LIIKUMISE, SPORDI JA TERVISE TEADUSAJAKIRI

Liikumine & SPORT

NR 27/2024

OLÜMPIAMEDALISTI
HARALD TAMMERI
PEREKONNA LUGU

TERVE EESTI EEST!

EESTI OLÜMPIAKOMITEE

Olümpiaäärevus Pariisis
jõuab haripunkti

Sügisest
läheb käiku ajakohastatud liikumise õppekava

PÕNEV SISSEVAADE
VÄRSKETESSE TEADUSTÖÖDESSE

Tanel Kangert

noore pensionäri elust

Sisukord

4 **Hitleri-Saksamaad karistati, Putini-Venemaad mitte**

5 **Taaskasutatud materjalist teksakollektsioon annab eeskuju kogu olümpiaperele**

8 **Eiffeli torn peegeldub nii medalil kui ka meenemündil**

10 **Pariis kiirgab tavapärast olümpiaärevust**

12 **Spordijuhtide ülesanne on luua tingimused**

13 **Noorele pensionärile Tanel Kangertile meeldib vabadus kõike teha**

14 **Harald Tammeri tütrepoeg meenutab vanaisa pärandit**

24 **Jalgratturite erialavõimekus**

34 **Mitmekülgsus ennetab võrkulangemist**

35 **Mure koolinoorte ülekaalulisuse pärast süveneb**

42 **Kuidas Norra ja Hollandi kogukonnaspordi kogemust Eestis rakendada?**

46 **Tartu ülikooli tudengid ja töötajad eelistavad kestlikke liikumisviise**

52 **Harrastajate arv tõusis mullu rekordtasemele**

56 **Eestlastest peab saama Euroopa liikuvaim rahvas**

58 **Kaarel Zilmer leiab, et loodusrada olgu iga koduukse lähedal**

61 **Haridus- ja teadusministeerium on toeks liikumisõpetuse rakendamisel**

62 **Liikumisõpetus annab oskuse kogu eluks**

66 **Kellele ja miks on vaja liikumisharrastuse treenerit?**

68 **Spordijuht Martin Thomson mõtleb igas vanuses inimestele**

72 **Õuevahetund paneb lapsed liikuma**

74 **Kuidas saab sekkumisega tervist edendada?**

76 **Kaitsevägi näeb vaeva kutsealuste kehalise võimekuse tõstmisega**

80 **Loovuse turgutamiseks korralda kõnnikoosolek**

Liikumine & SPORT

NR 27/2024

TOIMETUSKOLLEEGIUM

Kristi Kirsberg
Eesti spordiajakirjanike seltsi liige

Merili Luuk
EOK kommunikatsioonijuht

Maia Burlaka
SA liikumisharrastuse kompetentsikeskus kommunikatsioonijuht

Henek Tomson
SA liikumisharrastuse kompetentsikeskus teadusnõunik

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**

TERVE EESTI EESTI
Liikumisharrastuse kompetentsikeskus

EESTI OLÜMPIAKOMITEE

KULTUURIMINISTEERIUM

KOOS jõuame kaugemale

MAIU MERIHEIN
liikumisharrastuse kompetentsikeskuse koostöösuhete juht

Juba mõnda aega oleme rääkinud, et Eesti on valmis liikumispöördeks. Eesmärgi saavutamiseks otsime praktilisi lahendusi ja teeme koostööd, et parandada inimeste elukvaliteeti. Koostöö eeldus on ühine eesmärk, et Eesti kõik elanikud liiguks regulaarselt ja elaks kauem tervena. Inimeste hea tervis on igakülgse arengu eeldus: see on sotsiaalse heaolu kasvu, Eesti rahva säilimise ja rohkemate laste sünni, majanduse arengu, tootlikkuse suurenemise, konkurentsivõime parandamise ning riigi jätkusuutlikkuse alus. Nagu tervisenäitajate paranemiseks laiemalt, on ka liikumispöörde elluviimiseks vaja valitsuse, erasektori ja kolmanda sektori, kohalike omavalitsuste, kogukondade ning kõigi ühiskonnarühmade koostööd. Paat ei liigu edasi, kui igaüks sõuab eri suunas.

Koostöö ei sünni iseenesest ega vii vältimatult kokkulepitud eesmärkideni. Koostöö ja ühise eesmärgi saavutamise nimel tuleb vaeva näha, see eeldab teadlikke otsuseid ja arusaama ning usku, et üksi tehes jõuame küll kiiresti edasi, aga koos tehes jõuame kaugemale. Just süstemaatiline ja eesmärgipärane koostöö on see, milleni oleme jõudnud. Kultuuri-, sotsiaal- ning haridus- ja teadusministeeriumi haldusalaasutused on moodustanud liikumise edendajate võrgustiku, teadvustades liikumise tähtsust. Igaüks soovib panustada oma tegevusvaldkonnas, vajamata seejuures tohutult lisavahendeid. Kui on tahe ja soov, siis saab ka olemasolevate võimaluste piires palju ära teha. Hispaania vanasõnagi nendib, et kus ei ole puudust tahtest, seal ei tule puudust ka võimalustest.

Liikumise edendajate võrgustik on kui suur meeskond, kus igaühel on oma roll. Ühiste väärtuste pinnalt on meeskonnas olnud lihtne kokkuleppeid sõlmida. Kui liikumine muutub iga inimese igapäevaelu osaks, siis oleme ka rahvana kestlikud, elades tervema ja õnnelikumana.

Koostöö eeldus on head suhted, vastastikune mõistmine ja usaldus. Heade koostöösuhete toimimiseks on liikumisharrastuse kompetentsikeskusele tähtis selgitada välja partnerite ootused ja väljendada selgelt enda omi. Oluline pole see, mis eristab, vaid see, mida on ühist ja mis liidab. Head koostöösuhted ja kindlad kokkulepped aitavad teha ka keerulistes olukordades eesmärgistatud ning koordineeritud tööd.

Suur töö on tehtud, aga veel suurem seisab ees. Liikumispöörde eestvedajana jätkab liikumisharrastuse kompetentsikeskus tööd liikumisharrastuse üleriigilisel koordineerimisel ja arendamisel, panustades valdkonnas tegutsevate organisatsioonide koostöö parandamisse, teaduspõhiste arendus- ja sekkumisprogrammide algatamisse ning toetamisse, maailma parimate kogemuste kogumisse ja tutvustamisse.

Kuninganna Elizabeth II on öelnud, et sageli toovad kõige püsivama muutuse väikesed sammud, mitte hiiglaslikud hüpped. Iga väike samm ja tegu on liikumispöörde jaoks oluline – panustada saab igaüks: nii üksikisik, organisatsioon kui ka ühiskond laiemalt. Muutused algavad meist endist. ■

HITLERI-SAKSAMAAD KARISTATI, PUTINI-VENEMAAD MITTE

Eestlastele oli pärast iseseisvuse taastamist ülimalt meeliülendav sündmus Erika Salumäe võit Barcelona olümpiamängudel 1992, korvpalliusku leedulaste jaoks aga andis sama võimsa emotsionaalse laengu nende rahvuskoondise pronksmedal samadel mängudel.

HANNES RUMM, spordihuviline

Esimesed olümpiamedalid oma rahvuslipu all tõidki Leedule legendaarse Arvydas Sabonise ja Šarūnas Marčiulionise veetud kossutiim ning kettaheitja Romas Ubartas. Võrdluseks: Eesti Vabariigi lipu all oli Nõukogude okupatsiooni alguseks võidetud juba 21 medalit, neist 6 kulda.

Teoreetiliselt oleks võinud Leedule riigi esimese olümpiamedali tuua nende korvpallikoondis, mis 1937. aastal võitis EM-tiitli. (Tõsi, paari USA-st ajaloolisele kodumaale meelitatud staarmängija abil.) Paraku ei pääsenud ükski Leedu sportlane 1936. aasta Berliini olümpial võistlema Natsi-Saksamaa poliitilise kättemaksu tõttu.

Riikide suhted olid väga pingelised, sest Saksamaa soovis oma võimu alla tagasi võtta Klaipeda piirkonna. Lisaks mõisteti Leedus 1935. aastal terrorismikuritegudes suisa surma mõned Saksamaa rahastatud natsliku organisatsiooni liikmed.

Kättemaksuks survestas Saksamaa rahvusvahelist olümpiakomiteed nii, et Leedu ei saanudki ametlikku kutset olümpiale. Ajal, mil Eesti rahvuskoondis Berliinis palli mängis, jäid Leedu korvpallurid ajaloo esimesest korvpalliturniirist ebaõiglaselt kõrvale.

SÕJA ALGATAJAID MÄNGUDELE EI LASTUD

Ent Leedu kõrvale jäämine natsiolümpialt on suur erand. Üldiselt on olümpiamängudelt kõrvale jäetud ainult neid riike, mis on olnud poliitiliselt tõelised paariad.

Pärast esimest maailmasõda jäeti karistuseks 1920. aasta olümpiamängudelt kõrvale Saksamaa, Austria, Ungari, Bulgaaria ja Türgi. Kuigi sõja puhkemise eest kandsid vastutust ka teised riigid – näiteks Vene keisririik –, karistati olümpiamängudelt kõrvalejätmisega ainult sõja kaotajaid. Muuseas, 1920. aasta mängud pidid toimuma Budapestis, aga 1919. aastal otsustati algselt Austria-Ungari keisririigile antud mängud üle viia Antverpenisse Belgias.

Pärast teist maailmasõda ei lubatud 1948. aasta olümpiamängudele Saksamaad ja Jaapanit karistuseks sõjakoleduste põhjustamise eest.

Need juhtumid, kui rahvusvaheline olümpiakomite (ROK) ei lase mõnd riiki karistuseks olümpiamängudele, on palju vähem tuntud arvukatest kordadest, kui olümpiamängudelt on poliitilistel põhjustel vabatahtlikult kõrvale jäädud. Näiteks 1956. aastal boikottisid Holland, Hispaania ja Šveits Melbourne'i mänge, sest Nõukogude Liit oli maha surunud ungarlaste ülestõusu kommunistliku valitsuse vastu. Aga liidu koondis osales mängudel ja kasutas Melbourne'is võidetud medaleid riigisiseses propagandas edukalt ära.

Järgmise riigina jäeti poliitilistel põhjustel olümpiamängudelt alates 1964. aastast kõrvale Lõuna-Aafrika Vabariik (LAV). Aafrika üks rahvaarvult suuremaid ja majandusarengult edukamaid riike jäeti kõrvale apartheidipoliitika ehk mustanahaliste elanike õiguste allasurumise pärast.

LAV-i karistamise algus langes aega, kui Aafrika riigid iseseisvusid koloniaalvõimu alt ja nende sõnaõigus ROK-is suurenes järsult. LAV naasis olümpiamängudele alles 1992. aastal, sest selleks ajaks oli apartheidipoliitika lõppemas.

KÄPUTÄIS VENELASI ON PARIISIS KOHAL

Mustanahaliste elanike õiguste eiramine sai 1972. aastal saatuslikuks ka Rodeesiale (alates 1979. aastast Zimbabwe), kes otsustati Müncheni mängudelt kõrvale jätta häältega 36 : 31 vaid neli päeva enne avatseremooniat. Ja seda hoolimata asjaolust, et ROK-i toonane president, ameeriklane Avery Brundage võitles Rodeesia osalemise eest.

Hilisemad ROK-i presidendid on oma organisatsiooni kindlalt kontrollinud. Nagu ütleb spordiajakirjanik Ott Järvela: „Ükski ROK-i president pole alates Juan Antonio Samaranchi valitsusaja algusest 1980. aastal kaotanud ühtki olulist hääletust."

Vene Föderatsiooni ja selle vasallriigi Valgevene sportlased saavad tänavustel Pariisi mängudel osaleda, sest ROK jättis agressorriigi sõja algatamise eest karistamata. Ainult osa rahvusvahelisi alaliite otsustas mitte lasta Vene sportlasi starti. Seetõttu võistleb neid Pariisi mängudel vaid käputäis.

Õiglane oleks olnud, kui Venemaa kuuluks olümpiamängude ajaloos samasse ritta teise maailmasõja algatanud Natsi-Saksamaa ja imperialistliku Jaapaniga. Algatas ju Putini-Venemaa suurima sõja Euroopas pärast Hitleri-Saksamaad. Jättes sellise otsuse tegemata, rikkus ROK oma hea nime lääneriikides ja julgustas Putinit sõda jätkama. ■

Kollektsiooni esimodellid Allar Raja ja Ksenija Balta kiidavad võimalust kanda rõivaid ka pärast olümpiat.

Taaskasutatud materjalidest teksakollektsioon annab eeskuju kogu olümpiaperele

Kuueaastasena istus moelooja Reet Aus köögilaua taga ja vaatas, kuidas ema Linda paberile rahutuvisid visandas. Need rahutuvid jõudsid 1980. aasta Tallinna olümpiapurjeregatiks valminud siidsallidele. Tuvid koos Ausi visandatud ainulaadse teksakollektsiooniga reisivad 44 aastat hiljem Eesti sportlaste seljas Pariisi olümpiamängudele.

MERILI LUUK, EOK kommunikatsioonijuht Fotod **REET AUS** / **KARLI SAUL** / **TEAM ESTONIA**

Team Estonia paraadvorm 26. juulil peetaval Pariisi olümpiamängude avatseremoonial – muide, siis on ka Ausi sünnipäev – on valmistatud täielikult taaskasutatud materjalidest. Ökoloogilise jalajälje vähendamine ja keskkonna hoidmine on olümpia liikumisele väga tähtis, seetõttu pöörduski Eesti olümpiakomitee (EOK) Ausi kui jätkusuutliku disaini labori eestvedaja ning taaskasutust väärtustava disaineri poole.

„Rahvusvaheline olümpiakomitee (ROK) on viimastel aastatel rõhutanud ökoloogilise jalajälje olulisust ja maailmale vajalike ressursside säästmist. Nõnda oli meie rõivakollektsiooni loomise esmane kriteerium, et leiaksime rõivaste taaskasutamise viisi," räägib EOK president Urmas Sõõrumaa. „Reet Aus on tuntud mitte ainult Eestis, vaid ka maailmas oma taaskasutuspõhimõtte poolest ning meil on väga hea meel, et ta sellise kollektsiooni kujundas," lisab Sõõrumaa.

ÜHEKSA KUUD TÖÖD

Ausi sõnul algas tootmine juba enam kui aasta tagasi. Alustuseks tuli mõistagi visandada ja suhelda EOK ning ROK-iga. „Esmalt teen rohkem kavandeid, kui lõpuks töösse läheb," kirjeldab Aus töö algusjärku.

„ROK on ette kirjutanud väga selged nõuded, mida kontrollitakse kiivalt ja mis enne olümpiale minekut tuleb kinnitada. Näiteks võib olla rõivastel vaid üks tootjalogo ja selle suurus on reguleeritud," selgitab EOK delegatsiooni juhi abi Merle Kaljurand. „Suhtlus Reedaga oli väga hea, seda enam, et ta mõtles kogu aeg kaasa, kuidas rõivad võimalikult loodusesõbralikult valmistada," hindab ta.

Ausile oli teema tõesti südamelähedane „Kui EOK ettepaneku tegi, tekkis mul kohe suur soov selle kollektsiooni tarvis teha midagi sellist, mida me varem pole teinud. Võtsin ühendust partnertehasega Beximco Bangladeshis ja töötasime välja täiesti uut tüüpi teksakanga," räägib Aus.

Teksakangas, mida kasutatakse pükste, seeliku, jaki ning koti õmblemiseks, on täielikult loodud ümbertöödeldud kiust, millest pool on tootmisjäägid ja pool tselluloosi jäägid. Kollektsiooni teine osa ehk T-särgid on tehtud töötsükliku taaskasutuse põhimõtte alusel, tarvitades tootmisest ülejäävaid kangaid.

„Tootmine võttis aega peaaegu üheksa kuud, et saada kanga värv ja pehmus õigeks. See tähendas osoonpesu, kus ei kasutata kemikaale," räägib Aus, kes käis Bangladeshis ka tootmist jälgimas. Talle oligi kõige tähtsam, et kollektsioon oleks algusest lõpuni valmistatud ülejääkmaterjalidest.

„Tähtis oli, et hiljem oleks seda kangast jällegi lihtsam ümber töödelda. Ring disaini põhimõte ongi selline, et vaadatakse üle kõik sisendid ja väljundid. Materjalid peaksid olema võimalikult väikese keskkonnajäljega ning kui toodet enam ei peaks vajatama, siis oleks võimalik see suunata ümbertöötlusesse," lausub Aus.

EESKUJUKS KOGU MAAILMALE

Nagu EOK president rõhutas, on teisedki riigid hakanud taaskasutusele mõtlema. Näiteks tegi Jaapan oma olümpiakollektsiooni keskkonnaarvutusi luues. Aus usub, et ei lähe palju aega, kuni see ongi normaalsus. „Näitame läbipaistvalt, mis on riiete väärtus, kust need tulevad ja milline on nende keskkonnamõju. Väike Eesti on suurepärane näide, kuidas sama oleks võimalik teha kogu maailmas. Arvan, et ei lähe kaua, kuni see ongi tavapärane," selgitab ta.

Rõivastele on loodud ka digipassid. Toote sees on ruutkood, mida skannides saab kätte kogu info tootmise kohta kuni keskkonnaarvutusteni. „Võib-olla oleme ajast natuke ees, aga ühel hetkel võiks kogu maailm sinna jõuda," hindab Aus.

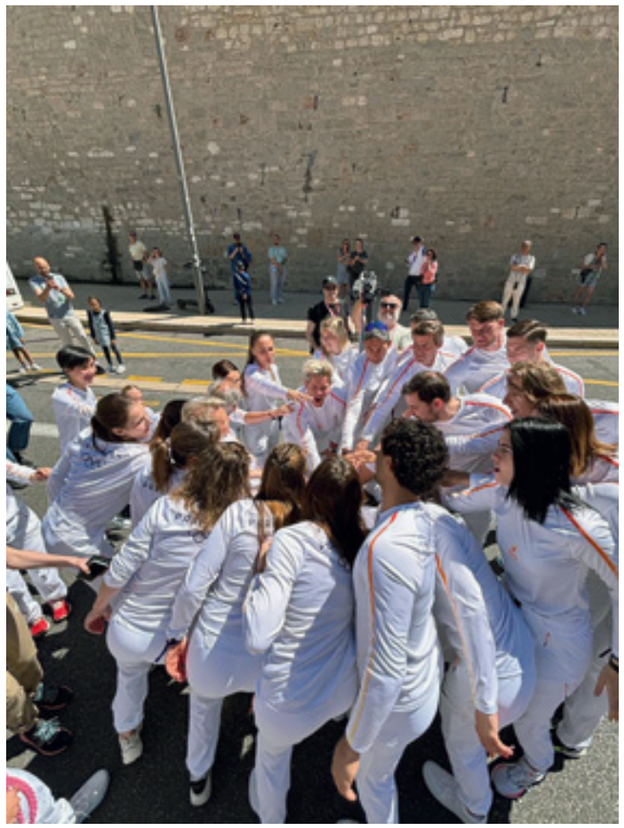
Reet Ausi sõnul töötati olümpiadelegatsioonile välja täiesti uus teksakangas.

Ökoloogilist jalajälge vähendavad olümpiarõivad võiksid olla eeskujuks kogu maailmale.

Mida arvavad paraadvormist sportlased?

INGRID PUUSTA, PURJETAJA: „Mulle meeldib, et keskne teema on taaskasutus ja neid rõivaid saab ka hiljem kanda. Tavaliselt vabaajarõivaid pärast olümpiat enam eriti tihti ei kasutata. Aga teksaseid ja teksaseelikut saab ka hiljem kanda."

ALLAR RAJA, SÕUDJA: „Mul oli au Reet Ausi kollektsiooni modelliks olla. Esmamulje oli vau, üliäge retrohõnguline stiil! Teine vauefekt tekkis siis, kui rõivaid selga proovisin, sest need on väga kerged ja istuvad sportlastele väga hästi. Hea meel, et neid saab ka pärast olümpiat kanda, ilma et liiga palju silma paistaks." ■



Ksenija Balta oli Euroopa Liidu riikide üks esindaja, kes sai 9. mail, Euroopa päeva puhul tuld kanda.

EIFFELI TORN PEEGELDUB NII MEDALIL KUI KA MEENEMÜNDIL

MERILI LUUK, EOK kommunikatsioonijuht Fotod **KARLI SAUL**, EOK, Paris 2024

Sel suvel on kõigi spordisõprade pilgud pööratud Pariisi poole. Juuli lõpus ja augusti esimesel poolel sünnivad uued lood ning legendid, selguvad võitjad ja kaotajad ning kümnete tuhandete inimeste tööl on palgapäev.

MEDALID ON ERILISE KUJUNDUSEGA

Pariisi olümpiamängude medalistid saavad koju viia tükikese linna ikoonilisest sümbolist, Eiffeli tornist. Nimelt on iga olümpiamedali keskele paigutatud Eiffeli torni rekonstrueerimistöödest jäänud rauatükike, mis kaalub 18 grammi. Eiffeli torni raud on pärit Pariisi salajasest laost, kus torni hooldav firma jääke hoiab.

Lisaks on alates 1780. aastast aristokraatidele ehteid valmistanud Chaumet' kavandanud medali servad kiirtena, mis peaksid püüdma valgust ja meenutama päikest.

Alates 2004. aastast on kõigi medalite tagaküljel kujutatud Vana-Kreeka võidujumalannat Niket, kes lendleb Ateena ajaloolisel Panathinaikose staadionil.

Traditsioonikohaselt said Eesti Panga asepresidendilt Ülo Kaasikult äsja vermitud mündi olümpiakoondislased, purjetaja Ingrid Puusta ja ujuja Eneli Jefimova.

Ja nii alustab olümpiatuli teekonda Pariisi poole.

Pariisi suveolümpiamängudel võisteldakse 32 spordialal ja 329 medalialal, esimest korda antakse medaleid breiktantsus. Paraolümpial jagatakse 22 spordialal välja 549 medalikomplekti.

SÜMBOL KA EESTI PANGA MEENEMÜNDIL

Juba 22 aastat on Eesti Pank emiteerinud olümpiamünte, mis on pühendatud mängudel osalevatele Eesti sportlastele. Sedapuhku ehib Pariisi olümpiamünti mõistagi Prantsusmaa sümbol Eiffeli torn.

Liis Dvorjanski kujundatud hõbemündil on kujutatud valguse sillerdust veel ja kuma taevas, mis moodustavad Eiffeli torni silueti. Kujutis tipneb päikesekettaga, meie kõigi eluenergia allikaga, mis juhatab sportlased peamise sihi, medalini. „Loodetavasti meenutab münt sportlastele, et tee medalini on neile sillutatud," ütleb Dvorjanski.

Hõbemündi kujunduse autor on õppinud vabasid kunste Eesti kunstiakadeemias ja rakendusarhitektuuri Tallinna tehnikakõrgkoolis. Tema kavandi järgi valmis ka Londoni olümpiamängude hõbemünt 2012. aastal ja Pekingi olümpiamünt 2022. aastal. Samuti kujundas ta Eesti rahva muuseumi 100. aastapäevale pühendatud kodarrahakujulise meenemündi 2008. aastal.

Olümpiamündi nimiväärtus on kümme eurot. Meenemünt on vermitud Leedu rahapajas.

PARIISI OLÜMPIATULD KANDIS BALTA

Pariisi olümpiamängude tuli jõudis 8. mail majesteetliku purjekaga Belem Prantsusmaale Marseille' sadamasse. Õhtupoolikul süütas Prantsusmaa pinnal tule Marseille's sündinud räppar Jul.

Päev hiljem, 9. mail saatsid olümpiatuld Euroopa päeva puhul Euroopa Liidu 27 riigi sportlased, nende seas ka Eesti esindaja, Rio de Janeiro olümpiamängudel kuuenda koha saanud kaugushüppaja Ksenija Balta.

Balta sõnul täitus tema lapsepõlveunistus. „Vaatasin 2000. aastal Sydney olümpiamängude avatseremooniat ja sain sellest nii tugeva emotsiooni. Toonane pidu on siiamaani minu arvates üks ägedamaid avatseremooniaid üldse. Kui vaatasin, kuidas sportlased jooksevad törvikuga, mõtlesin, et tahaksin sama teha ühel päeval ka ise!" ütleb Balta.

Olümpiatulega sai ta Marseille linnatänavail joosta paarsada meetrit. „See oli väga-väga emotsionaalne, pisar tuli silma. Tundub uskumatu, et saingi midagi sellist teha!" sõnas ta. ■

Pariisi olümpiamängude medalistid saavad tükikese Pariisist koju kaasa viia.

Pariis kiirgab tavapärast olümpiaärevust

Olümpiamängude paanikaosakond töötab tavapäraselt kõrgetel tuuridel, ent siiraks muretsemiseks põhjust pole, sest kui paanika Pariisis on üles tõstetud ja ära maandatud, saab keskenduda olümpiavõistlustele.

OTT JÄRVELA, ajakirjanik Foto **SHUTTERSTOCK**

Ärevust külvavad erinevad probleemid. Mõnevõrra pentsikul kombel pälvib enim tähelepanu Seine'i jõgi, mille voogudes peavad võistlema pikamaaujujad ja triatleedid. Nimelt on Seine'il pariislaste silmis juba pikki aastakümneid solgioja maine. Seal ujumine on olnud suisa keelatud kui tervisele ohtlik tegevus. Nüüd aga kavatsetakse maailma parimad sportlased sinna olümpiamedalite nimel võistlema suunata! Midagi nagu ei klapi.

Mõned katsevõistlused on tulnud Seine'i vee kehva kvaliteedi tõttu ära jätta, teised on jällegi ära peetud. Mai keskel avati uus reoveekollektor, mis peaks Seine'i olukorda oluliselt parandama, aga on välja öeldud, et kui vesi on räpane, siis tuleb triatlonis ujumine ära jätta. Korralagedus? Skandaal? Paanika?

Ei, tavaline olümpia-eelne ärevus, kui iga probleem saab oma tegeliku tõsidusega võrreldes ebaproportsionaalselt suurt tähelepanu. Põhjuseks ärevus, mida olümpia mastaap paratamatult tekitab. Kui masinavärgis on miljon mutrikest – lugedes kokku iga tegevuse, mis tuleb ära teha, et olümpia õnnestuks, saab seitsmekohalise numbri kokku küll) –, siis oleks narr mitte karta, et mõni neist lõpuks tõrgub.

PÜSIB SUUR STREIGIOHT

Mureallikaid on peale Seine'i teisigi. Näiteks on prantslased teatavasti väga streigilembene rahvas ja olukord, kui kogu maailm vaatab olümpia suunas, mängib ametiühingutele kätte hiilgavad kaardid, mida nad mängude eel hoogsalt lauda löövad: kui palga- või pensionitõusu ei tule, siis hakkame olümpia ajal streikima. Senini on Prantsusmaa valitsus kõigile nõudmistele järele andnud. Ilmselt annab järgmise kahe kuu jooksul kah.

Pariis on Euroopa suurimaid linnu, aga isegi seal kardetakse, et ei saada olümpiamängudega hakkama. Et äkki jookseb kõik ikkagi umbe. Selle kartuses on paljud pariislased otsustanud mängude ajaks linnast lahkuda, mis omakorda muudab närviliseks restoranisektori, peljatakse, et võistlustest huvitatud olümpiaturistid kavatsevad bistroodes istumise asemel võistlusi vaadata (va sunnikud!) ning lauad jäävad tühjaks ja käive saamata. Seega üks nutt ja hala ajab teist taga.

Üks suur mure muidugi on: kuidas tagada osalejate ja külaliste turvalisus? Eriti akuutseks muutus see küsimus pärast Hamasi 7. oktoobri terrorirünnakut Iisraeli pihta. Järgnenud sündmused Gaza sektoris on suurendanud pingeid kõigis suure moslemikogukonnaga Euroopa riikides. Prantsusmaal elab islamiusulisi väga palju ja ärevus on seega suur.

Meenutades aga eelmist Prantsusmaal toimunud võrreldava ulatusega suurvõistlust, 2016. aasta jalgpalli EM-finaalturniiri, lahendati ärev turvaolukord (pool aastat varem olid toimunud Pariisi terrorirünnakud) toona jõuliselt, konkreetselt ja edukalt. Igal vähegi tähtsal tänavanurgal passisid kaks automaadiga sõjaväelast. Suuri jamasid polnud.

Kui masinavärgis on miljon mutrikest, siis oleks narr mitte karta, et mõni neist lõpuks tõrgub.

VÕIDUKA LÕPUNI

Kõik need mured tekitavad nii kohalikul kui ka rahvusvahelisel tasandil (tugevat) resonantsi, sest kõik teavad ja saavad aru, et kui midagi viltu läheb, siis vigade paranduseks aega ega ruumi pole. Olümpia toimub täpselt ettenähtud ajaaknas ja nende 17 päeva jooksul peab kõik toimima ladusalt. Ei piisa, kui terroristid tabatakse või Seine'i vesi saab puhtaks kolm päeva pärast lõputseremooniat. Sellest tuleneb ka ärevus, aga olümpiat silmas pidades on see täiesti tavapärane.

Parim garantii, et asjad lõpuks sujuvad, on tõik, et Prantsusmaa on investeerinud olümpiamängude korraldamisse tohutult palju raha, emotsionaalset ja mainekapitali. Neil pole enam varianti pidurit tõmmata, vaid minna tuleb välja võiduka lõpuni.

Kui see tehtud, tuleb Euroopal ja läänemaailmal prantslasi kiita ning tänada, sest ladusalt korraldatud vahva olümpia on praeguses ärevas maailmas sündmus, millega edumeelne Euroopa saab tõestada nii iseendale kui ka teistele, et tahame, oskame ja suudame seada kõrgeid standardeid.

Kus seekord on olümpiamängude peaareen?

Avatseremoonia ei toimu olümpiastaadionil, vaid jõeparaadina Seine'il, mis tõotab oluliselt muuta ka Pariisi olümpia kui sündmuse epitsentrit. Tavaliselt on see olnud ava- ja lõputseremooniat ning kergejõustikuvõistlusi (vahel ka näiteks jalgpallifinaale) võõrustanud olümpiastaadion, kus enamasti põleb ka olümpiatuli.

Pariisis läheb ilmselt teisiti ja tunnetuslik peaareen ei ole kergejõustiku ning lõputseremoonia toimumispaik Stade de France. Mängude epitsentriks peaks hoopis kujunema Concorde'i väljak, kus selguvad breiktantsu, 3 × 3 korvpalli, rulasõidu ja BMX-*freestyle*'i olümpiavõitjad.

Lisaks nimetatud jõuproovidele saab Concorde'i väljakul jälgida suurelt ekraanilt teiste spordialade võistlusi ja nautida kultuuriprogrammi. Nime poolest see olümpiapark ei ole, kuid selleks loogiliselt kujuneb. Sinna kogunetakse, seal hängitakse ja tšillitakse. Just seal hakkab elama kõige mõnusam olümpiavaim.

Pariis 2024 on uhkelt nimetanud end kõige urbanistlikumaks olümpiaks, sest uute rajatiste püstitamise asemel põimitakse olümpia võimalikult orgaaniliselt linnaruumi. See on selges kontrastis 12 aastat tagasi peetud mängudega, mille jaoks rajati Ida-Londonisse suur ja võimas olümpiapark. Aeg ja tõekspidamised on muutunud, olümpia koos nendega. ■

Kui Seine'i vesi on räpane, siis tuleb triatlonis ujumine ära jätta.

Spordijuhtide ülesanne

ON LUUA SPORTLASTELE TINGIMUSED

Aerutamisföderatsiooni presidendile Siim Peetrisele ja sulgpalliliidu presidendile Tiit Vapperile teeb heameelt, et noortes on olümpiaperspektiivi.

Siim Peetris

AMETIKOHT
Eesti aerutamis-föderatsiooni president

TÖÖLE ASUMISE AEG
11. aprill 2024

SENINE SPORDITÖÖ KOGEMUS
Alustasin treeneritööga, millele lisandus aerutamis-föderatsiooni juhatuse liikme töö, lisaks ka rahvusvaheline süstaslaalomikohtuniku amet.

MIKS JUST AERUTAMISLIIT?
Aerutamisest on saanud nii suur kirg, et ei kujutaks elu selleta ette. Seega tundub ainuõige valik.

ESIMENE MÄLESTUS AERUTAMISEST?
Eeldan, et see oli vanuses 8–10, kui käisin perega kahepäevasel matkal veneaegsete kokkupandavate Taimeni süstadega. Sõitsime mööda Põltsamaa ja Pedja jõge.

TEIE KUI JUHI MOTO?
Minu isiklik moto on „Paddle the World“. See käib minuga ajast, kui tegin n-ö aerutades ümbermaailmareisi ja usun, et see võiks iseloomustada mõtteviisi, et kogu maailm on valla ja kõik on võimalik, tehes selleks piisavalt tööd.

ESIMENE ASI, MIDA SOOVISITE LIIDUS MUUTA?
Paadile 180-kraadise pöörde vajadust ei ole, aga püüame liidus koostööd tugevdada ja oma rahakoti tüsedamaks saada.

PARIM ASI, MIS PRAEGUST AERUTAMISLIITU ISELOOMUSTAB?
Meil on väga tublisid ja häid noori nii rajaaerutamises kui ka süstaslaalomis. Seetõttu paistab vaade kahte järgmisesse olümpiatsüklisse tugev.

Tiit Vapper

AMETIKOHT
Eesti sulgpalliliidu president

TÖÖLE ASUMISE AEG
juuni 2023

SENINE SPORDITÖÖ KOGEMUS
Toetasin Eesti sulgpalli, eriti Raul Musta aastatel, kui rahalised võimalused võistlemiseks ja treenimiseks olid väga piiratud.

MIKS JUST SULGPALLILIIT?
Olin okupeeritud Eesti Vabariigi sulgpallurina Nõukogude Liidu koondiste nimekirjades mitme üleliidulise turniiri võitjana ja aastaid Eesti esireket. Vigastuse tõttu lõpetasin tippspordi noorena.

ESIMENE MÄLESTUS SULGPALLIST?
Esmakohtumine oma treeneri, legendaarse Koit Muruga ja edukas algus.

TEIE KUI JUHI MOTO?
Sulgpalli kontekstis oleks see „Mida rohkem kirglikke harrastajaid, seda rohkem on tippsporti“.

ESIMENE ASI, MIDA SOOVISITE LIIDUS MUUTA?
Ma ei arva, et midagi oleks nii halvasti tehtud, et liit otseselt muutmist vajaks, küll aga on vaja laiendada kandepinda, et leiaksime huvitatud toetajaid meie edukate mängijate rahvusvahelisele tasemele viimiseks.

PARIM ASI, MIS TÄNAST SULGPALLILIITU ISELOOMUSTAB?
Eesti sulgpall on olnud esindatud viiel järjestikusel olümpial. ■

NOORELE PENSIONÄRILE

Tanel Kangertile

MEELDIB VABADUS KÕIKE TEHA

Neljas tippmeeskonnas kokku 14 aastat sõitnud jalgrattur Tanel Kangert tunneb pärast karjääri lõpetamist rõõmu kodumaal tegutsemisest, tütarde võimlemisetendustest ja kiikab usinalt uute proovikivide poole.

MERILI LUUK, EOK kommunikatsioonijuht
Fotod **KARLI SAUL**, EOK, **MIHKEL MARIPUU, SILLE ANNUK**, Postimees, **ROK, LUMI SAIK PHOTOGRAPHY**

Kuidas tavaellu siirdumine on läinud?
Aastal 2017 avatud rattapood Veloteek kindlustas mulle pehme maandumise, igapäevane tegevus oli juba varem minu peal. Mulle meeldib, et võin kõike teha. Võib-olla tuleb uus mõte, võib-olla uus äriidee, võib-olla kolime üldse perega septembris Tallinna. Me ei karda elus muutusi, sest oleme noored ja otsime võimalusi, kuidas areneda. See on päris lahe tunne!

Pärast intervjuud lähedki oma rattapoodi tööle. Kas tööpäevad on kaheksast viieni või siis, kui midagi on vaja teha?
Pigem on nii, et sätin ennast graafikusse ja annan Pärnu meestele vabu päevi. Enamasti olen ikkagi pikad päevad, hommikul kümnest õhtul kuueni. Minu põhimõte on, et kui olen Eestis, siis kuuel päeval nädalas käin poest läbi.

Tokyo olümpiamängudel sai Tanel Kangert eraldistardist sõidus 22. koha ja ühisstardist sõidus 46. koha.

Kui raha motiveerib kedagi sporti tegema, siis on tal valed alused.

Mida sa poes tegema pead?
Kõike, välja arvatud mehaaniku tööd. Eks teen hädapärast needki asjad ära: rehvivahetuse, porilaua seadistamise või ketivahetuse, aga mul ei ole tehnilisi teadmisi ega kogemust, seega parema meelega ei teeks asju, kui tase jääb kehvaks. Põhimõtteliselt olen klienditeenindaja.

Kui tihti juhtub, et poodi tullakse just sinu pärast? Tanel Kangert on Eestimaal ja putitab minu ratast!
Oi, seda võiks rohkem olla! Ma hea meelega nõustaksin keskmisest teadlikumat klienti. Ent mul ei ole probleemi aidata ka inimest, kes ostab oma esimese ratta. Ampluaa on meil hästi lai, jalgrattakauplus on tavainimesele. Saame pakkuda kõike alates laste- ja linnaratastest, lõpuks ka spordirattaid.

Saan aru, et tippsportlasi aitate ikka ka. Kas sõudjad satuvad niisama sinu juurde?
Enamik Pärnu sõudjatest on tõesti meie abil rattad alla saanud. Ega tippsportlastega Pärnus priisata ole, kaua need sõudemehedki enam jõuavad. Minu kurb tõdemus on, et Pärnu pole mingi suurem asi spordilinn.

Kui palju sul rattakilomeetreid praegu nädalas tuleb?
Saja kilomeetri ringis. Viimased poolteist aastat on minu keskmine rattatiir poolteist kuni kaks tundi. Seda on piinlikult vähe, aga arvan, et olen füüsiliselt tugevam kui kunagi varem. Olen asendanud rattasõidu muude treeninguvormidega. Käin üldfüüsilist järele aitamas, tunnen jõusaalis, et olen kõvasti tugevamaks läinud. Huvitav paradoks: mida kõvem olin ratta seljas, seda nõrgem olin igapäevaelus. Siis olin kogu aeg natuke väsinud ja selle väsimuse foonil jõudu väga ei olnud.

Millal su keha sai aru, et nüüd ei ole vaja hommikul vara tõusta ega sadu kilomeetreid päevas vändata?
Arvan, et keha ei ole veel kõigest aru saanud. Mõne muutuse eest olen kindlasti tänulik. Mul oli viimane aasta üsna lünklik, seega ei kukkunud koormus päeva pealt kümnelt pallilt ühele, vaid pigem kaheksalt neljale.

Kuidas läheb lastega ajaveetmine?
Eks see olnudki üks põhjusi, miks ma otsustasin rattasõidu lõpetada. Vanem tütar on üheksa, noorem viis. Vanema tüdruku kooliminekut ikka nägin, aga olin poole ajast ära. Teise lapsega mõtlesin, et tahaks seda kõike temaga koos kogeda ja nendega koos kasvada.

Kui palju nad mõistsid, et issi on tippsportlane ja mida tippsportlase elu tähendab?
Eks nad kasvasid selle sees ja teadsid, miks ma lähen trenni või miks jätan kuskile minemata. Nad said aru, et see mäng käib millegi nimel ja samamoodi olime neile selgeks teinud, et see on üks etapp elus, mida pole enam palju jäänud. Ega tippsport ole mingi ravimatu haigus, mille nimel elu lõpuni elada. Tulebki selgeks teha, et see kõik käib kindla eesmärgi nimel.

Kas nad sporti armastavad?
Jaa, väga! Tüdrukud teevad mõlemad tublisti iluvõimlemist. Nende kadunud vanaema oli iluvõimlemise treener. Võimlemine on ikkagi spordialade alus, koordinatsioonile number üks. Neile nii hirmsasti meeldib. Iluvõimlemisse peabki noorelt panustama. Kas nad tahavad seda edaspidi teha tõsiselt või mitte, ei oska öelda. Võistlusrühmadesse me neid ei suru, pigem hoiame tagasi. Nad on nii noored. Nii tõsiselt me seda asja ikkagi võtame, et vanem tütar õpib omal käel mingeid elemente. Alles oli nii, et hommikul mõtlesid duokava välja, millega õhtupoole esinesid. Ägedaid mängulisi asju oskavad nad teha, võib-olla isegi ei saa aru, kui kiiresti nad arenevad.

Issile antakse ka hularõngas ja lint kätte?
Ei, ma olen pigem pealtvaataja. Paindun küll päris hästi, aga nende väikeste võimlejatega mind võrrelda ei anna.

Läheme veidi ajas tagasi. Kas uskusid, et sind ootab ees nõnda pikk karjäär?
Ei-ei. Olin pigem tuleviku ees hirmul. Tagantjärele mõeldes algas minu pikk karjäär ikkagi tagasilöökidega. Olin pool aastat proff olnud, kui põlvevalud hakkasid pihta. Tiimi tolleaegne peaarst, prantslane Eric Bouvat ütles konkreetselt, et nende põlvedega ei ole võimalik profirattur olla. Vihast trotsi mul ei tekkinud, aga mõtlesin küll, kas see asi nüüd nii hull on.

Hakkasin võimalusi otsima. Aasta lõpus läksin operatsioonile, järgmine hooaeg jäigi vahele. Sain teadlikumaks, mida võiks veel teha, adusin, et biomehaanika on number üks. Hakkasin jälgima, et istuksin ratta seljas õigesti, kingaklotsid oleksid õiges asendis, sadul õige koha peal. Kuidas saakski tundide viisi teha midagi, mis on kehale asendi poolest sobimatu? Valisin õiged klotsid, panin endale sisetallad, mis olid minu jaoks täielik mängumuutus. Selle teadmiseni jõudmiseks pidin kuulama väga palju erinevaid arvamusi ja käima läbi päris palju arste.

Iga noor eestlane võiks käia tiiru välismaal, et saada päriselt eurooplaseks.

Viisteist aastat hiljem on teadus ka muutunud. Mis veel oleks saanud teha?
Mul on üks koomiline lugu. Aastal 2008, kui läksin Prantsusmaale meeskonna juurde (AG2R – toim.) ja sain esimese ratta, siis käis sõiduasendi tegemine nii, et tiimi mänedžer Vincent Lavenu tuli minuga koos maja ette, andis mulle ratta, sõitsin sellega parkimisplatsil kaks tiiru ja ta ütles: „Braavo, kõik on hästi!“

Astana särgis pedaalis Tanel Kangert kaheksa hooaega.

Tanel Kangert abikaasa ja tütardega.

Nagu Reket ütleb: „Võidad rahvaliiga, võidad ikkagi vaid rahvaliiga.“ See ei ole motiveeriv.

TANEL KANGERT

- Sündinud 11. märtsil 1987 Vändras.
- Osalenud 17 suurtuuril (9 Giro d'Italial, 5 Tour de France'il, 3 Vueltal).
- Parimad tulemused: 7. koht maailmameistrivõistlustel (2019); 9. koht Rio de Janeiro olümpiamängudel (2016); 11. koht Vueltal (2013); 13. koht Giro d'Italial (2015); 16. koht Tour de France'il (2018).
- Kuulunud profitiimidesse AG2R (2008–2009); Astana (2011–2018); EF Education First (2019–2020); BikeExchange-Jayco (2021–2022).

Tundub koomiline. Aga ainult napid 16 aastat tagasi täpselt nii oligi! Ei olnud treenereid ega kedagi, kes noortel silma peal hoiaksid. Tänapäeva mõistes lihtne hoolitsus oli väga valitutel, ka proffide mõistes.

Ainuüksi see, kuidas suurtuurideks valmistutakse, on teistmoodi: imevidinad, videod, juhtmed küljes, kehaanalüüsid.

Selle kohta on mul oma arvamus. Neid metoodikaid on nii palju, ja seadmeid, mida pähe ning külge panna ja mille peal magada, on nii palju, et mitte keegi ei jõua neid ära proovida. Kuskil tuleb piir ette, mida jõuab inimene 24 tunni jooksul endaga teha. Olen täiesti kindel, et vähem on rohkem. Ühel hetkel räägitakse, et tuleb jätta kõik süsivesikud, siis jälle, et tuleb neid hommikust õhtuni sisse süüa. See tsükkel on lõputu! Vahest on targem oma asja teha, seda, mis kindla peale töötab. Näiteks sõida mägedes, käi massaažis, hoolitse keha eest, naudi toitu. Aga kuula oma keha.

Kui Anett Kontaveidilt karjääri lõppedes küsisin, mida ta oma suurimaks saavutuseks peab, palus ta küsimust paari aasta pärast korrata. Kas sina oled nüüd poolteise aastaga välja mõelnud, mis oli sinu jaoks suurim saavutus? MM-i 7. koht Eestile või olümpiamängude 9. koht või üldse klassikutel saadud tipp 15 kohad?

Mul ei ole ühtegi saavutust, mis oleks tekitanud üldrahvaliku laulupeo. Need mõned üksikud sähvatused on tähtsad ainult mulle endale. Kokkuvõttes on sport ikkagi üsna egoistlik tegevus: kõige suurema rahulduse peab saama sportlane ise. Kui ta pakub laiemas kontekstis rahvale rõõmu, siis on see boonus. Mul ei ole ühtegi sportlikku saavutust, mis defineerib mind ülejäänud elu. Vaatan seda natuke filosoofilisemalt. Sain sõita 17 suurtuuril, käia väga paljudes kohtades, tutvuda paljude inimestega ja päris korraliku keeleoskuse. Sain kõvasti sotsiaalsemaks, kui võib-olla oleksin Eestis kunagi saanud. Kindlasti on mu silmaring palju laiem. Iga noor eestlane võiks käia tiiru välismaal, et saada päriselt eurooplaseks.

Üks või teine?

Vuelta või Giro d'Italia?
Giro d´Italia
Hommikune ärkamine või kaua ülevalolek?
Enne või pärast 30. eluaastat? Praegu ikka hommikune ärkamine.
Rattatiir mägedes või mere ääres?
Iga kell mäed. Eestis tunnen mägedest puudust.
Pärnu või Tallinn?
Pärnu.
Raamat või film?
Raamat. Vaatan filme väga-väga harva. Vahepeal oli aeg, kui ma ei käinud kolm aastat kinos. Mul on raske ennast teleri ette sättida ja keskenduda.

Eks sellesama pika karjääri ja panuse eest Eesti sporti tervikuna said veebruaris riigi presidendilt ordeni. Kus sa ordenit hoiad?

Tean täpselt, kus see on. Kindlas kohas. Kui tuleb tahtmine välja võtta, siis vaatan ja imetlen.

Kui ootamatu see uudis oli?

Ikka väga ootamatu. Enda arvates oli karjääri lõpust ka tükk aega möödas. Ma üldse ei oota tunnustust, kõik on olnud mulle nii loomulik tegevus. Ma ei teinud ühtegi asja seepärast, et keegi kiidaks või teeks pai. Kui tänu tuleb, siis tuleb.

Kas sa praegu velotuure jälgid või pigem vaatad õhtul ETV spordiuudistest seisu?

Jälgin minimaalselt. Lasen silmad teinekord ProCyclingu lehelt üle, vaatan, kes poolpensionäridest veel alles on. Tean ju, et mõni teeb viimast võidusõitu, mõnel veel on üks aasta ees. Mõne kohta mõtlen, et ah, ta ikka veel sõidab! Ehk et natuke ikka jälgin. Kindlasti on sõidud põnevamaks läinud ja vaatamist oleks küll, aga ma lihtsalt ei raatsi ennast mitmeks tunniks teleri ette naelutada.

Mulle on silma jäänud, et kukkumisi on palju. Kas kiirused on väga suureks läinud? Ainüüksi hiljutine Baskimaa velotuur tundus mulle kui spordisõbrale väga õudne.

Eks need kukkumised saa tänu sotsiaalmeediale palju kõnepinda. Aga tõesti, kukkumiste tagajärjed on järjest raskemad, sest kiirused on meeletult suured. Näiteks kevadine Pariisi–Roubaix' tuur, kus öeldi, et keskmiseks kiiruseks mõõdeti 47 km/h. Võib olla kindel, et kui just ei olnud kurv või tõus, siis tegelikult oli enamasti rauas üle 50 km/h. Selle pealt vastu asfalti käia on valus, aga veel hullem, kui hoo lõpetab järsult sein, müür või betoonvall.

Miks see nii on?

Kõlab nagu vanamehe jutt, et noored ei austa ja võtavad riski seal, kus ei ole vaja, aga selles on terake tõtt. Noored on väga head ja võib-olla nad ei tunnegi hirmu, mõtlevad, et on kõvad ja julgevad riskida. Ja nad ongi kõvad!

Tippsportlane poleks tippsportlane, kui tal poleks vigastusi. Oled sa kunagi lugenud, mitu hoopi oled saanud või on see paratamatus, mis käib ametiga kaasas?

Õigupoolest ei olegi päriselt midagi hullu juhtunud, paar luud läks veerandsajandi jooksul. Kuulen siin inimestest, kes kõnnivad trepil ja murravad korraga kaks hüppeliigest (viide loo autorile, kes tegi intervjuud kipsis jalaga – toim.). See, et pingelises olukorras asju juhtub, on täiesti loogiline. Kui need pole fataalsed või elumuutvad õnnetused, siis tuleb ennast lihtsalt kokku korjata, terveks saada ja leida julgus jälle üles. Eks see veri ole, mis rähnipoja puu otsa ajab. Natuke hirmus on küll alguses mäest laskuda, aga tahe tuleb alati päris kiiresti tagasi.

Mulle on alati tundunud, et armastasid seda spordiala väga palju ega olnudki vaja pööraselt riskima hakata.

See oli võib-olla ka probleem: ma ei läinud kunagi riskile, et üht sõitu nii kindla peale ära võita. Tiimil oli mulle teine roll. Pidin olema kogu karjääri 90–95% võidusõitudest kohal. Harva juhtus, kui mulle öeldi, et valmistuksin kolme kuu pärast toimuvaks võidusõiduks, sest selle kuuendal ja seitsmendal etapil on

Jalgrattaga meeldib Tanel Kangertile endiselt sõita. Võidu aga enam mitte eriti.

minu võimalus. Isegi kui oleks võimalus olnud, poleks ma osanud ennast niimoodi fokusseerida. Miks ma ühelgi klassikul oma taset välja ei sõitnud, oli seetõttu, et üheks päevaks valmistuda oli mulle väga keeruline. Rene Mandril oli näiteks vastupidi. Tema pigem suutis endast leida üheks päevaks rohkem kui võib-olla tase isegi lubas.

Kas pärast karjääri lõpetamist oled saanud teha neid asju, mida tahtsid? Või on reaalsus ikkagi teine?

Jah ja ei. Kalale jõudsin rohkem, kui olin jalgrattur. Mootorrattaga sõitsin rohkem, kui olin jalgrattur. Kui jõuan poest kell pool seitse koju, ega siis aega lastegagi väga palju jää. Aga vabadust on rohkem. Vabadust valida, mida või kellega ma midagi teen.

Mida tahad spordile tagasi anda, kandideerides EOK sportlaskomisjoni?

Vastutasin ise selle eest, kas mul on hea leping.

Suuri mägesid ma ilmselt ei liiguta, aga kui sealt tuleb häid nõuandeid, siis ehk võetakse kuulda. Mul on ainult minu kogemus, mis ei ole piisav, et öelda, kuidas peab olema.

Tippsportlased jagunevad kaheks. Ühed teavad, et mingil hetkel pikk karjäär lõpeb ja selleks valmistutakse. Teistele tuleb see ootamatult. Sina kuulusid esimeste sekka. Kuidas sa ikkagi valmistusid?

Mõtlesin etappide kaupa. Mul olid loogilised pidepunktid, pere, lapsed. Teadsin, millal keegi läheb kooli ja siis ma arvutasin, kui vana ma olen. Kui sain ühel hetkel aru, et ma enam paremaks ei lähe, siis oli minu ainuke lootus hoida taset veel paar aastat. Paraku oli viimasel aastal palju õnnetusi ja jamasid, taset enam polnud ning see oligi peeglisse vaatamise koht. Kas on mõtet bluffida mänedžerile ja öelda tiimile, et kõik on hästi, panen edasi, et mingi raha välja teenida, või olla hoopis aus?

Raha ei olnud kunagi mulle motivaator, see oleks vale sportimisalus. Utreerin: raha pärast ei lähe ma viie kraadiga neljaks tunniks vihma kätte sõitma. Sa pead tahtma midagi enamat. Raha oli kõrvalprodukt.

Tõsi, meil oli mingist hetkest tiimis karjäärinõustaja, kes aitas tulevikule mõelda. Ta uuris, kas meil on investeeringud tehtud, kas on haridus või huvid. Võib-olla mul ongi keeruline end panna vehklejate või sõudjate kingadesse, sest minul oli teistsugune profisport.

Ma vastutasin täielikult selle eest, kas mul on hea leping ning kuidas ma seda täidan. Kui olen tasemel ja teen seda, mida tiim mult nõuab, siis saan selle lepingu. See oli üsna mustvalge. Meie lepingud aga ei hõlmanud haigekassat. Olen kogu aeg elanud Eestis ja maksnud oma maksud Eestisse, aga ma pole kunagi olnud n-ö palgaline. Hea tugi oli Eesti olümpiakomiteest, sest toetuste tõttu oli mul tervisekindlustus olemas.

Kas tulevikus lähed maratonidele harrastajaid piirama või näiteks veteranide MM-ile?

Eelmisel aastal käisin Tartu rattamaratonil, lisaks ühel Soome kruusavõistlusel. Võistlema ei tõmba mind enam miski. Nagu Reket ütleb: „Võidad rahvaliiga, võidad ikkagi vaid rahvaliiga.“ See ei ole motiveeriv.

Ehk võistlemisest sa puudust ei tunne?

Kui ma ei võistle, siis ei tunne. Parem ei lähe ka. Kui ma selle maitse peaksin mõnel nädalavahetusel jälle suhu saama, siis äkki hakkabki jälle meeldima. ■

Kangert hoiab Madis Mihkelsile Pariisis pöialt

Tanel Kangert hoolitses Eesti ratturite selle sajandi parima tulemuse eest olümpiamängudel, kui sai Rio de Janeiros 2016. aastal üheksanda koha.

„Rios oleks mul võinud minna isegi paremini, sest olin kohtadel neli kuni kaheksa. Paraku ei julgenud ma laskumisel teiste meestega kaasa minna, sest eelmisel ringil oli Vincenzo Nibali risu pannud. Mul oli ikkagi enese alalhoiuinstinkt, jänes püksis. Aga see üheksas koht oli äge võidusõit. Rein Taaramäe aitas mind seal palju ja mul oli teinegi salajane abimees, leedulane Ramunas Navardauskas. Ta andis mulle oma pudeli, öeldes, et „ma niikuinii jään järgmisel tõusul maha, võta ja pane“! See on rattasõidus tore, et konkurendid on ka sõbrad,“ meenutab Kangert.

Olümpiamedal on Kangerti sõnul ratturitele viimase aastakümnega tähtsamaks muutunud. „See on järjest tähtsam. Aastal 2016 oli ka näha, et paljud läksid Tour de France'ile, kuid kasutasid seda kõva treeninguna, et olla Rios löögivõimeline. Kogu minu toonasele tiimi olümpia tegelikult ju õnnestus täielikult: esiotsas oli viis Astana meest,“ lisab ta.

Eestist on senini olümpiale pääsenud kaks või rohkem ratturit, kuid nüüd on rahvusvahelise reeglimuudatuse tõttu olukord keerulisem. Rios oli stardis 144 ratturit, nüüd aga 90. Kangerti sõnul teeb see väikeriikide võimalused õige ahtaks. „Neist pooled on sellised, kes peavad vaevu tasakaalu, järgmisest poolest osa on minusugused hea päeva vennad ja siis 25–30 meest jahib medalit. Fakt on, et tegelikult see ei ole maailma tipptase, mida näeme olümpial,“ nendib ta.

Tõenäoliselt esindab Eestit Pariisis 20-aastane sprinter Madis Mihkels (Intermarché – Wanty), kelle kohta on Kangertil kiidusõnu.

„Ta on väga huvitav tüüp. Jaan Kirsipuu kutsub teda mõirapulliks, sest ta on ratturi jaoks väga hea materjal. Ei lõö millegi ees risti ette, tööd ei karda ja olen kuulnud, et oskab vabal hetkel ka ventiili lahti lasta. Näha on, et ta saab rahvusvahelises seltskonnas oma tiimikaaslastega väga hästi läbi, ka see on oluline. Soovin talle edu ja kui ta võtab riske ning läheb Pariisis esimes kümne koha peale välja, siis seda ta peabki tegema!“

President Alar Karis autasustas Tanel Kangertit veebruaris riikliku teenetemärgiga.

PARIISIST PARIISI EHK

Harald Tammeri

TÜTREPOEG MEENUTAB VANAISA PÄRANDIT

Seitse-kaheksa aastat tagasi oli paslik mängida mõttega, et tänavustel olümpiamängudel võiks Eesti teenida medali meeste tõstmise üliraskekaalus. Autasu Pariisi tõstepõrandalt oleks tähendanud ühe suure ringi täis saamist. Sest täpselt sajandi eest ehk aastal 1924 võitis sealsamas Eestile tõstmise raskekaalus pronksmedali Harald Tammer.

JOHANNES VEDRU, ajakirjanik
Fotod **KARL HUGO AKEL**, Eesti spordi- ja olümpiamuuseumi kogu, **ERAKOGU**

Ajad on loomulikult teised. Tänapäeval selgitatakse maailma tugevaimat meest kaalukategoorias üle 102 kg, kuid sada aastat tagasi, keerukal sõjajärgsel ajal inimesed nii heas toitumuses ei olnud. Tammeri medal tuli kaalukategoorias üle 82,5 kg. Suurem osa võistlejatest, Tammer nende hulgas, kaalusid juulikuises Pariisis siiski saja kilo ringis.

Autasu teenimiseks ei piisanud üksnes rebimise ja tõukamise tulemuste liitmisest. Tammeri etteaste koosnes koguni viiest etapist. Kõigepealt tuli rebida ja tõugata ühe käega. Järgnes surumine: tõsteviisi, kus ajalooliselt oli tugev Jaan Talts, võistlustel enam samuti ei kasutata. Kolme ala järel Tammeri seis liiga hea ei olnud: ta paiknes kaheksandal kohal, vahetult koondisekaaslase Kaljo Raagi (lõpuks 7. koht) selja taga. Tammeri positsioon paranes kahe viimase alaga, kui kahe käega õnnestus rebida 97,5 kg ja seejärel kahe käega tõugata 140 kg. Tõukamise tulemus oli võistluse parim.

Tammeri etteaste Pariisi olümpiamängudel koosnes koguni viiest etapist.

Kunstniku kujutlus Harald ja Alide Tammerist 1937. aastal.

Heitlus kujunes väga tasavägiseks. Tammeriga sama kogusumma ehk 497,5 kg said kirja veel kaks meest. Tekkinud olukorras korraldati kolmikule lisatõukamine, kus Tammer osutus olümpiarekordi ehk 142,5 kiloga kõige võimekamaks. See sooritus otsustaski asja ja Harald Tammer läks ajalukku Pariisi olümpiamängude pronksmedalivõitjana.

UNISTUS PRANTSUSMAA SUVEKODUST

Eesti spordi kuulsuste halli liiget Tammerit, kellele hilisem elu pakkus võimalusi juba teistes rollides – vabariigi ühe tipp(spordi) ajakirjaniku, spordifunktsionääri ja poliitikategelasena –, ei ole meie hulgas juba üle 80 aasta. Sarnaselt paljude põlvkonnakaaslastega oli temagi Eesti okupeerinud Nõukogude võimule pinnuks silmas. Tammer suri 1942. aastal Venemaal Suhhobezvodnoje vangilaagris. Tema mälestust on aga edasi kandnud järgnevad põlvkonnad: tütar Lilian Tõnisson (1921–2008) ja lapselaps Peeter Tõnisson.

Fakt, et oma ainsa olümpiamedali võitis mitmekülgne Tammer just Pariisis, on mõneti sümboolne. Prantsuse kultuuriga oli Tammeril ühe Eestimaa mehe kohta märkimisväärselt tugev side. aastail 1931–1933 täiendas ta end ülikooliõpingute ajal just Pariisis. Süda kiskus Lääne-Euroopa poole edaspidigi. „Minu ema Lilian käis Prantsuse lütseumis, ta rääkis prantsuse keelt ja on viibinud ka Pariisis. Arvan küll, et Prantsuse side oli Haraldis olemas. Olen lugenud, et Harald rääkis samuti prantsuse keelt, sealne keel ja kultuur olid nii Haraldile kui ka emale tähtsad. Harald tahtis osta maatükki Lõuna-Prantsusmaale, kuhu ta soovis perekonna suvekodu rajada. Kahjuks see ei õnnestunud, sest tuli sõda," meenutab aastakümnete eest kuuldut Harald Tammeri lapselaps, Torontos elav Peeter Tõnisson.

Harald Tammer 1922. aasta tõstmise maailmameistrina.

HARALD TAMMER

09.01.1899–06.06.1942

- Kuulitõukes sai 1920 Antwerpeni olümpial 6. koha ja 1924 Pariisi olümpial 12. koha.
- Kergejõustikus 24-kordne Eesti meister.
- Tõstmises võitis raskekaallasena 1922 MM-il kulla ja 1924 Pariisi olümpial pronksi.
- Tõstmises kolmekordne Eesti meister.
- Eesti meeskonna esindaja 1928 Amsterdami olümpial ja juht 1936 Berliini olümpial.
- Oli 1921–1929 Eesti Spordilehe toimetaja, 1923–1933 ka Päevalehe toimetuse liige, 1933–1940 Päevalehe peatoimetaja.

Prantsuse kultuuriga oli Tammeril ühe Eestimaa mehe kohta märkimisväärselt tugev side.

Harald Tammer kuulitõukel 1920. aastal Tallinnas Tondil.

Harald Tammer raskusheitel.

Peeter Tõnisson (vasakul) koos tänaseks meie seast lahkunud venna Andrus Erik Tõnissoniga 2015. aastal.

Peeter ei ole oma vanaisa kunagi näinud. Ta sündis viis aastat pärast seda, kui Haraldi eluküünal Nõukogude tööparanduslaagris kustus. Hoolimata asjaolust, et Peetri saatus on olnud ehitada elu üles Kanadas, räägib ta suurepärast ja vaimukat eesti keelt. Eestis on Peeter pärast iseseisvuse taastamist käinud neli korda. Ülikooli hambaarstina lõpetanud mees on tagasihoidlik ja arvab, et vanaisa Haraldi kirjanikusoon kandus pigem edasi ema Lilianile kui talle. Lilian Tõnisson tegutses ajakirjanikuna ja oli mitu aastat väliseestis välja antud ajakirja Eesti Kirik tegevtoimetaja. „Sport on mulle küll alati tähtis olnud," ütleb Peeter. „Aga minu kehatüüp ei ole üldse nagu Haraldil. Olin omal ajal peenike ja päris pikk, 190 cm, ning mängisin korv- ja võrkpalli. Aga kui vaatan Haraldist tehtud pilte, oli tema pigem tüsedam," muigab Peeter. „Aga meil on ka sarnasusi: vaatan vanaisa pilti ja näen oma nägu. See on midagi, mis on ema kaudu mulle kandunud," räägib ta.

TÜTREPOEG MONTREALI OLÜMPIAL

Olümpiamängud on Harald Tammeri tütrepojale Peeter Tõnissonile südamelähedased. Plaan külastada vanaisa medalivõidu sajandal aastapäeval Pariisi olümpiamänge küpses Peetri ja tema abikaasa mõtetes ammu. Mõne kuu eest võeti ühendust ka Eesti spordi- ja olümpiamuuseumiga, et uurida, kuidas võiks olümpiale pileteid saada. Paraku tuleb siiski leppida mängude jälgimisega televiisorist. „Meil siin Kanadas on keeruline pileteid saada. Olümpiale minek on raske ja kallis, nii et ainult mõneks päevaks Pariisi minna ei õnnestu," sõnab ta.

Peeter teab, et olümpiamängud on muutunud. Nimelt õnnestus tal 1976. aastal mängude õhku nuusutada oma kodumaal, kui suveolümpia toimus Montrealis. „Olin siis tudeng. Toonase abikaasaga hankisime piletid, 1976. aastal oli pääsmeid saada väga lihtne. Seisin suures kaubamajas öö otsa piletisabas, sain numbri, järgmisel päeval läksin tagasi ja kui minu number ette ilmus, sain kõik piletid, mida süda soovis. Nägime palju: kergejõustikku, korvpalli, võrkpalli, naiste sportvõimlemist. Ainuke, mida ma ei näinud, oli tõstmise raskekaal," ütleb Peeter. Eks ole see olümpiamängude (ajalooline) vingerpuss!

Peeter Tõnisson: „Montrealis oli üks kuubalane, Alberto Juantorena, kes jättis kustumatu mulje."

Montreali olümpiastaadionil nägi Peeter oma silmaga ka Bruce Jennerit. Kõige eredamad mälupildid on aga säilinud mängude teisest kangelasest. „Seal oli üks kuubalane, Alberto Juantorena, kes jooksis. Ja see oli uskumatu, kui pikk ja kiire oli tema samm! Konkurendid olid mitukümmend meetrit tagapool. Näha selliseid omapäraseid asju – see jättis väga sügava jälje," nendib Peeter. Juantorena tuli Montrealis olümpiavõitjaks nii 400 kui ka 800 meetri jooksus – sellist saavutust pole suutnud korrata ükski kergejõustiklane.

„Minu emale Lilianile olid olümpiamängud alati väga tähtsad. Ta käis Haraldiga 1936. aastal Berliini olümpiamängudel. Ema oli siis 15 aastat vana. Neid mänge ta väga nautis," räägib Peeter. Tema nägi 1976. aastal Juantorenat ja Jennerit, kuid Lilian olevat meenutuste järgi kaasa elanud Jessie Owensile. Võistlused ja tulemused aga ei olnud noorele neiule olümpiamängude kõige põnevam osa. Näiteks Kristjan Palusalu kahest kuldmedalist Lilian liiga palju ei rääkinud. Meelde jäi olümpia kui sündmus! Võib arvata, et koos isa Haraldiga pääses Lilian telgitagustessegi. Aastal 1936 oli Harald Tammer Berliinis Eesti võistkonna esindaja.

KAUAAEGNE AJAKIRJANIK

Peetri jutust kajab mitu korda vastu valu, mis perekonda jäi Haraldi kaotusest. Ühiskondlikult aktiivse inimesena teostas Tammer ennast 1920. ja 1930. aastatel mitmes rollis. Õigupoolest võttis ta juba varem Kalevlaste Maleva koosseisus osa Eesti vabadussõjast. Tammer keskendus 1920. aastate esimesel poolel just praktilisele sporditegevusele. Kodumaa paremikku kuulus ta nii kergejõustikus – sai ta ju Antwerpeni olümpiamängudelt kuulitõukes kuuenda koha – kui ka korduvalt mainitud tõstmises.

Juba 1921. aastast töötas Tammer paralleelselt Eesti Spordilehe (pea)toimetajana. Kümnendi lõpus liikus ta püsivamalt edasi Päevalehte, mis oli maailmasõdade vahel Eesti kõige suurema tiraažiga ajaleht. Tammeri kanda oli 1930. aastate keskpaigast sellegi väljaande peatoimetaja sisuline vastutus. Harald Tammeri kui ajakirjaniku tegevusest on küllaltki põhjalikult kirjutanud Roosmarii Kurvits, kes aastakümnete eest suhtles materjali hankides ka tütar Lilianiga.

Erinevalt näiteks Jaan Tõnissonist, kelle vennapojaga Lilian abiellus, ei olnud Harald Tammer 1934. aastal saabunud vaikival ajastul Konstantin Pätsiga opositsioonis. Rahvuskogu teise koja liikmena võttis ta vastu 1938. aastal Pätsi vaimus koostatud uue põhiseaduse. Nõukogude võim sai nimetatu üsna üks-ühele Tammeri süüdistustoimikusse ümber kirjutada.

Tütar Lilian pääses olümpial telgitagustessegi. Aastal 1936 oli Harald Tammer Berliinis Eesti võistkonna esindaja.

„Isa kaotus oli emale väga raske. Ta rääkis rohkem, mis sorti inimene isa oli ja kuidas ta käitus. Haraldile oli tähtis teha asju korralikult. Tema moraal ja eetika olid väga kõrged. Ja see oli üks asi, mida ema austas," sõnab Peeter. „Harald oli andekas, ta tegi palju ega olnud kodune inimene. Ta pidi väga palju reisima ja eemal olema, aga ema mälestustes oli Harald väga hea isa, kes armastas oma tütart," lisab Peeter.

Lilian Tõnisson oma teise abikaasa Harry Tammistiga 1998. aastal.

Tammer saatis tütrele õnne pool sajandit pärast surma

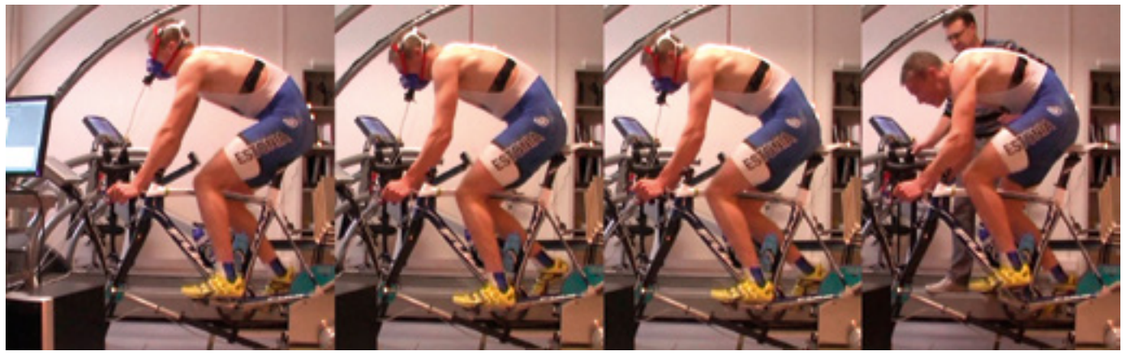
Ühe uskumatuna tunduva kingituse, justkui armastuse väljenduse, saatis Harald Tammer oma tütrele Lilianile pool sajandit pärast siit ilmast lahkumist. Müstiline lugu pärineb Liliani 75. sünnipäevast. „Emale saadeti Eestist raamat, kus oli küüditatute nimekiri ja mis neist sai. Muidugi oli emal huvi, mida kirjutatakse Haraldist, kuid samal leheküljel, kus Harald Tammer, oli ema endine kavaler Harry Tammist, kellega ta kurameeris enne minu isaga tutvumist. Tuli välja, et Harry oli kümme aastat Siberis ja sai siis tagasi Eestisse tulla," räägib Peeter.

„Emal olid Eestis kontaktid. Ta kirjutas ja küsis, kas teatakse, mis Harryga juhtus. Teati, et Harry tuli tagasi, ta ei abiellunud kunagi ja elavat omaette. Ja et ta silmanägemine on päris kehv. Igatahes võttis ema Harryga ühendust, nad hakkasid kirjutama ja helistama, kuni ema kutsus Harry siia Kanadasse, et temaga kohtuda. Paar kuud hiljem nad abiellusid … Ema oli 75 aastat vana. Arvan, et see oli parim, mis ema ja Harryga juhtus. Harry sai terviseabi, nad reisisid väga palju ja olid õnnelikud. Abielu kestis viis-kuus aastat ja siis Harry suri," meenutab Peeter. ■

Jalgratturite erialavõimekus

Eesti meessoost maanteejalgratturite erialast võimekust iseloomustavad tunnused ning nende alusel loodud skaalad erineva taseme ja profiiliga ratturite eristamiseks.

INDREK RANNAMA, **KARMEN REINPÕLD**
Tallinna ülikooli looduse ja terviseteaduste instituut



Lühiülevaade

Eesmärk. Uuringu eesmärk oli koostada Eesti koondiste tasemel meesmaanteeratturite erialase sooritusvõime hindamise skaalad ja võrrelda eri taseme ja tüüpide ratturite erialast võimekust.

Meetodid. Uuringus osales 80 ratturit, kes kuulusid Eesti koondise kandidaatide hulka aastatel 2017–2021. Ratturid läbisid laboritestid, mis mõõtsid nende aeroobset ja anaeroobset võimekust, kasutades veloergomeetril sooritatud koormusteste, mille käigus registreeriti südametöö ja hingamistegevuse näitajad.

Tulemused. Uuringus osalenud ratturid jagunesid vanuse ja kogemuste põhjal kolme kategooriasse: U18, U23 ja elukutselised. Analüüsitud andmete hulgas olid aeroobse võimekuse testid, anaeroobse võimekuse testid ning nende tulemuste põhjal koostatud võimekuse skaalad. Tähelepanuväärne oli, et eri kategooriates esines märkimisväärseid erinevusi aeroobse ja anaeroobse võimekuse näitajates.

- Aeroobne võimekus. Elukutseliste ratturite maksimaalne hapnikutarbimine (VO_{2max}) ja anaeroobne lävi (AnL) olid kõrgemad võrreldes U18 ja U23 kategooriatega. Näiteks elukutseliste AnL keskmine võimsus oli 372 W, kuid U23 kategoorias oli see 358 W ja U18 kategoorias 340 W.
- Anaeroobne võimekus. Anaeroobset võimekust iseloomustavate testide tulemused näitasid, et elukutseliste ratturite keskmine anaeroobne võimsus 30-sekundilisel sprindil oli 12,6 W/kg, U23 ratturitel 11,8 W/kg ja U18 ratturitel 10,9 W/kg.
- Statistiline analüüs. Rühmade aeroobse ja anaeroobse võimekuse näitajate erinevused olid statistiliselt olulised ($p < 0,05$), mis näitab, et vanuse ja treenituse tase mõjutavad oluliselt sportlikku sooritusvõimet. Eriti olulised olid aeroobse võimekuse näitajate erinevused.

Skaalade koostamine põhines protsentiilide arvutamisel, mis võimaldab iga ratturi tulemusi võrrelda rühma keskmistega. Need skaalad aitavad treeneritel ja sportlastel paremini mõista individuaalseid võimekuse profiile ja nõnda optimeerida treeningkavasid.

Kokkuvõte. Erialased sooritusvõime skaalad võimaldavad treeneritel ja sportlastel paremini mõista ning interpreteerida laboritestide tulemusi, aidates kaasa treeningute täpsemale kohandamisele ja võistlusstrateegiate arendamisele.

Sissejuhatus

Jalgratturite aeroobse võimekuse hindamisel kasutatakse klassikaliselt kardio-plumonaarset koormustesti gaasianalüsaatoriga, kus kasvava koormuse tingimustes jälgitakse südametöö ja hingamistegevuse muutusi ning mille käigus määratakse sportlase organismi üldine aeroobne võimekus ja potentsiaal, samuti erinevate füsioloogiliste süsteemide võimekus ja ratsionaalsus erinevatel koormuslävedel (Van Dijk *et al.*, 2017). Mitut sooritusvõimele omast tunnust, nagu näiteks VO_{2max} ja sellele vastav võimsust (PVO_{2max}) või ainevahetuslikku ökonoomsust (*Gross Efficiency* – GE [%]), mõjutab oluliselt testimisprotokolli ülesehitus ning need võivad mõningal määral sõltuda mõõtmismetoodikast ja kasutatavast aparatuurist, mistõttu ei pruugi eri laborites mõõdetud tulemused tihti olla üks-ühele võrreldavad (De Pauw *et al.*, 2013; Paton & Hopkins, 2001). Kõigi laboris mõõdetud sooritusvõime tunnuste korral aga on just adekvaatne taustsüsteem tulemuste tõlgendamise seisukohast oluline, mis lisaks mõõtmismetoodika samasusele eeldab ka sisuliselt sobivat referentsrühma, sest näiteks kui võrrelda treenitud ratturite VO_{2max} näitajad tavapopulatsiooni väljatöötatud skaaladega (mida sisaldab enamik füsioloogiat käsitlevaid publikatsioone), siis saavad kõik ratturid eranditult hinnanguks „suurepärane“ ja on skaalade ülemises kümnendikus.

Ratturitele on küll olemas võimsuse näitajate skaalasid ja ka hapnikutarbimise ning südame löögisagedus näitajad (SLS) on üsna hästi publitseeritud, kuigi valdavalt ainult keskväärtustena ja tihti on esitletud üksikud tunnuste rühmad. Üksikute tunnuste vaatluse alla võtmine (näiteks ainult aeroobse võimekuse näitajad) võib aga kujundada sportlase seisundist ja võimekusest kallutatud ettekujutuse, sest, nagu juba eespool viidatud, võimaldab rattasõit edukas olla väga erineva kehalise võimekuse profiiliga sportlastel (Menaspa & Impellizzeri, 2017). Seega oleks vaja sportlase kehalise võimekuse tunnuseid eksponeerida võimalikult teineteisega seostatult, kuid ka lihtsasti mõistetavana ehk esile oleks toodud tema profiil võrreldes teiste sama ala esindajatega. Kuni praeguseni puuduvad Eesti koondiste tasemel ratturite erialast sooritusvõimet iseloomustavate tunnuste skaalad, mis võimaldaksid anda hinnanguid konkreetsete ratturite võimekuse eri aspektidele ja lubaksid võimekuse erinevaid komponente omavahel võrrelda.

Selle uurimistöö eesmärk oli koostada Eesti koondiste tasemel meesratturite erialast sooritusvõimet ja selle profiili iseloomustavate tunnuste skaalad ning nende abil võrrelda erineva taseme ja tüpaažiga Eesti rattureid.

Metoodika

Uuringu käigus hinnati Eesti koondise tasemel meesmaanteeratturite erialast sooritusvõimet, kasutades üksikasjalikult kavandatud protseduure ja teste. Uuringu vaatlusalused olid aastatel 2017–2021 Eesti maanteeratturite U18 (juuniorid), U23 (kuni 23-aastased amatöörid) ja eliitklassi (vähemalt 23-aastased amatöörid ja välismaa profiklubides sõitvad elukutselised ratturid) koondise kandidaatide hulka kuulunud 80 sportlast.

Uuringu korralduse ja ülesehituse kiitis heaks Tallinna meditsiiniuuringute eetikakomitee.

Testimise protseduurid. Laboratoorse testimise protseduurid olid kõigi sportlaste ja testimiskordade korral samad ning kasutusel Tallinna ülikooli sooritusvõime analüüsi laboris alates aastast 2016. Testimise alguses tehti sportlaste antropomeetrilised mõõtmised ja täideti küsimustik tervisliku seisundi kohta. Järgnevalt sooritasid sportlased erialased aeroobse ja anaeroobse võimekuse testid veloergomeetril Cyclus 2, kuhu oli paigaldatud sportlase isiklik võistlusratas.

Uuringus osalenud ratturid jagunesid vanuse ja kogemuste põhjal kolme kategooriasse: U18, U23 ja elukutselised

Erialase aeroobse võimekuse ja intensiivsuslävede määramiseks salvestati koormustestil südame löögisagedus (SLS) ja kopsuventilatsiooni tunnused (hapniku tarbimine (VO_2 [mL/min]), süsihappegaasi väljutus (VCO_2 [mL/min]), minuti ventilatsioon (V–E [L/min]), hingamiskoefitsient (RQ) jne) gaasianalüsaatoriga Cosmed Quark CPET (Rome, Italy). Maksimaalne aeroobne võimsus (VO_{2max}) ja ventilatoorsed kompensatsioonipunktid ehk läved määrati Cosmed OMNIA 1.6.6 tarkvara abil. Esimese (aeroobne lävi – AeL) ja teise ventilatoorse läve (anaeroobne lävi – AnL) määramiseks kasutati Westoni ja Gabbetti (2001) kirjeldatud ning valideeritud metoodikat. Maksimaalse hapnikutarbimise (VO_{2max}) näitajana fikseeriti suurim 30 sekundi keskmine näitaja enne hapnikutarbimise kõvera langemist testi lõpus. AeL, AnL ja VO_{2max} intensiivsustele vastavad võimsused arvutati täpselt, arvestades momenti, kui kõnealune lävi saavutati (P = viimasena lõpetatud koormus (W) + 30(W) × [läveni kulunud aeg koormusel (s) / 180s]). Sportlaste kaalust tulenevate erinevuste võrreldavaks muutmiseks normeeriti edaspidiseks analüüsiks vaadeldavate intensiivsuslävede hapnikutarbimise (ml/min/kg) ja võimsuse (W/kg) näitajad keha massiga. Samuti fikseeriti iga sportlase individuaalsed SLS-näitajad erinevatel koormustel.

Sportlase aeroobse treenituse iseloomustamiseks arvutati nii AeL- kui ka AnL-lävedele vastavate võimsuste ja VO_2 väärtuste suhteline tase [%] VO_{2max} taseme vastavatesse näitajatesse (Mujika & Padilla, 2001).

Sportlase ainevahetusliku ökonoomsuse selgitamiseks arvutati kaks erinevat ainevahetusliku ratsionaalsuse tunnust: ökonoomsus, mis väljendab võimsuse ja hapnikutarbimise suhet [W/L] ehk kui palju tööd suudetakse ühe liitri tarbitud hapnikukoguse kohta teha ja metaboolse energia ülekande efektiivsus mehaaniliseks tööks ehk kasutegur (*Gross Efficiency* – GE), mis väljendab rattasõidul tehtava mehaanilise töö ja selleks kulutatud metaboolse energia protsentuaalset suhet (Moseley & Jeukendrup, 2001). Ökonoomsus ja kasutegur on omavahel tihedalt seotud, kuid kasuteguris arvestatakse lisaks hapnikutarbimise määrale ka CO_2 väljutust ehk millisest substraadist töö tegemisel energiat saadi. Nii ökonoomsus kui ka kasutegur arvutati kõigi AeL-i ja AnL-i vahemikus olevatel koormustel (tingimusel RQ ≤ 1) ja ainult koormuse viimase minuti (121–180 s) kohta, et minimeerida VO2 aeglasest komponendist tulenevat efekti (Ettema & Lorås, 2009). Edaspidises analüüsis kasutati ainevahetusliku ökonoomsuse hindamiseks AeL-i ja AnL-i vahemikus mõõdetud vastavate näitajate keskmisi väärtusi. Ratsionaalsuse tunnusena vaadeldi veel hapnikupulssi [mL / löögi kohta] AnL, mis iseloomustab südametöö maksimaalset efektiivsust ehk kui suurt hulka hapnikku vereringes ühe südamelöögiga edasi kantakse.

Erialase anaeroobse võimekuse selgitamiseks tehti pärast 20-minutilist madala võimsusega (100 W) aktiivset taastumist 30 sekundi spurditest isokineetilises režiimis (fikseeritud pedaalimissagedus 110 p/min) maksimaalse suutlikkusega, alates esimesest sekundist. Testil registreeriti maksimaalne anaeroobne alaktaatne võimsus suurima näidatud viie sekundi keskmisena ($P_{5s\text{-}max}$) ja anaeroobne mahtuvus 30 sekundi keskmise võimsusena ($P_{30s\text{-}max}$) nii absoluutsete kui ka keha kaaluga korrigeeritud suhteliste näitajatena. Sportlase anaeroobse profiili hindamiseks arvutati 30s spurdil väsimusindeks $=(P_{5s\text{-}max} - P_{5s\text{-}min}) / 25$ [W/s] ehk kui kiiresti langeb võimsus maksimaalsel pingutusel.

Anaeroobsete protsesside hindamiseks mõõdeti nii koormustesti ajal ja pärast kui ka 30 sekundi spurditesti eel ja järel laktaadi (LA) kontsentratsiooni kapillaarverees [mmol/L]. Mõlema testi järel mõõdeti maksimaalne akumuleerunud laktaadi (LA_{max}) väärtus, selleks võeti pärast testi iga minuti järel vähemalt kolm proovi. Lisaks arvutati laktaadi eemaldamise kiirus (LA_{ellimn}) koormustesti järgsel taastumisel laktaadi väärtuste lineaarse trendijoone languse määrana ajas [mmol/L/min]. Sprinditestil arvutati kaudse glükolüütilise võimsuse kui ühe anaeroobse profiili näitaja hindamiseks laktaadi akumu leerumise kiirus (LA_{akum}) 30 sekundi spurditestil, kasutades valemit Laakum = ($LA_{pre30s} - La_{max}$) / 25 [mmol/L/s], kus LA_{pre30s} on vahetult enne 30 sekundi sprinti mõõdetud LA-väärtus, LA_{max} testi järel mõõdetud kõrgeim LA-väärtus ja 25 tähistab viimast 25 sekundi sprinditestist, kus kreatiinfosfaadil tugineva energiasüsteemi osatähtsus energia tootmisel on juba minimaalne.

Tulemused ja arutelu

RATTURITE ERIALASE VÕIMEKUSE SKAALAD

Uuringu üks rakenduslikke eesmärke oli koostada treenitud jalgratturite erialavõimekuse tunnuste hindamiseks võrdlusskaalad, et aidata treeneritel ja sportlastel paremini orienteeruda laboratoorsete testitulemuste interpreteerimisel.

Rakenduslik eesmärk oli luua treenerite ja sportlaste abistamiseks võrdlusskaalad treenitud jalgratturite erialase võimekuse tunnuste hindamiseks.

Tabelis 1 on esitatud Eesti meessoost maanteeratturite koondise kandidaatide iseloomulike antropomeetriliste tunnuste ja erinevatele intensiivsuslävedele vastavate SLS-näitajate skaalad. Täpsem eri võistluskategooriatesse kuuluvate Eesti ratturite SLS-näitajate statistika ettevalmistusperioodil on esitatud tabelis 6. Varasemad uuringud on näidanud, et ratturi profiilist olenevalt jäävad nende pikkuse näitajad keskmiselt 1,75 ± 0,07 ja 1,86 ± 0,04 m vahemikku, jalgrattarattasõidu mägironijaid iseloomustavates uuringutes on keskmised näitajad eranditult alla 1,80 m ja temposõitjatel ning sileda maa sõitjatel veidi üle 1,80 (Menaspa & Impellizzeri, 2017). Eesti rattureist ligi 70% on pikemad kui 1,80 (keskmine 1,83 ± 0,06 m) ehk maailma tippratturitega võrreldes ollakse pigem keskmisest pikemad. Sprindi-, sileda- ja tempospetsialistide kehakaalunäitajad jäävad keskmiselt vahemikku 68,0 ± 2,8 ja 76,2 ± 3,2 kg (Menaspà *et al.*, 2015; Padilla *et al.*, 2000), olles valdavates uuringutes 70 ja 73 kg vahel (Menaspa & Impellizzeri, 2017), mis on mõnevõrra madalamad kui enamikul Eesti ratturitel (keskmine 75,0 ± 7,8 kg).

Südame löögisageduse näitajates on välja toodud väga suur individuaalsus, kuid südametöö ratsionaalsuse seisukohalt peetakse paremaks pigem madalaid näitajaid (Faria *et al.*, 2005a). Treenitud ratturitel jäävad teaduskirjanduses välja toodud maksimaalse SLS-näitajad vahemikku 178–204 l/min (Faria *et al.*, 2005a; A. Jeukendrup & Diemen, 1998; Lucia *et al.*, 2002; Padilla *et al.*, 1999), mis kattub suuresti ka Eesti ratturite maksimaalse SLS-protsentiilidega 10 kuni 90 ehk 80% Eesti ratturite kõnealune näitaja jääb samasse vahemikku. Ka Eesti ratturite AeL- ja AnL-skaalad on üsna hästi kooskõlas rahvusvaheliselt publitseeritud tulemustega, kus AeL-i SLS-i keskmised näitajad on valdavalt vahemikus 150 ± 10 kuni 166 ± 13 l/min ning AnL-näitajad vahemikus 173 ± 3 kuni 177 ± 6 (Faria *et al.*, 2005b; A. Jeukendrup & Diemen, 1998; Lucia *et al.*, 2002; Rodríguez-Marroyo *et al.*, 2013).

Eesti maanteeratturite erialast aeroobset võimekust iseloomustavate tunnuste skaalad on esitatud tabelites 2 kuni 4. Ratturite võimsusnäitajad (tabel 2) on teaduskirjanduses ja praktilise treeningu juhistes kõige enam kirjeldatud näitajad, eriti AnL-võimsuse variatsioonide tunnused, mis olemuselt kirjeldavad peamiselt süsivesikute kasutamisele tugineva aeroobse energiatootmise mehhanismi võimekust (Borszcz *et al.*, 2019; Denham *et al.*, 2020). AnL-võimsus vastab laboratoorselt mõõdetuna vere laktaadi kontsentratsiooni akumuleerumise momendi (Mujika & Padilla, 2001) või teise ventilatoorse ehk respiratoorse kompensatsiooni punkti (VT_2) ületamise hetkele (Lucia *et al.*, 2002). Igapäevases treeninguprak tikas on kasutusel nn ühe tunni keskmist võimsus näitav funktsionaalne lävevõimsus ehk FTP (ingl *functional threshold power*), mille määramiseks on mitu meetodit (Allen & Coggan, 2010) ja kriitiline võimsus (ingl *critical power* – CP), mis tugineb 1–20 min vahemikus sooritatud vähemalt kolme lõigu kestvuse ja võimsuse näitajate matemaatilisel modelleerimisel (Hopker & Jobson, 2017). Kõik eespool nimetatud AnL-variatsioonide võimsuse näitajad võivad väärtuse poolest erineda samal sportlasel kuni mitmekümne vati (W) ulatuses (Sanders *et al.*, 2020). Seega tuleks adekvaatseks võrdlemiseks vaadelda sarnase protokolliga tehtud uuringuid. Teoreetiliste arvutuste järgi võiks valdavalt aeroobsete protsesside kasutamisel (ehk AnL-tasemel) olla mehaaniline võimsus rattasõidul madala rasvaprotsendiga ratturil umbes 6,5 W/kg (Van Dijk *et al.*, 2017). Näiteks viimasel kümnendil enim suurtuure võitnud profiratturi Chris Froomi AnL-näitaja on publitseeritud andmete kohaselt nädal enne suurtuuri algust olnud absoluutväärtuses 419 W ehk kehakaaluga korrigeerituna 6,25 W/kg (Bell *et al.*, 2017). Analoogsed erakordsed näitajad (510 W ehk 6,3 W/kg) on registreeritud ka ühel varasemal Tour de France'i mitmekordsel võitjal ja tunnisõidu maailmarekordiomanikul (Padilla *et al.*, 2000). Jättes välja erakordsed juhtumid, peaks AnL-väärtus tipptasemel olema üldiselt absoluutväärtusena üle 370 ja suhtelise näitajana üle 5 W/kg, professionaalidel keskmiselt 5,7 ± 0,2 W/kg (Mujika & Padilla, 2001) ehk Eesti ratturite skaalat arvesse võttes ülemise 10% hulgas.

Tabel 1. Eesti koondiste tasemel meesmaanteeratturite antropomeetriliste tunnuste ja erinevatele intensiivsuslävedele vastavate SLS-tunnuste skaalad

Protsentiil	Antropomeetrilised tunnused			SLS erineva intensiivsuse korral		
	Pikkus [m]	Kaal [kg]	KMI [kg/m²]	AeL tasemel	AnL tasemel	Max
1	1,695	56,94	18,45	128	153	168
10	1,755	65,07	20,21	140	163	178
20	1,781	68,50	20,95	145	168	183
30	1,799	70,97	21,48	149	171	186
40	1,815	73,07	21,94	152	174	188
50	1,830	75,05	22,37	155	176	191
60	1,845	77,02	22,79	159	179	193
70	1,861	79,13	23,25	162	181	196
80	1,879	81,60	23,79	166	185	199
90	1,905	85,02	24,53	171	189	203
99	1,965	93,15	26,29	183	199	213

EFEKTIIVSEM SÜDAMETÖÖ

Sarnane tendents ilmneb aeroobse läve (AeL) võimsuse korral, kui võrrelda Eesti ratturite tulemuste põhjal valminud skaalat maailma absoluutsesse tippu kuuluvate ratturite kohta avaldatud andmetega. Nendel on AeL-taseme võimsus absoluutväärtustes vahemikus 315–370 W (Santalla *et al.*, 2012) ja suhtnäitajates 4,7 kuni 5,0 W/kg (Mujika & Padilla, 2001), mis ületab meie koostatud skaalal 99%. Aeroobset läve (AeL) peetakse piiriks, kus on veel võimalik suurel määral saada energiat rasvhapetest, mis on eriti oluline pikkadel ja tihti mitu päeva kestvatel võidusõitudel ning see areneb väga aeglaselt ja suure mahuga madala intensiivsusega tööd tehes (Jeukendrup *et al.*, 2000; Lucía *et al.*, 2001), seetõttu, arvestades meie valimis olnud kontingendi suhteliselt noort koosseisu, on kõnealuse näitaja suurim mahajäämus ka mõistetav. Tippratturitel on ka AeL- ja AnL-võimsused suhteliselt lähedal VO_{2max} taseme võimsusele ja kirjanduse andmetel on AeL-i korral keskmiselt vahemikus 70–76% ning AnL-i korral 79–94% VO_{2max} taseme võimsusest (Coyle *et al.*, 1991; Lucia *et al.*, 1998; Mujika & Padilla, 2001; Santalla *et al.*, 2012). Meie koostatud skaalade ülemise osa ulatus on just AeL-näitaja osas võrdluses maailma tipptasemega madalam ja sarnaneb amatöörratturitele, kelle väärtused kirjanduse põhjal on AeL-le ligikaudu 60% ja AnL 80% VO_{2max}ist (Lucia et al., 1998). ehk just AeL-näitaja on meie koostatud skaalade ülemise osa ulatus madalam kui maailma tipptaseme näitajad ja sarnaneb kirjanduse põhjal amatöörratturitele omaste ligi 60% väärtustega AeL ja 80% näitajatega AnL korral (Lucia *et al.*, 1998).

VO2max tasemele vastav võimsus, mida rattur välitingimustes peaks suutma hoida umbes 5 ± 2 min (Faria *et al.*, 2005b), on absoluutses tipus olevatel jalgratturitel üle 7 W/kg (Bell *et al.*, 2017; Padilla *et al.*, 2000), kuid enamiku laboriuuringute järgi jääb tipptasemel elukutseliste vastav suhteline näitaja vahemikku 5,5–7 W/kg ja absoluutsed näitajad keskmiselt 409 ja 503 W (Atkinson *et al.*, 2003; Menaspà *et al.*, 2015; Mujika & Padilla, 2001). Hästitreenitud (ingl well-trained) ehk eliittasemel ratturile omased VO_{2max} tasemele vastavad võimsuse näitajad on absoluutnäitajates vahemikus 380–440 W ja suhtelised näitajad 4,9–6,4 W/kg, treenitud amatöörratturitel vastavalt 320–379 W ja 4,6–5,5 W/kg ning rekreatiivsetel ratturitel vastavalt 280–319 W ja 3,6–4,5 W/kg (De Pauw *et al.*, 2013).

Võrreldes eespool toodud näitajaid Eesti ratturite vastavate skaaladega, võib öelda, et aeroobse võimsuse näitajate poolest saab ülemise 10% korral rääkida rahvusvahelises kontekstis professionaalsest tasemest, vähemalt 50%-l on tegemist hästitreenitud ratturite näitajatega ja kuni 50%-l treenitud amatöörratturitega.

Maksimaalse hapnikutarbimise näitaja on vastupidavusaladel oluline aeroobse potentsiaali näitaja. Kuigi VO2max-näitaja iseenesest pole väga tugev ratturi erialase tulemuslikkuse ennustaja, peetakse selle alampiiriks professionaalse ratturi jaoks suhtelist väärtust üle 65 mL/min/kg (Faria *et al.*, 2005a; Menaspà *et al.*, 2015). Elukutselistel jalgratturitel on VO_{2max}-näitaja üldiselt 70 kuni 85 mL/min/kg ehk absoluutväärtusena 5–5,8 L/min (Coyle *et al.*, 1991; Lucía *et al.*, 2001; Mujika & Padilla, 2001; Santalla *et al.*, 2012) ning suurtuuride võitjatel vastavalt üle 80 mL/min/kg ja 6,1 L/min (Santalla *et al.*, 2012). De Pauw *et al.*

Kuidas andmeid analüüsiti?

Andmete statistiline töötlus tehti tarkvarakeskkondades MS Excel ja IBM SPSS Statistics 28.0 for Windows. Kõigi mõõdetud parameetrite juures hinnati andmete hajuvuse vastavust normaaljaotusele Kolmogorovi–Smirnovi testiga. Tunnused, mis ei allunud normaaljaotuvusele, teisendati logaritmiliselt järgnevate statistiliste protseduuride tarbeks, kuid andmete hilisemaks esitlemiseks tehti tagasiarvutus algskaalale. Erinevate tunnuste rühmasiseste variatsioonide võrdlemiseks arvutati variatiivsuse koefitsient.

(2013) koostatud ülevaate järgi on tüüpilisele professionaalsele ratturile iseloomulikud absoluutsed ja suhtelised VO2max-näitajad vastavalt 5–5,5 L/min ja 71–78,5 mL/min/kg, hästitreenitud eliitratturi vastavad näitajad on 4,5–5,3 L/min ja 66,6–71 mL/min/kg ning treenitud amatöörratturil 4,2–4,6 L/min ja 55,0–64,9 mL/min/kg. Võrreldes kirjanduses toodud andmeid Eesti ratturite andmete põhjal koostatud skaaladega (tabel 3), vastavad ülemisse 50% kuuluvate jalgratturite aeroobse potentsiaali näitajad elukutselise ratturi nõuetele ehk potentsiaal on Eesti ratturitel suur, kuid selle rakendatust näitavad võimsuse näitajad (tabel 2) viitavad selle vähesele realiseerumisele. Ka AeL-i ja AnL-i hapnikutarbimise tasemed on maailma tipptaseme näitajatega paremini kooskõlas kui vastavad võimsuse näitajad. Professionaalsetel ratturitel on AeL-i hapnikutarbimise tase VO_{2max} näitajast keskmiselt 70–75% ning AnL 86–95% (Santalla *et al.*, 2012), kuid ka nende näitajate poolest on Eesti ratturitest ülemine 50% samal tasemel.

Ökonoomsuse näitajatest on kõige lihtsam arvutada ja mõista võimsuse ja tarbitud hapniku suhet (W/L), mis aga ei arvesta, millist energiatootmise mehhanismi töö tegemiseks kasutati (Ettema & Lorås, 2009; Moseley & Jeukendrup, 2001). Seetõttu peetakse adekvaatseimaks rattasõidu ainevahetusliku ratsionaalsuse näitajaks mehhaanilise energia ülekande kasutegurit (ingl gross efficiency – GE [%]) ehk pedaalimisvõimsuse ja metaboolse energiakulu määra suhet protsentides (Castronovo *et al.*, 2013; Ettema & Lorås, 2009; Moseley & Jeukendrup, 2001). Enamikus Eesti testimislaborites kasutegurit (GE) ei arvutata, seetõttu oleme oma skaalades välja toonud ka tavalise ökonoomsusnäitaja. Ökonoomsuse ja kasuteguri näitajad on suurtuuride esikümne sõitjatel ligi 85 W/L ja 24–26% (Santalla *et al.*, 2012), ning jääb eliit- ja profiratturitel vastavalt vahemikesse 68–85 W/L ning 18–24% (Coyle *et al.*, 1992; Hopker *et al.*, 2010; Lucia *et al.*, 2002). Eesti ratturite selle näitaja tulemused erinevad just skaala ülemises osas, kus üle 23% kasuteguri ja 80,5 W/L ökonoomsusega rattureid on kuni 1%, mis viitab samuti seni veel vähesele akumuleerunud treeningumahule.

Südametöö efektiivsust iseloomustav hapnikupulss sõltub koormusest ja seetõttu on oluline, millisel koormusel seda mõõdetakse. Üldiselt on südametöö efektiivseim anaeroobsel lävel, seetõttu näitab käesolevas töös esitatud skaaladel hapnikupulss just AnL-i vastavat väärtust. Samuti sõltub laktaadi eemaldamise kiiruse näitaja taastumisel rakendatud koormusest ega ole käesoleva töö autoritele teadaolevalt ka tippratturitega tehtud uuringutes publitseeritud. Mõningal määral parem on olukord südametöö taastumise näitajaga, mille valdavaks tunnuseks on taastumise esimesel minutil mõõdetud SLS-i langus, mis sarnaselt südamelöögisageduse variatiivsuse näitajaga iseloomustab autonoomse närvisüsteemi seisundit ehk taastumispulsi langus viitab autonoomse närvisüsteemi üldisele väsimusele (Lamberts *et al.*, 2009). Mõnes varasemas uuringus on leitud, et pärast intensiivset koormust, nagu on koormustest, on eliitratturite esimese minuti taastumispulss 25 ± 12 kuni 36 ± 8 l/min (lööki minutis) (Lamberts *et al.*, 2009; McDonald *et al.*, 2014), mis Eesti ratturitega võrreldes on esimesel juhul oluliselt madalamad, kuid teisel juhul suhteliselt võrreldavad meie koostatud skaala aluseks oleva keskväärtuse ja SH (standardhälbe) näitajaga (39 ± 12 l/min).

Anaeroobse võimekuse näitajatest on levinuim alaktaatse võimsuse ehk maksimaalse võimsuse näitaja 5s viie sekundi jooksul näidatud suurim võimsus (Quod *et al.*, 2010), mis parimatel U23 ja elukutselistel maanteesprinteritel jääb suhtelise näitajana vahemikku 17–20 W/kg ja on absoluutväärtustes 1300–1700 W (Menaspà *et al.*, 2013; Pinot & Grappe, 2011; Sallet *et al.*, 2006). Laboritingimustes on levinuim anaeroobse mahtuvuse hindamise meetod 30-sekundiline sprinditest: püsiva vastupanuga Wingate-test või konstantse pedaalimissagedusega isokineetiline test (Green, 1995; Vanhatalo *et al.*, 2007). Käesolevas uuringus kasutati isokineetilist testi pedaalimissagedusega 110 p/min.

Tabel 2. Eesti koondiste tasemel meesmaanteeratturite erinevatele intensiivsuslävedele vastavate mehaanilise võimsuse tunnuste skaalad

Protsentiil	Aeroobse võimsuse tunnused erineva intensiivsuste korral						Läve võimsus VO_{2max} taseme võimsusest; %	
	Absoluutne [W]			Suhteline [W/kg]				
	AeL tasemel	AnL tasemel	VO_{2max} tasemel	AeL tasemel	AnL tasemel	VO_{2max} tasemel	AeL tasemel	AnL tasemel
1	163	225	290	2,25	3,11	3,91	52,8	74,3
10	201	267	332	2,73	3,63	4,47	58,1	78,2
20	218	285	350	2,94	3,85	4,70	60,3	79,8
30	229	298	363	3,08	4,01	4,87	61,9	81,0
40	239	309	374	3,21	4,14	5,01	63,3	82,0
50	249	319	384	3,33	4,27	5,15	64,6	82,9
60	258	329	394	3,44	4,39	5,28	65,8	83,8
70	268	340	405	3,57	4,53	5,42	67,2	84,8
80	280	353	418	3,72	4,69	5,59	68,8	86,0
90	296	371	436	3,92	4,90	5,83	71,1	87,6
99	334	413	479	4,40	5,42	6,38	76,3	91,5

Tabel 3. Eesti koondiste tasemel meesmaanteeratturite erialast aeroobset võimekust iseloomustavate hapnikutarbimise ja ventilatsiooni tunnuste skaalad

Protsentiil	Hapnikutarbimise tunnused erineva intensiivsuse korral						Läve VO_2-tase VO_{2max}-ist; %		
	Absoluutne [mL/min]			Suhteline [mL/min/kg]					
	AeL tasemel	AnL tasemel	VO_{2max} tasemel	AeL tasemel	AnL tasemel	VO_{2max} tasemel	AeL tasemel	AnL tasemel	Max ventilatsioon [L/min]
1	2528	3330	4024	34,7	46,1	55,5	56,4	75,8	130,0
10	3027	3873	4562	41,0	52,7	62,0	62,3	80,7	157,4
20	3237	4102	4789	43,6	55,4	64,7	64,8	82,8	169,0
30	3388	4267	4952	45,5	57,5	66,7	66,6	84,3	177,3
40	3517	4408	5092	47,2	59,2	68,4	68,1	85,6	184,5
50	3638	4539	5222	48,7	60,8	69,9	69,6	86,8	191,1
60	3759	4671	5353	50,2	62,4	71,5	71,0	88,0	197,8
70	3888	4812	5492	51,9	64,1	73,2	72,5	89,3	204,9
80	4040	4977	5655	53,8	66,1	75,1	74,4	90,8	213,3
90	4250	5206	5882	56,4	68,9	77,9	76,8	92,9	224,8
99	4748	5749	6420	62,7	75,5	84,3	82,8	97,9	252,3

Tabel 4. Eesti koondiste tasemel meesmaanteeratturite ökonoomsust ja taastumist iseloomustavate tunnuste skaalad

Protsentiil	Ökonoomsust iseloomustavad tunnused			Taastumise näitajad	
	Ökonoomsus [W/L]	Kasutegur; %	Hapniku pulss [mL/löögi kohta]	Laktaadi eemaldamise kiirus [mmol/L/min]	SLS-i langus taastumise esimesel minutil [lööki]
1	62,8	18,2	18,4	0,18	10
10	66,8	19,2	21,7	0,34	23
20	68,4	19,7	23,1	0,40	28
30	69,6	20,0	24,2	0,45	32
40	70,7	20,3	25,0	0,49	36
50	71,6	20,6	25,8	0,52	39
60	72,6	20,8	26,6	0,56	42
70	73,6	21,1	27,5	0,60	45
80	74,9	21,4	28,5	0,65	49
90	76,5	21,9	29,9	0,71	55
99	80,5	23,0	33,2	0,87	68

Tabel 5. Eesti koondiste tasemel meesmaanteeratturite erialast anaeroobset võimekust ja selle profiili iseloomustavate tunnuste skaalad

Protsentiil	Anaeroobse võimekuse näitajad				Anaeroobse profiili tunnused		
	Anaeroobne võimsus [5 s võimsus]		Anaeroobne mahtuvus [30 s võimsus]		Väsimusindeks 30 s spurdil [W/s]	LAmax 30 s spurdi lõpus [mmol/L]	Laktaadi akumuleerumise kiirus 30 s spurdil [mmol/L/s]
	Absoluutne [W]	Suhteline [W/kg]	Absoluutne [W]	Suhteline [W/kg]			
1	704	10,2	586	8,5	5,3	9,2	0,28
10	917	12,7	714	9,9	11,9	11,5	0,37
20	1006	13,7	768	10,5	14,7	12,4	0,41
30	1071	14,5	807	10,9	16,7	13,1	0,43
40	1126	15,1	840	11,3	18,5	13,7	0,46
50	1177	15,7	871	11,6	20,1	14,3	0,48
60	1229	16,3	902	12,0	21,7	14,8	0,50
70	1284	17,0	935	12,4	23,4	15,4	0,53
80	1348	17,7	974	12,8	25,4	16,1	0,55
90	1438	18,7	1028	13,4	28,2	17,1	0,59
99	1650	21,2	1156	14,8	34,9	19,3	0,68

Anaeroobset mahtuvust näitava 30 sekundi keskmised võimsused on rohkem vastupidavusvõimekusele orienteeritud ratturitel valdavalt 9–11,5 W/kg (Quod *et al.*, 2010; Sallet *et al.*, 2006; Tanaka *et al.*, 1993), kuid sprinteritüüpi U23 ja eliitratturitel on see näitaja vähemalt 12 W/kg (Calbet *et al.*, 2003). Võrreldes eespool toodud näitajaid Eesti ratturite anaeroobse võimekusega, võib tabelis 5 esitatud skaalade ülemist kolmandikku pidada maailma mõistes sprinteritüübile vastava võimekusega ratturiks ehk erinevalt aeroobse võimsuse näitajatest on Eesti ratturite anaeroobse võimekuse näitajad maailma mõistes konkurentsivõimelised. Seda toetab ka fakt, et praegu elukutselisena sõitvatest Eesti ratturitest on kaldub valdav enamik sprinterite suunas.

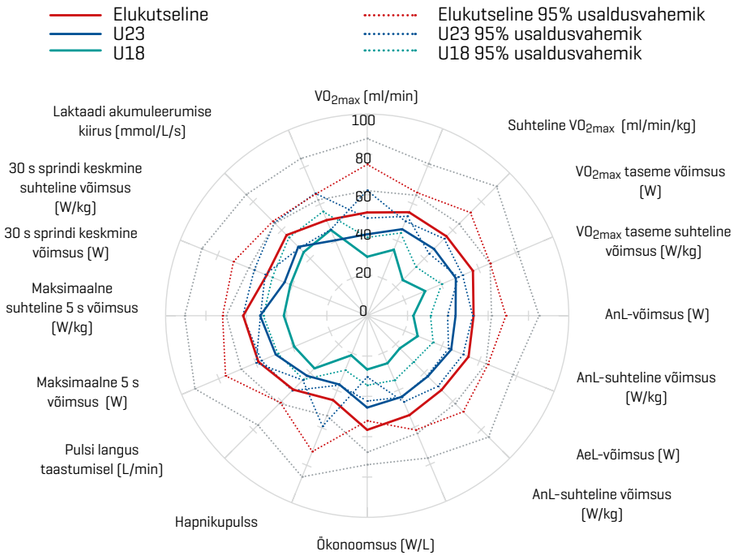
ERINEVA KATEGOORIA RATTURITE ERIALASE VÕIMEKUSE VÕRDLUS

Uurimuse üks ülesanne oli välja tuua erinevatesse vanuse- ja võistlusklassidesse kuuluvate Eesti koondise tasemel ratturite erialase võimekuse tunnused ettevalmistusperioodil ja võrrelda omavahel kõnealustesse vanuseklassidesse kuuluvate sportlaste erialast kehalist võimekust. Tabelis 6 on esitatud kõigi võistlusklasside sportlaste erialase võimekuse üksiktunnused ja joonisel 1 on kujutatud rühmade keskmised erialase võimekuse profiilid. Eelnevalt on kõiki mõõdetud näitajate olemust eraldi käsitletud ja maailma tipptaset arvestavasse konteksti pandud, seetõttu keskendume järgnevalt suurematele erinevustele, mis eri vanuserühmades ja tasemetel ilmnesid.

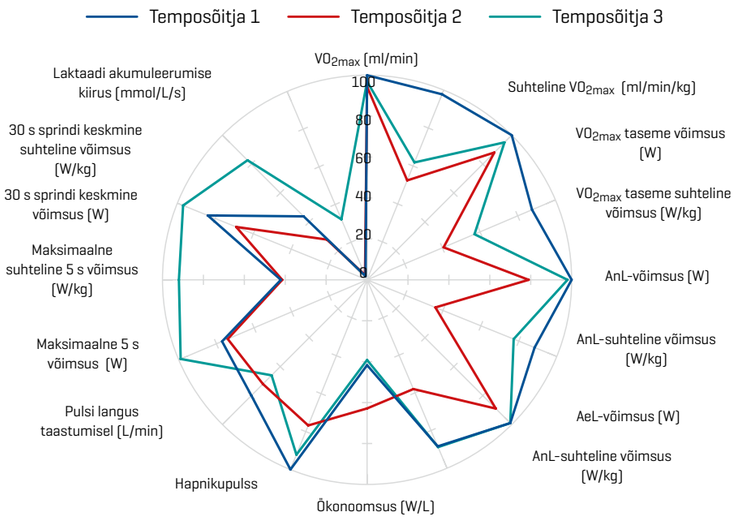
Joonisel 1 kujutatud erialase võimekuse profiilis iseloomustab parempoolne osa aeroobset võimekust, vasakpoolne alumine osa ratsionaalsust ja taastumist ning ülemine vasakpoolne osa anaeroobset võimekust. Kvalitatiivselt hinnates on näha, et kõrgemal tasemel on ka valdavalt kõrgemad erialase võimekuse tunnused, suuremad on erinevused absoluutse aeroobse võimekuse näitajates ja väikseimad suhtelistes anaeroobse võimekuse näitajates. Tegemist on paljude ratturite keskmiste näitajatega, seetõttu on ka profiilid suhteliselt sarnase kujuga. Kõige suurem erinevus tuleb välja elukutseliste ökonoomsemas südametöös, mis väljendub ka statistiliselt olulistes erinevustes ($p < 0,05$) erinevatele intensiivsuslävedele vastavates SLS-näitajates (tabel 6), kus elukutseliste läve pulsid olid märgatavalt madalamad kui juunioridel ja U23 klassi ratturitel.

ERIALASE VÕIMEKUSE PROFIILIDE NÄITED

Joonistel 2–5 kujutatud mõne eri tüüpi Eesti tippratturi profiili kirjeldused, et iseloomustada sportlaste profileerimise võimalusi skaalade põhjal. Välja on jäätud mägironijatüüp, keda on Eestis puhtal kujul ainult mõni sportlane, kes aga pole selles töös käsitletaval ajavahemikul laboritestides osalenud. Joonisel 2 on kujutatud kolme temposõitja näitajad, nad kõik on vähemalt U23 ja U18 klassides tulnud Eesti meistriks ja eliitklassis saavutanud vähemalt hõbemedali. Nende kõigi ühise tunnusena on näha kõrged aeroobse võimekuse absoluutnäitajad, eriti AnL-võimsus, kuid kõigile on iseloomulik madal glükolüütiline võimsusmõõdetud laktaadi akumuleerumisena (LA_{akum}). Kõrged absoluutsed, kuid mõnevõrra madalamad suhtelised näitajad viitavad suurema massiga sportlastele, mis on samuti omane temposõitjatele (Padilla *et al.*, 1999). Joonisel kujutatud Temposõitjal 3 on väga



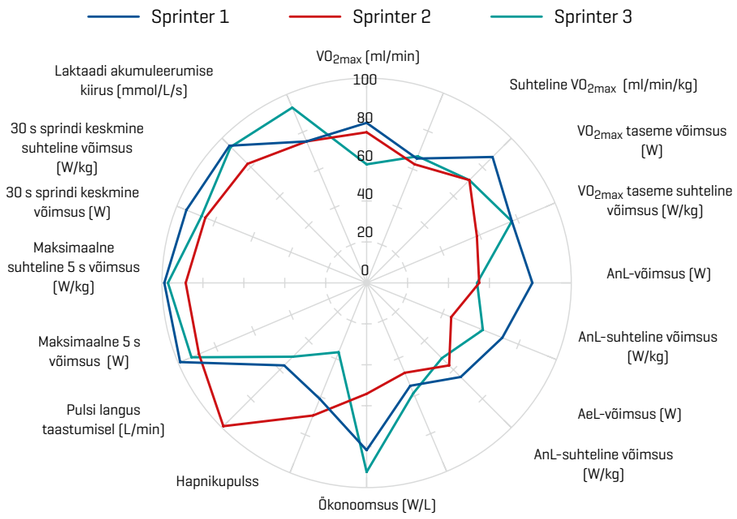
Joonis 1. Erinevate võistlusklasside Eesti koondiste tasemel meesmaanteeratturite erialase võimekuse profiilid.



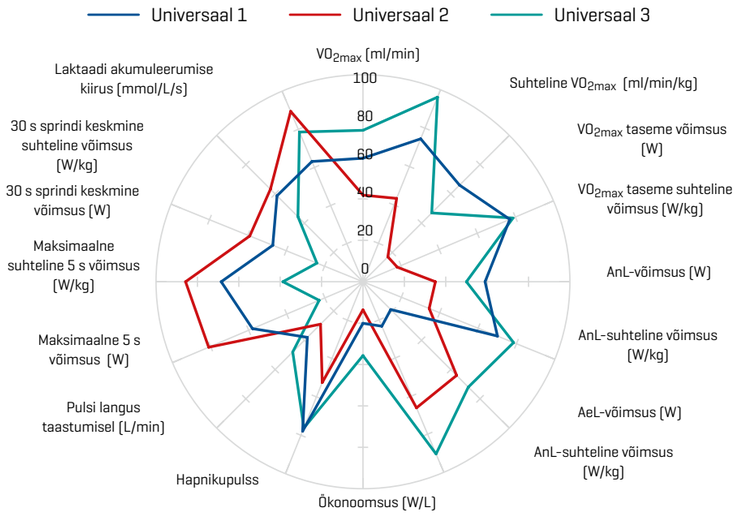
Joonis 2. Kolme temposõitjatüüpi ratturi erialase võimekuse profiilid.

Tabel 6. Eri võistlusklasside Eesti koondiste tasemel meesmaanteeratturite erinevatele intensiivsuslävedele vastavad SLS-näitajad

		N	Keskmine	SH	Var , [%]	95% usaldusvahemik		Min	Max
						Alumine	Ülemine		
AeL SLS [l/min]	U18	36	162	8	4,7	158,9	164,1	146	174
	U23	30	158	12	7,6	153,6	162,6	131	180
	Elukutseline	10	149	10	6,9	141,9	156,7	133	167
AnL SLS [l/min]	U18	36	181	6	3,1	179,2	183,0	165	195
	U23	30	179	9	5,3	175,1	182,1	152	204
	Elukutseline	10	172	7	4,2	167,2	177,6	158	183
Maksimaalne SLS [l/min]	U18	36	196	7	3,8	193,2	198,2	178	213
	U23	30	194	8	4,0	190,9	196,8	181	211
	Elukutseline	10	186	7	3,9	180,9	191,1	174	197



Joonis 3. Kolme sprinteritüüpi ratturi erialase võimekuse profiilid.



Joonis 4. Kolme universaalitüüpi ratturi erialase võimekuse profiilid.

kõrged absoluutsed anaeroobse võimsuse näitajad, mis lubaksid teda kvalifitseerida ka sprinteritüüpi sportlaseks ja seda näitavad ka tema testimisele järgnenud hooajal mitu grupifinišites saadud võitu UCI (rahvusvahelise jalgratturite liidu) kategooria võistlustel.

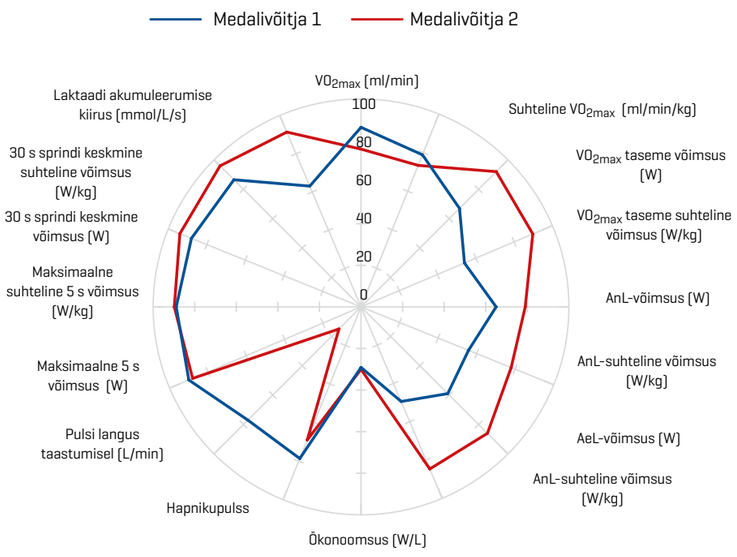
Joonisel 3 on kujutatud kolm kõige puhtamat sprinteritüüpi, kellest Sprinter 1 sõidab praegu kõrgeimal tasemel ja kes testimisele järgneval hooajal saavutas UCI kategooria võistlustel üheksa võitu valdavalt suure grupi finišites. Näha on kõigi sprinterite kõrged absoluutsed ja suhtelised 5 sekundi ja 30 sekundi võimsused ning keskmisest suurem glükolüütiline võimsus. Kõigil kolmel sportlasel aga on ka aeroobse võimekuse tase üle keskmise kõrge, mis võimaldab neil hakkama saada elukutseliste ratturite hulgas.

Joonisel 4 on kujutatud kolme ratturi näitajad, keda peetakse võidusõitja profiili põhjal universaalideks, kes on edukad olnud nii suurtes grupifinišites kui ka väiksematel UCI võistlustel eest-ära-sõitudega, kuigi ainult kaks esimest on saavutanud UCI-kategooria võite. Kolmas sportlane pole UCI-võite kogunud, kuid on tihti poodiumil olnud ja saavutanud kõrgeid kohti maailmareitingus. Nende erialase võimekuse profiilis pole ühtegi maksimaalset näitajat, kuid kõigil on üle keskmise aeroobne võimekus ja head suhtelise võimekuse näitajad, mis on tingitud väiksemast kasvust. Neil on kõrgel tasemel tehniline meisterlikkus ja taktikaoskused, mis aitavad edukalt võistelda ka laboritestides saavutatud kõrgeimate kehalise võimekuse näitajateta, kinnitades, et rattaspordis on edu tagamiseks vaja osata tõhusalt rakendada oma tugevaid külgi.

Kuidas uuringut rakendada?

Võimsusprofiilide ja energiatootmise mehhanismide mõistmine võimaldab treeneritel kohandada treeninguprogramme, lähtudes sportlaste individuaalsetest vajadustest ja eriala nõuetest. Laboratoorse sooritusvõime testid pakuvad detailset infot sportlaste aeroobse võimekuse ja anaeroobse läve kohta, aidates täpsustada treeningukoormusi.

Ratturitüüpide, nagu mägironijate ja sprinterite, väljaselgitamine erialaste profiilide ja skaalade abil on vajalik, et tagada edukas esinemine spetsiifilistes võistlusoludes. Nende teadmiste põhjal saab sooritusvõime muutusi tõhusamalt analüüsida, rõhutades hapnikutarbimise, aeroobse ja anaeroobse võimsuse ning ökonoomsuse optimeerimist. Arendada saab ka teisi füsioloogiliselt olulisi mõõdetavaid näitajaid.



Joonis 5. Tiitlivõistlustelt medali võitnud Eesti U18 ja U23 kahe ratturi erialase võimekuse profiilid.

Eesti koondiste järelkasvu ratturid on võitnud viimastel aastatel medaleid rahvusvahelistelt tiitlivõistlustelt. Joonisel 5 on kujutatud EM-i ja MM-i medali võitnud kahe sportlase profiilid tiitlivõistluse hooaja ettevalmistusajast. Mõlemad sportlased pälvisid medali suures rühmas finišeerides. Selleks vajalikke suurepäraseid eeldusi näitab ka nende erialase võimekuse profiil, kus anaeroobset võimekust näitav profiiliosa on proportsionaalselt kõrgeimal tasemel ja kogu profiil sarnaneb paljuski joonisel 3 kujutatud sprinterite profiilidega. Mõlemal sportlasel on ka suhteliselt kõrged aeroobse võimekuse näitajad, mis eelkõige väljenduvad proportsionaalselt tugevamates VO_{2max} taseme hapnikutarbimises ja võimsuses ehk suures potentsiaalis, kuid suhteliselt madalamad AeL-i ja AnL-i vastavad näitajad ning madal ökonoomsuse tase näitavad suunda, kuhu edaspidiste treeningutega liikuma peaks.

Eesti koondiste järelkasvu ratturid on võitnud viimastel aastatel medaleid rahvusvahelistelt tiitlivõistlustelt.

KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED

Töö põhieesmärk oli välja töötada Eesti ratturite laboratoorselt mõõdetud erialase kehalise võimekuse profileerimist võimaldavad skaalad ja nende alusel hinnata eri võistluskategooriatesse kuuluvate ratturite kehalist võimekust.

Uurimistöö käigus valminud Eesti meesmaanteeratturite kehalist võimekust hindavate skaalade võrdlemisel maailmatasemel profiratturite vastavate tunnustega selgus, et Eesti ratturitest ligi 30%-l on anaeroobse võimekuse ja aeroobset potentsiaali näitava hapnikutarbimisvõime poolest eeldusi läbi lüüa maailma tipptasemel elukutselisena, kuid märksa madalamad on aeroobse potentsiaali realiseerimist ehk treenitust näitavad intensiivsuslävedele vastavad võimsuse ning erialase ökonoomsuse tunnused.

Võistlusklasside erialase võimekuse profiilide võrdlus näitas, et vanematel ja kõrgemal tasemel võistlevatel sportlastel oli proportsionaalselt suurem aeroobse võimsuse ja südametöö ökonoomsuse näitajate võimekuse vahe, suhtelist anaeroobset mahtuvust ja glükolüütilist võimsust näitavates tunnustes aga puudusid märgatavad erinevused. ■

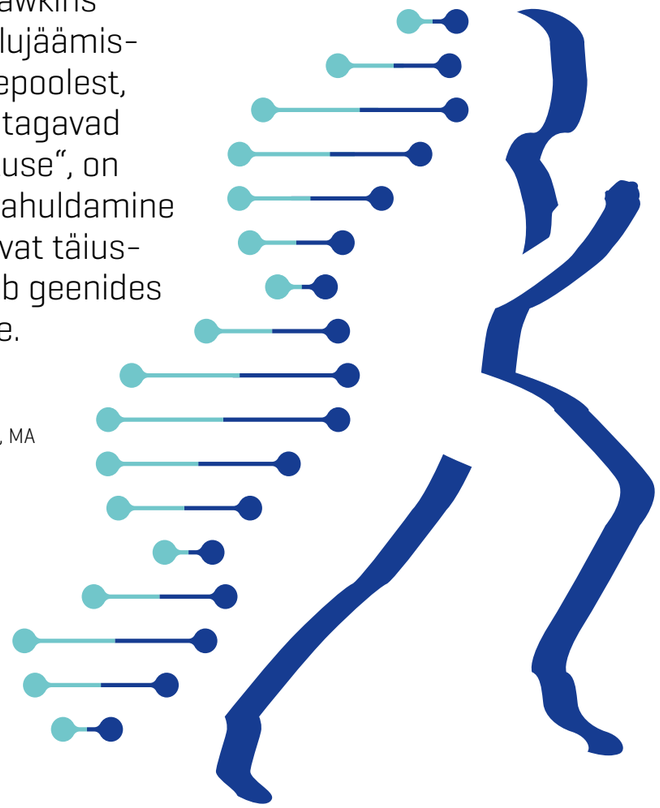
KASUTATUD KIRJANDUS

1. Allen, H. & Coggan, A. (2010). Power-based training: Where to begin. *Training and Racing With a Power Meter*. *Boulder, CO: Velo Press*, 39–52.
2. Atkinson, G., Davison, R., Jeukendrup, A. & Passfield, L. (2003). Science and cycling: current knowledge and future directions for research. *Journal of Sports Sciences*, *21*(9), 767–787.
3. Bell, P. G., Furber, M. J., Van Someren, K. A., Anton-Solanas, A. & Swart, J. (2017). The physiological profile of a multiple tour de france winning cyclist. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *49*(1), 115–123.
4. Borszcz, F. K., Tramontin, A. F. & Costa, V. P. (2019). Is the functional threshold power interchangeable with the maximal lactate steady state in trained cyclists? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *14*(8), 1029–1035.
5. Calbet, J. A. L., De Paz, J. A., Garatachea, N., Cabeza de Vaca, S. & Chavarren, J. (2003). Anaerobic energy provision does not limit Wingate exercise performance in endurance-trained cyclists. *Journal of Applied Physiology*, *94*(2), 668–676.
6. Castronovo, A. M., Conforto, S., Schmid, M., Bibbo, D. & D'Alessio, T. (2013). How to assess performance in cycling: the multivariate nature of influencing factors and related indicators. *Frontiers in Physiology*, *4*, 116.
7. Coyle, E. F., Feltner, M. E., Kautz, S. A., Hamilton, M. T., Montain, S. J., Baylor, A. M., Abraham, L. D. & Petrek, G. W. (1991). Physiological and biomechanical factors associated with elite endurance cycling performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *23*(1), 93–107.
8. Coyle, E. F., Sidossis, L. S., Horowitz, J. F. & Beltz, J. D. (1992). Cycling efficiency is related to the percentage of type I muscle fibers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *24*(7), 782–788.
9. De Pauw, K., Roelands, B., Cheung, S. S., De Geus, B., Rietjens, G. & Meeusen, R. (2013). Guidelines to classify subject groups in sport-science research. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *8*(2), 111–122.
10. Denham, J., Scott-Hamilton, J., Hagstrom, A. D. & Gray, A. J. (2020). Cycling power outputs predict functional threshold power and maximum oxygen uptake. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *34*(12), 3489–3497.
11. Ettema, G. & Lorås, H. W. (2009). Efficiency in cycling: a review. *European Journal of Applied Physiology*, *106*, 1–14.
12. Faria, E. W., Parker, D. L. & Faria, I. E. (2005a). The science of cycling: physiology and training—part 1. *Sports Medicine*, *35*, 285–312.
13. Faria, E. W., Parker, D. L. & Faria, I. E. (2005b). The science of cycling: factors affecting performance—part 2. *Sports Medicine*, *35*, 313–337.
14. Green, S. (1995). Measurement of anaerobic work capacities in humans. *Sports Medicine*, *19*, 32–42.
15. Hopker, J. G. & Jobson, S. A. (2017). *Assessing cycling fitness*.
16. Hopker, J., Jobson, S., Carter, H. & Passfield, L. (2010). Cycling efficiency in trained male and female competitive cyclists. *Journal of Sports Science & Medicine*, *9*(2), 332.
17. Jeukendrup, A. & Diemen, A. Van. (1998). Heart rate monitoring during training and competition in cyclists. *Journal of Sports Sciences*, *16*(sup1), 91–99.
18. Jeukendrup, A. E., Craig, N. P. & Hawley, J. A. (2000). The bioenergetics of world class cycling. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *3*(4), 414–433.
19. Lamberts, R. P., Swart, J., Noakes, T. D. & Lambert, M. I. (2009). Changes in heart rate recovery after high-intensity training in well-trained cyclists. *European Journal of Applied Physiology*, *105*, 705–713.
20. Lucía, A., Hoyos, J. & Chicharro, J. L. (2001). Physiology of professional road cycling. *Sports Medicine*, *31*, 325–337.
21. Lucia, A., Hoyos, J., Santalla, A., Pérez, M. & Chicharro, J. L. (2002). Kinetics of VO2 in professional cyclists. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *34*(2), 320–325.
22. Lucia, A., Pardo, J., Durántez, A., Hoyos, J. & Chicharro, J. L. (1998). Physiological differences between professional and elite road cyclists. *International Journal of Sports Medicine*, *19*(05), 342–348.
23. McDonald, K. G., Grote, S. & Shoepe, T. C. (2014). Effect of training mode on post-exercise heart rate recovery of trained cyclists. *Journal of Human Kinetics*, *41*(1), 43–49.
24. Menaspa, P. & Impellizzeri, F. M. (2017). The Cyclist's Physique. Cycling Science. *Human Kinetics*., 3–11.
25. Menaspà, P., Quod, M., Martin, D. T., Peiffer, J. J. & Abbiss, C. R. (2015). Physical demands of sprinting in professional road cycling. *International Journal of Sports Medicine*, 1058–1062.
26. Menaspà, P., Quod, M., Martin, D., Victor, J. & Abbiss, C. (2013). *Physiological demands of road sprinting in professional and U23 cycling. A pilot study*.
27. Moseley, L. & Jeukendrup, A. E. (2001). The reliability of cycling efficiency. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *33*(4), 621–627.
28. Mujika, I. & Padilla, S. (2001). Physiological and performance characteristics of male professional road cyclists. *Sports Medicine*, *31*(7), 479–487.
29. Padilla, S., Mujika, I., Angulo, F. & Goiriena, J. J. (2000). Scientific approach to the 1-h cycling world record: a case study. *Journal of Applied Physiology*, *89*(4), 1522–1527.
30. Padilla, S., Mujika, I., Cuesta, G. & Goiriena, J. J. (1999). Level ground and uphill cycling ability in professional road cycling. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *31*(6), 878–885.
31. Paton, C. D. & Hopkins, W. G. (2001). Tests of cycling performance. *Sports Medicine*, *31*, 489–496.
32. Pinot, J. & Grappe, F. (2011). The record power profile to assess performance in elite cyclists. *International Journal of Sports Medicine*, *32*(11), 839–844.
33. Quod, M. J., Martin, D. T., Martin, J. C. & Laursen, P. B. (2010). The power profile predicts road cycling MMP. *International Journal of Sports Medicine*, 397–401.
34. Rodríguez-Marroyo, J. A., Villa, J. G., García-López, J. & Foster, C. (2013). Relationship between the talk test and ventilatory thresholds in well-trained cyclists. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *27*(7), 1942–1949.
35. Sallet, P., Mathieu, R., Fenech, G. & Baverel, G. (2006). Physiological differences of elite and professional road cyclists related to competition level and rider specialization. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *46*(3), 361.
36. Sanders, D., Taylor, R. J., Myers, T. & Akubat, I. (2020). A field-based cycling test to assess predictors of endurance performance and establishing training zones. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *34*(12), 3482–3488.
37. Santalla, A., Earnest, C. P., Marroyo, J. A. & Lucia, A. (2012). The Tour de France: an updated physiological review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *7*(3), 200–209.
38. Tanaka, H., Bassett Jr, D. R., Swensen, T. C. & Sampedro, R. M. (1993). Aerobic and anaerobic power characteristics of competitive cyclists in the United States Cycling Federation. *International Journal of Sports Medicine*, *14*(06), 334–338.
39. Van Dijk, H., Van Megen, R. & Vroemen, G. (2017). The secret of cycling: maximum performance gains through effective power metering and training analysis. Meyer & Meyer Sport.
40. Vanhatalo, A., Doust, J. H. & Burnley, M. (2007). Determination of critical power using a 3-min all-out cycling test. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *39*(3), 548–555.
41. Weston, S. B. & Gabbett, T. J. (2001). Reproducibility of ventilation of thresholds in trained cyclists during ramp cycle exercise. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *4*(3), 357–366.

Mitmekülgsus ennetab võrkulangemist

Evolutsioonibioloog Richard Dawkins defineerib meid kui geenide ellujäämismasinaid (Dawkins, 2014). Tõepoolest, kohanemismehhanismid, mis tagavad geenide kaudu meie „surematuse“, on reaalsus. Esmaste vajaduste rahuldamine on nõudnud organismide pidevat täiustumist ja arengut. See kajastub geenides ja kantakse edasi põlvest põlve.

KAIVO THOMSON, Ph.D, **TEVIAN THOMSON**, IB DP, **MARTIN THOMSON**, MSc, **URVE TALVIK-THOMSON**, MA

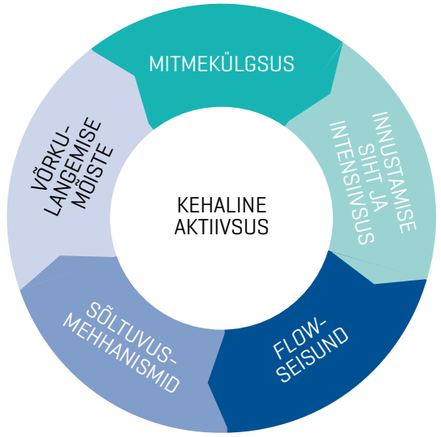


Ellujäämiseks vajalike füsioloogiliste vajaduste rahuldamisel said üha enam määravaks liikumisega seotud kehalised võimed ja liigutuste mitmekesisus. Keerukam tegevus põhjustas keerukama materiaalse substraadi tekke: muutusid aju mass ja struktuur, arenes kesknärvisüsteem, samuti täiustusid retseptorid ning neurohumoraalne regulatsioon. Nende struktuuride abil, tulenevalt seoste tekkimisest rakupopulatsioonide vahel ja neuronite plastilisusest, on kohanemine keskkonnaga viinud mõtlemise, keele, loomingu, sealhulgas muusika, kirjanduse, kunsti, tehnoloogiate, aga ka majanduse ja poliitika jm tekkeni. Seega on kehalise aktiivsuse mõjul toimunud muutused üks peamisi põhjusi, miks kohanemine keskkonnaga ellujäämise nimel toimus evolutsioonis kogu oma mitmekülgsuses.

Kehalise aktiivsusega seoses on spordipsühholoogias kasutatud sagedasti mõistet „*flow*“ ehk „*flow*-seisund“ (Csikszentmihalyi, 1990). Traditsiooniliselt leiab enam tähelepanu *flow*-seisundi positiivne pool. Kuid eksisteerib ka tumedam pool, mis on seotud sõltuvuse ja riskikäitumisega (Schüler, 2012).

Kaasasündinud psühholoogilistest vajadustest tulenevate motiivide kategooriate rakendamine annab suuna *flow*-seisundi poole.

Siinses artiklis käsitletakse *flow*-seisundit kui evolutsiooni käigus väljakujunenud terviklikku kohanemismehhanismi. Sellest aspektist lähtudes ilmneb *flow*-seisundi ambivalentne olemus, sest see sisaldab nii stimuleerivat kui ka inhibeerivat mõju. *Flow*-seisundi ambivalentsust seoses kehalise aktiivsuse ja liikumisharrastusega saab laiendada inimtegevuse kõigile valdkondadele, mida aitab mõista joonis 1.



Joonis 1. *Flow*-seisundi ambivalentsus seoses kehalise aktiivsuse ja liikumisharrastusega. Allikas: Kaivo Thomson

PSÜHHOLOOGILISED KAASASÜNDINUD VAJADUSED

Kaasasündinud psühholoogilistest vajadustest tulenevate motiivide kategooriate rakendamine tähendab suundumist *flow*-seisundi poole. Enesemääratlemise teooria on isiksuse makroteooria, mille kohaselt eksisteerib kolm sünnipärast psühholoogilist vajadust: **seotus**, **kompetentsus**, **autonoomsus** (Decy ja Ryan, 2000). Siit kasvab välja inimese eduvalem: *„koostöös (seotus) – omades mitmeid oskusi (kompetentsus) – pühendunult töötada (autonoomsus)“*. Arvestades teadlikult seotuse, kompetentsuse ja autonoomsuse vajadustest võrsuvate motiividega, teeb see liikumisharrastuse viimise erinevate sihtrühmadeni tunduvalt tõhusamaks.

- **Seotuse** vajadus tähendab kaasasündinud kuuluvustunnet. Koostöö rühmas tekitab sünergia, mis realiseerub eneseületamiste ja esmalt isegi uskumatuna tunduvate sihtide saavutamise abil. Suhtlemine taastab jõu: selleks vajatakse sõpru ja tahetakse olla rühma osa. Seotuse vajadusele lähedane „liikumapanev jõud“ on inimese soov olla vajalik. Soov olla vajalik saab realiseeruda ka üksi tegutsedes, kas või hoolitsedes taimede, loomade vm eest. Ent võib lisada, et rühmas saadud siirast tunnustust vajab inimene nagu õhku ja vett.
- **Kompetentsuse** vajadus tähendab kaasasündinud tungi ennast arendada, mis väljendub näiteks huvis omandada uusi oskusi. Oskuste omandamine jõukohaste koormuste abil kasvatab enesekindlust. Optimaalne enesekindlus koos eesmärkide hierarhia teooria tundmisega sillutab tee *flow*-seisundisse. Tegutsema hakates vabaneb inimene oma kahtlustest ning jõuab võitude ja tuntuseni. See stimuleerib omakorda edasist kompetentsuse vajaduse rahuldamist. Soov kogeda meisterlikkust ja tunne, et suudetakse täita iga ülesanne, kui elu seda nõuab, ilmestab kaasasündinud kompetentsuse vajadust.
- **Autonoomsus** väljendub sisemises ja välises motivatsioonis. Suurem autonoomsus tähendab suuremat sisemist motivatsiooni, mille kvintessentsiks on *flow*-seisund. Madal autonoomsus tähendab tegutsemist peamiselt välise survestamise ja sundimise kaudu, kuid ka siit võib jõuda *flow*-seisundini siis, kui sõltuvusmehhanismide käivitumine enam välist sundi ei vaja. Näiteks oskuslik survestamine olema kehaliselt aktiivne, kasutades tervise ja välimusega seotud motiive, võib viia sisemine-väline motivatsiooni kontiinumil suurema autonoomsuse suunas.

EMOTSIOONIDE KINNISTAV AMET

Inimese innustamise intensiivsust aitavad tagada emotsioonid, sealhulgas *fun*-emotsioon. Erinevate autorite järgi arvatakse olevat kuus kuni kaheksa kaasasündinud põhiemotsiooni. Bioloogilise emotsiooniteooria koolkondades on emotsioonidel keskne roll tegevuse sooritamisel, sest bioloogiliste ja psühholoogiliste vajaduste rahuldamine tagatakse positiivsete ning negatiivsete emotsioonide kinnistava efekti kaudu. Emotsiooni iseloom ja tugevus oleneb esiteks bioloogilisest või sotsiaalsest vajadusest. Teiseks sõltub emotsiooni iseloom ja tugevus mingi vajaduse rahuldamiseks olemasoleva info ja selle vajaduse rahuldamiseks vajaliku info vahe suurusest. Protsessis osalevate otsmikusagara, hipokampuse, amügdala ja hüpotalamuse koostöö individuaalsetest erinevustest tulenevalt sõltub positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kinnistava efekti spetsiifika ka isiksuseomadustest, temperamendist jt inimese individuaalsetest eripäradest (Yumatov, 2023).

***Fun*-emotsioon** on liitemotsioon, mis koosneb erinevatest põhiemotsioonidest ja nende komponentidest, mis on rõõm (lõbusus, nauding, tunnustus,

rahuldus, sõbralikkus, uhkus, kiindumus, eufooria) ja üllatus (põnev, huvitav, hämmastav). Siia lisandub „sportlik viha“. Kui inimene ei saa, mida ta väga tahab, siis „sportlik viha“ võib teda oma vajaduse või unistuse suunas tegutsema lükata. Sportliku viha liigne „ekspluateerimine“ viib käitumisprobleemide tekkimiseni. Kasutades huvitavat, jõukohast, aga pingutust nõudvat ja rühmale sobivat mängulist tegevust, intensiivistuvad soovitud suunas toimuvad muutused. Need muutused põhjustavad rahulolu saavutatuga ning tulenevalt moodustunud psühhofüsioloogilistest seostest organismis tekib tahtmine saadud positiivset emotsiooni üha uuesti kogeda. See tagab seotuse vastava alaga ja on fun-emotsiooni olemus ning viib *flow*-seisundi tekkimiseni. *Flow*-seisundisse jõutakse, kui *fun*-emotsiooni kasutamise intensiivsus on piisavalt suur.

HARJUTAMINE TEEB MEISTRIKS

Maailma terviseorganisatsiooni (WHO) soovitus liikumisharrastusega tegelemiseks 7–17-aastastele on üks tund päevas (Phipps *et al.*, 2024). See on kokku 3650 tundi kümne aastaga, liigaastaid mitte arvestades. Samal ajal viitavad uuringud seoses maksimaalse taseme saavutamisega spordis ja muusikas 10 000 tunni reeglile. Selle reegli järgi saavutatakse oma maksimaalne tase, kui harjutatakse umbes kümne aastaga umbes 10 000 tundi (Fadde ja Sullivan, 2020). *Flow*-seisundi üks ülesandeid koos sõltuvusmehhanismidega on evolutsiooni tööriistana stimuleerida võimete arengut.

Mis on *flow*-seisund?

Saavutusspordi uuringutest on ilmnenud, et *flow*-seisundi tekkimine on seotud kümne elemendiga, millest tähtsaim on võimete ja oskuste hetketaseme sobivus ülesande tasemega (Jackson ja Csikszentmihalyi, 1999). Traditsiooniliselt mõistetakse *flow* all seisundit, kui saavutatakse parim tulemus, milleks ollakse hetkel suuteline.

Flow-seisundit on iga inimene tundnud ja see võib tekkida iga tegevuse juures. *Flow*-seisundis ollakse, kui ajataju kaob, kaasahaaratus ja fokusseeritus muutuvad nii tugevaks, et ollakse justkui absorbeerunud käimasolevasse tegevusse ning kõik muu tundub olevat teadvusest kadunud. Kontrollitunnetus on jäänud justkui autopiloodi hoolde, teadlikult ei kombineerita midagi ega pöörata tähelepanu sellele, mis mulje sel ajal teistele endast jäetakse. Kõik tundub edenevat nagu iseenesest, tegutsetakse sundimatult ja kokkuvõttes lihtsalt nauditakse tegevust.

Kergemini jõuavad *flow*-seisundisse suurema autonoomsusega inimesed, kes on uudishimulikud, järjekindlad ja kontrollivad ennast sisemiselt vähem. Praktikas on kasutusel *flow*-kogemuse hindamise mitu meetodit (näiteks intervjuud, enesehinnangu küsimustikud, päevikuvorm).

SÕLTUVUSMEHHANISMIDE MÕJU

Flow-seisundi tagamiseks on evolutsioonis kujunenud välja sõltuvusmehhanismid, mis käivituvad alates teatud mahu ja intensiivsusega pingutusastmest. Sõltuvusmehhanismi olemust vahetult pärast pingutust iseloomustab näiteks **vastandprotsesside teooria** (Solomon, 1980). Sõltuvus võib sellisel juhul tekkida soovist kogeda üha uuesti heaolutunnet, mis on seotud pingutusega hakkama saamise ehk pingutusele oponentse lõdvestusega. Pingutusaegsete sõltuvusmehhanismide alla kuuluvad **monoamiinide**, **endorfiinide**, aga ka mõne teise keemilise ühendi ja hormooni koostöös tekkinud funktsionaalsed süsteemid. Subjektiivselt tunnetame neid sõltuvusmehhanisme *flow*-seisundi stimuleeriva toimena, mis aitab saavutada oma võimete maksimumi.

Monoamiinide katehhoolamiinide rühma kuuluvad dopamiin, adrenaliin ja noradrenaliin. Dopamiin osaleb neurotransmitterina adrenaliini produktsiooni regulatsioonis, millega on seotud emotsioonide ja bioloogiliste vajaduste rahuldamine. Pärast kestvat füüsilist tegevust on täheldatud adrenaliinitaseme märgatavat tõusu. Monoamiinide hüpotees sõltuvuse mehhanismidest seoses kehalise tegevusega tähendab lihtsustatult seda, et ratsionaalseid otsuse vastuvõtumehhanisme evolutsiooniliselt uuemas otsmikusagaras pärsib evolutsiooniliselt vanema ajuosa nn limbiline süsteem ehk emotsionaalse aju närviimpulsid. Viimased sisaldavad tungi suurema „annuse“ dopamiini järele. Limbilise süsteemi domineerimine viib kõnealusel juhul õnnetundeni, mida tahetakse üha uuesti kogeda.

Endorfiinid kuuluvad endogeensete opioidide hulka. Endogeensed opioidid reguleerivad opioidretseptorite talitlust, osaledes paljudes füsioloogilistes protsessides, näiteks pärsivad lihaskrampe, valu edastamist närvikiududes, vähendavad stressi, samuti osalevad emotsioonide regulatsioonis ja eufooria tekkimises. Endorfiinide tootmine suureneb kehalise aktiivsuse ajal, soodustades jõuvarude mobiliseerimist. Pidev teatud individuaalse mõõdukuse piiride ületamine tekitab kehalisest tegevusest sõltuvuse, mis sisuliselt tähendab vajadust kogeda üha uuesti endogeensete opioidide mõjul tekkivat heaolutunnet.

ENTROOPIA SEADUS

Kui jõutakse oma võimete maksimaalsele tasemele, siis entroopia seaduse kohaselt tähendaks see maksimaalset negentroopiat ehk süsteemi struktuuri maksimaalse korrastatuse taset kõnealusel hetkel.

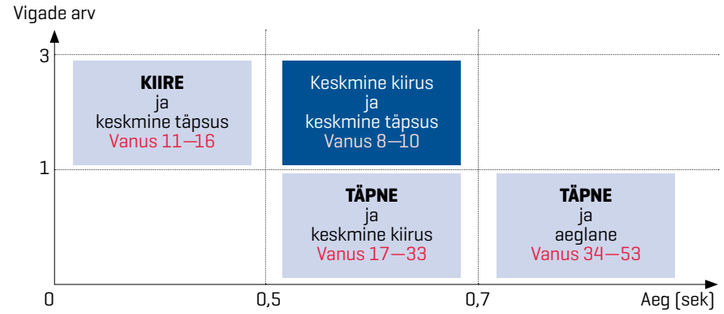
Füüsiliste võimete maksimaalne avaldumine saabub vanuses 25–35, kattudes teatud määral fertiilse eaga, osutades sellega seotusele järeltulevate põlvede genoomi kvaliteedi tagamisel. Entroopia seaduse kohaselt on negentroopia kasv võimalik vaid energia lisamisel süsteemi. Nii välise energia defisiit kui ka süsteemi võimetus lõpmatult energiat akumuleerida annavad entroopia seadusest lähtudes ühesuguse efekti: mingil hetkel süsteem ammendub.

Inimese organismi kui süsteemi n-ö ammendumine võib tekkida kahel põhjusel. Esiteks, organismis tekitab energiadefitsiiti energia vähene kättesaadavus. Selle põhjused võivad olla seotud *flow*-seisundi stimuleeriva funktsiooni, toitumise, puhkuse, liigsete koormuste jm vale doseerimisega, mille tagajärjel võivad elutähtsad füsioloogilised funktsioonid ja protsessid katkeda. Teiseks, inimese elukaare teise poole etappides hakkavad lagundamisprotsessid summaarselt ületama sünteesiprotsesse ja süsteem ei ole võimeline enam välist energiat piisavalt omandama.

Seega on entroopia seadusest tulenevalt võimatu lõpmatult „ekspluateerida“ organismi sõltuvusmehhanisme, sest organismidel ei saa negentroopia pidevalt kasvada elalises perspektiivis ega ka *flow*-seisundis.

KAITSE- JA KOMPENSATSIOONIMEHHANISMID

Kahtlemata on organismis arenenud piirsituatsioonidega toimetulekuks välja mitmesugused kaitse- ja kompensatsioonimehhanismid. Näiteks reflektiivsusimpulsiivsus teooria (Kagan, 1965) järgi võiks eeldada, et otsuse vastuvõtu kontseptuaalne tempo (mis on kas täpne-aeglane või ebatäpne-kiire), sisaldab kompenseerivat funktsiooni seoses tegevuste sooritamisega sõltuvalt organismi individuaalsetest eripäradest pikemas perspektiivis. Lühemas perspektiivis on ilmnenud maksimaalse koormuse järgselt toimunud muutustest, et otsuse vastuvõtu täpsuse jaoks ammendunud ressursid suudetakse kompenseerida otsuse vastuvõtu kiiruse aja lühenemise arvelt (Thomson, *et al.*, 2009). Kompensatsioonimehhanismidest keskkonnaga kohanemisel võib rääkida ka ealise dünaamika korral, joonisel 2 on kujutatud selle üks võimalik interpretatsioon.



Joonis 2. Otsuse vastuvõtmise kiirus ja täpsus liikumiskiiruste eristamisvõimega seotud funktsionaalses süsteemis. Allikas Kaivo Thomson

Otsuse vastuvõtu kontseptuaalsest tempost

Testimisest ilmnes võimaliku kompensatsioonimehhanismi tendents seoses ealise dünaamikaga: kohanemise eesmärgist lähtuvalt on „geenide ellujäämismasinal“ otstarbekam teha võimalikult rohkem otsuseid (ja seetõttu kiiresti) elukaare esimese poole etappide ajal, kui domineerivad sünteesiprotsessid. Hüpoteetiliselt võimaldab see saada rohkem kogemusi ja on energiamahukam.

Arenguperioodi lõpul, kui lagundamisprotsessid hakkavad summaarselt domineerima sünteesiprotsesside üle, osutub tõhusamaks langetada täpseid otsuseid kogunenud kogemuste põhjal, sest energiakulu on siis väiksem (vaatlusaluseid umbes 1000; uuringut on kavas jätkata).

Tundub, et kui investeerid kogu energia ja aja peamiselt ühte valdkonda, siis ei tasu sellest enam loobuda.

VÕRKULANGEMISE MÕISTE

Kuidas ka organismi mitmesugused psühhofüsioloogilised kaitse- ja kompensatsioonimehhanismid kaasa ei aita, mõõdukuse ületamine pidevalt ja pikaajaliselt, kasutades organismi n-ö strateegilisi sisemisi ressursse, viib entroopiast tulenevalt võimete languseni. Eespool kirjeldatu viitab sellele, et *flow*-seisund peaks sisaldama lisaks stimuleerivale funktsioonile ka inhibeerivat funktsiooni. Inhibeerivat funktsiooni kirjeldab „võrkulangemise“ mõiste (Raedeke, 1997).

Võrkulangemist esineb inimtegevuse kõigis valdkondades. Esmalt võidakse seda tunnetada ebamäärase vastumeelsusena teatava tegevuse korral. Tundub, et liiga palju on teha ja järjest raskem on sisse elada. Võivad hakata toimuma muutused väärtushinnangutes. Sellise olukorra põhjuseid analüüsides avastatakse, et ollakse jäänud justkui tegutsemise võrku kinni. Olukorra eskaleerumine võib viia meeleoluhäireteni, nagu näiteks depressioon ja bipolaarne häire. Põhjused, miks võrkulangemise sümptomid ilmnevad ja *flow*-seisundi stimuleeriv funktsioon katkeb, tulenevad oma isikliku piirini jõudmisest (vähemalt selleks hetkeks). Katalüsaatorina võivad lisaks mõjuda sellised välised tegurid nagu probleemid juhtimise või liidri stiiliga, psühhosotsiaalsed ohutegurid (ebavõrdne kohtlemine, kiusamine, ahistamine, süvenemise segamine, tunnustamise puudumine jm) ning pidevalt häiriv keskkond (müra, valgustus jne).

VASTANDITE ÜHTSUS

Võrkulangemine ehk *flow* raames ilmnev inhibeeriv külg ühelt poolt ja *flow*-seisund traditsioonilises tähendu-

Võrkulangemine on ebamäärane aimdus, et liiga palju on teha ja tegevus on vastumeelseks muutunud.

ses ehk selle stimuleeriv külg teiselt poolt kujutavad pideva teineteiseks muutumise tagajärjel kui ühtset, aga ambivalentset psühhofüsioloogilist mehhanismi evolutsiooni kohanemise kontekstis. Inhibeeriva mõju märke tuleks võtta kui „hoiatust“ destruktiivsete pingutuste eest *flow*-seisundis. Ignoreerida võrkulangenuna hoiatavaid vihjeid, isegi kui indiviidi potentsiaal ei ole täielikult ammendunud, tähendab liikumist „fataalse lõpu“ poole ja uus kvaliteet saab sellisel juhul ilmneda ainult järgnevates generatsioonides.

PANOPTISM VANA-KREEKAST

Miks inimesed jätkavad suutlikkuse piiril ega teadvusta destruktiivse pingutuse ohte, sellel võib olla mitu põhjust. Üks olulisemaid viitab panoptikumi fenomenile. Mõiste „panoptikum“ võeti kasutusele Vana-Kreeka mütoloogiast kõikenägija Argos Panoptes järgi, kui Jeremy Bentham mõtles välja ehitise Panopticon, mille keskel olevast tornist oli võimalik näha kõike, mis torni ümber kinnipidamiskohas toimub. Panoptikumi metafoor on käibele toonud mõiste „panoptism“ (Foucault, 2014). Panoptismi järgi viib väline distsipliin isikliku arvamuse kadumiseni, kusjuures distsipliini olemus sõltub selle kandjate eetikast ja väärtustest.

Võrkulangemise korral on olnud distsiplineeriv valvur sotsiaalne surve, pooltõed ja topeltmoraal (erinevad standardid olenevalt olukorrast või isikust). Ka teiste ootused või soov täita igal juhul oma kunagised unistused võivad mingil hetkel võtta n-ö välise distsipliini kandja rolli. Isikliku arvamuse kadumine tekkinud surve mõjul tähendab kõnealuses kontekstis oma sisemise tunnetuse ignoreerimist, mis võib viia pidevalt äärmuslikult pingutades destruktiivsete tagajärgedeni. Tekib olukord, kus inimene „vaatab lõksu, aga ei näe seda“. Nii jätkataksegi väljakujunenud sõltuvusmehhanismide toel, eirates teadmist lõksus olemisest. Järgneb oma organismi ressursside kurnamine kuni läbipõlemise ja psühhosomaatiliste häireteni.

EITUSE EITAMINE

Flow ambivalentsust moodustavast „vastandite ühtsusest ja võitlusest“ tuleb osata õigel ajal välja lugeda „vihje“ aja kohta, millal stimuleeriv funktsioon hakkab asenduma inhibeeriva funktsiooniga. See tähendab vajadust säilitada oma sisemine tunnetus, mitte lasta mõjutada seda välisel survel. Sisemise tunnetuse või isikliku arvamuse säilitamine võimaldab mitte ainult vältida võrkulangemisega kaasnevat läbipõlemist, vaid ka jõuda uuele tasemele. Kvantiteedi kogunemisest tulenev uuele kvalitatiivsele tasemele jõudmine eeldab „eituse eitamise“ faaside läbimist. „Kvantiteet“ *flow*-seisundi kontekstis tähendab tööd, mis on tehtud võimete hetkepiiri lähedusse jõudmiseks.

„Eituse eitamine“ tähendab destruktiivse pingutuse märkide ilmnemisel perioodilist koormuste vähendamist, katkestamist või asendamist muu tegevusega (destruktiivse pingutuse eitamine), millele järgneb taastumist ja vaheldust võimaldanud perioodi eitamine (eituse eitamine). Uus kvaliteet eituse eitamise kontekstis võib olukorrast tulenevalt tähendada proovilepanekuid mitte ainult sama tegevust jätkates, vaid ka muud tegevust sama valdkonna sees või hoopis erinevas valdkonnas.

ALTERNATIIVIDE VAJALIKKUS

Soov midagi põhjalikult teha nõuab enda täielikku pühendamist ainult sellele ühele tegevusele. Kui võrkulangemine peaks teadvustuma, siis ei ole lihtne saada üle „reedetu“ tundest ja kohe loobuda sisseharjunud rutiinist. Loobumise teeb raskemaks, kui enda identiteeti ollakse harjutud nägema ainult ühes valdkonnas. Samuti tundub tihti, et kogu energia ja aeg on investeeritud peamiselt ühte valdkonda ja nüüd ei tasu enam loobuda, eriti kui inimesel jääb vajaka alternatiividest ehk mitmekülgsusest.

INIMESE MITMEKÜLGSUS

Palavik on sümptom ja seni, kuni temperatuur eluohtlikuks ei ole muutunud, tuleb ravida ainult põletikku või infektsiooni. Sümptomid on samuti võrkulangemise tunnet iseloomustavad psüühiline kurnatus, stress, depressioon, mis akuutset sekkumist vajaksid alles oma äärmuslikes vormides. Nii nagu põletike ja infektsioonide korral tuleb ravida nende põhjusi, mitte sümptomeid, nõnda on ka võrkulangemise korral. Võrkulangemise juures on sümptomi põhjus lõksus olek, mida ravib „vitamiinina“ tegevuse vaheldumine ehk mitmekülgsus.

MITMEKÜLGSUSE VITAMIIN

Evolutsiooni tagab keskkonnaga kohanemine, mis omakorda eeldab võimeid ja oskusi paljude vajaduste rahuldamiseks. Järelikult on vaja võimete ja oskuste võimalikult mitmekülgset arengut. Võrkulangemine viitab väga tõenäoliselt mitmekülgsuse puudumisele. Kõnealuses kontekstis muutub mitmekülgsus inimeste igapäevaelus justkui vitamiiniks, mis ennetab võrkulangemist ja aitab kaasa arengule kõige laiemas tähenduses.

MITMEKÜLGSUSE RETSEPT

Retsepti „koostamine ja väljakirjutamine“ algab kesknärvisüsteemis toimuvast antitsipatsioonist, mille eesmärk on tagada kohanemine keskkonnaga. See viitab protsessi determineeritusele, mitte suvalisusele. Antitsipatsioon tähendab pidevat võrdlust genoomis oleva info ja hetkel toimuva vahel ning võimaldab vastusreaktsiooni tekkimist juba esimese parameetri ilmnemisel mingist tegevusest, sündmusest, protsessist vm – vaatamata sellele, kas toimuv on kohanemise mõttes kasulik või kahjulik (Thomson, 2010). Info antitsipatsiooniks saadakse igal mikrohetkel organismi kõigist protsessidest alates subsensoorsel tasandil toimuvast, näiteks hingamisest või kerelihaste toonusest, kuni mõtlemise ja mõtestatud tegevuseni loogilis-verbaalsel tasandil. Eesmärk selles permanentses võrdluses tuleneb genoomi talletunud kohanemise kriteeriumidest.

Kohanemise kriteeriumid peavad tagama eksistentsiks kõige mitmekülgsema valmisoleku kõikvõimalikeks olukordadeks. See mitmekülgne valmisolek moodustub kogemustest, mis kogunevad nii fülogeneesi kui ka ontogeneesi jooksul. Fülogeneesi alla kuuluvad evolutsioonis kujunenud keskkonnaga kohanemist tagavad omadused, näiteks artikli algul tutvustatud kaasasündinud psühholoogilised vajadused (seotus, kompetentsus, autonoomsus). Ontogeneesi jooksul toimub valik erineva tegevuse hulgast, mis sõltub võimalustest, populaarsusest, aktuaalsusest, traditsioonidest vastavalt geograafilisele ja kultuuritaustale. Näiteks kehalise aktiivsuse valdkonnas on *hurling*, Iiri jalgpall, Austraalia jalgpall Eestis tundmatud spordialad, aga ühed kõige populaarsemad Iirimaal või Austraalias.

Eespool kirjeldatu näitab, et mitmekülgsuse retsepti koostab evolutsiooni looduslik valik, jättes retsepti täpse väljakirjutamise meie valikute hooleks.

MITMEKÜLGSUSE DOOS

Mitmekülgsus käesolevas käsitluses laieneb igale tegevusele, millega inimesed on seotud, sealhulgas hobid, usundid, sõbrad. Tegevuse vaheldumine aitab vältida fataalset võrkulangemist ja läbipõlemist, toimides „teraapiana“. Mitmekülgseks saadakse, kui noorusest alates omandatakse mitte kõike natuke ja pealiskaudselt, vaid põhjalikult nii ühes kui ka erinevates valdkondades.

Näiteks võiks kahes-kolmes valdkonnas jõuda tasemele, et suudetakse avalikkuse ees esineda muusikainstrumendiga, kujutava kunsti näitustel, võistelda mingil spordialal võistlusspordi tasemel vm. Joonistamis- või maalimisande puudumine ei tähenda veel, et tuleb loobuda kunstiga tegelemast. Kui on hästi välja arendatud värvieristusvõime, võib saavutada edu näiteks ruumikujunduses ja disainis, aga ka arvutigraafikas ja mitmes teises kunstiga rohkem või vähem seotud valdkonnas. Analoogiliselt kompenseerib hea liikumiskiiruse taju paljudel spordialadel kehaliste eelduste puudumist ja hea helikõrguste taju (olemata andekas laulja või interpreet) võimaldab leida rakendust helikõrguste eristamist nõudvates valdkondades, nagu helitehnika, akustika jm (Thomson, 2002).

MITMEKÜLGSUSE RAVISKEEM

Mitmekülgseks saamine ei tähenda paljude valdkondade põhjalikku omandamist ühel ja samal ajal. Millegi põhjalik omandamine tähendab, et periooditi domineerib üks või teine valdkond. Kesknärvisüsteemis tekkivate engrammide ehk mälujälgede salvestamise täpsusele, kindlale säilimisele ja vajaduse ilmnemisel kiirele „ülesleidmisele“ vastab kõige paremini selline strateegia, kus eri etappidel on süvendatud tähelepanu suunatud ainult mõnele oskusele korraga. See tagab, et mälus jääb piisavalt aega organiseeritud info kujunemiseks. Seda teed on mindud mitmes õppeprogrammis. Näiteks IB keskastmeprogrammis on kaheksa ainerühma õppeaineid koos ühiskondliku tegevuse ja loov-uurimistöö projektidega. IB diplomiõppes kahel viimasel kooliaastal on kuue ainerühma õppeaineid, millele lisandub loov tegevus, samuti kehaline ja ühiskondlikult kasulik tegevus. Efektiivsemalt tundub toimivat ka selline implitsiitse mälu protsess nagu praiming, kui eelnevalt on olnud

Tegevuse valik võiks sõltuda võimalustest, populaarsusest, aktuaalsusest, traditsioonidest vastavalt geograafilisele ja kultuurilisele taustale.

Tuleb valmis olla pühendunult tegutsema, kui selleks võimalus avaneb, ja suuta kõigest loobuda, kui selleks on õige aeg.

tähelepanu suunatud süvendatult mõnele kindlale protsessile või objekti(de)le, mitte paljudele korraga. Praiming on mälu protsess, mis rakendub lünkade täitmisel, pooliku lõpetamisel jne, kusjuures selliste olukordade lahendamisel vajalikku infot on varem küll kogetud või nähtud, kuid samal ajal ei pea seda tingimata olema teadlikult meelde jäetud (Tulving, 2002). Näiteks uuringust, kus stiimulid olid erinevate liikumiskiiruste lõigud, ilmnes, et see vaatlusaluste rühm, kes näitas liikumiskiiruste eristamisvõimes paremaid tulemusi, oli eelnevalt kogenud rohkem spetsiifilisi stiimuleid-liikumiskiirusi, samal ajal kui kontrollrühm oli eelnevalt kogenud palju erinevaid stiimuleid-liikumiskiirusi (Thomson et al., 2008).

KOKKUVÕTE

Artiklist selgus, et evolutsioonis kohanemise vajadusest kujunenud *flow*-seisund sisaldab kaht vastandlikku staadiumit, mis teineteiseks üle minnes tagavad tee uue kvaliteedi poole mitmekülgsuse kaudu. Elulähedasemalt väljendades: tuleb olla valmis pühendunult tegutsema, kui selleks avaneb võimalus, ja suutma kõigest loobuda, kui selleks on õige aeg. Mitmekülgsuse abil avanevad ka teised eneseteostuse võimalused, vähendades sellega ohtu kurnata liigselt oma, aga ka teiste psüühikat.

- *Flow*-seisund on evolutsiooni tööriist, millega tagatakse kõigepealt sõltuvusmehhanismide abil võimete ja oskuste väljaarendamine, mida subjektiivselt tunnetatakse naudinguga ja tahetakse üha uuesti kogeda.
- Seejärel jõuab *flow*-seisund staadiumisse, mis annab märku vajadusest tegevust vaheldada. See ilmneb psüühilise kurnatuse spektri kaudu, mida iseloomustab mõiste „võrkulangemine".
- Võrkulangemisest väljapääs seisneb mitmekülgsuses.

» Pärast võistlussportlase karjääri lõpetamist eeldab elus uute proovikivide leidmine inimese mitmekülgsust.

» Mitmekülgsuse juures on oluline rõhutada, et nii nagu tippsportlastel peaks olema teadmisi teiste valdkondade kohta ja põhjalikke oskusi seal tegutseda, peaks ka teiste valdkondade esindajatel olema võimalikult põhjalikke kogemusi mitmelt spordialalt, et tegelda liikumisharrastusega. Liikumisharrastuse kogemus võimaldaks vajadusel hiljem mitme somaatilise ja psüühilise probleemi korral kirjutada medikamendi nime asemel retseptile teatud raskusastmega ja maastikureljeefiga marsruudi või mõne muu liikumisharrastuse vormi. ■

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.
2. Dawkins, R. (2014). Isekas geen. Tallinn: Varrak.
3. Deci, E. L. ja Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. Social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55, 68–78.
4. Fadde, P. J. ja Sullivan, P. (2020). Developing Expertise and Expert Performance. M. J. Bishop, E. Boling, J. Elen, V. Svihla (toim), *Handbook of Research in Educational Communications and Technology* (53–72). Cham: Springer Nature Switzerland AG.
5. Foucault, M. (2014). Valvata ja karistada: vangla sünd. Tartu: Ilmamaa.
6. Jackson, S. ja Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow In Sports: The Keys to Optimal Experiences and Performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Kagan, J. (1965). Reflection-impulsivity and reading ability in primary grade children. *Child Development*, 36 (3), 609–628.
8. Phipps, D., Green, W., Aho, R., Kettunen, E., Biddle, S., Hamilton, K., Laukkanen, A., Aunola, K., Chan, D., Hankonen, N., Hassandra, M., Kärkkäinen, T., Kykyri, V., Polet, J., Rhodes, R., Ruiz, M., Sääkslahti, A., Schneider, J., Toivonen, H., Lintunen, T., Hagger, M., Knittle, K. (2024). A web-based physical activity promotion intervention for inactive parent-child dyads: protocol for a randomized controlled trial. *JMIR Res Protoc*.,13:e55960. DOI: 10.2196/55960.
9. Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19 (4), 396–417.
10. Schüler, J. (2012). The Dark Side of the Moon. S. Engeser (toim), *Advances in Flow Research* (122-137). New York: Springer.
11. Solomon, R. L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation: the costs of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist*, 35(8), 691–712.
12. Thomson, K. (2002). Psühhofüsioloogilised Mängud: teooria & värvitoonide, helikõrguste ja liikumiskiiruste eristamisvõime testimine ning arendamine. Tartu: Atlex.
13. Thomson, K. (2010). Holistic and Analytic Approaches to Assessing and Developing Cognitive Abilities in Skill Acquisition Settings Using „*Win*Psycho 2000". K. Thomson, A. Watt (toim) *Connecting Paradigms of Motor Behaviour to Sport and Physical Education* (176–198). Tallinn: Tallinn University Press. Vita Salubris.
14. Thomson, K., Watt, A., and Liukkonen, J. (2008). Skill-related differences between athletes and nonathletes in speed discrimination. *Perceptual and Motor Skills* 107 (3), 893–900.
15. Thomson, K., Watt, A., and Liukkonen, J. (2009). Differences in ball sports athletes speed discrimination skills before and after exercise induced fatigue. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(2), 259–264.
16. Tulving, E. (2002). Mälu. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
17. Yumatov, E. A. (2023). Duality of the nature of emotions and stress: Neurochemical aspects. *Neurochemical Journal*, 16(4), 429–442.

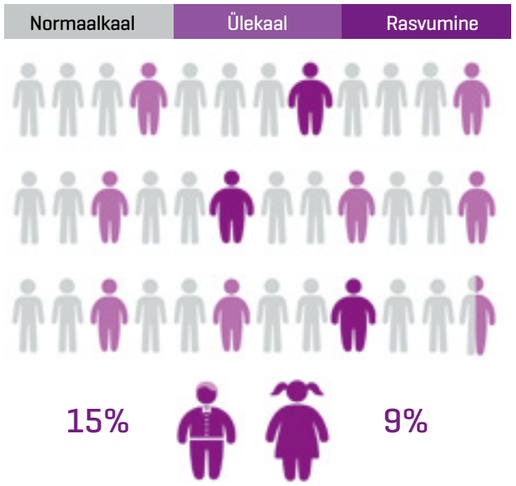
MURE KOOLINOORTE ÜLEKAALULISUSE PÄRAST süveneb

TERVISE ARENGU INSTITUUT

Tervise arengu instituudi (TAI) 2022. aastal korraldatud uuringu andmete kohaselt on 31% esimese, neljanda ja seitsmenda klassi õpilastest ülekaalulised. Liigne kehakaal on rohkem levinud neljandas klassis ja poiste seas ning mure süveneb.

Liigne kehakaal = ülekaalulised + rasvunud

- Esimeses klassis on iga neljas (28%) õpilane liigse kehakaaluga. Üks õpilane kaheksast (12%) on rasvunud.
- Neljandas klassis on liigse kehakaaluga juba iga kolmas õpilane (35%). Üks õpilane seitsmest on rasvunud (14%).
- Seitsmendas klassis on liigse kehakaaluga 29% õpilastest. Üks õpilane üheksast (11%) on rasvunud.
- Vanusest olenemata on rasvumine rohkem levinud poiste seas: iga seitsmes poiss ja üheksas tüdruk on rasvunud.



Joonis. Liigse kehakaalu levimus Eesti õpilaste seas 2022. aastal. Allikas: TAI.

Õpilaste kasvu uuringus, kus osales peaaegu 18 000 last 203 koolist, mõõdeti esimese, neljanda ja seitsmenda klassi õpilasi. Tulemused näitavad, et Eesti õpilastest on liigse kehakaaluga iga kolmas poiss ja iga neljas tüdruk. Liigse kehakaaluga õpilaste osatähtsus on suurenenud eeskätt rasvunud õpilaste osatähtsuse suurenemisest.

Aastal 2016 oli rasvunud esimese klassi õpilasi 10% ja ülekaalulisi 16%, kuid 2022. aastal oli rasvunuid 12% ja ülekaaluliste osatähtsus jäi samaks. Neljandas klassis on rasvunud õpilaste osatähtsus 2019. ja 2022. aasta võrdluses samuti suurenenud, vastavalt 12% ja 14%. Liigse kehakaaluga õpilasi oli viimasel uuringuaastal neljandas klassis kokku 34%.

Seitsmendaid klasse uuriti 2022. aastal esimest korda. Nende seas oli olukord pisut parem: liigse kehakaaluga oli 29% õpilastest ja nende seas 11% rasvunuid. Vanusest olenemata on liigne kehakaal rohkem levinud poiste seas, peamiselt erineb rasvunute osatähtsus: iga seitsmes poiss (15%) ja üheksas (9%) tüdruk on rasvunud.

„Oleme TAI-s Eesti kõige nooremate kooliõpilaste kehakaalu uurinud nüüdseks kolm korda ja saame paraku öelda, et laste liigne kehakaal on üha rohkem levinud, eriti tekitab muret rasvunud laste osatähtsuse suurenemine. Ülekaal ja eelkõige rasvumine suurendab märkimisväärselt erinevate krooniliste haigusseisundite kujunemise või haigestumisriski ning liigne kehakaal lapseeas jääb sageli püsima ka täiskasvanuna. Seetõttu on rahvatervishoiu seisukohalt eriti vaja pöörata tähelepanu normaalkaalus püsimisele juba varases eas," sõnab uuringu korraldamist juhtinud TAI juhtivteadur Eha Nurk.

Uurimus on täismahus kättesaadav TAI kodulehel https://shorturl.at/asxLR. ■

Kuidas Norra ja Hollandi

KOGUKONNASPORDI KOGEMUST EESTIS RAKENDADA?

GREETE NÕGENE, Tartu ülikooli ühiskonnateaduste instituut, magistritöö Fotod **SANDRA SÜSI**

Liikumine ja sport on enam kui lihtsalt kehalise võimekuse ja võistlushimu väljendus. Liikudes ja sportides saab kujundada tugevamaid, tervemaid ning ühtehoidvamaid kogukondi.

Norra ja Hollandi eeskujul võime näha, kuidas riiklikult toetatud kogukonnaspordi algatused on suutnud tekitada märkimisväärseid muutusi, kujundades keskkonna, kus igaüks, olenemata vanusest või taustast, leiab rõõmu ja kasu regulaarsest kehalisest tegevusest. Eestis, kus liikumisaasta 2023 oli suunanud tähelepanu kogukondliku sportimise väärtustamisele, on oluline mõista, kuidas edulugusid siinsetesse oludesse üle kanda.

LIIKUMISRÕÕM NORRAS JA HOLLANDIS

Kogukonnaspordi südames on filosoofia, mis väärtustab sportimisrõõmu rohkem kui võiduiha, pakkudes igaühele osalemise, kaasalöömise ja enda proovile panemise võimalust. Norra käsitlus *joy of sport for all* ja Hollandi kogukonnasporti motiveeriv programm on silmapaistvad näited, kuidas sport võib toimida sotsiaalse sidususe ja ühtsuse loomise vahendina, toetades samal ajal kehalist ja vaimset tervist.

Norra kogukondade ühise ja perekondliku liikumiskultuuri taga peitub üleriigiline laste spordiõiguste doktriin „Children's Right in Sport", mis loob kõigile lastele võrdsed võimalused spordiga tegelemiseks ning mille keskmes on lapsekeskne käsitlus ja lastevanemate kaasamine. Loomulikult tegutsevad Norras ka kogukondlikud spordijuhid, kes abistavad lapsi ja nende vanemaid liikumistegevuse leidmisel, lähtudes perekondlikest vajadustest.

Hollandi riiklikult ellukutsud kogukonnaspordi motiveerijate programm aga on veel laiema haardega ja suunatud kõigile ühiskonnaliikmetele. Programmi keskmes on arusaam, et sport ja liikumine peaksid aitama kaasa ühiskonna ning kodanike parema tervise tagamisele. Programmi rakendatakse peaaegu kõigis kohalikes Hollandi omavalitsustes (van Stam & Pulles, 2021). Ainuüksi Haagi linnas, kus elasin, tegutseb üheksa kogukonnaspordi motiveerijat, kes toetavad ja suunavad kõiki elanikke (sh lapsi, täiskasvanuid, eakaid ja ka erivajadustega inimesi) aktiivse ja tervislikuma eluviisi poole.

Kogukonnaspordi motiveerija ülesanne ongi innustada kohalikke elanikke liikuma ja mõistagi on töö põhialus isiklikkus ning juhendamine. Kõik see toimub koostöös kogukonna ja perearstikeskuse ning vajadusel erialaarsti või füsioterapeudiga. Sageli ongi keskne perearst, kes suunab patsiendi otse kogukonnaspordi motiveerija juurde, et üheskoos leida parim tervist edendav ja toetav liikumisviis. Samuti on kogukonnaspordi motiveerija hea partner kogukonnakeskus, mis on sageli kohaliku kogukonna nn ankurkeskus, kus kõige muu juures saab osaleda mitmesuguses liikumistegevuses. Sarnaselt toimivad Eestis päevakeskused, ent Hollandis on kogukonnakeskused mõeldud kõigile vanuserühmadele.

Liikumisprogrammid ja tegevus töötatakse välja vastavalt linnaosa kogukonna vajadustele, mida omakorda pidevalt jälgitakse ja mõõdetakse erinevate tervisenäitajate (nt toitumine, liikumine, üldine heaolu, aga ka perekondlik ja majanduslik olukord) ning osavõtu abil. Lisaks tegutsevad kogukonnaspordi motiveerijad ka aktiivselt n-ö põllul, et uurida linnaosa elanike käest, millist liikumistegevust nad eelistavad ja vajavad. Üldine rusikareegel on, et kõik teenused või kogukonna liikumistegevus peavad jääma kodukohast maksimaalselt 15-minutilise teekonna kaugusele. Mis peamine: pakutav liikumistegevus ja treeningud on enamasti tasuta ja kõigile kättesaadavad. Need on suunatud kõigile vanuserühmadele, ka erivajadustega inimestele.

Hollandis on liikumistegevuse alus *fun*, aega peab jääma ka suhtlemiseks.

Kogukonnaspordi plussid

- Kehalise ja vaimse tervise edendamine
- Perekondlik ühistegevus ja heaolu
- Kogukonnatunne
- Sotsiaalne kapital
- Sotsiaalne kaasatus
- Sotsiaalne sidusus
- Ebavõrdsuse vähendamine
- Liikumistegevuseks võrdsete võimaluste loomine

Liikumine peab olema kõigile jõukohane ja võimalikult mitmekülgne.

EESTI HOMNE PÄEV

Eesti praegust maastikku vaadeldes on selge, et kuigi meil on palju spordi- ja liikumisüritusi ning investeeritud taristusse, puudub laialdane kaasatus, mis viiks regulaarse liikumisharjumuse kujunemiseni kõigi elanike seas. Liiga paljud jäävad kõrvale võimalustest, mida aktiivne eluviis pakub. Seega on küsimus, kuidas kohandada Norra ja Hollandi parimaid kogemusi Eestis, et julgustada inimesi veel rohkem liikuma ning tugevdada kogukondlikku spordikultuuri.

KOGUKONNASPORDI KANDEPINNA LAIENDAMINE

Esimene samm kogukonnaspordi edendamisel on teadvustada, et iga algatus peab lähtuma kogukonna vajadustest ja soovidest, olles samal ajal kättesaadav ning kaasav. Selle saavutamiseks võib kaaluda allpool nimetatud võimalusi

1. LEIDA KOGUKONNASPORDI MOTIVEERIJAD

Hollandi eeskujul võiks ka Eestis välja töötada üleriigilise kogukonnaspordi motiveerijate programmi, koolitades spetsialiste, kes töötavad kohalikul tasandil, et innustada inimesi regulaarselt liikuma. Neist võiks ajapikku kujuneda kogukonnaspordi motiveerijate võrgustik, lisaks võib kaaluda ka üleriigilist platvormi, kus tulevased kogukonnaspordi motiveerijad saavad järjepidevat täiendusõpet ja loomulikult saavad ka tuge. Kogemuste vahetamisest, liikumistegevuse varamu loomisest ja tegutsemisviiside pidevast nüüdisajastamisest on kogukonnaspordi motiveerija töös kindlasti suur abi.

2. KAASAV JA MITMEKESINE TEGEVUS

Hollandis tähendab kaasamine eelkõige kõiki ühiskonnaliikmeid koondavat ja kõigiga arvestavat tegevust. Sama tähtis nagu kaasata eri vanuserühmi on kaasata ka erivajadustega kogukonnaliikmeid. Seda tuleb teha iga päev!

Seega peab kogukonnaspordi motiveerija nägema ka seda, mis võib välistada kellegi osavõtu liikumisest, nt ratastooliga ligipääsu piirangud.

Ent loomulikult ei pea kogukonnaspordi motiveerija piirama tegevust üksnes kogukonnakeskusega. Värskes õhus liigutakse iga päev. Haagi linnaosades, kus staadione või muruväljakuid napib, võimeldakse näiteks korrusmaja katusel. Seega on kogukonnaspordi motiveerijal võimalik olla ääretult loov.

Hollandis on liikumistegevuse alus *fun* ja veel kord *fun*, samuti peab jääma aega suhtlemisele. See loob turvalise keskkonna ja sundimatu õhustiku, kus kõik osavõtjad tunnevad end vabalt ja hoitult. Samuti peab kogukonnaspordi motiveerija jälgima, et liikumine oleks kõigile jõukohane ja võimalikult mitmekülgne. Seega on hea hoida võimalused rikkalikud ja varieeruvad, sest igaühele peab pakkuma midagi ega tohi kujuneda liigset rutiini.

Peab leidma raamist väljas ideid. Miks täiskasvanud Eestis ainult jooksevad?

Hollandi kogukonnaspordi motiveerijate süsteem töötab koostöös perearstide ja kogukonnakeskustega. Ka meil oleks vaja kaasata kohaliku kogukonna perearste või spetsialiste eelkõige ennetava liikumistegevuse ja programmide kavandamisel. Hollandis saavad perearst, kogukonnaarendaja, kogukonnaspordi motiveerija ja eriarstid pidevalt kokku, et mõõta ning analüüsida sekkumiste ja programmide tulemuslikkust. Nad teevad seda sageli väljaspool tööaega ja suuresti vabatahtlikult. Vajadus ja surve on suuresti tingitud vananevast ühiskonnast ning elustiiliga kaasnevatest terviseriskidest, nagu diabeet või dementsus.

Edukale liikumistegevusele aitavad kaasa suhtlus, koostöö, kaasamine, loovus ja tahe.

Kõnealune tegevus ei eelda suuri võimalusi. Kasutatavad spordivahendid on üsna tavapärased ja mobiilised, ruumide leidmisel on abiks kohalik omavalitsus. Peamiselt aitavad edukale liikumistegevusele kaasa suhtlus, koostöö, kaasamine, loovus ja tahe.

3. KOGUKONDLIKU TARISTU ARENDAMINE

Investeerida tuleb mitte ainult füüsilisse taristusse (pargid ja spordiväljakud), vaid ka sotsiaalsesse taristusse, luues platvorme ja keskkondi, kus kogukonnad saavad kohtuda, planeerida ja korraldada ühisüritusi.

Peale ideekorje on kogukonnaspordi motiveerija tähtis ülesanne on kajastada oma tegevust ja olla kogukonnaga pidevas dialoogis. Enamikul kogukonnaspordi motiveerijatest on Hollandis sotsiaalmeediakonto, kus nad esitavad üleskutseid ja räägivad oma tööst, sest kogukonnaspordi tegevust ja programmi tuleb kajastada laiemalt. Hollandis on see pisut lihtsam, sest iga kogukonnakeskuse seinal on nädalaprogramm, aga ka muud liikumistegevust tutvustavad voldikud ja infokandjad. Niisamuti leiab neid kohalikust perearstikeskusest. Meil tasub mõelda teistele kättesaadavatele asukohtadele: kauplused, koolid, kultuurimajad, linnareklaami kanalid, teadetetahvlid, perearstikeskused, kohvikud jm. Peamine on, et keegi ei jääks infoväljast eemale.

SOOVITUSED HOLLANDI NÄITEL

Liikumine võiks olla turvaline, sotsiaalse häbita ja iga päev nauditav, mitte sunduslik kohustus. Allpool on esitatud mõned mõtted, mis jäid kõlama Hollandi kogukonnaspordi motiveerijate tööst ja millele meilgi tasuks programmi väljatöötamisel mõelda.

1. OTSEKONTAKTI LOOMINE

Motiveerija ja teiste spetsialistide töö alus on inimene ning tema vajadused. Eestis võiks alternatiiv olla otsekontakt ja vahetu suhtlus. Seejuures on oluline mitte keskenduda inimese probleemidele (nt ülekaal või vähene liikumine), vaid käsitleda olukorda teise nurga alt ja märkamatult. Hollandi kogukonnaspordi mitu motiveerijat rõhutab, et suhtluses tasub alati võtta vaba ja positiivne hoiak ja seda järjepidevalt hoida, märksõna on *good vibes*.

Ainuüksi Haagi linnas tegutseb üheksa kogukonnaspordi motiveerijat, kes suunavad elanikke aktiivse eluviisi poole.

2. TURVALISE ÕHUSTIKU LOOMINE

Suhtluskunst on eduka kogukonnaspordi motiveerija üks vajalikumaid oskusi. Paljud intervjueeritavad toonitasid, et sportlase või treeneri taustaga kogukonnaspordi motiveerijad, kellel on suurepärased kehalise võimekuse arendamise oskused ja teadmised, ei pruugi olla head suhtlejad ega kaasajad. See ei tähenda sugugi, et nad ei sobiks kogukonnaspordi motiveerijaks. Üheskoos leitakse kursus või väljaõppeprogramm, kuidas suhtlusoskusi parandada.

3. TURVALINE KESKKOND

Soorituspinge ja võistlusmoment tuleks unustada ning keskenduda sotsiaalsusele, turvatundele ja lõbule! Samuti peab leidma raamist välja ideid. Miks täiskasvanud Eestis ainult jooksevad? Miks mitte kanuutrenn? Ballett? Kergejõustik? Iluvõimlemine? Pallimänguring? Karate? Jooga? Pilates? Vanus ei tohiks olla määrav ega pärssida liikumisrõõmu. Eespool nimetatud tegevust saab kohandada vastavalt harrastajate või vanuserühma võimekusele. Samuti saab aluseks võtta kergemad kombinatsioonid ja luua analoogse liikumistegevuse, mida ei pea alati spordiklubis harrastama. Taas tuleb loovus appi võtta.

4. TERVEM KOGUKOND JA LIIKUMISRÕÕMUGA RAHVAS

Eestil on võimalus kogukonnasporti muuta, võttes eeskujuks Norra ja Hollandi parimad kogemused. Teekond aktiivsema ja ühtehoidvama ühiskonna poole algab üksikisiku tasandilt, kuid see nõuab ka riigi toetust ja kohalike algatuste julgustamist. Ühiselt tegutsedes ja üksteist innustades võime leida rõõmu liikumisest, kujundada Eestis tervema, õnnelikuma ning ühtsema kogukonna. ■

KASUTATUD ALLIKAD

1. Van Stam, W., Pulles, I. (2021). De buurtsportcoach: sport, bewegen en gezondheid verbonden. TSG Tijdschr Gezondheidswet 99 (Suppl 1). https://doi.org/10.1007/s12508-021-00303-0
2. National programme – Sport and physical activity close to home. https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/sportfolio-internationaal/onderwerp/sport-andphysical- activity-the-community/
3. https://www.ssb.no/en/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/most-volunteer-work-is-insports-organisations
4. https://flippage.impleoweb.no/dokumentpartner/8a4ab125083149639ebc3b0c0c7c d0a5/82_19_Barneidrettsbestemmelsene_EN.pdf#page=1
5. Greete Nõgese magistritöö; https://kogukonnaveeb.ee/artiklid/kogukonnasport/.

TARTU ÜLIKOOLI TUDENGID JA TÖÖTAJAD EELISTAVAD KESTLIKKE LIIKUMISVIISE

Tartu ülikoolis (TÜ) korraldatud uuring näitas, et iga päev rattaga liiklejad on parema tervisega. Kui kestlikud liikumisviisid on soositud, siis ei toetata ka parkimiskohtade vähendamist.

Vastutav autor **AGE POOM**, TÜ mobiilsusuuringute labor; autorid **ELISE JALONEN**, TÜ mobiilsusuuringute labor ja **LEENE KORP**, TÜ liikumislabor, TÜ ühiskonnateaduste instituudi doktorant

Jalgrattaga liikumine on Tartu ülikoolis populaarne, kuid juurde oleks vaja ohutuid rattateid ja parklaid. Foto Jürgen Höövel

Lühiülevaade

Eesmärk. Tartu ülikooli liikuvusuuringu eesmärk oli saada ülevaade ülikoolipere igapäevasest ja lähetustega seotud liikumisvajadusest ning toetada kestliku liikumise korraldamist ülikoolis. Analüüsisime ülikoolipere liikumisvajadust ja -käitumist küsitlusuuringu, individuaalsete tunniplaaniandmete, värava- ja tõkkepuulogide ning lähetuste andmestiku põhjal. Lisaks vaatlesime ülikooli käsutuses olevate jalgrataste ja autode parkimiskohtade andmestikku. Siinses artiklis käsitleme ainult küsitlusuuringu valitud tulemusi.

Metoodika. Küsitlusuuringule vastas 1416 Tartu ülikooli tudengit ja 960 töötajat, kelle jagasime liikumisviiside kasutuse sageduse alusel liikujarühmadesse. Liikujarühmade kaupa analüüsisime ülikoolipere liikumiseelistusi ja tajutud takistusi, tervisenäitajaid ning toetust kestlike liikumisviiside kasutuse soodustamisele.

Tulemused. Vastanud tudengitest 67% ja töötajatest 52% kasutab kodu ja ülikoolihoonete vahel liikumiseks vähemalt kolm korda nädalas kestlikke liikumisviise, nagu kõndimine, jalgrattasõit ja ühissõidukid. Autot kasutab sama sageli 14% tudengitest ja 31% töötajatest. Autokasutajatest 47% tudengitest ja 39% töötajatest tulevad ülikoolihoonetesse lähemalt kui 5 km ja on seega rühm, kes igapäevases pendelrändes võiks kõige tõenäolisemalt autokasutusest loobuda.

Kuigi kestlike liikumisviiside kasutusel on vastajate hinnangul hulk tervise ja heaoluga seotud eeliseid, on ka takistuste loetelu ulatuslik ning hõlmab olulisemate teguritena puudulikku talihooldust ja katkendlikku taristut. Rattakasutajate liikujarühm eristub kõigist teistest parema kehalise ja vaimse tervisehinnangu poolest. Tudengite seas on kõige kehvem tervise enesehinnang ühissõidukite kasutajate seas. Ülikoolipere toetab ülekaalukalt autokasutuse asendamist kestlike liikumisviisidega linnalises liikumises ning atraktiivse ja turvalise väliruumi kujundamist, kuid autode parkimiskohtade vähendamist toetatakse väljapakutud meetmetest kõige vähem.

Kokkuvõte. Tulemused näitavad, et kestlike liikumisviiside kasutus ja toetus nende kasutuse edasisele soodustamisele on ülikoolipere seas ulatuslik, kuid vastuoluline autokasutuse piiramise meetmetesse suhtumisega. Rattakasutus igapäevase liikumisviisina on seotud suurema kehalise aktiivsuse ja parema tervise enesehinnanguga. Tervise-, keskkonna- ja kliimaeesmärkide saavutamine saab toimuda ülikooli ja kohalike omavalitsuste koostöös.

Sissejuhatus

Ülikoolid on pendelrände generaatorid, mõjutades tuhandete või kümnete tuhandete inimeste igapäevaseid liikumisvooge. Ülikoolipere liikumisel on seega suur mõju piirkonna transpordisüsteemile, transpordist tulenevatele mõjudele ja liikumiskeskkonna kvaliteedile. Liikumisvalikud omakorda mõjutavad inimeste enda terviseseisundit (van Wee & Ettema, 2016). Viimastel aastakümnetel on ülikoolilinnakutega seotud liikuvusküsimusi aina enam käsitletud (vt nt Balsas, 2003; Finlay & Massey, 2012; Tolentino *et al.*, 2024).

Teadvustades eeskuju ja vastutust oma tegevusest tulenevate mõjude eest, püütakse koostöös leida väljapääsu senisest autokesksest transpordikorraldusest, parandada ülikoolide ligipääsetavust kestlike liikumisviiside abil ning vähendada töö- ja elukohtade linnaservadele valgumise kahjulikku mõju (Crotti *et al.*, 2022; Ribeiro *et al.*, 2020; Tormo-Lancero *et al.*, 2022). Igapäevase liikumise keskkonna-, tervise- ja sotsiaalsete mõjude teadvustamisel ja harjumuste kujundamisel on ka pikaajalisem mõju: see aitab muu hulgas ennetada seniste tudengite liikumiskäitumise muutust ja auto kasutuselevõttu igapäevase liikumisvahendina pärast ülikooliõpingute lõppu (Busch-Geertsema & Lanzendorf, 2017).

Metoodika

Küsitlusuuringu korraldasime Tartu ülikooli liikuvusuuringu ühe osana 2023. aasta sügisel. Liikuvusuuringu plaani kooskõlastas TÜ inimuuringute eetika komitee (nr 382T-24). Küsitlusuuringusse kutsusime osalema kõiki TÜ tudengeid ja töötajaid, levitades kutset ülikooli infokirjades, meililistides ja sotsiaalmeedias. Töötajatele ja tudengitele koostasime sama struktuuriga, kuid vastavalt sihtrühmale kohandatud vastusevariantide ja sõnastusega küsimustiku. Vastamisvõimalus oli nii eesti kui ka inglise keeles. Vastused kogusime 26. oktoobrist 2023 kuni 19. novembrini 2023 veebiküsitluse keskkonnas MS Forms, kuhu sai siseneda vaid TÜ kasutajatunnuse abil. Meile kui uuringu korraldajatele ei olnud TÜ kasutajatunnuse info teada, uuringu andmed koguti anonüümselt.

Küsitlusuuringule vastas 2376 ülikoolipere liiget, kellest 1416 märkis end tudengiks ja 960 ülikooli töötajaks. Töötajate hulka arvestasime kõik doktorandid olenemata (nooremteaduri vm) töölepingust ülikooliga. Seega oli vastanute määr tudengite seas 10% ja töötajate seas 19%. Vastanute seas oli rohkem naisi (72%) kui mehi (26%). Enim vastanuid oli loodus- ja täppisteaduste valdkonnast (780 vastanut), millele järgnes sotsiaalteaduste valdkond (690), meditsiiniteaduste valdkond (369), humanitaarteaduste ja kunstide valdkond (330) ning muud üksused (207).

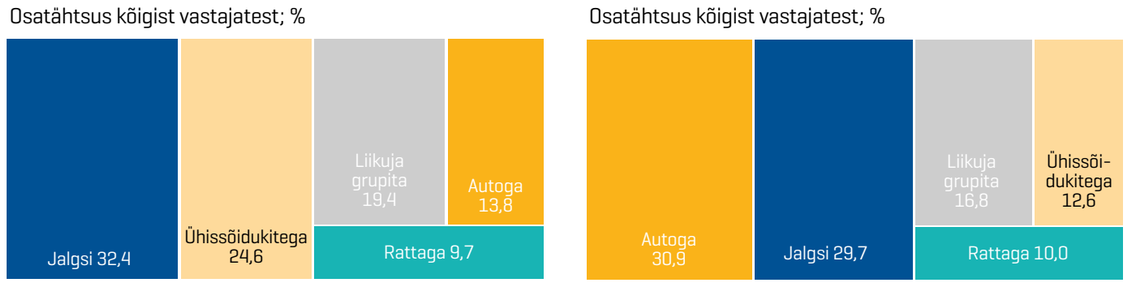
Kõigist vastanud töötajatest 25% töötavad ainult ülikoolihoonetes kohapeal, 57% töötab valdavalt ülikoolihoonetes kohapeal, 16% teeb valdavalt kaugtööd ja 2% vastanutest teeb ainult kaugtööd. Tudengite seas on ainult veebipõhises õppes osalejaid vähem kui 1% vastanutest.

Tulemused

Liikumisviisi valik ja seda põhjustavad tegurid

Küsitlusuuring näitas, et enamik vastanud tudengitest (67%) ja töötajatest (52%) kasutab kodu ja ülikoolihoonete vahel liikumiseks sageli ehk vähemalt kolm korda nädalas kestlikke liikumisviise, nagu kõndimine, jalgrattasõit ja ühissõidukid (joonis 1). Autot kasutab sageli 14% tudengitest ja 31% töötajatest. Ülejäänud vastajatel ei joonistu välja liikumisviisi, mida nad kasutaksid kodu ja ülikoolihoonete vahel liikumiseks vähemalt kolmel päeval nädalas. Nad võivad liikuda eri päevadel eri liikumisviisidega või käia ülikoolihoones vähem kui kolmel päeval nädalas.

Tudengid elavad ülikoolihoonetele keskmiselt lähemal kui töötajad. Tudengitest 64% ja töötajatest ligi 50% elukoht jääb oma peamisest ülikoolihoonest 3 km kaugusele. Jala tullakse



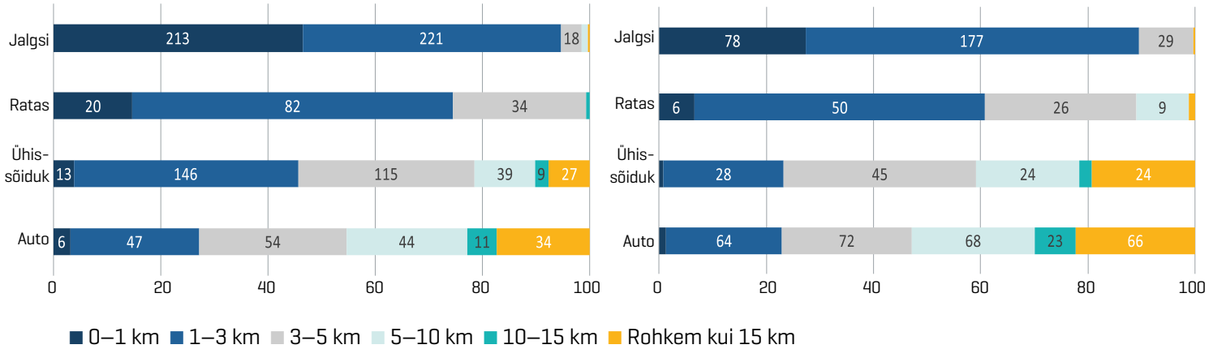
Joonis 1. Tudengite (vasakul) ja töötajate (paremal) jaotamine liikujarühmadesse kodu ja ülikoolihoone vahel liikumisel.

ülikooli kuni 3 km ja rattaga kuni 5 km kauguselt, ühissõiduki ja autoga tulijate vahemaad jaotuvad ulatuslikuma kauguste vahemiku peale (joonis 2).

Lähemalt vaid autokasutajaid vaadates jääb tudengitest 55% ja töötajatest 47% autokasutajate sihtkoht kodust lähemale kui 5 km. Lähedalt saabuvad tudengid sõidavad autoga kõige enam Maarjamõisa ja sageduselt järgmisena Ülejõe ülikoolilinnakusse. Töötajad liiguvad võrdselt Maarjamõisa ja vanalinna linnakusse, vähem Vanemuise–Riia hoonekompleksi või Ülejõele. Jättes nende seast välja liikumisraskustest teatanud

2376

Tartu ülikooli tudengit ja töötajat osales küsitlusuuringus.



Joonis 2. Kodu ja ülikoolihoone vahemaa jaotus liikujarühmade kaupa (vasakul tudengid, paremal töötajad).

vastajad, on lähedalt tulijaid umbes 47% tudengitest ja 39% töötajatest autokasutajatest. Just nemad moodustavad rühma, kes igapäevases pendelrändes võiksid autokasutusest loobuda.

Kestlike liikumisviiside kasutust soosivate teguritena tõid vastavatesse liikujarühmadesse kuuluvad vastajad kõige sagedamini esile tervise (võimalus olla kehaliselt aktiivne, kõndimine toetab vaimset tervist), soodsate asjaolude (sobiv vahemaa ja ajakulu sihtkohta jõudmiseks, peatuste ja liinivõrgu sobivus), meeldivuse (meeldib kõndida või rattaga sõita), maksumuse (kestlikud liikumisviisid on ka soodsad) ja ilmaga (ühissõidukid võimaldavad liikumist ka halva ilmaga) seotud tegurid. Ka takistuste nimekiri, millega kestlike liikumisviiside kasutajad kokku puutuvad, on mitmekesine. Peamiselt märgitakse takistustena puudulikku talvist teehooldust ja ebavõrdsust võrreldes autojuhtidega, katkendlikku kõnni- ja rattateede võrgustikku ning teede kehva seisukorda, (ilmastikukindlate) rattaparkimiskohtade nappust, hõredaid ja loenguaegadega mitteklappivaid ühissõidukigraafikuid ning ebasobivaid liine. Mainitakse ka kukkumiskartust ja võimalikku vigastada saamist ning kergendust, et ei pea autole parkimiskohta otsima.

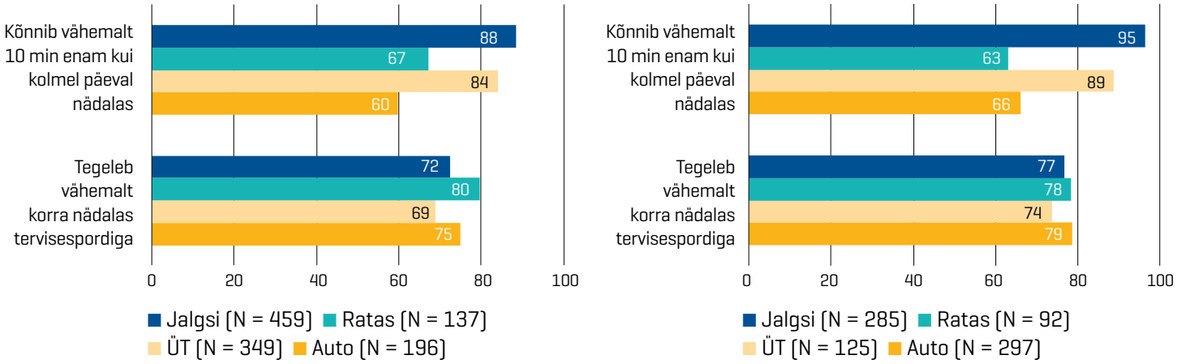
Uuringust selgus, et kehalist tervist hinnatakse paremaks kui vaimset tervist.

Autokasutajate mured on peamiselt seotud parkimiskohtade, sh tasuta parkimisvõimaluste nappusega. Samuti mainitakse autokasutuse kõrget hinda, liikluskoormust tänavatel ja suurt keskkonnamõju. Kestlike liikumisviiside kasutust takistavad aga autokasutajate meelest suur ajakulu või pikk vahemaa sihtkohani ja suur sõltuvus ilmast. Jalakäimist takistavad autokasutajate meelest ka lähedaste või asjade sõidutamise vajadus, ebameeldiv liiklusmüra ja katkendlik kõnniteede võrgustik. Rattakasutuse takistuseks peetakse ratta puudumist või võimetust rattaga sõita, autoliiklusest tulenevat ohtu ja katkendlikku rattateede võrgustikku. Ühissõidukite kasuks otsustamast takistavad ka sobimatu liinivõrgustik ja sõiduplaan, sh kehv ühildumine tunniplaaniga.

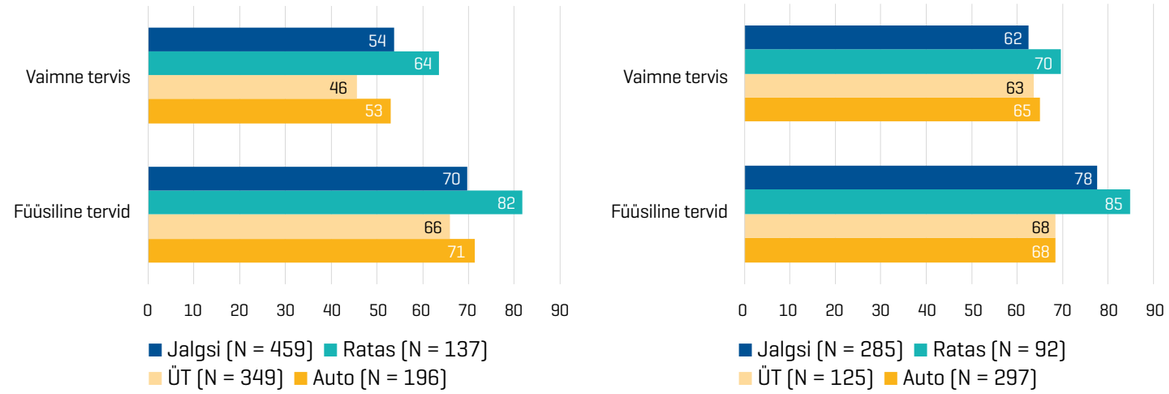
Liikumiskäitumine ja tervisenäitajad

Ülikooliga seotud argiliikumise kõrval uurisime küsitlusuuringus ka seda, kui sageli üldse liigutakse jala või rattaga ning kui tihti harrastatakse tervisesporti vähemalt kümme minutit järjest. Kolmel või enamal päeval nädalas kõnnib 73% tudengitest ja 79% töötajatest, rattaga sõidab 15% tudengitest ja 16% töötajatest. Tervisespordiga tegeleb vähemalt kolmel päeval nädalas 45% vastanud tudengitest ja 44% vastanud töötajatest.

Seostasime vastused varasemate liikujarühmadega (joonis 3). Näeme, et sagedast kõndimist esineb ootuspäraselt kõige enam jalakäijate ja ühissõidukite kasutajate seas ning vähem ratturite ja autokasutajate hulgas. Tervisespordiga tegelevad tudengite seas kõige sagedamini rattasõitjad. Töötajate seas ei eristu tervisespordiga tegelemises ükski liikujarühm.

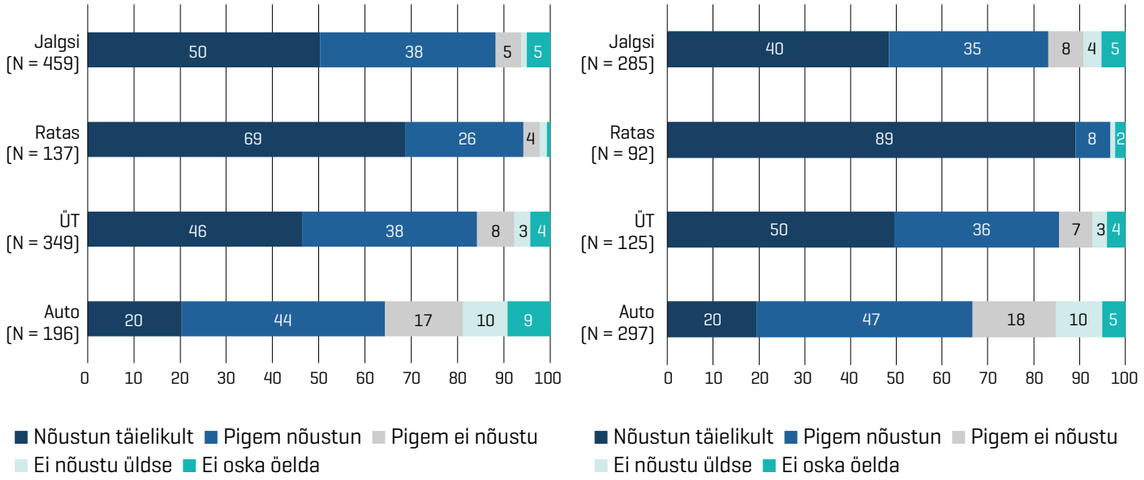


Joonis 3. Tudengite ja töötajate aktiivne liikumine liikujarühmade kaupa (vasakul tudengid, paremal töötajad).



Joonis 4. Väga hea või hea (7–5) tervise enesehinnanguga tudengite ja töötajate jaotus liikujarühmade kaupa (vasakul tudengid, paremal töötajad).

LIIKUMISVIISID. TEADUSLUGU



Joonis 5. Toetus autokasutuse asendamisele linnaliikluses liikujarühmade lõikes (vasakul tudengid, paremal töötajad).

Vaadates tervise enesehinnangut, näeme, et füüsilist tervist hinnatakse paremaks kui vaimset (joonis 4). Rattakasutajate liikujarühm eristub kõigist teistest parema tervisehinnangu poolest. Tudengite seas on kõige kehvema tervisehinnanguga ühissõidukite kasutajad nii kehalise kui ka vaimse tervise poolest. Töötajate füüsilise tervise enesehinnang on võrdselt madal nii ühissõidukite kui ka auto kasutajate hulgas, kuid vaimse tervise enesehinnang ei erine jalakäijate, ühissõidukite ega auto kasutajate seas.

Kestliku liikumise kasutust soodustavad meetmed

Tartu ülikooli tudengid ja töötajad toetavad linnalises liikumises autokasutuse asendamist kestlike liikumisviisidega, seejuures on toetus suurim ratta ja väikseim auto kasutajate seas (joonis 5).

Kestliku liikuvuse soodustamiseks leidis kõige laialdasemalt toetust meede, et ülikoolihoonete vahetu ümbrus oleks ligitõmbav ja ohutu. Laialdast toetust leidsid ka ilmastikukindlate tõukeratta- ja rattaparklate rajamine ülikoolihoonete juurde ning õppetöö ajakava, mis ei nõuaks sagedast liikumist ülikoolihoonete vahel.

Kõige ebapopulaarsem oli väljapakutud meetmetest autode parkimiskohtade vähendamine, seejuures rattakasutajad toetasid seda meedet teiste liikujarühmade seas enim ja autokasutajad ootuspäraselt kõige vähem.

Arutelu

Küsitlusuuring andis põhjaliku ülevaate liikumisviisi valikut kujundavatest teguritest Tartu ülikooli tudengite ja töötajate seas. Üle poole küsitlusele vastanud ülikoolipere liikmetest kasutab igapäevases pendelrändes kestlikke liikumisviise ning on ka muidu kehaliselt aktiivsed, kuid ka sagedaste autokasutajate ja vähese füüsilise aktiivsusega inimeste hulk on arvestatav. Kestlike liikumisviiside kasutuse soodustamiseks on nii ülikoolil, linnavalitsusel kui ka riigil tarvis paralleelselt rakenda mitmesuguseid meetmeid.

Uuringust tuli välja suur ootus ligitõmbava ja turvalise väliruumi, parema talihoolduse, katkematu kõnni- ja rattateede võrgustiku ning ilmastikukindlate rattaparklate rajamiseks, mida saavad oma vastutusalas eest vedada nii ülikool kui ka linn. Koostööd oodatakse ka üliõpilaste pikaajalise mure lahendamiseks: et jõuda üksteisest kaugel paiknevatest õppehoonetest õigeks ajaks järgmisse loengusse. Seda saab ühest küljest lahendada tunniplaanide parema koostamise ja teisest küljest tunniplaanidega paremini ühilduva bussigraafikuga. Aktiivset liikumist pigem soosib õppetöö lähedal eri hoonetes ja pikem loenguvahe.

Jalakäijad, ratturid ja ühissõidukite kasutajad vajavad oma liikumisruumi, mis konkureerib linnas liikudes ajaliselt autokasutusega, seda ei tohiks ohustada suur sõidukiirus, sellega kaasuv saaste ega kehv teehooldus. Kestlike liikumisviiside kasutuse suurendamiseks ja autosõitude vähendamiseks on vaja ümber jaotada nii tänavaruum kui ka ülikooli väliruum ning vähendada autode parkimiskohtade arvu ja tasuta parkimisvõimalusi. Parkimiskohtade vähendamist toetati uuringus välja pakutud meetmetest kõige vähem: enda privileegidest ei soovita loobuda, isegi kui sõnadega toetatakse kestlikku liikumist ja turvalist avalikku ruumi ning mõistetakse autostumisega kaasuvaid probleeme.

Kestlike liikumisviisidega kaasnevate eeliste, sh individuaalse tervisekasu mõistmiseks on suur roll sotsiaalsetel kampaaniatel, nt kogemuslugudel või koos kolleegidega liikumisväljakutsetel osalemisel. Üle poole uuringus osalejatest toetas sotsiaalsete kampaaniate korraldamist jalakäimise, rattasõidu ja ühissõidukite kasutuse suurendamiseks.

Uuring näitas, et ülikoolipere need liikmed, kes sõidavad kodu ja ülikoolihoonete vahel sageli rattaga, hindavad oma kehalist ja vaimset tervist kõrgemalt kui teiste liikumisviiside kasutajad. Tudengite seas on just rattakasutajad kõige sagedamini tervisespordiga tegelev liikujarühm. Kuigi nad kõnnivad sarnaselt autokasutajatega harvem kui jalakäijad või ühissõidukite kasutajad, siis erinevalt autosõidust kompenseerib seda rattakasutus kui kehaliselt aktiivne tegevus. Sagedasi rattakasutajaid on praegu vaid ligi 10% uuringus osalenud tudengitest ja töötajatest, kuid Tartu linn on seadnud eesmärgi jõuda rattakasutuses 17 protsendini aastaks 2030 ja 26 protsendini aastaks 2040.

Jalakäijad ja auto kasutajad hindavad oma kehalist ja vaimset tervist samaväärselt. On aga murettekitav, et tudengitest ühissõidukikasutajad (25% vastanud tudengitest) hindavad oma kehalist ja vaimset tervist kõige kehvemaks. See rühm paistab küll silma sagedaste jalakäijatena, kuid nende seas on kõige vähem tervisespordiga tegelejaid. Põhjuslikke seoseid on üksnes siinse uuringu põhjal võimatu välja tuua, seetõttu vajaks ühissõidukite kasutuse, kehalise aktiivsuse ja tervise enesehinnangu seos eraldi analüüsi.

Küsitlusuuringule vastajad (10% tudengitest ja 19% töötajatest) ei hõlma kõiki ligi 20 000 ülikoolipere liiget, kuid esindavad ülikooliga seotud ruumi- ja liikujakogemusi. Vastanuid on kõigist ülikoolilinnakutest, instituutidest ja valdkonnavälistest asutustest, ametikohatüüpidest, õppeastmetest ning liikujarühmadest. Küsitlusuuringu tulemusi täiendab ja laiendab lähetuste ning tunniplaanide andmestik, mis katab kõiki Tartu ülikoolis toimunud tööalähetusi ja kõigi üliõpilaste õppetööd. Eri andmestike ulatuslikkus ja vastastikune seotus võimaldavad saada ülikoolipere igapäevasest ja lähetustega seotud liikumisvajadusest üldpildi ning annavad aluse kestliku liikumise korraldamiseks ülikoolis.

Vaja on turvalist väliruumi, paremat talihooldust, katkematut kõnni- ja rattateede võrgustikku ning rattaparklaid.

Praktiline rakendatavus

Liikuvusuuringu tulemused annavad Tartu ülikoolile selge aluse võtta liikuvusteema oma järgmise arengukava fookusesse. Ülikool saab uuringu põhjal seada tegevussuunad, mis toetavad nii tervise-, keskkonna- kui ka kliimaeesmärke. Näiteks näitas uuring, et kestlikud liikumisviisid, nagu jalgrattasõit, ei aita ainult vähendada transpordist tulenevat keskkonnamõju, vaid parandavad ka ülikoolipere kehalist ja vaimset tervist. Ülikool saab soodustada kestlike ja tervislike liikumisharjumuste kujunemist ülikoolipere seas ning vähendada õpingute ja tööga seotud keskkonnamõju süsteemse, läbimõeldud ning juhitud tegevuse tulemusena.

Uuringu tulemused aitavad ülikoolil teha tõhusamalt koostööd kohalike omavalitsustega, et kujundada linnaruum, liikumistaristu ja transpordisüsteem jalakäimist, rattasõitu ning ühissõidukite kasutust soosivaks. Kestlike liikumisviiside eelisarendamiseks sobivad meetmed on näiteks katkematute kõnni- ja rattateede, ilmastikukindlate rattaparkimisvõimaluste rajamine ning liikumiskeskkonna läbiv muutmine jalakäijale ja ratturile meeldivamaks ning turvalisemaks. Samuti on vaja üle vaadata nii linna piire ületava kui ka ülikoolilinnakuid ühendav liinivõrk, liikuvuskeskuste rajamine ning autode (tasuta) parkimisvõimaluste piiramine. Kindlasti tuleb jätkata rattaringlusega, mis on end Tartu linna ühistranspordi osana edukalt tõestanud. ■

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Balsas, C. J. L., 2003. Sustainable transportation planning on college campuses. Transport Policy 10, 35–49; https://doi.org/10.1016/S0967-070X(02)00028-8.
2. Busch-Geertsema, A., Lanzendorf, M., 2017. From university to work life – Jumping behind the wheel? Explaining mode change of students making the transition to professional life. Transportation Research Part A: Policy and Practice 106, 181–196; https://doi.org/10.1016/j.tra.2017.09.016.
3. Crotti, D., Grechi, D., Maggi, E., 2022. Proximity to public transportation and sustainable commuting to college. A case study of an Italian suburban campus. Case Studies on Transport Policy 10, 218–226; https://doi.org/10.1016/j.cstp.2021.12.003.
4. Finlay, J., Massey, J., 2012. Eco“campus: applying the ecocity model to develop green university and college campuses. International Journal of Sustainability in Higher Education 13, 150–165; https://doi.org/10.1108/14676371211211836.
5. Ribeiro, P., Fonseca, F., Meireles, T., 2020. Sustainable mobility patterns to university campuses: Evaluation and constraints. Case Studies on Transport Policy 8, 639–647; https://doi.org/10.1016/j.cstp.2020.02.005.
6. Tolentino, S., Shtele, E., Messori, G., Perotto, E., 2024. Sustainable mobility policies at Universities: What after the pandemic? Case Studies on Transport Policy 15, 101155; https://doi.org/10.1016/j.cstp.2024.101155.
7. Tormo-Lancero, M. T., Valero-Mora, P., Sanmartin, J., Sánchez-García, M., Papantoniou, P., Yannis, G., Alonso, F., Campos-Díaz, E., 2022. Development of a Roadmap for the Implementation of a Sustainable Mobility Action Plan in University Campuses of Emerging Countries. Frontiers in Sustainable Cities 3, 668185.
8. Van Wee, B., Ettema, D., 2016. Travel behaviour and health: A conceptual model and research agenda. Journal of Transport & Health 3, 240–248; https://doi.org/10.1016/j.jth.2016.07.003.

Harrastajate arv

TÕUSIS MULLU REKORDTASEMELE

Koostatud Eesti spordiregistri andmete ja kultuuriministeeriumi aruande „Ülevaade tegevuskava „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030“ elluviimisest 2023. aastal“ põhjal.

HENEK TOMSON, SA liikumisharrastuse kompetentsikeskus teadusnõunik Fotod ja joonised **ERAKOGU**

Spordikoolituse ja -teabe sihtasutuse kevadseminaril märtsis tutvustati ülevaadet „Eesti sport spordiregistri vaates“. Kultuuriminister Heidy Purga tegi 16. aprillil riigikogus ettekande „Riigi pikaajalise arengustrateegia „Eesti 2035“ elluviimisest“, andes sealhulgas ülevaate „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030“ elluviimisest 2023. aastal.

Riigikogu võttis 2015. aasta 18. veebruaril vastu strateegiadokumendi, mida tuntakse ka kui „Sport 2030“. Selle sisu sõnastab Eesti spordipoliitika ja seab eesmärgi, et aastaks 2030 oleks eesti elanike vaimne ja kehaline tasakaal ning heaolu Põhjamaade tasemel. Sellega seatakse sport ja liikumine üleriigiliseks prioriteediks, rõhutades selle tähtsat rolli ühiskonna elujõu edendamisel, majanduskasvus ja rahvastiku tervena elatud aastate pikenemisel.

Strateegia realiseerimiseks on töötatud välja neli peamist arengusuunda:

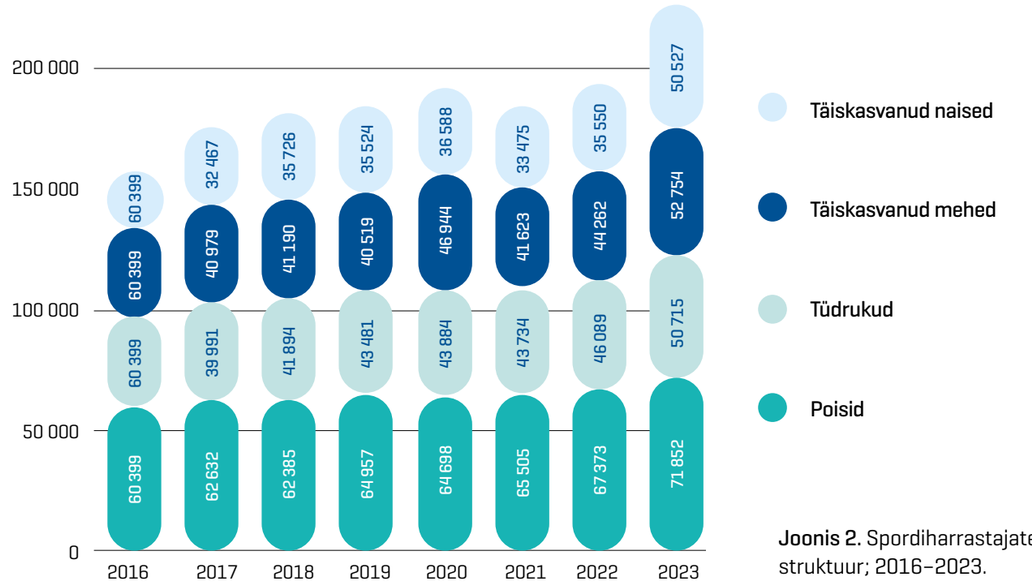
- liikumise ja spordi edendamine laia elanikkonna hulgas;
- spordisektori tugevdamine tähtsa majandusharu ja tööandjana;
- spordi rolli suurendamine vaimsuse, sidususe ja positiivsete väärtushinnangute kandjana;
- Eesti väärikas esindatus rahvusvahelisel tasemel.

Aruanne on jagatud viide osasse. Esimene annab ülevaate spordivaldkonnast praegu ja tähtsamatest statistilistest andmetest, teine keskendub liikumisharrastuse arendamisele, kolmas tippspordi edendamisele, neljas vaatleb puuetega inimeste peamiste organisatsioonide tegevust ning viimane osa kirjeldab lähiaastate olulisi tegevussuundi ja eesmärke.

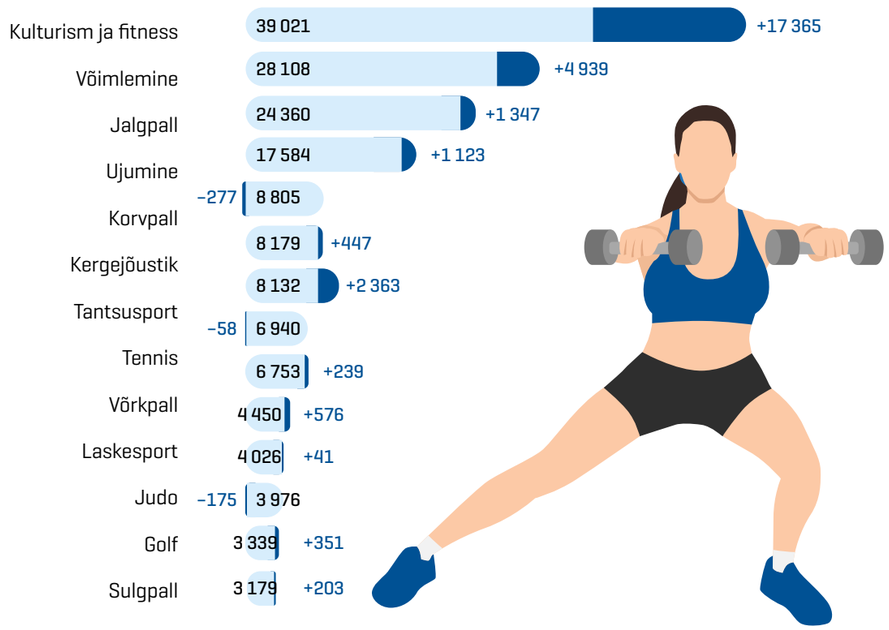
Joonis 1. Eesti spordi põhinäitajad 2023 ja muutus võrreldes 2022. aastaga.
Allikas: spordiregister.ee

7%

suurenes aastaga harrastajate arv, kes treenivad rühmades või individuaalse plaani järgi.



Joonis 2. Spordiharrastajate struktuur; 2016–2023.

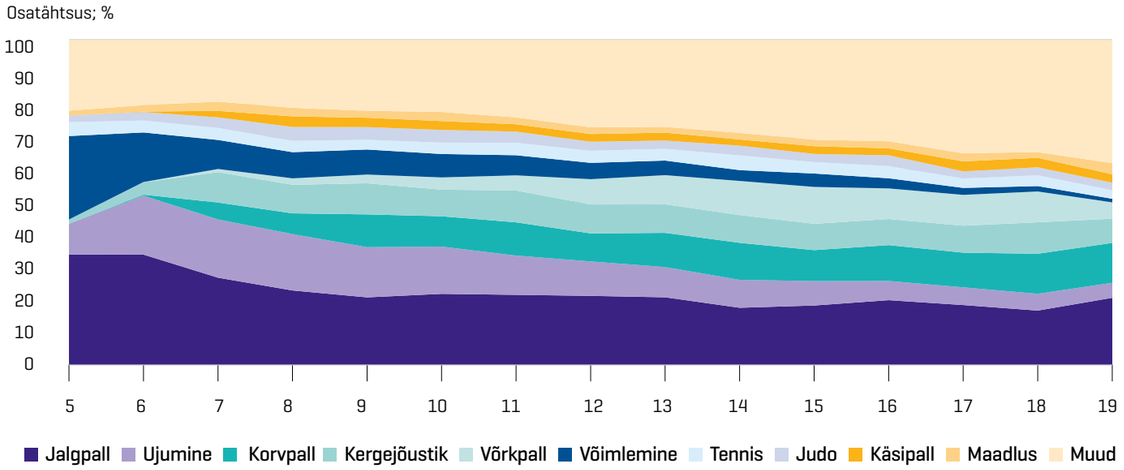


Joonis 3. Populaarsemad spordialad harrastajate arvu alusel ja muutus viimase aasta jooksul.

HARRASTAJATE ARV SUURENES TUBLISTI

Spordiorganisatsioonide ja -koolidega seotud harrastajate arv suurenes 2023. aastal märkimisväärselt, ületades esimest korda 200 000 piiri ja jõudes 225 848 harrastajani. Harrastajate arvu suurenemine 17% aastaga näitab liikumisharrastuse populaarsuse kasvu. Täiskasvanute (vähemalt 20-aastased) arvelt toimus peaaegu kolmveerand harrastajaskonna kasvust, eelkõige naiste seas: neid lisandus 42%. Peamised harrastatavad spordialad olid kulturism ja fitness ning võimlemine, mis kokku moodustasid 30% kõigist harrastajatest. Noorte (5–19-aastased) harrastajate arvu suurenemine jäi märksa tagasihoidlikumaks: aastatagusega võrreldes vaid 9105 noore võrra.

Eestis on sportimine detsentraliseeritud, tuginedes omaalgatuslikele vabatahtlikele



Joonis 4. Spordialade harrastajate jagunemine vanuse kaupa.

spordiühendustele, kes vastutavad treeningute, võistluste ja koolituste korraldamise eest. Riigi ja kohalike omavalitsuste ülesanne on luua sportimiseks tingimused ja eeldused.

Organiseerunud harrastajate arv ületas Eestis esimest korda 200 000 piiri, jõudes aasta lõpuks 225 848 harrastajani. Seega suurenes teenuspõhiste harrastajate arv aastaga 60%, täiskasvanute arvelt lisandus 8492 meest ja 14 977 naist.

Viimase kaheksa aastaga on organiseerunud spordiharrastajate arv Eestis suurenenud ligikaudu 70 000 võrra. See on toonud kaasa märkimisväärseid muutusi harrastajate koosseisus ja spordi harrastamise viisis. Kuigi poisid (5–19-aastased, 32%) on organiseerunud spordiharrastajate seas endiselt ülekaalus, on neid alates 2016. aastast lisandunud märgatavalt vähem (veidi üle 10 000), kuid täiskasvanud naiste arv on enam kui kahekordistunud.

Harrastajate arv suurenes peamiselt spordiklubi teenuseid kasutavate ehk teenusepõhiste spordiharrastajate arvelt, kes harrastavad sporti lepingu alusel, mis võimaldab sportida iseseisvalt: osaleda rühmatreeningus, kasutada personaaltreeneri teenust või spordiklubi ruume või seadmeid. Seda muutust võib seostada sporditeenuste mitmekesistumisega ja personaalsuse suurema populaarsusega, mis kutsub esile nõudluse spetsialiseeritud treeningute ja teenuste järele.

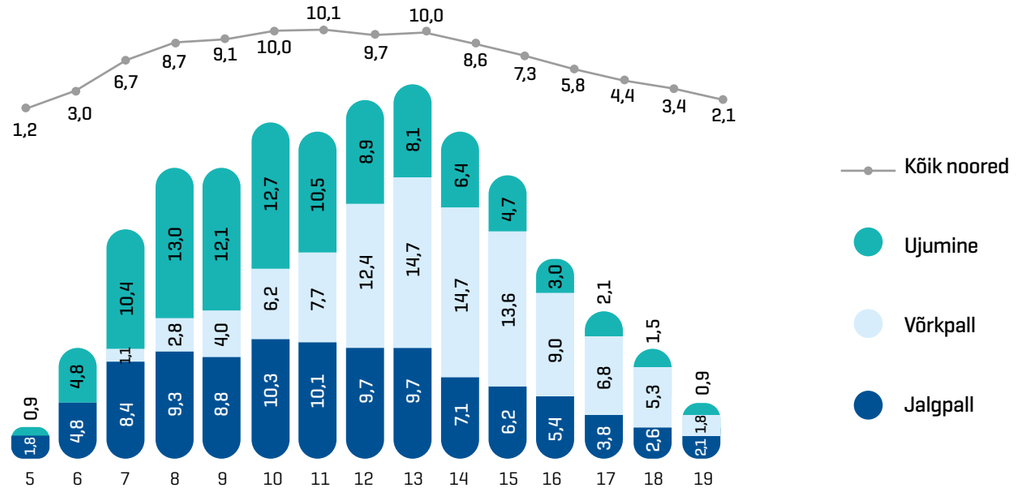
Peamised spordialad, millega lapsed alustavad enne kooli, on näiteks jalgpall, ujumine ja võimlemine.

Teenuse kasutajate arv suurenes eelmisel aastal 60%, jõudes 57 886 harrastajani, mis on veerand kogu organiseerunud harrastajaskonnast, sealjuures kulturism ja fitness ning võimlemine domineerisid spordialadena, moodustades 30% kogu harrastajaskonnast. Harrastajate arv suurenes eriti tõmbekeskustes, kus sporditeenuste kättesaadavus on parem. Kõige enam lisandus harrastajaid Tallinnas (23%), ületades esimest korda 100 000 piiri. Harrastajate arv suurenes üheksas maakonnas, kuid kuues maakonnas ehk Ida-Viru-, Pärnu-, Rapla-, Saare-, Viljandi- ja Võrumaal harrastajate arv hoopis vähenes. Harrastajate osa elanikest võib maakonniti erineda isegi kuni kolm korda. Kui Tallinn ja Tartu koos oma maakondadega välja jätta, võib öelda, et valdavalt kuulub iga kümnes elanik organiseerunud harrastajate hulka. Organiseeritud sporditegevuse edukus oleneb paljuski treenerite teadmistest ja oskustest.

Liikumisaasta 2023 märgib olulist etappi Eesti spordipoliitikas, keskendudes regulaarse liikumisharrastuse laiemale kaasamisele ja populariseerimisele. Rakendatud algatused ja tegevus on märgatavalt suurendanud liikumisharrastuse nähtavust ja osalemist.

JÄRJEPIDEV TÖÖ ALLES ALGAB

Eelmise aasta lõpus tehtud liikumisaktiivsuse uuring näitas, et 44% Eesti elanikkonnast teadsid liikumisaasta toimumisest, mis näitab algatuse laiahaardelisust ja ulatust. Üksikute algatuste, nagu näiteks avatud treeningud ja õpitoad, kaudu



Joonis 5. Populaarsemate spordialade harrastajate vanuseline struktuur; %

osales üle 10 000 inimese. Eriti populaarsed olid tasuta spordiüritused ja treeningud, mis olid kättesaadavad kogu riigis. Liikumisaastal toimunud spordinädalal lõi kaasa üle 200 000 unikaalse osaleja, mis näitab algatuse laia mõju ja ulatust.

Liikumisaasta teemade ja ürituste täpsema sisu kohta saab lugeda aruandest. Liikumisaasta eestvedaja, liikumisharrastuse kompetentsikeskus jätkab aktiivselt tööd, et edendada ja koordineerida valdkonda üleriigiliselt. Soovitakse arendada valdkonnas tegutsevate organisatsioonide koostööd, algatada ning toetada teaduspõhiseid arendus- ja sekkumisprogramme, koguda ja tutvustada maailma parimaid kogemusi. Eesmärk on suurendada liikumisharrastuse haaret ja kättesaadavust, nii et iga järgnev aasta oleks liikumisaasta, mis soodustab aktiivset ja tervislikku eluviisi Eesti kõigi elanike seas.

Tegevuskava „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030“ elluviimise 2023. aasta aruande kokkuvõtte põhjal saavad huvilised tutvuda spordivaldkonna märkimisväärse arenguga.

- Veerand spordiobjektidest on viimase viie aastaga rajatud või osaliselt renoveeritud, mis näitab sporditaristu moderniseerimise edusamme.
- Täiskasvanute klassis saadi olümpiaaladelt küll ainult üks poodiumikoht, aga noorte ja juunioride võidetud rekordilised 33 medalit lubavad vaadata tulevikku optimistlikult.
- Spordiklubide tulubaas laienes 15% ja üksikisikute panuse hüppeline kasv ning toetuste vähenemine taastasid tulude sellise struktuuri, nagu oli enne koroona-aastaid.
- Kohalike omavalitsuste (KOV) toetus spordile vähenes kolme miljoni võrra, KOV-ide toetuste kasv spordile peatus esimest korda kuue aasta jooksul.
- Sport on kultuurivaldkonna suurim maksumaksja. See rõhutab spordi suurt panust riigi majandusse.
- Kultuuriministeeriumi toetused spordile on endiselt tähtis rahastamisallikas, mis aitab kaasa spordivaldkonna arengule.

Kõige aktiivsemalt spordivad 10–11-aastased, huvi väheneb märkimisväärselt pärast 13. eluaastat.

Aruanne heidab pilgu tulevikku, kus Eesti jätkab tipptasemel spordi arendamist ja keskendub jõupingutustele dopingu leviku tõkestamiseks ning sporditeadlikkuse suurendamiseks. Käsitletakse ka paraolümpiakomitee ja eriolümpia Eesti ühenduse tegevust, rõhutades kaasamise ja ligipääsetavuse vajalikkust spordis. Aruanne sisaldab statistikat ja analüüsi, mis kirjeldavad, kuidas elanikud tegelevad liikumise ja spordiga, ning toob välja, et liikumine ja sport edendavad vaimsust, sidusust ning positiivseid väärtushinnanguid. Dokumendis on esile tõstetud eesmärk suurendada regulaarselt liikuvate inimeste osatähtsust ühiskonnas vähemalt kahe kolmandikuni, et saavutada otsustav muutus eestlaste liikumisharjumustes ja viia ellu liikumispööre. Aruande täisversiooniga saab tutvuda lehel spordiregister.ee/aruanne. ■

Eestlastest peab saama Euroopa liikuvaim rahvas

Aastal 2022 hakati koostama valdkonnaülest liikumisaktiivsuse edendamise tegevuskava. See aitab muuta liikumisharjumuste parandamise poliitika ja võimalikult paljude eluvaldkondade osaks. Mida tehti mullu ja mis plaanid on tänavu?

NORMAN PÕDER
kultuuriministeeriumi spordiosakonna nõunik

Eesti inimesed elavad endiselt suure osa elust tervisemuredega. Statistikaameti andmete kohaselt on 2022. aasta seisuga meestel sünnihetkest alates tervena elada vaid 57,9 ja naistel 60,6 aastat. Võttes arvesse keskmist eluiga, tähendab see, et eestlane veedab ligi 20 aastat elust mõne terviseprobleemiga silmitsi seistes.

Üks suuremaid tervist mõjutavaid tegureid on kehaline aktiivsus, mille tähtsus ja positiivne tervisemõju on selge: vähene liikumine suurendab märgatavalt südame- ja veresoonkonna haiguste riski, mis on Eestis kõige levinum surma põhjus.

Ka kehaline aktiivsus ja vaimne tervis on seotud. Aastal 2022 korraldatud liikumisuuring kinnitas, et mitteaktiivsed inimesed on endasse tõmbunumad ja vähem rõõmsameelsed. Maailma terviseorganisatsiooni (WHO) üleilmses tegevuskavas, mille eesmärk on vähendada ebapiisavat liikumist 2030. aastaks 15%, on toodud välja, et vaid ühekordse ja -taolise tegevusega märkimisväärset positiivset muutust ei saavuta. See tähendab, et kehalise liikumise edendamiseks tuleb tegutseda järjepidevalt ja eri valdkondade koostöös.

HOOG LÜKATI SISSE

Eelnevat silmas pidades pandi 2022. aasta sügisel alus valdkonnaülesele koostööle liikumisaktiivsuse edendamisel ja kultuuriministeeriumi eestvedamisel alustati ühise tegevuskava koostamist. Eesmärk on muuta liikumisharjumuste parandamine poliitika ja võimalikult paljude eluvaldkondade osaks. See tähendab, et tulevikus tuleb kaasata näiteks ka transpordi- ja kaitsevaldkond.

Tegevuskava, mis keskendub kehalise aktiivsuse suurendamisele kogu elukaare jooksul, valmis 2023. aastal.

209
kooli kuulus möödunud aasta lõpuks liikuma kutsuva kooli võrgustikku.

Tegevus on mõeldud Eesti igas vanuses elanikele lastest vanemaealisteni. Peale ministeeriumide on kava koostamisel osalenud liikumisharrastuse kompetentsikeskus, tervise arengu instituut (TAI), tervisekassa, ülikoolid ja teised õppeasutused, kohalikud omavalitsused ja teisedki. Kava koostamisel arvestati eri valdkondade katseprojekte, kampaaniaid, uuringuid ja ka näiteks võimalikke õigusaktidega seotud muudatusi. Kava on mõeldud neljaks aastaks ja see on n-ö rulluv, mis tähendab, et seda uuendatakse iga aasta lõpus.

Möödunud aastal alustati mitut tegevust. Valdkonnaülese koostöö hea näide on Eesti televisiooni (ERR) ekraanile jõudnud saade „Maailma kõige tervem rahvas“, mis tõi vaatajateni teaduspõhise ülevaate sellest, kuidas juurutada tervislikke eluviise. Aastal 2023 tähistasime Eestis liikumisaastat, mis samuti hästi õnnestus. Kultuuriministeerium korraldas koolispordi uuringu, mis käsitles õpilaste osalemist koolispordivõistlustel. Tulemused näitasid, et kuigi õpilastele meeldib võistlustel osaleda, võtavad neist enamasti osa need, kes on juba mõnes muus võistlussüsteemis. Seega oleks mitteaktiivsete õpilaste liikuma innustamiseks vaja võistluste asemel keskenduda tegevusele, mis neid rohkem kaasab, näiteks loodusmatkad, tervisepäevad ja muud algatused, mille peamine eesmärk ei ole kõrgete kohtade saavutamine. Samuti jätkus ligipääsetavuse rakkerühma soovituste elluviimine, mille abil luuakse paremad tingimused puuetega inimestele spordis ja liikumisharrastuses osalemiseks.

TAI analüüsis kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu ja õpilaste kasvu uuringu andmeid, ka erinevate liikumisviiside, liikumisega seotud huviringides osalemise, aktiivse mängimise ning ekraanide ees veedetud aega vastavates vanuserühmades. Jätkus Eesti oludele kohandatud sekkumise „Seikluste laegas“ (ingl „Toybox“) katsetamine. „Seikluste laegas“ on 3–7-aastaste laste tervislike toitumis- ja liikumisharjumuste kujundamisele suunatud teaduspõhine sekkumine, milles keskendutakse neljale põhiteemale: tervislik söömine, istumisaja vähendamine, janu korral vee joomine ja piisav liikumine.

ÕUEVAHETUND ON END ÕIGUSTANUD

Koos riiklike toitumis- ja toidusoovitustega jätkus liikumissoovituste uuendamine. Samuti korraldati neli lasteaiaõpetajate koolituskursust laste toiduteadlikkuse ning söömis- ja liikumisharjumuste kujundamiseks. Osales koolieelsete lasteasutuste 68 töötajat kogu Eestist. Töötati välja ja katsetati ka toitumise ja liikumise küsimusi käsitlev koolitus inimeseõpetuse õpetajatele. Ühtlasi töötab TAI välja terviseteadliku tööandja märgise statuuti, mille eesmärk on suunata tööandjaid terviseedendust planeerima.

Haridus- ja teadusministeerium jätkas liikumisõpetuse ainekava arendamist ning juurutamist, koolitusi jm arendusi sisaldava rakenduskava koostamist. Komplekteeriti liikumisõpetuse ainekava töörühm ja detsembris valmis õpiväljundite saavutamiseks vajalik sisu. Liikumisõpetuse tund on liikumisharjumuse kujundamisel oluline, arvestades, et paljudele lastele ja noortele on see ainus võimalus saada liikumistargaks.

Tartu ülikooli liikumislabor korraldas õuevahetundide uuringu, mis näitas, et kõige aktiivsemad olid õpilased just nendes koolides, kus iga päev toimusid õuevahetunnid. Igapäevane õuevahetund aitab ennetada liikumisaktiivsuse järsku vähenemist teises kooliastmes. Liikuma kutsuva kooli võrgustiku koolide õpetajatele jätkusid koolitused ainetundidesse liikumise lisamiseks ja istumisaja vähendamiseks ning õpilastest mängujuhtide koolitused, samuti toimusid võrgustikuülesed kogemus- ja koostööseminarid. Liikuma kutsuva kooli võrgustikus oli 2023. aasta lõpuks 209 kooli. Haridus- ja teadusministeeriumi koolide rahuloluküsitluse andmete põhjal hindavad liikuma kutsuvate koolide õpilased oma liikumisvõimalusi koolis paremaks kui teiste koolide õpilased.

„Seikluste laegas“ on 3–7-aastaste laste teaduspõhine tervislike toitumis- ja liikumisharjumuste kujundamine.

TÄNAVUSE AASTA TEGEVUS

Märtsi keskpaigas vaatasid ministrid üle tänavuse aasta eesmärgid, kinnitasid valdkonnaülese koostöö vajalikkust ja tutvusid tegevuskava veebiversiooni plaaniga.

Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel muudetakse tänavu rahvatervishoiu seadust, millega uuendatakse lasteasutuste tervisekaitsenõuded. Mõte on edendada laste tervist, soodustada lasteasutuses ohutut liikumist ja uuendada toitlustust. Samal ajal töötatakse välja toitumise ja liikumise rohelist raamatut, mis annab raamid pikaajalise tervikliku tõenduspõhise poliitika kujundamiseks. Sõlmitud on ka leping, et teha liikumisaktiivsuse edendamise sekkumiste rakendatavusuuring.

Maakondade rahvatervishoiu võimekuse arendamiseks ja toetamiseks on TAI koostöös tervisekassaga moodustanud haridusasutuste tervisedendajate võrgustiku. Järgmise kolme aasta eesmärk on, et rohkemates haridusasutustes oleks kindel meeskond, kes vastutab terviseedenduse eest, rakendab ennetuse teadusnõukogu tõendatud programme ning juhindub ennetus- ja edendustegevuses pikaajalisest väljatöötatud plaanist.

Liikumislabor jätkab liikuma kutsuva kooli võrgustiku jõustamist, koosloomet, arendust ja laiendamist ning koolitusi ja võrgustikuüleseid seminare. Sügisel on kavas küsitleda võrgustiku koolide õpilasi, et paremini planeerida nende liikumisvõimalusi toetavat tegevust ka õpilaste enda hinnangutest ja ootustest lähtuvalt. Üks tulipunkt on otsida ja proovida gümnaasiumiastmes toimivaid liikuma kutsuvaid lahendusi.

Kevadel korraldas spordikoolituse ja -teabe sihtasutus uuringu, mis käsitleb üldhariduskoolide sportimistingimusi ning võimalusi ja vajadusi uue liikumisõpetuse ainekava täitmiseks ning õpilaste liikumisaktiivsuse ja -oskuste arenguks.

Liikumisaktiivsuse edendamise tegevuskava koostamisega on astutud suur samm valdkonnaülese koostöö edendamises, kuid tuleb olla kannatlik, sest tulemusteni ei jõua üleöö. Nüüd tuleb teha kõvasti tööd, et kirjapandu realiseeruks, aga hoida ka meel erk, et tegevuskava pidevalt uute ideedega täiustada. Edu võti on järjepidevus. Peame jätkama alustatut, et eestlastest saaks Euroopa liikuvaim rahvas.

Tegevuskava kolib veebi

Aasta esimeses pooles valmib tegevuskava veebiversioon, mis on nähtav kõigile huvilistele. Arusaadavuse huvides on see struktureeritud WHO suuniste järgi, näitab, mis tegevus on lähiaastatel kavas ja kes selle eest vastutab. See võimaldab huvi korral täpsustavaid küsimusi esitada ja pakkuda ideid ning koostöövõimalusi.

Tegevuskava veebi viimine on kasulik nii valdkonnale kui ka teistele, sest lisaks riigi tegevusele on välja toodud soovitused üksikisikule. ■

Kaarel Zilmer leiab,

ET LOODUSRADA OLGU IGA KODUUKSE LÄHEDAL

Kevadpäeval 23. aprillil, kui Kaarel Zilmeriga kokku saime, et rääkida tänavu kümneaastaseks saanud suusablogist ja muud spordijuttu, sadas paljudes kohtades Eestist maha paks lumi. Eriti pühendunud suusasõbrad said kodumaist hooaega mõne päeva võrra pikendada.

VILLU ZIRNASK, ajakirjanik Fotod **SANDRA SÜSI, SCANPIX/ TAIRO LUTTER/EESTI MEEDIA**

Zilmer, suusaõpetaja aastast 1964, ei imesta. „Lumega on nii, et seda ei saa planeerida," ütleb ta. „Olen sportmänguinimestele ikka rääkinud: kujutage ette, et teil on saali põrandast kogu aeg vaheldumisi mõni laud puudu, aga mängida tuleb. Mõnikord on talve alguses lund vähe, mõnikord talve lõpus, mõnikord lund ei tulegi."

Viimaste aastate lumeolusid ei pea Zilmer sellisteks, mille pärast peaks hakkama Eestis suusatamisele surma kuulutama. Näiteks 1970. aastatel nöökisid suusatajaid suured sulad, Kääriku suusabaasis kulus sulamääret sadade kilode kaupa ja Tartu maraton jäi mitu aastat järjest ära.

Muide, 1960. aastal esimest korda sõidetud Tartu maraton on lumepuuduse tõttu ära jäänud 15 korda, aga ainult viis korda sel sajandil, mis tähendab, et suusatalve tippsündmuse ärajäämine pole eelmise sajandiga võrreldes sagenenud.

Eesti rahva suusahuvi püsimist tõestab ka Zilmeri suusablogi suusatades.weebly.com. Hoolimata sellest, et mõnel aastal on lumeolud tõepoolest nirud, suusalugude lugejaid jätkub: külastusi on kümne tegevusaasta jooksul kogunenud kõvasti üle miljoni.

Et suusatalvest maksimum võtta, soovitab Zilmer mitte olla liialt kinni kalendris, vaid suusatada siis, kui lund on. Kui on varane talv, siis panna suusad kohe alla, ja kui on pikk talv, siis kasutada ära ka kevadised võimalused. Seda enam, et mida kevade poole, seda mõnusamalt pikemad on päevad.

Kodune murd- maasuusatamise MK-etapp oli Kaarel Zilmerile pidupäev. Foto aastast 2019.

HÄID ASJU KOHUSTUSLIKUKS EI TEE

Rohkemate inimeste suusatamise ja muu liikumise juurde viimiseks tuleb Zilmeri sõnul teha teekond lihtsaks ja hõlpsasti kättesaadavaks. „Häid asju me kohustuslikuks ei tee," on tema põhimõte, „toimib see, mis sünnib inimese vabast tahtest. Vägisi ei saa."

Ta näeb väikseid märke muutusest paremusele: tagajärgedega võitlemise kõrval on hakatud rohkem rõhku panema ka ennetusele ehk inimeste liikuma innustamisele. „Näiteks Haabneeme ja Randvere koolist mööda sõites on hea näha, et parklad on rattaid ja tõukse täis," nendib Zilmer, lisades, et Viimsi gümnaasiumis tundi andes jäi tal siiski mulje, et noored valdavalt ei teadvusta, kui tähtis on piisav liikumine ja õige toitumine.

„Tavakohaselt on suure osa liikumisest moodustanud töö ja toimetustega seostuv, aga selle osa väheneb pidevalt. Liikumine jääb tänapäeval paljuski juba harrastuste hulka," selgitab Zilmer, miks on vaja luua sobivaid tingimusi.

Võlusõna on siinkohal lihtsus: meeldivasse keskkonda jalutama, jooksma, suusatama, rattaga sõitma peab olema lihtne minna. „Selleks peavad olema võimalused elukoha lähedal. Enamik inimesi ei lähe mitu korda nädalas kaugele terviserajale sportima, näiteks Tallinna teisest otsast Piritale, olgu seal kui tahes mõnus," räägib ta.

Teisisõnu on Zilmeri hinnangul vaja Tallinna-suurusesse linna terviseradasid juurde, et võimalikult paljudel algaksid need enam-vähem kodukse kõrvalt.

Teine tähtis moment terviseradade juures on valgustus, sest kui seda pole, siis suurel osal aastast need tööinimesi ei tõmba. Pimedus hoopis peletab.

„Sellised rajad ei pea olema pikad, kilomeetrist-poolteisest piisab," lisab Zilmer ja nimetab oma kodukandis Viimsi ning Pirita piirkonnas mitut kohta, kuhu veel terviseradasid teha saaks ja sobiks.

Kooskõlastuste saamine ja vastuseisjate veenmine on praegu palju keerulisem kui paarkümmend aastat tagasi.

Siiski möönab ta, et võrreldes 2000. aastatega, kui projekt „Eesti terviserajad" algas, on kõikvõimalike kooskõlastuste saamine ja vastuseisjate veenmine praegu palju keerulisem ülesanne. Näiteks väga hinnatud ning populaarsel Kõrvamaa matka- ja spordikeskusel on radade korrashoidmiseks ja arendamiseks keskkonnalubasid tunduvalt keerulisem saada. Kes teab, kas nüüdsetes oludes õnnestukski enam nii suurt terviseradade rajamise projekti ellu viia kui 15–20 aasta eest?

Samuti peab Zilmer vajalikuks, et praeguse moeteema ehk kestlikkuse juures suudetaks vaadata tervikpilti. „Et mõne suhteliselt vaieldava keskkonnamõju tõttu ei jäetaks vajalikke asju tegemata. Loomulikult peab püüdma võimalikult säästlikult teha, ja tehaksegi. Kui asju ei aeta päris barbaarselt, siis taastub loodus terviseradade rajamiseks tehtud töödest kiiresti."

KAAREL ZILMER

- Legendaarne suusaõpetaja ja -didaktik, spordipedagoog ja -tegelane, liikumisharrastuse edendamise ja korraldamise õpetaja.
- Praegu Tallinna ülikooli (TLÜ) loodus- ja terviseteaduste instituudi rekreatsioonikorralduse lektor. Õppejõuna saab tal tänavu töötatud 55 aastat, sellest üle 45 aasta TLÜ-s ja selle eelkäijates (TPedI, TPÜ).
- Kuulunud Eesti suusaliidu juhtkonda, olnud Tartu suusamaratoni ja MK Otepää-etapi korralduskomitee liige, SA Eesti Terviserajad konsultant, ta on löönud kaasa paljudes muudes suusaspordi ja liikumisharrastuse edendamisega seotud ettevõtmistes.
- Tunnustused: riiklik spordi elutööpreemia (2022), riiklik spordipreemia (2014), Viimsi valla spordi elutööpreemia (2018), Tallinna ülikooli teenetemärk (2007), Valgetähe IV klassi teenetemärk (2016).

Kaarel Zilmer on töötanud Tallinna ülikoolis 55 aastat.

KIITUS SPORDIVARUSTUSE TOOTJATELE

Liikumise lihtsaks tegemise teemal jagab Zilmer tunnustust spordivarustuse tootjatele, kes pidevalt nuputavad, kuidas harrastajate elu mugavamaks muuta.

Näiteks suusatamises on üks värskemaid uuendusi karvastatud pidamisalaga suusad klassikasõiduks. Varem oli suuskade pidamasaamine klassikatehnikas sõiduks paras peavalu, kuid vähemalt harrastajatele on probleem mugavalt lahendatud. Samamoodi on osaliselt varustuse tootjate ja müüjate müügitöö tulemusena kasvamas huvi matkasuuskade vastu: et sõita ka seal, kus radu pole masinaga sisse aetud, kohevas ja puutumata lumes.

Klassikatehnikas suusatamise mugavamaks muutumine on Zilmeri sõnul väga tänuväärne nendele, kes liigeste-lihaste seisukorra tõttu peaksid suurt võidukäiku teinud uisutehnikale pigem eelistama kehale säästvamat klassikat.

Lastele suusatamise õpetamist soovitab Zilmer alustada tasakaalust. „Viige lapsed algul laugele nõlvale, laske neil mäest alla sõita heas jäljes. See on lõbus ja õpetab tasakaalu hoidma. Kui tasakaalutunnetus olemas, siis on juba lihtne suusasamme õppida," räägib ta. Edasijõudnud suusatajatele aga soovitab ta teha suusatehnika harjutusi näiteks väsimuse foonil, sest just väsinuna hakkab suusatehnika lagunema ja harjutusi sellises seisundis tehes õpib seda vältima. Lähemalt saab kõige selle kohta lugeda Zilmeri suusablogist.

Lugemissoovitus „Kõndimise filosoofia"

Kaarel Zilmeri hinnangul saadab liikumisharrastust Eestis endiselt tippspordi vari ja mõõdupuu. Üht osa inimesi ehmatab see eemale, teist osa aga innustab liigutama üle oma võimete ja piiride kas või tervise hinnaga.

Zilmer seevastu rõhutab mõõdukuse vajalikkust ega väsi kiitmast 2016. aastal ka eesti keeles välja antud raamatut „Kõndimise filosoofia", mille on kirjutanud prantsuse filosoof Frédéric Gros.

Gros kirjutab: „Kõndimine pole sport. Sport on tehnikate ja reeglite, punktide ja võistlemise küsimus – kõige selle jaoks on vaja õppida, osata õigeid asendeid, vallata õigeid liigutusi. /---/

Kõndimine pole sport. Ühe jala teise ette asetamine on lapsemäng. Kui kõndijad kohtuvad, pole tulemusi ega numbreid – kõndija ütleb teisele, mis teed pidi ta tuli, millisel rajal on kõige kaunim /---/

Aeglaselt liikumiseks pole leitud midagi paremat kui kõndimine. Selleks on alustuseks vaja kaht jalga. Ülejäänu on tarbetu. /---/ Kõndimisel loeb vaid üks etendus: taeva intensiivsus ja maastike kirkus. Kõndimine pole sport. Kord juba püsti, ei seisa inimene enam paigal."

Zilmerile meeldib Grosi raamatu innustav, julgustav ja mittesportlik käsitlus, mis on just see, mida enamik inimesi liikumise juurde jõudmiseks ja sellest mõnu tundma hakkamiseks vajab. Kõndimiseks pole vaja erivarustust ja seda saab teha looduses, mis on kõigile kättesaadav ning suurimate võimalustega. „Liigu – ja sa näed!" on hüüdlause, millega Zilmer lõpetab loenguid, kus ta nii vanu kui ka noori oma kehalise ja vaimse tervise heaks liikuma innustab. ■

Õppekava kaasajastamise ülevaade

HARIDUS- JA TEADUSMINISTEERIUM ON TOEKS LIIKUMISÕPETUSE RAKENDAMISEL

Aastal 2017 alanud õppekava kaasajastamine on lõpule jõudmas. Liikumisõpetuse rakendamine on suur tulemus, mis muudab senise kehalise kasvatuse tunni olemust.

KERTU TORT, haridus- ja teadusministeeriumi üldhariduse valdkonna peaekspert

Aasta 2017. Valdkondlikud eksperdirühmad alustasid põhikooli ja gümnaasiumi riikliku õppekava kõigi ainevaldkondade ajakohastamist. Selle tulemusena esitasid eksperdid uute õpitulemuste ettepanekud, mille rakendamist prooviti 2019/2020. õppeaastal seitsmes üldhariduskoolis koostöös Tallinna ja Tartu ülikoolidega.

Aasta 2021. Esitati põhikooli riikliku õppekava ja gümnaasiumi riikliku õppekava üldosade muudatusettepanekud, mis toetavad uute ainevaldkonnakavade rakendumist.

Aasta 2022. Haridus- ja teadusministeerium (HTM) alustas eksperdirühmade ettepanekute alusel valitsuse määruste muutmise eelnõu väljatöötamist.

Aasta 2023. Märtsis hakkasid kehtima ajakohastatud riiklikud õppekavad, kõik Eesti üldhariduskoolid peavad sellest tulenevalt uuendama oma õppekavad hiljemalt 2024. aasta septembriks. Kooli õppekava koostamises peaksid osalema kõik töötajad, kaasata tuleb ka õpilasi, lapsevanemaid ja teiste huvirühmade esindajaid.

Kooli õppe-, valdkonna- ja ainekava koostamiseks ning rakendamise toetamiseks on HTM välja arendanud veebikeskkonna, kuhu eksperdid on lisaks õpitulemuste saavutamiseks soovituslikule sisule lisanud ka hulgaliselt metoodilisi soovitusi, kuidas õpe korraldada nii, et see lähtuks õpilasest. Liikumisõpetuses on eriti tähtis, et see oleks turvaline ja toetav nii kehalise kui ka vaimse keskkonnana.

Valdkonna eksperdid korralasid märtsis õpetajatele infotunni, et selgitada, kuidas ainekavasid koostada. Kõik infotunnid on salvestatud ja järelvaadatavad HTM-i YouTube'i-kanalis. Infotundides oleme julgustanud koole ja õpetajaid pöörduma küsimustega HTM-i aineekspertide poole, sest koolid on eripärased ja küsimustele on tõhusam vastata n-ö juhtumipõhiselt. Just koolivaheaegadel on paljud koolid võtnud ette õppekava ajakohastamise. Järgmine suurem koolide õppekavade uuendamise üleriigiline laine on ilmselt tulemas juunis ja siis augustis, kuid HTM on igal ajal koolidele ja õpetajatele toeks ning abiks. Õppekava rakendamise ja takistustuste kohta saame andmeid koguda järgmisel aastal.

Teeme kindlaks õpetajate koolitusvajadust liikumisõpetuse juurutamiseks. Tundidele lisaks on väga tähtis, et õpilas- ja õpetajaskonna liikumise toetamine kogu koolipäeva jooksul muutuks üldise koolikultuuri loomulikuks osaks. Kaasa aitavad liikuma kutsuv keskkond, liikumispausid igas ainetunnis, aktiivsed aine- ja vahetunnid ning õuevahetunnid, mis soodustavad sotsiaalseid suhteid ja toetavad vaimset tervist, lisaks ligipääs ja kasutusvõimalus liikumistaristule väljaspool õppetööd. ■

Kooli õppe-, valdkonna- ja ainekava koostamiseks ning rakendamise toetamiseks on HTM välja arendanud veebikeskkonna, mille leiab projektid.edu.ee/site/okmv.

Liikumisõpetus

ANNAB OSKUSE KOGU ELUKS

Selle aasta 1. septembrist peavad kõik koolid täielikult rakendama liikumisõpetuse ainekava. Kolm peamist suunda on toetada õpilaste positiivsete hoiakute kujunemist liikumisse, anda liikumisharrastusega tegelemise oskusi ja aidata teha nii kehalist kui ka vaimset tervist toetavaid valikuid kogu eluks.

MAIA BURLAKA, liikumisharrastuse kompetentsikeskuse kommunikatsioonijuht Fotod **TÜ LIIKUMISLABOR, HASSO PAAPI ARHIIV**

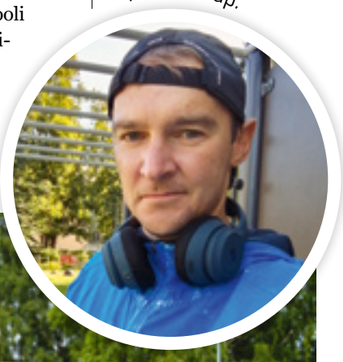
Eelmisel aastal valmistas Tartu ülikooli (TÜ) liikumislabor ette 20 uue ainekava koolitajat, kes aitasid viimase poole aasta jooksul teha kogu Eesti liikumisõpetajatel ettevalmistusi sügiseks. Üks koolitajatest, TÜ liikumisõpetuse doktorant ja Euroopa kehalise kasvatuse liidu juhatuse liige Hasso Paap räägib, kuidas õpetajate ettevalmistus on läinud ja kuidas uus ainekava mõjutab laste ning noorte liikumisharjumusi.

Millele keskenduvad liikumisõpetajatele mõeldud koolitused?

Koolituste eesmärk on anda üldine ülevaade liikumisõpetuse kui aine olemusest. Õpetajate palvel keskendume ka liikumisõpetuse ainekava nüanssidele ja sellele, kuidas koostada kooli oma ainekava, et selle alusel saaks järgmisest sügisest õpetama hakata. Koolituse ülesehitus oleneb ka koolitajast.

Minu koolituspäev kestab kuusseitse tundi. Esimeses pooles olen andnud ülevaate liikumisõpetuse peamistest erinevustest võrreldes varasema kehalise kasvatusega. Mis on liikumisõpetuse eesmärk, miks see üldse loodud on, millest ainekava koosneb? Kindlasti annan ka spetsiifilisema sissevaate ainekavasse: millised valdkonnad seal on ja mis on õpitulemused. Koolituspäeva teises pooles olen teinud näidistunni: mina olen õpetaja, osalevad õpetajad aga õpilased, pärast teeme koos analüüsi ja rühmatööd.

Hasso Paap.



Liikumisõpetuse eesmärk on pakkuda õpilastele liikumisrõõmu ja kujundada mitmekülgsed oskused ning teadmised, kuidas olla kehaliselt aktiivne.

Millist tagasisidet olete õpetajatelt pärast koolitust saanud?

Enamik õpetajatest võtab muutuse positiivselt vastu. Väga paljud ütlevad, et nad on rakendanud samu põhimõtteid juba aastaid kehalise kasvatuse tundides: kuidas toetada rohkem õpilaste sisemist motivatsiooni, kuidas tutvustada uusi spordialasid, kuidas õpetada lastele erinevaid oskusi. Seda kõike on väga hea kuulda.

Peaaegu igal koolitusel on olnud ka mõned skeptilised pedagoogid. Minu kogemus aga ütleb, et kui nad koolituspäeva läbivad, saavad esitada küsimusi, jagada muresid või hirme ning koos teistega neid läbi arutada, siis lõpuks jõuame selleni, et meil kõigil on tegelikult üks eesmärk, kuidas suurendada õpilaste liikumisaktiivsust ja tekitada liikumisrõõmu. Esmane skeptitsism on koolituspäeva lõpuks kadunud ja seda on väga meeldiv näha.

Kuidas õpetajad tunnevad ennast koolituse praktilises pooles?

Arvan, et iga täiskasvanu, kui tal avaneb võimalus kehastuda õpilaseks või minna lapse rolli, tunneb end vabalt ja elab välja. Mulle jääb tihti mulje, et ei olegi vahet, kas annan tundi koolitusel osalejatele või õpilastele, kõigil tekib nauding liikumisest.

Milles seisnevad kehalise kasvatuse ja liikumisõpetuse peamised erinevused?

Kõige suurema erinevusena tooksin välja suhtumise õpilasse. Õpetajatena ei ürita me motiveerida neid välise teguri, näiteks hindega. Kõik viimase aja teadusuuringud näitavad, et väline motiveerimine ei ole üldiselt tulemuslik, see võib mõjuda küll lühiajaliselt, aga pikaajaliselt ei pane see õpilast vabal ajal liikuma. Liikumisõpetuse aine keskendub sisemise motivatsiooni tekitamisele, psühholoogiliste põhivajaduste toetamisele, et nad tunneks ennast rühma liikmetena ja võimelistena otsuseid langetama. Õpetaja suhtub noortesse kui kompetentsetesse inimestesse, kes kõik, küll eri tasemel, suudavad teha järgmise pingutuse.

Kehalise kasvatuse vana ainekava keskendus kindlate spordialade läbimisele: võimlemine, kergejõustik, korvpall, jalgpall jne. Uues ainekavas ei ole kindlaid spordialasid, iga õpetaja valib ise, kas näiteks vahendi käsitsemise oskuse arendamiseks tehakse tunnis palliharjutusi käsipalli, korvpalli või hoopis kettagolfi mängides. Õpetaja võib valida, lähtudes näiteks piirkonna eripäradest. Kui Põlvas on käsipall populaarne, siis saavad ka õpilased sellega tutvuda. Ainuke kohustuslik spordiala on ujumine, mille peavad esimeses kooliastmes kõik omandama.

Müüt nr 1 – kõik on pehmod!

Esimene müüt on, et liikumisõpetuse ainekava muudab kõik õpilased ja noored „pehmodeks" ja vastupidi soovitule õpilaste liikumisaktiivsus hoopis väheneb.

Teadusuuringute järgi võimaldab õpilaste sisemise motivatsiooni ja põhivajaduste toetamine kaasata neid rohkem ja panna tunnist osa võtma, sest personaalne suhtumine annab kõigile võimetekohased proovikivid. See kindlasti ei tähenda, et kehaliselt võimekamatel õpilastel hakkab tunnis igav. Õpetaja saab anda nende võimetekohase ülesande ja nad saavad harjutada oma tasemel.

Ei ole kuldset keskteed, et kõik teevad ühtmoodi. Hoopis lapsi ühe mõõdupuu järgi hinnates ei saanud kehaliselt võimekamad piisavalt koormust ja need, kes ei olnud nii võimekad, jäid tihtilugu üldse tunnist eemale, üritades tähelepanu vältida ja kuidagi tund mööda saata. Uue käsitluse alusel peaksid kõik õpilased saama tunnist rohkem aktiivselt osa võtta, mis omakorda tähendab, et üldine tase peaks hoopis tõusma.

Iga õpetaja valib ise, kas näiteks vahendi käsitsemise oskuse arendamiseks tehakse tunnis palliharjutusi käsipalli, korvpalli või hoopis kettagolfi mängides.

Liikumisõpetuse õpetajana ei ürita me õpilasi motiveerida väliste teguritega, näiteks hindega.

UUS LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA

Mida uue ainekava juurutamine õpetajatelt nõuab?
Esiteks peab koos kolleegidega riikliku ainekava alusel töötama välja ja panema kirja oma kooli liikumisõpetuse ainekava. Riiklik ainekava on küll ülevaatlik, aga iga kool peab selle detailsemalt lahti kirjutama ja sõnastama iga klassi kohta õpitulemuse ning -sisu. Selleks on vaja kooli meeskonnaga maha istuda ja teemad läbi arutada. See on positiivne ülesanne. Olen koolitustel õpetajatele öelnud, et kooli ainekava lahti kirjutades tutvuvad nad sellega palju paremini, kui lihtsalt läbi lugedes. See on töödokument, mida võib alati täiendada, kuid mis lihtsustab tööd märgatavalt.

Teine proovikivi on ainekava ka tööle panna. Paljudele õpetajatele, kes on töötanud aastaid või aastakümneid kehalise kasvatuse ainekava alusel, on see suur muutus, mis nõuab rutiinist väljatulemist ja lisamotivatsiooni. Osa õpetajate jaoks võib see olla raske. Uus ainekava võib olla põhjalik ja täita eesmärki, kuid palju oleneb sellest, kuidas õpetajad seda kasutama ja ellu viima hakkavad. Heast ainekavast üksi ei piisa, selle peab võtma tegeliku töö aluseks ja järgima punkte, mis on seal kirjas.

Uus ainekava seab peamiseks iga õpilase individuaalse arengu ja isikliku suhtumise. Kuidas aga jõuab õpetaja ühe tunniga tagada seda võrdselt kõigile õpilastele?
Õpetajad küsivad seda alati ka koolitustel. Õigupoolest ei ole vahet, kas tegemist on inglise keele, matemaatika või liikumisõpetusega, sama õpetamisstiil kehtib kõigis ainetes: individuaalsus, igaühe märkamine ja tagasiside andmine. Alguses võib tunduda, et see on

Õpetaja võib valida, lähtudes ka piirkonna eripäradest. Näiteks Põlvas võib tutvuda populaarse käsipalliga.

Mõnes tunnis piisab, kui öelda: „Jaan, su palliviskетehnika oli väga hea ja tulemus seetõttu varasemast parem!“

väga ajamahukas, aga julgen oma kogemusele tuginedes väita, et kui asi tööle hakkab, siis on palju vähem tunni segamist ja seda, et keegi tegeleb õpisisu asemel hoopis millegi muuga. Siiski võtab mingi aja, et õpilased harjuksid.

Sellist hirmu küll ei tohiks olla, kuidas on võimalik tunnis aega leida. Toon ühe konkreetsema näitena tagasisidestamise. Õpetajad kardavad, et kui nad ei pane hindeid viie-palli-süsteemis, siis kust nad võtavad aja, et anda õpilastele edasiviivat tagasisidet. Pärast iga tundi ei pea e-päevikusse sisestama pikka kirjalikku tagasisidet. Mõnes tunnis piisab, kui öelda: „Jaan, su palliviskетehnika oli väga hea ja seetõttu varasemast parem!“ Selline tunnisisene tagasiside on igati edasiviiv.

Kui palju te olete tundides kasutanud liikumisõpetuse ainekava elemente ja kuidas õpilased on need vastu võtnud?
Olen õpetanud kehalist kasvatust peaaegu kümme aastat Tartu rahvusvahelises koolis, millest kaks viimast aastat rakendasin juba suuremal määral liikumisõpetuse ainekava põhimõtteid. Kõige paremini iseloomustab uut käsitlust märksõna „liikumisrõõm“. Kui õpilased näevad, et tundides saab lisaks klassikalistele võimlemis- või akrobaatikaharjutustele teha midagi sellist, mida me varem spordiala mõttes ei teinud, minna näiteks Toomemäele ja teha selle nõlval köieronimist või linnaruumis parkuuri ja õppida selle käigus keha tunnetamise erinevaid oskusi, siis paneb see õpilastel silma särama. Nad näevad, et on väga palju võimalusi, kuidas suurendada oma kehalist aktiivsust, kuidas arendada oma oskusi ja tunda liikumisrõõmu.

Kuidas saab õpetaja kaasata neid, kes on kartlikumad või kelle kehaline valmisolek ei võimalda teha keerulisemaid harjutusi?
Õpilased ongi erinevate kehaliste võimetega. Kui õpetaja suudab märgata, milline on kellegi võimekus, siis saab ta anda ka vastavalt ülesandeid: alati on võimalik muuta ülesandeid kergemaks, keerukamaks või jagada need etappideks. Nii jõuab õpilane tunniga paremale tasemele ja niimoodi järk-järgult liikudes on võimalik anda kõigile võimetekohaseid ja piisavalt arendavaid ülesandeid.

Alati on mingi hulk õpilasi, kellel on kehaliste iseärasuste või muude vajaduste tõttu keeruline jõuda koos klassikaaslastega sama eesmärgini. Õpetajatena ei tohi me jätta neid tähelepanuta, vaid peame kaasama õppetöösse nii palju kui võimalik, leides neile jõukohaseid ülesandeid.

Kas oskate tuua oma praktikast mõne näite, kuidas kaasata erinevate võimetega lapsi õppetöösse?
Enamik õpetajaid on puutunud kokku näiteks tähelepanuhäiretega õpilastega. Minu kogemus ütleb, et kui tegeleda nendega isiklikult ja näidata, et õpetaja tõesti hoolib, püüab neid aidata õpikeskkonnas, siis tegelikult nad suudavad, küll igaüks erineval määral, keskenduda vähemalt mõnda aega kindlale ülesandele. Kui nad näevad, et asi õnnestub, kas või väiksemas mahus, siis saavad nad sellest eduelamuse. See suurendab nende liikumisrõõmu ja sisemist motivatsiooni. Sealt edasi on juba lihtsam saada neid tunnist osa võtma.

Kuidas võtta kokku liikumisõpetuse peamine mõte? Miks on seda vaja ja mida see lastele ning noortele annab?
Liikumisõpetuse eesmärk on pakkuda õpilastele liikumisrõõmu ja kujundada mitmekülgsed oskused ning teadmised, kuidas olla kehaliselt aktiivne, kuidas teha trenni ja kuidas ennast motiveerida. Neid teadmisi saavad nad rakendada ka vabal ajal ja pärast kooli lõpetamist kogu elu kestel. Liikumisõpetuse täiesti uued valdkonnad annavad laiema teadmise liikumiskultuurist ning vaimsest ja kehalisest tasakaalust. Õpilane saab näiteks ülevaate Eestis ja välismaal toimuvatest võistlustest, oma piirkonna liikumistraditsioonidest või populaarsematest spordialadest, saab teada, kuidas osaleda vabatahtlikuna ürituste korraldamisel või üritustest osa võtta, kuidas koostada spordiuudist jm.

Sport ja liikumine ei ole ainult kehaline tegevus. Tähtsal kohal on ka vaimse tervise küsimused: kuidas treeningust taastuda nii kehaliselt kui ka vaimselt, kuidas arendada sisemist motivatsiooni ja seada isiklikke eesmärke ning arendada ennast nende järgi. Keha on üks tervik ja ka liikumises ning spordis tuleb seda käsitleda terviklikult, hoides kehalist ja vaimset tasakaalu.

Liikumisõpetuse tundidest kindlasti ei piisa, et täita maailma terviseorganisatsiooni liikumisnorme. Kes ja kuidas saaks aidata kaasa, et lapsed ja noored liiguks piisavalt?
Kindlasti ei piisa kahest tunnist nädalas, et täita liikumisaktiivsuse minimaalseidki nõudeid. Küll aga on see alus, kus saame anda teadmisi ja oskusi ning tekitada õpilastes sisemist motivatsiooni, et nad tahaks minna pärast kooli trenni või lihtsalt sõpradega õue mängima. Tähtis on ka vanemate roll, kes võiksid olla eeskujuks ja algatada perega ühisüritusi, minna liikuma matka- või terviseradadele. Suur roll on treeneritel, aga ka kohalikul omavalitsusel, et luua tingimusi liikumiseks, et oleksid heas seisukorras terviserajad, kergliiklusteed, mänguplatsid, välijõusaalid, et need oleksid avatud ja kättesaadavad.

Soomes on näiteks koolides ja lasteaedades pärast õppepäeva mänguväljakud ja välispordirajatised kõigile avatud, neid ei panda lukku. Ka poliitika peaks olema samasuunaline, toetav ja looma need võimalused. See peab olema ühiskonna üldine arusaam, et vanusest olenemata on liikumisaktiivsust vaja kõigile, mitte ainult koolilastele, vaid ka täiskasvanutele ja eakatele. Arvan, et teadmine selle kohta on Eestis olemas, aga järgmine ülesanne on astuda vajalikud sammud ja viia teooria ellu. ■

Müüt nr 2 – võistlemine on keelatud

Teine peamine müüt on, et igasugune võistlemine on liikumisõpetuse tundides keelatud. Tõsi on, et uus ainekava pigem suunab uute kehaliste oskuste ja võimete arendamisele, mitte nii väga võistluslikkusele. Kui korraldada enamik harjutusi ja mänge võistluslikult, tunneb suurem hulk õpilasi, kes ei ole füüsiliselt nii võimekad, ennast ebakindlalt. Võistlemine neid ei motiveeri, nad püüavad tunni kuidagi mööda saata. Toon paralleeli. Kui me täiskasvanutena ei ole milleski pädevad või tugevad ja kui peame selles võistlema või teiste ees esinema, siis tunneksime end ju samuti ebakindlalt. Näiteks ei tahaks me olla laval ega näidata muskleid fitnessis, kui meil ei ole midagi näidata, samal ajal kui teised on meie kõrval väga heas füüsilises vormis.

Samamoodi on õpilastega. Võistlemise ja võistluslikkuse asemel tuleks mitmekülgselt arendada uusi oskusi ja võimeid. Kuid see ei tähenda, et igasugune võistlemine on keelatud. Õpetaja valib, kuidas tunni üles ehitab. Kui tunni alguses või lõpus korraldada üks võistlus nõnda, et ka vähem võimekad õpilased saaksid oma osa anda ja liikumisrõõmu tunda, kus ei tooda välja vaid üht võitjat, vaid kõiki tunnustatakse selle eest, et nad on andnud endast parima, siis motiveerib see kõiki.

Eeskuju annavad põhjanaabrid

Paljudes Euroopa riikides on noorte liikumisaktiivsus sama kehv nagu meil. Seetõttu mõeldakse ka mujal liikumisõpetuse ainekava suunas. „Meile on suureks eeskujuks Soome nii liikumisõpetuse ainekava väljatöötamisel ja rakendamisel kui ka liikuma kutsuva kooli projekti juurutamisel,“ räägis Hasso Paap. Soomes on välja arvutatud, et elanike vähene liikumisaktiivsus ja istuv eluviis tekitavad riigi majandusele aastas otseseid ning kaudseid kahjusid 4,7 miljardi euro ulatuses.

Põhjanaabrid on selle küsimusega tegelenud juba aastaid, isegi aastakümneid. „Peame olema valmis, et ka Eestis võtab uute põhimõtete juurutamine aega. Muutuseks on vaja kogu ühiskonna tuge ja koostööd. Võttes arvesse meie laste ja noorte liikumisaktiivsuse numbreid, saame öelda, et praegu on viimane aeg uute kontseptsioonide, projektide ja liikumisõpetuse rakendamiseks,“ lisas Paap.

Kellele ja miks

ON VAJA LIIKUMISHARRASTUSES TREENERIT?

Liikumine on meie igapäevaelu loomulik ja iseenesestmõistetav osa, mis on hädavajalik normaalseks vaimseks ja füüsiliseks arenguks. Tervislik toitumine, piisav uni ja liikumine on vajalikud, et elada terve ning õnnelikuna.

RENNA NELIS, liikumisharrastuse kompetentsikeskuse projektijuht
Foto **GERDA TOMSON**

Liikumine on kõige odavam ja kättesaadavam viis ennetada terviseriske ning turgutada tervist, aga ometi on piisavalt aktiivsed inimesed meie seas vähemuses. Põhjamaades liigub regulaarselt vähemalt kolmveerand elanikkonnast, Eestis aga rahvastiku tervisekäitumise uuringu kohaselt vaid 44,2% täiskasvanutest (tervise arengu instituut, 2022). Ligi viiendik elanikkonnast ei tegele regulaarselt mingisuguse liikumisharrastusega.

Liikumisharrastuse kompetentsikeskus koostöös Tallinna ja Tartu ülikooliga on ajakohastanud liikumisharrastuse treeneri õppekava, et taaskäivitada selle aasta juunist treenerite väljaõpe. Üldise kehalise aktiivsusega seotud pädevuse arendamisele suunatud treenerite ettevalmistamine on üks süsteemseid lahendusi, kuidas suurendada kehalist aktiivsust.

MIKS ME EI LIIGU?

Turu-uuringute AS korraldas 2023. aastal Eesti elanike liikumisaktiivsuse uuringu. Selle järgi peab 91% inimestest tervisespordi ja liikumisharrastusega tegelemist vajalikuks, aga miskipärast ei jõua paljud tegudeni.

Ajapuuduse ja mitteviitsimise kõrval toodi uuringus ühe takistustena välja sobiva seltskonna või treeningukaaslaste puudumine. Rohkem liikuma võiks ajendada pere või kaaslase toetus ja juhendajad. Harrastades kehaliselt aktiivset tegevust koos ehk rühmaga, pakub see võimaluse veeta aega sõprade ja lähedastega ning suurendada ühtekuuluvustunnet. Kehaline aktiivsus aitab rikastada vaba aja veetmise võimalusi ja pakub osalemise ning koostegemise rõõmu.

Üks vähese liikumise põhjuseid võib olla seegi, et päris paljud seostavad treenimist eelkõige võistluslikkuse ja võistlemisega, mida nad ei pea endile jõukohaseks ning seetõttu jäävad liikumisharrastusest kõrvale. Veel ühe põhjusena toodi välja sportimisoskuste vajakajäämist ja sportimiskoha (saal, väljak) puudumine.

Selgesti ilmneb, et nutiajastul, kui inimesed liiguvad üha vähem, neil puudub oskusteave, kuidas tervist toetavalt liikuda, millest alustada, kust leida motivatsiooni ja toetav keskkond on tekkinud vajadus liikumisharrastuse treeneri järele, kes juhib ja toetab eesmärkide saavutamist ning liikumisharjumuste kujundamist kehaliste ja vaimsete harjutustega.

TREENER KUI KEHALISE KIRJAOSKUSE KUJUNDAJA

Liikumisharrastuse treeneri õppekava koostamisel on võetud aluseks kehalise kirjaoskuse kontseptsioon, mis käsitleb inimese suhet liikumisse ja kehalisse aktiivsusesse. Kehalist kirjaoskust on sarnaselt lugemise ja kirjutamisega võimalik omandada õppides ja harjutades. Kehalise kirjaoskuse omandamisel mängib suurt rolli, kuidas me liigutusi teeme, mida mõtleme ja tunneme ning kuidas suhestume. Nende elementide kaudu saame tekitada positiivse sideme liikumisega, mis suurendab tõenäosust olla ja jääda aktiivseks.

Inimene, kellel on lapsepõlvest jäänud negatiivne tunne liikumise vastu, näiteks oli joosta või suusatada raske, seda sunniti tegema, pärast liigutamist oli paha olla, liigub tõenäoliselt ka täiskasvanuna vähem.

Liikumisharrastajate arvu suurenemiseks peaksime mõistma, millisest kehalise kirjaoskuse osast on vähe-aktiivsetel inimestel puudu ja milles nad vajavad järeleaitamist. Näeme, et liikumisharrastuse treener on tugi, kes saaks neid kehalise kirjaoskuse arendamisel toetada ja nõnda parandada kehalist ning vaimset võimekust. Seepärast on ka liikumisharrastuse treeneri õppekava suunatud füüsilise, psühholoogilise ja sotsiaalse pädevuse toetamisele ning arendamisele nii, et see soodustaks kehaliselt aktiivset eluviisi ja motiveeriks harrastama liikumist pidevalt.

JUHENDAJA, MOTIVEERIJA JA SÕBER

Liikumisharrastuse treenerit eristab tavapärasest erialatreenerist üks tähtis joon: ta ei pane rõhku sportliku saavutusvõime parandamisele või maksimaalse võimekuse saavutamisele. Tema eesmärk on toetada ja parandada inimese kehalist vormi meeldiva liikumistegevuse abil. Liikumisharrastuse treening hõlmab erinevaid levinud liikumisviise, mille hulgast saab igaüks valida endale meelepäraseima. Nii on suurem võimalus, et jäädakse aktiivseks tulevikuski.

Liikumisharrastuse treener ei ole pelgalt juhendaja, vaid on ka motiveerija, treeningukaaslane ja sõber. Ta on kogukonna treener, kes aitab parandada elukvaliteeti, suurendada sotsiaalset kaasatust ja luua tervema elukeskkonna. Tulevikus peaks liikumisharrastuse treenerist saama meie tervishoiusüsteemi toetav tugi, et aidata leida tee regulaarse liikumisharrastuse juurde ka neil, kes pole piisavalt aktiivsed terviseseisundi või muude probleemide tõttu.

Liikumisharrastuse treenerikutset koordineerib liikumisharrastuse kompetentsikeskus. Treenerikutset annab välja Eesti olümpiakomitee. Liikumisharrastuse treenerikutsest saab lähemalt lugeda lehelt liigume.ee.

Kes on treener?

Spordiseaduse kohaselt on treener isik, kellel on treenerikutse kutseseaduse tähenduses.

Kutsestandardi kohaselt on treener liikumisharrastuse ja spordispetsialist, kes juhib käitumisharjumuste kujundamise ja kehaliste ning vaimsete harjutuste abil inimese tervist toetavate ja sportlike eesmärkide saavutamist. Treeneri ülesanne on sportlike ja kehaliste võimete terviklik, tulemuslik ja ohutu arendamine (EOK, 2024). ■

Kehalist kirjaoskust on sarnaselt lugemise ja kirjutamisega võimalik omandada õppides ja harjutades.

Spordiliidu ülesanne on mõelda vahvaid üritusi ka parasportlastele. Näiteks siinkohal ratastoolizumba.

Spordijuht Martin Thomson

MÕTLEB IGAS VANUSES INIMESTELE

Martin Thomson valiti Tartumaa spordiliidu tegevjuhiks 2022. aasta sügisel. Tema eesmärk oli pöörata suuremat tähelepanu koostööle, aga edendada ka laste ja täiskasvanute tervist. Olles pidanud ametit veidi üle aasta, pole tema entusiasm sugugi raugenud.

MARIA LEIS, kommunikatsioonikonsultant Fotod **TARTUMAA SPORDILIIT**

Kuidas saaks sinu meelest suurendada liikumisaktiivsust kõigis sihtrühmades?

Iga sihtrühmaga tuleb tegeleda individuaalset. Kõige väiksematele on juba enne lasteaeda beebikoolid ja võimlemised, kus tita saab koos vanemaga teha esimesi samme aktiivse elu suunas. Meie ülesanne on pakkuda maakonnas selliseid treeninguid ja huviringe. Sealt edasi tulevad lasteaed ja kool, kus laps veedab suure osa päevast. Väga head algatused on „Liikuma kutsuv kool“ ja „Sport koolis“. Nende projektide abil suuname noori liikumise juurde ja teeme seda neile meeldivalt. Leian, et just varases nooruses tuleb lasta lapsel proovida erinevaid spordialasid ja tekitada nii temas tunne, et liikumine on positiivne ning elus väga tähtis. Samuti pean tähtsaks õuevahetunde nii lasteaias kui ka koolis. Loomult on lapsed aktiivsed, nad tahavad liikuda. Tulebki alustada sellest, et anda võimalus!

Edasi läheb keerulisemaks. Elutempo kiireneb, kohustusi tuleb juurde ja liikumiseks on raskem aega leida. Usun, et teismelistel tekib huvi liikumise vastu pere eeskujust ja sõprade mõjutustest. Meie saame pakkuda erinevaid võimalusi ja huvitavaid üritusi, et noor leiaks meelepärase mooduse. Kui liikumispisik on varasest noorusest veres, siis kandub see edasi terveks eluks ja kujuneb igapäevaelu osaks. Võin seda oma kogemusest kinnitada.

Täiskasvanutel tuleb leida sobiv spordiala ja seltskond. Individuaalselt sobivad jalutamine, rattasõit, ujumine ja jõusaalis treenimine. Sõpradega koos võib proovida pallimänge. Täiskasvanute liikumisaktiivsust saab kindlasti soodustada ka töökoht mitmesuguste algatuste ja ühise tegevuse abil.

Elanikkonna vananemisega seoses on eakad sihtrühm, kellele tuleb pakkuda aina rohkem tegevust. Ka pensionäridel peab olema mitmekülgne valik. Tartumaal pakume eakate kõnniringe, kukkumise ennetusprogrammi, eakate joogat, välijõusaale. Võimalusi kokku tulla ja kehaliselt aktiivne olla on piisavalt. Liikumine aitab hoida eaka tervena ja ennetada haigestumist.

Võib öelda, et Tartumaal üritusi korraldades mõtleme igas vanuses inimesele.

Mainisid koostöö soodustamist. Mida selle all silmas pead?

Me jagame infot! Kui keegi midagi lahedat korraldab, jagame seda oma kanalites, võrgustikus. Eelmisel aastal toimus sari „Tartumaa liigub“, millega proovisime jõuda erinevate sihtrühmadeni. Meil on Tartumaal kaheksa omavalitsust ja igaühes neist toimub väga palju. Spordiliidu ülesanne ongi olla infomajakas, kes koondab, vahendab ja levitab teavet. Saame kaheksa omavalitsuse spordijuhiga tihti kokku, et mõtteid vahetada, kuidas veel paremini partnereid kaasata. Üheskoos tekib alati ka uusi mõtteid.

Kuidas aktiveerida neid, kes on jäänud erinevatel põhjustel koju?

Kui me selle välja mõtleksime, siis oleks liikumise mure Eestis lahendatud! Vaja on järjepidevat tööd! Toon näiteks „Tartumaa liigub“ sarja. Tegemist pole traditsioonilise võistlusega, kus võidab kõige kiirem ja tugevam. Korraldasime igas omavalitsuses ühe etapi: kavas oli suusatamine, kepikõnd, jooksmine, jalgrattasõit, orienteerumine ja aeroobika. Võidu alus oli osalevate inimeste hulk piirkonna elanike arvu suhtes. See tekitas tunde, et tahaks naabervallast parem olla ja nii kutsutigi igas omavalitsuses osalema

Tartumaa spordiliidu ülesanded

1. Maakonna sporditegevuse koordineerimine.
2. Koostöö arendamine maakonna ja üleriigiliste organisatsioonidega.
3. Osalemine maakonna sporditegevuse finantseerimise põhimõtete väljatöötamisel.
4. Maakonna spordiorganisatsioonide ja haridusasutuste abistamine ning nõustamine sporditöö korraldamisel.
5. Nõupidamiste, seminaride, õppepäevade ja täienduskoolituste korraldamine oma töövaldkonnas.
6. Maakonna aasta paremate sportlaste, treenerite ja aktivistide valimine.
7. Interneti kodulehekülje loomine ja sisustamine.
8. Spordivõistluste materjalide (kalenderplaanid, võistlusjuhendid, võistlusprotokollid jm) koondamine, koostamine, tutvustamine ja säilitamine.
9. Spordiliidu tegevusega seotud dokumentide ja maakondlike võistluste võistlusprotokollide arhiveerimine.
10. Oma liikmete andmebaasi pidamine.

Tartumaa spordijuhid kogusid Taani reisilt hindamatuid teadmisi, mida kodus rakendada.

Talimängude suusadistants saab kohe stardi.

Põhjamaadeni on veel pikk tee minna

Tartumaa spordijuht Martin Thomson on elanud ja õppinud Taanis, seega oskab ta võrrelda Põhjamaad ja kodumaad.

„Suurim erinevus on kindlasti jalgrattakultuur. Taanlasele on jalgratas parim sõber. Kui ilm on vihmane, siis eestlane ratta selga ei lähe. Taanis liigutakse jalgrattaga iga ilmaga ja igale poole," räägib Thomson. Mõistagi algab rattaga sõitmine rattateedest ja ühiskonna, sealhulgas autojuhtide suhtumisest ratturitesse. „Meil aetakse talvel kergliiklusteed viimasena lumest puhtaks, kuid Taanis on see vastupidi. Tõsi, lund on seal vähem," mõtiskleb Thomson, kelle sõnul oleme Põhjamaa elanikega sarnased selle poolest, et veedame palju aega looduses. „Nii Eestis kui ka Skandinaavias meeldib inimestele metsas käia, parkides jalutada, värskes õhus olla. Märgatava erinevusena pean kindlasti välja tooma, et Põhjamaades on tervena elatud aastate näitaja parem. See näitab, et midagi tehakse Põhjamaades teistmoodi," lisab ta.

sõpru ja tuttavaid. Tekitasime tugeva kogukonnatunde! Nõnda tulid kaasa ka vähem aktiivsed või suisa need, kes üldse varem liikunud polnud. Kõige aktiivsem oli Kastre vald. Kõige rohkem osalejaid oli muidugi Tartu linnast, kuid väiksematele omavalitsustele andis konkureerimisvõimaluse just osalusprotsendi arvestamine.

Seega, luues tugeva kogukonnatunde ja väärtustades igaüht, saab liikuma ka mitteaktiivseid. Me ei sunni kedagi, tähtis on tekitada positiivne kogemus. Ürituste programme koostades mõtleme samuti, et seal oleks midagi igale sihtrühmale. Olen seda meelt, et kui kas või üks uus inimene tuleb üritusele, siis oleme juba võitnud.

Kui palju sa tugined teadusele või teiste riikide kogemustele ja kui palju iseenda teadmistele?

Kindlasti on minu töös üsna palju proovimist. Tekib mõte, tegemise käigus vaatan, kas see toimib. Paljud ideed tulevad just välismaistel õppekäikudel. Õppisin Taanis spordijuhtimist ja nüüd on hea viia teoreetilisi teadmisi ellu. Loen tervise arengu instituudi uuringuid ja liikumisharrastust käsitlevaid muid materjale. Väga head teavet saan maakonna kohta ka spordiregistrist. Saame aru, et inimesed ei liigu, teame põhjuseid ja püüame pakkuda lahendusi. Lähtun oma töös katsetamise ja teaduslike näitajate kasutamise kombinatsioonist. Kultuuriministeeriumil on ettekujutus, kuhu peaks Eesti tervishoiupoliitika liikuma ja ka selle teadmise järgi proovime oma tegevust sättida.

Kui palju korraldate tasuta üritusi?

Püüame teha võimalikult palju üritusi tasuta, sest ükskõik mis summast räägime, takistab tasu osavõttu. Meie peamised rahastajad on kultuuriministeerium ja kohalikud omavalitsused. Erasektor toetab meid auhindadega, lisavõimalusi annavad positiivse vastuse saanud projektitaotlused.

Eelmisel aastal korraldasime koostöös paraolümpiakomiteega paraspordipäeva ja erivajadustega inimestele mõeldud matkasarja, kus osalesid intellektipuudega inimesed ning vaegkuuljad ja -nägijad. Osalejate tagasiside oli positiivne, võtsime ürituste selle aasta eelarvesse. Paraolümpiakomitee pani seemne idanema ja nägime, kuidas ühest algatusest kasvas välja idee, mille elluviimist tahame kindlasti jätkata.

Teise positiivse näitena toon välja Erasmus+ toetuse, mille abil saime spordijuhtidega külastada Kopenhaagenit. Tartumaa spordijuhid said õppereisilt palju väärtuslikke ideid ja loodan, et meil avaneb selliseid koostöövõimalusi ka tulevikus.

Kas sul on veel häid näiteid teiste omavalitsuste spordijuhtidele?

Erivajadustega inimestele suunatud matkasari on näide, mida soovitan ka teistele omavalitsustele.

„Tartumaa liigub" sari oli minu algatus. Meil on hästi aktiivsed spordiklubid, kes korraldavad palju üritusi. Meie ülesanne on infot jagada ja levitada.

Teistele soovitame ka lasteaedade spordipäeva. Unikaalne üritus kaasab peaaegu kõigi Tartumaa lasteaedade lapsi, keda on spordipäeval Tamme staadionil liikumas üle tuhande.

Väga oluliseks pean omavahelist suhtlemist. Mainisin, et kohtume kaheksa omavalitsuse spordijuhtidega iga kahe kuu tagant, räägime, mis on vahepeal tehtud, millised on tulevikuplaanid. Saadud ideid jagab igaüks oma vallas nii rahva kui ka klubidega. Arvan, et edu võti ongi koostöö.

Kellega koostöös tuleks asju ajada, et muudatusi ellu viia?

Tasandeid on mitu. Saame kehalise kasvatuse õpetajatega kokku kolm-neli korda aastas, et olla nn ühel lehel. Kehalise kasvatuse õpetajad ja treenerid puutuvad ju iga päev kokku laste ja noortega, tunnevad nende vajadusi ja võimeid kõige paremini. Nemad saavad oma tegevusega noori kõige otsesemalt muuta.

Veel on tähtis hoida koostööd vallajuhtide ja piirkonna spordijuhtidega. Meie kaheksa valla juhid on spordilembesed. Korraldame neile kord aastas ühe suurema võistluse. Teeme sporti, aga räägime ka tööjuttu: jagame ideid, muresid ja ootame ka vallajuhtidelt tagasisidet. Niimoodi oleme hoidnud juhtidega pidevat kontakti, sest nemad saavad ju piirkonna otsuseid mõjutada. Teadmine, et saame vallajuhtidega jutule, ainult toetab minu tööd.

Mida pead oma suurimaks saavutuseks Tartumaa spordiliidus?

Olen juhtinud Tartumaa spordiliitu veidi üle aasta ja pean praegu suurimaks saavutuseks seda, et olen hästi sisse elanud ning tasapisi on õnnestunud hakata mõtteid ja ideid ellu viima. Pean koostöö parandamist äärmiselt vajalikuks, seni on see hästi õnnestunud. Kui kogu maakond töötab nagu üks mees, siis on võimalik palju ära teha.

Kiidan Tartumaa aktiivseid spordiklubisid. Töö, mida klubid ja õpetajad teevad, on tänuväärt! Arvan, et klubide pidev lisandumine ja nende hea töö eristab meid teistest piirkondadest. Meil on maakonnas 350 spordiklubi või -organisatsiooni. Viis aastat tagasi oli neid alla 300.

Kas ja kuidas aitab Tartu kultuuripealinna projekt liikumisele tähelepanu pöörata?

See on väga hea võimalus jääda linna külalistele oma tegevusega silma. Liikumine ja kehakultuur on kultuuripealinna programmi osa, saame loodust ja suurepäraseid liikumisvõimalusi kultuuripealinna ürituste abil laiema publikuni viia. Elva piirkonnas näiteks toimub tänavu liikumis- ja heaolufestival, mis paneb rõhku just sellele, kuidas inimesi liikuma tuua.

Kuidas erineb Tartumaa teistest omavalitsustest liikumisharrastajate huvide poolest?

Liikuja on mitmekülgsete huvidega, meil jällegi on igaühele midagi pakkuda. Ka loodus – järved ja metsad – toetab. Eesti meistrivõistluste medalite statistika näitab, et teiste piirkondadega võrreldes oleme tugevamad mäesuusatamises ja sulgpallis. Talvel on kõige populaarsemad suusatamine, uisutamine, suvel käiakse samades kohtades ujumas ja matkamas. Looduse kõiki võimalusi kasutab tartlane maksimaalselt ära.

Kas on ka mõni vähem harrastatav spordiala, mis on Tartumaal populaarne?

Viimati taotles meilt liikumisharrastuse edendamiseks toetust kepphobuste ring, kus lapsed ületavad takistusi kepphobustel. Sain teada, et sellele harrastusele on päris suur tung. See oli minu jaoks uudne! Padel on levinum, aga siiski ka arenemisjärgus. Tallinnas on saale rohkem, aga Tartumaal avati alles sel aastal esimesed kaks padeliväljakutega saali. Tingimused muutuvad Tartumaal aasta-aastalt paremaks ja spordialasid, mida harrastada, tuleb pidevalt juurde. ■

Alasid, mida harrastatakse, tuleb pidevalt juurde. Pildil *spikeball*'i mängijad.

UURINGU ÜLEVAADE

Õuevahetund paneb lapsed liikuma

GETTER MARIE LEMBERG
Tartu ülikooli liikumisharrastuse nooremteadur
Foto **TÜ LIIKUMISLABOR**

Lapsed ja noored veedavad suurema osa päevast koolis, mistõttu on oluline, et ka seal oleks aktiivse liikumise võimalusi.

Hiljuti korraldatud Eesti liikumisuuringu andmete järgi täidab ainult 43% lastest maailma tervise-organisatsiooni soovitust liikuda aktiivselt vähemalt 60 minutit päevas. Maailmas korraldatud uuringud näitavad, et õuevahetund on üks võimalus suurendada õpilaste aktiivsust just koolipäeval. Võrreldes näiteks Soome, Rootsi või Norraga, kus õuevahetund on levinud ja seda kasutatakse aktiivselt kogu kooliaasta vältel, on Eestis õuevahetund koolipäeva ametlik osa vähestes koolides. Seetõttu korraldas Tartu ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut uuringu, mille eesmärk oli mõõta õpilaste kehalist aktiivsust õuevahetunni ajal Eesti koolides, kus õuevahetund on tunniplaani osa. Lisaks vaadeldi ka samade koolide koolihoove, et näha, mida lastele meeldib õuevahetunnis kõige enam teha ja kui palju ning mis asju lapsed kasutavad.

MIDA JA KUIDAS MÕÕDETI?

Uuringus osales neli kooli, kaks olid linnakoolid ja kaks maapiirkonna koolid. Kõigil neljal koolil oli tunniplaanis vähemalt 20-minutiline õuevahetund, millest õpilased võtsid aktiivselt osa. Liikumisanduritega mõõdeti 2.–6. klassi õpilaste liikumisaktiivsust vahetunni ajal. Ära märgiti iga koolihoovi suurus, milliseid erivahendeid ja atraktsioone seal leidub ning milliseid põhiliikumisoskusi koolihoovi võimalused ja inventar toetavad. Vaadeldi, mida õpilased õuevahetunnis teevad ja milliseid võimalusi rohkem kasutavad. Õpilased täitsid küsimustiku, kus märkisid oma lemmiktegevuse vahetunni ajal.

ÕUES KAKS KORDA AKTIIVSEM

Uuringust selgus, et õpilased on õuevahetunnis kaks korda aktiivsemad võrreldes sisevahetunniga, veetes õues viiendiku ajast aktiivselt liikudes. Istuvat tegevust oli vähe. Sisevahetunnis veetsid õpilased üle poole ajast istudes. Ilmnes ka, et poisid on õuevahetunnis veidi aktiivsemad kui tüdrukud ning tüdrukutel on märksa rohkem istumisaega kui poistel.

Poiste ja tüdrukute erinev aktiivsus vahetunnis võib tuleneda erinevatest huvidest ning tegevuse valikutest. Laste enda vastustest ilmneski, et poistele meeldivad rohkem sport- ja liikumismängud, tüdrukud aga eelistavad vähem aktiivset tegevust, nagu näiteks kiikumine, ning peavad oluliseks suhtlemisvõimalusi.

LOODUSLIK KESKKOND TULEB KASUKS

Andmed koolihoovide kohta näitasid, et linnas olid need väiksema pindalaga, rohkem oli tehislikku pinnast, nagu asfalt, kummikate ja kunstmuru. Maakoolides olid hoovid suuremad ja kaetud pigem päris muruga. Õpilased, kelle koolihoov oli suurema pindala ja looduslikuma keskkonnaga, olid õuevahetunnis aktiivsemad, veetes ligi neljandiku õuevahetunnist liikudes.

SPORDIVÄLJAKUID ON HOOVIDES VÄHE

Õuevahetunni vaatlustest nähtus, et spordiväljakuid kasutati pigem vähe, osas koolides polnud kättesaadavad ka väikevahendid, nagu näiteks pallid. Nendes koolides, kus õpilased tohtisid väikevahendeid õues kasutada, toimus spordiväljakutel ka rohkem tegevust. Tegevus toimus aga pigem ühe värava või korvi all. Seega, kui koolihoovis on kitsas, piisaks ka ühest väravast või korvist. Lisaks oli õuevahetunnis näha looduslike elementide, nagu puude, põõsaste, oja jms, aktiivset kasutamist, mis toetab samuti vaba mängu ja loovuse arengut. Vanemate õpilastega võrreldes kasutasid esimese kooliastme õpilased rohkem eri atraktsioone, nagu kiiged, batuudid, tasakaaluliinid ja madalseiklusrajad.

Poisid on õuevahetunnis veidi aktiivsemad kui tüdrukud, kellel on märksa rohkem istumisaega.

Õuevahetunni veetmise viis soovitust

1. **Õuevahetund tuleb lisada ametlikult kooli päevakavva.** Õuevahetund ja võimalus sel ajal õues aktiivselt liikuda on eriti vajalik lastele, kellele on see ainus võimalus päeval õues aktiivselt aega veeta. Samuti on õuevahetund vajalik lisandus õpilastele, kes on pärast koolipäeva pigem passiivsed.
2. **Õuevahetund peab olema piisavalt pikk,** et õpilased jõuaksid aktiivselt liikuma, arvestades ka aega, mis kulub riietumiseks ja jalanõude vahetamiseks.
3. **Õuevahetunnid kogu õppeaasta jooksul toetavad õpilaste liikumisaktiivsust pidevalt, mitte ainult soojadel kevadkuudel.** Vastavalt aastaajale muutuvad ka õpilaste huvid ja tegevus, mistõttu on õpilastel võimalik õuevahetunnis aktiivselt liikudes ennast mitmekülgselt arendada.
4. **Koolihoovi looduslik keskkond kutsub aktiivsemalt liikuma.** Looduslikud elemendid koolihoovis soodustavad vaba mängu ja loovuse arenemist.
5. **Väikevahendite võimaldamine kõigile õpilastele, olenemata vanusest, soost ja oskustest.** Väikevahendid, nagu pallid, reketid jms, soodustavad ka tegevust palliplatsidel ja toetavad kehaliste oskuste arendamist. ■

Kahe aasta projekt

KUIDAS SAAB SEKKUMISEGA TERVIST EDENDADA?

ANNI KURMISTE, Praxise tervisevaldkonna analüütik, projektijuht Fotod **SANDRA SÜSI**

Tervise hoidmiseks, haiguste ennetamiseks ja suremuse vähendamiseks tuleb tervislikult toituda ja aktiivselt liikuda.

Mugavust soosiv keskkond sunnib üha vähem liikuma, mistõttu on keeruline võimaldada kehale iga päev füüsilist koormust soovitatud mahus. Eesti inimeste kehaline aktiivsus on kesine: maailma terviseorganisatsiooni soovitatud tasemel liigub vaid viiendik elanikest. Pooled inimestest tegelevad liikumisharrastustega vähemalt kord nädalas, kuid liiga vähese koormusega, et avaldada tervisele positiivset mõju. Eesti noorte seas on kehaline aktiivsus ebapiisav ja toitumine ühekülgne. Laste ülekaalulisus on muutunud tavapäraseks ja koolilaste toitumisharjumused on kehvad.

Uuringute kohaselt viib varajane sekkumine tervisekäitumisse pikaajalisemate positiivsete tulemusteni. Seetõttu on lapseeas hädavajalik edendada tervislikku toitumist ja liikumist. Varakult omandatud teadmised, oskused ja käitumismustrid toetavad tervist ka vanemas eas. Teadliku tervisekäitumise tulemusena pikenevad oodatav eluiga ja tervena elatud aastad.

EESTIS RAKENDATAKSE ÜKSIKUID SEKKUMISI

Kuigi teame, millised tegurid mõjutavad käitumist, ei ole meil piisavalt teadmisi sekkumistest, mis tervisekäitumist suunaks ja kujundaks käitumist soovitavas suunas. Toitumist ja liikumist mõjutavaid sekkumisi on üleilmselt uuritud ja kirjeldatud, kuid Eestis sihipäraseid uuringuid tehtud ei ole. Praegu on rakendatud vaid üksikuid sekkumisi, näiteks liikuma kutsuva kooli aktiivne ainetund ja aktiivne vahetund ning tervise arengu instituudi „Seikluste laegas“.

Peame tuginema tõenduspõhistele sekkumistel, et nii koolieelses lasteasutuses kui ka koolis tõhusalt edendada piisavat liikumist ja tervislikumat toitumist ning neid edukalt rakendama. Soovides, et tervise edendamine oleks eesmärgipärane, tugineks parimatele teadmistele ja avaldaks hiljem ka positiivset mõju, on vaja uurida, kas üht või teist sekkumist saab valitud sihtrühmades ja kohalikes oludes rakendada. Vaja on korraldada rakendatavusuuringuid, et välja selgitada, kas ja kuidas sekkumisi kõige paremini ellu viia. See on oluline, et tagada kõige kulutõhusamalt sekkumiste sobivus, kohandamine ja kaasata ka inimesed.

JÄRGMISEL AASTAL OODATAVAD TULEMUSED

Praxisel ja Tartu ülikoolil on tänavu ja järgmisel aastal kavas tegevus, millega parandada noorte liikumist ja toitumist. Uuringut alustasime kirjanduse ülevaatega, et leida parimaid tõenduspõhiseid toitumis- ja liikumissekkumisi ning jätkasime kvalitatiivuuringuga, et selgitada välja koolide ja lasteaedade kaasamise võimekus. Käesoleva aasta teisel poolel hakkame Eesti koolides ja lasteaedades sihtrühmadelt kogutud andmete põhjal katsetama väljavalitud sekkumisi. Uuringu viimases etapis 2025. aasta lõpus korraldame ühe suure ürituse, kus tutvustame uuringutulemusi haridusasutuste esindajatele, tervise- ja käitumisteaduste valdkonna ekspertidele, poliitikakujundajatele ning teistele toitumise ja liikumise huvilistele.

Valminud on haridusasutustes rakendatud toitumise ja liikumise parimate tõenduspõhiste sekkumiste kirjandusülevaade. Kirjeldatud 26 sekkumisest seitse edendavad toitumist ja kehalist aktiivsust, kümme on suunatud toitumisele ja ülejäänud üheksa keskenduvad kehalise aktiivsuse küsimustele. Lasteaedades järeleproovitud sekkumisi õnnestus leida kaks.

SEKKUMISE AEG

Ülevaatest leiab väga eriilmelisi positiivsete tulemustega ja eri riikides uuritud sekkumisi. Osa neist kestis vaid mõne nädala, mõni isegi rohkem kui üks kooliaasta. Need on peamiselt suunatud teisele ja kolmandale kooliastmele, üks sekkumine oli suunatud vaid tüdrukutele.

Näiteks ühe kolm kuud kestnud sekkumise eesmärk oli muuta koolide mänguväljakud liikumakutsuvamaks. selleks tuli teha näiteks muudatusi mänguväljakutel: lisati materjale ja vahendeid, millel ei olnud konkreetset mänguväärtust (rehvid, kangad jm), kuid mis vastasid standarditele. Samal ajal anti ülesandeid ja korraldati arutelusid täiskasvanute seas, et uurida kogemusi ning uskumusi aktiivse mängu kasu ning ohtude kohta. Sekkumise peamine tulemusnäitaja oli kehaline aktiivsus, mida mõõdeti kiirendusanduritega. Selgus, et sekkumisrühma lapsed olid 12% juhtudest rohkem mõõdukalt või väga intensiivselt aktiivsed kui kontrollgrupi lapsed. Programmi rakendamist piirab see, et muudetakse mänguplatsi haridusasutuse hoovis, kuid laste ligipääs platsile võib oleneda sellest, millal ja kui palju saab ta seal viibida, nt ka sellest, millal hoov on avatud.

Kes uuringu teevad?

Sotsiaalministeeriumi strateegiliste partneritena uurib ja katsetab mõttekoda Praxis koostöös Tartu ülikooliga aastatel 2024 ja 2025 Eestis tõenduspõhiseid sekkumisi, mis edendaksid lasteasutustes liikumist ja tervislikku toitumist. Praxis on juba koostanud mõlemast valdkonna 26 sekkumise ülevaate, mais kohtuti koolide-lasteaedade esindajatega, et tutvustada neile uurimisetappides osalemise võimalusi.

Praxis, Tartu ülikooli liikumislabor ning peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituut korraldavad uuringu, millega kaasavad Eesti koole ja koolieelseid lasteasutusi liikumise ning tervisliku toitumise edendamise katsetustesse. Rohkem infot leiab Praxise kodulehelt praxis.ee. ■

KASUTATUD ALLIKAD

- Kyu, H. H. et al. (2016). Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. BMJ, 354.
- Aunde, D. et al. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality – a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. Int J Epidemiol, 46(3):1029–56.
- Mikk, M. (2019). Eesti täiskasvanute vaba aja kehaline aktiivsus ja sellega seotud tegurid 2000–2016. Magistritöö. Tartu ülikool; https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/65429/MA_Marii_%20Mikk_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Metsoja, A., Nelis, L., Nurk, E. (2018). WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Tallinn: tervise arengu instituut; https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/152586931296_WHO_Childhood_Obesity_Surveillance_Initiative_COSI.pdf .
- Gluškova, N., Nelis, L., Nurk, E. (2021). Eesti õpilaste kasvu seire: 2018/19. õppeaasta uuringu raport. Tervise arengu instituut; https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-09/COSI_2021_EST_lingitud_WEB.pdf.
- Rhodes, R. E. et al. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. Psychol Health, 32(8):942–75.
- Marteau, T. M., Hollands, G. J., Kelly, M. P. (2015). Changing population behaviour and reducing health disparities: Exploring the potential of „choice architecture“ interventions.
- Kaplan, R. M., Spittel, M., David, D. H. (ed). Emerging Behavioural and Social Science Perspectives on Population Health. Bethesda, M. D: National Institutes of Health/Agency for Healthcare Research and Quality.
- Kelly, M. P. ja Barker, M. (2016). Why is changing health-related behaviour so difficult? Public Health, 136:109–16.
- Inchley, J. et al. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- EVIPNet Europe. (2017). Reducing the consumption of sugar-sweetened beverages and their negative health impact in Estonia. Copenhagen: World Health Organization.
- Engelen, L., Bundy, A. C. et al. (2013). Increasing physical activity in young primary school children – it's child's play: a cluster randomised controlled trial. Preventive Medicine 56(5):319–325.

Kaitsevägi näeb vaeva

KUTSEALUSTE KEHALISE VÕIMEKUSE TÕSTMISEGA

VILLU ZIRNASK, ajakirjanik
Fotod **EESTI KAITSEVÄGI**

Enam kui pooled ajateenistuse lõpetanud noored leiavad, et nad on paremas kehalises vormis kui kunagi varem. Vormi hoida aga enam nii lihtne pole.

Kaitseväe spordijuht Mikk Sarik.

Ajateenistusse võetud noormees jooksis sõduri baaskursuse alguses 3,2 km – see on kaitseväelase füüsilise testi üks osa – 26 minutiga. Teisisõnu: rohkem kõndis kui jooksis.

Ent 12 nädalat hiljem, pärast baaskursust, jaksas ta 3,2 km läbida 18 minutiga, mis on juba jooksmise moodi, kuid normi täitmiseks siiski ligi kaks minutit liiga aeglane. Ajateenistuse lõpuks tegi noormees testi ära. Areng vähem kui aastaga oli 26 minutilt 16 minutile.

Selline on kaitseväe spordijuhi Mikk Sariku sõnul üks markantne näide, millises kehalises vormis noored ajateenistusse tulevad ja kui palju saab vormi üsna lühikese ajaga regulaarse treeninguga parandada. Innustav? Võib-olla küll. Samuti on säärane ümbersünd tunnustus kaitseväe füüsilisele ettevalmistusele.

Aga kaitsevägi ei ole ajateenistusse tulevate noorte füüsilise vormiga üldse rahul. Pole juba aastaid olnud.

KOLMANDIK LÄBIB TESTI

Näiteks 2009. aastal ütles toonane kaitseväe juhataja Ants Laaneots Maalehele antud intervjuus: „Pean kahjutundega ütlema – kutsealuste tervis on langevas trendis. Noorsugu oma kehalise vormi eest eriti hoolt ei kanna, õieti pole väljakujunenud süsteemigi, mis selle eest hoolitseks.“

Praegu, 15 aastat hiljem, on Sariku sõnul vähemalt viis viimast aastat kehtinud rusikareegel: ajateenistuse alguses suudab kehaliste võimete testi minimaalsel tasemel sooritada kõigest 30% noortest. Üksuseti on olnud ka juhtumeid, kui testi suudab ära teha vaid kümnendik kutsealustest.

Sealjuures ei eelda normatiivid sugugi Ramboks olemist, vaid 17–21-aastane mees peab suutma teha 40 kätekõverdust (naine 18), 46 istessetõusu, käed kukla taga (naiste norm on sama), ning joosta 3200 meetrit 15 minuti ja 54 sekundiga (naised 18.54). Laaneotsa ajal olid normid veidi kõrgemadki, tegelikule olukorrale vastu tulles on neid vahepeal leevendatud.

60%
ajateenijatest hindab oma vormi pärast kaitseväeteenistust paremaks.

Kaitseväes saavutatud parem füüsiline vorm ei püsi igavesti, kui kehaline aktiivsus kohe pärast ajateenistust unarusse jäetakse.

Sariku sõnul suudab ajateenistuse käigus kuni 60% noori treenida ennast normide tasemele, aga 40% jääb see lõpuni püüdmatuks. Kaitseväe unistus on, et juba teenistusse tulles suudab normid täita 60–70% noortest ja ajateenistuse lõpus oleks neid 90%.

„Kaitsevägi pole spordilaager, vaid ajateenistuse peaülesanne on omandada riigikaitse oskused,“ räägib Sarik. See on lihtsam, kui ajateenijate kehalised võimed on vajalikul tasemel. Ajateenistuse ajal neid järele aidata on problemaatiline, sest füüsilise koormuse järsu kasvuga suureneb ka vigastuste oht.

BAASKURSUSEL 20 000 SAMMU PÄEVAS

Küsimusele, kui suureks üldiseks kehaliseks koormuseks peaks kaitseväelane valmis olema, vastab Sarik, et kõige suurem on koormus sõduri baaskursuse ajal. Näiteks päevane sammude arv küünib üksikutel raskematel päevadel 20 000 kanti. Baaskursuse lõpus tuleb ajateenijatel läbida kiirrännaku test: 10 km täisvarustuses ja pärast seda 15 km lahingvarustuses.

Ühes õppuse Kevadtorm ajal tehtud uuringus oli mehi, kes tegid keskmiselt 25 000 sammu päevas. „Kui nad tulevad tasemelt 5000 sammu

Kaitsevägi pole spordilaager, vaid ajateenistuse peaülesanne on omandada riigikaitse oskused.

Kaitseväe spordiäpi näited

Äpist Spordivägi leiab seitse ajateenistuseks valmistumise või seal saavutatud vormi säilitamise kolmekuulist programmi.

„Algajad tase 1“ tähendab, et kahel päeval nädalas tuleb kõndida: esimesel korral vähemalt 20 minutit, teisel korral vähemalt 30 minutit. Viiendal nädalal lisandub üks jõusaalitrenn, 12. nädalal peaks tegema 2 – 45 minutit kõndi ja 30 minutit jõusaalitrenni.

Programm „Tagala sõdur“ algab kahest 30-minutilisest jõusaalitrennist, ühest 30-minutilisest kõnnitrennist ja ühest 30-minutilisest venitustrennist nädalas. Kuue trennini nädalas jõutakse 12. nädalaks: jõusaalis 1 tund, jooksmist 1,5 tundi, jõusaalis 1 tund, jooksmist 45 minutit, jõusaalis 1 tund, venitamist 45 minutit.

Äpist leiab lakoonilise tegevuskava ja ka videotega näiteid, kuidas täpsemalt sisustada ettenähtud jooksu-, jõusaali- või venitusminuteid.

päevas ja peavad järsku tegema metsas õppustel või treenides 20 000 sammu, võib see olla kehale päris suur šokk," nendib Sarik. Ta lisab, et kaitsevägi arvestab olukorda, intensiivsete rännaku- või metsapäevade järel ei aeta kedagi veel 5 või 10 km jooksma, vaid selleks on välja töötatud madala intensiivsusega taastavad ja venitustreeningud.

Sportimisvõimalustega jäi 2022/2023. aastal tehtud uuringus „Riigikaitsjate ootused, hoiakud ja suhted muutunud julgeolekuolukorras" rahule 76% ajateenijatest, varustuse ja väljaõppega vastavalt 50% ja 54%. Tähelepanuväärne on seegi, et aega teenima tulles lootsid 90% noortest saada sel ajal heasse füüsilisse vormi. Vastates küsimusele „Kuidas hindate oma füüsilist vormi ajateenistuse-eelse ajaga võrreldes?" kinnitas üle 60% ajateenijatest vormi paranemist või positiivseid muutusi.

PAREM VORM VÄHENDAB PETTUMUST

Et ajateenijad parandaks teenistuse ajal oma kehalist vormi, aga ei koormaks end ka üle, on kaitsevägi teinud päris palju, kinnitab Sarik. „Meil on spordivaldkonna loengud, väga hea sporditaristu, -instruktorid, kaks-kolm korda nädalas kehalised treeningud lisaks eriväljaõpete raames liigutamisele, meil toimuvad võistlused," räägib ta.

Treeningud on kaitseväes mitmekülgsed ja arvestavad individuaalset võimekust. „Seda, et saadetakse rühm neljakümnekesi üheskoos jooksma, ei ole. Baaskursuse esimesel nädalal tehakse test ja selle järgi jagatakse ajateenijad vähemalt kolme rühma, et teha erinevatele tasemetele erineva tugevusega treeninguid," räägib Sarik.

Eespool nimetatud uuringust tuleb välja, et sellest, kui tugevana tajuvad ajateenijad teenistuse kehalist pingutust, oleneb ka rahulolu ajateenistusega. Paraja kehalise pingutuse korral on ajateenistuse tajumine ajaraiskamisena kõige väiksem, aga nii vähene kui ka raske pingutus kallutab hinnangut ajaraiskamise väite poole. Ajaraiskamist tunnetanud ajateenijate valmidus osaleda järgmisel õppekogunemisel on tunduvalt väiksem, vaid 15% neist tuleks meeleldi või kohusetundest õppekogunemisele.

Uuring näitas, et rasket kehalist pingutust nõudvaks hindas ajateenistust 8% vastanutest, keskmiseks kehaliseks pingutuseks 45%, kergeks kehaliseks pingutuseks 35% ning väga väheseks kehaliseks pingutuseks 12%.

See tähendab, et kui ajateenistusse tulijate kehaline vorm oleks parem ja ühtlasem, väheneks ka selles pettunute hulk ning suureneks motivatsioon osaleda hiljem õppekogunemistel.

Tulevaste ajateenijate ja ka reservväelaste kehalise aktiivsuse ja füüsilise ettevalmistuse parandamiseks sel ajal, mis otseselt kaitseväe mõju alla ei kuulu, tegi kaitsevägi möödunud aastal spordiäpi Spordivägi. Selle eesmärk on pakkuda nii kutsealustele, ajateenijatele kui ka reservväelastele võimalust vastavalt oma võimekusele treeninguplaanide ja programmide järgi harjutada ning füüsilist vormi parandada.

VORMI SPORDIÄPI ABIL

Spordivägi tehti koostöös Tartu ülikooliga Soome kaitseväe spordiäpi MarsMars eeskujul. Rakendusest leiab erinevaid programme ja treeningud koos näidisvideotega füüsilise vormi parandamiseks ja ajateenistuseks valmistumiseks, samuti kaitseväe kehaliste võimete testi kalkulaatori.

Äpis Spordivägi on võimalik seadistada oma treeningpäevik, seada füüsilise aktiivsuse eesmärgid ja pidada nende ülevaadet. Oma treeningute andmed saab sünkroonida levinumate spordikellade- ja rakendustega.

„Praegu on äpi kasutajaid 2700, kuid aasta lõpus võiks neid olla juba 5000 ja rohkem. Näiteks mai lõpust käivitub kaitseväe challenge-programm, kus arvestatakse lisaks sammudele ja treeninguminutitele ka üldist kehalist aktiivsust ja terviseteadlikkust," räägib Sarik.

Äpis Spordivägi on võimalik seadistada oma treeningpäevik, seada füüsilise aktiivsuse eesmärgid ja pidada nende ülevaadet.

Milline on sõjaväelase ideaalne füüsis?

Millist füüsilist võimekust sõjaväelane vajab? Rohkem vastupidavust või plahvatuslikkust? Rohkem käte või jalgade jõudu?

Kaitseväe spordijuhi Mikk Sariku sõnul uuritakse sarnaseid küsimusi rohkem profiarmeedega riikides, nagu näiteks USA-s, kus pannakse rõhku plahvatuslikule ja maksimaalsele jõule ning kiirele liikumisele. Ent see eeldab rohkem spordiinstruktoreid ja ka füüsilise vormi paremat baastaset kui meie ajateenistusega reservväe süsteemis.

„Me ei mõõda, kui kiiresti jõuab sõdur mürsku tõsta. Pole vaja pilli lõhki ajada, põhiline on, et ajateenijad ja reservväelased jõuaksid piisavalt joosta ning kaitse- või rünnakuformatsioonid sisse võtta," räägib Sarik.

Tema sõnul näitavad uuringud, et keskmiselt on mehed parimas füüsilises vormis ajateenistuse lõpus. Pärast seda hakkab vorm tasapisi allamäge minema, kuigi on ka erandeid.

Sarik soovitab kõigil oma kehalise vormi eest pidevalt hoolt kanda ja innustada ka oma lapsi. Nii kutsealused kui ka ühiskond laiemalt paneb päris suured lootused ajateenistusele, kuid ajateenistuses ei saa imet teha, kui vundament on nõrk. Samuti ei püsi kaitseväes saavutatud parem füüsiline vorm igavesti, kui kehaline aktiivsus kohe pärast ajateenistust unarusse jäetakse.

Uuringud näitavad, et keskmiselt on mehed parimas füüsilises vormis ajateenistuse lõpus.

Treenimist tähtsustavad gümnaasiuminoored ise ei treeni

Noored peavad treenimist ja kehalist aktiivsust vajalikuks nii endale kui ka üldisemalt ühiskonnas, kuid vastuoluliselt peaaegu kõik vastanutest ise juhendatult trenni ei tee, on nentinud mõttekoda Praxis 2022. aastal kaitseministeeriumi tellimusel tehtud uuringus „Gümnaasiuminoorte liikumisharjumused ja kehaline võimekus ning seda mõjutavad tegurid".

Osa noortest liigub omal käel. Põhjused on erinevad. Näiteks lahkutakse trennidest seetõttu, et muud kohustused on muutunud tähtsamaks, treeningukaaslastega ja treeneritega pole piisavalt häid suhteid või pole füüsilised tulemused piisavad.

Lahendusena pakuti, et gümnaasiumieas noorte trennid võiks olla vähem suunatud tippspordis jätkamisele. Mitu noort mainis, et nad tahaksid trennis käia vaid kehalise aktiivsuse hoidmiseks, mitte tulemuste saavutamiseks. Toodi ka välja, et trennid võiks olla paindlikud ja arvestaksid noorte vajadusi, oleksid kättesaadavamad ning tingimused sobivad.

Kohalike omavalitsuste esindajad ja treenerid rõhutasid ka treenerite, koolide, kehalise kasvatuse õpetajate, noorte, lapsevanemate jpt koostöövajadust.

Noorte soovid ja ootused trennidele on väga erinevad. Osa eelistab mitmekülgseid trenne, teised soovivad tegeleda ühe alaga. Oli neid, kes eelistavad treenida koos kaaslastega, ning neid, kes tegutseksid hea meelega üksi. Mõnele noorele oli tähtis suurem või mõõdukas pingutus, teistele oleks ideaalne trenn pigem rahulik ja mänguline.

Rohkem oldi ühel meelel treeneri omadustes. Peamiselt mainiti, et juhendaja peaks olema motiveeriv, veidi range, sõbralik ja igaüht arvestav. Lisaks rõhutati, et treener ei tohiks olla vaid tulemustele orienteeritud. Üpris ühel meelel oldi ka selles, et võistlemine võiks olla trenni osa, kuid kindlasti vabatahtlik. ■

Loovuse turgutamiseks

KORRALDA KÕNNIKOOSOLEK!

REELIKA KIIVIT, Tartu ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabori spetsialist Fotod **TÜ LIIKUMISLABOR**

Kehaline aktiivsus kuulub ka töötamise juurde.

Koosolekud kuuluvad meie igapäevaellu. Korraldame neid, et teha ajurünnakuid, saada tagasisidet, algatada midagi või lahendada probleeme.

Silmast silma kokkusaamine on väga vajalik suhete loomiseks ja hoidmiseks ning kolleegidega teabe vahetamiseks. Paljud koosolekud aga on kolinud ekraani ette, kus ilmselt paljud meist on tundnud, kuidas tähelepanu hakkab mingil hetkel kaduma ega saavutata loodetud tulemust. Osalejatena väsime, mõni sirvib telefoni ja uurib, mis kell algab järgmine koosolek ning mõtleb, kas jõuaks enne veel lõunal käia. Mõni avab sülearvuti ja tegeleb koosoleku kõrvalt muude tähtsate asjadega. Mõni lahkub, kui näeb, et konstruktiivsust napib, arutelud ei edene ja aeg hakkab otsa saama. Ent kas koosolekud peaks alati toimuma laua taga, siseruumis ja kunstlikus valguses? Eesti keele seletava sõnaraamatu järgi on koosolek „mingi inimeste rühma kokkutulek ühiste küsimuste arutamiseks, otsuste tegemiseks või ettekannete kuulamiseks“. Kuskil ei ole kirjas, et see peab toimuma istudes.

LIIKUMISEST ON MÕTTETÖÖS KASU

Maailma terviseorganisatsioon (WHO) koostöös teadlastega on selgelt öelnud, et liigne istumine on ebatervislik, igasugune liikumine loeb ja ükskõik milline kehaline aktiivsus on parem kui mitte midagi. Lisaks rõhutab WHO, et kehaline aktiivsus ei tähenda ainult sporti, vaid kuulub ka töötamise ja igapäevategevuse juurde. Istumine on seotud terviseriskidega, seevastu regulaarne kehaline aktiivsus ja liikumine on näiteks teist tüüpi diabeedi, südame-veresoonkonnahaiguste ja erinevate vähivormide ennetamises ning ravis üks olulisi mõjutegureid. Lisaks võimaldab kõndimine tööpäeva keskel veeta rohkem aega päevavalguses ja roheluses, näiteks linnapargis, mis omakorda võib aidata leevendada stressi, vähendada depressiooniriski ja ärevust.

Kuidas mõjutab kõndimine mõttetegevust või mis kasu võiks olla kõnnikoosolekutest? Ei Darwin ega Nietzsche oleks tulnud välja oma parimate ideedega, kui nad poleks jätnud ruumi loovusele. Darwin kasutas näiteks „mõtte aktiveerimise rada“, kus ta jalutas, kui soovis oma ideesse süveneda. Filosoof Nietzsche aga veetis tunde looduses jalutades, et oma ideid mõtestada ja väitis, et kõik tõeliselt suured mõtted sünnivad just kõndides.

Varasemates uuringutes on leitud, et kõndimine soodustab eelkõige divergentset ehk loovat – uute ideede tekkele ja ebatavalistele lahendustele viivat – mõtlemist ning rohkem kui ühe lahenduse pakkumist probleemidele. Lisaks on leitud, et kui kõndimisele järgneb istumisperiood, siis ka sel ajal on loovate ideede hulk märksa suurem kui siis, kogu aeg on töötatud vaid istudes.

Seega võib öelda, et väikesteks, kuid väga vajalikes muutusteks ei ole vaja teha muud, kui tõusta püsti ja minna kõndima ning nõnda toetada järk-järgult oma füüsilist ja vaimset tervist. Koos kolleegidega saab ärgitada oma meeli leidma loovaid lahendusi töistele küsimustele.

KUIDAS KOOSOLEK KORRALDADA?

Kõnnikoosolek ei ole midagi muud kui koosolek õues, kõndides mõnusa tempoga. See vastandub tavapärasele koosolekule kontoris, kohvikus või mujal, kus koosolekuid tavaliselt on harjutud pidama. Selle pikkus võib varieeruda mõnest minutist isegi tunnini.

Kõnnikoosolek on kõige tõhusam pidada kahekesi või kolmekesi. Sel juhul on välistatud igasugune multitasking ehk et kirjadele vastamine, suhtlemine teiste kolleegidega, ootamatud lisaülesanded jne. Tavapäraselt istutakse koosoleku ajal laua taga ja igal osalejal on ees veel üks või mitu ekraani, kuid kõnnikoosoleku ajal keskendutakse vaid arutletavale teemale. Koosolekut võib alustada ka siseruumis ja alles seejärel liikuda õue. Kui osalejaid on rohkem, tasubki esmalt kõigile tutvustada koosoleku teemat, seejärel moodustada väiksemad rühmad (kuni kolm inimest) ja leppida kokku aeg ning koht, millal ja kus tehakse vahekokkuvõtteid. Kõnnikoosolekul toimub kõik nii, nagu ka siseruumis väikestes rühmades töötades, ainult et õues.

Osalejaid peaks teavitama võimalikult varakult ja täpselt, mis ning millal neid ees ootab. Koosoleku juurde peaks juba aegsasti kalendrisse lisama märksõna #kõnnikoosolek. Aastaajast olenevalt on kolleegidel võimalik valmistuda ja võtta kodust juba hommikul kaasa soojad kindad ning müts või hoopis päikeseprillid.

Nii nagu tavalisel koosolekul võib ka kõnnikoosolekul tekkida vajadus teha märkmeid. Ilmast olenevalt võib märkmeid teha kirjalikult või elektrooniliselt. Kirjalikult märkmeid tehes on kõnnikoosoleku parimad abivahendid kirjutusalus, paber ja harilik pliiats. See töötab iga ilmaga ja nii ei jää ükski väärt mõte kirja panemata. Suurema saju või külmema ilma korral saab igaüks salvestada head ideed ka oma nutitelefoni, kasutades helisalvestuse funktsiooni. Kui hiljem tekib kahtlusi, kas midagi jäi veel

Kirjalikult märkmeid tehes on kõnnikoosoleku parimad abivahendid kirjutusalus, paber ja harilik pliiats.

suures ringis ütlemata, saab oma väärt mõtted korraks veel üle kuulata.

Kõnnikoosolekud kavandades tuleks alati mõelda ka piirkonnale, kus teie asutus paikneb. Kas ümbruses on väiksemaid tänavaid, parke või kergliiklusteid, kus saab rahulikult kõndida ja vestelda? Üks võimalus on mõõta kolleegidega eelnevalt välja kõnnikoosolekute ringid. Näiteks on Eestis koole, kes on tähistanud oma kooli ümbruses mitu kõnniringi ja mõõtnud ära, kui palju aega nende läbimiseks kulub.

Filosoof Nietzsche veetis tunde looduses jalutades ja väitis, et kõik tõeliselt suured mõtted sünnivad just kõndides.

KES KÕNNIB KOOSOLEKU AJAL?

Saame uhkusega öelda, et Eesti koolide õpetajad korraldavad kõnnikoosolekuid, aga peavad ka kõnnivestluste vormis arenguvestlusi õpilastega või teevad nendega järelevastamise vestlusi. Koolijuhid kasutavad kõnnikoosolekuid omakorda motivatsioonivestlustel õpetajatega. Meie Tartu ülikooli liikumislabori meeskonnaga oleme praktiseerinud kõnnikoosolekuid ajurünnakutel ning arenguvestluste pidamisel. Igal aastaajal ja iga ilmaga!

Aastaid tagasi oli mõiste „kõnnikoosolek“ veel täiesti võõras nähtus, nüüd aga võivad soovijad leida selle kohta juba tõenduspõhiseid artikleid. Lisaks leidub meie ümber inimesi, kes on kõnnikoosolekute kasulikust mõjust nii vaimustunud, et jagavad oma mõtteid ja kogemusi lahkelt ka teistega sotsiaalmeediakanalites, julgustades ning suunates jälgijaid kõnnikoosolekuid praktiseerima.

Näiteks on kõnnikoosolekuid pidanud liikumisharrastuse kompetentsikeskus, kiusamisvaba kooli eestvedajad, Pärnu mobiilse noorsootöö meeskond, Kohila lasteaed Sipsik oma töötajatega, Gustav Adolfi, Antsla ja Jüri gümnaasiumi kollektiivid ning paljud-paljud teised. Sotsiaalmeediapostitustest saame üha enam kinnitust, et kõnnikoosolekutel käivad ka suurte ja väiksemate eraettevõtete tiimid, linna ja vallavalitsuste töötajad.

Nüüd ei olegi muud, kui panna juba täna oma kalendrisse järgmise koosoleku juurde märge #kõnnikoosolek ja teavitada uuest koosoleku pidmise viisist ka kolleege!

Kõnnikoosoleku plussid

1 **Kehaline aktiivsus.** Kõnnikoosolekud pakuvad pikal tööpäeval võimalust veidi liikuda ja pikk istumisaeg katkestada. Liikumine aitab turgutada mõtteid ja suurendada koosolekute produktiivsust.

2 **Värskes õhus viibimine.** Kõnnikoosolekud toimuvad enamasti õues, seega saab osaleja nautida erinevaid aastaaegu ja välja konditsioneeritud õhuga ruumist. Värskes õhus viibimine parandab üldist heaolu ja aitab leevendada stressi. Ükski koosolekuruum ei ole nii kaunis ega hästi õhutatud kui kõnnikoosoleku ruum!

3 **Loovus ja inspiratsioon.** Liikumine ja muutuv keskkond soodustab loovust ning uute ideede genereerimist. Kõnnikoosolekud võivad anda osalejatele vaatenurki, mis omakorda võivad töötajaid inspireerida.

4 **Vabam õhkkond.** Kõndimine aitab vähendada hierarhilisi tõkkeid, julgustada osalejaid avatult suhtlema ja innustama koostööle. Tähtsaid küsimusi ei arutata silmast silama, vaid kõnnitakse kõrvuti ja seetõttu ollakse osalejatena tavalisest julgemad.

5 **Tervislikkus.** Kõnnikoosolekud toetavad tervislikke eluviise, sest need panevad inimesed liikuma ja võimaldavad neil samal ajal tööasju arutada. Selline koosolek võib aidata endal ja kolleegidel vähendada istuva eluviisi kahjulikku mõju ning edendada üldist heaolu, katkestades pika järjestikuse istumis- ja ekraaniaja. ■

SPORDINÄDAL PAKUB KÕIGILE LIIKUMISRÕÕMU!

Korralda oma liikumisüritus või tule ise liikuma!

spordinadal.ee

#BEACTIVE EUROOPA SPORDINÄDAL

Kaasrahastanud Euroopa Liit

TEAM ESTONIA

Eesti Olümpiakomitee toetajad: