängija väljasirutatud sõrmed pallini. Liigutakse kiirete ja lühikeste sammudega, sageli tehakse näiteks madal ja kiire hüpe kahe jala äratõukega. Esmalt on hea pall ründaja käest välja lüüa enne viskeliigutuse alustamist. Enne viset vaatab ründaja korvi suunas ja sel hetkel ongi kaitsjal soodne hetk palli lüüa. Teine hea variant on siis, kui ründaja alustab palli viimist viske lähteasendisse. Palli väljalöömine tuleks siis teha alt üles. Kui kaitsemängija teab palli õiget kohta juba enne viset, on soodne käsi just sinna ette panna.

Reeglid pealeviske takistamiseks:

- põlvedest kõverdatud jalad õlgade laiuselt, liikuda juurdevõtusammudega ettepoole,
- peopesad ülasuunas, eesoleva jala poolne käsi üles tõstetud,
- liikumine ründemängija ees, teine käsi all madalal, et takistada võimalikku põrgatamist,
- kaitsja peab olema nii lähedal, et ulatub ründaja põlvedeni.

Kaitsemängija peab takistama ründajal palli korvi visata.

Kaitsemängija õige kaugus - väljasirutatud sõrmed ulatuvad pallini

Kaitsemängijal on mõttekas olla kindlasti näoga ründaja suunas.

LAUAVÕITLUS

Lauavõitluse all mõistetakse korvilt või lauast tagasipõrkuvat palli korvi hüpitamist, põrkuvat palli püüdmist ja oma valdusse võtmist. Korvist mööda visatud pall põrkub näiteks korv lauast või -rõngast tagasi väljaku suunas. Selliste lahtiste pallide pärast toimub lauavõitlus ründaja ja kaitsja vahel. Väga oluline on see just oma korvi all, sest kättesaadud pall lubab kohe kiirpealetungi alustada.

Lauavõitluse olukord tekib nii rünnakul kui kaitses ehk iga kord just siis, kui lahtine pall korvikonstruksioonilt tagasi põrkab. Kuivõrd eelnev blokeerimine muudab tehniliselt perfektse lauapallisaamise väga keeruliseks, siis piirubki näiteks korvpallurite lauapallitreening kõrgete pallide püüdmisega.

Väga oluline on õige tehnika:

- üleshüpe kahelt jalalt,
- hoovõtuks kasutada käsivarsi,
- pall püüda mõlema käega hüppe kõrgeimas punktis,
- pall tõmmata lõua alla ja tagada selle valdamine,
- maanduda kindlasti korvpalluri põhiasendis.

Kaitsemängija asend näoga ründaja suunas võimaldab tal lauavõitluse alustamiseks kindlaks määrata viske momendi ja ründaja võimaliku liikumissuuna. Nii suudab ta enne viske sooritamist alustada võitlust ründajaga ehk nn blokeerimist. Kaitsemängija on seljaga korvi

suunas ja ei tarvitse näha lauast tagasipõrkuvat palli, ründaja on aga näoga korvi suunas ja tunnetab ilmselt palli liikumise suunda. Pärast pealeviset tuleb kaitsjal esmalt ründajat jälgida, blokeerida ta liikumine enda ja korvi vahel.

Nii algajate kui pikakasvuliste blokeerimiseks on mõttekas olla näoga ründaja suunas. Kui mängija on peatatud, teha kiire pööre sellel jalal, kummalt ründaja liikumist alustab, ja jätta ründaja kindlalt oma selja taha.

Kaitsemängija jalgade asend on suhteliselt lai, käed on küünarliigesest kõverdatud ja kehast veidi eemal, selg sirge ja pea kuklas. Sellest asendist teeb mängija vajadusel paar kiiret sammu palli suunas. Enne üleshüpet viia rinna kõrgusel olevad käed laiali, nii on suurem käte hoog just üleshüppel. Palli suunas hüpata üles jalgade võimsa äratõukega ja käte aktiivse ettebimise. Kõrgel õhus viib kaitsemängija jalad veidi laiali, painutab keha ettesuunas, et niimoodi takistada vastasel palli kättesaamist. Pall püüda enda ees ja seejärel otsida edasisöötmise võimalust, et näiteks kiirrünnakuga alustada.

Kasutatud kirjandus

1. **Barth, K., Bösing, L.** (2008). *Ich lerne Basketball*. Meyer&Meyer Verlag. Aachen.
2. **Barth, K., Bösing, L.** (2009). *Ich trainiere Basketball*. Meyer&Meyer Verlag. Aachen.
3. **Barth, B., Bauer, C.** (2010). *Basketball. Modernes Nachwuchstraining*. Meyer&Meyer Verlag. Aachen.
4. **Holst, A.** (2009). *Mini-Basketball*. Eichstätt.
5. **Laos, A.** (2001). *Korvpalliõpik*. Tartu Ülikooli Kirjastus. Tartu.
6. **Kullam, I.** (1975). *Korvpall*. Tartu.
7. **Mullin, C., Coleman, B.** (2005). *Sport für Kids. Basketball*. Dorling Kindersley. London.
8. **Schrittwieser, M., Theiner, E.** (2004). *Basketball. Alles über Technik, Taktik, Training*. BLV Verlagsgesellschaft mbH. München.
9. **Steinhöfer, D., Remmert, H.** (2011). *Basketball in der Schule*. Philippka Sportverlag. Münster.



JAANUS

LEVKOI

Eesti naiste korvpallikoondise ja Eclxi naiskonna peatreener. Tallinna aasta treener korvpallis 2009. Tulnud 2004, 2007, 2008, 2010, 2011, 2012 naiskonna peatreenerina Eesti meistriks. Eesti meeskonna peatreener olnud aastatel 1991–1992 ja abitreener 2002–2004. Eesti naiskonna peatreener aastast 2008. Tulnud Tallinna meeskondade peatreenerina 5 korral Eesti meistriks ja 4 korda karikavõitjaks, võitnud 3 korda hõbemedali. Olnud 1991–1992 Kalevi meeskonna peatreener Euroliigas ja saavutanud seal 11. koha. Töötanud aastatel 1976–2000 Eesti Spordigümnaasiumi vanemtreenerina ja aastast 2000 õpetajana Audentese Spordikoolis. Aastast 2005 korvpallitreeneri kutsetase. Kuu- lunud aastast 1976 Eesti Korvpalliföderatsiooni ja Korvpalliliidu treenerite nõukogudesse ja alakomisjonidesse.

LAPSED JA SPORDITEGEVUS



LIINA PUUSEPP

Tartu Ülikooli Pärnu kolledž

Enamasti teavad inimesed oma kohustusi, kuid sageli pole nad kursis oma õigustega. Laste ja noorte kaasamisel sporditegevusse peaks eelkõige jälgima, et see oleks nende jaoks lõbus ja arendav. Ideaalses olukorras on treenerid kvalifitseeritud, spordirajatised korras ja kõik vajalik treeningu läbiviimiseks olemas. Kõike korraga pole võimalik saavutada, kuid Eestis on astunud konkreetseid samme, tagamaks alaealiste huvide kaitse spordis, mis informeerib ka kõiki osapooli nende õigustest ja kohustustest.

ALAEALISTE HUVIDE KAITSE SPORDIS JA ÜLEMINEKUTE HEA TAVA

4. septembril 2013 allkirjastati kokkulepe, millega noortesportiga seotud organisatsioonid nõustuvad järgima alaealiste huvide kaitse põhimõtteid spordis ja üleminekute head tava. Dokumendi **Hea Tava** allkirjastasid Haridus- ja Teadusministeerium, Eesti Akadeemiline Spordiliit, Eesti Koolispordi Liit, Eesti Kutsekoolide Liit, Eesti Maavalitsuste Liit, Eesti Lastevanemate Liit, Eesti Lastekaitse Liit ning KOV spordikoolide nimel Rakvere Spordikool.

„**Hea Tavaga** peaksid kindlasti tutvuma lapsevanemad, alaealiste sporditegevust korraldavad kohalikud omavalitsused, spordikoolid ja -organisatsioonid,“ ütles Eesti Noorsootöö Keskuse asedirektor Kaur Kõtsi.

Hea Tava väärtustab noorte valikuvabadust

ning õigust vahetada klubi või huvikooli. Spordiorganisatsiooni vahetamisel üleminekutasu ei küsita, kui see on tingitud elu- või õppekoha muutusest. Konkreetsed valdkonnasisesed üleminekureeglid kehtestavad alaliidud, tuginedes **Hea Tava** dokumendile.

Noorte huvide kaitsmisel tuleb vältida treeneripoolset liigset survestamist ning spordiorganisatsioonid peavad tagama treeneri vastavuse kvalifikatsiooninõuetele. Oluliseks peetakse ka koostööd lapsevanema ning spordiorganisatsiooni vahel. Alaealise osalemisel sporditegevuses on alati vajalik lapsevanema nõusolek.

Spordiorganisatsiooni tegevus peab olema läbipaistev – lapsevanemale tuleb tutvustada organisatsiooni reegleid, liitumise tingimusi, õigusi, kohustusi ja riske, samuti lasub spordiorganisatsioonil kohustus informeerida lapsevanemaid treenerite kvalifikatsioonist. Konfliktide korral tuleks jõuda omavahelisele kokkuleppele, kuid vajadusel on osapooltel võimalik abi saamiseks pöörduda alaliidu, laste huvide kaitsega tegelevate ametkondade või kohtu poole.

VÕISTLUSTE KORRALDAMISE PÕHIMÕTTED

Tagamaks laste ja noorte huvid sporditegevuse korraldamisel, on koostatud juhend „**Laste ja noorte kaitse tõhustamine spordis**“. Lapsed peaksid saama sportida turvalises keskkonnas, mis tagab nende hea tervise ja arengu. Spor-

Sporditegevuse
korraldamine kuni
12-aastastele
lastele

divõistluste korraldamisel tuleks samuti nende aspektidega arvestada, kuid neile lisandub veel lapse või noore vanus.

Kuni 12-aastaste laste sporditegevuse korraldamine

Kuni 12-aastastele lastele tuleks tagada spordi alusoskuste omandamine, kasutades selleks võimalikult mitmekesiseid meetodeid. Osalemisrõõm peaks olema esmatähtis. Alla 7-aastastele lastele ei peaks korraldama eraldi võistlusi, välja arvatud need, mis tulenevad otseselt laste endi tegevusest ja treeningust. Üle 8-aastaste laste puhul tuleb võistlusi kasutada motiveerimiseks, kõik lapsed peaksid saama neis osaleda ning võistluste toimumispaik peaks kodukohale võimalikult lähedal olema. Võistlusi tuleks käsitleda treeningu loomuliku osana, neile ei tohi omistada liigset tähtsust. Kui lastel kaob rõõm sportlikust tegevusest, siis ei tule nad enam ka trenni.

13–18-aastaste noorte sporditegevuse korraldamine

13–18-aastastele noortele tuleks luua võimalusi spordis osalemiseks. Võimalused peaks olema kõigil, kellel on huvi ja võimeid, et oma sooritustaset parandada. Spordiorganisatsioonid peaksid looma treening- ja võistlusvorme nendele noortele, kes on huvitatud spordist harrastussportlase tasemel. Selles vanuses noortele tuleks õpetada ja kujundada harrastusi, mis tagaksid elukestva huvi sportimise vastu. Noortele peab jääma õigus otsustada võistlusspordis osalemise kohta. Samuti tuleks neile tagada kaasotsustamise õigus – seda nii treeningu kui ka võistlustegevuse sõnastamisel.

SPORDITEGEVUSES OSALEMISE KASULIKKUS

Positiivseid suhteid eakaaslastega seostatakse sotsiaalse ja psühholoogilise kohanemisega (Rubin, Bukowski ja Parker, 2006). Sport pakub võimalusi eakaaslastega suhtlemiseks ning

ka keskkonda, mis pakub sotsiaalset toetust, turvatunnet ning tõstab enesehinnangut.

Varasemate uurimuste tulemuste põhjal on sporti seostatud mitme kasuteguriga, näiteks paranenud suhted eakaaslastega, paranenud enesehinnang ning vähenenud ärevus (Kirkcaldy, Shephard ja Siefen, 2002; Smith, 2003). Sporditegevuses osalemist on seostatud kõrgeima sotsiaalse staatusega, seda eriti poiste puhul (Chase ja Dummer, 1992). Meenutage kasvõi lugematul hulgal Ameerikas toodetud noortefilme, kus keskkooli kõige populaarsemate õpilaste hulka kuuluvad jalgpallivõistkonna liikmed. Keegi ei kahtle nende heas füüsilises vormis, sotsiaalses staatuses või kõrges enesehinnangus. Nad ei ole kunagi ükski, tõrjutud ega tea, mida tähendab üksildus. Ka Ameerikas tehtud uurimus 6–11-aastaste laste seas näitas, et füüsiliselt aktiivsed lapsed tundsid oluliselt harvem üksildust (Page, Frey, Talbert ja Falk, 1992).

Vähem on uuritud häbelikkuse seost spordiga. Häbelikkust on seostatud raskustega eakaaslastega suhtlemisel, sealhulgas ka tõrjumise ning ärevuse ja üksildusega. Varasematele uurimustele tuginedes võib eeldada, et sportivatel lastel esineb eelpool mainitud probleeme harvem, mida tõestasid ka Findlay ja Coplan (2008) oma uurimuses.

Kehalise kasvatus kuulumine koolide õppeprogrammi tagab kõikidele lastele füüsilise tegevuse, mis omakorda on vajalik laste ja noorte üldiseks arenguks. Samas leidub igas koolis õpilasi, kes püüavad sellest tunnist eemale jääda või tunnevad ennast seal halvasti, kuna nende füüsilised võimed pole võrreldavad klassi parimatega. Tomik, Olex-Zarychta ning Mynarski (2012) vaatlesid, kuidas mõjutab vabatahtlik sporditegevus (osalemine treeningutel väljaspool kooli) suhtumist kehalise kasvatus tundidesse. Uurimuses osalesid 623 kooli spordiklubid.

Sporditegevuse
korraldamine
13-18-aastastele
noortele



LIINA

PUUSEPP

Tartu Ülikooli Pärnu kolledži juhtimise õppejõud. Lõpetanud Tartu Ülikooli, *baccalaureus scientiarum* kraad psühholoogia erialal, kõrvaleriala kasvatusteadused. Tegelenud täiskasvanute koolitamisega alates aastast 2005. Kirjutanud ühe vaimse tervise alase raamatu ning ühe teadusliku publikatsiooni.

Kõige olulisemaks osutusid kolm väärtushinnangut:

- hoiak kehalise kasvatus tunde ning harjutuste tegemise suhtes,
- hoiak enda füüsilise vormi ning arengu suhtes,
- hoiak enesekontrolli suhtes.

Poiste hoiak kehalise kasvatus suhtes oli positiivsem kui tüdrukutel. Tüdrukud hindavad enam sportitegevusega kaasnevat sotsiaalset aspekti kui tulemust. Antud teave võiks olla väärtuslik kehalise kasvatus õpetajatele – tüdrukutele peaks tundides pakkuma tegevusi, kus nad saaksid arendada sotsiaalseid oskusi, ning poistele tuleks rõhutada ausa mängu põhimõtteid, kuna nemad on rohkem tulemusele orienteeritud kui tüdrukud. Treeningutel osalevad lapsed tajuvad, et on heas füüsilises vormis ning neil on parem kontroll oma keha ja suhete üle. Lisaks võib treeningutel osamine mõjutada füüsilise aktiivsuse taset, mis kajastub lapse kehalise kasvatus hinded, ning sotsiaal-kultuurilist aktiivsust.

Kasutatud kirjandus

1. Chase, M. A., & Dummer, G. M. (1992). *The role of sports as a social status determinant for children*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 63, 418-424.
2. Findlay, L. C., Coplan, R. J. (2008). *Come out and Play: Shyness in Childhood and the Benefits of Organized Sports Participation*. Canadian Journal of Behavioural Science, Vol. 40, nr 3, 153-161.
3. Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., & Siefen, R. G. (2002). *The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents*. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 37, 544-550.
4. <http://opleht.ee/8419-noorsportlaste-kaitseks-allkirjastati-hea-tava-kokkulepe/> (30.09.2013)
5. Page, R. M., Frey, J., Talbert, R., & Falk, C. (1992). *Children's feelings of loneliness and social dissatisfaction: Relationship to measures of physical fitness and activity*. Journal of Teaching and Physical Education, 11, 211-219.
6. Rubin, K.H., Bukowski, W., & Parker, J.G. (2006). *Peer interactions, relationships, and groups*. Handbook of child psychology: Vol.3. Social, emotional and personality development, 571-645.
7. Smith, A. L. (2003). *Peer relationship in physical activity contexts: A road less travelled in youth sport and exercise research*. Psychology of Sport and Exercise, 4, 25-39.
8. Tomik, R., Olex-Zarychta, D., & Mynarski, W. (2012). *Social values of sport participation and their significance for youth attitudes towards physical education and sport*. Studies in Physical Culture and Tourism, Vol. 19, nr 2, 99-104.

Teadlased rõhutavad, et kehalise kasvatus tunnis ei tohiks lähtuda spordi tavapärasest võidule orienteeritud põhimõttest. Nii suureneks füüsiliselt vähem võimekate või vähem treenitute soov sportlikus tegevuses osaleda. Tunnis tuleks esile tuua spordi sotsiaalset aspekti – võimalust luua suhteid, parandada oma suhtlemisoskust ning koostöövõimet jne. Kui lapsel kujuneb harjumus siduda sportlikku tegevust sotsiaalsete oskustega, siis kasutab ta seda suure tõenäosusega ka täiskasvanuna kui ühte loomulikku osa sotsiaalsete kontaktide loomisel.

Terve ja füüsiliselt tugeva rahva kasvatamisel on oluline luua eeltingimused – kvalifitseeritud treenerid, kaasaegsed spordirajatised ning lapse arengut soodustavad ja mõistvad vanemad. Kindlasti on selles süsteemis oma koht ka kehalise kasvatus tundidel. Nende efektiivsuse ja sobivuse määramiseks tuleks lähemalt uurida, mis motiveerib Eesti lapsi selles tunnis käima ning mis on põhjused, miks nad eelistaksid sellest eemale jääda. Kasulik oleks ka õpetajate ning treenerite informeeritus välismaal korraldatud uurimuste tulemustest.

VÄGIVALD SPORDIS



LIINA PUUSEPP

Tartu Ülikooli Pärnu kolledž

Vägivalda kohta spordis leidub vastandlikke arvamusi. Paljud inimesed leiavad, et vägivald on spordi loomulik osa, samas teised on arvamusel, et vägivald hävitab mängu dünaamika. Aga mis vägivald üldse on?

Vägivald on ülemäärase füüsilise jõu kasutamine, mis põhjustab vastasele kahju. Sageli mõtleme vägivallast kui ebaseaduslikust tegevusest või reeglite rikkumisest, kuid mõningates olukordades õhutatakse vägivallada kasutama või kiidetakse see heaks.

VÄGIVALD SPORDI AJALOOS

Vägivald on eksisteerinud spordis ja füüsilistes tegevustes väga pikka aega. Nn vere-sport oli Vana-Kreekas ja kogu Rooma impeeriumis väga populaarne. Sagedased surmajuhtumid olid spordi loogiline osa. Keskajal ning kaasaegse Euroopa algajastul peeti turniire, mille eesmärk oli trennida sõjaks ning millel olid sageli sõjale sarnased tulemused. Rahvamassidele mõeldud mängu reguleeriti vähesel määral, tulemusteks olid vigastused ja surmad, mis tekitaksid tänapäeval inimestes õudu ja vastikust.

Kaasaegse spordi teket seostatakse Euroopa ja Põhja-Ameerika üldise tsiviliseerimisega – sportmängud hakkasid toimuma kehtestatud reeglite järgi. Reeglid keelustasid teatud vägivallavormid ning verevalamine vähenes. Võistlustel rõhutati enesekontrolli olulisust,

piiramaks füüsilist kontakti ning agressiivsete emotsionaalsete impulsside väljendamist.

Ajaloolased toovad välja, et vägivald spordis ei vähenenud automaatselt. Võistlejad ning pealtvaatajad pidasid „kontrollitud” vägivallada spordis erutavaks ja huvipakkuvaks. Lääne ühiskonnas kasvas seoses globaliseerumise, professionaalide tekke ning kommertsialiseerumisega eesmärgile ja meelelahutusele suunatud vägivald.

Sotsioloog Eric Dunning väidab, et vägivald jääb kaasaegse spordi oluliseks osaks, kuna selle eesmärk on luua pinget, mitte seda leevendada või pingest vabaneda.

VÄGIVALD VÄLJAKUL

Kõige levinum vägivallaliigitus pärineb Kanada sotsioloogilt Mike Smith'ilt, kes eristab spordis nelja vägivalla kategooriat.

1. Brutaalne keheline kontakt – sisaldab füüsilist kontakti, mida enamik sportlasi aktsepteerib.

Näited: rünnak, blokeerimine, löögid, keheline kontakt jne, mis võib põhjustada vigastusi.

Enamik inimesi peab sellist jõulist füüsilist kontakti ekstreemseks, kuigi nad ei klassifitseeri seda ebaseadusliku või kriminaalsena, samuti ei näe nad vajadust sportlase karistami-

Vägivald on ülemäärase füüsilise jõu kasutamine, mis põhjustab vastasele kahju.

Kanada sotsioloog eristab spordis nelja vägivalla kategooriat.

Vägivald on eksisteerinud spordis ja füüsilistes tegevustes väga pikka aega.

Sportmängud hakkasid toimuma kehtestatud reeglite kohaselt.

seks. Sageli julgustavad treenerid sellist vägivalda kasutama.

2. Piiripealne vägivald – hõlmab vägivalda, mis rikub spordiala reegleid, kuid mida enamik mängijaid ja treenereid aktsepteerib kui spordieetikaga kooskõlas olevat käitumist ning kasulikku võistlusstrateegiat.

Näited: löök küünarnuki või põlvega jalgpallis ja korvpallis; strateegiline müksamine pikamaajooksus, mis trügib vastase rajalt välja; kaklus jäähokis.

Kuigi selline käitumine on ootuspärane, võib see põhjustada vaenulikku käitumist teistes mängijates. Piiripealse vägivaldaga puhul ei ole ametlikud sanktsioonid ja trahvid tavaliselt karmid. Siiski on viimastel aastatel suurenenud publiku surve sanktsioone karmistada ning mõningatel spordialadel on rakendatud karmimaid karistusi.

3. Osaliselt kriminaalne vägivald – hõlmab käitumist, mis rikub spordiala ametlike reegleid, seadusi ning isegi kirjutamata reegleid.

Näited: löök peale vilet; sihilik viga, mis seab ohtu vastasmängija tervise ja keha ning eirab pühendumist antud spordialale.

Sellise vägivaldaga puhul määratakse tavaliselt trahv või eemaldatakse võistluselt. Enamik sportlasi mõistab osaliselt kriminaalse vägivaldaga hukka ja suhtub sellesse kui spordiala kirjutamata reeglite ning sportlaseks olemise tähenduse eiramisse.

4. Kriminaalne vägivald – sisaldab käitumist, mis ületab selgelt seaduse piire. Kaasvõistlejad mõistavad selle hukka ning seaduse esindajad võivad esitada kriminaalsüüdistuse.

Näited: kallaletung pärast võistlust ning ette kavatsetud kallaletungid mängu ajal, mis on piisavad, et tappa või tõsiselt vigastada vastasmängijat.

Sellist vägivalda esineb harva, kuigi levib arvamused, et sellise käitumise korral tuleks esitada kriminaalsüüdistus. Toetus on suurenenud pärast intsidenti jäähokis, kus mängija lömas tas kepiga vastasmängija pea.

Sotsioloog Kevin Young on väitnud, et piirid nelja vägivaldaga kategooria vahel on nihkunud aja jooksul, kuna normid spordis ja ühiskonnas muutuvad. Lisaks on Young seda tüpoloogiat kritiseerinud, kuna see ei selgita vägivaldaga algeid ning seoseid vägivaldse käitumise ja sportliku eetika vahel.

VÄGI VALD NAISTESPORDIS

Naistesport on viimase kolmekümne aasta jooksul suuri muudatusi läbi teinud. See on muutunud võistluslikumaks, rohkem pannakse rõhku jõule ja esitusele ning eduga seostatakse suuremaid panuseid. Naissoost tippportlased on muutunud tolerantsemaks reeglite rikkumise ja agressiivse käitumise suhtes.

Dunn (1994) väidab, et pole leitud mitte ühtegi bioloogilist põhjust, mis takistaks naistel kasutamast hirmutamist ja vägivalda või olemast füüsiliselt agressiivsed nagu mehed. Enamik tüdrukuid ja naisi alustab sportimist teistsuguses keskkonnas kui poisid ja mehed. Kõrgemal sportlikul tasemel tõlgendavad aga naised spordi eetikat sarnaselt meestele – nad soovivad pühenduda võistlemisele, võtta riske, tuua ohvreid ning jätkata võistlemist, hoolimata valust ja vigastusest. Siiski ei seosta naised jõulisust, füüsisust ning agressiivsust enda soo-

Enamik inimesi jälgib sporti kodus tele- viisorist.

Naistespordis on toimunud suured muudatused.

identiteediga. Ka treenerid ei püüa nais-sportlasi motiveerida väljendiga „minge ja selgitage välja parim naine!“. Seepärast on naiste kontaktalad vähem vägivaldsed kui meestel.

VÄGIVALD PEALTVAATAJATE HULGAS

Kas sport tekitab vägivaldsust pealtvaatajate hulgas? See on oluline küsimus, kuna sport köidab suure hulga publiku tähelepanu – pealtvaatajate arv ulatub miljarditesse. Küsimusele vastamiseks tuleb eristada spordivõistluste jälgimist televisioonist ning võistluste jälgimist staadionil või spordisaalis.

VÄGIVALD „TUGITOO LISPORTLASTE” SEAS

Enamik inimesi jälgib sporti kodus televiisorist. Nad võivad väljendada emotsioone ja saada vihaseks, kuid meil on vähe infot selle kohta, kas ja miks väljendavad inimesed oma viha vägivalla kaudu sõprade ja pereliikmete kodus.

Samuti leidub vähe infot vägivalla esinemise kohta inimeste hulgas, kes vaatavad sporti televiisorist avalikes kohtades, näiteks pubides, baarides ning suurtelt videoekraanidelt. Ena-



masti piirduvad inimesed sellistes olukordades verbaalsete kommentaaridega. Viha väljendades suunatakse see peaaegu alati mängijate, treenerite, kohtunike või kommentaatorite pihta, harvem solvatakse inimesi, kellega koos võistlust jälgitakse.

VÄGIVALD TRIBÜÜNIDEL

Mittekontaktsete spordialade pealtvaatajate hulgas esineb vägivalda harva. Nad võivad olla emotsionaalsed ning seda ka väljendada, kuid harva ollakse vastasvõistkonna fännide, sportlaste, treenerite, kohtunike või korraldajate suhtes vägivaldsed. Maailma tennise esirekti Monica Selesi ründamine (löökk noaga selga) on üks erandlik juhtum mittekontaktsetes spordis. Ka sel juhul võib ründaja puhul kahtlustada vaimset häiret: soov näha oma lemmikut, Steffi Grafi maailma esireketina pani mehe vahendeid valimata vägivaldselt käituma.



LIINA
PUUSEPP

Tartu Ülikooli Pärnu kolledži juhtimise õppejõud. Lõpetanud Tartu Ülikooli, *baccalaureus scientiarum* kraad psühholoogia erialal, kõrvaleriala kasvatusteadused. Tegelenud täiskasvanute koolitamisega alates aastast 2005. Kirjutanud ühe vaimse tervise alase raamatu ning ühe teadusliku publikatsiooni.

Kontaktspordialade pealtvaatajad on häälekad ja emotsionaalsed, kuid enamik neist pole vägivaldsed. Kui aga mängijad väljakul peaks sõnelema või kaklema, samastuvad pealtvaatajad oma võistkonnaga ning suureneb vägivaldse käitumise oht vastasvõistkonna pealtvaatajate suhtes.

KAS VÕISTLUSVORM VÕIB PÕHJUSTADA VÄGIVALDA SPORTLASTE HULGAS?

Varasemad sotsiaal-psühholoogilised uurimused on tõestanud, et võistlusvorm võib põhjustada mängijates soovi teist inimest kahjustada (*Johnson ja Downing 1979*). Sellest kasvas välja idee (*Frank ja Gilovich 1988*) uurida, kas

Kasutatud kirjandus

1. **Coakley, J.** (2009). *Sports in Society: Issues and Controversies*. University of Colorado.
2. **Frank, M. G., Gilovich, T.** (1988). *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, No 1, 74–85.
3. **Johnson, R. D., Downing, L.L.** (1979). *Deindividuation and valence of cues: Effects on prosocial and antisocial behavior*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1532–1538.

musta värvi võistlusvormi kandvad sportlased on vägivaldsemad võrreldes näiteks valget värvi kandvate sportlastega. Nii NFL-i kui NHL-i mängijate puhul olid tulemused sarnased. Musta võistlusvormiga mängijate vastu määrati rohkem penaltid ning nende tegevust tõlgendati sagedamini reeglitega vastuolus olevana.

Võib järeldada, et mustas võistlusvormis käituvad mängijad agressiivsemalt kui valges, kuid teemat on vaja veel uurida, et lõplikke järeldusi teha.

VÄGIVALD JA MEEDIA

Vägivaldset käitumist spordivõistlustel kajastatakse kogu maailmas, eriti jalgpallimängudel Euroopas ja kolledžite jalgpallimängudel Ameerika Ühendriikides. See on suurendanud teadlikkust pealtvaatajate ja sportlaste seas esinevast vägivallast.

Ajakirjanikud kirjutavad sellest, sotsioloogid ning psühholoogid püüavad sellele selgitust leida, sportlased kas uhkeldavad või kaebavad vägivalla üle. Kui sportlane sureb või jääb halvatuks, siis pakub meedia lugusid vägivallast kui sporti ja ühiskonda hävitavast nähtusest. Samas koratakse kaadreid või näidatakse fotosid toimunust korduvalt, teades, et see suurendab reitingut või müüginäitajaid.

MIS TEEB SPORDIS VÕITJAKS?



LENNART RAUDSEPP

Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskond

Artikli pealkirjas esitatud küsimusele ei ole lihtne vastata ning see liigitub n-ö miljoni dollari küsimuste alla, kui tsiteerida meie juhtivat suusatreenerit. Tehniliste süsteemide loomise-ga on lood suhteliselt lihtsad – panustad piisavalt informatsiooni süsteemi, lood algoritmid, programmeerid, arendad ja tulemus on reegli-na see, mida saada soovitakse, või selle lähe-dane.

Elussüsteemidega on lood märksa keerulise-mad põhjusel, et „algandmed” on sageli puu-dulikud ning arengut mõjutavaid protsesse on raske, kui mitte võimatu programmeerida. Kuidas püüavad esitatud küsimust lahti mõtes-tada teadlased ja kui kaugele on infor-matsiooni kogumisel jõutud, selle kohta püüangi järgnevas lühikirjutises vastuseid anda.

GEENID JA KESKKOND

Vaidlused selle üle, millised tegurid mõjutavad erakordset inimsooritust, või täpsemalt väl-jendudes – miks on erinevused tulemuste või soorituse variatiivsuses nii suured –, on teadu-ses kestnud kaua. Juba 1869. aastal märgib Sir Francis Galton raamatus „Hereditary Genius”, et lisaks inimese kasvule ja kehaosade suuruse-le on geneetiliselt tugevasti määratletud inime-se vaimsed võimed. Galton tunnistas samas, et erialaspetsiifiline praktika viib sooritusvõime paranemisele, eriti treeningute alguses, kuid geneetiline eelsoodumus seab piiri, millest üle ei ole võimalik treenida ei füüsilisi ega ka

vaimseid võimeid. Galtoni vaated geneetiliste tegurite rolli kohta inimvõimete avaldumisel on pikaajaliselt mõjutanud hilisemaid uurin-guid. Eesti sporditeaduste *grand old man* Atko Viru on metafoorselt märkinud, et inimene, kes soovib saada olümpiavõitjaks, peab enda vane-maid hoolikalt valima.

Liigutusliku õppimise, mis on paljude spordi-alade liigutusliku tehnika omandamise aluseks, tänapäevased teooriad toetavad üldjoontes Gal-toni varasemaid seisukohti. Samuti on paljud autorid leidnud, et mitmed psühhomotoorsed (reaktsiooni aeg) ja kehalised (vastupidavus, jõud) võimed on suuresti geneetiliselt määra-tud. Kui täpsemalt väljenduda: geneetiliselt on määratud nende võimete arendamise mak-simaalne ülemine piir. Samas ei sea mitte keegi kahtluse alla paljuaastase mõtestatud praktika või treeningu vajalikkust, demonstreerimaks spordis või mõnes muus tegevusvaldkonnas tippsooritust (ehk saada eksperdik, nagu psühholoogidele meeldib öelda). Spordis on lihtsalt tulemuslikkust kergem kvantitatiivselt mõõta, võrreldes näiteks kirurgi või lennukipi-loodi tegevuse hindamisega. Kas piloot on siis automaatselt ekspert, kui ta on lennanud 500 tundi? Või 1500 tundi?

10 000 TREENINGTUNNI REEGEL

Psühholoog A. Ericsson koos kaastöötajatega arendas välja „mõtestatud treeningu” teooria (1), mille kohaselt selleks, et näidata tippsoo-

Inimene, kes
soovib saada
olümpiavõit-
jaks, peab
enda vanemaid
hoolikalt
valima.

ritust, on vajalik 10 aasta pikkune või 10 000 treeningtunnine „mõtestatud treening”. Viimase all pidasid autorid silmas treeningut või praktikat, mille selgelt määratletud eesmärk on saavutusvõime parandamine; mida sooritatakse igapäevaselt; mis nõuab tähelepanu ja pingutust; mis ei vii kohese sotsiaalse või finantsilise tasuni ning mille sooritamine ei ole alati nauditav.

Ehkki nimetatud teooria väljatöötamine põhines professionaalsete muusikutega tehtud uuringute andmetel, märkisid Ericsson ja tema kolleegid, et teooria põhiseisukohad peavad paika ka teistes valdkondades, sealhulgas spordis. Kuna Ericssoni teoreetilised seisukohad tekitasid sporditeadlaste seas küllaltki laialdast huvi, asuti empiirilisi andmeid koguma ja diskuteerima.

Arvukad uuringud väga erinevate spordialade esindajatega näitasid, et mõtestatud treeningu paljud eeldused peavad paika. Nii selgus, et eksisteerib tugev korrelatsioon karjääri jooksul akumulereitud treeningtundide ja tulemuslikkuse vahel. Samuti selgus, et nii tippportlastel kui ka tippmuusikutel kulub erialasele mõtestatud treeningule keskmiselt 20–25 tundi nädalas. Samas näitasid tulemused, et kui tippmuusikute praktika ei ole sageli nauditav, siis tippportlased naudivad erialast mõtestatud treeningut märksa enam.

Meeskonnaalade või kahevõitluse alade sportlaste treeningu puhul on olukord komplitseeritud. Nimelt eeldas Ericsson, et tippasemele jõudmiseks on kõige olulisem suuremahuline individuaalne treening. Uuringud sportmängijatega aga näitavad, et lisaks individuaalsele treeningule on oluline meeskondlik treening (2) ning tippasemele jõudmine ühel või teisel alal on märksa keerulisem kui lihtsalt erialase mõtestatud treeningu mahu akumulereerimine aastate jooksul. Bullocki jt. (3) uuringu tulemustest selgus näiteks, et vaid kaheaastase

erialase treeninguga on võimalik jõuda OM-ile skeletonis.

Ilmekas näide spordi lähiajaloo on endine Ida-Saksamaa kiiruisutaja Christa Luding-Rothenburger, kes peale kahe olümpiakulla võitmist 1984. aasta taliolümpiamängudel (500 m ja 1000 m distantsidel) võitis juba kaks aastat hiljem trekisprindi MM-i kuldmedali ning tuli 1988. aastal suveolümpiamängudel trekisprindis Erika Salumäe järel hõbemedalile. Lähtudes Ericssoni 10 000 tunni mõtestatud treeningu teooriast, ei olnud Luding-Rothenburgeril mitte kuidagi võimalik mõne aasta jooksul sellises mahus trekisprinterile vajaliku erialast treeningut akumulereida. Sarnaseid näiteid spordiajaloo on kindlasti palju, mis lükkavad ümber Ericssoni teoreetilised seisukohad erialase treeningu kui peamise edudeterminandi kohta tippspordis. Seetõttu jõuame tagasi selliste mõistete juurde nagu sportlase genotüüp ja fenotüüp ehk maksimaalsed piirid, milleni on võimalik treeningu tulemusena areneda, lähtuvalt sportlase kaasasündinud eeldustest. Reilly jt. (4) tegid kokkuvõtte senistest uuringutest jalgpallis ning esitasid „pärilikkuse koefitsiendid” erinevate kehaliste võimete ning keha antropomeetriliste tunnuste kohta (vt Tabel 1).

Tabel 1. Pärilikkuse koefitsiendid jalgpallis (Reilly jt 2000).

ANTROPOMEETRIILISED TUNNUSED

Keha pikkus	0,85±0,07
Jalgade pikkus	0,80±0,10
Nahaalune rasvkude	,55±0,26
Mesomorfsus	0,42
VO_{2max}	0,30-0,93
Aeglasel lihaskiud	0,55-0,92
Anaeroobne võimsus	0,44-0,97
Lihavastupidavus	0,22-0,80
Sprintimine	0,45-0,91
Hüppamine	0,33-0,86
Paindivus	0,69-0,91
Tasakaal	0,24-0,86
Staatile jõud	0,30-0,97

Nagu esitatud andmetest lähtub, omavad kõige kõrgemat pärilikku mõju keha ja selle osade pikkused. Erinevate kehaliste võimete osas on aga andmete variatiivsus nii suur, et selle taga peegeldub pigem teaduslike andmete puudlikkus kui selge teadmine, millistes piirides on üks või teine jalgpalluri võimekuse komponent treeninguga arendatav.

Montgomery ja Wood märkisid juba 14 aastat tagasi, et kandidaatgeenide, mis võivad mõjutada inimese kehalist sooritusvõimet, arv on tohutu (5). Ja ehkki viimase kümnendi jooksul on geenitehnoloogia märgatavalt edasi arenenud, tuleks pigem nõustuda T. Reilly jt (4) arvamusega, mille kohaselt on ebarealistlik oodata, et üks või teine geenikombinatsioon määrab ära tänase algaja jalgpalluri potentsiaali omandada jalgpallitehnilised vilumused, arendada kehalisi ja taktikalisi võimeid- oskusi ning jõuda tipptasemele.

Mõnevõrra selgem on teadlaste arusaam sellest, milline on pärilikkuse osakaal vastupidavusliku iseloomuga kehalises töövõimes. Bouchard jt (6) väidavad, et nii keskkonnapoolsed kui ka pärilikud tegurid mõjutavad inimese maksimaalset hapnikutarbimist. Autorite andmetele toetudes on ligikaudu 50% maksimaalsest hapnikutarbimisest sõltuv geneetilistest faktoritest. Inimgenoomi skänningud on leidnud, et maksimaalset hapnikutarbimist mõjutavad kromosoomide markerid erinevad treeningmõjustuse puudumisel ja vastupidavustreeningul.

Üksiknukleotiidsed polümorfismid (inglise keeles *single nucleotide polymorphisms* e. **SNPs**) ehk DNA järjestuse variatsioonid määravad ära olulise osa maksimaalse hapnikutarbimise treenitavusest inimestel. Uuringud on leidnud, et selle aeroobse töövõime universaalnäitaja arendamiseks on vajalik 21 SNP-i olemasolu, mis kokku määravad ära 49% treenitavusest. Indiviididel, kelle DNA-s on 9 või vähem mainitud 21-st SNP-st, arenes võime

vastupidavustreeningu tulemusena vähem kui 221 ml/min. Seevastu indiviididel, kelle DNA sisaldas 19 või enam SNP-d, arenes võimekus keskmiselt 604 ml/min (6). Seega võib lihtsustatult järeldada, et vähemalt maksimaalne hapnikutarbimine on ligikaudu 50% ulatuses geneetiliselt määratletud. Mis on aga ülejäänud 50%, sest ainult „geenidele” lootma jääda ei saa.

Teel tippu ei saa spordis pärilikkuse osakaalu ületähtsustada, kuna teadlased on seni uurimisvaldkonnas kumpanud vaid jäämäe veepealset osa. Isegi keha pikkuse kui suhteliselt tugeva geneetilise komponendiga näitaja variatiivsusest määravad ligikaudu 295 000 SNP ainult 45% ulatuses. Rääkimata tippsooritusest iluvõimlemises, sportmängudes või kahevõitluse aladel, kus lisaks geneetilisele eelsoodumusele tulevad mängu kümned ja kümned keskkonnapoolsed ja individuaalsed tegurid.

Läbi aegade üks edukamaid jäähokimängijaid Wayne Gretzky kirjutas, et NHL-i klubides viidi võistlushooaja eelselt läbi kehaliste võimete testid lihaskõue, painduvuse ja kiiruse hindamiseks ning et tema tulemused olid kogu aeg meeskonna viimaste seas! Hokiväljakul toimus aga füüsiliselt mitte eriti tugeva, kiire ja tagasihoidliku koordinatsiooniga mängija transformatsioon ning lisaks paljudele liiga rekorditele oli tema roll ülitähtis ka kapteni ja meeskonna liidrina.

Kokkuvõtvalt võib seega märkida, et tippsooritus spordis ning selle saavutamise viisid on fenomen, mille lahtimõtestamisel on teadlased teinud küll olulisi samme, kuid pikk tee on veel minna. „Miljoni dollari küsimusi” treenimise praktika ja talendikate laste valiku kohta on lahendamata veel väga palju. Vastuseid otsitakse pigem aastatepikkusele treenerikogemusele ja intuitsioonile toetudes.

SPETSIALISEERUMINE SPORDIS

Iga treeneri unistuseks on, et tema õpilaste hulka satuksid füüsiliselt kõige andekamad ning mentaalselt kõige tugevamad lapsed, kellel on kõrge spordimotivatsioon, raudne tervis, hea eneseanalüüsi võime ja tehniline vaist (tajumistunnetuslik võimekus) ning ülisuur toetus perekonna ja teiste spordis oluliste isikute poolt.

Selliste talentide olemasolul on tee tippu kindlasti valutum ja tõenäosus kõrgete tulemuste saavutamiseks suurem. Aga isegi siis ei ole 100-protsendilist garantiid, et tippulemusteni jõutakse.

Sporditeadustes on varsti peaaegu pool sajandit vaieldud selle üle, kas spordis on vajalik võimalikult varajane spetsialiseerumine või mitte.

Iluvõimlemise ja -uisutamise treenerid on varajase spetsialiseerumise vajalikkuse kindlad pooldajad.

Hiljutine uuring Inglise *Premier League*'sse jõudnud ja madalamal (3.–4. liiga) tasemel mängivate jalgpalluritega näitas, et erinevused esinevad eelkõige mõtestatud treeningu mahus (mis on kõrgema taseme mängijatel oluliselt suurem) ja jalgpallile spetsialiseerumise ajas (profijalgpallurid spetsialiseerusid vanuses 6–8 eluaastat, madalamate liigade mängijad vanuses 9–11) (7).

Baker jt (8) esitasid ülevaateartikli pealkirjas küsimuse „Mida me teame varasest spetsialiseerumisest spordis?” ning vastus sellele oli „Mitte palju”. Bompa ja Haff (9) märgivad, et varane spetsialiseerumine tagab varase edu noorteklassis, mis ei ole korratav tippspordis.

Enam kui 3000 erineva spordiala tippsportlase uuringust selgus, et varane spetsialiseerumine on positiivses seoses varase eduga, kuid negatiivses seoses tulemustega täiskasvanuna (10).

Samuti on selgunud, et vara spetsialiseerunud sportlasi iseloomustab rohkem terviseprobleeme täiskasvanuna, suurem väljalangevus spordis, vigastused ja psühholoogiline läbipõlemine (7).

Seega võib teadusuuringute kokkuvõttena järeldada, et ehkki mõned andmed toetavad varase spetsialiseerumise vajalikkust spordis (7), on enamik sporditeadlasi seisukohal, et varane spetsialiseerumine mõjub hilisemale karjäärile ja tervisele pigem negatiivselt.

Praktikas on olukord reeglina selline, et treenerite ja spordiklubide tegevus on suunatud pigem varasele spetsialiseerumisele. *Football Canada* arengukavas sätestatakse, et laste sportlikus ettevalmistuses on vajalik mitmekülgne spordiharrastus ning spetsialiseerumine mitte enne murdeiga.

Peaaegu samasugune mõte on kirjas USA ja Suurbritannia spordipoliitilistes dokumentides (näiteks tennise või jalgpalli kohta). Reaalselt neid arengukavasid ei järgita ning ajakirjandusest loeme, et 7-aastane tulevikulootus sõlmis lepingu Madridi Reali jalgpalliklubiga või 11–12-aastased tennisistid sõlmivad vanemate vahendusel lepingud nn sporditurunduse firmaga.

Paljusid Eestis tegutsevaid spordiklubeid iseloomustab samuti suhteliselt agressiivne laste sporditreeningutele kaasamise praktika ning reeglina ühele spordialale spetsialiseerumine enne 8.–10. eluaastat (iluvõimlemises 3–5-aastastena).

See on ühelt poolt arusaadav, sest laste arv ja eriti spordis talendikate laste arv on piiratud ning spordiklubid on sageli olukorras, kus laste „pearaha”, mida saadakse kohalikest omavalitsusest, on klubi peamiseks sissetulekuallikaks.

Kui palju on aga selliseid laste- ja noortetreenereid, kes hindavad lapse sobilikkust spordialale (kasutades teadlaste poolt väljatöötatud meetodeid) ning suunavad lapsed vajadusel teise spordiala juurde, mis eelduste poolest lapsele enam sobib? Arvan, et pigem domineerib arusaam, et igat „pead“ tuleb võimalikult kaua klubi hingekirjas hoida isegi siis, kui laps silmanähtavalt alale ei sobi. Siin on mõttekoht, mida planeeritava – Eesti sport 2020 – arengukava noortesporti teema juures arvestama peaks.

Lõpetan siinjuures soovitusena spordi arengukavade ja -poliitika koostajatele: arvestage rohkem selle infoga, mis on aastakümnete jooksul kogunenud sporditeadlaste (ja ka teiste valdkondade teadlaste) uuringute tulemusena, ning ärge hakake jalgratast leiutama põhjendusega, et paljuaastane tegevuspraktika ja saadud kogemus on ainus tõe kriteerium ning „süsteem ju toimib“.



LENNART

RAUDSEPP

Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna spordipsühholoogia professor. Doktorikraad aastast 1996. Õpetab spordijuhtimist, sporditurundust, liigutusõpetust, spordisotsioloogiat. Teadustöö põhisuunad on seotud liikumisaktiivsuse psühholoogiliste ja sotsiaalsete faktorite väljaselgitamisega, samuti sportlaste emotsioonide uurimisega võistlustegevuses. Eelretsenseeritavaid teadusartikleid kokku 37. Kahe raamatu – „Motoorne areng“ ja „Spordipsühholoogia kõrgkooliõpik“ – kaasautor.

Kasutatud kirjandus

1. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). *The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance*. *Psychological Review*, 100, 363-406.
2. Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). *Team sports and the theory of deliberate practice*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 12-34.
3. Bullock, N., Gulbin, J. P., Martin, D. T., Ross, A., Holland, T., & Marino, F. (2009). *Deliberate programming and talent development in skeleton. Ice novice to Winter Olympian in 14 months*. *Journal of Sports Sciences*, 27, 397-404.
4. Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). *Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer*. *Journal of Sports Sciences*, 18, 669-683.
5. Montgomery, H., & Wood, D. (1999). *The genetics of physical fitness*. *British Journal of Sports Medicine*, 33, 375.
6. Bouchard, C., Sarzynski, M. A., & Rice, T. K. (2011). *Genomic predictors of the maximal O₂ uptake response to standardized exercise training programs*. *Journal of Applied Physiology*, 110, 1160-1170.
7. Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2009). *The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis*. *High Ability Studies*, 20, 65-75.
8. Baker, J., Cobley, S., & Fraser-Thomas, J. (2009). *What do we know about early sport specialization? Not much!* *High Ability Studies*, 20, 77-89.
9. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). *Human Kinetics*.
10. Moesch, K., Elbe, A. M., Hauge, L. T., & Wilkman, J. M. (2011). *Late specialization: The key to success in centimeters, grams, or seconds (egs) sports*. *Scandinavian Journal of Medical Science and Sports*, 21, 282-290.

KEHALISE AKTIIVSUSE EDENDAMINE RIIGI JA VABASEKTORI KOOSTÖÖS: EESTI LIIKUMISHARRASTUSE ARENGUKAVA 2011–2014 ALUSUURIMUS



PEETER LUSMÄGI

Eesti Olümpiakomitee

Annotatsioon. Vähesest liikumisest ja ebatervislikest eluviisidest põhjustatud haiguste ravi maksab tänapäeval üha enam.

Eestis saab piisavalt regulaarset sportlikku koormust 36% täiskasvanutest. Seda on võrreldes teiste Eesti kultuuriruumi kuuluvate riikidega vähe, sest Skandinaavia ja Kesk-Euroopa maades on harrastajaid üle poole elanikkonnast.

Artikli eesmärgiks on kirjeldada riigi keskväimu ja vabasektori koostöös valminud „Liikumisharrastuse arengukava 2011–2014” eeldusi ja analüüsida fookusgruppides osalenud 115 eksperdi ettepanekuid inimeste kehalise aktiivsuse tõstmiseks Eestis.

Toetudes sotsiaalökoloogilisele mudelile, on uurimuse tulemuseks suunised, mida avalik sektor ja vabasektor peaksid ellu viima individuaalsel, interpersonaalsel, organisatsioonilisel, kogukondlikul ja poliitilisel tasandil, et täita arengukavas püstitatud eesmärk – 45% Eesti elanikkonnast on kaasatud korrapärasele liikumisharrastusele aastaks 2014.

SISSEJUHATUS

Liikumisharrastust võib pidada ühiskonna jätkusuutlikkuse ja heaolu lahutamatuks komponendiks, mis täidab tervise ja kehalise võimekuse tugevdamise, sotsialiseerumise, majandusliku efektiivsuse tõstmise funktsioone. Samas rahuldab liikumisharrastus ka ühiskonnaliikmete kasvavaid vajadusi tõhusaks puhkuseks, suhtlemiseks, eneseteostuseks laiemalt jms.

Eestis võime viimasel ajal täheldada spordiföderatsioonide aktiveerumist, uute liikumisharrastusvormide kasutuselevõttu, mitmesuguste tippürituste laienemist ja lisandumist, kuid tänini pole suudetud liikumisharrastusega haarata pooltki elanikkonnast. Viimase 10 aasta jooksul Eestis läbi viidud uuringud näitavad elanikkonna suhteliselt vähest kehalist aktiivsust (*Kultuuritarbimise uuringud 2003 ja 2006; Rahvastiku Tervisekäitumise uuringud 2005, 2007, 2009, 2011 ning Eurobaromeeter 2010*). Ameerika Ühendriikide keskkvalitsuse tellitud uurimuses järeldasid teadlased, et tervisele annab positiivse efekti vähemalt 150 minutit mõõduka intensiivsusega või 75 minutit kõrge

Üldse ei tegele liikumisharrastuse või sportimisega 39% eestimaalastest.

intensiivsusega kehalist tegevust nädalas (*The Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008*).

Eurobaromeetri uuringu järgi ei tegele üldse liikumisharrastusega või sportimisega 39% eestimaalastest. Rootsis on vastav näit 6%, Soomes 7%, Taanis 18%, Sloveenias 22% ja Iirimaa 26% (*Eurobaromeeter, 2010*). Liikumisharrastus pole muutunud enamiku Eesti inimeste argiosaks.

Istuvale eluviisile on tõsised tagajärjed rahvatervisele, mis toob erinevates riikides endaga kaasa suuri rahalisi kahjusid. Maailma Tervishoiuorganisatsioon WHO on uuringutes välja toonud fakti, et iga terviseedendusse sihipäraselt ja õigesti paigutatud euro toob riigieelarvesse kaheksa eurot tagasi (*WHO, 2008*). Samas konstateeritakse Eesti Inimarengu Aruandes, et perioodil 1995–2008 kasvasid tervishoiu kogukulud aasta-aastalt kõigis Balti riikides (kasv üle viie korra) ning tervishoiukulude osakaal on püsinud 5–6% juures SKT-st ja absoluutsummadest stabiilselt suurenenud (*Inimarengu Aruanne, 2011: 59*). Tuginedes Suurbritannias ja Šveitsis läbiviidud uuringutele, saab väita, et kehaliselt mitteaktiivne inimene läheb riigile maksma 150–300 eurot aastas (*Cavill, Kahlmeier, & Racioppi, 2006*).

Kehalise aktiivsuse suurendamine eeldab igaühe mõtteviisi muutust ja teadmisi sellest, millised on liikumisharrastusega tegelemise võimalused. 2005. aastal koostas Tallinna Ülikooli emeriitprofessori Mait Arvisto ja Eesti Vabariigi Kultuuriministeeriumi töötajate Tõnu Seili ja Margus Jurkatammega „Liikumisharrastuse riikliku arengukava 2006–2010”, mille Eesti Vabariigi Valitsus kinnitas määrusega 30.03.2006. Selle tulemusena suurenes aastatel 2005–2008 liikumisharrastuse valdkonna rahastamine 0,99 miljoni euroni ehk 35% võrra ning kutsuti ellu uusi tegevusi – kampaaniad, liikumisharrastuse koolitused, kirjastamine,

internetipõhised programmid. 2010. aasta alguseks kasvas regulaarselt liikumisharrastusega (vähemalt kaks korda nädalas kokku 60 minutit) tegelejate arv 36%-ni täiskasvanud elanikkonnast ehk ligi kuus protsenti.

Eesti „Liikumisharrastuse riiklik arengukava 2006–2010” oli üks esimesi selle valdkonna riiklikul tasemel vastuvõetud dokumente Euroopa Liidus ning pälvis rahvusvahelist tähelepanu. Autorid tutvustasid arengukava sisu Rahvusvahelise Olümpiakomitee Sport Kõigile kongressidel (2006 ja 2008) ning TAFISA (*The Association for International Sport for All*) aastakonverentsidel (2007 ja 2009).

Kuigi spordi edendamisel on paljudes riikides pikk ajalugu, on näiteid riiklikest laiahaardelistest kehalise aktiivsuse edendamise strateegiatest vähe (*Daugbjerg, Kahlmeier, Racioppi, Martin-Diener, Martin, Oja, & Bull, 2009*). Ekspertid on tõdenud, et kehalist aktiivsust määravate faktorite ja nende praktikas kasutamise alase teabe taseme tõstmiseks on vajalik teha täiendavaid uuringuid. Kehalise tegevuse edendamise kogemuste ja tulemuste kirjeldus ning analüüs erinevates riikides võib osutada vajalikuks uute poliitike väljatöötamisel ja rakendamisel (*Vuori, Lankenau, & Pratt, 2004*).

Kehalise aktiivsuse valdkonna spetsialistid on rõhutanud, et inimeste kehalise aktiivsuse tõstmisele suunatud strateegiad tuleb ellu viia erinevate sektorite koostöös nii riiklikul kui kohalikul tasandil (*WHO 2008, Daugbjerg et al 2009, Vuori et al, 2004*). Sporditöö korraldamine lasub Eestis peamiselt vabasektoril (spordiklubid ja teised mittetulundusühingud), mida toetab avalik sektor ning täiendab erasektor oma sporditeenuste pakkumisega. Liikumisharrastust rahastavad nii praegu kui ka tulevikus põhiliselt harjutajad ise.

Eesti elanikkonna majandusliku olukorra ja

Eesti liikumisharrastuse riiklik arengukava 2006–2010 pälvis kiiresti rahvusvahelist tähelepanu.

elatusasteme juures on avaliku sektori materiaalne ja õiguslik tugi liikumisharrastuse võimaluste avardamisel määrava tähtsusega.

Artikli eesmärgiks on kirjeldada järgmise nelja-aastase perioodi dokumendi – „**Liikumisharrastuse arengukava 2011–2014**” – eeldusi ja analüüsida erinevate huvigruppide poolt väljendatud valdkonna probleeme ja eelistatud arendamisvõimalusi. Arengukava valmis Eesti Vabariigi Kultuuriministeeriumi tellimusel 2010–2011.

Tulenevalt Riigikantselei soovistest pöörata erinevate tervise edendamise ja liikumisharrastusega seotud organisatsioonide kaasamisele suurt tähelepanu, otsustasime koos Kultuuriministeeriumiga arengukava koostamisel kasutada kvalitatiivse meetodina fookusgrupi intervjuusid. Viisime läbi kümme intervjuud, kus kokku osales 115 inimest spordiorganisatsioonidest (alaliidud, ühendused, suurürituste korraldajad, klubid) ning sotsiaalsfäärist (Sotsiaalministeerium ning selle allasutused, terviseedendajad).

Teoreetilise raamistikuga tutvumise ning intervjuude kaudu otsisime vastuseid järgmisele uurimisküsimusele:

Millised on huvigruppide ootused liikumisharrastuse eesmärkide ja tegevusvaldkondade osas Eestis aastateks 2011–2014?

Artikli esimeses peatükis annan ülevaate spordi ja liikumisharrastuse korraldamise põhimõtetest Eestis. Kirjeldan sotsiaalökoloogilist mudelit, millest lähtusime fookusgrupi intervjuude läbiviimisel ning liikumisharrastuse arengukava koostamisel.

Teises peatükis tutvustan uurimuse analüüsimetodeid ning artikli kolmandas peatükis kirjeldan huvigruppide ootusi „Liikumisharrastuse arengukava 2011–2014” eesmärkidele ja tegevusvaldkondadele.

TAUSTINFORMATSIOON NING TEOREETILISED LÄHTEKOHAD

Sotsiaalökoloogiline mudel

Teooriad ja mudelid on tervist edendavate sekumiste planeerimisel ja hindamisel äärmiselt olulised, kuna nad võimaldavad kasutada neid mõtteid ja komponente, mida on varasemate programmidega juba testitud ning mis on osutunud vähemal või suuremal määral, ühes või teises kontekstis tulemuslikeks. Viimastel aastatel on mitmed rahvusvahelised organisatsioonid koostanud tõendus põhiste programmide katalooge ja kogumikke, millest võib leida häid näiteid erinevate teooriate tulemuslikust rakendamisest (*Kasmel & Lipand, 2007*).

Praktikas on võimalik kasutada teooriaid nii ühel tasandil kui ka mitmel tasandil korraga. „**Liikumisharrastuse arengukava 2011–2014**” koostamisel lähtusime sotsiaalökoloogilisest mudelist, mis näitab, et mõjutades poliitilisi otsuseid omavalitsuse või valitsuse tasandil, saame soodustada näiteks liikumisharrastuse laiemat viljelemist või muid indiviidi käitumisharjumusi (*Green & Kreuter, 1999*).

Sotsiaalökoloogilise mudeli kohaselt sõltub kehaline aktiivsus üksikisiku ja ökosüsteemi / keskkonna omavahelisest toimest. Ökosüsteemi võivad kuuluda nii perekond, sõpruskond, töökollektiiv, kogukond, kultuur kui ka sotsiaalne ja füüsiline keskkond. Keskkond kujundab käitumist ning keskkonna muutmine võib esile kutsuda muutuse käitumises. Keskkonnad sisaldavad nii füüsilisi, sotsiaalseid kui ka kultuurilisi aspekte, mida individid oma elu jooksul kogeb. Inimeste mõjutamiseks on vaja mõjutada tema lähikeskkonda (*McLeroy, Bibeau, Steckler, Glanz, 1988; Stokols, 1992*).

Sotsiaalökoloogilise mudeli tasandid inimeste kehalise aktiivsuse edendamiseks

Elanikkonna märksa ulatuslikum kaasamine liikumisharrastusse on kompleksne ülesanne, mille lahendamise edukus sõltub nii objektiivsetest

tingimustest (spordirajatised, treeninguvahendid, kompetentne isikkoosseis, organisatsiooniline süsteem, koolitus, infosüsteem jms) kui ka subjektiivsetest teguritest (inimeste hoiakud ja sportimise väärtuselised aspektid) (*Liikumisharrastuse arengukava, 2006*).

Sotsiaalökoloogiline lähenemine kehalise aktiivsuse aspektist keskendub kõikide tasandite muutustele – nii individuaalse, interpersonaalse, organisatsioonilise, kogukondliku kui poliitilise tasandi muutustele (joonis 2).

Peamisteks faktoriteks **individuaalsel tasandil** on hoiakud liikumisharrastuse suhtes, uskus oma suutlikkusse ning teadlikkus igapäevastest võimalustest liikumisharrastusega tegelemiseks (*Cavill et al, 2006*). Ligikaudu 300 uuringu tulemuste analüüsi põhjal väitsid USA teadlased, et ka vanus, sugu, sotsiaalmajanduslik ja töökoha staatus ning haridus on tegurid, mis mõjutavad inimeste kehalist aktiivsust. Üldistatult leiti, et kehaliselt aktiivsed on mehed rohkem kui naised, nooremad enam kui vanemaealised, parema sissetulekuga ja kõrge-

ma haridusega isikud liiguvad tihedamini kui vähemharitud ja väiksema sissetulekuga iniviidid (*Trost et al, 2002*).

Psühholoogilistest, kognitiivsetest ja emotsionaalsetest faktoritest oli olulisem tunnetatud võimekus (*ibid.*). Psühholoogiauuringutes on leitud, et intensiivselt tunnetatud võimekus on seotud parema tervise, kõrgema saavutustaseme ja parema sotsiaalse interaktsiooniga (*Bandura, 1997*). *Albert Bandura* väidab käitumise muutumist selgitavas teoorias, et tunnetatud võimekuse eeldused määravad, kas toimetulekukäitumisega alustatakse või mitte, kui palju energiat sellele kulutatakse ning kui kaua seda rakendatakse erinevate katsumuste ja takistuste puhul. Inimene, kes usub oma võimesse suuta näha piisavalt palju vaeva, võib elada aktiivsemat ning enesekindlamat elu.

Peamised põhjused kehaliseks passiivsuseks olid nii meeste kui naiste puhul ajapuudus, väsimus, nõrkus ja kartus kukkumise ees. Samuti on mitmed uuringud välja toonud ülekaalulisuse või rasvumise olulise tegurina, miks ei

Joonis 2. Inimeste kehalist aktiivsust mõjutavad faktorid lähtuvalt sotsiaalökoloogilisest mudelist (kohandatud *McLeroy et al 1988* põhjal).



harrastata regulaarset liikumist (Trost, Kerr, Ward, & Pate, 2001; Gordon-Larsen, McMurray & Popkin, 2000). Dishmani et al (1985) uuringust selgus, et kogemused, mis on omandatud noorena liikumise ja spordi vallas, avaldavad inimese hilisematel eluperioodidel olulist mõju tema liikumisharjumustele (Dishman, Sallis, & Orenstein, 1985).

Interpersonaalsel tasandil on oluline sotsiaalne toetus perekonnalt, sõpradelt, naabritelt, töökaaslastelt, tuttavatelt või juhendajatelt (Brownson, Baker, Housemann, Brennan, & Bacak, 2001; Trost et al, 2002). Sotsiaalsed suhted pakuvad tähtsaid sotsiaalseid ressursse, milleks on näiteks emotsionaalne toetus, informatsioon, ligipääs uutele sotsiaalsetele kontaktidele ja rollidele ning materiaalne abi sotsiaalsete ja isiklike kohustuste täitmiseks. Strateegiate rakendamisel interpersonaalsel tasandil tuleb silmas pidada, et kuigi laiemas plaanis on eesmärgiks muuta indiviidide käitumist, on selleks vaja muuta sotsiaalseid norme ja mõjureid (McLeroy et al, 1988).

Maailma Tervishoiuorganisatsiooni (WHO) eksperdid ja Euroopa riikide teadlased on välja toonud, et **organisatsioonilisel tasandil** mõjutavad inimeste kehalist aktiivsust elu- ja töökeskkonna faktorid ning sotsiaalsete normide ja kohaliku kogukonna toetus (WHO 2008; Cavill et al, 2006). Kuna enamik inimestest veedab kolmandiku või poole oma elust vahetus kokkupuutes erinevate organisatsioonidega – alustades lasteaias käimisest, jätkates üldhariduskoolides ja ülikoolides ning hiljem end teostades töökohtades ja mittetulunduslikes vormides – , siis on selge, et organisatsiooni struktuuridel ja protsessidel on märkimisväärne mõju tervisele ja indiviidide tervisekäitumisele. Organisatsioonidel on võimalus sotsiaalse toetuse kaudu kutsuda esile muudatusi töötajate tervisekäitumises, eriti juhul, kui uus käitumismudel on konkreetse sotsiaalse grupi normiks (McLeroy et al, 1988).

Gordon-Larsen et al (2000) leidsid uurimistöö tulemusena, et kehaline aktiivsus on enim seotud füüsilise keskkonna faktoritega. **Kogukonna tasandil** mõjutab inimeste kehalist aktiivsust ligipääs liikumispaikadele ja spordibaasidele ning rahulolu nendega. Olulisteks mõjuriteks on ka kogukonna kultuurilised väärtused ja normid, naabruskonna turvalisus, liikumisharrastusega tegelevate kaaskodanike jälgimine ja jäljendamine ning huvipakkuv maastik (Trost et al 2002; Browson et al, 2002).

Sotsiaalökoloogilise mudeli kohaselt avaldavad **poliitilisel tasandil** vastuvõetud otsused, regulatsioonid ja seadusandlikud aktid mõju inimeste kehalisele aktiivsusele.

2009. aastal koostatud ülevaade 14-s Euroopa riigis avaldatud 27 riikliku poliitika kujundamise dokumendist näitas, et viimaste aastate jooksul on kehalise tegevuse arendamisele suunatud riiklikes poliitika kujundamise dokumentides toimunud märgatav areng.

Kehalise aktiivsusega seonduvate poliitikate seisukohalt tuvastati olulisena järgmised kaheksa aspekti:

Sektorite ja institutsioonide kaasamine: erinevate sektorite kaasamine poliitika ettevalmistusse ja rakendamisse. Oluliste partnerite seas on valitsussektori erinevad organisatsioonid, piirkondlikud ametiasutused, omavalitsused, valitsus-tevälised organisatsioonid, erasektor, meedia, ühingud, haridusasutused, tööandjad jne.

Rakendamine: poliitika rakendusplaan ja rakendamise eest vastutava üksuse või vastutavate üksuste selge definitsioon. Õiguslik seisund: juriidiliselt siduv või mittesiduv; valitsuse poolt ametlikult omaksvõetud või mitte.

Sihtrühmad: selgelt identifitseeritud elanikkonnagrupid, kellele poliitika on suunatud.

Eesmärgid ja sihid: teatud elanikkonnagruppidele ja perioodidele olid määratletud kehalise tegevuse eesmärgid ja sihid.

Ajagraafik: poliitika rakendamiseks määratletud selge ajagraafik.

Eelarve: poliitika rakendamiseks määratletud eelarve.

Hindamine ja seire: poliitika rakendamise ja tulemuste hindamise arendamine või jätkamine; seire- või jälgimissüsteem kehalise aktiivsuse mõõtmiseks (*Daugbjerg et al, 2009*).

Meetod ja andmed

Uurimistulemused põhinevad kvalitatiivsel uurimismeetodil. Andmekogumismeetodina kasutasime fookusgrupi intervjuusid. Kohtumised toimusid Kultuuriministeriumis ning ühe intervjuu kestus oli 90 minutit. Fookusgrupis osalejad esindasid Eesti spordiorganisatsioone, mis on igapäevaselt seotud liikumisharrastuse ja harrastusspordi edendamisega. Lisaks spordiorganisatsioonidele toimus intervjuu ka sotsiaalsfääri kuuluvate organisatsioonide esindajatega, kes viivad ellu tervisedenduslikke programme.

Kokku toimus 10 intervjuud, kus osales 115 inimest, kes olid organisatsiooni tegevjuhid või juhatuse liikmed. Intervjuude esimeses pooles andsime ülevaate olulisematest tegevustest „Liikumisharrastuse arengukava 2006–2010” raames ning küsisime seisukohti ja hinnanguid järgmise arengukava eesmärkide osas. Intervjuu teises pooles tegid fookusgrupi liikmed ettepanekuid olulisemateks tegevusteks ja initsiatiivideks liikumisharrastuse edendamiseks aastatel 2011–2014. Kõigi intervjuude käik fikseeriti kirjalikult ning kohtumiste protokollid saadeti kõigile osalejatele kinnitamiseks.

Fookusgrupi intervjuude kaudu kogutud kvalitatiivseid andmeid analüüsi temaatilise analüüsi meetodi abil.

Töö eesmärgist ja uurimusküsimustest lähtuvalt moodustasin viis tuumkategoriat, mida analüüsisin:

- Liikumispaigad;
- Liikumisharrastuse üritused;
- Inimeste teadlikkuse tõstmine;
- Liikumisharrastajate nõustamissüsteem;
- Seadusandliku ja finantsraamistiku korrastamine.

Analüüsi käigus tulid välja ka alamkategoriad koos konkreetsete tegevusplaanidega, mis kokkuvõttes moodustasid „Liikumisharrastuse arengukava 2011–2014” esimese versiooni. Dokumendi projekti tutvustati ühenduse Sport Kõigile aastakoosolekul ning lõplik versioon valmis VII Eesti Spordi Kongressi töögrupis „Harrastussport ja liikumisharrastus”.

TULEMUSED: OOTUSED

„LIIKUMISHARRASTUSE ARENGUKAVA 2011–2014” EESMÄRKIDELE JA TEGEVUSVALDKONDADELE

Eesmärgid.

Fookusgruppides osalejad leidsid, et „**Liikumisharrastuse arengukava 2011–2014**” eesmärk peaks olema kaasa aidata tervistava liikumise laiendamisele ja kõigile jõukohaste sportimisvormide kiiremale levikule elanikkonna seas.

Arengukava tegevuste eesmärk peaks olema, et inimene oleks terve, ja rõhutada, et liikumine on haigusi ennetav tegevus (S 3, FG 1).

Fookusgruppides osalejad olid seisukohal, et oluline on defineerida, mida mõistetakse termini „liikumisharrastus” all. **Leiti, et liikumisharrastus on kehalist koormust andev ja seeläbi kehalist vormisolekut taotlev või meelelahutuslik liikumine ning sportlike kehaliste harjutuste sooritamine.**

Liikumisharrastus ei ole vaid jooksmine, suusatamine, see on ka elurõõm, meeldiv tegevus koos perega, hea enesetunne. Liikumisharrastus ei ole sel juhul enam sport, vaid siia juurde kuulub kindlasti tervislik toitumine, narkomaaniast, alkoholist hoidumine, haiguste ennetamine /---/. Sellisel juhul on liikumisharrastus tervisedendus /---/. Liikumisharrastusel on ka sotsiaalne funktsioon: suhtlemine, koos perega olemine, võrgustike loomine (S 6, FG 4).

Nii spordiühenduste, spordialaliitude esindajad kui ka suurürituste korraldajad olid arvamusel, et arengukava edukust tuleb mõõta arvuliselt ehk kui palju inimesi tegeleb korrapäraselt liikumisharrastusega 2014. aastaks. Fookusgruppides osalejad nõustusid EOK ja Kultuuriministeeriumi poolt sõnastatud eesmärgiga, et 2014. aastaks on liikumisharrastusse kaasatud 45% elanikkonnast (s.t aastail 2010–2014 suureneb tegelejate arv 8,7% võrra).

Uute harrastajate leidmine ehk 45% taase saavutamine tähendab 100 000 uut inimest igapäevaselt liikuma saada. See tähendab väga suurt muudatust /---/. Oluline on kasutada nii spordivaldkonna kui ka tervisedenduse kohalikke võrgustikke (S 1, FG 5).

„Liikumisharrastuse arengukava 2011–2014” eesmärkide saavutamiseks on kavandatud tegevusi järgmistes valdkondades.

Liikumispaijad.

2010. aasta seisuga oli Eestis hinnanguliselt ca 3000 spordirajatist ja liikumispaika. Liikumispaijade kättesaadavus on Eestis üldjoontes rahuldav. Tunduvalt oli viimaste aastate jooksul paranenud sportimisvõimaluste kättesaadavus, millele on kaasa aidanud mitmete uute ja renoveeritud tervisespordikeskuste ja spordihallide avamine.

Sotsiaalökoloogilise mudeli kohaselt on kehalise aktiivsuse edendamise aspektist oluline ligipääs liikumispaikadele ning rahulolu nendega. Fookusgruppides rõhutati kergliiklusteede rajamise ning looduses liikumise tähtsust.

Kui tahame, et rahvas liiguks, on kõige tähtsam kergliiklusteede rajamine, suusaja liikumisradade rajamine, kus inimesed ise hakkaks käima, ilma et neid keegi suniks. Meid ei päästa vaid ujula, jäähall jms, vaja on radasid loodusesse ja metsa /---/. Avalik sektor koostöös vabasektoriga võiks turunduslikult abistada ujulaid jms halle, kus hinnad on kõrged (S 3, FG 4). Riigimetsa Majandamise Keskuse korda tehtud matkarajad on tõeline nauding ning on meeldiv näha, et inimesed liiguvad seal palju väljas, värskes õhus (S 1, FG 2).

Seoses linnaruumi ja üldse elukeskkonna kiirete arengutega jääb avalikku ruumi liikumisharrastuse jaoks vähemaks. Igapäevase liikumisharrastuse võimaldamise seisukohalt on esmatähtis arendada välja kõigile kättesaadavate lähiliikumispaijade võrk, mis lähtuks elamurajoonide ja koolide paiknemisest ning arvestaks rajatiste läbilaskevõimet eraldi suve- ja talveoludes kooskõlas piirkonna populatsiooni tiheduse ning spordiharrastuse struktuuriga. Lähiliikumispaijad on liikumis- ja spordipaijad, mis asuvad elamurajoonide lähiümbruses (kuni 15 minuti kaugusel elukohast) inimese igapäevases tegevuskeskkonnas ning mida kasutavad peamiselt selle piirkonna elanikud igapäevaseks liikumiseks ja sportimiseks.

Intervjuus osalejad rõhutasid, et kohalikud omavalitsused peavad võtma liikumispaikasid kui lahutamatu osa avaliku ruumi planeerimisel ja projekteerimisel ning seadma prioriteediks terviseradade, kergliiklusteede, parkide jt kergesti ligipääsetavate ja piisava läbilaskevõimega liikumispaikade rajamise. Samas on

liikumispaikade planeerimisel oluline koostöö nii avaliku (riik, kohalikud omavalitsused) kui vabasektori (spordiorganisatsioonid) organisatsioonide vahel.

Linnaplaneerimisel ja -arendusel on oluline kergliiklusteede rajamine läbi erinevate omavalitsuste. Eesmärgiks on, et tee ei lõpeks omavalitsuse piiriga, nagu paljudes kohtades on juhtunud /---/. Koostöö eri ministriumide vahel on vajalik ning kergliiklusteede rajamisel oleks kohalikel omavalitsustel kasulik nõu pidada spordivaldkonna ürituste korraldajatega (S6, FG 2).

Tänaste rajatiste puhul peaks arvestama kohe ka tulevaste harrastajate vajaduste ja huvidega nagu treenimis- ja riietumisvõimalused /---/. Inimesed kogunevad sinna, kus on näiteks võimlemislinnakud jooksuradade juures. Oma kogemusele tuginedes väidan, et staadioni vajadus on ainult võistluste ajal, harrastajad staadionit ei vaja (S 2, FG 9).

Mitmed fookusgrupis osalejaid töid välja, et tõsiseks probleemiks on kohalike omavalitsuste ja eraspordibaaside kõrge piletihind (eelkõige ujulad, pallimängusaalid). Leiti, et eraomanikele kuuluvate spordibaaside puhul on ohumärgiks kasutamise eest nõutava hinna kujundamine, mis on võrreldes inimeste keskmise ostujõuga kõrge ning piirab seetõttu liikumisharrastuseks vajalike tingimuste kättesaadavust.

Propageerida tuleb spordirajatiste kasutamise taskukohast hinda, nagu on Põhja- maades /---/. Omavalitsuste kohus on hoida sporditeenuste hinda inimestele taskukohasena. Täna on ujulapilet Eestis kallim kui Soomes, kuigi sissetulekud on meil 5 korda väiksemad. Hiljuti erinevaid Taani spordibaase külastades rõhutati igal pool hindade soodsust ja omavalitsuste toetamise loomulikkust (S 3, FG 3).

Kergliiklusteede rajamisel ja kasutuselevõtmisel on oluline tähelepanu pöörata turvalisuse aspektile – liikumispaikade korrektne märgistamine ja eeskirjade loomine nende ohutuks kasutamiseks.

Vajalik on liikluskultuuri tekitamine kergliiklusteedel ja radadel (parempoolne liiklus, õiges suunas kulgemine jne) /---/. Võimalusel võiks välja töötada liikluseeskirja terviseradadel liiklemiseks ja õpetada seda juba lasteaedades ning koolis (S 4, FG 10).

Liikumisharrastuse üritused.

Suurem osa harrastajale suunatud tegevustest on Eestis kolmanda sektori korraldada. Sportliku sisuga üritused on fookusgrupis osalejate hinnangul hästi korraldatud ning kordaläinud üritused ja harrastajate arvu tõusev trend näitavad, et ollakse heal tasemel ja konkurentsivõimelised. Samas osutasid ürituste korraldajad oma koolitusvajadusele.

Rõõmu teeb kasvav osalejate hulk /---/. Meedia hakkab ka vähehaaval kaasa tulema tervisespordi kajastamisel /---/. Kuigi Eestis on suurürituste korraldamine päris kõrgel tasemel, teeb muret see, et korraldajad vajaksid koolitusi, kuidas üritusi veel paremini korraldada. Kindlasti oleks väga teretulnud võimalus praktiseerida suurte tegijate juures väljaspool Eestit (S 2, FG 6).

Rõhutati, et liikumisharrastuse ürituste ja programmide läbiviimisel tuleb pakkuda tegevusi ja ettevõtmisi, mis on kõigile avatud ja ligitõmbavad ning pakuvad ohutut osalemisvõimalust eri sotsiaalsest grupist ja vanusest ning erineva kehalise ja vaimse võimekusega inimestele.

Üritustel on oluline pakkuda tegevust lastele koos vanematega /---/. On palju

näiteid, et liikumissarjades osalejad sa-
geli jäävadki harrastama. Kaasa tulevad
ka need, kes teistel suurüritustel veel
osaleda ei julge, sest ei jaksa joosta,
suusatada või ei taha osaleda (S 5, FG 6).

Suurürituste korraldajatele on probleemiks
liikluskorraldus võistluste ajal ning suhtlus riigi
ja kohalike omavalitsuste ametkondadega.

Ürituse korraldaja peab täna liikluskor-
ralduse välja mõtlema. Seda võiks teha
politsei, transpordiosakond, maan-
teeamet ja teised vastavad instantsid (S
4, FG 6).

Inimeste teadlikkuse tõstmine ja hoiakute kujundamine.

Ligikaudu kolmveerand täiskasvanute liiku-
misharrastusest toimub omal käel (*Kultuuri-
tarbimise uuring, 2006*). Sotsiaalökoloogilise
mudelist tulenevalt on indiviidi ja interperso-
naalsel tasandil oluline soodustada, ergutada
ja nõustada iseseisvalt harrastajaid, luues sel-
leks täiendavaid harjutustingimusi, varustades
neid vajaliku infoga, korraldades stimuleeri-
vaid üritusi, kutsuda ellu uusi harjutusrühmi,
toetada klubide, koolide, firmade, baaside jms
initsiatiive jne.

Eestis on alates 2007. aastast viidud läbi sot-
siaalreklaami kampaaniad, milles tuntud ini-
mesed on endi näitele tuginedes kutsunud ees-
timaalasi tegelema aktiivsemalt liikumishar-
rastusega. Fookusgrupid tõid välja, et kampa-
niad on üldiselt õnnestunud, kuid nüüd peaks
edaspidi keskendumisele konkreetsetele sihtgrup-
pidele.

Kampaaniad heas mõttes on olulised,
kuid edaspidi peaks suurem tähelepanu
olema perespordil, sest see tugendab
perekonda, suhteid jne! Oluline on ar-
vestada kampaaniad tehes ka ealisi ise-
ärasusi /---/. Peame pakkuma välja lahen-

dusi, kuidas kasutada uut meediat noor-
te spordi juurde kaasamisel (S 2, FG 8).
Suurte välikampaaniate toimumine on
vajalik, et inimestele teadvustada liiku-
mise vajalikkust ja muuta nende liikumi-
ne teadlikumaks /---/. Sihtgruppide vaja-
dusi arvestades tuleb jääda delikaatseks,
näiteks perekampaania – Eestis on väga
palju üksikvanemaid /---/. Seni toimunud
kampaaniad on kordaläinud (S 3, FG 4).

Kampaania sõnumeid peaks elanikkonnani vii-
ma ühiskonnas tuntud inimesed läbi erinevate
kanalite: televisioon, raadio, välireklaamid,
juhtivad päeva- ja maakonnalehed, uue meedia
kanalid. Kampaaniaid kavandades on oluline
arvestada nii ealisi, soolisi kui ka piirkondlik-
ke iseärasusi. Toodi esile kampaanias osalejate
mainet, kes sõnumi rahvani viivad.

Kampaaniad tuleks teha nende võtmei-
sikute kaudu, keda kuulatakse. Minu ar-
vamus on, et igas maakonnas võiks
kampaania võtmeisik olla kohalik eesku-
ju, lugupeetud inimene, keda teatakse
(S 4, FG 3).

Poliitikute kasutamine on libe tee, seda
peaks vältima (S 5, FG 4).

Fookusgruppides osalejad pidasid väga olu-
liseks meedia rolli ning leidsid, et nii maksu-
maksja poolt rahastatav rahvusringhääling kui
ka erakapitali poolt väljaantavad päevalehed
peaksid senisest rohkem liikumisharrastuse te-
maatikat kajastama.

Tehti ettepanek, et Eesti Olümpiakomitee alus-
taks läbirääkimisi Eesti Rahvusringhäälingu-
ga liikumisharrastuse alaste programmide näi-
tamiseks.

Suuremat tähelepanu tuleb pöörata laste- ja
noortespordi kajastamisele, kuna nende moti-
veerimiseks on eriti oluline, et nende saavutu-
sed saaksid ära märgitud.

95% spordikajastustest rahvusringhäälingus on tippspordikesksed. Olen veendunud, et vajalik on igapäevane liikumisharrastuse saade – kajastab kõiki toimunud üritusi ja tutvustab tulevaid üritusi. Riigi huvi peaks olema teemat käsitleda (S 6, FG 9).

Liikumisharrastuse populaarsus on sõltuv sellest, kui palju televisioonis sellest räägitakse ja näidatakse /---/. Liikumisharrastust reklaamivad üritused vajavad rohkem meediakajastust (S 7, FG 6).

Intervjueeritavad leidsid, et meetodiliste nõuannete väljaandmine õppematerjalide ja raamatutena peaks senisest suuremas mahus toimuma. Eraldi tähelepanu vajavad lapsed ja noored.

Tuleks koostada meetodilised materjalid ja trükised, mis osaliselt annavad teavet liikumisharrastuse meetodikate rakendamise kohta, kuid mille põhiosa moodustavad individuaalsed soovitusel mingil spordialal optimaalse koormusega harjutamise kohta.

Nimetatud nõuanded tehakse kättesaadavaks ka EOK ja tema liikmesorganisatsioonide veebikeskkondades.

Mujal maailmas on oluliselt rohkem liikumisharrastusele suunatud raamatuid /---/. Oluline on laste liikumisharrastuse teema ja kuidas vanemaid motiveerida neid materjale ostma ja lugema /---/.

Õppematerjalides või saadetes peaks rääkima ka seda, mis motiveerib inimest üksi treenima (S 3, FG 7).

Meil ei ole palju materjale, kuidas lapsi arendada, kuidas mängu teha jms. Oluline, et laps saaks vanemalt teavet, kuidas kehaline aktiivsus neile mõjub /---/. Kehalise Kasvatuse Liidul ja Koolispordi Liidul tuleks ühendada jõud selle teema edendamiseks (S 2, FG 4).

Liikumisharrastajate nõustamissüsteem.

Fookusgrupis osalejad avaldasid arvamust, et liikumisharrastuse alane nõustamine toimib üldiselt rahuldaval tasemel. Eestis on nii linnades kui valdades liikumisharrastuse eestvedajate – eelkõige juhendajate – vähesus. Eraldi tähelepanu suunatakse lastevanemate koolitusele, selleks et lapsi varakult juhatada kehalise aktiivsuse juurde.

Kehalise kasvatuse õpetajate koolituses on probleemiks eri spordialade praktika vähene osatähtsus. Tugisüsteemi arendamisse saavad panustada ka ülikoolid, kelle roll on seni olnud tagasihoidlik. See eeldab riigi ja vabasektori tihedamat koostööd Tallinna ja Tartu ülikooliga, et saada ülevaade vastastikutest huvidest ja ootustest.

Tuleb leida eestvedajaid kohalikul tasandil ja neid koolitada, kuidas aidata inimestel alustada liikumisharrastusega ja kuidas võistlusi korraldada /---/. Koolitused peaksid toimuma valdade tasemel ning koolitada tuleks kõige madalama tasandi harrastajaid, liikudes ühest maakonnast teise (S 2, FG 3).

Uute inimeste toomiseks on vaja juhendajaid, kes kutsuksid erinevas vanuses inimesi liikuma /---/. Kohalikud liikumisharrastuse sarjad on väga head ja suudavad teenindada suuremat osavõtjaskonda /---/. Oluline on perekonna tugi, et emad pääseks kasvõi 1-2 tunniks päevas trenni (S 1, FG 4).

Probleemiks on perearstide liikumisharrastuse alane ettevalmistus, et suunata oma patsiente tervisliku eluviisi ja liikumisvõimaluste juurde. Leiti, et kõigis maakonnakeskustes peaks Sotsiaalministeerium korraldama perearstidele koolitusmooduli tervisespordi alustest ning liikumisharrastuse ja haiguste ärahoidmise seostest.

Arste tuleks jõuliselt koolitada, et nad ei peaks mitte ainult tablette andma, vaid rõhutaks liikumist /---/. Oluline oleks arstiteaduskonna õppekavasse tervist soosivate ainete lisamine (S 5, FG 4). Inimesed, kes on tervisega hädas, vajaksid arsti sõbralikku suunamist õigete inimeste juurde. Nende sõnum võiks olla, et liikumine ei ole vastik ja raske – see on jõukohane (S 1, FG 9).

Seadusandliku ja finantsraamistiku korrastamine.

Fookusgrupis osalejad olid seisukohal, et poliitilisel tasandil pärsivad liikumisharrastuse edendamist probleemid maksupoliitika valdkonnas. Eelkõige ettevõtete erisoodustusmaksuga seotud valikud ja otsused. Kehtiva tulumaksuseaduse kohaselt peavad ettevõtted maksma erisoodustusmaksu tervisedenduse kuludelt. Näiteks kui ettevõtte ostab oma töötajale 10-eurose ujulapääsme, siis tuleb tal tasuda juurde 6,5 eurot erisoodustusmaksu. Fookusgrupis osalejad pidasid oluliseks erisoodustusmaksu kaotamist ning ühiskonnas arutelu algatamist, et liikumisharrastuse ürituste osavõtumaksudelt käibemaksu alandada.

Maksuseaduse muudatus on väga oluline teema. Vaatasin täna just järgi, et poliitikauuringute keskuse Praxis andmetel maksid 2008. aastal ettevõtted erisoodustusmaksuna kokku ligi miljard krooni. Deklareeritud soodustustest puudub seni tervist üksnes töötajate tervise kontrollile tehtud kulutused ja need moodustavad 0,3% kõikidest erisoodustustest ehk riik sai neilt maksutulu üksnes 3 miljonit krooni (S 2, FG 4). Erisoodustusmaks ettevõtetele vähendab osalejate arvu /---/. Osavõtutasude tõstmine ei ole täna võimalik (S 3, FG 6).

Riigi finantseerimine muutus majanduslangu-
se tingimustes ebakindlamaks ning liikumis-

harrastuse korraldajad ootavad riigi eelarvest stabiilsemat rahastamist, et tagada oma programmide jätkusuutlikkus. Riiklikul tasandil reguleerivad rahva tervisega seotud küsimusi mitmed arengukavad, eelkõige „**Rahvatervise arengukava**” Sotsiaalministeeriumis ja „**Liikumisharrastuse arengukava**” Kultuuriministeeriumis.

Avaliku sektori tugi on kõvasti kahane-
nud /---/. Uute inimeste kaasamine peaks olema ikkagi riigi ja kohalike omavalitsuste mure /---/. Pidev võitlus raha pärast ei tule tegevustele kasuks ning peaks olema selgemad mängu-reeglid, keda ja kuidas rahastatakse (S 2, FG 5).

Sotsiaalministeerium ja tema allasutused peavad senisest oluliselt suuremal määral tähelepanu pöörama kehalisele aktiivsusele ja liikumisharrastusele suunatud programmide toetamisele ja läbi-
viimisele (S 6, FG 4).

Inimeste kehalise aktiivsuse pikemaajalise arendamise seisukohalt on oluline, et erinevates ministeeriumides kavandamisel olevad arengukavad on loogiliselt seostatud ja üheselt koordineeritud.

DISKUSSIOON JA KOKKUVÕTE

Tänapäeva ühiskonnas, kus infotehnoloogia ja sõidukite arengutase ei võimalda enam iga päev enamikule inimestele füsioloogiliselt hädavajalikku kehalist koormust, on korrapärane harjutamine ja liikumisharrastusega tegelemine muutunud asendamatuks. Kõigile kättesaadav liikumisharrastus eeldab süvendatud tähelepanu ja spetsiifilist käsitlust ega arene iseenesest tippspordi kõrvalnähtusena. Kehalise aktiivsuse suurendamine eeldab aga igäihe mõtteviisi muutust ja teadlikkust sellest, millised on liikumisharrastusega tegelemise võimalused (*Liikumisharrastuse arengukava, 2006*).

Nendest põhimõtetest lähtudes alustasime koos Kultuuriministeeriumiga „**Liikumisharrastuse arengukava 2011–2014**” koostamisega. Eesti sporti ja liikumisharrastust reguleerivad ja toetavad mitmed riiklikul tasandil vastuvõetud dokumendid (*Spordiseadus, Eesti Spordi Harta jt.*), mille koostamisel on osalenud paraku kitsas ring inimesi.

Liikumisharrastuse arengukava koostamisel viisime läbi 10 fookusgrupi intervjuud, kus osales 115 spordijuhti ja tervisedenduse eksperiti. Riigikantselei on rõhutanud, et spetsialistide ulatusliku kaasamisega lõime hea eeskju teiste valdkondade dokumentide koostamiseks.

Fookusgruppidega intervjuude läbiviimisel ja andmete tõlgendamisel lähtusime sotsiaalökoloogilisest mudelist, mille kohaselt inimeste kehalise aktiivsuse tõstmiseks on vaja mõjutada nende lähikeskkonda. Intervjuude tulemusena formuleerisin ettepanekud, mida saavad avalik sektor ja vabasektor teha liikumisharrastuse edendamiseks. Selleks et täita püstitatud eesmärk – **45% Eesti elanikkonnast on kaasatud korrapärasesse liikumisharrastusse aastaks 2014** –, on oluline keskenduda nii individuaalse, interpersonaalse, organisatsioonilise, kogukondliku kui poliitilise tasandi muutustele.

Sotsiaalökoloogilisele mudelile tuginedes pööratakse individuaalsel tasandil tegevuste elluviimisel tähelepanu inimeste hoiakute muutmisele ning teadlikkuse tõstmisele. Selleks viiakse läbi liikumisharrastuse kampaaniad ja koolitused, antakse välja meetodilisi nõuandeid sisaldavaid trükiseid, kaasatakse liikumisharrastuse edendamisse rahvusringhääling, üleriigilised päevalehed ja uue meedia lahendused.

Interpersonaalset tasandit silmas pidades on olulisemaks tegevuseks perearstide liikumisharrastuse-alane koolitus. 2010. aastal läbi viidud uuringu kohaselt sai vaid 6% perearsti

külastanud ülekaalulistest või rasvunudest soovitusena olla kehaliselt aktiivsem (*Rahvastiku tervisekäitumise uuring, 2011*).

Organisatsioonilisel tasandil toetavad riik ja kohalikud omavalitsused liikumisharrastuse üritusi, kus pakutakse tegevusi ja ettevõtmisi, mis on kõigile avatud ja ligitõmbavad ning võimaldavad ohutut osalemisvõimalust eri sotsiaalsest grupist ja vanusest ning erineva kehalise ja vaimse võimekusega inimestele. Stimuleeritakse uute harjutusrühmade tekkimist ning toetatakse klubide, koolide, firmade ja spordibaaside initsiatiive.

Nii teoreetiline raamistik kui eksperdid fookusgruppides töid välja, et kehaline aktiivsus on enim seotud füüsilise keskkonna faktoritega.

Kogukonna tasandil on prioriteediks riigi ja kohalike omavalitsuste koostöös arendada liikumisradu, tagada nende korrashoid, turvalisus, valgustatus ja kvaliteet. Eesmärgiks seati, et inimeste jaoks peab linnades ja suuremates asulates liikumispaik olema 15-minutilise jalutuskäigu kaugusel elukohast.

Poliitilisel tasandil töötatakse Eesti Olümpiakomitee ning Riigikogu koostöös välja seaduseelnõud (näiteks erisoodustusmaksu kaotamine, harrastusspordi- ja liikumisharrastustoetuste osakaalu suurendamine riigieelarves, kohalike omavalitsuste spordi toetamise kohustuse taastamine, spordiürituste osavõtutasude käibemaksumäära vähendamine, sotsiaalvaldkonna kaasamine liikumisharrastuse programmide toetamisse ja elluviimisse), mis soodustaksid ja tõhustaksid vabasektori ning erasektori tegevust elanikkonna kaasamisel korrapärasesse liikumisharrastusse.

Kokkuvõtvalt leian, et sotsiaalökoloogilisele mudelile toetumine ja fookusgruppide kasutamine sisendina liikumisharrastuse arengukava

koostamisel tagas dokumendi laiapõhjalisuse, mis loob eelduse arengukavas kirjeldatud tegevuste elluviimiseks. Edasiseks võimalikuks uurimissuunaks on sotsiaalökoloogilise mudeli täiustamine erasektori võimaluste kirjeldamisel töötajate liikumisaktiivsuse tõstmiseks. Tööandjatel on võimalik läbi regulatsioonide

muutmise pakkuda tuge töötajate hoiakute ja käitumuslike harjumuste muutmiseks (*näiteks suitsetamise keelustamine töökohas, lastehoiu teenuse pakkumine, tööaja paindlikumaks muutmise võimaldamaks liikumisharrastusega tegeleda*).

Kasutatud kirjandus



PEETER

LUSMÄGI

Eesti Olümpiakomitee liikumisharrastuse juht, ühenduse Sport Kõigile peasekretär ja Tallinna Ülikooli sotsioloogia doktorant. Lõpetanud Tallinna Pedagoogika-ülikooli infoteaduse bakalaureuseõppe (2001), Rahvusvahelise Ülikooli Audentes magistriõppe ärijuhtimise erialal (2007) ning Poitiersi Ülikooli (Prantsusmaa) magistriõppe spordiorganisatsioonide juhtimise erialal (2011). Eesti Kepikõnni Liidu juhatuse liige. Töötanud Eesti Olümpiakomitee eriprojektide juhina ja presidendi abina.

1. **Bandura, A.** (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
2. **Bronfenbrenner, U.** (1977). *Toward an experimental ecology of human development*. *American Psychologist*, 32(7), 513–531.
3. **Brownson, R.C., Baker, E. A., Housemann, R. A., Brennan, L. K., Bacak, S. J.** (2001). *Environmental and Policy Determinants of Physical Activity in the United States*. *American Journal of Public Health*, vol 91, no 12, 1995–2003. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11726382> (9.05.2012)
4. **Cavill, N., Kahlmeier, S., Racioppi, F.** (2006). *Physical activity and health in Europe. Evidence for Action*. WHO.
5. **Daugbjerg, S. B., Kahlmeier, S., Racioppi, F., Martin-Diener, E., Martin, B., Oja, P., Bull, F.** (2009). *Promotion of Physical Activity in the European Region: Content Analyses of the 27 National Policy Documents*. *Journal of Physical Activity and Health*, nr 6, 805–817.
6. Eesti Koostöö Kogu (2011). *Eesti Inimarengu Aruanne 2010/2011*. Tallinn.
7. Eesti Vabariigi Kultuuriministeerium (2003). *Kultuuritarbimise uuring 2003*. Tallinn.
8. Eesti Vabariigi Kultuuriministeerium (2006). *Kultuuritarbimise uuring 2006*.
9. Eesti Vabariigi Kultuuriministeerium (2006). *Liikumisharrastuse arengukava 2006–2010*. Tallinn.
10. Eesti Vabariigi Kultuuriministeerium (2011). *Liikumisharrastuse arengukava 2011–2014*. Tallinn.
11. Eesti Tervisearengu Instituut (2005). *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2004. aastal*. Tallinn.
12. Eesti Tervisearengu Instituut (2007). *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2006. aastal*. Tallinn.
13. Eesti Tervisearengu Instituut (2009). *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2008. aastal*. Tallinn.
14. Eesti Tervisearengu Instituut (2011). *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2010. aastal*. Tallinn.
15. **Dishman, R.K., Sallis, J. F., Orenstein, D.R.** (1985). *The derminants of physical activity and exercise*. *Public Health Reports*. Vol 100, nr 2, 158–171. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424729/> (9.05.2012)
16. **Glanz, K., Rimer, B.K., Viswanath, K.** (2008). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
17. **Gordon-Larsen, P., McMurray, R.C., Popkin, B.M.** (2000). *Determinants of Adolescents Physical Activity and Inactivity Patterns*. *Pediatrics* 105; e83. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10835096> (9.05.2012)
18. **Green, L.W., Kreuter, M.W.** (1999). *Health promotion planning: An educational and ecological approach*. Mountain View, CA: Mayfield.
19. **Kasmel, A., Lipand, A.** (2007). *Tervisedenduse teooria ja praktika*. Tallinn: Eesti Tervisedenduse Ühing.
20. **McLeroy, KR., Bibeau, D., Steckler, A., Glanz, K.** (1988). *An ecological perspective on health promotion programs*. *Health Education Quarterly*;15:351–377.
21. National Institute for Health and Welfare (THL) (2010). *Health Behavior and Health among the Finnish Adult Population in Spring 2009*. Helsinki.
22. **Stokols, D.** (1992). *Establishing and maintaining healthy environments: Toward a social ecology of health promotion*. *American Psychologist*, 47: 6–22.
23. *TNS Opinion and Social Eurobarometer 72.3: Sport and Physical Activity*. Brussels, 2010.
24. **Trost, S.G., Kerr, L.M., Ward, D.S., Pate, R.R.** (2001). *Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children*. *International Journal of Obesity*, nr 25, 822–829. <http://www.nature.com/ijo/journal/v25/n6/abs/0801621a.html> (8.05.2012)
25. **Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., Brown, W.** (2002). *Correlates of adults' participation in physical activity: review and update*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Vol 34, nr 12. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12471307> (8.05.2012)
26. **Vuori, I., Lankenau, B., Pratt, M.** (2004). *Physical Activity Policy and Program Development: The Experience in Finland*. *Public Health Reports* May-June, vol 119, 331–345.
27. *World Health Organization* (2008). *World Health Report*. Genf.

SPORDI JA KEHALISE AKTIIVSUSE TOIME TERVISELE



REIN JALAK

Ühenduse Sport Kõigile asepresident

Spordiga tegelemine ja liikumine ehk kehaline aktiivsus tugevdavad oluliselt tervist ja tekitavad ka nn õnnetunde. „Liikumine on elu – elu on liikumine.” Kui alustada kehalise aktiivsusega juba lapseas, tugevdatakse oma tervist ka tulevikus. Kui aga noorena ei olda kehaliselt aktiivsed, peab tulevikus suhteliselt sageli arsti juures ravil käima. Tegeletakse mitme erineva spordialaga, kuid varasema liikumisvaeguse tõttu tuleb paraku spordimeditsiinist abi otsida.

Spordialad erinevad üksteisest kehalise koormuse, töövõime ja terviseriskide osas. Järgnevalt kirjeldatakse, kuidas noorena õigesti toimida, et tulevikus terve ja hästi treenitud olla.

Üldarendavad harjutused mõjuvad hästi

- südame-veresoonkonnale,
- hingamissüsteemile,
- üldisele töövõimele,
- taastumisele jm.

Lihaseid on inimesel üle 600, seepärast tuleks juba noorena tugevdada kõiki oma lihaseid. Selleks peab aga treening olema väga mitmekülgne. Just mängud aitavad meil ka südant tugevdada. Tulevikus saame minna spordimeditsiinilisi teste tegema, kuid meil on siis väga väike vigastuste ja haiguste oht.

Noorena spordiga alustades ei tohi treening liiga alaspetsiifiline olla.

Kui alustame noores eas põhitreeninguga, peame kindlasti tähelepanu pöörama

- toonilistele ehk lühenevatele lihastele (nt niude-nimmelihas jt),
- nõrkadele ehk faasilistele lihastele (nt kõhulihas jt).

Et erinevaid lihaseid tugevdada, peame noorena tegema harjutusi hästi mitmekülgset. Ka see tagab meile tulevikus, et ei pea haigena või vigastatuna spordiarsti juurde ravile minema. Näiteks raskust peame maast tõstma kindlasti sirge seljaga, mitte kõveraga. Kui tahame oma kõhulihaseid tugevdada ja seljavigastusi ennetada, oleme noorena põrandal selili, jalad puusadest ja põlvedest painutatud ja tõstame ülakeha maast lahti – ka nii ei teki meil tulevikus seljavaevusi.

Üldarendavate
harjutuste
tervislik toime
organismile

LIIKUMISVAEGUS

Juba 1996. aastal avastati Maailma Tervishoiuorganisatsiooni teadusuuringutes, et lausa üle 60% maailma rahvastikust on kehaliselt väheaktiivne. Tänapäeval soovitatakse iga päev teha lausa 10 000 sammu, ka nii ei teki probleeme tervisega. Paraku veedavad väga paljud

Kehaline
liikumisvaegus
põhjustab
tervisehäireid.

isegi poole ööpäevast hoopis istudes. Vähesel kehalisel aktiivsusel korral nõrgenevad meie lihased ja liigesed, esikohal ongi just kõhulihased.

Kehaline liikumisvaegus tekitab palju tervisehäireid:

- ülekaalulisus,
- rühihäired,
- krooniline väsimus,
- südameinfarkt,
- unehäired,
- kõrge vererõhk jne.

Ilma kehalisel aktiivsusetal ehk spordiga tegelemata ei saa süda küllaldaselt eluks vajalikku hapnikku ja see kahjustab organismi. Kahjuks viibki liikumisvaegus tulevikus paljude haiguste ja vigastusteni, mis on seotud

- südame ja vereringega,
- aktiivse ja passiivse liikumisaparaadiga,
- ainevahetusega,
- hormonaalsüsteemiga,
- kesknärvisüsteemi ja vegetatiivse närvisüsteemiga jne.

Kui juba noorena ei olda kehaliselt aktiivsed, tekibki liikumisvaegus ja tulevikus vajadus arsti külastada.

Euroopa teadusuuringutes leiti, et ca 50–65 protsendil 8–18-aastastest noortest on rühihäired, ca 30% on ülekaalulised, 20–25% on südame-vereringehäiretega. Veel leiti, et isegi 11–12-aastased lapsed istuvad mitmes riigis televiisori ees ca 22–30 tundi nädalas. Maailma teadusuuringud näitavad, et iga viies laps on ülerasvunud – ka see tekitab tulevikus terviseprobleeme.

Liikumisvaegus mõjub meie südamele ja vereringele, aktiivsele ja passiivsele liikumisaparaadile, ainevahetusele, kesknärvisüsteemile, vegetatiivsele närvisüsteemile, hormonaalsüs-

teemile. Kui me regulaarselt arsti juures ei käi, põhjustab ülekaal ca 70 protsendil inimestest peavalu, 50%-l kontsentratsioonihäireid, 40%-l seljavalu, 50%-l rühihäireid. Ikkagi peame taas arsti juurde minema.

Liikumisvaegus võib tulevikus tekitada ka uusi haigusi – ateroskleroosi ehk veresoonte lubjastumist, rasvumist, podagrat jm.

Liikumisvaegus põhjustab ka lihasjõu ja vastupidavuse vähenemist, lihasmassi ja veresoonte toonuse langust, luude kaltsiumi ja fosfori sisalduse vähenemist, närvisüsteemi funktsiooni nõrgenemist.

Lihaste nõrgenemine ehk atrofia tekib valdavalt 3.–4. treeninguvabal nädalal. Liikumisvaegus võib mõjuda ka luustikule.

Sageli on noored veidi **ülekaalulised**, kuna saavad energiat rohkem, kui seda kulutavad. Rasvumisel on palju põhjuseid:

- liigne söömine,
- vähene kehaline aktiivsus,
- vahel ka pärilikkus.

Ülekaalu tuleb ennetada juba noores eas, sest rasvarakud elu jooksul enam ei kao. Kui tahame hiljem sportimisega alustada, tekivad meil vigastused tugi-liikumisaparaadis.

Ülekaalu korral tuleb energiat just enam kulutada kui omastada, teiste sõnadega: liikuma peab rohkem kui sööma. Paraku võib haiguste risk ülekaaluga suurendada lausa 4 korda, tekkida võivad kõrgvererõhutõbi, südameinfarkt, suhkruhaigus, koronaarhaigused, liigesehaigused jm.

Näiteks ülekaalulistel meestel esineb isegi ca 6 korda enam kõrget vererõhku. 20. sajandi algul oli süsivesikute protsent toidus suhteliselt normaalne ehk 60–70%, tänapäeval on aga nii sü-

Ülekaalu tuleb ennetada juba noores eas.

sivesikute kui rasvade protsent 40. Soovitatav süsivesikute kogus on 55–60% (vahel ka 65), seevastu rasvade protsent kuni 30.

KEHALINE AKTIIVSUS NOORES EAS

Noorena tuleb olla kehaliselt eriti aktiivne. Liikumisvaeguse korral tekib lihaste nõrgenemine ehk atroofia paljudes organsüsteemides, samuti langeb treenitus.

Just noores eas on liikumisvaegus eriti ohtlik ning võib põhjustada järgmisi probleeme:

- arenguhäired, kasvuhäired,
- negatiivne toime südame-vereringele,
- oluliselt suurem vastuvõtlikkus haigustele,
- tugev toime ka tugi-liikumisaparaadile,
- liikumisvilumuste väga aeglane areng, tasakaalutus ehk lihaste düsbalanss.

Lapsed ei tohiks kehaliselt väheaktiivsed olla rohkem kui 2 tundi päevas, kahjuks aga ollakse ning see toob kaasa tervisehädasid.

Kehalise aktiivsuse tervislikud toimed noores eas:

- hoiab meid kauem noorena,
- tugevdab meeleolu ja intelligentsi,
- hoiab meid kauem saledana,
- tugevdab luid,
- vähendab osteoporoosi ohtu,
- stabiilne lihaskorsett aitab ennetada organismi ülekoormust ja tugi-liikumisaparaadi vaevusi,
- tugevdab lihaseid, liigeseid, luustikku,
- spordiga tegeledes langeb haiguste oht,
- tugevdab meie eneseteadvust.

Noorsportlase hea arengu tagavad

- organismi üldvõimekuse tõstmine,
- regulaarne ja mitmekülgne kehaline ettevalmistus,
- liigutusvilumuste pidev täiustamine,
- hea tervislik seisund.

SPORDI JA KEHALISE AKTIIVSUSE TERVISLIKUD TOIMED

Regulaarsel kehalisel aktiivsusel ja spordiga tegelemisel on organismile palju kasulikke ja tervislikke toimeid – lihasjõu ja lihasmassi suurenemine, rasvasisalduse langus, vastupidavuse areng, toime vererõhu langusele, aga ka luutihedusele, ainevahetusele, veresuhkru langusele ja meie eluea pikenemisele.

Spordiga tegelemine ja kehaline aktiivsus parandavad hapniku omastamist, veres suureneb punaliblede sisaldus, organism ja ka aju saavad enam hapnikku, suureneb südame maht ja langeb puhkeoleku pulss ning vererõhk. Vastupidavustreeninguga tegeledes paraneb organismi verevarustus lausa 20–30 korda, kapillaaride võrgustik aga isegi 30–50 korda.

Kehaline aktiivsus tugevdab oluliselt ka hingamissüsteemi – puhkeolekus hingame minutis sisse ja välja *ca* 8 liitrit, kehalisel koormusel võib see arv isegi 100-ni jõuda. Aktiivne elustiil ja just spordiga tegelemine aitavad ära hoida ka veresoonte kahjustumist, mida võivad muidu tekitada suitsetamine, kõrge vererõhk ja kõrge kolesterooli sisaldus veres.

Samuti suureneb treenitud kehas verevarustus, saame enam hapnikku – ka see on meie tervisele kasulik. Treenitud inimene toodab veres enam punaliblesid, see on kasulik nii tervisele kui töövõimele. Organismis suureneb kehaline töövõime ja me põletame ka enam rasva – taas hea toime meie tervisele. Regulaarne liikumine aitab meil ka liigeseid tugevdada ja nii ei teki vigastusi. Kui meie lihased on juba tugevamad, on tugevamad ka luud – seda juhtub isegi senioreas ehk vanuses 59–72 aastat, nii leiti hiljuti maailma teadusuuringutes.

Kehaline aktiivsus tagab meile ka hea une ja hoiab keha saledana. Paraku on viimastel aastatel paljudes teadusuuringutes leitud, et lausa 2/3 meestest ja 1/2 naistest on ülekaalulised.

Liikumisvaegus on ohtlik juba noores eas.

Sport ja kehaline aktiivsus tagavad organismile tervisliku toime.

Kehalise aktiivsuse tervislikud toimed noores eas

Veel tagab kehaline aktiivsus ja spordiga tegelemine soodsa mõju seedesüsteemile ning vähendab stressi. Just psüühikale on spordiga tegelemisel ja liikumisel palju tervislikke toimeid: pingelangus ning vähem hirmu, depressiooni ja väsimust. Eriti hea toime annab liikumine värskes õhus.

Veel mõned regulaarse kehalise aktiivsuse toimed organismile, mis aitavad tulevikus kauem terve olla:

- liikuvuse suurenemine,
- lihasjõu ja koordineerimise suurenemine,
- luude tugevnemine,
- vere viskoossuse langus,
- organismi kaitsevõime suurenemine,
- vähiriski langus,
- liigesekõhr omastab kehalisel koormusel lausa 12–13% enam vedelikku.

Kui oleme kaua aega kehaliselt aktiivsed olnud, avaldub organismile väga tervislik toime:

- südame-vereringe haiguste arv väheneb oluliselt,
- immuunsus tugevneb,
- töövõime paraneb,
- koormusjärgselt taastume oluliselt kiiremini,
- luud tugevnevad,
- paraneb meeleolu ja aju funktsioon,
- kulutame enam rasva ja oleme saledamad,
- sport ja liikumine aitavad haigusi ja vigastusi ennetada.

Sageli esineb paljudel inimestel haigusi südame piirkonnas, just kehaline aktiivsus aitabki hästi selle vastu, sest

- puhkeoleku pulss aeglustub,
- süda töötab märksa ökonoomsemalt,
- vererõhk langeb,
- koormusjärgne taastumine kiireneb,
- vere punaliblede arv suureneb oluliselt, paraneb kudede elastsus ja verevarustus.

Südame-veresoonele avalduvad kehalise aktiivsuse korral väga positiivsed toimed:

- südame löögisageduse langus,
- südame löögimahu tõus,
- vererõhu langus,
- südame suurem varustamine hapnikuga,
- veresoonte lubjastumise ehk ateroskleroosi vähenemine.

Ilma vastupidavuse arendamiseta on hommikune pulsisagedus 75 lööki/min ehk 4500 lööki tunnis ja 100 000 lööki päevas. Vastupidavustreening alandab südame löögisagedust ca 20 võrra ehk pulss on 55 lööki/min ja iga päev 30 000 lööki vähem. Süda on organismi üks tähtsamaid organeid, regulaarsel kehalisel koormusel südamemaht suureneb ja südamelihase tugevneb – nii tekib vähem terviseprobleeme.

SPORT KUUMAS KLIIIMAS

Palava ilmaga on organismi ülekuumenemist raske märgata, kuid mida ebatavalisemaks muutub inimese käitumine, seda suurem on ülekuumenemise tõenäosus.

Organismi ülekuumenemise esimese tunnustena võivad tekkida

- uimasus ja peavalu,
- nõrkus,
- pearinglemine,
- virvendus silmade ees,
- valud seljas ja jalgades,
- pulsisageduse suurenemine.

Kuumusest tingitud verevarustuse ümberjaotus organismis põhjustab naha veresoonte laienemist. Seetõttu võib peaaegu verevarustuse häire vähese kohanemisvõimega sportlasel esile kutsuda ka peapöörituse ja minestuse.

Päikesepiste on haigusseisund, mida kuumadel

Ülekuumenemise toimed organismile

Kehaline aktiivsus tugevdab meie südame-vereringet.

päevadel põhjustab päikesekiirte otsene mõju katmata peale ja eriti kukla piirkonnale. Kehatemperatuur võib tõusta üle 40 kraadi ja tekib halb enesetunne, peavalu, virvendus silmade ees, iiveldus, pearinglemine, uimasus, rahunus.

Üldjoontes on nii päikesepiste kui ka kuumarabanduse haigusnähud sarnased, mõlemal juhul on häiritud eeskätt normaalne vereringlus. Päikesepiste korral tekivad ka peaaegu verevarustuse häired, samuti on siis pulsisagedus kõrgenenud. Kui inimene pole piisavalt tarbinud vedelikku ja elektrolüüte, võivad tekkida ka kuumakrambid.

Kuumakrampide tekke puhul tuleb kindlasti

- kehaline koormus katkestada,
- minna jahedasse ruumi,
- eemaldada ülearused rõivad,
- juua vedelikku – just isotoonilist jooki naatriumi sisaldusega 500 mg/l,
- osutada füsioterapeutilist abi lihaskrampide vastu.

Vedeliku tarbimine on väga oluline, sest inimorganism koosneb 50–70% ulatuses veest. Vedelikuvaegus viib aga kehalise töövõime languseni ja hiljem võivad tekkida ka haigused ja vigastused. Keskmise tugevusega treeningu puhul kaotab organism 0,5–1,0 liitrit vedelikku tunnis, intensiivsel koormusel kuni 3 liitrit, palava ilmaga aga veelgi enam. Kuumas kliimas ei soovitata juua külmi jooke, pigem tuleks juua jooke temperatuuriga 10–15 kraadi. Väga oluline on joogi õige naatriumisisaldus, see peaks olema 400–1000 mg/l. Normaalses tingimustes on päevane naatriumivajadus 2–3 grammi, äärmuslikes tingimustes aga isegi kuni 15 grammi.

Lisaks on oluline ka kõrge magneesiumisisaldus ehk vähemalt 80–100 mg/l. Magneesiumivaegus tekitabki lihaskrampe ja vigastusi.

Euroopa maades on paljud sportlased hakanud kasutama ka puuviljamahlade lahustamist mineraalveega, mis just kuumas kliimas peaks olema suhtes 1:3. Vedelikukaotust oleks soovitatav määrata iga treeningu järgselt, kaaludes end enne ja pärast treeningut.

Praktilised soovitused sportimiseks kuumas kliimas:

- kuumas kliimas viibimisel tuleks valida päikesevarjulised kohad,
- magada ja puhata suhteliselt jahedas ruumis,
- riietus olgu kerge ja avar,
- kindlasti kanda heledat peakatet,
- kuumas kliimas spordiga tegelemisel tuleks eelnevalt harjutada 8–14 päeva, mitte üle 60–90 min,
- eelsoojendus enne võistlusi teha just päikesevarjulises kohas,
- kõige olulisem on **JUUA – JUUA – JUUA**, keskmine päevane vedelikuvajadus on 1–3 liitri võrra suurem kui tavaliselt, ekstreemtingimustes aga veelgi suurem,
- mineraalvett juues peaks naatriumisisaldus olema kindlasti kõrge ehk 400–1000 mg/l, oluline on ka magneesiumisisaldus,
- lisaks tavalistele spordijookidele juua ka mahla ja mineraalvee segu suhtes 1:3,
- soovitatav on lisada ka noaotsatäis ehk 1–2 g keedusoola, kui mineraalvee naatriumisisaldus on madal,
- jääkülmad joogid on halvasti talutavad,
- loobuda kuumas kliimas kofeiini sisaldavatest jookidest ja alkoholist, need suurendavad uriini eritumist,
- vedelikubilansi kontrollimiseks tuleks igal hommikul end kaaluda,
- kuumas kliimas on väga oluline hommikul vaadata oma uriini värvust, tume uriin viitab vedelikuvaegusele ja võimalikele haigustele ja vigastustele,

Praktilised
soovitused
kuumas kliimas
sportimiseks



REIN

JALAK

Ühenduse Sport Kõigile asepresident, Tartu Ülikooli Pärnu kolledži dotsent. Ajakirja Liikumine ja Sport peatoimetaja. Töötanud Rahvusvahelise Ülikooli Audentes kolledži direktorina ja professorina, Spordimeditsiini Sihtasutuse juhatajana, Tallinna Pedagoogikaülikooli sporditeooria osakonna professorina, Tartu Ülikooli treeningprotsessi uurimise laboratooriumi juhatajana, Kalevi korvpallimeeskonna arstina, Tartu Korvpallikooli treenerina. Eesti olümpiakoondise arst aastatel 1998, 2000, 2004. Eesti koondise arst 7 ülemaailmsel üliõpilaste suveuniversiaadil. Töötanud Eesti korvpalli-, suusaja judokoondise arstina. Nõukogude Liidu korvpalli meistrivõistluste kuldmedal arst-treenerina aastal 1991. Kirjutanud ligi 20 spordi ja tervise alast raamatut ning arvukalt artikleid.

- janu ei ole vedelikuvaeguse näitaja, janu tekib alles hiljem, kui vedelikuvaegus juba esineb,
- enne võistlusi on väga oluline, et starti ei mindaks organismi vedelikuvaegusega, kestvadel spordialadel soovitatakse juua 30 min enne starti ca 500 ml vedelikku,
- võistluse ajal tuleb pidevalt oma vedelikuvarusid täiendada, näiteks iga 15–20 min järel juua vähemalt 150–200 ml vedelikku, seega tunnis kokku vähemalt 800–1000 ml,
- üle 60 min kestvadel koormustel peaks jook sisaldama 3–8% süsivesikuid,
- kui koormus kestab mitu tundi (üle 2–3 tunni), jälgida vajalikku naatriumisaldust (vähemalt 500 mg/l), mida saab tagada ka 1–2 g keedusoola lisamisega,
- koormusjärgselt tuleb vedelikukaotus taastada, siis võib ka süsivesikute sisaldus joogis kõrgem olla,
- koormusjärgselt peab organism kindlasti saama ka täiendavalt kaaliumi (150–300 mg/l), mida saab ka näiteks õunamahla-mineraalvee lahusest,
- kahe esimese koormusjärgse tunni jooksul peab organism saama vähemalt 1 grammi süsivesikuid kehakaalu 1 kg kohta tunnis, näiteks 80 kg kaaluv sportlane 80 g süsivesikuid tunnis,
- kuumas kliimas toitumisel peab lähtuma süsivesikutest, süüa palju puuvilja ja juurvilja, et tasakaalustada higistamisega tekkivat kaaliumikaotust.

Kasutatud kirjandus

1. **Bachl, N., Schwarz, W., Zeibig, J.** (2006). *Fit ins Alter. Mit richtiger Bewegung jung bleiben.* SpringerWienNewYork Verlag, lk 319.
2. **Braumann, K.-M.** (2006). *Die Heilkraft der Bewegung.* Hugendubel Verlag, lk 207.
3. **Jalak, R.** (2007). *Tervise treening.* Tallinn, lk 144.
4. **Matsin, T., Jalak, R.** (2004). *Sport kuumas kliimas.* Tallinn, lk 20.
5. **Mittermaier, R., Neureuther, C.** (2008). *Die Heilkraft des Sports.* Nymphenburger Verlag, lk 143.
6. **Olivier, N., Marschall, F., Büsch, D.** (2008). *Grundlagen der Trainingswissenschaft und -lehre.* Hofmann Verlag, lk 211.
7. **Scheid, V., Prohl, R.** (2004). *Trainingslehre.* Limpert Verlag, lk 208.
8. **Weineck, J.** (2007). *Optimales Training.* Spitta Verlag, lk 1212.

Kuuma ilmaga soovitatakse treeninguid läbi viia hommikul ja õhtul, kuid mitte kuumal päeval. Nii saab tugevdada oma treenitust ning ennetada haigusi ja vigastusi.

EESTI OLÜMPIAKOMITEE TÄNAB SPONSOREID!



Orepsää MK-ekspõ 2012



www.eok.ee
www.sportkoigile.ee
www.trimm.ee