TARGAKS ! TERVEKS ! TUGEVAKS !

maadlus

1 / 2023 / HIND 6.00 €

EESTI MEISTRID kõigis vanuse-klassides

JUUNIORIDE EUROOPA-MEISTER
RICHARD KARELSON

EPP MÄE tutvustab maadlusvarustust

VALERI NIKITIN koolitab treenereid

AJALUGU
VOLDEMAR VÄLI

Maadluse ja jalgpalli **KOOSTÖÖ VÄNDRAS**

ÜLLAR SAAREMÄE: lapsepõlves maadleja

Heiki Nabi
kannatuste rada – süütu süüdlane

maadlus
9 772346 655015

Eesti meistrivõistlused • Ristsõna • Arengukava

CAPITAL MILL

ARMASTAB
EESTI MAADLUST!



www.capitalmill.ee

TARGAKS ! TERVEKS ! TUGEVAKS !

maadlus

5 **AVASÕNA**
6 Raido Mitt räägib **EOK TOETUSEST** maadlusele
10 **HEIKI NABI** kannatuste kadalipp – süütuna süüpingis
14 Maadlusliidu **ARENGUKAVA**
16 Maadlusklubi **NELSON** kolis Mustamäele
18 **VIRBI 12** maadlussaal läks alaliidu käsutusse
20 Klubi – **VÄNDRA SUURE KARU POJAD**
26 **RICHARD KARELSON** juunioride Euroopa meister
28 **AASTA PARIMAD** maadlejad
31 Eesti meistrivõistluste **TULEMUSED**
46 Andekas noor – **ROBI KRISTJUHAN**
48 **TALLINN OPEN 2024**, tiitlivõistluste info
52 **KRISTJAN PALUSALU** memoriaal 2024
54 Teatrimees **ÜLLAR SAAREMÄE** – lapsepõlves maadleja
58 **KULDAR ENNIKA** – kohtunik, meedik, heategija
62 Peatreener **TÕNIS NAARITS:** pikk tee on minna
64 Olümpiamees **VALERI NIKTIN** koolitab treenereid
66 **JAANEK LIPS:** olla tugevam nii kehalt kui vaimult
70 Veteranide maailmameister **ARGO MITT**
72 Saarlane **VOLDEMAR VÄLI** – klassik maadlusmatil
76 Tallinlased **U23 MM**-il
80 Meie **LAPSEVANEMAD**
82 Õige **SPORDIVARUSTUS** maadluses
88 Mälestades: **MATI RAND, PEEP LILL, PRIIT PIILMAN**
94 **AIATÖÖ** maadlejate moodi
96 **STIPENDIUM** kehakultuuri õppijaile
99 Ristsõna











EESTI KULTUURKAPITAL



Foto: Kristi Sepri

HEA MAADLUSPERE

Kirjutan seda sissejuhatust meie ajakirja värske emana. Nende paari aasta jooksul, kui Alfred on kasvanud meie peres, olen õppinud palju enda võimekuse kohta. Vaadates oma last, mõistan veel paremini kohustusi ja rõõmu, mida üks väike laps on minu ellu toonud.

Sellest tulenevana mõistan paremini kõiki meie maadluse lapsevanemaid. AITÄH ja suur kummardus teile selle eest, et olete olemas. Teie päevad on täis väljakutseid, millele ma ei osanud enne tähelepanu pöörata, aga nüüd tean, kui suurt vastutust nõuab ühe lapse motiveerimine, et ta tahaks olla osaks spordialast, eriti veel sellisest, mis on vaimselt ja füüsiliselt väsitav. Teiepoolne suunamine on andnud meie treeneritele ja alaliidule võimaluse meie sporti kaardil hoida. Olete SUUREPÄRASED!

2023 lubab tulla aasta, kus täiskasvanud maadlejatele on pandud ette kindlad eesmärgid olümpiana, nooremate vanuseklasside maadlejad näevad pingutusi, mis selleks on vaja teha, et maadelda olümpiamängudel ja meie pisemad maadlejad naudivad iga hetke matil ja matilt maas ning saavad kaasa elada meie kui kaasmaadlejate õnnestumistele, ja mis siin salata, vahel ka läbikukkumistele, aga nad õpivad, et see on täiesti normaalne.

Olen oma tegemistes olnud mitmekülgne emana, treenerina, juhatuse liikmena, aga õppinud oma positsioonides niivõrd palju. Oleme läbi aastate koostöös treenerite, lapsevanemate ja meie maadlejatega suutnud luua Eestisse maailmatasemel treeningtingimusi, võistlusi ja laagreid ning loodan, et aastal 2023 see töö jätkub, et me areneme ja teeme ikka üheskoos. Iga väike ja suur maadleja on meie jaoks tähtis! Pole vahet, kas sa maadled matil või mati äärel, meie jaoks oled sa OMA inimene!

Aitäh teile kõigile töö eest, mis on tehtud ja mis ootab tegemist!
Maadlus on Maagiline!

Johanna Andruse
Juhatuse liige



Ajakiri Maadlus 1/2023

Esikaanel: Heiki Nabi
Foto: Scanpix

Toimetus:
Jaanika Kaljola
Velja Andruse
Simmo Säärits
Sandra Hints
Ants Põldoja
Donatas Narmont

Väljaandja: Eesti Maadlusliit
Kujundus: Ruth Laasi
Kirjastaja: Best Press OÜ
Trükk: Printall
Lisainfo ja tellimine:
jaanika.kaljola@maadlusliit.ee
Tel 514 9591



Vasakult Aimar Andruse, Levi Earl, Epp Mäe, Ahto Raska, Maksim Molonov.

Eesti Olümpiakomitee toetab maadlust Team Estonia kaudu

Eesti Olümpiakomitee alaliitude koordinaator Raido Mitt räägib, kuidas Eesti spordi katusorganisatsioon toetab teiste hulgas ka maadlust. Põhiline toetus käib Team Estonia kaudu.

TEKST: **VELJA ANDRUSE** FOTOD: **EOK**

Raido Mitt, räägi meile pisut EOK eesmärkidest spordialade toetamisel.

EOK toetab spordialasid ja spordialaliite mitmel erineval moel. Põhilisemad neist on riiklike alaliitude toetuste kureerimine ja tippspordi toetamine Team Estonia kaudu. 2023. aastal eraldab EOK Kultuuriministeeriumist tulnud vahenditest ligikaudu 50 alaliidule enam kui 4,6 miljonit eurot tegevus-, noorte-spordi- ja spordikohtunike toetust. Lisaks Team Estonia vahendusel tippspordi toetust ligikaudu 7 miljonit eurot, näiteks sportlaste toetuseid, koondiste täiendavaid toetuseid ja tugiteenuste süsteemi.

Mida annab Team Estonia tugi sportlastele?

Team Estonia eesmärk on pakkuda sportlasele nii spordi- kui ka tugiteenuseid. Sporditeenuse alla loeme kõikvõimalikud otsesed toetused, nagu olümpiaettevalmistustoetused, Team Estonia koondiste toetused ehk täiendav toetus ettevalmistuseks ning näiteks ka olümpiaeelsed lisatoetused, mida rakendasime enne Tokyo olümpiamänge, kui toetasime potentsiaalseid medalipretendente.

Tugiteenuste hulgas on kõikvõimalikud meditsiiniteenused nagu spordiarst, füsioteraapia ja vigastuste ravi, aga ka spordipsühholoogia ja toitumisnõustamine. Lisaks arendame järk-järgult sportlase kahese-/jätkukarjääri võimalusi, pakkudes haridusstipendiume ning erinevatel teemadel koolitusi ja õppepäevi.

Mis oli EOK eesmärk Team Estonia loomisel?

2019. aastal loodud Eesti tippspordi toetamise süsteemi Team Estonia eesmärk on sportlaste ettevalmistuse abil muuta süsteemsemaks olümpiamängudelt ja teistelt rahvusvahelistelt tiitlivõistlustelt medalite võitmine. Kui varem toetati sportlasi põhiliselt ainult olümpiaettevalmistustoetuste abil, siis tänu Team Estoniale on viimase nelja aasta jooksul jõudsalt paranenud sportlastele pakutavate tugiteenuste kvaliteet ja maht. Lisaks on tuntavalt tõusnud nii



Epp Mäe ja Erika Kirpu.

Millised on Team Estonia eesmärgid

Team Estonia on 2019. aastal loodud Eesti tippspordi toetamise süsteem, mis pakub sportlasele kvaliteetseid tugiteenuseid ning konkurentsivõimelise ettevalmistuse tiitlivõistlusteks.
Team Estonia eesmärk on olümpiamängudel ja teistel rahvusvahelistel tiitlivõistlustel medalite võitmine. Edu suurvõistlustel hoiab Eesti spordi maailmakaardil, toob Eesti riigile tuntust ning avaldab positiivset mõju meie elanikkonna sportimisele.

Team Estonia eesmärgid

- Jätkusuutlik tippspordi toetamise süsteem, mis on keskselt koordineeritud, pakub kvaliteetseid tugiteenuseid ja rahastust kõrgetasemeliste tulemuste saavutamiseks rahvusvahelises tippkonkurentsis
- Tippspordi positiivne hindamine ühiskonnas, avaldades laiemalt positiivset mõju elanikkonna sportimisele ja liikumisaktiivsusele
- Läbi tiitlivõistluste medalite rahvale positiivsete emotsioonide pakkumine ning Eesti riigi tuntuse tõstmine

Team Estonia aitab juba olemasoleva tippspordi toetamise süsteemi, mis jaotab sportlastele makstavad olümpiaettevalmistustoetused A-, B- ja C-kategooria ning noorte tasemetele, toel ehitada üles senisest veelgi terviklikum süsteem. See hõlmab enda alla ka sportlastele pakutavaid kõikvõimalikke tugiteenuseid nagu näiteks spordimeditsiin ja füsioteraapia ning lisatoetused sportlastele või koondistele veelgi

TEAM ESTONIA – MAADLUS

A-kategooria sportlane:
Epp Mäe

C-kategooria sportlased:
Helary Mägisalu
Viktoria Vesso
Aimar Andruse
Richard Karelson

Noorsportlased:
Lisette Böttker
Artur Jeremejev
Robi Kristjuhan
Robin Uspenski
Max Hristjuk



Vasakult Maksim Molonov, Raido Mitt, Epp Mäe, Levi Earl Tokyo laagris Sakus.

kvaliteetsemaks ettevalmistuseks. Lisaks toetatakse olümpiaaladel ka Team Estoniasse kuuluvate sportlaste treenereid. Urmas Sõõrumaa EOK ja Eesti maadluse partnerlusest: „Läbi aegade on maadlejad Eesti riigile au ja kuulsust toonud ning võib uhkusega öelda, et maadlus on eestlaste DNA-s. Selle tunnustuseks on 13 olümpiamedalit ja 14 MM-võistlustel võidetud medalit. Rõõm on nentida, et meie noored ja andekad maadlejad jätkavad traditsiooni, mille lõid Georg Lurich ja Kristjan Palusalu, on tahtmist täis, soovivad spordimaailmas edasi pürgida, et oma unistused ellu viia. Isiklikult arvan, et Eesti maadluse tulevik saab veelgi edukam ja helgem olema."

sportlastele kui ka koondistele pakutavad lisatoetused, mis annavad veelgi parema võimaluse tiitlivõistlusteks valmistumisel. Team Estonia on oluliselt tõstnud riiklikku toetust tippspordile ning andnud võimaluse sportlikus ettevalmistuses nii aja kui ka teiste riikidega kaasas käia.

Olid Tokyo 2021. aasta olümpiamängudel maadlejate koordinaator laagris ja võistlustel. Räägi sellest lähemalt.

Viibisin Epp Mäe tiimiga Tokyo olümpia eellaagris Jaapanis Sakus, kus aitasin koordineerida kogu logistilist tegevust. Lisaks olid seal vehklejad, kergejõustiklased ja judokad. Olenemata koroonast tulenenud piirangutest ja karantiininõuetest usun, et eellaagri tingimused olid väga head ning seal viibinud sportlased said vajaliku vahetu ettevalmistuse.

Kui alguses ei lastud meid isegi korraks välja värske õhu kätte, siis lõpuks saime kord päevas kindlas kohas jalutamas käia ning ühel päeval viidi meid isegi ekskursioonile, kus küll avalikus kohas bussist väljuda meil ei lubatud.

Lisaks oli paar ärevat momenti, kui Epu treener Ahto Raska kahel korral positiivse koroonatesti andis. Tegemist oli kiirtestiga, nii et kinnituseks tehti haiglas n-ö päristest. Mõlemal juhul osutus kontrolltesti tulemus küll negatiivseks, aga taolise olukorraga seotud ettekirjutused olid nii ranged, et esimesel korral pidid kõik ülejäänud eestlased 24 tundi enda hotellitoas karantiinis viibima. Teisel korral saime juba kokkuleppele, et kuna eri spordialade sportlased käivad eraldi trennis, ei ole vaja kõiki karantiinis hoida. Kui täna on olukord jälle üsna vaba, on tagantjärele päris huvitav mõelda, kuidas Ahto kahe skafandris meditsiinitöötaja vahel ära viidi ning jaapanlaste kümned paanikast kantud kõned justkui olümpiamängude toimumise üldse kahtluse alla seadsid. ■

Tagantjärele on päris huvitav mõelda, kuidas Ahto kahe skafandris meditsiinitöötaja vahel ära viidi ning jaapanlaste kümned paanikast kantud kõned justkui olümpiamängude toimumise üldse kahtluse alla seadsid.

Team Estonia on süsteemsus, inspiratsioon ja ühtsustunne

Me oleme väike riik ja meil pole palju tippsportlasi, aga need, kes meil on, esindavad Eestit vapralt, uhkelt ja rohke rõõmuga. Just tänu reipale hoiakule suudamegi Eesti läbi tippspordi suuremaks teha. Ent globaalne konkurents on tihe ja armutu. Tippu tõusmiseks vajavad Eesti parimad sportlased mõtestatud ja mitmekülgset toetussüsteemi. See ongi Team Estonia.

Eestlastena oleme alati oma spordisangareid kõrgelt hinnanud. Team Estonia üheks eesmärgiks on sportlike emotsioonide läbi suurema ühtekuuluvustunde loomine. Nii täna siin staadionil, homme jooksuraja ääres või otseülekannete vahendusel oma kodus.

Usume, et uhkustunne meie sportlaste üle annab tugevat inspiratsiooni liikumiseks ja tervena olemiseks. Terve Eesti – see oled sina, mina, me kõik. Üheskoos!

Mis on Team Estonia ja kes sinna kuulub?

Team Estonia koondab 250 sportlast 30 individuaalalalt (kõik olümpiaalad, viis mitteolümpiaala: (autosport, karate, male, mootorrattasport ja orienteerumine) ja viie pallimängu (jalgpall, jäähoki, korvpall, käsipall, võrkpall) koondislasi.

Maadlejaid on Team Estonia ridades kokku 10, eesotsas A-kategooriasse kuuluva Epp Mäega. Pooled Team Estonia maadlejatest on noorsportlased.

Eesmärgid

- Jätkusuutlik tippspordi toetamise süsteem, mis on keskselt koordineeritud, pakub kvaliteetseid tugiteenseid ja rahastust kõrgel tasemel tulemuste saavutamiseks rahvusvahelises tippkonkurentsis.
- Tippspordi positiivne hindamine ühiskonnas, avaldades laiemalt positiivset mõju elanikkonna sportimisele ja liikumisaktiivsusele.
- Tiitlivõistluse medalite kaudu rahvale positiivsete emotsioonide pakkumine ja Eesti riigi tuntuse suurendamine.

Kuidas see toimib?

Team Estonia liikmele on tagatud spordi- ja tugiteenus. Võistkonnaalasid toetatakse koondiste tegevuse kaudu ja mitteolümpiaalade sportlasi Team Estonia sihtotstarbelise toetusega.

Olümpiaalade sportlased saavad lisaks ettevalmistustoetustele ka Team Estonia sihtotstarbelist toetust ja tugiteenuseid.

Maadlusliidule on aastatel 2020-2022 eraldatud Team Estonia koondiste toetuseks kokku 120 000 €. See summa jagunes sportlaste ja koondiste vahel.

Tugiteenuste maht, mida oli Maadlusliidu Team Estonia liikmetel kokku võimalik kasutada aastatel 2019-2022 oli ca 100 000 €

Lisaks toetati veel täiendavalt naiste maaluskoondist 2021. aasta lõpus 20 000 euroga ning ettevalmistust Tokyo olümpiamängudeks.

#teamestonia teamestonia.ee

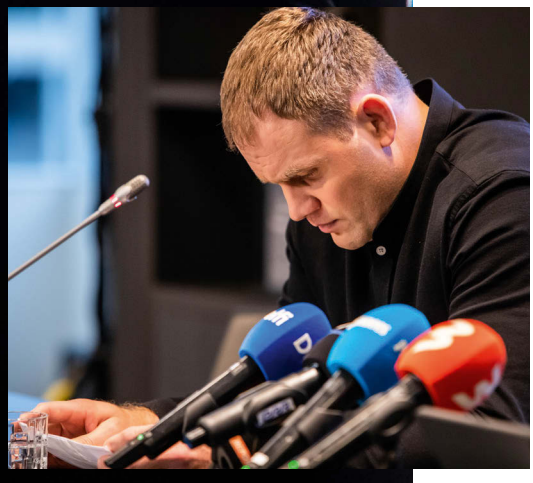


Heiki Nabi soovitus kõigile sportlastele:

olge ettevaatlikud, oht võib varitseda ka põõsas

Heiki Nabi kaks pikka aasta kestnud kannatuste kadalipp on vaat et viimse pisiasjani avalikkuse ees lahti harutatud. Täna ütleb ta, et ei soovi sarnases olukorras näha ainsatki ausat sportlast ning just seetõttu soovib isiklikke õppetunde kõigi nendega ka jagada.

TEKST: **DALTON KOMMUNIKATSIOONIBÜROO**
FOTOD: **ROBIN ROOTS/ÕHTULEHT DEWIELERSITE.NET**



Heiki Nabi pressikonverentsil, kus ta selgitab oma juhtumi tagamaid.

Tiitlivõistlustelt kuus medalit koju toonud 37-aastase maadleja võistluskeeld on lõppemas ning rahvusvahelise spordikohtu otsus ütleb sõnaselgelt: Nabi ei oli valemängur ega keelatud ainete tarvitaja.

„Kohtuotsusega lõppes üks minu jaoks väga oluline võitlus. Võitlus enda hea nime taastamisel. Ehkki ma ise ju kogu aeg teadsin, et pole midagi valesti teinud, kogesin ikka ja jälle, et väga paljusid ei huvita tõde. Ka neid, kes peaks puhta spordi ja aususe ning sportlaste õiguste eest võitlema. See oli halb tunne ja tegi tohutult haiget," lausub Nabi siira otsekohesusega, lisades: „Jah, keeld jäi, aga mu puhas nimi sai taastatud. Selle võitluse võitsin."

Ainult kahekordne maailmameister ise teab ja tajub, milline tunnete möll võib vallanduda, kui oled karjääri tipus ja järgmisel sekundil sisuliselt maha kantud. „Šokk. Kogemus, mida ei soovi mitte kellelegi," poetab ta.

Aususest ei piisa ja teadlikkus peab tõusma

Nabi on jätnud mineviku seljataha. Sulgenud ja sõlminud rahu peatükiga raamatust, mis räägib ta elu raskeimast katsumusest. Küll aga tunneb ta kohustust viimase aastaga kogunenud mõtteid ja teadmisi jagada.

Ta põhjendab: „Pidin maksma karmi kooliraha, aga ma tõesti ei taha, et ükski teine aus sportlane satuks sarnasesse olukorda. Paraku ei piisa üksnes sellest, et oled aus. Süsteem liigub aina vääramatumalt suunas, kus lisaks aususele peab sportlane oskama ennetada ja vältida ka ohukohti, mida tal endal on isegi võimatu mõjutada. Kui organismist leitakse kasvõi nanokogus sobimatut ainet, on see sinu ja ainult sinu probleem. Isegi siis, kui kohus tuvastab, et tegemist on juhusliku saastumisega."

Nabi tunnistab, et alles šokiaastad andis talle selge arusaamise, kuivõrd keerulisse olukorda võivad kehtivad mängureeglid suvalise sportlase seada. Ta arvab, et kõikvõimalike karide üldine teadvustamine – ja siin ei kõnele Nabi sugugi vaid maadlusest – võiks olla märksa tõhusam, ning sestap loodab isiklike õppetundide ja kogemusloo jagamisega seda tõsta.

„Oleme süsteemiga nõus või mitte, mängida tuleb kehtestatud reeglite järgi. Seepärast peaks igal sportlasel olema kus-

Pidin maksma karmi kooliraha, aga ma tõesti ei taha, et ükski teine aus sportlane satuks sarnasesse olukorda.

kil kuklas teadmine – saastumisallikas võib varitseda ka nö põõsas ning iga väiksem kokkupuude teha su ohvriks ning seetõttu tuleb olla võimalikult ettevaatlik," sõnab Nabi. Ta pakub välja, et koolitused üldise teadlikkuse tõstmiseks koos konkreetsete käitumisjuhistega tuleks kindlasti kasuks ning rõhutab, et sportlaste kõrval vajaksid harimist ka treenerid ja kogu tugipersonal.

Esmaabi ja toitumine olgu põhjalikult läbi mõeldud

Karjääri jooksul loendamatutes treeninglaagrites viibinud Nabi lähtus alati teatud punastest joontest, mille ise endale kehtestas. „Olen olnud igapidi hoolas ja tähelepanelik. Pole kunagi joonud kellegi teise pudelist. Mitte kordagi. Pole kaugeltki igal pool tarvitanud kraanivett. Hoidnud alati oma toa lukus ja vältinud konkurentidega seal kokkusaamisi. Kah ju omamoodi paranoia tegelikult...," muigab ta.

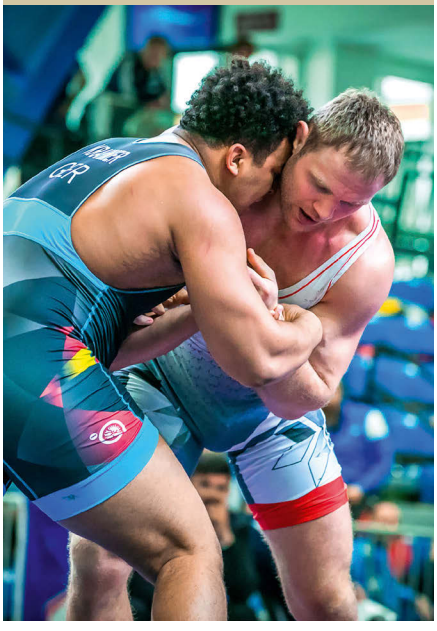
„Ma ei räägi kellegi pahatahtlikust käitumisest. Ma ei osanud enne mõelda, et viibides samas treeninglaagris või -saalis keelatud aine kasutajaga, satun potentsiaalselt ka ise ohtu. Täiesti tahtmatult. Nüüd tean seda liigagi hästi – isegi, kui too nanokogus puges mu

organismi mingil muul põhjusel.“

Nabi rõhutab: enne laagritesse ja võistlustele minekut peab kõik esmaabi andmisse puutuv olema äärmiselt põhjalikult läbi mõeldud. Eriti veel siis, kui oma meedikut kaasas pole.

„Tuli minulgi ette, et kasutasin Poola koondise egiptlasest tohtri/füsio/massööri abi. Näiteks küünarliigese vigastuse puhul pani ta ööks spetsiaalse mähise ja määris käe kreemiga sisse. Täna ei julgeks ma elu sees enam sellist abi vastu võtta. Rääkimata süstide tegemisest. Suure tõenäosusega ei ole neis kreemides midagi keelatut, aga nüüd leian, et parem karta kui kahetseda. Muidugi tahab sportlane leida murele võimalikult kiire lahenduse, aga tingimata tuleb esmalt kontrollida ja raudkindel olla. Vähemalt korraks peab punane tuluke peas põlema lööma.“

Nüüd valitseb minus aga hirm ja paranoia, kuigi kohtuotsuses on must-valgel kirjas, et ma pole tahtlikult midagi valesti teinud.



Heiki Nabi maadlemas Kalevi spordihallis.

Nabi tarbis 10–15 aastat kindlaid toidulisandeid. Eelmisel aastal lasi ta kõik need tooted – enamik neist täpselt samas pakendis – ja ka kasutatud ravimid erilaboris üle testida. Kõik vastused olid negatiivsed. „Väga tore ju, et ei leitud midagi, aga teadmatus ainult süvenes,“ poetab Nabi.

„Samuti ei teadvustanud ma enne nii selgelt, et liha- või piimatoodetest on võimalik keelatud aine saada. Loomulikult olin säärastest lugudest kuulnud, aga ei osanud neid seostada ohuga iseendale,“ ütleb ta ja soovitab: „Vaata, kust ja millise söögi võtad! Vast ei ole kõige mõttekam eelistada burgeripihvi, kebabi või liha suvaliselt tänavanurgalt.“

Nabi ja teda abistanud eksperdid teavad, et lisaks nende väljapakutud neljale võimalikule saastumisversioonile leidub võimalusi veel ja veel. Näiteks kala sisaldavad toidud. „Tartu Ülikooli professor Katrin Sak kirjutas mulle, et tulenevalt laialdasest kasutamisest meditsiinis peetakse letrosooli tänapäeval juba ka keskkonnakemikaaliks ning on tuvastatud, et see aine võib sattuda reo- ja heitvetega veekogudesse,“ vahendas ta.

Hirmu küüsis atleet

Nabi ei tea täna veel päris kindlalt, kas naaseb matile või ei. Küll aga teab ta, et kui naaseb, siis vähemalt ühes saab uus algus olema võõras. „Olen kindel, et kardan edaspidi proovi anda. Kunagi varem pole sellist tunnet ega isegi mõtet peast läbi käinud. Nüüd valitseb minus aga hirm ja paranoia, kuigi kohtuotsuses on must-valgel kirjas, et ma pole tahtlikult midagi valesti teinud. Ma ei tea, kas dopinguvastase võitluse eestvedajad seda taotlevadki,“ märgib Nabi.

Ta toob veel ühe näite, mida nimetab kvaliteedilt kvantiteedile liikuva testimissüsteemi ilmestavaks totruseks. „Enne koroonaaega ei puhastanud keegi ainsaski maailma nurgas treeningvahendeid. Siis läks see moodi – aga mitte dopingu-, vaid viirusehirmu tõttu.“ ■



BELGIA RATTAÄSS PÄÄSES ESIALGSEST VÕISTLUSKEELUST

Heiki Nabiga ühtpidi sarnasesse, aga teisalt vägagi erinevasse olukorda on sattunud tuntud Belgia mägirattur **Toon Aerts**. Eelmise aasta jaanuaris leiti temagi organismist üliväike kogus letrosooli. 2016. aasta Euroopa meister ja kahekordne MK-sarja võitja Aerts on aga jätkuvalt ootel, kas ja milline karistus talle määratakse. Kahe kaasuse vahel paralleele tõmmates on kõige märkimisväärsem, et kui Eesti antidoping määras Nabile silmapilkselt esialgse võistluskeelu, siis belglased seda ei teinud, vaid leidsid, et „letrosool kuulub ainete gruppi, mille puhul see ei ole nõutav“.

Seega võinuks Aerts mullu võistlustel osaleda, aga ta loobus sellest ise ning põhjendas, et soovib rahvusvahelise alaliidu otsuse ära oodata. 29-aastase sportlase kaitsjad toovad positiivse proovi põhjusena välja saastumise. „Saame 100%-lise veendumusega kinnitada, et üliväike kogus kõnealust ainet sattus Tooni organismi juhuslikult. Meil on ka kindel arvamus, kust saastumine võib pärineda ning töötame sellele kinnituse leidmise nimel,“ lausus advokaat Yannick Prevost.

Otsimaks abi ka juukse- ja karvaanalüüsist, loobus Aerts pärast positiivsest proovist teadasaamist juuksurit külastamast.



Pure Freude an Wasser

GROHE

MATTMUST PILGUPÜÜDJA VANNITOAS

GROHE PHANTOM BLACK

Mattmust viimistlus mõjub elegantse ja tasakaalustatuna, pakkudes nii täiuslikku kontrasti säravvalgetele ja kroomkattega vannitoalahendustele. Tänu lakk-kattele on kõik GROHE Phantom Black kollektsiooni tooted vastupidavamad ning rooste-, tuhmumis- ja kriimustuskindlamad. Kuna toodete pinnale ei jää nähtavaid sõrmejälgi, on nende eest lihtne hoolt kanda. GROHE Phantom Black kollektsiooni kuuluvad nii segistid, dušid, termostaadid, loputusnupud kui ka tarvikud. **grohe.ee**

PART OF LIXIL

Eesti Maadlusliit – arengukava koostamine Eesti maadlusele

2021. aasta alguses, kui rääkisime Eesti Maadlusliidu juhatusega minu liitumisest ja plaanidest, leppisime kohe kokku, et Eesti maadluse arengukava vajab uuendamist selliselt, et see maadlusringkonnas ka laiemalt liikvele läheks ning aitaks päriselt Eesti maadlusele suunda anda ja seda arendada.

TEKST: **TARVI THOMBERG** FOTO: **EESTI MAADLUSLIIT**



Eesti Maadlusliidu juhatuse liige Johanna Andruse ja Eesti esimaadleja Epp Mäe 2023 Tallinn Open turniiril.

Ühtlasi leppisime kokku, et võtan arengukava korraldamise enda kanda. Mul on ettevõtete strateegiate kujundamisest erinevaid kogemusi, ent alaliidu arengukava koostamise kogemus puudus. Seega põnev kogemus ootas ees.

2021. aasta sügisel hakkasingi konkreetsemalt otsima inimesi ja uurima parimaid praktikaid teistest alaliitudest. Korvpalli Liidu kaudu jõudsin Jorma Sarveni ning Audentesest Kristel Kiensini, kes on mõlemad oma ala professionaalid, sh arengukavade koostamisel. Lisaks oli selge, et meil on vaja kaasata laiem ring maadlusinimesi, et üheskoos eesmärgid seada ja arengukavale liha luudele kasvatada.

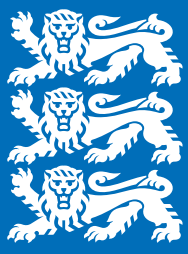
Lisaks lõpliku dokumendi sõnastamisele on arengukava koostamisel väga väärtuslik ka protsess ehk diskussioonid ja vastused küsimusele, miks me midagi teeme ning mis on Eesti maadlusringkonna ühine ambitsioon. Kas me püüame igalt olümpialt medali saada või rahuldume sinna pääsemisega? Kas üks sportlane olümpial või rohkem? Kui palju võiks olla noormaadlejaid, treenereid ja kohtunikke? Mis me selleks tegema peame? Jne. Kui maadlusringkonnas oma ambitsiooni selgelt sõnastame ja selle suunas tööd teeme, on kindlasti suurem ka tõenäosus, et suudame seatud eesmärgid saavutada.

Iga plaani juures on elluviimine tihtipeale kõige keerukam osa. Kasutades maadlejatele väga hästi arusaadavat võrdlust – kõik teavad kaalu langetamise plaani: tuleb vähem süüa ja rohkem liigutada, ent 90% siiski ebaõnnestub –, usun, et maadlejad jäävad pigem ülejäänud 10% sisse. Nüüd on meil ka plaan ehk arengukava, mida saame ellu viia ainult üheskoos ja tugeva distsipliiniga.

Arengukava ei ole kindlasti dokument, mis on kivisse raiutud ning mida muuta ei saa. Vastupidi, vähemalt korra aastas on mõistlik hinnata, kas midagi vajab uuendamist või korrigeerimist. See on Eesti maadlejate ja maadlussõprade arengukava – kõik, kellel on selle kohta ettepanekuid või soovi panustada mõne konkreetse tegevuse vedamisel, on väga oodatud.

Kirja pandud plaanidega saab tutvuda Eesti Maadlusliidu kodulehel: https://maadlusliit.ee/maadlusliit/arengukava-2022-2025/

Trükitud arengukava on kättesaadav Eesti Maadlusliidu kontoris. ■

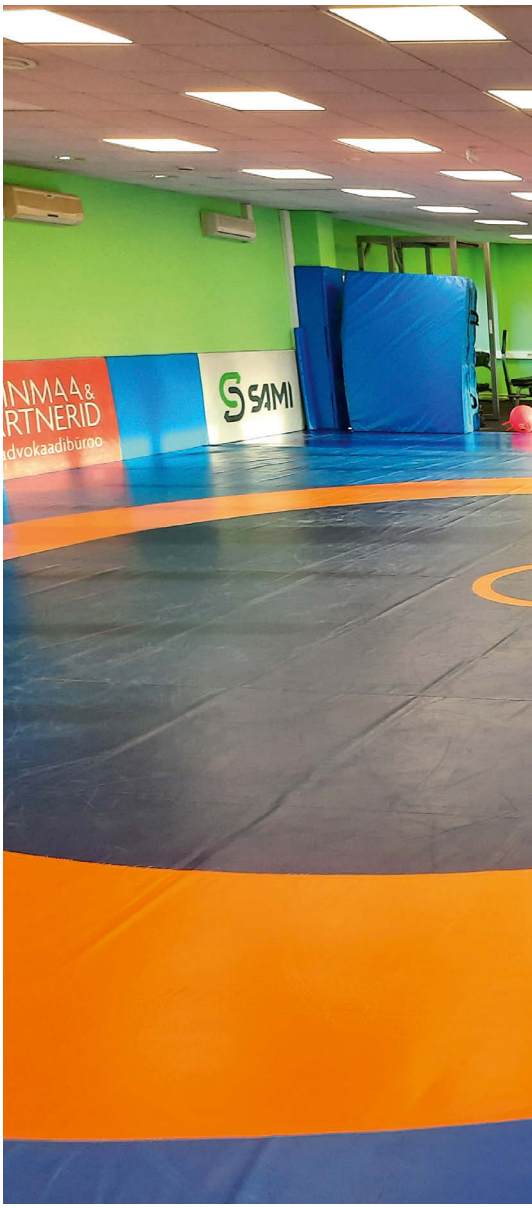


KULTUURIMINISTEERIUM

Maadlusklubi Nelson uus saal – Mustamäe Maadlusmaja

2022. aastal kolis Maadlusklubi Nelson, kes on tegutsenud treener Igor Annuse eestvedamisel aastast 1989, Nõmmelt uude asukohta Mustamäe tee 24 ruumidesse Kristiine linnaosas. „Klubi 33. sünnipäeva võtsime vastu uutes ruumides," räägib Igor, kelle käe alt on kasvanud välja tuntud maadlejad nagu Richard Karelson jr, Ranet Kaljola, Eerik Aps, Edvin Kin, Rauno Pajuviidik ja Erik Int.

TEKST: **VELJA ANDRUSE** FOTOD: **ERAKOGU**





Palju kasu on sellest, et jõusaal asub samas majas.

Aastal 2022 pärjati klubi Tallinna parima noorteklubi tiitliga. „Meil on pühendunud treenerid ja tublid õpilased, oleme nende üle uhked ja on meeldiv näha, et meie tööd on hinnatud väljaspool maadlussaali," võtab tiitli kokku Annus.

Uued ruumid on täidetud seinast seina maadlusmattidega, lisaks on ruumides saun, jõusaal ja puhkeruum treeneritele. „Oma tööd tehes peame tähtsaks võimaldada sportlastele ja treeneritele head treeningutingimused, maadlejate jaoks on tähtis maadlusmatt, saun ja jõusaal, et tagada treeningute edukus, ideaalselt on olemas kõik kolm ja seda oleme siin taganud," sõnab Igor.

Maadlejate jaoks on tähtis maadlusmatt, saun ja jõusaal, et tagada treeningute edukus, ideaalselt on olemas kõik kolm ja seda oleme siin taganud.

Nagu piltidelt näha, on tegemist ruumidega, mis ei jäta maadlussporti häbisse, seega võtke Igoriga ühendust ja alustage treeningutega!

Huvilistel, kes pole veel valmis maadlustrennist osa saama on hommikustel ja ennelõunastel aegadel võimalik rentida maadlussaali, jõusaali ja sauna ruume tunnihinna alusel vastavalt kodulehe hinnakirjale: nelsonmk.ee. ■



Uued ruumid on täidetud seinast seina maadlusmattidega.

Mustamäe Maadlusmaja

Mustamäe tee 24, Tallinn

MAADLUSSTIIL:
kreeka-rooma maadlus

TREENERID:
Igor Annus, maadlustreener EKR 7
Raivo Kiilström, maadlustreener EKR 6
Richard Karelson sr, Kehakultuur BA 2017
Joan Taaniel Ševtsov, maadlustreener EKR 3

TREENINGUD:
Koolieelikud (alates 5 a)

Kolmapäev:	17:45 - 18:40
Pühapäev:	17:45 - 18:40

ALGAJAD:

Kolmapäev:	16:30 - 17:45
Reede:	16:30 - 17:45
Pühapäev:	16:30 - 17:45

EDASIJÕUDNUD:

Esmaspäev:	16:30 - 18:00
Teisipäev:	16:30 - 18:00
Neljapäev:	16:30 - 18:00
Reede:	16:30 - 18:00

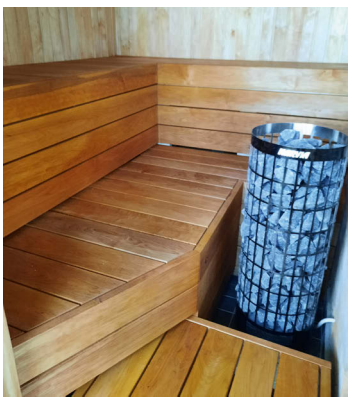
VANEM GRUPP:

Esmaspäev:	18:00 - 19:30
Teisipäev:	18:00 - 19:30
Neljapäev:	18:00 - 19:30
Reede:	18:00 - 19:30

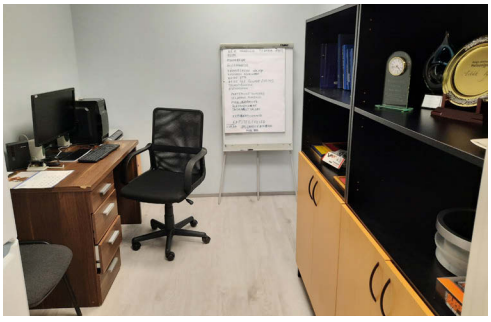




Moodsa duširuumi seinad läigivad puhtusest.



Saun annab võimaluse pärast trenni lõõgastuda.



Treenerite puhkeruum.

Virbi 12 maadlussaal läks alaliidu käsutusse



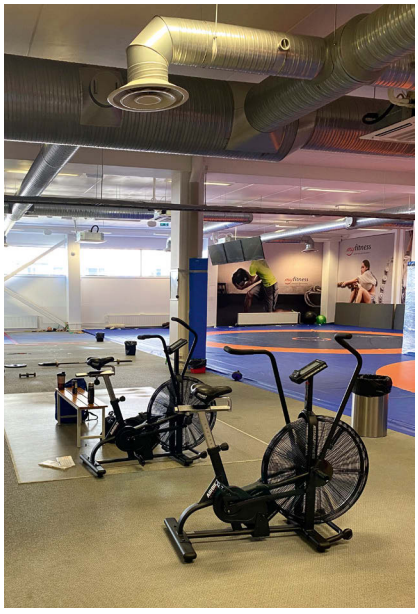
2022. aasta lõpus tabas Eesti Maadlusliitu kurb uudis, maadlussaal, mis koostöös Pirita Spordiga oli paika saadud, tuli vabastada.

TEKST: **VELJA ANDRUSE** FOTOD: **ERAKOGU**

„Uudis oli meie jaoks rusuv, sest saali oli investeeritud aega ja tööd, mida me enam tagasi ei saanud, aga maadlejad ei ole allaandja rahvas ning hakkasime koheselt oktoobris otsima uut lahendust," rääkis olukorrast Eesti Maadlusliidu peasekretär Jaanika Kaljola.

Uueks lahenduseks oli Lasnamäel, Tondiraba jäähalli vahetus läheduses, Virbi 12 Maxima teisel korrusel asuv spordisaal, kus eelnevalt tegutses MyFitness spordiklubi. „Seal olid pesuruumid, saunad ja kolm saali, kuhu mahutasime kokku kolm ja pool matti, kaks ühte alasse ning poolteist teise," sõnas Kaljola.

„Meie jaoks on esmatähtis, et koondistele oleks tagatud kvaliteetsed treeninguvõimalused, nad saaksid trenne teha ja liikuda endale sobivas rütmis. Selleks on vaja saali, mis oleks liidu poolt hallatav," toob välja Eesti Maadlusliidu asepresident Tanel Samuel.



Virbo saalis on kohe maadlusmattide kõrval rattatrenažöörid.

Eesti kreeka-rooma koondise peatreener Tõnis Naarits on Virbi saali olukorraga rahul: „Maadlejad peavad saama õiguse oma saalis liikuda peremehelikult ja siin on see võimaldatud, hea on koostööd teha alaliiduga, kes saab aru oma sportlaste treeningvajadustest."

Saali ettevalmistamisele panid õlad alla ka Eesti maadluskoondise sportlased eesotsas Epp Mäega, kes demonstratiivselt ERR-i uudistes viibutas kuvaldaga. „Meil on vedanud, et ühist asja ajades oleme nõus oma aega ja energiat panustama, kas siis kuvaldaga või mitte," naerab Mäe.

Virbi saal on mitmekülgne ja pakub sportlastele ning treeneritele võimalusi teha treeninguid kvaliteetselt.

Soovi korral on treeneritel võimalik saali kasutuse osas kontakteeruda peasekretär Jaanikaga. ■

SUVEGRILL
2023

PARANEB JÕUD, ENERGIA, VASTUPIDAVUS JA FÜÜSILINE VÕIMEKUS NING TREENINGUST TAASTUMINE!

KIKAS®
Korralik kõhutäis!®

Kikase Suvegrill 2023 valikus on rohkelt erinevaid maitseid nagu vürtsikad ploomid, värsked vürtsid ja ürdid, suitsune liha, tuline India ja ka itaaliapäraseid või vahemere maitseid.

Igaüks leiab oma!





Uudis!

100% KÄSITÖÖ WITH LOVE

kikas.ee kikaseesti goodkikasfood



Valeri Nikitini koolitus ja treening Vändras.

Vändras hoitakse maadlust ja sporti au sees

Eesti maadlus on pika ajalooga ning seda ajalugu on elus hoidnud ja juurde kirjutamas meie klubid, mis on jaotunud üle Eesti. Üks neist klubidest on Vändra Suure Karu Pojad, kus on harrastatud maadlust 59 aastat.

TEKST: **VELJA ANDRUSE** FOTOD: **ERAKOGU**

Maadlusklubi Vändra Suure Karu Pojad esimene treener oli Karl Pajumäe, kes tänaseks on meie seast lahkunud, aga kelle eestvedamine ja fanaatiline armastus maadluse vastu pani Vändra poisid aastal 1964 maadlusmatil teineteisele vastu seisma. Suure Karu Poegade rivist on välja kasvanud legendaarseid maadlejaid nagu Alo Toom ja Helary Mägisalu ning maadlusklubide eestvedajad/treenerid Raiko Hiis ja Meelis Mäekalle.

Maadlusklubi Vändra Suure Karu Pojad

Täna juhib Vändra Suure Karu Pojad maadlusklubi Mario Mägisalu, kes oma ettevõtmistega on silma jäänud maakondlikul ja riiklikul tasemel, olles tunnustatud kohaliku omavalitsuse ja Eesti Maadlusliidu poolt. Mario on oma maadluspisiku nakatumises „süüdistanud“ oma treenerit Karli, mäletades teda kindla meele ja suure jutuga mehena.

Mario teekond maadlustreeneri elukutse juurde algas Audentese Spordigümnaasiumis õppides. Tallinnas elades ja treenides sai Mario võistlustel vigastuse, mis lõpetas tema professionaalse maadluskarjääri. Arstid teatasid, et kahjuks sellise vigastusega ei ole tal võimalik enam kontaktspordiga jätkata, aga kuna armastus maadluse vastu oli tal kindlalt hinges, otsustas Mario, et proovib kätt treenerina.

Mario alustas abitreenerina maadlusklubis Korrus3, kus hakkas juhendama nooremat vanuseklassi. Kui gümnaasium sai lõpetatud, seisis ta tõsise küsimuse ees, et mis edasi? Mehe esmane soov oli vaadata, mis väljaspool Eestit ees ootaks, aga umbes samal ajal oli koduklubi treener Karl jäämas Vändras haigeks ja maadluse väljavaated kodukandis ei olnud head, Mario võttis vastu otsuse pöörduda koju tagasi.

Klubi tööle lisaks alustas ta tööd kehalise kasvatuse õpetajana Vändra Gümnaasiumis. Mõlemad ametid koos võimaldasid teenida piisavalt, et saaks rahulikult iseseisvat elu alustada. Tänaseks on selgeks saanud, et nooruses tehtud valik oli õige. Armastus töö ja spordi vastu hoiab Mariot siiani oma valitud elukutse juures.

Lisaks klubi juhtimisele on läinud suur töö Vändras maadlusmaja rajamisse, vanas vallamajas on renoveeritud ruume spordi tegemiseks, puhkamiseks ja vajadusel ka majutuse pakkumiseks. Vallamaja ruumidesse jõudmise lugu sai alguse aastal 2008, olles tegutsenud Vändra Gümnaasiumi keldris viimased 45 aastat, paluti maadlusklubil leida uued treeningruumid, sest kelder ei vastanud terviseameti nõuetele. Karl Pajumäe leidis trenni tegemise võimaluse vanast vallamajast, majas oli olemas suur spordisaal, mida enam ei kasutatud, sest ruum oli külm ja vajas remonti. Algselt tehti külmaga trenne mütsid peas ja joped seljas, kuid selline trenni tegemise viis ei olnud jätkusuutlik ja tuli leida parem lahendus. 2019. aastal tuli appi lapsevanem, kellele kuulub ehitusfirma, ta tegi klubile hinnapakkumise treeningruumide renoveerimiseks, millega mindi valda, kes rahaliselt pani renoveerimistöödele õla alla.

Algselt tehti külmaga trenne mütsid peas ja joped seljas, kuid selline trenni tegemise viis ei olnud jätkusuutlik ja tuli leida parem lahendus.

Nüüdseks on Vändras suursugune treeningasutus, kus on välja töötatud maadlejatele sobivad tingimused. Mario enda sõnul on töö ennast ära tasunud, sest sarnaseid tingimusi nagu Soomes on Kuortanel, tuleks hinnata kõrgelt. Hea infrastruktuuri olemasolu on kutsuv ka lastevanematele.

Mario ongi südamest tänulik oma perele ja klubi lastevanematele kes on tema silmis suureks osaks Vändra Suure Karu Pojad edust. Vändras tehakse tööd üheskoos ning klubil ja lastevanematel on ühised eestvedamised. Oma algatusel on nad osa võtnud kohvikute päevadest ja teevad aktiivset tööd koos klubi juhtidega, et maadlejad jõuaksid trenni ja võistlustele, samas aidatakse kaasa ka vabatahtlikena võistluse korraldamise juures ja maadlusmaja renoveerimisel.

Mario sõnul sai kõik koostöö alguse lihtsast tõsiasjast, et võistlustele sõites klubi bussi lapsed enam ära ei mahtunud ja tuli abi paluda lapsevanematelt, kes võistlustele autojuhtidena kaasa sõidaksid.

Läbi aastate on Vändra maadlusklubi tegevused on olnud sihipäraselt planeeritud, et kasvatada maadluse populaarsust Vändras ja selle lähiümbruses.



Perekond Mägisalu.

Kui on olemas aktiivne ja eeskujulik maadlusklubi, siis klubi tegevuse juurde käib Vändra meeste sõnul kindlasti klubi võistluse korraldamine. Vändras on selleks 1966ndal aastal alguse saanud „Vändra lahtine matt“, mis on tänaseks toimunud 58 aastat, algatajaks oli Karl. Mario peab oma klubi võistluse olemasolu tähtsaks, see on koht, kus oma klubi sportlased saavad võistelda kodupubliku ees, tema sõnul annab see sportlastele juurde julgust ja pealehakkamist ning võistluse korraldamisse minev töö lähendab lapsevanemaid, sportlasi ja korraldusmeeskondasid tegutsema üheskoos.

Mario ennast üleliia kiita ei soovi, aga õpetusi ja soovitusi tal jätkub meile ikka ning tema kui treeneri ja õpetaja sõnum noortele lastevanematele on lihtne: proovige erinevaid spordialasid ja andke lastele võimalus katsetada, et nad saaksid teada, mis võiks olla neile meelepärane teekond spordis. Maadlus on väljakutseid pakkuv spordiala ja nõuab pühendumist, aga samas ka mitmekülgne ja mänguline, seega kõik lapsed on alati Mario trenni oodatud.

Perekond Mägisalu

Mägisalud on maadluspere suure algustähega! Angeelika ja Mati Mägisalu peres kasvas kuus last, viis poega ja tütar, vanem poeg Henri, tütar Melissa, pojad Mario, Helary, Miko ja Kened. Nüüdseks on enamus lastest suureks kasvanud ja läinud oma eluteele, luues oma perekonnad, kõige noorem Kened ootab veel kodupesast lendu tõusmist.

Lapsi kasvatades pidasid vanemad tähtsaks olla oma laste tegemistele toeks, pidades kõige tähtsamaks nende soovidega arvestamist, praegugi pakuvad nad oma tuge lastelaste eest hoolitsemisega ja klubi abistamisega. Spordi tegemine oli Mägisalude peres suur osa nende lapsepõlvest. Pereema mäletab, et kodus olev kalender oli puupüsti täis maadlus- ja jalgpallivõistlusi, mis olid esimesel kohal, alles peale võistlusi tulid sünnipäevad ja pere teised tegemised.

Mägisalud on kasvanud Rõusa külas, vanemate sõnul pakkus talus elamine noortele tööd ja tegemisi terveks lapsepõlveks. Mati mäletab, kuidas laste tegemised olid seotud kodutöödega talus, mängudega põldudel ja metsas. Ühe mälestusena tuleb pereisal meelde kevadine päev, kui kolm vanemat last jooksid ümber maja ja kuidas sel hetkel noorim Helary kosserdas liiga suurte kummikutega teistele järele, alla andmata, küllap juba selles eas näitas Helary oma potentsiaali olla sihikindel ja edasi minev. Selliseid mälestusi jagub kogu kasvamise perioodile. Jutustusi kuulates on tunda, et laste elud on olnud täis õnnelikke ettevõtmisi üheskoos.

Nüüd, vanavanematena on Angeelikal ja Matil rõõm näha oma lastes neid samu emotsioone, mida nad 20 aastat mati äärel seistes on tundnud.

Mario oli lastest esimene, kes kindlalt maadlustrenni läks ja jäi, tema järel tulid vennad Helary, Miko ja Kened. Kõige vanemal vennal Henril maadlustrenni vastu huvi ei tekkinud, aga vendadele on ta siiani toeks, kas siis klubi bussi remontides või aidates renoveerida maadlussaali, Henrigi lapsed on trennidest osa saanud ja tulemusigi teinud. Õde

Kodus olev kalender oli puupüsti täis maadlus- ja jalgpallivõistlusi, mis olid esimesel kohal, alles peale võistlusi tulid sünnipäevad ja pere teised tegemised.

PK salong



Sise- ja välisviimistlusmaterjalide salong

PAMESA ceramica

Puulux Timeless Hardwood Flooring

ELABRICK A BRAND OF ELASTOLITH

HAAKSBERGEN ORIGINAL BY ELASTOLITH

Kronoart®

UNILIN evola

IMPRONTA

CERDOMUS

CEMBRIT

ITALGRANITI

ROCKO by Kronospan

Kährs®

www.pksalong.ee Telliskivi 60/2 I-hoone Tallinna salong

Riia 4 Tartu salong

Melissale on spordist südamelähedane jalgpall.

Nüüdseks on meestel omad perekonnad, Mariol sündis 2022. aasta kevadel perre poeg Myles, kelle ta on juba maadlussaaliga tuttavaks teinud ja lasknud ka matil tegutseda. Tähtsa osana poja kasvatuse juures peab ta võimaldada lapsel olla aktiivne ja õppida tervislikke eluviise. Maadluses on olemas algtõed, mis annavad head füüsilised eeldused tegeleda vanemas eas mis tahes spordialaga, aga südames loodab värske isa, et poega innustab tulevikus ikkagi maadlus, sest see on olnud väga tähtis osa tema enda elu kujunemisel.

Helary Mägisalu nimi on tuttav kõigile, kes natukenegi maadlusel silma peal hoidnud, suurematelt tiitlivõistlustelt on ette näidata täiskasvanute vanuseklassi Euroopa meistrivõistluste hõbe ja pronksmedal. Sellelgi aastal tegeleb mees treeningutega koostöös Soome koondisega ja pürib 2024 Pariisi olümpiale kreeka-rooma maadluse -60 kg kehakaalus. Pere liikmed mäletavad Helaryt lapsepõlvest sihikindla ja töökana, neile ei ole üllatav, et ta oma ettevõtmistes on tänaseks nii kaugele jõudnud ning loodavad, et lähiaastatel ilutseb trofeekapis ka olümpiamängude medal.

Miko Mägisalu küll enam ei võistle, sest paar aastat tagasi saadud vigastus tuletab ennast vahest meelde, aga trennidest ta veel osa võtab ja käib vendadega koos trenne läbi viimas ning vahel ka vilistamas maadluskohtunikuna.

Kened on lõpetamas põhikooli astet ja hinge paitab soov maadluses kaugele jõuda, kindlasti tuleks nooremal Mägisalul silma peal hoida, sest visadust ja sihikindlust tal jätkub.

Melissa Pert (Mägisalu) on abikaasa Karol Pertiga kasvatamas kaht last, Delisiat ja Karlost, kes on juba noorest east peale maadluse ja jalgpalliga tegelenud. Melissa enda spordiala on jalgpall, alustas ta oma karjääri Vändra Vapruses, liikus edasi Pärnu Vaprusesse ja nüüd mängib taas Vändra naiskonnas.

Karol teeb praegugi kaasa erinevatel maadlusvõistlustel harrastajana,



Helary Mägisalu vasakul.

noorusest on ette näidata Eesti meistrivõistluste medaleid, lisaks tegeleb pereisa ka motospordiga, jagades Karmo Karelsonile juhiseid kaardilugejana. Nende soov on anda lastele sportlikke kogemusi erinevatest treeningutest, mis hoiab lapsi tegevuses ja õpetab neile tervislike harjumusi.

Perekond Mägisalu näitel on hea vaadata, kuidas võib spordi olemasolu anda tegevuse ja karjääri suuna kogu eluks. Ühised huvid ja tegemised hoiavad tugevana perekondade väärtused ja sidemed.

Jalgpalliklubi Vändra Vaprus

Ranet Lepik on jalgpalliklubi Vändra Vaprus eestvedaja olnud viimased 24 aastat, alustas ta treeneritööga Vändras enda profikarjääri kõrvalt, kus ta mängis üle 100 mängu ja lõi Pärnu Vapruse ridades paarkümmend väravat. Praeguseks on tema töö viljad treenerina viinud jalgpalliklubi Vändra Vapruse mehed ja naised Eesti jalgpalli liigades kaugele. Hetkel on klubil 170 liiget, kes koosnevad erinevates vanustes meestest, naistest ja lastest.

Rääkides maadlusklubi ja jalgpalliklubi koostööst ja jõudmisest teineteiseni, peame liikuma ajas tagasi üle



Mario Mägisalu ja Ranet Lepik



Mario Mägisalu juhendamas ÜKE treeningut.

kümne aasta. Klubide eestvedajad on teineteist teadnud pikka aega, Mario on nooruses koos venna Helaryga osa võtnud ka jalgpallitreeningutest ja seal oligi nende esimene kokkupuude. Treeneritena on mehed pikemalt teineteise kõrval liikunud viimased üheksa aastat, nad käivad läbi perekondlikul tasemel ja kolleegidena on side teineteisega tugev.

Ranet oli see, kes mõned aastat tagasi tegi Mariole ettepaneku pakkuda ÜKE trenne Vändra jalgpalluritele. Peale Vändra jalgpallurite Eesti I liigasse jõudmist mõistis treener, et oleks hea treeningutesse mitmekülgsust lisada ja hoida meeskonna head füüsilist vormi ka talve perioodil. Sellel ajal oli Mariol maadlustreenerina pakkuda heas seisukorras maadlussaali kasutamise võimalus ja põhjalikumad üldkehalise treeningute (ÜKE) teadmised. Idee ise on tulnud Skandinaavia jalgpalliklubide treeningute näitel.

Ranetiga rääkides on arusaadav, et treenerina on ta valmis meeskonna heaolu nimel õppima ja arenema koos sportlastega. On ta isegi proovinud kolm minutit maadelda, aga enda sõnul on vaja selleks veel kehalist vormi parandada, kuid katsetamist ja arenemist ta ei karda. Seesama katsetamine on õpetanud talle austust Mario kui treeneri vastu, ta mõistab, milline töö käib maadlejate ettevalmistamiseks matile minekuks ja Mario vastab sama austusega, sest Ranet kui pikaaegse treenerikogemusega kolleeg ja klubi juht on väärt juhendaja, kelle teadmistest on üht teist kõrva taha panna.

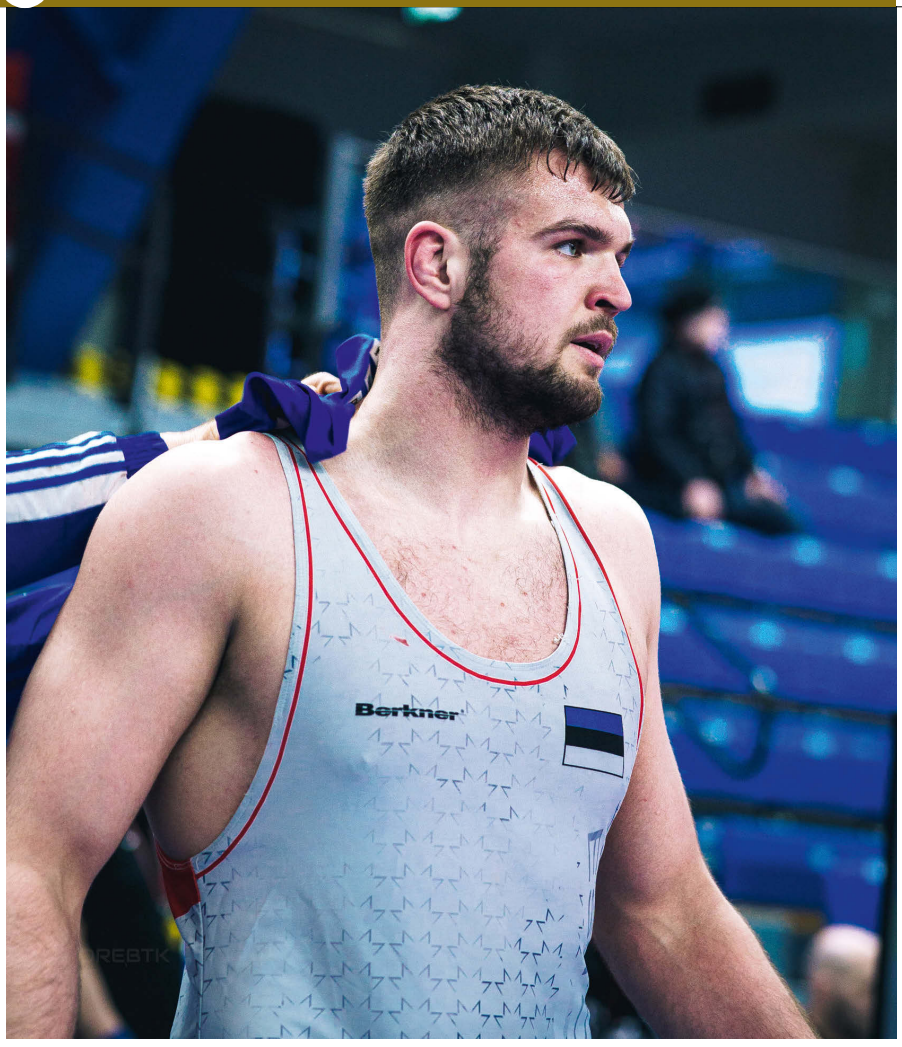
Mõlemad spordialad kasutavad üldfüüsilise treeningu baasteadmisi füüsilise vormi ülesehitamisel ja hoidmisel.

Jalgpallitreeneril jätkub tehtud töö osas ainult kiidusõnu. Vaadates oma jalgpallureid, näeb ta selget arengut ja tunnetab, et kevadel platsile minnes on mehed ja naised hoidnud talveperioodil head kehalist vormi.

Tervislike harjumuste juurutamist lastes ja täiskasvanutes peavad jalgpallurid ja maadlejad ühtmoodi tähtsaks. Mõlemad spordialad kasutavad üldfüüsilise treeningu baasteadmisi füüsilise vormi ülesehitamisel ja hoidmisel.

Raneti ja Mario soovitus teistele treeneritele on proovida koostööd erinevate spordialadega, sest see annab sportlastele, hoolimata kas tegemist on meeskonna või individuaalspordialaga, võimaluse uuteks arenguteks. Lisaks on see kasumlik treenerile endale, sest see on suurepärane võimalus jagada enda teadmisi ja õppida teiste kogemustest. Kindlasti ei ole vaja tunda ohustatuna ennast oma töös, kui koostöö on hästi ja sõbralikult üles ehitatud, siis on võitjaid mõlemal poolel.

Vändra näitel koostöö jätkub edasi ja treenerid soovivad edu maadlejatele maadlusmatil ja jalgpalluritele jalgpalliväljakul. ■



Richard Karelson Kristjan Palusalu memoriaal võistlus 2023.

Sellest aastast kuulub Eesti koondislaste sekka **Richard Karelson noorem,** kes on noppinud säravaid medaleid juunioride suurvõistlustelt. Kõige kirkamad medalid on kehakaalus kuni 97 kg juunioride Euroopa meistritiitel ja maailmameistrivõistluste pronks. Kes ta on, kust ta tuleb, mida mõtleb treeningutest ja millised on tema unistused?

TEKST: **VELJA ANDRUSE, PILLE KALDA**
FOTOD: **ANDRE BÖTTKER**

Richard Karelson: vastase väsitamiseks ma jaksan kannatada

Kuidas sa maadluseni jõudsid ja mis sind selle juures paelub?

Maadluseni jõudsin tänu oma isale. Väiksena mängisin jalgpalli, mis meeldis mulle väga. Maadluse juurde olen jäänud, sest see on mul hästi välja tulnud. Ma olen seda nii kaua teinud ja mul on mõned head liigutused, millega olen medaleid võitnud. Usun, et just see hoiabki mind maadluse juures.

Kui vanalt sa alustasid maadlemisega?

Ma olin väga väike, kui käisin juba isaga trennis kaasas. Ma lihtsalt mängisin isa trenni ajal palli või jooksin niisama ringi. Ise maadlustrennis hakkasin käima umbes kuueaastaselt. Konkreetsemalt ja regulaarsemalt hakkasin treenima aasta hiljem, kui kooli läksin.

Kas su isa siis veel maadles, kui sa väike olid?

Jah, maadles. Aga ainus võistlus, mida mäletan, oli Kristjan Palusalu mälestusvõistlus, mille ta võitis. Pärast seda ta lõpetaski maadlemise.

Kui palju on isa sulle maadlusalaseid õpetussõnu jaganud?

Isa tegi seljataha tõmmet väga hästi. Ma hakkasin endal seda oskust lihvima juunioride klassi viimasel aastal ja siiamaani

on see mul hästi välja tulnud. Isa vaatab YouTube'ist erinevaid klippe, kus õpetatakse nippe, liigutusi, mida me vahepeal proovime ja mõtiskleme, mis neist mulle sobida võiks. Eks ta ikka soovib mulle parimat ja on alati toeks.

Kui kaua sa oled kokku maadelnud?

Olen maadelnud 15 aastat ehk peaaegu terve oma senise elu.

Milline on olnud kõige valusam õppetund? Mida sa sellest õppisid?

Kõige valusam kaotus oli eelmisel aastal, kui MMi poolfinaalis kaotasin viigiseisu 1-1 iraanlasele. Ma lükkasin ta välja, aga kuna kohtunik oli enne vilistanud, siis seda ei loetud. Ma ei ütleks, et olin selles kaotuses 100% süüdi, kuid vahepeal sa pead leidma selle ühe hetke või koha, kust punkt saada, eriti siis, kui kohtunike töö pole kõige täpsem ja õiglasem. Ma saan sellest aru, et inimestel juhtub vigu, aga sellest matšist sõltus minu finaali saamine. Finaalis iraanlane võitis suhteliselt kindlalt 13-7 Kasahstani maadlejat.

Mida pead füüsilise ettevalmistuse juures kõige tähtsamaks?

Vastupidavust. See ei ole mul kunagi olnud kõige tugevam, aga mul jagub kannatust ja kui näen, et teine hakkab ära väsima, siis mentaalselt jõuan talle veel peale käia, et tal kaoks viimnegi jõud minult punkti saamiseks. Võhma jätkub praegu.

Kuidas valmistud psühholoogiliselt?

Mulle ei meeldi üle mõelda. Mõtlen asjadele, mis mul on hästi välja tulnud, eelkõige oma soorituse tehnilise poole peale. Mõtlen, et pean enda maadlust teisele peale suruma ja olema valmis igasugusteks üllatusteks. Üllatused ei ole toredad, aga nendeks peab valmis olema. Juhul, kui mind on mingi viirus kimbutamas, siis see mõte kipub peas ringi käima ja püüan mitte sellesse kinni jääda.

U23 võistluse ajal olid haige?

Jah, mul oli mononukleoos, mis mõjub hingamisteedele. Enne oli mitu nädalat köha ja nõrkus ning kurk valutas. Sellele ei ole ravi, vaid see läheb ise üle.

Oled tänaseks jõudnud noorte seas kõrgele. Mis on sinu täitmist vajav unistus?

Tahan olümpiale jõuda, mis on ilmselt iga sportlase unistus. Kindlasti soovin lähiaastatel noppida U23 medaleid. Täiskasvanute seas on raskem, sest seal on kõvad tegijad koos.

Millise konkurendi suhtes sa tunned, et tahaks, et just tema tuleks sinu vastaseks?

Kunagi oli üks venelane, kes oli nooremaks tehtud. Temaga maadeldes juhtisin 3:1, aga siis me Igoriga keerasime tahtmatult selle matši tema kasuks. Aga kahjuks ta enam ei satu minu vastaseks, sest ta on liiga väike. Nüüd oleks hea meel uuesti maadelda iraanlasega, kellele ma MM-il kaotasin.

Sellest aastast algab sinu ettevalmistus täiskasvanute klassi suundumiseks. Kuidas edeneb?

Haiguste tõttu on olnud ebatasane teekond, mis mind häirib. Olen teinud trenni, kui saan ja loodan, et läheb paremaks. Armeenias sain õlale natuke viga ega saanud Eesti meistrivõistlustel osaleda, aga õlg on õnneks paranenud. On olnud tagasilööke, aga olen teinud trenni.

Kuidas koondisega töö sujub?

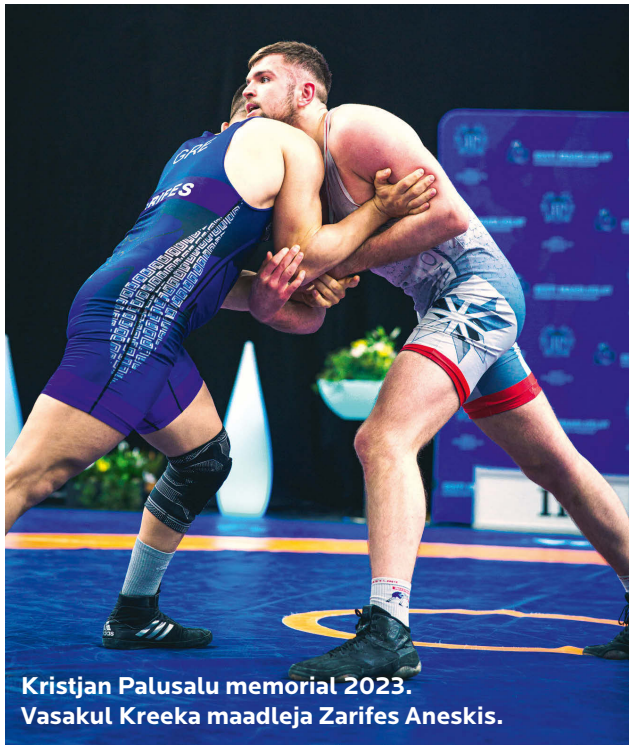
Koondisega läheb väga hästi. See, et saime Armeeniasse treenima, on väga suur asi. Mulle makstakse kinni piletid ja kõik muu. Seal oli minusuguseid maadlejaid neli, kellega koos on väga hea trenni teha. Lisaks oli seal ka olümpiavõitja, kes soovis minuga trenni teha. Eelolev olümpia jääb tema viimaseks ja ta ei tahtnud oma nippe näidata teistele, kes võiks talle ohtlikud olla, ja valis hoopis välja mõne noore maadleja, kelleks osutusin mina.

Kas ta jagas sinuga ka oma teadmisi?

Jaa, natuke ikka. Püsti maadeldes sain talle vastu. Käsi ma talle alla ei saanud kordagi, ta on nii tugev. Aga trügida saime ja sain peaaegu selja taha. Oli huvitav.

Oled saanud palju tuge oma klubilt ja perelt. Keda veel pead oma suurteks toetajateks?

Kindlasti Eesti maadlusliit ja sõbrad, ema, isa ja väike õde, kes on minu kõige suurem fänn ning elab aktiivselt kaasa. Samuti tänan Tallinna Spordikooli, olümpiakomiteed ja maadlusliitu, täpsemalt presidenti ja asepresidenti, sest tänu neile ma saan keskenduda rohkem trennidele ega pea töötama nii palju, et see segaks mu sportlaskarjääri. ■



Kristjan Palusalu memorial 2023. Vasakul Kreeka maadleja Zarifes Aneskis.

Rahvusvahelised tiitlivõistlused

Aasta 2022 oli Eesti maadlusele medalite ja tiitliterohke. Epp Mäe näitas oma kuuluvust maailma tippmaadlejate rivistusse võites Euroopa meistrivõistlustel hõbemedali ja maailmameistrivõistlustel pronksmedali.

TEKST: **SIMMO SÄÄRITS**
FOTOD: **UNITED WORLD WRESTLING, ERAKOGU**

Richard Karelson tituleeriti U20 vanuseklassi Euroopa meistriks ja võitis MM-võistlusel pronksmedali. U15 Euroopa meistrivõistlustelt võitis Lisette Böttker naistemaadluses hõbemedali ja Robi Kristjuhan kreeka-rooma maadluses pronksmedali. Jaanek Lips vabamaadluses ja Argo Mitt kreeka-rooma maadluses tituleeriti veteranide maailmameistriteks. ■



Epp Mae ja Enrica Rinaldi.

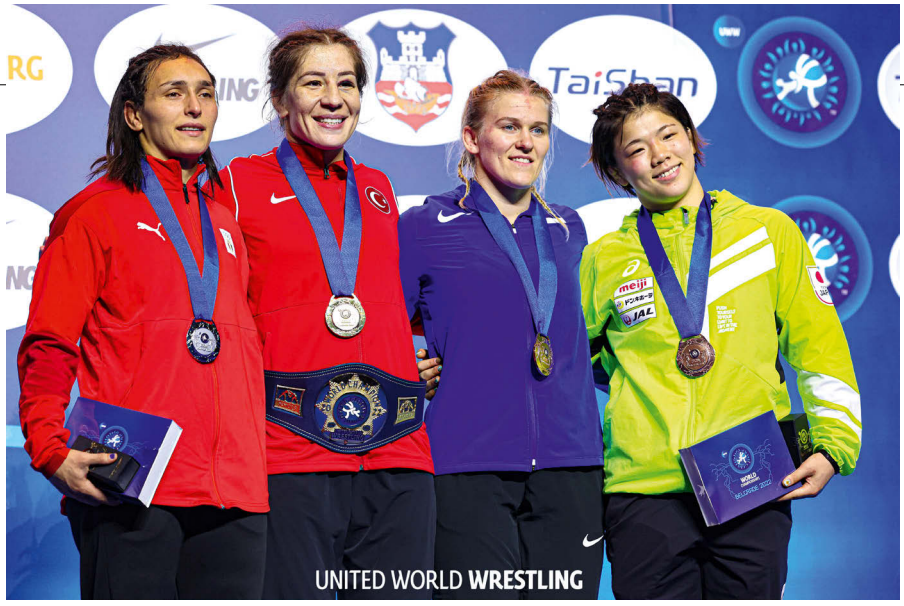
TÄISKASVANUTE VANUSEKLASSI PARIMAD AASTAL 2022

Euroopa meistrivõistlused 28.03.-03.04.2022, Budapest, Ungari
Parimana naistemaadluses võitis **Epp Mäe** (SK Wesenberg Wrestling) kehakaalus -76kg hõbemedali.
Treener: Ahto Raska, Maksim Molonov, Levi Earl (PILT1)
Parimana vabamaadluses saavutas **Aimar Andruse** (SK Nipi) kehakaalus -74kg 9. koha.
Treenerid: Aleksei Hapov, Levi Earl
Parimana kreeka-rooma maadluses saavutas **Helary Mägisalu** (Vändra Suure Karu Pojad) kehakaalus -60kg 7. koha.
Treenerid: Mario Mägisalu, Levi Earl

Maailmameistrivõistlused 10.09.-18.09.2022, Belgrad, Serbia
Parimana naistemaadluses võitis **Epp Mäe** (SK Wesenberg Wrestling) kehakaalus -76kg pronksmedali.
Treenerid: Ahto Raska, Maksim Molonov, Levi Earl
Parimana vabamaadluses saavutas **Aimar Andruse** (Spordiklubi Nipi) kehakaalus -74kg 12. koha.Treenerid: Aleksei Hapov, Levi Earl
Parimana kreeka-rooma maadluses saavutas **Helary Mägisalu** (Vändra Suure Karu Pojad) kehakaalus -60kg 23. koha.
Treenerid: Mario Mägisalu, Levi Earl

U23 VANUSEKLASSI PARIMAD AASTAL 2022

Euroopa meistrivõistlused 07.03.-13.03.2022, Plovdiv, Bulgaaria
Parimana naistemaadluses võitis **Viktoria Vesso** (Spordiklubi EstWrest) kehakaalus -65kg pronksmedali.
Treenerid: Arvi Aavik, Jaan Kirsipuu



Epp Mäe 2022 MM pronks.



Viktoria Vesso U23 EM 2022.

Parimana vabamaadluses saavutas **Erik Reinbok** (Spordiklubi Kuldkaru) kehakaalus -74kg 11. koha.
Treener: Aleksei Hapov
Parimana kreeka-rooma maadluses saavutas **Richard Karelson** (Maadlusklubi Nelson) kehakaalus -97kg 5. koha.
Treenerid: Igor Annus, Ivar Kotkas

Maailmameistrivõistlused 17.10.-23.10.2022, Pontevedre, Hispaania
Parimana vabamaadluses saavutas **Erik Reinbok** (Spordiklubi Kuldkaru) 19. koha.
Treener: Aleksei Hapov
Parimana kreeka-rooma maadluses saavutas **Ranet Kaljola** (Maadlusklubi Nelson) 5. koha.
Treener: **Tõnis Naarits**

U20 VANUSEKLASSI PARIMAD AASTAL 2022

Euroopa meistrivõistlused 17.06.-03.07.2022, Rooma, Itaalia
Parimana kreeka-rooma maadluses võitis **Richard Karelson** (Maadlusklubi Nelson) kehakaalus -97kg meistritiitli.
Treenerid: Igor Annus, Ivar Kotkas

Maailmameistrivõistlused 15.08.-21.08.2022, Sofia, Bulgaaria
Parimana kreeka-rooma maadluses võitis **Richard Karelson** (Maadlusklubi Nelson) kehakaalus -97kg pronksmedali.
Treenerid: Igor Annus, Ivar Kotkas



97kg GR Richard Karelson EM kuld.



Richard Karelson U20 MM pronks.

U17 VANUSEKLASSI PARIMAD AASTAL 2022

Euroopa meistrivõistlused 13.06.-19.06.2022, Bukarest, Rumeenia

Parimana vabamaadluses saavutas **Rene Talts** (Maadlusklubi Viljandi Tulevik) kehakaalus -51kg 11. koha.
Treener: Rain Aleksandrov
Parimana kreeka-rooma maadluses saavutas **Max Hristjuk** (Tartu Kalev Englas) kehakaalus -65kg 7. koha.
Treener: Kristjan Press

Maailmameistrivõistlused 25.07.-31.07.2022, Rooma, Itaalia

Parimana kreeka-rooma maadluses saavutas **Richard Pajuviidik** (Maadlusklubi Nelson) kehakaalus -48kg 9. koha.
Treener: Raivo Kiilstrom, Igor Annus

U15 VANUSEKLASSI PARIMAD AASTAL 2022

Euroopa meistrivõistlused 16.07 – 19.07.2022, Horvaatia, Zagreb

Parimana naistemaadluses võitis **Lisette Böttker** (Spordiklubi EstWrest) kehakaalus -54kg



Lisette Böttker– U15 EM hõbemedal.



Robi Kristjuhan EM U15 pronks.

hõbemedali.
Treenerid: Arvi Aavik, Jaan Kirsipuu
Parimana kreeka-rooma maadluse võitis **Robi Kristjuhan** (Korrus3) kehakaalus -57kg pronksmedali.
Treener: Martin Plaser
Parimana vabamaadluses saavutas **Ilja Sobolev** (Spordiklubi Kuldkaru) kehakaalus -85kg 5. koha
Treener: Jevgeni Tarassov

VETERANIDE VANUSEKLASSI PARIMAD AASTAL 2022

Maailmameistrivõistlused 04.10.-09.10.2022, Plovdiv, Bulgaaria

Parimana vabamaadlus võitis **Jaanek Lips** (Maadlusklubi Viljandi Tulevik) kehakaalus -62kg meistritiitli.
Parimana kreeka-rooma maadluses võitis **Argo Mitt** (Maadlusklubi Leo) kehakaalus -70kg meistritiitli.

KLUBIDE ARVESTUSES KUULUTATI 2022. AASTA PARIMATEKS KLUBIDEKS:

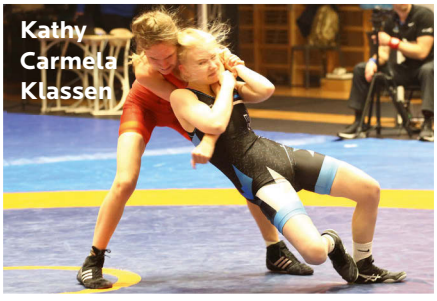
Naistemaadluses – **Eesti Maaülikooli Spordiklubi**
Treener: Veiko Proovel
Vabamaadluses – **Spordiklubi Kuldkaru**
Treenerid: Aleksei Hapov, Jevgeni Tarassov, Timur Alikhanov
Kreeka-rooma maadluses – **Maadlusklubi Aberg**
Treener: Tanel Renter

Aktiivsemaks kohtuniku tiitliga pärjati aastal 2022 **Kauri Mitt.** 2022. aastal tituleeriti Eesti Maadlusliidu juhatuse poolt „Aasta treeneriks“ Lääneranna Raskejõustikuklubi „Leola“ treener **Janar Sõber,** kes jäi silma aktiivse klubitreenerina.

Eesti meistrivõistlused 2022 tulemused
Täiskasvanud

12. veebruaril 2022 toimusid U20 vanuseklassi Eesti meistrivõistlused kreeka-rooma, vaba-ja naistemaadluses Haapsalu spordihoones, võistluse korraldajaks olid Maadlusklubi Dünamo ja Eesti Maadlusliit. Osa võttis 18 maadlejat naistemaadluses, 64 maadlejat kreeka-rooma maadluses ja 48 maadlejat vabamaadluses, kokku 130 sportlast 25st klubist.

TEKST: **SIMMO SÄÄRITS** FOTOD: **JAANEK LIPS, VADIM SAMSON**


Kathy Carmela Klassen


Pille Randlane


Keitlin Meribel Mägi

NAISTEMAADLUS

-50kg Kathy Carmela Klassen
(EMÜ Spordiklubi)
-53kg Pille Randlane
(EMÜ Spordiklubi)
-57kg Keitlin Maribel Mägi
(Spordiklubi Kadrina)
-62kg Olha Narepekha
(Spordiklubi Kontakt)
-68kg Eva-Maria Raudsepp
(EMÜ Spordiklubi)
-76kg Greete Kõnnussaar
(Jõgeva Raskejõustikuklubi Ramm)

Võistkondlikus arvestuses
I koht **Eesti Maaülikooli Spordiklubi** – 26 punkti
II koht **Väike-Maarja Valla Rahva Spordiklubi** – 10 punkti
III koht **Spordiklubi Kontakt** – 7 punkti


Olha Narepehha


Eva-Maria Raudsepp


Greete Kõnnussaar


Helary Mägisalu


Artur Jeremejev


Randel Uibo


Edvin Kin

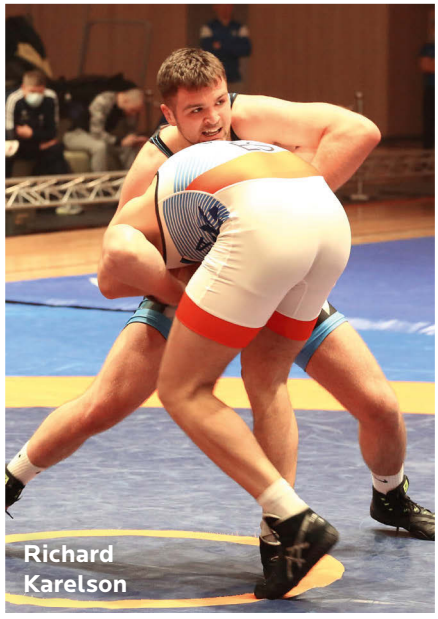

Raido Liitmäe


Artur Vititin

KREEKA-ROOMA MAADLUS

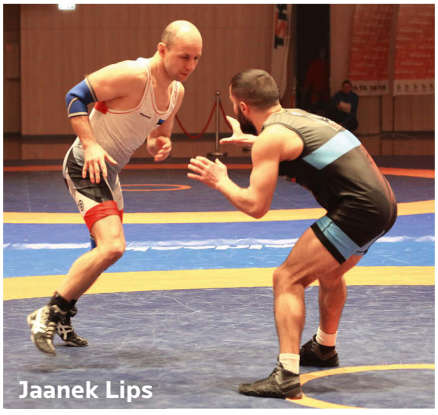
-60kg Helary Mägisalu
(Vändra Suure Karu Pojad)
-67kg Artur Jeremejev
(Tartu Kalev Englas)
-72kg Randel Uibo
(Maadlusklubi Leo)
-77kg Edvin Kin
(Maadlusklubi Nelson)
-82 kg Ranet Kaljola
(Maadlusklubi Nelson)
-87kg Raido Liitmäe
(Maadlusklubi Juhan)
-97kg Richard Karelson
(Maadlusklubi Nelson)
-130kg Artur Vititin
(Maadlusklubi Hammerlock)

Võistkondlikus arvestuses
I koht **Maadlusklubi Nelson** – 21 punkti
II koht **Maadlusklubi Aberg** – 21 punkti
III koht **Maadlusklubi Juhan** – 16 punkti

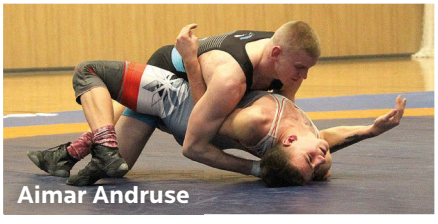

Richard Karelson

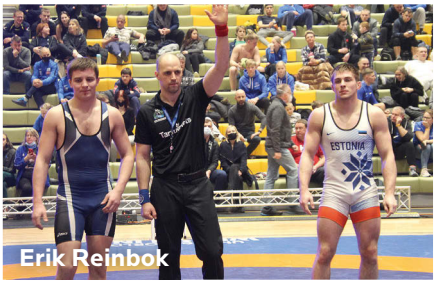

Ranet Kaljola


Janar Lips


Jaanek Lips


Nikolai Tarassov


Aimar Andruse


Erik Reinbok

VABAMAADLUS

-61kg Janar Lips
(Maadlusklubi Tulevik)
-65kg Jaanek Lips
(Maadlusklubi Tulevik)
-70kg Nikolai Tarassov
(Spordiklubi Kuldkaru)
-74kg Aimar Andruse
(Spordiklubi Nipi)
-79kg Erik Reinbok
(Spordiklubi Kuldkaru)
-86kg Jegor Tkatsjov
(Spordiklubi Kuldkaru)
-97kg Nikita Tšehhonin
(Spordiklubi Kuldkaru)
-125kg Rudolf Pragi
(Maadlusklubi Lapiti)

Võistkondlikus arvestuses
I koht **Spordiklubi Kuldkaru** – 38 punkti
II koht **Maadlusklubi Viljandi Tulevik** – 34 punkti
III koht **Järvamaa Matimehed** – 18 punkti



Jegor Tkatšjov


NIkita Tšehhonin

Rudolf Pragi



Eesti meistrivõistlused 2022 tulemused U15 vanuseklass

19. märtsil 2022 toimusid U15 vanuseklassi Eesti meistrivõistlused kreeka-rooma, vaba-ja naistemaadluses Paikuse spordikeskuses, võistluse korraldajaks olid Maadlusklubi Leo ja Eesti Maadlusliit. Osa võttis 29 maadlejat naistemaadluses, 72 maadlejat kreeka-rooma maadluses ja 71 maadlejat vabamaadluses, kokku 172 sportlast 31st klubist.

TEKST: **SIMMO SÄÄRITS** FOTOD: **JAANEK LIPS**



Polina Timšina



Anu-Liis Raudsepp


Lisette Böttker

NAISTEMAADLUS

-36kg Polina Timšina
(Kristjan Palusalu Spordikool)
-42kg Sara Väljan
(Võru Spordiselts Kalev)
-50kg Anu-Liis Raudsepp
(Väike-Maarja Valla Rahvaspordiklubi)
-58kg Lisette Böttker
(Spordiklubi EstWrest)
-66kg Gudrun Roosiõis
(Jõgeva Valla Spordikool)

Võistkondlikus arvestuses
I koht **Maadlusklubi Juhan**
– 19 punkti
II koht **Jõgeva Valla Spordikool**
– 16 punkti
III koht **Võru Spordiselts Kalev**
– 14 punkti



Sara Väljan



Gudrun Roosiõis

KREEKA-ROOMA MAADLUS

-38kg Mario Kaljola
(Maadlusklubi Nelson)
-41kg Stanislav Dovzhyk
(Maadlusklubi Nelson)
-44kg Raimond Prous
(Maadlusklubi Aberg)
-48kg Taarjon Väärtnõu
(Maadlusklubi Aberg)
-52kg Nikita Muradov
(Maadlusklubi Nelson)
-57kg Karlis Ander All
(Tartu Kalev Englas)
-62kg Mardo Ärmus
(Maadlusklubi Aberg)
-68kg Markus Mikk Mölder
(Kristjan Palusalu Spordikool)
-75kg Andreas Välja
(Vändra Suure Karu Pojad)
-85kg Elar Hinno
(Spordiklubi Caaro)

Võistkondlikus arvestuses
I koht **Maadlusklubi Aberg** – 39 punkti
II koht **Maadlusklubi Nelson** – 39 punkti
III koht **Vändra Suure Karu Pojad** – 18 punkti


Stanislav Dovzhyk

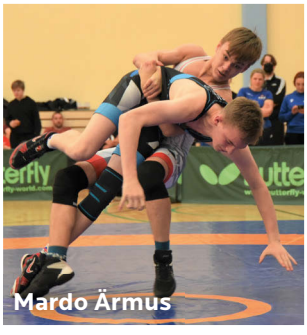

Mario Kaljola


Raimond Prous

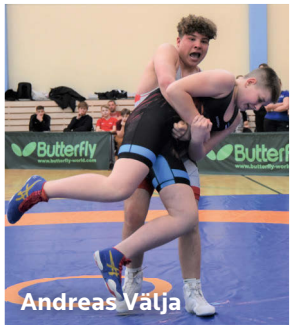

Taarjon Väärtnõu


Nikita Muradov


Karlis Ander All


Mardo Ärmus


Markus Mikk Mölder


Andreas Välja


Elar Hinno


Kaspar Kört


Rain Tigas


Mikk Talimaa


Ruslan Konetski

VABAMAADLUS

-38kg Kaspar Kört
(Maadlusklubi Lapiti)
-41kg Rain Tigas
(Maadlusklubi Lapiti)
-44kg Mikk Talimaa
(Maadlusklubi Tulevik)
-48kg Ruslan Konetski
(Spordiklubi Kuldkaru)
-52kg Kaarel Koobas
(Maadlusklubi Tulevik)
-57kg Rasmus Tõnismäe
(Maadlusklubi Leo)
-62kg Romet Nõmme
(Maadlusklubi Lapiti)
-68kg Venno Põrk
(Valga Spordiklubi)
-75kg Tihhon Nazarov
(Spordiklubi Kuldkaru)
-85kg Ilja Sobolev
(Spordiklubi Kuldkaru)

Võistkondlikus arvestuses
I koht **Spordiklubi Kuldkaru** – 43 punkti
II koht **Maadlusklubi Viljandi Tulevik** – 30 punkti
III koht **Maadlusklubi Lapiti** – 22 punkti


Kaarel Koobas


Rasmus Tõnismäe


Romet Nõmme


Venno Põrk


Tihhon Nazarov


Ilja Sobolev

Eesti meistrivõistlused 2022 tulemused U17 vanuseklass

16. aprillil 2022 toimusid U17 vanuseklassi Eesti meistrivõistlused kreeka-rooma, vaba-ja naistemaadluses Kohtla-Järve Wiru spordikeskuses, võistluse korraldajaks olid Spordiklubi Kuldkaru ja Eesti Maadlusliit. Osa võttis 18 maadlejat naistemaadluses, 70 maadlejat kreeka-rooma maadluses ja 57 maadlejat vabamaadluses, kokku 145 sportlast 29st klubist.

TEKST: **SIMMO SÄÄRITS** FOTOD: **JAANEK LIPS**


Anu-Liis Raudsepp

NAISTEMAADLUS

-43kg Polina Timšina
(Kristjan Palusalu Spordikool)
-49kg Anu-Liis Raudsepp
(Väike-Maarja Valla Rahva-spordiklubi)
-57kg Lisette Böttker
(Spordiklubi EstWrest)
-65kg Karmel Karro
(Järvamaa Matimehed)
-73kg Beril-Amabel Lindmäe
(EMÜ Spordiklubi)

Võistkondlikus arvestuses
I koht **Eesti Maaülikooli Spordiklubi** – 12 punkti
II koht **Maadlusklubi Juhan** – 12 punkti
III koht **Spordiklubi EstWrest** – 7 punkti


Karmel Karro


Beril-Amabel Lindmäe


Polina Timšina


Lisette Böttker



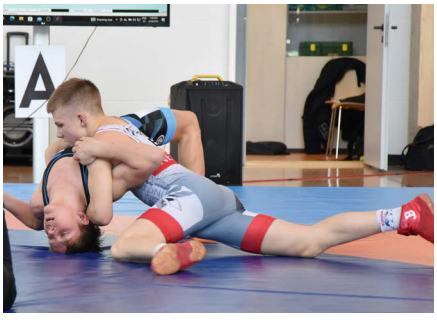
Raimond Prous



Vladislav Dovzhyk



Al-Bara Chopalaev



Richard Pajuviidik

KREEKA-ROOMA MAADLUS

-45kg Raimond Prous
(Maadlusklubi Aberg)
-48kg Vladislav Dovzhyk
(Maadlusklubi Nelson)
-51kg Richard Pajuviidik
(Maadlusklubi Nelson)
-55kg Al-Bara Chopalaev
(Maadlusklubi Nelson)
-60kg Mardo Ärmus
(Maadlusklubi Aberg)
-65kg Max Hristjuk
(Tartu Kalev Englas)
-71kg Rainer Plaser (Korrus3)
-80kg Stefan-Lauri Mölder
(Lääneranna Spordikool)
-92kg Joosep Pärnalaas
(Maadlusklubi Jaan)
-110kg Hendrik Rämman
(Spordiklubi Martna)

Võistkondlikus arvestuses
I koht **Maadlusklubi Aberg**
– 45 punkti
II koht **Maadlusklubi Nelson**
– 39 punkti
III koht **Tartu Kalev Englas**
– 35 punkti



Mardo Ärmus



Max Hristjuk



Rainer Plaser



Stefan-Lauri Mölder



Joosep Pärnalaas



Hendrik Rämman


Mikk Talimaa


Dion Papadatos


Nikolai Golovkin

VABAMAADLUS

-45kg Mikk Talimaa
(Maadlusklubi Tulevik)
-48kg Dion Papadatos
(Maadlusklubi Aberg)
-51kg Rene Talts
(Maadlusklubi Tulevik)
-55kg Nikolai Golovkin
(Spordiklubi Kuldkaru)
-60kg Janar Lips
(Maadlusklubi Tulevik)
-65kg Tristan Aleksandrov
(Maadlusklubi Tulevik)
-71kg Nikolai Tarassov
(Spordiklubi Kuldkaru)
-80kg Vladislav Rjabtsev
(Spordiklubi Kuldkaru)
-92kg Vjatšeslav Saulits
(Korrus3)
-110kg Renar Joonas
(Tartu Kalev Englas)

Võistkondlikus arvestuses
I koht **Spordiklubi Kuldkaru** – 41 punkti
II koht **Maadlusklubi Viljandi Tulevik** – 33 punkti
III koht **Järvamaa Matimehed** – 18 punkti


Rene Talts


Janar Lips


Tristan Aleksandrov


Nikolai Tarassov


Vladislav Rjabtsev


Vjatšeslav Saulits


Renar Joonas

Eesti meistrivõistlused 2022 tulemused U20 vanuseklass

12. veebruaril 2022 toimusid U20 vanuseklassi Eesti meistrivõistlused kreeka-rooma, vaba-ja naistemaadluses Haapsalu spordihoones, võistluse korraldajaks olid Maadlusklubi Dünamo ja Eesti Maadlusliit. Osa võttis 18 maadlejat naistemaadluses, 64 maadlejat kreeka-rooma maadluses ja 48 maadlejat vabamaadluses, kokku 130 sportlast 25st klubist.

TEKST: **SIMMO SÄÄRITS** FOTOD: **JAANEK LIPS, VADIM SAMSON**

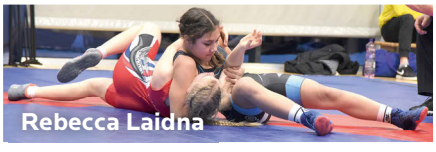

Anu-Liis Raudsepp

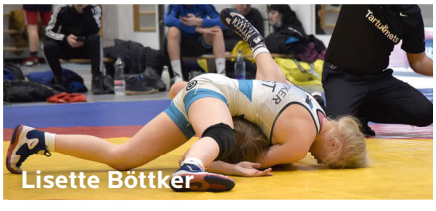
NAISTEMAADLUS

-50kg Anu-Liis Raudsepp
(Väike-Maarja Valla Rahvaspordiklubi)
-53kg Rebecca Laidna
(Maadlusklubi Juhan)
-57kg Lisette Böttker
(Spordiklubi EstWrest)
-62kg Jonete Visnapuu
(Väike-Maarja Valla Rahvaspordiklubi)
-68kg Eva-Maria Raudsepp
(EMÜ Spordiklubi)
-76kg Krislin Kirss
(Spordiklubi Caaro)

Võistkondlikus arvestuses
I koht **Eesti Maaülikooli Spordiklubi** – 17 punkti
II koht **Väike-Maarja Valla Rahvaspordiklubi** – 17 punkti
III koht **Maadlusklubi Juhan** – 14 punkti


Jonete Visnapuu


Rebecca Laidna

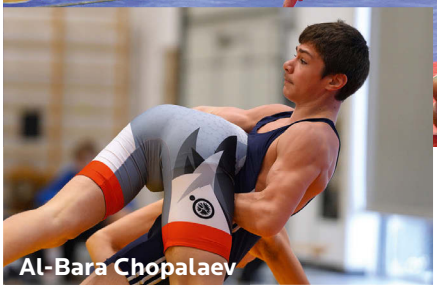

Lisette Böttker


Eva-Maria Raudsepp


Krislin Kirss



Robi Kristjuhan



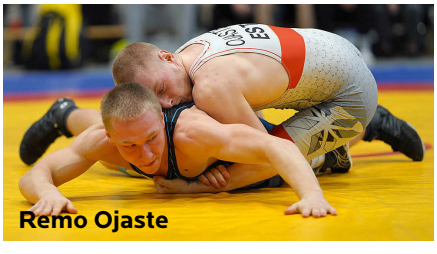
Al-Bara Chopalaev



Juhan Kristjuhan



Artur Jeremejev



Remo Ojaste

KREEKA-ROOMA MAADLUS

-55kg Robi Kristjuhan
(Korrus3)
-60kg Al-Bara Chopalaev
(Maadlusklubi Nelson)
-63kg Juhan Kristjuhan
(Maadlusklubi Aberg)
-67kg Artur Jeremejev
(Tartu Kalev Englas)
-72kg Remo Ojaste
(Väike-Maarja Valla Rahvaspordiklubi)
-77kg Raimond Uibo
(Maadlusklubi Leo)
-82 kg Kalle Laisarv
(Tapa Valla Spordikool)
-87kg Olavi Laisarv
(Tapa Valla Spordikool)
-97kg Richard Karelson
(Maadlusklubi Nelson)
-130kg Rasmus Liisma
(Maadlusklubi Aberg)

Võistkondlikus arvestuses
I koht **Tartu Kalev Englas**
– 45 punkti
II koht **Maadlusklubi Nelson**
– 32 punkti
III koht **Maadlusklubi Aberg**
– 30 punkti



Raimond Uibo



Kalle Laisarv



Olavi Laisarv



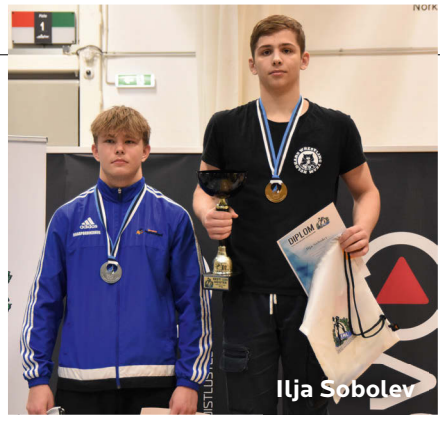
Richard Karelson

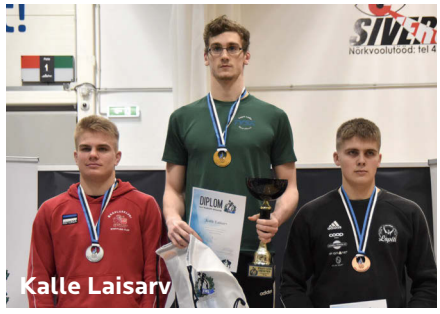


Rasmus Liisma



Janar Lips


Ilja Sobolev


Kalle Laisarv


Sten-Markus Lohu


Tristan Aleksandrov


Nikolai Tarassov


Vladislav Rjabtsev

VABAMAADLUS

-57kg Janar Lips
(Maadlusklubi Tulevik)
-61kg Sten-Markus Lohu
(Maadlusklubi Tulevik)
-65kg Tristan Aleksandrov
(Maadlusklubi Tulevik)
-70kg Nikolai Tarassov
(Spordiklubi Kuldkaru)
-74kg Vladislav Rjabtsev
(Spordiklubi Kuldkaru)
-79kg Ilja Sobolev
(Spordiklubi Kuldkaru)
-86kg Kalle Laisarv
(Tapa Valla Spordikool)
-92kg Markus Kriiskütt
(Maadlusklubi Lapiti)
-97kg Kennet Künnarpuu
(Järvamaa Matimehed)
-125kg Rudolf Pragi
(Maadlusklubi Lapiti)

Võistkondlikus arvestuses
I koht **Spordiklubi Kuldkaru** – 33 punkti
II koht **Maadlusklubi Viljandi Tulevik** – 31 punkti
III koht **Maadlusklubi Lapiti** – 26 punkti


Markus Kriiskütt


Kennet Künnarpuu


Rudolf Pragi

elisa

PARIM PAKKUMINE VAID SULLE!

Nüüd on suurepärane aeg liituda mõne Elisa teenusega, sest suvisteks seiklusteks on meil sulle kingituseks kompaktne Xiaomi Mi 3 elektriõuks!

Skänni koodi!

elisa.ee/liitu



Eesti meistrivõistlused 2022 tulemused Rannamaadlus

6. augustil toimusid Tapal U17 ja täiskasvanute vanuseklasside Eesti meistrivõistlused rannamaadluses. Esmakordselt korraldati lahtised meistrivõistlused, mis tähendas, et Eesti meistritiitlile said võistelda koos Eesti sportlastega teiste riikide sportlased.

TEKST: **SIMMO SÄÄRITS** FOTOD: **JAANEK LIPS**

Võistlused korraldas Spordiklubi Tapa ja Eesti Maadlusliit. Osa võttis 67 maadlejat 16st klubist, esmakordselt koos Eesti klubidega Soome maadlusklubi Helsingin Paini-Miehet. ■

U17 VANUSEKLASS

NEIUD
-40kg Laura Talvensaari
(Helsingin Paini-Miehet)
-50kg Anu-Liis Raudsepp
(Väike-Maarja Valla Rahvaspordiklubi)
-60kg Keitlin Meribel Mägi
(Spordiklubi Kadrina)
-70kg Gudrun Roosiõis
(Jõgeva Valla Spordikool)

NOORMEHED
-60kg Janar Lips
(Maadlusklubi Tulevik)
-70kg Karl Lehis
(Järvamaa Matimehed)
-80kg Andreas Välja
(Vändra Suure Karu Pojad)


Keitlin Meribel Mägi


Gudrun Roosiõis


Anu-Liis Raudsepp


Janar Lips


Karl Lehis


Andreas Välja


Eva-Maria Raudsepp


Erik Reinbok

TÄISKASVANUTE VANUSEKLASS

NAISED

-60kg Eva-Maria Raudsepp
(EMÜ Spordiklubi)
-70kg Jonete Visnapuu
(Väike-Maarja Valla Rahvaspordiklubi)
+70kg Marta Pajula
(Spordiklubi Tapa)

MEHED

-70kg Aleksei Baskakov
(Spordiklubi Kuldkaru)
-80kg Erik Reinbok
(Spordiklubi Kuldkaru)
-90kg Markus Kriisküttt
(Maadlusklubi Lapiti)
+90kg Kaarel Maaten
(EMÜ Spordiklubi)


Jonete Visnapuu


Marta Pajula


Kaarel Maaten


Aleksei Baskakov


Markus Kriisküttt

Andekas noor – Robi Kristjuhan



Robi Kristjuhan heidab Rasmus Tõnismäed Eesti juunioride meistrivõistlustel 2023. a.

Noor maadleja Robi Kristjuhan võitis 2022. aastal U15 vanuseklassi kreeka-rooma maadluse EM-võistlustel kehakaalus -57kg pronksmedali, tehes ajalugu ja tuues Eestile esimese kreeka-rooma maadluse medali antud vanuseklassis. Tundsime huvi Robi edaspidiste plaanide kohta ja millega on ta viimasel ajal tegelenud.

TEKST: **VELJA ANDRUSE** FOTO: **JAANEK LIPS**

Robi, räägi pisut endast, kuidas sa maadluse juurde jõudsid ja kaua maadelnud oled?

Mu nimi on Robi Kristjuhan, olen 16-aastane ja tegelen kreeka-rooma maadlusega. Olen maadelnud 13 aastat ning maadlusega hakkasin tegelema oma sugulase eeskujul.

Kes on su praegused treenerid?

Martin Plaser ja Raivo Kiilström.

Mis klubis maadled?

Korrus3.

Mis vanuseklassis ja kehakaalus maadled?

Sellest aastast maadlen U17 ehk kadettide vanuseklassis ja kuni 65kg.

Kes on Su kõige suurem eeskuju spordis?

Kõrgõzstani maadleja Akhzol Makhmudov, sest mulle väga meeldib tema stiil. Tema matšid pole kunagi igavad ning alati toimub palju heiteid. Lisaks on Akhzol minu arvates ka väga tehniline. Ta maadleb läbimõeldult ja targalt.

Kes on Su suurimad toetajad sportlaseteel?

Suurimad toetajad on mu pere, trennikaaslased ja treenerid.

2022. aastal tulid U15 vanuseklassi Euroopa meistrivõistlustel pronksile, mis töö on sellesse läinud, et oled jõudnud nii kaugele?

Olen käinud palju laagrites nii Eestis kui ka välismaal, kus olen saanud maadelda paljude erinevate vastastega. Vahetult enne Euroopa meistrivõistlusi oli laager Abja-Paluojas, kust sain väga hea ettevalmistuse.

Mida sisendad endale suurvõistlustel enne tähtsat matši?

Mõtlen matši korralikult läbi, analüüsin vastast ja üritan keskenduda.

Kuidas kujutad ette oma tulevikku maadluses, millised on edasised plaanid?

Kindlasti treenin edasi, käin laagrites ja üritan tiitlivõistlustel hästi esineda.

Mis on sinu soovitus pisikestele maadlejatele, kes soovivad jõuda maadluses kaugele?

Korralikult trennides kohal käia ning tähelepanelikult treeneri õpetusi ja nõuandeid kuulata. Tuleks palju võistlustel käia, et harjuks ära võistluspingega ja saaks kogemusi. ■


Mmmm...
Mm...
Maadlus.
Kehrwieder
www.kehrwieder.ee
SAIAKANG 2, TALLINN
TALLINN OPEN 2023 SUURSPONSOR

2024 TALLINN OPEN –

KR. PALUSALU YOUTH WRESTLING TOURNAMENT

POSSIBLY THE LARGEST OPEN WRESTLING TOURNAMENT IN THE WORLD



visit estonia

www.visitestonia.com

Visit Tallinn

www.visittallinn.ee

OVERVIEW OF 2024 TALLINN OPEN:

- Largest tournament in Europe
- March 22, 2024: Start of weighin
- March 23, 2024: Freestyle and Women's wrestling
- March 24, 2024: Greco-Roman wrestling
- Registration is closed at 2200 wrestlers
  14 wrestling mats
- Nordic A/B system guarantees two match miinimum
- Opportunity to wrestle in both Greco-Roman and Freestyle (separate days)
- International Training Camp March 25-27, 2024

AT 2023 TALLINN OPEN:

- 2193 wrestlers (incl 387 women)
- 30-countries
- 277 teams (including 40 national teams)
- Training Camp +500 GR, FS and WW wrestlers from 21-countries
- 2023 protocol: www.liga-db.de/TallinnOpen2023/

TALLINN OPEN KRISTJAN PALUSALU

INFORMATION:
Vello LEITHAM: (372) 510 2876 for English and French
Kaja RANTS (372) 528 8509 for English and Russian

info@tallinnopen.ee
www.tallinnopen.ee
www.facebook.com/TallinnOpenWrestling
#tallinnopenwrestling

Tallinn

TALLINK

VLSV

Kehrwieder

CAPITAL MILL

KRISTJAN PALUSALU



Kristjan Palusalu is Estonia's most famous sports person, having won the Heavyweight Gold Medal at the 1936 Berlin Olympics in both Greco-Roman and Freestyle. Kristjan remains the only person to ever have achieved this feat at the same Olympic Games.

Young wrestlers have the opportunity to duplicate this feat, by participating in both Greco-Roman and Freestyle days.

In 2023 – three wrestlers accomplished this feat!

The TALLINN OPEN organising committee, is pleased to invite you to Europe's largest wrestling tournament, the 2024 TALLINN OPEN – KRISTJAN PALUSALU YOUTH WRESTLING TOURNAMENT in GR, FS and FW, from 22-24 march, 2024. The tournament is on 14-mats and employs the Nordic A/B system, guaranteeing a two-match minimum. It is possible to wrestle in both GR and FS on subsequent days. TALLINN OPEN is for experienced wrestlers. and is limited to 2200 wrestlers.

The 2023 TALLINN OPEN was attended by 2193 wrestlers (including 387 women) from 30-countries. Many National Teams use Tallinn Open for preparation or as a benchmark qualification tournament for European (Continental) and World Championships. The 2023 tournament attracted 40 national teams of various age-groups in GR, FS and FW. The 2023 protocol is here: www.liga-db.de/TallinnOpen2023

TALLINN OPEN is immediately followed by the International Wrestling Training Camp from March 25-27, 2024. In 2023 attracted over 500 GR, FS and FW wrestlers from 21-countries (please see Training Camp on page 4).

CATEGORY	FEMALE				MALE (Greco-Roman and Freestyle)				
	U13	U15	Cadet	Junior	U13 "Kotkas"	U15 "Englas"	Cadet	Junior	
Birthyear	2011 & younger	2010-2009	2008-2007	2006-2004	2011 & younger	2010-2009	2008-2007	2006-2004	
Tolerance	—		+1kg	+2kg	—	—	+1kg	+2kg	
								GR	FS
Weight in kg	20 (+18kg)	33 (+29kg)	36 (+34kg)	50	26 (+23kg)	38 (+34kg)	45 (+41kg)	55	57
	23	36	43	53	29	41	48	60	61
	26	39	46	55	32	44	51	63	65
	29	42	49	57	35	48	55	67	70
	32	46	53	59	38	52	60	72	74
	35	50	57	62	42	57	65	77	79
	40	54	61	65	47	62	71	82	86
	45	58	65	68	53	68	80	87	92
	50	62	69	72	59	75	92	97	97
	+50	66	73	76	66	85	110	130	125
					+66	+85			
Time	2 x 2min	2 x 2min	2 x 2min	2 x 3min	2 x 2min	2 x 2min	2 x 2min	2 x 3min	
Points	10pts	10pts	10pts	10pts	8-GR & 10-FS	8-GR & 10-FS	8-GR & 10-FS	8-GR	10-FS
Regulation	Nordic A/B pool system. Current UWW scoring rules								
Note	Competition organisers reserve the right to make changes to the tournament program								

2024 TALLINN OPEN -32. Kr. PALUSALU YOUTH WRESTLING FESTIVAL

Dates	Times	Event	Location
22 March, 2024 FRIDAY	10:00–14:00	Medical Control & Weigh-In (WW, FS, FS/GR combined)	Unibet Arena - TALLINN
	16:00–22:00	Medical Control & Weigh-In (WW, FS, FS/GR combined)	Unibet Arena - TALLINN
23 March, 2024 SATURDAY	09:00–09:30	Opening Ceremony	Unibet Arena - TALLINN
	09:30–20:00	WW & FS: Elimination Rounds, Finals & Award Ceremonies	Unibet Arena - TALLINN
	11:00–14:00 16:00–20:00	Medical Control & Weigh-In of GR wrestlers	Unibet Arena - TALLINN
24 March, 2024 SUNDAY	09:00–18:00	Greco-Roman: Elimination Rounds, Finals & Award Ceremonie	Unibet Arena - TALLINN
25 - 27 March, 2024	TBA	TALLINN OPEN International Wrestling Training Camp	Unibet Arena - TALLINN
29 - 31 March, 2024	TBA	Kristjan Palusalu Memorial for Seniors (Juniors allowed)	TBA

COMPETITION LOCATION:
UNIBET ARENA Paldiski Maantee 104B, Tallinn 13522 www.unibetarena.ee (GPS coordinates: Lat: 59°42.6156´, Long E 24° 64.7332´). UNIBET ARENA is 10km from the Airport and Harbour, and 7km from the centre of the Old City.

REGISTRATION:
Registration via www.tallinnopen.ee „Registration Form" or email to info@tallinnopen.ee.
Registration starts 1. september 2023. Registration ends either March 19, 2024 or at 2200 registered wrestlers, whichever comes first.

NOTE: In 2023, registration was closed weeks before start of competition, since maximum number of participants was reached.

REFEREE:
Experienced accredited referees are encouraged to participate. In 2023 there was 61 referees from 12-countries. Referees are provided accomodations and meals and compensated:
• 125eur per day for International Category referees
• 100eur per day for National Category referees
For information and to register as a referee, please forward credentials to Head Referee Mr.Tanel RENTER at Tanel.Renter@mail.ee or (372) 5297979

PARTICIPATION FEES:
Possibility to wrestle on both days.

- 25 euro Greco-Roman OR Freestyle. After 1-march participation is 30 eur.
- 35 euro Greco-Roman AND Freestyle. After 1-march participation is 40 eur.

An additional fee of 10 eur/wrestler is charged to those teams without a referee.

Payment via bank-transfer or on-site (cash or card).
Name: MTU TALLINN OPEN
Bank: Luminor Bank, Liivalaia 45, 10145 Tallinn
BIC/SWIFT: RIKOEE22
Account: EE141700017003653230
Please bring proof of payment at registration

ACCOMODATION:
Visitors to Tallinn Open, account for approximately 25% of available accomodations in Tallinn. Past years experience has shown that early reservation is highly recommended. Tallinn Open has pre-booked over 1400 beds of different comfort levels.
Please refer to www.tallinnopen.ee/accomodations for accomodation contact information, status and booking instructions.

Accomodations information can also be found on Tallinn Tourism page at: http://www.tourism.tallinn.ee/eng/travelplanning/accommodation/facilities

We also recommend referring to Booking.Com and considering AirBnB.

TRANSPORTATION:
Transportation is provided for the airport, harbour, train station and bus station to the competition site and onto hotels. There is a WELCOME DESK at the airport (just outside arrivals) to assist you, starting march 21, 2024. Advance notification for transport is required via info@tallinnopen.ee.

The City of Tallinn provides **FREE** city-wide transportation on buses, trolleys and trams with a special QR-code. The QR-code will be available March-1, 2024.

Taxi from harbour and airport to competition site is about 8-10 EUR. Bolt and Uber also operate in Tallinn.

FOOD/MEALS:
UNIBET ARENA has several fast-food eating options. Available is also specially priced „athletes meals" only via pre-ordering to info@tallinnopen.ee. Meals are paid for at registration.
Friday (22 March): After weigh-in meal 7.50eur.
Saturday, Sunday (23–24 March): Lunch (7.50eur), Dinner (7.50eur)

SEE YOU IN TALLINN

2024 TALLINN OPEN Training Camp
„Adding something new to your style"

TALLINN OPEN INTERNATIONAL WRESTLING TRAINING CAMP: The TALLINN OPEN training camp (March 25–27, 2024) is a unique high-level training opportunity which takes place at the competition site immediately following the tournament. The motto for the 2024 camp is „adding something new to your own style".

The 2023 Camp was attended by over 500 GR, FS and FW wrestlers of Schoolboy/girl, Cadet and Junior age from 21-countries. With such a wide diversity of wrestlers, the camp emphasises sparring, to maximise experience from different schools of wrestling, to help you add to your „own wrestling style". This is a vetted camp (not for beginners) and the number of participants is limited.

Training camp sessions are led by the various participating coaches. Every session is led by a coach of a different country. This is a popular and excellent opportunity for coaches and trainers to exchange ideas and gain experience from different schools of wrestling.

Overview:

- Camp is March 27–29, 2024 on 14-mats at the Competition Site.
- Two sessions per day
- Saunas, showers, facilities available
- Cost of camp is 22 eur/day. This includes 2-training sessions, facilities and two meals.
- Free transportation is provided by the City of Tallinn during the competition and training camp

The training camp Schedule is:

WW	09:00–10:30	WW	15:00–16:30
FS	10:30–12:00	FS	16:30–18:00
GR	12:00–13:30	GR	18:00–19:30

For training camp registration information (English and Russian) please contact info@tallinnopen.ee or www.tallinnopen.ee/2024-international-wrestling-camp







"When you start learning and coaching yourselves, that is when you start to create your own suitable style. If you are waiting for your coach to say, put your hand here, put your foot there, put your head here, you are never going to get into the high level".

Matt Lindland (USA National Greco Roman coach from 2014 to 2022)





SEE YOU IN TALLINN

KRISTJAN PALUSALU

35TH MEMORIAL SENIOR WRESTLING TOURNAMENT

IN GRECO-ROMAN, FREESTYLE AND WOMEN WRESTLING

MARCH 15TH to MARCH 17TH 2024, TALLINN

KRISTJAN PALUSALU
MÄLESTUSVÕISTLUSED
KREEKA-ROOMA MAADLUSES



KALEV
ASUTATUD 1901

EESTI MAADLUSLIIT
ESTONIAN WRESTLING FEDERATION

UNITED WORLD WRESTLING

PENOSIL · reiven solutions · VIKING LINE
EESTI KULTUURKAPITAL · EXMET GROUP · Tartumets · PZU
Premia · Digistep · CAPITAL MILL · KEMIMET INTERNATIONAL · KULTUURIMINISTEERIUM
BENU · SCHÜCO · ROI · VLSV · Tallinn

KRISTJAN PALUSALU
35th MEMORIAL
IN GRECO-ROMAN, FREESTYLE AND WOMEN WRESTLING
MARCH 15th-MARCH 17th 2024

KRISTJAN PALUSALU MÄLESTUSVÕISTLUSED KREEKA-ROOMA MAADLUSES

KALEV ASUTATUD 1901

EESTI MAADLUSLIIT ESTONIAN WRESTLING FEDERATION

UNITED WORLD WRESTLING

WEIGHT CATEGORIES IN GRECO-ROMAN WRESTLING: -55; -60; -63; -67; -72; -77; -82; -87; -97; -130 kg (+2 kg)

WEIGHT CATEGORIES IN FREESTYLE WRESTLING: -57; -61; -65; -70; -74; -79; -86; -92; -97; -125 kg (+2 kg)

WEIGHT CATEGORIES IN WOMEN WRESTLING: -50; -53; -57; -62; -68; -76 kg (+2 kg)

THE BEST WRESTLERS IN EVERY WEIGHT CATEGORY WILL BE AWARDED ACCORDINGLY:

GRECO-ROMAN WRESTLING

Weight category:
-55; -60; -63; -67; -72; -77; -82; -87; -97 kg
1st place – diploma, medal / 200 EUR
2nd place – diploma, medal / 100 EUR
3rd place – diploma, medal / 50 EUR
Weight category: -130 kg
1st place – diploma, medal / 500 EUR
2nd place – diploma, medal / 300 EUR
3rd place – diploma, medal / 100 EUR

FREESTYLE WRESTLING

Weight category:
-57; -61; -65; -70; -74; -79; -86; -92; -97 kg
1st place – diploma, medal / 200 EUR
2nd place – diploma, medal / 100 EUR
3rd place – diploma, medal / 50 EUR
Weight category: -125 kg
1st place – diploma, medal / 500 EUR
2nd place – diploma, medal / 300 EUR
3rd place – diploma, medal / 100 EUR

WOMEN WRESTLING

Weight category:
-50; -53; -57; -62; -68 kg
1st place – diploma, medal / 200 EUR
2nd place – diploma, medal / 100 EUR
3rd place – diploma, medal / 50 EUR
Weight category: -76 kg
1st place – diploma, medal / 500 EUR
2nd place – diploma, medal / 300 EUR
3rd place – diploma, medal / 100 EUR

The best three teams will be awarded with a cup, prize and diploma.
Teams will be awarded points based on the results of the 6 best wrestlers. In each weight category, the first place will award 7 points, the second place 5 points, the third place 4 points, the fourth place 3 points, the fifth place 2 points and the sixth place 1 point.

PARTICIPATION FEE:

The participation fee is 246€ per person
The daily cost per person is 82€
Participation fee includes:
- Participation according to the program
- Three nights in a hotel with breakfast: 15th to 18th of March 2024
- Lunch on the 15th, 16th and 17th of March 2024
- Dinner on the 15th, 16th and 17th of March 2024

**extra night in the hotel costs 82 €, breakfast included*

REGISTRATION

e-mail: est@uww.org
Information: +372 603 1522
Accommodation, transportation, registration:
Velja Andruse +372 5657 2067 EST; ENG
Accommodation, transportation, registration:
Jaanika Kaljola +372 514 9591 EST; RUS

All entries should reach the Estonian Wrestling Federation (est@uww.org) at least by following deadlines:
Preliminary entry: February 15th (number of wrestlers/ coaches/leaders/officials) Final entry (by name): March 5th, 2024

PROGRAMM

FRIDAY, 15th of March 2024

12:00-14:00	Lunch
14.00-20.00	Training area open in the venue
16:00-20:00	Accreditation of athletes for all weight categories
18:00-19:00	Team Competition
18:00-20:00	Dinner

SATURDAY, 16th of March 2024

8.30-9.00	Medical examination and photographing of participants
9.00-9.30	Weigh-in, all weight categories
11.00-16.00	Competition GR wrestling, FS wrestling, WW wrestling
12.00-14.00	Lunch
16.00-20.00	Dinner
21.00	Official banquet

SUNDAY, 17th of March 2024

9.00-9.15	Weigh-in, all weight categories
11.00-13.00	Competition GR wrestling, FS wrestling and WW wrestling
12.00-14.00	Lunch
13.00-13.30	Opening ceremony
14.00-17.00	Finals

THIS COMPETITION IS IN THE OFFICIAL UWW CALENDER 2024.

THE TOURNAMENT WILL BE CONDUCTED UNDER UNITED WORLD WRESTLING RULES.

In all weight categories the 3rd place will be wrestled out. Wrestlers born 2006 and older are allowed to participate.

UWW LICENCE IS REQUIERED TO COMPETE.

TOURNAMENT IS ORGANIZED BY ESTONIAN WRESTLING FEDERATION AND ESTONIAN SPORTS ASSOCIATION KALEV.

Lapsepõlves maadelnud, nüüd edukas näitleja, lavastaja ja poliitik ning Eesti punk rocki eestvedaja Üllar Saaremäe

Üllar Saaremäe on mees, keda Eestis tuntakse ning kellele elame kaasa teatrilavadel ja telerite ees. Mida suurem üldsus ehk nii hästi ei tea, on tõsiasi, et Üllar on olnud ka maadleja. Istusimegi Üllariga maha, et rääkida tema tegemistest ja uurida maadlustausta.

TEKST: **VELJA ANDRUSE** FOTOD: **LMAR TALUSTE, ERAKOGU**

Igapäeva töös oled näitleja. Millest selline karjääri valik?

Otsus saada näitlejaks sündis juba teismelisena. Mäletan, et käisin kuuendas klassis, kui sain aru, et see on tee, mida tahan käia. Eks põhilisteks mõjutajateks olid nähtud filmid ja teatrietendused. Vähe oluline polnud ka näitlejaameti kättesaamatus, mis tegi selle poole pürgimise veelgi ahvatlevamaks. Igatahes olen noorele Üllarile tema sihikindluse eest väga tänulik – määras ta ju minu saatuse kogu eluks.

Lisaks oled lavastaja, poliitik, punkrokkar. Räägi meile pisut sellest, kuidas oled nende valikuteni jõudnud?

Lavastajaamet on näitlejatöö kõrval suhteliselt loogiline valik. Esimese näidendi lavastasin juba teatrikooli lõpus. Teise igavusest. Kuna lootus, et mind kui noort näitlejat teatris kohe tööga üle kuhjatakse, ei osutunud tõeks, siis jäi mul palju aega, et oma mõtete ja teemadega tegeleda. Kuni neist vormus lavastusidee, mille ka realiseerisin. Edasine on juba ajalugu – olen lavastajaametit pidanud nüüdseks kolmkümmend aastat.

Punk on aga olnud minu nooruses protestiliikumine ja elufilosoofia ühekorraga. Miski, mis aitas seista toimiva riigikorra vastu. Nii enda ümber kui enda sees. Ja punk kajab minu sees siiani. Ma arvan, et ka minu välimuses on endiselt teatavaid elemente, mis pungile viitavad.

Sain ühel võistlusel tõsise õlatrauma, olin mitu kuud kipsis ja pärast seda huvi kadus. Või õigem oleks öelda – tekkisid muud huvid.

Sa oled teatris ja teleriekraanil meelde jäänud tugevate meeste rollides. Mis on sinu enda lemmikroll, mida oled laval kehastanud?

Üks vaieldamatuid lemmikuid on kümneaastane vähihaige poiss Oscar, kes Jumalale kirju kirjutab (lavastuses „Oscar ja Roosamamma“). Mängisin seda kümme aastat. Siia kõrvale lisaksin veel Hamleti. Rolli, mida ihkab iga näitleja. Ja Cyrano de Bergerac'i. Roll, mis oli tõeline väljakutse oma värss-teksti mahu ja ka nõutava füüsilise vormi poolest. Eks neid ole veel, aga see siin on esikolmik.

Sul on neli last, kaks on täiskasvanud – poeg Karl Robert ja tütar Marii Ingriin – ning nooremad tütred, kaksikud Eirin ja Freia. Kuidas on olla taas noor isa, kui suuremad lapsed on juba täiskasvanud?

Sellele küsimusele vastamine nõuaks eraldi intervjuud. Ütleksin vaid lühidalt, et kui vanemate laste kasvatamisel oli abi nooruslikust energiast ja teadmatusest, mida järgmine päev tuua võib, siis



Fotol jõumees koos laste Eirini ja Freiaga.

praegune aeg toimib justkui vastupidi. Tarkust ja teadmisi on küllaga, aga energiat kipub aeg-ajalt nappima. Ent olen enam kui kindel, et tarkadeks ja toredateks inimesteks kasvavad nad kõik.

Oled sa mõelnud kunagi oma lapsed maadlustrenni panna?

Poeg Karl Roberti puhul isegi käis see mõte peast läbi, aga tegudeni ei jõudnud. Ta valis jalgpalli. Kiitsin selle igal juhul heaks, sest sporti peab tegema. See on kasuks kogu järgnevaks eluks. Eriti, kui valida amet, kus füüsiline vorm on väga tähtis. Ja näitlejaamet seda on.

Suurem üldsus ei tea, et sinu elus on ka väike maadluspeatükk. Räägi meile pisut sellest:

a. Klubi, mille all maadlesid? Kohtla-Järve raskejõustikukool (Või oli sellel mingi teine nimi?)
b. Mis seos on Sul maadlusega? Minu isa oli maadleja ja kogu mu lapsepõlv oli maadlusjuttudega täidetud.
c. Mis stiilis maadlesid? Siis nimetati seda stiili klassikaliseks maadluseks.
d. Kes oli Su treener(-id)? Põhiline oli Ants Aasmäe, aga mäletan ka Ilmar Talustet, kes tihti trenne andis.
e. Mis vanuses alustasid maadlusega ja kaua maadlesid? Käisin trennis kahel erineval perioodil. Alguses aasta-poolteist algkoolis. Ja siis juba tõsisemalt põhikooli lõpus ja keskkooli alguses.
f. Mis põhjusel lõpetasid maadlemise? Sain ühel võistlusel tõsise õlatrauma, olin mitu kuud kipsis ja pärast seda huvi kadus. Või õigem oleks öelda – tekkisid muud huvid. Hakkasin punkbändi tegema ja see neelas kogu aja.

Sinu isa Enno Saaremäe oli omal ajal tugev maadleja (oma kaalukategoorias NSV Liidu kolmas). Mis õpetusi isa Sulle maadluses ja elus edasi andis?

Isa rääkis eelkõige spordi vaimsest poolest. Enese vormis hoidmisest ja pinge talumisest just selles vallas, mis psüühikat puudutab. Aeg-ajalt näitas ka võtteid, aga ennekõike rääkis ikka vaimuseisust. Mina kuulasin tema nõuandeid eelkõige kõrvalt, kui ta rääkis vend Rünnoga, kes oli minust märgatavalt tõsisem tegija. Tema puhul kaaluti koguni TSIKi minekut. Aga ta otsustas siiski merekooli kasuks.

Mängisid spordifilmis „Kalev“ Gert Kullamäe isa. Kust said sportlase isa persooni mängides ainest? Kas on midagi, mida oma isalt laenasid?

Huvitav küsimus. Jah, laenasin tõesti. Isal oli see kolmas koht NSV Liidu meistrivõistlustel tõsiselt südamel. Ta rääkis, et ta küpsetati seal vaimselt läbi. Ta teadis, et oleks võinud võita, aga erinevad vestlused erinevatel tasanditel tegid talle selgeks, et võita on võimatu. Ja ta kaotas enesekindluse. Rääkis korduvalt, et kui saaks ajaratast tagasi keerata, oleks kuld tema. Tehniliselt ja füüsiliselt oleks see olnud võimalik. Teda ei rõõmustanud väga ka see, et oli toonud ühe esimestest NSV Liidu meistrivõistluste medalitest

Kohtla-Järvele. Kui mitte päris esimese. Avo Talpas tuli oma võitudega hiljem.

Ka minu „Kalevi“ filmi isa-tegelane oli lootustandev sportlane, aga põles läbi. Ja soovis kõigest hingest, et tema pojaga samuti ei läheks. Nii et see situatsioon on mulle tuttav. Kui võitsin Abergi mälestusvõistlustel oma kaalukategoorias esikoha, oli isa silmis uhkusest särav pilk.

Sinu vend Rünno maadles koos sinuga – kumb oli tugevam? Kui palju te lapsepõlves omavahelisi asju maadluse abil paika panite?

Rünno oli minust kolm aastat vanem, kordades tugevam ja kogenum. Seega, kordagi ei maadelnud. Olin selleks liiga tark ja ettenägelik, saamaks aru, millega see lõppenuks.

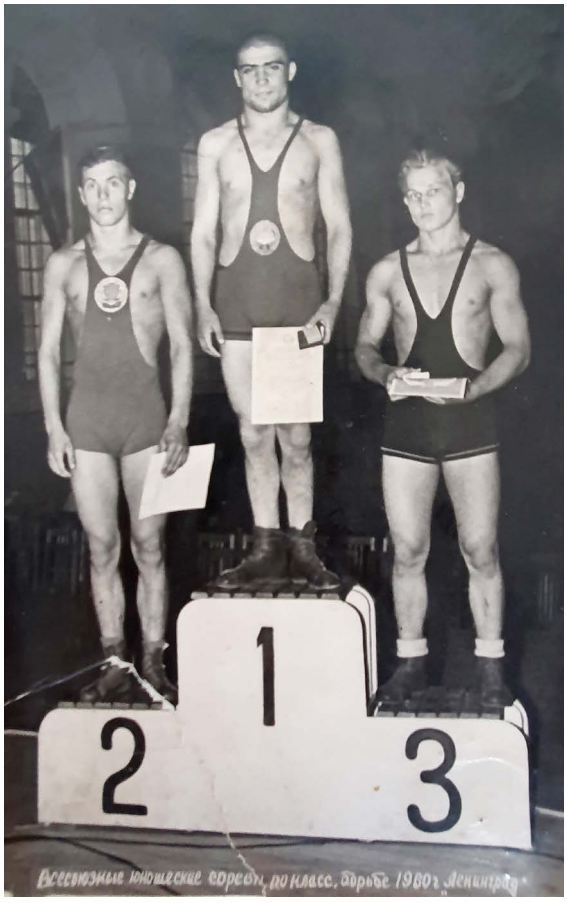
Eesti Maadlusliidu president Jaanus Paeväli oli Sinu treeningkaaslane. Kui palju sa Jaanust sellest ajast mäletad? Kas oleks jutustada mõni lugu?

Jaanust mäletan hästi nii trennist kui ühistest keskkooli-aegadest. Kui ma õigesti mäletan, andis ta omavanusena meile isegi kord trenni, kuna treenerit mingitel põhjustel polnud. Igatahes mina allusin sõna lausumata. Ja õige oligi – Jaanusest sai ikkagi maadleja, minust mitte. Ja kui see trenniandja ei olnudki Jaanus, siis minu mälestustes oli. Ja sinna ta jääb.

On Sul ka maadlustrennist saadud sõpru, kellega suhtled tänaseni?

Ikka on. Mitmeid. Kas nüüd just igapäevaselt suhtlen, aga kokku saades puhume ikka juttu.

Praegu oma elule tagasi vaadates, mida on maadlus sulle õpetanud päriselu kohta? Mis oskused oled saanud?



Leningradis toimunud NSV Liidu meistrivõistlused 1960. aastal. Kolmandal kohal Üllar Saaremäe isa Enno Saaremäe.

Tänu maadlustrennile olin teatrikoolis oma kursuse üks parimas füüsilises vormis näitlejatudengeid.

Pean väga oluliseks süstemaatilist treeningut üleüldiselt, mis maadlustrennidega kaasas käis. See ladus füüsilise baasi, mis on igati kasuks tulnud. Ja mis seal salata – on olnud konflikte, kus olen saanud oma oskusi ka enesekaitseks kasutada. Seda küll aegu tagasi.

Oled sa kunagi oma maadlusoskuseid kasutanud teatrilaval näitlejana/lavastajana?

Jah, muidugi. Tänu maadlustrennile olin teatrikoolis oma kursuse üks parimas füüsilises vormis näitlejatudengeid. Kindlasti parim akrobaat. Tuntud kondiväänaja Vello Vaher, kes tuli meie kooli akrobaatikaõpetajaks, räägib minust siiamaani kui ühest oma lemmikõpilasest. Mäletan, et ta pani kõik meie kursuse poisid minuga järjest maadlema. Kui olin ühe seljatanud, tuli järgmine ja nii edasi. Ja nii mitu ringi.

Loomulikult olen teatud oskusi kasutanud ka laval, filmides ja teles. Viimati vaatasin juhuslikult üht „Viimase võmmi“ kordust, kus ma Mikk Kotkast mängides möödaminnes ülerinnaheite sooritasin.

Kas sa arvad, et maadlus aitab üle saada lavahirmust?

Kindlasti aitab. Kuigi need on siiski kaks erinevat kohta. Ma mõtlen maadlusmatt ja lava.

Usun, et maadlus sisendab inimesse enesekindlust. Ja enesekindlus ei mõista, mis asi see hirm veel on. Aga see on märksa pikem teema.

Anna mõni soovitus meie noortele maadlejatele, kes mõtlevad näitleja karjääri peale.

Esiteks on füüsiline vorm näitlejaametis väga oluline. Maadlus laob sellele aluse. Teiseks on valmisolek näitlejatöös üks põhilisi elemente. Maadluses niisamuti. Kolmandaks on reaktsioonikiirus ja selle omandamine üks näitlejaõppe tähtsamaid nüansse. Seda ka maadluses. Ja nii võiksin jätkata veel mitmete näidetega, mida head maadlustreeningud näitlejaõppele kaasa võiksid anda. Aga kõige lihtsamalt väljendades – et saada näitlejaks, tuleb seda väga tahta ja selle nimel tööd teha. ■

TAMREX

Püsivalt lahe!

Kaasaegne töömees vajab kaasaegset töörõivast. SNICKERS Workwear New Generation tööpükstel on suuremat liikumisvabadust andvad materjalid ja mugavam lõige. **Tule proovi parimaid suviseid tööpükse ja ägedaid T-särke.**

Hinnad sisaldavad käibemaksu 20% ja kehtivad kuni kaupa jätkub.

6142 ALLROUND WORK
111 €
5804

6914 FLEXI WORK
117 €
5804

6134 LITE WORK
141 €
5504

2530 ALLROUND WORK
Hi-Vis T-särk
35 €
6600 5500

2580
3D prinditud logoga T-särk
3400 0400 0600 9500
22 €

6904 FLEXI WORK
130 €
5804

6933 FLEXI WORK
136 €
6604

6108 LITE WORK
141 €
5804

2715/5804 väärtus **26 €**

Osta mistahes SNICKERS Workwear **lühikesed püksid** tavahinnaga, saad selle **POLOSÄRGI TASUTA**

Tasuta T-särgi saab kaasa mis iganes Snickers Workwear lühikeste pükste tavahinnaga ostu puhul. Kampaania kestab kuni tasuta polosärke jätkub.

6905 FLEXI WORK
151 €
5804 9504 0404

TAMREX OHUTUSE OÜ Tel 654 9900 e-post: tamrex@tamrex.ee www.tamrex.ee

TALLINN Laki 5, Pärnu mnt 139c, Katusepapi 35 • TARTU Teemandi 2, Ringtee 37a • PÄRNU Riia mnt 169a • RAKVERE Pikk 2 • JÕHVI Tartu mnt 30 • VÕRU Piiri 2 • VILJANDI Tallinna 86
VALGA Vabaduse 39 • NARVA Ak. Maslovi 1 • HAAPSALU Ehitajate tee 2a • PAIDE Pikk 2 • JÕGEVA Tallinna mnt 7 • TÜRI Rakvere tee 23 • RAPLA Tallinna mnt 2a • KEILA Keki tee 1 • KURESSAARE Tallinna 80a

Kuldar Ennika – kohtunik, meedik, heategija



Kuldar Ennika on mitmekülgne mees, kes töötab kiirabis ja haiglas, aga selle kõrvalt teeb ka maadluskohtuniku ja -treeneri tööd. Lisaks tegeleb ta jõulude ajal heategevusega.

TEKST: **VELJA ANDRUSE**
FOTOD: **JAANEK LIPS, ERAKOGU**

Oled üpris tegus, alati abivalmis ja vastutustundlik, räägi meile pisut oma tegemistest.

Hetkel on käimas õpingud Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis, et omandada õe eriala. Olen ka kaugõppes omandamas pottsepa eriala. Lisaks töötan kiirabis ja haiglas. Kui aega üle jääb, teen ka kohtuniku ja treeneritööd. Viimasel ajal on kahjuks just kohtunikutöö tahaplaanile jäänud, kuna pottsepa õpe toimub nädalavahetustel. Jõulude ajal tegelen heategevusega.



Kuldar Ennika kohtunikuna Eesti Meistrivõistlustel Türil.

Alustasid maadlusega Põltsamaal ja edasi liikusid Võhmasse, Viljandi Tuleviku klubisse. Kui suurt rolli on treenerid su elus mänginud?

Maadlusega sai algust tehtud Põltsamaal, alustasin 6-7 aastaselt. Põltsamaal oli minu treeneriks Arved Külanurm. Mingi aeg sai elukohta vahetatud ja alustasin treenimist Viljandi Tulevikus. Seal olid minu juhendajad Jaan Vares, Aarne Kõiv ja Rain Aleksandrov. Treenerid on minu elus mänginud väga suurt rolli. Nad on olnud enamat kui lihtsalt inimesed, kes tulevad saali, annavad trenni ära ja kõik. Kindlasti on nad suurel määral kujundanud minu lapsepõlve ja andnud suurel määral lisaks maadlustarkustele ka elutarkusi. Olen neile väga tänulik aja eest, mis nad mulle pühendanud on.

Kelle suunamisel hakkasid kohtunikuks?

Ma arvan, et selleks oli Hergo Andruse, sest tema tegeles sel ajal väga aktiivselt kohtunikutöö arendamise ja noorte kohtunike koolitamisega. Ta teeb seda tänini väga edukalt. Hergo on üldse tubli ja andnud väga suure panuse, et noored tuleksid ja tahaksid kohtunikutööd teha. Olen teda juba kohtunikutööd alustades alati hinnanud ja seadnud endale eeskujuks. Tema enesekindlus matil vilistades on imetlusväärne ja talt on palju õppida.

Mis sulle kohtuniku töö juures meeldib?

Otseselt midagi kindlat välja tuua ei oska. Vigastuse tõttu pidin ise maadluse lõpetama ja see tundus loogiline jätk. Tahtsin kuidagi maadluse juures edasi olla. Kui midagi välja tuua, siis võibolla seda, et nädalavahetustel vilistades saab igapäeva rutiinist välja. Ikka on hea võistlustel käia ja näha maadlust ja maadlejaid.

Kas on midagi, milleta oleks vilega matil kergem?

Mind isiklikult ei mõjuta see, kui mõni treener kohtunikuga ebameeldivalt käitub või halvasti ütleb. Olen selles suhtes paksu nahaga. Küll aga leian, et see võib mõjutada just noori kohtunikke, kõik ei ole sellised, et ühest kõrvast sisse, teisest välja. Mõni võib asju südamesse võtta ja kohtunikutöö sootuks kõrvale jätta. Kindlasti ei ole kohtunikud robotid ega tee ainult õigeid otsuseid. Sellepärast meid ka kolm tükki on. Lisaks on loodud *challenge* süsteem, et kohtunike eksimusi parandada. Eksimine on inimlik. Kindlasti olen ka mina eksinud. Ma ei pea seda õigeks, et eksimuse korral sind kuskile saadetakse või ebainimlikult käitutakse. Olen valmis pärast eksimust olukordi arutama, kui küsima tullakse, aga kui matši ajal käitutakse ebaväärikalt, siis ei ole mul millestki rääkida.

Ma arvan, et nii nagu iga maadleja eesmärk on olümpial võistelda, nii on ka iga kohtuniku unistus olümpial vilistada.

Sul on UWW III kategooria tase, kas on plaanis püüelda ka kõrgemale tasemele? Mida arvad olümpial vilistamisest?

Kuna elutempo on praegu kiire, siis on kohtunikutöö tahaplaanile jäänud. Pole välisvõistlusi vilistanud ja praktikat saanud. Ilma nendeta kategooriat tõsta ei saa. Ma arvan, et nii nagu iga maadleja eesmärk on olümpial võistelda, nii on ka iga kohtuniku unistus olümpial vilistada. Seega olen kindlasti seadnud endale eesmärgi üks päev ka olümpiale jõuda.

On sul plaane teha tulevikus treeneri tööd?

Tegelikult enne ülikoolis õpinguid alustades kaalusin väga tõsiselt kas soovin



Kuldar Ennika (vasakul) juhib ka heategevusprojekti Jõuurõõm.

õeks õppida või asuda treeneritööd tegema. Otsustavaks sai siiski palk, mida kummagi töö eest saab. Treeneritöö mulle väga meeldib ja käin ka praegu vabal ajal treeningutel abiks. Kui kool läbi, siis kindlasti hakkan ka põhitöö kõrvalt treeneriks.

Sinu teadmised kohtunikuna reeglite osas mängivad kindlasti tähtsat rolli õpilaste õpetamisel, kui tähtsaks pead treenerite harimist selles osas?

Kindlasti leian, et ka treenerid võiks teada tähtsamaid reegleid. Muidu võib võistlustel endale näppu lõigata.

Mida sooviksid oma õpilastele edasi anda?

Hetkel on minu isiklik eesmärk treeninguid läbi viies laste harimine just eluliselt. Tulemused ei ole minu jaoks eesmärk omaette. Muidugi on hea meel, kui lapsel läheb võistlustel hästi, aga oma treeninguid läbi viies ei ole ma ainult sellele keskendunud. Ma soovin lastele anda teadmised elus hakkama saamiseks. Ilmselt on see tulnud minu enda treeneritelt, sest nemad on mind just eluliselt palju õpetanud. Ma tahan, et lapsel oleks koht, kus ennast välja elamas käia, mitte et ta jõlguks linnapeal ja teeks lollusi.

Teiste aitamine on mul juba lapsest peale veres, alati mõtlesin, kuidas ma saaks teha nii, et teisel inimesel oleks parem.

Oled igapäevaselt ametis meedikuna, mida oled oma töös õppinud ja kasutanud maadlusmatil?

Meedikuna töötades olen kindlasti õpinud olema empaatilisem. Iga päev näed erinevaid inimesi, erinevaid maailmavaateid, tingimusi, emotsioone. Maadlusmatil on sellest palju kasu, inimesed on erinevad, tulenevalt sellest on ka arvamused ja emotsioonid erinevad. Paaril korral olen kohtunikuna saanud isegi meditsiini mõttes kasulik olla.

Tundub, et sinu karjääri üks märksõnu on teiste aitamine, kui tähtsaks pead seda osa oma elus?

Teiste aitamine on mul juba lapsest peale veres, alati mõtlesin, kuidas ma saaks teha nii, et teisel inimesel oleks parem. Kindlasti on tulnud see kodusest kasvatusest ja oma perelt. Sellest ka karjäärivalik. Ma saan panna reaalselt käe külge ja muuta inimeste elusid. Mõnikord anda neile teine võimalus eluks.

Sinu ellu kutsutud projekt Jõulurõõm on leidnud palju kajastust sotsiaalmeedias, räägi meile pisut sellest, kuidas alguse sai ja mis oli selle ajendiks?

Jõulurõõm sai alguse lihtsalt mõttest. Jõulud on ikka olnud heategevuse aeg. Mõtlesin, kuidas mina saaks inimestele, kellel endal pole võimalusi, jõulude ajal abiks olla. Tean, et suurtel peredel pole tihtipeale võimalusi jõule nii pidada nagu enamus jõule ette kujutavad. Kingitused, jõululaud... Saigi koos perega mõte teoks tehtud ja täna oleme viinud tänu headele inimestele juba 10 aastat enam kui 700-le inimesele jõulurõõmu. Emotsioon, kui 5 aastane laps näeb esimest korda jõuluvana ja jookseb jõuluvana kallistama sõnadega „Aitäh jõuluvana, see on täpselt selline raamat, mida ma soovisin“, on seda kõike väärt.

Anna väike soovitus meie maadlejatele, kes sooviksid tulevikus kas meedikuna aidata või oma abiprojekti vedada.

Maadlejatel soovitan alati töötada enda eesmärkide nimel. Nii maadlusmatil kui ka igapäevaselt. Kui on raske, siis mõtle, kui palju higi ja pisaraid oled valanud. Higi ja pisarad tasuvad ennast ära, kui mitte maadlusmatil, siis tulevikus igapäevaelus kindlasti. Nagu ütleb üks laulusalm: maadlejad ei anna iial alla, olgu vastane, kui tahes raske ees. ■

VLSV

VIDEOLAHENDUSED SPORDIVÕISTLUSTEL

Videolahendused SINU spordivõistlustele

Küsi pakkumist: vlsvinfo@gmail.com
+372 5309 0803

Kreeka-rooma maadluse peatreener **Tõnis Naarits: pikk tee on minna**

Eesti kreeka-rooma maadluse täiskasvanute peatreener **Tõnis Naarits** on ametis olnud ühe aasta ja nendib, et kuigi tööd on palju ja asjad ei suju nii kiirelt kui sooviks, annavad positiivset energiat ja motivatsiooni inimesed, kes temasse usuvad.

TEKST: **GERLI RAMLER** FOTOD: **ERAKOGU**

„Muidugi lootsin peatreeneriks saamisel, et kõik võiks väga hästi sujuda, aga kahjuks ei olnud asjad nii ilusad kui kaugelt paistis – tööd on väga palju ja kõik ei laabu nii kiiresti kui sooviks. Tulemust andvad tegevused võtavad aega ja nõuavad suurt pühendumist ning tööd nii treenerite kui ka sportlaste poolt. Hästi on aga see, et on palju inimesi, kes usuvad minusse ning mind toetavad, sest see annab juurde usku ja on tulevikuvaates motiveerivaks jõuks," räägib Naarits.

Naaritsa nägemus on, et kõik koondises olevad inimesed on valmis töötama ühise eesmärgi nimel, milleks on Eesti sportlaste parimate tulemuste saavutamine, ent pahatihti tuleb ikkagi igapäevatöös ette eriarvamusi. „Oluline on võimaldada maadlejatel saavutada tulemusi, mida kõik ootame. Oluline on, et maadlus Eestis säiliks ja tooks meile kuulsust. Vaeva tuleb näha sportlaste eneseusu kasvatamise, maadlustehnika lihvimise ning arusaamadega, kui palju tuleb pühenduda ja millest peab loobuma. Samuti on tähtis panustada rohkem meeskonna ühtsusele."

Iga treening ja laager toob kaasa midagi uut ning õpetlikku

Tartumaalt Puhjast pärit Tõnis Naarits jõudis ise maadluse juurde suhteliselt hilja, sest Puhjas oli võimalik tegeleda ainult klassikalise tõstmisega. Siis aga kutsuti teda Tartusse maadlust proovima. „Selleks pidin kolm korda nädalas pärast kooli sõitma bussiga Tartusse trenni ja tagasi. Päevad olid pikad, pahatihti jäi järgmiseks päevaks õppimata ning kuna vanemad ei olnud sellise asjaga nõus, jäid treeningud pooleli," meenutab ta. „Minu treeneriks oli siis Voldemar Press, kes muidugi teab täpsemalt, kuidas asjad olid. Ta arvas, et selline tugev poiss võiks



Eesti kreeka-rooma maadluse täiskasvanute ja noorte koondis.

minna Tallina spordi internaatkooli ja seal edasi maadelda. Nii see maadlusharrastus mul algas.”

Täna on Naarits Sisekaitseakadeemia Politseikolledžis enesekaitse- ja turvataktika õppetooli vanemõpetaja ja Eesti kreeka-rooma maadluse täiskasvanute peatreener. Enne peatreeneri ametit oli ta kolm aastat maadlustreener ning omandas eelmisel aastal Tallinna Ülikoolis Terviseinstituudi kehakultuuri treener-õpetaja kutse magistrikraadi.

Esimene eesmärk sellel aastal on kvalifitseeruda olümpiamängudele.

„Peatreeneri kogemust ja kellegi jälgimist mul varem ei ole olnud, seega sattusin kohe suurde lompi, kus tuli õppida ujuma,” ütleb ta ise. „Õpin iga treeningu ja laagriga midagi uut. Kõige raskem ehk ongi leida ühine keel ja arusaam kõigiga, et koostöö sujuks. Näen täna seda, et koostöö saab sujuda ainult siis, kui seda mõlemad pooled soovivad. Tuleb sportlasi rohkem kuulata ning olla olemas nende jaoks, kui nad seda vajavad. Mulle meeldib väga *coachingu*-teema, kus treener laseb sportlasel ise ennast edasi arendada ning loob diskussiooni, kuidas enda tulemusi parandada.”

Nagu igal peatreeneril on ka Naaritsa eesmärk, et rohkem sportlasi saaksid olümpiale. „2024. aastal toimuvad olümpiamängud Pariisis ning soovin nii mõnegi sportlase sinna viia. Aga suur töö on teha. Soovin järk-järgult meeste maadlustaset tõsta, et tuleks rohkem matšivõitusid ja häid tulemusi tähtsatel võistlustel. Usun, et järgmisel aastal on rohkem mehi, kes soovivad meie karusselliga ühineda ning end paremate tulemuste saavutamiseks proovile panna.”



Kreeka-rooma maadluse täiskasvanute peatreener Tõnis Naarits.

TÕNIS NAARITS

Vanus: 49
Klubi: Tartu Kalev-Englas, Kaitsejõudude Spordiklubi
Tulemused: 14-kordne Eesti meister kreeka-rooma maadluses (1996–1998, 2000–2002 ja 2004). 2006 pälvis hõbemedali ning 2003, 2005 ja 2007 pronksmedali

Eesti poisid on tublid ja valmis panustama

Hiljuti oli Eesti maadlejatel taas võimalus teha treeninguid koos Armeenia koondisega. „Kuna maadluses on sparringud põhiline osa, siis Armeenias on mehi matil umbes 60 sportlast, kus on ühes kaalus mitu meest, mitte nagu meil, kus tuleb vastaseid otsida. Koostöö toimib hästi ja nemad võtavad meid vastu, ise suurt kasu saamata. Meie saame sellest koostööst palju, meil on seal treenimiseks valikut ning oleme väga rahul. Olen ise neilt kohtumistelt palju õppinud.”

Samuti toob Naarits positiivse arenguna välja Eesti Maadlusliidu stipendiumid treeneritele, kes alustavad ülikoolis kehakultuuri õpinguid, et innustada noori valima karjääri maadlustreenerina. „Olen isegi ühe maadlustreeneri sinna ära rääkinud ning seletanud, kui tähtis see on ja miks seda vaja. Noortele on tegelikult keeruline selgitada, et treeneriamet nõuab lisaks enda kogemustele ka õpinguid. Aga üldiselt võib öelda meie poiste kohta kiidusõnu – ollakse valmis tugevalt treenima ja panustama, et saavutaksime selle, milleks oleme võimelised. Esimene eesmärk sellel aastal on kvalifitseeruda olümpiamängudele.” ■



Valeri Nikitin Maadlusklubis Aberg koolitust läbi viimas.

Endine tippmaadleja Valeri Nikitin koolitab treenereid

Valeri Nikitin on endine tippmaadleja ja praegune treenerite koolitaja, kes eelmisel aastal alustas koostöös Eesti Maadlusliiduga koolitusprogrammi Eesti kreeka-rooma maadluse klubide treeneritele, et kinnistada maadlustehnika põhitõdesid.

TEKST: **VELJA ANDRUSE** FOTOD: **ERAKOGU**

Koolitus kasvas välja pikaaegsest koostööst, Eesti kreeka-rooma maadluse noortekoondise treeneri Kristjan Pressi laagrite korraldussüsteemist, mida jälgides soovis maadlusliidu asepresident Tanel Samuel anda klubitreeneritele võimaluse täiendada oma teadmisi maadlustehnika oskuste lihvimisel. Järgnemvalt tutvustame Nikitini juhtmõtteid:

1. Eesti treenerid on tublid! Luuakse tingimused ja leitakse võimalusi, peaasi, et saaks maadelda.

Väljaütlemistes on Valeri olnud alati otsekohene, intervjuu ajal on seda selgelt näha, aga ka kiitusega ei hoia mees tagasi. Tema jaoks on imetlusväärne, et Eesti maadlustreener leiab alati võimaluse teha trenne, isegi kui ei ole ruume. Need ehitatakse eimillestki ja alustatakse treeningute läbiviimisega, peaasi, et saaks maadelda ja maadlust õpetada. Mõni treeneritest on alustanud ümberehitatud ruumist, kuhu ei mahu isegi täismõõdus maadlusmatt maha. Sellises ruumis ei oleks näiteks ükski Rootsi treener nõus treenima, aga Eestis maadeldakse ja leitakse lapsed, kes on nõus sellest kõigest osa saama.

Nikitini hinnangul on Eesti treener oma töö, tahte ja oskuste poolest kindlalt maailma parima 20 riigi seas. See on suur kompliment, sest hinnangut andes võtab ta arvesse riikide koguarvestust. Eestis on tase nii kõrge, et õpetused on edasi antud oskuslikult ja võrreldes muu maailmaga esineb vigastusi vähem.

Kitsaskoht on, et sportlased ei ole õppinud tegema trenni eesmärgipäraselt. Selleks tuleb paika panna plaan ja luua maadlejaga koos eesmärgid, noortega suuremad, vanematega veel suuremad.

2. Treener peab olema kannatlik – kannatlikkuse ja stabiilsusega saavutatakse edu.

Treenerid alustavad tööd lastega ja töö käib kuni maadleja karjääri lõppemiseni, lihvides nüansse ja kinnistades oskuseid. Selleks, et Eesti maadlus saavutaks edu, peavadki treenerid leidma endas üles kõige tugevamad oskused, mida õpilastega jagada. Kui nende õpetatu on kinnistunud, algab õpitu täiendamine ja lihvimine.

3. Eesti maadluse arendamine algab esimesest õige tehnikaga trennist – ka kukerpall tuleb tehniliselt õigesti selgeks õppida.

Meil jõuavad lapsed esimesse trenni keskmiselt 4–6-aastaselt, nooremad juhul, kui vanemad on ise treenerid või on maadlusega lapsepõlves tegeldud. Juba selles vanuses hakkab töö pihta: treener peab olema teadlik, et laps tuleb matil julgeks arendada. Maadlus ei ole ainult füüsiliselt raske, spordialana on see ka psühholoogiliselt raske ja sellega võitlevad treenerid esimesest trennist peale. Siin tuleb juurde mängulisus: trenn peab olema tore ja paeluv, et lapsed tahaksid trennist osa saada. Lapsed ei mõtle veel tulemustele, nende maailmas on lõbu ja pillerkaar, aga selle kõige juures peab treener seadma endale eesmärke, et laps areneks. Kukerpallid, müramine, mängimine – kõik see käib füüsilise ettevalmistuse juurde ja tuleb teha tehniliselt korrektselt.

4. Teismeeas toimuvad esimesed suuremad füüsilised muutused.

11–16-aastastega tehakse tööd konkreetsemalt maadlustehnika, õpitu kinnistumise ja arendamisega. Rünnak, võte, vastuvõte, kaitse, seisak – maadlustehnika vaatepunktist peavad algtõed selleks hetkest õigesti kinnistunud olema, et maadleja kombineeriks neid vastase vastu teadlikult. Maadlusolukordi on võimalik matil erinevalt kombineerida, aga selleks, et sportlane oleks võimeline seda tegema iseseisvalt ja korrektselt, peab treener suutma seda oskust edasi anda. Teismeeas toimub kehalises arengus hüpe: tuleb juurde kasvu, lihas muutub. See tähendab sportlasele uusi väljakutseid, sest kõiki neid muutusi tuleb tehnikat treenides arvesse võtta. Võit ei ole peamine! Olulisim on omada julgust kasutada trennis õpitut matši ajal. Matil on vaja riskida!

Nikitini hinnangul on Eesti treener oma töö, tahte ja oskuste poolest kindlalt maailma parima 20 riigi seas.

KOOLITUSE TELLINUD KLUBID:

- Pärnu Leo
- Vändra Suure Karu Pojad
- Lihula Raskejõustikuklubi Leola
- Jõgeva Raskejõustikuklubi Ramm
- Kehtna maadlusklubi Hammerlock
- Võru Spordikool
- Tartu Kalev Englas
- Tallinn Spordigümnaasium Audentes
- Tallinn Maadlusklubi Aberg
- Korrus3
- MK Juhan

5. Enamik noori maadlejaid, kes tahavad edasi liikuda, peavad koos treeneriga tegema teadlikke valikuid.

16–20-aastastega käib kogu töö õpitu kinnistumise lihvimisega. On palju kordamist ja üksluisust, milleks peab maadlejal tahet jätkuma. Algab ka edasiminek ja sportlase iseseisev võime kasvatada teadmisi oma arengu kohta. Koondise sportlased liiguvad klubide treenerite juurest koondiste peatreenerite juhendamise alla. Selles vanuses toimub üleminek harrastusspordist tippsporti, klubimaadlejatest saavad koondisemaadlejad. Kuna maadlustehnika oma algtõdedelt ei muutu, peab jätkuma töö tehnika lihvimisega, mida tuleb teha süstemaatiliselt ja korrektselt.

6. Viimase suure füüsiline muutuse teeb keha läbi, kui teismelisest saab täiskasvanu.

20–23 aasta vanuselt on keha enamjaolt läbinud suuremad muutused ja maadlejal on selge kehatüüp paika loksunud. Lihaseline areng teeb kehas läbi viimase suure muutuse, millest treener ja sportlane peavad teadlikud olema. Sportlase selleks vanuseetapiks on treener õpetamises kõige suurema töö ära teinud. Edaspidi on tema roll olla sportlase toetaja. Nii peab täiskasvanud maadleja selles vanuses ise oma vajadustest ja arengust teadlik olema.

7. Maadlejate ja treenerite koostöö viib eduni.

Kuna Eesti on rahvaarvult väike riik, peavad treenerid olema võimelised tegema koostööd teiste treeneritega ja õppima selgeks korrektsed tehnikad üheskoos, et arusaam õpetustest oleks ühtne. Saame oma senise tööga rahule jääda, aga nagu alati, edasiminek nõuab pingutust nii sportlastelt kui treeneritelt ja tehnika peab olema paigas. Kõige tähtsam on, et maadleja ja treeneri vahel toimuks selge ja avameelne suhtlus. ■

Jaanek Lips: maadluses peab olema vastasest tugevam nii kehalt kui ka vaimult

2022. aasta veteranide maailmameistrivõistluste kulla võitnud **Jaanek Lips** leiab, et sport on ettevalmistus kogu eluks. „Tähtis on püsivus ja äratundmine, aga et asi õnnestuks, peab kogema ka ebaõnnestumist," ütleb mees, kel on sel aastal esmakordne võimalus MMi tiitlit kaitsma asuda.

TEKST: **GERLI RAMIER** FOTOD: **INDREK TUMALA, JAANEK LIPS, ERAKOGU**

Jaanek Lips sündis, kasvas ja õppis Viljandis ning põlise viljandlasena elab, treenib ja töötab ta ka täna seal. „Ametilt olen õppinud juurat ning valitud juristi eriala on mulle piisavalt vaimseid väljakutseid pakkuv, nii pole ma seda tänaseni isegi mitte kaalunud vahetada. Kusjuures paljud on küsinud, miks ma maadlustreeneri tööd ei tee. Mul puudub selleks sisuline ambitsioon, sest mentorlus, mida ma oma kahele pojale pakun, on minu jaoks piisav ja nendele piisava autoriteediga," räägib 46-aastane maadleja.



Veteranide vabamaadluses maailmameistriks tulnud Jaanek Lips (paremal) koos Tuleviku klubi presidendi Indrek Vassusega.

Läbi elu koos maadlusega

Maadluseni jõudis Lips läbi juhuse umbes 10-aastaselt treeninguid alustades, kui läks vennaga esmakordselt trenni lihtsalt julguse mõttes kaasa. „Kaaluklasse, milles olen võistelnud, on olnud aga juba alates noorteklassidest palju. Praegu maadlen tõsisematel välisvõistlustel 61 kg kaalus, Eesti sisestel võistlustel 65 kg kategoorias ja rannamaadluses olen võtnud mõõtu isegi 70 kg kaalus, kuid see kategooria jääb minule liiga raskeks, kuna ületab märkimisväärselt minu normaalkaalu."

Kokku on Lips tegelenud maadlusega üle kolmekümne aasta ning algusest peale on tema koduklubi olnud Viljandi Tulevik. Seal alustas ta treeninguid legendaarse treeneri Aarne Kõivu juhendamisel, kes oli toona ühtlasi Eesti vabamaadluskoondise peatreener ning juhendas Barcelona ja Atlanta olümpiakoondislasi.

Ta nendib, et füüsilise vormi hoidmisel tal objektiivseid saladusi pole – hea vormi saavutamiseks tuleb lihtsalt harjumuspäraselt treenida ja selleks aega võtta. „Samas on vaja leida tasakaal keha ja vaimu vahel. Tihti on probleem pigem aja leidmises või heade harjumuse kujundamises, mis võtab ka motiveeritud inimestel erinevalt aega. Igapäevased treeningud on pigem kujunenud minu elustiili osaks nii, et pärast päevatööd järgneb füüsiline pingutus maadlussaalis."

Kuigi järjepidevat motivatsiooni on raske leida, siis viimastel aastatel on selle väljakutse täitnud Lipsu pojad Janar ja Jürgen. „Neile saab saalis kogemusi edasi anda, neid juhendada ning vajadusel pakkuda isegi sparringut. See on hindamatu väärtusega kvaliteetaeg oma lastega, kellele saab enda järjepidevusega olla samas eeskujuks. Seega on minu saladus see, et järjepidevus viib sihile – nii hea füüsilise vormi kogumisel kui ka seatud eesmärkide täitmisel!"

Ta lisas, et maadluse puhul on tegu kahevõitlusalaga, kus nii väikesed kui ka suured maadlejad ei tohiks alahinnata oma vastast ega vaimset komponenti võiduheitluses. „Tihti kiputakse seda siiski tegema. Paljud matšid kaotatakse juba enne matile astumist oma peas. Seega soovitatavalt peaks lisaks kehale treenima ka vaimu mentaalset tasandit, et keha suudaks stressisituatsioonis pingele vastu panna, kui see võistlustel igal võimalikul moel proovile pannakse. Kui keha ja vaim on võrdselt ja püsivalt



Jaanek Lips (vasakul) üritab püstimaadluses ülekaalu saada.

tugevamad kui vastase omad, oled suure tõenäosusega mitte ainult maadluses edukas, vaid kogu elus."

Selles väljendub Lipsu sõnul ka spordi ettevalmistav osa kogu eluks, mida ei saa keegi sult ära võtta. „Õige tasakaalu leidmisega tuleb vaeva näha, see tähendab, et ühte komponenti ei saa teisele eelistada. Aga äratundmine, et oled vajamineva saavutanud ja valmis, tekitab enesekindluse, mida võib pidada juba omaette eduks. Ja sellelt tasandilt on võimalik positiivselt sedasi liikuda, mida ka väliselt peetakse eduks."

Kulla võitmiseks algas töö juba mitu aastat varem

2022. aasta veteranide maailmameistrivõistlustel pälvis Lips kulla, kuid nendib, et töö selleks algas oluliselt varem ehk 2019. aasta MMi finaalis viigiseisult iraanlasele allajäämise järel järelduste tegemisega. „Kuna iraanlane oli vasakupoolne maadleja ning finaalkohtumise viimasel minutil ma oma rünnakut vasakule poole läbi ei suutnud viia, siis mõistsin, et maailmameistri tiitli võitmiseks on seda tehnilist poolt vaja rohkem järgi aidata. Covidi tõttu vahele jäänud aastad 2020 ja 2021 oligi hea aeg selle puuduse likvideerimiseks.

Igapäevased treeningud on pigem kujunenud minu elustiili osaks nii, et pärast päevatööd järgneb füüsiline pingutus maadlussaalis.

Just siis saabus Viljandi treeningsaali Ukrainast minu hilisem sparringupartner Igor Galat, kes oli juhuse tahtel just vasakupoolne maadleja. Temaga sai tublisti vajaminevaid liigutusi vasakule poole harjutada."

Viimaseks ettevalmistusaastaks jäi eesootavaks finaaliks vajaminevaid oskusi lihvida ning viia üldine vastupidavus vajalikku konditsiooni. Üldised vastupidavustreeningud algasid juba kevadest mägiratta võhmatreeningutega, kombineerituna üldfüüsilise jõusaali ja matitreeningutega. Kuu enne võistlust sai koormusi vähendatud, lihvides tehnikat ja hoidudes ebavajalikest riskidest võimalike vigastuste vältimiseks. 2022. aastal oli Lipsu finaalivastane Rumeenia päritolu ja jällegi vasakule poole maadleja. Sellel korral oli aga võitja vasaku poole rünneteks piisavalt valmistunud, et oskused maksimaalse tulemusega realiseerida.

Huvi nii spordi- kui ka loodusfotograafia vastu

Lipsu hobi on lisaks maadlemisele fotograafia ja eriti võistluste pildistamine. Kuidas see tekkis? „Huvi fotograafia vastu tekkis juba 1990. aastatel, kui sain Saksmaalt oma esimese Polaroid filmikaamera. Ülikooliaastatel jäi fotograafiasse väike paus, aga aastal 2005 tekkis poja sünniga taas vajadus eriliste sündmuste jäädvustamiseks ning nõudlus moodsama kaamera järele," meenutab ta.

Sealt edasi on asjade areng ja pildistamishuvi kasv käinud loomulikku rada. Kui pojad hakkasid võistlustel tegema oma esimesi tegusid, said need kõik jäädvustatud. Ja mida aeg edasi, seda professionaalsemate seadmete ja vahenditega hakkas Lips fotonduse põnevat maailma avastama. Nii tõusis ka pildikvaliteet ja laienesid kogemused spordifotograafia vallas.

„Spordifotograafia on mulle südamelähedane eelkõige just sellest õhkava emotsiooni tõttu. Kui sportlane pingutab, ei ole tal aega mõelda ebaloomulikule poosile või mitteehedale käitumisele kaamera ees. Maadlusspordis ootavad pildistatavad eelkõige just kauneid heiteid, mida kaamerasilm suudab fikseerida. Tundes seda spordiala, suudan aimata, millisest situatsioonist midagi eredat võib jäädvustuda. Sellise momendi fikseerimine paelub nii fotograafi kui ka tehnilise soorituse läbiviijat, sest just tema treeningutel kantud vaev sai üles võetud," selgitab ta.

Kuid mitte ainult spordifotograafia ei ole tema jaoks ligitõmbav, vaid ka loodusfotograafia on ütlemata põnev, kuigi ajalises mahus kulub enamik spordile. Vähesel määral on ta kätt proovinud ka videograafina, kuid see väga mahukas ettevõtmine on jäänud tahaplaanile oma aega ootama.

Meistritiitlitega on pärjatud ka mõlemad pojad

Ka pojad Janar ja Jürgen on astunud arvestatavaid samme oma sportlike võimete arendamisel ja spordikarjääris ning neid on saatnud selles osas ka tunnustatud edu. Janar lisas tänavu oma auhinnakappi juba kolmanda täiskasvanute meistrikulla ja täiendas juunioride vanuseklassi meistritiitlite kogu lisaks möödunud aasta MMi üheksandale positsioonile. Noorem poeg Jürgen jõudis tänavu oma esimese U15 vanuseklassi Eesti meistritiitlini, olles ise alles 12aastane. Mõlemad suutsid oma konkurente finaalis viigiseisust olenemata edestada ja see näitab isa sõnul nende vaimu kasvavat tugevust, sest mõlema finaalkohtumised olid ülimalt pingelised.





Maadlus on mitmekülgne: kord haarad vastast, siis oled ise haardes.

„See teekond ei ole olnud iseenesest mõistetavalt lihtne ning täiendava juhendamiseta ja oskuste lihvimiseta tulemus ilmselt nii roosiline ei oleks. Kindel on aga see, et kodusel kasvatusel, distsipliinil nagu söök, uni ja õppimine ning vanemate ühiselt sporti toetaval õhkkonnal on siin oluline roll," tõdeb Lips. „Poiste ema Merlega oleme juhindunud põhimõttest, et sport on ettevalmistus eluks. Tähtis on siin püsivus ja äratundmine, aga et asi õnnestuks, peab olema ka kogemus ebaõnnestumisest, millest saab õppida. Määrav on eelkõige poiste enda tahe midagi maailmas ära teha ning vanematena me ainult suuname ja toetame neid oma soovitud eesmärkide realiseerimisel."

Lips avaldab lootust, et kogu pere tulevik on tihedalt spordiga seotud. „Minu tulevikku kuulub vaieldamatult poegade arendamine ja juhendamine paremaks maadlejaks saamisel. Kokkusattumusena on ju ka meie koduklubi nimi just Viljandi Tulevik, mida võib tõlgendada kui järelkasvulava. Mul on oma poistele veel palju edasi anda ja neil on jätkuvalt huvi seda vastu võtta. On ju ka Prantsuse matemaatik Stanislas Dehaene täheldanud, et õpetades õpime me ise kõige paremini. Seega on mul ka neilt palju õppida, et ka ise veel paremaks saada."

Isiklikus plaanis oleks tema sõnul huvitav mõte tänavu mulluse maailmameistri tiitli kaitsmisest, sest sellises olukorras pole ta veel kunagi varem olnud. „Ilmselt oleks patt selline ainukordne võimalus kasutamata jätta, kuid kas see ka realiseerub, näitab ilmselt aeg. Ilmselt küsin eelnevalt ka oma poegadelt nõu!"

Tähtis on siin püsivus ja äratundmine, aga et asi õnnestuks, peab olema ka kogemus ebaõnnestumisest, millest saab õppida.

EXMET
GROUP



KÕIK TERASEST!

- TERASE HULGIMÜÜK
- ARMATUURTOOTED
- TEENUSED JA TÖÖTLUS
- TERASKOMPONENDID BETOONITÖÖSTUSELE

exmet.ee



Argo Mitt (vasakul) Kristjan Palusalu memoriaalil 2022.

Argo Mitt: kui trenni teha iseenda jaoks, siis tulevad ka tulemused

Eelmise aasta lõpus Bulgaarias toimunud veteranide maailmameistrivõistlustel kreeka-rooma maadluse kehakaalus -70 kg A grupis (35-40 a) maailmameistriks tulnud **Argo Mitt** plaanib sel aastal Kreekasse tiitlit kaitsma sõita. Tema sõnul on edukuse juures tähtis endasse uskuda ning teha trenni iseenda jaoks, sest siis tulevad ka tulemused.

TEKST: **GERLI RAMLER** FOTO: **JAANEK LIPS**

„Minu esimene kokkupuude maadlusega oli juba esimeses klassis, kui vend viis mind Harri Timbergi juurde maadlustrenni. Sel ajal tegelesin ka teiste spordialadega nagu jalgpall, kergejõustik jne. Viiendas klassis tuli maadlustreener Leo Kreinin meie kehalise kasvatuse tundi ja kutsus treeningutele. Sellest ajast jäingi maadluse juurde, nüüd juba olen 30 aastat sellega tegelenud," meenutab Pärnumaalt Sindi linnast pärit Argo Mitt.

Argo Mitt tegutseb maadlusklubis LEO. Veteranide maailmameistrivõistlusteks aitas tal treenida klubikaaslane Randel Uibo, kes valmistus samal ajal U-23 MM-iks. Nii said mehed olla üksteisele treeningpartneriteks. Lisaks osales Mitt mullu ka nädal aega kestnud klubi treeninglaagris. Tal on plaan ka sel aastal Kreekas toimuval MM-il osaleda.

Mitil on kolm last, kellest maadlusega tegeleb noorim, 8-aastane. Ta käib isaga trennis kaasas ja on ka mõnel võistlusel osalenud. „Sporti meeldib talle teha, aga kas ta ka maadluse juurde jääb - eks aeg näitab," nendib maadleja. „Üldiselt on laste õpetamisel ja treenimisel tähtis, et neil trennist minnes ikka hea tuju alles on ja ta ootaks järgmist trenni." ■

Tartumets

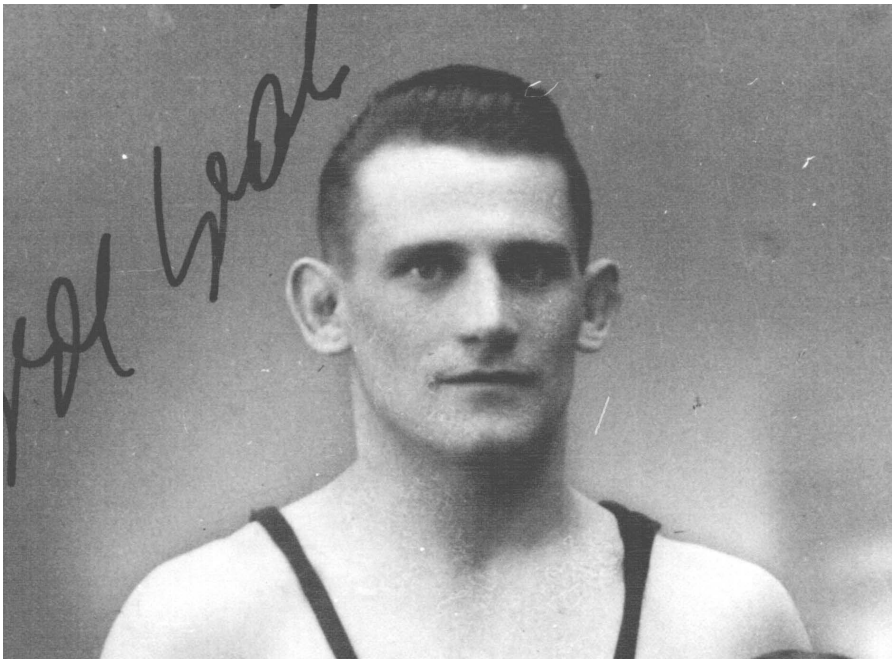
OSTAB:
METSAKINNISTUID, PÕLLUMAAD, RAIEÕIGUST, KAITSE ALL OLEVAID KINNISTUID

KÜSI PAKKUMIST VÕI KIRJUTA

tel 555 77 007
janno@tartumets.ee

Eesti maadluses on viis meest, kes kroonitud aegade jooksul olümpiavõitjaks. Üks suurest viisikust on saarlane Voldemar Väli. Ainus saarlasest olümpiavõitja, kelle sünnist möödus tänavu jaanuaris 120 aastat.

TEKST: **TIIT LÄÄNE, VOOREMAA**
FOTOD: **ERAKOGU**



Voldemar Väli 1924. aasta Pariisi olümpiamängude eel.

Saarlane Voldemar Väli, klassik maadlusmatil

Klassik, nagu nimetas teda spordiajakirjanik Tiit Karuks 1989. aastal Stockholmis olümpiavõitjaga tehtud usutluses. Sest Väli oli klassik igas mõttes. Ta oli ja on Eesti maadluse suurim punktitooja läbi aegade. Pidas oma pika karjääri jooksul üle 900 ametliku matši, kaotades neist vaid kümmekond.

Kaasmaalastest suutis tal selja prügiseks teha vaid kaalult tunduvalt raskem mees, keskkaallane Albert Kusnets. Nii on ta lisaks olümpiavõidule jätnud oma jälje meie spordilukku sportliku pikaealisuse ja suurepärase tehnikameistrina. Teda on ikka ja jälle ülistatud ja kaasaegsetele eeskujuks toodud.

Kolm aastat kaotuseta

Kreeka-rooma maadluses sulg- ja kergekaalus ligi kakskümmend aastat maailma paremikku kuulunud Väli võitis rahvusvahelisel areenil kõik, mis toona võimalik. 1928. aasta Amsterdami olümpiakulla kõrval särasid veel kaks Euroopa meistritiitlit, sekka kahvatumaid medaleid nii maailmast kui Euroopast ja suurvõite erinevatelt rahvusvahelistelt tippturniiridelt. Väli võitis meie maadlusspordile kokku kuus suurvõistluste medalit, neist kolm kuldset.



Maadluse EM 1926 Riia

Tema medalivõitude taga nähti eelkõige võrratut ja viimistletud maadlustehnikat. Seda kinnitasid mati kõrval ühest suust erinevad välismaised maadluseksperdid, seda pidid matil tõdema Väli konkurendid, kes tema raudsest haardest ei pääsenud. Aga samas oli ta pühendunud treenija, kes ei andnud endale armu.

Võibolla seepärast, et Väli sattus maadlusspordi juurde õigel ajal. Just siis, mil Soome-Rootsi imetreener Robert Oksa eestlaste võitudele aluspõhja ladus.

See oli 1924. aasta Pariisi mängude eelne aeg. Karskete eluviisidega Väli oli usin ja hoolas õpilane, kellest kujunes aastateks Eesti maadluskoondise kindlamaid medali- ja punktitoojaid.

„Eesti Maadlusliidul on olemas Väli poolt 1933. aastal Budapestis peetud I Turaani turniiril kergekaalus võidetud esikohakarikas. Mõned aastad tagasi meieni jõudnud hinnaline auhind aitab kindlasti meelde tuletada Väli poolt saavutatud tulemuste suurust ning tänagi väärtustada meie praeguste maadlejate jõupingutusi," märkis 2007. aastal Eesti Maadlusliidu president Heino Priimägi.

Esimese suurvõiduni jõudis visa saarlane 1926 Riias, tulles sulgkaalus Euroopa meistriks. Sisuliselt tähendas see ka MM-tiitlit.

„Omal ajal olid Euroopa esivõistlused ka tegelikult maailma esivõistlused. Vastased olid kõik samad mehed. Vahet polnud, kas EM või olümpiaturniir. Sellepärast oli võit Riias samaväärne kui hilisem kuld Amsterdami olümpial," ütles Väli Stockholmis 1988 intervjuus Reino Sepale.

Sellega algas Väli võidukäik. Aasta hiljem kaitses ta oma EM-kulda. „1927. aastast alates hakati EM-võistluste võitjale andma puhtast kullast kuldmedalit. Varem olid need ülekullatud. Nii et mul on ka üks selline ehtne kuld olemas, mille sain endaga Rootsi kaasa tuua," märkis Väli eeltoodud intervjuus.

Elu parimas vormis

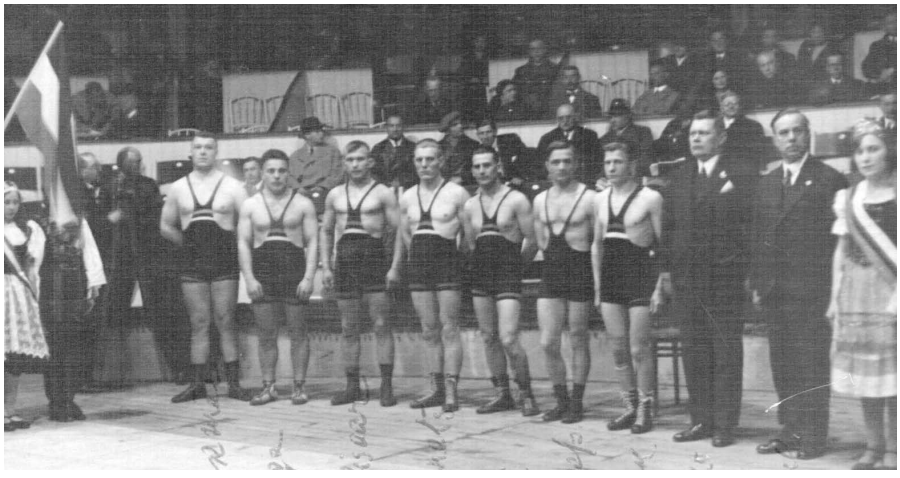
Voldemar Väli hiilgeaasta oli 1928, kui ta pandi vastamisi Eesti meistritega kärbeskaalust poolraskekaaluni ja võitis neid kõiki: Eduard Pütsep, Osvald Käpp, Felix Kranberg ja Aleksander Pohla. Viimase seljatas ta oma raudsest nupuvõttest poolteise minutiga.

Tipuks kroonis seda aastat ka olümpiavõit. „Minul õnnestus päriselt ainult üks olümpia – Amsterdam 1928. Olin siis vast elu parimas vormis ja sain oma hinnatavaima medali. Seal sai teoks mu parim matš maadlusmatil – kullaheitlus Erik Malmbergiga," kinnitas spordisangar paguluses elades intervjuus Reino Sepale.

Olümpiakullaga võttis ta kokku kolm aastat kestnud valitsemisaja maailma sulgkaallaste seas, et siis siirduda aste kõrgemale – kergekaalu.

Väli hinnati välismaiste ekspertide poolt aastaid tehniliseks meistriks, kelle tehnika oli oivaline. Ta oli omaaegsetel maadluse suurvõistlustel üks imetlusväärsemaid atleete üldse. Imetleti Väli maadlustehnikat ja julget võistlusviisi.

Paraku ei saanud Väli tänu EOK tegevusetusele kaitsta oma tiitlit 1932. aasta



Eesti maadluskoondis 1933 Budapestis Turaani turniiril. Maadlejad vasakult Otto Viikberg-Viikmäe, Olaf Luiga, Karl Kullisaar, Albert Kusnets, Voldemar Väli, Eduard Pütsep ja Evald Sikk.

VOLDEMAR VÄLI

1903 sündis 10. jaanuaril Kuressaares

1919 alustas maadlustreeningutega spordiseltsis Tallinna Valvaja

1922 tuli esmakordselt Eesti meistriks

1924 Pariisi olümpiamängudel sulgkaalus 8. koht

1926 tuli Riias esimese Eesti vabariigi sportlasena Euroopa meistriks

1927 kaitses sulgkaalus EM-kulda Budapestis

1928 võitis Amsterdami olümpiamängudel kuldmedali sulgkaalus

1930 võitis EM-võistlustel Stockholmis hõbemedali

1931 teist aastat järjest tuli EM-il hõbemedalile

1933 hinnati Eesti parimaks maadlejaks

1933 võitis esikoha Turaani turniiril

1936 Berliini olümpial võitis kergekaalus pronksmedali

1938 lõpetas 4. kohaga EM-il koondise karjääri

1940 tuli 13. aastat järjest Eesti meistriks kreeka-rooma maadluse kergekaalus

1942 tuli Tallinnas viimast, 19. korda Eesti meistriks

1944 emigreerus koos perega Rootsi

1945 maadles Stockholmis oma viimase matši

1996 valiti Eesti Maadlusliidu auliikmeks

1997 suri 13. aprillil Stockholmis

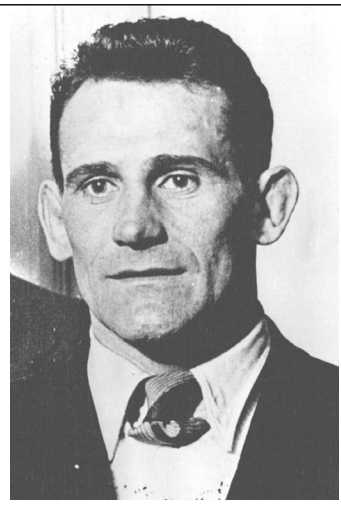
olümpial Los Angeleses.

Tema spordikarjääri võinuks ehtida osavõtt viiest olümpiast. Ent kaks jäid temast mitteolenevatel põhjustel realiseerimata: 1932. aastal jättis olümpiakomitee kodueesti sportlased ookeani taha saatmata, ja 1940. aasta olümpiavõimaluse riisus sõda.

„Kahju, et ma Los Angelesi olümpiale ei saanud. Olin sel aastal päris hea ja võinuks isegi võita. Malmberg, kes seal võitis, oli minust mõned aastad vanem. Igal sportlasel on üks suur eesmärk – olümpia. Selle nimel jaksad harjutada neli aastat. Kui see võimalus aga sinult vägivaldselt ära võetakse, siis tunned, et vaim annab alla. Jõud ütleb üles.



Koos veteranidega 1993 Stockholmis oma kodus. Vasakult Voldemar Väli, Vambola Aasaots, Loit Part ja Mati Lehtme



Voldemar Väli 1936. a Berliini olümpial.

Teade Helsingi olümpia ärajäämisest 1940. aastal aga tähendas sisuliselt minu sporditee lõppu. Jaksu maadelda veel oli, kuid puudus eesmärk. Peamine, mis spordivaimu edasi viib," rääkis Voldemar Väli.

Lahkumine Eestist

„Ta maadlustehnika ja julge võistlusviis on alati jätnud mulje temast kui ühest kõige imetlusväärsemast atleedist. Tehniliselt on Väli parim Eesti maadleja, keda üldse kunagi on nähtud," kirjutas Aleksander Antson oma Berliini olümpiaraamatus 1936. aastal.

Voldemar Väli lahkus jäädavalt Eestist 1944. Mida ta enne seda sõja jalus olles läbi elama pidi, teavad vähesed.

„Ka isa oli metsavend, see oli 1941. aastal. Me ei teadnud temast tükk aega midagi. Ta sai algul kutse rindele minekuks, kuid tema tuli koju. Siis tulid venelased isale järele ja viisid sadamasse laevale, et Venemaale viia," meenutas 2007. aastal olümpiavõitja tütar Helga Philibert.

„Isa rääkis hiljem, et laevad olid juba ees, kui igast grupist valiti välja kaks meest, kes saadeti vaadiga vee järele. Valituks osutus ka minu isa koos ühe oma sõbraga. Said oma vaadi kätte ja läksid. Jõudnud ühte aita, peideti nad seal ära. Ootasid seni, kuni venelased läinud olid. Nii jäi isa Venemaale saadetutest maha, tal vedas."

Tütre sõnul sidus isa end Rootsiga juba seal 1943. aastal võistlusreisil olles. „See võis olla ehk 1943. Vahepeal käis ta veel ka Eestis. Ükskord oli isa jätnud väikese kirja ukse vahele, et tuleb meile järele. Meil endal tuli Saaremaale sõita, kus elasime paar kuud ühes talus.

Kui isa käis 1940-1941. aastal Venemaal maadlemas, siis võttis ta alati ettenägelikult ülikonnariiet kaasa ja müüs seda kuldrublade eest. Neid läks meil Eestist lahkudes vaja. Isa oli mulle lasknud teha nahast vöö, mille sisse olid kuldrublad peidetud. Ema ei julgenud seda vööd kanda, mina küll.

Kuni isa saatiski Rootsist meile väikese laeva järele. Millal see oli, täpselt ei mäleta, aga sakslased jalutasid alles vabalt Saaremaal ringi."

Helga Philibert rääkis siinkirjutajale, et laeval oli ruumi 20-30 inimesele. „Läksime teele, mul kuldrubladega vöö ümber. Üks vanem mees, kes meid paadiga kaldalt laevale viis, võttis viiese kuldrubla. Samas oli veel üks meie tuttav pere ja kuna neil ülevedajale midagi anda polnud, loovutasin kümnese kuldrubla. Nii said nemadki isa poolt saadetud laevale ja Rootsi."

Aprillis 2001 jõudis endise keskmaajooksja dr. Arved Oksaare kaasabil Rootsist Eestisse hõbekarikas, mille maadluskuulsus Voldemar Väli omandas I Turaani turniiril (Ungari-Eesti-Soome maadlusmeeskondade vahel 22.-24. aprillil 1933 Budapestis) võidu eest kergekaalus. Spordiajakirjaniku Lembit Koigi vahendusel jõudis karikas Eesti Maadlusliidu presidendi kindral Johannes Kerdi kätte.

Hinnalise võidukarika saatis Eestisse Väli tütar Helga Philibert sooviga jäädvustada isa mälestust tema sünnimaal.

Karikale on graveeritud Ungari riigivapp ja tekst: *„A honvédség főparancsnokának tiszteletdíja"* (ungari keeles „Armee ülemjuhataja auhind"). ■

Ta maadlustehnika ja julge võistlusviis on alati jätnud mulje temast kui ühest kõige imetlusväärsemast atleedist. Tehniliselt on Väli parim Eesti maadleja, keda üldse kunagi on nähtud.



Uus hotell Tallinnas vaid 200 m Tondi Tennisekeskusest

Mugavad toad, tasuta parkimine, vahetus läheduses kõik eluks vajalik!



Sõjakooli tn 3, Tallinn ● Tel 600 8040 ● info@duntenhotel.ee duntenhotel

duntenhotel.ee



Kõik matšid toimusid neil kolmel matil, mis olid pealtvaatajaile hästi jälgitavad.

Noored maadlejad käisid koos Tallinna Spordikooli esindajatega MM-il

Eesti maadlejate U-23 koondis käis sügisel maailmameistrivõistlustel, kus eestlastest parima tulemuseni jõudis **Ranet Kaljola**, saavutades kreeka-rooma maadluses viienda koha. Esmakordselt käisid sportlastega kaasas ka toetaja esindajad, kes sel korral olid Tallinna Spordikoolist.

TEKST: **PILLE KALDA** FOTOD: **UNITED WORLD WRESTLING**

Hispaanias Pontevedras peetud tiitlivõistlusele sõitis Eesti U-23 koondisest kuus sportlast, neist viis kreeka-rooma maadlejat ning üks vabamaadleja: Edvin Kin, Andreas Välis, Randel Uibo, Ranet Kaljola, Richard Karelson ja Erik Reinbok. Ainsa Eesti naismaadlejana võistlustel osalema pidanud Viktoria Vessol tuli loobuda hüppeliigese vigastuse tõttu.

Pontevedrasse sõitnud koondise liikmetele ei olnud MM-il osalemine esmakordne, vaid kogemusi suurelt tiitlivõistluselt juba oli olemas. Nagu reglement ette näeb, olid võistlejad kohal neli päeva enne avavõistlust – tutvuti oludega, läbiti vajalikud protseduurid ja tehti trenni. MM-il käinud maadlejaid treenivad koondise peatreener Tõnis Naarits, klubide treenerid Igor Annus ja



Pildilt vasakult Tallinna Spordikooli direktor Maksim Butchekov, kreeka-rooma täsikasvanute peatreener Tõnis Naarits, füsioterapeut Toomas Proovel ja Eesti Maadlusliidu juhatuseliige Igor Annus.

Aleksei Hapov ning füsioterapeut Toomas Proovel, kes olid ka kohapeal sportlastele toeks. Uudsena oli meeskonnaga kaasas Eesti Maadlusliidu esindaja, et pakkuda vajalikku abi taustal. Liidu peasekretär Jaanika Kaljola selgitab: "Treener ei peaks tegelema kohapealse asjaajamisega, vaid keskenduma oma sportlastele."

Treener ei peaks tegelema kohapealse asjaajamisega, vaid keskenduma oma sportlastele.

Võidu rikkus õlavigastus

Võistluse avapäeval asusid matile kreeka-rooma maadlejad Edvin Kin kehakaalus -77 kg ja Andreas Välis kehakaalus -87 kg. Kin andis vastasele kõva lahingu, aga kahjuks vigastas õlga ning matš jäi lõpetamata seisul 3:4. Kuna mõlema sportlase vastased finaali ei jõudnud, ei saanud eestlased ka lohutusringis maadelda. "Edvin üllatas. Olen kindel, et ta oleks selle matši ka võitnud. Oli näha, et ta oli võiduks valmis," kirjeldas Kaljola.

Teisel päeval alustasid võistlust kreeka-rooma maadlejad kehakaalus -72 kg Randel Uibo, kehakaalus -82 kg Ranet Kaljola ning kehakaalus -97 kg Richard Karelson. Randel Uibo pääses lohutusringi, aga kaotas seal matši prantslasele Yanis Nifrile 1:6. Ranet Kaljola kaotas alguses norralasele 0:4, aga kuna vastane sai finaali, pääses Kaljola lohutusringi, kus ta võitis 6:2 sakslast Erik Löserit. Seejärel oli Kaljola vastamisi pronksimatšis rootslase Mats Ola Lukas Ahlgreniga, kellele ta kaotas punktidega 1:7 ja pidi leppima viienda kohaga. Richard Karelson kaotas avaringis grusiin Giorgi Katsanašvilile.

Kõige viimasena alustas võistlemist Eesti tiimi ainus vabamaadleja kehakaalus -79 kg Erik Reinbok, kes oli avaringis vaba ja kohtus 1/8 finaalis ameeriklase Carter Alphonse Starocciga. Ameeriklane võitis Reinboki ülekaalukalt 10:0. Starocci jõudis järgnevate edukate matšidega küll poolfinaali, aga pidi leppima kasahh Daulet Jergeši 8:7 paremusega ning finaali ei pääsenud. Sellega lõppes Reinboki turniir.

EESTI KOONDISE KOHAD U-23 MM-il

Randel Uibo	20.
Edvin Kin	17.
Erik Reinbok	19.
Ranet Kaljola	5.
Andreas Välis	14.
Richard Karelson	18.



Ranet Kaljola punases ja rootslane Mats Ola Lukas Ahlgren sinises.



Füsioterapeut Toomas Proovel kaasa elamas.

Ootused headele tulemustele on suured

Jaanika Kaljola sõnul läheb iga sportlane tiitlivõistlusele medali järele, mida sel korral saavutada ei õnnestunud, kuid iga võistlus on erinev ning tulemus ei ole kunagi etteaimatav. Kaljola ütleb, et Eesti koondise üldist taset ja ootusi sportlaste tulemustele on tõstnud Epp Mäe, kes iga kord, kui võistlema läheb, tuleb ka medaliga tagasi.

U-23 MM-il osales kokku 56 riiki. "Sportlaste tase oli tugev. Sageli seda vanuseklassi erinevatel spordialadel ei peeta kuigi tähtsaks, aga vähemalt maadluses on küll igast riigist kõige paremad, kes tahavad jõuda edasi," rääkis Kaljola. Eesti sportlastel ei õnnestunud sel korral teha selliseid tulemusi, nagu nad lootsid, aga iga uus võistlus on uus võimalus.

Kaasa tulnud sponsorid said hea ülevaate

Eesti Maadlusliit soovib tugevdada sportlaste ja toetajate omavahelisi suhteid ning pakkus esmakordselt võimalust võistlustele kaasa tulla ka neil organisatsioonidel, kes on toetanud Eesti sportlasi ja maadlust. MM-ile sõitsid kaasa

Eesti Maadlusliit soovib tugevdada sportlaste ja toetajate omavahelisi suhteid ning pakkus esmakordselt võimalust võistlustele kaasa tulla ka neil organisatsioonidel, kes on toetanud Eesti sportlasi ja maadlust.

Tallinna Spordikooli esindajad, kuhu kuuluvad mitmed sel tiitlivõistlusel osalenud maadlejad nagu Ranet Kaljola, Richard Karelson ja Edvin Kin. "Idee on selles, et taolised ettevõtmised lähendavad sportlasi ja toetajaid, sest on võimalus näha telgitaguseid ja teha kõike seda, mida teeb sportlane," selgitas Kaljola.

Tallinna Spordikool toetab noori saavutussportlasi lisatreeningute ning välislaagrites ja -võistlustel osalemise kulude katmisega aastast 2014. Alates 2017. aasta septembrist kuulub Tallinna Spordikooli sportlikku perre 20 erineva spordiala hulgas ka maadluse treeninggrupp. "Sportlastega tiitlivõistlusel kaasas olemine oli väga põnev! Tõelise tunde ja arusaama kreeka-rooma maadluse nüanssidest andsid meie treeneri Igor Annuse kommentaarid — kes kellega kokku läheb, milline on nende sportlaste senine tulemus, milline taktika valida, kõik reeglid ja võtted," jagas muljeid Tallinna Spordikooli juhataja asetäitja Viivi Raudsepp. "Meie sportlased ja treener Igor Annus said MM-ilt hea ülevaate ja kogemused, et juba järgmisel aastal esineda U-23 EM-il ja MM-il. Järgmise sammuna pärast väikest puhkust algabki Viktorial, Ranetil ja Richardil ettevalmistusperiood pääsuks Pariisi OM-ile," rääkis Raudsepp, kes on väga tänulik selle kogemuse eest näha ja tunda, mida tähendab tipptasemel tiitlivõistlustel osalemine sportlaste jaoks.

Põhirõhk on Pariisi olümpiamängudel

Eesti Maadlusliidu juhatuse liige ja maadlusklubi Nelson juhataja Igor Annus ütleb, et Eesti maadlusel läheb praegu hästi. "Võidame igal aastal maadluses medaleid nii noorte kui täiskasvanute vanuseklassides, nii naiste-, kreeka-rooma kui vabamaadluses. Kuna järgmisel aastal toimuvad Pariisi olümpiamängud, on Eesti Maadlusliidul ja peatreeneritel põhieesmärk viia vähemalt kolm maadlejat olümpiale ja seal hästi esineda," räägib Annus, kel on Eesti noorte maadlejate silmapaistvaid tulemusi nimetada kohe hulgaliselt. Näiteks viimasel U-23 MM-il osalenud Richard Karelson on varem võitnud Euroopa U-20 meistritiitli ja MM-i pronksmedalist. Viktoria Vesso, kes sel korral MM-ilt pidi kõrvale jääma, on varem saavutatnud EM-il U-20 ja U-23 ning U-20 MM-il pronksmedalid. Seega kirkaid medaleid on Eesti noortelt maadlejatelt oodata küll. ■

Taisto Bussid



Küsi pakkumist

numbrilt 6 602 603

või info@taistobussid.ee

























Maadlusliit tänab lapsevanemaid, kes on toeks oma lastele ja kogu Eesti maadlusele!

UUS!

METSIKULT MÕNUS MUSTIKAS

Vähem kaloreid, rohkem maitset!

Uus Aura Infusion Water on taimsete ekstraktidega vesi väikese mahlaga.

Kergelt gaseeritud veele on lisatud mõnusat **mustikamahla ja melissiekstrakti.**

Värskendav Infusion Water pakub soojal suvepäeval kosutust ja ergutab metsikuid maitsemeeli.

TAIMSETE EKSTRAKTIDEGA



Spordivarustuse kasutamine

Spordirõivaste valikul tuleb lähtuda eelkõige spordialast. Vastavalt treeningtüübile ja spordialale on rõivastele spetsiifilised nõuded, mis puudutavad nii liikuvust, toestust, hingavust kui ka niiskusjuhtivust. Näiteks jooksuriided on reeglina hästi kerged ja õhulised, kuid treeningriided jällegi venivad, kulumiskindlamad ja struktuurilt pakuvad rohkem liikumisvabadust.



TEKST: **VELJA ANDRUSE**
FOTOD: **PETRA OLLI, AS JALAJÄLG**

Maadluse juures on protsess erinev, sest ettevalmistus suurvõistlustel matile minekuks käib erinevatel astmetel, treeningud lisaks matile toimuvad jõusaalis ja õues.

Ülevaate õige varustuse valimiseks annab tippmaadleja **Epp Mäe** ja Nike materjalide tehnoloogiate kasutusest räägib AS Jalajälg sporditurunduse spetsialist **Sander Viilup**.

Matitreening

Maadlejad teevad suure osa oma tööst matitreeningul. Selleks, et kehaline



Jooksuriided on reeglina kerged, eriti sooja ilmaga.

ettevalmistus oleks murevaba, peab olema valitud õige varustus.

Epp Mäe eelistab mugavaid ja hingavaid riideid, mida rohkem on lõige kehasse hoidvam, seda parem.

Sander ütlebki, et tuleks valida polüester, nailon ja spandex baasil valmistatud rõivad, mis tagavad treeningul optimaalse niiskusjuhtivuse ja mugavuse. Pakkumaks parimat mugavust ja niiskusjuhtivust treeningu käigus, kasutab Nike spordirõivastes Dri-Fit tehnoloogiat.

Nike Dri-Fit tehnoloogia põhifunktsioonid on:

- Niiskusjuhtivus: kangas on valmistatud nii, et see juhiks kehaniiskust kehapinnalt kanga välispinnale, kus see kiiresti aurustub. See aitab hoida keha pinda kuivana ja mugavamana ka intensiivse treeningu käigus.
- Hingavus: kangas on valmistatud selliselt, et soodustada õhuvoolu ja ventilatsiooni. See aitab reguleerida kehatemperatuuri ja vältida ülekuumenemist füüsilise tegevuse käigus.
- Kerge ja mugav: tehnoloogia kiirendab ka kanga enda kuivamisprotsessi ja seetõttu ei kleepu toode kehapinnale ja tagab parima liikumisvabaduse.

Särkide valikust tunneb Epp ennast matil kõige mugavamalt sünteetilisest materjalist särkides, millel on lühikesed või pikad varrukad. Särgi alla on soovituslik panna tugeva toega treeningrinnahoidja, mis hoiab tugevalt keha ligi.

Spordirinnahoidjatest leiad Nike tootevalikust kolme erineva toestusega varianti:

- Kerge (Light), mis sobib kerge intensiivsusega treeninguteks nagu Jooga, Pilates, kõndimine ja on ka mugav igapäevaseks kasutamiseks vabal ajal.
- Keskmine (Medium) – sobib keskmise intensiivsusega trennideks nagu jooksmine ja tantsimine.
- Kõrge (High) – toestab rinda ka kõige intensiivsematel aeroobsetel treeningutel ja erinevates pallimängudes.

Lisasoovitusena sooja hoidmiseks või kui on vaja rohkem higistada kaalu võtmisel, soovitab Epp matitreeningul kasutada dressipluuse, mille materjal on paksem puuvillane.

Pükste osas on Epu praegused lemmikud matil Nike Pro retuusid, mis annavad talle mugava liikumise treeningu vältel.

Nike spordirõivastuses on väga populaarne Nike Pro tootesari. Tegemist on spetsiaalselt treeninguteks mõeldud rõivastusega, mis on loodud intensiivseteks treeninguteks ning tagavad parima liikuvuse ja toestuse treeningu käigus. Nike Pro rõivad on valmistatud neljas suunas venivast kangast, järgides keha liikumist ja tagades parima liikumisvabaduse erinevates suundades.

Jalanõude osas on Epul kasutusel Nike maadlusjalanõud. Maadlusjalanõusid valides tuleb arvestada, et jalal oleks mugav ja haarduvus matiga hea. Kiireid liigutusi tehes peab saama liikuda sujuvalt.

Epp Mäe eelistab mugavaid ja hingavaid riideid, mida rohkem on lõige kehasse hoidvam, seda parem.

Jõutreening

Jõutreeningutega tegelevad maadlejad paralleelselt matitreeningutega. Jõusaalis saavad maadlejad oma riietuse osas tunda end vabamalt.

Epule meeldib, et jõusaali minnes saab ta katsetada riietega, mida ta matitreeningul kasutada ei saaks. Siin on mugav olla tavasärkide ja pikakäiste särkide juures ka toppidega ning ei pea muretsema võrkude ja lukkude pärast, mis võivad matitreeningul osutuda segavaks. Sama on lugu spordirinnahoidjate ja retuuside valimisel.

Jalanõude osas on hea jõutreeningul kasutada tavalisi jooksu või treeningjalanõusid. Spordiala spetsiifilisemaks läheb valik jõutõstmisel, kangi korrektsel

tõstmisel peavad abiks olema sobivad tõstmiskingad. Epp on enda kingad valinud Nikelt ja kangi tõstes tunneb ennast nendes mugavalt.

Välistreening

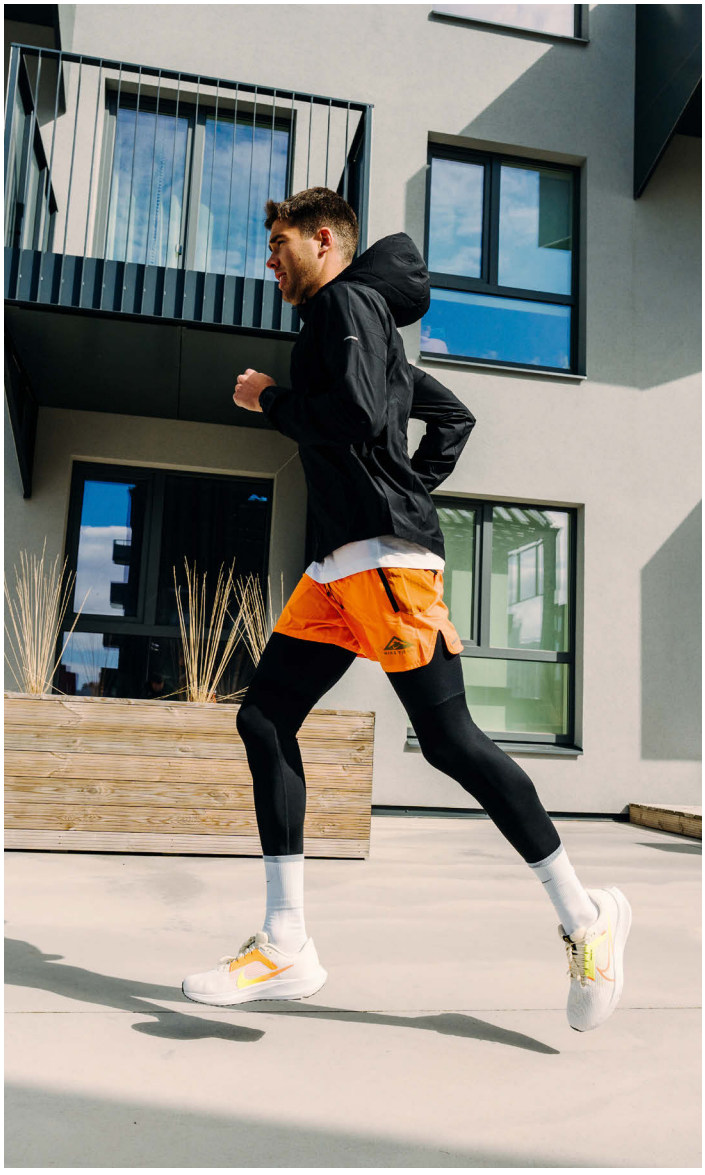
Maadlus ei ole ainult matil ja jõusaalis müdistamine, hea on teha treeninguid välistingimustes, et hoida tugevana võhma, sest vastupidavus matil on suure osatähtsusega, et seista vastasele vastu 6 minutit. Hea on kardiotreeningute osa täita õues joostes, rattaga sõites, matkates, suusatades jne.

Epu soovitus väljas treenides on lihtne: võta arvesse ilmastikku!

Spordivarustuse valimisel räägime siinjuures kihtide õigest paigutusest. Talvel on kihte kindlasti rohkem, suvel vähem, aga teadlik sportlane teab, mida tal mugavaks treeninguks vaja on.

Aluskihiks on spordirinnahoidja, hingav soojapesupluus, vahekihiks on treeningdressipluus ja pealiskihiks alusriideid kaitsev ilmastikukindel jope. Pükste osas vastavalt välistemperatuurile kas lisasoojendusena soojapesupüksid ilmastikukindlate pükste all või lihtsalt sobivad treeningpüksid.

Samu tehnoloogiaid kasutatakse ka pealiskihtides ja samuti arvestatakse spordiala eripäraga. Näiteks jooksu- ja treeningpusad on valmistatud erineva funktsionaalsusega ja nende valmistamisel on arvestatud antud spordialal tehtavate liigutuste ja vajadusetega. See tagab, et sportlasel ei oleks ühtegi takistust oma lemmikalaga tegelemisel ja ta saaks keskenduda ainult sooritusele.



Hea on kardiotreeningute osa täita õues joostes, rattaga sõites, matkates, suusatades jne.

Lisaks Dri-Fit tehnoloogiale kasutatakse ka pealiskihtides mitmeid tehnloloogiaid ja lahendusi, mis aitavad kehasoojust talletada ja hoiavad kehatemperatuuri treenimisel optimaalsena. Üks peamine tehnoloogia, mida Nike kasutab, on Therma-Fit ja Hyperwarm tehnoloogia.

Kui treenimisel on aga vaja kaitset väliste elementide nagu tuul ja vihm eest, siis sobivad kasutamiseks mitmed kilejoped. Kui tuul ja vihm ei ole väga tugevad, on olemas ka mitmeid dresse ja pükse, kus väliskiht on töödeldud vihma ja tuulekaitsva kihiga. Tugeva tuule ja vihma puhul võib jääda sellest aga väheks ja siis tuleks kasutada rohkem kaitsvaid pealiskihte. Oma kaitseomaduselt võib pealiskihte jaotada kolme erinevasse kategooriasse:

Vetthülgav (tootel kiri *Repel*) – vihmapiisad ja niiskus valguvad tootepinnalt maha, kuid pikaajaliselt imbub vesi läbi.

Vettpidav (*Clima-Fit*) – toode on vihmakindel, kuid ca 2-3 tundi vihma käes olles võib õmblustest vesi läbi imbuda.

Veekindel (*Storm Fit, Gore-Tex*) – toode on veekindel ja ka pikaaegsel viibimisel märgades oludes ei lase toode vett läbi.

Jalanõudena on valik lihtne, jooksutossud vastavalt ilmastikule, märja ilmaga veekindla materjaliga kaetud tossud.

Talvel on kindlasti vaja arvestada ka sobivate peakatete, kinnaste ja salliga.

Seega soovitab Sander spordirõivaste valikul alati arvestada alaga, mille jaoks rõivaid valitakse. See aitab sportlasel keskenduda ainult sooritusvõimele ja tagab parima tulemuse. Näiteks kasutada sportimisel vabaajarõivaid on küll trennis mugav, kuid vabaajarõivastusel ei kasutata reeglina erinevaid tehnoloogiaid, mis kehatemperatuuri tõusmisel

FORUS

Üheskoos tippu!

Epp Mäe toetaja alates
2022. aastast.



forus.ee

aitaks seda hoida optimaalsena või oleks piisavalt hingavad või niiskusjuhtivad. Tulemuseks võib olla see, et treenimisel hakkab liiga palav ja umbne ning toode ise talletab liiga palju niiskust ning muutub treenimisel raskeks ja pärsib liikumisvabadust.

Spordijalatsid

Nike jalanõude osa võtab Sander kokku üldisemalt tehnoloogiast lähtuvalt.

Et jalatsite kasutamine oleks ohutu ja pakuks parimat kaitset, valmistatakse spordijalatseid spordialast lähtuvalt. Igal treeningul on erinev dünaamika ja erinevad nõudmised jalatsitele.

Spordijalatseid võib vaadelda kolmes osas – pealsed, vahetald ja alustald.

Pealsed peavad tagama jala vajaliku toestuse, hingavuse ja kaitse erinevate ilmastikuolude või takistuste vastu. Jooksujalatsite puhul kasutatakse peamiselt hästi kergeid ja õhulisi materjale, et tagada vajalik hingavus ning külgedel erinevaid paneele, et tagada vajalik toestus. Samuti on erinevad pealsed maastikul ning märgades ja lumistes oludes treenimiseks. Treeningjalatsite puhul kasutatakse aga rohkem kulumiskindlamaid ja tugevamaid materjale. Kuna treeningutel liigub jalg ka külgsunnas, on treeningjalatsid tugevama toestusega. Maadlusjalatsid on oma kujult mõnevõrra kõrgemad ja väga hea kanna toestusega.

Vahetala peamine funktsioon on tagada vajalik põrutuskindlus, stabiilsus või pinnatunnetus.

Siin on kõige suuremad erinevused jooksu-, treening- ja maadlusjalatsite puhul. Jooksujalatsites on vahetald kõige paksem, tagades parema põrutuskindluse, vetruvuse ja rulluvuse.





Nike maadlusjalatsid, ülemisel fotol on mees mõistagi jooksujalatsites.

Maadlusjalatsid on oma kujult mõnevõrra kõrgemad ja väga hea kanna toestusega.

Treeningjalatsites on põrutuskindluse osa väiksem ja suurem kaal on stabiilsusel, et tagada vajalik stabiilsus külgsuunas liikumisel ja erinevate raskustega treenimisel. Treeningjalatsite puhul võib öelda, et mida jäigem ja stabiilsem on vahetald, seda suuremate raskustega võib treenida. Pehmema struktuuriga vahetald sobib rohkem cardio- ja rühmatreeninguteks. Pehme jooksujalatsiga jõuharjutusi tehes on oht jalga vigastada, sest jalats ei paku vajalikku toestust ja stabiilsust. Maadlusjalatsites on vahetallaosa aga minimaalne, sest maadluse puhul on tunnetus pinnasega kõige tähtsam.

Alustalla peamine funktsioon on tagada vajalik haakuvus ja kulumiskindlus.

Jooksujalatsite puhul on erinevaid variante kõige rohkem, sest väga palju oleneb, mis ja kus pinnasel joostakse. Siledamale pinnasele sobivad rohkem madalama mustriga alustald ja pehmemal pinnasel on alustalla muster agressiivsem. Jõutreeningu jalatsite puhul on stabiilsuse tagamiseks alustald külgedelt laiem, cardio treeningjalatsite puhul on ääreosa aga mõnevõrra ümaram, et tagada sujuvam liikumine küljelt küljele. Maadlusjalatsite puhul on küljeosa terve talla ulatuses ümar, et tagada vajalik haakuvus igas suunas.

Õige spordijalatsi kasutamine treeningutel on kõige tähtsam. See kaitseb keha ja aitab ära hoida vigastuste tekkimist. Spordijalatsite valik on tänapäeval väga lai ja sellist jalatsit, mis sobib kõigi treeningute ja jalgadega, ei ole kahjuks olemas.

Seetõttu soovitan alati jalatseid valida spordialast ja vajadustest lähtuvalt ning neid alati enne proovida. Jalats peab juba proovimisel olema mugav.

Head treenimist! ■



PARIM VALIK NIKE TREENINGVARUSTUST

- TREENINGRIIDED (vormid, dressid, pusad jpm)
- TREENINGJALATSID
- TREENINGVARUSTUS (spordikotid, rätikud, joogipudelid, pallid jpm)

LISAKS PAKUME VÕIMALUST TELLIDA TRÜKI- JA TIKITEENUSEID

teamsport.ee

Info ja parimad pakkumised: info@teamsport.ee
tel: 51 924 495
Pärnu mnt 144 Tallinn (5. korrus)

MÄLESTUS PÜHA
SINUST HINGE JÄÄB HELGE JA HEA.
MEIE MÕTETES PÜSID SA ÜHA,
ELAD EDASI MEIE SEAS ...



Mälestades – Mati Rand

5. mai 1946 – 20. aprill 2022

Mati Rand, sündinud 5. mail 1946, lahkus meie seast 20. aprillil 2022, oli endine maadleja ja UWW aukohtunik ning tegutses Eesti maadlusmattidel aktiivse kohtunikuna kuni oma surmani, tema panus Eesti maadlusesse oli läbi kohtunikutöö märkimisväärne. Teda jäävad mälestama kaaskohtunikud, maadlejad ja treenerid.

Vello Aava, kauaaegne sõber ja kohtunikekogu esimees:

Mati oli sõber, kes mind peale maadlemisega lõpetamist kohtunikutöö juurde vedas. Sõitsime koos risti-põiki läbi peaaegu kogu liiduala maad, meid kutsuti Eesti akrobaadi vendadeks, olime hinnatuimad neutraalsed kohtunikud võistlustel. Nooruses sattusime koos isegi maadlejatena matil vastamisi, erksam mälestus oligi korrast, kus ta maadlussituatsioonis mulle kõrva sosistas, et kuule, noor, mine nüüd selili. Selili ei läinud, aga punktidega siiski kaotasin. Jään teda kaasvõitlejana ja sõbrana igatsema!

Hergo Andruse, sõber ja Eesti Maadlusliidu juhatuseliige:

Minu mälestusi Matist on mitmeid. Alustasin sportlasena, seega juba lapsepõlvest nägin Matit tegutsemas matil kohtunikuna. Sellel ajal ei olnud veel teadmist, et hakkame kunagi olema kolleegid mati äärel. Matiga meeldis ikka arutada erinevaid punkte ja situatsioone matšidest, ta oli pühendunud maadlusele. Eesti maadlus on kaotanud suure mehe, aga me jääme teda mälestama hea sõna ja sooja käepigistusega.

Johanna Andruse, Eesti Maadlusliidu juhatuseliige ja sõber:

Mati oli alati muhe ja lõbus, kellel oli iga olukorra kohta nali varuks.

Sulev Rätsepp, endine vabamaadleja, SK 1Piir auliige, Mati kooli - ja sõjaväekaaslane:

Sulev meenutab aega, mil nad olid Kaliningradi spordiroodus ajateenistuses 1965-68 aastal.

Mehed pidid minema maadlustrenni, mis toimus kesklinnas. Paraku ei andnud kompaniiülem neile linnaluba. Selle peale ütles spordimeeste 11. roodu jaoülem, et minge trenni, kas või aia august ja näitas kätte ka koha, kust minna. Luges veel sõnad peale, et mehed oleksid eriti ettevaatlikud ja linnas patrullile vahele jääda ei tohi. Vahele jäädes tuleb pahandus ja pühapäeval võistlustele ei saa. Mehed läksid trenni. Trenn tehtud, seadsid sammud väeossa tagasi. Tundus, et läheb õnneks ja jõuavad vahejuhtumiteta tagasi rühma, kui korraga nägid, et kortermajade vahelt tuleb patrull otse vastu. Meestel kerge paanika, et mis nüüd teha. Mati kiire reaktsiooni ja mõtlemisega ütles, et lähme kortermajja sisse. Need hooned on kõik ühesugused ja teiselt poolt maja saab tagumisest uksest välja. Nii tehtigi ja patrull sai ninapidi veetud. Mehed olid rõõmsad ja pühapäeval võistlustel osaleti edukalt. Vot sellised tõsised spordimehed olid, et valmis ka läbi aia trenni minema.

Eesti kreeka-rooma maadluse juunioride peatreener ja sõber Ivar Kotkas:

Mati Rannaga kujunesid mul väga soojad suhted just treenerina töötades. Muhe Muhumaa mees, nagu mina teda kutsusin, otsustas üks hetk mind pistrikuks kutsuma hakata ja nii me teineteist tervitama jäimegi.

Ühistel võistlussõitudel meenutas ta tihtilugu erinevaid huvitavaid juhtumisi: spordist, kohtunikutööst, lihtsalt elust.

Mati alati helistas ja uuris pärast tiitlivõistlusi, kuidas läks ja tihti arutlesime mõne reeglitõlgenduse üle. Matil oli hea huumorimeel, nooruslik olek, maadluse juures pidas oluliseks analüüsi ja arutelu, et oleks ühine nägemus, kuidas järgmisel korral saaks paremini.

Toomas Proovel, treener ja sõber:

Maadlusvõistlus ja kohtunik Mati olid lahutamatud, minu arust Mati ei puudunud kunagi maadlusvõistlustelt. Samuti olid lahutamatud tema huumorimeel, heatujulisus, heatahtlikkus ja viisakus, mis käisid temaga koos nii maadlusmatil kohtunikuna kui ka väljaspool võitlussituatsiooni. Ta suutis pingelistes, keerulistes seisudes püsida rahulikuna, olukord lahendada õiglaselt, samas säilitades hea tuju ja rõõmsameelse õhkkonna.

Mati oli alati positiivne ning hea tujuga, tal oli alati varuks mõni nali või anekdoot, mis pani naerma ja hoidis hea tuju üleval.

Kordan veelkord, aga nii lihtsalt minu jaoks oligi: Mati ja maadlus, hea tuju ja naer olid lahutamatud.

Jaanika Kaljola, Eesti Maadlusliidu peasekretär:

Meil oli Matiga humoorikas suhtlus, iga nädal helistas ta mulle vähemalt korra, et rääkida võistlustest ja oma tegemistest. Kohtuniku tööd ta armastas ja püüdis ikka olla ausamast ausam. Olles olnud Eesti maadlusmaailmas üks pikaaegsemaid kohtunikke, jätkus tal sõnu ja ütlemisi meile kõigile. Jään igatsema tema naeru ja teravaid, kuid täpseid nalju.

Epp Mäe, tippmaadleja:

Matil oli meile alati öelda pisikesi Mati nalju mati peal. Mäletan, kuidas matile minnes pani ta alati proovile su enda tähelepanu, öeldes, et võta kell ka käe pealt ära, kuigi kella seal polnudki või pauside ajal, tüdrukud, suitsupaus, see tegi võistlusõhkkonna koheselt kergemaks.

Peep Arold, olümpiakohtunik ja sõber:

Hea kaaslane, kellega kunagi igav ei olnud. Kohtunikuna tuntud ja tunnustatud ning tohutu kogemuste pagasiga. Muhe ja omapärane Muhu huumor oli tema kaubamärk nii võistlustel kui reisidel.

Maadlus ja meri olid kaks asja, millest ta ei väsinud rääkimast. Vedas ta mandrimehegi merele ja iial ei unune Muhumaa rannavetest püütud neli lesta... ■

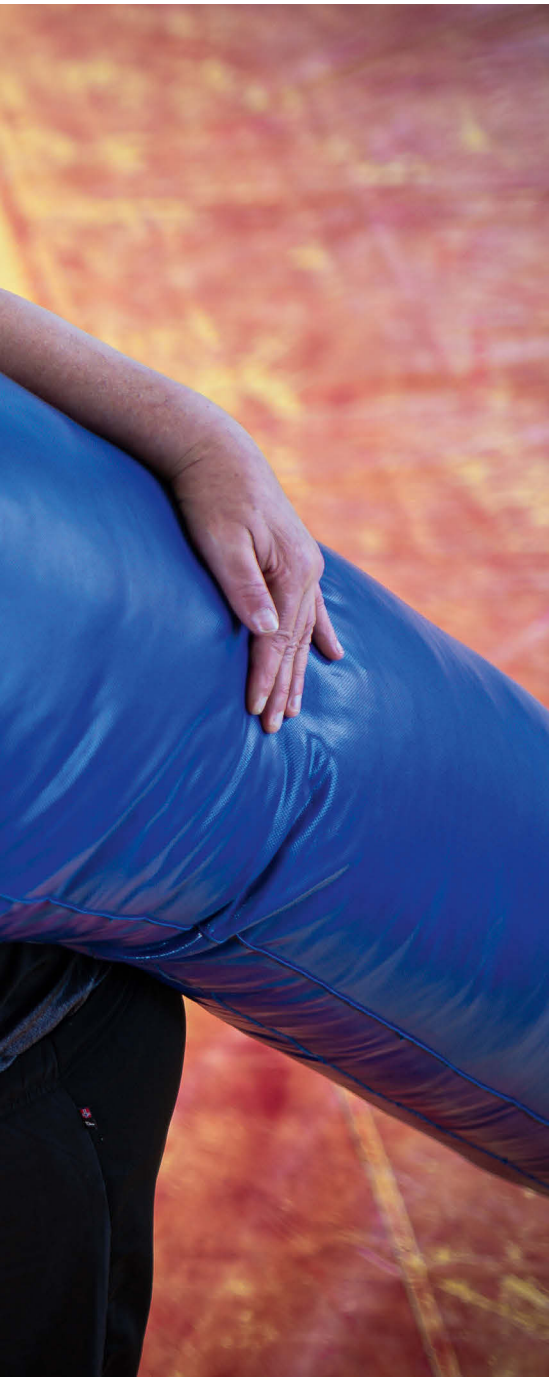


Mälestades – Peep Lill

19. oktoober 1965 –
18. märts 2023

TAEVASSE JÕUDNUD ÜKS KIRGAS TÄHT,
MIS SINNA PAISTMA KA JÄÄB.
TAL VALGUSTAB TEED, MIDA KÄIMA SA JÄÄD
JA HOIAB SUL ALATI KÄEST!

Peep Lill, sündinud 19. oktoober 1965, kes lahkus meie seast 18. märtsil 2023, oli pikaaegne Võru Spordikooli ja Võru Spordiselts Kalevi maadlustreener. Tema tööd treenerina jäävad mälestama õpilased, kohtunikud ja kaastreenerid.



Johanna Andruse, Eesti Maadlusliidu juhatuse liige:

Peep oli töömesilane, kes andis kõigile maadlushuvilistele võimaluse. Treenerina olid tema trenni oodatud kõik, kes tundsid huvi maadluse ja maadlemise vastu.

Velja Andruse, Eesti Maadlusliidu projektijuht:

Minu mälestused Peebust olid juba ajast, mil ma ise maadlesin. Ta oli pühendunud oma sportlastele ja nende heaolule. Kõik, mida ta tegi treenerina, tulenes tema tahtest edasi anda armastust spordi vastu ja seda ta kindlasti läbi aegade ka tegi. Hinges on valus mõeldes, kuidas kogu maadlus on jäänud ilma treenerist, kes pühendas oma aja ja energia meie spordi edutamisele rohujuure tasemel. Minu kaastunne läheb Peebu perele ja tema õpilastele, kes kaotasid suur mehe! Puhka rahus, kallis Peep!

Evo Saar, õpilane, sõber, kaastreener:

Tehnikumis õppimise ajal, mil treenisin Võrus, tuli Peep pärast ülikooli lõpetamist Võru Spordikooli treeneriks ning võttis mind oma tiiva alla. Ta viis poisse erinevatesse Eestimaa kohtadesse võistlustele. Nooruses sai palju sõidetud ja võisteldud just tänu Peebule. Ajal, kui alustasin 16 aastat tagasi koos Endeliga ise Valgas treeneritööga ja klubi juures toimetasime, oli just Peep mulle mentoriks ja soovitajaks treenerikutse valikul. Olen igavesti Peebule tänulik, et ta juhatas mind ning tean, et olen õigel teel noorte kasvatamisel ja maadluse arendamisel.

Jaanika Kaljola, Eesti Maadlusliidu peasekretär:

Läbi aastate nägin Peepu isafiguurina oma õpilaste elus, Ta jagas neile tarkusi maadlusmatil. Olenemata võidust või kaotusest, alati oli tal midagi elutarka öelda. Aktiivse treenerina oli alati kohal koolitustel ja kaasamõtlejana uutes ettevõtmistes. Me jääme Peepu igatsema treeneri ja sõbrana.

Elar Hani, kaastreener:

Peebuga sai ikka koos treeninguid läbi viidud, tema käis oma poistega meie juures Põlvas külas. Hoolitses ta selle eest, et Lõuna-Eesti rahvas oleks teadlik meie sportlaste saavutustest. Tore ja sõbralik mees, kellele oli maadlussport hingelähedane.

Hergo Andruse, Eesti Maadlusliidu juhatuseliige:

Meie Peebuga olime ikka läbi aegade teineteisega kokku puutunud maadlusmati kõrval, tema süda oli alati löömas maadluse rütmis. Kunagi ei tõstnud ta häält sportlaste peale, vaid jagas rahulikult neile õpetusi, oli tubli ja tegus treener!

Arved Külanurm, ühekandi mees ja kaastreener:

Olime erinevatel aegadel ühekandi mehed, tema liikus edasi Võrru ja mina Põltsamaale. Oli tore mäletada, et ühest kandist on kasvanud tublisid treenereid. Meie ühiseks huviks treeneritena oli naistemaadluse arendamine. Peep oli inimesena väga positiivne ja tal oli kutsuv iseloom ning oma suhtluses oskas ta panna sind tundma teretulnuna, see kajastus ka selles, et mina vabamaadlustreenerina tundsin alati rõõmu minna osalema kreeka-rooma maadlusvõistlusest, mille korraldajana ta oli teinud läbi aastate suurepärast tööd!

Janek Reino, kohtunik:

Meie suhtlus oli rohkem seoses Võrus toimuvate Eduard Pütsepa mälestusvõistlustega, kus ma nüüdseks olen vilistanud peaaegu 20 aastat. Võistluse korraldajana oli ta asjalik ja tubli. Tema lubadusele võisid alati kindel olla. Loodetavasti jääb Peebu korraldatud Eduard Pütsepa võistlus veel kauaks toimuma ja hoiab elus ka tema enda mälestust!

Rein Riitsaar, kaastreener ja sõber:

Me olime Peebuga matil maadlejatena ja treeneritena konkurendid. Kuna me liikusime ühel ajal võistlustel ja olime ka samal ajal noortena Tartus treenimas ja õppimas, siis oli meie liikumised ikka teineteisega kõrvuti. Peep oli tubli noormaadleja ja meie matipealne rivaalitsemine on mul hästi meeles. Võrus oli isegi viskenukk, kus minu nimi peal ilutses ja nad venna Teeduga trenni ajal seda loopida armastasid, võistlustel uhkeldasid kuidas Riitsaar trennis jälle vatti oli saanud. Pühendunud treener ja hea sõber! ■

MIS TULEMA PEAB - SEE TULEB.
KELLEL SAAB OTSA AEG - SEE LÄHEB.
MINNES VÕTAB TA LAMBIST TULE
JA SÜÜTAB TAEVASSE TÄHE.



Mälestades – Priit Piilmann

14. mai 1965 – 20. november 2022

Priit Piilmann, sündinud 14. mail 1965, oli endine Eesti maadleja, ärimees ja 2013-2016 Eesti Maadlusliidu president. Ta lahkus meie seast 20. novembril 2022, jättes maha mälestuse endast kui pühendunud maadluse toetajast ja sõbrast. Teda jäävad mälestama maadlejad, treenerid ja kohtunikud.

Jaanus Paeväli, Eesti Maadlusliidu president:

Ma arvan, et Priitu ehk iseloomustab üks seik, mis mul hästi meeles on.

Kui Eesti Maadlusliit organiseeris ja viis läbi 2019. aasta juunioride MM-i, sai toetust küsitud ka Priidu käest. Priit oli mulle kunagi öelnud, et niisama raha ei anna, sest nagunii kulub seda lõputult, aga millegi suure jaoks võib küll.

No vot, see MM oligi piisavalt suur ja püsiv üritus. Ja ka sealt valis Priit välja midagi püsivat ja pikaealist. Koos Elar Sarapuuga valisid nad välja tuttuute võistlusmattide soetusmaksumuse. Väga korralik summa! Põhjus – see on püsiv ja nende mattide peal kasvab üles mitu põlvkonda noori maadlejaid.

See seik iseloomustab Priitu kui põhjalikku ja pikalt ettevaatavat meest. Meest, kellel oli kaalu ja kelle sõna pidas.

Elar Sarapuu, endine maadleja, sõber ja koostööpartner:

Priiduga sõprus algas juba lapsepõlves maadlusmatil. Mina jään teda mälestama väga sihikindla, ausa ja ettevõtlikuna. Kõik, mis ta ette võttis, ka lõpuni viis.

Johanna Andruse, Eesti Maadlusliidu juhatuse liige:

Priit oli tõsine maadlusmees, kes ei kartnud kõige tõsisemaid olukordi ja oli oma väljaütlemistes konkreetne.



Ivar Kotkas, Eesti kreeka-rooma maadluse juunioride vanuseklassi peatreener:

Mina saan öelda, et Priit oli üks meestest, tänu kellele leidsin treenerina tee kreeka-rooma maadluse noortekoondise juurde aastal 2012. Tema toel alustati kreeka-rooma maadluses U-17 seeriavõistluste süsteemiga. Ta oli nõudlik ja sihikindel mees, kes usaldas oma meeskonda ja samas huvitas teda ka progress. Eelarvete teemal on meil olnud tuliseid arutelusid, aga alati jõudsime mõlemaid pooli rahuldava kokkuleppeni. Täna mõistan, kui olulise elukogemuse see periood, mil koos töötasime. mulle on andnud. Minu tänusõnad toetuse ja usalduse eest Priit sulle sinna...

Raoul Pajuviidik, sõber, maadleja ja koolikaaslane:

Unustamatu klassivend, toakaaslane ja võistluskaaslane, kellele sai alati loota ja kindel olla.

Vello Aava, Eesti Maadlusliidu kohtunikukogu esimees:

Priit oli alati toetamas maadlust, ta pani oma õla alla, aga nõudis tulemusi ja ootused oma panusele olid suured. Ta aitas kaasa kohtunike arendamisele ja teadis, kui tähtsat rolli mängisid kohtunikud meie spordi juures.

Peep Arold, olümpiakohtunik ja sõber:

Väikestel poistel, kes me TSIK-is kohtusime ja koos higi valasime, on elus omad teed ja jäljed rajal. Maadluse radadele jätsid Priidu pühendumine, otsustamine ja toetamine igavesed jäljed ajalukku.

"Vilistad Rioni, teeme selle koos ära!"- olid Priidu sõnad Heiki medaliõhtul Londonis. Väike mõtlemisaeg, mille jooksul toimusid ka pikemad telefonivestlused ning ühiselt jahikantslis istutud õhtu aitasid kaasa otsuse langetamisele.

Maadlus ja jaht olid kaks kiindumust, mis meid sidusid.

Aap Uspenski, endine maadleja, treener ja sõber:

Priiduga saime tuttavaks 1979. aastal, kui läksin TSIK-i. Elasime kõrvuti tubades. Mäletan, et ta oli kõva trennimees. Hiljem koos EPA-s õppides oli ta juba ärisse sukeldunud. Aga maadlustreeningutel ja klubides saime ikka aegajalt kokku. Peale seda läksid meie teed erinevas suunas. Mina läksin Haapsallu.

Vähehaaval eemaldusin maadlusest. Olin pühendunud rohkem sumole.

Aasta võis olla 1998, kui Priit ja Elar helistasid ja küsisid, et kas ma (koos Kaupo Alasiga, kes elas siis Haapsalus ja oli meiega koos õppinud TSIK-s) ei tahaks Haapsalus maadlust taaselustada. Nemad omalt poolt lubasid meid kõiges toetada. Osta maadlusmati, treeningvarustuse, klubi dressid, maksta saali rendi jne. Loomulikult olin ma nõus, sest hingelt olen ma ju maadleja. Leidsime saali, kus iga trenn panime mati maha ja võtsime trenni lõpus jälle üles. Spordihoonesse meid kohe ei lastud, sest sellel hetkel oli Haapsalu maadlus olematu. Nii see algas. Maadlusklubi Dünamo. Nimi tuli Priidu ja Elari poolt. Ütlesid, et milleks jalgratast leiutada. Dünamo ju teada-tuntud nimi terves maailmas.

Lõpetuseks võib öelda, et ilma Dünamo maadlusklubita (ilma Priidu ja Elarita) ei oleks meil täna lootustandvaid juuniore - Kevin ja Robin Uspenskit. Aitäh teile! ■

Aiatööd maadlejate moodi – aiamaa ettevalmistamine



Kas oled kunagi mõelnud, kuidas ennast vormis hoida tegemiste juures, mis ei ole seotud maadlussaalis konutamisega, sest ilmad lähevad kevadel järjest ilusamaks ja me kõik tahame rohkem aega veeta väljas, samas ei taha me kaotada oma füüsilist vormi. Ärge muretsege, maadlejatel on teile lahendus.

TEKST JA FOTOD: **VELJA ANDRUSE**

Selles artiklis on ära toodud kõik, mida saate teha, et hoida oma kõrget tervislikku vormi, nii et ka tööd, mis on vaja teha, on tehtud. Räägime teile erinevatest aiatöödest ja nende võimalikkusest kaasa aidata teie füüsilisele vormile. Sel korral siis aiamaa ettevalmistamine kui treeningu osa.

Tööta nagu Palusalu!

Esmalt maadlejad teavad, et saada trenni mõttes kõige paremat kasu oma tööst, on vaja seda teha võimalikult suure füüsilise koormusega, aga loomulikult mõistuse piires. Minu esmane soovitus oleks, et jääksime kõige algelisemate tööriistade juurde. Kas Sa arvad, et Kristjan Palusalul oli tööde juures kasutada traktorit ja teisi mootoril töötavaid masinaid? EI, tema tegi tööd keha ja mõistusega, tagades endale kõrgeklassilise vormi, mis talle lõpuks tõi meeldejäävad tulemused olümpiamängudelt.

Nii pead tegema ka Sina, seega aiatöid alustades haara labidas, hark ja ämber, soovitavalt ka kindad, sest rakkudega ei tasu jamada, need võivad hiljem pärssida käte haaratavust. Pane käest ajakiri, kus on toodud välja erinevad aiatöö masinad, need on sulle kahjulikud, nagu on kahjulik süüa rämpstoitu kehakaalu võtmisel.

Teiseks vali välja maa, mida ette valmistada. Soovitavalt, mida rohkem on sügisest alles eelmise hooaja umbrohu juuri ja murumättaid, seda parem! Kui oled oma treeningusse piisavalt investeerinud, oled teinud sügisel teadliku valiku ja jätnud kogu aiamaa sööti, see on tähtis, sest liigne ettevalmistus ja oma töö lihtsustamine ei taga sulle edu järgmisel hooajal, samas ole teadlik, et maad valides peab seal all paiknema piisavalt viljakas muld, seega lihtsalt muru üles kaevamine ei ole sobilik ega kasumlik, üle töötamine ei ole sulle hea lühikeses ega pikas perspektiivis. Kui võimalik, istuta sügisel naati ja murumättaid juurde, laena emalt või vanaemalt, kes hea meelega jagavad, kui oled neile selgitanud oma treeningu eesmärkidest tuleval kevadel.

Mida raskem, seda parem

Alusta tööga, labidas ja hark on sinu sõbrad. Kaeva labidaga maa üles, mida kõvemini on maa kinni tallatud, seda parem. Järgmiseks võta ette maa töötlemine hargiga, kõik murumättad tuleb uuesti läbi kaevata ja lahti peksta, nüüd oled sa kaevanud maad kaks korda, see on SUUREPÄRANE, sest tähendab topeltkasu sinu kehale ja vaimule.

Ära muretse, vandumine, hingeldamine ja eluisu kadumine käivad treeningu juurde, sa saad hakkama! Need tundeid ei olnud kindlasti võõrad August Englasele ega Johannes Kotkasele ja vaata kui kaugele nemad jõudsid. Kõige parem kogu protsessi juures on, et sa ei saa loobuda, loobumine tähendaks, et sügisel ei tule saaki ja seda ei taha meist keegi, arvestades, et maksud tõusevad ja hinnad kasvavad, seega rõõmsalt edasi!

Nüüd oled sa valmis saanud maa, mida kasutada köögiviljaaia rajamiseks ja läbi töötanud kogu oma keha lihased, oled olnud tubli ja me oleme sinu üle UHKED!

Maadluses on tähtis pidev töö oma keha ja vaimuga. Ole teadlik ja edu ettevalmistuses!

Lisasoovitus: kui sul on kodus kasvamas lapsed, saad ka neid kasutada aiatööde treeningu juures. Mulle tuli meeldiva üllatusena, et eelmised omanikud olid aiamaale matnud ämbritäie klaasikilde. Neid välja kaevates ja lastega võideldes, et nad ühtegi suhu ei topiks või kätte ei torkaks, tagas see mulle ja lastele tegevuse korralikuks tunniks. Füüsiline eesmärk tagatud, FANTASTILINE! ■



pelleti keskus

Pelletid on tegelikult ainult natukene täiustatud küttepuud

Päikeseenergia salvestamiseks ei ole siiani leitud paremat meetodit

Efektiivsed ja ökonoomsed pelletiküttеseadmed

www.pelletikeskus.ee
+372 6 775 222

Eesti Maadlusliidu stipendium kehakultuuri/kehalise kasvatuse ja spordi eriala õppijale

Eesti Maadlusliit kuulutas aastal 2022 välja stipendiumid kõigile treeneritele, kes alustasid õpinguid Tallinna Ülikooli kehakultuuri või Tartu Ülikooli kehaline kasvatus ja sport erialadel. Stipendiumi idee on tagada toetus õppuritele, kes on valinud eesmärgi töötada maadlustreenerina.

TEKST: **VELJA ANDRUSE**
FOTO: **ANDRE BÖTTKER**



Seljaga Ardo Arusaar, stipendiumi saaja aastal 2022 ja tuult lehvitamas abitreener Oktai Dostijev.

„Enamik meist, kes me oleme nooruses maadelnud, teame, et treener omas tähtsat rolli meie maailmavaate ja arengu kujunemisel. Selleks, et saaksime pakkuda võimalusi kvaliteetsete treenerite kujunemisel, peame andma oma panuse, selleks ongi Eesti Maadlusliit alustanud rahalise toe pakkumist kõigile, kes soovivad töötada selle auväärt ameti omandamisel," võtab stipendiumi määramise otsuse kokku Eesti Maadlusliidu president Jaanus Paeväli.

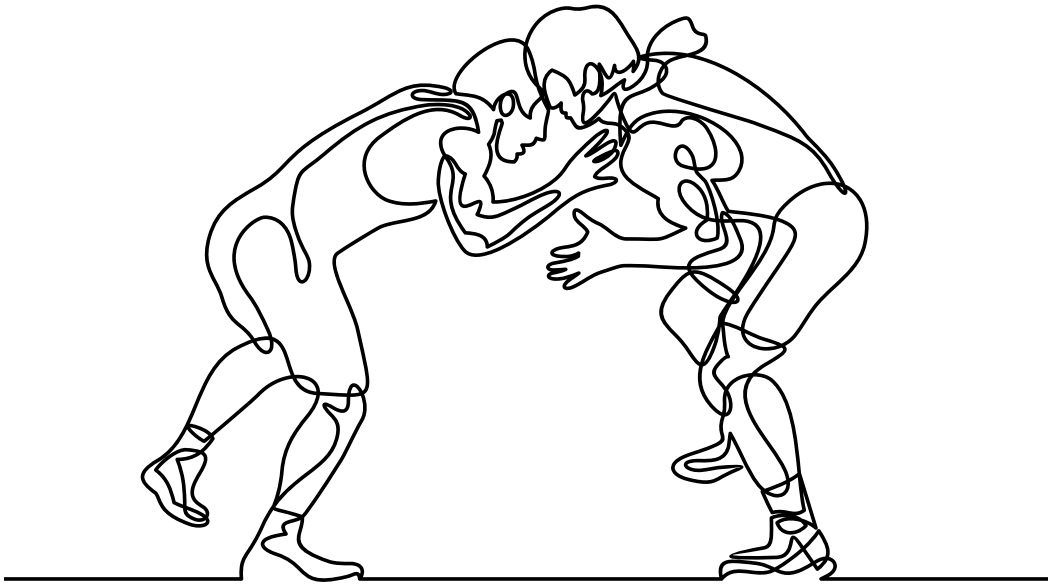
„Minu elus omab isiklik treener siiani tähtsat rolli. Meie treenerid on alustanud ju kuskilt ning eestvedajatena on meil võimalus nende teekonnale kaasa aidata. On tähtis, et alaliit oleks huvitatud spordiala tulevikust ja treenerid on tähtis osa sellest tulevikust, sest nende õpetused panevad aluse meie kui spordiala edule," lisab Eesti Maadlusliidu asepresident Tanel Samuel.

Eesti Maadlusliit kutsub üles kõiki, kes on mõelnud karjäärile treeneritöö valdkonnas, kandideerida Tartu Ülikooli kehaline kasvatus ja sport või Tallinna Ülikool kehakultuuri eriala õppekohtadele, pakume enda poolt finantsilist tuge 1000 euro stipendiumi näol ja juhendamist treenerikutse omandamisel, lisaks praktika võimalust Eesti kreeka-rooma, vaba- ja naistemaadluse koondiste juures.

Selleks, et kandideerida stipendiumile, tuleb saata Eesti Maadlusliitu ülevaade oma plaanidest tulevikuks ja kinnituskiri ülikoolist, kuhu olete sisse saanud.

Stipendium on määratud õppuritele, kelle eesmärk on tulevikus läbi viia maadlustreeninguid. Kui olete juba alustanud treeningute juhendamist, tuleb see kindlasti stipendiumile kandideerimisel kasuks.

Stipendiumi saajad aastal 2022:
Maarja Plaser – Tallinna Ülikool kehakultuur, I kursuse üliõpilane
Ardo Arusaar – Tallinna Ülikool kehakultuur, I kursuse üliõpilane
Marta Pajula – Tallinna Ülikool kehakultuur, III kursuse üliõpilane ■



Tallinn

Toetame sporti!



- Puutevaba
- Viiruse- ja bakterivaba
- Patenteeritud Euroopas

Saku Läte

Joogivesi, mis hoolib.

www.sakulate.ee



FOTO: SIIM SOLMAN

Cimbler ***
Sportlik vabavõitlus (ingl. k lühend)
Tangu-vorsti maitse-aine
Köide
Tehnika-element
Tehnika-element
La-bemoll
0,1 cm
Mold ja paat
Ratta-veteran
Üks maailma vanimaid spordi-alasid
Mõtete gene-raator
Eesti Pank
Lukufirma
Liiklus-politsei tööriist
Arulagedus
Aktiivne kehaosa maad-luses
Õpingu-raamat
Kergesti purunev anum
Kibekähku
Zeusi ja Hera poeg
Tagatise andja
Kiir-mootor-paat
Loomakasv. saaduste pood
Küla
Kirre
VASTUS JÄTKUB
Haavade parandaja
Alevik Tar-tumaal
Nuti ristsonad.ee
Saar Hor-vaatias
5 amprit
Tehnika-tead-lane
USA luure-agentuur
VASTUS
Võta!
Sidesõna
50.
Raadio-teater
2 sama tähte
Kunstniku tööruum
Saar Harju-maal
Sõraline
Tundra-alade lind
Puuvill-riie
Genotüüp
Tehnika-element
Sent
Korda-läinult
Väike armas Anu
Finiš
Vene maali-kunstnik
Juveel
Õrn kehaosa maadluses
Noot
Ravimäärе
Koputuse algühik
Niinime-tatud
Poolsaar
Äriregister
Soe ilmakaar
Šuriku operatsi-ooni täht
Tehnika-element
...supp
Lennuk
Tehnika-element
Asesõna
Tööpäev
Imiku-jalanõu
Euroopium
Soome tipp-poliitik

PENOSIL



Igalt PENOSILi maadlusetiketiga tootelt läheb 5 senti Eesti Maadlusliidule, toetamaks laste ja noorte maadlusharrastust.

EESTI TOODE

EESTI MAADLUSLIIDU TOETAJA