

Kuidas kaasata uusi osalejaid, sh kõndijaid.

Millised on levinumad harrastused praegu ja enne?

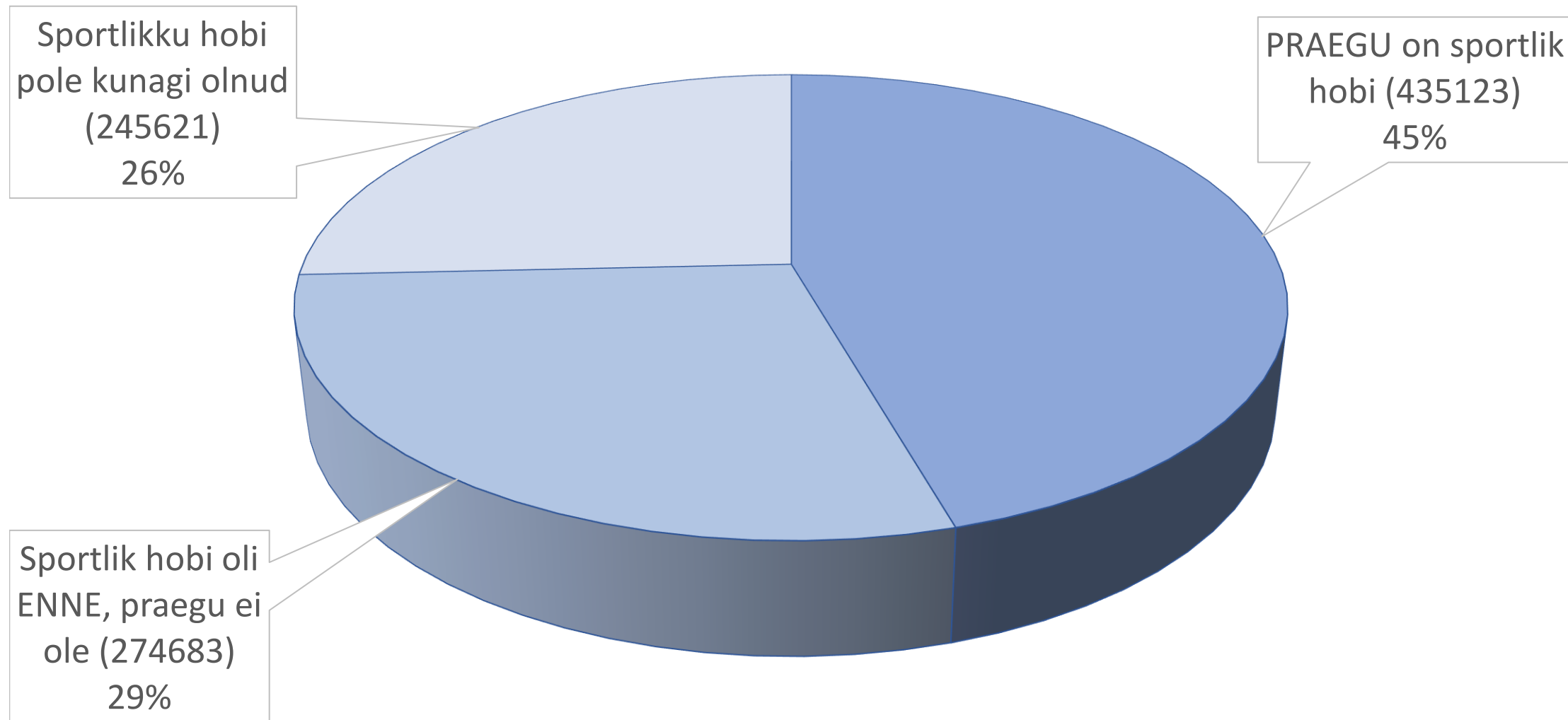
Mida soovitakse harrastada?

Milline on liikumisürituste roll?

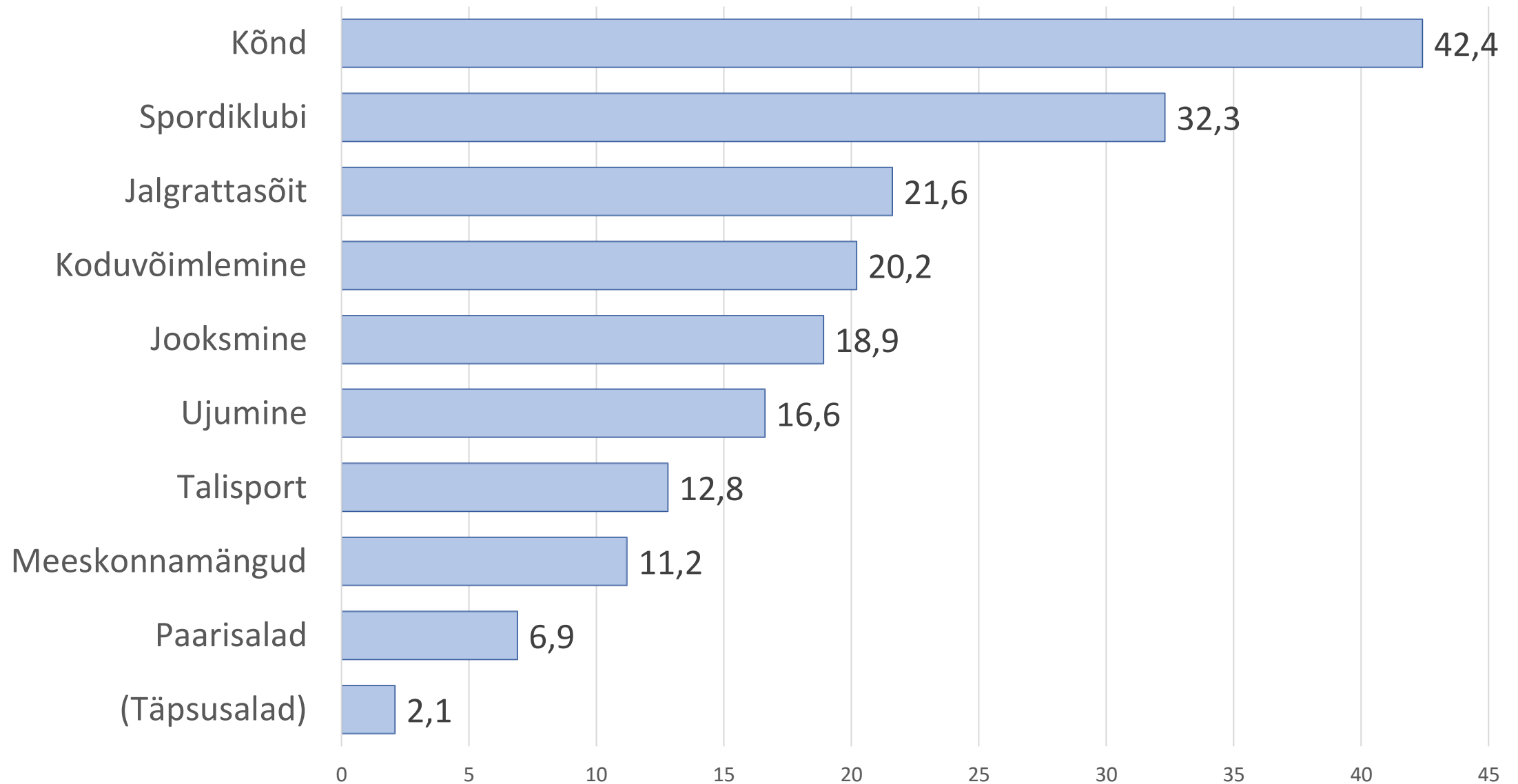
Millise argumentatsiooniga liikumisüritusi tutvustada?

RÜHMATÖÖ

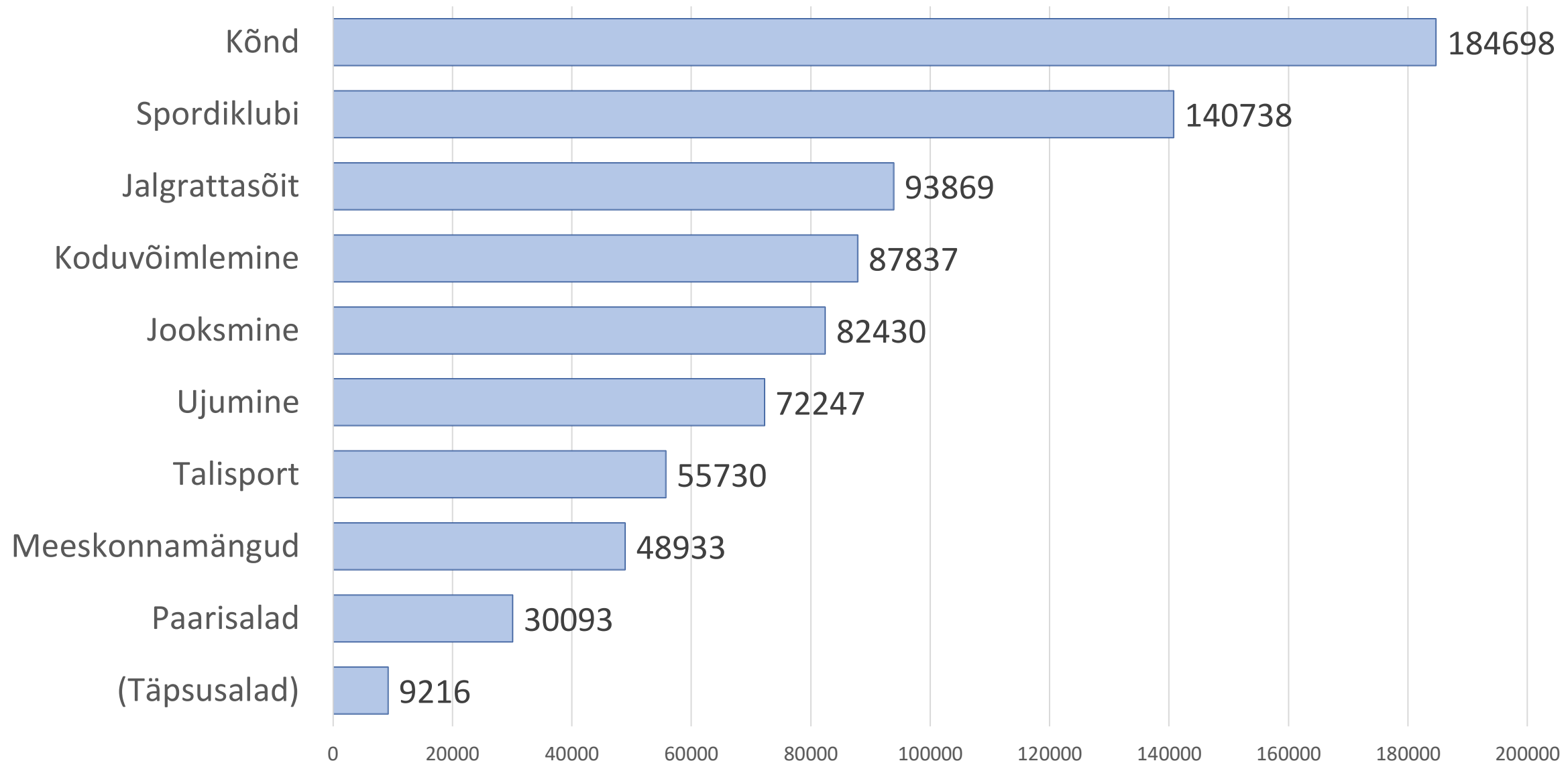
Eesti täisealise elanikkonna sportlik hobi



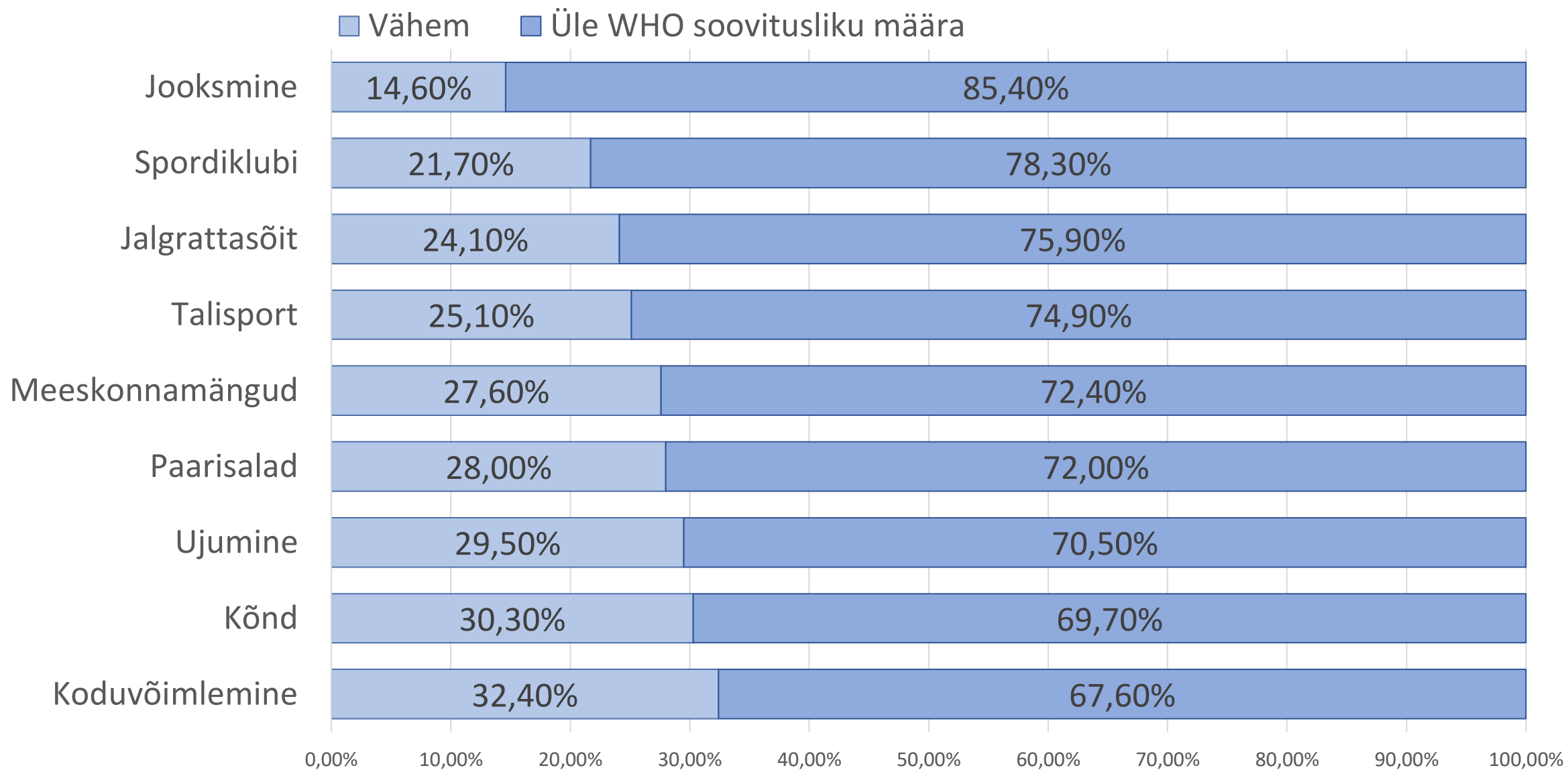
Levinuimad liikumisvormid (% PRAEGU harrastajate hulgast) */kolme harrastuse hulgas/*



Levinuimad liikumisvormid PRAEGU harrastajate hulgas (absoluutarvud)



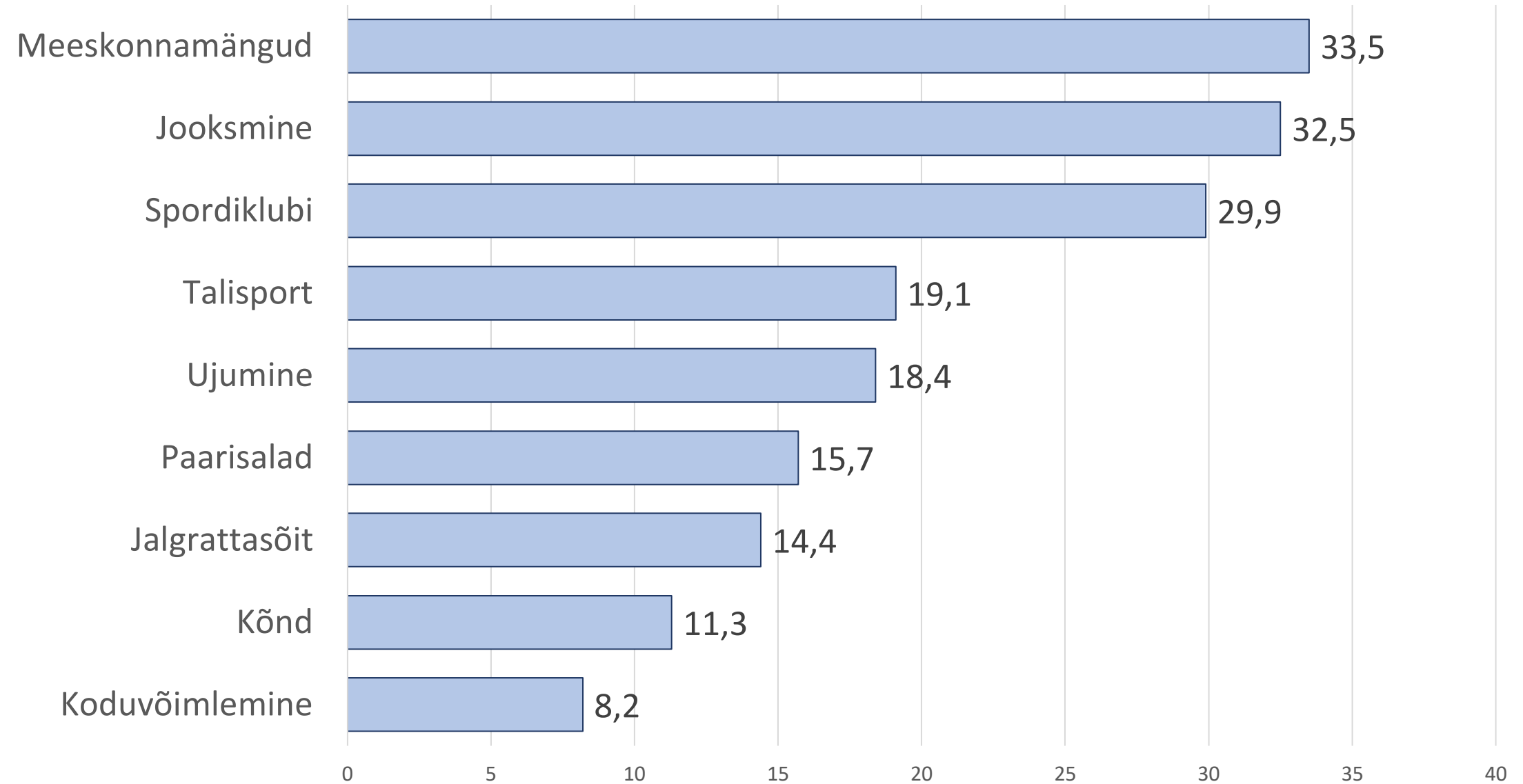
PRAEGU harrastatavate liikumisvormide poolt antav koormus vastavalt WHO soovitusesele



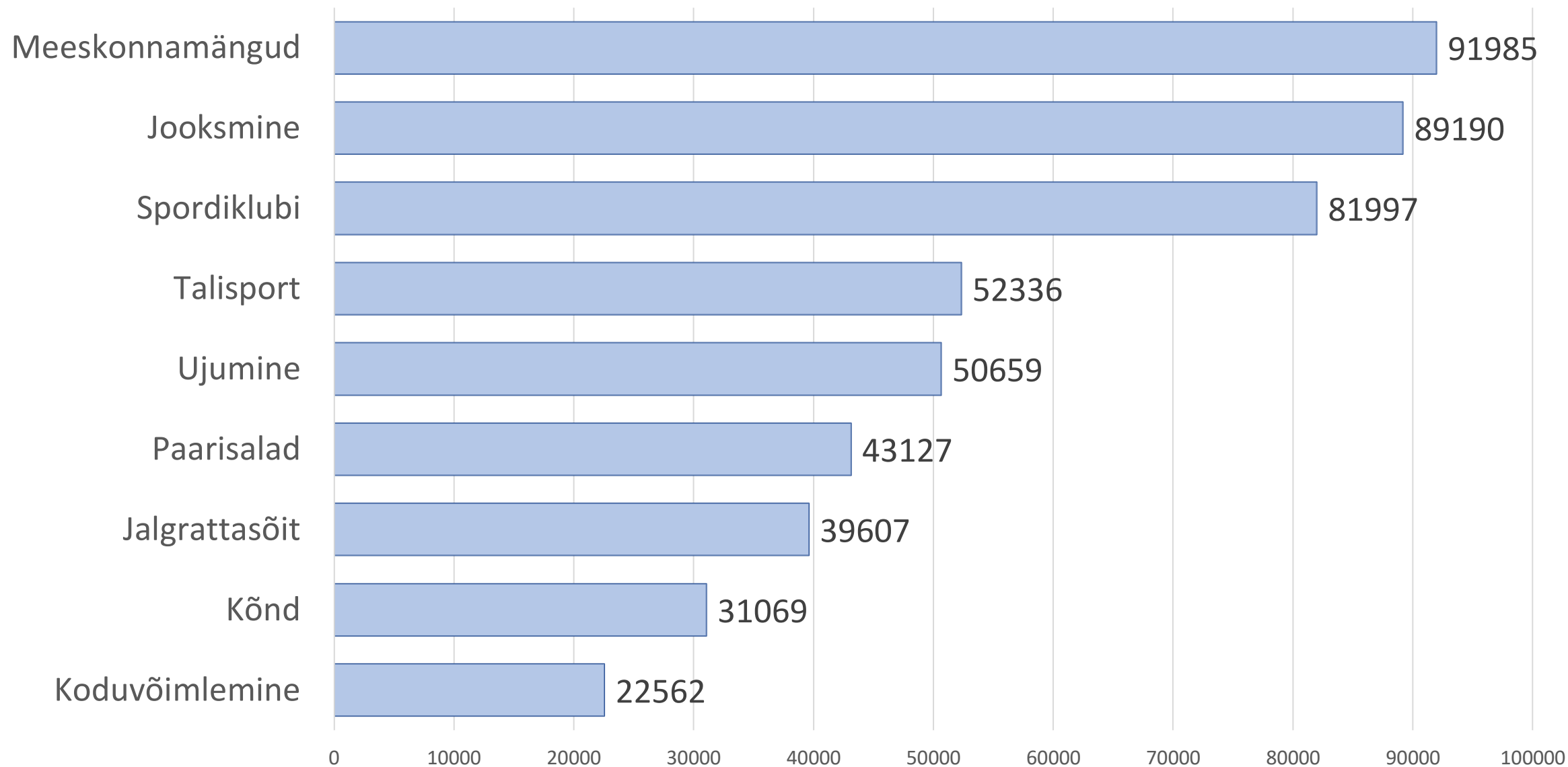
Kokkuvõtteks: PRAEGU harrastajad

- Spontaanselt – ehk mistahes sobival hetkel – harrastatavad alad on kõige levinumad: kõndimine, jalgrattaga sõitmine, kodus võimlemine, jooksmine
- Alad, mille harrastamiseks on vaja aega planeerida – spordiklubis käimine, ujumine, talisport, meeskonnamängud, paarisalad – leiavad vähem harrastamist.
- Erinevad alad pakuvad erineval määral kehalist koormust
 - **Kõige enam** pakuvad jooksmine, rattaga sõitmine, spordiklubis käimine
 - **Kõige vähem** (paraku) kõndimine ja ise kodus võimlemine
- Raske on ennast ise „piisaval määral koormata“

Levinuimad liikumisvormid (% ENNE harrastajate hulgast)



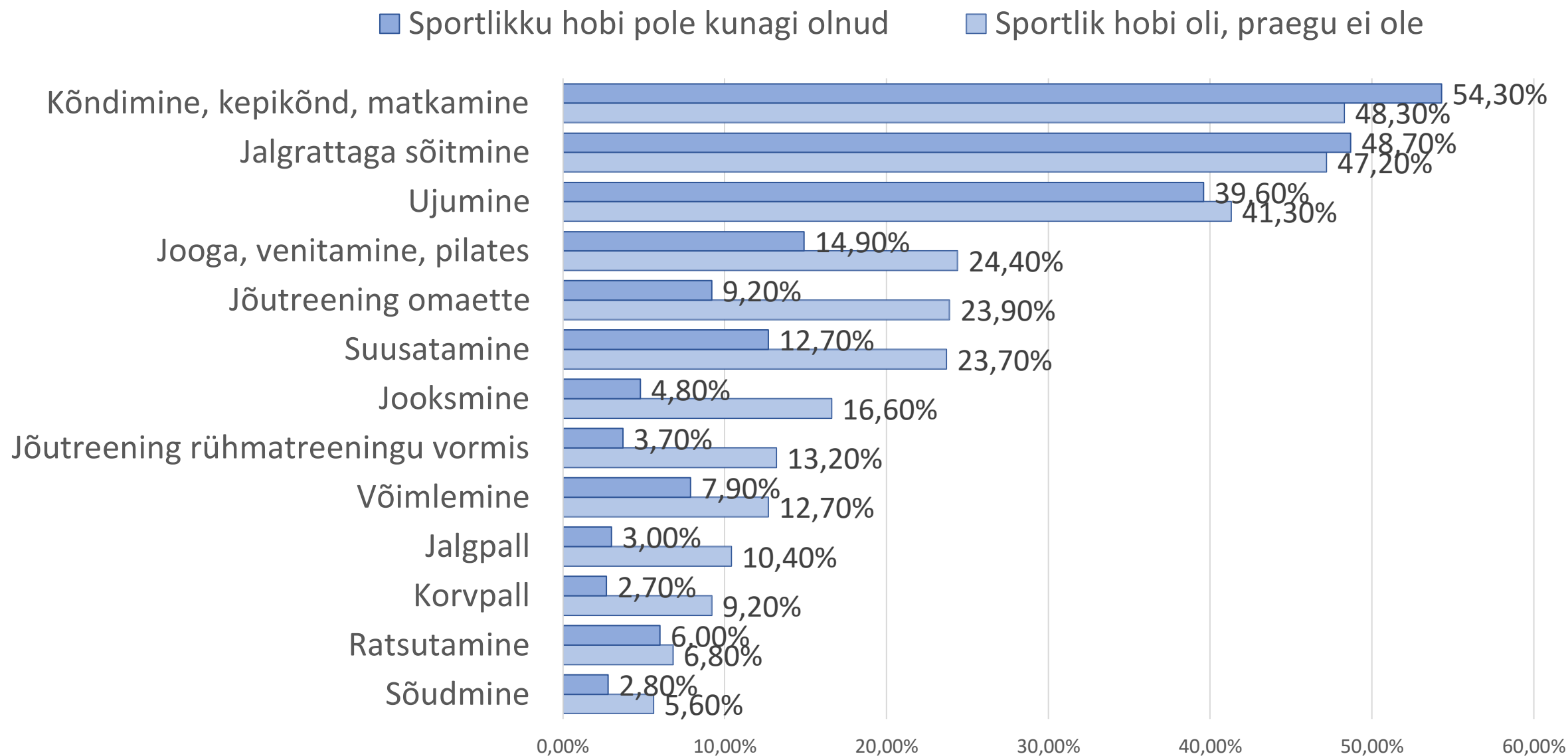
Levinuimad liikumisvormid praegu harrastajate hulgas (absoluutarvud)



Kokkuvõtteks: ENNE harrastajad

- Kõige **enam on loobunud** spordiklubis käimisest, jooksmisest ja meeskonnamängudest.
 - Erinevad põhjused:
 - Spordiklubi puhul kättesaadavus (lähedus, graafiku sobivus ja hind);
 - Jooksmisel võistluslikkus ja vigastused;
 - Meeskonnamängudel kättesaadavus ja kõigile sobivate aegade leidmine
- Kõige **vähem on loobunud** kodus võimlemisest, kõnnist ja jalgrattasõidust
 - Põhjuseks on ilmselt raskused järjepidevuse hoidmisel
 - Varustus ja oskused on olemas, alati saab taasalustada

Mida sooviksid mitteharrastajad viljeleda?



Kokkuvõtteks: mida soovitakse harrastada?

- Soovide „kuldne kolmik“
 - Kõndimine, kepikõnd, matkamine
 - Jalgrattaga sõitmine
 - Ujumine
- Varem **harrastanutel on soodne suhtumine** kõigisse aladesse – nad tõesti tahaks ja oleks valmis „ennast rohkem liigutama“
- Mitte kunagi harrastanud **tahaks vältida tugevat pingutust**

Kuidas kujundada liikumisharrastus püsivaks ja elukestvaks?

- Püsivatel ja „aegade ülestel“ ühiskondlikel struktuuridel või mustritel on ühiskonnateadustes kindel nimi – „**institutsioon**“
- Institutsioonid on ühiskonna korraldusviis, et rahuldada inimeste vajadusi väljakujunenud protseduuride kaudu
 1. Käitumismustrid, mis on rühmitatud inimeste kesksete vajaduste ümber ühiskonnas
 2. Määratletud eesmärgi ja püsivusega, mis ulatub üle üksikisiku elu ja kavatsuste
 3. Kehtestavad reeglid, mis reguleerivad koostöökäitumist
 4. Omavahel seotud ja üksteisest sõltuvad ning aitavad koos moodustada ühiskonna üldist sotsiaalset struktuuri
- Peamised sotsiaalsed institutsioonid on perekond, religioon, haridus, meedia, õigus, poliitika ja majandus ehk
 1. **Tugevalt seadustega-reeglitega formaliseeritud / reguleeritud** – riigi haldus (asutused, ametid, kohtud), haridus, **sport**...
 2. **Keskmiselt seadustega korraldatud** – perekond, religioon, meedia.
 3. **Nõrgalt / kaudselt seadustega reguleeritud** – sõpruskonnad, seltsingud, naabruskonnad, sotsiaalmeedia, **liikumisharrastus**
- 1. Mida teha, et liikumisharrastus kujunema püsivaks ja aegade üleseks „ühiskonna“ iseeneset mõistetavaks lõimeks?

Ninian Smart'i religioonide võrdlevanalüüs - dimensioonid

Omadused, mis muudavad institutsiooni aegade üleseks:

1. Rituaalne / praktiline elukorraldus
2. Filosoofiline / õpetuslik aluspõhimõtte/-tted
3. Müütiline / narratiivne arengulugu
4. Kogemuslik / emotsionaalne osasaamine
5. Eetiline / õiguslik reeglite raamistik
6. Organisatsiooniline / sotsiaalne ülesehitus
7. Materiaalne / kunstiline väljendusviis
8. Majanduslik / ärinte tasuvus
9. Poliitiline „avaliku elu ja tähelepanu osa“

Võti liikumisharrastuse püsivaks ja aegade üleseks kujunemiseks on...

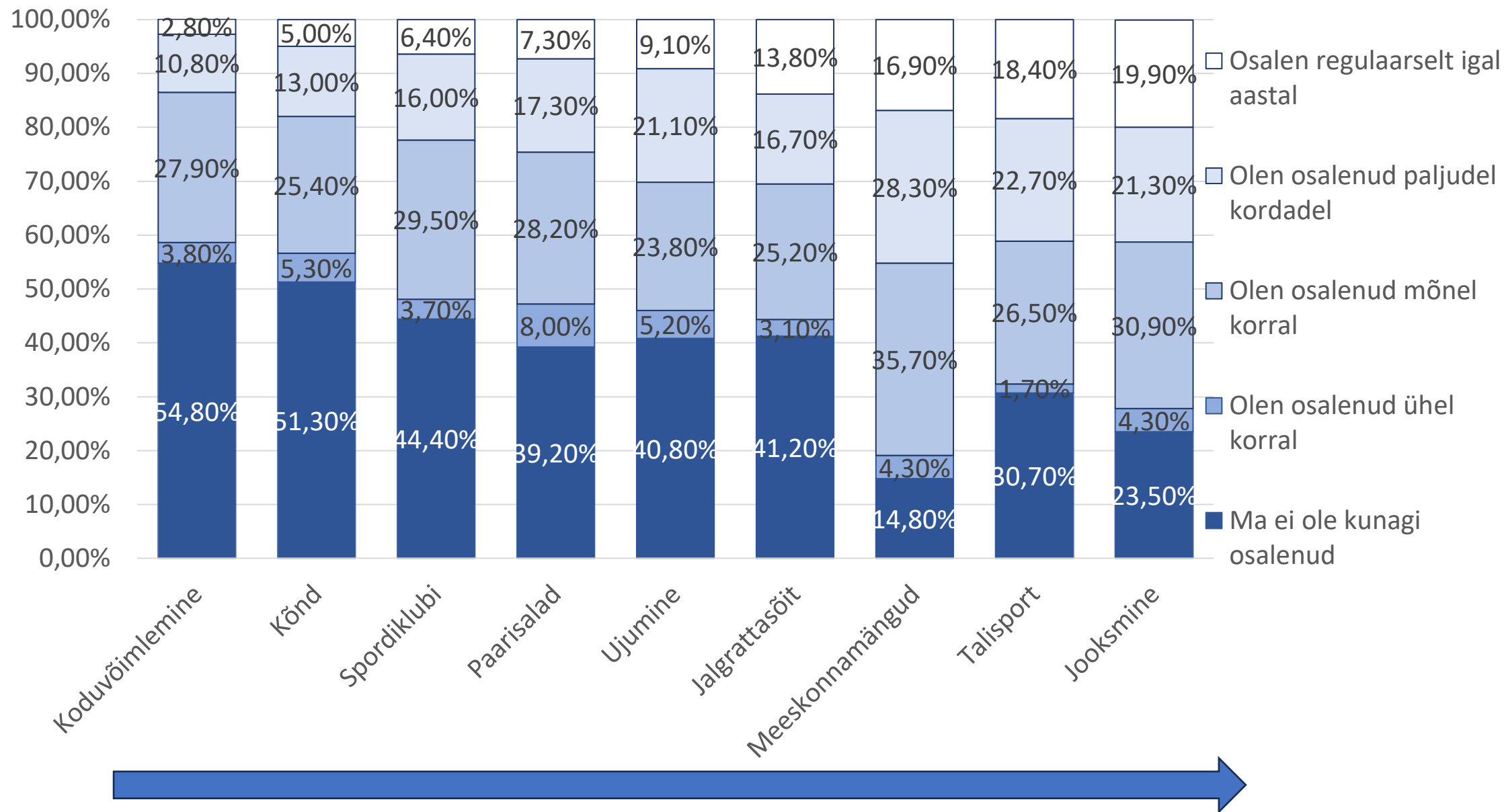
... igaühele ligipääsetav, regulaarne, aastaringne ürituste võrgustik mis pakub võimaluse:

1. Regulaarseks osalemiseks ja ettevalmistuseks (rituaalne / praktiline)
2. Igaühele arusaadavatel põhjustel (filosoofiline / õpetuslik)
3. Oma pika ja põneva ajaloo ja kangelastega (müütiline / narratiivne)
4. Pakub võimaluse ise osaleda ja kaasa elada (kogemuslik / emotsionaalne)
5. Toimub arusaadavate mängureeglite alusel (eetiline / õiguslik)
6. Korraldduslikult läbi mõeldud (organisatsiooniline / sotsiaalne)
7. Kannab endas ühiskonnale olulisi esteetilisi ideaale (materiaalne / kunstiline)
8. On majanduslikukult jätkusuutlik nii korraldajale kui osalejale (majanduslik / äriline)
9. On osa avalikust elust ja tähelepanust (Poliitiline)

Spordi ja liikumisharrastuse erinevused Smart'i dimensioonide alusel

	Mõõde	Sport	Liikumisharrastus
1.	Rituaalne / praktiline	Tippvõistlused ja -sarjad, maskotid, tunnuslood, ...	Aastaringne liikumisürituste süsteem,...
2.	Õpetuslik / filosoofiline	„Aus mäng“, „Parim võidab“, „Spordis ei tea kunagi ette“...	Õnnetunne, energilisus, sõprussuhted, (tervis),....
3.	Müütiline / narratiivne	Legendaarsed võitjad ja mängud, „momentum“...	Liikumiskangelased ja üritused – Terry Fox, Rein Pärn, Maijooks
4.	Kogemuslik / emotsionaalne	Fännlus, teleülekanded, spordiuudised, ...	Kaasaelamine, vabatahtlikkus...
5.	Eetiline / õiguslik	Võistlusmäärustikud, dopikgureeglid, ...	Ürituste juhendid, kalender
6.	Organisatsiooniline / sotsiaalne	Olümpiakomitee, alaliidud,...	Ürituste korraldajad
7.	Materiaalne / kunstiline	Spordirajatised, raamatud, plakatid, kunst,....	Kergliiklusteed, pargid, matkarajad,...
8.	Majanduslik / äriline	Sport kui majandusharu	Harrastajate klubid, seltsingud, liikumisürituste rahastamine
9.	Poliitiline	Võimalus „nähtav“ olla, identiteediloome...	Liikumisürituste nähtavus ühiskonnas

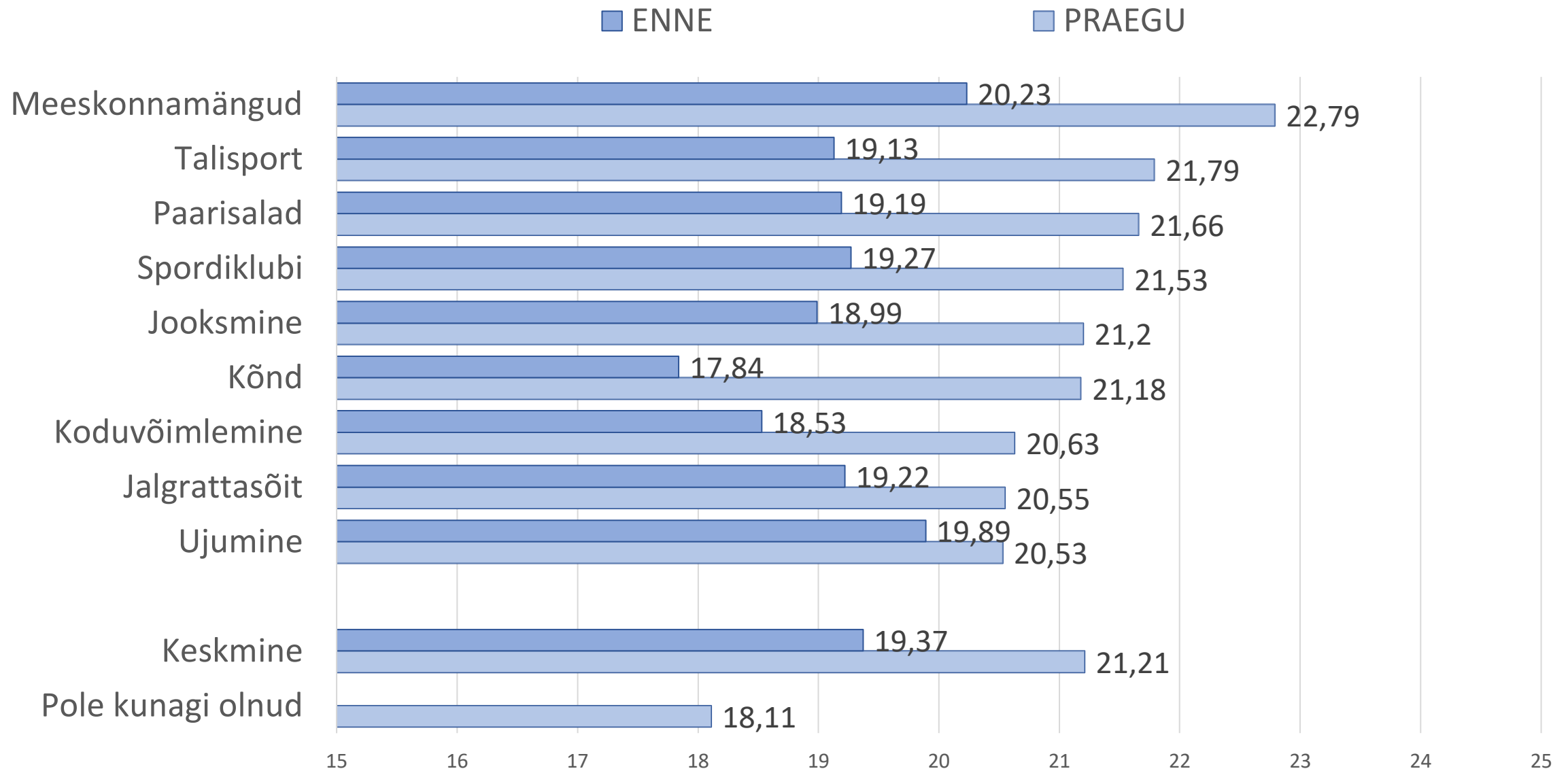
Eri PRAEGU liikumisvormide harrastajate osalemine rahvaspordiüritustel



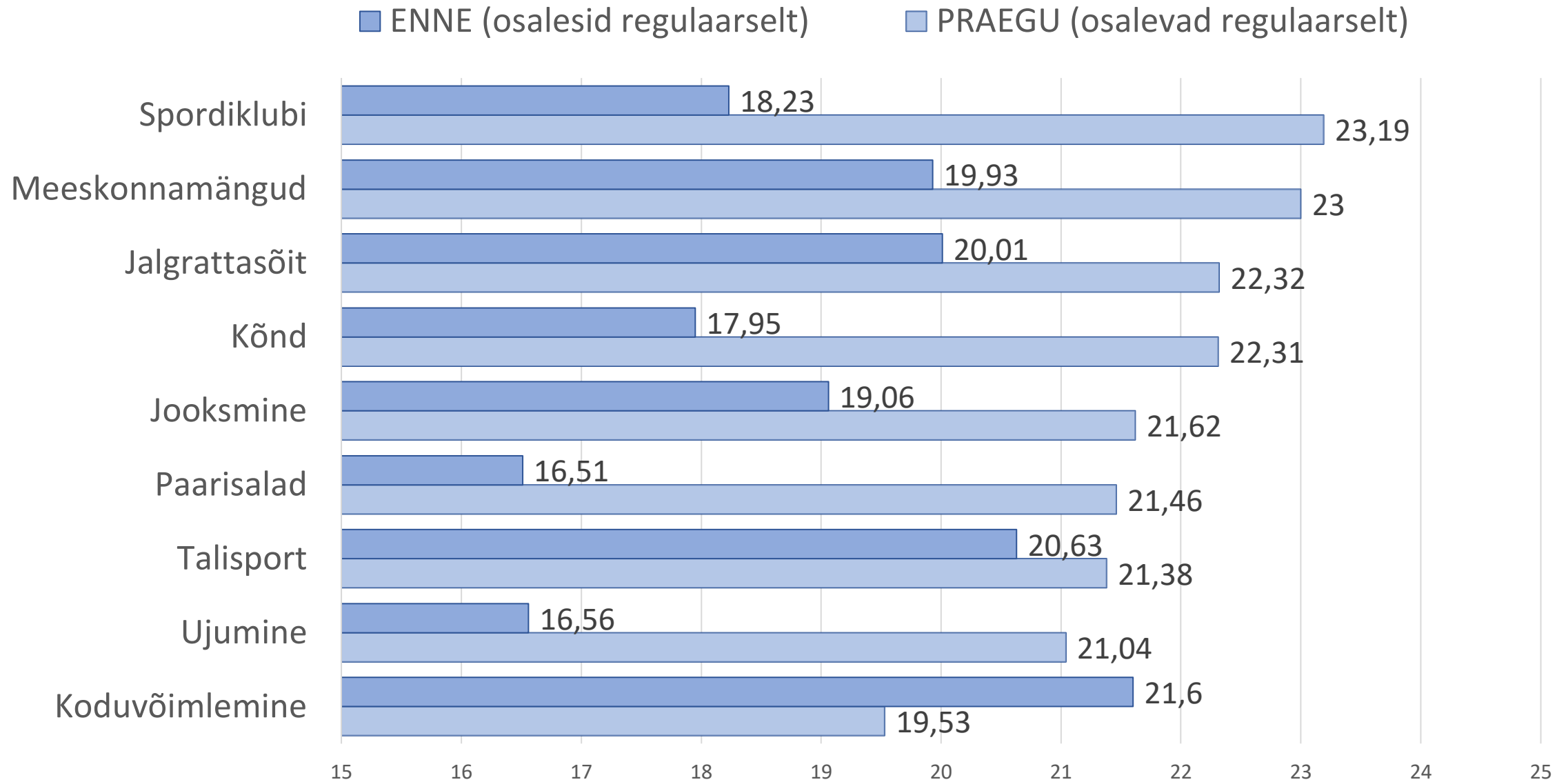
Liikujad ja liikumiskorrad – ürituste roll ettevalmistumisel

- WHO soovitusel peaks tegema iga täisealine inimene nädalas **neljal** korral energilise liikumiskorra **vähemalt 30 minutit**
- See tähendaks IDEAALIS kokku ühel inimesel aastas 208 korda, Eestis kokku ca **200miljonit liikumiskorda** (955427 täisealist 2020, st 198 728 816 liikumiskorda)
- **Liikumisüritusteks valmistutakse ette** enamlevinud soovitude alusel:
 - Maratoniks valmistutakse tavaliselt pool aastat, keskmiselt 5 korda nädalas
 - Poolmaratoniks neli kuud, keskmiselt 4 korda nädalas
 - 10k võistluseks kaks kuud, 3 korda nädalas
- Üks „massispordiüritus“ *a’la* Tallinna Maraton ca 1500 maratoonari, 2500 poolmaratoonari ja 5000 10k jooksjaga tekitab seega ligi **pool miljonit liikumiskorda**
- Eelmisel aastal liiguti Eesti matkaradadel ca **6miljonit korda**

Õnne raamistik – „Millest jäädakse ilma, kui loobuda harrastusest?“



Õnne raamistik – „Millest jäädakse ilma, kui loobuda ürtustel osalemisest?“



Kokkuvõtteks: kuidas raamistada / argumenteerida üritustel osalemist?

- Levinud argument on „tervis“
 1. „Tervist“ tajutakse siis, kui see „kaduma“ kipub. Enne seda „ei lähe korda“
 2. „Tervis“ on keeruline mõiste (nt WHO definitsioon) seega on raske anda „lubadusi“
 3. Kuna pühendunud harrastajad kipuvad kogema vigastusi, siis on nad mitteharrastajatele halvaks eeskujuks
- Keha(kaal), sh ilu, „rannavorm“ jms
 1. Raske anda lubadusi
 2. „Ozempik“
- Psühholoogilise heaolu (õnne) raamistik
 1. Energilisus
 2. Põnev, äge
 3. Kaasatus
 4. ... ja õnnetunne

RÜHMATÖÖ: Kuidas kaasata uusi osalejaid, sh kõndijaid

Kui valmis on üritused kaasama „aeglasi liikujaid“ sh kõndijaid?

- Janeki ja Mardi kogemuslood.
- Iga rühm peaks välja pakkuma viis kuni seitse ideed, mis haaraks kaasa aeglasi liikujaid“ sh kõndijaid?
 1. Esimesed kolm kuni viis – kuidas tuua katkestanud tagasi?
 2. Järgmised kaks kuni neli – kuidas tuua mitte kunagi harrastanud lisaks?
 3. Põhjendage-selgitage neid ideid.
- Aega on 20 minutit