LIIKUMISE, SPORDI JA TERVISE TEADUSAJAKIRI

Liikumine & SPORT

NR 26/2023

KÕIGE ENAM FÜÜSILIST KOORMUST **ANNAB ARGITEGEVUS**

KULTUURIMINISTER **HEIDY PURGA** SPORDIST JA LIIKUMISEST

MIS SEE **KEHALINE KIRJAOSKUS** VEEL ON?

EESTI OLÜMPIAKOMITEE 100 1923 – 2023

LIIKUMISAASTA 2023 TERVE EESTI EESTI!

Eneli Jefimova on vette loodud

Eesti sai uue olüpiamedalisti

Sisukord

4 Spordinädalal toimus üle tuhande liikumisürituse

6 Meie ainus seitsmekordne olümpiavõitja

7 Rahvusvaheline vaade aitab sporti arendada

8 Heidy Purga sõnul kujuneb laskesuusatamise MM-ist ajastu suurim spordisündmus

12 Medalivõitjad taastavad tähtsamate hetkede emotsioone

16 Viis küsimust viieaastasele Team Estoniale

18 Eesti olümpiakomitee 100

20 Eesti värskeim olümpiamedalist on Ernst Konrad Otto Brasche

23 Eesti elanik liigutab end kõige enam argitegevuses

26 Eneli Jefimova usub, et on vette loodud

32 Mis see kehaline kirjaoskus veel on?

40 Koos kõndimine annab tervist ja sõpru

42 Liikumisaasta innustas uusi alasid ja võimalusi avastama

46 Argiliikuvus aitab aktiivsust hõlpsasti suurendada

50 Saarlastele anti üheksa soovitust liikuma lükkamiseks

54 Lootustandev valdkond on liikumisharrastuse rühmatreeningud

58 Õuevahetund aitab särasilmsetel õpilastel keskenduda

62 Ka ülikoolid peavad kutsuma liikuma

63 Ülemiste linnak kõnnib töötajat toetavate lahendustega tulevikku

66 Esmalt tuleb kasvatada osalejaskond ja siis teha äge võistlus

Liikumine & SPORT

NR 26/2023

TOIMETUSKOLLEEGIUM

Kristi Kirsberg
Eesti spordiajakirjanike seltsi liige

Merili Luuk
EOK kommunikatsioonijuht

Maia Burlaka
SA liikumisharrastuse kompetentsikeskus kommunikatsioonijuht

Neinar Seli
Eesti olümpiaakadeemia president

Kaarel Zilmer
Tallinna ülikooli terviseteaduste ja spordi instituudi õppejõud

Henn Vallimäe
SA Eesti Antidoping ja Spordieetika juhatuse liige

EELRETSENSEERITUD TEADUSARTIKLITE TOIMETUSKOLLEEGIUM

Martin Mooses
treeningufüsioloogia lektor,
Tartu ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Jarek Mäestu
spordibioloogia dotsent,
Tartu ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

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

TEOSTUS
Menu Meedia

ISSN 1736 - 6364
Liikumise, spordi ja tervise teadusajakiri
Kaanefoto **Karli Saul**

EESTI OLÜMPIAKOMITEE 100 1923 – 2023

KULTUURIMINISTEERIUM

LIIKUMISAASTA 2023 TERVE EESTI EESTI!

Liikumis-pöörde aeg on käes!

ALO LÕOKE
SA liikumisharrastuse kompetentsikeskus juhatuse liige

Eesti, kus on sinu rahvuslikud huvid? Nii küsis hiljuti akadeemik Jaak Aaviksoo ERR-i portaali arvamusloos ja juhtis tähelepanu sellele, et keeruliste küsimustega toimetulekuks on kogu aeg vaja konkreetseid eesmärke ja kindlaid seisukohti, mis aitaks meil konkurentsitihedas maailmas kõigiga võrdne olla.

Liikumisel ja tervena elamisel on suur kaal, et tagada meie rahvuse, keele ja kultuuri säilimine. Ometi näib, et oleme vastutuse käest lasknud. Tervise- ja liikumisstatistika ei jäta teistsuguseks arvamuseks võimalust. Veelgi enam paistab see välja, kui seista peegli ette ja ausalt vastata küsimusele, kas olen rahul oma liikumisharjumuste ning tervisega.

Liikumis- ja spordi-rahvana peame olema liikumispöördes tugev innustaja ja vedur.

Meil on aeg olla päriselt aus iseenda vastu ja võtta vastutus oma tervise eest. Meil on aeg teha seda rahvana ja öelda, et regulaarne liikumine ning tervena elamine on rahvuslik huvi, mille eest hakkame ühiselt seisma igas peres, igas kogukonnas, iga poliitikameetme rakendamisel.

Meil on aeg teha liikumispööre – murrang ühiskonnas, mis seaks liikumise päriselt esmaseks.

Praegu on selleks viimane ja õige aeg ning alustamine ei olene ainult rahast, vaid ka mõtteviisi muutusest. Seda saame teha igaüks ja kohe. Olgu see vabanduste asemel lahenduste otsimine või lihtsamad sammud kohe. Näiteks saame avada kooli- ja lasteaiahoovid, teha esimesena lumetõrje kõnni- ja kergliiklusteedel, muuta kõik koolid liikuma kutsuvaks, muuta koolide ümbrused autovabaks, leida iga päev üks tund liikumiseks. Neid lihtsaid asju on sadu, mida saab kohe teha.

Liikumis- ja spordirahvana peame olema liikumispöördes tugev innustaja ja vedur, sest meie oleme need, kelle poole vaadatakse. Tunneme oma kogukondi kõige paremini ja saame ühendada kogu rahva ühise huvi nimel tegevuses, mida kõige rohkem armastame. Armastus liikumise vastu sobib kõigile ja hoiab meid rahvana elus. ■

Spordinädalal toimus üle tuhande liikumisürituse

Septembri viimasel nädalal toimunud Euroopa spordinädalal oli Eestis 1101 üritust 200 635 osaluskorraga. Spordinädala ettevõtmisi algatas 705 organisatsiooni, kellest „Liikujad võidavad“ sõnumi levitamisse andsid suurima panuse 672 haridusasutust.

Fotod **MARKUS JOHANN VIIL, OLEG HARTSENKO**

„Spordinädal kogub aasta-aastalt aina enam populaarsust tänu Eesti eri paikade aktiivsetele inimestele,“ ütles liikumisharrastuse kompetentsikeskuse projektijuht ja spordinädala koordinaator Renna Nelis. Nädala jooksul toimus sadu liikumis- ja spordipäevi, korraldati aktiivseid tervisehommikuid, käimiskoosolekuid, matku ja põnevaid üritusi, peeti liikumis- ja terviseseminare, kohtuti treenerite ja sportlastega ning külastati spordi- ja liikumisega seotud muuseume.

Suurima panuse spordinädala sõnumi levitamisse andsid 672 üldhariduskooli ja lasteaeda. „Kõige populaarsem oli nädala avaüritusena Eesti 28 kohas peetud heategevuslik teatejooks 13 500 koolilapse osalusel,“ märkis Nelis. „Jätkasime koolide, lasteaedade ja spordiklubidega koostööd, pidades silmas liikumist pimedal ajal õues ning saatsime neile hea tahte märgiks 75 000 helkurit.“

Täiskasvanute hulgas oli väga populaarne sammude kogumise kampaania „Pane kondimootor tööle“, millest võttis osa üle 3000 liikuja. „Märkimist väärib, et igal aastal võtab spordinädalast osa ka hulk ettevõtteid ja riigiasutusi,“ sõnas Nelis, lisades, et aastatega on kujunenud välja kindlad ettevõtted, kes alati kaasa löövad.

Nädala vältel innustasid inimesi liikuma spordinädala patroonid kultuuriminister Heidy Purga, kardioloog Margus Viigimaa, olümpiavõitja Kristina Šmigun-Vähi, sprinter Karl Erik Nazarov ja maratonijooksja Roman Fosti, kes võtsid ka ise üritustest osa. Kaitseväe juhataja kindral Martin Herem koos kaitseressursside ametiga kutsus huvilisi oma füüsilist vormi proovile panema kaitseväe kehaliste võimete kontrolltestis.

Spordinädala ettevõtmised olid liikumisaasta programmi osa. ■

Kaitseväe kehalise võimete test tekitab alati põnevust nii tippsportlaste kui spordijuhtide seas.

Spordinädal tõi liikuma lapsed, emad-isad ja ka vanaemad ning vanaisad.

Kõige populaarsem liikumisüritus on jätkuvalt heategevuslik teatejooks, kus osales 13 500 koolilast.

MEIE AINUS SEITSMEKORDNE olümpiavõitja

Nimetage palun eestlane, kes on seitsmekordne olümpiavõitja! Selline mälumänguküsimus ajab tõelise spordisõbra tigedaks, sest meie edukaimad atleedid on ju kahekordsed olümpiavõitjad. Ent ka mälumängudes tehakse tõmbekaid. Kui rahulikult järele mõelda, siis meenub, et lisaks tali- ja suveolümpiamängudele korraldatakse ju ka täiesti ametlikult maleolümpiaid. Ja kui teie mõte juba maleolümpiate peale liikus, siis pole raske nimetada seitsmekordset olümpiavõitjat: loomulikult on see Paul Keres, kes aastatel 1952–1964 võitis need tiitlid Nõukogude Liidu meeskonna koosseisus.

Tekst **HANNES RUMM,** spordihuviline

Siit tuleb ka mälumängu küsimus. Mis aastal lootsid maletajad lülitada oma ala suveolümpiamängude kavva? Just sel aastal asutati ka rahvusvaheline maleföderatsioon (FIDE) ning korraldati esimene, veel mitteametlik maleolümpia.

Äsja esilinastus Delfi Meedia dokfilm „Paul Keres. Kuningas“, mille tegemisele aitasin kaasa stsenaristina. Film algab sellega, et alles 22-aastane Keres võitis 1938. aastal ajaloo ühe legendaarseima turniiri. Hollandi ringhäälingu AVRO rahastatud turniirist rääkis kogu arenenud maailma meedia, sest male kuulus siis populaarseimate spordialade sekka. Keres edestas Aleksandr Alehhinit, Mihhail Botvinnikit, Max Euwet, José Raúl Capablancat, kes enne või pärast AVRO turniiri olid male maailmameistreid.

AVRO võidust alates sai maletaja Paul Keresest pikkadeks aastakümneteks kõige tuntum eestlane maailmas. Rahvusvaheliselt tuntud kultuuritegelasi toona meil veel polnud. Pisiriigi Eesti poliitikuid, isegi president Konstantin Pätsi, maailmas ei tuntud, sest riikide suhted olid praegusega võrreldes kordi hapramad.

Esimene lisavihje, mis aitab lähemale küsimuse vastusele. Aastal 1939 tuli Eesti koondis Kerese vedamisel Saksamaa ja Poola järel maleolümpial kolmandale kohale. Eestlaste uskumatu edu saabus järjekorras kaheksandal maleolümpial.

Male toonase edu üks põhjusi oli see, et 1930. aastatel polnud veel televisiooni ja isegi rahvusvahelisi raadioülekandeid tehti vähe. Seevastu malematšidele sai kaasa elada ka ajalehtede vahendusel – mis tahes maailma otsas tehtud käigud trükiti ära ja malesõbrad mängisid partiid läbi.

Teine male edu saladus oli mängu odavus: näiteks verivaeses Nõukogude Liidus hakati 1920.–1930. aastatel malet propageerima põhjusel, et staadionide ja spordisaalide ehitamine oli palju kallim kui malevarustuse ostmine.

Pärast teist maailmasõda kuulus Keres maailma tippu veel 20 aastat. Sel ajal omandas male ebanormaalselt suure poliitilise tähenduse, eriti Nõukogude Liidus. Alles 1952. aastal julges Jossif Stalin saata liidu koondise Helsingi olümpiamängudele. Sinnamaani oli male ainuke spordiala, kus Nõukogude Liidu sportlased – ka Keres – rahvusvahelisel tipptasemel kaasa lõid.

Tõenäoliselt oleks Kerese võimalused maailmameistriks tulla olnud paremad juhul, kui tal õnnestunuks 1944. aastal Rootsi pageda. Aga male väärtustamine Nõukogude Liidus tegi sellest Kerese jaoks elukindlustuspoliisi. Teda ei represseeritud ja 1948. aastal sai temast pärast male maailmameistri selgitamiseks peetud matšturniiri Eesti NSV esimene eraisikust sõiduauto Pobeda omanik.

Teine vihje. Küsitavad olümpiamängud olid eestlaste jaoks edukad. Võideti neli pronksi ning üks hõbe- ja kuldmedal. Viimane pandi maadleja Eduard Pütsepa kaela.

Praegu on raske mõista, kui populaarne oli Kerese tippajal male. Hollandi malekirjanik Genna Sosonko ütleb nukralt: „Ühelgi teisel spordialal pole muutused olnud nii suured kui males, sest malesse tuli arvuti.“

Lihtne arvutiprogramm suudab tänapäeval võita tippklassi maletajaid ja see on vähendanud huvi male kui tippspordi vastu. Õnneks on male harrastusspordina ikka populaarne, näiteks Chess.comil on enam kui 150 miljonit kasutajat. Minu hinnangul sobiks male Pariisi 2024. aasta olümpiamängude kavva nii harrastajate arvu kui ka rahvusvahelise tuntuse poolest palju paremini kui breiktants. ■

Õige vastus. Maletajad üritasid pääseda 1924. aasta Pariisi suveolümpiale. FIDE tähistab seega järgmisel aastal sajandat sünnipäeva.

Rahvusvaheline vaade AITAB SPORTI ARENDADA

Eesti golfi liidu president Ain Hanschmidt ja liikumisharrastuse kompetentsikeskuse teadusnõunik Henek Tomson peavad mõlemad vajalikuks tuua Eesti sporti juurde teiste maade kogemusi.

Ain Hanschmidt

AMETIKOHT
Eesti golfi liidu president

TÖÖLE ASUMISE AEG
4. mai 2023

SENINE SPORDITÖÖ KOGEMUS
1990. aastatel olin Eesti golfi liidu juhatuse liige.

MIKS JUST GOLFILIIDU JUHTIMINE?
Golf on minu hobi.

ESIMENE MÄLESTUS GOLFIST
Mäletan, et esimesed Eesti kroonid kulutasin minigolfile.

TEIE KUI JUHI MOTO
Travel light, speak low, shoot sharp (eesti keeles: reisi kergelt, ole tagasihoidlik, aga terav!).

ESIMENE ASI, MIDA SOOVISITE LIIDUS MUUTA?
Et meie alaliit muutuks rahvusvaheliselt olulisemaks.

PARIM ASI, MIS PRAEGUST GOLFILIITU ISELOOMUSTAB?
Pühendumus golfi arengule, fookusega saavutusspordile.

Henek Tomson

AMETIKOHT
SA liikumisharrastuse kompetentsikeskus teadusnõunik

TÖÖLE ASUMISE AEG
16. august 2023

SENINE SPORDITÖÖ KOGEMUS
Erialaselt olen lõpetanud magistriõpingud Norra teaduse ja tehnoloogia ülikoolis, kus spetsialiseerusin liikumisteadustele, mille raames tegin teaduseksperimente Norra tippspordi laborites. Kuus aastat olen töötanud triatlonitreenerina ja praegu vastutan EOK triatlonitreenerite hindamiskomisjonis koolituste ning kutseeksamite korraldamise eest. Tallinna ülikoolis olen lektorina pidanud treeneritele spordi üldainete loenguid.

MIKS JUST SA LIIKUMISHARRASTUSE KOMPETENTSIKESKUS?
Elanud enam kui viis aastat välisriikides, tunnen vajadust töötada selle nimel, et Eestis läheks elu paremaks. Liikumisaktiivsuse suurendamine tõenduspõhiste soovituste tasemele on näidanud suurt kasu nii kehalises, vaimses kui ka sotsiaalses heaolus. Seetõttu on minu motivatsioon suur, et aidata ellu viia liikumispööre ja valdav osa Eesti elanikkonnast hakkaks piisavalt liikuma.

ESIMENE MÄLESTUS SPORDIVÕISTLUSEST?
Esimene tugev emotsioon spordist pärineb esimesest klassist. Käisin Saaremaal maakoolis, kus oli traditsioon, et enne lõunat pidime jooksma maastikul edasi-tagasi ümber viimase kadaka, mis oli umbes 300 meetri kaugusel koolist. Juba siis tahtsin olla väledam nendest, kes olid vanemad ja kiiremad. See ei olnud küll ajavõtuga spordivõistlus, kuid auhinda ehk sooja lõunasööki ilma jooksuta ei saanud.

TEIE MOTO OMA TÖÖS?
Kuulsa psühholoogi Mihály Csíkszentmihályi lause: „Parimad hetked meie elus ei ole passiivsed, vastuvõtlikud, lõõgastavad ajad. Parimad hetked tekivad tavaliselt siis, kui inimese keha või vaim on vabatahtlikult pingutatud millegi raske saavutamiseks.“

ESIMENE ASI, MIDA SOOVITE OMA TÖÖGA MUUTA?
Keskendun sellele, et järgnevad uuringud ja sekkumised, mis tehakse elanikkonna liikumisaktiivsuse suurendamiseks, on võimalikult hea kvaliteedi ja suure mõjuga.

MIS ISELOOMUSTAB LIIKUMISHARRASTUSE PRAEGUST OLUKORDA?
Jäämäe tipp: suurusjärgus kolmandik eestimaalastest liigub piisavalt. Jäämäe veealune osa: umbes kaks kolmandikku ei liigu piisavalt, et tõenduspõhiste soovituste kohaselt tervis säilitada. Olukord on tõsine ja seisame valiku ees, kas tõstame üheskoos jäämäge pinna poole või vajume üheskoos allapoole. ■

INTERVJUU MINISTRIGA

Heidy Purga sõnul

KUJUNEB LASKESUUSATAMISE MM-ist AJASTU SUURIM SPORDISÜNDMUS

Kultuuriminister räägib nii isiklikust seosest spordiga kui ka sellest, kuidas suurendada liikumisharrastajate arvu ja milliste Eestis peetavate võistluste üle peaksime olema tõeliselt uhked.

Elvast pärit Heidy Purga tegeles noorena tõsisemalt laskesuusatamisega.

Tekst **MERILI LUUK, MAIA BURLAKA**
Fotod **ERAKOGU**

Teie kodukoht Elva ja laskesuusatamine on sünonüümid. Kui palju te praegu Eesti noorte meistrivõistluste medalistina laskesuusatamist jälgite ja kellele kaasa elate?
Elan meie laskesuusatajatele väga kaasa. Eriti hoian silma peal Tuuli Tomingase, Johanna Talihärma ja Regina Ermitsa tegemistel, teistel meie tugevatel laskesuusatajatel muidugi ka. Tuuli naelutas mu hinge kinni pidades teleri ette veebruaris, sest tulemus, mille ta Oberhofi MM-il kätte võitles, tulles maailma kuuendaks nii raskel alal, tõi ülimalt palju positiivseid emotsioone.

Milline on teie kõige esimene mälestus spordist?
Minu isa oli läbi ja lõhki spordiinimene: pühendunud maanteerattasõidu huviline, aga ka suusataja ja maratoonar. Meie kodus oli tavaline, et tehti sporti. Mitte ainult ei võisteldud, aga käidi ka kõikvõimalikke spordiüritusi vaatamas. Oli juba ette teada, et pärast pikka koolinädalat pidime mõne jooksu tegema ükskõik millise ilmaga.

Alustasin kolmeaastasena. Isa viis mind osalema 30 meetri jooksuvõistlusele Elva staadionil. Sellest sooritusest on isegi diplom alles. Kodune kasvatus ja traditsioonid, mis soosisid väga sportimist ja liikumist, viisid mind igapäevase harrastamise ja hiljem ka tõsisemate treeningute juurde.

Milline on teie viimase aja kõige suurem spordielamus?
Ma ei oleks arvanud, et võin olla nii suur motospordile kaasaelaja. See aga juhtus möödunud suvel WRC Rally Estonia etapil. Külastasin küll vaid Tartus Raadi linnakatset, kuid sealt saadud positiivne elamus kandis veel pikalt. Selle võistluse juures võib esile tõsta professionaalset korraldust ning läbimõeldud ja turvalist kaasaelamisvõimalust. Minu senine kogemus on näidanud, et Eestis on võimekad inimesed, kes suudavad spordi suurüritusi väga hästi korraldada.

Kui sageli te praegu spordivõistlustel käite?
Viimasel ajal taas järjest rohkem, muidugi ka praeguse ameti tõttu. Olen külastanud väga eriilmelisi võistlusi ja saanud igalt poolt häid elamusi. Isegi kui võistlus ei ole lõppenud meie sportlaste võiduga, pakub korralduse kõrge tase alati rõõmu. Kõige stabiilsemalt olen külastanud aga neid laste- ja noorte spordiüritusi, kus minu poeg osaleb. Neid toredaid ettevõtmisi ootan alati kõige rohkem.

Delfile mais antud intervjuus ütlesite, et tippsport on riigi asi. Millisena näete Team Estonia projekti tulevikku ehk mis peaks olema järgmised sammud?
Team Estoniaga on tagatud meie sporditippudele korralik toetussüsteem, mis on aidanud tuua rahvusvahelistelt võistlustelt juba häid tulemusi. Team Estonia on toonud valdkonda senisest suurema kindlustunde, samuti on tähtis tugiteenuste ja koolituste pakkumine sportlastele.

Programmi on 2019. aastast üles ehitatud ja praeguseks on üldised põhimõtted ning struktuur paigas. Nüüd tuleb tegeleda detailidega, mis, nagu spordis ikka, ongi sageli määravad. Aastal 2023 tõusis riigi toetus Team Estonia programmile pool miljonit eurot. Et meie sportlased püsiksid maailma spordis tihedas konkurentsis, sooviksin muidugi suurendada Team Estonia toetust ka järgmistel aastatel, kuid see oleneb juba riigieelarve võimalustest.

Eesti on korraldanud Eurovisiooni, mida keskmiselt vaatab 162 miljonit silmapaari. Pidades silmas tegelikke võimalusi, milline võiks olla kõige ambitsioonikam plaan, et tuua Eestisse suure vaatajaskonnaga spordivõistlus?
Viimastel aastatel on Eestis toimunud mitu väga suure vaatajaskonnaga spordivõistlust. Kümme aastat tagasi oli helesinine unistus näha Eestis oma silmaga laskesuusatamise või autoralli tippe. Nüüdseks on Eesti saanud kolm aastat järjest korraldada autoralli MM-etappi, millest toodetakse telepilti enam kui 150 riiki. Viis aastat tagasi toimus Eestis jalgpalli UEFA superkarikas, samuti oleme võõrustanud Simple Sessionit, mis järgmisel aastal naaseb oma juurte juurde ja on Euroopa kultuuripealinna Tartu 2024 programmi osa.

Mullu saime Otepääl kaasa elada laskesuusatamise MK-etapile ja 2027. aastaks on Eesti saanud võimaluse korraldada laskesuusatamise MM-i, üht talispordi populaarsemat võistlust. Sellest saab kindlasti suurim ja olulisim spordisündmus pärast iseseisvuse taastamist.

Sportlik Heidy Purga jooksutiirul.

HEIDY PURGA
- Sündinud 18. märtsil 1975.
- Haridus: Concordia ülikooli meediateaduskond.
- Sporditulemus: noorte laskesuusatamise meistrivõistluste medalist.
- Karjäär: 2004–2012 Raadio 2 peatoimetaja; 2008–2015 Eesti Laulu produtsent; 2015–2023 riigikogu liige, aprillist 2023 kultuuriminister.

Treeningud metsa all ja jõusaalis

Noorena laskesuusatamises Eesti meistrivõistluste medaleid võitnud Heidy Purga märgib, kodust saadud liikumisgeen on temaga alati kaasas käinud. „Täiskasvanuna olen püüdnud isegi kõige kiiremal ajal kolm-neli korda nädalas teha pikema kõnni- või jooksutiiru. Eelistan liikumist looduses, kus saab korraga nii meele erksaks kui ka nautida looduse ilu ja aastaaegade vaheldumist," sõnab Purga. „Nüüd olen hakanud käima ka jõusaalis, kus on palju kindlam tegutseda personaaltreeneri abil kui omapäi. See on õpetanud, et hea juhendaja annab palju juurde ja muudab treeningud tõhusamaks," lisab ta.

Rally Estoniat korraldaval meeskonnal on pikem plaan, etapi ühekordne ärajätmine oli pigem teadlik valik.

Eesti spordiorganisatsioonidel on kindlasti oskused, võimekus ja ambitsioon korraldada populaarsete spordialade tiitlivõistlusi, kuid arvestada tuleb ka taristut. Näiteks korvpalli või käsipalli EM-i korraldamiseks ei ole meil piisavalt suurt saali. Samuti on pigem utoopia täiskasvanute jalgpalli ja kergejõustiku MM-i või EM-i korraldamine.

Siit ka teistpidi küsimus. Kui suur (maine)kahju on teie hinnangul Eestile see, kui väga populaarsed üritused, näiteks mainitud Rally Estonia WRC-etapp enam Eestis ei toimu?

Eestis toimuvad rahvusvahelised spordivõistlused on tähtis visiitkaart, mis aitab meie väikest riiki maailmas suuremaks teha. Kui neid ei toimu, jätame kasutamata ühe suure võimaluse tutvustada Eestit ja tuua siia maailma sporditippe. See aitab innustada ka kodupublikut. Rahvusvaheliste tippvõistluste korraldamise toetamine on ministeeriumile väga tähtis. Järgmise aasta eelarve toob suure investeeringuna täiendavad kolm miljonit eurot, millega toetame just rahvusvaheliste spordi suurürituste toomist Eestisse.

Rally Estoniaga on selge, et seda korraldaval meeskonnal on pikem plaan ja ühekordne ärajätmine oli pigem teadlik valik ning asjade reaalne seis. Peame mõistma, et suurvõistluste siin toimumine ei ole ainult Eesti otsus. Kõigil spordialadel on huvi kandepinda laiendada ja teha kalendrites aeg-ajalt muudatusi. Tähtis on, et meie spordikorraldajad oleksid rahvusvaheliste võrgustike osa ja korraldaksid erinevate alade võistlusi, et võimaluse tekkides saaksime korraldada ka neid kõige-kõigemaid.

Kui tihti on tippspordi kõrval teie töölaual liikumise valdkonna küsimused?

Mulle tundub, et spordis on Eestis tehtud palju häid põhimõttelisi otsuseid ja suures pildis on süsteem paigas. Seega iga päev spordi küsimused laual ei ole, iga nädal aga ikka. Ministeeriumis on asekantsler Tarvi Pürni juhtimisel hästi toimiv spordiosakond, kelle teadmistele ja pühendumisele on hea kindel tunne otsuseid tehes toetuda.

Statistika näitab, et nii täiskasvanute kui ka laste liikumisaktiivsus on endiselt väike, ligi pool elanikkonnast on ülekaalus või lausa rasvunud, ravikulud on kasvamas. Liikumine on samas üks odavamaid ja lihtsamaid viise kehalise ning vaimse tervise probleemide ennetamiseks ja lahendamiseks. Kas ja kuidas on võimalik muuta liikumine päriselt ministeeriumideüleseks esmaülesandeks?

Kindlasti on see võimalik. Hea näide on Soome, kus see on juba tegelikkus. Teadlikkuse suurendamine nii inimeste hulgas kui ka ministeeriumides ja valdkonnaülesuseni jõudmine võttis põhjanaabritel aega aastakümneid. Me oleme sarnasel teekonnal ja näha on positiivseid märke.

Täiskasvanute jalgpalli ja kergejõustiku MM-i või EM-i korraldamine Eestis on pigem utoopia.

Kultuuriministeerium on liikumisaktiivsuse edendamisel võtnud riigi tasandil juhtrolli. Selle üks tahke on teiste valdkondade kaasamine. Eelkõige tähendab see koos teiste ministeeriumidega lahenduste otsimist ja selgemate rollide määramist. Samuti selgitamist, et tegemist ei ole ainult n-ö pehme teemaga, vaid ka majandusliku probleemiga. Kui investeerime liikumise edendamisse, toob see investeeringu riigile suure kasuga tagasi, sest elanikkond on tervem. Peame jõudma ühise arusaamani, et kui vähese kehalise aktiivsuse põhjused peituvad eri valdkondades, siis peavad valdkonnad andma oma panuse ka liikumisaktiivsuse edendamiseks.

Eelmisel aastal alustasime koos sotsiaalministeeriumi ning haridus- ja teadusministeeriumiga liikumisaktiivsuse edendamise tegevuskava koostamist, mis käsitleb liikumisaktiivsuse suurendamist kogu elu jooksul. Selle kava pidev täiendamine, veelgi rohkemate ministeeriumide kaasamine liikumisaktiivsuse kasvatamisse võikski olla tervema Eesti poole liikumise alus.

Kuidas saab kultuurivaldkond üldisemalt anda oma osa, et Eesti inimesed rohkem liiguks ja oleksid tervemad?

Paljudele tuleb see võib-olla üllatusena, aga SA Eesti Terviserajad ägedas võrgustikus on ka väga nutikalt markeeritud siseterviseradu. Kaks minu endist töökohta on juhuse tahtel olnud päris suured hoonekompleksid, kus mõlemas on siseterviserajad: ERR-is statsionaarne ja riigikogu Toompea lossis ajutine. Samuti oli siseterviserada praegu remondis olevas rahvusraamatukogus. Kas või sellised algatused aitavad inimestele meelde tuletada, et liikumine algab alati ühest väikesest sammust ja ühe järel saab kergesti teha ka teise. Päeva või nädalaga võib sellise heatahtliku nügimise tulemusena saada kokku päris arvestatava koguse samme.

Mida saab kohe ära teha inimeste liikumisaktiivsuse suurendamiseks, mis ei nõuaks raha, vajaks vaid kokkuleppeid ja mõttemaailma muutmist?

Küsimuses on tegelikult ka vastus: vaja on kokkuleppeid ja mõttemaailma muuta. Riigi tasandil tähendabki see ministeeriumide koostööd ja otsust, et liikumisaktiivsus on valdkonnaülene esmaülesanne. Kui riigi tasandil on kokkulepe saavutatud, siis kandub see edasi ka kohalikesse omavalitsustesse ja sealt haridussüsteemi. Lasteaedades ja koolides saab liikumisaktiivsust suurendada ka õigusraamistiku abil, mis suunaks lapsi ja noori rohkem õue ning liikuma. Sama kehtib tegelikult ka töökoha kohta. Inimestel peaks olema võimalik end tööpäeva kestel piisavalt liigutada.

Liikumisaasta on lõppemas. Kuidas hindate selle tulemusi?

Teema-aasta korraldaja, liikumisharrastuse kompetentsikeskus on teinud head tööd. Liikumisaasta on olnud kenasti pildis, toimunud on rohkelt üritusi ja kindlasti on pandud alus uutele traditsioonidele, täiesti uutele koostöövormidele. Loodetavasti saab nüüd edaspidi igast järgmisest aastast Eesti inimeste jaoks liikumisaasta.

Mida soovitaksite inimestele, kes praegu regulaarselt ei liigu?

Meil on Eestis väga laiapindne ja pidevalt arenev terviseradade võrgustik, mille hooldatud radadel saab täiesti tasuta teha kaunis looduses näiteks värskendava kõnniringi. Lihtne oma keha jõul liikumine on kõige alus. Kel julgust ja võimalust rohkemaks, soovitan kindlasti liituda mõne treeningurühmaga või pöörduda mõne kogenuma treeneri poole, kes aitaks hinnata senist liikumisharjumust ning seada targalt eesmärke. Ei tasu kohe uljalt hakata maratone läbima või jõusaalis sadu kilosid tõstma.

Mida toob uus aasta spordirahvale ja liikumise edendajatele?

Loodetavasti jätkavad spordiorganisatsioonid liikumisaastal välja kujunenud häid algatusi. Kindlasti suureneb liikumisvaldkonna arendamisel ja võrgustikuga suhtlemisel aina enam liikumisharrastuse kompetentsikeskuse roll. Eelolev, 2024 on ka olümpia-aasta, hoian meie sportlastele põialt ja loodan, et Pariisist jõuab meieni palju häid uudiseid ning emotsioone. ■

Otsuse peab langetama sportlane või alaliit

Eesti riik ja spordijuhid on mitu korda väljendanud oma selget seisukohta, et Venemaa ja Valgevene sportlastel ei ole kohta rahvusvahelistel võistlustel. „Riigi ega minu seisukoht selles küsimuses ei muutu. Õnneks on vähe rahvusvahelisi alaliite, kes Venemaa ja Valgevene sportlaste võistlemist üldse lubavad," sõnab Purga. Räägitud on ka sellest, kas peaks võtma riigis ühtse seisukoha juhuks, kui Pariisi olümpial läheb meie sportlasega vastamisi Venemaa või Valgevene atleet. „Eestis on spordivaldkond autonoomne," märgib minister. „Võistlustel osalemise või mitteosalemise otsuseid saab teha sportlane ise või spordialaliit, mitte minister või Eesti riik."

Medalivõitjad

TAASTAVAD TÄHTSAMATE HETKEDE EMOTSIOONE

Suve lõpust on spordisõbrad saanud Tallinna, Tartu ja Pärnu peamiste kaubanduskeskuste aatriumides imetleda fotonäitusel „Igihaljad“ Eesti eri ajastute ja spordialade tippsportlaste võidetud õisi. Näitus on pühendatud Eesti olümpiakomitee 100. ning spordi- ja olümpiamuuseumi 60. sünnipäevale.

Tekst **MERILI LUUK,** EOK kommunikatsioonijuht Fotod **RAIGO PAJULA, MERILIU LUUK** (EOK)

Näitust „Igihaljad“ saab juba detsembri keskpaigast imetleda Audentese spordisaalis.

Spordimuuseumi direktori Siim Randoja sõnul on näitus inspireeritud Poola fotograafi Ewa Bilan-Stochi fotoprojektist „Perpetui Flores“. Autori nõusolekul pakub lummava idee edasiarendus imelise võimaluse tuua ka Eesti spordisangarite visa töö unustamatud viljad väärikalt esile. „Eesti sportlased on võitnud suurvõistlustelt palju autasusid, mis jäävad meie spordilugu alatiseks ehtima,“ räägib Randoja.

Sportlaste medalikimbud pildistas üles fotograaf Roman Neimann ehk Vanaisa, kellele oli fotoprojekt omamoodi proovikivi. „Esialgne plaan oli arendada edasi Poola fotograafi ideed, kuid töö käigus selgus, et medalikimp omaniku käes on ikkagi parem mõte. Sportlastega oli väga tore koostööd teha! Nad astusid stuudiosse ja sain kohe aru, et nad on elus kõike kogenud ja näinud,“ ütleb Neimann.

„EOK 100“ projektijuhi Anu Kaljuranna sõnul tegid valiku oma võidetud medalitest sportlased ise. „Mul on hea meel, et kõik atleedid tulid meie ideega kaasa ja hakkasid hoolega medaleid otsima,“ meenutab Kaljurand. Võiks arvata, et paljud medalid on turvaliselt hoiul spordi- ja olümpiamuuseumis, õigupoolest aga said 12 sportlast tõsise ülesande. Kuidas valida oma hunnitutest auhinnakogudest välja just need kõige väärikamad ja südamelähedased medalid?

Kahekordne olümpiavõitja Kristina Šmigun-Vähi meenutab võiduemotsioone EOK turundusjuhi Margus Kiiveriga rääkides.

MEDALITUBADEST HIRVESARVENI

„Mul on vanemate kodus elutoas üles pandud tross ja medalid ripuvad seal. Ema on pannud need kronoloogiliselt järjekorda. Et medalid sealt välja noppida, võttis tükk aega,“ muigab sõudja Tõnu Endrekson. Korvpallur Merike Andersoni autasud ripuvad samuti isakodus – hirvesarve otsas. „Seal on kõige tähtsamad autasud. Noorteklassi medalid ja diplomid-tunnistused on mujal ilusti hoitud,“ ütleb ta.

Ujuja Eneli Jefimova, kelle medalikogu üha täieneb, annab kõik oma medalid ema kätte. „Ema ütleb, et ta peab nendega rituaale tegema. Meil on juba kaks karpi, kuhu ta neid paneb, sest ühte ei mahu. Mu emale on väga suur asi, et need oleksid seal,“ sõnab Jefimova.

Kulturist Ott Kiivikasel on kodus aga muljetavaldav medalituba. „Mul oli toamõtteks vaid üht pilti vaja. Lõikasin Soome fitnessiajakirjast Bodau välja ühe foto, kus tollal 60-aastane Soome kulturismilegend Eino Akkila seisis oma toas, mis oli maast laeni karikaid täis. See pilt inspireeris mind, lõikasin selle välja nagu paljud teised pildid, mida koduseinale kleepisin. Mõtlesin, et jube äge oleks, kui endal oleks ka tuba, mis oleks maast laeni karikaid täis. Läks 25 aastat, kui see tuba tekkis,“ räägib Kiivikas auhinnatoast, mida nimetab hellitavalt spordimuuseumi Kaselaane filiaaliks.

Mõni medal tuli aga veel kaugemalt. Kes näitust imetleb, adub kohe, et judoka Aleksei Budõlini medalipaelad on veidi teistsugused kui teistel Eesti sportlastel. Nimelt pole Budõlini koduse auhinnakapi medalitel üldse mingeid paelu Sydney olümpiamedaliga juhtunu tõttu. Aastal 2010 Bostonisse judokoolitusele lennates võttis judoka särava pronksmedali kaasa, kuid see läks äraantavast pagasist kaotsi. Paar aastat tagasi väljastas rahvusvaheline

Kristina Šmigun-Vähi: „Kui sul on suur tahe ja medalivõidu soov, lähed ka läbi halli kivi.“

Olümpiavõitja Erki Noole sõnum on lihtne: „Kui iga päev tööd teed ja rutiini talud, tuleb ka medal.“

Fotonäitus „Igihaljad“

„Igihaljad“ tutvustab EOK 100 aasta juubeli ja spordimuuseumi 60. sünnipäeva puhul Eesti eri ajastute ja erinevate spordialade tippsportlaste karjääri jooksul võidetud õisi.

Vaatajate ette on toodud olümpiavõitjate Erki Noole, Gerd Kanteri, Irina Embrichi, Kristina Šmigun-Vähi, olümpiamedalistide Aleksei Budõlini, Kelly Sildaru, Tõnu Endreksoni, paraolümpiavõitja Marge Kõrkjase, ujuja Eneli Jefimova, jalgpalluri Joel Lindpere, korvpalluri Merike Andersoni ja kulturisti Ott Kiivikase medalikimbud.

- Koostajad Eesti olümpiakomitee, spordi- ja olümpiamuuseum
- Fotograaf Roman Neimann ehk Vanaisa
- Kujundus Brandon Disain
- Originaalidee Ewa Bilan-Stoch

olümpiakomitee Budõlinile õnneks duplikaadi.

„Nad andsid küll uue medali, aga ei andnud paela. Võtsin siis teistelt medalitelt ka paelad ära,“ selgitab Budõlin, kes leidis oma tiheda ajagraafiku kõrvalt aega ning reisis ekstra medalinäituse pildistamise jaoks Šveitsi mägede vahelt Tallinna.

„Ma ei mõelnud, et mul on vaja palju medaleid. Tahtsin lihtsalt võita kõiki võistlusi. Medali võitmine on minu jaoks natuke abstraktne. Kui teed rasket trenni ja maadled hästi, tulevad medalid niikuinii. Mulle meeldib, kui fookus on rohkem protsessil, mitte medalil. Autasust veel paremad on tunded ja mälestused. Kõige tähtsam on südames,“ räägib Budõlin.

Ainsa Eesti sportlasena neljal paraolümpial medali võitnud paraujuja Marge Kõrkjas on judokaga sama meelt. „Vahel arvatakse, et ma olen imeinimene. Sain medali kõigil paraolümpiatel, kus osalesin. Aga tegin ju vaid oma tööd. Medal ei ole minu jaoks olnud kunagi eesmärk omaette. Pigem tahan kogeda eneseületust. Mul on nägemispuue, seepärast alati, kui vette hüppan, annan endast maksimumi. Me ei saa loota sellele, et äkki näen kedagi kõrvalt ja tänu sellele on mul veel midagi juurde panna,“ on Kõrkjas aus.

AUTASUD JÄÄVAD ALATISEKS

Eesti jalgpallikoondise eest 107 korda platsile jooksnud jalgpalluri Joel Lindpere kirev karjäär viis ta Bulgaaria ja Norra kaudu USA kõrgliigasse Major League Soccer, kus ta esindas esmalt New York Red Bullsi ja seejärel ka Chicago Fire’it. Red Bullsi ridades võitis ta mitu omanäolist medalit, näiteks

Aleksei Budõlin hammustab oma kaduma läinud Sydney pronksmedali duplikaati.

Tokyo olümpiavõitja Irina Embrich imetlemas Gerd Kanteri Pekingi olümpiakulda.

2011. aastal peetud Emirates Cupi kulla. Turniiri käigus löödud 1 : 0 võiduväravat mängus Pariisi Saint-Germainiga näitab Lindpere poegadele siiani.

„Kui sporti teed, on iga auhind või trofee väikesest peale tähtis. Minu poeg sai oma esimese medali paar kuud tagasi ja näitab seda kõigile. Medalid on vajalikud ja jäävad eluks ajaks meelde,“ ütleb Lindpere. „Mul on võitlejahing kogu aeg sees olnud. Öeldakse vahel, et eestlasel on vähe emotsiooni, aga mina näitasin väljakul tundeid välja ja pingutasin maksimumi. Mul oli ainult üks siht: anda meeskonnale endast parim ja võita midagi,“ räägib ta.

Eesti edukaimal naiskorvpalluril, 15 aastat järjest välisklubides mänginud ja arvukalt tiitleid võitnud Merike Andersonil on iga medaliga oma lugu, kuid üks kallimatest on 3–3 rahvuskoondisega võidetud hõbe 2019. aasta Euroopa mängudel. „Vahel vaatan mingeid klippe ja loen vanu artikleid ning meenutan, kui vinge see oli. Tavakorvpallis ei õnnestunud Eesti naiskonnaga suurt kala püüda, aga mingi killukese sain ikkagi Eesti koondislasena kaela,“ rõõmustab Anderson.

Korvpallurikarjäärist unistanud, kuid 17-aastasena kettaheitemaailma avastanud Gerd Kanter võitis 11 aastaga (2006–2016) tiitlivõistlustelt 11 medalit. Valikut ju on. Tema kõige südamelähedasem medal on mõistagi Pekingi olümpiakuld, kuid eriline lugu on tal seoses 2005. aasta Helsingi maailmameistrivõistluste hõbemedaliga.

„See medal ei näe välja kõige atraktiivsem, kuid kogu emotsioon, mis esimese medaliga kaasnes, oli eriline. Isegi hilisemad säravamad saavutused ei ole neid tundeid suutnud üle trumbata. Olin tegelikult viimase vooruni kinni kuldmedalis. Võistlus toimus Helsingis, seetõttu oli seal väga palju Eesti fänne. Sinimustvalgeid lehvis nõnda palju, nagu oleksin kodustaadionil. Hoolimata sellest, et lõpuks tuli hõbe, oli see tol hetkel kullahõnguline. Ikkagi mu esimene medal,“ räägib Kanter.

Muide, fotonäituse „Igihaljad“ pildistamisel tekitas Kanteri Pekingi olümpiakuld parasjagu elevust. Kettaheitja suurelt kullalt ei saanud silmi meie värskeim olümpiavõitja, epeevehkleja Irina Embrich.

RÕÕM TEISE MEDALIST

„Varem ma ei olnud olümpiamedalit katsunudki. Esimene, mida käes hoidsin, oligi mu enda oma,“ sõnab Embrich, hoides Kanteri medalit pihus. „Kui ma olümpiale läksin, siis mõtlesin, et tahan

Ott Kiivikas: „Mõtlesin, et jube äge oleks, kui endal oleks ka tuba, mis oleks maast laeni karikaid täis. 25 aasta pärast oligi.“

tulla tagasi medaliga. Neljas koht mul juba oli. Olümpiast osavõtmine on tore, aga medali võitmine on palju parem,“ muigab ta.

Kuidas suhtuvad medalitesse aga noored sportlased, kes on astunud poodiumi astmetele juba lapsena? Ujuja Eneli Jefimova esimene medal täiskasvanute klassis tuli kümneaastasena, kui ta võitis lühiraja Eesti meistrivõistlustel 200 m rinnulidistantsil pronksmedali.

„Ma ei saanud aru, miks kõik mu ümber nii õnnelikud on. Mulle oli see tavapärane võistlus, kust sain medali. Olin ju varem ka võitnud ja siis nad ei olnud nii õnnelikud. Ajaga jõudis see mulle kohale. Kümneaastasena täiskasvanute poodiumil olla on midagi erilist!“ meenutab Jefimova.

MEDALIST ŠOKIS

Kaheaastasena suuskadele pandud Kelly Sildaru võitis esimese X-mängude kuldmedali juba 13-aastasena, pärast seda on tema auhinnakappi kogunenud veel kümme X-mängude medalit, seitse juunioride MM-i medalit, MM-kuld, noorte olümpiakuld ja Pekingi olümpia pronks.

„Noorena ei saanud ma ilmselt nii hästi aru, kui tähtsad võistlused tegelikult on. Keskendusin sellele, et suusatan ja võistlen. Ajaga olen aru saanud, mida medalid tähendavad. MM-i kuldmedal on mulle praegu tähtsam kui varem,“ toob Sildaru näite.

Kõige südamelähedasem autasu on Sildarule aga eelmisel aastal võidetud olümpiamedal. „Mul on nii hea meel, et ma selle võitsin, selle tähendus on väga suur. Eks ma alguses olin natukene šokis ega uskunud, et see kõik päriselt juhtus! Kui ma emale helistasin, hakkasin nutma. Kui ma emaga rääkisin, sain aru, millega ma päriselt hakkama sain,“ räägib Sildaru.

Pere toetus on medaliteel väga vajalik. Kahekordne olümpiavõitja Kristina Šmigun-Vähi teadis juba kaheksaaastasena, et kuld niisama kaela ei tule. Ühtegi trenni ei tohtinud vahele jätta! See oli juba tema isa, treener Anatoli põhimõte. „Kui sul on suur tahe ja medalivõidu soov, siis sa lähed läbi halli kivi,“ meenutab Šmigun-Vähi.

„Aastal 2006 Torinosse minnes oli mul ju väga-väga suur eesmärk võita kümme kilomeetrit klassikat. Eestlaste seas oli klassikaline distants kultusala, tõelise suusataja näitaja. See innustas mind. Aga esimene start oli suusavahetusega sõit, mis oli nagu proovisõit. Veel pool aastat enne olümpiat mängisin peas läbi erinevaid strateegiaid ja nüüd saan öelda, et mõtlesin, mis võiks olla, kui jään Katerina Neumannovaga kahekesi. Päriselus lõpusirgel ma juba teadsin, et saan temast jagu,“ meenutab murdmaasuusataja esimest kuldmedalit.

„Panin selle kuldmedali laua peale ja mõtlesin: nii, nüüd tuleb 10 km klassikat. Uskumatu, aga ma suutsingi unustada ära, et ma olin juba võitnud kulla. Ning suutsin rahulikuks jääda. Aga pärast 10 km võitu oli väga raske ennast uuesti kokku võtta ja veel head sõitu teha,“ räägib Šmigun-Vähi.

Olümpiakuldade võitmine jõudis talle kohale hiljem. „Mäletan, et kõndisin koeraga Otepää metsas. Hästi ilus ilm oli, päike säras. Mõtlesin: „Päriselt? Kristina! Saad aru, et see ongi tehtud?“

Kusjuures nii Šmigun-Vähi kui ka Sildaru medalikimbud on näitusel oma erilisuse ja suuruse tõttu kõige silmapaistvamad. „Kõige lahedama disainiga on tavaliselt X-mängude medalid, sest need on igal aastal erinevad. Kunagi ei tea, milline medal on. Kuigi seal on paelade asemel kett, on see kuidagi ilusam ja sobib medali disainiga hästi kokku,“ muljetab Sildaru.

Kuidas aga medaleid võita? „Eelkõige peab olema järjepidev,“ ütleb tiitlivõistlustelt üheksa medalit võitnud Erki Nool. „Spordis on number üks rutiinitaluvus. Kui lähed trenni, siis teed seda, mis eile üldse välja ei tulnud. Senikaua teed, kuni lõpuks medali kaela saad,“ räägib Sydney olümpiavõitja. „Muidugi tuleb kõvasti tööd teha. Õnne peale lootma ei saa jääda. Pole see ala,“ lisab Rio olümpiapronks Endrekson. „Kui oled tipus, siis sa tahad võita. See on tunnustus kõigepealt iseendale, aga eelkõige Eesti rahvale. Need medalid on teile,“ lisab Anderson.

Kuhu kadusid medalid?

Eestis ei leidu teist sportlast, kelle kodus on nõnda palju olümpiaalade tiitlivõistluste medaleid: Irina Embrichil on neid tervelt 13. „Mulle meeldis võistelda ja mulle meeldis medaleid saada. Aga ma ei mõelnud, et võidan neid nii palju,“ räägib 43-aastane epeevehkleja.

Ometi on Embrichi kogust kadunud 2007. aastal Sankt-Peterburgi MM-i individuaalturniiril võidetud pronksmedal. „Mulle väga meeldis see medal. See ei olnud ümmargune, vaid kuidagi teistsuguse kujuga ja ilusa disainiga. Aga see kadus ära. Läks kuskile muuseumi ja jäigi võib-olla sinna. Ehk jõuab see kunagi minuni tagasi,“ on olümpiavõitja siiski lootusrikas.

Kui Sydney olümpiavõitja Erki Nool näituseks „Igihaljad“ oma medaleid kokku otsis, jäi üks leidmata. „Asendasin Genti sise-EM-i pronksi Hea Tahte mängude medaliga. Kunagi andsin selle kuskile näitusele ja enam seda minu kogus ei ole,“ räägib ta. Pool aastat enne Sydney olümpiamänge toimunud võistlus on Noolel aga siiani meeles. „Sportlased on ahned. Kui lähed kuldmedali järele, aga saad hõbeda või pronksi, siis seal midagi rõõmustada pole. Kui saad Tomas Dvoraki ja Roman Šebrle käest tappa ja oled kolmandal kohal, siis ei ilusta seda 20 aasta mööudes kuidagi,“ meenutab Nool. „Statistiliselt aga korralik võistlus, ikkagi tiitlivõistluste medal.“ ■

Viis küsimust viieaastasele Team Estoniale

Eesti olümpiakomitee tippspordi toetamise süsteemi, Team Estoniasse, kuulub novembri seisuga 308 sportlast. Mida see kõik täpsemalt kujutab, selgitab Team Estonia koordinaator Raido Mitt.

Tekst **MERILI LUUK,** EOK kommunikatsioonijuht Foto **MEELI KÜTTIM**

KUIDAS TEAM ESTONIASSE SAADA?

Team Estonia on Eesti tippspordi toetamise süsteem, mille kaudu toetatakse nii olümpia-, pallimängu- kui ka mitteolümpiaalade sportlasi. Pallimängualadel toetatakse koondiste tegevust (meeste ja naiste A-koondised ning noortekoondised) ja mitteolümpiaaladel alaliidu väljavalitud sportlasi. Olümpiaalade sportlaste toetamine on Team Estoniale peamine, seda tehakse konkreetsete tulemuste ja olümpiakomitee tippspordikomisjoni otsuste alusel.

Tabel 1. Olümpiaalade sportlaste toetamise alused

Kategooria	Tulemus	Palgafond (kuus), €	Ettevalmistus-toetus (kuus), €	Treeneri toetus (kuus), €
A+	OM-i ja MM-i 1. koht	4000	2200	1800
A	OM-i ja MM-i 2.–3. koht	2500	2200	1800
	EM-i 1. koht	2500	2200	1800
B	OM-i 4.–10. koht	1600	1650	1400
	MM 4.–8. koht	1600	1650	1400
	EM-i 2.–3. koht	1600	1650	1400
C+	EOK TK otsus		1650	800
C	EOK TK otsus		1250	800
Noor	EOK TK otsus		250	125

A- ja B-kategooria toetuste korral on Team Estonia liikmelisus tagatud automaatselt kaheks aastaks. C-kategooria ja noorsportlase toetuste nimekirjad vaatab EOK tippspordikomisjon üle igal aastal, tuginedes sportlase tulemustele ja arengule.

MILLISEID TUGITEENUSEID TEAM ESTONIA SPORTLANE SAAB?

Team Estonia tugiteenuste valik on järjest laienenud. Praegu on põhilised sportlastele vajalikud teenused kättesaadavad. Erineva tasemega sportlaste teenuste eest tasutakse erinevalt, aga oleme koostöös sportlaste, treenerite ja ka alaliitudega proovinud leida paindlikke lahendusi. Kõige vajalikumad on kindlasti massaaž ja füsioteraapia ning vigastuste ja traumade ravi, neid teenuseid oleme paljudel sportlastel võimaldanud kasutada nii palju kui tarvis.

Tabel 2. Sportlastele osutatavad teenused

	A- ja B-kategooria	C-kategooria (sh C+)	Noor-sport-lane	Mitte-olümpiaala sportlane
Massaaž/ füsioteraapia	48 × /a	36 × /a	24 × /a	24 × /a
Spordiarsti kontroll	2 × /a	1 × /a	1 × /a	1 × /a
Vereanalüüsid	4 × /a	2 × /a	2 × /a	1 × /a
Ehhokardiograafia (südame ultraheli)	+	+	+	+
FMS (liigutusanalüüs)	–	–	+	–
Vigastuste ravi	+	+	+	+
Spordipsühholoogia	+	+	ABC-kursus	–
Toitumisnõustamine	+	+	–	–

MIS ON TEAM ESTONIA MURED?

Piiratud võimalused ja teadmatus, kas rahastamine suureneb, nõuab vahendite ülevaatamist ja muudatuste tegemist. Näiteks on lähiajal kavas muuta Team Estonia noortespordi toetuse korda, mis praegu ei aita pikaajalisemalt eesmärki saavutada. Noori on toetusel palju, aga enamik neist on kooliealised, kellele on vajalik niikuinii enamasti tagatud. Igal aastal vahetub suur hulk noori, süsteem ei ole järjepidev. Küll aga on üsna tähelepanuta keskkoolijärgne aeg, mis on spordist väljalangevuse valukoht. Sellele oleks vaja senisest palju rohkem tähelepanu pöörata.

Kindlasti saab muuta erinevad toetusmeetmed ka ühtsemaks ja rohkem väljavaatest lähtuvaks. Protsessi kohta oleme saanud piisavalt tagasisidet ja ka alaliidud mõtlevad kaasa, kuidas muuta valdkonna rahastamine tõhusamaks.

Mainiksin siinkohal ka sportlaste ja treenerite motivatsiooni. Pidevalt räägitakse rahast ja sellest, kui palju seda puudu on, aga julgen öelda, et ainult rahaga tulemust ei tee. Unistustega ja säravate, isegi põlevate silmadega sportlasi tahaks rohkem näha! Kas ollakse valmis pühenduma tippsportlasele kohaselt? Kas tehakse piisavalt trenni? Kas treener täiendab ennast piisavalt või kasutab juba aastakümneid sama metoodikat? Spordijuhtidelt oodatakse pidevalt rohkem vahendeid ja lahendusi, aga meie ootame sama ka vastu.

KAS TEAM ESTONIAT KUI TIPPSPORDIPROGRAMMI ON VAJA?

Kindlasti on, sest Eestil on vaja tippspordi arendamise süsteemi. Praegu kritiseeritakse ka juba seda, et Team Estonia ei ole oma eesmärki saavutanud. Tooksin siinkohal näiteks Taani süsteemi Team Denmark, mida on arendatud juba üle 20 aasta. Ärgem unustagem, et Eesti riik on ennast pärast iseseisvuse taastamist üles ehitanud natuke üle 30 aasta ehk olemegi teistest veidi maas.

Team Estonia on toiminud peaaegu viis aastat ja selle aja jooksul on riigilt tippsporti juurde tulnud 3,5 miljonit eurot. Ongi vara rääkida „süsteemi viljadest“. Sportlaste toetussüsteem eksisteeris olümpiaettevalmistusena juba ka enne Team Estoniat, kuid tugiteenuste süsteem on kindlasti parandanud sportlaste tegevuse kvaliteeti. Järgmise sammuna peame kandma hoolt selle eest, et sportlased kriitilises vanuses ära ei kaoks ja neil oleks võimalik teha maailmatasemel ettevalmistus Eestis või vajaduse korral väljaspool.

Oleme uue olümpiahooaja eel. Kas Pariisi minevad Team Estonia sportlased saavad täiendavat tuge?

Konkreetseid otsuseid veel langetatud pole, aga nii nagu toetasime sportlasi täiendavalt enne Tokyo ja Pekingi olümpiamänge, on kavas toetada ka enne Pariisi olümpiamänge. Eesmärk ei ole kedagi üle kuldama hakata, vaid toetada vajaduse alusel.

Team Estonia viie aasta jooksul on riigilt tippsporti juurde tulnud 3,5 miljonit eurot.

EESTI JA EESTLASTE HETKI OLÜMPIALT

Eesti spordi- ja olümpiamuuseum
Fotod Eesti spordi- ja olümpiamuuseum, Raigo Pajula

Jüri Lossman võitis esimese medali - maratoni hõbeda – sinimustvalge lipu all 1920. aastal.

STOCKHOLM 1912 Eesti sportlaste avastardid ja esimesed medalivõidud olid Venemaa esinduse koosseisus. Eestlaste medaliarve avas hõbeda võitnud maadleja Martin Klein.

1918 24. veebruaril välja kuulutatud Eesti Vabariigi asutamine tõi kaasa senise spordikorralduse ümberkorraldamise ja uue süsteemi ehitamise.

1919 Tallinna raekojas toimunud esimest spordikongressi võib pidada organiseeritud Eesti spordi sünnipäevaks.

1920 Asutati Eesti spordi liit (ESL). Algasid püüdlused rahvusvahelise tunnustuse leidmiseks ja rahvusvahelisele areenile pääsemiseks.

ANTWERPEN 1920 Sinimustvalge lipu all olümpiale! Eesti riigi eest võisteldes pälvis esimesena medali Jüri Lossman, kes võitis maratonijooksus hõbeda. Täpselt nädal aega hiljem tuli ka esimene kuld, mille võitis tõstja Alfred Neuland.

1922 Aasta lõpul asutati ESL-i asemele uus spordi keskorganisatsioon – Eesti spordi keskliit (ESK).

1923 Pariisi olümpia korralduskomitee kutsus eestlasi järgmise aasta mängudele ja palus ühtlasi eestlastel moodustada oma Olympiaade komitee. EOK asutamiseni jõutigi detsembris.

Esimene kahekordne olümpiavõitja Kristjan Palusalu

Berliini olümpial mängisid Eesti ja USA korvpalli.

CHAMONIX 1924 Rahvusvahelisel talispordinädalal pidanuks eelülesandmise põhjal osalema ka Eesti. Sinimustvalge lehviski uhkelt, kuid Eesti tegi taliolümpial debüüdi alles neli aastat hiljem.

PARIIS 1924 Esimene olümpia EOK egiidi all. Eesti esindus oli väga suur, koguni 43 meessportlast, sealhulgas jalgpallivõistkond. Esimest korda jõudsid ühel alal esikolmikusse kaks eestlast: tõstmisvõistlusel said hõbeda-pronksi Alfred Neuland ja Jaan Kikkas.

ST. MORITZ 1928 Eestlaste esimesed stardid taliolümpiamängudel olid kiiruisutamises.

AMSTERDAM 1928 Väga edukad mängud! Esimest korda võitsid olümpiakulla kaks eestlast ja medalivõitjate hulka lisandus koguni üheksa uut nime.

GARMISCH-PARTENKIRCHEN 1936 Esimesi olümpiale jõudnud Eesti naissportlasi võis näha võistlemas nii uiskudel (iluuisutamises) kui ka suuskadel (mäesuusatamises).

BERLIIN 1936 Tugevate meeste aeg! Medalid võideti poksis, tõstmises ja maadluses, tõeliseks kangelaseks kerkis maadluses kaks olümpiakulda võitnud Kristjan Palusalu. Eesti meeskond võitis olümpiaajaloo korvpalliturniiride esimese kohtumise.

1940 Eesti kaotas järgnevaks pooleks sajandiks riikliku iseseisvuse. Rahvuslike spordiorganisatsioonide tegevus lõpetati. Sel ajal oli võimalik osaleda rahvusvahelises spordielus vaid Nõukogude Liidu koondise koosseisus.

1948 Ühelgi Eesti sportlasel polnud võimalik olümpiamängudele pääseda, sest Nõukogude Liit ei olnud veel rahvusvahelise olümpiakomitee liige.

OSLO 1952 Esimese eestlasena pääses pärast teist maailmasõda olümpiastarti suusataja Juku (Johannes) Pent, kes kuulus Saksamaa esindusse.

HELSINGI 1952 Algasid eestlaste võistlused ja võidud Nõukogude Liidu koondises. Esimesena pälvis kuldmedali maadleja Johannes Kotkas.

ROOMA 1960 Esimeste Eesti naissportlastena osalesid suveolümpiamängudel ujujad Eve Uusmees ja Ulvi Voog.

INNSBRUCK 1964 Eestlastest esimesena võitis taliolümpiamängudel kulla kiiruisutaja Ants Antson.

MEXICO 1968 Eesti naissportlastest tuli esimesena olümpiavõitjaks vehkleja Svetlana Tširkova, kes kuulus esikoha saanud Nõukogude Liidu floretinaiskonda.

MÜNCHEN 1972 Mängudel, mida mäletatakse kui kõige kurvemat olümpiat, said esikoha esimest korda kolm Eesti sportlast.

MOSKVA 1980 Erilise tähendusega olümpia, mis andis eestlastele koguni neli uut kullavõitjat ja tõi võistlushõngu ka Tallinna.

LOS ANGELES 1984 Arutu boikott võttis mitmelt Eesti sportlaselt olümpiavõimaluse.

SÖUL 1988 Eestlaste võistlemised vööra lipu all said läbi. Viimastena võitsid Nõukogude Liidu koondises olümpiakulla jalgrattur Erika Salumäe ja korvpallur Tiit Sokk.

1989 Estonia kontserdisaalis 14. jaanuaril toimunud spordikonverentsil jõuti otsusele taas moodustada Eesti olümpiakomitee ja jätkata 1923. aastal asutatud EOK tegevust.

1991 Eesti kuulutas 20. augustil end riiklikult iseseisvaks. Rahvusvaheline tunnustus õnnestus saada väga kiiresti. Juba 18. septembril taastati ka Eesti liikmestaatus rahvusvahelises olümpiakomitees.

ALBERTVILLE 1992 Eesti sportlaste taasühinemine olümpiaperega sinimustvalge lipu all.

Kelly Sildaru pronks on meie senine viimane olümpiamedal.

Vehklejad tõid Tokyo mängudelt võistkondliku kuldmedali.

BARCELONA 1992 Esimese olümpiakulla iseseisvuse taastanud Eestile tõi Erika Salumäe, kes kaitses olümpiavõitu trekisprindis.

SYDNEY 2000 Erki Nool võitis kauaoodatud olümpiakulla kergejõustiku kümnevõistluses.

SALT LAKE CITY 2002 Eesti riigi esimeste taliolümpiamedalite eest kandsid hoolt 15 km klassikasõidus ühiselt pjedestaalile tõusnud suusatajad Andrus Veerpalu ja Jaak Mae.

TORINO 2006 Eesti suusatajate pidu. Kristina Šmigun võitis kaks kulda, Andrus Veerpalu kaitses tiitlit ja need kolm esikohta tõstsid Eesti riikide medaliarvestuses esikümne piirile.

BEKING 2008 Arvukaim olümpiaesindus läbi aegade: 47 sportlast. Peamised ootused olid seotud Gerd Kanteriga, kes pidas pingele kenasti vastu ja võitis kettaheites olümpiakulla.

VANCOUVER 2010 EOK saatis olümpiale 30 sportlast: 12 naist ja 18 meest ning kõik need arvud on talimängude arvestuses suurimad läbi aegade.

RIO DE JANEIRO 2016 Rekordiliselt palju Eesti naissportlasi – 18 – ja erakordselt palju medalivõimalusi: koha esikaheksas saavutasid koguni 15 Eesti võistlejat.

TOKYO 2020 Aastajagu edasi lükatud suvemängude tipphetkeks kujunes epeenaiskonna triumf vehklemises. Ühe hetkega saime juurde neli uut olümpiavõitjat.

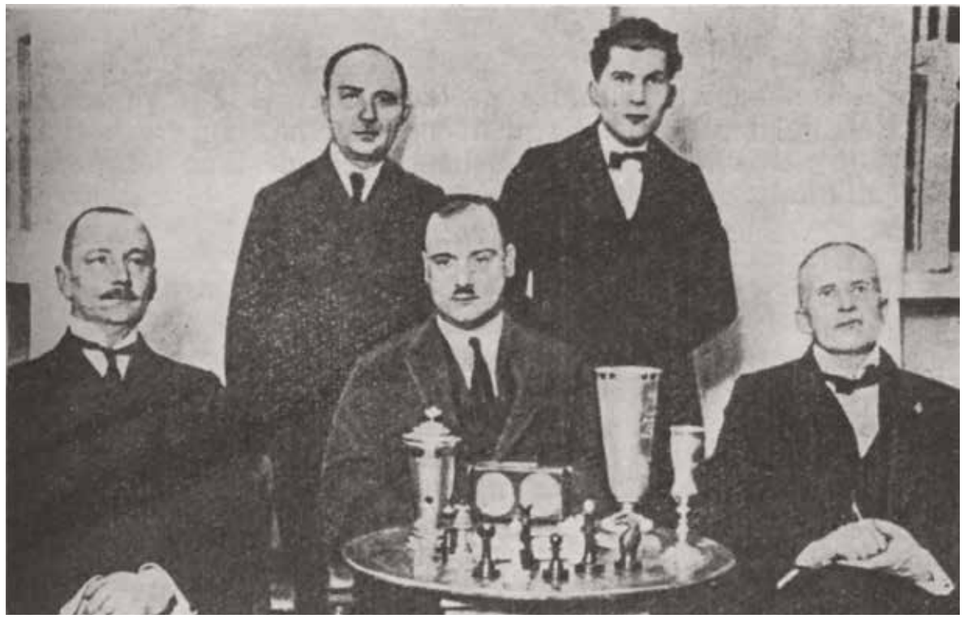
BEIJING 2022 Kelly Sildaru pronks vigursuusatamise pargisõidus oli ühtekokku eestlaste kümnes medal taliolümpiamängudelt.

EESTI VÄRSKEIM OLÜMPIAMEDALIST ON

Ernst Konrad Otto Brasche

Spordiajalugu meeldib mulle uurida, sest see võib pakkuda ootamatuid leide isegi põhjalikult läbi hekseldatud materjalist. Seekord leidsin Eestile uue olümpiamedalisti.

Tekst **JAAK VALDRE,** spordiajaloolane Fotod **JAAK VALDRE** arhiiv



Eesti maleseltsi kümnendal aastapäeval oli kohal ka Ernst Konrad Otto Brasche.

See oli neli aastat tagasi, kui spordimälumängur Urmas Oljum andis mulle vihje, et üks Eestist pärit 1912. aasta olümpiamedali võitja on spordiajaloolastel kahe silma vahele jäänud.

Aastaid tagasi tõlkisin 1000-leheküljelise 1912. aasta Stockholmi olümpiamängude rootsikeelse raamatu eesti keelde ja vaatasin Rootsi kuninglikus arhiivis läbi säilikud Tsaari-Venemaad esindanud Eesti sportlaste kohta. Eeldus ju oli, et kõik on tehtud ja kogu info kätte saadud. Aga ei! Nii hakkasin uurima Ernst Konrad Otto Brasche elu- ja spordilugu. See oli huvitav ja nüüd võin veendunult väita, et ta tuleb lisada meie olümpiamedalistide nimekirja. Miks? Usun, et sellele küsimusele saab ammendava vastuse artiklit lugedes.

Ernst Konrad Otto Brasche sündis 27. (vkj 15.) novembril 1873 Tallinnas Toompea Kaarli koguduse õpetaja Johann Heinrich Brasche (tema isa oli omakorda Paide apteeker, samuti Johann Heinrichi nime kandnud mees) ja tema esimese naise Anna Wilhelmine kolmanda lapsena. Aastal 1875, kaks nädalat pärast neljanda lapse sündi, Anna Wilhelmine suri. Perepea abiellus uuesti 1877. aastal Selma Emiliega, kadunud abikaasa õega. Perre sündis veel kolm last. Kõik Brasche perekonna lapsed said hea hariduse. Ernst lõpetas 1894. aastal Tallinna keiserliku Nikolai I gümnaasiumi (praegu Gustaf Adolfi gümnaasium) ja 1900. aastal Tartu keiserliku ülikooli arstiteaduskonna, kuulus üliõpilaskorporatsiooni Estonia ja ülikooli maleklubisse.

OLÜMPIA PRONKSMEDALIST

Brasche töökohaks pärast ülikooli sai Käsmu merekool. Käsmus ta 1903. aastal ka abiellus oma korporatsioonikaaslase Friedrich Wilhelm Dsirne ooperilauljannast õe Martha Matildega (1871–1966). Neil sündis kolm tütart: Eva (1904–?), Erika (1908–?) ja Dagmar (1914–1977).

Vene-Jaapani sõjas (1904–1905) teenis Brasche arstina Venemaa Punase Risti koosseisus Harbinis. Abikaasa Martha Matilde kolis samal ajal Sankt-Peterburgi. Sinna suundus pärast sõja lõppu ka pereisa.

Juba Käsmus purjetamisega tegelema hakanud Brasche jätkas harrastust täie pühendumusega ka Peetrilinnas. Kui Tsaari-Venemaa otsustas saata 1912. aasta suveolümpiamängudele 10 m jahiklassis Peterburi keiserliku jahtklubi aluse Gallia II, mis oli ehitatud Prantsusmaal, arvati meeskonda ka Brasche.

Olümpiapurjetamine korraldati 20.–22. juulil Nynäshamni vetel, 60 km kaugusel Stockholmist. Peeti kaks sõitu. Esikoha eest anti seitse punkti, teise koha eest kolm punkti ja kolmanda koha eest üks punkt. Purjekad seilasid 36,2 meremiili pikkust kolmnurkset ringi mööda. Kõigil kolmel päeval oli ilm päikesepaisteline ja puhus vaikne ost-nord-ost-tuul. Nii ei olnudki kohtunikel rajatähiseid vaja ümber paigutada.

Kuidas kulges meile huvi pakkuv 10 m jahiklassi võistlus? Osales neli jahti: Kitty ja Marga Rootsist, Nina Soomest ning Gallia II Venemaalt.

20. juuli. Kohe stardist läks ette Kitty. Distantsil suurendas rootslaste jaht edumaad veelgi ja finišisse jõuti 13 minutit enne teisi. Nina ja Gallia II vahel käis äge heitlus teise koha pärast. Väga napilt, kõigest 13 sekundiga olid paremad soomlased.

21. juuli. Jällegi oli parem Kitty. Hea sõidu teinud Gallia II jõudis finišisse teisena, Nina kolmandana ja 21 sekundit hiljem Marga neljandana.

22. juuli. Toimus duellpurjetamine teisele-kolmandale kohale, sest nii Gallia II kui ka Nina said kahe päeva kokkuvõttes neli punkti. Kohe stardist läks Nina ette ja oli finišis kaks minutit enne Gallia II.

Kõik Gallia II meeskonna liikmed – kapten vürst Esper Beloselsky-Belozersky (1871–1921), roolimees Jossif Shomaker (1859–1931), Karl Lindholm (1860–1917), Filipp Strauch (1862–1924), Nikolai Pušnitski, Aleksandr Rodionov ja Ernst Brasche – said olümpiamängude pronksmedali. Rootsi kuninglik jahtklubi kinkis jahi omanikule Aleksandr Võšnegradskile pronkstahvli purjekale kinnitamiseks.

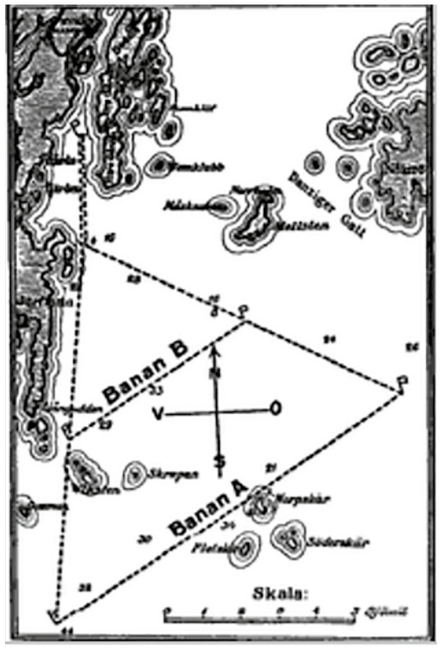
Meenutusi üliõpilase aegadest.

Ernst Konrad Otto Brasche oli tunnustatud arst elu lõpuni.

Juba Käsmus purjetamisega tegelema hakanud Brasche jätkas harrastust ka Peetrilinnas.

SÕJA JÄREL TAGASI EESTISSE

Esimese maailmasõja ajal töötas Brasche Petrogradi 23. Aasovi-Doni kommertspanga haiglas ülemkirurgina ja pärast sõda arstina



Stockholmi olümpiapurjetamise skeem.

Rootsi kuningriigi Petrogradi esinduses. Pühendumise eest rindel haavata saanud sõdurite ravimisel andis tsaaririik talle Püha Stanislavi III ja II ning Püha Anna III järgu ordeni.

Kui olukord Petrogradis muutus väljakannatamatuks, naasis perekond Brasche 1918. aastal Tallinna. Ent ka Eestis olid ärevad ajad. Perepea, kes astus Eesti kaitseliitu, sai teenistusse Tallinna teise sõjaväehaiglasse, kus oli ametis nooremordinaatorina vabadussõja lõpuni. Pärast sõda töötas ta selles haiglas 1925. aastani, hiljem tegutses kuni surmani kõrva-, nina- ja kurguhaiguste tunnustatud eraarstina Tallinnas ning suviti Haapsalus.

Ta suri 12. novembril 1933 Tallinnas ja on maetud Siselinna kalmistule.

MTÜ spordiajaloo klubi Alfred korrastas Ernst Konrad Brasche 146. sünniaastapäevaks tema haua, mis sai 1944. aasta märtsipommitamises kahjustada ja pidas mälestuspäeva.

STOCKHOLMI OLÜMPIA KULG

- Avapäev: 1. Kitty 3:46.04 – 7 p; 2. Nina 3:59.07 – 3 p; 3. Gallia II 3:59.20 – 1 p.
- Teine päev: 1. Kitty 3:43.51 – 7 p; 2. Gallia II 3: 45.38 – 3 p; 3. Nina 3:50.09 – 1 p.
- Lõpptulemus: 1. Kitty, 2. Nina, 3. Gallia II.

Suurim armastus oli male vastu

Male oli spordialadest Ernst Konrad Otto Brasche esimene ja ka viimane armastus. Tema malekarjääri võib jagada kaheks: 1897–1901 ja 1921–1925.

Ta oli aastatel 1897–1900 Tartu ja 1901 Tallinna maleturniiri võitja. Ta osales esimesel Balti turniiril 1899. aastal Riias, kus saavutas 12 maletaja konkurentsis kuuenda koha. Tolleaegse EDO reitingu järgi oli Ernst Brasche 1899. aastal 255. (2204 p, kokku tabelis 758 nime), 1900. aastal 254. (2192 p, 779) ja 1901. aastal 281. (2181 p, 803).

Aastal 1921 tuli ta esimeseks Tallinna malemeistriks. Esimestel Eesti malemeistrivõistlustel, mis peeti 1922. aasta lõpus ja 1923. aasta alguses, võitis Ernst Brasche Paul Rinne ja Johannes Türni järel pronksmedali. Ta oli ka turniiri üks sponsoreid, annetades auhinnaks hõbedast maleratsu. Tema kohta kirjutati: „Dr. E. Braschet võib nimetada teoreetikuks, kes on võrdselt tugev ja põhjalik avangus ja lõppmängus, rünnakus ja kaitses."

Tallinna malesõprade seltsi kuulunud mees võttis 1925. aastal osa esimesest Tallinna–Helsingi matšist, kus ta kolmandal laual mängis viiki Erik Malmbergiga. Üldse mängiti 17. laual, võitis Helsingi 9 : 8.

Väljavõte meditsiinitudeng Ernst Brasche avaldusest Tartu ülikooli valitsusele korporatsioon Estonia maleklubisse astumise kohta.

ERNST KONRAD OTTO BRASCHE

- Sündis 27. novembril 1873 Tallinnas.
- Haridus: lõpetas 1894. aastal Tallinna Keiserliku Nikolai I gümnaasiumi ja 1900. aastal Tartu keiserliku ülikooli arstiteaduskonna.
- Isiklikku: oli abielus, kolm tütart
- Tulemusi: võitis 1912. aasta Stockholmi olümpial purjetamises pronksmedali; purjetamise kõrval oli tema lemmikalaks male.
- Suri 12. novembril 1933. ■

Tekst **VAIKE VAINU,** Turu-uuringute AS-i uuringujuht

EESTI ELANIK LIIGUTAB END KÕIGE ENAM argitegevuses

Liikumisaktiivsuse uuringu järgi on Eesti inimeste kehaline aktiivsus kõige enam seotud koormust andva argitegevusega.

Turu-uuringute AS korraldas sihtasutuse liikumisharrastuse kompetentsikeskus tellimusel 2.–16. oktoobrini Eesti elanike liikumisharrastusega tegelemise uuringu. Eesmärk oli saada ülevaade liikumisharrastusest, mis motiveerib sellega tegelema, takistustest ning inimeste muust kehalisest aktiivsusest. Küsitlusele vastas 1009 inimest vanuses 15–69. Sarnaseid liikumisaktiivsuse uuringuid on tehtud ka varem, 2013. aastast on küsitlus toimunud igal aastal.

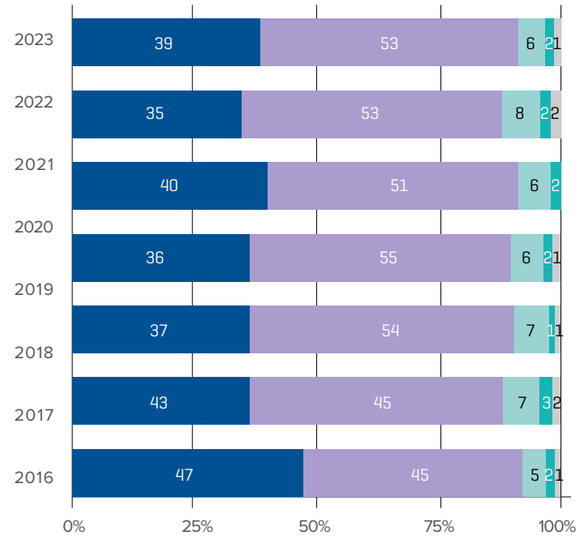
HUVI SPORDI JA LIIKUMISE VASTU

Eesti elanike huvi spordi vastu pole võrreldes 2022. aastaga muutunud: sporti ja spordiga seotut peab väga või küllaltki huvipakkuvaks 52 protsenti küsitletuist (2022. aastal vastavalt 49%).

Aastal 2022 vähenes pisut küsitletute hinnang tervisespordi ja liikumisharrastuse tähtsusele, kuid 2023. aastal on see elanike silmis taas suurenenud. Tervisesporti ja liikumisharrastust peab väga või küllaltki tähtsaks 91 protsenti küsitletuist (2022. aastal vastavalt 88%).

KEHALINE KOORMUS ARGITEGEVUSEGA

Varem uuriti enamasti ainult liikumisharrastusega tegelemist, 2023. aasta uuringus küsiti ka muu kehalist koormust andva tegevuse kohta. Küsitluses osalenutest 94 protsenti vastaski, et kehalist koormust annab argitegevus, sealjuures 65 protsendil sagedamini kui kord nädalas. Näidetena nimetati kõige rohkem aia- ja põllutöid (nt niitmist, muru trimmerdamist, kaevamist), kõndimist, igapäevast kehalist (palga)tööd, tubaseid koduseid töid (koristamine, triikimine, akende pesu, toiduvalmistamine jne) ning küttepuudega seotud töid (lõhkumine, saagimine, riita ladumine ja tuppa toomine).



Joonis 1. Liikumisharrastuse tähtsustamine.

Kui tähtsaks peate, et inimesed tegeleksid tervisespordi ja liikumisharrastusega, nagu tervisekõnd, jooks, rattasõit, võimlemine, pallimängud, jõuharjutused või muu?
Kõik vastajad, n = 1009

■ Väga tähtsaks ■ Küllaltki tähtsaks ■ Mitte eriti tähtsaks
■ Ei pea tähtsaks ■ Ei oska öelda

LIIKUMISHARRASTUS

Küsitluse andmetel on sport ja liikumisharrastus elanike seas vähem levinud kui kehalist koormust andev argitegevus. Liikumisharrastusega tegeleb 82 protsenti küsitletuist, sealjuures 42 protsenti sagedamini kui kord nädalas, 17 protsenti tegeleb kord nädalas, 22 protsenti harvemini kui kord nädalas, 16 protsenti ei tegele sellega üldse ja 2 protsenti ei osanud sagedust määrata. Varasemates uuringutes on liikumise harrastajate osa olnud väiksem, mis tuleneb sellest, et toona ei arvatud liikumisharrastuse hulka kõndimist, kuid 2023. aastal läks arvesse ka tervisekõnd.

Kehalist koormust andev argitegevus on levinum vanemate inimeste ja oskus- või lihttööliste seas (kellel võib füüsilist koormust andev argitegevus olla nende palgatöö). Otsene liikumisharrastus on levinum noorte või kõrge ametistaatusega inimeste (juhid, tippspetsialistid) seas.

Iga nädal liikumist harrastavate inimeste osa on suurim 15–24-aastaste (66%), mõnevõrra väiksem 25–49-aastaste (60%) ja veelgi väiksem 50–69-aastaste hulgas (56%).

Kõige levinumad spordialad või liikumisvormid on kõndimine (sh kiirkõnd, kepikõnd, matkamine – 61%), jalgrattasõit (33%), treenimine jõusaalis, jõutreening, fitnessitreening (22%), jooksmine (19%) ja ujumine (18%). Kõndimine on kõige levinum liikumisharrastus kõigis vanuserühmades, kuid 15–24-aastaste seas on peaaegu sama populaarsed ka jooks ja jõusaalitreeningud.

LIIKUMISHARRASTUSELE KULUV AEG TUNDIDES

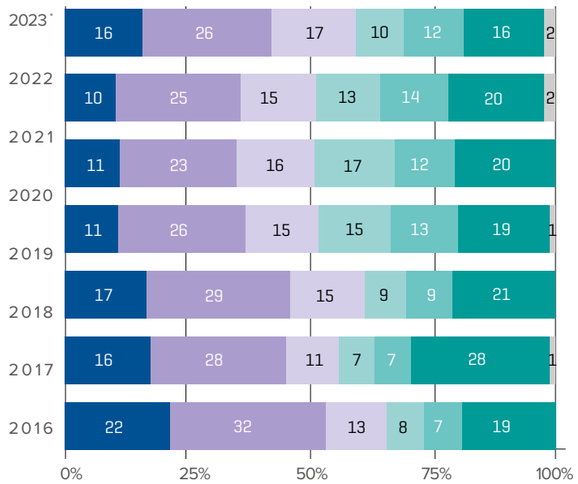
Küsitletutest 14 protsenti pühendab liikumisharrastusele ja spordile keskmiselt vähemalt viis tundi nädalas, 26 protsenti 2,5–5 tundi ning 36 protsenti kuni 2,5 tundi. Küsitletutest 19 protsenti ei tegele tavalisel nädalal liikumisharrastusega üldse ja 5 protsenti ei osanud sellele kuluvat aega määrata.

Vastajail paluti hinnata ka mõõduka ning tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeninguviisidele kulunud aega küsitlusele eelnenud seitsmel päeval. Mõõduka intensiivsusega liikumis- ja treeningviiside all peeti silmas neid, mille tagajärjel südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid samal ajal on võimalik vabalt vestelda. Tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviiside all peeti silmas treeninguid, mille tagajärjel südame löögisagedus kiireneb märgatavalt ning kiirenenud hingamise tõttu on raske rääkida.

Küsitletutest 22 protsenti ei tegelenud viimasel seitsmel päeval mõõduka intensiivsusega liikumise ega treeninguga, 41 protsenti pühendas sellele kuni 2,5 tundi, 20 protsenti 2,5–5 tundi ning 11 protsenti vähemalt 5 tundi. Tugeva intensiivsusega liikumise ja treeninguga tegeleti ootuspäraselt vähem: 42 protsenti küsitletuist polnud nimetatud ajal tugeva intensiivsusega liikunud ega treeninud, 42 protsenti oli sellele pühendanud kuni 2,5 tundi ning 11 protsenti vähemalt 2,5 tundi. Küsitletutest 6 protsenti ei osanud mõõdukale või tugevalt intensiivsele liikumisele ja treeningule kulunud aega määrata.

LIIKUMISHARRASTUSE MAHU HINNANG

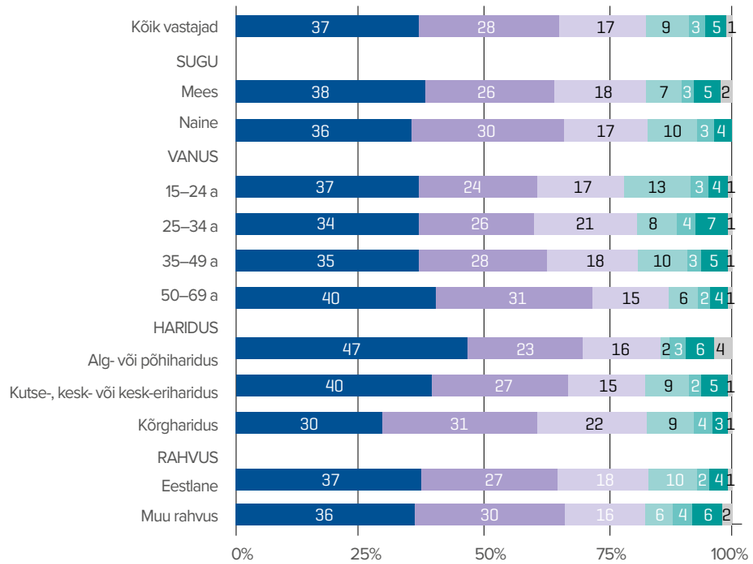
Inimeste hinnangud oma liikumisharrastuse piisavusele ja huvile suurendada liikumisharrastusega tegelemist pole võrreldes 2022. aastaga muutunud. Pisut enam kui pooled küsitletuist, 54 protsenti, peavad oma praegust liikumisharrastuse mahtu täiesti või enam-vähem piisavaks, ent 43 protsenti täiesti või pigem ebapiisavaks. Küsitletutest 64 protsenti sooviks tegeleda liikumisharrastustega märksa või mõnevõrra rohkem kui praegu, 27 protsenti sama palju nagu praegu ning 3 protsenti märksa või mõnevõrra vähem kui praegu.



Joonis 2. Liikumisharrastusega tegelemine.

Kui sageli te keskmiselt tegelete liikumisharrastuse või spordiga (nt tervisekõnd, jooks, võimlemine, rattasõit treeninguna, pallimängud, jõuharjutused)? Kõik vastajad, n = 1009

■ 4 või enam korda nädalas ■ 2–3 korda nädalas ■ Kord nädalas
■ Paar korda kuus ■ Harvemini ■ Ei tegele üldse ■ Ei oska öelda



Joonis 3. Kehalist koormust andev argitegevus.

Kui sageli te keskmiselt tegelete muu kehalist koormust andva tegevusega (nt käigud jalgsi või rattaga, kehaline töö, sh kehalist pingutust nõudev kodu- või aiatöö). Kõik vastajad, n = 1009

■ 4 või enam korda nädalas ■ 2–3 korda nädalas ■ Kord nädalas
■ Paar korda kuus ■ Harvemini ■ Ei tegele üldse ■ Ei oska öelda

LIIKUMISHARRASTUSE PÕHJUSED

Vastajail, kes liikumisharrastustega tegelevad, paluti märkida põhjused, miks nad seda teevad. Kõige levinum ajend on soov parandada tervist (69%) või kehalist vormi (66%). Suhteliselt levinud on ka soov hoida kaal kontrolli all (48%), lõõgastuda (36%), parandada välimust (32%), vähendada vananemise mõju (30%) või tõsta enesehinnangut (25%). Neljandik liikumisharrastustega tegelejatest märkis, et teeb seda lihtsalt lõbu pärast. Harvem märgiti muid ajendeid, nt soovi parandada sportlikke tulemusi, võistelda, arendada uusi oskusi või veeta aega koos sõpradega.

LIIKUMISHARRASTUSE MOTIVAATORID

Vastajailt, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, küsiti, mis ajendaks neid rohkem liikuma, seejuures esitati seitsme võimaliku motivaatori loetelu ja paluti hinnata nende tähtsust.

Tugeva motivaatorina, mis kindlasti ajendaks rohkem liikuma, märgiti sarnaselt 2022. aastaga kõige sagedamini pere või kaaslase toetust (28%). Varasemate uuringutega võrreldes on pisut vähenenud nende vastajate osa, kes peavad tugevateks motivaatoriteks tööandja toetust sportimiskulude osalisel hüvitamisel (30–31% varasemates uuringutes, 2023. aastal 25%), juhendajate olemasolu (25–26% varem, 2023. aastal 20%) või paremaid sportimisoskusi (17–19% varem, 2023. aastal 13%).

Ülejäänud tegurite märkimissagedus pole muutunud: suuremat sissetulekut peab tugevaks motivaatoriks 26 protsenti, perearsti soovitusi 15 protsenti ning paremat ligipääsu treeningpaikadele 17 protsenti vastajatest.

INIMESED LIIGUVAD, ET ...

- parandada tervist
- parandada kehalist vormi
- hoida kaal kontrolli all
- lõõgastuda
- parandada välimust
- vähendada vananemise mõju
- tõsta enesehinnangut
- lihtsalt lõbutseda

Muru niitmise, aiatööde ja puutööde kõrval on matkamine üks levinumaid tegevusi enda vormis hoidmiseks. Foto Kaie Järvelaid.

Vastajail oli võimalik tegurite loetelu ka omalt poolt täiendada. Mõned vastajad mainisid, et liiguksid rohkem, kui oleks rohkem aega, kui tervis oleks parem (sh kehakaalu vähem), kui oleks võimalik last kellegi teise hoolde jätta, kui oleks rohkem tahtejõudu, kui oleks trennikaaslasi, rohkem rattateid või kui ilm oleks parem.

LIIKUMISHARRASTUSE TAKISTUSED

Vastajad, kes tegelevad liikumisharrastustega harvem kui kord nädalas või mitte üldse, märkisid peamiste takistustena kõige sagedamini töö- või koolipäeva lõpus tekkivat väsimust (47%). Sama põhjust toodi peamiste takistuste seas kõige sagedamini esile ka eelnevates uuringutes. Küllaltki sageli mainiti peamiste takistavate teguritena ka ajapuudust (36%) ning huvi ja viitsimise puudumist (33%). Vastajatest 25 protsenti märkis peamiste takistuste seas seda, et neile ei meeldi võistluslik tegevus, 20 protsenti nimetas põhjusena oma halba tervislikku seisundit, 19 protsenti sobiva seltskonna või treeningukaaslaste puudumist, 17 protsenti sportimise kallidust, 17 protsenti sportimisoskuste puudumist, 14 protsenti sportimiskoha (saal, väljak) puudumist ning 9 protsenti sobiva sõiduvõimaluse puudumist treeningupaika jõudmiseks. Viimase kolme uuringu võrdluses märkimisväärseid muutusi sportimist takistavate tegurite mainimissageduses pole.

Vastajail oli võimalik ka ise pakkuda tegureid, mis takistavad liikumisharrastusega tegelemist. Mõned vastajad nimetasid takistustena näiteks vajadust hoolitseda laste või teiste pereliikmete eest, depressiooni ja sotsiaalset ärevust (sh piinlikkustunnet), halba ilma ning jalgrattateede puudumist. ■

INIMESED LIIGUKSID ROHKEM ...

- kui oleks rohkem aega
- kui tervis oleks parem
- kui sportimine oleks odavam
- kui oleks võimalik last kellegi teise hoolde jätta
- kui oleks rohkem tahtejõudu
- kui oleks trennikaaslasi
- kui oleks rohkem rattateid
- kui ilm oleks parem

Detsembrikuu alguse seisuga on Eneli Jefimova tänavu võitnud kuus juunioride tiitlivõistluse medalit ja lisaks Berliini MK-etapi.

Eneli Jefimova

USUB, ET ON VETTE LOODUD

Tänavu ujumise MM-il 100 m rinnuliujumises kuuendaks tulnud 16-aastane Eneli Jefimova valis enne koolitee algust spordiala, mis talle kõige enam meeldis. Järgnevad kümme aastat on tema valiku õigust vaid kinnitanud.

Tekst **KRISTI KIRSBERG,** toimetaja
Fotod **KARLI SAUL**

ENELI JEFIMOVA
- Sündinud 27. detsembril 2006.
- Õpib Audentese spordigümnaasiumis.
- Treenerid Jevgeni Bugakov, Aleksandr Tšerednikov, Sergei Maksimov, Henry Hein.
- Eesti parim noorsportlane 2021.
- Eesti parim naisujuja 2020, 2021, 2022.

Eneli, oled varem öelnud, et tegelesid väiksena mitme alaga. Mis sind ikkagi ujumise poole kallutas?
Kui käisin lasteaias, siis tegelesin tõesti nelja-viie alaga. Ent kui tuli kooliaeg, siis hakkasin käima nii eestikeelses tavakoolis kui kõrvale ka inglis-keelses koolis,nõnda ei olnud enam võimalik kõigis trennides käia. Ema ütles, et valiksin, milline spordiala meeldib. Mina valisin ujumise.

Läksid kahte kooli korraga?
Just! Ingliskeelne kool on selline, kus alguses õpitakse sõnu, siis hakatakse raamatuid lugema. Iga kord, kui mõne raamatu läbi saime, anti auhind. Inglise keeles õpetati meil ka usuõpetust, matemaatikat, keemiat ja ühiskonnateadusi. Seal olid tõesti väga head õpetajad. Ühel hetkel läks raskemaks, kui keskendusime grammati-kale. Mina tulin enne koolist ära ja kolisin Tallinna, kuid üldiselt lõpetatakse üheksandas klassis Cambridge'i eksamiga.

Noorte meistrivõistlustel 2020. aastal tegin kaasa kümme individuaalala ja võitsin need kõik.

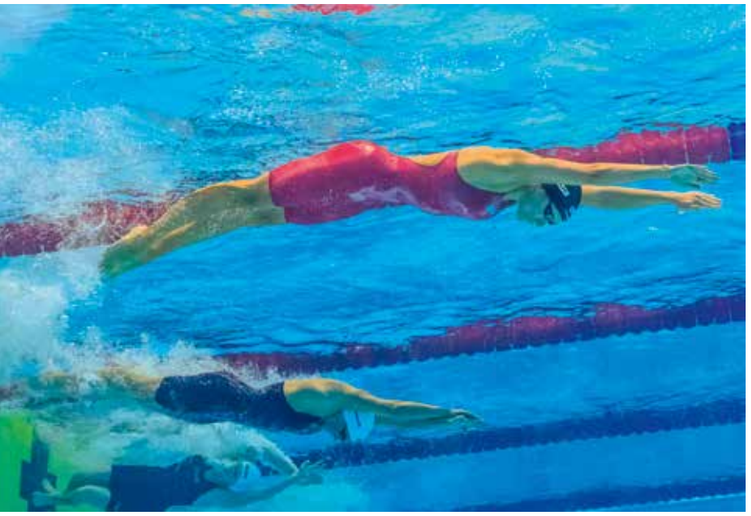
Pere oli venekeelne, ent käisid eestikeelses koolis. Kas see oli vanemate teadlik valik?
Jaa, emale on see väga tähtis. Kui elame Eestis, peame rääkima eesti keeles. Ja üldse

Andekus ja külm närv on viinud Eneli Jefimova tippujujate sekka.

on keelteoskus väga tähtis. Käisin eestikeelses lasteaias, seega ei olnud üldse küsimus, mis kooli ma lähen. Kui suhtlen vene koolis käivate sõpradega, siis ma näiteks venekeelsetest tekstülesannetest aru ei saa, sest keel on spetsiifiline. Kõige kiirem keeleareng tuli muidugi Tallinna kolimise järel, sest omavaheline suhtlus Sillamäel käis ikka vene keeles. Aga Tallinnas visati mind lõplikult Eesti keskkonda. Keele õppimine on vaid inimestes endas kinni.

Eneli Jefimoval on suuri arenguhüppeid järjest keerulisem teha, sest ta lihtsalt kuulub juba maailma paremikku.

Hiljuti Sillamäel pikemalt jalutanuna pean tunnistama, et see on ilus linn.
Ema ütleb alati, et Sillamäe on ülihea koht, kus lapsi kasvatada: väike linn, aga seal on eestikeelsed, venekeelsed ja inglisekeelsed koolid, piisavalt meelelahutust, sporti saab teha.



Vabal ajal tööd ei tee!

Kas ...

... su matemaatikaarmastus on alles?
Praegu olen palju puudunud, kui kooli jõuan, eks ole näha, kas ikka on alles. Aga loodan küll. Matemaatika on loogiline aine, millest ma saan aru. Ajaloos ja bioloogias pole loogikat.

... sa vabal ajal ujud?
Türgis käisin meres, kuigi see oli pigem sulps. Suvel olin kaks nädalat kodus, siis ei astunud kordagi vette. Kui ma aga eelmisel aastal ligi kaks kuud haige olin, tuli küll veeigatsus peale. Selline tunne oli, et ma pean hakkama uuesti ujuma õppima. Kauem kui kuu aega ma ei saaks ujumata olla.

... kümneaastasena alustades võib tippu jõuda?
Ujumine pole selline ala nagu iluvõimlemine või iluuisutamine, kus peab kolmeaastasena alustama. Meil on grupiski neid, kes kümnesena trenni läksid ja juba ujuvad Eesti tasemel. Aga arvan, et see on üsna viimane aeg, 15-aastasena alustades ilmselt enam kõrgele ei jõua.

Ujumistreeningutel hakkasid käima viieaastasena. Kas mäletad esimest võistlust?
See toimus Kohtla-Järve vanas basseinis, kus oli roheline vesi. Minu jaoks oli suur asi juba see, et läksin teise linna võistlustele. Selili ujudes tegin esimese stardi ja sain neljanda koha. Olin väga kurb. Ema ütles, et kui tahan võita, pean rohkem tööd tegema. Siis hakkasin hoopis rohkem rinnuli ujuma ja järgmisel võistlusel võitsin juba medali. Esimesel aastal, kui hakkasin võistlema, oli areng meeletult kiire. Olin siis kaheksa-aastane.

Mäletad sa ka, mis esimene auhind oli?
Medal, mis oli minu jaoks nii tähtis, et paar päeva ma seda kaelast ära ei võtnudki.

Aasta oli siis 2012. Kas teadsid siis meie tippujujaid, elasid kellelegi kaasa?
Olin väga väike, teadsin oma konkurente, aga Eesti ujumist hakkasin jälgima aasta või poolteist hiljem.

Tallinna läksid 12-aastasena. Miks?
Ma ei näinud, et Sillamäel saaks areng jätkuda.

Kuidas sa eeskätt iseendale pealinna kolimise plaani heas mõttes maha müüsid? Ilmselt aitas palju kaasa see, et su vanaema ja vanaisa elavad Tallinnas?
Mõte tuli aprillis, suvel juba kolisin, sain oma uue rühmaga treenima hakata ja elasin vanavanemate juures. See oli harjumise aeg nii uue treeneri kui ka rühmaga. Septembris algas kool, kolisin Audentese ühiselamusse ja hakkasin kooliga tutvuma. Ent põhi oli all, trenni ja kaaslastega olin juba harjunud. Seega ei pidanud kõike korraga otsast alustama. Koolis aitasid ka kõik kaasa, et sisseelamine oleks sujuv. Tegelikult läks harjumine väga kiiresti.

Audenteses sattusid sportlaste keskele, aga kui paljud Sillamäel sinu klassis spordiga tegelesid?
Tegelikult paljud: meil oli hulk jalgpallureid, keegi tantsis, üks tüdruk tegeles iluvõimlemisega.

Uuringud näitavad, et paljud lapsed on ülekaalus. Kas sinu koolis seda ei olnud?
Meil oli nii, et kui tund ära jäi, siis lootsid kõik, et asendus oleks kehaline kasvatus, sest nii väga tahtsime mängida rahvastepalli. Isegi need, kes trennis ei käinud, olid kehaliselt väga aktiivsed. Ülekaalulisusest polnud juttugi. Vahetundides mängisime kulli, sageli saime pahandada, kui mööda kooli jooksime.

Kaks aastat tagasi valiti Eneli Jefimova Eesti parimaks noorsportlaseks.

Emale on väga tähtis, et räägime eesti keeles, kui elame Eestis.

Kolimine oli kindlasti õige otsus, sest tulemused hakkasid kiiresti paranema. Millal sa rahvusvaheliste võistluste karusselli jõudsid?
Alles kaks aastast tagasi, 2021. Siis läksin esimestele tiitlivõistlustele ja kohe ka olümpiamängudele. Enne seda oli ju koroona ja me ei pääsenud välja.

Tõepoolest, kipume seda aega juba unustama. Kui palju viiruse esimene aasta sinu treeninguid segas?
Ma ei saanud kaks kuud ujuda, aga olin väike, 13-aastane, seetõttu tegelikult ei olnud paus nii tähtis, kui oleks praegu. Mingis mõttes andis koroona mulle ka midagi head, sest 2020. aastal ma olümpiamängudele ei oleks pääsenud, 2021 aga läksin.

Olid 14-aastane ja olümpia poolfinaalis. Ise ütlesid vahetult, et oled pettunud, sest finaali ei pääsenud. Kas tõesti oli nii?
Ootamatu oli juba see, et ma normi täitsin.

Eneli Jefimova valib

Selili või krooli?
Selili, sest kroolis on mul halb tehnika, ma ei oska seda kiiresti ujuda. Hingata saab ka selili paremini.

Sillamäe või Tallinn?
Kui pere koliks, siis Tallinn. Aga Sillamäele võiks korter alles jääda.

Juunioride MM-i kuld või täiskasvanute MM-i finaalikoht?
Mul on mõlemad olemas. Kuldmedal on medal, kes neid finaliste ikka mäletab.

Raamat või film?
Film. Tegelikult sarjad. Kõige paremad on sellised, kus on kaheksa hooaega, 20 osa, iga osa tund pikk.

IPhone või Samsung
IPhone, sest ise kasutan seda.

Arenguhüpe – aastaga 100 meetris neljasekundile rekordiparandus – oli väga võimas. Tagasi vaadates, ega ma aru saanud, kuhu lähen. Mõtlesin, et okei, lahe, olümpia. Eesmärk oli eelujumisest edasi pääseda ja selle ma saavutasin. Ma ei olnudki niivõrd pettunud selles, et ei saanud finaali, kuivõrd selles, et poolfinaalis ujusin

ENELI JEFIMOVA PÄEVAKAVA

- Kell 5 ärkan.
- Kell 6 hüppan Kalevi ujulas vette.
- Kella 6–8 ujun, tavaliselt poolteist kuni kaks tundi.
- Kell 8 jõuan tagasi koju ja teen väikse uinaku.
- Kell 10–11 koolipäeva algus.
- Kell 16–17 koolipäeva lõpp. Pärast seda tagasi Kalevisse, kus trenn kestab kuni 19.30.
- Kell 20.30 lähen koju, söön, õpin.

Olümpial debüteeris Eneli Jefimova 14-aastasena. Ja tegi seda võimsalt, jõudes poolfinaali.

kehvasti. Ilmselt sel hetkel saingi aru, et olen olümpia poolfinaalis ja pean nüüd kõik andma. Läksin närvi. Üldiselt olen väga külma närviga.

Poole aasta pärast toimuval Pariisi olümpial on olukord muutunud: õhustik on teine juba seetõttu, et pealtvaatajad on tagasi. Ja sina lähed mängudele Eesti suure lootusena. Mis tundeid see tekitab?
Üritan pingeid maha saada. Olümpiakuld on siiski praegu väga kaugel. Selleks oleks vaja järgmist suurt arenguhüpet. Kui normi täitsin, siis meedia kohe helistas, kas medal tuleb. Vastasin kolm-neli korda, et ma ei taha sellele vastata. Ütleksin, et see ei pane pingeid peale, vaid ajab veidi närvi. Ma ei ole ennustaja. Isegi kui tean, kuidas ise arenen, siis ma ju ei tea, kuidas teised ujuvad.

Ütlesid, oled enamasti raudse närviga. Kas peale Tokyo olümpia poolfinaali on veel mõni võistlus, kus oled ärev olnud?
Septembris, kui sain juunioride MM-il 100 m rinnuli hõbeda, ujusin halvasti. Kaotasin kulla, sest päev varem poolfinaalis olin ülekaalukalt kiireim. Ma ei saaks öelda, et närvis olin, kuid tehniliselt tuli välja väga halb ujumine. Pärast seda olin palju rohkem kurb kui pärast olümpiat. Olin ikkagi favoriit ja andsin võidu käest.

Pika raja MM-i olümpiadistsipliini tänavuse finaalikohaga näitasid, et kuulud tippseltskonda. Kui palju sa konkurentidega suhtled?
Eriti mitte, sest paljud on märksa vanemad, 30 alla. Lõuna-Aafrika vabariigi ühe tüdrukuga suhtlen, aga sügavamaid sõprussidemeid ei ole tekkinud. Enne starti ma ei märkagi, mis mu ümber toimub, ega teised ka eriti lobise.

Sinu ala ehk rinnuliujumise suur staar on leedulanna Ruta Meilutyte, kellele elasime kaasa juba 2012. aasta olümpial. Kuivõrd sa tema teed oled jälginud?
Aastal 2012 olin viiene ega vaadanud veel olümpiat. Aastal 2016 ei läinud tal väga hästi. Olin kuulnud, aga polnud näinud, kuidas ta ujub. Mind võrreldi Rutaga palju pärast seda, kui olümpianormi täitsin. Nii võimas tagasitulek on äge!

Sa oled 16-aastasena maailma tipus ja liigud jõudsalt selle poole, et olla aegade parim Eesti naisujuja. Mida sa oled kõigist teistest paremini teinud? On see andekus, töökus, lähenemine, x-faktor?
Eeskätt andekus. Olgem ausad, üheksa-aastasena olin konkurentidest 10 m ees, ja käisin lihtsalt trennis nagu teised ega teinud midagi erilist. Vastupidi, kui paljud tegid kaks korda nädalas trenni ja käisid jõusaalis, siis mina hakkasin kõike seda tegema Tallinna kolides. Enne nägi trenn välja nii, et ujusin kolm kilomeetrit tehnikat ja kõik.

Olen vette loodud. Areng läheb kogu aeg raskemaks, aga õnneks tuleb ujumine mul natuke kergemalt välja kui teistel.

Mis vaid kinnitab, kui õige ala sa koolieelikuna valisid. Ujumine on individuaalsport, kui vajalik on sulle grupp?
Meil on ülihea grupp. Eks vahel tule ikka draamasid ette, aga see käib asja juurde. Mõnikord küsitakse, kuidas ma viitsin trenni teha, kui saan rääkida vaid mullikestega. Nii hull nüüd ka ei ole, võimleme kaaslastega koos, seina ääres saame nalja teha. Grupi üle olen õnnelik.

Kes peale treener Henry Heina su tiimi kuuluvad?
Füsioteraapias käin Kristi Singi juures. Kui tervisega on mure, siis helistan doktor Muza Lepikule.

Kellest sa puudust tunned?
Psühholoog on väga tähtis, eriti ajal, kui treeningud on väga intensiivsed või kui ma ei saa kaua koju. Näiteks pärast koroonat, kui olin kolm kuud kodus olnud koos ema ja õega, oli päris raske Tallinna tagasi tulla. Üldiselt käin kodus kord paari-kolme kuu jooksul. Aga emaga helistan iga päev, sageli mitu korda päevas. Kui on raske, tuleb tema Tallinna. Laagrites toanaabrid sageli ei saa aru, miks ma pean iga päev emaga rääkima, aga minu ja mu õe jaoks on ta kõige tähtsam inimene, kes on meie heaks nii palju teinud.

Kuidas sa enda jaoks asjad tähtsuse järjekorda paned, kui võistlustel on mitu starti päevas?
Tiitlivõistlustel ujun vaid rinnulidistantse, seega seal tegelikult probleemi ei teki. Kõige rohkem teen kaks starti päevas, hommikul eelujumine ja õhtul poolfinaal. Eesti võistlustel ujun sageli kõike muud kui rinnuli. Lisaks kestavad Eesti meistrivõistlused kolm päeva ja siis tulebki pidevalt basseini hüpata. Näiteks 2020. aasta noorte meistrivõistlustel tegin kaasa kümme individuaalala ja teateujumised. Võitsin kümnest kümme! Seal ujusin tõesti kõike, alates 400 m kompleksist lõpetades 50 m liblikaga. Tulemus oli päris uhke.

Millist saavutust sa enda jaoks praegu kõige tähtsamaks pead?
Täiskasvanute lühiraja EM-i hõbemedal on kõige tähtsam. Treener rääkis sel võistlusel, et teab: võidan medali. Aga ta ei teadnud värvi. Ma ei osanud midagi oodata, aga eneseületus oli see kindlasti. Ja teiseks ikkagi tänavuse aasta MM-i 100 m rinnuli finaalikoht. Poolfinaalis isiklik rekord ujuda ja finaali pääseda andis väga hea tunde ja rahulolu.

Võidud on tippsportlasele kahtlemata vajalikud, aga kui tähtsad on muud autasud? Näiteks aasta parima sportlase tiitel?
Parim noorsportlane olin kaks aastat tagasi. 15-aastasena tseremooniale minnes ei osanud ma midagi oodata. Aga oli väga lahe üritus. Olla kogu Eesti kõigi alade peale parim noor on tähtis tiitel. Eelmisel aastal jäin Karmenile (Bruus – toim.) alla ja olin veidi kurb. Kui saaksin aasta parimaks naiseks, oleks taas täiesti vau tunne!

Olümpiakuld on siiski praegu väga kaugel, selleks on vaja järgmist suurt arenguhüpet.

TÄHTSAMAD TULEMUSED RINNULIUJUMISES

- 2021 OM-il 100 m 16. koht
- 2022 MM-il 50 m 6. koht, 100 m 9. koht; 2023. aastal 50 m 8. koht, 100 m 6. koht
- 2021 lühiraja EM-il 50 m 9. koht, 100 m hõbe
- 2023 juunioride MM-il 50 m kuld, 100 m hõbe, 200 m pronks
- 2021 juunioride EM-il 50 m pronks, 100 m kuld, 200 m hõbe; 2022. aastal 50 m, 100 m ja 200 m kuld; 2023. aastal 50 m ja 100 m kuld, 200 m hõbe. ■

Mis see kehaline kirjaoskus veel on?

Kehalise kirjaoskuse mõiste on viimastel aastatel pälvinud suurt tähelepanu kui igas vanuses inimeste tervise ja heaolu edendamise vahend.

Tekst **HENEK TOMSON,** SA liikumisharrastuse kompetentsikeskus teadusnõunik

Joonis 1. Kehalist kirjaoskust käsitlevate teadusartiklite koondarvu suurenemine PubMedi® andmebaasi põhjal seisuga 31. oktoober 2023.

Rahvusvahelise kehalise kirjaoskuse assotsiatsiooni (IPLA) andmeil kasutas Margaret Whitehead kehalise kirjaoskuse kontseptsiooni esimest korda 1993. aastal oma ettekandes Austraalias Melbourne'is rahvusvahelisel kongressil[1]. Vastavate teadustööde ja uuringute korraldamine on järgnevatel aastakümnetel andnud tugeva teoreetilise taustsüsteemi, mida riikliku tervisepoliitika kujundamisel arvesse võetakse. Näiteks leiab Inglismaa, Kanada, Austraalia ja Uus-Meremaa konkreetsed kehalise kirjaoskuse definitsioonid[2–4]. Siiski on mõningaid lahknevusi mõiste tähenduses.

Aastal 2017 defineeris IPLA kehalist kirjaoskust kui „motivatsiooni, enesekindlust, kehalist kompetentsust, teadmisi ja mõistmist" väärtustada ning võtta vastutus kehalise tegevusega tegelemise eest kogu eluks[2].

Selle artikli eesmärk on avada kehalise kirjaoskuse mõiste riikide näitel ja tutvustada teoreetilisi mudeleid, mis lihtsustavad kontseptsiooni rakendamist tervise ja hariduse kontekstis.

KEHALINE KIRJAOSKUS EESTIS

Eesti Haridusteaduste ajakirjas 2021. aastal avaldatud artikli põhjal on kehalise kirjaoskuse eesmärk luua eeldused, et inimene oskaks tervislikult elada, rakendades kontseptsiooniga seotud tuumelemente tervisliku eluviisi väärtusraamistiku loomisel[5].

Pihu *et al.* (2021) artiklis viidatakse Dudley (2015)[6] mudelile, mis sisaldab kehalise kirjaoskuse tugisammastena:

1) motivatsiooni ja käitumist;
2) liikumisoskusi ja kehalisi võimeid;
3) individuaalseid ja sotsiaalseid tegureid;
4) reegleid, taktikat ja strateegiat.

Dudley mudeli tuumelementide vastastikune toime võib soosida või pidurdada kehalise kirjaoskuse arenemist[5].

Neid tegureid lühidalt avades tähistab motivatsioon ja käitumine sisemist motivatsiooni autonoomsuse, kompetentsuse ja seotuse tasandil. Liikumisoskusi ja kehalisi võimed saab kategoriseerida keskkonna alusel (nt liikumine maapinnal, vees, lumel või jääl ja õhus) või näiteks oskuse tüübi järgi (edasiliikumisoskus; kehakontrolliga seotud oskused; vahendi käsitsemise oskus, edasiliikumise oskus vahendil).

Individuaalsed ja sotsiaalsed tegurid tähistavad aspekti, mille abil paraneb koostöövõime ja seega tekib vastutus nii enda kui ka kaaslaste heaolu ning tervise eest. Reeglite, taktika ja strateegia komponendid kujundavad kehalise kirjaoskuse kontekstis põhimõtteid, kuidas mõtestada liikumine lahti nii, et kõigil oleks selles võimalik oma võimeid jõukohaselt rakendada, tunda kaasatust ja arendada otsustusvõimet muutuvates olukordades, nagu näiteks taktikaline kaitse- või ründe-eesmärk mänguolukorras. Sellist kehalise kirjaoskuse käsitust toetab ka Eestis algatatud „Liikuma kutsuva kooli" programm. Aastal 2024 kehalise kasvatuse asemel täielikult rakenduva liikumisõpetuse ainekava kirjeldustes leiab samuti kehalise kirjaoskuse haridusliku eesmärgina[7].

Kehalisel kirjaoskusel on suur roll liikumisharjumuse kujunemisel, seetõttu on nende tegurite põimumine ja rakendamine Eesti liikumisõpetuse ainekavas olnud viimastel aastatel üks konkreetsem hariduslik eesmärk. See, kuidas mõtestavad kontseptsiooni liikumisõpetajad võib märgatavalt erineda sellest, kuidas tõlgendavad kehalist kirjaoskust lapsevanemad või teised aineõpetajad. Mõiste avamine laiemale üldsusele ärgitab pidama diskussioone kehalise kirjaoskuse üle. Teadlikkuse kasvades on tõenäolisem, et asjaomaseid põhimõtteid hakatakse koolis rakendama.

KEHALINE KIRJAOSKUS INGLISMAAL

Terminoloogia on seejuures väga oluline. Kehalise kirjaoskusega seoses on teaduskirjanduses tähendused muutunud võrdlemisi laialivalguvaks, see omakorda takistab arusaamist ja kogemuste juurutamist. Seetõttu kogunes 2022. aastal Inglismaal teadlaste ja ekspertide rühm, et töötada välja üheselt mõistetav metodoloogia[2].

Esmalt tehti tõendite ülevaade ja küsitlusuuring, et selgitada välja, milliseid tähendusi annavad kehalisele kirjaoskusele inimesed või organisatsioonid. Seejärel korraldati esimene riiklik konsultatsioon kehalise kirjaoskuse teemal. Konsensusavalduse koostamises osales eksperdipaneelis ligi 60 teadlast, praktikut ja spetsialisti, kellel olid teadmised ja kogemused kehalisest kirjaoskusest või kes olid erialaselt seotud sarnaste kontseptsioonidega. Projekti kaasati teavet andma ka lapsed ja noored. Seejärel arendati osaliste koostöös välja konsensuslik metodoloogia. Teine riiklik konsultatsioon oli tänavu, mille järelmina avaldati lõplik konsensusavaldus[8, 9].

Kehaline kirjaoskus defineeriti järgmiselt: „Kehaline kirjaoskus on meie suhe liikumise ja kehalise aktiivsusega kogu elu jooksul."

Inglismaa käsituses viitab kehalise kirjaoskuse mõistmine sellele, mil määral meil on positiivne ja tähendusrikas suhe liikumise ja kehalise aktiivsusega. Seejuures on see suhe liikumisega kompleksne ja pidevas muutuses. Liikumise ja kehalise aktiivsusega kokkupuudet või sellele pühendumist mõjutavad mitmesugused olulised tegurid (mõtted, tunded, kaasatus ja kogemused).

Inglismaa vaade: kehaline kirjaoskus on meie suhe liikumisse ja kehalisse aktiivsusse kogu elu jooksul.

Ära on märgitud, et termineid „liikumine" ja „kehaline aktiivsus" kasutatakse kogu selles konsensusavalduses katusterminitena, mis tähendab, et need hõlmavad laia tegevusvalikut, millega kaasneb liikumine (sealhulgas on sport, aktiivne vaba aeg, mäng, treening, elustiilitegevus ja aktiivne liikumine ühest kohast teise). Positiivne ja sisuline suhe liikumise ja kehalise aktiivsusega suurendab tõenäosust olla ja jääda aktiivseks, mis omakorda tugevdab inimese tervist, heaolu ja elukvaliteeti.

Kehalise kirjaoskuse omandamisel mängib ülisuurt rolli, kuidas me kehalise aktiivsuse ajal liigutusi teeme, suhestume, mõtleme ja tunneme. Liigutuste tegemine, suhestumine, mõtlemine ja tunded representeerivad vastavalt füüsilisi, sotsiaalseid, kognitiivseid ja afektiivseid õppimise ja arengu valdkondi. Nende valdkondade sidustatud tõhustamine kehalise kirjaoskuse kaudu aitab süvendada inimese sidet liikumisega, muutes selle meeldivaks, tähendusrikkaks ja väärtuslikuks.

Tähtsal kohal on kehalise kirjaoskusega seotud kogemused. Tugev mõju on meie igapäevasel suhtlemisel teiste inimestega, kogukonnal, kus elame, ja üleüldiselt kultuuris, mida tajutakse. Samuti on tähtsad kohad ja ruumid: mil määral on võimalusi või takistusi kehalise kirjaoskuse arenguks. Positiivsed kogemused liikumisest ja kehalisest tegevusest julgustavad tulevikus olema aktiivse eluviisiga.

Viimaks toodi Inglismaa konsensusavalduses välja kehalise kirjaoskuse personaalsus. Igaühe taust erineb, seega igaühe tugevad küljed, vajadused, asjaolud ja eelnevad kogemused mõjutavad nende suhet liikumisse ja kehalisse aktiivsusse erinevalt. Kehalise kirjaoskuse kujundamisel on seega õpiväljundites vaja arvestada sihtrühmade erinevusi, et kontseptsioon haakuks isikliku taustsüsteemiga (isiku omadused, elulised asjaolud ja sotsiaalmajanduslikud tegurid). Nõnda muutub liikumine tähenduslikuks ja ajendab elukestvalt kehalist kirjaoskust rakendama ning täiendama.

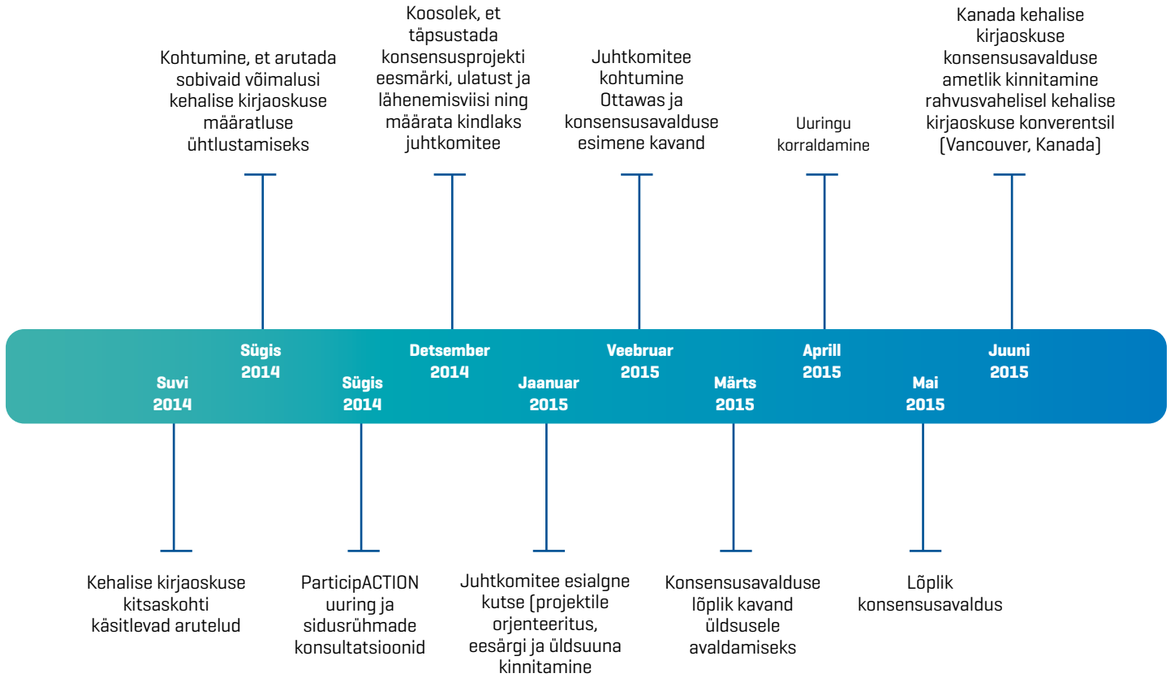
KEHALINE KIRJAOSKUS UUS-MEREMAAL

Uus-Meremaa on loonud kehalise kirjaoskuse tööraamistikke, kus on kirjeldatud, et kehaline kirjaoskus on kehalise tegevuse tähenduse igakülgne mõistmine ja rakendamine oma elus. See on inimese motivatsiooni, enesekindluse ja pädevuse kombinatsioon, et olla kehaliselt aktiivselt kaasatud, mida rikastavad tema teadmised selle kohta, kuidas selline tegevus tema heaolu parandab[10].

Igal inimesel on erinev kehaline kirjaoskus, mis mängib keskset rolli tema üldises heaolus, mõjutades otsust osaleda kehalises tegevuses. See mõiste on mitmetahuline, peegeldades ümbritsevat, kultuuritausta ja palju muud. See ühendab kehalisi, sotsiaalseid, emotsionaalseid, kognitiivseid ja vaimseid elemente. Erinevate füüsiliste kogemuste kaudu arenenud kehaline kirjaoskus ei ole staatiline, vaid arenev protsess. Selles kontekstis on edasiarendusena mudelis toodud välja neli suuremat küpsusetaset ja millist aspekti kehalises kirjaoskuses arendatakse[11]:

1) teadmiste all osatakse kehalise kirjaoskuse põhielemente kirjeldada ja ära tunda ning oma vajadustele kohandada;
2) suhtumiste raamistikus kaasatakse teisi ja toetakse kõigi kehalise kirjaoskuse arenemist;
3) käitumise juurde kuulub kehalise kirjaoskuse juurutamine kultuuri nii, et igaüks väärtustab kehalise aktiivsuse kasulikkust;
4) protsess annab võimaluse planeerida kehalist kirjaoskust organisatsiooni või inimeste ellu, et tagada elukestva kehalise kirjaoskuse järjepidev arenemine.

Esiletõstmist väärib mõte, et eriti suure mõjuga on kehaline tegevus lapsepõlves ja noorukieas, sest see kujundab eluaegseid harjumusi. Optimaalse mõju saavutamiseks peavad kogemused olema kvaliteetsed, sisendama motivatsiooni ja rõhutama aktiivsuse laiemat väärtust[10].



Joonis 2. Kanada kehalise kirjaoskuse konsensusavaldus: protsess ja tulemus (kohandatud Tremblay *et al.*, 2018 järgi)[3].

KEHALINE KIRJAOSKUS KANADAS

Kehalise aktiivsuse objektiivne mõõtmine (aktseleromeetriga) näitas, et ainult 9% Kanada lastest ja noortest vanuses 5–17 aastat täitis vajalikul määral kehalise aktiivsuse soovitusi, mis on vähemalt 60 minutit mõõdukalt kuni tugeva intensiivsusega kehalist tegevust iga päev. Laste ja noorte vähese kehalise aktiivsuse probleemi tõsidust arvestades algatati 2015. aastal Kanada kehalise kirjaoskuse teemal riiklik vastava sisuga terminoloogia väljatöötamine, et sidusrühmad saaksid kontseptsiooni ühtsemalt ellu viia[3].

Kanada konsensusavalduses toetuti IPLA definitsioonile, kus kehaline kirjaoskus on motivatsioon, enesekindlus, kehaline kompetentsus, teadmine ja mõistmine väärtustada ja võtta vastutus kehalise tegevuse eest kogu eluks[3]. Samal ajal toodi välja neli tuumelementi, mida kehalise kirjaoskuse määratlemisel tuleb arvesse võtta.

Lahtiseletatuna viitavad Kanada konsensusavalduse protsessi kirjelduses „motivatsioon ja enesekindlus“ inimese entusiasmile võtta kehaline aktiivsus enda elu loomulikuks osaks. Kehalist tegevust nauditakse ja enesekindlus toetab igapäevast kehalist aktiivsust. „Kehaline kompetentsus“ tähistab inimese oskust arendada liikumisvilumust ja erinevaid motoorikamustreid ning võimet kogeda mitmekülgset liigutuse intensiivsust ja kestust. „Teadmised ja mõistmine“ sisaldab kognitiivset protsessi, kus inimene on võimeline tuvastama ja väljendama liikumise seoseid tervise ja elustiiliga ning mõistab ka kehalise tegevusega seotud ohutust erinevates tingimustes ja keskkondades (näiteks temperatuuri arvestades või vees). Esile tuuakse ka „elukestev osalemine“, kus inimene võtab isikliku vastutuse kehalise kirjaoskuse arendamisel ja väljendab seda vastutust elukestvalt regulaarselt kehaliselt tähendusliku tegevuse planeerimisel ja elluviimisel.

Paljud valdkonnad Kanadas (sport, meelelahutus, haridus ja tervishoid) on võtnud kasutusele kehalise kirjaoskuse kontseptsiooni ja kasutavad seda oma tegevuse planeerimisel[3]. Kasutusel on kehalise kirjaoskuse rakendamise tööriistakastid, näiteks kehalise kirjaoskuse hindamiseks tööriist PLAY (ingl *physical literacy assessment for youth: https://physicalliteracy.ca/play-tools/*) ja CAPL (*Canadian assessment of physical literacy: https://www.capl-eclp.ca*)[3].

AUSTRAALIA KÄSITLUS

Kehalist kirjaoskust on sarnaselt arvutamise, lugemise ja kirjutamisega võimalik omandada õppides ja harjutades. Austraalia kehalise kirjaoskuse raamistikus on eristatud selles kontekstis kehalist, sotsiaalset, psühholoogilist ja kognitiivset domeeni[12, 13].

Kehalise kirjaoskuse õpiprotsess on etapiviisiline. Esmases etapis rajatakse põhialused ja avastatakse uusi liikumistahke, millele tegevus saaks toetuda. Näiteks jooksutehnikas harjutusena põlvede kõrgele toomine loob eeldused, et puusapainutajalihased suudaksid vastavalt liigutusmustrit sooritada korduvalt ja tõhusalt. Teises etapis omandatakse ja täiustatakse liigutusi. Akumuleeruvad oskused lubavad liikumisviisi rakendada erinevates olukordades, näiteks joosta erineva kiirusega, suunamuutustega, ennetada kukkumist või vältida takistusi. Kolmandas etapis kinnistatakse liikumisviisi ja saavutatakse meisterlikkus. Näiteks suudetakse joosta künklikul maastikul, lumes või liivas[13].

Neljandas etapis kantakse oskused üle ja võimendatakse neid ehk kitsalt kehaliselt tegevuselt laiendatakse vilumusi ja teadmisi muule kehalisele tegevusele või luuakse kitsale liigutusviisile täiendav kvaliteet. Näiteks jooksutehnikat rakendatakse jalgpallis ja samal ajal saadakse aru, kuidas seda kitsast jooksuvilumust saab täiendada vastupidavust ning jõudu arendades, mõjutades nõnda pallimängu kvaliteeti. Lisaks on selles etapis kõigi domeenide (kehaline, sotsiaalne, psühholoogiline ja kognitiivne) toel võimalik igapäevaelule jätkusuutlikult lisandväärtust (nt tervis ja heaolu) anda[13].

Psühholoogiline domeen on vajalik kõigis kehalise kirjaoskuse aspektides. See hõlmab enesehinnangut, enesekindlust ja motivatsiooni, mis võivad mõjutada nii õppimisprotsessi kui ka tulemusi. Samuti on tähtis oskus eneseregulatsioon (nn emotsioonide juhtimine), mis võimaldab inimesel kehaliselt tegutseda ka siis, kui see võib olla raske või ebamugav. Sotsiaalne domeen on vajalik eeskätt meeskonnas ja rühmas tegutsemiseks, aidates luua tugevaid suhteid, soodustada koostööd ja austust teiste vastu, järgides eetilisi põhimõtteid ja kultuurinorme. Kognitiivne domeen on vajalik teadmiste (hõlmates näiteks äratundmist või meenutamist) ja nende kasutamise (planeerimine, strateegia ja taktika kujundamine) seisukohalt. Need on vajalikud ohutuse ja riskide mõistmisel. Kokkuvõttes on kehaline, psühholoogiline, sotsiaalne ja kognitiivne domeen omavahel tihedalt seotud ning aitavad luua tervikliku kehalise kirjaoskuse, millel on positiivne mõju inimese suhtumisele, enesekindlusele ja naudingule kehalisest tegevusest ning aitab kaasa elukestvale liikumisharjumuse kujunemisele[13].

Kui riiklikult ei ole vastu võetud ühtset valdkondadeülest kehalise kirjaoskuse definitsiooni, siis ei tähenda see automaatselt, et kontseptsiooni elemente ei kasutata igapäevases kehalise kasvatuse või liikumisõpetuse töös. Tabavalt on sellele viidanud teadlased Ove Østerlie ja Geir Olav Kristensen, kes võrdlesid Norra kehalise kasvatuse ainekava kehalise kirjaoskuse kontseptsiooniga. Esile tõsteti kehalise kirjaoskuse paralleeli ilma kui loodusnähtusega.

Ilm on konstruktsioon, mis ei eksisteeri iseenesest. Mitu elementi, millest igaüks on reaalne tegur, mõjutavad ilma (nt temperatuur, niiskus, tuule kiirus, õhurõhk jne)[14].

NORRAS KASUTATAKSE TUUMELEMENTE

Norra kehalise kasvatuse õppekavas ei kasutata sõnaselgelt terminina kehalist kirjaoskust, kuid tuumelemendid, millest kontseptsioon koosneb, on õppekavas tugevalt esindatud[14]. Aastal 2020 uuendatud Norra riiklik õppekava kinnitab, et kehaline kasvatus mängib ülisuurt rolli eluaegse liikumisharjumuse kujundamisel ja tervisliku, aktiivse ning individuaalsetele võimetele kohandatud elustiili säilitamisel[15]. Selle aine eesmärk on arendada õpilaste teadmisi, sensoorset taju, vahetuid kogemusi ja eneseväljendust kehaliste liigutuste kaudu. Kehaline tegevus ja õuesõpe eakaaslastega soodustab meeskonnatööd, empaatiat ja sallivust teiste vastu.

Norra õppekavas[15] on esile tõstetud ka järgmised elemendid:

1) liikumine ja kehaline õppimine;
2) liikumistegevuses osalemine ja interaktsioon;
3) tegevus õues ja looduses ekslemine.

Selle tegevusega seostuvad ka baasoskused (suulised oskused, kirjutamine, lugemine, arvutamisoskus, digioskused), millele on antud kehaline mõõde[15]. Näiteks kirjutamine kehalises kasvatuse kontekstis tähendab enda arengu kavandamist, väljendamist ja hindamist aines: konkreetsemalt võimaldab selline metoodiline käsitlus koostada õpilasel iseseisvalt

Joonis 3. Kehalise kirjaoskuse tööriistakast kodanikule, õpetajale ja treenerile.

Lihaste võime rakendada jõudu

A – Mul on raskusi oma jõu kasutamisega lihastes igapäevatoimingutes (nt ei saa kanda poekotte, ei suuda istumisasendist püsti saada).

B – Suudan kasutada oma jõudu kehalise tegevuse üldises kontekstis (nt käteköverdused, istesse tõusud, jõustõmbed, aiatöö/kaevamine).

C – Olen võimeline kasutama oma jõudu keerulises füüsilises tegevuses kontekstis (nt raskete raskuste tõstmine, kaljuronimine, ringtreening, jõuline tegevus).

Liikumise ja kehalise tegevusega tegelemise ajendid või takistuased.

A – Ma ei viitsi kehalises tegevuses või liikumises osaleda.

B – Osalen kehalises tegevuses, sest see toob mulle teiste heakskiitu, tunnustust või tähelepanu

C – Osalen kehalises tegevuses, sest see pakub mulle rõõmu, naudingut ja eneseteostust.

Kehalise kirjaoskuse väljaselgitamine

Teadmised ja teave, mida inimene suudab kehalise tegevuse kohta edasi anda (nt teadmine, et kehaline tegevus võib tuua emotsionaalset, sotsiaalset ja kognitiivset kasu.

A – Mul on raskusi kehaliste tegevuste eeliste äratundmisega.

B – Ma tean kehalise aktiivsuse üldist kasu.

C – Oskan seostada erinevat tüüpi kehalist tegevust selle konkreetsete eelistega (nt sport, aktiivne teekond).

Sotsiaalsed oskused edukaks suhtlemiseks teistega, sh suhtlemine, koostöö, juhtimine ja konfliktide lahendamine.

A – Mul on füüsilise tegevuse ajal raskusi teistega koostöö tegemisel.

B – Austan teisi ja teen nendega koostööd kehalise tegevuse raames (nt austan teiste osalejate ruumi, jagan varustust või palli).

C – Toetan ja julgustan aktiivselt teiste edu saavutamist kehalise tegevuse käigus (nt aitan teist osalejat).

Kehalise kirjaoskuse väljaselgitamine

treeningukava või liikumisplaan ning suutlikust selle kvaliteeti ja mõju hinnata[15].

Kehaline kirjaoskus on mudel, mis lihtsustab, kuid ei taga sisuliste õpiväljundite omaksvõtmist kehalise kasvatuse või liikumisõpetuse raames. Seetõttu on tähtis, et kehalise kasvatuse ja liikumisõpetuse tunnid sisaldaksid peale kehalise tegevuse ka eesmärgistatud õppetegevust, et tagada õpilaste mitmekülgne ja terviklik areng nii kehalises, psühholoogilises kui ka sotsiaalses mõõtmes.

Euroopa Liidu toel on Erasmus+ programmis loodud kehalise kirjaoskuse tööriistakast, millele indiviid, õpetaja või treener saaks toetuda kehalise kirjaoskuse hindamisel ja rakendamisel. Projekti „Physical Literacy for Life" eesmärk on muuta kehaline kirjaoskus eurooplaste elukestva haridusteekonna keskseks elemendiks, mis hõlmab kehalist aktiivust, liikumist ja sporti[16].

Euroopa Liidu toetatud algatust juhib rahvusvaheline spordi- ja kultuuriliit (ISCA) koos Euroopa ja Austraalia kümne partneriga. Kuigi kehalise kirjaoskuse termin kogub maailmas tuntust, võivad määratluste variatiivsus selle tähtsust ja rakendamist vähendada.

Teadusasutuste, ülikoolide, spordiorganisatsioonide ja projekti teiste partnerite eesmärk on arendada kehalise kirjaoskuse ühtset arusaama.

AUSTRAALIA KEHALISE DOMEENI 12 PÕHIOSKUST

1. Liikumisoskused, mis võimaldavad inimesel keskkonnas (maa, vesi, lumi, jää) liikuda ühest kohast teise (nt libisemine, ronimine, kõndimine, jooksmine, hüppamine, ujudes liuglemine, sukeldumine).
2. Liikumisoskused varustusega (nt jalgrattasõit, suusatamine).
3. Liikumisoskused vahendiga (nt viskamine, püüdmine, jalaga löömine).
4. Koordinatsioon (nt tants, batuudihüpped).
5. Stabiilsus ja tasakaal (nt tasakaalulindil kõndimine, rula- või lumelauasõit).
6. Painduvus (nt venitused, jooga, akrobaatika).
7. Väledus (võime kiiresti suunda muuta: mänguolukorras liikumine ette, taha, küljele).
8. Jõud (nt raskuse tõstmine, tõmbamine või lükkamine).
9. Kardiovaskulaarne vastupidavus (nt kõndimine, matkamine, jooks, ujumine pikema distantsi või aja jooksul).
10. Lihasvastupidavus (nt korduvat lihaspingutust nõudva töö tegemine, kaljuronimine).
11. Reaktsiooniaeg (reageerimine mänguelementidele või kaaslaste liigutustele, sprindis reaktsioon stardipüstoli paugule).
12. Kiirus (nt jooksu kiirendus, hüppevõime) [13].

Nõnda tugevdatakse mõttemalli „kehaliselt kirjaoskavast" inimesest, tuues esile tema olulised pädevused, mida on vaja isiklikuks arenguks, tervise tagamiseks ja ühiskonnas osalemiseks. Pikaajaline eesmärk on kaasata kehaline kirjaoskus rahvusvahelisse õpilaste hindamisse (PISA), et hinnata järjepidevalt kehalist kirjaoskust kogu Euroopas.

Kehalise kirjaoskuse tööriistakasti kodanikule, õpetajale ja treenerile leiab rahvusvahelise spordi ja kultuuri liidu (ISCA) veebilehelt https://physical-literacy.isca.org/tools/[17]. Sellel tööriistakastil on sarnaselt eelnevalt esile tõstetud riiklikult defineeritud kontseptsioonidega põhidomeenid (kehaline, kognitiivne, emotsionaalne ja sotsiaalne), mille sisuline kasutus võib liikumisõpetuse metoodilist raamistikku õpiväljundites tugevdada.

Toetudes 2021. aastal korraldatud Eesti õpilaste liikumisaktiivsuse kiirendusanduritega mõõtmise aruandele, milles toodi välja, et teises kooliastmes (4.–6. klass) täitsid maailma tervise-organisatsiooni soovituse (keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust päevas) ainult 29,8% lastest[18], on Eesti laste ja noorte liikuma suunamisel vaja suure mõjuulatusega ja tõenduspõhist õppeprotsessi.

Kuigi kehalise kirjaoskuse käsitlus on käesoleva ülevaate põhjal mitmes detailis erinev, tuleb siiski teadvustada, et kontseptsioon on võrdlemisi laiahaardeline ega piirdu vaid kehaliste võimetega kitsalt liikumisõpetuse või sportliku treeningu raames, vaid sisaldab liikumist igapäevaelus, liikumisoskusi erinevates olukordades ja keskkondades, keha ja selle funktsioonide tundmist ning liikumisharjumuste kujundamist. Kehalise kirjaoskuse kujundamisel on seejuures suur roll mitte ainult koolil ja haridussüsteemil, vaid ka lapsevanematel ja kogu ühiskonnal.

Kirjaoskus ehk võime lugeda ja kirjutada on teadmiste ja oskuste pagas, mis on seotud keele struktuuri, grammatika, sõnavara ja tähenduse mõistmisega ning nende rakendamisega suhtlemisel kõnes ja tekstis info vastuvõtmiseks ja edastamiseks. Kehaline kirjaoskus viitab võimele kasutada keha eri osi ja liikumist, et lahendada lihtsaid või keerulisi kehalisi ülesandeid, luues eeldused tervise ja heaolu elukestvaks säilimiseks ning ühiskonnas toimetulekuks. ■

Kehalise kirjaoskuse kujundamisel on suur roll mitte ainult koolil ja haridussüsteemil, vaid ka lapsevanematel ja kogu ühiskonnal.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. International Physical Literacy Association. International Physical Literacy Association. https://www.physical-literacy.org.uk/ [sisenetud 29.10.2023].
2. Hurter, L. et al. Physical literacy consensus for England: evidence review. (2022).
3. Tremblay, M. S. et al. Canada's physical literacy consensus statement: process and outcome. BMC Public Health 18, 1–18 (2018).
4. Shearer, C. et al. How is physical literacy defined? A contemporary update. Journal of Teaching in Physical Education 37, 237–245 (2018).
5. Pihu, M., Tilga, H. & Kull, M. Kehaline kirjaoskus – uus hariduslik eesmärk. Eesti Haridusteaduste Ajakiri. Estonian Journal of Education 9, 244–269 (2021).
6. Dudley, D. A. A conceptual model of observed physical literacy. The Physical Educator 72, (2015).
7. Tartu Ülikool. Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut. Kehaline kirjaoskus. https://liikumisopetus.ee/kehaline-kirjaoskus/ [sisenetud 31 .10.2023].
8. Roberts, W. M. et al. Physical Literacy Consensus for England: Second National Consultation on a Draft Consensus Statement. (2023).
9. Liverpool John Moores University. Physical Literacy Consensus Statement for England. https://www.ljmu.ac.uk/research/centres-and-institutes/physical-literacy (2023) [sisenetud 10.10.2023].
10. Sport New Zealand. Physical Literacy Approach. Preprint at https://sportnz.org.nz/media/4232/physical-literacy-1_5.pdf [sisenetud 01.11.2023].
11. Sport New Zealand. Physical Literacy Approach Maturity Model. Preprint at https://sportnz.org.nz/media/4232/physical-literacy-1_5.pdf [sisenetud 01.11.2023].
12. Keegan, R. J. et al. Defining physical literacy for application in Australia: a modified Delphi method. Journal of Teaching in Physical Education 38, 105–118 (2019).
13. The Australian Sports Commission. Physical literacy. https://www.sportaus.gov.au/physical_literacy [sisenetud 29.10.2023].
14. Østerlie, O. & Kristensen, G. O. Norwegian Physical Education Teacher Education Students' Perceptions of the Subject Physical Education: A Qualitative Study of Students' Reflections before Starting Their Studies. Educ Sci (Basel) 13, 499 (2023).
15. Ministry of Education and Research (Norway). Curriculum in Physical education (KRO01-05). Aadressil: https://www.udir.no/lk20/kro01-05?lang=eng (2020) [sisenetud 31.10.2023].
16. International Sport and Culture Association (ISCA). Physical Literacy for Life. https://physical-literacy.isca.org/about/ [sisenetud 30.10.2023].
17. International Sport and Culture Association (ISCA). Physical Literacy for Life Self-Assessment Tools. https://physical-literacy.isca.org/tools/ [sisenetud 20.10.2023].
18. Tartu Ülikooli Liikumislabor; Ühendus Sport Kõigile. Õpilaste liikumisaktiivsuse aruanne. (2021).
19. Sport for Life Society; Physical Literacy for Life. Canada's Physical Literacy Consensus Statement. https://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2016/08/Consensus-Handout-EN-WEB_1.pdf (2015) [sisenetud 29.10.2023].

Koos kõndimine
ANNAB TERVIST JA SÕPRU

Tervise arengu instituudi 2022. aasta statistika järgi liikus Eestis regulaarselt vähem kui pool elanikkonnast, täpsemalt 45%. Igal teisel inimesel on ülekaal. Järjest rohkem esineb vaimseid probleeme, eriti noorte seas.

Tekst **MAARJA RANDVÄLI,** MTÜ Kõnnime Koos juhatuse liige
Fotod **FOTOD MTÜ KÕNNIME KOOS**

MIS JUHTUB KÕNDIDES?

- Paraneb enesetunne
- Väheneb ärevus
- Paraneb une kvaliteet
- Paraneb töövõime
- Tugevneb immuunsus
- Tugevnevad luud, lihased, kõõlused, kõhred
- Paraneb rasva ainevahetus, mis aitab langetada kehakaalu
- Alaneb vererõhk
- Paraneb energiavahetus
- Südame löögisagedus puhkeolekus langeb
- Suureneb vastupidavus ja tugevneb südamelihas

Üheksa aastat tagasi andis sotsiaalministeerium hinnangu, mille alusel põhjustas ülekaalulisus tootlikkuse vähenemist umbes 647 miljoni euro eest. Sellele lisandusid ravimite ja tervishoiu kulud. Teisisõnu tekitab ülekaalulisus tagajärgi nii tervisele kui ka majandusele. Seetõttu on vaja investeerida tervisliku eluviisi edendamisse ja ennetavate meetmete rakendamisse, et vähendada tervisesüsteemi koormust ja majanduslikku survet.

Selliste probleemide lahendamiseks on vaja lihtsaid ja tõhusaid vahendeid. Nii kehalise kui ka vaimse tervise probleemide ennetamise üks võimalus on kõndimine, mis ei nõua erilisi oskusi ega varustust, kuid on kõigile kättesaadav. Koos kõndides on kasu veel suurem.

RETSEPT PALJUDE HAIGUSTE VASTU

Kõndides väheneb südame-veresoonkonna haiguste risk. Liikumine suurendab aeroobset võimekust ja vähendab vererõhku, vööümbermõõtu, kehakaalu ning keha rasvaprotsenti. Kõik see rõhutab kõndimise keskset rolli füüsilise aktiivsuse edendamisel tervise nimel. Kõndimine toetab vaimset tervist, aidates paremini toime tulla eelkõige emotsionaalse stressiga.

Koos käimine on sotsiaalsuse ja kehalise koormuse kombinatsioon. Uuringud tõestavad, et jalutusrühmades osalejate kogemused on positiivsed, tuues välja, et pärast jalutuskäiku tekib rahulik enesetunne, hea meeleolu ja väheneb üksindustunne. Tulemused viitavad, et selline sekkumine võib olla tõhus vaimse tervisega tegelemise võimalik mittekliiniline meede.

TERVENA ELATUD AASTAD PIKENEVAD

Kiiresti vananevas ühiskonnas on tervena vananemisest saanud suur ülesanne. Eakate seas korraldatud jalutusrühmade uuringus (n = 304) selgus, et koos jalutades paraneb sotsiaalsus, ühtekuuluvustunne ja igapäevane aktiivsus, võrreldes nendega, kes käivad iseseisvalt.

Füüsiline tegevus, eriti kõndimine, on peamine võimalus, mis aitab kaasa vanemate täiskasvanute tervislikule vananemisele. Eakamatel inimestel on levinud probleem ka kognitiivsuse langus, mis võib olla suuresti seotud vaimse tervise probleemidega. Dementsusega inimesed kogevad sageli „kahanevat maailma“, mis on seotud füüsilistele ja sotsiaalsetele ruumidele juurdepääsu vähenemisega. Jalutusrühmad võivad olla suur abi dementsuse korral, avaldades positiivset mõju sotsiaalsele osalusele ja terviseseisundi valitsemisele.

Eri riikides on juhendatud jalutusrühmad olnud juba aastaid toimiv ühiskondlik algatus, mis aitab kaasa tervise parandamisele. USA-s algatati 2005. aastal jalutusrühm, kus pidi liikuma koos arstiga. Doktor tegi alustuseks lühikese ettekande mõnel terviseteemal ja seejärel viis osalejad oma tempos jalutuskäigule. See populaarne algatus on laienenud kogu maailmas. Ühendkuningriigis nimetatakse sellist võrgustikku „Jalutamine tervise heaks“. Sellesse kuulub vähemalt 360 jalutusrühma kogu riigis.

JALUTUSRÜHMAD OOTAVAD LIITUJAID KOGU EESTIS

Eestis alustas juhendatud jalutusrühmade programm „Kõnnime koos“ 2022. aasta jaanuaris. Nüüdseks on Eestis moodustunud 18 rühma, jalutatakse kord nädalas, mõõdukas tempos 45–60 minutit. Rühmajuht valib sobiva teekonna, juhib tempot ja arutelusid. Ta teavitab osalejaid kohtumise ajast ja kohast, motiveerib osalema ja täiendavalt iseseisvalt liikuma. Jalutusrühmas osalemine on tasuta.

Koos kõndides on motivatsioon ennast liigutada suurem, koos on tore ja turvaline, sest rühm toetab. Lisaks kaasneb vastutus, sest oled andnud endale ja teistele lubaduse osaleda. Jalutusrühmas saab mõnusalt suhelda huvipakkuvatel teemadel, avardada silmaringi ja leida sõpru või lausa sõpruskonna!

Jalutusrühmadega on oodatud liituma kõik soovijad olenemata vanusest ja kehalisest võimekusest. Registreerida saab lehel www.konnimekoos.ee. ■

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Tervise Arengu Instituut. Rahvastiku tervise aastaraamat 2023. Eesti rahvastiku tervise ja selle mõjurite muutused 2000–2022. Tallinn: Tervise Arengu Instituut, 2023.
2. Hanson, S. ja Jones, A. (2015). Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, 49, 710–715. https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094157.
3. Murtagh, E., Nichols, L., Mohammed, M., Holder, R., Nevill, A. ja Murphy, M. (2015). The effect of walking on risk factors for cardiovascular disease: an updated systematic review and meta-analysis of randomised control trials.. Preventive medicine, 72, 34–43. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.12.041.
4. Mau, M., Aaby, A., Klausen, S. ja Roessler, K. (2021). Are Long-Distance Walks Therapeutic? A Systematic Scoping Review of the Conceptualization of Long-Distance Walking and Its Relation to Mental Health. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18. https://doi.org/10.3390/ijerph18157741.
5. Olcon, K. J., Destry, P., Astell-Burt, T., Allan, J. (2023). „I can get to a happy place by visiting nature“: The benefits of implementing nature walking groups within mental health services. Environmental advances, 100393–100393. doi: 10.1016/j.envadv.2023.100393.
6. Paddon, L. I. (2020). Therapeutic or detrimental mobilities? Walking groups for older adults. Health & Place, 63:102346-. doi: 10.1016/J.HEALTHPLACE.2020.102346.
7. Fransen, K., Cruwys, T., Haslam, C. et al. (2022). Leading the way together: a cluster randomised controlled trial of the 5R Shared Leadership Program in older adult walking groups. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 19(1) doi: 10.1186/s12966-022-01297-x.
8. Robertson, J., Gibson, G., Pemble, C., Harrison, R., Strachan, K., Thorburn, S. (2020). „It Is Part of Belonging“: Walking Groups to Promote Social Health amongst People Living with Dementia. Social Inclusion, 8(3):113–122. doi: 10.17645/SI.V8I3.2784
9. Walk with a Doc , https://walkwithadoc.org/who-we-are/our-story/ (7.10.23).
10. Walking for Health, https://gmwalking.co.uk/resources2/walking-for-health/ (7.10.23).

Eestis käib koos kõndimas 18 rühma. Kord nädalas jalutatakse mõõduka tempoga.

Fotod **AIDAS FIGORAS, KÜLLI LEOLA, LAUATENNISELIIT, MATKALIIT, KERSTI ÕUNPUU, KARL-FREDY KRUUP, SPORDILIIT LÄÄNELA, ALDIS TOOME, PEALTVAATAJA**

Liikumisaasta innustas uusi alasid

JA VÕIMALUSI AVASTAMA

JANNE TOMBERG, liikumisaasta projektijuht

Janne Tomberg

Liikumisaastal seadsime eesmärgi tekitada inimestes rohkem huvi liikumisharrastuse ja tervislikumate eluviiside vastu. Soovisime näidata, et Eestis on suurepärane taristu regulaarseks liikumiseks, mille kasutamine on kättesaadav ja jõukohane kõigile. Liikumisaastal oli suur roll ürituste korraldajatel. Nägime nii kogukondlikke algatusi väikestes külades, liikumisüritusi maakondades kui ka rahvarohkeid spordi- ja liikumisvõistlusi, millel kõigil oli üks eesmärk: innustada väikeseid ja suuri, noori ja vanu liikuma ja sportima ning tundma tegevusest rõõmu. Liikumisaasta kui teema-aasta üks eesmärke oli teha teemakuude sisustamisel koostööd (spordi)alaliitudega ja kaasata nende abil ka spordiklubid, treenerid ning juhendajad tutvustama oma (spordi)ala kui liikumisharrastust ja vabaajategevust. Koos tegime suure töö ära!

Tuhat inimest suusatundides

KRISTJAN KOLL, suusaliidu tegevjuht

Spordialaliidu roll inimeste liikuma innustamisel on kahesuunaline. Esiteks annavad tippsportlased eeskuju, teiseks suuname avalikkuse abil üritustele, kus inimestel on võimalik proovida või omandada oskusi, mis lubavad nautida liikumist.

Eesti suusaliit korraldas koostöös liikumisaasta eestvedajatega projekti „100 suusatundi“, millest võttis 140 tunnis osa rohkem kui 1000 inimest kogu Eestis. Suusatunnid toimusid igas maakonnas ja igas suuremas suusakeskuses. Projekti raames jagasid suusatreenerid suusatamise algteadmisi ja andsid kogemuse, kui tore on talvel õues lumel liikuda.

Tagasiside oli üdini positiivne. Kõige enam toodi välja suusatamise juurde käiva ebamugavustunde ületamist. Suusatamine nõuab teatavaid tehnilisi oskusi, just uued teadmised muudavad suuskadel liikumise kohe märkimisväärselt toredamaks.

Esimesed suusasammud on kohe tehtud.

Mitusada inimest tegi (taas)tutvust rulluisutamisega.

Pered said kokku rulluisurajal

ELIZABETH JÕGI, Rullibussi eestvedaja

Selline algatus nagu liikumisaasta, kui suunatakse rohkem tähelepanu erinevatele spordialadele ja liikumisharrastustele, on kindlasti väga õige suund, kuidas utsitada rohkem inimesi liikuma. Liikumisaastal saab tutvustada erinevaid spordialasid, millest ehk paljud ei ole veel kuulnudki. Inimesed kujutavad sportimist ette vaid võistlusspordina, tegelikult pole mõõduvõtt peamine. Liikumisaasta algatuse juures on eriti tore, et täiskasvanud ja lapsed saavad lisaks sportlikule tegevusele veeta aega ka üheskoos. Näiteks rulluisutamisel ei ole vahet, kas teed esimesed sammud rullidel nelja- või 40-aastasena.

Liikumisaasta „Rattad alla, kiiver pähe“ teemakuus korraldasime koostöös liikumisaasta tiimiga rulluisukoolitusi, kus mitusada inimest said proovida esimest korda rulluisutamist või tuletada meelde kunagi õpitud oskusi.

Algatajatele tuult tiibadesse

JUHO MATTUS, ekstreemspordi eestvedaja

Regulaarselt liikuma saab innustada igaüks. Piisab vaid motiveeritud inimesest, kes alustab pusimist. Kui on olemas algataja, siis on ka järgijaid. Erinevate alade entusiaste on meil riigis küll ja veel, leidke nad üles ja puhuge neile tuul tiibadesse, küll nad kõik muu ise ära korraldavad. Alaliit võiks olla üks sellistest organisatsioonidest, kes teab täpselt, milline inimene võiks olla õige algataja.

Liikumisaasta „Rattad alla, kiiver pähe“ teemakuus korraldasimegi koostöös liikumisaasta tiimi ja kohalike spordijuhtidega pumptrack’i radade kasutamise koolitusi kogu Eestis. Tutvustasime sobivat varustust, erineva kaitsevarustuse kasutamist ja näitlikustasime selle vajalikkust. Osalejad said pumptrack’i kasutada nii rula, rulluiskude, jalgrataste kui ka tõukeratastega. Tagasiside oli ülihea ja meid oodatakse juba tagasi.

Rahvatantsu traditsioon on endiselt tugev.

Tants tervistab!

RAHO AADLA, tantsukunsti ja tantshariduse liit

Meie eesmärk oli muuta tantsuvaldkond liikumisaastal nähtavamaks ja teadvustada tantsu kui liikumisharrastust. Koostasime „Tants tervi(s)tab“ kalendri, kuhu sai sisestada tantsuüritusi ja neid sealt ka leida. Kalendrisse jõudis aprilliks 169 üritust kõigist Eesti maakondadest: ühistantsimisi, koolitusi, avatud tunde, etendusi, loenguid, festivale, pidusid ja kontserte. Kalendrit vaadati 1. märtsist kuni 12. maini 4241 korda ja see jõudis 1868 huviliseni. Tänu liidestusele spordiportaaliga Sportos jõudsid tantsukuu kalendri üritused liikumisaasta lehele ülejäänud liikumisharrastuse ettevõtmiste kõrvale.

Selleks et ärgitada liikuma, on mõistlik koondada nii inimesed, teadmised kui ka ettevõtmised. Kui paljud kuulevad, et liikumine liigutab ja tants tervistab, siis juba see teadmine on samm. Edasi tuleb vahetussamm ja seejärel juba hüpe!

Pumptrack’i koolitus Sõmerul.

Pinksilauad tuleb üles leida

MARGIT TAMM, lauatenniseliidu peasekretär

Teisipäeval, 29. augustil toimusid kogu Eestis 15 kohas välipinksi õpitoad, kus meie treenerid näitasid huvilistele, kuidas käib lauatennise mängimine ja andsid näpunäiteid algajatest proffideni. Soovisime propageerida just välipinksi, sest avalikuks kasutuseks lauatenniselaudu leidub igal pool Eestis, need tuleb lihtsalt üles leida ja hakata mängima.

Õpitubades käis enam kui 200 inimest ja nii mõnigi sai külge nõnda positiivse pisiku, et pärast üritust tuli klubidesse uusi liikmeid.

Lauatenniseliidu üks ülesanne ongi lauatennise kui ägeda ja taskukohase harrastuse tutvustamine ning ürituste korraldamine neile, kes võistlusspordina seda harrastada ei soovi, kuid mängida ikka tahavad. Vaja on ka näidata ja rääkida, et professionaalne lauatennis on väga tõsine ning keeruline spordiala. Rahvusvahelisel tasemel mängimine nõuab aastaid treeninguid ja ettevalmistust.

Lauatennis on jõukohane peaaegu igaühele.

Liikumisampse peab andma pidevalt

PILLE VÄLJATAGA, matkaliit

MTÜ Eesti matkaliit oli #matkakuu sisustamise partner. Korraldasime 14 matka kuues maakonnas. Eesmärk oli meelitada matkarajale algajaid ja näidata, et looduses liikumine ei ole keeruline, ei vaja kallist erivarustust ning sobib igas eas. Matkajaid oligi igas vanuses lastest pensionärideni. Oli kogenud matkajaid, aga neidki, kes proovisid esimest korda. Kõik said hakkama ja paljud lubasid jätkata.

Arvan, et algatused on väga teretulnud, eeskujud on oodatud ja just selliste pisikeste liikumisampsude soovitamine ning jagamine teretulnud. Inimesel on vaja pidevalt väikest nügimist ja küll siis leiab igaüks õige aja toast välja tulla.

Matkamine annab hea põhjuse toast välja tulla.

Orienteerumispäev köitis ka kõige pisimaid.

Osalejad murravad müüte

MAIT TÕNISSON, orienteerumisliit

Liikumisaasta aitas orienteerumisvõistlusi rohkem esile tuua: septembris pakkusime päevakutel algajatele orienteerumisõpet ja spordinädala #BeActiveNight raames toimusid ka orienteerumisüritused.

Soovime näidata, et orienteerumine ongi pigem rahva- kui tippsport: 300 orienteerumispäevakut, 60 000 osaluskorda, 7000 osalejat on meie arvates üsna suured arvud. Nende suurendamiseks peame eelkõige lihtsustama orienteerumisüritustel osalemist ja murdma müüdi, nagu oleks orienteerumine maru keeruline.

Töötoad aitasid ala paremini mõista

PRIIT ALLIKIVI, käsipalliliit

Liikumisele suunatud tegevus peaks olema kõigile kättesaadav ja sobima erineva oskusega huvilisele: algajatele lihtsam tegevus, edasijõudnutele suuremad proovikivid.

Rannakäsipalli Eesti meistrivõistluste etappidel Põlvas, Alatskivil ja Viljandis oli kõigil huvilistel võimalik osaleda nn töötubades. Seal sai rannaliival või muruväljakul rannakäsipalli liikumisviise ning pallikäsitsemist ise proovida endiste koondisemängijate näpunäidete järgi. Kolme etapi peale oli asjast huvitatuid umbes 50. Töötubade korraldamine aitas eelkõige pealtvaatajatel ja lastevanematel end käsipalliga tihedamalt siduda ning tunda ala vastu sügavamat huvi.

Ise proovimine suurendab tõenäosust, et käsipalli mäletatakse järgmistel eluetappidel paremini. Töötubades võisid osalejad esitada küsimusi ja said kohe tagasisidet, mis aitas selgitada mängu käigus tekkivaid olukordi ja võimaldas käsipalli paremini mõista.

Käsipalli töötuba tõi alale uusi fänne.

Pakkuma peab võimalusi ja eeskujusid

KRISTJAN LOORITS, kettaspordi liidu juhatuse liige

Spordialaliidud saavad palju teha, et innustada inimesi regulaarselt liikuma. Tähtis on strateegia ja tegevusplaan, mis hõlmab spordiala tippe, harrastajaid, aga ka nende kaasamist, kes varem alaga tegelenud ei ole. Spordiala tipp innustab harrastajaid ja võimalikke uusi tulijaid ning aitab tutvustada ala laiemale avalikkusele. Harrastajatele peab pakkuma häid võimalusi, et nad ala juurest ära ei kaoks ja oleksid oma kogukonnas heaks eeskujuks.

Alaga tutvumise ja proovimise võimalust peaks pakkuma paljudele inimestele. Kui kõik spordialad seda edukalt teeksid, olekski igal eestlasel võimalik leida lemmik, mis aitab teda aktiivsena hoida. Liikumisaasta raames kutsusime huvilisi juulis tasuta proovitrennidesse, mis toimusid Tallinna, Saku ja Tartu klubides. Rõõm oli näha uusi harrastajaid, kes proovisid elus esimest korda meiega ultimate'i mängida. Lisaks tasuta treeningutele jagasime sotsiaalmeedias lühikest videot, mis tutvustas spordiala ja loodame, et leidus seltskondi, kes proovisid *ultimate*'it ka iseseisvalt.

Uusi harrastajaid sai juurde ka kettasport.

Aitäh teile, liikumisaasta korraldajad!

Suur tänu, suusaliit, kepikõnni liit, tantsukunsti ja tantsuhariduse liit, disc-golfi liit, kulturismi ja fitnessi liit, käsipalliliit, kettaspordi liit, võrkpalli liit, *mölkky* klubide liit, matkaliit, lauatenniseliit, orienteerumisliit, sulgpalliliit, padeli liit, *squash*'i-föderatsioon, SA Eesti Terviserajad, MTÜ spordiürituste korraldamise klubi, rulluisutamise eestvedajad Rullibuss ja rulluisukool, ekstreemspordi eestvedaja spordiklubi Fun Timez, Liikumismängud OÜ, MTÜ Kõnnime Koos, Tartu ülikooli akadeemiline spordiklubi, MyFitness, firmaspordi liit, Tartu ülikooli liikumislabor, tervisekassa, tervise arengu instituut ja maakondlikud spordiliidud! ■

Argiliikuvus aitab aktiivsust

HÕLPSALT SUURENDADA

Argiliikuvus ehk liikumine igapäevaste toimetuste ajal, näiteks kooli või tööle minemiseks, järjest aktuaalsem teema, aga tihti peamiselt rohepöörde, mitte tervise hoidmise seisukohast.

Tekst **AKSEL PART,** SA poliitikauuringute keskuse Praxis analüütik Fotod **AKSEL PART, MAIA BURLAKA, SANDRA SÜSI**

Miks peaks argiliikuvus olema tervise hoidmise poliitika ja meetmete tervikkomplekti osa? Milline on selle koht tervikus ja kuidas aktiivset argiliikuvust kõige mõjusamalt soodustada?

MIS ON AKTIIVNE ARGILIIKUVUS?

Aktiivne argiliikuvus hõlmab igapäevast jalgsi või ratta, tõukeratta jms vahenditega ning veidi vähem ka ühissõidukitega liikumist. Argiliikuvusest rääkides ei peeta silmas liikumist liikumise pärast, vaid liikumist praktilise vajaduse tõttu käia tööl, koolis, toidupoes või mujal.

Niisuguse aktiivse liikumise üks suur kasutegur tuleneb sellest, et see vähendab autokasutust, millel on negatiivne mõju elukeskkonnale, kliimale ja autodega samas keskkonnas viibivate inimeste tervisele. Eestis läbiti eelmisel aastal autoga ligi 12 miljardit kilomeetrit. Hollandis avaldatud uuringu järgi aga toob iga jalgrattaga läbitud kilomeeter ühiskonnale 0,93 eurot kasu, võrreldes autoga läbitud kilomeetriga.

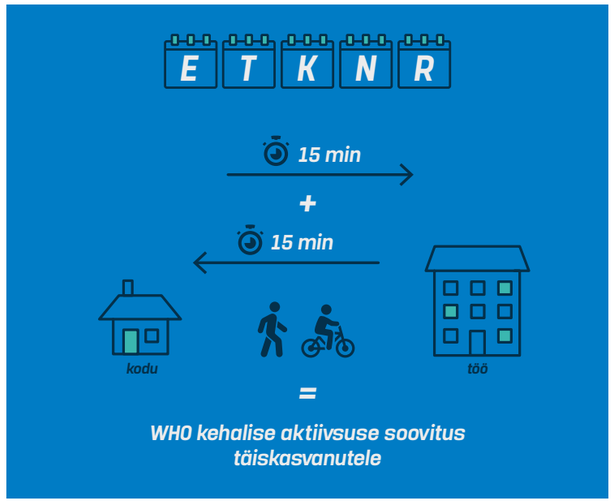
Suure osa sellest kasust moodustab tervisekasu liikujale endale ja nii kaudselt ka ülejäänud ühiskonnale. Aktiivne argiliikuvus ei hõlma alati kuigi suure intensiivsusega kehalist aktiivsust, mistõttu ei peeta seda tihti oluliseks tervise hoidmise seisukohast. Ometi piisab maailma terviseorganisatsiooni WHO täiskasvanutele suunatud liikumissoovituste järgi igal argipäeval kokku 30-minutilisest jalgsi või rattaga tööle ja tagasi koju liikumisest, et saavutada soovitatav füüsilise aktiivsuse tase ja sellega kaasnev tervisekasu. Aktiivsel argiliikuvusel on ühiskonnale suur eeldatav kasu nii tervise kui ka muude näitajate kaudu. Selle realiseerimine võiks muuta Eesti märksa tervemaks, aga ka jõukamaks riigiks.

Liiklusmuudatus Vana-Kalamaja tänaval.

ERINEVA LIIKUMISE OSA KOGU KEHALISES AKTIIVSUSES

Kehalise aktiivsuse taset saab mõistagi suurendada ka teisiti kui argiliikuvusega, näiteks trenni tehes või tervisesporti harrastades. Kehalise aktiivsuse suurendamise viise aga ei peaks vastandama. Liigume iga päev eri ajal ja olukorras ning liikumisviisid saavad üksteist hästi täiendada. Järgnevalt toon esile olulisemad võimalused, kuidas aktiivne argiliikuvus võib üldist kehalise aktiivsuse suurendamise taotlust toetada ja täiendada.

1 Argiliikumine toimub enamasti iga päev samamoodi ja samal ajal, mistõttu muutub see harjumuslikuks. Üldiselt ei mõelda enam pärast harjumusliku käitumise kujunemist, miks liigutakse just nii nagu liigutakse, ega kaaluta iga kord alternatiive. Seetõttu on aktiivne argiliikuvus erakordselt püsiv ja regulaarne kehalise aktiivsuse võimalus. Harjunud kord juba jalgsi või rattaga liikuma, jätkatakse seda tõenäoliselt ka edaspidi sama regulaarsusega, kui just isiklikus olukorras või liikumistingimustes ei toimu suurt muutust, mis harjunud käitumise katkestaks. Seega on tervise hoidmise seisukohast aktiivse liikuvuse soodustamine väga pika ja kestva mõjuga, kui tekib harjumus.



2 Olukorrad, eelistused ja hoiakud on väga erinevad. Mida rohkem on kehalise aktiivsuse võimalusi, seda suurem see tõenäoliselt on. Mõnele võib trenn või tervisesport olla mingil põhjusel ebameeldiv või kättesaamatu: kallis, trennide vähesus või kaugus, ajapuudus, aga aktiivne argiliikuvus on vägagi vastuvõetav. Ja ka vastupidi. Aktiivse argiliikuvuse üks suur eelis on vähene ajakulu: kehalise aktiivsuse saab kätte muu tegevuse käigus trenni jaoks eraldi aega kulutamata. Kiire elutempo korral on ajasääst kahtlemata ahvatlev. Seega on aktiivne argiliikuvus hea võimalus mitmekesistada kehalist aktiivsust.

Kohaliku kogukonnaga koostöös kujundati sel sügisel ajutiselt ümber Jüri gümnaasiumi vahetu ümbrus, kus kujundati ulatuslik jalakäijate ala ja peatumiskohad lastevanematele koolist veidi eemal.

3 Aktiivne argiliikuvus on eriti kasulik lastele. Kehaliselt aktiivne koolitee aitab paremini keskenduda, mida on vaja teadmiste omandamiseks. Aktiivne koolitee on hea võimalus sotsiaalseid sidemeid tugevdada nii eakaaslaste, vanemate kui ka kogukonnaga. Sotsiaalsed sidemed on lapse arengu ja heaolu tähtis osa.

KUIDAS SOODUSTADA AKTIIVSET ARGILIIKUVUST?

Aktiivse argiliikuvuse soodustamisel on kõige tähtsam vabatahtlikkus. Seda ei saa ega tohikski kuidagi (pool)kohustuslikult peale suruda, vaid tuleb kujundada aktiivseteks liikumisviisideks sobivad tingimused.

Küsitlusuuringud kinnitavad, et väga suur osa praegu autoga liikujatest tahaks tegelikult liikuda aktiivselt, aga tingimused pole piisavalt head. Nõudlus on juba olemas, pakkumine peab sellele lihtsalt järele jõudma. Pakkumise peamine puudujääk on praegu linnaruum, mida on kaua kujundatud autokeskselt ja aktiivseid liikumisviise arvestamata. Kui koolitee on ohtlik, võtab kaua aega, mürarikas või muudmoodi ebameeldiv, siis loomulikult ei taha vanemad lapsi jalgsi või rattal kooli lubada. Sama kehtib ka täiskasvanute kohta. Seda kinnitavad ka käitumisteaduslikud käsitlused ja uuringud: harjumusliku käitumise muutmiseks tuleb muuta tingimusi ja keskkonda, sest pigem oleneb harjumuslik käitumine kujundatud seostest ja automaatsetest käitumiskavadest, mitte niivõrd kavatsustest.

Eestis läbiti eelmisel aastal autoga ligi 12 miljardit kilomeetrit.

Muutes keskkonda, muudame ka sümboleid ja objekte, mis autokasutusega seostuvad ning tekitavad olukorra, milles peab oma käitumise uuesti läbi mõtlema. Kui siis on inimesele muudetud lihtsaks teistsuguste seoste loomine, kujuneb hoopis uutmoodi harjumuslik käitumine.

Aktiivne argiliikuvus on füüsilise aktiivsuse suurendamise meetmete tervikkomplekti oluline osa. Selle soodustamiseks tuleks koostöös ruumiloomespetsialistidega kujundada meie linnu jalakäijate ja ratturite vajadusi arvestavaks. Edu tagab koostöö: nii aktiivse argiliikuvuse kui ka laiemalt kehalise aktiivsuse edendajate eesmärgid on üldjoontes samad. Koos tegutsedes jõuame ühiste eesmärkideni kiiremini.

Mustamäe gümnaasiumi ümbrus sel sügisel enne uue kiire lahenduse rakendamist. Uus lahendus pakub lastele turvalisi liikumisteid koolini, vähendab autode hulka kooli juures ja loob mugavad peatumiskohad lastevanematele koolist veidi eemal.

Efekti näeme koolide ümbruses

Eriti tähtis on kujundada keskkond aktiivset argiliikuvust toetavaks koolide ümbruses. Lastel on kehalisest aktiivsusest suurem kasu kui täiskasvanutel. Lapsepõlves saadud kogemused ja kujunenud harjumused mõjutavad käitumist kogu elu jooksul.

Hiljuti hakati kujundama koolide ümbrust ohutumaks ja liikuma kutsuvamaks liiklus-korralduslike vahendite abil. Sellega saab suure mõju saavutada väga kiiresti ja soodsalt. Üldiselt tuleb vähendada autoliiklust kooli vahetus ümbruses, rahustada autoliiklust kooli lähialas ning luua turvaliste jalgsi- ja rattaühendusi koolitee tähtsamates suundades. Seda tehakse kohalikku kogukonda kaasates ja nende vajadustest lähtudes. ■

KASUTATUD ALLIKAD

- Martínez-Gómez, D., Ruiz, J. R., Gómez-Martínez, S., Chillón, P., Rey-López, J. P., Díaz, L. E., Castillo, R., Veiga, O. L., Marcos, A. AVENA Study Group. Active commuting to school and cognitive performance in adolescents: the AVENA study. Arch Pediatr Adolesc Med; 165: 300–305.
- Prezza, M., Pilloni, S., Morabito, C., Sersante, C., Alparone, F. R., Giuliani, M. V. (2001). The influence of psychosocial and environmental factors on children's independent mobility and relationship to peer frequentation. J Community Appl Soc Psychol; 11: 435–450.
- Vaher, K., Kraavi, K., Ernesaks, A., Pertens, L., Pihla, L., Auger, K. (2018) Tartu linna ja lähiümbruse liikuvusuuring. Skepast & Puhkim OÜ ja Psience OÜ.
- Verplanken, B., Wood, W. (2006) Interventions to Break and Create Consumer Habits. Journal of Public Policy & Marketing 25(1): 90–103.
- WHO (2020), WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.

Saarlastele anti üheksa soovitust

LIIKUMA LÜKKAMISEKS

Tekst **VILLU ZIRNASK,** ajakirjanikust veteransportlane
Fotod **KAUPO KÜTT, IRINA MÄGI, ALLAN MEHIK**

Uuringukeskus Praxis korraldas tänavu Saaremaa vallavalitsuse tellimusel valla liikumisuuringu, et saada teada, kuidas edendada saarlaste kehalist aktiivsust. Uuringu kokkuvõttes antakse üheksa soovitust saarlaste liikuma lükkamiseks.

Vallavalitsuse kultuuri- ja spordiosakonna juhataja Kristel Peeli sõnul ajendas Saaremaa valda uuringut tellima teadmine, et uuringute statistika kohaselt ei saa saarlased kiidelda oma sportlikkuse ja hea tervisega. Soovituste järgi sihte seades ja tegutsedes loodetakse olukorda parandada.

RÄÄGIVAD KIRETUD ARVUD

Tervise arengu instituudi (TAI) andmete kohaselt harrastab Saaremaa 16–64-aastase elanikkonna hulgas tervisesporti veidi vähem inimesi kui Eestis keskmiselt, aga ülekaaluliste arv on veidi suurem.

Karjamaa kümnevõistlus 2023.

Esimese klassi lastest (6–7-aastased) on ülekaalulisi Saare maakonnas 37%, mis on märkimisväärselt rohkem kui Eesti keskmine (27%), tööealiste seas 58% (Eestis 52%), ning vanemaealiste seas 66% (Eesti 67%).

Tervisesporti harrastab harva või üldse mitte 43% Saaremaa elanikest, mis on veidi enam kui Eestis kokku (40%). Saaremaa naiste hulgas on harva või üldse mitte tervisesporti harrastavaid inimesi veidi enam (45%) kui meeste hulgas (41%), kuid Eestis üldiselt on trend vastupidine (vastavalt 40% ja 41%).

Kõige halvem on Saare maakonnas olukord 55–64-aastaste rühmas, kus 53% harrastavad tervisesporti vähe või üldse mitte, kuid kaugele ei jää ka 25–34-aastaste rühm, kellest 48% harrastavad tervisesporti vähe või üldse mitte.

Saare maakonna 16–64-aastastest elanikest 69% hindab liikumisradade kättesaadavust pigem heaks, mis on ülejäänud Eestiga võrreldes kesine. Spordiasutusi hindab kättesaadavaks 55%, mis jääb samuti Eesti keskmise lähedale.

MIS MOTIVEERIB JA MIS TAKISTAB?

Et saada paremini teada, mis motiveerib või takistab Saare maakonna elanikke liikuma, korraldas Praxis viis fookusrühma intervjuud 12–86-aastaste Saaremaa valla inimestega, sealhulgas ka Muhu ja Ruhnu elanikega. Just nende intervjuude põhjal pani Praxis kokku üheksa soovitust Saare maakonna elanike liikumisharjumuste parandamiseks.

Praxise terviseanalüütik Anni Kurmiste ütles, et soovitused on üsna Saaremaa valla spetsiifilised, kuid paljuski saab neid laiendada ka mujale, kus tingimused on sarnased. Kurmiste sõnul on Eestis ka varem uuritud, millised käitumuslikud, sotsiaalmajanduslikud ja keskkondlikud tegurid takistavad ja soodustavad liikumisharrastust. Nendest saab ülevaate ka Saaremaa liikumisuuringust, millega saab tutvuda Praxise veebilehel.

„Tegurid on pigem üldised, kindlasti võib piirkonnast olenevalt ette tulla erinevusi. Näiteks see, kas tegemist on hajaasustuse linnalise piirkonnaga, võib inimeste takistusi ja soodustavaid tegureid teatud määral mõjutada," selgitab Kurmiste. „Selle tõttu võivad ka edendamise probleemid erineda ja oleks vaja uurida, millised on käitumist mõjutavad tegurid piirkonniti."

Uuringu soovitused

1 Koostada tegevusplaan, kuidas liikumisvõimaluste kohta paremini teavet jagada.
Intervjuudest selgus, et inimestel pole liikumisürituste kohta piisavalt infot. Vanemaealised sõnasid, et nad on spordi- ja liikumisüritusi tähele pannud küll, kuid midagi just nende vanuserühmale toimunud ei ole. Tunnistati, et peamiselt on üritusi lastele, peredele ja mõned on väga suured, nt jooksuüritused. Samuti märgiti, et isegi kui midagi sihtrühmale sobivat on toimunud, pole info nendeni jõudnud. Ühisüritustest aga tunti puudust.

2 Vaadata võimekuse seisukohast üle liikumiskohtadega piirnev taristu.
Inimestel on erinevad soovid: kergliiklusteede ja parkide juures võiksid olla pingid, et liikuma saaks tulla ka need, kellel on vahepeal tarvis jalga puhata. Ka tualettruume võiks avalikus ruumis rohkem olla ja need võiksid olla avalikult ligipääsetavad.

3 Soodustada positiivset suhtumist aktiivsetesse argiliikumistesse kui kogu aasta kättesaadavasse võimalusse.
Kõigis rühmades tuli jutuks, et kogu aasta jooksul aktiivset liikumist takistab halb ilm. „Näiteks talvesõidukoolitused jalgratturitele või prooviperioodiks talverehvidega rattakasutuse võimaldamine võiksid aidata suhtumist muuta," pakutakse uuringus. Intervjuudest selgus, et noored käsitlevad liikumist praegu peamiselt spordi vaatenurgast ja argiliikumist ei nähtud tervist toetava liikumise osana. Seevastu käsitlesid töö- ja vanemaealised liikumisena paljusid erinevaid liikumisviise, sh argiliikumist.

4 Planeerida liikumisvõimalusi elukaareüleselt.
See tähendab pakkuda kõigile vanuserühmadele ja inimeste midagi, mõeldes erinevale võimekusele. Erineva pikkusega ringid terviseradadel, turvalised teed kooli, koju, treeningule, töökohta, poodi liikumiseks.

Vanemaealiste sõnul on nad spordi- ja liikumisüritusi tähele pannud küll, kuid midagi nende vanuserühmale toimunud ei ole.

5 Mõelda läbi maakondliku liikumiskoordinaatori roll.
Praxise hinnangul tuleks täita varem kohalikes omavalitsustes tegutsenud spordikoordinaatorite koht. Need ülesanded on haldusreformi järel jäänud osaliselt täitmata.

Intervjuudest selgus, et eriti sooviksid liikumiskoordinaatorit tegutsemas näha vanemaealised. Oodatakse, et ta oleks kogukondades aktiivselt

20. Muhu Jooks.

Paindlik tööaeg võib soodustada töölemineku jalgsi, jalg- või tõukerattaga, sest päeva jooksul saab liikumiseks sobivat aega valida.

toeks, et korraldada treeninguvõimalusi ja liikumisüritusi. Vanemaealised rääkisid palju motivatsioonist. Lisaks oskusele iseennast paremini motiveerida ja sõprade-tuttavate kihutustööle soovitakse tuge ka liikumiskoordinaatorilt. Noored ei rõhutanud täiendava motiveerija vajadust, pidades seda eelkõige iseenda vastutuseks.

Praxise arvates saaks liikumiskoordinaator jälgida, et igas Saare maakonna piirkonnas oleks erinevat võimekust arvestades erinevaid liikumisvõimalusi nii taristut (liikumisrajad, kergliiklusteed, välijõusaalid jms) kui ka organiseeritud treeninguid silmas pidades.

6 Kutsuda kokku piirkondade kohalike liikumisedendajate ja treenerite ümarlaud.
Arutada tuleks, kuidas pakkuda eri piirkondades, näiteks ka Ruhnu saarel, rohkem treeningu- ja liikumisvõimalusi ning kuidas saaks Saare maakonda juurde treenereid, kes oleksid valmis eri kohtades töötama.

7 Teha liikumist soodustava taristu planeerimisel kohalikes keskustes vestlusringe või küsitlusi, et teada saada piirkonna vajadused.
Uuringu tarvis intervjueeritud noored soovisid erinevamaid ja ligipääsetavamaid treeninguvõimalusi ning sobivamaid treeninguaegu, ühissõidukite aegade sobitumist nende päevaplaani ja treeningute aegadega. Sisespordialadel võiks vähendada õhtustel aegadel saalikasutuse konkurentsi nii, et ehitatakse rohkem treeningusaale.

8 Toetada treenerikoolitusi ja liikumisharrastuse koolitusi kohalikele, kes oleksid valmis juhendama rühmasid.
Intervjuudest selgus, et mõningaid treeninguid ei ole võimalik pakkuda, sest Saare maakonnas ei ole treenereid või ei jõua nad kõikjale, kus huvilisi oleks.

9 Liikumisviiside soodustamiseks teha koostööd tööandjatega.
„Sageli võib näiteks paindlik tööaeg soodustada tööleminekut jalgsi, jalg- või tõukerattaga, sest päeva jooksul saab valida liikumiseks aja, kui ilm on parem. Samuti saavad tööandjad kasutada töötajate liikumisaktiivsuse suurendamiseks väliseid motivaatoreid, näiteks jõusaali kasutamise kaardid või liikumise mõõduvõtmised ettevõttes," soovitati uuringu kokkuvõttes.

Suured erinevused valla piires

Saaremaa valla liikumisuuringust ilmnes, et liikumise ja treenimise võimalused on valla piires väga erinevad. Maal elavad intervjueeritavad ütlesid, et kodukohas ei pakuta kehalist aktiivsust nõudvat tegevust: tunti puudust ühisest liikumisest, sh matkadest, terviseradade külastustest ja rühmatreeningutest.

Kuressaare tööealiste hinnangul aga on olemas kõik võimalused, kui ainult endal on tahtmist ja aega. Eraldi toodi välja kergliiklusteede hea olukord: liikuda on võimalik ümber Kuressaare ja peaaegu igast piirkonnast jõuab kümne minutiga terviserajale. Samuti mainiti, et enamik Saare maakonna spordiklubidest on Kuressaares.

SAAREMAA JÄÄB EESTI KESKMISELE ALLA

Näitaja	Saaremaa tulemus; %	Eesti keskmine; %
Ülekaalulised esimese klassi lapsed	37	27
Ülekaalulised tööealised	58	52
Ülekaalulised vanemaealised	66	67
Tervisesporti harrastab harva või üldse mitte	43	40
Naistest harrastab terviseporti üldse mitte või harva	45	40
Meestest harrastab terviseporti üldse mitte või harva	41	41

Leisi küladevaheline jalgpall.

PÄRNUMAA KOGEMUSLUGU

Lootustandev valdkond on

LIIKUMISHARRASTUSE RÜHMATREENING

Pärnumaa spordiliidu tegevjuht Kaisa Aasa ütleb, et kõige keerulisem on jõuda täiskasvanuteni, kellel ei ole liikumisharjumusi ja kes ka ei otsi võimalusi alustada tervemalt elamist.

Tekst **VILLU ZIRNASK,** ajakirjanik ja harrastussportlane
Fotod Pärnumaa spordiliit, Kettagolfiklubi Hole in One, **KRISTHEL VAHT, ELISE SAARNA**

Kettagolfarid peavad kevadest sügiseni kõik neljapäevad vabaks võtma.

Kaisa Aasa sõnul kulub kõige rohkem Pärnumaa spordiliidu vahendeid ja tähelepanu praegu koolinoortele, kogupereüritustele ning eakatele. Koolisport ja koolinoorte liikumisharrastus on Pärnumaa kohalike omavalitsuste soovil spordiliidu vastutusalas 2022. aasta sügisest. Valdkonnaga tegeleb spordiliidus üks täiskohaga ja üks osalise koormusega inimene. Ülejäänud tegevus ja töö sihtrühmadega on Aasa peal.

Spordijuhi sõnul on koolinoortele ja peredele suunatud tegevus Pärnumaal väga hea ning eakad enam-vähem orbiidil. Rohkem tähelepanu vajaksid lasteaialapsed ja erivajadustega inimesed.

SÜTITAVAD TREENERID JA LAPSEVANEMAD

Laste ja koolinoorte kohta ütleb Aasa, et neisse liikumisharjumuse süstimiseks on kõige olulisemad treenerid ning innustavad õpetajad. „Neid paraku napib, eriti maapiirkondades, ka Pärnu maakonnas on seda tugevalt tunda," nendib spordijuht.

Laste valikutes on väga tähtsad lapsevanemad, nende enda kogemused seoses spordi ja liikumisega. Täiskasvanutel kuni vanuseni 60 on olulisel kohal rajatised: kergliiklusteed, spordihallid, korralikud valgustatud metsarajad. „Eakatele muutub taas oluliseks organiseeritud ühistegevus kepikõnniringidest võimlemistundideni," sõnab Aasa. Ta lisab, et kuigi eri vanuseastmetes on erinevad vajadused, on ka täiskasvanutele tähtsad aktiivsed ja liikumisharjumusi propageerivad sõbrad-sõbrannad, kes utsitavad kaasa tulema üritusele, rühmatreeningule või lihtsalt kõnniringile.

Rääkides rahulolust spordirajatistega Pärnumaal, ütleb Aasa, et neid võiks alati rohkem olla, kuid hea tahtmise korral leiab igaüks midagi. „Linnas on muidugi võimalusi rohkem ja paremaid. Maapiirkondades on juba teised mured: ohtlikud teeäärad jalutamiseks ja valgustamata terviserajad-metsateed.

Liikumispäevadel said ka kõige pisemad õppida uusi nippe.

Kaisa Aasa on Pärnumaa spordiliidu tegevjuht alates 2019. aastast. Ühtlasi on ta üle kümne aasta tegutsenud noorte võrkpallitreenerina.

Mõnes suuremas asulas ei ole isegi korralikku spordisaali."

Kehva sporditaristuga valdadel tuleks Aasa arvates panustada rohkem ägedate treenerite ja õpetajate motiveerimisele, inimestele, kellel pea töötab ja ideid on palju ning kes suudavad igal pool huvitavaid ringe korraldada. Kohalike omavalitsuste rahalised võimalused ja peamised eesmärgid on Aasa sõnul väga erinevad.

LIIKUMISÜRITUSI JÄTKUB

Spordi- ja liikumisürituste puudust Pärnumaal ei ole. Näiteks rahvajookse, mis paljudele tuleb pähe esimesena, jagub kevadest sügiseni peaaegu igasse nädalasse, mitu neist traditsiooni pikkuse ja järjepidevuse poolest Eesti tipus.

Head näiteid on Aasa sõnul veel Pärnumaa kogu pere liikumispäevad, 2023. aastal juba 31. hooaega toimunud sari „Duatlon läbi aasta", Pärnumaa orienteerumisneljapäevakud, mis on jälle kasvamas ja uusi harrastajaid leidmas. Äärmiselt populaarseks on Pärnumaal kujunenud kettagolf: sellel alal on väga tegusad spordiklubid, kes pakuvad võimalusi nii sõpruskonnaga treeninguteks kui ka võistlemiseks peaaegu iga nädal ja aasta läbi.

TEKIB UUSI VÕIMALUSI

Spordiliit koondas 26 liikumisüritust rahvaspordisarjaks „Pärnumaa liigub 2023", mille vähemalt seitsmel üritusel osaleja saab auhinnaks spordisärgi „Pärnumaa liigub" ja sarja medali.

Aasa sõnul paneb spordiliit rõhku alade ja võimaluste tutvustamisele üritustel. „Tähtis on, et inimesed liiguks ka õige tehnikaga. Näiteks jooste või jõusaalis harjutusi vale tehnikaga tehes võibki haiget saada ja sellest võib tulla trenni-huvile kohe blokk ette," selgitab Aasa.

Autoralli formaat rattasadulas pakub nii võistluspinget kui ka mõnusat äraolemist.

Spordiliit tahab käivitada rohkem liikumisharrastuse iganädalasi rühmatreeninguid, et tuua liikumisharrastuse juurde neid, kel vaja rohkem julgustamist ja õpetamist. See tähendab kehaliste ringtreeningute ja kõnni-jooksutundide korraldamist, kasutades väli- ja sisejõusaale ning väiksemaid spordisaale.

See valdkond on Aasa sõnul täiesti katmata nii noorte kui ka täiskasvanute seas, kuid just siin näeb ta võimalust muuta püsivalt inimeste liikumisharjumisi. Ja ehk jõuda aegamisi isegi nendeni, kellest liikumine ja sport praegu täiesti mööda lähevad.

PÄRNUMAA KOGEMUSLUGU

Pärnumaa viis mõnusat liikumisüritust

1 PÄRNUMAA KOGU PERE LIIKUMISPÄEV

Jõulumäe tervisekeskuses 7. mail toimunud Pärnumaa kogu pere liikumispäeva eesmärk oli pakkuda võimalust proovida erinevaid liikumis- ja sportimisvõimalusi, mida saab harrastada värskes õhus. Tegemist polnud võistlusega, aega ei võetud, kohti ei selgitatud.

Spordialade valik sellel 2020. aastast toimuval üritusel on igal aastal mõnevõrra erinev. Tänavu sai juhendajate toel tasuta tutvuda ja proovida või lihvida oskusi 15 spordialal, need olid kettagolf, golf, jalgrattasõit, kalisteenika, kergejõustik, kiiking, koerasport, laskesuusatamine, maadlus, orienteerumine, ratsutamine, rullsuusatamine ja kepikõnd, tennis, rannatennis, ammulaskmine.

2 PÄRNU AASTAJOOKSUD

Juba 1985. aastal alanud Pärnu aastajooksude sari on inspireeritud idamaade kalendrist ja pühendatud vastava aasta sümbolloomale. Tänavune jäneseaasta jooks koosnes üheksast etapist. Kõik vähemalt kuus etappi läbinud osalejad said hooaja lõpus jänese motiiviga medali.

Teisipäeviti toimuvad aastajooksu etapid toovad kokku 100–150 liikumishuvilist lastest pensioniealisteni, saavutussportlastest jalutajateni. Etapid toimusid Pärnu Vallikäärus (distants 1500 meetrit), Pärnu rannas (3000 meetrit) ja Reiu-Raeküla terviserajal (5000 meetrit), igas lipati kolm korda. Kõigi etappide raames toimusid ka lastejooksud (200–500 m). Tegemist on Eesti vanima jooksusarjaga, mille algataja ja pikaaegne korraldaja Silvia Neeme pälvis 2020. aastal Pärnu aasta terviseedendaja tiitli.

3 TÕSTAMAA JOOKS

Tänavu oktoobris 40. korda toimunud Tõstamaa jooks on Pärnumaa üks pikima traditsiooniga rahvaspordiüritus. Mitmelgi inimesel on kirjas üle 30 osavõtukorra. Tänavu oli osalejaid ligi 250: vähemalt sada 7,5 kilomeetrisel jooksul, ligi 50 sama pikal sügiskõnnil ning samuti ligi 50 lastejooksudel.

Tõstamaa jooks tähistas juubelit.

Üheksaetapiline Pärnu aastajooksude sari jõudis ka rannaliivale.

4 *HOLE IN ONE* PÄRNUMAA NÄDALAVÕISTLUS 2023

Pärnumaa 2023. aasta kettagolfisari pakkus sõbraliku mõõduvõtu võimalust 23 korda. Nädalamäng toimub tavapäraselt neljapäeviti Pärnumaa erinevatel radadel: Jõekäärus, Valgerannas, Tõstamaal, Jõulumäel, Kilingi-Nõmmel, Pärnu-Jaagupis.

Sarjas osales 385 mängijat, tehti umbes 94 000 viset ja käidi maha ligikaudu 3400 km. Viis kettagolfarit osales kõigil etappidel. Osavõtjatel oli võimalus saada auhindu mitmes arvestuses: mitte lihtsalt parimate tulemuste eest, vaid ka kiirema arengu eest, hole-in-one viskamise eest ja loomulikult ka loosiga.

5 GRAVEL GRINDER ESTONIA JÕULUMÄE

Gravel Grinderi rattavõistlus on inspireeritud autorallist, kuid seda võib võrrelda ka intervalltreeninguga. Kokku sõidetakse üks ligi 100-kilomeetrine ring Pärnumaa teedel, rabades ja metsades, mis sisaldab viit ajavõtuga kiiruskatset, mille kogudistants on umbes 25 km. Ülejäänud 75 km ühest kiiruskatsest teiseni võib rahulikult koos sõpradega sõitu nautida, mitte täiskiirusega kihutada.

Kehva sporditaristuga valdadel tuleks Aasa arvates panustada rohkem ägedate treenerite ja õpetajate motiveerimisele

Teiste spordiüritustega võrreldes pöörab korraldaja erilist tähelepanu toitlustusele nii enne kui ka pärast võistlust, samuti võistluse ajal. Ka toit peab olema emotsioon! Lisaks alates 2019. aastast peetevale Jõulumäe kiiruskatsetega sõidule laienes Gravel Grinder tänavu ka väljapoole Pärnumaad. Mais toimus Narva tasuta rahvasõit Ida-Virumaa põnevatel radadel ja juulis Tõrva tasuta rahvasõit. ■

Õuevahetund

AITAB SÄRASILMSETEL ÕPILASTEL KA KESKENDUDA

Tallinna südames Balti jaama tuiksoonel asub koolimaja, kus haridust antakse unikaalselt: tähelepanu keskmes on füüsiline aktiivsus. Kool püüab ärgitada õpilasi igal võimalusel rohkem liikuma, paremini õppima ja koolipäevi täiel rinnal nautima.

Tekst **DAGMAR LAMP,** ajakirjanik
Fotod **SANDRA SÜSI**

Üks neist õpilastest, kes õuevahetunni üle rõõmustab, on kümneaastane Silvia. Ta ärkab hommikul – tõsi, mõnikord vajab ta ärkamiseks „kümme minutit veel, emme!“ – sööb, paneb riidesse ja haarab tõukeka, et sõita mõne minuti kaugusele Gustav Adolfi gümnaasiumi (GAG) Kotzebue-majja. Mööda vastrenoveeritud Vana-Kalamaja tänavat kulgev koolitee on talle vaid osa liikumist täis päevast. Tüdruk jagab rõõmuga, et õuevahetunnid on toredad ja vahel õpetaja ütleb lihtsalt keset tundi, et nüüd hüppame! Selleks et täpsemini aru saada, mis koolis toimub, kohtume Silvia klassijuhataja Mariaga.

Õuevahetundi naudivad ühteviisi nii väikesed kui ka suured.

Gustav Adolfi gümnaasiumi kahele esimesele kooliastmele seitse aastat tagasi rajatud Kotzebue-maja on modernne ja omamoodi, nii et võhivõõrana sisse astudes võtab ahhetama. Majas on palju avarust ja valgust, lastel on võimalus mängida ja liikuda.

Kool kuulub liikuma kutsuvate koolide programmi aastast 2021, kuid algklasside õpetaja ja algklasside õppetooli juht Maria Toom kinnitab, et liikumine on olnud nende koolile tähtis juba kaua aega. Kotzebue-maja planeerides seati see suisa esikohale.

Päevades on aukohal tunnine õuevahetund, kuhu mahub nii söögiaeg kui ka õues mängimise paus. Logistika on jaotatud vahetustesse: kui väiksemad söömast tulevad, siis lähevad nad välja, teised aga liiguvad sisse sööma. Õpetajatelgi on kord paigas. Kaks korda nädalas peavad nad veetma laste õuevahetundi jälgides väljas 30 minutit.

MÄNGUJUHID KUTSUVAD LIIKUMA

Koolis on tähtsal kohal ka mängujuhtide programm. Õpetaja Maria selgitab, et alates teisest klassist julgustatakse õpilasi mängujuhtideks hakkama. „Valime igast klassist kaks-kolm õpilast, kellega liikuma kutsuva kooli GAG-i tiimijuht Anu Peri-Leopard koostöös teiste juhendajatega käib üle reeglid, mängitakse läbi mõned mängud ja antakse mängujuhtidele ülesanded,“ selgitab ta. See algatus on kooli missiooni üks osa: propageerida füüsilist aktiivsust.

Neljapäeviti toimuvad mänguhommikud, kus mängujuhid haaravad huvitatud lapsi tegevusse. Saime seda isegi tunnistada ja tundus väga lõbus! Mängujuhtide roll on seejuures tähtis: lisaks sellele, et nad mängu algatavad, kujundavad nad keskkonna, mis motiveerib teisi lapsi füüsilistes mängudes kaasa lööma. See õpetab ka juhtimist, vastutamist ja julgustab „meie“-olemist.

Maria, kes on koolis õpetanud juba üle kümne aasta, on näinud oma silmaga, milline muutus on lastes toimunud, kui liikumisele on pandud suuremat rõhku. „Kui ma õpetajana alustasin, olime peamajas,“ meenutab ta, viidates Gustav Adolfi gümnaasiumi hoonetele Suur-Kloostri tänaval. „Esimesed kolm klassi suunasime õuevahetundidesse juba seal. Alguses kompasime, kuidas oleks õige tegutseda,“ lisab ta.

Liikumisele ja õues veedetud ajale pühendumine on vaid kasvanud. „Nüüd, kui oleme juba seitse aastat Kotzebue-majas, on siin alati olnud ka õuevahetund. Õpilased on kohe kindlasti palju ärksamad ja peavad päeva lõpuni palju paremini vastu,“ sõnab Maria.

Tiivi Pikhof

Rääkides aga kooli põhihoonetest Suur-Kloostri tänaval, kus on koos vanemad klassid, nendivad nii Maria Toom kui esimese ja teise astme õppejuht Tiivi Pikhof, et olukord võiks olla parem, kuid õnneks mängib rolli majade asetus. Õpilastel tuleb joosta tundide vahel ühest majast teise ja juba trepid hoiavad vormis.

GAG-i Kotzebue-majas on mobiiltelefonid keelatud ja õpilased peavad suhtlema üksteisega. „Tean koole, kus öeldakse, et nutivabadust on võimatu kehtestada,“ märgib Tiivi. „Eks vanemas kooliastmes olegi see raske, aga meil töötab.“

Tiivi ja Maria selgitavad, et mõnikord tulevad mobiilid ka „puhkama“ Tiivi kabinetti, kust lapsed päeva lõpus telefonid kätte saavad. Üldiselt ollakse koolikorraga harjunud ja probleeme pole.

Nutivabadus julgustab õpilasi mitte ainult silmast silma suhtlema, vaid ka õues ringi vaatama. Maria jagab, kuidas kord tuli tema juurde üks juba kaheksandasse klassi jõudnud õpilane, kes omal ajal Kotzebues käis ja nüüd nooremale õele maja juures seltsiks oli. „Ta ütles nii lahe olevat, et meil on õuevahetund! Nii armas oli kuulda, et ka vanemad poisid õuevahetundi igatsevad,“ naerab Maria.

Kotzebue-maja on seatud õpilaste liikumist silmas pidades. Ruumi ja avarust on palju ning neljapäeviti toimuvad mängujuhtidega mänguhommikud.

Päevades on aukohal tunnine õuevahetund, kuhu mahub nii söögiaeg kui ka õues mängimise paus.

Tunnis liikumisampse teha pole üldse keeruline. Õpetaja Marial on selleks palju häid nippe ja soovitusi ning lapsed tulevad ideedega alati kenasti kaasa. Üks hea näide on ka rongimäng.

Lahti tuleb lasta mõtteviisist, et laps peab 45 minutit paigal istuma.

Maria populaarne rongimäng

Maria Toomi õpilaste seas on väga populaarne rongimäng. Maria on selles mängus piletikontrolöri rollis. Ta annab lastele ülesande ja nood peavad õige vastuse paberilipikule ehk piletile kirjutama. Siis viiakse „pilet" kontrolörile ja õige vastuse korral lubab Maria lapsel klassist välja joosta, mööda ronimisseina üles ronida ning teistkaudu klassi tagasi tulla.

„Seda mängu saab muidugi teha ka ronimisseinata," ütleb Maria. „Võib näiteks joosta koridori lõppu ja tagasi, moodustada lastest rongi." Mäng on väga armastatud ja Tiivi Pikhof kinnitab, et näeb rõõmuga, kuidas vale vastuse korral lähevad õpilased innuga uuesti lahendama: keegi ei viska pahaselt piletit maha, vaid püütakse ikka õige vastus kätte saada. Liikumisauhind on nii magus.

ÕUEVAHETUND NÕUAB LOGISTILIST LÄBIMÕTLEMIST

Tiivi aga leiab, et õuevahetunnid peamajas väga hästi ei toiminud. „Koolil peavad olema võimalused, aed või piire. Midagi pole teha, muidu sadade kaupa lapsi ära ei halda, see käib õpetajatel üle jõu. Ka tunniplaan peab olema vastavalt korraldatud. See kõik on suur logistika, ei ole nii, et teeme lihtsalt õuevahetunni!"

Tiivi saab ka aru, miks paljud koolid õuevahetunni kehtestamisega tõrguvad. Õpetajate tööpäevad on niigi pikad ja tunniajane paus pikendaks päevi veelgi. Tegemist on lisakoormusega. „Aga väga paljud meie õpetajad ütlevad, et kui nad juba õuevahetunniga harjusid, siis tuli ka rahulolu. Pärast jalutuskäiku õues on endalgi pea puhanum ja mõnus olla."

Tiivi muigab, et ka tema esimene reaktsioon oli uuest korrast kuuldes „Aga mul juba on kiire! Kuidas ma õue veel jõuan!". Õigupoolest on õuevahetund aeg, kui õpetajad saavad omavahel tööasju arutada ja teha seda n-ö kõnnikoosoleku vormis.

Üllatuslikult on olnud keeruline selgitada õuevahetundide vajalikkust vanematele. Mõlemad õppejuhid tunnistavad, et eriti alguses oli palju emasid ja isasid, kes keeldusid lapsi õue saatmast, kirjutasid vabastusi allergiate ja nohu tõttu. Aastate edenedes aga on pigem juurdunud rahulolu, et laps saab iga päev 30 minutit õues olla. Enamikul on elutempo selline, et pärast tööpäeva naljalt lastega õue ei jõuta. „Meie ainus probleem on, et vanemad ei hoolitse, et lastel oleksid ilmaga sobivad rõivad," ütleb Tiivi. „Kederluud paljad, mütsi-salli ei ole. Kui lapsel on õige riietus, on tal palju toredam õues olla!"

Kotzebue-maja õpetajad usuvad, et õpilastele tuleb jätta õuevahetunnis vabadus oma tegevust kujundada. Mänge üldiselt ei korraldata, lastel on vaba voli tegutseda. „Laste loovusele on vaja vaba aega," kinnitab Tiivi. „Hoian end teadlikult, pedagoogiliselt tagasi. Õuevahetunnis saavad kokku eri klasside lapsed, suuremad hakkavad mängima väiksematega ja vastupidi. Tekib ühe kooli tunne, mängud väljuvad klassi piiridest, mis ongi üks eesmärke. Majas sees kehtib reegel, et joosta ega karjuda ei tohi, aga õuevahetunnid on emotsioonide väljaelamise koht."

Tiivi lükkab ümber ka staažikamate kolleegide hirmu, et laps „ajab end õuevahetunnis ära" ega suuda pärast õppida. Lugu on hoopis vastupidi! Laps on palju rõõmsam ja suudab paremini keskenduda. Jah, ta võib olla higine ja juuksed peas püsti, aga ta on õnnelik!

AKTIIVSED TUNNID EI PEA OLEMA ÜLEPEAKAELA KEERULISED

Gustav Adolfi gümnaasiumis pannakse rõhku ka aktiivsetele ainetundidele. Marial on palju nippe, kuidas panna lapsed liikuma ka tunni ajal ja Tiivi rõhutab, et liikumispausid pole ammu enam tootmisvõimlemised. „Piiriks on ainult õpetaja fantaasia," ütleb Tiivi ja Maria toob mõned näited. „Vaiksed diskod, kus saab panna GIF-i mängima ja lapsed peavad liigutusi järele tegema. Või on matemaatikatehtel kaks vastusevarianti ja pead tegema liigutuse, mis õiget varianti näitab. Ka on mul üks tore konn, mille sain kingituseks ja mida saab igasse asendisse väänata." Mõte polegi selles, et laps suudaks iga liigutust järele teha, lõbu on nende proovimises ning nali vabastab lapsed pingest.

Tiivi ja Maria mõistavad, miks õpetajatele on liikuvate tundide väljamõtlemine hirmutav ja ehk ebameeldiv: peale on pandud justkui suur pinge olla tohutult loov ning kulutada palju aega ja raha. Tegelikult piisab näiteks töövihikute peitmisest koolimaja teise nurka, et lapsi liikuma saada. Palju toredaid mõtteid ja ideid leiab liikuma kutsuva kooli veebilehelt.

„Selles pole midagi keerulist ega rasket. Tuleb lahti lasta mõtteviisist, et laps peab 45 minutit paigal istuma," kinnitavad Tiivi ja Maria.

Intervjuu ajal tunnetame ühtäkki, kuidas maja hakkab värisema. Kabineti kohal, kus juttu ajame, on alanud tantsutund! Annab seegi ju tunnistust koolimaja elujõulisusest. Siin tõesti liigutakse. Mõnikord lausa nii, et seinad värisevad! ■

Kommentaar

HENRIK SALUM
Gustav Adolfi gümnaasiumi direktor

Kotzebue-maja vaadates ei tuleks praegu mõttessegi, et õuevahetundi muuta või ära jätta – see on meie päevaplaani elementaarne osa. Ka vanemaid klasse julgustab keskkond liikuma. Ent edasi tuleb pidevalt areneda ja mõelda, kuidas liikumist veelgi soodustada. Vanematele õpilastele tuleb luua rohkem võimalusi: meil juba on pinksilauad, jõusaalilinnak, kavatseme üles seada korvpallikorvi. Vahetundide ajal on avatud võimla, kus võib mängimas käia.

Meie palliplats – talvel uisuväljak – on väljaspool õppeaega avatud ka kogukonnale. Meil pole nende aastate jooksul kordagi olnud probleemi vandaalitsemisega. Lapsi ei maksa karta. Kui meil juba on väljak olemas, siis miks väravaid kinni hoida?

Liikuma kutsuv kool on teaduspõhine käsitlus: kui lastel on võimalik liikuda, siis suudavad nad paremini keskenduda. Üks asi on teada teaduslikku tausta, teine asi on seda näha päriselt toimimas. See valmistabki rõõmu!

Liikuma kutsuv kool võitis rahvusvahelise auhinna

Novembri keskel valiti Madridis rahvusvahelise spordi- ja kultuuriorganisatsiooni MOVE aastakongressil Tartu ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabori programm „Liikuma kutsuv kool" võitjaks kategoorias „Tervist edendav kool" sedastas Tartu ülikool.

Tartu ülikooli liikumislabori juht, tervisekasvatuse kaasprofessor Merike Kull ütles, et see on ennekõike suur tunnustus kõigile programmis osalevatele koolidele. „Meil on väga hea meel, et üha rohkemates koolides on liikumine muutumas päeva loomulikuks osaks, tuues juurde õppimis-, liikumis- ja koolirõõmu." Kulli sõnul on „Liikuma kutsuva kooli" eesmärk toetada koole, et iga päev pakuks liikumisrõõmu nii õpilastele kui ka õpetajatele.

„Liikuma kutsuva kooliga" on liitunud 206 kooli, mis on 40% kõigist üldhariduskoolidest. Programm tugineb rahvusvahelisele teadusele, Tartu ülikooli liikumislabori uuringutele ja arendustele ning programmis osalevate koolide kogemustele. Võitja valiti 55 projekti seast. „Liikuma kutsuv kool" edestas Ühendkuningriigi ja Keenia tervist edendavaid projekte.

Tunnustuse võtsid vastu tervisekasvatuse kaasprofessor Merike Kull, kes on üks „Liikuma kutsuva kooli" programmi arendajad, koolitajad Maarja Park ja Katrin Mägi ning liikumisharrastuse teadur Evelin Mäestu.

Ka ülikoolid

PEAVAD KUTSUMA LIIKUMA!

Viimastel aastatel oleme palju rääkinud sellest, et Eesti lapsed ei liigu piisavalt. Koolis on küll liikumisõpetuse tunnid ja pärast kooli saab trenni minna, aga sellest ei piisa, sest igapäevategemistes on liikumisaktiivsus väga väike. Kuidas aga on olukord üliõpilaste seas? Tihti on just nende koormus õpingute, töö ja muu kõrval nii suur, et liigutamiseks ei jää lihtsalt aega.

Gert Prants

GERT PRANTS, Tartu ülikooli akadeemilise spordiklubi juhatuse esimees

Tartu ülikooli tudengitele ja töötajatele sportimisvõimaluste loomiseks ja parandamiseks asutati Tartu ülikooli akadeemiline spordiklubi, mis on ajaga haaranud hoopis suurema rolli. Nüüdseks on spordiklubist saanud professionaalne spordivaldkonna eestvedaja ja Tartu ülikooli spordielu kujundaja.

Meie klubis selgitatakse juba spordikoolis käivatele lastele ja nende vanematele kehalise aktiivsuse tähtsust, mis peaks panema aluse sellelegi, et tulevased üliõpilased ei jätaks treenimist päris unarusse. Terves kehas terve vaim!

Koostöös ülikooli spordiesindusega on meil võimalused ja väljundid kõigile, kes soovivad sportida. Üliõpilased saavad osaleda treeningutel. Et trennis käimine ei jääks majanduslike põhjuste taha, on ka tasuta treenimise võimalused. Tegutsevad pallimängude võistkonnad, kasutada saab jõusaali ja võtta osa soodushinnaga rühmatreeningutest. Spordiklubi toetab rahaliselt tudengite osalemist võistlustel, annab välja perspektiivikate sportlaste stipendiumi ja koostöös ülikooliga on välja töötatud sportlaste eritingimustel vastuvõtu kord.

TOETAME KA LÕBUSAID ÜRITUSI

Klubi korraldab pidevalt kampaaniaid ja osaleb liikumisprojektides. Oleme liikumisaasta 2023 ja Tartu linna partner. Spordikoolis on noortele tasuta laagrid, tudengitele korraldame kevadjooksu ja lastevanematele ning linnaelanikele „Tule trenni!“ kampaaniaid. Näiteks kutsusime septembris rahvusvahelise üliõpilasspordi päeva ajal nädala jooksul tasuta treenima kõiki tudengeid, oktoobris õpetajate päeva ajal kõiki õpetajaid, novembris meestepäeva ajal kõiki mehi jne. Igal aastal toimub Eesti spordiklubidega koostöös sammuväljakutse, mille Tartu ülikool on võitnud viimased kaks aastat. Rõõm on öelda, et huvi selle vastu vaid kasvab.

Tartu ülikoolis ja Tartu linnas on väga head võimalused, et tudengid oleks kehaliselt aktiivsed.

Tudengile meeldivad lõbusad üritused, kust võtab osa ka üliõpilasi muljalt. Väga populaarsed on tudengite suvemängud Käärikul ja toredad spordiüritused. Spordiklubi toetab sel juhul näiteks ühtse riietusega.

Meie eesmärk on häid kooslusi ja tingimusi ära kasutades tuua üha enam tudengeid treeningutele ja üliõpilaste spordivõistlustele. Lisaks suurendab see üliõpilaste ja töötajate ühtekuuluvustunnet.

Kampaaniate, soodustuste, rahaliste toetuste, tingimuste loomise ja kõige muu tulemusena võib öelda, et Tartu ülikool on liikuma kutsuv ülikool. Arvan, et nii peab jääma ka tulevikus. Tartu ülikoolis ja Tartu linnas on väga head võimalused, et tudengid oleks kehaliselt aktiivsed. Üks järgmine samm liikuma kutsuva ülikoolina on rahvusvahelise üliõpilasspordi föderatsiooni algatatud tervisliku ülikoolilinnaku programmiga liitumine.

LIIKUMINE PEAB OLEMA KÕIGE TÄHTSAM

Üliõpilase tihe päevakava peab tulevikus sisaldama kindlasti aega ka kehalise tervise eest hoolitsemiseks. Maailma terviseorganisatsioon soovitab täiskasvanutel nädalas keskmiselt 150–300 minutit mõõduka koormusega liikuda. Tartu ülikool liigub spordiklubi tegevusega selles suunas, et tudengid saaksid keskenduda õpingutele, aga olla ka kehaliselt piisavalt aktiivsed. Siiski on oluline, et ülikool laiemalt ja riik oma otsustes kehalist aktiivsust tähtsustaks.

Väheliikuvad inimesed = vähem tervena elatud aastaid = suurem kulu kui mitte juba meile, siis kindlasti järgmistele põlvkondadele. Meie endi lastele. ■

ÜLEMISTE LINNAK KÕNNIB TÖÖTAJAT

TOETAVATE LAHENDUSTEGA TULEVIKKU

Elust pakatav ja energiline Ülemiste City on Tallinna ärilinnak, mis on endale seadnud olulise missiooni: olla tuntud, tunnustatud ja ihaldatud parim äri-, elu- ja õppimiskeskkond talentidele ehk tarkadele spetsialistidele, juhtidele ja ettevõtetele, kes mõjutavad oma tegevusega (maailma) majandust.

Tekst **DAGMAR LAMP** Fotod **MAREK METSLAID, RAUNO LIIVAND, SANDRA PALM**

Innovatsiooni edu peitub läbimõeldud strateegias ja initsiatiivil, mille üks eestvedajaid on Mainori talendijuht Ljudmila Pihel. Tegutsemise mõte on muuta talentidele tööpäevad tervislikumaks ja aktiivsemaks, pakkudes selleks suurepäraseid tingimusi. Ülemiste City on täielikult muutmas traditsioonilise töökoha kontseptsiooni.

Ülemiste City arendaja Mainor ei ole kinnisvaraarendusfirma, vaid keskkonnaarendaja, kes loob ökosüsteemi, mis toetab 16 000 talendi heaolu. „Tahame, et keskkond oleks neile, kes siin õpivad, elavad või töötavad, selline, kuhu nad soovivad tulla ja kus neil on hea olla,“ sõnab Pihel.

Strateegia üks nurgakivi on linnaku talentide tervise juhtimine, toetamine ja hoidmine. Eesmärk on luua mõnusa õhustikuga keskkond, kus inimestel on lihtne teha tervislikke valikuid, kus on ligipääs tervislikule toidule, võimalus ennast liigutada ja sportida ja käe-jala ulatuses on ka kõik vajalikud teenused lastehoiust tervisemajadeni.

„Aina rohkem kasutame terminit „viie-minutilinn“. Kõik teenused on lähedal ega pea kaugele sõitma või linna ühest otsast teise autoga tiirutama, et käia poes, arsti juures või laps aeda viia. Nii säästavad inimesed aega ja keskkonda,“ lausub Pihel.

SUUNDA NÄITAB TERVISEMUDEL

Ülemiste City tervisemudelit hakati arendama koostöös Tartu ülikooliga 2020. aastal. Ülemiste City kujutab linnakust süsteemi, mis aitab juhtida ja hoida seal töötavate, õppivate ning elavate inimeste tervist. Talentide hea sotsiaalne, Ühised kõnnikoosolekud, milleks on ka vajalik tehnika olemas, muutuvad järjest populaarsemaks.

Mõttesportlastele on välimale laud.

Trepijooks on raske, aga kahtlemata tööpäeva kirgastav tegevus.

kehaline ja vaimne tervis on organisatsioonide edu ning arengu alus. Tervise eest hoolitsemine peab algama talendist endast ja seda saavad tööandjad kahtlemata toetada, usub Pihel. Mainor toetab muutusi Ülemiste City kogukonna ja linnaku arendamise kaudu ja mudelist lähtumine loob eeldused, et linnaku inimesed oleksid igas mõttes terved.

Ülemiste Citysse on juba rajatud tervisemaja, ehitamisel on teine ja plaanis kolmaski, mis mahutab ära tervisekontrollid, perearstid, rehabilitatsiooni, diagnostika, osutatakse ka vaimse tervise teenuseid. Eesmärk on, et töötajad saaksid kõik oma tervisega seotud mured linnakus aegsasti lahendada.

Muidugi pole tähtsad vaid teenused, inimesi tuleb ka liikuma julgustada. „Inimesel peab olema liikumiseks põhjus ja keskkond," sõnab Pihel. Nii on üks innovaatilistest lahendustest kõnnikoosolekurada: roheline joon, mis kulgeb mööda linnakut, sätitud nii, et teele jääksid rohelised nurgatagused ja mõnusad, hästi vähese müraga kohad. See annab võimaluse pidada koosolekuid väljaspool kontorit ehk teha tööd ja nautida värskendavat keskkonda. Raja kõrvale jäävad tervisestendid infoga, atraktsioonid (välimale, kiiged, batuudid jpm), mis julgustavad mängulisemalt liikuma. Olemas on kõrvaklapid ja mikrofonid, et rohkem kui paari inimesega seltskonnad saaksid rahulikult koosolekut pidada, ilma et tagumised kardaksid infost ilma jääda.

Mainor tegutseb andmepõhiselt ja püüab oma lahendusi aina enam selles suunas arendada. Jälgitakse jalakäijate liiklust, kui palju kasutatakse parke ja väljas töötamiseks mõeldud lehtlaid. Tähtis on aru saada, kuidas keskkond inimeste käitumist mõjutab. Seejärel saab teha muudatusi ja jälgida, kas need mõjutavad inimesi positiivselt, parandades ka kehalist ja vaimset tervist.

Ehk teeb natuke nukraks, et jutud linnaku lisaväärtustest pole väga kaugele levinud, kuid tasapisi pingutusi siiski märgatakse. „Vahel mõni tööandja kurdab, et üritusi ja tegevusvõimalusi on linnakus ehk liigagi palju, töötaja võiks ju vahel tööd ka teha. Aga see on tasakaalu küsimus," kinnitab Pihel.

LOEVAD KESKKOND JA OMANIKE TUGI

Tähtis on luua keskkond, mis tõesti pakuks võimalusi ja julgustaks olema aktiivsemad ning tervemad. Mööda igavaid treppe on tüütu käia, sestap on Ülemiste Citys tehtud trepikojad huvitavaks ja pakutakse kunstielamusi. Loomulikult on rattaparklad ja pesemisvõimalus, kuid ka spetsiaalsed kohad, kus rattaid hooldada. Heaolu parandamiseks on sportlikke võimalusi: võistlused, auhinnad, sporditoetused, tervise teemal koolitused ja õpiampsud.

Ülemiste Citys on arvukatel ettevõtetel erinevad motivatsioonipaketid. Pihel mainib, et eri vanuserühmades ja eluetappides on inimestel isemoodi vajadused ning ootused. Näiteks vanematele talentidele on tähtsad tervisekindlustus ja võimalus diagnostika käigus tervisemuresid ennetada. Nooremad ootavad spordikompensatsiooni, -vahendeid, hambaravihüvitist, vaimse tervise mentorlust. Üks populaarne algatus oli oma töötajatele spordivahendite ostmiseks raha eraldamine. Pihel soetas endale koju rattatrenažööri, paljud töötajad ostsid jalgratta.

Tähtis on omanike tugi. „Nad päriselt usuvad sellesse, mida me Ülemiste Citys teeme," kinnitab Pihel. „Omanikud lihtsalt ei ütle, et oleme tervislik Ülemiste, vaid seda tahetakse päriselt teha, eraldades ka raha," lisab ta. Tervislik keskkond üürnike jaoks arvel ei kajastu. „Pakume lahendusi enda kulul. Lihtsalt sellepärast, et usume: kui linnakut arendada, tahavad talendid ja ettevõtted siia tulla. See toob lõpuks tagasi," lausub Pihel. ■

Verstonis töötab eeskuju kõige paremini

Üks linnaku firma on taristuettevõte Verston. Tõsi, neil on ka kontoritöötajaid, kuid lõviosa inimestest teevad füüsilist tööd ja liiguvad päeva jooksul päris palju.

„Paljud meie töötajad on olnud või on tipptasemel sportlased, Verstoni omanike jaoks on sport ja meeskonnatöö alati olnud väga oluline," sõnab ettevõtte personalijuht Estel Pukk. „Veiko Veskimäe ja Erkko Saluste on Verstoni kõrvalt aidanud üles ehitada ka Eesti ühe juhtiva jalgpalliklubi Paide linnameeskonna. Seetõttu on liikumine, enese proovilepanek ja vormis hoidmine ettevõtte DNA-s sügavalt sees," kinnitab Pukk ja lisab, et liikumisampsud, nagu treppide eelistamine liftile, on elementaarsed.

Esmatähtis on tagada oma inimeste tervis ja heaolu, millele aitavad kaasa uhiuus masinapark, kvaliteetsed töörõivad, turvajalatsid, lõunasöök, sporditoetus, vaimse tervise väärtustamine, tervisekontrollid ning töökeskkonda panustamine.

Pukk jagab vaumomenti päevast, kui ta Verstonisse tööle kandideeris. „Märkasin, et kõigis koosolekuruumides on alati laual värske joogivesi ja värske õhk ei saa tänu spetsiaalsele sisseehitatud süsteemile ka pikema kohtumise ajal otsa. Meie juht Veiko Veskimäe peab äärmiselt oluliseks, et inimesed saaksid tööd teha hea tuju ja enesetundega," ütleb Pukk.

Kui kokku satub mitu terviseteadlikku ja loovat inimest, tekib häid ideid alati juurde. Verstoni töötajad osalevad sageli spordiüritustel, tiimi ettevõtmised on seotud sportmängude ja tervist arendava ühistegevusega.

Personalijuht nendib, et hiljutise uuringu järgi siiski ei kasuta kõik töötajad võimalusi nii palju, kui ideaalses maailmas võiks. Ometi on ta positiivne, sest näeb ja kuuleb, kuidas kas või kohvinurgas nädalavahetuse spordiüritustest räägitakse.

Ester Pukk

Ljudmila Pihel

Fujitsus aitavad uuringud fookust suunata

Ülemiste Citys asub ka Fujitsu Estonia AS, kus töötajate heaoluga seotud eesmärgid on vaimne tervis, töö- ja pereelu tasakaal ning liikumise ja tervisliku toitumise toetamine. Mitte ainult! Fujitsu inimesed mõistavad, kui tähtis on probleeme ennetada.

Fujitsu Estonia AS-i personalispetsialist Rio-Steffi Plaaser ütleb, et ennetamiseks tehakse koostööd HeBa-ga, kes teeb töötajatele põhjaliku terviseuuringu, mille abil saab selgeks füüsilise ja vaimse tervise olukorra. „Selle põhjal saame ettevõttena suunata tähelepanu nõudvatele küsimustele rohkem tähelepanu," kinnitab Plaaser. „Kindlasti toetab töötajate vaimset tervist ka paindlik tööaeg, kaugtöö võimalus ja erinevad üritused," lisab tööheaolu juht Kaire Kattai.

Sarnaselt Piheli ja Pukiga ütleb ka Plaaser, et terviseürituste korraldamine on hea viis töötajaid liikuma ärgitada. Nende ettevõttes on üks populaarsemaid heategevuslik spordikampaania, mida on korraldatud kuus aastat. „Peamine eesmärk on koguda kolme-nelja kuuga kilomeetreid või samme. Sel aastal osales 103 töötajat, kogusime ühiselt 53 249 km."

Tervisenädalat hakati Fujitsus korraldama aastal 2017, eelmise aasta sügisel sai sellest tervisekuu, mille ajal on fookuses erinevad, tavaliselt vaimse tervisega seotud teemad. Aga ka füüsiline pool ei jää unarusse, tööergonoomikat toetavad koolitused on ettevõttes omal kohal.

Tõsiasi, et Fujitsu kontor asub Ülemiste linnakus, on samuti aidanud liikumisrõõmule kaasa. „Kindlasti mängib keskkond suurt rolli. Kui kõik võimalused on tagatud ja mugavused loodud, siis põhjuseid, miks mitte liigutada, jääb vähemaks. Töötajad saavad soovi korral tööle liikuda nii rattaga kui ka jalgsi või lausa joostes. Oleme innustanud ka ühiseid kõnnikoosolekuid tegema ja paljud töötajad seda ka harrastavad," sõnab Plaaser.

„Alles hiljuti võtsime osa lõbusast trepijooksust, mis läbis ka meie kontorit. Suve alguses osalesime Ülemiste City *business triathlon*'il. Ilusa ilmaga käisime lõunapausidel kolleegidega linnakus mänge mängimas spikeball'ist mölkky ja petangini," kirjeldab Kattai.

Ettevõtted, kes hoolitsevad töötajate tervise eest, on tööturul kindlasti hinnatumad. Mis veel olulisem: töötajad on rahulolevad, nad tunnevad, et on tähtsad ja nii on ka töörõõm suurem.

Rio-Steffi Plaaser

Mati Lilliallik ja Indrek Kelk korraldavad Eesti tuntumaid rahvaspordiüritusi.

ESMALT TULEB KASVATADA OSALEJASKOND

ja siis teha äge võistlus

Mati Lillialliku juhitav spordiürituste korraldamise klubi ja Indrek Kelgu veetav klubi Tartu Maraton korraldavad juba aastaid Eesti suurimaid ja tuntumaid liikumisharrastuse üritusi. Ajakirja Liikumine ja Sport algatusel kohtusime Tartus ja rääkisime, kuidas rahvaspordiürituste abil inimesi püsivalt liikumisharrastuse juurde tuua.

Tekst **VILLU ZIRNASK,** ajakirjanik ja harrastussportlane
Fotod **VILLU ZIRNASK, IIRIS-SIMONA RAO JA ADAM ILLINGWORTH**

A lustuseks provokatiivne küsimus. Mis kasu on suurtest rahvaspordiüritustest liikumisharrastusele? Kohal käib ju üsna väike osa rahvastikust, kes ilmselt nii või teisiti oma füüsise eest hoolitseks?

Indrek Kelk: Kõige suurem motivaator regulaarseks liigutamiseks on, kui sead endale konkreetse eesmärgi. Meie pakumegi seda eesmärki, mille poole järjekindlalt ja iga päev sammuma hakata.

Vale oleks öelda, et suured liikumisüritused on ainult ühe väikse kildkonna hobi. Kui vaadata ürituste osavõtustatistikat lähemalt, siis näeb, et umbes üks kolmandik on tõesti need, kes on igal aastal kohal. Teine kolmandik on need, kes osalevad mõnel aastal, siis kaovad mõneks ajaks ära – võib-olla vahetavad ala või üritusi, kus käivad – ja siis tulevad jälle. Aga 30–40% osavõtjaid on igal aastal päris uued.

Mati Lilliallik: Suured rahvaspordiüritused on tähtis turunduskanal, mida riiklikult on alahinnatud ja vähe kasutatud. Julgen arvata, et meie kahe klubi üritustest osavõtjate andmebaas hõlmab ligi pooli Eesti leibkondi. Need inimesed, kes meie üritustel käivad, on oma peres või tutvusringkonnas spordi ja liikumisharrastuse mõtteviisi tunglakandjad. Nad on eestvedajad ja innustajad.

Teie korraldatavate ürituste programmi vaadates on näha muutusi ja uuendusi. Rääkige neist lähemalt. Milliseid uuendusi tulevikus kavandate, et rohkem inimesi kaasa tõmmata?

Indrek Kelk: Koroonaaeg tõi kaasa virtuaal- ehk kaugosalemiste võimaluse. Sellega näitasime, et suudame ootamatustega väga kiiresti kohaneda, et oma missiooni ikka täita. Me ei tõstnud käsi üles, kui massiüritusi enam korraldada ei saanud.

Praeguseks on virtuaalselt osalemine languses ja tegelik osalemine kasvab jälle, aga virtuaalvariandid tiksuvad samuti edasi. Paljudele püsikundedele on need tänuväärne võimalus saada kirja järjekordne osaluskord, kui elu ei võimalda n-ö õigel kuupäeval stardijoonele asuda.

Mingit meeletut revolutsiooni rahvaspordiürituste korraldamises pole toimunud. Koos põlvkonnavahetusega on muutunud see, et märksa varem peab hakkama võimalike osalejaga tegelema. Kümmekond aastat tagasi piisas sellest, et lihtsalt korraldad ägeda ja vinge spordiürituse – see meelitas osalejad kokku. Nüüd pead hakkama kasvatama osalejaskonda märksa varem ja looma eeldusi, et ta sinu üritusest positiivse emotsiooni saaks. Pean silmas eelkõige mitmesuguseid liikumisharrastajate treeningurühmi.

Näiteks Tallinna maraton teeb Marathon 100-ga suurepärast koostööprojekti „Eesmärgiks Tallinna maraton“. Korraldaja võtab inimesed käekõrvale ja juhendab nende ettevalmistust finaalini ehk ürituseni välja. Seda ongi vaja, et inimestes juurduks järjepidev liikumisharrastus.

Teine hea näide on triatlon, Ironman Eesti on teinud väga head tööd. Kunagine saja osalejaga nišiala on osalejaskonda rohkem kui kümnekordistanud, mis on nii tehnilist ja aeganõudvat ala silmas pidades tõeliselt muljetavaldav.

Samamoodi püüab klubi Tartu Maraton stimuleerida selliste rühmade teket. Meil pole vahendeid, et neis ise eestvedaja olla, aga toetame neid nii, kuidas vähegi saame. Eriti suusatamises tuleb meil seda teed minna, sest nooremad vajavad abi suusatehnika omandamisel. Praegune 30-aastaste põlvkond võtab seda abi ka palju meelsamini vastu kui minu põlvkond, kes tihti kipub vastama, et ära sega, ise tean, mis teen.

Mati Lilliallik: Toon innovatsioonina esile, et viimase kümne aastaga on üritustele registreerimine kolinud täielikult veebi. Mitte ainult Eestis, vaid kogu maailmas.

Teiseks on ikka pidurdamatus hoos turunduskanal nimetusega sotsiaalmeedia. Oleme oma kanaleid jõudumööda arendanud ja paistab, et tulevikus tuleb sellesse valdkonda veel enam panustada.

Kolmandaks ei lähe meist mööda ka riigi tasandilt lähtuv suund säästvale arengule ja rohemajandusele. Seda on kõigil Eesti rahvaspordiüritustel tugevalt näha: prügi sorteerimine ja korduvkasutatavad nõud. Lisaks tegime Tallinna maratonil tänavu esimest korda Eestis veel kaks asja täiesti uutmoodi. Üks oli, et lõpetajate medalid pressiti metallist, mis on saadud olmeelektroonika jääkidest. Nende medalite hankimine oli küll vaevanõudvam ja kulukam, aga rohepöörde seisukohast oli sellest kokkuvõttes ikkagi tolku. Teine uudne asi oli stardinumbrite printimine kohapeal. Sellega sai vähendada pakendamist, sorteerimist ja elektrikulu.

Neljandaks, üks tulevikusuundi paistab olevat korraldajate ja osalejate inimeselt inimesele kontakti vähenemine. Võib-olla tuleb tulevikus stardimaterjalide kättesaamisel hakata suhtlema ainult automaatidega. Ühest küljest on kahju, et otsesuhtlus võib kaduda, aga

Indrek Kelk: „Kõige suurem regulaarse liigutamise motivaator on, kui sead endale konkreetse eesmärgi.“

Tartu suusamaraton on eesti spordiloo ikooniline sündmus.

Tänavusel Tallinna jooksumaratonil ja sügisjooksul oli osalejaid pea 80 riigist.

Mati Lilliallik: „Suured rahvaspordiüritused on tähtis turunduskanal, mida riik on alahinnanud ja vähe kasutanud.“

teiselt poolt – ehk julgustab see ka neid osalema, kes tahavadki võimalikult anonüümselt oma numbri kätte saada ja raja läbida.

Kui palju teil praegu on selliseid märkamatuks ja anonüümseks jäämise sooviga osavõtjaid?

Mati Lilliallik: Vähe, aga natuke on juurde tulnud pärast seda, kui andmekaitseseaduses pandi korraldajatele kohustus, et nii stardikui ka lõpuprotokollis võib osaleja nõuda anonüümseks jäämist.

Indrek Kelk: Kasvav trend, aga siiski marginaalne.

Palju räägitakse, et nooremad põlvkonnad ei huvitu vanadest aladest. Kuid kas pole nii, et mingis eas jõuavad paljud ikkagi kestvusspordi juurde välja?

Indrek Kelk: Kindlasti. Kümmekond aastat tagasi olime päris ahastuses, kui vaatasime osaleja keskmist vanust, mis liikus tasapisi ülespoole. Nüüd oleme aru saanud, et spordialad, mida oma üritustel pakume – jooksmine, suusatamine, jalgrattasõit – ongi rohkem meeltmööda tormilised noorusaastad üle elanud inimestele. Varastes kolmekümnendates, kui ollakse rahunenud ja pere loonud ja noortepärased adrenaliinirohked alad enam nii väga ei köida, leitakse üles ka rahulikumad liikumisviisid.

Mati Lilliallik: Mina seda ei pelga, et vastupidavusalad välja surevad. Uusi ja poppe alasid on alati olnud. Näiteks paarikümne aasta eest tuli suure hooga rulluisutamine: kerkis korraks kõrgele, oli vaat et rahvussport, aga praegu pole rulluisutamist enam üldse näha.

Ma ei taha öelda, et teiste uute aladega samamoodi juhtub, aga kõik treenerid võivad kinnitada, et ükskõik, mis spordialaga sa tegeled, põhja tuleb laduda ja parim vahend selleks on vastupidavustreening. Aeroobse baasi loob jooksmine, suusatamine, rattasõit ja ujumine.

Mis rulluisutamisega juhtus? Miks see ala ära vajus?

Indrek Kelk: Tartu maratoni ürituste sarjas oli rulluisumaraton aastatel 2007–2021. Algus oli peaaegu sama edukas nagu maastikurattamaratonil 25 aastat tagasi. Juba teisel aastal osalejate arv peaaegu kohekordistus, lootsime, et viie aastaga jõuame 3000–4000 osalejani. Tegelikult jäi laeks 1600 inimest aastatel 2012–2016, millele järgnes langus. Eesti pole siinkohal erand, sarnane langus toimus kogu maailmas. Keegi ei oska seletada, miks rulluisutamine populaarsuse kaotas. Võibolla mõjutas see, et harrastajate seas on palju naisi, kellel ei ole üldiselt nii suurt soovi võistelda kui meestel. Hirmutab ka kukkumise oht.

Mati Lilliallik: Suurte rahvaspordialade, nagu jalgrattasõit ja jooksmine, harrastajate arv ulatub kogu maailmas kümnetesse miljonitesse, need on sügavalt juurdunud, põlvkonnad ei mängi rolli. Nišialadel ja uutel trendikatel aladel ongi nende kõrvale raske tõusta.

Näiteks Ameerika jooksuüritustel on koroonaeelse ajaga võrreldes juba toimunud n-ö ületaastumine, osavõtjaid on rohkem kui enne pandeemiat. Meie alles unistame sellest, aga olen optimist ja usun, et jõuame paari aasta jooksul ka sinnamaale.

Indrek Kelk: Meie arvud lubavad samuti seda. Tänavu oli jooksuüritustest osavõtjate arv ainus, mis suurenes. Tõsi, koroona ajal vähenes see ka rohkem kui rattasõitudest ja suusatamisest osavõtt.

Mati Lilliallik: Tahaksin siinkohal tunnustada Eesti liikumisharrastuse ürituste korraldajaid. Suhtena elanike arvu on osavõtt Euroopa võrdluses väga hea. Sellepärast, nagu ma alguseski ütlesin, tuleks neid üritusi turunduskanalina hoogsalt kasutada, et tänavune ametlik liikumisaasta jätkuks n-ö isetekkeliste liikumisaastatena ja me tõesti liiguks selle unistuse suunas, et kaks kolmandikku Eesti inimestest liiguks regulaarselt. Selleks on vaja, et eeskujusid oleks igas peres ja sõpruskonnas.

Indrek Kelk: Täiesti nõus. Aga Eesti kohta on meie rahvaspordiüritused väga suured, seetõttu ei toimi mõned majandusseadused, mis suurtes Euroopa riikides. Sest üritused on suured, aga turg on väike.

Oletame, et lähen tossufirma juurde rääkima, et meil on 10 000 osavõtjaga jooksuüritus. „Väga äge, muidugi oleme huvitatud! Aga palju teil seal elanikke on?“ – „Veidi üle miljoni.“ – „Oot-oot … Ei.“ Mul pole küll sellist isiklikku kogemust tossumüüjaga, aga on rattatootjaga Tartu rattamaratoni mõttes.

Mati Lilliallik: Minul on selline kogemus tossumüüjaga täiesti olemas.

Indrek Kelk: Kui me oleks Saksamaal või Prantsusmaal, siis meie masti üritustele 60 000 – 100 000 euro sponsorraha kaasamine ei oleks küsimus. Paraku oleme Eestis, turg on väike ja seetõttu on vaja rohkem riigi ning omavalitsuste toetust.

Mati Lilliallik: Kultuuriministeerium utsitab tegema uuringuid välisosalejate majandusliku mõju kohta, et hinnata, kui palju nad Eestisse raha ja maksutulu jätavad. Uuringud on näidanud, et lisanduv maksutulu ületab avaliku sektori toetusi tunduvalt. Tegelikult võiks samamoodi uurida Eesti-sisest maksutulu ja käibe tekkimist. Eestis on ka rahvaspordiüritustest tulenev siseturism märkimisväärselt suur.

Tippüritused on Eesti kohta teada ja tugevad, aga kuidas on lugu väiksemate elujõuga?

Indrek Kelk: Jooksuürituste püramiid on minu arvates väga tugev. On tippude tipp Tallinna maraton, on vaheeesmärgid linnajooksude sarja ja mõne muu jooksuna ning on palju väiksemaid kohalikke jookse. Justkui jõgikond, kus pisikestest ojadest saavad jõed, mis toidavad suurt järve. Mida suurem on püramiidi aluspind, seda kõrgemale saab ka tipp tõusta. Spordialaliidud ei taha seda tihtipeale tunnistada.

Indrek Kelk: „Uudistest jääb mulje, et rattamaratonil käivad ainult spordihärjad, kes lähevad välja võidu peale.“

Mati Lilliallik: Jooksuürituste kalendris on ruumi piisavalt. Pärast seda, kui meie 2009. aastal Tallinna maratoni korraldama hakkasime, hakkas ka muid maratone tekkima nagu seeni pärast vihma. Rekordiks jäi vist 22 maratoni aastas, praeguseks on nende arv langenud 12 peale.

Ma ei ütle, et maratone peaks rohkem olema, pigem on ruumi n-ö omapäraste jooksude nišis. Kõik ei pea ju olema 10 km maanteejooksud või poolmaratonid, vaid saaks olla rohkem mitmekesisust nii distantside kui ka maastike poolest.

Väga tähtis on korraldaja. Kui ürituse korraldamist vedanud entusiast jääb vanaks või kolib minema, võib kohalikku spordiellu tekkida väga suur tühimik. Seda peaks võib-olla isegi riiklikult jälgima, et neid tublisid inimesi ikka motiveeritaks ja nad ei väsiks ära.

Indrek Kelk: Kohalike ürituste korraldamine käib alguses tavaliselt õhinapõhiselt. Ent ühel hetkel jõutakse mastaabini, kus organiseerimist on nii palju, et põhitöö kõrvalt ei jõua seda enam keegi teha. Lisaks veel see häda, et Eestis ei ole neil üritustel stabiilset rahastamist. Siis on korraldaja valiku ees: lõpetada ära või leida mõni teine õhinapõhine eestvedaja, mis ei pruugi eespool nimetatud põhjusel õnnestuda.

Oleme juba vähemalt kolmele kultuuriministrile teinud ettepaneku, et liikumisharrastuse ürituste toetamiseks tehtaks stabiilne rahastamismudel, mis oleneb ürituste suurusest. Et osa toetusest oleks kindel aasta läbi, mitte et pead pidevalt muretsema, kas kultuurikapitali või mingeid muid projektitoetusi seekord saad. Meie organisatsioon peab ürituste korraldamiseks töötama ju aasta läbi.

Riigil tasuks kaasa aidata ka täiskasvanud liikumisharrastajate juhendajate kogukonna kujunemisele, sest nagu eespool rääkisime: just treeningurühmade abil saab inimesi püsivalt liikumisharrastuse juurde tuua.

Räägiks ka osavõtutasudest. Ühest küljest ei ole korraldajatel lihtne ots otsaga kokku tulla, aga õigus on ka neil, kes nurisevad, et osavõtt tippüritustest on päris kallis. Kuhu osavõtutasud liiguvad?

Mati Lilliallik: Koroonajärgsel aastal tegime hullu eksperimendi ja langetasime osavõtutasusid 20%. Tagantjärele vaadates oli see äriliselt näppu lõikamine, sest kaotasime hulga käibevahendeid ja jäime tol aastal sügavasse miinusesse. Nüüd oleme tõstnud osavõtutasud tasemele, mis olid enne koroonat, aga muu maailm on ikka eest ära liikunud.

Viie-kuue aasta eest olid meie ürituste osavõtutasud umbes 70% võrreldavate Euroopa ürituste omast, praegu on alla 50%. Maailmas on ka selles sektoris olnud inflatsioon, tõenäoliselt peame meiegi tulevikus hinda tõstma.

Indrek Kelk: Osavõtjale on tasud tõesti suured. Ma isegi olen sel aastal pärast osavõtutasu vaatamist jätnud mõnele liikumisüritusele minemata, kuigi oleks tahtnud. Igal nädalavahetusel ei saa sellist raha kulutada.

Kui vaadata korraldaja mätta otsast, siis moodustab osavõtutasu tuludest ainult ühe osa. Kõige rohkem mõjutab ürituste eelarvet edukas sponsorraha hankimine – see oleneb väga palju korraldajast endast – ja riigi toetus. Praegu on Eestis ainult kaks liikumisüritust, mida riik normaalselt rahastab: Tallinna maraton ja Ironman Tallinn. Kõigi ülejäänute riiklik rahastamine on sama hästi kui olematu. Toetusmeede on kujundatud nii, et ülejäänud üritused lihtsalt ei kvalifitseeru, sest pole piisava rahvusvahelise osalejaskonnaga. Toetusmeedet riigisisese suunitlusega liikumisüritustele pole. Kultuurkapitalist midagi saab, aga need summad on väga-väga väikesed.

Mati Lilliallik: Elujõulise spordiürituse tagab see, kui laias laastus moodustub tulubaas põhimõttel kolmandik-kolmandik-kolmandik: erasektor ehk sponsorid, omavahendid osavõtutasuna, reklaami ja suveniiride müügina ning avalik sektor – riik ja kohalik omavalitsus.

Ürituse elujõulisust näitab see, kui korraldaja suudab omavahendite kolmandiku kokku saada, sinna oleks siis põhjust oma kolmandik juurde panna ka avalikul sektoril. Eestis see kahjuks niimoodi ei käi.

Kas riik tähendab selles kontekstis kultuuriministeeriumi? Kas sotsiaalministeerium või tervisekassa pole huvi tundnud, kuidas teie kaasabil inimeste tervist saaks parandada?

Indrek Kelk: Jah, kultuuriministeerium. Sotsiaalministeerium ega tervisekassa pole meie poole pöördunud. Meie nende poole oleme küll, sest kõik see, mida me inimestele pakume, on ennetustöö.

Mati Lilliallik: Samamoodi nagu perearstil on õigus välja kirjutada ravimeid, võiks tal olla õigus välja kirjutada osalemine liikumisüritusel.

Indrek Kelk: Paremini saaks liikumisüritusi kajastada meedias. Mul on isiklik näide. Mu elukaaslane käis tänavu esimest korda Tartu rattamaratonil, 21 km distantsil – oli vaimustuses ja rääkis, et tekkis isu järgmine kordki minna. Õhtul vaatasime ETV spordiuudiseid, kus ka rattamaratoni kajastati. Mulle oli see juba harjunud pilt, aga tema ütles: „See pole ju üldse see üritus, kus mina käisin!“ Asi selles, et uudistes näidati ainult tippsporti ja see oligi kuvand, mis tal varem rattamaratonist oli: et seal käivad ainult spordihärjad, kes lähevad võidu peale võistlema. Ise osaledes nägi ta, et nii ei ole.

Eks see ole kivi meie enda kapsaaeda, et me pole osanud oma ürituste tegelikku olemust massideni viia. Viga on ka traditsioonilises meedias, mis kajastab peamiselt tippsporti. See, mis rahvaspordiüritustel põhiliselt toimub, jääb enamasti näitamata. Liikumisharrastuse edendamiseks on ääretult tähtis näidata sportimas mitte ainult tippe, vaid ka tuntud inimesi, kellega rahvas suudab ennast sportlikus mõttes samastada. ■

Mati Lilliallik: „Ma ei ütle, et maratone peaks rohkem olema, pigem on ruumi omapäraste jooksude nišis.“

Vajame liikumispööret!

Rahvaspordiürituste protokolle vaadates torkab silma, et alates 55-aastaste vanuseklassidest kukub osavõtjate arv järsult, kuigi arvuliselt need ei ole üldse väikesed vanuserühmad.

„Mingil määral on tegemist loomuliku kaoga, ka neis riikides, kus eakate inimeste tervis on parem kui Eestis,“ sõnab Mati Lilliallik. Laias laastus jääb mainitud vanuses kõrvale kolmandik kuni kaks kolmandikku osalejatest. „Põhjus on tervis, aga seegi, et võistlushimu jääb vähemaks. Vahel hoiab tagasi see soovimatus näha, et ei olda enam nii kiired nagu paarkümmend aastat tagasi,“ räägib Mati Lilliallik. Tegelikult peaks eakate inimeste välja toomisele muidugi tähelepanu pöörama. „Tervis on paljude jaoks tõsine probleem. Kui palju üle 55-aastaseid mehi ja naisi on sellises vormis, et suudavad kümme kilomeetrit läbi kapata?“ küsib Indrek Kelk. „See vajab aastakümnetepikkust tööd, et praegused 35-aastased oleksid paarikümne aasta pärast parema tervisega ja paremas kehalises vormis kui praegused 55-aastased,“ lisab ta.

Mõlemad suurvõistluste korraldajad nendivad, et me vajame liikumispööret ja elukestva liikumise kava, sest vaid nii muutuvad eestlased tervemaks ja töövõimelisemaks.

IGA AASTA ON LIIKUMISAASTA!

LIIGUME.EE

TERVE EESTI EEST!

EESTI OLÜMPIAKOMITEE

SPORDIAASTA TÄHED 2023

ALEXELA KONTSERDIMAJA

29. DETSEMBER

KL 20.00

AASTA SPORTLASE RAHVAHÄÄLETUS
18.-24. DETSEMBER
www.eok.ee

OTSEÜLEKANNE:
POSTIMEES.EE
JA KANAL 2